

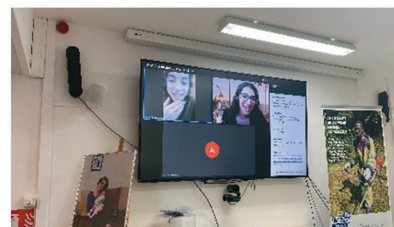


XXIII. ÉVFOLYAM
2023. ÁPRILIS

ÉTA-HÍREK

Fotó: Cserép Fatima





Tartalom

4. oldal

Bemutakozik a Búzavirág Alapítvány



6. oldal

Fogyatékos Gyermekekért Alapítvány



8. oldal

Elindult az ACT-Inclusive nemzetközi projektünk



10. oldal

Göncz Árpád Szociális Intézmény Budapest XV. kerületében



11. oldal

Tisztújító Közgyűlés az ÉTA Szövetségben – 2023.



12. oldal

Pünkösdi hagyomány

14. oldal

Egészségrovat (Vitamin- és ásványianyag-pótlás észszerűen)

15. oldal

Jogász válaszol

16. oldal

A tulipánná változott királyfi (magyar népmese)



Bemutatkozik a Búzavirág Alapítvány



A Búzavirág Alapítvány azzal a céllal alakult, hogy a teljes élet lehetőségét nyújtsa látássérült felnőtteknek. A Vámosújfaluban működő 12 fős rehabilitációs célú lakóotthonunk célcsoportját elsősorban az állami gondozásban felnőtt vak és gyengénlátó fiatalok jelentik. A fiatalok az otthonon belül önálló garzonlakásokban élnek, ahol maguk gondoskodnak a vásárlásról, főzésről, mosásról, takarításról – természetesen minden segítséget megkapnak ezek megtanulásához. Így megteremtjük annak lehetőségét, hogy vakvezető kutyát tartsanak, házasságot köthessenek és gyermeket vállalhassanak (most 2 gyermek él szüleivel a lakóotthonban). Nappali ellátásunkban jelenleg 39 fő vesz részt, tavaly sikerült a támogató szolgálat beindítása is, mert a térségben nem volt elérhető ez a szolgáltatás, pedig csak a mi ellátottjaink közül is 26 fő jogosult az igénybevételére.

Az önálló, önrendelkező élethez elengedhetetlenül hozzátartozik a munka, ezért kézműves műhelyekben kínálunk munkalehetőséget. 22 éve különböző konstrukcióban, de folyamatosan biztosítjuk ellátottjaink számára – 2013. óta akkreditált foglalkoztatási formában. Célunk, hogy képességeiknek megfelelő, kreatív munkát végezhesenek. A szövés, a fazekasság, a kertészet és a kosárfonás is olyan mesterség, amikben mindenkinek találunk 1-1 részfeladatot, amit el tudnak látni. Munkahelyet kínálunk a térségben élő fogyatékkal élő, ill. megváltozott munkaképességű személyeknek is, így jelenleg 38 sérült munkavállaló vesz részt a

foglalkoztatásban. A különböző sérülésekkel élők fogadása, egymás megismerése, az egymásrautaltságnak, illetve annak megelőzése, hogy a másiknak viszont én tudok segíteni, szintén sokat jelent. A kialakított foglalkoztatás nem karitatív jellegű, hanem értékesíthető termékeket előállító, termelő tevékenység, mely valós piaci igényt elégít ki.

Társadalmi vállalkozásunk részeként ifjúsági szállásunkon kézműves táborokat szervezünk, a mesterségeket ők, illetve a velünk együttműködő Vámosújfalui Kézműves Kft. fogyatékos dolgozói tanítják (további 15 ellátottunkat foglalkoztatják fejlesztő foglalkoztatás keretében). A szabadidős programokra pedig kiváló alkalmakat kínál Tokaj-Hegyalja. Saját főzőkonyhát is működtetünk, a szükséges zöldséget, gyümölcsöt a saját kertészetünkben termeljük meg. Természetesen a kertben, a szálláshelyen és a konyhán is fogyatékos-sággal élő kollégákkal dolgozunk.

Kiemelt figyelmet fordítunk a foglalkoztatás közösségteremtő szerepére. Ennek elősegítése érdekében rendszeresen szervezünk munkahelyi közösségi rendezvényeket, melyek a rehabilitációs célok megvalósulását, illetve a közösség fejlesztését segítik elő, emellett prevenciós szűrővizsgálatok lehetőségét is biztosítjuk. Különböző támogató, segítő szolgáltatásokkal segítjük megoldani a munkavállalók mindennapi problémáit. A rehabilitációs tanácsadó/mentor a segítőkkal és a gyógypedagógussal együttműködve nyújt segítséget egy-egy dolgozó problémájára.

Foglalkoztatási programunk egyik fontos eleme a fazekas műhely, ahol 4 súlyos fokban látássérült, 2 autizmussal élő, 2 mozgássérült és 1 pszichiátriai betegséggel küzdő kollégánk alkot gyönyörű termékeket oly módon, hogy manufaktúra-rendszerben elosztják a munkafolyamatokat, így mindenki számára tudunk megfelelő munkát biztosítani. Termékeink: sárosspataki stílusú fazekas tálak, korsók, kerámia dísz tárgyak, kőedény használati edények, plakettek, kerti edények, fecskefészkek. Emellett szervezett táborainkban kézműves foglalkozásokat vezetnek, ahol ők tanítják a mesterségre a hozzánk érkező gyerekeket. Ezek az alkalmak páratlan lehetőséget kínálnak sérültek és egészségesek együttműködésére, a gyerekek szemléletformálására, az integráció és az esélyegyenlőség értékeinek elsajátítására.

A megváltozott munkaképességű foglalkoztatottak rész munkaidőben 4, 5 és 6 órában dolgoznak, állandó délelőtti beosztásban. A műhelyben egy krónikus betegséggel élő kolléga segíti a napi munkát, a műhelyvezető pedig tapasztalt fazekas.

A műhelyvezető feladata a termékfejlesztés mellett a napi munka szervezése, a feladatok megosztása, az új műveletek betanítása, valamint egyes szakértelmet és jó látást is igénylő részfeladatok elvégzése, amik nélkül nem készülhetnének piacképes termékek. Ezért mindenképp indokolt teljes munkaidős foglalkoztatása, az akkreditált támogatásból azonban csak a bére 80%-a finanszírozható, a fennmaradó részt az ÉTA foglalkoztatási pályázati forrásából tudjuk kiegészíteni, amit nagyon köszönünk!

https://www.youtube.com/watch?v=_FAoeSGZjuE&list=PLA7fHAoShyEIH71w8xl90fp9JsPI8EDHn&index=7



**Kérjük,
támogassa idén is
a Búzavirág Alapítvány
munkáját adója 1%-ával!**

**Adószámunk:
18158634-1-05**

Köszönjük a segítségét!



Fogyatékos Gyermekekért Alapítvány

Alapítványunk – A Fogyatékos Gyermekekért Alapítvány – egy sérült gyermekek nevelő-oktató iskola és kollégium mellet működik. Hivatalos neve: Pécsvárady EGYMI.

Pótolja mindazokat a hiányosságokat, amik az iskolai költségvetésbe nem férnek bele. Ezen kívül segíti azokat a családokat, akiknek gyermekeik már kikerültek az iskolarendszerből, 30-40 évesek lettek, s egy szülő neveli őket. Az idén ezek a családok karácsony előtt vásárlási utalványt kaptak.

Évek óta részt veszek az ÉTA által meghirdetett pályázatban. Az idén 141 500,-Ft támogatást kaptunk, aminek nagyon örültem. Ezt az összeget – az iskolavezetéssel, kollégákkal megbeszélve –, a következőkre használtam fel:

- A focicsapatnak és a felkészítő tanárnak sportruházat: 61 700,- Ft

- Kiegészítettem az iskolába járó gyermekek hiányos tanszereit: 47 475,- Ft

- 2022 szeptemberében beindítottunk egy új óvodai csoportot, sérült gyermekeknek. A csoportszoba, a dolgozók adottak voltak, a berendezést, felszerelést kellett pótolni: fényvédő rolók, rajzolóhoz, festéshez szükséges dolgok, fejlesztő eszközök.

- A maradék összegből a padlószőnyeg egy részét fizettük ki: 32 325,- Ft

Örülök, hogy tagja lehettem az ÉTA Országos szövetségnek. Sok biztatást, segítséget, tanácsot kaptam az ott dolgozó emberektől, vezetőktől. 12 éve veszünk részt a mentálhigiénés és a családi nyaralásos programokban, melynek igen nagy sikere volt. Sok dolgozónak, családnak nyújtott felüdülést, kikapcsolódás. Hálas köszönet érte!





30 évig vezettem az alapítványt. Most jött el az idő, hogy átadjam egy fiatalabb kollegának. Az iskolával napi kapcsolatban vagyok, így ismerem a gyermekek, családok helyzetét. Azonnal tudok segíteni. Heti 6 órában javítom a fogyatékos gyermekek beszédét nagy örömmel.

Hálásan köszönöm a sok-sok segítséget!

Tisztelettel: *Vargáné Takács Katalin*



Elindult az ACT-Inclusive nemzetközi projektünk



Örömmel osztjuk meg veletek, hogy Szövetségünk új projektje hivatalosan is megkezdte munkáját! A 3 éves Act-Inclusive projektben nemzetközi együttműködő partnereinkkel közösen egy befogadóbb oktatási környezet kialakításáért és az inklúziót támogató oktatási szemlélet megerősítésén fogunk közösen dolgozni. A projekt előrehaladásáról, legfontosabb eredményeiről és eseményeiről az ÉTA Hírekben új állandó rovatunkban számolunk be. A beharangozó hírben röviden bemutatjuk a projektet, valamint az eddigi legfontosabb eseményeket és történéseket.

2023 első hónapjaiban több online egyeztetésen volt lehetőségünk egymás munkáját megismerni, valamint a program szakmai munkájának konkrét tervezése is megkezdődött. Február közepén partnereinkkel közösen látogattunk el Párizsba, ahol a projekt első személyes találkozási pontjára (TPM) is sor került. A találkozó remek alkalmat adott a partnereink személyes megismerésére, a projekt indítását segítő legfontosabb kérdések hatékony tisztázására, átbeszélésére. Az egynapos találkozón megismerhettünk több olyan nem formális oktatáshoz kapcsolódó példát, szemléletformálást segítő eszközt, amelyet az egyes tagországokban a résztvevő szervezetek alkalmaznak, beépíthetők a

projektbe és akár könnyen adaptálhatóak más országokban is. Szövetségünk a 6 középiskola részvételével zajló diákonkéntes programját, valamint az általános iskolás diákok számára kidolgozott 90 perces játékos szemléletformáló programját mutatta be gondolatébresztőként. A találkozó alkalmával aktívan folytattuk a program kutatási tevékenységéhez kapcsolódó előkészítő munkát is, melynek előrehaladásáról a következő ÉTA Hírekben számolunk be olvasóinknak.

Miről szól a projekt?

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 részvétellel, cselekvésre. A program fontos küldetése a tanárok és az iskolai személyzet 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 ta-



Co-funded by
the European Union

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

nulási hálózat kialakításán és a szinergiák megteremtésén, valamint az inkluzív oktatási szemlélet erősítésén dolgozik a különböző érdekelt felek között.

A projekt célcsoportjai:

- Diákok (fogyatékossgal és anélkül élők egyaránt)
- Iskolai személyzet
- Pedagógusok

Legfontosabb tevékenységek a projektben:

- Országleírások készítése a többségi iskolákban tapasztalható inklúzióról;
- Jó gyakorlatok gyűjteményének összeállítása az iskolai befogadást elősegítő nem formális oktatási tevékenységekről;
- Képzési és szemléletformáló (TAR) kézikönyv kidolgozása;
- Eszköztár összeállítása a befogadást segítő, nem formális oktatási tevékenységekről;
- Képregény és hangoskönyv készítése a befogadó kommunikációról;
- Műhelyek és workshopok szervezése és tartása iskolákban több célcsoport számára, kiegészítve azokat művészeti verseny szervezésével;

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.



Göncz Árpád Szociális Intézmény Budapest XV. kerületében



Mint azt sokan tudjuk, 2022-ben ünnepeltük *Göncz Árpád* nyugalmazott köztársasági elnök születésének 100. évfordulóját.

Ez alkalomból a XV. kerületben bonyolított programsorozat részeként 2023. január 1-től a kerületi Egyesített Szociális Intézmény felvette *Göncz Árpád* nevét és Göncz Árpád Szociális Intézmény lett.

Ez alkalomból a XV. kerület vezetése, a Göncz Árpád Alapítvány, a Göncz Árpád Szociális Intézmény és az ÉTA Szövetség, valamint a Kézenfogva Alapítvány tavasznnyitó pódiumbeszélgetést szervezett.

Ennek egyik célja, hogy a beszélgetésen keresztül meg- és bemutassuk a jelenlévőknek *Göncz Árpádot*, az EMBERT és azokat az értékeket, amiket képviselt élete során. Reményeink szerint láttatni tudtuk azt is, hogy feleségével, *Zsuzsa Asszonnyal* együtt mennyi mindent tettek a szociálisan hátrányos helyzetű, fogyatékkal élő emberekért, családjaikért és életük jobbá tételéért.

Mindkettőjüknek elvülhetetlen érdeme van a kerületi Fejlesztő Gondozó Központ létrejöttének támogatásában, valamint az ÉTA Szövetség életre hívásában.

Ezekről a folyamatokról és még sok minden másról is szó esett ezen a jó hangulatú délelőttön. Igazán jó volt történeteket felidézni, sztorizgatni és ezzel kicsit megmutatni az érdeklődőknek, milyen is volt *Göncz Árpáddal* és *Zsuzsa Asszonnyal* együtt lenni, tenni és létrehozni intézményt, közösséget, vagy bármi mást. Mekkora alázattal viseltettek mindketten a ve-

lük kapcsolatba kerülő, segítséget kérő emberek irányába.

A pódiumbeszélgetést követően koszorúzás zajlott a *Göncz Árpád* domborműnél, ami a Fejlesztő Gondozó Központ falán helyezkedik el a *Molnár Viktor* utcában, Budapest XV. kerületében, Újpalotán.

A program nagy érdeklődés mellett, jó hangulatban zajlott és még az időjárás is kegyes volt hozzánk, mert ragyogó napsütés volt egész nap.

A pódium beszélgetés résztvevői voltak:

Gulyás András Göncz Árpád Alapítvány elnöke,
Göncz Kinga Göncz Árpád Alapítvány egyik alapítója
Hajdu László nyugalmazott országgyűlési képviselő, korábbi kerületi polgármester,
Pordán Ákos a Kézenfogva Alapítvány ügyvezető igazgatója,
Papp Ágnes ÉTA Szövetség elnöke, a program házi-asszonya,
Gráczer Irma a Göncz Árpád Szociális Intézmény igazgatója, a pódiumbeszélgetés moderátora.



Tisztújító Közgyűlés az ÉTA Szövetségben – 2023

2023. március 22-én megtartottuk évi rendes közgyűlé-sünket, ezúttal tisztújítással összekapcsolva.

Közgyűlésünk kezdettől fogva határozatképes volt, 35 tagszervezetünk képviselője, vagy meghatalmazottja tudott érvényes szavazatot leadni. (Jelenleg 66 tag-szervezetünk van.)

A közgyűlés tagjai 35 igen, 0 nem és 0 tartózkodás-sal fogadták el a Szövetség 2022. évi szakmai és pénz-ügyi beszámolóját, valamint a Közhasznúsági Jelentést.

Elfogadásra került továbbá a 2023. évi tervezett szak-mai programtervezet, ennek lebonyolítási folyamata, valamint a 2023. évi költségvetés-tervezete is. 35 igen, 0 nem és 0 tartózkodással.

2024. április 15-től éves tagdíjemeléslről is döntött a Közgyűlés. Az eddigi 15 000 Ft-ról 30 000Ft-ra emelke-dett Szövetségünk éves tagdíja. 35 igen, 0 nem és 0 tar-tózkodással szavazták meg a jelenlévők.

Döntött továbbá a Közgyűlés belső pályázati ren-dükről is, valamint nyári programjaink bonyolításá-nak menetéről. Ismét 35 igen, 0 nem és 0 tartózkodás-sal. (Nincs érdemi változtatás a korábbi évek gyakorla-tához képest a bonyolítás menetében.)

A napirendi pontokhoz tartozó határozati javaslatok megszavazását követően *Panyik Barbara*, az ügyve-zetés szakmai munkatársa tájékoztatta a jelenlévőket a 2022. december elején elindult ERASMUS+ program-ról, amiben az ÉTA Szövetség konzorciumi partnereként van jelen.

Ezt követően lezajlott a tisztújítás. Összességében a Közgyűlés tagjai ismételten bizalmat szavaztak az elő-ző ciklus elnökségi és ellenőrző bizottsági tagjainak. Ellenőrző bizottsági tagunk egy tagja – saját kérésére – nem vállalta az ismételt megbízatást, így helyette új ta-got választott a Közgyűlés.

Ezúttal 3 évre választott a Közgyűlés elnökségi és el-lenőrző bizottsági tagokat. 33 igen, 2 tartózkodással, 0 nem szavazati arányban.

Elnök: *Papp Ágnes*

Alelnök: *Botos Imre*

Elnökségi tagok: *Gonda Éva, dr. Magyar Adél, dr. Suller Attiláné, Németné, Horváth Beáta, Varga Zoltán.*



Ellenőrző Bizottság

Elnök: *Orbáné Molnár Anikó*

Tagok: *Dr. Bisztricsány Andrea, Hornyák Attila*

Papp Ágnes az újra választott elnökségi és ellenőrző bi-zottsági tagok nevében megköszönte az ismételt bizal-mat, majd megköszönte a munkáját *Vajna-Vormair Katalin* leköszönő ellenőrző bizottsági tagnak, vala-mint megköszönte a sok éves együttműködést, közös munkát a Regens Wagner Alapítvány intézményének vezetőjeként is.

Ezt követően *Papp Ágnes* bezárta a Közgyűlést.

A tisztújítás körülményeit, jogilag felügyelte és rend-ben találta az ÉTA Szövetség ügyvédje, *Dr. Limbach Viktória*. ügyvéd asszony. A Közgyűlés teljes időarta-mában jelen volt és felügyelte a törvényességet.

Papp Ágnes



Pünkösdi hagyomány

Áldozócsütörtök

A húsvétot követő negyvenedik nap áldozócsütörtök, *Krisztus* mennybemenetelének napja. Neve onnan ered, hogy az évi egyszeri áldozás határidejéül az egyház ezt a napot szabta. Sok helyen ez a gyerekek elsőáldozásának napja is.

Mit ünneplünk Pünkösdkor?

Pünkösöd a húsvétot követő ötvenedik nap, mozgó ünnep, neve a görög pentekosztész „ötvenedik” szóból ered. Eredetileg a zsidó nép ünnepe, előbb a befejezett aratást, később pedig a Sínai-hegyi törvényhozást (ekkor kapta Mózes Istentől a törvényeket köztáblákon) ünnepelték a Pészah szombatját követő ötvenedik napon Sabouthkor.

A keresztény egyházi ünnep története a következő: *Krisztus* mennybemenetele után, az ötvenedik napon az apostolok összegyűltek, majd hatalmas zúgás, szélvihar támadt, s a *Szentlélek* lángnyelvek alakjában leszállt a tanítványokra.

„És mikor a pünkösöd napja eljött, mindnyájan egy akarattal együtt valának. És lőn nagy hirtelenséggel az égből mintegy sebesen zúgó szélnek zendülése, és eltelé az egész házat, ahol ülnek vala. És megjelentek előttük kettős tüzes nyelvek, és üle mindenikre azok közül. És megtelének mindnyájan *Szent Szellemmel*, és kezdenek szólni más nyelveken, amint a Szellem adta nekik szólniuk.” (Csel 2:1–4)

Ekkor *Péter* prédikálni kezdett, beszédére sokan figyeltek, követték, megalakultak az első keresztény gyülekezetek. Pünkösöd tehát az egyház születésnapja is.

Pünkösdi népszokások

Magyarországon csakúgy mint Európa számos országában a Pünkösöd ünneplésében keverednek a keresztény, illetve az ősi pogány, ókori (római) elemek. A népszokásokban elsősorban a termékenység, a nász ünnepe, és ezek szimbolikus megjelenítése dominál. A Római Birodalomban május hónap folyamán tartották az ún. Florália ünnepeket. Flóra istennő a római mitológiában a növények, virágok istennője. Pünkösöd ünneplésében ma is fontos szerepet játszanak a virágok, elsősorban természetesen a pünkösdi rózsza, a rózsza, a jázmin és a bodza.

Pünkösdikirály-választás

A pünkösdi királyt a legények közül választják ügyességi versenyeken. Európa nagy részén a középkor óta élő szokás, gyakoriak a lovas versenyek, különféle ügyességi próbák, küzdelmek. Magyarországon a XVI. századtól kezdve vannak írásos nyomai a hagyomány-

nak. Legérdekesebb leírása *Jókai Egy magyar nábob* című regényében olvasható. A pünkösdi király megválasztása után egy évig „uralkodott”, azaz ő parancsolt a többi legénynek, az ivóban ingyen ihatott, minden lakodalomra, mulatságra meghívták.

Pünkösödölés

„Elhozta az Isten piros pünkösöd napját,
Mink is meghoztuk a királykisasszonykát,
Nem anyától lettem, rózsafán termettem,
Piros pünkösöd napján hajnalban születtem.”

Adománygyűjtő népszokás. Szokás volt pünkösdi királynét is választani a falubéli kislányok közül. A „királynő” feje fölé kendőből sátrat formálnak a többiek, így járják sorba a falu házait, ahol rózsát, virágot hintenek az udvarra.

Köszöntőt mondanak, mely tulajdonképpen a termékenységvarázslások sorába tartozik. Énekelnek, táncolnak, adományként pedig almát, diót, tojást, esetleg néhány fillért kapnak. Az ismert dal alapján néhol „mavagyonyjárásnak” is nevezik a pünkösödölést. („Ma vagyon, ma vagyon piros pünkösöd napja”).

Gyakran a pünkösödöléskor a lakodalmas menetek mintájára menyasszony és vőlegény vonul a kíséretével házról házra.

Előfordult, hogy a vőlegény szerepét is lányok játszották el, természetesen megfelelő ruhadarabokba öltözve. A menyasszony vagy pünkösdi királyné díszes ruháival, fejékevel is kitűnt a menetből. Az egyik kislány kosarat vitt magával, abba gyűjtötték az adományokat.

Mátkálás

Komatál küldés. Általában egynemű, ritkábban különemű fiatalok barátságának megpecsételése. A mátkátalat személyesen illett vinnia a megajándékozottnak, aki ha elfogadta a barátságot, ugyanezt a tálat kalács-csal, süteménnyel, gyümölcscsel megrakva, hímzett kendővel letakarva küldte vissza.

Zöldág-járás, zöldág-hordás

A májusi pünkösdi időszak jelentős szertartása a zöldágak házba vitele. Az ablakokra, az ajtók fölé, a szobák falára, a kútgémre, a malmokra frissen vágott zöld ágakat tűztek. Az ősi termékenységvarázslások emléke ez a szokás, de egyben védelem is a rontás, a boszorkányok ellen. A földbe tűzött zöld ág a hiedelem szerint megóvjá a vetést a jégveréstől, a kártevőktől.

Hiedelmek

Aki pünkösöd hajnalban születik, szerencsés lesz. A hajnalban merített kútvízben való mosdás egész évre elűzi a betegséget, keléseket. A teheneket nyírfaággal veregették, hogy jól tejeljenek. Van, ahol kenyérhéjat éget-





tek, hamuját a gabonaföldre szórták, hogy jó termés, gazdag aratás legyen.

Étkezési szokások

Pünkösdkor a paraszt családoknál is ünnepi ételek kerültek az asztalra. Egyébként húst ritkábban ettek, de a juh-tartó vidékeken nem csak húsvétkor, hanem pünkösd napján is fogyasztottak bárányt, birkapörköltet. Máshol inkább marhahús, baromfi került az asztalra. A tojásrántottának mágikus hatást tulajdonítottak (a tojás termékenység-szimbólum), és szintén kötelező volt valamilyen édes kalács készítése (fonott kalács, túrós lepény, mákos kalács). Sárközben azonban nem édes tésztát, hanem sós kalácsot sütöttek, melyet tejföllel, borssal kentek meg. A bodza leveléből és virágából főzött szörpnek, teának minden betegséget gyógyító hatást tulajdonítottak.

A csíksomlyói búcsú

A csíksomlyói búcsút hagyományosan pünkösdkor tartják, a székelyek nagy ünnepe. Messzi földről érkeznek a zarándokok a kegytemplomhoz, Máriát dicsőíteni. Története 1567-re nyúlik vissza, amikor is a székelyek legyőzték János Zsigmond seregeit a Hargita Tolvaj-hágójánál. Ennek a győzelemnek az emlékére kezdtek el a hívek a kegyhelyre járni, hogy pünkösd



napján együtt várják a szentlélek eljövetelét. Manapság 5-600 ezer hívő is eljön a világ minden tájáról. A csángók, a székelyek, a magyarok együtt imádkoznak a *Szűz Anyához*, sokan nyírfaágat tartanak a kezükben, amit *Mária* szimbólumnak tartanak. A körmeneten gyakran felcsendül a Boldogasszony anyánk és a Székely himnusz.

Szentháromság vasárnapja

A pünkösd utáni vasárnap a Szentháromság ünnepe. Kultusza a barokk korból ered, a pestisjárványok idején szerte Európában emeltek ún. pestis oszlopokat, melyeket a Szentháromság szimbolikus képi megjelenítésével díszítették. Bizonyos vélekedések szerint a parasztházak napsugaras homlokzatain is a Szentháromság ábrázolása köszön vissza.

Úr napja

Az Oltáriszentség ünnepe, a pünkösd utáni második hét csütörtöke. A templomkertben ún. úrnapi sátrakat készítenek, melyeket zöld ágakkal, lombbal, virágokkal, megszentelt növényekkel díszítenek, melyeknek rontást űző, gyógyító hatást tulajdonítottak.

Forrás: <http://www.unnepekoldala.hu/punkosd>



Vitamin- és ásványianyag-pótlás ésszerűen



A vitaminok kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlenek az emberi szervezet számára a különböző anyagcsere-folyamatokhoz, viszont előállítani nem mindegyiket tudjuk, így kénytelenek vagyunk tápanyagok formájában magunkhoz venni őket. Megfelelő vegyes étrend, mozgás, és szabadban töltött idő mellett egy egészséges szervezet számára nem szükséges kiegészítő utánpótlás. Azonban a mindennapok során a különböző környezeti hatások, betegségek, szokások, de bármilyen megváltozott életszakasz miatt is kialakulhat egy esetleges hiányállapot. Az ásványi anyagok és nyomelemek ugyanúgy szükségesek számunkra, mert ezek nélkül a vitaminok nem tudnak beépülni a szervezetbe.

Az étrend-kiegészítők ugyan az élelmiszer kategóriába tartoznak, mégis számos egyéb jogszabály szabályozza forgalomba hozatalukat, illetve a csomagoláson kötelezően feltüntetett adatok is eltérőek lehetnek, sokkal több kiegészítő információra van szükség a szakszerű fogyasztói tájékoztatáshoz.

A szabályozások oka, hogy ugyan viszonylag ritka túladagolásuk, mégsem érdemes nagy mennyiségben fogyasztani őket. Erre legismertebb példa az egyik leggyakoribb vitamin, a C-vitamin túlzott fogyasztása esetén bekövetkező vesegörccs és vesekő megjelenése, arra érzékeny, hajlamos egyéneknél. A dobozokon kötelezően feltüntetendő tápanyag táblázat a segítségünkre lehet, hiszen tartalmazza az adott termékben található anyagok százalékos arányát, a vitaminok és ásványi anyagok felnőttek számára ajánlott napi beviteli mennyiségéhez (NRV) képest.

Más hasznos információkat is tartalmaz a doboz a javasolt adagoláson túl, ilyenek:

- az egészségre vonatkozó állítások, melyek röviden tájékoztatnak a hasznos élettani hatásokról, illetve a
- figyelmeztető mondatok, melyek egy esetleges kölcsönhatásra, vagy ellenjavallatra hívják fel a figyelmet.

Általánosságban elmondható, hogy az étrend-kiegészítők szedése egészséges embernél a javasolt adagolás mellett nem okozhat problémát, azonban kölcsönhatás más gyógyszerekkel, illetve ellenjavallat bizonyos esetekben előfordulhat, nézzünk meg ezek közül néhányat:

- A zsírsban oldódó A-vitamin fokozott figyelmet igényel várandós nőknél, mert a 8. terhességi hét előtt magzatkárosító hatása lehet 10 000 NE/nap bevétel mellett.
- A króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához, de ha egy beállított terápiával rendelkező cu-

korbeteg elkezd krómot szedni, érdemes ellenőriznie a szénhidrát anyagcseréjét.

- A C-vitamin segíti a vas felszívódását, így ha valaki hemokromatózisban (túl sok vas raktározódik a szervezetben) szenved, kerülje a vas és C-vitamin szedését.
- Tervezett műtét előtt kerülni kell többek között az E-vitamin szedését, mert növeli a vérzési időt, és érdemes egyéb anyagokat is mellőzni (pl. vas, K-vitamin), mert kölcsönhatásba léphetnek a beavatkozás során használt gyógyszerekkel.

A véralvadást gátló gyógyszerek szedése mellett fokozottan kell figyelni a

- kiegyensúlyozott K-vitamin bevitelre, mivel befolyásolja a véralvadást. A vitamin bevitelének ingadozása (ételekből és étrend-kiegészítőkből) ingadozó INR (protrombin) értéket eredményez.

A felnőtt szervezet számára hasznos lehet egy alap étrend-kiegészítő csomag, amivel a könnyebben kimosódó vitaminokat pótoljuk, vagy azokat amelyek olyan okból jelentkeznek hiányként amire nincs ráhatásunk. Ilyenkor segítség a mindenből csak egy kicsit tartalmazó, általános multivitamin tabletták szedése is.

- Multivitamin – vitaminokat, ásványianyagokat, nyomelemeket, koenzim-Q10-et tartalmazó étrend-kiegészítő.
- Halolaj + E-vitamin – Omega-3 zsírsavat tartalmazó étrend-kiegészítő.
- C+D-vitamin tabletták rutinnal.
- D3 vitamin 2000 NE, D3-vitamin étrend-kiegészítő kapszula.

Speciálisabb az igénybevétele egy aktívan sportoló egyénnek is, hiszen mozgásformától függően, különböző helyeken terhelődik a test. A fokozottan igénybevett testrészeket támogathatjuk külső segítséggel.

- Szerves Magnézium étrend-kiegészítő tabletták.
- Porcbarát étrend-kiegészítő tabletták.
- Koenzim Q10 + E-vitamin étrend-kiegészítő kapszula.

Az idő előrehaladtával, a szervezet anyagcsere folyamatai lassulnak, így nehezebben jut hozzá a szükséges anyagokhoz, könnyebben kialakul hiányállapot. Így az idősödő korosztály számára másféle vitaminok is szükségesek lehetnek.

- Porcbarát étrend-kiegészítő tabletták.
- Halolaj + E-vitamin – Omega-3 zsírsavat tartalmazó étrend-kiegészítő.
- Koenzim Q10 + E-vitamin étrend-kiegészítő kapszula.
- C+D-vitamin tabletták rutinnal.



A megváltozott munkaképességű munkavállalóknak járó pótszabadságról



Dr. Limbach Viktória

A munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény (Mt.) konkrétan rögzíti, kiket tekint megváltozott munkaképességű személynek (Mt. 294. § [1] bek.):

Azokat a személyeket, akiknek a rehabilitációs hatóság vagy jogelődjei által végzett hatályos minősítés alapján

- az egészségi állapota a rehabilitációs hatóság komplex minősítése alapján 60 százalékos vagy kisebb mértékű, továbbá,

- aki legalább 40 százalékos egészségkárosodással rendelkezik, az erről szóló szakvélemény, szakhatósági állásfoglalás, hatósági bizonyítvány, minősítés időbeli hatálya alatt, valamint

- akiknek a munkaképesség-csökkenése 50–100 százalékos mértékű, az erről szóló szakvélemény időbeli hatálya alatt, vagy

- akik rokkantsági ellátásban részesülnek.

Az Mt. 120. §-a szerint a munkavállalónak, ha

- a) megváltozott munkaképességű,
 - b) fogyatékosági támogatásra jogosult, vagy
 - c) vakok személyi járadékára jogosult
- évenként öt munkanap pótszabadság jár.

Gyakran vetődik fel az arányosítás kérdése a szabadságok esetében, tekintve, hogy az apasági szabadságot és a 2023. 01. 01. napjától bevezetett szülői szabadságot kivéve, a szabadság jogszabályban meghatározott mértéke egy adott naptári évre jár a munkavállalónak.

Abban az esetben, a munkavállaló munkaviszonya év közben kezdődött vagy szűnt meg – az apasági és a szülői pótszabadságot kivéve [Mt. 121. § [1] bek.) –, a szabadság arányos része jár. A számítás során a fél napot elérő töredéknapp egész munkanapnak számít [Mt. 121. § [2] bek.)

Ebből jól látható, hogy a megváltozott munkaképességű munkavállalóknak járó pótszabadságot is arányosítani kell, ha a jogosult munkaviszonya év közben kezdődik vagy szűnik meg.

Előfordulhat olyan eset, hogy a munkavállaló év közben válik megváltozott munkaképességűvé, ebben az esetben az arányosítási szabályt nem kell alkalmazni, mert a jogosult, a teljes 5 nap pótszabadságra jogosultságot szerez függetlenül attól, hogy az adott tárgyévből még mennyi idő van hátra.

Fontos előfeltétele annak, hogy a jogosult megkapja az öt megillető pótszabadságot, mivel a Munkáltató nem gondolatolvasó, valamint az egészségügyi adataink nem nyilvánosak, hogy a munkavállalónak be kell jelentenie a munkáltató felé azt, hogy ő megváltozott munkaképességűvé vált, hiszen ez a munkaviszony szempontjából lényeges körülmény [Mt. 6. § [4] bek.]

Ez a pótszabadság egyébként az öregségi nyugdíjas megváltozott munkaképességű munkavállalónak is jár.

A tulipánná változott királyfi (magyar népmese)

Volt egyszer egy király, annak volt egy fia. Azt mondta egyszer a fiú az apjának:

– Édesapám, én most elmegyek, és addig vissza sem jövök, míg meg nem találom a legszebb lányt a világon.

– Menj, édes fiam – mondta az apja –, és járj szerencsével.

Ment a királyfi, ment, mendegélt, útjában sűrű erdőbe tévedt. Egy tuskébokorban varjú károgtott kétségbeesetten, sehogysem szabadulhatott a sűrű, tüskés ágak közül. Jószívű volt a királyfi, kiszabadította a varjút, s az meg így szólt hozzá:

– Húzz ki egy tollat a szárnyamból, s ha valaha bajba kerülsz, röptesd a levegőbe a tollat, nyomban ott leszek, és segítek rajtad. A királyfi eltette a varjú-tollat, s ment tovább.

Most országútra ért, s egyszer csak látja ám, hogy halacska vergődik az egyik kiszáradt keréknyomban. A királyfi megszánta a halacs-kát, elvitte a tóhoz, beledobta. Az meg így szólt hozzá:

– Vegyél le a hátamról egy pikkelyt, s ha valaha bajba kerülsz, dobd vízbe a pikkelyt, nyomban ott leszek, és segítek rajtad.

Ezután meg egy öregembert látott meg a királyfi, szomjas volt az öreg, meg éhes is; a királyfi jó szívvvel meg-itatta, megetette, az pedig így szólt hozzá:

– Tépd ki két hajszálat, s ha valaha bajba kerülsz, ereszd szélnek, nyomban ott leszek, és segítek rajtad.

Ment tovább a királyfi; harmadnapra egy falu határába ért. A falusiaktól meghallotta, hogy lakik itt egy öreg király, van annak egy világszép lánya, de ha azt valaki feleségül akarja venni, a kérőnek háromszor úgy el kell bújnia, hogy a királylány ne találja meg.

– No, ezt én megpróbálom – gondolta a királyfi. El is ment a királykisasszonyhoz, feleségül is kérte, az pedig

megmondta neki, hogy bújjon el háromszor; ha egyszer is el tud bújni úgy, hogy ő nem találja meg, hát a felesége lesz.

No, a királyfi levegőbe dobta a varjú-tollat. Jöttek a varjak seregestül, föl vitték egy magas hegy tetejére, De a királylány

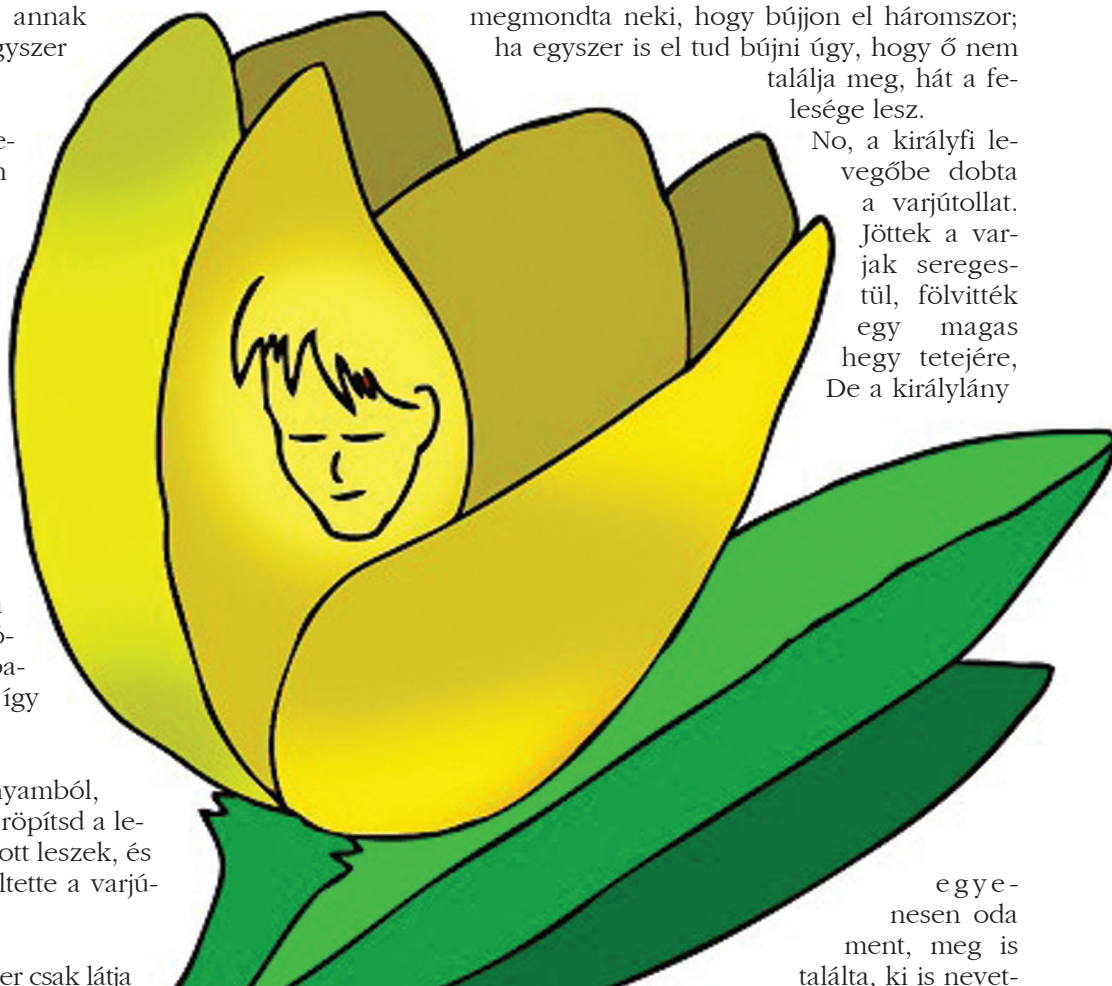
egye-nesen oda ment, meg is találta, ki is nevette a királyfit.

Másnap tóba dobta a pikkelyt. A partra úszott egy hatalmas hal, annak a hasába bújt a királyfi. De jött ám a királylány, merítőhálójával kifogta a halat meg a királyfit, és még ki is nevette.

Harmadnap szélnek eresztette a két hajszálat. Jött az öregember, megcirógatta a királyfit, az nyomban tulipánná változott, és az öregember a kalapja mellé tűzte. Kereste a királylány a kérőjét, de hiába kereste. Estére ki is hirdette, hogy ő bizony nem találja. Akkor a szépséges lány elé állt az öregember, a kezébe adta a piros tulipánt. A szép lány meg is csókolta a virágot, s nyomban újra királyfi lett.

– Te az enyém, én a tied – mondta a királylány, s mindjárt meg is tartották a lakodalmat. A királyfi így hát megtalálta, haza is vitte a falujába a világ legszebb lányát.

Forrás: <https://gyerekmesek.info/a-tulipanna-valtozott-kiralyfi/>



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/

Felölös: Papp Ágnes, elnök

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

Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877