



XXIII. ÉVFOLYAM
2023. JÚNIUS

ÉTA-HÍREK



Tartalom

3. oldal

Véget értek az iskolai érzékenyítő foglalkozásaink



4. oldal

Folytatódik az ACT INCLUSIVE nemzetközi projektünk

5. oldal

Elindult az EFOP-2.2.25-22-2022 pályázat



6. oldal

Bemutakozik a Hornyák Alapítvány



8. oldal

KAPCSOLDA-nap a Zafféryben



10. oldal

Miért vagyok ÉTA-s?



12. oldal

Jogász válaszol

13. oldal

Deák Mária versei gyerekeknek

14. oldal

Feketéné Kocsis Krisztina: A Dongókirály (mese)

15. oldal

Különböző vizek egészségügyi hatásai belsőleg

16. oldal

Citromos álmom (recept)

Véget értek az iskolai érzékenyítő foglalkozásaink ebben az évben

Véget ért a tanév, véget értek az iskolai érzékenyítő foglalkozásaink erre a tanévre. A Budapest XVII. kerületének Rákosmente Önkormányzatával együttműködve az ÉTA Országos Szövetség több éve látogatja a kerület iskoláit, ahol érzékenyítő, szemléletformáló foglalkozásokat tartunk. A mintaprogramunkkal a fogyatékossgal, elsősorban értelmi és halmozott fogyatékossgal élő embertársaink el- és befogadását, társadalmi integrációját szeretnénk (elő)segíteni. A 2x45 perces foglalkozásokon a tanulók játékos formában ismerkedhetnek meg a legfontosabb fogalmakkal, a fogyatékossgal élő személyeket érintő legmeghatározóbb témákkal és társadalmi környezettel.

Az idei évben 4 iskolában összesen 5+1 foglalkozást tartottunk, legnagyobb arányban 5. osztályos diákokkal volt lehetőségünk eltölteni egy-egy tartalmas délelőttöt. Idén és a jövő évben az Egyenlő Esélyekért! Alapítvány tagszervezetünk munkatársaival szervezzük a programot, a foglalkozások fontos része az alapítványnál élő, tapasztalati szakértők részvétele és képes bemutatkozása a diákok felé. Nagyon örülünk, hogy ilyen nagy nyitottság van mind az iskolák vezetősége, mind a diákok felől a fogyatékossgal élők helyzetének megismerésére és megértésére. A visszajelzések alapján nagyon nagy szükség van ilyen, és ehhez hasonló foglalkozásokra az iskolákban. Jövőre folytatjuk!



Folytatódik az ACT INCLUSIVE nemzetközi projektünk

Az ACT INCLUSIVE „Actors of Change Towards Inclusive Education” egy Erasmus+ által támogatott projekt, amely felhívja a figyelmet a befogadó (inkluzív) oktatásra és a fogyatékkal élő tanulók helyzetére iskolán belül. A 3 éves nemzetközi projektben partnereinkkel az inklúziót támogató oktatási szemlélet megerősítésén dolgozunk, melyhez többek között szemléletformáló képzési anyagok kidolgozásával, azok helyi tesztelésével és meglévő innovatív gyakorlatok összegyűjtésével, megosztásával igyekszünk hozzájárulni a résztvevő országok (Ciprus, Franciaország, Magyarország, Szlovénia, Spanyolország) együttműködő szervezeteivel.

Az előző ÉTA Hírek óta eltelt negyedévben a pályázathoz kapcsolódó adatgyűjtés előkészítése és lebonyolítása volt fókuszban. A projekt későbbi tevékenységeinek megalapozásához adatgyűjtéseket végzünk iskolákban, amelyeken keresztül megismerhetjük az iskolai dolgozók, tanárok, pedagógusok és diákok véleményét és tapasztalatait a témához kapcsolódva többségi iskolákban. Tavasz folyamán a partnereinkkel közösen alakítottuk ki és véglegesítettük a mérőeszközeinket, június végéig pedig aktívan lezajlanak az adatgyűjtések a résztvevő országok szervezetein keresztül. Az adatgyűjtés szervezése mellett a projekt hivatalos facebook oldalán folyamatosan új hírrel jelentkezünk, a következő ÉTA Hírekben pedig az adatgyűjtés legfontosabb tapasztalatairól számolunk be az olvasóinknak.

ACT INCLUSIVE programról röviden

A program célja a tudatosság növelése az inkluzív (befogadó) oktatással kapcsolatban, melyet több, egymáshoz kapcsolódó tevékenységgel igyekszik elérni. A program fontos célkitűzése, hogy támogassa a fogyatékkal élő tanulókat, és segítse, erősítse és képessé tegye őket az inkluzív tanulási környezet kiépítésében való aktív részvételre, cselekvésre. A program fontos küldetése a tanárok és az iskolai személy-



zet oktatása az osztálytermi sokféleség kezelésére és az inkluzív oktatási környezet fejlesztésére. A projekt azonosítja és összegyűjti az inkluzív oktatáshoz kapcsolódó bevált innovatív gyakorlatokat, és különböző eszközökkel ösztönzi azok alkalmazását az iskolai környezetben. Összességében a projekt egy közös tanulási hálózat kialakításán és a szinergiák megteremtésén, valamint az inkluzív oktatási szemlélet erősítésén dolgozik a különböző érdekelt felek között.

Együttműködő partnereink:

- COGAMI (Spanyolország)
- Center VAL (Szlovénia)
- CARDET (Ciprus)
- L'ADAPT (Franciaország)
- EASPD (Belgium)

A projekt időtartama: 3 év

A projekt finanszírozója: ERASMUS+

A projekt azonosítója:

ERASMUS-EDU-2022-PCOOP-ENGO-101090038

További információ a projektről magyar nyelven a Szövetségünk honlapján és Facebook-oldalán, angol nyelven pedig az EASPD honlapján, valamint az ACT-Inclusive hivatalos Facebook-oldalon található.



Co-funded by
the European Union

A projekt az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával valósul meg.

Elindult az EFOP-2.2.25-22-2022 pályázat

Kihirdetésre került az EFOP-2.2.25-22-2022 kódszámú „Közösségi alapú szolgáltatásokra való áttérés fejlesztése – támogatott lakhatás kialakítása, szociális alapszolgáltatás fejlesztése” című pályázati felhívás támogatásban részesített szervezeteinek listája – a nyertesek kihirdetéséről szóló sajtótájékoztatónak Szövetségünk adott otthont április végén.

A pályázaton keresztül 16 milliárd forintból összesen 35 szervezet kapott vissza nem térítendő támogatást, közülük 7 szervezet Szövetségünk tagszervezetei közé tartozik, további egy szervezet pedig részben érintett a pályázatban. Ez a 8 szervezet önmagában több mint

20 támogatott lakhatást fog az idei évben létrehozni, közel 200 új férőhely kialakításával és egyéb szolgáltatások bővítésével, létrehozásával. Érintett tagszervezeteinkkel együttműködési megállapodást kötött Szövetségünk, az év folyamán igyekszünk megadni nekik a szükséges szakmai támogatást a sikeres megvalósítás érdekében.

A projektek megvalósítása, rendezvényei elkezdődtek, és újságunk megjelenésekor is aktívan zajlanak. A projektek részleteiről későbbi ÉTA Hírekben, az aktuális eseményekről pedig Facebook-oldalunkon folyamatosan beszámolunk.



Bemutatkozik a Hornyák Alapítvány

Az alapítvány alapítói felismerve, hogy az enyhe és közép fokban sérült értelmi fogyatékos vak, illetve enyhe, közép fokban sérült értelmi fogyatékos gyermekek, fiatalok és felnőttek társadalomba való beilleszkedése rendkívüli nehézséget okoz az érintetteknek, úgy az őket gondozó szülőknek, hozzátartozóknak és intézményeknek, mint az állami, önkormányzati szervezeteknek. Ezért támogatásukra 1992-ben nyílt alapítványt hoztak létre *Értelmes Életért Alapítvány* néven. Az alapítvány közhasznú minősítést kapott az alapításától kezdve.

Az alapítvány neve, *Hornyák Lászlóné* munkásságának elismerése jeléül, 2019. január 1-től *Hornyák Alapítványra* módosult. Eme elismerést nyert név használata által az alapítvány megújulva, új lehetőségeket keresve tovább folytatta a céljaiban foglalt rászorultak megsegítését. Az alapítvány hálájának kifejezése csekély viszonzása mindazért a sok álhatalatos munkáért és áldozatért, amit *Hornyák Lászlóné* hozott a fogyatékos személyek boldogulásáért. Munkássága nélkül nem létezne az alapítvány.

Az alapítvány tevékenysége keretében ápolást, gondozást nyújtó intézményt tart fent, képességfejlesztő foglalkoztatást, továbbá sport- és szabadidős tevékenység végzésének lehetőségét biztosítja. Mindezek mellett megváltozott munkaképességű munkavállalók részére rehabilitációs foglalkoztatást biztosít, továbbá 2021. évben elindította a támogatott lakhatás szolgáltatását a 2020-ban vásárolt, majd felújított visegrádi telephelyén. Az alapítvány székhelye és telephelye is akkreditált foglalkoztatóként működik, tényleges foglalkoztatással.

Az alapítvány számára fontos az ellátottak testi-lelki egészségének megóvása, ezért különböző terápiákkal is próbálja a fejlesztéseket tervezni, ezért az alábbi plusz terápiákat biztosítja az ellátottak részére: lovas terápia,

táncterápia, zeneterápia, testkondicionálás, fitnesz oktatás, esztétika oktatás (judo), egyéni és csoportos készségfejlesztések. Lehetőségük szerint próbálják a szabadidős programokra eljuttatni az ellátottakat, illetve a visegrádi ingatlanuk köszönhetően kéthetente mindig más-más ellátottak tölthetnek itt egy pihentető hétvégét.

Az alapítvány bentlakásos otthonában 26 fő halmozottan sérült személy részére biztosít ellátást. A bentlakók közül 19 fő vak, ennek megfelelően kerültek kialakításra a lakhatási körülmények. Elhelyezésük 1-3 ágyas szobákban történik, melyek személyre szabottan egyedileg kerültek kialakításra.

A fejlesztő foglalkoztatás keretein belül szövőanyagok előkészítését, szövést, külső cégekkel kötött szerződés alapján bedolgozói munkafolyamatokat valósítanak meg. Fontos a kialakított rendszer megtartása, a kompetencia határok figyelembevételével a kiválasztott munkafolyamatokra való foglalkoztatottnak (kialakított munkacsoportoknak) rendszeres, azonos munkafolyamat biztosítása.

A rehabilitációs foglalkoztatás keretében a bentlakásos otthonunk biztosít – védett foglalkoztatás keretében –, munkalehetőséget a különböző betegcsoportba tartozó megváltozott munkaképességű munkavállalók részére. Munkavállalóink között található vak, látássérült, értelmi fogyatékos, autoimmun betegséggel, illetve különböző belgyógyászati betegséggel küzdő személyek, jellemzően az alapbetegség





mellett halmozottan, más egészségügyi problémával küzdenek. A rehabilitációs célú munkavégzés megvalósulása érdekében mind a munkaterületek, technológiák, berendezések, mind a munkaeszközök a megváltozott munkaképességű munkavállalók igényeihez lettek kialakítva. Az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés személyi, tárgyi és szervezeti feltételeinek biztosítását az alapítvány folyamatosan szem előtt tarja, valamint törekszik a komfortérzetet jelentő, kulturált munkakörnyezet biztosítására.

Intézményünk gyakorlati helyként is működik. Együttműködési megállapodás keretében biztosítjuk középiskolások közösségi szolgálatának letöltését,

mellyel a fiatalok közelebb kerülnek a fogyatékos személyekhez, megismerhetik életüket, nehézségeiket, valamint a szakiskolás, főiskolai, egyetemi hallgatók részére terepgyakorlatot nyújtunk, mely betekintést ad a szociális munka mindennapjaiba, ahol gyakorlatban is elsajátíthatják leendő szakmájuk alapjait.

Az alapítvány tevékenységét rendszeresen segítik az önkéntesek munkájukkal – egyrészt a mindennapi feladatok ellátása során, másrészt közösségi programok lebonyolításában –, így a minden évben hagyományosan megrendezésre kerülő balatonlellei tábor alkalmával, mely számtalan érdekes programot biztosít a résztvevők számára.

Hornyák Attila



KAPCSOLDA-nap a Zafféryben

2023. május 17-én, szerdán KAPCSOLDA-napot tartottunk a nyergesújfalui Zafféry Károly Szalézi Középiskolában, 3 év kihagyás után. Az esztergomi Montágh Imre Általános Iskola és Speciális Szakiskola 20 sérült tanulóját és kísérő pedagógusaikat láttuk vendégül a program keretében.

Mi is a KAPCSOLDA? A programot Szalay Kriszta színművésznő hívta életre néhány évvel ezelőtt, amikor az „És a nyolcadik napon” című színdarab megírásakor szembesült azzal, hogy „mekkora ellenállás, félelem van mai társadalmunkban egy sérült, másfajta képességekkel rendelkező gyermekkel, illetve annak családjával szemben”. A művésznő a szemléletváltást szeretne volna elősegíteni a programmal. Egy-egy ilyen KAPCSOLDA-napon egészséges gyerekek vendégül látnak sérült gyerekeket néhány óra, esetleg egy nap erejéig.

Hosszas készülődés, szervezés előzte meg ezt a napot, hiszen nem mindennapos élethelyzet, amikor speciális foglalkozást igénylő (autista, vak, hallássérült stb.) és egészséges gyerekek töltenek el együtt néhány órát, közös feladatokkal, foglalkozásokkal.

A mi diákjaink a kezdeti félelmüket legyőzve hamar megtalálták a közös hangot a vendégekkel. Az ő gondolataikat idézve :

„Kicsit féltem ettől, mert még ehhez hasonlót nem éltem át. De a gyerekek nagyon aranyosak voltak és tetszett ez a nap, nagyon jó érzésekkel mentem haza.”

„Engem nagyon megérintett, hogy egyeseknek ilyen betegséggel kell élniük, viszont jó volt megismerni ezt az életmódot és beszélgetni ilyen gyerekekkel.”

Elsősorban a kilencedikes, közösségi szolgálatos diákjaink voltak a vendéglátók, de néhányan a végzős évfolyamból is erősítették, segítették őket, elsősorban szalézi animátorok. Nagyon szépen, szívvel-lélekkel vettek részt a diákok, büszkéek lehetünk rájuk! Természetesen felnőtt segítők is voltak: az érintett osztályok osztályfőnökei, pedagógusok.

Párok kialakítása, összeismertetése után indult a buli: mindenki a neki tetsző tevékenységet választhatta, pl. kézműveskedés, sport, íjászat, tánc, beszélgetések, közös fotók készítése színesítették a napot.

Külön köszönet az iskola vezetésének és a szaléziaknak a lehetőségért, Tibcsi bácsinak a buszoztatásért, a vendéglátásban nyújtott támogatásért a nyergesújfalui Karitásznak, a Frutéria Zöld-ségesnek, a Hummel Pékségnek, a György Pékségnek, az élelmezésvezetőnknek Enikőnek és mindenkinek, aki segített a program megvalósításában!

*Tóthné Mónika
(tanár és a közösségi szolgálat segítő tanára)*

KAPCSOLDA-program a szervezők és résztvevők szemszögéből

A KAPCSOLDA-program több éves múltú visszatekintő rendezvény. A Zafféry Károly Szalézi Középiskola 9-10-es osztályai szerveznek minden évben egy fantasztikus délelőtti, telis-tele programokkal a Montágh iskolából érkező tanulóknak.

A találkozó előtt a középiskolás gyerekek érzékenyítő foglalkozásokon vesznek részt, filmnézéssel, rengeteg beszélgetéssel – osztályfőnökükkel – a témával kapcsolatban.

Utána pedig a montághos (kb. 20 gyerek) diákokról küldünk egy rövid jellemzést, hogy a középiskolások tudják mérlegelni, ki az a diák, akit arra a délelőtti másodmagukkal pajtássá fogadnak. Velük fognak játszani, táncolni, rajzolni, csemegezni azon a délelőtti.

Idén tömegközlekedéssel utaztunk ki Nyergesújfalura Esztergomból 17 tanulóval. Sokat segített a szervezésben és az utazás lebonyolításában az ÉTA-s diákok részvétele.

Tátrai Tamara, gyógypedagógus



Tátrai Tamara





Miért vagyok ÉTA-s?

Sziasztok, *Ángyán Gábor* vagyok. Három éve vagyok az ÉTA-ban! A feladataim portaszolgálat és az idősek segítése. Nagyon örültem, amikor a tanárom felkérését, hogy csatlakozzak az ÉTA-hoz, mert nem voltam biztos abban, hogy a rám bízott feladatokat meg tudom csinálni. Nagyon szeretem az ÉTA-t, mert meg lehet ismerni az embereket. Elsőnek nagyon örültem, hogy vittek a táborba, és annak is örültem, hogy másodjára is mehettem, mert már mindenkit ismertem.

Amikor elsőnek mentem le a táborba, akkor nem nagyon mentem oda senkihez, mert nem mertem. Aztán bátor lettem, és elindultam barátkozni, mert egyedül rossz volt. Később lett nagyon sok barátom és aztán jó volt, mert tudtam kivel beszélgetni. Sokat nevettünk együtt és még mindig beszélgetek velük interneten keresztül. A táborban voltak foglalkozások, például rendőrségi bemutató, amin közlekedési szabályokat ismerhettem meg. Az egyik tanárnő elsősegély bemutatót tartott, és gyakorlatokat, hogy hogyan kell újra élesztetni az embert. Ez nagyon tetszett.

Voltunk hajókiránduláson is. Sétáltunk és ismerkedtünk Balatonmáriafürdő érdekességeivel. De leggyakrabban a Balatonban fürdőztünk.

Amikor betört a korona vírus, akkor szájmaszkba és kesztyűbe segítették fát vágni szomszédnak, meg

behordani, lenyírni a fűvet és megkérdezte tőlem, hogy mit kérek cserébe? Azt mondtam neki ,hogy semmit, mert én nem a valamiért teszem, hanem azért, hogy segítek. De ő meghívott egy fagyira. Aztán a szüleim nagyon büszkék voltak ,hogy segítek neki és másokon is, és nem mondom le az idősekről, mert nekem már nincsenek nagyszüleim és szívesen hallgatom a régi történeteiket. Ahova én járok az *Esztergomi Montágh Imre* iskolába, ott szoktak lenni programok, és sokszor kéri a segítségemet a szervező tanárain. Ott szoktam még segíteni és minden olyan feladatban, amit rám bízhatnak a suliban. Máshol is szívesen segítek. Az iskolával bemegyünk az egyik idősoththonba, ahol beszélgetünk az idősekkel és programokban veszünk részt, például az Adventi gyertya gyűjtés, karácsonyi ünnepség, és a farsangi bálon beöltözzünk vicces ruhába. A suliban úgy is szoktam segíteni, hogy a busz kísérésénél a felnőtt irányításával segítek, az iskolában pedig ÉTA-s társaimmal együtt az udvar szebbé tételében. Az ÉTA rajzpályázaton kétszer indultam, az egyikkel nem nyertem de a másikkal első helyezett lettem. Nagyon meglepődtem, hogy első lettem. A szüleim nagyon örülnek ,hogy beléptem az ÉTA-ba, mert itthon leginkább lusta vagyok a munkára, nagyon tetszik nekik a szolgálatom, mert ők is tisztelik az időseket. Ön-





kéntes vagyok, szabad időmben teszem. Sokat gondolok arra, hogy elmegyek szociális munkásnak, mert szükség van rá. Kevesen segítenek az időseknek, a gyengéknek.

Nagyon megtetszett, hogy segíthetek másokon, mint például az időseken. Szeretem ezt a szolgálatot. Olyan jó lenne, ha minél több korombeli csatlakozna a közösségi szolgálathoz!



A jogi segítségnyújtásról szóló törvényről



Dr. Limbach Viktória

Egyre szabályozottabb világunkban sokaknak gondot jelent megtalálni a megfelelő megoldást jogi problémájukra. Az ÉTA – mint sok más civil szervezet – igyekszik ingyenes jogi segítséget nyújtani a hozzá forduló rászorultaknak, de kevesen tudják, hogy az államnak is van egy jól működő jogi segítő hálója. A jogi segítségnyújtásról szóló 2003. évi LXXX. törvény immár lassan 20 éve létezik, mégis olyan kevésbé ismert, pedig az Országgyűlés annak érdekében hozta létre ezt az intézményrendszert, hogy a szociálisan hátrányos helyzetben lévők szakszerű jogi tanácsot és eljárási jogi képviselést kaphassanak jogaik érvényesítése és jogvitáik megoldása során.

A jogalkotó már akkor felismerte, hogy az kevés, hogy biztosítja mindenki számára a bírósághoz fordulás jogát, de abban is segítséget kell nyújtania az államnak, hogy mindenki, akit jogsérelem ért, el is tudjon jutni a bíróságok elé. Az állam belátta, hogy nem függhet a jogérvényesítés attól, hogy valaki meg tudja-e fizetni a szakszerű ügyvédi szolgáltatást, vagy, hogy saját ügye kapcsán milyen mélységű jogi tudásra tesz szert az online teret böngészve.

Az állam, a jogi segítségnyújtás keretében, jogi segítő igénybevételének jogát biztosítja peren kívül, valamint a törvényben meghatározott polgári peres és – a végrehajtási eljárás kivételével – nemperes eljárásokban, továbbá a közigazgatási perekben, egyéb közigazgatási bírósági eljárásokban és közigazgatási nemperes eljárásokban.

A peren kívüli eljárásokban a jogi segítő, a jövedelmi és vagyoni viszonyai alapján erre jogosult a fél számára jogi tanácsot ad vagy beadványt, egyéb iratot készít, valamint erre vonatkozó meghatalmazás alapján betekint ügyének irataiba, amelynek jogszabályban meghatározott mértékű munkadíját és költségeit az állam a fél helyett a jogi segítő részére megfizeti vagy megelőlegezi.

Ez a jogi támogatás biztosítható a félnek többek között – olyan jogvita esetén, amiben perre kerülhet sor, amelyhez jogi tanácsadásra vagy beadvány készítésére van szükség,
– peren kívül is lezárható vita lehetőségéről való tájékoztatás, iratkészítés esetén,

- peren kívüli közvetítésben, megállapodás előtti tanácsadás esetén,
- jogi tanácsadás vehető igénybe a mindennapi megélhetést érintő kérdésekben,
- közigazgatási eljárásban jogi tanácsadás, beadványkészítés,
- jogi tanácsadás arról, hogy a fél melyik hatóság előtt indíthat eljárást.

Természetesen a jogszabály azt is rögzíti, hogy milyen esetekben nem lehet ezt az ingyenes, vagy a költségeket az állam által megelőlegezett jogi támogatást igénybe venni. Ilyen például a jogi tanácsadás pénztétel által folyósított kölcsön felvételének feltételeivel kapcsolatban, vagy magánszemély vállalkozási, befektetési jellegű tevékenységével kapcsolatos ügyekben.

A jogi támogatás igénybevételének állampolgársági és jövedelmi/vagyoni (rászorultsági) feltételei vannak.

A jogi szolgáltatás díját a fél helyett az állam viseli, ha a fél rendelkezésre álló havi nettó jövedelme (munkabére, nyugdíja, egyéb rendszeres pénzbeli juttatása), nem haladja meg a szociális vetítési alap összegét, valamint a szokásos életszükségleti és berendezési tárgyakat, és azt az ingatlant, amely saját és az általa eltarthatott lakhatását szolgálja, ide nem számítva, egyéb vagyona nincs. Természetesen nem tekintí vágyonnak a jogszabály a mozgáskorlátozott személy gépjárművét és azt a gépjárművet, amely nélkül a fél foglalkozásának gyakorlása lehetetlenné válik, valamint azokat a vagyontárgyakat sem, amelyek a rászorultsági összeghatárnak megfelelő mértékű jövedelem megszerzéséhez szükségesek.

Jövedelmi és vagyoni helyzetére tekintet nélkül rászorultnak tekintendő többek között az a fél, aki

- aktív korúak ellátására jogosult vagy aktív korúak ellátására jogosult, a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény szerinti közeli hozzátartozójával él közös háztartásban,
- közgyógyellátásban részesül vagy természetben nyújtott szociális ellátásként egészségügyi szolgáltatásra való jogosultságot megállapító érvényes hatósági bizonyítvánnyal rendelkezik,
- átmeneti szállást igénybe vevő hajléktalan személy,
- a családjában olyan gyermeket gondoz, akinek a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre való jogosultságát megállapították.

A jogi segítségnyújtás iránti kérelem a <https://igazsagugyiinformaciok.kormany.hu/jogi-segitsegnyujtas> honlapon elérhető, majd kitöltését követően az illetékes kormányhivatalhoz kell benyújtani. A honlap egyébként igazán részletes tájékoztatást ad a jogi segítségnyújtás részletiről, és könnyen használható, ezért bírom abban, hogy írásom felkelti a jogkeresők figyelmét, és egyre többen veszik igénybe az állam ezen szolgáltatását.

dr. Limbach Viktória ügyvéd

Deák Mária versei gyerekeknek

Mese az elveszett wifiről

Vendégségbe jött ma hozzánk
egy városi kisgyerek.
Táblagépét szorongatva
– Nincsen wifi? – pityereg.

– Gyere velem, édes lelkem!
Kézen fogom s vezetem.
Egy életem, egy halálom,
én a wifit meglelem.

Kezét nyújtja, mosoly ragyog,
– Vajon hová bújhatott?
Huncut wifit a nyúlólban,
bizony mondom, elkapod.

Közben Buksi is előjön,
üdvözli a vendéget.
Fark-csóválva vakkant kettőt,
báránynak is felbéget.

Táblagépét nyújtja felém,
– Ugye kicsit megfogod?
Biz a kezem elengedte,
Buxi után úgy futott.

Kert végéig meg sem álltak,
a kiskapu nyitva áll.
Rózsaszínű kis nyusziórr
a rácson át kandikál.

Csöpp kis keze óvatosan
simogatni megtanul.
Selyemszörű, pici nyuszi
az ölében meglapul.

Hangos szóval szól a kakas,
– tyúkudvarban ő a sztár –
– Kukuríki, itt a wifi!
A gyerekeknek nem kell

már. oldagságtól kipirulva
a kisnyulat letette.
Tojást szedni, de jó móka,
így a wifit feledte.

Darát szór a csibék elé,
a kotlóssal beszélget.
Friss vizet ad a báránynak,
nem kell már az Internet.

Konyhakertet is bejárja,
répát szed a nyulaknak.
A megmosott csemegéből
velük együtt ropogtat.

Táblagépe árván marad,
de a gyerek nem szánja.
Simogatni jobb a nyusztit,
és a tablet sem bánja.

(Forrás: <https://www.poet.hu/vers/247785> letöltve 2023. június 16.)



No de sebjaj, majd betolják,
három férfi erős ám.
Apa keze a kormányon
„lábbusz” indít már prímán.

Pöccre indul, de tolni kell?
Ezt biz’ senki nem érti.
Nosza, férjem indul megint
önindítót cserélni.

A szerelő vén rutinos,
nincs itt kérem semmi baj.
Felcserélték az alkatrészt
Trabantban a Wartburggal.

Így a gondunk megoldódott,
indulhat a nyaralás.
Új alkatrész ugyan nem volt
és maradt a „megtolás”.

Jaj, bizony nagy izgalom van,
nyaralni megy a család.
Két kisfiunk alig aludt,
úgy várják a nagy csodát.

Útra készen áll a bőrönd,
hátizsákban sok étel.
Trabantunk is csillog, ragyog,
no meg vígan pőfékel.

Hátra ülnek a gyerekek,
a szájuk az be nem áll.
Apa indít, de a motor
nagy hörögve ellenáll.

Önindító baja van csak,
no a cserét megoldjuk.
Szomszéd falu szerelőjét
telefonon riasztjuk.

A fiúk meg türelmesen
részt vesznek a munkában.
A kibontott alkatrésszel
eljátszanak magában.

Tiszta olaj lett a kezük,
az arcuk is fekete.
A férfiak szerelhetnek,
ezt mondja a csemete.

Kész a munka, elindulunk,
vár reánk a Tisza-tó.
Füzes-kemping a tó partján
s ezer élmény, csudajó.

Árkon-bokron, hegyen-völgyön
sárga Trabink csak repül.
Benzinkúton állunk csak meg,
s nem indul el, csak kehül.

Eljutottunk mindenhová,
nyugatnak és keletnek.
Úgy szerettük a Trabantot
elneveztük Elvisnek.

Tisza-tónál ma sem kell jobb,
a legnagyobb élmény volt.
Határtalan öröm áradt,
ha a Trabant beindult.

(Forrás: www.poet.hu)



Feketéné Kocsis Krisztina: A Dongókirály

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Dongókirály. Hatalmas és gyönyörű fekete-sárga potroha volt, s az összes dongók között neki volt a legmélyebben zengő hangja.

A Virágos Réten élt, népével együtt. Igazságos és szelíd uralkodó volt, az a hír járta róla, hogy félelmetes fullánkját még sohasem használta. Tisztelte őt a Rét minden szárnyas lakója, különösen azért, mert a Dongókirály éppoly szorgosan gyűjtötte a virágport, mint népe bármely tagja. Ha pedig összevitatkozott két dongó, vagy dongógyermek, akkor a Dongókirály igazságot tett, segített megoldani a problémát. Így aztán a Dongókirály bölcs ítéleteit soha senki nem vonta kétségbe. Annaira nem, hogy a méhek, a pillangók, de még a tücskök és a hangyák is hozzá fordultak, ha tanácsot szerettek volna kérni.

A Virágos Réten ezért többnyire béke honolt. Minden szárnyas és szárnyatlan lakó tette a dolgát, s igyekeztek nem bántani egymást. Hamar híre ment a környéken, hogy a Virágos Rét különleges, gazdag hely, aminek talán párja sincs a kerek világon.

Ez a hír egyszer csak eljutott az irigy Darázskirály fülébe. Az irigy Darázskirály egy nagy fa sötét odvában lakott morcosan, egyes-egyedül. Senkit sem szeretett, és senkiben sem bízott. Alattvalói pedig nem tisztelték, hanem félték hatalmát. De a Darázskirály számára ez mindegy volt. Azt mondogatta magában: a fontos az, hogy így is, úgy is az történik, amit ő akar.

Márpedig ő most meg akarta szerezni magának azt a világhíres Virágos Rétet. Ezen kívül semmi és senki nem érdekelte. Éjjel-nappal csak a Virágos Rétről álmodozott, s vad terveket szőtt arról, hogyan fogja legigázni az ott lakókat, s megszerezni minden gazdagságát. Eközben a népe – mit sem törődve az uralkodói álmodozással – tette a dolgát.

Egy napon az irigy Darázskirály cselekvésre szánta magát. Összehívta seregei fővezéreit, s megparancsolta nekik, hogy a katonákat állítsák hadrendbe, mert holnap napkeltekor megtámadják a Virágos Rétet. Szerencsére annak a fának egy másik odvában, amelyben a Darázskirály szövögette gonosz terveit, egy széncinege család lakott, s Cinkemama meghalott, mire készül a sötét lelki király. Ismerte és szerette a dongókat. Sokszor énekelt nekik hajnalonként, mert madárdalra könnyebben ment a munka. Cserébe a dongók elmondták Cinkemamának, hol találhat eleséget, ivóvizet a fiókái számára. Repült a Cinkemama, ahogyan csak tudott, hogy figyelmeztesse barátait a veszélyre. Lélekszakadva kereste a Dongókirályt, hogy elmondja neki, amit hallott. Szerencsére a Dongókirály éppen egy harangvirág árnyékában hűsölt, mert dél közeledtével igen erősen tűzött már a nap. Végighallgatta a Cinkemamát, s igen szomorú és gondterhelt lett, nem is tudta hirtelen, mitévő legyen. Azért illően megköszönte a figyelmezte-

tést. Amint törte a fejét a megoldáson, s közben hal-
kan dongott magában (végtére is dongó volt), arra járt egy csapat hangya. Hatalmas barackdarabot cipeltek a bolyba. Megkérdezték a Dongókirályt, hogy mi nyomja a potrohát. Ő pedig elmondta, miféle veszély leselkedik minden Rét-lakóra. Na, gondolták a hangyák, ennek fele sem tréfa. Gyorsan letették a barackot, s szaladtak a bolyba. A Dongókirálynak meg csak annyit mondtak, ő csak szólna az övéinek, a többit majd ők, a hangyák elintézik. S ahány hangya csak lakott a bolyban, mind vitte a hírt szerte a Réten, hogy a Dongókirály parancsára az irigy Darázskirálytal szemben meg kell védeniük az otthonukat, s ki-ki azzal védekezzen, amivel tud.

S csodák csodája, a máskor csendes mező ezen az éjszakán felbolydult. A pókok hálót szőttek a Rét körüli fákra, a dongók és a méhek a fullánkaikat hegyezték, a hangyák csatasorba álltak. A tücskök indulót szereztek a reggeli nagy csatához, s szorgalmasan gyakorolták. Még a szöcskék, a pillangók és a madarak is a csatára készültek.

Aztán eljött a reggel, s a Darázskirály serege hatalmas, fenyegető, fekete felhőként közeledett a Virágos Rét felé, élén a magát legyőzhetetlennek képzelő Darázskirályal.

S akkor jött a meglepetés!

A Rét köré feszített pókhálókön a darazsak rendre felakadtak. Akik mégis átjutottak, hangosan csivitelő, hegedülő, színes és fenyegető kavalkáddal találták magukat szembe. A darázskatonáknak esélye sem volt a győzelemre. Szégyenszemre elröppentek volna, de a hazaútat a Dongók és Méhek Egyesített Serege zárta el. A darazsak kétségbeestek, pedig senki sem bántotta őket.

S ekkor meghallották a Dongókirály messze zengő hangját.

– Idefigyeljete, darazsak! Te is, aki a királyuknak képeled magad! Erre a rétre ártó szándékkal és gondolattal be ne tegyétek többé a szárnyaitokat!

– De a te gazdagságod kell nekem! Jár nekem! – replikázott a Darázskirály.

– Azt a gazdagságot te innét el nem viheted, bármekkora sereggel is támadsz ránk...

– Azt majd meglátjuk! – vágott közbe a Darázskirály.

– ...De bármikor részed lehet benne, ha tiszta szándékkal jössz közénk – mondta a bölcs Dongókirály. – A virágok majd megsúgják neked a titkot...

Andrisom, ha a réten sétálva azt látod, hogy a darazsak, a méhek és a dongók együtt gyűjtik a virágport, s a nektárt, s nem támadnak egymásra, akkor az azt jelenti, hogy a Darázskirály megfejtette a titkot...

Te kitalálod?

(forrás: <https://www.meselmindennap.hu/feketene-kocsis-krisztina-a-dongokiraly.html> lőmese=117 letöltve 2023. 06. 16.)



Különböző vizek egészségügyi hatásai belsőleg

A gyógyvizek a forró altalajban, a földalatti kőzetek gőzének lecsapódásából és a beszivárgó, szűrt vízből keletkeznek. A felszín eléréséig számtalan féle összetételű kőzeten haladnak át, így útközben felvesznek értékes ásványi anyagokat és bizonyos oldott gázokat, néha még radioaktív anyagokat is, hogy azután felmelegedve törhessenek a felszínre.

Ásványvíz: a Föld mélyéről származó és minimum 1000mg/L természetes ásványi anyagokat tartalmazó víz, amely káros anyagokat nem tartalmaz.

Gyógyvíz: tudományosan alátámaszthatóan az egészségre pozitív hatással bíró ásványvizek, melyeket az illetékes hatóságok – gyógyhatásukat vizsgálándó – megfelelő teszteknek vetettek alá.

Az ásvány- és gyógyvizek elfogyasztásánál, ivókúráknál az emésztőrendszerből történő felszívódás az első lépcsője annak, hogy a vízben lévő makro- és mikroelemek bekerüljenek az ember szervezetének anyagcseréjébe, és kifejthessék jellemző élettani hatásukat. A víz vonatkozásában jelentős eltérés, hogy ki-maradnak az emésztési folyamatok, az elemek általában valódi oldatban, jól hozzáférhető formában vannak jelen.

Az alábbiakban néhány példa található a fogyasztható gyógyvizekre és azok egészségügyi előnyeire:

- **Kén vizek (pl.: Parádi):** a kén tartalmú ásványvizekben a kén szulfidion, vagy szulfáton formájában van jelen. Nehezen szívódik fel, ezért a *béltartalom felhígulását idézi* elő. Enyhítheti az *ízületi gyulladás* és reuma tüneteit, a *gyomor- és bélrendszeri gyulladásokat*, javíthatja a *vérkeringést*.
- **Lúgos kémhatású vizek – alkáli-hidrogén-karbonátos (pl. Salvus):** kémhatása miatt elsősorban emésztőrendszeri problémákra ajánlott, *savtúltengésre*, nyálkaoldó hatása miatt egyes *gyulladásos gyomor- és bélbetegségekben* alkalmazható. Tapasztalatok szerint fokozza a *húgysav kiválasztását*, így köszvény esetén is javasolható fogyasztása. Nátriumszegény diéta mellett (nátrium- és vízviszataratással járó betegségek) nem ajánlatos fogyasztásuk, valamint karbonátos vagy foszfátos vesekővesség és E-coli fertőzés mellett sem.
- **Jódos vizek (Jódaqua):** jól felszívódó jódtartalmuk révén hozzájárulnak a *pajzsmirigy megfelelő működéséhez*, azaz közvetve az anyagcsere- és a hormonháztartáshoz. A jód antioxidáns, így támogatja az immunrendszert.
- **Magas magnézium tartalmú vizek (Magnesia):** a magnézium a vékonybél teljes hosszában felszívódik, és számos jótékony hatása van az emberi szervezetre. Segíthet csökkenteni a *stresszt és az idegességet*, a magnézium ugyanis a szervezetben lévő stresszhormonok szintjét csökkenti. *Emésztési problémáknál*, például székrekedésnél, a magnézium segíti az izomzat ellazulását. Enyhítheti a magas vérnyomás tüneteit és hozzájárulhat a *szív- és érrendszeri* egészség javításához, mert fontos szerepe van a szívizom működésében. A *csontok erősítéséhez és az idegrendszer megfelelő működéséhez* járul még hozzá.
- **Szulfátos vizek/keserűvizek (Hunyadi, Ferenc József, Mira):** két típusa ismert, a nátriumszulfátos (glauber-só), és a magnéziumszulfátos. Mindkét típus elsősor-

ban *gyomor-, bél- és epebántalmak* esetén használható. A Glauber-só oldata hashajtó hatása révén serkenti a bélmozgást, és tisztítja a beleket, így enyhíti a székrekedés tüneteit. Fontos azonban megjegyezni, hogy a keserűvíz fogyasztása csak orvosi felügyelet mellett ajánlott, és csak rövid időtartamra. Túlzott fogyasztása súlyos mellékhatásokat okozhat, mint például az elektrolit egyensúly felborulása vagy a dehidratáció. Azoknak, akik veseproblémákkal vagy más krónikus betegségekkel küzdenek, előzetes konzultáció szükséges az orvosukkal a keserűvíz fogyasztása előtt.

- **Vasas vizek:** a vasas vizek magas vastartalma segíthet a *vashiányos vérszegénység* kezelésében, mivel a vas az egyik legfontosabb összetevője a vörösvérsejteknek. Roborálás esetén, műtét utáni felerősítésre előnyösen alkalmazhatók. A vasas vizekben található ásványi anyagok és nyomelemek javíthatják az emésztést, és enyhíthetik a gyomor- és bélrendszeri problémákat, például a puffadást és a székrekedést, valamint izomfájdalmak esetén segíthetnek a regenerálódásban.
- **Savanyú vizek/borvizek (Füredi víz):** a savanyú vizek, erdélyi nevén borvizek, általában nátrium-karbonátot tartalmaznak. Természetes szénsavtartalmuk miatt kedvező hatást fejtenek ki az *emésztőrendszerre*, különösen jól érvényesül hatásuk a savhiányos gyomorhurutok kezelésében. A Füredi-vízben található ásványi anyagok és nyomelemek, például a kalcium, a magnézium, a kálium és a nátrium segíthetnek enyhíteni az *ízületi gyulladást és a reumás betegségeket*.

Az úgynevezett „tündervizek” néven ismert vizek, számos jótékony hatással rendelkeznek az emberi szervezetre. Azonban fontos megjegyezni, hogy ezeknek a hatásoknak a tudományos bizonyítéka nem mindig egyértelmű, és az egyes típusok esetében eltérőek lehetnek:

- **Tündervíz:** a tündervizek általában termálvizek, amelyek különféle ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmaznak. Általánosan elmondható, hogy a tündervíz fogyasztása hozzájárulhat az általános egészségi állapot javításához, és segíthet enyhíteni a stresszt és a fáradtságot.
- **P-víz:** a P-víz az úgynevezett „kristályvizek” egyik típusa, amelyekben a vízmolekulák szerkezete megváltozik. Általában azt állítják, hogy a P-víz fogyasztása segíthet javítani a sejtek anyagcseréjét, és javíthatja az általános egészségi állapotot.
- **Tündér lúgos víz:** jellemzően magas pH-értékkel rendelkezik, és az állítások szerint segíthet a test sav-bázis egyensúlyának helyreállításában, enyhítheti a gyomorégést és javíthatja az emésztést. Azonban fontos megjegyezni, hogy a túlzottan magas pH-értékkel rendelkező víz hosszabb távon ártalmas lehet az egészségre.
- **Tündér oxigéndús víz:** a tündér oxigéndús víz általában magas oxigéntartalommal rendelkezik, és az állítások szerint segíthet javítani a test oxigénfelvételét és növelni az energiaszintet. Azonban a tudományos bizonyítékok nem egyértelműek ebben az esetben, és további kutatásokra van szükség a hatások bizonyításához.

Sütés nélküli „citromos álom” süti

Elkészítési idő 30 perc

Hozzávalók:

- 5 dl tejföl
 - 12 ek. cukor
 - 1 csom vaníliás cukor
 - 2 db citrom
 - 5 dl habtejszín
 - 25 dkg cukrozott tetejű babapiskóta
- A tejfölt kikeverjük a kétféle cukorral és belekeverjük a citromok reszelt héját és levét.
 - A habtejszín kemény habbá verjük, majd óvatosan belekeverjük a citromos, tejfölös krémbe. Egy jénai tál alá egy sor piskótát rakunk, amire rákenjük a krém felét, majd ismét egy sor piskóta és a tetejére a krém másik fele kerül. A sütemény tetejét citrom szeletekkel díszítjük.
 - Egy éjszakára a hűtőbe tesszük, hogy a babapiskóta megpuhuljon.

Mindmegette tipp: tejföl helyett görög joghurttal, vagy mascaronéval is készülhet a citromos álom süti.

(forrás: <https://www.mindmegette.hu/citromos-alom-sutes-nelkuli-recept.recept/>)



ÉTA-HÍREK

A lap egyes írásainak tartalma nem minden esetben egyezik a szerkesztőség véleményével.

Értelmi Sérülteket Szolgáló Társadalmi Szervezetek és Alapítványok Országos Szövetsége (ÉTA) kiadványa

1158 Molnár Viktor u. 94-96. ● Telefon/fax: (06 1) 414 0500 ● e-mail: iroda@eta-szov.hu ● honlap: www.eta-szov.hu ● www.facebook.com/ETASzovetseg/

Felélős: Papp Ágnes, elnök

Szerkesztő: Bíró Hajnalka ● Telefon: (06 20) 252 1256 ● e-mail: biro.hajnalka@eta-szov.hu

Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877