

# HÍRMONDÓ 2021/7

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában tájékozódhatnak a koronavírus ellen bevezetett, védelmi intézkedések további enyhüléséről, a Blaha Lujza tér és a Nyugati Pályaudvar felújításáról, olvashatnak egy jelnyelvel akadálymentesített színdarabról, valamint további hírekről, érdekességekről.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG</b> .....	2
Tovább enyhültek a koronavírus ellen bevezetett védelmi intézkedések.....	2
Elindult a Blaha Lujza tér felújítása .....	3
Megújul a Nyugati pályaudvar .....	4
Helen Kellerről mintázott Barbie baba a gyűjthető kollekció legújabb része ..	5
Egy megindító vers a siketvakságról .....	7
Akadálymentesített online színdarab a nyíregyházi Móricz Zsigmond Színházból .....	8
Mesterséges Napot alkottak kínai tudósok.....	10
Tíz tipp a kánikula elviseléséhez .....	10
Roppanós kovászos uborka: hűsítő, nyári finomság .....	12
Fűszerek a rák ellen .....	13
Ica város kövei.....	14

Hunyorgó óriáscsillagot találtak a Tejútrendszer szívében .....	15
A Keresztek hegye Litvániában .....	16
A világ legszebb csigái, melyekben akár órákig is elgyönyörködhetünk .....	17
Vasparipák: Bendegúz, a gyerekek kedvence .....	18
A világ 10 legszebb vízesése .....	19
<b>A HÓNAP VERSE</b> .....	21

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### **Tovább enyhültek a koronavírus ellen bevezetett védelmi intézkedések**

A korlátozások feloldásának hatodik fázisába érkeztünk. Ennek értelmében az 5, 5 millió beoltott elérése után:

- A kórházak és szociális intézmények kivételével megszűnt a kötelező maszkviselés, nem kell hordani a közterületeken, az üzletekben és a tömegközlekedési eszközökön. Ugyanakkor a védelmi eszköz használata senki számára sem tiltható meg.
- Védettségi igazolvány nélkül is szabad a belépés a vendéglátó - és szálláshelyekre, szabadidős létesítményekbe, és az előreváltott ülőhelyes nézőtérrel megtartott kulturális rendezvényekre, előadásokra.
- Megszűntek az üzletekre vonatkozó korlátozások (a 10 nm/vásárló, és a távolságtartási szabály).
- Családi események, magánrendezvények esetén az eddigi 50 fős létszámkorlátozás 100 főre, a lakodalom esetén a 200 fős létszámkorlátozás 400 főre emelkedett.
- Sportrendezvények, a zenés-táncos rendezvények, illetve a zárt térben tartott, vagy 500 főt meghaladó szabadtéren tartott egyéb rendezvények tekintetében nem történt enyhítés, maradnak a hatályos szabályok, vagyis ezeken a rendezvényeken marad a létszámkorlátozás és továbbra is csak védettségi igazolvánnyal

lehet részt venni. A 18 év alattiak is csak védettségi igazolvánnyal vagy védett személy felügyelete mellett vehetnek részt ezeken a rendezvényeken.

- Az egyetemek és a főiskolák is készülődhetnek a jelenléti oktatás visszaállítására.

*Forrás: Kormany.hu*

\*\*\*

## **Elindult a Blaha Lujza tér felújítása**

2021. július 7-én, szerdán már átadták a munkaterületet, de a felújítási munkálatok s vele a lezárások július 12-én, hétfőn megkezdődtek.

Az első ütemben, az aluljáró földémszigetelésének idejére, mintegy 10-12 hétig a Rákóczi út és a Nagykörút 1-1 közúti sávját zárják le, ami azt jelenti, hogy a körút 1-1, a Rákóczi út pedig csak 2-2 sávban lesz járható. A Rákóczi úton a buszsáv ideiglenesen megszűnik, de a buszok elsőbbséggel sorolhatnak be a forgalmi sávba. Az átalakítások idejére feloldják az egy éve bevezetett Dohány és Wesselényi utcai forgalomcsillapítást, hogy az első 10-12 hétben a Rákóczi úton közlekedők errefelé is tudjanak kerülni.

A 4-6-os villamos továbbra is változatlanul jár a Nagykörúton. A Blaha Lujza téren a 7-es buszcsalád megállója 15-20 méterrel hátrébb kerül, és a jelenlegi 3 helyett kettő tud csak beállni. A 4-6-os villamos és a 7-es buszcsalád közti csomóponthoz legközelebbi gyalogátkelőt lezárják, csak a Népszínház utcai használható (vagy az aluljáró). A 99-es és a 217E buszok megállóit maradnak, de a járatok terelt útvonalon közlekednek, hosszabb menetidővel.

A projekt lezárultával teljesen megújul a tér felszíne. Bővül a zöldfelület, lesz vízjáték, új szökőkút, de új utcabútoroknak is örülhetnek az arra járók. Három zebrát is felfestenek: egy a Nagykörúton, kettő pedig a Rákóczi úton segíti majd a közlekedést. Így a már meglévővel együtt körbejárható lesz a tér.

Ahol megengedi a közműhelyzet, fákat ültetnek. A jelenlegiekből megmarad tíz, kilencet kivágnak, hetet pedig átültetnek. Pluszban hetvenet ültetnek még, így összesen 80 „lakja” majd be a teret. Alattuk vízáteresztő vörös porfír kőburkolat kap helyet.

Megnyit majd a nyilvános wc, melyet a nap 24 órájában igénybe lehet venni.

A régi Gomba-szökőkút átalakítva ugyan, de megmarad. Építenek még egyet, mely hasonlatos lesz a Széll Kálmán térihez.

A kulturális vendéglátó épület, mely szintén a megújult Blaha részét képezi, a tervek szerint koncesszióban működik majd. A buszmegálló pavilonjaira borostyánt futtatnak.

A volt Nemzeti Színházra visszautalva a burkolatba gravírozzák annak alaprajzát, a bordó színházi székek pedig elszórt közterületi bútorokként köszönnek vissza. A munkákat összehangolják a Corvin Áruház jelenleg zajló felújításával.

A beruházás a tájékoztatás szerint 540 napig tart, a befejezés 2022 IV. negyedévében várható. A projekt a tervek szerint bruttó 3,47 milliárd forintba kerül.

*Forrás: Portfolio.hu*

\*\*\*

## **Megújul a Nyugati pályaudvar**

Az átfogó pályahálózati karbantartást és az épület tetejének rekonstrukcióját számos tényező tette indokolttá. Ilyen például a 144 éves pályaudvar műszaki állapotának, műemléki értékének megóvása, valamint a vasúti forgalomban betöltött, kiemelt szerepe. A munkálatok 2021. június 19-én kezdődtek, az első hónapban a vonatközlekedés szünetelt, a teljes létesítményt lezárta a MÁV.

Korszerűsítési-és komfort javító intézkedések egész sorát hajtották végre. A felsővezetéki hálózatot és a vágányokat is javították, a váltókat pedig kicserélték. Az eredeti tervek szerint a felújítás legnagyobb részének július 17-ig le kellett volna zárulnia, ám a kivitelező csúszásban van. Emiatt a pályaudvar még mindig nem működik teljes kapacitással. Vegyük sorra, milyen változásokkal kell számolnunk, ha innen szeretnénk utazni!

Az informálódást két nagy táblás ledfal segíti, melyek hasonlítanak a Keleti pályaudvaréhoz. A tervek között szerepelt a peronok aszfaltburkolatának cseréje, 16400 négyzetméteren. Fontos továbbá a lépcsőlejárók mellvédfalának márványburkolatát is cserélni, épp úgy, ahogyan a 11-12. vágányok között elhelyezkedő két lépcsőlejárót. A peronokra és a csarnokba új, valamint felújított padokat és szemeteseket helyeztek ki.

A karbantartás keretében megkezdődött az utascarnok és a peronok látássérültek számára történő akadálymentesítése. A pályaudvaron a

taktilis vezetősávokat és veszélyre figyelmeztető jelzéseket az olasz JJJ utólag telepíthető termékeiből alakítják ki. Ez alkalomból hazánkba látogatott a gyártó képviselője, Mariano Lervolino, hogy megtekintse a telepítés kezdeti fázisait és megbeszélést folytasson a hazai forgalmazóval a felmerülő műszaki kérdésekről.

Egy hónapos felújítási munkák után, július 18-tól újra fogad vonatokat a Nyugati pályaudvar – közölte a Budapest Fejlesztési Központ vezérigazgatója a munkálatok helyszínén megtartott sajtótájékoztatón.

A vonatforgalom júniusi leállítására azért volt szükség, mert a tetőszerkezet és a csarnokban végzett munkák mellett további fontos karbantartásokat is végeztek, amelyeket nem lehetett volna kivitelezni a vonatforgalom folyamatos fenntartása mellett.

A csarnokot az utazók a nyár végén vehetik birtokba sokkal színvonalasabb környezettel és új utastájékoztatási rendszerrel – tette hozzá. A vezérigazgató megjegyezte, a pályaudvart tovább kell fejleszteni, hiszen Budapest környékén óriási igény van arra, hogy többen közlekedjenek vonattal. Modellezésük szerint a napi 50 ezres utasszám 20 év alatt 100 ezerre nőhet, az évi 18 millió megközelítheti a 40 milliót a következő évtizedekben.

*Forrás: Vg.hu és Budapestkornyeke.hu*

\*\*\*

## **Helen Kellerről mintázott Barbie baba a gyűjthető kollekció legújabb része**

A Barbie 2018-ban indította el Inspiring Women (Inspiráló Nők) sorozatát, melyben tiszteleg korunk hősnői előtt.

A Helen Kellernek emléket állító baba a kollekció tizenkettedik darabja. Ezt is, mint ahogyan az Inspiring Women több, korábbi karakterét, Carlyle Nuera tervezte. Elmondta: ezeknek a figuráknak a formába öntése jelentősen eltér a divatos, populáris babák „megálmodásának” feladatától. Elárulta: a tervezés folyamatában számára a kutatás a legkedvesebb lépés.

Helen Keller volt az első siketvak személy, aki bölcsészdiplomát szerzett. Életének ezt a csodálatos időszakát szerette volna megörökíteni Carlyle, így megpróbálta elképzelni, hogy is nézhetett ki és milyen ruhákat hordhatott a Radcliffe Főiskola hallgatójaként az 1900-as évek elején.

Talált is róla néhány fiatalkori képet, s ezt kombinálta az adott korból szerzett, női divatról szóló ismereteivel. A játékbaba csíkos szoknyát visel, magas nyakú, puha ujjú blúzzal. A ruha ujj-és mell részét fehér pamutból készült, pöttyös svájci csipke díszíti. Ez utóbbit Carlyle így indokolja:

„Szerettem volna a ruhára valami ujjbeggyel érezhető tenni, ezzel is utalva a Braille írásra”.

Arcvonásait úgy mintázta meg, hogy az valóban hasonlítson Helenre, aki haját kontyba fogva hordja, arcát fürtök keretezik. Teste szinte bármilyen pózba hajlítható, babaállvány és hitelességi tanúsítvány is jár hozzá.

Kiegészítője még egy könyv, melynek borítóján öntött Braille írás van. A helyi Vakok Szövetségével együttműködésben készítették, a szakemberek leellenőrizték, hogy a pontok a megfelelő módon helyezkednek-e el.

A baba méretarányaiból fakadóan a feliratot ujjal nem lehet elolvasni, de az áll rajta: „Brl”, ami a Braille rövidítése.

A babadobozban található Braille írás azonban tökéletesen olvasható a pontírást ismerők számára. A Barbie csomagolócsapata szoros együttműködésben dolgozott a Vakok Szövetségével annak érdekében, hogy a feliratok hibátlanok legyenek.

A csomagolás könnyen nyitható, száz százalékban újrahasznosítható.

Saját kiegészítéseim a baba kinézetéről:

A szeme kék, szép arca mosolygós. A könyvnek, melyet a kezében tart, borítója szintén kék, aranyozott, síkírású betűkkel van ráírva: „Braille”, alatta pedig szintén aranyozott pontokkal az áll: „brl”.

Szoknyája rózsaszín alapú, szürke csíkok futnak rajta lefelé.

A csipke a mellkasi részen végig megtalálható, illetve a blúz ujjainak végét díszíti. A nyakán van egy nagy masni.

*Forrás: forums.barbie.mattel.com*

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Akinek felkeltette az érdeklődését a baba és szeretné megvásárolni, az alábbi linkeken megteheti:

[https://www.alza.hu/jatekok/barbie-inspiralo-nok-helen-keller-d6304184.htm?kampan=adw\\_alza\\_pla\\_all\\_smart-shopping-](https://www.alza.hu/jatekok/barbie-inspiralo-nok-helen-keller-d6304184.htm?kampan=adw_alza_pla_all_smart-shopping-)

ára: 11 190 Ft.

<https://barbie-baba.arukereso.hu/mattel/inspirativ-nok-helen-keller->

ára: 14 490 Ft.

\*\*\*

## **Egy megindító vers a siketvakságról**

Alex Garcia

Egy siketvak ember álmai

Arról álmodom, hogy egy nap... „Kevésbé” leszek láthatatlan az Emberiség számára.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség visszanyeri a türelmét, melyet elvesztett.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség visszanyeri bölcsességét és megérti a kommunikációmát.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség tagjai olyan közelségben élnek majd egymással, mint az ősi időkben.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség szabaddá válik az előítéletektől és félelem nélkül lesz képes megérinteni.

Arról álmodom, hogy egy nap... Több leszek, mint egy téglát a falban, ahogyan Pink Floyd énekli egyik dalában „Egy másik téglát a falban”.

Arról álmodom, hogy egy nap... Nem kell majd „ugyanabból a szökőkútból innom”, ahogyan azt Carl Jung, a modern pszichoanalízis egyik alapítója is mondta.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség képes lesz leszámolni azzal a fajta megbélyegzéssel, hogy a siketvakság a legszörnyűbb állapot.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség megérti, hogy egyedül lenni nem azonos az elhagyatottsággal.

Arról álmodom, hogy egy nap... Elvetem a magányt, melyet a siketvakság kényszerít ránk, és lehetőségessé válik számunkra, hogy élvezzük mindennapjainkat, mert már nem félünk önmagunktól.

Arról álmodom, hogy egy nap... Megváltoztatom az előfeltételezéseket, melyek az identitásomról szólnak és a gyakran ismételt mondat: „Szegény ember, hiszen siketvak!” már csak a múlt része lesz.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség látja majd a lényemet és igazán értékelni fogja a harcomat, mint a lényegemet és majd azt mondja: „Nagyszerű! Ő egy siketvak ember!”

Arról álmodom, hogy egy nap... A szégyent, mint a kontroll eszközét, kitörlöm az Emberiség elméjéből.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség megéri és értékeli, hogy minden ember egyformán isteni teremtmény, még akkor is, ha vannak hiányosságai.

Arról álmodom, hogy egy nap... Nem csupán létezem majd, de valójában leszek.

Arról álmodom, hogy egy nap... Megtanulok olyan erősnek lenni, hogy semmi ne tudjon legyőzni.

Arról álmodom, hogy egy nap... Én valójában önmagam leszek, így senki nem fog engem elfelejteni. Arról álmodom, hogy egy nap... Az én álmaim fogják alakítani a jövőt.

Arról álmodom, hogy egy nap... Az Emberiség valóban emberi lesz.

(Angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

\*\*\*

### **Akadálymentesített online színdarab a nyíregyházi Móricz Zsigmond Színházból**

Hamvai Kornél Castel Felice című műve néhány éve nagy sikert aratott a hallássérült nézők körében. A nyíregyházi Móricz Zsigmond Színház úgy döntött, hogy jelnyelvi tolmácsolással akadálymentesíti a felvételt és streamelt változatban elérhetővé teszi.



A színház kérésének eleget téve, a Narratívák elkészítették hozzá a jelnyelvi tolmácsolást. A felvétel 2021. augusztus 11-ig tekinthető meg, jegy vásárlásával.

A darab rövid ismertetése:

1958. A Castel Felice óceánjáró fedélzetén összezsúfolódott 1400 kivándorló között nyolc magyar is utazik, valahol Európa és Ausztrália között, úton az ismeretlenbe, ahol sokadmagukkal neki kell fogniuk új életet kezdeni. Kapcsolatok szövődnek és bomlanak fel, újbarátságok és konfliktusok születnek, egy ígéző szempár köré történeteket írnak, álmok csalogatnak és hamvadnak el szellemes szópárbajok között... És a hajó, a boldogság ígéretét hordozva – neve is ezt jelenti, „boldog kastély” - egyre csak megy. De az új élet kezdéséhez előbb le kell zárni a régit – ha le lehet egyáltalán.

„- Belém szeretett, és megkér.

- Ez nem viselkedés.

- De romantika!

– De romantika, de nem viselkedés.”

Ahogy haladnak délnek, az összezártság, a forróság, a bizonytalanság és a tehetetlenség mindenkiből a legrosszabbat hozza ki, és lassan kibukik: valószínűleg nem ugyanaz elöl menekülnek. Tettesek, áldozatok egyaránt lehetnek köztük. Hogy ki kollaboráns, ki ügynök, ki ávós, ki szimpatizáns, ki az, aki csak élni akar... van olyan utas, aki szerint mit számít ez már a világ túlfelén. Valakinek mégis fontos lehet, mert az út felén túl egyszer csak eltűnik az egyik magyar utas. Megölte magát? Megölték? Titka volt? Vagy ő tudta valakiét? Vagy egyszerűen csak vízbe esett az előző esti viharban? Kezdetét veszi a nyomozás, miközben már senki nem bízik senkiben, és már mindenki másra vágyik. Bár odaérhetnének végre. Bár sose érkeznének meg. Bár el se indultak volna...

A darabról bővebben:

[https://www.moriczszinhaz.hu/eloadasok/moricz-online-castel-felice-2239?fbclid=IwAR37ETH\\_jC8T\\_C8A4hJaWoUGDTMO\\_9EUozxZUW60601NJW6Ufe8UK1vI9LU](https://www.moriczszinhaz.hu/eloadasok/moricz-online-castel-felice-2239?fbclid=IwAR37ETH_jC8T_C8A4hJaWoUGDTMO_9EUozxZUW60601NJW6Ufe8UK1vI9LU)

Jegyvásárlás:

<https://online-moriczszinhaz.jegy.hu/>

*Forrás: a Narratívák Facebook-oldala*

\*\*\*

## **Mesterséges Napot alkottak kínai tudósok**

Ez lényegében egy fúziós reaktor, mely rögtön üzembe helyezése után rekordokat döntött. 101 másodpercen keresztül fenn tudta tartani a 120 millió Celsius-fokos hőmérsékletet, ami a valódi Nap maghőmérsékletének nyolcszorosa. A még ennél is magasabb, 160 millió Celsius-fokos hőt pedig 20 másodpercen keresztül tudta megtartani a szerkezet.

Li Miao, a sencseni Déli Tudományegyetem (SUSTech) fizikusa úgy nyilatkozott, hogy ez a kísérlet mérföldkövet jelent a fúziós reaktorok fejlesztése terén. Az a céljuk, hogy a magas hőmérséklet hosszú távon is fenntartható legyen, így tudnának tiszta energiát kinyerni az eróműből.

A magfúzió alternatívát jelenthet a fosszilis tüzelőanyagok elégetésével és a vitatott nukleáris maghasadással szemben. Ezt a módszert bátran nevezhetjük „tisztának”, mert sem hulladék, sem pedig üvegházhatású gáz nem termelődik közben.

A magfúzió elvét már hidrogénbombák esetében is alkalmazták és nem összekeverendő a maghasadással – utóbbit alkalmazzák a hagyományos atomerőműveknél.

*Forrás: Player.hu*

\*\*\*

## **Tíz tipp a kánikula elviseléséhez**

1. Akár szabadságon vagyunk, akár dolgozunk, érdemes figyelni arra, mit iszunk a nyár legforróbb napjaiban. Igen, tudjuk, hogy minél több tiszta vizet kell fogyasztanunk, de annak tudatában vagyunk-e, hogy

nem a jegesre hűtött vagy jégkockával teleszórt italok segítenek a leghatékonyabban? A jeges italok gondot okozhatnak az emésztésben, ezért a hűvös vagy a langyos víz és teák a legjobbak.

2. Együnk kis adagokat és gyakrabban. Minél jobban tele van a tányérunk, annál több metabolikus hőt termel a testünk az étel feldolgozásához. Kerüljük a nagy fehérje tartalmú ételeket, amelyek szintén növelik a hőtermelést.

3. Tegyük a csuklóinkat hideg víz alá pár óránként, 5 másodpercre. Ezáltal az ezen a területen áthaladó fő erek hűtjük, ami segít lehűteni a vérünket.

4. Vegyünk egy langyos fürdőt vagy zuhanyt, a testhőmérsékletünknel némileg hidegebbet, ez különösen a lefekvés előtt tesz jót. Lehet, hogy egy hideg zuhany frissítőbbnek tűnik, de azt követően a testünk épphogy hőt fog termelni, az elvesztett hő pótlására.

5. Viseljünk könnyű, jól szellőző, világos színű pamutruhákat! A meleg megreked a műszálas holmikban, a pamut viszont felszívja az izzadságot, a párolgás pedig segít komfortosabban érezni magunkat. A világos színek visszaverik a napsugarakat.

6. A nehéz, zsíros testápolókat kerüljük, könnyen felszívódó krémeket használjunk reggel és este, ez segít a testhőmérsékletünket csökkenteni.

7. Vegyünk fel lassabb ritmust és kerüljük a megerőltető tevékenységeket, amelyek serkentik a szervezetünket és emelik annak hőmérsékletét. Ha mindenképpen sportolni szeretnénk, lehetőleg reggel 7 óra előtt tegyük.

8. Igyunk krizantém teát! Úgy tartják, hogy nagyon jól hűsít, Ázsiában gyakran fogyasztják ezt a teát. Hasonlóan jó hatású a mentatea is!

9. Ha strandolás napot tervezünk, vagy sokat kell a napon lennünk, előre behűthetünk nagy lepedőket, kendőket. Lehet, hogy viccesen hangzik, de remekül hűtenek egy ideig.

10. Nagyon jó, ha nem használunk paplant, csak egy lepedőt, amit szintén behűthetünk előre a hűtőben. Gyorsan lehűti a testhőmérsékletünket, ami segít az elalvásban.

*Forrás: danubiushotels.com és Morzsafarm.hu*

## Roppanós kovászos uborka: húsító, nyári finomság

A kenyér helyett krumplival érlelt kovászos uborka egyik nagy előnye, hogy gluténérzékenyek is bátran fogyaszthatják.

Bár hagyományosan kenyeret szoktak hozzáadni, a krumpli ugyanúgy elindítja a folyamatot. A lényeg, hogy tavalyi, öreg krumplit használjunk. Az üvegbe annyi evőkanál sót teszünk, ahány liter vízzel öntjük fel a savanyúságot.

Kovászos uborka krumplival

Hozzávalók:

- 2.5 kg kovászosolni való uborka
- 4 öreg krumpli
- 4 babérlevél
- 2 csomag kapor
- 1 fej fokhagyma
- 1 szál csombor (borsikafű)
- 1 teáskanál szemes bors
- Só
- Elkészítési idő: 30 PERC

Elkészítés:

- Az üveget, amit fel fogunk használni, mosogassuk el, és tegyük ki a napra száradni.
- Az uborkákat alaposan mossuk meg, és vágjuk meg őket hosszában négyfelől úgy, hogy a tetejüket és az aljukat nem érintjük, tehát egyben maradjanak.
- Pucoljuk meg a fokhagymát és szedjük gerezdjeire.
- Hámozzuk meg a krumplit és vágjuk negyedekbe.
- Ezt követően béleljük ki az üveg alját a fokhagymával, a csomborral és a fél adag kaporral, borssal és krumplival.
- Helyezzük rá állítva az uborkákat, majd öntsük fel langyos, sós vízzel.

- A babérleveleket és a maradék kaprot, borsot és krumplit tegyük a tetejére.
- Takarjuk le alufóliával, a tetejére pedig helyezzünk egy tányért nehezeknek.
- Állítsuk a napra. Két-három nap múlva fogyasztható.
- Az uborkákat ekkor rakjuk át egy másik üvegbe, öntsük fel a leszűrt lével, és a hűtőben tároljuk.

*Forrás: Femina.hu*

## **Fűszerek a rák ellen**

A fűszereket az emberiség mindig nagy becsben tartotta. Még régen ízük, színező- és sok esetben tartósító hatásuk miatt számítottak értékesnek, ma egészségügyi hatásaik miatt állnak figyelmünk középpontjában. Az utóbbi időkben rákmegeelőző hatásuk egyre inkább kihangsúlyozódik, s köztudott tény, hogy tartalmazznak antioxidánst, erősítik az immunrendszert, gyulladásgátló hatásuk is van. Fény derült sejtregeneráló tulajdonságaikra, valamint a sejtanyagcserében és az apoptózisban játszott szerepükre.

Az apoptózis azt a programozott sejthalált jelenti, melynek során a feleslegessé vált sejtek egyfajta öngyilkosságot követnek el. A rákos sejtek ennek hiánya vagy hibája miatt indulnak korlátlan szaporodásnak, létrehozva az egyre növekvő tumorokat. Az alábbi fűszereknek épp ezért lehet jelentős szerepe a rákos folyamatok megelőzésében:

1. A csípős paprikában található kapszaicin az egyik legerősebb apoptózis elősegítő hatóanyag. A csípős ételekkel azonban vigyázni kell, nagy mennyiségben fogyasztva károsak lehetnek az emésztőrendszerre.
2. A kurkumának szintén gyulladáscsökkentő hatása van, elősegíti az apoptózist és erősíti az immunrendszert.
3. A szegfűszeg rengeteg bioaktív anyagot tartalmaz és - bár még sok kutatásra van szükség - valószínűsítik, hogy a jövőben komoly szerepet kaphat az emésztőrendszeri rák elleni küzdelemben.
4. A szegfűbors (1600-as években az angolok alkották meg) egyesíti a fahéj, a szerecsendió és a szegfűszeg ízét. A szegfűbors antioxidáns, gyulladáscsökkentő, fájdalom-és lázcsillapító, rák-és daganatellenes tulajdonságokkal egyaránt rendelkezik.
5. A kapornak kiemelt szerepe van a szervezet méregtelenítésében, illetve a rákos folyamatokhoz vezető szabad gyökök elleni küzdelemben.

6. Kutatások szerint a sáfrány is jelentékeny szerepet játszhat az apoptózisban, a tumorok növekedésének meggátolásában.
7. A szív fűszereként említett kardamon is gazdag gyulladáscsökkentő, rákellenes hatóanyagokban.
8. A gyömbér a benne található gingerol nevű hatóanyagnak köszönhetően segíti elő az apoptózist.
9. A koriander szintén az egyik legerősebb antioxidáns, immunerősítő, gyulladáscsökkentő hatású fűszer.
10. A fahéj főként az emésztőrendszeri rákos folyamatok ellen lehet hatékony, képes például csökkenteni a gyomorrákért is felelős *Helicobacter pylori* nevű baktérium mennyiségét.
11. A kömény a rákos megbetegedések típusainak széles körétől védhet, koránt sem csak az emésztőrendszerre van hatással.
12. A bazsalikom csökkenti a bőrdaganatokat, de a rákos megbetegedések számos egyéb típusával szemben is hatékony.
13. A fokhagyma és a hozzá kapcsolódó összetevők csökkentik az emlő-, a vastagbél-, a bőr-, méh-, nyelőcső- és a tüdőrák előfordulását.

*Forrás: Femina.hu*

\*\*\*

## Ica város kövei

Ica város Peru Csendes-óceáni partvidékén fekszik, az azonos nevű megye székhelye. E hely arról nevezetes, hogy közelében olyan köveket találtak, melyeket roppant különös, vésett ábrákkal láttak el. Formájukat legömbölyítette az időnek, és az Ica folyó vizének együttes hatása. Anyaguk andezit, mely alapvetően kemény kőzet, de ezen „példányok” egy speciális geológiai jelenségnek köszönhetően lágyabbá váltak, így csontdarabbal vagy bottal is lehetséges véseteket készíteni a felszínükre. Elsőként egy jezsuita atya, Pedro Simon 1926-os könyve által lehetett szélesebb körben tudomást szerezni róluk, bár ahogy a kötet szerzője fogalmazott: régóta ismertek a vidéken.

Az 1966-os esztendőben vált ismertté legelszántabb gyűjtőjük, az icai dr. Javier Cabrera Darquea sebész, biológus, a helyi egyetem tanára, a biológiai tudományok docense. Úgy nyilatkozott, hogy az Ica-folyó 1965-ös áradásakor a robajló víz által felnyitott szájú barlangban bukkant rá az ábrákkal ellátott kövek sokaságára. Ennek az üregnek a hollétét viszont haláláig sem árulta el. Magánmúzeumot létesített, melynek polcain rendre, katalogizálva sorakoznak gyűjteményének darabjai.

Vannak köztük olyanok, melyek ősi indiánok mindennapi életét ábrázolják, míg másokon őslényeket örökítettek meg. Találkozhatunk itt őshalak képeivel, épp úgy, ahogyan 40 millió éve kihalt ötujjú láma vagy őslajhár ábrázolásával. Ami még ennél is érdekesebb: sok véset dinoszauruszokat ábrázol, több esetben emberekkel együtt. Ez pedig különös, elgondolkodtató kérdéseket vet fel. Miként kerülhettek egymás mellé emberek és dinoszauruszok? Hiszen 65 millió évvel ezelőtt egy kisbolygó becsapódása kiirtotta az akkori állatvilág 70 százalékát, köztük a dinoszauruszokat is. És miként ábrázolhattak az ókorban vagy a középkorban rég kihalt őslényeket?

A minták újabb csoportja különféle műtétet mutat be. Van itt vese-, szív-, máj-, valamint agyátültetés, császármetszés és koponyalékelés is. Egy másik rajzolon cső köt össze egy férfit egy terhes nővel, ami felveti, hogy talán vérátömlesztést ábrázol a kép.

Több kérdést, mint választ vet fel az a kő, melyen egy ember látható, aki távcsővel néz a magasba. Teleszkópot használó csillagász a távcső dokumentált feltalálása előtti időkből? De mikor készíthették a rajzolatokat?

A tudományos vizsgálatok azonban kimutatták: nem mindegyik kő ősi lelet. Sok meglepő véset nyilván Cabrera feltárásai után készült, amikor nagy ismertséget kaptak a különös kövek, s helyi hamisítók „sózták rá” azokat a meglepő dolgok iránt érdeklődő turistákra.

*Forrás: Karpataljalap.net*

\*\*\*

## **Hunyorgó óriáscsillagot találtak a Tejútrendszer szívében**

A hatalmas, hunyorgó égitestnek, melyet egy nemzetközi csillagászcsoporthalált a Tejútrendszer központjában, százszor nagyobb a tömege, mint a mi Napunknak. Teleszkópos megfigyeléseik szerint

tőlünk 25 ezer fényévre található, és fényereje folyamatosan hullámzik. Pár száz nap alatt 97 százalékkal elhalványul, majd lassanként visszatér eredeti pompájához. A váratlan elsötétedését egy keringő bolygóval vagy egy társcsillaggal magyarázzák, mely körül nem átlátszó porkorong van. Így amikor elhalad a frissen felfedezett objektum előtt, melynek a VVV-WIT-08 nevet adták, megakadályozza, hogy annak fénye eljusson a Földre.

A Chilében lévő Európai Déli Obszervatórium Vista távcsövével gyűjtött adatokban bukkantak rá a szakemberek. Mivel a galaxis egy nagyon sűrű térségében található, hunyorgását azzal is magyarázták: lehetséges, hogy egy ismeretlen, sötét objektum kóborol előtte. Ezt az elméletet végül – szimulációs kísérletekre hivatkozva – elvetették, és megmaradtak a fentebb vázolt gondolatmenet mellett.

A Királyi Csillagászati Társaság folyóiratában közzétett számításaik azt jelzik, hogy a porkorong megdőlt, ezért a Földről ellipszis formájúnak látszik, és hatalmas lehet, sugara legalább negyed akkora, mint a Föld és a Nap közötti távolság.

Korábban is fedeztek már fel hunyorgó csillagokat. Az Epsilon Aurigae fényét is egy hatalmas porkorong halványítja el, 27 évente, mintegy ötven százalékkal. A TYC 2505-672-1 pedig egy kettősrendszer része, amelyet a társcsillaga körüli korong minden 69 évben elhalványít.

*Forrás: Azuzlet.hu*

\*\*\*

## **A Keresztek hegye Litvániában**

A Keresztek hegye/Keresztek dombja Litvánia kiemelkedő turisztikai látványosságai közé tartozik. Katolikus zarándokhely, Siauliai városától kb. 12 km-re északra található. Különlegessége, hogy az idelátogató zarándokok és turisták a legkülönbébb méretű és anyagú – kő, fa, fém, egyéb, egzotikus matériából készült – keresztek állítanak ezen a nagyjából 10 m magas dombon. Teszik ezt fohászaik megerősítéseként vagy hálájuk jeléül. A „hegyre” tartó zarándoklat nincs adott dátumhoz kötve, de gyakorta keresik fel házasságkötések vagy gyermekek születésének idején. A „Litván Golgota” évszázadok óta jelenti az ország egyik legfontosabb nemzeti szimbólumát. Maga a domb egy kora középkori földvár maradványa.



A zarándokhely meglehetősen kalandos múlttra tekint vissza. Az első világháború idején létrejött független Litvániában olyan mértékben hanyagolták el, hogy az itt található keresztek száma ötvenre csökkent. Az 1940-es szovjet megszállás után viszont ismét több ezret telepítettek ide ezekből a vallási jelképekből. A szovjet hatalom több ízben is – 1961-ben, 1973-ban és 1975-ben – megpróbálta megsemmisíteni. A fakereszteket szétverték, vasból készült társaikat hulladékfémként elszállították. A dombot ledózerolták és szeméttel borították be a helyét. A litvánok azonban nem hagyták annyiban a dolgot: néhány hét alatt visszaépítették a dombot és pótolták a kereszteket. 1990 márciusában, mikor kikiáltották a litván függetlenséget, ismét 60 ezer kereszt állt a régi, megszokott helyen.

1993. szeptember 7-én II. János Pál pápa kb. egymillió hívő előtt celebrált itt szabadtéri szentmisét. Látogatása során a Ferences-rendet bízta meg a zarándokhely gondozásával. Azt is utasításba adta: építsenek kolostort. Ennek alapkövét a 90-es évek végén tették le, a munkálatok pedig 2 éven át tartottak. A felszentelés jeles napja 2000. júliusában jött el.

*Forrás: Erdekesvilag.hu*

\*\*\*

## **A világ legszebb csigái, melyekben akár órákig is elgyönyörködhetünk**

A festett csigák (latinul: Polymita picta) házát nem emberi kéz színezte, hanem a természet varázsolta ilyen különlegessé. A sárgától a rózsaszínen át a téglavörösig bármilyen árnyalatot ölthetnek, sőt, még fekete is akad közöttük. Különös, szőlő nagyságú házokról azt írja a National Geographic: ha ránéz az ember, olyan érzése támad, mintha egy sehová nem vezető csigalépcsőt bámulna.

Ezeket a lenyűgöző kinézetű gerincteleneket kizárólag Kubában csodálhatjuk meg. Az illegális vadkereskedés azonban e faj képviselőit is utolérte. Sokan álltak rá a gyűjtésükre, és szép, díszes „otthonaikat” értékesítették a turistáknak, vagy Európában és az Egyesült Államokban adták túl rajtuk. Akkor volt rájuk a kereslet, hogy mára veszélyeztetettnek számítanak és több, mint egy évtizede védelem alá kerültek. A washingtoni egyezménynek megfelelően a 2017-es esztendőben mindenütt betiltották a velük való kereskedelmet.

Ezek a különös kis állatok főként fákon, cserjéken élnek, leginkább mohával és zuzmóval táplálkoznak. Különleges színeiket az ezekben található ásványi anyagoknak köszönhetik. Az ökológiai rendszerben is fontos szerepet foglalnak el, mert olyan különleges állatfajok táplálékául szolgálnak, mint a kubai csigáshéja.

Mára a számuk alaposan lecsökkent. Ebben szerepet játszanak az élőhelyeiket jócskán megtizedelő kávétermesztők, az egyéb mezőgazdasági munkák, de a klímaváltozás is csökkenti populációjukat. A helyi biológusok azon fáradoznak, hogy megtanítsák a gazdálkodókat, különös tekintettel a kávé-és dohányültetvényesekre, a csigák élővilágban betöltött, fontos szerepére. A Kubába látogató külföldieket is informálni szeretnék ugyanezzel kapcsolatban.

A puhatestűek védelmében szaporítási programot is indítottak. Lassú életmódjuk ugyanis rendkívüli módon teszi ki őket az orvvadászat és a klímaváltozás jelentette kihívásoknak.

Forrás: sokszinuvidek.24.hu

\*\*\*

## **Vasparipák: Bendegúz, a gyerekek kedvence**

A MÁV nem túl régiben indította el „Vasparipák” cím sorozatát. Az e címszó alatt készített, néhány perces kis videók részletesen, igényesen mutatják be a magyar vasúttörténet ikonikus járműveit.

Az első két epizód két, kultikus dízelmozdonyt hoz közelebb az érdeklődőkhöz: a nyugati Nohabot, valamint a szovjet Szergejt. A harmadik kisfilm főszereplője a mozdonyok láthatatlan igáslova, az 1983-tól gyártott, 800 kilowattos villamos tolatómozdony, amelyet a legtöbben csak Szöcskeként ismernek.

A negyedik rész középpontjában az Mk45-ös mozdony áll, mely Bendegúz néven vált közismertté Rideg Sándor: „Indul a bakterház” című regényének rakoncátlan főszereplője után.

Otthona A Széchenyi-hegyi Gyermeivasút, ahol a világon egyedülálló módon a forgalmi és kereskedelmi szolgálatot is gyermekek látják el. E különleges hely a 2015-ös évben még a Guinness Rekordok Könyvébe is bekerült, mint a világ leghosszabb gyermekek által működtetett vasútvonala.

A kiépített pálya igen nagy feladatot jelent az Mk45 számára, hiszen a napjában számos alkalommal bejárt, 11 km-es útján összesen 238 km-

es szintkülönbséget kell legyőznie. További sorsa attól függ, képes lesz-e a jövő generációját is elvarázsolnia, ahogyan azt több évtizede teszi. A videóból azonban egyértelműen kitűnik: nem kell különösebben féltенünk Bendegúzt.

A róla készült összeállítás az alábbi linken tekinthető meg:

<https://www.youtube.com/watch?v=3fF0xBwuJJI>

Forrás: Hamuesgyemant.hu

## **A világ 10 legszebb vízesése**

A vízesések a természet legcsodásabb alkotásai közé tartoznak. Hihetetlen látványt nyújt, ahogy több ezer tonna víz lezuhan a szikláról egy több méterrel alatta fekvő folyóba. Sok gyönyörű vízesés van a világ számos pontján, azonban a lentebb következők talán a legnagyobbak és a legcsodálatosabbak mind közül.

### **1. Dzsog-vízesés**

A Sharavathi folyó vízesése 253 méteres magasságával India egyik legnagyobbja. Az esős évszak előtt szinte felismerhetetlen, csak néhány vékony vízszugár csordogál le a szikláról. Amikor azonban a monszun életre kelti, hatalmas víztömegek zuhannak le a szikla tetejéről, igen nagy morajlással.

### **2. Huangguoshu-vízesés**

A 77,8 méter magas és 101 méter széles Huangguoshu, egy 18 vízesésből álló csoport része és az egyik legnagyobb Ázsiában. Egy 134 méteres barlang húzódik meg a lezúduló víztömegek mögött, lehetővé téve az érdeklődőknek, hogy a természeti jelenséget egy igen közeli nézőpontból is megtekinthessék, és egy valóban különleges élményben legyen részük.

### **3. Gullfoss-vízesés**

A Gullfoss, vagy „Arany-vízesés” a Hvítá folyó csodálatos 32 méter magas kettős vízesése. Izland egyik legnépszerűbb turisztikai látványosságaként tartják számon. A folyó áramlása, a rendszeres esőzéseknek és a jeges lefolyásnak köszönhetően, (különösen nyáron) Európa egyik legnagyobb víztömegű vízesésévé teszi.

### **4. Dentian-vízesés**

A Dentian-vízesés Kína és Vietnam határán húzódik meg. Mindkét ország területén húzódnak vízesések, ez azonban okozott némi konfliktust a két ország között, így csak nemrég nyitották meg a turizmus előtt. Érdekes azonban felkeresni, hiszen nem mindennapi látványt nyújt.

#### 5. Kék-Nílus Vízesés

A Tisssat, azaz a „Füstölő Víz” néven is ismert Kék-Nílus vízesést az Észak-Etiópiában található Kék-Nílus folyó táplálja. Habár a vízmennyiségének jelentős részét gáttal szabályozzák és elterelik, még mindig Etiópia legismertebb idegenforgalmi látványossága, hiszen még ezek ellenére is valóban lenyűgöző látványt nyújt.

#### 6. Kaieteur-vízesés

A Guyanai őserdőben, a Potaro folyó közepén található vízesés, az egyik „legerősebb” a világon, mivel átlagosan körülbelül 663 köbméter víz zuhan alá a szikláiról másodpercenként. A szabadesés magassága a 226 métert is meghaladja, amely körülbelül ötször magasabb, mint a Niagara-vízesésé, valamint kétszer akkora, mint a Viktória-vízesés. Noha számos nagyobb vízeséssel találkozhatunk a Földön, mégis kevés rendelkezik a vízmennyiség és a magasság hasonló kombinációjával.

#### 7. Angel-vízesés

Az Angel-vízesés, vagy Salto Angel, a világ egyik legmagasabb vízesése. A magassága a 978 méteres csúcsától, az AuyanTepuy-tól 807 méteren keresztül megszakítás nélkül csökken. Mivel Venezuela egy elszigetelt dzsungelében található, csak a Canaima Nemzeti Park felől közelíthető meg a levegőből.

#### 8. Niagara-vízesés

A világ talán leghíresebb vízesése valójában három zuhatagból tevődik össze: az Amerikai-zuhatagból, a Patkó-zuhatagból és a Menyasszonyi fátyol-zuhatagból. A Patkó-zuhatag a kanadai oldalon, míg az Amerikai-zuhatag az amerikai oldalon található. Több mint 14 millió turistát vonz évente, ezzel az egyik leglátogatottabb turisztikai látványosság a világon.

#### 9. Viktória-vízesés

A Viktória-vízesés (vagy bennszülött elnevezése alapján Mosi-oa-Tunya, melynek jelentése „Dübörgő Füst”) Zimbabwe és Zambia határán található. Gyakran a világ legnagyobb vízeséseként emlegetik, annak ellenére, hogy a legmagasabbnak, és a legszélesebbnek sem mondható. Magassága 108 méter, ami nagyjából kétszerese a Niagara

vízesésének, szélessége pedig 1,7 kilométer. Mindkét adatát összevetve, a Dél-Amerikai Iguazú-vízeséssel vetekszik.

#### 10. Iguazú-vízesés

A világ egyik nagy természeti csodája vitathatatlanul az Iguazú-vízesés, mely Brazília és Argentína határán húzódik. 257 vízesésből áll, az Iguazú folyó mentén. A többségük körülbelül 64 méter magas. A leglátványosabb mind közül, az Ördögtorok, egy U-alakú, 82 méter magas, 150 méter széles és 700 méter hosszú vízesés.

Forrás: [Termesztbaratikor.network.hu](http://Termesztbaratikor.network.hu) és [Hellovilag.hu](http://Hellovilag.hu)

\*\*\*

## A HÓNAP VERSE

Weöres Sándor: Kánikula

Szikrázó az égbolt  
aranyfüst a lég,  
eltörpül láng-úrben a  
tarka vidék.

Olvadtan a tarló  
hullámzik, remeg,  
domb fölött utaznak  
izzó gyöngyszemek.

Ragyogó kékségen  
sötét pihe-szál:  
óriás magányban

egy pacsirta száll.



**Siketvakok Országos Egyesülete**  
Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.  
Levelezési cím: 1089 Budapest, Korányi Sándor u. 30.  
Telefon: 06-1/361-2007  
Fax: 06-1/209-5829  
E-mail: [siketvak@siketvak.hu](mailto:siketvak@siketvak.hu)  
Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél