

# HÍRMONDÓ 2025/3

---

## Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először a magyar parasport napjára látogatunk el. Ezt követően egy aluljáró akadálymentesítésének részleteibe avatjuk be Önöket. Áttekintjük a mögöttünk álló hetek egyesületi klubjait, majd a DÁP alkalmazás akadálymentesítéséről adunk információt.

Társzervezeteink híreiből megtudhatják, hol tart az Európai Fogyatékos-sági Kártya és az Európai Parkolókártya megvalósítása.

A hírek, érdekességek között az is kiderül, mi az a BKK-rendészet, de a Fogyatékosügyi Tudományos Tanács munkájába is közelebbi betekintést kaphatnak.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

### TARTALOM

<b>HÁZUNK</b> tájáról – <b>EGYESÜLETI HÍREK</b> .....	2
A magyar parasport napján jártunk!.....	2
Egyeztetés a Göncz Árpád városközpont aluljáró akadálymentesítéséről .	3
Februári rehabklub: mindennapi életvitelt segítő, konyhai és mozgást javító eszközökkel ismerkedtünk .....	4
Tavaszi szél vizet áraszt” – márciusi szabadidős klubunkon a kikeletre hangolódtunk.....	8
Egyeztetés a dáp alkalmazás akadálymentességéről .....	11

<b>TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI .....</b>	<b>11</b>
Az európai fogyatékosági kártya megvalósítása – online konferencia az EDF szervezésében .....	11
<b>HÍR, ÉRDEKESSÉG .....</b>	<b>18</b>
Elindult a BKK-rendészet .....	18
Megalakult a fogyatékoságügyi tudományos tanács .....	19
Alaptörvényben rögzítenék, hogy a fogyatékkal élők helyett a fogyatékosággal élők a helyes kifejezés .....	20
Bemutatkozik a beethoven-projekt .....	21
Minden, amit a hallás világnapjáról tudni érdemes .....	21
Hogyan védekezzünk az ágyi poloska ellen? .....	23
Szabó lászló: nagyon sok emberhez jutott el a fogyatékkal élők sportjának híre .....	24
Előkerült petőfi sándor fiának saját kezűleg írt verse .....	27
Korábban találták fel a papírt, mint azt eddig hitték .....	28
<b>KEDVENC RECEPTJEIM .....</b>	<b>29</b>
<b>A HÓNAP VERSE .....</b>	<b>30</b>

## **HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK**

### **A magyar parasport napján jártunk!**

2025 február 21-én a Nemzeti Közszerzőkati Egyetem Ludovika Arénájában rendezték meg a Magyar Parasport Napja 2025 „Együtt a pályán” inkluzív élménysport játékok bajnokságot. Egyesületünk jogásza és Miklós Csilla vett részt azzal a céllal, hogy felmérje, a jövőben milyen módon tudnának bekapcsolódni tagjaink a játékokba. A rendezvényt egy nagy arénában tartották, ahol hangos zene szólt, miközben a csapatok 10 perces váltásban mérték össze erejüket, ügyességüket. Egy külön területen vak pingpong is zajlott, így biztosítva, hogy ne zavarja a labda csörgését az aréna zaja.

Több sportot is kipróbálhattam, az ún. mediballt csak érintőlegesen, ennek lényege, hogy egy ütőn kell egyensúlyozni egy kicsi labdát, amely a két agyfélteke összehangolását tudja fejleszteni.

Ezenkívül egy speciális kerekesszékekben is ülhettem, ennek lényege, hogy kifejezetten sportolásra használható. A kerekesszékek az átlagosnál nagyobbak a kerekei és befelé dőlnek. Lábtartója egyben van.

Ezáltal gyorsabban lehet vele mozogni, megkönnyítve a különböző labdajátékok játszását mozgássérültek számára. Meg kell hagyni, tényleg nagyon vékony, izmos emberekre tervezték. Irányítanom is sikerült, korábbi tapasztalat alapján. Mechanikusan tudtam hajtani magam vele.

A másik sporteszköz szintén a mozgássérültek szolgálatában állt. Ez egy úgynevezett szánkó volt, amelyben jéghokizni lehet.

A csúszást a szánkó alján lévő két penge biztosítja. Ez egy alacsony szerkezet, jóval közelebb ültem benne a földhöz, mint a kerekesszékekben. Két bot is tartozik hozzá, amivel lökni tudják magukat a játékosok, illetve a korong elütésére is való.

A konklúzió, amit levontunk, hogy ezeket kipróbálni élmény lehet másoknak is. Még ha csapatban nehéz is lenne összeállni a hangos zene miatt, esetleg egyéni feladatokban, a szervezőkkel egyeztetve a lelkes sportolni vágyó tagjaink is jeleskedhetnek.

*(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera, jogász)*

\*\*\*

## **Egyeztetés a Göncz Árpád Városcsopont aluljáró akadálymentesítéséről**

Február 26-án egyeztetést kezdeményezett a Bkk a Göncz Árpád Városcsopont aluljárójának felújítása kapcsán. Több fogyatékossgal élők érdekképviseletét ellátó szervezet részt vett, egyesületünk jogásza képviselte a siketvak személyek érdekeit.

A tervek szerint, bár csak évek múlva valósulhat meg a felújítás, az aluljáró burkolati felújítást kapna, amelynek része vezetősávok telepítése. Lifteket is beépítenének, és felszíni zebrákat, hangoslámpával alakítanának ki a környéken. A mosdó is megújul, akadálymentes lesz.

Egyesületünk véleménye, hogy az utastájékoztató kontrasztosságát is szükséges felülvizsgálni, az egyeztetésen ezt is rögzítették.

Bízunk benne, hogy mindez megvalósul a jövőben.

*(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera, jogász)*

## **Februári rehabklub: mindennapi életvitelt segítő, konyhai és mozgást javító eszközökkel ismerkedtünk**

2025. február 26-án, szerdán rehabilitációs klubra gyűltünk össze telephelyünk nagy, közösségi termében. A program 15 fő (9 tag: 3 munkatárs és 3 önkéntes segítő) részvételével zajlott.

Elsőként Királyhidi Dorottya (Dorka) köszöntötte a résztvevőket, majd ismertette az összejeövetel célját. Az egyesület új segédeszközeit lehetett megtekinteni.

Itt nyilván nem használatuknak professzionális elsajátítása volt a cél. Ez az alkalom a megismerésről szólt. Aki mélyrehatóbb tudást szeretne egyikről vagy másikról, a rehabitánároknál jelezheti és ők segítenek.

Azért, hogy az eszközbemutató hatékonyságát növelje, Dorka két részre osztotta a társaságot.

Én ahhoz a csapathoz tartoztam, akik az első órát a mozgásjavító szobában töltötték. Itt egy egyetemi hallgató/gyakornok, Luca vette át az események irányítását. Mindennapi életvitelt segítő eszközöket adott körbe. Ezek közül az első egy kakas formájú csörgőóra volt, mely a sütésben-főzésben lehet hasznos segítőtársunk. Az alján felragasztott, tapintható jelölések vannak. A tetejét jobbra kell forgatni, először teljesen, ütközésig. Utána kell elkezdeni visszafelé forgatni, beállítva a kívánt jelöléshez. Ha a nullához ér, hangosan csörög. A maximális idő, amire fel lehet húzni, 50 perc. (Az egyesületé csak egy-két jelöléssel van ellátva, azon a munkatársaknak még dolgozni kell.)

A következő tárgy amit megnéztünk, egy gyógyszeradagoló/felező dobozka volt. Ez alapvetően két részből áll.

Teteje felpattintható, alatta két kisebb kivehető „dobozkát”, gyógyszer tárolót találunk, melyek szintén tetővel záródnak. Ezek más-más színűek. Kb. 2 napra elegendő gyógyszert vihetünk így magunkkal.

A másik része, mely egy külön felpattintható tetővel záródik, a gyógyszer felezésére szolgál. Tetején belülről van egy élesebb rész.

A tárolóban egy külön kis „fészket” találunk, ahová befér egy tableta. A tető éles, szinte késszerű részét rányomva elfelezi a gyógyszerünket.

Kétfajta asztali órát is megnéztünk. Az elsőt bonyolultnak találtam, a másik nagyon egyszerű. Mindkettő magyarul beszél, bemondja a dátumot, időt és ébresztő funkció is van bennük.

Az egyiknek a tetején található egy gomb, aminek megnyomásával meghallgathatjuk az időt. Számlapját előre lehet hajtani. Belsejében két kört találunk. A belső kör az órát, a körülötte levő külső kör a percet jelöli.

A számok helyén tapintható vonalkákat találunk, a 12 órát aprócska háromszög jelzi. Mind a belső, mind a külső körhöz tartozik egy parányi mutató, amik helyzetét letapogatva megnézhetjük, hogy hány óra van.

A hátulján van egy gomb, aminek benyomásával lehet állítani az időt. Ha ezt a beállító gombot nyomogatjuk, elmondja, melyik opció beállítási lehetőségén állunk éppen: óra, perc, év, hónap, nap, ébresztés-óra, ébresztés-perc. A tetején levő gombbal, ami egyébként az idő megnézésére szolgál, beállításkor léptethetünk az órák, percek, stb. között. A hangbe mondás beállításainak változtatását a „látó” rész nem követi, azt manuálisan kell beállítani. Az óra a Debóra névre hallgat.

A másik ennél sokkal egyszerűbb. Formája ennek is kerek. Az elejét teljes egészében lefedi egy nagy gomb, amit be lehet nyomni. Ha egyszer nyomjuk meg, akkor az időt közli, ha kétszer, akkor a dátumot mondja el. Kijelzője nincs, annak helyét a fényes és nagyon sima felületű gomb foglalja el. Szélén tekerő gombbal lehet állítani a beszéd hangerejét. Hátulján ennek is van egy gomb, ami a beállítást aktiválja.

A hétköznapiakat segítő tárgyak után a mozgásfejlesztő eszközök következtek.

Flóra mozgásfelméréseket végez, illetve mozgásfejlesztő gyakorlatokat is végeztet a hozzá járó egyesületi tagokkal. Ehhez rendelt a SVOE több eszközt, ekkor ezeket is megnézhattuk.

Az első a Dynair párna volt. Ez lényegében egy gumi korong, aminek a tetején tüskék vannak, az alján apró pöttyök – feltételezem, utóbbiak a tapadás elősegítésére. Rá lehet ülni, vagy ráállni (cipő nélkül). Ha állunk rajta, jó a testsúly áthelyezés gyakorlására, az egyensúly helyzetek megtartására. Ha ráülünk, akkor a tartásunkat javítja. Mivel kicsit képlékeny, mozog a teteje, ezáltal a hát-és törzsizmaink is mozognak, ha ülünk rajta. Fontos, hogy közben megtartsuk törzsünk egyenes pozícióját. Ha valakinek kettő van, egyiket teheti a fenéke alá, másikat a talpa alá, így helyes testtartását kétszeresen is támogathatja.

Ezután a step padot csodálhattuk meg. Ez egy fekete, kemény műanyag, téglalap, a tetején csúszásgátló rombusz alakokkal. Föl-le lehet lépegetni rajta. Olyan, mint egy lépcső. Ha valakinek nehezebbre esik a lépcsőzés, azt is lehet gyakorolni, illetve izmaink erősítésére is kiváló.

Vizsgálódásunk egy újabb alanya szintén az egyensúly fejlesztésére szolgált. Alakja egy téglalaphoz hasonlít, viszont félkör-szerűen meghajlított, alja domborodik. Kék színű, alja és két vége gumis, teteje bordázott, kemény műanyag. Ha ráállunk, egyik lábunkkal az egyik, másikkal a másik végére, akkor billeg alattunk, mivel hajlított. Egyensúlyunk megtartása rajta nem kis feladat.

Amit ezután kaptunk a kezünkbe, számomra meglehetősen bonyolultnak tűnt. Két pedálból áll, melyekhez négy kerék kapcsolódik. Egyik lábunkkal az egyik pedálra, míg a másikkal a másikra kell lépnünk. Ha testsúlyunkat áthelyezzük, a kerekek forogni kezdenek és visznek minket előre a szerkezeten, mely a Go-Go névre hallgat.

Ennek használata azoknak javasolt, akiknek egyensúlya korábban már fejlesztés alatt állt. Az elején mindenképp érdemes kapaszkodni valamibe, amikor kipróbáljuk.

A foglalkozás végén két labdát néztünk meg, egy zöldet és egy pirosat. Ezek ülő gyakorlatok végzésére, egyensúly fejlesztésére nagyon jók. Pilates labdának nevezhetjük őket.

A piros labda átmérője kb. 60 cm, a zöld annál kisebb.

A második óra elején helyet cserélt egymással a két társaság. Mi tehát a nagy, közösségi terembe mentünk, ahol Dorka különféle konyhai eszközöket mutatott nekünk.

Az első a szétnyitható hússzeletelő volt. Rések vannak rajta, amik közé benyomva a kést, egyenletes vastagságú csíkokra szeletelhetjük pl. a kolbásszal töltött karajt.

A következő percekben a szilikon kiöntő csőrrel ismerkedhettünk meg. Kinézetre olyan, mint a kancsók csőre. Rá lehet helyezni az edény szélére, szépen rásimul. Ennek segítségével könnyedén lehet önteni. Sok esetben a forró víz kiöntése problémát okoz. Szép óvatosan kell önteni és akkor kisebb az esélye annak, hogy elfolyik mellette a víz.

Fontos, hogy még hideg állapotban kell az edényre ráhelyezni, úgy felforralni a vizet és akkor hasznos segítő társunk lesz.

A talpas habverő is praktikus és érdekes. Elektromosan működik. Alul tartálya van, amely összetartozik a két habverővel.

Van egy gomb, amivel mobilizálhatjuk a habverő részt.

Tehát felemelhetjük a habverőket az alul levő tartály fölé, így szabaddá téve azt, hogy beletehessük az alapanyagokat. Utána visszatehetjük rendes helyére a keverő részt. Gombnyomással elindíthatjuk a keverést, aminek még az erejét, gyorsaságát is szabályozhatjuk.

Külön praktikus, hogy dagasztó fej is van hozzá, amire kicserélhetjük a habverőt.

Vásárlás előtt érdemes rehabtanár segítségét kérni. Üzletekben az a gond, hogy nem tudjuk megnézni a gépeket, mert dobozba vannak csomagolva, ami nem éppen célravezető egy látássérült vásárló számára.

Dorka ezután körbe adott három, teljesen egyforma fűszeres zacskót. Azt szerette volna szemléltetni, hogy miként lehet ezeket megkülönböztetni egymástól anélkül, hogy bele kellene szagolnunk.

Ehhez jelenthet nagyszerű segítséget az ún. címkéző toll. Kaptunk a kezünkbe két, kifejezetten a tollhoz tartozó NFC-matricát. Dorka bekapcsolta az eszközt, aminek a formája tényleg olyan, mint egy tollé, csak vastosabb. A hegyét a matricához illesztettük és már be is mondta az egyikre, hogy „gyömbér”, a másikra, hogy „kurkuma”.

A kis cetliket, matricákat nem érdemes közvetlenül a tasakra ragasztani. Praktikusabb inkább egy karton lapra rögzíteni, majd iratkapoccsal

ráfűzni a tasakra. Így cserélhetővé válik: ha kifogy a zacskó, le lehet venni róla és áttenni a következőre.

Megkérdeztem Dorkától, hogy nehéz-e beállítani a tollat. Elmondása szerint ez a művelet nem bonyolult. Van egy gomb, amelyet ha benyomunk, fel tudunk rá venni hangot, azaz hozzá tudunk rendelni egy-egy címkéhez egy-egy nevet, amit utána a saját hangunkon hallhatunk vissza. A címkék „újra hasznosíthatók”: ha van rajta valami, attól még felülírhatjuk és vehetünk rá új nevet.

Ezt követően az egészséges táplálkozás témájára tértünk át.

Olyan alapanyagokat mutatott Dorka, mint a datolya paszta, amit cukor helyett édesítésre lehet használni. Kézzel kézre adtunk egy cserép mentát, vagy egy zacskó bébispenótot, egy egész céklát, meg egy darab gyömbért. A kurkumáról, ami most fűszer formájában volt ezen az alkalmon, sok hasznos információt megosztott velünk Dorka.

Elmondta: gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. Simán szórhatunk a vajas-vagy sajtos kenyereinkre, amivel A-vitamin szükségletünket is pótolhatjuk.

Az alkalom végén smoothiet (turmixot) készítettünk. Mielőtt az érdemi munka elkezdődött volna, megnéztük a smoothie készítő gépet.

Ennek az a különlegessége, hogy edénykéjére, amibe az alapanyagokat öntjük, rátekerhetünk egy speciális kupakot. Ezzel kulacssá válik, amiben vihetjük is magunkkal a frissen facsart italunkat.

Kétfajta italt készítettünk, amihez összeválogattuk a hozzávalókat. Volt egy-két alapanyag, mint a menta vagy a cékla, ami nem volt kedvére egyik-másik résztvevőnek.

Amit mindenki elfogadott és az italunkba került: a sárgarépa, az alma és a gyömbér, narancslé, citromlé, spenót, datolya paszta, kurkuma.

Bármilyen gyümölcsöt, amink van otthon, felhasználhatunk. A hozzávalók szabadon cserélhetőek. Ha épp nincs narancslé, tehetünk bele vizet. Ha nincs datolya pasztánk, helyettesíthetjük egy kis mézzel. Az a lényeg, hogy lehetőleg kerüljük a cukor használatát.

Először érdemes a darabos hozzávalókat összeturmixolni, utána felönteni a narancs/citromlével és újra bekapcsolni a gépet. Ha egyből tele rakjuk narancslével, lassabban tudja darabolni a hozzávalókat.

A következő adagot az alábbi alapanyagok felhasználásával csináltuk: fagyasztott málna, narancslé, alma, datolya, fahéj, spenót és egy kevés kurkuma.

A délután végén volt még egy eszköz, amit kézzel kézre adtunk. Ez az ún. kotyogó volt. Azoknak jó, akik nem látnak és rosszabbul hallanak. Ha forrni kezd a víz, ez a kör alakú eszköz elkezd „táncolni” az edény alján és kopogó hangot ad. Amikor gyöngyözik a víz, már akkor mozog, de ha forrásban jön, akkor válik igazán hangossá.

Ha új konyhai eszközt szeretnénk beszerezni, érdemes megkérdezni, hogy fellelhető-e az egyesületben. Ha van, tanácsos először kikölcsönözni, otthon kipróbálni és csak akkor beszerezni, ha bevált.

Vannak olyan dolgok, mint pl. a palacsintasütő, amit nem javasolt egyedül otthon kipróbálni, mert nem biztos, hogy magunktól tudjuk majd használni. Ilyen esetekben praktikus lehet előbb megtanulni a használatát rehabtanárral és utána eldönteni, hogy megvásároljuk-e vagy nem.

*(A cikket írta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **„Tavaszi szél vizet áraszt” – márciusi szabadidős klubunkon a kikeletre hangolódtunk**

2025. március 12-én, szerdán szabadidős klubot tartottunk egyesületünk nagy, közösségi termében. Az eseményt Molnárné Katona Eszter, Miklós Csilla, és egyetemista gyakornokunk, Luca koordinálta.

Az alkalom hasonlóan kezdődött, mint a legutóbbi szabadidős klub. Eszter most is magával hozta a plüss macit, amiről nem akármilyen megállapítást tett. Ő is csak a múlt havi foglalkozás végén vette észre: a figura pocakjában egy kismaci bújjik meg.

A „medve mama” kézről kézre járt közöttünk, és akinél éppen volt, megmondta a nevét a többieknek. Emellett a „pocaklakó” medvebocs tapintás útján történő megkeresésére is volt idő és lehetőség. A bemutatkozó körből kiderült, hogy a program 18 fő (11 egyesületi tag és 7 munkatárs/önkéntes segítő) részvételével zajlott.

Az alkalom témája a tavasz volt. Elsőként összegyűjtöttük, hogy mire asszociálunk, amikor meghalljuk ezt a szót. Olyan fogalmakat soroltunk fel, mint a szerelem, a megújulás, a madarak csicsergése, rügyek fakadása, kirándulások, a hóvirág, a táj zöldülése, Húsvét, a gólyák érkezése, a tavaszi nagytakarítás, a tavaszi fáradtság, amikor kisüt a Nap, jobb hangulatunk lesz. Van, aki arra utalt: a testünket is felfrissítjük böjttel, kúrákkal. Van egy szó, amit a tavasz szinonimájaként használunk, ez a kikelet. Eszter utána nézett annak, hogy honnan is eredhet ez a megnevezés. Két lehetséges magyarázatot talált rá.

Az egyik szerint a „kikel” szóból jön és arra utal, hogy a növények kikelnek a földből. Ilyenkor a jószágokat kihajtották a mezőre, tehát a „kijön” kifejezésből is származhat.

Ami biztos, hogy ilyenkor testünknek és lelkünknek is szüksége van a megújulásra. A hideg, a bezártság után jól esik kimenni a természetbe, felfrissülni. A megfelelő táplálkozással és a mozgással jól teszünk egészségünknek.

Ezt próbáltuk a klubon is lemodellezni. Felébresztettük a testünket egy kis mozgással, a lelkünket pedig énekléssel. Utána különböző tevékenységeket végeztünk, amikben szintén örömeinket leltük.

Az első ének, amire rázendítettünk, Weöres Sándor „A medve töprengése” című, megzenésített verse volt.

Ezt énekeltük el különböző kézmozdulatokkal illusztrálva. Ez alkalmat adott arra is, hogy felálljunk a székünkről, majd ismét leüljünk rá, átmozgassuk karunkat, nyakunkat, stb. A vers így szól:

„Jön a tavasz, megy a tél,  
Barna medve üldögél:  
– Kibújás vagy bebújás?  
Ez a gondom óriás!

Ha kibújok, vacogok,  
Ha bebújok, hortyogok:  
Ha kibújok, jót eszem,  
Ha bebújok, éhezem.

Barlangból kinézzek-e?  
Fák közt szétfürkészek-e?  
Lesz-e málna, odu-méz?  
Ez a kérdés de nehéz!”

Felálltunk a helyünkről, kört alkotva megfoglaltuk a mellettünk állók kezét. Épp olyan volt, mintha körtáncot jártunk volna. Elénekeltek a „Tavaszi szél vizet áraszt” kezdetű dalt, egy jól kidolgozott koreográfia szerint lépegetve közben.

Az első sorra elindultunk jobbra, majd balra. Utána bementünk a kör közepére, felnyújtott karral. Ezzel szimbolizáltuk a virágok nyílását, majd végül visszahátráltunk a székünkhöz és helyet foglaltunk rajta.

A következő dal a „Hej, tulipán, tulipán” kezdetű volt. Ehhez Eszter különféle hangszereket osztott ki közöttünk. Egy részüket rázással lehetett zörgő, vagy csilingelő hang adására bírni, de a kézzel üthető dobok is nagy népszerűségnek örvendtek közöttünk.

A „Bújj, bújj, zöld ág” kezdetű dalt szintén hangszeres kísérettel adtuk elő. Végül az „Orgona ága” kezdetű, anyák napi dallal zártuk a sort.

Miklós Csilla vette át a szót és ismertette a délután folytatását. Ennek megfelelően a kollégáim átrendezték a termet és három asztalt hoztak az állomásoknak. A társaságot kb. 4 fős csapatokra bontották, hogy mindenki fennakadások nélkül részt vehessen minden játékos feladatban.

A csoport, amelyiknek én is tagja voltam, Molnárné Katona Eszter és Gerő Péter önkéntesünk állomásánál kezdett.

Mindenki kapott egy-egy kis, műanyag kávé poharat. Eszternél volt egy zacskó, kifejezetten palánták ültetésére alkalmas virágföld, egy másik zacskóban pedig vegyes virágmag. A poharunkba egy speciális, műanyag kanállal földet tettünk. Utána mindenki kapott egy vagy két mezei virágmagot, amit elültettünk kis edénykénkbe. Ha elkészültünk ezzel a művelettel, jött Péter és megöntözte, amit ültettünk. Mindenki haza vihette a saját kis pohárkáját, benne a földdel és a magokkal. Aki gondosan öntöztette, kis szerencsével ki is tudta csíráztatni. A végeredmény meglepetés volt, hiszen senki nem tudhatta, mi fog kikelni a keze munkája nyomán.

Ugyanennél az asztalnál különféle teákat is kóstolhattunk. Eszter fogyhatatlan türelemmel sorolta a választékot: zöld tea gyömbérrel és citrommal; édeskömény, ánizs; kamilla; menta; zsálya; több fajta vegyes gyógynövény tea, illetve vaníliás Rooibos tea. Én ez utóbbi mellett tettem le a voksomat. Nagyon ízlett, nem okozott csalódást. Megtudtam: ennek az a legnagyobb előnye, hogy koffeint nem tartalmaz, íze azonban a fekete teához hasonlít.

A következő asztalnál Luca fogadta a csapatokat, ahol kisebb-nagyobb üvegcsékből különböző illóolajokat szimatolhattunk. Emellett azok hatásáról is kaptunk fontos és érdekes információkat.

A vanília nemcsak illóolajnak nagyszerű, de süteménybe, aromának is kiválóan alkalmazható.

A teafa olaja rendkívül erőteljes, jellegzetes aromával rendelkezik. Fertőtlenítő hatásáról ismert és körömgomba ellen is jó.

Bergamotról korábban még soha nem hallottam, de kicsit citrusos illata egyből magával ragadott. Luca meg is erősítette, hogy ez a növény bizony citrusféle, tehát hasonlít a citromhoz. Eredményesen alkalmazható a depresszió és a fáradtság ellen, jó kedvre derít. A vadrózsát nem tudtam beazonosítani, míg a szantálfa olaját kifejezetten kellemetlen szagúnak találtam. Hatásai viszont annál pozitívabbak: megnyugtat, segít, ha valakinek gondoljai vannak az alvással.

A borsmentát azonnal felismertem. A levendulánál hosszasan elidőztem. Nagyon ismerős volt, de mégse tudtam hozzá nevet társítani. Ez egy olyan gyógynövény, ami jó stresszoldásra, relaxációra és segíti az elalvást. Az utolsó illóolaj a pálmárózsa volt. Mivel a megnevezése mindnyájunk számára idegenül hangzott, Luca rákeresett az interneten. Levelei tényleg a pálmára hasonlítanak, és apró, bézs színű virágjai vannak.

A harmadik helyszínen Csilla várt minket. Kettesével leültünk egymás mellé, majd a párok tagjai kölcsönösen megmasszírozták egymás kezét. Ehhez különböző krémekből választhattunk. Nekem a mandula aromájú tetszett a legjobban. Először bekentük a partnerünk mindkét kezét a krémmel, majd finom, körkörös mozdulatokkal átmasszíroztuk mindkét

tenyerét, és egyesével az ujjait. Utána szerepet cseréltünk, hogy senki ne maradjon ki a kellemes élményből.

*(A cikket írta: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## **Egyeztetés a DÁP alkalmazás akadálymentességéről**

Március 13-án a Dáp alkalmazást fejlesztő cég irodájában jött létre egy kerekasztal beszélgetés, amelyen többek között a Svoe is részt vett, egyesületünk jogásza képviselőként. Az Infoalap megvizsgálta korábban a Dáp alkalmazást, és mind iPhone-on, mint Androidon számos hibát tárt fel. Pl. semmilyen külső billentyűzettel, sem braille-kijelzővel nem használható a program. Az egyeztetés célja az volt, hogy priorizáljuk a hibákat és megpróbáljunk az IT-biztonság és az akadálymentesség követelményei mentén egy közös álláspontra jutni. Ígéretet kaptunk, hogy negyedévente tartunk egy megbeszélést, és a feltárt hibákat folyamatosan javítják majd.

*(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera, jogász)*

\*\*\*

## **TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI**

### **Az Európai Fogyatékossági Kártya megvalósítása – online konferencia az EDF szervezésében**

2025. február 27-én, csütörtökön délelőtt online konferencián vettem részt. Az eseményt az Európai Fogyatékosságügyi Fórum (EDF) szervezte a Zoom videócsevegő platformon keresztül. Céljuk az volt, hogy tájékoztatást adjanak az Európai Fogyatékossági Kártya, valamint az Európai Parkolóártya megvalósításáról.

Elsőként André Félix, az esemény moderátora köszöntötte a résztvevőket. Az esemény fő előadója Marie Denninghaus volt. Róla azt kell tudni, hogy kapacitásépítési-és szakpolitikai koordinátorként dolgozik az EDF-nél. Ami talán még ennél is fontosabb, az Európai Fogyatékossági Kártyával kapcsolatos tevékenységek vezetője.

A végleges jogi szöveget a múlt év végén fogadták el. Ez egy olyan kártyáról rendelkezik, ami alapértelmezetten rövid külföldi tartózkodásokhoz lesz használatos.

Nem juthatunk általa társadalombiztosítási ellátásokhoz. Ha valakinek pl. nincs munkája, vagy a fogyatékosághoz kötődő ellátásokban részesül, a kártya birtoklása nem változtat meg semmit, ha másik országba megy. Új előnyökhöz se juthatunk általa. Arra sem kötelezi a tagállamokat, hogy bármilyen specifikus előnyökhöz juttassa a kártya birtokosait. Pl.: ha mondjuk Svédországban a fogyatékosággal élő személy és segítőtje ingyenesen látogathat el a múzeumokba, a kártya nem kötelezi a többi tagállamot is arra, hogy megadja ugyanezt a lehetőséget. Annak meghatározása, hogy milyen előnyökhöz juttat a kártya az egyes országokban, az adott tagállam egyéni döntési jogkörébe tartozik.

A fogyatékoság definícióját sem szabályozza, ez szintén nemzeti jogkör. Nem is harmonizálja a fogyatékosági státusz értékelését az egyes tagállamok között.

Összességében elmondható, hogy az EDF örömmel és meglelégedettséggel fogadta a végleges jogi szöveget. Sok kérésüket számításba vették.

Újdonság, hogy minden EU tagállamban érvényes lesz. De nemcsak az Unió területén, hanem az egész Európai Gazdasági Térségben. Hatásköre Izlandra, Liechtenstein területére és Norvégiára is kiterjed. Svájc jelenleg kérdéses, ott még zajlanak a tárgyalások a szabad mozgásról. Az EDF igyekszik elősegíteni, hogy ott is elérhető legyen.

Annak szintén nagyon örülnek, hogy a személyszállításához kapcsolódó szolgáltatások egyértelműen a jogi szöveg hatókörébe tartoznak. Az államok egy részében, ahol kísérleti jelleggel működött a projekt, ezt belevették, másik részében nem. Az EDF viszont állítja: a szállítás nagyon fontos a szabad mozgás elősegítéséhez.

Azért egy kis „de” itt is van, mert lesz ez alól néhány kivétel.

A szöveg kimondja: ha egy kártyabirtokos Erasmus program keretében külföldre megy, használhatja a kártyáját a kinti tartózkodása alatt még akkor is, ha ez hosszabb, mint 3 hónap. Ennek az az oka, hogy az Erasmus program többnyire fél éves időtartamot ölel fel. Bizonyos esetekben közel 1 év is lehet.

Azt is sikerült elérniük, hogy az Európai Fogyatékosági Kártyákat ingyenesen adják ki és újítsák meg.

Nagyon aktívan kampányoltak egy EU-szintű weboldalért is, illetve a nemzeti weboldalakért, amelyek információval szolgálnak a kártyáról.

A kártyabirtokosok adatvédelme szintén kulcsfontosságú. Ez kifejezetten a digitális formátum esetén hangsúlyos. Az ezzel kapcsolatos döntés még nem száz százalékos. EDF erőteljesen követeli, hogy a digitális formátum kizárólag azokat az információkat tartalmazza majd, mint a fizikai kártya. Kérték azt is, hogy a kártyabirtokos fogyatékosági típusa ne legyen feltüntetve, hiszen ezt sok ember inkább megtartaná magának. Ugyanez a helyzet az egészségügyi információk esetén is.

A tagállamok eldönthetik, hogy kiterjesztik-e a kártya hatókörét a hosszabb tartózkodásokra.

Itt két kártyáról van szó: az Európai Fogytékossági Kártyáról és az Európai Parkoló kártyáról. A Bizottság úgy döntött: a jogalkotási folyamatba bevonják a Parkoló kártya ügyét is. Így lett egy olyan jogi keretük hozzá, ami korábban nem volt. A Parkoló kártya ugyanis már működik néhány évtizede. Ám idáig csak ajánlásokon alapult, ami jóval gyengébb. Minden tagállam másként értelmezte. Van egy alapvető kinézet, ami mindenütt ugyanaz. Ezen felül, hogy milyen kártyát kapunk jelenleg a kezünkbe, tagállamonként eltérő lehet. Van, ahol egy nagyobb lap, amit az autó ablakára lehet kitenni. Máshol ennél tovább fejlesztették és elektronikus elemeket is tartalmaz. Ezt most harmonizálták.

Fontos tudni, hogy egyfajta kényszerítő ereje is van. Tehát elmehetünk panaszt tenni, ha bármi problémánk adódik a kártya, vagy annak használata körül.

Megvan a határidő, amikor a kormányoknak el kell kezdeni kibocsátani a kártyát. A fogytékossággal élőknek nem kell már bizonytalan ideig várakozniuk, jogi lépések útján a kártya „kikényszeríthető”.

Adott a lehetőség, hogy az eddig megszokottnál több digitális elemet tartalmazzanak a kártyák. Olyan elemeket, melyek az egyértelmű azonosítást szolgálják. Ezt sok tagállam kérvényezte. Számos olyan esetről lehetett hallani, hogy a tulajdonos kártyáját tovább adta mondjuk rokonoknak. Nem volt egyértelmű, hogy az melyik autóhoz vagy melyik személyhez van rendelve. Most ennek elejét lehet venni.

Lehetőség van például egy QR-kód beépítésére. Ezt megvizsgálva egyértelműen látni lehet, hogy kihez/melyik gépjárműhöz kapcsolódik a kártya. Újítás az is, hogy az Európai Parkoló kártyán is lesz majd Braille felirat. A Fogytékossági Kártya vonatkozásában erről eddig is volt szó, ám a Parkoló kártya esetén korábban nem.

Arra vonatkozóan viszont még mindig nincsenek EU-szintű szabályozások, hogy ki lesz jogosult a kártyára, milyen fogytékossági típushoz tartozók igényelhetik, stb. Ezt tagállami szinten definiálják majd.

Mik a kártyával járó konkrét előnyök?

Áll mögötte egyfajta kényszerítő erő. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a kártya tulajdonosa elmehet panaszt tenni, ha a dokumentumhoz kapcsolódó jogai sérülnek. A tagállamoknak arra is lehetőségük nyílik, hogy büntetést szabjanak ki azokra a helyekre, melyekkel szemben panasz érkezett.

Praktikus az is, hogy két kártya (egy Fogytékossági Kártya és egy Parkoló kártya) lesz érvényes az egész EU területére. Ugyanúgy néznek majd ki mindenütt, és ugyanazon információkat tartalmazzák.

Tehát könnyen felismerhetők lesznek.

Megkönnyítik az utazást és a rövidtávú tartózkodásokat is, röviden és egyszerűen: előnyöket biztosítanak. Ez lehet pl. csökkentett árú belépés a helyi uszodába, a sorban állás elkerülése pl. banki ügyintézésnél, stb.

Általa olyan elbánásban részesülhetünk, mint az adott ország fogyatékos-sággal élő lakói.

Az is hasznos, hogy látható bizonyítékát képezi a szemmel egyébként nem látható fogyatékos-ságoknak.

Az elért eredmények nem jelentik azt, hogy az EDF minden egyes kérését számításba vették a jogalkotási folyamat során. Az viszont biztos, hogy az elért eredmények nagyszerű kezdési pontot jelentenek. Van egy írott jogszabály, amit lehetőség lesz nemzeti hatáskörben kiszélesíteni, vagy erre építve későbbiekben további jogalkotásért kampányolniuk.

Remélik, hogy a jelenlegi jogszabály a hozzáférhetőség növelését is eredményezi majd. Azt szeretnék, ha ennek „mellékhatásaként” több fogyatékos-sággal élő menne pl. moziba, színházba, kérne csökkentett árakat a tömegközlekedésben, stb. Ez pedig felhívná a figyelmet arra, hogy még mindig rendkívül nagy hiány mutatkozik a hozzáférhetőségben a városainkban, a közlekedésünkben, épületeinkben, stb. Bízunk abban, hogy ez világossá teszi a szolgáltatók és a kormányok számára, hogy a Fogyatékos-sági Kártya egy nagyszerű dolog. Ám ha nem tudunk vele belépni bizonyos helyekre, ott, abban a helyzetben a kártya önmagában semmit nem ad a használójának.

A kártyák tekintetében összesen két irányelvről beszélhetünk. Az egyik egy általános irányelv, míg a másik csak azzal egészíti ki az elsőt, hogy annak hatásköre kiterjed a harmadik országokból érkező állampolgárokra is. Itt azokra kell gondolni, akik legálisan tartózkodnak az EU területén.

Az irányelv rugalmas jogszabály, ami különféle célokat irányoz elő, melyeket a tagállamoknak el kell érniük. Ez azonban az idő előrehaladtával jogi szabályozásba ment át. Lényege, hogy szövegét már nem lehet megváltoztatni. Le lehet fordítani nemzeti nyelvre, és a vonatkozó jogszabály onnantól be is építhető a gyakorlati életbe.

Az EDF-nek most arra kell odafigyelnie, amit a fordítás adta rugalmasság eredményezhet. Arra, hogy ez a jogszabály miként kerül át a nemzeti jogalkotásokba.

A szövegek, meghatározott célok lefordítását, nemzeti jogszabályokba való adaptálását nevezzük „átültetésnek”. A célok átültetése többféleképpen is megvalósulhat.

Belgiumban pl. úgy döntöttek, hogy egy teljesen új jogszabályt alkotnak a kártyákra vonatkozóan. Ugyanakkor az az út is lehetséges, amit Málta határozott meg magának. Ők azt mondták: nekik már van kész jogszabályuk a hozzáférhetőségre vonatkozóan, vagy a fogyatékos-sággal élőkre

irányuló szociális előnyök tekintetében, ezekbe fogják beilleszteni a kártyák jogi szabályozását. Ezt mondjuk úgy, hogy a már meglévő jogszabály „frissítése”.

Azt jelen pillanatban még nem lehet tudni, hogy az egyes tagállamok melyik utat fogják választani. Ahol már van nemzeti Fogytékossági Kártya, ott könnyen előfordulhat, hogy az erre vonatkozó jogszabályt „frissítik” majd.

A jogszabály alkotó folyamatok mentén lehetősége lesz EDF-nek a továbblépésre. A módot, ahogyan a tagállamok ezt a jogszabályt értelmezik majd, el lehet képzelni úgy, mint egy skálát. Ez a lehető legkevésbé ambiciózus értelmezéstől a legambiciózusabb felé halad. Így különböző opciókból lehet választani. EDF természetesen azt szeretné legjobban, ha minden tagállam a lehető legerősebb mellett tenné le a voksát. Ez jelentené azt, hogy a jogszabályt a lehető legjobban értelmezték és a lehető legtöbb előnyt adja majd meg a felhasználóknak. Amikor megtörtént a nemzeti jogszabályokba való átvitel (adaptáció), utána kezdődhet meg a végrehajtás.

Ez az a pont, ahol az adott tagállam már eldöntötte, melyik hatóság felel majd a kártyáért, és elkezdik azt kinyomtatni és kiosztani a lakosok között.

Jól körülhatárolható időszak van annak, amíg az országoknak le kell fordítaniuk az irányelvet saját nemzeti jogkörükre adaptálva. Ennek végső határideje 2027. június 5.

Utána lesz még egy plusz év, amit Marie végrehajtási időszaknak nevezett. Ez a 2027-2028 közötti időszak lesz, egészen addig, míg a kártyák gyártását meg nem kell kezdeni.

2028. június 5. a másik, fontos határidő. A digitális és fizikai kártyáknak innentől kezdve kell elérhetővé válniuk a tagállamokban.

Ezt a folyamatot egyes tagállamok idő előtt befejezhetik. Különösen azok, akiknek már van funkcionáló kártyarendszerük. Valószínűleg a végrehajtásban ők egy kicsit gyorsabbak lesznek. Némely tagállamokban ezzel szemben arra lehet számítani, hogy lassabban haladnak a megvalósítással. Az uniós irányelvek átültetésének gyakorlatában ez nem egyedi. Bizonyos esetekben jelentős időbeli késések, csúszások is előfordulnak.

Mi fog most történni nemzeti hatáskörben?

Elsőként minden országban ki kell jelölni a kártya ügyével foglalkozó, azt koordináló hatóságot. Sok tagállamban ez lehet a szociális ügyekért felelős minisztérium, vagy épp az, amelyik a fogyatékosokkal élők ügyeiért felel. Ez azon is múlik, hogy van-e már az adott tagállamban működő kártyarendszer.

A jogszabály szerint minden tagállamban szükség lesz egy kapcsolattartó pontra, amely folyamatosan kommunikál az Európai Bizottsággal. Ez lehet a koordinálásért felelős szerv épp úgy, mint a

jelenleg is fogyatékossgal élőkért dolgozó platform. Ezt követően megindítják a jogalkotási eljárásokat.

Kulcsfontosságú, hogy a tagállamoknak konzultálniuk kell a fogyatékossgal élők szervezeteivel. Ha nem keresik meg őket proaktív módon a felelős minisztériumok vagy hatóságok, akkor ezt kérvényezni lehet. Azért is fontos az érintettek szervezeteinek részvétele, mert ők nemzeti szinten a terület legjobb szakértői. Ők ismerik legjobban a tagállamban érvényes helyzetet, szituációt.

Mik a konkrét ajánlások?

- Az egyes tagállamoknak megvan a lehetősége arra, hogy kiterjesszék a kártyát 3 hónapnál hosszabb idejű tartózkodásokra. Vonatkozhat ez a mobilitási programokban (Erasmus) résztvevőkre, de azokra is, akik dolgozni mennek más tagállamokba, de fogyatékossgal stáatusuk újraértékelésére várnak a nemzeti rendszerben.
- Minimalizálni kell a kivételek használatát. Ezt kifejezetten a személyszállítás kontextusában fontos számításba venni. Az irányelvben benne áll, hogy a tagállamok alkalmazhatnak kivételeket. EDF viszont lehetőségek szerint szeretné lebeszélni őket ezek használatáról. Egyetlen kivételt tartanak engedélyezhetőnek. Ez az, amikor a tagállamok kiegészítő értékelést kérnek a fogyatékossgal élőtől, aki ingyenesen szeretne a tömegközlekedésben utazni. Születhet olyan döntés, hogy ezt csak kiegészítő értékelést követően lehet megtenni.
- Ez azonban limitálni fogja azon kártyabirtokosok számát, akik mondjuk csak egy nyaralásra érkeznek az adott tagállamba. Ha valaki csak egy 2 hetes szabadságra érkezik, nem fog bírálati folyamaton keresztül menni, ami egy fél évet is igénybe vehet. Ez egy nagy korlátozás a kártya használatának tekintetében. A helyi lakosokkal egyenlő alapon kellene, hogy kezeljék az adott országokba látogatókat is.
- Alkalmazni kell a lehetőséget és a kampányokat arra vonatkozóan, hogy előnyök szélesebb körét vonják be a kártya hatóköre alá. Egyszerűbben: mondja azt minden ország: „Megnézem, mit ajánl fel a fogyatékossgal élőknek a többi tagállam. Lehet, hogy találok közöttük valami olyat, amit én is szeretnék bevonni a kártyánk hatókörébe”.
- Ugyanez a helyzet a hozzáférhetőséggel is. A kártya használatának csak akkor van értelme, ha ezzel egyidőben a hozzáférhetőségért is dolgozunk, mind a fizikai, mind a digitális értelemben vett kártya értelmében. Legyen itt szó akár információkról, akár a szolgáltatásokhoz való hozzáférhetőségről.
- • EU szinten azért is kampányolt EDF, hogy legyen külön pénzügyi alap a kártya megvalósítására. Ezzel kapcsolatban viszont nem

érték el sikert. Eredetileg uniós szintű alapot szerettek volna, az EU azonban nem volt meggyőződve ennek szükségességéről. Ezért „továbbadták” ennek felelősségét a tagállamoknak. Azt mondták: innentől az ő feladatuk, hogy pénzt szerezzenek erre a célra.

- A kísérleti projektből már tudják, hogy ez probléma lehet, különösen a kártya kibocsátásának folyamatossága szempontjából. A kísérleti projektben volt egy adott pénzüsszeg a kártyák kibocsátásának megkezdésére. Amikor ez elfogyott, sokszor nehéz volt forrást szerezni a folytatásra.
- Az irányelv lehetőséget ad nemzeti szintű weboldal használatára. Kötelező létrehozni, de tartalmuk rendszeres frissítése, naprakészen tartása, a kínált előnyök listájának frissítése nemzeti szintű feladat.
- A tagállamoknak lehetőségük van arra, hogy feltűntessenek egy „A” betűt a kártyán. Ez a betű azonban sok mindent jelenthet, a nemzeti kontextustól függően. Jelenthet személyi segítőt („A”, mint assistant person), de segítő állatra is utalhat. Nem tudhatjuk, hogy ha valaki egy „A” betűvel ellátott kártyával érkezik országunkba, az a gyakorlatban mit jelent: segítő személlyel, vagy segítő állattal utazik. Ha olyan országba látogatunk, ahol ezt a lehetőséget nem is használják, ott jelentőségét veszti. EDF azért kampányol, hogy a tagállamok egyáltalán ne használják az „A” betűt.
- EDF azt is kérte, hogy a Parkolókártya is legyen díjmentes. A Fogyatékosági Kártya esetében egyértelmű, hogy nem lehet érte pénzt kérni. A Parkolókártyaért egyfajta adminisztrációs díjat felszámolhatnak. Arra kéri EDF a tagállamokat, hogy ne tegyék.
- A tagállamok kötelezhetik a magáncégeket arra, hogy információt adjanak az általuk nyújtott szolgáltatásokról és mindezt hozzáférhető módon tegyék meg. EDF azt szeretné, ha ez nem választás kérdése lenne, hanem kötelezettség.
- Legyen erős és kompetens az a nemzeti hatóság, ami a kártya ügyével foglalkozik. A kísérleti projektből kiderült: ez tényleg kulcsfontosságú a kártya sikeréhez. Sok esetben több különböző minisztériumot, ügynökséget vonnak be. A jól működő projekt érdekében viszont elengedhetetlen az erős koordinátor.
- Végül, de nem utolsósorban: A panasztevő mechanizmust és a hozzátartozó büntetéseket nemzeti hatáskörben kell felállítani.
- Mik lesznek a következő lépések?
- Úgy is lehet mondani: ez bizonyos értelemben az EDF tennivalóinak a listája. A Bizottságnak ugyanis még több mindent ki kell dolgoznia a kártya digitális elemeire, pl.: a QR-kódra vonatkozóan. Az irányelvben ez nyitva maradt, a Bizottság most megalkothat hozzá egy kiegészítő jogszabályt. A folyamat még nem kezdődött meg, de

az EDF figyelemmel követi a dolgok alakulását. Biztosítani szeretnék, hogy ezek a digitális elemek valóban elérhetőek legyenek, de védjék is a felhasználók adatait.

A Bizottságnak létre kell hoznia egy külön bizottságot a kártyával kapcsolatos folyamatok értékelésére, követésére, tanácsadásra.

A digitális adatok kapcsán hivatalos konzultációra lesz szükség EDF berkein belül. Erről pedig informálják majd tagjaikat, partnereiket, amikor ez megtörténik. Ennek pedig idén, 2025-ben be kell következnie.

Tovább folytatják tagjaik támogatását a végrehajtásban, pl. abban is, hogy teret biztosítsanak a tapasztalatcserének.

Munkájuknak tehát még messze nincs vége. Jelenleg egy új jogszabály megalkotását kérvényezik, a mozgásszabadság biztosításának még hatékonyabb elősegítése érdekében.

*(Angol nyelvről fordította, összegezte: Taskovics Adél)*

\*\*\*

## HÍR, ÉRDEKESSÉG

### Elindult a BKK-rendészet

A Budapesti Közlekedési Központ (BKK) új rendészeti egysége január 1-től működik.

Célja, hogy növelje az utasok biztonságérzetét a főváros közlekedési hálózatán, emellett segítsen, ahol kell. Hamarosan már a BudapestGO alkalmazásban is jelezhetjük, ha beavatkozásra van szükség.

A BKK új rendészeti egysége már most is jelentős hatást gyakorol a fővárosi közlekedés biztonságára. Walter Katalin, a BKK vezérigazgatója szerint az intézkedések száma háromszorosára nőtt, és az utasok biztonságérzete is javult. Az új egység a BKK és a BKV korábbi vagyon- és biztonsági óreivel együttműködve, a Budapesti Utasbiztonsági Szolgálat (BUSZ) rendszerében dolgozik – írja közleményében a BKK.

Az utasok márciustól a BudapestGO alkalmazáson keresztül is jelezhetik, ha rendészeti beavatkozásra van szükség. Ez az újítás lehetővé teszi, hogy az utasok közvetlenül értesítsék az utasbiztonsági rendszer központi irányítószolgálatát. Fontos azonban, hogy baleset vagy veszélyhelyzet esetén továbbra is a 112-es segélyhívót kell tárcsázni.

A BKK-rendészet ötlete a tavalyi főpolgármester-jelölti kampány során került be a közbeszédbe. Bár kezdetben megosztó volt, végül sikerült egy olyan rendszert kialakítani, amelyet a politikai spektrum minden szereplője támogatni tudott. A Fővárosi Közgyűlés októberi alakuló ülésén a teljes testület támogatta a kezdeményezést, amelyet Vitézy Dávid ígért meg kampányában.

A hajléktalan emberek ellátásáról a Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei gondoskodnak, civil partnerekkel karöltve, ezek pedig a Menhely Alapítvány, a Máltai Szeretetszolgálat és az Oltalom Alapítvány. Ez a megoldás biztosítja, hogy a hajléktalanok helyzete is megfelelő figyelmet kapjon, miközben a közlekedésbiztonság is javul.

Ha rendészeti beavatkozásra van szükség, az alábbi telefonszámot tárcsázva is elérhetjük őket:

06-1-301-7500.

*Taskovics Adél, Szerkesztő)*

*Forrás: [blikk.hu/aktualis](http://blikk.hu/aktualis)*

\*\*\*

## **Megalakult a Fogyatékosügyei Tudományos Tanács**

A fogyatékosügy nem csupán szakpolitikai vagy szociális kérdés, hanem egy olyan terület, amely megköveteli a legmodernebb tudományos eredmények gyakorlati alkalmazását – mondta Kósa Ádám fogyatékosügyei államtitkár a Fogyatékosügyei Tudományos Tanács (FTT) alakuló ülésén 2025. március 7-én Budapesten.

Az államtitkár köszöntőjében hangsúlyozta, az FTT kiemelt feladata lesz, hogy feltárja a fogyatékosügy szempontjából releváns tudományos értékeket. Emellett szorgalmazza a kutatási eredmények gyakorlati alkalmazását. Szükséges, hogy olyan kutatási és fejlesztési javaslatokat fogalmazzon meg, amelyek előmozdítják a tervezési, végrehajtási és nyomon követési folyamatokat.

Kósa Ádám úgy fogalmazott, egy olyan világért dolgozunk, amelyben minden ember teljes értékű tagja lehet a társadalomnak. Ahol a fogyatékosgyel élő személyek jogai és lehetőségei nem csupán papíron, hanem a mindennapokban is érvényesülnek. Ehhez elengedhetetlen a tudományos alapokra épülő szakpolitikai döntéshozatal, az innováció, a folyamatos fejlesztés és a releváns szakterületek együttműködése. Mint mondta, bízik benne, hogy a Fogyatékosügyei Tudományos Tanács munkája nemcsak a szakmai közösség, hanem a fogyatékosgyel élő emberek és családjaik számára is kézzelfogható eredményeket hoz.

A Fogyatékosügyei Tudományos Tanács tagjai:

Elnök: Lovász László PhD

Társadalom tudományok képviselői: Gombás Judit PhD, Hegedűs Hanga, Laoues-Czibalmos Nóra PhD, Kertész Tamás PhD, Sikné Prof. Lányi

Cecília, Molnár-Tóth Alinka PhD, Bernáth Csaba, Földesi Erzsébet, Joó Tamás PhD,

Természettudományok képviselői: Prof. Bedros J. Róbert, Jókai Erika PhD, Prof. Kovács Ilona, Prof. Szarka András, Prof. Cserey György, Prof. Kacs Kovics Imre, Cserjési Renáta PhD, Laki Tamás PhD (Belügyminisztérium)

*Forrás: [kormany.hu/hirek](http://kormany.hu/hirek)*

\*\*\*

## **Alaptörvényben rögzítenék, hogy a fogyatékkal élők helyett a fogyatékossgal élők a helyes kifejezés**

Az Alaptörvényben rögzítenék, hogy a „fogyatékkal élők” helyett a „fogyatékossgal élők” a helyes szóhasználat. Többek között ez is szerepel a március 11-én késő este benyújtott Alaptörvény-módosításban, amit a Fidesz frakciója jelentett be Facebook-oldalán. Ezzel összefüggésben egy másik javaslattal 23 törvényben írják át ezt a kifejezést.

Az Országgyűlés honlapjára felkerült Alaptörvény-módosításban a Fidesz saját megfogalmazása szerint „A köznyelvben használt »fogyatékkal élő« kifejezés helytelen, ugyanakkor az Alaptörvény XV. cikk (5) bekezdésében jelenleg ez a szóhasználat szerepel”.

Indoklásuk szerint a „fogyatékossgal élő” kifejezés azért előnyösebb, mert világosan elkülöníti a személyt az általa tapasztalt élethelyzettől. Ezzel hangsúlyozza, hogy a fogyatékossg csak egy aspektusa az egyén életének, nem pedig annak meghatározó jellemzője.

„Így az emberközpontú megközelítés elősegíti a méltóság és az identitás komplexebb értelmezését, miközben összhangban áll a nemzetközi ajánlásokkal és a befogadó társadalmi normákkal.”

Gyene Piroska, az Értelmi Fogyatékossgal Élők és Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetsége (ÉFOÉSZ) elnöke azt mondta: a „fogyatékkal élő” kifejezést ők eddig sem használták, a nevükben sem véletlenül szerepel a „fogyatékossgal élő” megfogalmazás. Szerinte ennek azért van jelentősége, mert előbbi úgy tünteti fel a fogyatékossgot, mintha az egy veszteség lenne, egy hiány. Míg utóbbi egy állapotra utal, így az kevésbé degradáló.

Hasonló véleményen van Pordán Ákos, a KézenFogva Alapítvány ügyvezető igazgatója is, aki szerint ez a kérdés egy régi és örökzöld vita. Ő is támogatja a változtatást, igaz, kicsit későinek tartja. Úgy véli: a „fogyatékkal élő” kifejezés inkább egy leltári, statisztikai szóhasználat. Ennél még a fogyatékos ember is előnyösebb, hiszen jobban kifejezi, hogy itt személyekről van szó. Ugyanakkor a köznyelvben a „fogyatékkal

élő” kifejezés nagyon elterjedt, de ettől még sok múlik a helyes megfogalmazáson.

*Forrás: telex.hu/belfold*

\*\*\*

## **Bemutatkozik a Beethoven-projekt**

A Hámori Máté karmester ötlete alapján megvalósult koncertek során siket és hallássérült embereket látnak vendégül. Különböző rezgéstovábbító eszközök segítségével „hallgathatják” híres sorstársuk, Beethoven, valamint más zeneszerzők dallamait. Emellett a zenekar tagjai mellé ülve, a nagyobb hangszereket megérintve érzékelhetik a hangzást és a dinamikát.

Legutóbb, azaz 2025. március 16-án az Erkel Színházba várták egy főpróbára a hallássérült és siket gyerekeket, felnőtteket és időseket az ép hallásúak hallásvédelmére is figyelmet irányító Beethoven-projekt keretében, a Hollywood! koncertjükhöz kapcsolódóan. A kommunikációt minden előadáson jelnyelvi tolmács segíti.

Az előadások ingyenesek, de megtekintésükhöz előzetes online regisztráció szükséges. Ez az alábbi linken keresztül lehetséges:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd-tFxfwP3pBjRGaWBI13NbMB7HKJ4ISlyLAazoqAt3drisg/viewform>

További információ:

[beethoven@odz.hu](mailto:beethoven@odz.hu)

*Forrás: utazenehez.hu*

\*\*\*

## **Minden, amit a Hallás Világnapjáról tudni érdemes**

Minden évben március 3-án tartják a Hallás Világnapját. Ez globális terepet biztosít a halláskárosodással, valamint a fül- és hallásápolással kapcsolatos tudatosság növelésére.

Az Egészségügyi Világszervezet idén a következő témát határozta meg: „A gondolkodásmódok megváltoztatása: tedd lehetővé, hogy a fül- és hallásápolás mindenki számára valóság legyen!”

### A fül- és hallásápolás fontossága

A 2025-ös téma a tavalyi év fókuszára épít, amely a hallásvédelemről és a hallásápolásról kialakult szemlélet tágítására helyezte a hangsúlyt. A tematika arra ösztönöz mindenkit, hogy tegyen aktívan hallása megóvásáért. Kerülje el a túl hangos közegeket, rendszeresen ellenőriztesse hallá-

sát, és szükség esetén bátran használjon hallókészüléket. A cél az, hogy a hallásmegőrzéshez szükséges információk és eszközök széles körben elérhetővé váljanak. Ebben kulcsfontosságú szerepe van kortól függetlenül mindenkinek. Képesek vagyunk önmagunkban, és általánosságban a társadalomban változást előidézni pozitív példa mutatóval.

### A WHO 2025-ös kezdeményezései

A Hallás Világnapján az Egészségügyi Világszervezet két új eszközt vezetett be:

1. A videójátékok és e-sportok biztonságos hallgatásának standardjai.
2. A WHO és a Nemzetközi Távközlési Egyesület (ITU) együttműködésével kifejlesztett, bizonyítékokon alapuló szabvány célja, hogy népszerűsítse a biztonságos hallgatási szokásokat a videójátékosok körében.
3. Iskolai modul a biztonságos hallgatásról
4. Az iskolai tantervekbe beépíthető oktatási anyag, amely a gyerekek és fiatalok számára biztosítja a biztonságos hallásvédelmi szokásokat. (who.int)

### Hogyan védheti meg hallását?

Az alábbi tippek segíthetnek:

- Zajos helyeken használjon fül dugót.
- Zenehallgatáskor csökkentse a hangerőt.
- Ha huzamosabb ideig hangos helyen tartózkodik, akkor érdemes óránként 10 percet egy csendes területen töltenie, hogy pihentesse a fülét.
- Amennyiben rendszeres fülzúgást tapasztal, vagy nehezen hall bizonyos hangokat vagy beszélgetéseket, érdemes felkeresnie egy fül-orr-gégész vagy audiológus szakembert.
- Miért fontos a Hallás Világnapja?

A világnap keretében megrendezett események és emlékeztető kampányok felhívják a figyelmet arra, hogy a halláskárosodás komoly hatással van a mindennapokra, a kommunikációra. A megelőzés, a problémák korai felismerése, majd kezelése kritikus az életminőség megóvása szempontjából. Ez a nap segít a tévhitek eloszlatásában, valamint a hallásápolás fontosságának hangsúlyozásában világszerte.

*Forrás: [victofon.hu/hu/hirek](http://victofon.hu/hu/hirek)*

\*\*\*

## Hogyan védekezzünk az ágyi poloska ellen?

A többi európai országhoz hasonlóan, hazánkban is egyre jobban terjednek az ágyi poloskák. Ezek a kis vérszívó rovarok jelenlétükkel fizikailag, érzelmileg és anyagilag is nagy kárt okoznak az embernek. Kiirtásuk komoly kihívás még a szakembereknek is. Ráadásul apró természetük és rejtőzködő életmódjuk miatt egy jól látó személy is nehezen veszi észre őket, hát még egy látássérült, pláne, ha segítőtje sincs. Éppen ezért nagyon fontos, hogy kellően elővigyázatosak legyünk.

Az ágyi poloska emberi vérrrel táplálkozik és félelmetesen gyorsan szaporodik. Nevével ellentétben nem csupán az ágyban telepszik meg. A legkisebb repedésekben, tapéta gyűrődésében, falon lévő képekben és még számos helyen jól érzi magát, ahol sötét van és könnyen el tud bújni. Rejtekhelyét éjjel hagyja el. Az alvó embert a test melegsége és a kibocsátott szén-dioxid érzékelésével találja meg. Csípésére mindenki másként reagál, de általában erős viszketés, piros folt, duzzanat a leggyakoribb bőrreakció. Éjszaka táplálkozik, a csípés tünetei ezért reggel, közvetlen ébredés után vagy az azt követő egy-két órában észlelhetők először. A fedetlen testrészeket támadja, melyeket nem takar ruhanemű vagy takaró, valamint jobban kedveli a szőrtelen területeket. Tehát, ha viszketést, esetleg duzzanatot is tapasztalunk, érdemes megfigyelni, mikor és hol keletkezik az irritáció.

Jogosan merül fel a kérdés, hogyan is juthat be lakásunkba az ágyi poloska? Kétféleképpen. Az egyik lehetőség, hogy aktív módon, azaz a saját lábán besétál. Ez többlakásos társas- vagy panelházakban fordul elő, ha valamelyik szomszéd lakás súlyosan fertőzött ágyi poloskával, nem irtják őket és egy idő után terjeszkedni kezdenek. A másik verzió, hogy passzív módon érkezik, azaz akaraton kívül mi magunk visszük haza. Egy nyaralásból, munkahelyről, kórházból könnyen hazajöhet velünk a nemkívánatos rovar. Bekerülhet használt tárgyakkal is, amik korábban poloska fertőzött lakásban voltak. Nagy tévhit, hogy a vérszívók csak koszos helységeben fordulnak elő. Valójában a legtisztább ingatlanban, akár luxus szállodákban is megjelennek. Nem érdekli őket a higiénia, csak egy dolog fontos számukra, hogy ember legyen a közelben.

Hogyan tartsuk őket távol?

Az ágyi poloskák ellen 100 százalékos védelem sajnos nem létezik. Az alábbi óvintézkedésekkel jelentősen csökkenthető az esélye annak, hogy megjelenjenek az otthonunkban:

- Ügyeljünk rá, hogy lakásunkban az ablakok, ajtók megfelelően legyenek szigetelve!
- Az ablakokra tetessünk fel jó minőségű, jól záródó szúnyoghálót.

- Tartsunk rendet, ne zsúfoljuk a szobát. Minél nagyobb a zsúfoltság, annál több bűvóhelyet biztosítunk a poloskáknek.
- Ne fűtsük fel túlságosan a szobát. Az ágyi poloska a 25 °C körüli hőmérsékletet kedveli. Ha van rá mód, tartsuk a hálószoba hőmérsékletét 20 °C alatt, ami az alvás minőségét is javítja.
- Ne vigyünk haza ellenőrizetlenül tárgyakat, különösen használt bútort, festményt, dísz tárgyat, antikvár könyvet, használt ruhát, ágyneműt, faanyagokat.
- Nyaralás alkalmával poggyászsunkat ne tegyük az ágyra és ne is tároljuk a közelében. Ruháinkat bezacskózva helyezzük a bőröndbe és amint hazaértünk, rögtön mossuk ki mindet, lehetőleg magas hőfokon (60 °C), a bőröndöt pedig alaposan porszívózzuk ki.
- Ha idegen helyen alszunk (pl.: kórházban) figyeljük, hogy reggel észlelünk-e erős viszketést a fedetlen testrészeinken.
- Néhány illóolajat is bevethetünk védekezéséppen. A levendula, eukaliptusz, borsmenta, citrom és ciprusolaj intenzív illata zavarja a poloskákat. Cseppentsünk belőlük az ágyunkra, utazás során a bőröndbe, tömegközlekedés alkalmával a ruhánkra vagy otthon párásító készülékbe. Viszont érdemes tudni, hogy a zacskókba tett szárított levendula nem alkalmas ilyen célra.

Amennyiben óvintézkedéseink ellenére mégis megjelenik nálunk az ágyi poloska, haladéktalanul hívjunk szakembert! Ezt a rovarot házilag lehetetlen kiirtani! Az időhúzás növeli a fertőzést és veszélyezteti a szomszédokat.

Lényeges, hogy megbízható, tapasztalt szakembert válasszunk. Az a rovarirtó, aki azt ígéri, egy irtással megoldja a problémát és gyorsan végez, biztos nem lesz alapos. A jelenleg engedélyezett irtószerek az ágyi poloska petéire nincsenek hatással, ezért minden esetben, minimum két irtás szükséges.

*(A cikket írta: Scsur Anikó)*

\*\*\*

### **Szabó László: Nagyon sok emberhez jutott el a fogyatékkal élők sportjának híre**

*(Az esélyünk.hu interjúja)*

Szabó László, a Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) elnöke a Magyar Parasport Napja után értékelte az utóbbi években elért eredményeket, sikereket, amiket nem csak a sportpályán értek el a sportolók és a szövetség.

- Milyen főbb feladatokat végzett a Magyar Paralimpiai Bizottság az elmúlt évben?
- A tavalyi évben az MPB legfőbb feladata a sportolók paralimpiára való felkészítése, az utazás előkészítése és az esemény alatti menedzselése volt. Szerencsére ez jól is sikerült és Magyarország 15 éremmel – öt arannyal, hat ezüsttel és négy bronzal – a 26. helyen végzett a nemzetek éremtáblázatán. Mindemellett meg kellett szervezni az ehhez kapcsolódó kommunikációs feladatokat: a MOB-bal közösen divatbemutatót tartottunk, megszerveztük az eskütételt és még sorolhatnám.

Nagy büszkeség számunkra, hogy a tavalyi paralimpiára első ízben adhattunk ki általunk készített dalt is. A Perzseljen Fel! című dal zeneszerzője Rakonczai Viktor volt, a szövegét pedig Kocsis Paulina és Hujber Szabolcs írta. Emellett pedig olyan neves énekesek vettek benne részt, mint Gubik Petra, Kovácsovics Fruzsina, Miklósa Erika, Kocsis Paulina, Szabó Száva, Dánielfy Gergely, Ember Márk, Kökény Attila, vagy éppen Herczog Richárd.

- Hogyan segíti a Bizottság a parasportolók mindennapi felkészülését és versenyeztetését?
- A Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkársága jóvoltából kellő mértékben tudtuk támogatni a sportolók felkészülését és nemzetközi versenyeken való részvételét, melyet az integráció jegyében többségében a sportági szakszövetségek kapnak meg és használnak fel. Az MPB 2024-ben már csak hat sportág tekintetében látott el sportszövetségi feladatokat, így az asztaliteniszezők, atléták, bocciasok, erőemelő, íjászok és sportlövők felkészülését szervezte.

Az államtitkárság évközben a parasportolók részére is megszavazta a kvótások kiegészítő támogatását, amely szintén nagy segítség volt a felkészülésben. A paralimpiai részvételre kapott 300 millió forintos állami támogatást pedig az MPB támogatóitól kapott kedvezményekkel tudtuk még értékesebben felhasználni.

- Milyen konkrét támogatások segítették a parasport fejlődését Magyarországon?
- Az MPB a paralimpiai évben a sportágak versenyeztetési támogatása mellett az MPB Sportegészségügyi Programjával segíti a sportolók regenerációját, illetve az MPB Mobilitás Programjával pedig támogatja a mozgássegítő eszközök beszerzését, amely nagyban segíti a sportolók sikeres paralimpiai felkészülését.

Tavaly a paralimpiai támogatás mellett el tudtuk indítani a fogyatékos sportolók szabadidő és élménysport támogatási programját, a „Több mint sport!” programot, melyet a

Miniszterelnökség aktív Magyarországért felelős államtitkársága támogatott. A kiírás fogyatékos emberek

élmény- és szabadidősportjának szélesebb körű elterjesztése, könnyebb hozzáférhetősége érdekében, speciális sporteszközök megvásárlására és élménysport programok támogatására szolt.

A tavalyi évben szabadidősportra használható speciális sporteszköz beszerzésére 150 millió forint, míg élmény- és szabadidősport programok támogatására 45 millió forint volt a teljes keretösszeg.

- Hogyan látja a magyar parasport nemzetközi helyét és eredményességét más országokhoz viszonyítva?
- Elképesztő verseny van már ebben a világban is, elképesztő konkurencia, egyre nehezebb lesz kijutni, ugyanolyan kvalifikációs szisztémák működnek itt is, mint az olimpián, de igyekszünk lépést tartani, nem adjuk fel. Az a tervünk, hogy ezt a szintet, ezt a tudást, ami megvan nekünk, megtartjuk, sőt növeljük, utol akarjuk érni a világ legjobbait is. 133 ország szerzett eddig érmet a nyári paralimpiákon és közülük a 35. helyen állunk az éremtáblázaton.
- Mely eredményekre a legbüszkébb, és milyen tanulságokat vontak le a jövőre nézve?
- A legbüszkébb a társadalmi elfogadás terén elért eredményekre vagyok. Manapság már ugyanolyan szinten számoltatnak egy paralimpikont mint egy olimpikont. Az elmúlt évek tapasztalata az, hogy például Ekler Luca neve ugyanolyan értéket képvisel a magyar sportban, mint a friss olimpiai bajnok Gulyás Michelle-é.
- Mit gondol, milyen hatással vannak a parasportolók sikerei a magyar társadalom fogyatékosokkal élő emberekhez való hozzáállására?
- Hatalmas szerepet vállalnak ebben, melyet szívből köszönünk is nekik. Jó példa erre az idei Magyar Parasport Napi események, melyekre száz számra érkeztek a sportolókhöz a felkérések, hogy tartsanak előadást, vagy érzékenyítő foglalkozást egyes intézményekben. Nagy örömeinkre sportolóink ezekre rendre igent is mondanak és az elmúlt két hétben megállás nélkül járták az országot és hirdették a parasportot és a jelmondatunkat: fogyatékosnak lenni, nem jelenti azt, vesztesnek lenni.
- Mit tart a 2025-ös év legfontosabb feladatainak? Mely területekre szeretne nagyobb figyelmet fordítani a bizottság, és milyen eredményeket várnak az év végére?
- Idén a már említett Magyar Parasport Napi események elvitték az első két hónap fókuszát, de minden ráfordított forintot és időt megért, ugyanis nagyon sok emberhez jutott el a fogyatékkal élők sportjának híre, valamint az az inspiráció, melyet ezek az emberek közvetítenek a társadalom felé. Sok egyéb más mellett a május 15-

18. közötti egri Para Vívó Világkupát emelném ki, melyen több kerekesszékes vívónk is éremeséllyel vág neki a versenynek.

*Forrás: eselyunk.hu*

\*\*\*

## **Előkerült Petőfi Sándor fiának saját kezűleg írt verse**

Petőfi Zoltán napra pontosan kilenc hónappal a márciusi forradalom kirobbanása után született. Úgy él a köztudatban, mint aki összeroppant apja emlékének nyomasztó súlya alatt. Ez részben igaz lehet. Tragikusan rövid élete nem is hagyott időt számára, hogy az ellenkezőjét bizonyítsa.

Petőfi Sándor és Szendrey Júlia fia diákként Szarvason, Debrecenben tanult. Apjához hasonlóan korán színészi pályára adta a fejét. Emellett verseket írt, alkalmanként prózát, és fordított is. Alakját többen megörökítették – Krúdy Gyula egész kötetet szentelt neki Zoltánka címmel –, hol adatoltan, hol anekdotikusan.

Monográfiát is korán írtak róla, ám mindenki más előtt írt róla édesapja, Petőfi Sándor. A forradalom költője. Az ifjú édesapja megörökítette fia első hónapjait (Zoltán fiam életrajza hét hónapos koráig. 1849. július). Erről akkor még nem tudta, hogy ez lesz az összes együtt töltött idejük.

Petőfi Zoltán próbált megfelelni a nehéz apai hagyatékknak. A kortársak számára ő volt a leghíresebb magyar költő egyetlen utóda – mindazzal a teherrel, ami ezzel járt. Életében viszont mindössze egy-két eredeti verse, valamivel több fordítása és néhány prózai munkája jelent meg. Ezek alapján azt mindenképp meg lehet állapítani, hogy nem volt tehetségtelen, szögezi le Szilágyi Márton Petőfi Zoltán konfliktusos élete és halála című munkájában:

„Hogy milyen költő lett volna Petőfi fiából, azt természetesen nem lehet megítélni belőle, de hogy írni tudott, s mint irodalmi ember helyet biztosított volna magának az egykorúak közt, arra e vers elegendő bizonyítékot nyújt”.

A most előkerült verset Petőfi Zoltán saját kezűleg írta, betűhív olvasata a következő:

Határa van...

Határa van a föld és az égnek,  
Határa van a nagy tengereknek,  
Bánatomnak ha határa volna,  
A két szemem oly sokat nem sirna.  
De mióta elhagyott a csalfa,  
Nincs szívemnek semmi nyugodalma,

Egy vigasztal nehéz bánatomban,  
Hogy az élet mégsem határtalan.

(P. Z.)

A nyolcsoros költemény megjelenéséről nem tudni, mégsem teljesen ismeretlen: három másik változata megtalálható hazai közgyűjteményben. Mindhármát a Petőfi Irodalmi Múzeum őrzi, viszont nincs köztük két teljesen azonos szövegű változat.

*Forrás: [index.hu/kultur](http://index.hu/kultur)*

\*\*\*

## **Korábban találták fel a papírt, mint azt eddig hitték**

Egy kétezer éves papírdarab megváltoztathatja az írás történetét.

A Ganszu tartományban, Kínában talált emlék azt sugallja, hogy a távolkeleten az eddig hittnél korábban kezdték használni a papírt.

A 2006-ban megtalált papírdarabkán kézírás is olvasható, így az írás történetében is fontos felfedezés az, amelyről a Xinhua hivatalos kínai hírügynökség, aztán pedig a china.org.cn oldal számolt be.

A tíz négyzetcentiméteres darabka lenszálakból készült, s akkor találták meg, amikor egy ókori helyőrség feltárását végezték kínai régészek a Jumen-szorosban (Yumen), Dunhuang környékén, Északnyugat-Kínában.

A papírt a Krisztus előtti nyolcadik évben (i.e. 8-ban) készítették, jóval Cai Lun születése előtt. Róla eddig azt feltételezték, hogy ő „találta fel” a papírkészítés metódusát Kínában.

Fu Li-cseng (Fu Licheng), a Dunhuang Múzeum munkatársa szerint ez azt jelenti, hogy a papír használata legalább száz évvel korábban kezdődött, mint ahogyan azt eddig hitték a szakértők.

Cai Lunnak sikerült fák kérgéből, selyemből, vászonból és halászhálóból papírt előállítania. Mindezt az eddigi adatok szerint Kr. u. 105-ben tette meg. Módszerét azonban titok övezi mindmáig, miután a formula, amely alapján találmányát megcsinálta, elveszett.

A szakértők a szóban forgó papíron legalább 20 ókori kínai írásjelet azonosítottak. Azt állítják, hogy a szöveg egy levél töredéke.

Cai Lun (Ts'ai Lun) születését a Wikipédia Kr. u. 50-re teszi. Halálának éve pedig szintén e forrás szerint Kr. u. 121. Cai Lun eunuch volt, akárcsak sok más híres kínai, vagy legalábbis kínai szolgálatban álló feltaláló vagy felfedező.

Cai Lun már a Keleti Han-dinasztia idején született, és He császár hivatalnoká lett. Az uralkodó nagyon örült felfedezésének, a papírkészítés feltalálásának - legalábbis eddig így tudták a történészek. Cai mindennek fejében nemesi címet kapott, és nagy vagyonra tett szert.

Később azonban belekeveredett egy udvari cselszövésbe, Dou császárnő híveként. Ezért pedig börtönbüntetést kapott. Ám mielőtt megjelent volna a fogházban, mérget ivott, és meghalt Kr. u. 121-ben.

### A papír elterjedése Nyugaton

Kr. u. 751-ben az arabok foglyul ejtettek néhány kínai papírkészítőt, miután a Tang-dinasztia csapatai katasztrofális vereséget szenvedtek a Talasz-folyó menti csatában. A papírkészítés technikája ezután terjedt el a nyugati világban, vagyis Európában.

A papír használata az arabok korai „túszejtése” ellenére csak a 12-13. században terjedt el Európában – írja a Wikipédia.

*Forrás: [index.hu/tudomany](http://index.hu/tudomany)*

\*\*\*

## **KEDVENC RECEPTJEIM**

Rovatunk következő különlegessége: a póréahagymás pogácsa.

### Hozzávalók:

- 60 dkg liszt;
- 25 dkg margarin;
- 3 tojás;
- 2 csomag sütőpor;
- ízlés szerint só;
- 1 kispohár tejföl;
- 1 póréahagyma

### Elkészítése:

A póréahagymát megtisztítjuk, jó apróra összevágjuk.

Kimérünk 60 dkg lisztet, amibe belemorzsoljuk a 25 dkg margarint. Hozzáadjuk a sütőport, a sót. Ha ezzel megvagyunk, utána rakjuk bele az apróra vágott póréahagymát, a 2 tojást és a tejfölt.

A sütőt már a tészta összeállítása előtt érdemes bekapcsolni, 160-180 fok körüli hőmérsékletre állítani, hogy jól bemelegedjen.

A tésztát kiszaggatjuk, tepsibe rakjuk, majd megkenjük a maradék egy tojással a tetejét. Ezután mehet a sütőbe. Sütési ideje kb. 15-20 perc.

Ezzel egy nagyon finom pogácsát kapunk, melyhez mindenkinek jó étvágyat kívánok!

## A HÓNAP VERSE

Nemes Nagy Ágnes: Tavaszi ének

Isten, köszönöm ezt a szép napot,  
Az enyhe friss földillatot,  
Köszönöm ezt a csudás fényözönt,  
Mely ragyogóan rámköszönt,  
S bearanyozza magas, karcsú fák  
Bimbót ígérő száz gallyát.  
A mosolygó, szép tiszta kék eget,  
Köszönöm, hogy van kikelet,  
Köszönöm, hogy még szépséges a föld,  
S tavaszi köntöst, újat ölt,  
Minden fűszálban Reád ismerek,  
Köszönöm, hogy most élhetek.



### **Siketvakok Országos Egyesülete**

Hungarian Deafblind Association

Székhely: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 39.

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

Telefon: 06-1/209-5829

E-mail: [siketvak@siketvak.hu](mailto:siketvak@siketvak.hu)

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél