

# HÍRMONDÓ 2025/9

---

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először a fiatalok klubjának szeptemberi foglalkozására látogatunk, ahol a szépségápolás témakörét járjuk körül. Ezt követően októberi rendezvénysorozatunkra hívjuk meg Önöket.

Társszervezeteink híreit taglaló rovatunkban egy online konferenciáról számolunk be, melynek témáját az akadálymentesítés adta, az Európai Fogyatékosságügyi Fórum és az Oracle szemüvegén át.

A hírek, érdekességek rovatban többek között tájékoztatást adunk a szakorvosi kontrollvizsgálatokat érintő legújabb változásokról, valamint a Digi-tális Állampolgár mobilalkalmazásról. Megismerhetik az Ally Solos Glasses névre hallgató okoszemüveg működését, de az esernyő és a körömlakk keletkezésének történetébe is betekintést nyerhetnek.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### Tartalom

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....</b>                                          | <b>2</b> |
| Szépítkezés a fiatalok klubján .....                                                   | 2        |
| A Siketvakok Országos Egyesülete (SVOE) rendezvénysorozata<br>a látás hónapjában ..... | 3        |
| <b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI .....</b>                                                   | <b>4</b> |
| Gyakorlati tapasztalatok az akadálymentességről – beszélgetés az<br>Oracle-lel.....    | 4        |

|                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>HÍR, ÉRDEKESSÉG .....</b>                                                                              | <b>12</b> |
| Szigorítanak: októbertől a szakorvosi kontrollvizsgálatokra is beutalót kell kérni .....                  | 12        |
| A Digitális Állampolgár alkalmazásról .....                                                               | 13        |
| Ally Solos Glasses – okosszemüveg látássérülteknek.....                                                   | 14        |
| Miért nem lehet soha tuti az időjárás előrejelzés? .....                                                  | 16        |
| A növények titkos trükkje – a magyar kutató, aki átírta a műtrágyák jövőjét.....                          | 17        |
| Brazília több millió tonna kávéét égetett el az 1930-as években.....                                      | 18        |
| Az ernyő története .....                                                                                  | 20        |
| A körömlakk születésének izgalmas története .....                                                         | 21        |
| A világ 5 legjobb munkája.....                                                                            | 22        |
| Miért nem látjuk soha a Hold túloldalát? .....                                                            | 25        |
| Ingyen bort kapsz ebben az étteremben, ha nem telefonozol: sokaknak új élmény a kütyümentes vacsora ..... | 26        |
| Séfek nagy trükkje – add a főzővízhez és leválik a tojás héja.....                                        | 27        |
| A kollagén leggazdagabb forrása ez a kása – minden héten kellene enni belőle.....                         | 28        |
| Egészségesebb lehet az agyunk időskorunkban, ha rendszeresen zenélünk.....                                | 30        |
| <b>KEDVENC RECEPTJEIM .....</b>                                                                           | <b>31</b> |
| <b>A HÓNAP VERSE .....</b>                                                                                | <b>32</b> |

## **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK**

### **Szépítkezés a fiatalok klubján**

A nagy érdeklődésre való tekintettel a fiatalok klubjára is meghívtuk azt a két vendéget, akikkel korábban egy rehabklubon már lehetett találkozni. Zelenka Zsófi unokahúgai, Zita és Timi meséltek nekünk a különböző szépségápolási módszerekről. Közben finom mentateát és süteményt szolgáltunk fel a résztvevőknek.

Zita divattanácsadóként otthon van a haj, smink, arc és ruházkodás témaköreiben. Hoztak rengeteg eszközt, amit akár magunkon is kipróbál-

hattunk, vagy csak megszagoltuk. Nagy népszerűségnek örvendett az a hajszáritó, amire többféle fejet lehet csatlakoztatni, így akár egyszerre fésülhetjük is a hajunkat, miközben fújja a levegőt.

Színtanácsadásban is részesültünk, mindenki, aki szeretne volna, megtudhatta, milyen ruhák illenek a bőréhez, hajához. Az ősz haj szerkezetéről is szó esett.

A bátrabbakat a lányok ki is sminkelték.

Jó hangulatban telt ismét a kis családi klubunk. Ezúton is köszönöm vendégeinknek a közreműködést.

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

\*\*\*

## **A Siketvakok Országos Egyesülete (SVOE) rendezvénysorozata a látás hónapjában**

A Siketvakok Országos Egyesülete sok szeretettel hívja és várja a kedves érdeklődőket az alábbi három eseményére a látás hónapja alkalmából. A rendezvények ingyenesek, de regisztrációt kérünk a megadott linken található űrlap kitöltésével!

<https://forms.gle/wUDgM4R4CV2QYHZq6>

Helyszín: H-13 Kultpont, 1085 Budapest, Horánszky utca 13.

A programok ismertetése:

### **1. „Látni a láthatatlant” című kiállítás**

A Romanek Inka egyedülálló, tapintható képeiből és Földesi Dóra látás- és hallás-sérült, fiatal művész alkotásaiból megrendezésre kerülő kiállítás 2025. október 8. és november 4. között tekinthető meg munkanapokon a H-13 nyitvatartási idejében. (8:00-19:00 óráig)

Minden képhez tartozik QR kód, melynek beolvasásával elérhetővé válik az audionarráció a látássérült érdeklődők számára.

Megnyitó: 2025. október 8. szerda 15 óra, H-13 Galéria

Műsorvezető: Kósa Mária

Program

- Gangl Tamás, köszöntő
- Földesiné Juhász Viktória, mese
- Földesi Dóra, bemutatkozás
- Narráció

- Taskovics Adél, vers
- Romanek Inka, bemutatkozás
- Narráció
- Földesi Dóra, ének

A megnyitót követően aprósüteményekkel, italokkal kínáljuk vendégeinket.

## **2. Balázs Béla: „A Csend” című színdarabjának előadása**

A darab különlegessége, hogy az előadók szinte mindegyike látás-, és hallássérült, akik az egyesület tagjai is egyben!

**2.1** 2025. október 15., szerda 18 óra, H-13 Színházterem

**2.2** 2025. október 16., csütörtök 15 óra, H-13 Színházterem

Szereplők:

- Csend - Scsúr Anikó
- Péter - Klabacsek Dániel
- Anya - Papakosztandi Mária
- Pál - Kimlei Gábor
- Parasztember - Hegyi Ádám
- Muharos - Pap Gábor (hang: Kőrösi Péter)
- Ilona - Kőrösiné Dr. Babinszki Vera
- Lányok - Gődér Dalma, Molnár Éva
- Narrátor - Varga Péter
- Rendező: Királyhidi Dorottya
- Közreműködik: Horváthné Dunaveczi Leona, ének

A programokra az egyesület korlátozott számban tud kísérőket biztosítani. Kérjük, ha valaki kísérőt, tolmácsot szeretne igényelni, a megszokott elérhetőségeken tegye meg.

A részvételi szándékot tehát kérjük jelezni, regisztrálni az ingyenes eseményeinkre az alábbi, fentebb már megosztott űrlapon keresztül!

<https://forms.gle/wUDgM4R4CV2QYHZq6>

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

**Gyakorlati tapasztalatok az akadálymentességről –  
beszélgetés az Oracle-lel**

2025. szeptember 11-én, csütörtökön délután online konferencián vettem részt. Az eseményt az Európai Fogyatékosügy Fórum (EDF) és az Oracle szervezte.

(Szerkesztői megjegyzés: Az Oracle Corporation a világ legnagyobb üzleti szoftvermegoldásokat kínáló cége. 1977-ben alapították Kaliforniában).

Elsőként Daniel Casas, az esemény moderátora köszöntötte a résztvevőket. Elmondta: 2025 fontos év az akadálymentesítés szempontjából, mivel hatályba lépett az európai akadálymentességi törvény. Innentől kontinens szerte sokféle termék és szolgáltatás biztosításánál figyelembe kell venni ennek követelményeit.

Az EDF azon dolgozik, hogy biztosítsa a törvény megfelelő gyakorlatba ültetését. Ezen felül támogatja a szabvány adaptációinak kialakítását és a végrehajtás folyamatát is.

Az EU az akadálymentesítés egyéb területein is aktív. Sokat foglalkoznak a közlekedéssel, mint pl. segítő ingyenes biztosítása utazáskor, hozzáférhető információk, segítő kutyával való utazás joga. 2023-ban a Bizottság két jogalkotási javaslatot is benyújtott a témában, amiről a Parlament is tárgyalt.

Az EDF olyan jogszabályi javaslaton is dolgozik, amely a vonatok és állomások kialakítására vonatkozó technikai szabványokat határoz meg.

Mi a helyzet a digitális világ akadálymentesítésével?

Komoly munkára lesz szükség, ami a telekommunikációs eszközöket illeti. Ehhez pedig a kulcs az Európai elektronikus hírközlési kódex. Ez egy olyan direktíva, ami általános szabályokat fogalmaz meg a televíziós szolgáltatások biztosításával kapcsolatban, az egész EU területén. Ez magában foglalja a telefon-, és az internetszolgáltatókat egyaránt. A fogyatékossgal élő személyekre vonatkozóan speciális ellátási formákat, lehetőségeket is tartalmaz. Többek között a vészhelyzeti kommunikáció (112-es segélyhívó vonal) akadálymentességét is előírja. Elvárás-ként támasztja a tagállamokkal szemben, hogy tegyék akadálymentessé az ilyen jellegű szolgáltatások használatát.

Idén év végére várható, hogy a Bizottság publikálja a digitális hálózatokról szóló törvényt, ami ennek a kódexnek a felülvizsgálatát is tartalmazza majd. Az EDF-nek pedig oda kell figyelnie arra, hogy a fogyatékossgal élőkre vonatkozó ajánlások mennyiben képezik majd ennek részét.

A másik fontos terület, ahol jelentősebb munka várható a jövőben: az audiovizuális média.

2018-tól kezdve van érvényben az Audiovizuális médiaszolgáltatásokról szóló irányelv, mely az audiovizuális média tartalmainak biztosítására fogalmaz meg általános szabályokat (televízió és egyéb, digitális platformok).

Itt is van néhány speciális intézkedés, amely hasznos lehet a fogyatékossgal élő személyek számára. Olyan dolgokra gondoljunk, mint a jelnyelvi tolmácsolás, feliratok vagy audionarráció.

2026-tól a Bizottságnak értékelnie kell az irányelv végrehajtását, és ha szükséges, felülvizsgálatra vonatkozó javaslatokkal is elő kell állniuk.

A következő Európai Fogyatékosügyi Stratégia terén is jelentős munka folyik most. Ez a dokumentum prioritásokat fogalmaz meg a Bizottság számára a fogyatékossgal élő személyek jogaival kapcsolatban.

Ennek a stratégiának is az akadálymentesítés az egyik alappillére.

Néhány dolog, amit javasolnak a következő Fogyatékosügyi Stratégiához:

- Egy külön európai ügynökség létrehozása, amely az akadálymentességgel foglalkozik – ez jelentősen támogatná a meglevő jogszabály gyakorlatba való átültetését.

- Azt is szeretnék, ha a Bizottság egy olyan jogszabályon is dolgozna, amely a segítő technológiák megfizethetőségéről szólna. Ez ma tagállami szintű szabályozás alatt áll, és az érintettek sok korláttal kell, hogy szembenézenek emiatt, mind a hozzáférhetőség, mind pedig a megfizethetőség terén.

- Szorgalmazták, hogy a Bizottság Uniós szabványokon dolgozzon a hozzáférhetőségi szolgáltatások érdekében, az audiovizuális tartalmak vonatkozásában.

- Végül, de nem utolsósorban szeretnék, ha a Bizottság javaslatot tenne az akadálymentes címkézés megvalósítására is. Például, ha ételminszert, ruhát, otthoni eszközöket veszünk, a fontos információk mindenki számára hozzáférhetők legyenek.

Daniel bevezetőjét követően értünk el a webinarium központi témájához, egy moderált beszélgetés vette kezdetét, két meghívott vendég között:

- Chuck Adams, az Oracle akadálymentesítési programirodájának akadálymentesítési szabványokért felelős vezetője
- Catherine Naughton, az EDF ügyvezető igazgatója
- Moderátor: Daniel Casas, akadálymentesítési szakpolitikai tisztviselő (EDF).

A felvezetőben Daniel úgy fogalmazott: sokat beszéltünk idáig a jogszabályokról. Ezen a téren elengedhetetlenül fontos, hogy mind maguk a fogyatékossgal élő személyek, mind a vállalatok előmozdítsák az akadálymentesítés ügyét.

Ugyanakkor azt is gyakran hangoztatják, hogy a jogszabály még csak az eleje az útnak, ami az akadálymentesség felé vezet. A moderált beszélgetés során ennek az útnak a rejtelmeiben merültek el.

Kérdés: Mit tehet egy vállalat, hogy sikeresen megvalósítsa az akadálymentesítést?

Chuck: Az Oracle útja az akadálymentesítéssel folyamatos és fejlődő. A vállalaton belül összedolgoznak, hogy akadálymentesítési szabványokat hozzanak létre. Ezzel a témával foglalkozó szervezetekkel, és saját termékeik felhasználóival is partnerségeket alakítanak ki.

Az, hogy egy vállalat sikeresen ültesse át a gyakorlatba az akadálymentesítést, átfogó és befogadó megközelítést igényel. Ez túlmutat a technikai megoldásokon és a megfelelőségi ellenőrző listákon – habár természetesen ezek is a munka részét képezik.

Megadott egy listát is a szerinte legfontosabb kulcselemekből:

- A vezetőségnek támogatnia kell, és a prioritások között kell számon tartani az akadálymentesítést.
- Egyértelmű akadálymentesítési politikára és szabványokra van szükség a vállalaton belül.
- Elengedhetetlen a funkciók közötti együttműködés az üzletágak, és azok technológiai platformjai között.
- Tréningeket kell tartani a munkavállalóknak az akadálymentesítés legjobb gyakorlatairól – ez az a terület, amiben ő nagyon mélyre belemerült.
- Kommunikáció a fogyatékkal élő személyekkel, gondoljunk itt a visszacsatolásokra és a tesztelésre – ez az, ami az ő másik nagy, személyes szenvedélye.
- Az akadálymentesítési folyamat állandó monitorozása, tesztelése.
- Folyamatok az állandó javítás és visszacsatolás biztosítására. Ez az a terület, amelyet az Oracle kifejezetten erősségének tart és büszké is magukra emiatt.

Ami biztos, hogy az akadálymentesítés folyamatos elkötelezettséget, képzési együttműködést és a szervezetek közötti reagálóképességet igényel. Daniel ebből a fenntarthatósági megközelítést tartotta a legfontosabbnak, tehát annak biztosítását, hogy ez a fejlődés folyamatos legyen.

Ezt követően átadta a szót Catherine-nek, aki szintén megválaszolta a kérdést.

Megerősítette, hogy nem csupán egy vállalatnak, de az EDF-nek, mint egy nem kormányzati szervezetnek is meg kell tennie ugyanezeket a

lépéseket. Ami még nagyon fontos, hogy legyen erre egy költségvetés, álljanak rendelkezésre a megfelelő források. Fontosak a technikában járatos szakemberek is. Ám bármit csinál egy szervezet, legyen az egy honlap akadálymentesítése, az események, a toborzás vagy a munkakörnyezet akadálymentesítése, biztosítani kell, hogy legyen rá elérhető pénzügyi forrás.

Ideális esetben a vállalatnak tudnia kell, hogy milyen elvárásokkal tekint a jövőbe. Tisztában kell lennie azzal is, hogy ezt milyen úton szeretné elérni. Mindemellett a megfelelő szakemberekre, eszközökre is szükség van ahhoz, hogy a szabványoknak a mélyére lehessen ásni.

Nagy jelentőséggel bír továbbá a fogyatékossgal élő munkavállalók alkalmazása a vállalaton belül. Ők tudják legjobban, milyen akadálymentesítés szempontjából a munkahely, milyen az intranet, milyenek a vállalat termékei és belső folyamatai. Ismerik a módját, miként lehet ezeket akadálymentessé tenni. Mindezen felül egy változatos munkahelyi környezetet is biztosítanak.

Arra volt kíváncsi, hogy Chuck csapata miként kezdte el kiépíteni ezt a belső szakértői csapatot.

Chuck-nak pedig van is erre egy csodálatos története, ami 25 évre nyúlik vissza. Volt egy vak ember, aki Oracle termékeket használt és eközben akadályokkal szembesült. Küldött a cég vezérigazgatójának erről egy e-mailt. A vezető pedig elkezdett vele kommunikálni, és ez a látássérült illető azóta is a csapatuk része.

Daniel kérdése:

Milyen egyéb értékei vannak a fogyatékossgal élők szervezeteivel és a hozzáférhetőségi szakértőkkel való közös munkának?

Catherine válaszolt először. Ők a szervezeten belül mindig azt mondják, hogy nagyon sok ember, akár a teljes európai lakosság 15 százaléka is érintett lehet valamilyen fogyatékossgal. Őket számításba kell venni, biztosítani kell, hogy mindenki teljes értékkel részt vehessen a társadalom életében. A vállalatok oldaláról viszont van egy plusz szempont: az újítás, ami az akadálymentesítésből jön. Sok olyan eszközt használunk naponta, amit kezdetben kizárólag a fogyatékossgal élők számára fejlesztettek ki. Példaként említette a feliratozást vagy bizonyos típusú telefonokat. Ez pedig egyfajta dobozon kívüli gondolkodást, a termékek más lencsén keresztül történő vizsgálatát jelenti.

Amiről pl. Daniel beszélt, a vonatok akadálymentesítése az idősek, a nehéz csomagokat cipelő utasok számára is hasznos lesz, nem csupán a fogyatékossgal élők számára. Így jön létre valami, ami több innovációt és könnyebb használhatóságot hoz létre mindenki számára.

Chuck:

Ott van például a számítógépen a figyelmeztetés: „Biztosan törölni szeretné a fájlt”? – ez mindenki számára előnyös lehet.

Nagyon fontos az érintettek szervezeteivel való kapcsolatépítés. Ők elsőkézből származó visszacsatolást tudnak adni arról, hogy milyen felhasználói szükségletek vannak, milyen elvárásokat támasztanak és milyen korlátokkal néznek szembe egy-egy termék használata közben.

Sokszor egy nem érintett személy el se tudja képzelni, hogy a másinak mire van szüksége. Ezért kellene ezek a bizonyos élettapasztalatok. Ezek vezetnek végül a legfontosabb és leghatékonyabb megoldásokhoz.

Az érintettek szervezeteivel való együttműködés jót tesz az adott vállalat hírnevének is. Ezen felül egyfajta szociális felelősségvállalást is mutat. Ha ezekkel a szervezetekkel dolgozik együtt egy vállalat, az mély elköteleződést is jelent. Ez pedig jó hírnevet hoz a partnerek, a fogyasztók és a saját munkavállalóik körében is. Ezek a fajta partnerségek megkönnyítik a visszacsatolást, a tesztelést, és végsősoron a fejlődést.

Daniel: először Chuck-hoz fordult a kérdésével, hogy válaszoljon az Oracle szempontjából.

Hogyan dolgoznak azon, hogy a meglevő jogszabályokat átültessék a vállalat gyakorlati életébe?

Nem csupán az akadálymentesítésen dolgoznak nagy alapossággal, hanem azon is, hogy termékeik és szolgáltatásaik megfeleljenek az összes jelenleg az asztalon levő szabványnak és szabályozásnak.

Egy olyan robusztus akadálymentesítési programjuk van, amelyet nemzetközi szabványokhoz igazítottak, mint amilyen például a Web-akadálymentesítési irányelv. Olyan termékek kialakítását, fejlesztését irányozza elő nekik ez a program, amelyek mindenki számára használhatók, a fogyatékossgal élő személyeket is beleértve.

Van egy dokumentum, ami azt taglalja, miként lehet a Web-akadálymentesítési irányelveket nem internetes tartalmakra is alkalmazni. Sok évvel ezelőtt hozták ők létre ezt a dokumentumot, ami után sokáig változatlan maradt. Egy ponton túl frissítésre szorult. Az akadálymentességi irányelvekkel foglalkozó munkacsoport pedig magára vállalta a dokumentum frissítésének a feladatát. Az ilyen módon megújított dokumentumot a múlt évben publikálták. Elkötelezték magukat továbbá amellett, hogy nem hagyják többet ezt a fontos szöveget stagnálni, hanem folyamatosan fejlesztik.

Ezen felül több egyéb, fontos elkötelezettséget is vállaltak. Szolgáltatásaikat is rendszeresen felülvizsgálják és frissítik, ami például a billentyűzettel való navigálhatóság támogatását illeti a segítő technológiákon keresztül. Ez az egyik olyan terület, amit folyamatosan fejlesztenek.

Állandó jelleggel egyeztetnek saját fogyasztóikkal és bizonyos érdek-képviselési csoportokkal is.

Elkötelezett programirodájuk van, amely kifejezetten a panaszokra specializálta magát. Van egy csapat, akik egy héten egyszer összeülnek kifejezetten azért, hogy a fejlődő akadálymentességi szabályozásokat megvitassák egymással.

Ez a csapat alakítja ki az Oracle belső politikáját az akadálymentesítésre vonatkozóan. Ők biztosítják, hogy ez a szabályozás utána az egész vállalatban belül koherens maradjon. Ez azért sem könnyű, mert az Oracle nem egy kis vállalat. Nagyon sok részből áll, melyek tulajdonképpen szinte az egész Földgolyót átszövik. Nagyon sokféle földrajzi és jogi környezetet kell így átfogniuk. Az ő felelősségük kifejleszteni azt, amit az Oracle Hozzáférhetőségi Irányelveinek neveznek. Fontos számukra, hogy ezeknek a jogszabályoknak és szabványoknak a mentén dolgozzanak. Az ő felelősségük önkéntes termékhozzáférhetőségi sablonjuk publikálása is. Így az embereknek lehetőségük van ebbe betekinteni. Arra is módjuk van a felhasználóknak, hogy értékeljék az Oracle termékeit és jelezzék, hogy milyen szükségleteik vannak az akadálymentesítés terén.

Az is egy komoly munka, hogy fenntartsák azokat az együttműködéseket, melyeket korábban már kiépítettek, illetve, hogy keressék a jövőbeni együttműködések lehetőségét.

Catherine: az EDF-nél, amit ők tesznek a jogalkotás minden színterén, hogy igyekeznek biztosítani a tagjaik bevonását a folyamatba. Mind nemzeti, mind európai szinten vannak tagjaik, akik különböző fogyatékosági csoportokhoz tartoznak, különböző prioritásokkal rendelkeznek.

Az európai akadálymentesítési törvényről nemzeti szinten is folytak már megbeszélések. Ezzel kapcsolatosan 26 nyelven tettek közzé publikációt. Egy nagyon technikai jellegű, de nagyon fontos jogszabályról van szó, és így próbálták biztosítani, hogy mindenki megértse, miről is van szó és ki-kik meg tudja vitatni a saját kormányzatával. Idén azt ünneplik, hogy ez a törvény hatályba lépett. „Hézagok”, hiányosságok azért vannak benne a fogyatékosággal élők szempontjából. Itt gondolhatunk például az épített környezetre, a közlekedésre. Egy jól érthető példa: a bankautomata akadálymentes kell, hogy legyen, ám az épületre, amiben van a gép, már nem vonatkozik ugyanez a szabály. Tehát annak nem kötelező hozzáférhetőnek lennie.

A hozzáférhető EU-ért létesített kutatóközpont, mint fontos lépésre tekintenek. Ez egy jó kezdet ahhoz, hogy összehozzák a szakértőket, az irányelveket és a különböző szektorok közötti párbeszédet.

Chuck:

Miközben figyelmesen kiértékeltek a fejlődést és ennek a jogszabálynak a hatályba lépését, az látható, hogy az EU tagállamai is saját kérésekkel álltak elő a gyakorlatba ültetés terén. Sok írott oldal és gondolat érkezett be az Oracle céghez. Még a mesterséges intelligenciát is bevetették, hogy összegezzék és megpróbálják leegyszerűsíteni mindezt. Ez a jogi folyamat, eszmecsere rendkívül összetett tud lenni, és egy európai szintű szervezetet, amely tudna ebben segíteni, nagyra értékelnének.

Fontos téma, amire Daniel szerint még ki kellett térni az eszmecserében: a mesterséges intelligencia. Az erről szóló beszélgetések, egyeztetések már jelen vannak mind európai, mind tagállami szinten, de az olyan szektorokban is, mint az oktatás, a közlekedés, vagy épp a digitalizáció.

Nagyon sok új lehetőségre nyit ajtót, de bizonyos kihívásokat is magával hozhat, ha nincs jogi szinten megfelelően szabályozva. A fogyatékossgal élők közössége pedig elkezdett aktívan dolgozni ezen a területen is.

Catherine-hez címezte elsőként a kérdését:

Mit tesz a fogyatékossgal élők közössége/mozgalma ezen a területen?

Catherine válasza: egyértelmű, hogy a mesterséges intelligencia (MI) már itt van velünk és biztosan velünk is marad. Az EU számára lehetségessé vált a mesterséges intelligenciáról szóló jogszabály elfogadása, ami az első és legnagyobb volt a maga nemében. Ennek vannak olyan jogi vonatkozásai, mint az egységes adatvédelmi szabályozás, amire mindenkinek oda kell figyelnie.

A fogyatékossgal élő személyekről elmondható, hogy nagyon gyakran ők az új technológia legkorábbi elfogadói, amikor elérhetővé válik az adott újítás. Ha viszont nem elérhető, akkor akadálymentesítés helyett inkább korlátokat húz fel az adott innováció.

Lényegében a mesterséges intelligencia tekintetében is elmondhatjuk ugyanezt: sok lehetőséget biztosít a számunkra, de épp így számos kihívást is tartogat.

Éppen ezért van a csapatukban kifejezetten olyan ember, aki speciálisan a mesterséges intelligenciához kapcsolódó törvényen és az ahhoz kapcsolódó érdekképviselőten dolgozik. Az EDF-nek vannak prioritásai a rendszer hozzáférhetővé tételéről. Épp így tiltásokat is megfogalmaztak, melyek a MI használatára vonatkoznak azokban az esetekben, mikor az diszkriminatív lehet a fogyatékossgal élő személyekre nézve. Nagyszerű példa erre a munka világa, még pontosabban a toborzás folyamata. Itt ugyanis arra lehet használni a mesterséges intelligencián alapuló eszközöket, hogy rövid idő alatt kiértékeljenek pl. 200 önéletrajzot, 200 jelentkezőt. Ilyenkor megvan annak a veszélye, hogy még azelőtt diszkriminálja őket a rendszer, hogy tudomást szerezzenek róla.

Daniel kérdése Chuck-hoz:

Min dolgozik jelenleg az Oracle a mesterséges intelligencia tekintetében és meglátása szerint miként tudja ez támogatni a hozzáférhetőséget?

Chuck:

Az Oracle az MI szabványok kialakításába is mélyen belevonódott, sok más típusú mellett, természetesen.

Itt egy konkrét technológiára tért ki, ami az OCI Speech nevet viseli. Ez egy mesterséges intelligencia alapú szolgáltatás. Nagyszerű példája annak, hogy miként lehet a mesterséges intelligenciát a korlátok eltörlésére fordítani. Ez a technológia képes a beszédfelismerésre, azaz az elhangzott szavakat írott szöveggé alakítani. Emellett a másik irányba is működik: az írott szöveget is tudja a természetes beszédhez nagyon hasonló hangzó szöveggé megformálni.

Ezt a technológiát gyakran használják call centerekben hangasszisztensként, vagy hozzáférhetőséget támogató eszközökben és „virtuális ügynökökben”. Nagyon sok vezető státuszú szolgáltató saját verziókat bocsátott már ki ezekből a mesterséges intelligencián alapuló eszközökből.

Gondoljunk itt például a beszélt nyelvi szöveget azonnal írott formába konvertáló programokra. Akadnak közöttük olyanok is, amik előre felvett hanganyagokból is tudnak írásos szöveget készíteni. Épp így olyanok is vannak, amik a nyomtatott szöveget ültetik át hanganyagra, gyakran különböző nyelvek, hangok és akcentusok is választhatók ehhez.

Van olyan szolgáltatás, ami egyedi hangminták alapján is tud dolgozni, de arra is van lehetősége az egyes vállalkozásoknak, hogy saját márkájukra szabjanak hangot.

Daniel még hozzátette a hangban rejlő biometrikus azonosítás lehetőségét is, ami szintén rendkívül hasznos találmány.

(Angol nyelvről fordította, összegezte: Taskovics Adél)

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Szigorítanak: októbertől a szakorvosi kontrollvizsgálatokra is beutalót kell kérni**

Egy friss jogszabály szerint mostantól büntetni lehet majd azokat az egészségügyi szolgáltatókat, amelyek nem e-beutalót adnak.

Októbertől a szakorvosi kontrollvizsgálathoz is új beutalót kell majd kérni.

Eddig a szakorvosi ellátáshoz kellett beutaló a háziorvostól. Amennyiben további vizsgálatra vagy kontrollra volt szükség, akkor azt már beutaló

nélkül lehetett igénybe venni. Annyi megkötés volt, hogy ugyanahhoz a szakorvoshoz kellett három hónapon belül bejelentkezni.

Az új jogszabály értelmében azonban mostantól külön beutalókat kell majd kérni a szakorvosi vizsgálatokra és kontrollra a háziorvostól.

Egyetlen esetben tesznek kivételt: amikor a visszarendeléssel érintett ellátás során közvetlen orvosi közreműködés nem szükséges.

A laborvizsgálatokra is van új előírás. A beutalás előtt az orvosnak az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Térben (EESZT) ellenőriznie kell, hogy a beutalást megelőzően sor került-e a biztosított laboratóriumi vizsgálatára, és hogy az ismételt vizsgálat feltételei fennállnak-e.

A kormány finanszírozási eszközökkel kívánja elősegíteni az e-beutalók minél szélesebb körű használatát. Plusztámogatásról azonban nincs szó. Ehelyett büntetést vezetnek be azoknál az egészségügyi szolgáltatóknál, amelyek nem elektronikus beutaló alapján nyújtanak ellátást. Ilyen esetben a finanszírozási összeg 10 százalékát, de legfeljebb 1000 forintot vonnak le az érintett szolgáltatóktól. Ugyanez a szankció érvényes akkor is, ha az adatokat nem rögzítik az EESZT-ben.

Forrás: Hvg.hu

\*\*\*

## **A Digitális Állampolgár alkalmazásról**

Tagjaink figyelmébe ajánljuk a Digitális Állampolgár mobilalkalmazást, amellyel mindenki gyorsabban és egyszerűbben intézheti hivatalos ügyeit. Az alkalmazást már több mint 2 millió állampolgár töltötte le.

Az ingyenesen használható mobilalkalmazás funkciói folyamatosan bővülnek, a cél, hogy elég legyen otthonról egy kulcscsomóval és egy telefonnal elindulnunk. Igazolhatjuk magunkat vele rendőri ellenőrzéskor, és egyre több élethelyzetben váltható ki a segítségével a lakcímkártya, a TAJ kártya és az adókártya felmutatása.

Az alkalmazás már most is megkönnyíti a belépést több mint kétszáz állami szolgáltatásba – ilyen az SZJA, ahol adóügyeinket vagy az EESZT, ahol leleteinket, beutalóinkat intézhetjük. Jó hír, hogy az adataink, pl. személyi igazolvány száma, lekérdezhető akadálymentesen iPhone telefonon, így látássérültként is könnyebb dolgunk van.

A QR kódos belépési lehetőség egyre több piaci szolgáltatónál is elérhetővé válik. Ezeken a felületeken felhasználónevek és jelszavak megjegyzése nélkül lehet bejelentkezni.

A digitális állampolgárok nyomtatás helyett digitálisan írhatják alá a hivatalos dokumentumaikat – ráadásul ezeket az Európai Unió minden

tagországában elfogadják. A digitális aláírás azt jelenti, hogy az alkalmazással hitelesíteni tudjuk a dokumentumot, amit létrehoztunk. Ezáltal nem kell a látássérülteként sokszor bonyolult nyomtatás, aláírás, scannelés háromszögében ügyet intézni.

A Digitális Állampolgár mobilalkalmazásban emellett néhány koppintással igényelhető digitális erkölcsi bizonyítvány, és a Tárhelyre érkezett hivatalos leveleket is el lehet olvasni benne.

A Digitális Állampolgár mobilalkalmazást iOS és Android eszközön is használhatjuk, letölthető az Apple Store vagy a Google Play Áruházból. További információ a funkciókról, a készülékkövetelményekről és a letöltésről:

<https://app.dap.gov.hu/>

Ha már letöltötte az alkalmazást, de még nem aktiválta, kérjük, tegye meg, hogy teljeskörűen kihasználhassa a szolgáltatásokat – erre már nemcsak kormányablakokban, hanem online is van lehetőség. Megjegyezzük, hogy az online regisztrációt látássérülteknek kevésbé ajánljuk, de egyesületünk jogászának személyes tapasztalata, hogy a kormányablakban a személyes ügyintézés alkalmával végtelenül kedvesek. Az ügyintézésben szociális munkásunk, Jónás Eszter is tud segíteni. Az alkalmazás használatában Csák Attilát, az elemi rehabilitációs szolgáltatásunk informatika oktatóját keressék bizalommal. Töltse le és használja Ön is! Legyen Ön is digitális állampolgár!

(Forrás: a Miniszterelnöki Kabinetiroda tájékoztató levele, látássérültekre vonatkozó információkkal kiegészítette: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

\*\*\*

## **Ally Solos Glasses – okosszemüveg látássérülteknek**

Az Ally Solos Glasses egy új generációs okosszemüveg. Kifejezetten a látássérült és gyengénlátó felhasználók mindennapi életének megkönnyítésére tervezték. Az eszköz az Ally mesterséges intelligencián alapuló asszisztenst ülteti át egy könnyű, hordható formába. A szemüveg beépített kamerával rendelkezik. Ennek köszönhetően képes felismerni és hangosan leírni a környezetet. Így segít a felhasználónak eligazodni tárgyak, emberek, táblák vagy akár digitális képernyők között.

Elsősorban a vak és gyengénlátó közösség számára fejlesztették. Hasznos lehet továbbá idősebb embereknek, kognitív nehézségekkel élőknek, gondozóknak vagy akár intézményekben, például múzeumokban és munkahelyeken is.

Az Ally Glasses képes felolvasni a nyomtatott és digitális szövegeket. Részletesen leírja a környezetet, felismeri az arcokat és tárgyakat. Emel-

lett képes kontextus alapján válaszolni a felhasználó kérdéseire, például összefoglalni egy dokumentum tartalmát vagy kiemelni belőle a legfontosabb adatokat. Ezen túlmenően webes kereséseket végezhet, emlékeztetőket kezelhet. Naptárbejegyzéseket olvashat fel, sőt játékokkal is szórakoztatja a viselőjét – mindezt hangvezérléssel.

A technikai kialakítás szintén a felhasználói igényekhez igazodik. A szemüveg súlya mindössze 50 gramm, így hosszabb ideig is kényelmesen viselhető. IP67-es víz- és porállósági besorolása révén mindennapi használatra is alkalmas. A beépített, nagy felbontású kamera pontos képet nyújt a mesterséges intelligencia számára, amely így precíz leírásokat tud adni. Az akkumulátor akár 15–16 óra aktív használatot biztosít. A gyorsöltésnek köszönhetően 15 perc alatt körülbelül 3 óra üzemidő érhető el.

A szemüveg szára USB-C csatlakozón keresztül könnyen cserélhető, így több akkumulátorral is használható. A nyílt kialakítású Whisper™ hangszóró biztosítja, hogy a hangutasítások és válaszok tisztán hallhatók legyenek. Közben a felhasználó továbbra is érzékeli a környezeti zajokat. Az eszköz többféle keretméretben és színben lesz elérhető, valamint receptre szabott lencsékkel is felszerelhető. Így a személyre szabott optikai igényekhez is alkalmazkodik.

Az Ally Solos Glasses az Ally mobilalkalmazáson keresztül csatlakozik iOS és Android készülékekhez, Bluetooth kapcsolat segítségével. Az eszköz mögött több vezető technológiai szereplő nyelvi és multimodális modellje áll (Meta, Google, OpenAI, Perplexity), amelyeket az Ally platform egységes, felhasználóbarát élménnyé formál.

Az előrendelések 2025 augusztusában indultak. A kiszállítás október–november környékére várható. A bevezető ár 399 amerikai dollár, amely tartalmaz egy éves Ally Pro előfizetést is. Normál körülmények között körülbelül 200 dollár értékben. A teljes ár a későbbiekben 699 dollár körül alakul majd. A gyártó 30 napos visszaküldési garanciát is kínál, így a vásárlók kockázat nélkül kipróbálhatják a terméket.

Az optikai tanácsadás fontos része az eszköz testreszabhatóságának. A szemüveg keretei különböző méretben és színben lesznek elérhetőek. A lencsék cserélhetőek, így dioptriás változatban is rendelhetőek. Ez lehetővé teszi, hogy a felhasználók ne csupán segédeszközként, hanem mindennapi szemüveggént is viseljék.

A hazai szállítás pontos részleteiről a forgalmazó partnerek adhatnak információt, de a gyártó weboldala közvetlenül is kínál nemzetközi előrendelési lehetőséget.

Forrás: Rehabportal.hu

\*\*\*

## Miért nem lehet soha tuti az időjárás előrejelzés?

Az időjárást megjósoló alkalmazások olykor megtévesztenek minket. Direkt vagy véletlenül? A mai technikai fejlettség mellett miért nem lehet megmondani, milyen idő várható 24 órán belül?

Az időjárás szeszélyes, mint a természetben sok minden. Lehet jóslni, de hajszálpontosan nem. Talán nem is az appokkal van a baj, hanem velünk, mert túl nagy elvárásokat támasztunk velük szemben.

Az időjárás összetett fizikai törvényeknek és jelenségeknek engedelmeskedik. Ezeket néha nehéz megjósolni. Erre alkalmazta Stephen Hawking a pillangóhasonlatot:

Ha egy pillangó Tokióban meglibbenti a szárnyait, akkor ennek következményeképpen a New York-i Central Parkban elkezdhet esni az eső.

A gondot az okozza, hogy az események ilyen sorozata nem reprodukálható. Legközelebb, amikor a pillangó ismét meglibbenti a szárnyait, a környezetet jellemző számos tényező értéke egészen más lesz, ami ugyancsak befolyással van az időjárás alakulására. Ezért olyan megbízhatatlanok a meteorológusok prognózisai.

Ugyan a földön több százezer különböző ponton állnak mérőállomások, sok elszigetelt helyen, a sivatagban, az óceánok mélyén és a magas légkörben alig találhatók. Na meg az is igaz, hogy egy meteorológiai előrejelzés igen komplex. Egy konkrét régióra, országra és egy meghatározott időszakra próbál különböző elemeket megjósolni – csapadék, hőmérséklet, szélsébség. A pontosság is összetett, mert mástól függ a szélirány vagy a felhőzet. A hőmérsékletet például könnyebb egzakt módon belőni, mint a csapadékot.

Az esővel nehezen boldogulnak

A meteorológusok szerint a lokálisan kialakuló záporokat, különösen nyáron, szinte lehetetlen megjósolni. Perceken belül kialakulnak, és ugyanilyen gyorsan el is tűnnek. Ez azonban épp elég ahhoz, hogy büdösre ázzon a kutyánk, begöndörödjön a hajunk, szétázzon a cipőnk.

Ha a meleg, párás levegő felemelkedik, lecsapódik, elszigetelt csapadékot hozhat létre. Mindezt gyakran ott teszi, ahol senki sem számít rá.

Úgyhogy hiába is várunk pontos jóslást a műholdakra, mesterséges intelligenciára mutogatva, a természet szeszélyes.

Optimistább appok két hétre előre is tesznek jóslatokat, pedig, ha három napra előre látunk, már örülhetünk.

A legkifinomultabb modelleknél is csökken a pontosság néhány napon túl. Ráadásul az adatok egyszerűsítése a dinamikusabb leolvasás érdekében tovább súlyosbítja a felhasználók által észlelt hibákat.

Sok alkalmazás globális adatokból próbál következtetni a potenciális helyi jelenségekre, de ezek gyakran nem illeszkednek a lokális előrejelzésekhez, vagy nem létező információkat eredményeznek. Az eső kockázatát sokszor túlbecsülik, akkor is jósolják, ha csak csekély a valószínűsége. Úgy gondolkodnak, hogy a használók inkább felkészültek legyenek, mint mérgesen nedvesek.

Az alkalmazások néha olyan területekre is adnak előrejelzést, ahol gyakorlatilag nincsenek megbízható adatok. Ez veszélyes is lehet, főleg kritikusabb helyzetekben, például egy lehetséges áradás esetén.

Az itthoni HungaroMet Nonprofit Zrt-nek van egy veszélyjelző rendszere. Ezen belül léteznek elemek, amik csak figyelmeztető előrejelzéseket kívánnak meg. Olyanok is akadnak, amelyeknél muszáj kiadni a riasztást.

Figyelmeztető előrejelzés és riasztás készülhet zivatarra, felhőszakadásra, ónos esőre, nagy csapadéokra, tartós, sűrű ködre, széllokésre, extrém hidegre, magas középhőmérsékletre. De ezeket is vissza lehet vonni, ha az adott napra már nem jelentenek kockázatot.

Forrás: Index.hu

\*\*\*

## **A növények titkos trükkje – a magyar kutató, aki átírta a műtrágyák jövőjét**

Ha van növény, ami igazán jól tud spórolni, az a hüvelyesek családjába tartozik. Bab, borsó, lencse – mindannyian mesterien úzik a nitrogénkötést, amellyel saját „táptalajukat” hozzák létre. De hogyan is működik ez a folyamat, és mi köze van hozzá egy világhírű magyar kutatónak, Kondorosi Évának?

Amikor a növény és a baktérium összefog

A titok nyitja a gyökérgümőkben rejlik. Ezekben apró baktériumok – rhizobiumok – élnek, amelyek képesek a levegő nitrogénjét megkötni, és a növény számára felvehető formává alakítani. Ez a folyamat olyan, mintha a növénynek saját nitrogénműtrágya-gyára lenne a gyökerei alatt. Kondorosi Éva kutatásai rávilágítottak arra, hogy a növény és a baktérium közti együttműködést bonyolult kémiai jelzések irányítják. Köztük apró szignálpeptideket is találunk, amelyek kulcsszerepet játszanak a kapcsolat szabályozásában.

Miért fontos ez a felfedezés?

A műtrágyák előállítása energiaigényes, és világszerte hatalmas környezeti terhet jelent. Ha sikerül jobban megérteni, hogyan lehet fokozni a növények természetes nitrogénkötő képességét, azzal rengeteget spórolhatnánk a mezőgazdaságban.

Ráadásul így csökkenthető a talaj- és vízszennyezés is, amelyet a túlzott műtrágya-használat okoz. Magyarán: a növények okosabban termelnének, mi pedig tisztább környezetben élhetnénk.

A tudomány sztárja

Kondorosi Éva nemzetközileg elismert biológus, az Európai Molekuláris Biológiai Szervezet (EMBO) tagja. Munkásságát számos díjjal jutalmazták.

Kutatásai világszerte hivatkozási alapot jelentenek, és Magyarország egyik legfontosabb tudományos exportcikkévé vált. Ő az, aki bebizonyította: a gyökérgümők nemcsak föld alatti dudorok, hanem a fenntartható mezőgazdaság jövőjének kulcsai.

Amikor a tudomány humorral találkozik

Ha jobban belegondolunk, az egész történet kicsit komikus. A borsó és a baktérium titkos szövetséget köt, és közben átírják a globális élelmiszer-termelés szabályait. Egy maroknyi mikroba és egy szerény növény együtt többet tehet a bolygóért, mint bármelyik high-tech műtrágyaüzem. Ez már önmagában elég ok arra, hogy tisztelettel tekintsünk a levesbe főzött borsószemre.

A jövő műtrágya nélkül?

A nitrogénfixáció kutatása ma is lázasan zajlik. Kondorosi Éva úttörő munkája irányt mutat ebben. Ha sikerül szélesebb körben kihasználni ezt a természetes folyamatot, egy egészen más jövő felé haladunk. Ebben a világban a mezőgazdaság kevésbé szennyez, és a termőföldek egészségesebbek maradnak. Lehet, hogy egyszer eljutunk oda, hogy a „műtrágyamentes” nemcsak divatos biofelirat lesz a boltban, hanem a globális élelmiszer-termelés alapja.

Forrás: Termeszeti.hu

\*\*\*

## **Brazília több millió tonna kávéét égetett el az 1930-as években**

Viszonylag kevés ország van a Földön, ahol az éghajlat lehetővé teszi a kávétermesztést. Afrika és Dél-Amerika egyes országain kívül csak néhány helyen folyik jelentősebb termesztés. Az érintett országok közül régóta kiemelkedik Brazília. A világ kávétermesztésének 35 százalékát adja. Az itt megtermelt kávé 85 százalékát más országoknak adja el.

Az elmúlt száz évben azonban volt néhány év, amikor a brazil kávéipar veszélybe került.

A 19. század óta stabilan Brazília a világ legnagyobb kávéexportőre. Az 1920-as évek végére az ország exportjának 71 százalékát a kávé tette ki. Volt olyan időszak, amikor a brazil termelők a világ kávépiacának 80 százalékát uralták. Ez azzal járt, hogy egy idő után könnyedén hatást tudtak gyakorolni a piaci folyamatokra a készletek felhalmozásával.

Ha például nagy mennyiséget vásároltak fel, majd visszatartották az eladást, azzal magasan tarthatták az árakat.

1906-ban Brazília két legfontosabb kávétermesztő állama, São Paulo és Rio de Janeiro megkötötte a kávé árának magasan tartásáról szóló Taubaté-egyezményt. Minimumárat határoztak meg az állami felvásárlásra. Így ha az a világpiaci ár alá esett, az államnak kötelező volt megvásárolnia a kávé, hogy így stabilizálja a bevételeket. A felvásárolt készleteket elraktározták, majd később eladhatták. Ez a megállapodás tette lehetővé a későbbi piaci kontrollt.

A nagy gazdasági világválság aztán indokoltá is tette a drasztikus beavatkozást.

Az Egyesült Államok és Európa gazdaságai recesszióba kerültek. A fogyasztók vásárlóereje csökkent, ezért kávéra sem tudtak már annyit költeni, mint korábban. A kávé piacán ezért túlkínálat lépett fel. A termelés azonban ezt nem követte, így továbbra is nagy mennyiségű kávé került a piacra.

A termék ára bezuhant, ami Brazília egészét gazdasági válságba taszította: A kávépiacot sokáig São Paulo állam irányította. 1930-tól viszont a kormány vette át az irányítást, miután a termelők fizetéseképtelenné váltak. 1933-ban megalakították a Nemzeti Kávéosztályt, amely a termelés szabályozásáért, a készletek felvásárlásáért és a piac stabilizálásáért felelt.

A kormány célja az volt, hogy fellépjen a túltermelés ellen: 30 százalékot engedtek a piacra, 30 százalék készletre került, 40 százalékot pedig megsemmisítettek.

Ez a stratégia összesen 70 millió zsák kávé megsemmisítésével járt 1931 és 1944 között, ami körülbelül 4,5 milliárd kilogrammot tett ki

– ez a világ hároméves kávéfogyasztásának felelt meg a korszakban. Jogosan merül fel a kérdés, hogy mindez mégis hogyan és miért érte meg Brazíliának.

A kormány hajlandó volt vállalni azokat a pluszkiadásokat, amiket ez a procedura igényelt, cserébe azért, hogy jobban kontroll alatt tarthassák az árak alakulását a megborult piacon. Felvásárolni és megsemmisíteni a kávékészleteket hatalmas összegekbe került az államnak. A költség-

vetési hiány ezzel megnőtt, amit hitelekkel is igyekeztek finanszírozni. A kívánt hatást azonban elérték: az állam életben tudta tartani a brazil kávétermesztőket. Ezen kívül továbbra is magasabb áron adhatták el a brazil kávé.

A stratégiát más országok is alkalmazták a gazdasági válság idején. Például az Egyesült Államok a New Deal keretében szintén végzett termékmegsemmisítéseket.

Bár az árakat valóban tudta stabilizálni ez a politika, a program kétségtelenül gigantikus pazarlással járt. Hatalmas mennyiségű késztermék végezte a tengerben, vagy égett éppen hamuvá. Ez volt ugyanis az a két módszer, amivel a hatalmas léptékű megsemmisítések zajlottak.

Forrás: Telex.hu

\*\*\*

## **Az ernyő története**

A legenda szerint egy kínai nő találta fel az ernyőt és pedig Kr.e. 2000-ben. Lou-P a n volt a neve, a találmányát pedig san-kai-nak nevezte. Ez az ernyő természetesen még papirosból készült. A klasszikus ókorban, a görögök és a rómaiak már selyemhuzatú ernyőket is hordoztak. Ezekben az országokban az ernyőt csupán a nők és csak a napsütés ellen használták, mert esős időben ki sem mentek az utcára.

Az ernyő praktikus haszna másodrangúvá vált, mert a hatalom és gazdagság szimbóluma lett. Ez a szimbólikus jelentősége még a múlt század végéig megmaradt. Viktória angol királyné híres ernyője, amivel megajándékozta az egyiptomi szultánt, 75.000 frankba került.

Az ernyődivat Kínából eljutott Perzsiába, Indiába, Egyiptomba, Görögországba és Rómába. Minden ország átformálta ugyan a saját karakterének megfelelően, de mindenhol az előkelő nők és férfiak méltóságának a jelképe maradt.

Az egyiptomi fáraósírok domborművei egyfajta kombinált legyező-ernyőről tesznek tanúságot. Görögországban a férfiak nem viselték ugyan, de még maga Herkules is szívesen tartotta az ernyőt a szép Omphale fölé, hogy megvédje a nap tüze ellen.

A pogány Róma után, ahol már eső ellen való bőrnernyők is készültek, átvette a keresztény Róma is, természetesen egész más célból és egészen más formában.

A pápák fölé ünnepi alkalmakkor és körmeneteknél drága ernyőket tartottak, amelyek rövidesen átvették a baldachin formáját. Amíg a pápaság világi uralma tartott, az ernyő úgyszólván a pápák pajzsa lett. Az ernyőhordók minden nyilvános alkalomkor egy nyitott és egy csukott ernyővel

kisérték a pápákat, amivel a világi és a lelki hatalmukat szimbolizálták. Egyes pápák különös kegyképpen a keresztény császároknak ilyen ernyőt ajándékoztak.

Hosszú szünet állott be az ernyő fejlődésében. A 17. században azután megkezdődött Franciaországban a mosható anyagból készült esernyők divatja. Megindult az a diadalmas folyamat, amely elvezetett a ma ezer variációban lévő esernyők és napernyők kultuszához.

Forrás: Etikettiskola.hu

\*\*\*

## **A körömlakk születésének izgalmas története**

Valamikor réges-régen, jóval az UV fényre szilárduló, hosszan tartó manikűr előtt, létezett a hennamanikűr. Ismert még a szénmanikűr és a társadalmi rangot jelző méhviasz manikűr.

Nem meglepő, hogy a körömápolás évszázadok óta fontos részét képezi a szépségápolásnak és a szépségiparnak.

Ugorjunk vissza 7000 esztendő az időben!

Az ókori Indiában már időszámításunk előtt 5000 körül dívik a hennafestés, amiből az ujjak vége sem maradhat ki. A vörös festék a haj és a bőr mellett a körmöket is befogta.

Időszámításunk előtt 3200-ban a babilóniai harcosok órákat töltöttek azzal, hogy hajukat göndörítették és lakkozták, körmeiket pedig manikűrözték és festették, mielőtt csatába indultak volna. A körmök színe jelezte a társadalmi osztályukat. Például a szénnel festett fekete körömszín a legmagasabb rangúak kiváltsága volt, a zöld körmökkel szemben.

Kínában időszámításunk előtt 3000-ben a körömszínt úgyszintén a rang és a dinasztiák megkülönböztetésére használták

A felsőbb osztályok olyan összetevőket használtak körömfestéshez, mint a méhviasz, a gumiarábikum és a tojásfehérje, illetve a növényi színezékek. Az uralkodó osztály tagjai pedig gyakran viseltek erősen pigmentált színeket, például vöröset. A körömfestés azonban nem volt mindenki számára megengedett: az alsóbb osztályok csak halvány színeket viselhettek és a királyi dinasztia színének viselését halállal büntették.

Kleopátra úgy döntött, hogy a hennát csak a körmeire használja, ahelyett, hogy az egész kézfejeire mintákat festetett volna, ahogy az szokás volt (és sok kultúrában még ma is az). Az ujjvégeit hennába mártva az anyag csak a körméig fogta be az általa kedvelt tűzvörös árnyalattal.

A XV. században az azték harcosok fehér alapon vörös sas szimbólumokat festettek a körmükre. A fehér az istenek iránti tisztaságot, a vörös sas a harcban való bátorságot és erőt jelképezte.

Mary E. Cobb Franciaországban 1878-ban megnyitotta a világ első körömszalonzóját. Nem is sejtette, hogy ez lesz a történelem egyik legnépszerűbb és legkeresettebb szépségápolási szolgáltatása. Ezután tovább fejlesztette az eljárást, és elvitte az Egyesült Államokba. Ő nyitotta meg az első manikűrszalont Amerikában.

Emellett kifejlesztette termékcsaládját és megalkotta a legelső otthoni manikűrözési útmutatót. Az iparághoz való legjelentősebb hozzájárulása a körömcsiszoló feltalálása volt.

A ma ismert körömlakk feltalálását két márka is a magáénak vallja. A Cutex 1917-re teszi a mai körömlakkokhoz hasonló folyékony körömfestékének megalkotását, ami azonban csak a 20-as évek végén vált népszerűvé.

A másik történet a Revlon-hoz fűződik. A 30-as években az autóipar robbanásszerű fejlődésnek indult, újszerű, erősen fedő pigmenteket kezdtek alkalmazni a gépjárművek festésére. Az autók fényezését utánzó körömlakk ötlete Michelle Menard francia sminkmesteré. Technológiáját munkáltatói, a Revson testvérpár, Charles és Joseph segítettek kifejleszteni. 1932-ben előrukkoltak az első körömlakkal, krémszínben. Ezzel a találmányukkal fektették le a Revlon cég alapkövét.

1957-ben Frederick Slack fogorvos letörte egy körmét munka közben. Megmentéséhez alumíniumfóliát és a laboratóriumából származó fogászati akrilt használt. Véletlenül egy olyan műkörmöt készített, amely tökéletesen valósághűnek tűnt. Ez készítette a fogorvost arra, hogy testvérével együttműködve megalkossák - majd később szabadalmaztassák - azt, amit ma akrilkörömként ismerünk.

A 80-as években jelennek meg a színen a folyékony és por alapú akril megoldások, az építhető műkörmök. Csak a 90-es években válnak népszerűvé a gél alapanyagok és led lámpák fejlődésével. Manapság akár már otthon is elkészíthetjük a tartós gél lakkunkat otthoni használatra kapható szettek segítségével.

Forrás: Elle.hu

\*\*\*

## **A világ 5 legjobb munkája**

Nyitottság, érdeklődés a világ lehetőségei, kihívásai iránt – ez jellemzi leginkább azokat a munkavállalókat, akik a legirigylésre méltóbb állásokat nyerték el a Föld különböző pontjain.

A szórakoztató munka – mint például a csokiszakértő, a szigetgondnok vagy nászúttesztelő – mellett nem mellékes a fizetés sem!

### 1. A csokoládé misszionáriusa

Chloé Doutre-Roussel autodidakta módon képezte ki magát a világ első számú csokiszakértőjévé.

14 éves korában kezdte a csokoládémárkákat szisztematikusan végigkóstolni, közben osztályozta és összehasonlította őket. Azóta elnyerte angol és francia luxusáruházban is a csokoládéosztály vezetői posztját. Körbe utazta a világot és levadászta a legjobb csokoládékat. Dolgozott csokigyárban, vezeti a csokoládét élvezők és értékelők nemzetközi társaságát. Kóstolótanfolyamokat, csokiszemináriumokat és konferenciákat tart. Tanácsadóként és az eladók kiképzőjeként alkalmazza a világ számos ismert csokoládéboltja.

„Amikor 2003-ban én lettem a világhírű londoni Fortnum & Mason áruház csokoládébeszerzője, hirtelen az érdeklődés középpontjába kerültem, mondván, enyém a világ legjobb állása – írja Chloé A csokoládé-műértő című könyvében. – Minden riporter ugyanazzal a mondattal nyitott: »Hogy te milyen szerencsés vagy!« Pedig mindennek semmi köze a szerencséhez. Bennem valódi elhivatottság él a csokoládé iránt, és idővel ez a szenvedély lett a levegő, amit belélegzem. Leginkább a zene vagy az irodalom iránti rajongáshoz tudom hasonlítani. Minden művészeti ág szakértője késztetést érez, hogy továbbképezze magát. Én is tudni akarok minden új fejlesztésről, és nem várom meg, amíg egy cég felajánlja, látogassak el az ültetvényére, minden költségemet fizetve. Én rászánom a szabadságomat és fizetem a repülőjegyemet, hogy láthassak, kérdezhessenek és tanulhassak. Nekem erről szól a szenvedély.”

### 2. A nászúttesztelő

Denise Duffield-Thomast kilencven ország harmincezer jelentkezője közül választotta ki a Runaway Bride and Groom ír utazási iroda. A hölgynek a költségeken felül húszezer eurót (kb. 5 és fél millió forintot) ajánlottak fel azért, hogy párjával együtt hat hónap alatt bejárjon tizenkét nászutascélpontnak kijelölt országot. Heverésszen a világ legszebb tengerpartjain, jó éttermekben egyen és fényűző szállodák szolgáltatásait élvezze.

Az ausztrál Denise az életvezetési tréningeket kínáló weboldalán ötven olyan munkát sorol fel, amelyet korábban végzett.

„Az egyetem után Londonban kaptam állást egy játékonysági szervezetnél – meséli a brit Guardian napilapnak. – A párom, Mark is ugyanott dolgozott, s bár rögtön egy hullámhosszon voltunk, csak fél év után randiztunk. Volt egy-egy esküvőnk Angliában és Ausztráliában is. Az állást

azzal az ötlettel nyertük el, hogy az utazás minden helyszínén megújítjuk a fogadalmunkat – erre végül ötvenszer került sor a fél év alatt. New Yorkban az Empire State Building tetején és egy taxi hátsó ülésén házasodtunk össze, Kenyában egy maszaj törzs három időse celebrálta a szertartást. Volt, hogy egy héten tíz esküvőt is tartottunk, visszatérő poénként pedig Mark mindig megkérdezte: »Biztosan hozzám jössz?« Neki persze könnyebb volt, nem kellett minden alkalommal fodrászhoz és kozmetikushoz mennie. A barátaink és a családunk most azért aggódik, ilyen irreális kezdés után vajon kibírjuk-e együtt a szürke hétköznapiakat. Nekünk viszont mostantól az számít izgalmasnak, ha végre megkérdezhetjük egymástól: »Hogy telt a napod?«

### 3. Nemzetközi bevásárló

A francia Florence Romuald pszichológus és HR-menedzser. Most fél éven át nincs más dolga, csak vásárolni. Tízezer jelentkező közül őt választotta ki a letsbuyit.com internetes ár-összehasonlító oldal. Feladata, hogy első osztályon utazva és luxusszállodában való elhelyezés mellett New Yorkban, Londonban, Párizsban, Tokióban, Berlinben, Milánóban és Hongkongban egy tízezer eurós (majdnem 3 millió forint) keretből vásárolgasson.

Minden kiválasztott ruhadarab az övé marad. Cserébe vásárlási tippeket oszt meg a weboldal látogatóival és bemutatja legbecsesebb trófeáit. Mindezért a költségeken felül ötezer eurós fizetést kap.

### 4. Luxuságys tesztelője

Roisin Madigan birminghami egyetemista szó szerint elnyerte álmai állását. Megfizették azért, hogy azt csinálja, amihez az egyetemisták a legjobban értenek, vagyis aludjon.

A huszonkét éves Roisin ezer fontot kapott (300 ezer forint), hogy egy hónapon át a Simon Horn cég bemutatótermében heverésszen délelőtt tíztől délután hatig. Hatszáz jelentkező közül választották ki a médiaművészetet tanuló lányt. Éppen ekkoriban függesztette fel londoni tanulmányait, mert nem volt pénze tandíjra.

Van még nála is szerencsésebb ember: Leigh McCarron alvásügyi igazgatóként dolgozik évi húszmillió forintnak megfelelő fizetésért. Nem tesz mást, mint heti három alkalommal vasúti hálókocsiban tölti az éjszakát és ellenőrzi, az adott ágy megfelel-e az előírásoknak.

### 5. Egy egzotikus sziget gondnoka

A 34 éves Ben Southall nyerte el harmincötezer jelentkező közül a Queenslandi Turizmus által „A világ legjobb állása”-ként meghirdetett pozíciót. Százezer dollárért (majdnem 20 millió forint) fél évig a Hamilton nevű trópusi ausztrál sziget gondnoka volt.

Három hálósobás, úszómedencés villa bérleti díj nélkül, szabad bejárás a világ egyik legszebb strandjára – havi tizenkét óra munkáért cserébe. Southall az állás elnyerése idején jótekonysági támogatásokat gyűjtött egy alapítvány számára. Onnantól pedig fotóblogot és internetes naplót vezetett a szigeten töltött napjairól, hogy fellendítse az ausztrál turizmust.

Forrás: Erdekesvilag.hu

\*\*\*

## **Miért nem látjuk soha a Hold túloldalát?**

A Hold története egy kozmikus méretű katasztrófával kezdődött. A ma legszélesebb körben elfogadott elmélet, az óriási becsapódás hipotézise szerint a Hold egy gigantikus ütközés maradványaiból született meg. Körülbelül 4,5 milliárd évvel ezelőtt – nem sokkal a Naprendszer kialakulása után – a még olvadt, forró Földre egy nagyjából Mars-méretű protoplanéta, a Theia csapódott be. Az ütközés szinte felfoghatatlanul hatalmas volt. A Theia és a Föld köpenyének jelentős része elpárolgott, ami egy hihetetlenül forró, kőzetgőzből és törmelékből álló gyűrűt hozott létre a Föld körül. Ez a törmelékgyűrű csillagászatilag rendkívül rövid idő, talán csak néhány száz vagy ezer év alatt állt össze egyetlen égitestté a saját gravitációja alatt. Így született meg a Hold.

Ez az elmélet magyarázatot ad a Hold számos furcsaságára. Az Apollo-missziók által hazahozott holdkőzetek elemzése szintén ezt az erőszakos keletkezést támasztja alá. A Hold tehát szó szerint a Föld egy darabjából született, egy kozmikus baleset gyermekeként.

Kötött keringésű, ami azt jelenti, hogy a tengelyforgási ideje megegyezik a keringési idejével (körülbelül 27,3 nap). Ezért mindig ugyanazt az oldalt mutatja a Föld felé. Éppen ezért beszélhetünk egy közeli és egy távoli vagy „sötét” oldalról. Utóbbi elnevezés pontatlan, hiszen a távoli oldalt ugyanúgy éri a napfény, csak mi sosem látjuk a Földről. Az viszont egyáltalán nem téves feltételezés, hogy a két oldal drámaian különbözik egymástól. A felénk néző oldalt hatalmas, sötét, sima területek uralják. Ezek a holdtengerek. Az ókori csillagászok még úgy gondolták, hogy valódi tengerek. Később azonban kiderült, hogy gigantikus, ősi becsapódási medencékről van szó. Évmilliárdokkal ezelőtt feltörő bazaltláva töltötte ki őket.

Ezzel szemben a tőlünk elzárt oldal egy sokkal ősibb, rögzöttebb világot rejt. Szinte teljesen hiányoznak róla a nagy lávasíkságok, ehelyett sűrűn borítják a becsapódási kráterek. A holdkéreg ráadásul itt vastagabb is, mint a Földhöz közelebb eső oldalon. A két oldal közötti különbség oka valószínűleg a Föld gravitációs hatása. A Hold keletkezése után a Föld

vonzereje a közeli oldalon vékonyabbá és forróbbá tette a kérget. Így a nagy becsapódások után a magma könnyebben a felszínre tudott törni.

A Hold jelenléte alapvetően határozza meg a földi élet feltételeit. Nélküle a bolygónk egy teljesen más, valószínűleg barátságtalanabb hely lenne. Még az is benne van a pakliban, hogy az élet sem úgy festene, ahogy azt ma ismerjük.

A Föld forgástengelye nagyjából 23,5 fokos szögben dől a keringési síkjához képest. Ennek köszönhetjük az évszakok váltakozását. A Hold hatalmas gravitációs ereje viszont stabilizálja ezt. Nélküle a Föld imbolyogna, mint egy bűgőcsiga. A dőlésszöge pedig kaotikusan változna tízezer évek alatt. Ez extrém éghajlati ingadozásokhoz vezetne, lehetetlenné téve a komplex élet kifejlődését.

A Hold emellett a víz ura is. Gravitációja hozza létre az óceánok dagályát és apályát, ami kulcsfontosságú a part menti ökoszisztémák számára. Egyes elméletek szerint az árapályzónákban kialakuló kis tavacskák egyfajta keltetőként szolgáltak az élet első molekuláinak kialakulásához. Mindemellett azonban a Föld lassításában is segített. A Naprendszer korai időszakában egy nap a Földön mindössze 6-8 óráig tartott. A Hold nélkül ma is sokkal gyorsabban forogna a Föld saját tengelye körül.

Forrás: Index.hu

\*\*\*

### **Ingyen bort kapsz ebben az étteremben, ha nem telefonozol: sokaknak új élmény a kütyümentes vacsora**

A tulajdonos szeretné visszaszoktatni az embereket a beszélgetésre.

A veronai Al Condominio étterem vezetősége úgy döntött, egy üveg borral jutalmazza azokat a vendégeket, akik hajlandók a bejáratnál leadni a telefonjukat.

Az eszközöket egy zárható dobozba teszik belépéskor. A kulcsot felmutatják a pincérnek, aki már érkezik is az ingyen itallal.

Angelo Lella, az étterem tulajdonosa egy létező problémára kívánja felhívni a figyelmet ezzel a megoldással.

"Olyan éttermet szerettünk volna nyitni, amely különbözik a többitől. Úgy döntöttünk, lehetőséget adunk a vendégeknek arra, hogy egy rövid időre megszabaduljanak a kütyűktől, és kizárólag egymás társaságát élvezzék. Nagy probléma manapság a képernyőfüggőség. Semmi szükség arra, hogy öt másodpercenként a telefonodra nézz, de sokak számára ez már olyan, mint a drog. Most viszont megadjuk nekik a lehetőséget, hogy félretegyék, és inkább megigyanak egy üveg jó bort".

A tapasztalatok szerint a vendégeknek bejött a koncepció: 90 százalékuk döntött úgy, hogy hajlandó lemondani a telefonjáról néhány órára. Igaz, így elmaradnak az Instára feltölthető kaja fotók. Egy jó beszélgetés élményével viszont gazdagabbak lesznek.

Olaszországban máshol is alkalmaznak hasonló módszert. A toszkánai Marina di Cecina városában található Separè 1968 étterem kuponokkal jutalmazza azokat, akik nem veszik elő a telefonjukat az asztalnál.

Forrás: Femina.hu/utazas

\*\*\*

## **Séfek nagy trükkje – add a főzővízhez és leválik a tojás héja**

A tojás héjának hámozása sokszor bosszantó és időigényes feladat. Különösen akkor, ha a héj makacsul ragaszkodik a tojásfehérjéhez.

Szerencsére létezik egy egyszerű megoldás, amely megkönnyíti a folyamatot. Elég egyetlen összetevőt a megfelelő mennyiségben hozzáadni a forró vízhez.

Miért nehéz meghámozni a tojást?

A friss tojások savasabbak, ezért a héj alatti membrán erősebben tapad a fehérjéhez. Ráadásul maga a fehérje is tömörebb.

Ahogy öregszik, a héj mikropórusain keresztül oxidált szén-dioxid távozik. Ez növeli a pH-értéket és csökkenti a savasságot. Az idősebb tojások így lúgosabbá válnak, ami meggyengíti a membrán keratin kötéseit, és könnyebbé teszi a héj eltávolítását.

Hogyan állapítható meg a tojás frissessége?

Egy egyszerű módszerrel bárki könnyedén megállapíthatja, hogy egy tojás friss-e vagy sem. Ehhez nem kell más, mint egy pohár víz:

Friss tojás: Az aljára süllyed és vízszintesen fekszik.

Közepesen friss tojás: Az egyik vége felfelé áll, de még ehető.

Régóta tárolt tojás: Lebeg a víz felszínén, ekkor már nem ajánlott elfogyasztani.

Hogyan könnyítsük meg a hámozását?

A könnyű hámozás érdekében érdemes néhány fontos lépést betartani már a főzés során:

1. Hagyjuk a tojásokat szobahőmérsékleten

Ha közvetlenül a hűtőből vesszük ki és azonnal forró vízbe tesszük őket, nagyobb eséllyel megrepedhetnek. Érdemes legalább egy órát szobahőmérsékleten hagyni, vagy pár percre langyos vízbe áztatni.

## 2. Forrásban lévő vízbe tesszük a tojásokat

Ne hideg vízben kezdjük a főzést, hanem már forrásban lévő vízbe helyezzük a tojásokat. Így kisebb az esélye, hogy a héj rátapad a fehérjére.

## 3. Adjunk a vízhez sót vagy ecetet

Egy evőkanál só vagy egy evőkanál ecet segíthet a héj könnyebb eltávolításában. A só csökkenti a tojásfehérje kifolyásának esélyét. Az ecet pedig segít lebontani a membránt.

## 4. Használjunk citromlevet vagy szóda-bikarbónát

Ha igazán biztosra akarunk menni, adjunk a főzővízhez egy evőkanál citromlevet vagy egy fél teáskanál szóda-bikarbónát. Mindkét módszer módosítja a pH-értéket, ami segíti a héj leválását.

## 5. Gyorsan hűtsük le a tojásokat

A főzés után azonnal tesszük őket jeges vagy nagyon hideg vízbe. Ez segít a fehérje összehúzódásában, így a héj könnyebben elválik.

### Extra trükk: A "pohárban rázás" módszer

Ha már megfőztük és lehűtöttük a tojásokat, egy másik gyors módszert is bevetethetünk:

Helyezzük egy pohárba.

Adjunk hozzá egy kevés vizet.

Fedjük le a poharat a tenyerünkkel.

Rázzuk erőteljesen néhány másodpercig.

A héj ettől megreped és szinte magától leválik. Így pillanatok alatt hozzáférhetünk a tökéletesen hámozott tojásfehérjéhez.

Forrás: Celebhirek.com

\*\*\*

## **A kollagén leggazdagabb forrása ez a kása – minden héten kellene enni belőle**

Az árpagyöngy hasznos tulajdonságait kevesen ismerik. Sokan csak a sólethez vagy a hurkában tudják elképzelni, pedig önállóan is elsőrangú táplálék!

A legnagyobb nyomelemtartalmú gabonafajta. Kálium-, kalcium-, magnézium-, és foszfortartalma is jelentős. Rosttartalma is magas, ezért

serkenti az emésztést. Fogyasztása kedvezően hat a vércukor- és a koleszterin-szintre. Megnyugtatja az idegrendszert, és vizelethajtó hatása is ismert. Emellett növeli a szellemi és fizikai teljesítőképességet. Immunrendszer-erősítő, valamint hűtő hatása miatt lázcsillapító és bőr-regeneráló hatású. A legmagasabb vitamin- és ásványianyagtartalmú gabonaféle: A-, B1-, B2-, B6-, E- vitamint, de rezet, cinket és vasat tartalmaz.

Az árpa jótékony tulajdonságai miatt különösen ajánlott időseknek, kismamáknak. A diétázóknak is hasznos lehet fogyasztani, mert rövid idő alatt fontos tápanyagokkal látja el a szervezetet.

Nem is gondolnád, de magas kalcium tartalma jót tesz a fogaknak, káliumtartalma pedig jó hatással van a szívre és a májra. Az E-vitamin miatt pedig táplálja a bőrt, megelőzi a ráncokat, sőt a férfiak esetében javítja a szexuális potenciát is.

Az árpagyöngy felhasználása igen sokoldalú: levesbetétnek, kásának, köretnek, rakott és töltött ételekbe, de salátának is egyaránt használható. Elkészítés előtt célszerű néhány órára beáztatni.

Főzési ideje elég sok (kb. 40 perc). Szinte lehetetlen szétfőzni, ezáltal elronthatatlan. Nem drága és még finom is.

Elkészítés:

Az árpát háromszoros vízmennyiségben legalább 3-4 órára beáztatjuk. Benne hagyhatjuk egy éjszakára, de akár 1 napra is.

Leöntjük róla az áztatóvizet. Tiszta vizet vagy tejet öntve hozzá egyenletesen, kis tűzön 25-30 percig főzzük. Ezután lefedve hagyjuk puhulni még legalább ennyi ideig.

Lehet sósan és édesen is fogyasztani.

Készülhet belőle édes gabonakása is. Ezt gazdagíthatjuk piros gyümölcsökkel, fahéjjal, szegfűszeggel. Így egészséges desszert lesz a vacsora után.

A gerslit, vagy más néven árpagyöngyöt már a vikingek és a római gladiátorok is fogyasztották. Erjesztett levét az ókori Egyiptomban is itták. Tibetben lisztet őrölnek belőle. Marokkóban sütemény alapanyaga. Japánban szépítőszerként fogyasztják.

Forrás: Kerteszkedek.hu

\*\*\*

## **Egészségesebb lehet az agyunk időskorunkban, ha rendszeresen zenélünk**

Egy új kutatás szerint az életen át tartó hangszeres játék összefügg az agy idősebb kori egészségével – írja az Independent. Az eredmények forradalmasíthatják a demencia kezelését. A szakértők ezentúl jobb ajánlásokat tehetnek az érintett idősek terápiájával kapcsolatban.

A kutatás során az Exeteri Egyetem tudósai negyven év feletti alanyok adatait elemezték. A tíz éven át tartó vizsgálatra mintegy 25 ezren jelentkeztek. A szakértők az alanyok zenei tapasztalatait, valamint kognitív képességeit mérték fel.

A kutatók megállapították, hogy bármilyen hangszeren való játék összefügg a végrehajtó funkciók javulásával. A zongorázás azonban különösen segíti a memória megőrzését és az összetett feladatok megoldásának képességét. Az eredmények alapján a hangszeren való játék idősebb korban felbecsülhetetlen előnyökkel járhat.

Az éneklés és az agy egészsége között is mutattak ki összefüggést. A kutatók azt gyanítják, hogy ez javarészt a kórusban vagy csoportban való részvétel szociális tényezőinek köszönhető.

Anne Corbett, a kutatócsapat tagja szerint ezen adatok alapján a zenei oktatás kiváló eszköze lehet egy újszerű, közegészségügyi intézkedésnek. Ez az agy egészségének megóvását célozza meg. A szakértők szerint emellett érdemes lehet ösztönözni az idősebb felnőtteket is arra, hogy kezdjenek el zenélni. Vagy épp arra, hogy térjenek vissza ahhoz a hangszerhez, amin régen megtanultak játszani.

Corbett kiemelte: egyre több bizonyíték érhető el arra vonatkozóan, hogy a zenei csoportos foglalkozások jó hatással vannak a demenciában szenvedő idősebb egyénekre. Úgy véli, hogy a megelőzés jegyében ezt érdemes lenne kiterjeszteni az egészséges, de már öregedő felnőttek mindennapjaira is.

A tudomány még mindig nem találta meg az összes választ a demencia és az Alzheimer-kór kialakulásával kapcsolatban. Annyi biztosnak látszik, hogy a családi előzmények szerepet játszanak a kognícióval kapcsolatos betegségek kockázatában. Különböző szokások is elmozdíthatják ezeket az állapotokat.

A rendszeres zenélés mellett az alább felsorolt tényezők mind csökkentik a demenciához hasonló komplikációk esélyét az élet későbbi szakaszában:

- több gyümölcs és zöldség fogyasztása
- stabil vércukorszint fenntartása

- az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásának korlátozása
- az egészséges vérnyomás fenntartása
- a dohányzás mellőzése
- elegendő alvás
- társadalmi szerepvállalás
- rendszeres fizikai aktivitás

Forrás: Hamuesgyemant.hu

\*\*\*

## KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő receptje: lecsó darált hússal.

Hozzávalók:

- Kb. 1-1,5 kg paprika;
- 0,5 kg paradicsom;
- 40-50 dkg darált hús;
- Egy nagy fej hagyma;
- Kevés étolaj;
- Ízlés szerint fűszerek.

Elkészítése:

A paprikát alaposan megmossuk, majd összevágjuk szeletekre.

A darált húst, ha frissen vettük, kitesszük egy tálba. Ha fagyasztott, akkor előző nap kivesszük a mélyhűtőből és hagyjuk kiolvadni.

A nagy fej hagymát megtisztítjuk, majd apróra vágjuk, mintha pörkölt alá készítenénk.

A hagymát nagy lábosba rakjuk, majd egy kis olajon megpirítjuk. Az alaposan megmosott paradicsomot rádaraboljuk a már megpirított hagymára, majd teszünk rá sót. Kicsit fedő alatt főzzük, hogy szétfőjön a paradicsom, és majd csak utána tesszük rá a darált húst. Hozzáadunk egy kevés (kb. két korty) vizet az egészhez, hogy jól megfőjön a hús és ne süljön le.

A darált húst ízlés szerint ízesíthetjük, sóval vagy borssal. Ha megfőtt, rátesszük a paprikát.

Szép, lassú tűzön addig kevergetjük, míg a paprika jól meg nem főtt.

Ezzel a lecsó el is készült. Nagyon finom kenyérrel, és nagyon laktató is.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Kányádi Sándor: Jön az ősz

Jön immár az ismerős

Szél lábú deres ősz.

Sepreget, kotorász,

Meg-megáll, lombot ráz.

Lombot ráz, diót ver,

Krumplit ás, szüretel.

Sóhajtoz nagyokat,

S harapja, kurtítja a hosszú napokat.



### **Siketvakok Országos Egyesülete**

HungarianDeafblindAssociation

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.

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

Telefon: 06-1/209-5829

E-mail: [siketvak@siketvak.hu](mailto:siketvak@siketvak.hu)

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél

