

HÍRMONDÓ 2026/7

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában, egyesületi híreink között beszámolunk a fiatalok klubjának Szemlő-hegyi-barlangba tett kirándulásáról.

Társszervezeteink hírei között az Országos Fogyatékosságügyi Tanács július 9-i üléséről, valamint az Európai Siketvak Unió tisztújító közgyűléséről is információt adunk. Emellett figyelmükbe ajánlunk egy dokumentumot honlapunk "Szakmai anyagok" aloldalán, mely egy fontos, nemzetközi konferencián elhangzottak magyar fordítását tartalmazza.

A hírek, érdekességek között egyebek mellett arra is fény derül, hogy milyen szerepe van a szaglásunknak a döntéshozatalban. Közelebbről megismerjük a Margitszigetet, Budapest "zöld szívét", valamint a világ legöregebb szőlőtőkéjének kalandos történetét is felfedezzük.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	2
Beszámoló a hűvös Szemlő-hegyi-barlangból	2
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI	3
Az Országos Fogyatékosságügyi Tanács július 9-i ülésének rövid összefoglalása	3
Nem csak megújult, de meg is fiatalodott az európai szervezet vezetősége.....	3
”Tolmácsolás siketvak emberek számára”: szakmai konferencia Ljubljanában, az Európai Unió Házában.....	8

HÍR, ÉRDEKESSÉG	9
7 makacs mítosz az ízületek egészségéről, amit sokan eddig rosszul tudtak	9
A szaglás szerepe a döntéseinkben – egy alulértékelt érzék.....	11
Margitsziget – Budapest zöld szíve	13
Legendák sora kötődik a Lánchídhhoz, ideje megismerni a titkait!	15
Ki találta fel a műkörmöt? – A mesterséges köröm történetének nyomában	19
Fura figura volt Nikola Tesla.....	20
Kintsugi: a törött kerámiák aranyba öntött újjászületése	22
A világ legöregebb szőlőtőkéje.....	23
34 kilométert a föld alatt tesz meg a folyó: Budapesttől néhány órára van a hihetetlen hely	25
Miért fontosak a mikrobák az életben?	28
Ötezer év után keltek életre a mikrobák Ötzi, a jégember múmiájában, és nagy veszélyt jelentenek rá	30
5+1 érdekesség a kávéról	32
10 tény a sóról.....	34
10 tény a cukor történetéről.....	35
Így válassz tökéletes görögdinnyét!.....	36
KEDVENC RECEPTJEIM	37
A HÓNAP VERSE	38

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Beszámoló a hűvös Szemlő-hegyi-barlangból

A fiatalok klubja szervezésével az egyik forró nyári napon úgy döntöttünk, ellátogatunk a Szemlő-hegyi-barlangba. Ez egy Budapesten található, könnyen megközelíthető barlang, amelyben különleges klímájának köszönhetően kb. 12 fok van. Így talán nyáron a legideálisabb meglátogatni, de a tiszta levegője miatt bármikor felfrissülés a tüdőnek. A tárlatvezetés során megtudtuk, hogy a barlang különlegessége, hogy nem

a karsztvizek formálták, hanem a feltörő melegvizes források. A cseppköveket természetesen nem lehetett megtapintani, de azért elmesélték, milyen különleges fantázia nevű alakzatok láthatók a falon, pl. karfiol alakú mészkő képződmények. A közel egyórás lent töltött idő alatt is megéreztek a barlang, a természet játékos hatásait. A társaság vidám hangulata pedig adott volt.

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Az Országos Fogyatékosügyei Tanács július 9-i ülésének rövid összefoglalása

2026.07.09.-én egyesületünk képviselője, Királyhídi Dorottya is jelen volt az Országos Fogyatékosügyei Tanács első olyan ülésén, amelyet Dr. Káta - Németh Vilmos, Szociális és Családügyi Miniszter hívott össze.

Az ülés pozitív légkörben zajlott és mindenképpen biztató jele a fogyatékossgal élő emberek életminőségének javítására való elkötelezettségnek, hogy a Minisztérium a július első napjaiban lezajlott költözést követően nagyon rövid időn belül összehívta a Tanács ülését és kiemelte, hogy fontosnak tartják, hogy a fogyatékossgal élő emberek szolgáltatási rendszere javuljon.

Rengeteg munka áll előttünk az Országos Fogyatékosügyei Programhoz kapcsolódó Intézkedési Terv egyetértésen alapuló összeállításáig, de egyértelműen elmondható, hogy dr. Éliás Eszter esélyegyenlőségi és akadálymentesítési államtitkár és dr. Galambos Katalin fogyatékossgügyi és akadálymentesítési helyettes államtitkár is nyitott az együttműködésre.

Türelemet kértek a szervezetektől és minden fogyatékossgal élő személytől, hogy felmérjék a jelen helyzetet és tudatos, megvalósítható tervezéssel végezhesék munkájukat a Tanács tagjaival szoros együttműködésben.

Forrás: Facebook.com/Siketvakok Országos Egyesülete

Nem csak megújult, de meg is fiatalodott az európai szervezet vezetősége

Idén a svéd fővárostól, Stockholmtól délre, a Västerhaninge település mellett található Almåsa nevet viselő hotel adott otthont az Európai

Siketvak Unió (EDbU) eseményének. A szállás a svéd vakok szervezetének tulajdonában áll, és a svéd siketvakok szervezete is rendszeresen használja. A hely érdekessége, hogy a hotel főépülete és a szobáknak helyet adó épületek között különböző hangok, úgy, mint vízcsobogás, kakukk és más madárhangok segítik a látássérültek tájékozódását a területen. Az erdei sétányon kifeszített kötél segíti az áthaladást.

Az európai szervezet kétnapos tisztújító közgyűlésére június 9-én és 10-én került sor. Tíz ország siketvak képviselője volt jelen, illetve a bolgár egyesület elnöke online csatlakozott az eseményhez, miután sajnálatos módon le kellett mondania a személyes részvételt. Egyesületünk elnöke, Gangl Tamás, az EDbU alelnöke vezette le a közgyűlést. Az EDbU és a spanyol szövetség leköszönő elnöke, Francisco Trigueros Molina nem tudott részt venni. Épp így Dr. Sanja Tarczay, a horvát egyesület és a Siketvakok Világszövetségének (WFDB) elnöke és az EDbU vezetőségi tagja sem, más hivatalos elfoglaltság miatt.

A 2024-ben, siketvakok által alapított olasz szervezet (ANScl) tagfelvételéről döntöttek először a delegáltak. Azonban azzal kapcsolatban némi vita volt, hogy a közgyűlésen az új tagszervezet képviselheti-e hazáját. Az EDbU-nak ugyanis már van egy teljes jogú tagja Olaszországban, a Lega del Filo d'Oro (LFO), amelynek képviselője, Francesco Mercurio szintén jelen volt. Az EDbU alapszabálya lehetővé teszi, hogy egy országnak több teljes jogú tagja legyen, de csak az egyikük képviselheti az adott országot. Rotációs elv alapján megegyezhetnek egymás között, hogy az adott közgyűlésen melyik szervezet küldjön delegáltat. Barbara Verna, az ANScl elnöke, aki online csatlakozott, azt hangsúlyozta, hogy az LFO nem siketvakok szervezete, nem siketvakok a vezetői. Ezzel szemben az ANScl vezetőségét siketvakok alkotják. Francesco Mercurio viszont azzal érvelt, hogy az LFO alapító tagja az EDbU-nak, valamint Olaszországban elismert siketvak szervezet, amit több évtizedes működésük során értek el.

Gangl Tamás felhívta a figyelmet, hogy csak az a tagszervezet delegálhat képviselőt és szavazhat a közgyűlésen, amely befizette az éves tagdíjat. Mivel az ANScl csak most került felvételre, és még nem fizetett tagdíjat, nem rendelkezik szavazati joggal. Ezért javasolta, hogy a közgyűlésen az LFO által delegált Francesco Mercurio képviselje tovább Olaszországot, az EDbU megválasztásra kerülő új vezetősége pedig majd tekintse át az alapszabályt, és szükség esetén tegyen javaslatot a módosításra a hasonló helyzetek megoldására. A javaslatot a küldöttek elfogadták és folytathatták a napirendet.

A közgyűlést megelőzően a delegáltak részére kiküldött éves elnöki, pénzügyi és felügyelőbizottsági jelentések egyhangúan elfogadásra kerültek.

A jelentésekből kiderült, hogy a leköszönő elnök a négy éves időszakban súlyos anyagi és szervezeti problémákkal küzdött a spanyolországi szövetség működésében. Emellett nem álltak rendelkezésre számára folyamatosan megfelelő, angolul is beszélő jelnyelvi kísérő tolmácsok. Ezért nem tudta teljes mértékben a szándékai és tervei szerint végezni elnöki tevékenységét az EDbU-ban. Francisco Trigueros Molina ezért hozta meg azt a nehéz döntést, hogy nem folytatja tovább munkáját az EDbU-ban, sőt a nemzeti szövetségből is visszavonul. A nehézségek ellenére is több fontos megbeszélésen, eseményen vett részt az eltelt négy évben. Európai uniós pályázatokat is beadott, amelyek csak részben voltak sikeresek, de az európai szervezet ismertségét növelte a különböző EU-s intézményekben és szervezetekben. Ez pedig az új EDbU vezetőség előtt utat nyithat a további fejlődéshez. A pénzügyi beszámolót a vezetőségi tagságáról szintén leköszönő Peter Vanhoutte készítette, aki intézte a szervezet banki ügyeit Brüsszelben. Az auditorok, Kőrösiné Dr. Babinszki Vera és Klas Nelfelt, pedig ellenőrizték az EDbU bevételeit és kiadásait, és megfelelőnek találták.

Ezt követően került sor az EDbU öt tagú Végrehajtó Bizottság új tagjainak megválasztására. A jelöltek listája a teljes jogú tagszervezetek előzetes jelölései alapján alakult ki, miszerint egyetlen elnökjelölt Velichka Draganova volt a bolgár egyesülettől, alelnök pedig Gangl Tamás, valamint hat jelölt indult a vezetőség további három helyéért. Ezen felül hárman kerültek jelölésre a két auditor pozícióra, köztük a jelenlegi két auditor.

Azonban a delegáltaknak lehetőségük volt a választás előtt további jelölteket állítani. Ezzel éltek is a küldöttek, ami jelentősen felforgatta a jelöltek névsorát. Ugyanis Thomas De Coninck, a Belgiumból érkező siketvak fiatal, aki egyébként vezetőségi tagság egyik jelöltje volt, jelezte, hogy szeretne indulni az elnöki pozícióért. Mivel ő maga nem volt küldött, ezért végül a finn szervezet képviselője, Timo Lehtonen jelölte, viszont saját maga visszalépett a jelöltségtől a Végrehajtó Bizottság tagságára és egy másik, jelen nem lévő finn siketvak fiatal, Aarne Pirkolát jelölte. Szintén visszalépett a svéd Klas Nelfelt, csak auditor jelölt kívánt maradni. Továbbá a szintén fiatal siketvak Til Apfel Németországból is jelölte saját magát vezetőségi tagnak. Így végül kialakult a jelöltek végleges listája.

Először az új elnök megválasztására került sor titkos szavazással. A delegáltak 6:5 arányban Thomas De Conincknak szavaztak bizalmat, így a belga fiatal lett az EDbU új elnöke. Az eredmény mindenképpen meglepő volt, hiszen Velichka Draganova 2022 óta nemcsak az EDbU

vezetőségi tagja volt, hanem a WFDB vezetőségi testületében az európai képviselő és egyben a világszervezet főtitkára. Ő ezért esélyesebbnek tűnt. A bolgár szervezet elnöke nem kívánt más tisztségért indulni az elvesztett választás után. Gangl Tamás maradt egyedüli alelnök jelölt, akit a küldöttek egyhangúan megerősítettek ebben a pozícióban.

A Végrehajtó Bizottság három további tagjának megválasztása is nem várt eredménnyel zárult. Az első körben a finn Aarne Pirkola és a francia egyesület fiatal elnöke, Clarisse Merlet egyaránt 8 szavazattal megszerezte a többséget.

A legkevesebb szavazatot Sanja Tarczay kapta, aki a kezdetektől fogva aktívan tevékenykedett az európai szervezetben. 2008-ban előbb vezetőségi tagnak, majd 2013-ban elnöknek választották. Emellett a WFDB elnöke 2022 óta. Az ő lobby tevékenységének eredménye volt, hogy tavaly nyár elején az ENSZ elfogadta június 27-ét a Siketvakság Világnapjának.

A vezetőségi tagság harmadik helyéért Francesco Mercurio és Til Apfel maradtak versenyben, mivel mindketten hat szavazatot kaptak az első körben. Végül 6:5 arányban Til Apfel került ki győztesen. Ezzel kialakult az EDbU új Végrehajtó Bizottsága, amelynek elnöke tehát Thomas De Coninck, alelnöke Gangl Tamás lett, és Aarne Pirkola, Clarisse Merlet, valamint Til Apfel pedig a tagjai.

A választás eredményeként Gangl Tamás alelnökön kívül a korábbi tagok kikerültek a Végrehajtó Bizottságból, és helyükre harmincas éveikben járó, jelnyelv használó fiatal siketvakok kerültek. Ők eddig az EDbU-hoz tartozó Európai Siketvak Fiatalok (European Deafblind Youth, EDBY) csapatában tevékenykedtek aktívan, és szervezték meg a fiatal siketvakok táborát először 2022-ben Belgiumban, majd 2024-ben Németországban és idén Máltán, sikeres Erasmus+ uniós pályázati támogatással. A megújult és megfiatalodott vezetőség így várhatóan proaktívan és lelkesen küzd majd az Európai Siketvak Unió és egyben az európai siketvak közösség fejlődésének érdekében.

A Végrehajtó Bizottság megújítása után az auditorok megválasztására került sor.

Mivel Clarisse Merlet bekerült az új vezetőségbe, így csak a két jelölt, a tisztséget eddig is betöltő Kőrösiné Dr. Babinszki Vera és Klas Nelfelt maradtak jelöltek, akiket a küldöttek egyhangúan újraválasztottak.

A hátralévő kevés időben a küldöttek elfogadták, hogy az új elnök országa, azaz Belgium, lesz az EDbU „titkárságának” helye, és a lakcíme a hivatalos levelezési cím. Ez utóbbit azért volt fontos elfogadtatni a Közgyűléssel, mert az EDbU bejegyzett brüsszeli székhelyére érkező banki levelek nem jutottak el az EDbU-hoz. Emiatt tavaly ősszel a

szervezet bankszámlája zárolásra került, mert nem tudott az EDbU a bank megkeresésére időben reagálni. Szerencsére az ügy végül megoldódott, de a bank javaslatára egy levelezési címet kell megadni, ahol biztosan átvételre kerülnek a bank levelei, és annak megfelelően a szervezet el tud járni.

Végezetül még két indítványt vitattak meg röviden a jelenlévők. Mindkét indítványt egyébként az EDbU siketvak fiatalok csoportja terjesztette elő. Az első javaslatuk arról szólt, hogy az európai szervezet minden eseményén biztosítsa az angol nyelvű tolmácsolás és feliratozás mellett a nemzetközi jelnyelvi tolmácsolást is. A házigazda Klas Nelfelt elmagyarázta, hogy ők mindent megtettek, hogy megteremtsék az anyagi feltételeket a nemzetközi jelnyelvi tolmácsok költségeinek fedezésére. Ám ez olyan sokba került volna, amire nem tudtak forrást biztosítani. Véleménye szerint nem lehet elvárni a szervezőktől a nemzetközi jelnyelvi tolmácsolás költségeinek fedezését. A delegáltak is ezt az álláspontot osztották. Gangl Tamás azt is hangsúlyozta, hogy az EDbU-nak mindig is szándéka volt a legszélesebb körű akadálymentesség és hozzáférés megteremtése az eseményein, de az anyagi lehetőségei korlátozottak ennek megvalósítására. Csak pályázati forrásokból lesz képes megszervezni a nemzetközi tolmácsolást is. A közgyűlés ezért az indítványt nem fogadta el.

A fiatalok másik indítványa viszont egyhangú támogatásra talált. Azt javasolták, hogy a siketvak fiatalok és a siketvak nők csoportja mellett az EDbU hozza létre az úgynevezett siketvak queer csoportot is. A queer egy ernyőfogalom mindazok számára, akiknek szexuális irányultsága vagy nemi identitása eltér a hagyományos heteroszexuális normáktól. Ahogy az indítványukban elmagyarázták, a queer siketvakok közösségünk részét képezik, és megérdemlik, hogy láthatóak legyenek, elismerést kapjanak, valamint helyet kapjanak az EDbU-n belül. Egy hivatalos munkacsoport teret teremtene a tapasztalatcserére, a kölcsönös támogatásra és az együttműködésre. Emellett lehetővé tenné a queer siketvak tagok számára, hogy felvessék a számukra fontos témákat és megosszák tapasztalataikat. Ez a munkacsoport segítené az EDbU-nak abban, hogy jobban tükrözze az európai siketvakok sokszínűségét. Erősítené az inklúziót, az egyenlő részvételt és a képviseletet a szervezeten belül.

Az EDbU következő közgyűlése a tervek szerint a svájci Dabos településen kerül megrendezésre 2027. júliusában, ahol a WFDB és a DbI (Deafblind International) közös szervezésében kerül megrendezésre a Helen Keller Világkonferencia és a WFDB közgyűlése is. Reméljük, hogy az EDbU új, fiatalokból álló Végrehajtó Bizottsága sok eredményről számolhat majd be az első éves munkájáról.

(A cikket írta: Gangl Tamás)

”Tolmácsolás siketvak emberek számára”: szakmai konferencia Ljubljanában, az Európai Unió Házában

2026. június 30-án reggel 9 órakor vette kezdetét az első nemzetközi szakmai konferencia, melynek címe ez volt: „Tolmácsolás siketvak emberek számára”. A rendezvény a Szlovén Siketvakok Egyesülete (DLAN) és a Szlovén Siketvakok Tolmácsainak Egyesülete (TAKTIL) közös szervezésében valósult meg.

A konferencia nagyszerű lehetőséget kínált a tapasztalatok és jó gyakorlatok cseréjére, nemzetközi szinten.

Az előadók között volt Királyhidi Dorottya, egyesületünk főtitkára és szakmai vezetője is, aki az általa megalkotott tenyérjelek rendszerét ismertette a résztvevőkkel.

Az elhangzott prezentációk és panel beszélgetések az alábbi, fontos témákat érintették:

- A siketvakok nyelvének elismerése;
- Az érintettek számára történő tolmácsolás múltja, jelene és jövője;
- Különbségek a siketek, illetve a siketvakok tolmácsai között (beleértve a feladat komplexitásában, illetve a bérezésben jelentkező eltéréseket is);
- Az arról való gondolkodás, hogy miként lehetne minél magasabb szintű képzést biztosítani a tolmácsoknak;
- Különböző siketvak kommunikációs módszerek bemutatása (beleértve a Dorka által kidolgozott tenyérjeleket és az ún. protaktilis jelnyelvet is, melyet egy amerikai szervezet képviselője ismertetett velünk).

A konferencia anyaga teljes terjedelmében, magyar nyelven leírva elérhető honlapunk „Szakmai anyagok” aloldalán, vagy közvetlenül az alábbi linkre kattintva:

<https://siketvak.hu/wp-content/uploads/2026/07/Tolmacsolas-siketvak-emberek-szamara.docx>

(A cikket írta: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

7 makacs mítosz az ízületek egészségéről, amit sokan eddig rosszul tudtak

Az ízületeink szinte észrevétlenül dolgoznak minden nap. Miközben járunk, hajolunk, lépcsőzünk, emelünk, sportolunk, több száz ízület működik összehangoltan a testünkben. Sokszor csak akkor foglalkozunk velük, amikor már fájdalom vagy merevség jelentkezik.

Az ízületek állapota azonban nagyban függ a mindennapi szokásainktól. Bár az életkorral természetes változások zajlanak a porcokban és a csontokban, nem mindegy, hogyan terheljük – vagy éppen nem terheljük – a mozgásszervrendszerünket. Ráadásul számos tévhit is kering arról, mi tesz jót vagy árt az ízületeknek.

Az időjárás tényleg megérezhető az ízületekben?

Sokan állítják, hogy előre érzik a hidegfrontot vagy az esőt az ízületeikben. Ezt ma már kutatások is vizsgálják. A szakértők szerint a légnyomásváltozás és a hideg, nedves idő fokozhatja az ízületek körüli szövetek érzékenységét és az izmok merevségét. Ez pedig erősebb fájdalomérzetet okozhat. Ráadásul rossz időben sokan kevesebbet mozognak. A rendszeres átmozgatás segíthet az ízületek rugalmasságának megőrzésében.

Különösen az ízületi kopással vagy gyulladásos betegségekkel élők számolnak be arról, hogy frontok idején fokozódnak a tüneteik.

A futás nem feltétlenül teszi tönkre a térdeket

Az a gyakori hiedelem, hogy a futás elkerülhetetlenül porckopáshoz vezet. Ez azonban nem minden esetben igaz. A rendszeres, fokozatosan felépített futás sokszor inkább erősíti az izmokat és az ízületeket. Ezzel szemben a túl gyors terhelésnövelés, a rossz cipő, a kemény talaj vagy a pihenés hiánya okozhat problémát.

A szakértők szerint a térd védelmében fontos a comb- és farizmok erősítése, például guggolással, kitöréssel vagy stabilizációs gyakorlatokkal. Ezen kívül hasznos lehet a mozgásformák váltogatása is. Ha futás után tartós fájdalom jelentkezik, nem célszerű tovább terhelni az ízületet. Ilyenkor pihenésre és szükség esetén szakértői vizsgálatra van szükség.

Az omega-3 zsírsavak valóban segíthetnek

Az omega-3 zsírsavakat elsősorban a szív- és érrendszeri egészséggel kapcsolatban említik. Azonban az ízületekre is kedvező hatással lehetnek.

A kutatások szerint gyulladáscsökkentő hatásuk révén hozzájárulhatnak az ízületi fájdalom enyhítéséhez és a jobb ízületi működéshez, különösen gyulladásos vagy kopásos panaszok esetén. Fő forrásaik az olajos halak (például lazac, makréla, szardínia). Emellett a diófélékben és magvakban is megtalálhatók.

Halat ritkán fogyasztók esetében szóba jöhet a pótlás étrend kiegészítővel is. Ennek szükségességéről érdemes szakemberrel egyeztetni.

A kollagén nem feltétlenül csodaszer

Az utóbbi években egyre népszerűbbek a kollagénes italok és étrend-kiegészítők. Ezek sokszor az ízületek és porcok „újjáépítését” ígérik. A kollagén valóban fontos fehérje, amely megtalálható a porcokban, inakban, csontokban és a bőrben is. A termelődése az életkorral csökken.

A kutatások eredményei azonban vegyesek: egyes vizsgálatok szerint enyhítheti az ízületi fájdalmat, mások viszont nem találtak egyértelmű vagy jelentős hatást. A szakértők szerint az ízületek egészségében nagyobb szerepe van a rendszeres mozgásnak, a megfelelő fehérjebevitelnek és az egészséges testsúlynak.

Az ujjropogtatás nem okoz ízületi gyulladást

Sokan azt hallják gyerekkoruk óta, hogy az ujjropogtatás ízületi gyulladáshoz vezet. Ezt a tudomány nem támasztja alá. A hangot az ízületi folyadékban kialakuló gázbuborékok hirtelen felszabadulása okozza, ami az ízület nyújtásakor következik be. A kutatások szerint ez nem károsítja az ízületeket. Nincs bizonyított kapcsolat az ujjropogtatás és az artrózis, vagy más gyulladásos betegségek között. Ha azonban fájdalom, duzzanat vagy mozgáskorlátozottság jelentkezik, érdemes orvoshoz fordulni.

A telefonozás valóban megterhelheti a nyakat és a hátat

A tartósan előre görnyedt testtartás – különösen okostelefon használat közben – jelentős terhelést ró a nyaki gerincre. A szakértők szerint ez hosszú távon izomfeszülést, nyak- és hátfájást, a vállak merevségét és akár fejfájást is okozhat. Ennek oka, hogy a gerinc természetes tartása megváltozik.

Különösen káros lehet a félig fekvő, ágyban felvett testhelyzet, ahol a gerinc tartósan természetellenes pozícióban van. A megelőzésben segít, ha a telefont szemmagasságban tartjuk. Rendszeresen mozgassuk át a nyakat és a vállakat! Óránként legalább egyszer álljunk fel és nyújtózkodunk!

A túl intenzív edzés ugyanúgy árthat, mint a mozgáshiány

Sokan hiszik, hogy minél többet és keményebben edzenek, annál egészségesebbek lesznek az ízületeik. Ez viszont nem feltétlenül igaz. A

szakértők szerint az ízületek számára a fokozatosság és a megfelelő regeneráció kulcsfontosságú. A rendszeres, mérsékelt mozgás pedig általában előnyösebb, mint a ritka, extrém edzések. Kíméletesebb alternatívát jelenthet többek között az úszás, a séta, a kerékpározás és a könnyebb erősítő gyakorlatok.

Forrás: Velvet.hu

A szaglás szerepe a döntéseinkben – egy alulértékelt érzék

Gyakran úgy alakítjuk ki az otthoni vagy munkahelyi környezetünket, hogy elsősorban a látványra és a hangokra figyelünk. Kiválasztjuk a megfelelő világítást, rendezzük a bútorokat, és igyekszünk minimalizálni a zavaró zajokat. Az illatok szerepe közben szinte észrevétlen marad, pedig folyamatosan jelen vannak körülöttünk.

Ezek a háttérben működő ingerek finoman alakíthatják a komfortérzetünket és a döntéseinket is.

A szaglás egy kémiai érzékelési rendszer, amely a levegőben jelen lévő illatmolekulák felismerésével működik. Az orrunkban található receptorok ezekre az anyagokra reagálnak, majd az információ az agyba jut. Különlegessége, hogy az illatok feldolgozása szoros kapcsolatban áll az érzelmekért és az emlékezetért felelős területekkel. Emiatt az illatok gyakran gyorsabb és erősebb reakciót válthatnak ki, mint más érzékszervi ingerek.

A mindennapi működésünk során a látás dominál, hiszen a legtöbb információt ezen keresztül szerezzük meg. A hallás szintén kiemelt szerepet kap a kommunikáció miatt, ezért tudatosabban figyelünk rá. A szaglás ezzel szemben háttérbe szorul, mert kevésbé kapcsoljuk közvetlen döntési helyzetekhez. Ennek ellenére az illatok folyamatosan jelen vannak a környezetünkben. Egy kellemes illat barátságosabbá tehet egy teret, míg egy zavaró szag kellemetlen érzetet kelthet akkor is, ha ezt nem tudatosítjuk azonnal. Gyakran csak utólag vesszük észre, hogy egy adott helyen miért éreztük jól vagy éppen kényelmetlenül magunkat.

Ez arra utal, hogy a szaglás szerepe jóval összetettebb, mint elsőre gondolnánk. Egy ismerős vagy kellemes szag biztonságérzetet kelthet, míg egy szokatlan illat óvatosságot válthat ki bennünk.

A szaglás egyik különlegessége, hogy az érzékelés folyamata közvetlenebb kapcsolatban áll az agy érzelmi központjaival, mint más érzékszervek esetében. Egy illat nemcsak információt közvetít, hanem hangulatot is teremthet.

Ezek a hatások finoman, de következetesen befolyásolhatják a döntéseinket. A szaglás szerepet játszhat az emlékek aktiválásában, ezért egy adott illat korábbi élményeket idézhet fel, amelyek befolyásolhatják az aktuális döntési helyzetet. A környezeti illatok hozzájárulhatnak egy tér hangulatához, így egy jól megválasztott illatkörnyezet támogathatja a nyugodtabb vagy koncentráltabb állapot kialakulását. Az illatok hatása gyakran tudattalan szinten működik, ezért akkor is befolyásolhatja a viselkedésünket, ha nem figyelünk rájuk tudatosan.

Előfordulhat, hogy egy ismerős illat hatására hirtelen egy konkrét helyzet, helyszín vagy régi élmény jut eszünkbe. Ez nem véletlen jelenség, hanem a szaglás és az emlékezet szoros kapcsolatából adódik. Az illatok feldolgozása olyan agyi területeken történik, amelyek az érzelmi élmények tárolásában is szerepet játszanak. Emiatt egy szag gyakran nem csak emléket, hanem teljes hangulatot is visszahozhat.

Az is előfordulhat, hogy különböző emberek eltérően reagálnak ugyanarra az illatra. Attól függően, milyen emlékek kapcsolódnak hozzá. Vásárlási helyzetekben egy kellemes illat hozzájárulhat ahhoz, hogy hosszabb időt töltsünk egy térben. Munka- vagy tanulási környezetben a semleges vagy kiegyensúlyozott illatkörnyezet segíthet abban, hogy kevésbé érezzük zavarónak a külső ingereket.

Otthoni környezetben egy ismerős illat biztonságérzetet adhat. Közösségi terekben az illatok hozzájárulhatnak ahhoz, hogy egy helyet barátságosabbnak vagy éppen idegenebbnek érzékeljünk.

Felismerhetjük, hogy a döntéseink nem kizárólag tudatos mérlegelés eredményei. Az illatok finoman, de következetesen alakíthatják a benyomásainkat. Tehát a környezetünk nemcsak látható, hanem érzékszervi szinten is formál minket.

A túl intenzív vagy folyamatos illatosítás hosszabb távon zavaróvá válhat. Még akkor is így van ez, ha az adott illatot kezdetben kellemesnek érezzük. A kontroll érzése fontos számunkra. Érdeemes figyelembe vennünk, hogy az érzékszervi élmények részben mindig szubjektívek maradnak. A biológiai alapok mindenkinél hasonlóak, de az egyéni reakciók jelentősen eltérhetnek egymástól.

Az illatok hatása nem egyetlen tényezőre vezethető vissza. Inkább egy összetett folyamatról van szó. A környezet, az egyéni tapasztalatok és az aktuális állapotunk egyaránt szerepet játszik ebben.

Ha a levegő minősége, a páratartalom és az illatok együtt vannak jelen, ezek egymást is befolyásolhatják. Egy jól szellőztetett, megfelelően kialakított környezet hozzájárulhat ahhoz, hogy az illatok ne legyenek zavaróak, hanem inkább kiegészítsék a teret.

Forrás: Thinker.hu

Margitsziget – Budapest zöld szíve

Ha azt mondom, hogy Insula Leporum, valószínűleg kevesen értik, miről beszélek. A Nyulak szigete talán már ismerősebb lehet. Ha viszont azt mondom, hogy Margit-sziget (vagy Margitsziget, mint Budapest városrésze), akkor mindenki tudja, hogy mire gondolok.

Cikkünkben Budapest zöld szívéről gyűjtöttünk össze egy nagy csokorra való tudnivalót és érdekességet.

Nem tisztázott, hogy a rómaiak megtelepedtek-e a Margit-szigeten: a 19. századi kutatók meggyőződése szerint már az ókorban is több kőépület lehetett errefelé. A 20. századi vizsgálatok viszont ezt a feltevést nem támasztották alá. Sokkal színesebb a sziget középkori története, hiszen mai neve is innen ered. Egykor a Nyulak szigeteként volt ismert, nem véletlenül. Az Árpád-kor jelentős részében királyi birtok, vadászterület volt, és a legenda szerint hemzsegett a nyulaktól. Az 1200-as évek első felében a területet az egyháznak adományozták, templomok, kolostorok épültek. Sőt, ha vissza tudnánk utazni az időben, valószínűleg egy falut is találnánk valahol a Nyulak szigetén.

Néhány kutató szerint eredetileg Insula Leprorum néven emlegették. Ez csak egyetlen betűben tér el az Insula Leporumtól (Nyulak szigete). A jelentése viszont teljesen más. A középkor egyik borzasztó betegségére utal. A Leprások szigete elnevezés azért is lehet helytállóbb, mert bizonyítékokat találtak arra, hogy a középkor egy szakaszában leprakórház és temető is volt a szigeten. Később, amikor a betegség visszaszorult, a latin elnevezést kreatívan „megszelídíthették” egyetlen betű elhagyásával.

Később Nádor-szigetnek vagy – ahogy talán többen ismerik – Palatinus-szigetnek is hívták. Az 1700-as évek végétől egy ideig az ország mindenkori nádorának birtoka volt. A mai elnevezés az 1200-as évekből ered.

A szigeten működő domonkos rendi zárdában töltötte élete egy részét, és ott is halt meg Árpád-házi Szent Margit, IV. Béla király lánya. Az ő személye és a hozzá kapcsolódó Margit-legenda nyomán már egészen korán Margit-sziget néven is emlegették a területet. Hivatalosan viszont csak a 19. század közepén nyerte el ma is használt nevét.

Érdekesség, hogy a mai Margit-sziget eredetileg másként nézett ki. Ráadásul nem is egyetlen sziget alkotta. Az 1870-es években egyesítették a Festő-szigetet, a Fürdő-szigetet, valamint a Nyulak szigetét, így jött létre a ma ismert – ám a következő évtizedekben területét tekintve még fokozatosan bővülő – Margit-sziget.

Sokaknak fejtörést okozhat, hogyan kell helyesen írni a szóban forgó terület nevét. Két írásmóddal is lehet találkozni. Az egybeírt és a kötőjeles verzió is helyes, de eltérő jelentéssel. Míg a Margit-sziget név magára a földrajzi helyre vonatkozik, az egybeírt forma a főváros egyik városrészét jelöli.

Már a középkori szerzetesek gyógy- és fűszernövényeket termesztettek a szigeten, ahová a 18. században kezdődő parkosítások során több száz fafajt és számtalan más növényt telepítettek. Egykori természetes növényzetéből mára nem sok maradt. Így is a hazai fajok színes palettájából sok megtalálható a területen, amelyek kiegészülnek ritka és egzotikus fafajokkal és cserjékkel is. Ezek Európa egyik legszebb dendrológiai parkjává teszik a Margitszigetet.

Bár a sziget lakosságának zömét ma már nem a nyulak alkotják, azért többükkel össze lehet futni a Margitszigeti Kisállatkertben. Az 1950-es évek óta létező, néha vadaskertnek is nevezett állatkertben olyan fajokkal lehet találkozni, mint a dámszarvas, a mezei és az üregi nyúl, a póniló, valamint a különféle díszrécék, díszbaromfik, sőt gólyák. Nyitvatartási időben az állatkert a parkban kialakított sétányon haladva ingyenesen bejárható.

A Margitsziget egyik legvarázslatosabb helye a Japánkert. Itt úgy érezhetjük magunkat, mintha a Távol-Keletre kerültünk volna. A kicsit több mint egy hektáros területen kialakított tórendszert összekötő csatornák és patakok felett hangulatos hidak vezetnek. A vízben tavirózsák, aranyhalak, vadkacsák és teknősök élnek. Mindez kiegészül az évszázados dús növényzettel és a Távol-Kelet kertjeit idéző struktúrákkal. A közeli Thermál Szállót is ellátó melegvizes forrás télen is kellemes, meleg élőhelyet biztosít a Japánkert élővilágának.

A Margitsziget méltán lett a kikapcsolódni vágyó fővárosiak egyik zarándokhelye. A sziget sportpályáin, uszodaiban, árnyas fák alatt vezető útjain és a partvonal mentén haladó futókörön a sportok szerelmesei tudnak feltöltődni vagy épp kimerülni (ez nézőpont kérdése). A street workout kedvelői a gyúráshoz is megfelelő felszereléseket találnak. A Margitszigeti Atlétikai Centrum is számos szolgáltatással várja a kispályás foci vagy épp a strandröplabdázás rajongóit. Többféle sportszert ingyen is kölcsönözhetünk.

A 2014-ben felújított Hajós Alfréd Uszoda és a Palatinus a csobbanni vágyókat várja tárt kapukkal.

A legtöbben talán a sziget ikonikus, 1913-ban épült Víztoronyát ismerik, mely ma a Margitszigeti Szabadtéri Színpaddal lényegében összeépülve várja a látogatókat. Nem a Víztorony egyébként az egyetlen látványos, szép régi épület. Az 1800-as évek végétől gombamód szaporodtak a

villaépületek, a vendéglők, a gyógyfürdők, a szállodák és a korabeli szórakozóhelyek.

Ezek közül többet ma is megcsodálhatunk. Emellett bolyonghatunk régi kolostorok romjai között és rózsakertekben is. A nyáresti előadások és koncertek kavalkádja mellett a sziget Margit híd felőli végén találjuk a Zenélő szökőkutat, ahol híres dallamok csendülnek fel a víz és a fény játékának kíséretében. A sziget másik végén található a Bodor-kút, avagy zenélő kút (amely valóban kút, és nem szökőkút). Itt minden egész órában szintén zeneszó hallható.

A Margitszigeten több büfé és étterem várja a vendégeket, és rendszeresen vannak gasztronómiai vagy más témájú rendezvények is. Gyalogosan bármelyik híd felől érkezhetünk, ahogy kerékpárral is könnyű dolgunk van. A szigeten három Bubi-állomás is található, így saját bringa sem kell a két keréken érkezéshez.

A Margitszigeten autóval nem lehet keresztülhajtani, kizárólag engedély birtokában. Ha ilyennel nem rendelkezünk, akkor csak az Árpád-híd irányából tudunk autóval érkezni. A sziget északi végén található a parkoló. A parkolási díj (éjjel-nappal) 600 Ft óránként, minden megkezdett negyedóra után fizetni kell.

Az autónál sokkal jobb és költséghatékonyabb választás a közösségi közlekedés. A Margit hídon a 4-es és a 6-os villamos épp a lejárátnál áll meg. A másik irányból pedig az 1-es villamos lehet a nyerő. Bár a kocsik nemigen hajthatnak be a szigetre, a buszok annál inkább! A 26-os busznak, amely a Nyugati pályaudvar és a Göncz Árpád városközpont között közlekedik, több megállója is van a Margitszigeten.

A szigeten lehetőség van bringóhintók bérlésére, melyekkel akár az egész család is utazhat. De talán a legjobb, amit javasolhatunk, az, hogy gyalog fedezzük fel a főváros e csodás helyszínét.

Forrás: Greendex.hu

Legendák sora kötődik a Lánchídhhoz, ideje megismerni a titkait!

Bár a Lánchíd egyértelműen Széchenyi István személyéhez kötődik, valójában nem ő foglalkozott először egy dunai „vashíd” ötletével.

Baricz György hadmérnök a Magyar Kurír 1823. május 6-i számában írt a modernebb építőiparban viszonylag frissen alkalmazható anyag, a vas szerepéről, mint amiből akár hidat is lehetne építeni. Baricz egy láncokra függesztett hidat javasolt. Ő ugyanis már ismerte a külföldön létező, kisebb lánchidakat.

Széchenyi majd egy évtizeddel később döntött a lánchíd, mint hídfajta mellett.

1820 telén Széchenyi István édesapja nagyon beteg lett. Ezért Bécsbe kellett utaznia, azonban a jégzajlás megakadályozta átkelését a Dunán. Ekkor írta naplójába 1821. január 4-én, hogy:

„Ma azt mondtam Brudernnak, hogy egyévi jövedelmemet fordítom rá, ha Buda és Pest közt híd épül, ezért, egyetlen krajcár kamatot vagy akár visszafizetést sem fogok követelni. Az a gondolat, hogy hazámnak fontos szolgálatot tettem, majd bőségesen kárpótol.”

Miután megvalósítását elhatározta, első teendője volt a Hídegylet megalapítása, 1832. február 10-én. Széchenyi elsőként a tehetősebb pest-budai polgárok segítségére számíthatott. Így a Hídegylet tagjainak túlnyomó része a legtöbb adót fizető polgárok közül került ki. „A Casinóba hívott vendégek: Andrássy György, Károlyi György, Lajos és István, Keglevich Gábor, Steinlein Eduárd grófok, báró Mednyánszky, Wesselényi és a többiek lelkesen fogadták a merész tervet – állandó hidat kell építeni Pest és Buda között, hogy „az ország kettészakított szívét véglegesen egybe lehessen forrasztani”.

Barátjával, Andrássy Györggyel tanulmányútra indult Angliába. Itt számos neves hídépítő mérnök munkásságát megismerhette, valamint a William Tierney Clark által tervezett és épített hidakat is megtekinthette. Felkereste korának legnevesebb hídtervezőjét, Thomas Telfordot is.

Telford javasolta Széchenyinek a lánchíd típust. Ennek alapján a törvényhozás 30 tagú Országos Küldöttséget választott az építkezés ügyeinek intézésére. Elnöke József nádor, egyik tagja pedig Széchenyi lett.

Sina György hamarosan megalapította a Lánchíd Részvénytársaságot, melynek elnöke lett.

Felszólította W. T. Clarkot, a híd tervezőjét, hogy tegye meg a megfelelő intézkedéseket az építkezés megkezdésére. Mivel a tervező nem tudott mindig a helyszínen lenni, helyettesének Clark Ádámot, mint építésvezetőt nevezte ki.

A cölöpök leverése két évig tartott, egyszerre akár nyolcszázan is részt vettek a munkálatokban. Angliából szakmunkások is költöztek Magyarországra. A külföldi munkások hetibére 24-25 Ft volt, míg a magyarok ennek a felét kapták. 1842. augusztus 24-én megtartották a Lánchíd alapkőletételi ünnepségét, több száz meghívott, többek közt a nádor részvételével.

A teljes, hídba beépített vasanyag összömege 2146 tonna volt. A szállítást Angliából vízi úton oldották meg, a Majnát a Dunával összekötő hajózási úton keresztül. A láncok szerelése meglehetősen gyorsan

haladt. Tizenegy gond nélkül ment végbe, azonban az utolsónál baleset történt. A láncot felhúzó csigasor egyik láncszeme szétpattant, a hídlánc rázuhant az úszóállványra, melyet összetört, és beleesett a Dunába. A műveletet az állványról szemlélő emberek, köztük Széchenyi szintén a Dunába estek.

Korlátozott átjárás már a híd teljes elkészülte előtt megindult rajta: Elsőként 1849. január 1-jén Kossuth rendeletére Bónis Sámuel országbiztos kocsija haladt keresztül rajta. Gránátosok kíséretében a magyar Szent Koronát vitte Budáról a Debrecenbe induló vonathoz.

Hivatalos személyek és a katonaság is átjárt a hídon a szabadságharc ideje alatt. Később pedig a polgárok számára is használhatóvá vált a járda. A Marschalkó János által alkotott, díszítőelemként szolgáló négy kőoroszlánt csak 1852-ben állították fel, a budai hídfőnél lévők talapzatára pedig jobbra a Széchenyi- és balra a Sina-címer került, melyeket Gál András öntött.

Számos anekdota fűződik a hídhoz. Legismertebb az, hogy a hídfőket díszítő oroszlánoknak nincs nyelvük. Ezért annyit csúfolták a szobrászt, hogy az a Dunába ugrott. Valójában még az 1870-es években is élt, és ezt üzent a gúnyolóinak: „Úgy legyen nyelve a te feleségednek, mint az én oroszlánjaimnak, akkor jaj neked!”

Az oroszlánoknak valójában van nyelvük, csak alulról, a járda szintjéről nem látszik.

A híd hivatalos átadására 1849. november 20-án került sor, a szabadságharc leverése utáni terror és megfélemlítés légkörében. A Lánchídat megálmódó Széchenyi István soha nem ment át a kész hídon. Az átadás idején már a döblingi elmegyógyintézetbe vonult vissza.

Clark Ádámhoz írt egyik levelében olvasható, hogy mennyire szerette volna megérni ezt a pillanatot: „Igen és igen bízom, hogy a Mindenható mindkettőnket megtart addig, amíg megláthatjuk nagy művünk létrejöttét.” Széchenyi nem láthatta készen élete nagy alkotását, viszont Clark Ádám egészen haláláig gyönyörködhetett művében.

Clark temetésekor, 1866-ban a Lánchídon gyászlobogó lengett.

A hídon annakidején omnibuszjárat is közlekedett. A két vontató ló mellé a budai és a pesti hídfőnél, illetve az Alagút Duna felőli bejáratánál egy harmadikat is fogtak. Ennek segítségével vontatták fel a buszt a híd közepéig, valamint végig az Alagúton.

1899-ben, a Lánchíd átadásának 50. évfordulóján döntöttek a „Széchenyi lánchíd” név felvételéről. A budai hídfőnél akkoriban a jelenlegi körforgalom helyén még házak álltak. A Fő utcán és a Lánchíd utcán közlekedő nagyszámú lóvontatta kocsik lassították az átmenő forgalmat. A forgalmat rendőrök irányították, de nem sokkal a második világháború

kezdeté előtt kapcsológombos jelzőlámparendszert szereltek a térre. A második világháborúban a visszavonuló német csapatok felrobbantották Budapest összes hídját. 1945. január 18-án, utolsóként, az Erzsébet hidat és a Lánchidat.

1947 tavaszán született meg a Lánchíd újjáépítésére vonatkozó döntés. A munkálatok szinte azonnal megkezdődhettek a sok, még külföldről is beérkezett felajánlás segítségével. A felszínre hozott alkatrészek alapos vizsgálata fényt derített arra, hogy a láncok és egyéb szerkezeti elemek anyaga kifogástalan.

A helyreállítás 1948-ban történt meg. Az újjáépített hidat a forgalomnak 1949. november 20-án, az eredeti híd avatásának századik évfordulóján adták át.

A Duna-hidak állagmegóvására 1976-ban hídfenntartó programot fogadtak el. Ennek keretében a Lánchíd felülvizsgálatára 1986-ban került sor.

1987 októberében nyílt meg a híd a teljes forgalom számára, a felújítással 1988 tavaszára végeztek. A Széchenyi lánchíd százötvenedik születésnapjának alkalmából, 1999-ben nagyszabású ünnepségsorozat volt, tudományos ülészek keretében.

A Lánchíd a legkeskenyebb forgalmi útpályával rendelkező budapesti híd: a gyalogosforgalom számára létesített két járdán kívül mindössze irányonként egy forgalmi sáv áll a járműforgalom rendelkezésére. Ezen kívül a Lánchíd az egyetlen közforgalmú budapesti híd, amelyikhez nem kapcsolódnak közvetlenül szélesebb főútvonalak. Helyettük egy-egy körforgalmú tér helyezkedik el mindkét hídfőjénél: a Széchenyi tér Pesten és a Clark Ádám tér Budán.

Építése idején a világ egyik legkorszerűbb és legjobban merevített függőhídja volt.

Az 1839–49. és az 1913–14. években épített vasszerkezetből a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Hidak és Szerkezetek Tanszéke őriz néhány lánclemez.

Több magyar pénzen is ábrázolták, legutóbb a 2009-ben megjelent 200 forintos érmén.

A megépülése óta számos vers, zenemű és film készült róla. Az egyik legismertebb a születését is feldolgozó „A Hídember” című történelmi film, a valaha készült legnagyobb költségvetésű magyar filmek egyike. 2007-ben nevezték el róla a polgári-konzervatív Lánchíd Rádiót.

A Lánchíd Budapest városképének meghatározó eleme. A magyar főváros egyik legszebb építményeként Budapest létrejöttének kezdettől fogva szimbóluma.

A Széchenyi lánchíd a legelső, gyönyörű Duna-hidunk. Fővárosunk ékessége, megőrzése természetes kötelességünk.

Forrás: Sulinet.hu

Ki találta fel a műkörmöt? – A mesterséges köröm történetének nyomában

A műköröm ma már a szépségipar egyik legismertebb és legnépszerűbb eleme. Elengedhetetlen része a modern manikűrnek, legyen szó géllakkról, zselés építésről vagy porcelán körömről. De vajon ki volt az első, aki kitalálta, hogy a természetes körmök mesterséges módon lehet hosszabbítani és díszíteni?

A műköröm története évszázadokra nyúlik vissza.

A köröm hosszabbításának története nem a modern korban kezdődött. Már az ókori Egyiptomban, i.e. 3000 körül is megfigyelhető, hogy a társadalmi rangot hosszú, díszített körömökkel jelezték. Kleopátra például henna és aranypor keverékével díszítette körmeit. A gazdagabb nők pedig elefántcsontból vagy ékkövekből készült körömpótlást használtak.

A kínai uralkodó osztály szintén hosszú, festett körmököt viselt. Gyakran arany vagy ezüst „körömvédőkkkel” egészítették ki. Ezek nemcsak státuszszimbólumok voltak, hanem az arisztokrácia tétlenségét is jelképezték.

A modern értelemben vett feltalálása egy meglepő helyről indult: egy amerikai fogorvosi rendelőből. Dr. Fred Slack, philadelphiai fogorvos az 1950-es években véletlenül törte le a saját körmét munka közben. Hogy pácienseket továbbra is gond nélkül elláthassa, a fogtömésekhez használt akrilanyagot alkalmazta a köröm pótlására. A megoldás annyira bevált, hogy testvérével együtt továbbfejlesztette a technológiát és szabadalmaztatta az első kereskedelmi forgalomba kerülő akril műkörmöt.

Az évtizedek során a technikák és anyagok folyamatosan fejlődtek. Az akril körmököt követték a:

- porcelán műkörmök, amelyek könnyű, de törékeny anyaguk miatt gyorsan népszerűvé váltak a '70-es és '80-as években,
- zselés körmök, amelyek UV fényre kötnek, és természetesebb hatást keltenek,
- majd a 2000-es évek elején megjelent a géllakk, ami a tartósságot és az egyszerű használatot ötvözte a szalonkörnyezeten kívül is.

Ma már olyan technológiák is léteznek, mint a 3D nyomtatásos díszítés, mágneses gél lakkok, valamint olyan „okos” körmei, amelyek világítanak vagy mozgásérzékelővel vannak ellátva – de ezek már a jövő körmei.

Ha tehát meg szeretnénk válaszolni a kérdést: „Ki találta fel a műkörmet?”, akkor azt mondhatjuk:

- ősi kultúrák már évszázadokkal ezelőtt alkalmaztak mesterséges körömdíszítést,
- a modern, akril alapú műköröm feltalálását Dr. Fred Slacknek köszönhetjük, aki fogászati technikát ültetett át a szépségápolásba.

A műköröm története tehát egyszerre alapszik ősi hagyományokon és modern innováción. És valószínűleg a jövőben is tartogat még meglepetéseket.

Forrás: Gellakk.hu

Fura figura volt Nikola Tesla

Összesen 146 szabadalmat jegyeztek be a neve alatt. Az ő nevéhez fűződik a többi között a többfázisú villamoshálózat, a váltakozóáramú motor és az energia vezetékek nélküli továbbításának kidolgozása.

1856-ban született a horvátországi Smiljanban, és élete 86. évében hunyt el New Yorkban.

Nélküle valószínűleg egészen máshogy élnénk ma az életünket. Munkássága rendkívül nagy hatással volt a második ipari forradalomra. Az elektromosság és a mágnesesség területén meghatározó újdonságokat fedezett fel.

Ugyanakkor a tehetséghez és az elképesztő munkabíráshoz nagyon nehéz személyiség párosult. Kényszerbetegségben szenvedett, fóbái voltak, megrögzötten tisztálkodott és sok furcsa szokásához ragaszkodott mindenáron.

Bár élete nagyobb részét Amerikában élte le, gyerek- és fiatalkorának bizonyos szereplői és eseményei meghatározóak voltak számára. Például édesanyja, Đuka Mandić, aki nagyon tehetségesen barkácsolt otthoni szerszámokat és javított háztartási gépeket. Ezen felül rengeteg szerb eposzt tudott fejből.

Tesla később úgy értékelte, hogy elsősorban tőle örökölte kreativitását és fotografikus memóriáját. Későbbi kedvenc tárgyával, az elektromossággal is még szülőföldjén találkozott először. Lenyűgözte fizikatanára bemutatója az elektromosságról, és erről a „rejtélyes jelenségről” minél többet meg akart tudni. A négyéves gimnáziumot három év alatt

elvégezte, ám tanárai – mivel fejben képes volt integrálszámítást végezni – azt gondolták, csal. A gimnázium után hazaköltözött, ahol a fertőzött víz miatt kolerás lett. Kilenc hónapon keresztül feküdnie kellett, ami alatt többször majdnem meghalt.

Valószínűleg emiatt is alakult ki később a fóbiája a kórokozókkal szemben. Csak kesztyűben volt hajlandó kezét fogni, és ragaszkodott hozzá, hogy éttermekben saját maga tisztítsa meg tányérjait és evőeszközeit – pontosan 18 szalvétára volt ehhez szüksége.

Még egy olyan szerkezetet is feltalált, ami elektromosság segítségével pusztította el a kórokozókat, ám az emberi sejteknek nem ártott. Apja eredetileg papnak szánta, ám betegágya mellett – egy alkalommal, amikor nagyon közel járt Tesla a halálhoz – megígérte fiának, hogy ha felépül, beíratja a legjobb mérnökiskolába. Ehhez azonban még el kellett kerülnie, hogy besorozzák az osztrák-magyar monarchia hadseregébe. Ennek érdekében dél-keletre menekült, és több hónapon keresztül vadásznak öltözve a hegyekben bujkált.

Sokat olvasott ekkoriban, többek között Mark Twaint, akivel később Amerikában szoros barátságot kötött.

Egyes források szerint szerencsejáték és nőügyek miatt nem ment neki a tanulás. Ez azonban ellentmond annak, amit későbbi életéről tudunk. Sosem házasodott meg, sőt, később szigorú cölibátusban élt. Csak a tudomány és a kutatás érdekelte.

Szülei Prágába küldték, hogy ott tanuljon. De Tesla nem tett eleget a felvételi követelményeknek, be se iratkozott a Károly Egyetemre.

Budapestre ment, ahol Puskás Tivadar keze alatt dolgozott. Ragyogó tehetségének köszönhetően rövidesen a cég főmérnöke lett. Feltalált egy telefonkihangosítót, ami tulajdonképpen az első hangszórónak tekinthető.

Önéletrajza szerint a Városligetben sétálgatva a porba rajzolta le barátjának, Szigeti Antalnak a váltakozóáramú motor működését. Ezen ekkor már öt éve dolgozott. Ebben az időben rengeteget utazott Európá-szerte, főként Franciaországban és Németországban. Leggyakrabban ő hárította el az elektromos berendezések kiépítése során adódó különböző műszaki problémákat.

Rengeteget dolgozott, és ennek mindent alárendelt. Saját bevallása szerint nagyon rossz alvó volt, csak néhány órát aludt egy nap, azt sem feltétlenül egyvégtében. Ezt leszámítva nagyon egészségesen élt. Nem ivott sem kávé, sem teát, és az alkoholos italokat is kerülte. Taxiba sosem ült, mindenhova gyalog járt. Sétái közben gyakran etette a galambokat. Nehéz természete és elszigetelődése miatt találmányainak jelentős részét soha nem publikálta. Elfeledve halt meg, egy hotelszobában.

Kórokozókkal kapcsolatos fóbiája ellenére nemcsak etette ezeket a madarakat, de haza is vitte hotelszobájába a sérült galambokat, és felgyógyította őket. Miután pénze lett arra, hogy saját laboratóriumot hozzon létre, rengeteg mindennel kísérletezett. Rendszeresen bemutatókat tartott. Ezek alkalmával áramot vezetett keresztül a saját testén, hogy elaltassa az ezzel kapcsolatos félelmeket.

Nehéz természete miatt csak nagyon kevés barátja volt.

Kényszerbetegsége miatt nem bírta a fülbevalókat, a gyöngyöket és más emberek hajának érintését. Számolta lépéseit, és minden olyan cselekedetet, amelyet többször kellett végrehajtania, valamilyen hárommal osztható számban tett meg. Szerencsétlen módon egészséges életmódja is szerepet játszott halálában. Egy sétája során elütötte egy taxi, és eltört három bordája, illetve a háta is megsérült. Hónapokat kellett ágyban töltenie, ám orvost nem engedett magához. A sok fekvéstől tüdőgyulladást kapott, amiből élete utolsó öt évében már ki sem gyógyult.

Forrás: Divany.hu/vilagom

Kintsugi: a törött kerámiák aranyba öntött újjászületése

A kintsugi, más néven kintsukuroi, egy hagyományos japán technika. A törött kerámiák helyreállításának művészete.

Ez a lenyűgöző módszer nemcsak javítja a törött tárgyakat, hanem kiemeli a törésvonalakat arany, ezüst vagy platina használatával.

A kintsugi filozófiája szerint a hibák és sérülések nem elrejtendők, hanem büszkén kell megmutatni őket, mint az idő és a történet szépséges lenyomatait.

A technika eredete a 15. századi Japánba nyúlik vissza. A legenda szerint Ashikaga Yoshimasa sógun eltörte kedvenc teaszertartási csészéjét, és Kínába küldte javításra. Amikor a csésze visszatért, egyszerű fémkapcsokkal volt összefogva. Ez pedig nem felelt meg az esztétikai elvárásainak. A sógun ezért japán mestereket bízott meg azzal, hogy találjanak ki egy szebb és elegánsabb módszert. Így született meg a kintsugi.

Azt üzeni, hogy a tárgyak – és az emberek – múltja és sérülései értéket hordoznak, és ezek az életünk részét képezik.

A törött kerámiadarabokat természetes lakkal (urushi) ragasztják össze, majd az illesztéseket arany-, ezüst- vagy platinaporral vonják be.

Az eljárás részletei:

1. Törött darabok összegyűjtése: A technika az eredeti darabok felhasználására épít, hogy a tárgy hú maradjon önmagához.

2. Urushi lakk használata: A lakkot hagyományosan a japán lakkfa nedvéből nyerik ki.
3. Aranyozás: Az illesztésekhez aranyport használnak. Ez nemcsak javítja, hanem ki is emeli a törésvonalakat.
4. Szárítás és csiszolás: A folyamat lassú és precíz, mivel a lakk időt igényel a megszilárduláshoz.

A kintsugi napjainkban nemcsak kerámiák javítására szolgál, hanem filozófiai és művészi mozgalommá is vált. Számos modern művész alkalmazza a technikát nemcsak kerámiákon, hanem más anyagokon is, például üvegen, fán vagy fémeken.

Kortárs példák:

- Ékszerek és lakberendezési tárgyak tervezésében is megjelenik esztétikája.
- Filozófiáját gyakran használják önismereti tréningeken, ahol az emberi törekenység és újjászületés gondolatát vizsgálják.
- Néhány művész digitálisan is alkalmazza a kintsugi hatását grafikai munkáiban.

A tradicionális eljárás során valódi aranyport használnak, ami rendkívül értékesé teszi az elkészült tárgyakat.

Eredetileg teaszertartási eszközök javítására szolgált, mivel ezek a tárgyak kiemelt szerepet játszottak a japán kultúrában. Néhány művész mesterségesen töri össze a kerámiát, hogy kintsugi segítségével újjáépítse.

Ez a technika arra emlékeztet minket, hogy az érték nem az érintetlenségben rejlik, hanem abban, ahogyan a sérüléseket beépítjük a történetünkbe.

Forrás: Kreativfactory.hu

A világ legöregebb szőlőtőkéje

A Szlovéniában található szőlőtőkét a középkor vége felé ültették, amikor Maribor oszmán invázióval nézett szembe.

Maribor szívében, a gyors folyású Dráva mellett sétálok. Ha nem tudnám pontosan, hogy épp a Guinness-rekordok Könyvében hitelesített, több mint 450 éves szőlőtőke felé haladok, akkor talán el is mennék a világ egyik legrégebbi aktív szőlőbirtoka mellett.

Egy szépen ápoltság, körbekerített kert, benne csodálatos virágokkal és egy egészen impozáns tőkével. Végignézem, ahogy felfut a ház falára és ott szélesedni, terebélyesedni kezd.

Öt évszázada dacol a megpróbáltatásokkal.

A középkor végén egy Žametovka névre hallgatóg, szívós és őshonos szőlőfajtát ültettek az egyik Dráva melletti ház elé, amely akkoriban a városfalak részét képezte. Abban az időben Maribort az oszmán hadsereg ostromolta. Heves csaták dúltak, közvetlenül a szőlőtőke mellett.

A házak tetejét ráadásul szalmával borított favázassal szerkezettel építették. Ez gyakran vezetett pusztító tüzekhez. A legöregebb szőlőtőke melletti ház is többször leégett. A növény azonban minden alkalommal, rendíthetetlenül ellenállt a tomboló lángoknak.

A 19. században megjelent egy apró rovar a szlovén településen, amely megfékezhetetlennek tűnt. Kifejezetten a szőlő gyökerén és levelén élőszködött. Gubacsszerű képződményeket hozott létre, a tőkék pedig gyorsan pusztulásnak indultak. A gazdák csak a döbbenetes károkat látták, a kártevőt alig. Az akár 20 millió petével szaporodóg, igen gyorsan fertőző szőlőgyökértetű (filoxéra) megállíthatatlan járványt hozott a maribori ültetvényekre. Az új típusú kártevő ellen a korabeli védekezési módszerek nem, vagy csak részben váltak be.

A szőlőfiloxéra 1870 körül elpusztította az európai szőlőültetvényeket. A legöregebb szőlőtőke ezt is túlélte. Gyökerei olyan mélyen, a folyami kavics alá nyúltak, ahol a pusztító rovar nem tudott kárt tenni benne.

Aztán jött a második világháború. A német hadsereg 1941. április 6-án foglalta el Maribort. A várost megszálló náci Németország hatalmas repülőgépmotor-gyárat épített itt. Ezt később a szövetségesek heves bombázásai miatt a föld alá költöztették.

A légitámadások során több mint 15 ezer bombát dobtak le. Ezek jelentősen megrongálták a település épületeit. Ez alól a szőlőtőke melletti ház sem jelentett kivételt.

A határtalan pusztítás ellenére a legöregebb szőlőtőke ezt az újabb, sötét időszakot is túlélte.

De itt még nincs vége az apokaliptikus megpróbáltatásoknak. A szőlőtőkét 1963-ban majdnem elpusztította az egyik, a Drávára épített gát. A gátépítés következtében a folyó vízszintje mintegy három méterrel emelkedett meg. Ez viszont felborította a szőlőtőke gyökérzetének évszázadok alatt kialakult, kényes egyensúlyát. A növény lassan sorvadni kezdett.

Az 1980-as években szakértők összefogása akadályozta meg a tőke kivágását és a mellette állóg, igen leromlott állapotú épület lebontását. Így

maradhatott fenn napjainkig ez a rendkívüli élő emlék, amely évszázadok óta dacol a történelem viharaival.

A szőlőtőke 2004-ben bekerült a Guinness-rekordok Könyvébe, mint a világ legidősebb szőlőtőkéje. Ennek bizonyítékát ma is láthatjuk, amint belépünk a növénynek szentelt múzeumba, a maribori Old Vine House-ba. A bejárat mellett, a benti falon elhelyezett Guinness-oklevél igazolja a tőke rendkívüli korát, amit több tudományos és történeti bizonyítékkal támasztottak alá.

„A rekord hitelesítését megelőzően a szőlőtőkét több, egymástól független tudományos vizsgálatnak vetették alá. Az 1970-es évek elején végzett egyetemi laboratóriumi elemzések már arra a következtetésre jutottak, hogy a növény legalább 350 éves, de valószínűleg ennél is jóval idősebb. A kutatók további bizonyítékok után kutatva korabeli dokumentumokat, metszeteket és egyéb történeti forrásokat vizsgáltak”.

A múzeum kiállításai a szőlőtőke történetét, Maribor borkultúráját és a térség több évszázados szőlészeti hagyományait mutatják be. Eközben az épület homlokzatán ott kapaszkodik felfelé a legendás tőke. Bár több mint négy évszázados története során számtalan veszélyt túlélt, még napjainkban is termést hoz – minden évben.

„Talán egy kicsit meglepő, de a világ legöregebb szőlőtőkéje a mai napig terem. A növényről évente átlagosan 35-55 kilogramm szőlőt szüretelünk, amelyből bor készül. A termése azonban annyira különleges, hogy nem kerül kereskedelmi forgalomba”.

A világ legöregebb szőlőtőkéjének ma már saját himnusza is van. Ez szinte minden maribori ünnepi alkalomkor felcsendül.

Az öreg tőkéről származó oltványok ráadásul szinte valamennyi kontinensre eljutottak. Az ország számos borvidékén nevelnek belőlük utódokat.

A növény köré az évszázadok során olyan erős helyi identitás és hagyomány épült, hogy mára Szlovénia egyik legismertebb nemzeti szimbólumává vált. Nem véletlenül.

Forrás: Ng.24.hu

34 kilométert a föld alatt tesz meg a folyó: Budapesttől néhány órára van a hihetetlen hely

A Szlovéniában található Skocjan-barlangrendszer csodálatos betekintést nyújt a karsztbarlangok világába. Az egyedülálló természeti jelenség az UNESCO világörökség részét képezi.

A barlangrendszer az ország délnyugati részén található, több mint 5 kilométer hosszan húzódik a föld alatt. Kétszáz méternél mélyebb barlangok, vízesések találhatók benne. További érdekessége, hogy itt tűnik el a föld alá a Reka-folyó, ami ezután 34 kilométert tesz meg a föld alatt az Adriai-tengerig.

A cseppkőbarlang óriási tereket rejt, amikben az átlagos hőmérséklet 12 fok. Akik úgy döntenek, hogy megnézik ezt a természeti csodát, azoknak meleg öltözekről és túrabakancsról gondoskodniuk kell.

A Skocjan barlangban hatalmas szakadékot mélyített a Reka folyó. A felszíni szurdok völgyekhez hasonlóan hidakon, sziklaparkányokon kiépített utakon járható végig a barlangrendszerben a folyó egy szakasza.

Mi is a szurdokvölgy?

A szurdok általában egy mély völgyben futó sebes folyó, patak. Évezredek alatt vájt a mészkőbe a víz mély völgyet, és munkálkodik ezen tovább a mai napig. Ez a folyó a Skocjan barlangban a Reka, ami hóolvadáskor, nagy esőzésekkor megduzzadva hömpölyög és dübörög át a barlangon. Máskor meg éppen csak folydogál valahol a mélyben.

Szlovénia barlang nagyhatalomnak számít. Több mint 6000 barlang található a területén, amiből 110 látogatható. A két legnagyobb és legismertebb ezek közül a Postojnai- és a Skocjan-barlang. Előbbiben elsősorban a cseppkövek dominálnak és a kiépítés jellege jelenti a kuriózumot. Utóbbiban ma is megfigyelhetjük a barlangképződés lépcsőfokait, a víz bámulatos erejét. A Skocjan barlang nemcsak a laikusok és kirándulni szeretők számára érdekesség, hanem a barlangászok, geológusok részére is tartogat látnivalókat.

A barlang csak vezetéssel látogatható. Kialakulása természetesen a Reka folyóhoz köthető, mely a felszínen folyva, a karsztvidéket elérve kicsit feloldotta a mészkövet és a kialakított barlang teteje egyszer csak beomlott. Így jött létre a 165 méter mély Velika dolina és a 120 méter mély Mala dolina, ahol a folyó eltűnik a felszínről és a föld mélyén folytatja útját. (A Reka csak 34 km-rel odébb bukkan a felszínre újra.)

Az idegenvezetők itt ismertetik a barlangban tartózkodás szabályait (természetesen a cseppkövekhez tilos hozzányúlni, tilos az útról letérni, enni-inni, szemetelni, kutyát sem lehet bevinni és tilos fényképezni) és mesélnek egy picit a barlang kialakulásáról is.

A vízesések száma a barlangban 26 db. Egy hosszú mesterséges járaton keresztül lehet besétálni. Bent a barlang első fele csendes, és csodálatos cseppkőképződmények figyelhetők meg itt.

De mi is a cseppkő?

Az esővíz a felszínről a föld alá szivárogva feloldja a mészkövet. Amikor a vízcseppek elérik a barlang mennyezetét kalcium-karbonát válik ki

belőlük, üreges sztalaktitok formájában. De sok csepp lehullik a barlang padlójára is, ahol a maradék kalcium-karbonát különböző formájú sztalagmitokként rakódik le.

Tehát ami fentről nő, az a sztalaktit. Ezek a plafonról lógó legkisebb csövecskék vagy spagettik. Ami alulról nő, az a sztalagmit. Ezek nagyobbak, szélesebbek. És sok-sok év alatt e kettő nő össze cseppkő oszlopokká. A barlang legnagyobb sztalagmit cseppköve 15 méter magas.

A barlangban tilos fényképezni. (De nem lehetetlen.) Erre az idegenvezetők is folyamatosan felhívják a figyelmet. Az oka elsősorban a cseppkövek védelme, mert a fény hatására megtelepednek rajtuk a zöld növények, amik tönkreteszik őket. Éppen ezért a világítást az idegenvezetők kapcsolgatják.

A barlangban különféle állatok is élnek. Nagy kolóniában laknak itt különböző denevérfajok, föld alatti rákok és bogarak, valamint barlangi gőte is. Itt található Európa egyik legnagyobb föld alatti csarnoka is. A Reka folyó föld alatti szurdoka összesen 2,6 km hosszú, 10-60 méter széles és 146 méter magas.

A hely vendégkönyvét 1819 óta vezetik. A barlangrendszer látogatottsága kb. 100 ezer fő évente.

A hangok furcsa játékaival is szembesülhetünk. Egyik lépésnél alulról halljuk a folyó zúgását, a másikon már a falakon irányt változtatva felülről vagy mögülünk jön a hang. A kb. másfél órás barlangi túra utolsó állomása a serpenyők terme. A serpenyők itt lépcsőzetesen felépülő mésztufagátak. Aztán meglátjuk a fényt az alagút végén. Egy hatalmas terem és egy hatalmas, természetes hasadék a barlang szája, a kijárat. A plafonról rengeteg csodálatos cseppkő lóg, és itt már szabad a fényképezés. A falak mentén cseppkőoszlopokat is megfigyelhetünk, a sötétebb részek pedig még itt is meg vannak világítva.

A cseppkövek nagyon lassan növekednek, 10 év alatt 0,1 - 1 mm-t! A cseppkövek formája függ a csepegés bőségességétől, a feloldott és lerakódott kalcium-karbonát mennyiségétől, de a felszíni növénytakaró vastagságától is. A színükre különböző adalékanyagok hatnak, melyeket az esővíz hoz a felszínről a mélybe. Vörösre festi a cseppköveket a karszti agyag, amely vas-oxidokban gazdag. A fekete és szürke színeket pedig a mangán-oxidok eredményezik.

Forrás: Kirandulokata.blog.hu

Miért fontosak a mikrobák az életben?

A mikrobák olyan élőlények, amelyek rendkívül kicsik. Csak mikroszkóppal vagy más speciális eszközökkel láthatók. Több különböző típusra oszthatók, mint például baktériumok, gombák, vírusok és egysejtűek. Mindegyikük más-más szerepet játszik a természetben és az élő szervezetekben.

Baktériumok: A baktériumok a legelterjedtebb mikrobák. Számos különböző formát ölthetnek. Egyes baktériumok a testünkben élnek és hasznosak számunkra, például segítenek az emésztésben. Mások betegségeket okozhatnak.

Gombák: A gombák is mikroszkopikus méretűek lehetnek, és sokféle formában léteznek. Segítenek lebontani az elpusztult növényeket és állatokat, ezzel elősegítve a tápanyagok körforgását a természetben. Az ételekben, mint például a penészgombák vagy a sörélesztő, szintén mikroszkopikus gombák találhatók.

Vírusok: A vírusok a hagyományos értelemben nem tekinthetők élőlényeknek. Nem képesek önálló életre. Csak akkor aktiválódnak, ha egy gazdasejtet támadnak meg, és annak segítségével szaporodnak.

Egysejtűek: Az egysejtűek olyan mikrobák, amelyek egyetlen sejtből állnak.

Mikroszkopikus méretük miatt gyakran nem vesszük észre őket. Ennek ellenére mindenhol ott vannak: a levegőben, a vízben, a talajban, de még a testünkben is. A mikrobiális világ rendkívül változatos, a legtöbbjük hasznos és nélkülözhetetlen a bioszféra működéséhez.

Milyen fontos feladatokat látnak el a mikrobák az ökoszisztémákban!

1. A mikrobák egyik legfontosabb feladata a tápanyagok körforgásában való részvétel. Az elhalt növények és állatok lebontása, amelyet a mikrobák végeznek, alapvetően szükséges a tápanyagok visszajuttatásához a talajba. Ezzel biztosítják, hogy a növények ismét fel tudják venni a szükséges ásványi anyagokat és tápanyagokat.

Lebontás: A baktériumok és gombák a természetben az elhalt szerves anyagokat (például növényi és állati maradványokat) bontják le. Így újra felhasználható anyagok keletkeznek belőlük.

A mikrobák gyakran együttműködnek más élőlényekkel, és ezek a szimbiotikus kapcsolatok elengedhetetlenek az ökoszisztémák működéséhez.

Növények és mikrobák: Sok növény gyökerei szoros kapcsolatban állnak különböző típusú mikrobákkal, például a gombákkal. Ezek segítik a növényeket abban, hogy a talajban lévő tápanyagokat hatékonyabban

felvegyék. A növények cserébe szénhidrátokat biztosítanak a mikrobáknak, így mindkét fél számára előnyös a kapcsolat.

Nitrogénkötés: Bizonyos baktériumok képesek a levegőből nitrogént megkötni, és ezt elérhető formában a növények számára átadni. Ez a folyamat alapvető a talaj termékenységében.

A mikrobák a talajban és vízben is kulcsszereplők a biológiai aktivitásban. A vízi ökoszisztémákban segítenek a víz tisztításában és az oxigén termelésében. A mikrobák nélkül a vizek gyorsan elpiszkolódnának, és a vízi élet nem lenne fenntartható.

A bélflóra szerepe: A bélflóra (más néven mikrobióta) segít lebontani az ételt. Különösen azokat a tápanyagokat, amelyeket a testünk önállóan nem tudna megemésztetni. Az emésztési folyamat során keletkező tápanyagokat a bélbaktériumok fermentálják. Eközben vitaminokat, például K-vitamint is termelnek, amelyek fontosak az egészséges anyagcseréhez. A bélben élő mikrobák segítenek feldolgozni az olyan összetevőket, mint a rostok, amelyeket az emberi emésztőrendszer nem képes megemésztetni. A mikrobák azonban képesek lebontani őket, és hasznos tápanyagokká alakítani. A bélflóra nemcsak az emésztést segíti, hanem szerepe van az immunrendszer erősítésében is. A bélben élő hasznos baktériumok segítenek a káros kórokozók távoltartásában, ezáltal csökkentve a fertőzések kockázatát.

A testünkben élő mikrobák „edzik” az immunrendszert. Felkészítenek minket arra, hogy felismerjük és legyőzzük a fertőzéseket.

Jótejkony mikrobák őrzik meg a bélflóra egyensúlyát, és csökkenthetik az allergiás reakciók és a gyulladásos megbetegedések kockázatát. Segítenek megelőzni a kórokozók elszaporodását, így védelmet nyújtanak a különböző fertőzésekkel szemben.

A kórokozó mikrobák olyan fertőzéseket okozhatnak, amelyek különböző szervrendszereket támadnak meg, például a légzést, a bélműködést vagy az idegrendszert. Az antibiotikumok túlzott használata hozzájárulhat ahhoz, hogy a mikrobák ellenállóvá váljanak, és nehezen kezelhető fertőzéseket okozzanak.

Az egészséges étrend, a probiotikumok fogyasztása, a stressz csökkentése és a megfelelő higiéniai szokások mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a mikrobák támogassák a testünket, ne pedig ártalmasak legyenek.

A mikrobák nemcsak az emberi testben és az ökoszisztémákban játszanak fontos szerepet, hanem az ipar és a mezőgazdaság világában is. Évszázadok óta alkalmazzuk őket az ételek készítésében. A fermentáció során a mikrobák, mint például baktériumok, élesztők és gombák, átalakítják a nyers alapanyagokat. Ez lehetővé teszi olyan ételek előállítását, mint a joghurt, sajt, savanyúságok, erjesztett kenyerek. Az

élesztők által végzett fermentációs folyamat során készülnek az alkoholos italok, mint a bor, sör, pálinka. A mikrobák nemcsak az ételek ízét alakítják, hanem szerves savakat is előállítanak. Az ecet, citromsav és más szerves savak mikrobák segítségével készülnek.

Az orvostudomány is jelentős mértékben alkalmazza őket. Különösen a gyógyszergyártásban és a vakcinák előállításában hasznosak.

A penicillin, az első felfedezett antibiotikum, a *Penicillium* gomba által termelt vegyület. Az antibiotikumok számos súlyos bakteriális fertőzést kezelnek, és alapvetőek a modern orvostudományban.

Forrás: Tanarneked.hu

Ötezer év után keltek életre a mikrobák Ötzi, a jégember múmiájában, és nagy veszélyt jelentenek rá

Aki követte az elmúlt évtizedek régészeti krimijét, az talán azt hitte, hogy már szinte mindent tudunk Ötziről, a jégemberről. Mumifikálódott testére még 1991-ben bukkant két német túrázó az Ötz-völgyi Alpokban, 3210 méteres magasságban. Halálát a radiokarbonos vizsgálat 5300 évvel korábbra tette.

A halálakor 40–50 éves férfi több krónikus egészségügyi problémával küzdött. Fogai szuvasak voltak, mikrobák gyomorfekélyt okoztak nála, ízületei elhasználódtak, erei elmeszesedtek. Ám kezelés alatt állt, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy a magával hordott szütyőjében ott voltak orvosságai is. Mármost azok a „szerek”, amelyek a rézkor fejlett orvosi ellátását bizonyították. Találtak nála nyírfataplógombát, amelynek gyulladáscsökkentő és antibiotikus hatása van, valamint saspáfrányt, amely kiűzi a bélpаразитákat.

Erőszakos halált halt fenn, az Alpokban, amit a röntgenfelvételek is megerősítettek. Bal vállát átszúrta egy kovakőből készült nyílhegy, illetve vélhetően ezután egy tompa tárgy még fejsérülést is okozott neki. Minden bizonnyal ezekbe halhatott bele. Testét 61 tetoválás borítja, amelyeket a kutatók közelebbről is megvizsgáltak. Megerősítették azokat a korábbi feltételezéseket, hogy a pont és vonal alakú tetoválások a csuklón és bokáin pontosan azokon a helyeken vannak, ahol degeneratív betegség kínozza. Ráadásul sok tetoválás látható a hagyományos akupunktúrás pontokon. Azóta azt is kiderítették, hogy erősen kopaszodott, arcbőre barna volt, és valahonnan Kis-Ázsiából jöhetett, a mai Törökország anatóliai régiójából. Ám, hogy miként kelt át 5000 éve a Boszporuszon, az nem világos, bár hajózni már hajózhattak abban az időben is. Utolsó étkezése kőszáli kecske és gímszarvas lehetett, némi gabona és páfrány

kíséretében. A közelében bőrdarabkákat, növényi rostokat, állatbőrt, madzagot, fejszét és egy befejezetlen íjat is találtak.

A legújabb felfedezés döbbenetes fordulatot hoz történetében. Friss tanulmány szerint a jégember testében rejtőző, évezredes mikroorganizmusok felébredtek, és most belülről kezdik ki a világ leghíresebb múmiáját. Az olaszországi Múmiakutató Intézet munkatársai olyan ritka lehetőséget kaptak, amelyre több mint egy évtizede nem volt példa. Ötzt egy precízen megtervezett eljárás során mindössze öt órára – fagyott állapotából – felengedték. Ez alatt a rövid idő alatt mintát vettek a bőrből, a kötőszöveteiből, a belső szerveiből kicsapódó olvadékvízből, sőt még tárolókamrája levegőjét és az 1991-es lelethelyről származó talajt is újraelemezték. A kutatás elképesztő eredményt hozott az emberi evolúció szempontjából. Ötzi bélrendszerében olyan ősi baktériumtörzseket azonosítottak, amelyek a modern, industrializált társadalmakban élő emberekből szinte teljesen eltűntek. Ezek a mikrobák egyedülálló és felbecsülhetetlen értékű képet nyújtanak arról, hogyan nézett ki az emberi bélrendszer a rézkorban, mielőtt az iparosodás és a modern életmód gyökeresen átalakította volna a mikrobiomunkat.

Négy olyan gombafajt azonosítottak a jégember bőrén és a környezetében, amelyek kifejezetten a fagyos környezetre szakosodtak. Ami igazán aggasztja a mikrobiológusokat, hogy a gombák nem pusztán fosszilis maradványok: az alpesi jégember bőrén talált mikrobák egy része aktív és életképes. A kutatók összehasonlították a mostani adatokat a 2010-ben vett mintákkal, és az eredmény egyértelmű: Ötzi folyamatos, dinamikus változásban van.

„A sorsdöntő kérdés most az, hogy ezek az élesztőgombák az ősi gombák leszármazottai-e, amelyek az évezredek alatt is képesek voltak folyamatosan replikálni magukat a jég alatt, vagy egy olyan látens állapotban voltak, amit a múmia modern felolvasztásai és vizsgálatai egyszerűen újraaktiváltak” – fejtegették a tanulmány szerzői. A bajt valószínűleg maga a modern tudomány okozta. Amikor Ötzt 1991-ben kiemelték a gleccserből, a szakemberek egy agresszív kémiai vegyülettel, fenollal (karbolsavval) kezelték a testet. Céljuk az volt, hogy fertőtlenítsék és megvédjék a külső környezeti gombáktól. Visszanyalt a fagy. A vegyszeres kezelés kiirtotta a normál mikrobákat, ám ezzel szabad utat engedett a fenolnak ellenálló, kifejezetten a jégre és a vegyszerre optimalizált pszichrofil gombáknak.

Jelenleg Ötzt a Dél-Tiroli Régészeti Múzeumban őrzik egy speciális csúcstechnológiás kamrában, ahol folyamatosan -6 °C-on és 99 százalékos relatív páratartalom mellett tartják, pontosan fenntartva a gleccserkörnyezetet. A múzeum igazgatója igyekezett megnyugtatóan a kedélyeket, hogy az átfogó mikrobiológiai ellenőrzésnek köszönhetően a

múmia egyelőre nem szenvedett látható károsodást. Ugyanakkor elismerte, hogy a jövő generációi számára a mai konzerválási módszerek már nem lesznek elegendők.

A mikrobák lassan, de szisztematikusan elkezdik elfolyósítani Ötzi bőrét. Ezért hosszú távon a jégember önmaga biológiai lebomlásának áldozatává válhat, ha a tudomány nem talál ki valami hatékony megoldást a fagyott mélyből feltámadt mikroszkopikus lények ellen.

Forrás: Index.hu/tudomany

5+1 érdekesség a kávéról

A kávé nem csupán a reggeli rutinunk része. Egy olyan ital, amely évszázadok óta meghatározó szerepet tölt be a mindennapokban. A világ egyik legnépszerűbb italaként rengeteg kultúrához és tradícióhoz kapcsolódik. Hatásaival és különleges történetével pedig lenyűgözi a kávé szerelmeseit.

Néhány kevésbé ismert érdekességet tárunk fel, amelyek segítenek mélyebb betekintést nyerni a kávé izgalmas világába.

Sokan meglepődnek, amikor megtudják, hogy a kávé valójában egy gyümölcsből származik. A kávécserje termése, amit kávécseresznye néznek, érett állapotban piros vagy sárga színű. Belsejében található a jól ismert kávébabszemek.

Ezek a „babok” valójában a gyümölcs magjai. Ezekből készül az ital. Amikor a kávétermés megéri, leszüretelik. A gyümölcs húsát eltávolítják, hogy hozzáférjenek a magokhoz. Ezeket aztán fermentálják, szárítják és pörkölik.

A növény termése a kávé mellett sokrétű. Az érett kávécseresznye húsát például tea készítésére használják. Ebből a kávétól teljesen eltérő, édes és gyümölcsös ízvilágú ital készül.

Nem is sejtenénk, hogy a kávézacc, amit sokan a szemétként dobnak, valójában rengeteg praktikus felhasználási módot kínál. Legtöbbször kertészkedés során használják fel. A zacc ugyanis kiváló természetes trágya. Gazdag tápanyagokban, például nitrogénben, foszforban és káliumban, amelyek serkentik a növények növekedését. A kávézaccot továbbá komposztáláshoz is felhasználhatjuk. Ebben az esetben gyorsítja az anyagok lebomlását.

Nemcsak a kertben hasznos, de a háztartásban is sokoldalúan alkalmazható. Például természetes súrolószerként funkcionálhat edények tisztítására. Szemcsés, de nem karcolja meg a felületeket. Ezenkívül a kávézacc remek szagtalanító is.

Egy tál kávézacc elhelyezése a hűtőben vagy a cipősszekrényben segíthet semlegesíteni a kellemetlen szagokat. Akár test- és hajápolásra is alkalmas. Használják bőrradírként, feszesítőként, vagy korpák ellen.

Végképp nem gondolnánk, de a kávé még Brazília olimpiai szereplésére is hatással volt. Az 1932-es Los Angeles-i olimpia idején a brazil kormány pénzügyi nehézségekkel küzdött. Így nem tudta teljesen finanszírozni az ország sportolói delegációjának útját. Brazília abban az időben a világ legnagyobb kávéexportőre volt.

Megoldásként a brazil kormány egy hajót bocsátott a sportolók rendelkezésére, amit kávéval töltöttek meg. A terv az volt, hogy az Atlanti-óceánon átkelve a hajón szállított kávéért értékesítik az út során különböző kikötőkben, hogy ezzel finanszírozzák a sportolók utazását. Igaz, a terv óriási bevételt nem hozott, de sikerült elegendő pénzt gyűjteni ahhoz, hogy a sportolók eljussanak az olimpiára.

A koffeinmentesítés során a kávébabból a koffeint különféle módszerekkel távolítják el, például vízalapú eljárással, oldószerekkel vagy szén-dioxid használatával. Ezek a módszerek a koffein nagy részét eltávolítják, de teljesen sosem tudják kivonni azt a babokból. Az így kapott kávéban minimális mennyiségű koffein marad, de jóval kevesebb, mint a hagyományos kávéban.

Átlagosan egy csésze koffeinmentes kávé körülbelül 2-5 milligramm. A koffeinre érzékenyek körében a mentes kávé is okozhat élénkítő hatást. Várandósoknak, vagy szívproblémákkal küzdőknek kifejezetten érdemes figyelni erre.

Az eljárás a szénsavas üdítők elkészítéséhez is hozzájárul. Miután a koffeint eltávolították a kávébabból, nem vesztegetik el, hanem gyakran tovább értékesítik. Sok esetben olyan cégek vásárolják fel, amelyek szénsavas üdítőitalokat, például kólákat gyártanak. Ezek az italok tartalmaznak koffeint, amelyet gyakran mesterségesen adnak hozzá, hogy élénkítő hatásukat biztosítsák. Az eltávolított koffein tehát ebben az esetben újra felhasználásra kerül az italgyártásban.

A kávé és a növényi tejek kapcsolata az elmúlt években egyre szorosabbá vált. Egyre többen keresnek laktózmentes, vegán, vagy fenntarthatóbb alternatívákat a hagyományos tehéntej helyett. Emellett népszerűségéhez hozzájárul az is, hogy a baristák kimondottan szeretik a növényi tejet használni.

Ha igazi kávékülönlegességekre vágysz, a jó választás egy barista bolt felkeresése. Ráadásul ezek kínálatában nemcsak különféle kávék közül válogathatsz, hanem általában számos növényi tej is elérhető náluk, mint például mandulatej, zabital vagy borsótej .

Utóbbi krémes állaga miatt kiválóan kezelhető és nagyon finom. ,

A növényi tej tehát viszonylag új, és fenntartható alternatíva, amelyet egyre többen használnak kávéval kombinálva.

Forrás: Thinker.hu

10 tény a sóról

1. A világ legrégebbi ismert sóbányája – az azerbajdzsáni Araksz folyó völgyében található Duzdagi környékén – már a Kr. e. 5. évezred második felében megkezdte működését.
2. Az egyiptomiak már az Óbirodalom időszakában, a Kr. e. 3. évezredben is használták tartósításra a sót. A hűtőszekrény megjelenéséig ez volt a legfontosabb tartósítószer.
3. Az ókorban a közel-keleti népek körében gyakori volt a legyőzöttek földig rombolt városainak sóval való behintése. Ezzel jelképesen megátkozták a település újbóli benépesítésére tett kísérleteket.
4. A só az ókori Kínában is kulcsfontosságú szerepet játszott. A Tang-dinasztia reformjainak köszönhetően a 8. század végén már az állami bevételek több mint fele a sóadóból származott. Kínában a megengedettnél jóval nagyobb sómennyiség elfogyasztása hosszú évszázadokon keresztül a rituális öngyilkosság egyik módja volt.
5. A sót gyógyításra is használták. A zsidók a fertőzések elkerülése végett sóval kenték be az újszülöttet. A középkori Európában pedig mérgezések és veszettség ellen is alkalmazták.
6. Az ókorban és a középkorban számos város gazdagodott meg sókereskedelemből. A só többek között a középkori Velence felemelkedésében is óriási szerepet játszott.
7. Franciaország egyik leggyűlöltebb adóneme az 1286-ban bevezetett sóadó, a gabelle volt. Bár 1790-ben eltörölték, Napóleon újra bevezette. Csak 1945-ben törölték el végleg az adónemek sorából.
8. A sónak az európai népi hitvilágban is fontos szerep jutott. Többek között Finnországban és Baszkföldön is sóval védekeztek a boszorkányokkal és a démonokkal szemben.
9. A közép-és kora újkorban az előkelő rétegek összejövetelén a sótartóhoz képest elfoglalt pozíció a társadalmi státusz jelzésére szolgált.
10. Az 1930-ban a brit sómonopólium ellen Mahatma Gandhi által szervezett sómenet az indiai függetlenségi törekvések és az erőszakmentes mozgalom egyik mérföldköve volt.

Forrás: Mult-kor.hu

10 tény a cukor történetéről

1. A keresztesek a Közel-Keleten találkoztak először a cukorral, amely azonnal lenyűgözte őket. A túlzásba vitt cukorfogyasztás árnyoldalairól azonban nem sokat tudhattak a derék vitézek. A csodás étekről úgy nyilatkoztak, mint „a világ legértékesebb anyagáról, amely hozzájárul az emberek egészségének fenntartásához”.
2. Az Új-Guinea szigetén lakó pápuák úttörők voltak a cukornád domesztikálásában. Kezdetben nem ők fogyasztották a növényt, hanem a sertéseiket etették vele.
3. A cukornád szintén őshonos Indiában, Kína déli részén és Tajvan szigetén is. Az indiaiak elsőként hoztak létre nyers nádcukorból cukorlisztet, illetve cukorkristályokat a Kr. u. 4. században.
4. A cukorkészítés (cukorfinomítás) tudománya Indiából terjedt el Kínába, onnan pedig a perzsa, illetve az arab világba. Az arabok dél-európai hódításainak köszönhetően a 9. és a 10. században Andalúziában, Cipruson és Szicília szigetén is megjelentek a cukornád ültetvények és a hozzájuk kapcsolódó cukormalmok.
5. A cukor azonban már jóval az arabok előtt is ismert volt Európában. A Kr. u. 1 században a görögök és rómaiak a cukrot vízben feloldva, orvossággként fogyasztották.
6. A középkori európai arisztokrácia a hazatérő keresztesek által ismerkedett meg a cukorral. Ekkoriban a cukor a luxustermékek közé tartozott és értéke a távol-keleti fűszerekkel vetekedett.
7. Az európai gyarmatosítók számára a cukornád ültetvények kapcsán is határtalan lehetőséget jelentett az újonnan felfedezett amerikai kontinens. Nagy, megművelhető területekkel és a cukornád számára elengedhetetlen trópusi klímával is rendelkezett. Az európaiak egyvalamiben szenvedtek hiányt, mégpedig a megfelelő számú munkaerőben.
8. Az első cukornádültetvényeket Brazíliában és a Karib-térségben hozták létre fehér telepesek a 16. század elején. Elsőként a bennszülöttek és európai szerződéses szolgák dolgoztak az ültetvényeken.
9. Az Európából behurcolt betegségek, mint például a himlő, jelentősen megtizedelték a bennszülött munkaerőt. Épp így a sárgaláz és a malária is, amelyek viszont az európai munkásokat sem kímélték. Az Afrikából erőszakkal elhurcolt emberek, akiknek számát 12 millióra becsülik, ellenállónak bizonyultak a gyilkos mikroorganizmusok támadásaival szemben. Emellett jól bírták a trópusi klímát is.

10. A cukorgyártás és kereskedelem nagyon nyereséges üzletággá vált a 18. század közepére. Európa cukoréhsége egyik fontos tényezője volt a rabszolgaság embertelen rendszerének fenntartásában. Az amerikai kontinensen legkésőbb Brazíliában törölték el a rabszolgaság intézményét, mégpedig 1888-ban.

Forrás: Mult-kor.hu

Így válassz tökéletes görögdinnyét!

A nyári hőségben nincs is jobb, mint egy jól behűtött dinnye szeletet elfogyasztani. De biztosan jó páran ismerik azt a csalódottságot, amikor egy szép dinnye megvásárlása után otthon derül ki, hogy ízetlen, vagy kásás, esetleg még éretlen.

A jó dinnye megfelelő kiválasztására léteznek konkrét, bevált módszerek. Ezekkel szinte biztos, hogy a legfinomabb dinnyével térsz majd haza.

Sok esetben már a kinézet, a tapintás és a hang alapján is sok minden kiderülhet a dinnyéről. Nézzük, melyek azok a vizuális és fizikai jelek, amelyek alapján megtudhatod, hogy jó lesz-e görögdinnye amit kiválasztottál.

A dinnye egyik legfontosabb azonosítója a sárga folt. Azon az oldalon találhatjuk meg, ahol a gyümölcs a földön feküdt, miközben érett. Egy világos sárga, krémszínű folt szinte biztos jele annak, hogy megfelelő ideig érlelődött a napon.

Ha a folt fehér vagy zöldes, az éretlenségre utal. Ez a módszer egyszerű és mégis rengeteget elárul nekünk a gyümölcs belsejéről.

Talán furcsán hangzik, de a dinnyét meg kell kongatni. Kopogtasd meg a dinnye oldalát! Ha tompa, mély, üreges hangot hallasz, az a jó dinnye ismertetőjegye. Ebben az esetben szinte biztos, hogy a belseje lédús, feszes, de még nem túlérlett. Ha a hang tompa vagy lapos, a gyümölcs lehet vizes vagy kásás. Ez a módszer igényel némi gyakorlatot, de kis tapasztalattal egyértelműen beazonosítható a jó dinnye vele.

Vedd a kezedbe a dinnyét!

A jó és érett görögdinnye mindig nehezebb. Ez a magas víztartalom és érettség jele. A túl könnyű dinnye sok esetben belül üres, száraz vagy éretlen.

Ha a dinnye túl fényes, az sok esetben az éretlenséget jelzi. A csíkozottság (amennyiben csíkos héjú dinnyét vásárolnánk) legyen jól kivehető. A kontrasztos, éles mintázat szintén a teljes érést jelzi számunkra.

Tanácsok a sárgadinnye választáshoz:

Míg a fenti szempontok főleg a görögdinnyére vonatkoznak, a sárgadinnye esetében más szempontokat is érdemes figyelembe venni. Az első és legfontosabb az illat. Egy érett, jó sárgadinnye már a héján keresztül is édeskés, intenzív illatot áraszt. A túl erős illattal rendelkező sárgadinnye viszont már túléréstésre utalhat. A héj legyen enyhén rugalmas tapintásra, de semmiképp ne legyen túl puha.

Leggyakoribb hibák a dinnye vásárlásakor:

1. Méret alapján dönteni: sokan azt hiszik, hogy a nagyobb dinnye biztosan sokkal jobb. Ez azonban nem igaz. Az arány, a súly és a többi jel sokkal többet számít.

2. Figyelmelen kívül hagyni a sárga foltot: ez az egyik legfontosabb mutató. Sok vásárló nem is tud róla, így nem alkalmazza.

3. Túl korán vásárolni: a dinnye vásárlásra a július közepe és augusztus eleje közötti időszak általában a legideálisabb.

Forrás: Kerteszkedj.hu

KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő finomsága: a túrós-medvehagymás pogácsa.

Hozzávalók:

- 60 dkg liszt
- 25 dkg margarin;
- 2,5 dkg friss élesztő (vagy egy csomag instant élesztő);
- 1 kispohár tejföl;
- Ízlés szerint só;
- 2-3 korty tej egy kevés cukorral;
- 10-15 dkg medvehagyma;
- Kb. 30 dkg rögös túró;
- 2+1 tojás.

Elkészítése:

A medvehagymát jól megmossuk, és apróra összevágjuk. A 60 dkg lisztbe belerakjuk ízlés szerint a sót, majd belemorzsoljuk a 25 dkg margarint.

Az élesztőt cukrozott, meleg tejben megfuttatjuk, és azt is az előbb említett alapanyagokhoz öntjük. Utána belerakjuk a tejfölt, a túrót, a medvehagymát, 2 tojást.

Ha összedolgozzuk, jól gyúrható tésztát kell kapnunk belőle.

Félretesszük, hogy megkeljen. Kelési ideje kb. 30-60 perc.

A villanysütőt begyújtjuk 180-200 fokra, hogy jól bemelegedjen.

Ha megkelt a tésztánk, kinyújtjuk, hogy olyan vastag legyen, mint a pogácsaszaggató magassága.

A következő lépésben kiszaggatjuk.

A plusz egy tojást jó alaposan felverjük, és a kiszaggatott pogácsákat megkenjük vele. Utána tepsibe helyezzük.

Betesszük az előmelegített sütőbe, és kb. 15-20 percig sütjük.

Ezzel a finomságunk elkészült, jó étvágyat kívánok hozzá!

A HÓNAP VERSE

Balogh József: Nyár

Nyár kacsint be az ablakon
egy tikkadtságos hajnalon,
fénye a redőnyt törve át
magával füröszt hús szobát.

Paplant ébreszt és takarót,
lajháros-lusta ágylakót,
tarisznyájában új virág,
– nem kap a szirma hőgutát -,

s van benne friss vakáció,
egy tópartra szánt rádió,
fecskék cikázó röpte száz,
veríték-lázás kerti ház...

A dinnye tőle cukrosul,
nevet a Nap rá huncutul,
izzad az erdő, fű, a rét,
patak párolog, és az ég

szinte önmagát fényli szét.

Vihar, ha orvul mennydörög:
kugliznak fönn az ördögök,
fürge felhő száll, dús-esős,
lenn fű között időz az őz,
hisz' messzi még az ősz, a csősz.



Siketvakok Országos Egyesülete

HungarianDeafblindAssociation

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.

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

Telefon: 06-1/209-5829

E-mail: siketvak@siketvak.hu

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél