



XXV. ÉVFOLYAM
2025. ÁPRILIS

ÉTA-HÍREK

Fotó: Bíró Hajnalka



GOND • SÓRA

Regisztráljon, és érezze magát biztonságban!



gondosora.hu

Tartalom

4. oldal
Államtitkári látogatás az ÉTA Szövetségben

4–5. oldal
Workshop sorozatot tartottunk az ACT INCLUSIVE projekt keretében (Magyar Képviselő az EASPD Vezetőségében)



6. oldal
Az elmúlt időszak hírei



7. oldal
Fotóriport



8–9. oldal
Élet-esély Autistákat Segítő Egyesület bemutatása



10–11. oldal
Hatpötyös – Székesfehérvár kedvelt étterme



12. oldal
Rövid hírek

13. oldal
Jogász válaszol

14. oldal
Egészségrovat

15. oldal
Receptek

16. oldal
A kis tündér húsvéti csodája



Az újság megjelenését a Belügyminisztérium Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkárság támogatta.

Államtitkári látogatás az ÉTA Szövetségben



2025. február 18-án Dr. Kósa Ádám Fogytékosságügyi Államtitkár látogatást tett – az ÉTA Szövetség meghívására – Szövetségünk székhelyén.

Megérkezését követően, Államtitkár Úr megnézte az ÉTA szomszédságában működő *Fejlesztő Gondozó Központot*, ahol legmagasabb támogatási szükségletű emberekkel és az őket gondozó, fejlesztő munkatársakkal találkozott.

A nap további programjának fontos eleme volt az a szakmai kerekasztal beszélgetés, amelyen az ÉTA ügyvezetésének szakmai munkatársai mellett tagszervezeti vezetőink, valamint a XV. kerületi polgármester asszony, *Cserdiné Németh Angéla*, a *Göncz Árpád Szociális Intézmény* vezetője, *Gráczer Irma*, valamint a *Fejlesztő Gondozó Központ* egység vezetője, *Némethné Varga Viktória* is részt vett.

A kerekasztal beszélgetésen – sok más téma mellett – kitértünk a szociális területen dolgozó munkatársak, és a mindennapok sürgős megoldásra váró problémáira, a közelmúltban elért példamutató eredményekre, a pénzügyi, gazdasági és foglalkoztatási gondokra és jövőben előttünk álló feladatok részleteire. A megbeszélés a szociális szektor időszerű és jövőbeli kérdéseit érintette. A kormányzati és az érdekvédelmi szféra közvetlen személyes találkozásának megvalósulása kapcsán – mint ez a február 18-i esemény volt –, bizakodunk abban, hogy gondjaink, kéréseink és sikereink még hangsúlyosabban a figyelem fókuszába és egyeztetésre kerülhetnek a jövőben.

Ezt követően a Szövetség munkatársai kíséretében Államtitkár Úr ellátogatott az *Otthon XVI. Alapítvány* tagszervezetünkhöz és megtekintette a közelmúltban átadott *Támogatott Lakhatás* egységet.

A programon jelenlévők jelzései és tapasztalataink alapján tartalmas, jó hangulatú, a fogyatékkal élő emberek érdekeiért tenni akaró közösségi együttlét részesei lehettünk Dr. Kósa Ádám Fogytékosságügyi Államtitkár Úrral együtt.

Reméljük, lesz folytatás. Köszönjük, hogy ellátogatott hozzánk Államtitkár Úr!

Papp Ágnes
Selmeci László

Workshop sorozatot tartottunk az ACT INCLUSIVE projekt keretében

Az ACT INCLUSIVE („Actors of Change Towards Inclusive Education”) egy Erasmus+ projekt, amely a befogadó oktatásra és a fogyatékkal élő tanulók helyzetére hívja fel a figyelmet. A hároméves nemzetközi együttműködés célja az inklúziót támogató szemlélet megerősítése szemléletformáló képzési anyagok kidolgozásával, tesztelésével és innovatív gyakorlatok megosztásával. A projektben öt ország (Ciprus, Franciaország, Magyarország, Szlovénia, Spanyolország) szervezetei vesznek részt.

Az elmúlt évben számos anyagot dolgoztunk ki. Ezekkel és az első év anyagaival már összesen öt elkészült produktuma van a projektnek:

- **Országleírások** a többségi iskolák inklúziós gyakorlatáról,
- **Jó gyakorlatok gyűjteménye** a befogadást segítő, nem formális oktatási tevékenységekről,
- **Képregény és hangoskönyv** a befogadásról,
- **Képzési és szemléletformáló (TAR) kézikönyv** – ami segít az érdeklődőknek közérthető információkkal az inkluzív oktatás kapcsán,
- **Eszköztár** az inkluzív oktatást támogató informális módszerekről.

Az elkészült anyagok közül az országleírások, a jó gyakorlatok gyűjteménye, valamint a képregény és hangoskönyv már elérhető az **ÉTA honlapján és az EASPD weboldalon**, míg a kézikönyv és az eszköztár jelenleg tesztelés alatt áll.

A sok elméleti munka után végre lehetőségünk nyílt terepmunkára is. A projekt egyik fő feladata egy **workshop-sorozat megszervezése és lebonyolítása** volt, amelynek célja a kézikönyv és az eszköztár gyakorlati kipróbálása. **Összesen négy workshopot tartottunk két iskolában**, ahol diákok, tanárok és iskolai munkatársak vettek részt. A program sikeres volt, és inspiráló élményt nyújtott mindannyiunk számára. A résztvevők visszajelzései alapján jelenleg is dolgozunk a kézikönyv és az eszköztár finomításán.

További információkért és friss hírekért kövessetek minket a projekt Facebook oldalán (ACT INCLUSIVE) és az ÉTA honlapján. Magyar nyelven a Szövetségünk weboldalán és Facebook oldalán, angol nyelven pedig az EASPD honlapján, valamint az ACT INCLUSIVE hivatalos Facebook oldalán találhattok további részleteket a projektről.

A projekt azonosítója:

ERASMUS-EDU-2022-PCOOP-ENGO-101090038



Co-funded by
the European Union

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

Magyar Képviselőt az EASPD vezetőségében

Szövetségünk évek óta tagja a brüsszeli székhelyű, fogyatékkal élő személyeket támogató szolgáltatókat összefogó ernyőszervezetnek, az EASPD-nek. Az EASPD 47 országból 180 tagszervezettel rendelkezik, és mi is teljes jogú tagjai vagyunk ennek a szakmai közösségnek. Tagságunknak köszönhetően folyamatosan értesülünk a fogyatékosügy területét érintő legfontosabb változásokról és lehetőségekről, amelyeket hazai partnereinkkel is megosztunk. Emellett az EASPD lehetőséget biztosít arra, hogy betekinthessünk más országok gyakorlataiba, erősítve a magyar fogyatékosügyi munkát.

Az elmúlt évben azon dolgoztunk, hogy továbbra is lehessen magyar képviselőt az EASPD vezetésében. Örömmel osztjuk meg a hírt, hogy 2025 januárjában bekerültem, az ÉTA egyik munkatársaként, az EASPD Művészet és Kultúra Tagszervezeti Csoport Társvezetőjeként. Ezt a pozíciót Eoin Nash-sel, az Írországi Cope Alapítvány munkatársával közösen töltjük be. Ez azt jelenti, hogy a következő négy évben együtt vezetjük a munkacsoportot, amelyhez bármelyik EASPD tagszervezet csatlakozhat. Ennek keretében lehetőség nyílik arra, hogy európai országokkal és szervezetekkel együttműködve projekteket valósítsunk meg a művészet és kultúra területén.

Már most nagy erővel készül csapatunk az EASPD Gandiában tartandó konferenciájára, amelynek fő témája szintén a művészet és kultúra szerepe a fogyaté-

kossággal élő emberek életében. Nagyon izgatottak vagyunk az előttünk álló négyéves ciklus miatt, és bízunk benne, hogy az EASPD vezetőségében való jelenlétünkkel tovább erősíthetjük a tagszervezeteinket szakmai értékekkel és tartalmakkal.

Hegedűs Hanga



Az elmúlt időszak hírei



„Mi is itt vagyunk!” – a művészet és az elfogadás találkozása egy különleges kiállítás keretében

Exkluzív kiállítás megnyitójára kapott meghívást az ÉTA Országos Szövetség vezetősége a *Gödöllői Királyi Kastélyba* 2025. március 14-én, amely fogyatékossgal élő fiatalok alkotásait mutatja be. A tárlat különleges technikákkal és újrahasznosított anyagokból készült alkotásokat vonultat fel, melyek az alkotók egyedi látásmódját és

érzéseit tükrözik, miközben a tehetséges fiatalok kreativitását ünnepli és a társadalmi elfogadás, valamint az integráció fontosságára hívja fel a figyelmet. Az ingyenesen látogatható kiállítás mellett a „Mi is itt vagyunk” Facebook-oldalon online is megtekinthetők a művek, és adományokkal is lehet támogatni a fiatalokat. A tárlat nemcsak művészeti bemutató, hanem egy társadalmi üzenet is, amely ráirányítja a figyelmet arra, hogy ezek a fiatalok is értéket teremtenek és a közösség fontos részei.



A **Ritka Betegségek Hete és Világnapja** alkalmából a RIROSZ, a Ritka és Veszélyeztetett Rendellenességgel Élők Szövetsége, 63 tagszervezetével és a Semmelweis Egyetemmel együttműködésben 2025. február 22-én nagyszabású rendezvényt tartott az egyetem Elméleti Orvostudományi Központjában. Programjuk fókuszában egy olyan fórum teremtése szerepelt, ahol az érintett érdekcsoportok közösen tudják megvitatni a ritka betegségekkel élők helyzetét, terveit.

Szakmai konferencia, sajtótájékoztató, szórakoztató programok, szakmai kerekasztal, művészeti kiállítás, fotó kiállítás egyaránt részese volt a rendezvénynek.

Az ünnepélyes megnyitóról készítettük az alábbi képeket. A megnyitón beszédet mondó közéleti személyiségek közvetítették a rendezvény céljában és témáiban megjelenített tartalmak fontosságát és időszerűségét.



Az ERESZ Látássérültek Egyesülete karácsonyi klubnapja, ajándékok, érzelmek, ünneplés

Az ERESZ Látássérültek Egyesülete 2017-es alakulása óta minden hónapban klubnapot tart. A decemberi klubnapok az évek során átalakultak egy – a többi közül kiemelkedő, ünnepi szellemű, a többenél kicsit hosszabb összefüggéssel. Ennek a hangulatát szeretném visszahozni a következő képsorral.



Készülődés a látó segítővel. Páran mindig összegyűlnek elkészíteni, hogy mire megjönnek a vendégek minden tökéletes legyen. Szendvicsek készülnek, fő a tea, vágják a bejglit.



Az elkészült asztal, Gergő (látássérült, bal) megpihen.



Kis karácsonyi plusz a szokásos menühöz.



Megjöttek a klubtagok és a vendégek, Miklós (látó, bal elöl) felszolgálja az elkészített uzsonnát.



Melinda (látássérült, középen) házi, a lányai által díszített mézeskaláccsal kínálja a többieket.



Kötetlen beszélgetés, szórakozás.

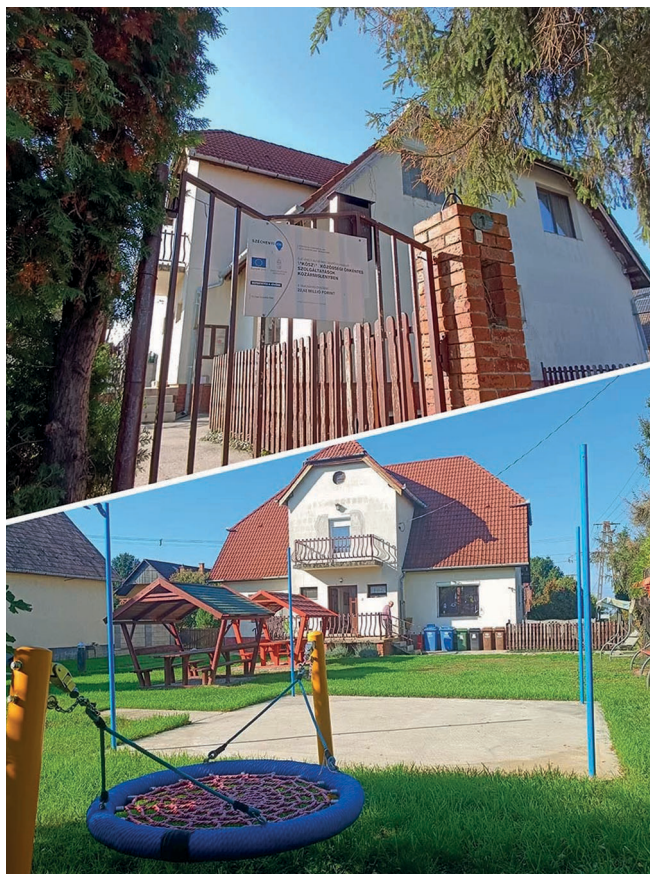
Mindenki jól érezte magát, könnyesnek szerencsére nem mondható, mosolygós elköszönéssel zárul a nap.

Képeket készítette: Bánáti Erika, Paupera Miklós
Szöveget írta: Krisfalusi Emma

Képek készültek: 1156 Budapest, Száraznád utca 5.
2024. december 12.

A fotók megjelenéséhez a képen szereplők engedélyüket adták.

Élet-esély Autistákat Segítő Egyesület bemutatása



Az Élet-esély Autistákat Segítő Egyesületet autizmussal és egyéb fogyatékkal élő fiatalok szülei, hozzátartozói alapították 1999-ben azzal a céllal, hogy a fogyatékkal élő fiatalok méltóságának, személyiségi jogainak megőrzésével biztosíthassuk számukra az önálló életvezetést egy minél teljesebb emberi élet reményében.

Az Egyesület legfontosabb tevékenysége a 11 fős lakóotthon fenntartása *Kozármislenyben*, amely jelenleg is telt házzal működik, és ápolási-gondozási szolgáltatást nyújt 6 autista, illetve további 5 fő, down-szindrómával és egyéb értelmi fogyatékkal élő fiatalnak. Az ápoló-gondozó célú lakóotthonon, egy nagy lakóház *Kozármisleny* központi részén, amely teljes körű ellátást biztosít a fogyatékkal élő ellátottaknak.

Az ellátottak, fejlesztő foglalkoztatás keretében napi 6 órában a lakóotthon udvarán lévő műhelyben különböző kézműves tevékenységet végeznek. Emellett a lakóotthon udvarát is rendben tartjuk, valamint közvetlen környezetünkben parkgondozói feladatokat is ellátunk. Az ajándéktárgyak készítésénél igyekszünk olyan kézműves termékeket előállítani, amelyek túl azon, hogy „önmagukban” szépek, valamilyen funkcióval is bírnak: hordható ékszerek, csészék, tálak, szatyrok, tokok – csupa olyan dolog, amiket a hétköznapiakban bárki használhat. Külön fontos számunkra a környezettudatosság: az alapanyag választásnál elsődleges szempont az újrahasznosítás, illetve kínálatunkban megtalálhatók szatyrok, táskák, öko-zsákok, amivel a műanyag felhasználását igyekszünk csökkenteni.



A zöldterület-gondozás keretein belül a fiatalok első sorban a saját udvarukat, és a lakóotthon környezetét tartják rendben felügyelettel, illetve a városban lévő többi civil szervezettel együtt részt szoktunk venni nagyobb megmozdulásokon (szemétszedés, növénygondozás).

Ezekkel a tevékenységekkel nem csak a fiataljaink önbecsülését, a társadalomban betöltött szerepük fontosságát igyekszünk tudatosan formálni, megtanítjuk nekik azt is, hogy a társadalmunk, a környezetük hasznos tagjai.

A *Fészek Lakóotthon* fiataljait a közvetlen lakókörnyezet szeretettel fogadja, és számunkra is fontos, ha a lakóink belső értékeit, szeretetéttségüket, mindennapi életüket a kívülágnak megmutathatjuk, ezért az Egyesület tagjai és a *Fészek Lakóotthonban* élő fiatalok, a lakóotthonban dolgozó kollegák hosszú ideje jó kapcsolatot ápolnak a város lakóival és a városi tisztségviselőkkel egyaránt, továbbá együttműködünk más hasonló szervezetekkel, tapasztalatcsere, illetve különböző közös programok megvalósítása céljából.

Év elejétől pedig létrehoztunk egy webáruházat, így mindig hozzáférhetőek az ellátottak közreműködésével elkészült ajándéktárgyak, ezzel is egyrészt növelve a társadalmi szerepvállalást, másrészt az ellátottak szempontjából is jó visszajelzés számukra, hogy munkájuk, kreativitásuk, megtérül, és értéket képvisel.

Az egyesület legnehezebb küldetése, hogy biztosítsa a hosszú távú működést, különös tekintettel a foglalkoztatás fenntartására és bővítésére, ehhez nagy mértékben hozzájárulnak a külső támogatások.

Minden segítségért hálásak vagyunk.

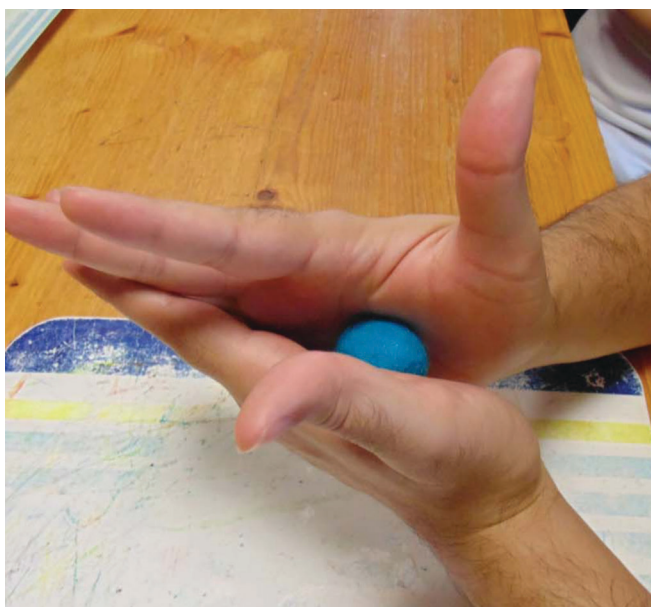
Elérhetőségeink:

<https://eletesely.hu/>

email: eletesely1@gmail.com

Tel: +36 70 384 7783

Facebook: <https://www.facebook.com/eletesely>



Megváltozott munkaképességűeket foglalkoztat a Hatpötytyös, Székesfehérvár kedvelt étterme

A székesfehérvári vasútállomásról kényelmes, tízperces sétányra található a *Hatpötytyös*, ami első ránézésre szokványos étteremnek tűnik a maga napfényes, nagypolgári-kávéházas hangulatú enteriőrjével. A falakat és az apró dekorációs tárgyakat közelebbről szemügyre véve rögtön feltűnik a hatpetytes katica visszatérő motívuma.

„Vannak a hétpötytyösek, akik tökéletesek, és vannak a hatpötytyös katicák, akik nem olyan tökéletesek, de ugyanúgy szeretnék szárnyalni, repülni”

A *Hatpötytyös Étterem* Magyarország második olyan étterme, ahol megváltozott munkaképességű és sérült emberek dolgoznak. Ez a munka jellegéből adódóan segíthet az egészséges társadalomnak abban, hogy megismerje, elfogadja, megértse kevésbé szerencsés társait. Híd lehet az egészséges és a fogyatékos emberek között. Ugyanakkor lehetőséget adna segélyből, járadékból, rokkant nyugdíjból élő embereknek, hogy munkájukkal javíthassák életkörülményeiket. Megmutathassák, hogy nem kevesebbek, legfeljebb csak mások. Hasznos, értelmes, alkotó munkára képesek.

A tulajdonos, *Hermanné Vera* eredeti foglalkozása szerint magyar tanár, a gasztronómia szeretete azonban mindig áthatotta a családot, gyakoriak voltak a

vendégségek, és ő is sokat főzött. A megváltozott munkaképességűeket és sérülteket foglalkoztató *Hatpötytyös Étterem* megnyitásának ötlete családi érintettségéből ered, *Vera* legkisebb lánya születéskor sérült, és neki akartak valamilyen munkát találni. A konyhában ő is nagyon szeret dolgozni, így amikor *Veraék* hallottak a megváltozott munkaképességűeket foglalkoztató, szekszárdi *Ízlelő* étteremről, megszületett a *Hatpötytyös* ötlete.

Az étterem 2012-ben nyitott meg, a családi tőke mellett egy EU-s és egy OFA-pályázatnak köszönhetően, kezdetben 15 megváltozott munkaképességű dolgozóval a konyhán és az étteremben. Mivel államilag akkreditált foglalkoztató helyként működnek, csak a kormányhivatal rehabilitációs osztályán keresztül vehetnek fel dolgozókat. Az alkalmazottaknak érvényes komplex határozata van a betegségről, sérülés specifikumáról. Az elhelyezkedésnél, a munkakör kiválasztásánál ezek a korlátok vannak figyelembe véve.

A *Hatpötytyös* fő célja a sérült emberek foglalkozási rehabilitációja mellett a másság elfogadtatása a többségi társadalommal: a saját példájukon akarják bizonyítani, hogy aki megváltozott munkaképességű, fogyatékkal élő, ugyanolyan értékes munkát tud végezni megfelelő szakmai segítséggel és munkakörülmények között, mint egészséges társaik.

Azt, hogy erre mennyire szükség van a magyar társa-





dalomban, a saját bőrükön tapasztalták meg a *Hatpötytyős* dolgozói, a nyitás utáni első fél évben ugyanis ellenállással és kemény előítéletekkel szembesültek. Az első hónapok elteltével aztán elkezdtek járni a vendégek az étterembe, mára pedig kialakult törzsközönységük van. Sokat változott az emberek hozzáállása az étteremhez, ma már érezni a vendégek részéről az elfogadást, törődést és figyelmet, sokan pedig kimondottan büszkék rá, hogy *Székesfehérváron* üzemel egy ilyen hely.

A munka igen sokféle a *Hatpötytyősben*

A konyhán hajnalban kezdenek, hogy 10–11-re elkészüljön az ebéd, amit a helyben fogyasztás mellett házhoz is szállítanak, sőt, egy helyi iskola étkeztetését is ők biztosítják. Az éttermi dolgozók 8-9 között kezdenek, ők veszik fel a rendeléseket és szolgálják ki a helyben fogyasztókat. A menü levesből és háromféle főételből (hagyományos, kímélő, vega) áll, így minden vendég megtalálhatja a számára megfelelő opciót.

Egészséges, friss és kiváló környékbeli alapanyagokból készítik házilag az ételeket, gondolnak a hagyományos ízeket kedvelő, a diétás és a vegetáriánus vendégre is. Minőségi gasztrókultúrára törekszenek. Az étteremben megváltozott munkaképességű és sérült emberek dolgoznak, amellyel felelősségvállalási irányvonalat is szabnak.



Fogyatékoságügyi Tudományos Tanács (FTT)

Megalakult a **Fogyatékoságügyi Tudományos Tanács** (FTT), amely 2025. március 7-én megtartotta az alakuló ülését Budapesten. Örömről szolgál, hogy az ÉTA Országos Szövetség munkatársa, *Hegedűs Hanga* is tagként részt vesz a tanács munkájában. Az FTT célja, hogy feltárja a fogyatékoságügy szempont-

jából releváns tudományos értékeket, támogassa a kutatási eredmények gyakorlati alkalmazását, és olyan kutatási, valamint fejlesztési javaslatokat fogalmazzon meg, amelyek előmozdítják a tervezési, végrehajtási és nyomon követési folyamatokat.

Pá.



Interjú egy Önkéntessel

– *Kérlek mutatkozz be az ÉTA Hírek olvasóinak.*
 – Ángyán Gábor Józsefnek hívnak.
 – *Hány éves vagy?*
 – 20 éves vagyok.
 – *Van-e szakképzettséged? Dolgozol?*
 – Igen dolgozom, fémipari előkészítőként végeztem az esztergomi Montágh iskolában
 – *Tanult szakmádban dolgozol?*
 – Nem, egy sérülteket ellátó intézményben helyezkedtem el.
 – *Mióta dolgozol itt?*
 – Az iskola után helyezkedtem itt el, ennek két éve.
 – *Mi a feladatod?*
 – Az ott lévő ápolottakkal kapcsolatban szinte minden. Segítség a tisztálkodásban, ételosztásban, szobák takarításában.
 – *Kikkel foglalkozol?*

– Testi és mentálisan sérült felnőttekkel.
 – *Volt valami olyan indíttatás ami miatt ezt a munkát látod el?*
 – A szakmai tanulmányaim alatt önkéntesként segítettem az ÉTA szövetségen keresztül idősek otthonában és ott szerettem meg ezt a munkát.
 – *Vannak-e terveid?*
 – Szeretném elvégezni az ápoló és szociális gondozó képzést, amit már el is kezdtem és a felénél járok, az első vizsgáimat már le is tettem.
 – *Szereted ezt a munkát?*
 – Igen, mert szeretek segíteni.
 – *Mit üzensz a korosztályod fiataljainak akik az önkéntes feladatokat látják el?*
 – Az önkéntes segítségnyújtás öröm mind a két félnek, és nagyon jó csapatszellem alakulhat ki az önkéntesek között is.



Monitor előtt szemüvegben



Dr. Limbach Viktória

Az évek szállnak, mint a darvak, és ez bizony a szemünk épségét sem kíméli. Manapság, ha belépünk egy irodába, már nem írógépek előtt ülő embereket látunk, hanem számítógépes monitorok vibrálnak láthatatlanul az irodai dolgozók szeme előtt.

Sok munkáltatónak okoz fejtörést, hogy a képernyő előtti munkavégzés okán milyen kötelezettségeket kell teljesítenie, kell-e szemüveget adnia, vagy annak árát megtérítenie, és az is, hogy mi számít képernyős munkakörnek.

A képernyős munkakörök azok, ahol az alkalmazottak **naponta legalább 4 órát** képernyő előtt töltenek. Ez lehet aktív irodai munka, vagy passzív megfigyelés is (pl. biztonsági kamerák felvételének ellenőrzése), mert képernyős munkakörnek számít a képernyő figyelésével végzett munka is.

Jó tudni, hogy a munkáltató köteles kezdeményezni a képernyős munkakörben foglalkoztatott munkavállalók szem- és látásvizsgálatának elvégzését a foglalkoztatás megkezdése előtt, majd ezt követően minden második évben, az érintett munkavállalók pedig kötelesek részt venni ezeken a vizsgálatokon.

A képernyő előtti munkavégzéshez minimálisan szükséges éleslátást biztosító szemüveggel el kell látnia a munkáltatónak a munkavállalót, de ennek eljárását a képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről szóló 50/1999. (XI. 3.) EüM rendelet pontosan rögzíti.

Az első lépés egy szemészeti beutaló a foglalkozás-egészségügyi orvostól s jogszabály melléklete szerinti tartalommal.

A második lépés egy szemészeti vizsgálati lelet, melyből kiderül, hogy a dolgozónak szüksége van-e szemüvegre a képernyő előtti munkavégzéstől függetlenül, például otthon az olvasáshoz, és az, hogy van-e a képernyő előtti munkavégzés okán az általa egyébként használt szemüvegtől **eltérő szemüvegre szüksége**.

Tehát a jogalkotó csak arra az esetre kötelezi a munkáltatót a szemüveg térítésére, amikor a Munkavállalónak egyébként nincs szüksége a szemüvegre, vagy nem olyan szemüvegre van szüksége, mint amelyet a képernyő előtti munkavégzéshez kell használnia, hogy élesen lássa a képernyőt.

A képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről szóló 50/1999. (XI. 3.) EüM rendelet 2. § d) pontja definiálja „képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveg fogalmát, miszerint: a szemészeti szakvizsgálat eredményeként meghatározott, **a képernyő előtti munkavégzéshez szükséges** szemüveglencse, és ennek a lencsének a rendeltetésszerű használatához szükséges keret, **ide nem értve a munkavállaló által a képernyő előtti munkavégzéstől függetlenül egyébként is használt szemüveget vagy kontaktlencsét**”

A hivatkozott jogszabály rögzíti: „6. § Ha szemészeti szakvizsgálat eredményeként indokolt, illetve *a munkavállaló által használt szemüveg vagy kontaktlencse a képernyő előtti munkavégzéshez nem megfelelő*, a munkáltató a munkavállalót ellátja a minimálisan szükséges, a képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveggel.”

Ezt a szemüveget meg kell térítenie a munkáltatónak a piacon elérhető minimális összeg erejéig.

Tea minden mennyiségben



A hűvösebb, borongósabb időkben jól esik egy forró tea és bekuckózás a kanapéra. A világ egyik legsokoldalúbb italáról van szó, hiszen ha kell megnyugtat, frsít, felmelegít. Aromáinak köszönhetően élményt nyújt fogyasztójának, nem utolsó sorban egészséges. Nagyon egyszerűen készíthetjük el, így mindenki számára hozzáférhető.

Tea nevű italnak nevezzük elsődlegesen, a teacerje (*Camellia sinensis*) szárított leveleiből, rügyeiből, vagy szárából készülő főzetet. Ezen kívül teának nevezzük a tealeveleket nem tartalmazó, más szárított növények, gyógynövények és fűszerek vagy gyümölcsök főzetét is.

A teacerje Kína déli tartományaiban, a Kínai-tengertől Tibetig húzódó területen őshonos. A kínaiak először inkább orvosságként alkalmazták a teát, mert úgy gondolták, hogy meghosszabbítja az életet.

A teaivás Európában elsősorban a kontinens északi országaira volt jellemző, Angliában, Hollandiában, Oroszországban vált elterjedté. Anglia a kávéfogyasztásról viszonylag gyorsan tért át a teára, a teázás szokása pedig beépült az angolok mindennapi életébe.

A teacerje leveleit a leszedést követően az oxidáció és a hervadás elkerülése érdekében nagyon gyorsan fel kell dolgozni.

Legismertebb tea típusok:

- **Fehér tea:** nagyon fiatal levelekből készül, melyek nem oxidálódtak. A rügyeket vastagon borító ezüstfehér pihékről kapta a nevét és ennek a teatípusnak a legvilágosabb a főzete is. 1 filtert 70 fokos 1,5 dl vízben 1-3 percig áztatunk.

- **Zöld tea:** Nem fermentált és nem fonnyasztott levelekből. Elkészítésénél az oxidációs folyamat rövid, az antioxidáns összetevők érintetlenek maradnak. Éppen ezért a zöld teának több jótékony hatása is van a feketével szemben. 1 filtert 70-75 fokos 1,5 dl vízben 1-3 percig áztatunk.

- **Sárga tea:** nagyon kíméletes erjedésen esik át, majd nedves ruha alatt gőzölik, így a tea sárgás színezetet kap.

- **Fekete tea:** előállítás során a levelek egy jelentős oxidációs folyamaton mennek keresztül. Ennek következtében a tea elveszíti antioxidáns tulajdonságainak nagy részét, ezáltal az íze karakteresebb lesz. 1 filtert 100 fokos 1,5 dl vízben, 1-3 perc áztatunk. A Herbária palettáját 6 féle ízesítésű fekete tea alkotja. Legfiatalabb tagja a meggy ízesítésű.

Más jellegű teák:

● Maté:

Dél-Amerikából (*Brazília, Argentína, Paraguay*) származó 4-10 m-re megnövő, kerek koronájú fa. Szárított leveleiből és száracskáiból matéteát főznek. Teája élénkíti, és ellenállóbbá teszi a szervezetet.

● Lapacho:

Lapacho fa kérgéből készült teaital. Számos Közép- és Dél-Amerikai bennszülött nép használta már a népgyógyászatban korábban is.

● Rooibos:

Dél-Afrika területéről származik. Jellegzetes vöröses színét és ízét az oxidációnak köszönheti. A rooibos tea nem tartalmaz koffeint, és alacsony a tanninszintje a fekete teához vagy a zöld teához képest. Kellemes, kissé édeskes ízű tea, ezért nem is szükséges édesíteni.

Gyümölcssteák:

Gyümölcsstea nem egy adott növényre utal; ez összefoglaló neve azon főzeteknek, melyeket a tealevelekhez hasonlóan más növényi levelek, főként gyümölcsdarabok, néha virágszirmok forrázásával és áztatásával állítanak elő. Koffeint nem tartalmaznak. A Herbária portfóliójában számos gyümölcsstea megtalálható, így mindenki megtalálhatja a számára kedvelt ízeiket. 1 filtert 100 fokos, 2 dl vízben, 5-6 percig áztatunk.

Gyógynövény teák:

A gyógynövény jellegétől függően forrázatot (*fehér akácvirág, hársfavirág*), főzetet (*ginzenggyökér, galagonyatermés*), vagy hideg vizes kivonatot (*pl.: csipkebogyó, fagyöngy*) állítunk elő. A gyógynövényes teáknak számtalan kedvező hatását igazolták már, azonban ízük miatt nem mindenki kedveli a fogyasztásukat.

Tojásos fasírt tésztaköntösben

Elkészítés

- Az újhagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, felaprítjuk, megfonnyasztjuk a felforrósított olajon. A zsemlet langyos vízbe áztatjuk. A fűrtojásokat keményre főzzük, majd meghámozzuk.
- Összedolgozzuk a darált húst a ketchuppal, a mustárral, sóval, borssal, a kihűlt hagymákkal és a kinyomkodott zsemelével.
- A húsmasszát kiterítjük, elrendezzük rajta főtt a tojásokat. Hengeressé formáljuk, majd a henger két végét összeillesztjük, hogy egy karikát kapjunk. Óvatosan sütőpapírral bélelt nagy tepsibe tesszük, és 200 fokra előmelegített sütőben 20 percig sütjük.
- Közben a leveles tésztát kitekerjük, a hosszabb oldala mentén kb. 10 cm széles csíkokra vágjuk. Körbetekerjük a húskoszorút a tésztacsíkokkal, majd megkenjük a felvert tojással. Visszatesszük a tepsibe, és a 200 fokos sütőben kb. 40 percig sütjük. Ha a tészta túl hamar barnulni kezdene, lazán fedjük le egy darab alufóliával.

Hozzávalók

1 csokor újhagyma	1ek. ketchup
1 gerezd fokhagyma	1ek. mustár
2 ek. olaj	só, bors
1 db zsemle	27 dkg konyhakész
6 db fűrtojás	leveles tészta
60 dkg darált sertéshús	1db tojás



Forrás: <https://www.mindmegette.hu/recept/tojasos-fasirt-tesztakontosben>

Répatorta krémes töltelékkel

A tortához:

10 dkg dió
35 dkg sárgarépa
14 dkg liszt
14 dkg rétesliszt
2 tk. sütőpor
1 tk. fahéj
1 csipet só
4 dbtojás
30 dkg barna cukor
2 tk vaníliás cukor
1,5 dl étolaj, vaj

A krémhez:

5 dkg vaj
25 dkg mascarpone
1 rúdvanília kikapart belseje
1 db citrom reszelt héja
20 dkg porcukor

A szóráshoz:

dió

Elkészítés

- A diót száraz serpenyőben megpirítjuk, majd amikor már kellően illatozik, deszkára halmozzuk, és durvára vágjuk. A répát megpucoljuk, lereszeljük.
- Egy mély tálba öntjük a liszteket, hozzákeverjük a sütőport, a fahéjat és a sót.
- Habosra verjük a tojásokat a cukorral és a vaníliás cukorral, majd hozzákeverjük az olajat. Hozzáöntjük a lisztes keveréket, és alaposan összedolgozzuk. Ezután hozzáadjuk a lecsöpögtetett reszelt sárgarépát és a pirított diót.
- Alaposan összeforgatjuk, majd kivajazott tortaformába öntjük, és 180 fokra előmelegített sütőben 30-40 percig sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük. A répatortát kihűtjük, majd hosszában félbevágjuk.
- A nem túl hideg vaját a krémsajttal habosra keverjük, majd hozzáadjuk a vanília kikapart belsejét, a citrom lereszelt héját és a porcukrot. Alaposan elkeverjük.
- A mascarponés krémmel megkenjük a torta alsó részét. Rátesszük a tetejét, és körbekenjük a maradék krémmel. Néhány órára a hűtőben tesszük. Dióval megszórva kínáljuk.



<https://www.mindmegette.hu/recept/repatora-kremes-tolelekekkel>

A kis tündér húsvéti csodája

Volt egyszer egy aprócska tündér, akit úgy hívtak: *Hópehely*. Nevét azért kapta, mert télen született, amikor a világot még hólepel borította, és minden fehérbe öltözött.

Hópehely gyönyörű volt – hosszú, csillogó szárnyai úgy ragyogtak, mint a jégvirág az ablakon, és ahol elrepült, apró dörpötyök maradtak utána.

Ám Hópehely sosem látta még a tavaszt. A tündérvilágban az újonnan született tündéreknak várniuk kellett, mielőtt felfedezhették a világot. Így hát Hópehely csak mesékből ismerte a zöldellő réteket, a rügyező fákat és a madarak tavaszi dalát.

Egy napon, épp húsvét reggelén, a Tavasz kapuja kitérült, és Hópehely először szállhatott ki a virágbimbók-ból fonott házikójából. Amint kilépett, a szeme elkerelkedett: minden élettel telt meg körülötte! A hó már elolvadt, helyét zöld fű és színes virágok vették át. A fákon rügyek pukkantak szét, és pillangók táncoltak a levegőben.

Hópehely lebegett egyet a levegőben, majd egy sárga nárciszra szállt. Olyan illata volt, mintha a nap mosolygott volna. Egy csíkos méhecske zümmögött el mellette.

– Szia, tündér! – szólt vidáman. – Először látlak erre-felé!

– Most vagyok itt először – felelte Hópehely. – Ez a világ... ez varázslatos!

A méhecske nevetett.

– Ez még csak a kezdet! Járd be a rétet, ismerd meg a tavasz csodáit!

Így is tett. Útja során találkozott egy barna nyuszival, aki épp színes tojásokat rejtett el a bokrok alá.

– Te vagy a híres húsvéti nyuszi? – kérdezte izgatottan Hópehely.

– Én bizony! – bólintott a nyuszi. – Minden tavasszal ajándékot hagyok a gyerekeknek. Segítenél nekem elrejtetni a legutolsó tojást?

– Nagyon szívesen! – felelte a tündér, és egy cseresznye alá varázsolta a kicsiny, csillogó tojást, amit arany-szálak fontak körbe.

Mire a nap lement, Hópehely bejárta az egész rétet. Láttott szívárványt a harmatcseppekben, hallotta a pacsirták énekét és táncolt a napfényben a többi tavasztündérrel.

Este, amikor visszatért otthonába, szíve tele volt boldogsággal. Megértette, hogy a tavasz nemcsak virágokat és színeket jelent, hanem újjászületést, reményt, és az apró örömek csodáját.

Attól a naptól kezdve Hópehely nemcsak a tél tündére volt, hanem a tavaszé is. Minden évben, amikor a hó elolvadt, ő keltette életre az első ibolyát, az első madárdalt, és segítette a húsvéti nyuszinak mosolyt csalni a gyerekek arcára.

Ne feledd! Ha tavasszal hirtelen meglátsz egy csillanást a virágok között, tudd: lehet, hogy épp Hópehely járt ott, és megérintette a világot egy csöppnyi varázslattal.

<https://meselekneked.hu/husveti-mesek/a-kis-tunder-husveti-csodaja/>



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/

Felelős: Papp Ágnes, elnök

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

Nyomda: Spori Print Vincze Kft. ISSN 1788-2877