

HÍRMONDÓ 2026/4

Siketvakok Országos Egyesülete



Kedves Olvasók!

Hírlevelünk jelen számában először az adó 1%-os kampányunkra hívjuk fel figyelmüket. Ezután az elmúlt időszak egyesületi klubjairól számolunk be.

Társszervezeteink hírei között az Európai Fogyatékosságügyi Fórum (EDF) híreiből szemezgetünk. Itt a foglalkoztatás előmozdításáról épp úgy szót ejtünk majd, mint a felnőttek védelméről szóló rendelet háromoldalú tárgyalásairól. Emellett folytatjuk a korábban megkezdett beszámoló cikksorozatot az Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozóról.

A hírek, érdekességek között egyebek mellett kitérünk arra, hogy miként lehetséges a magasabb összegű családi pótlék igénylése siketvak személyként.

Olvashatnak arról, milyen lett Budapest fellegvára, a Citadella a felújítás után. 2026 fontos történelmi évfordulóit is számba vesszük, de az almaecet 10 legfontosabb gyógyhatását is ismertetjük.

Magazinunk oldalain még ezen felül is találnak további híreket, érdekességeket.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánunk!

Taskovics Adél, szerkesztő

TARTALOM

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK.....	3
Személyes hangvétellő videókkal hívják fel a figyelmet tagjaink az adó 1%-os kampányra.....	3

Márciusi rehabklub: középpontban a másokkal való, megfelelő kommunikáció.....	3
Áprilisi szabadidős klubunkon a Mentőmúzeumba látogattunk.....	5
Rács mögé kerültek a fiatalok – izgalmas tárlatvezetés a Börtönmúzeumban.....	11
TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI.....	12
Szervezetek szólítják fel az Európai Bizottságot a fogyatékossgal élők foglalkoztatásának előmozdítására.....	12
Közös felhívás a fogyatékossgal élők jogainak biztosítására a felnőttek védelméről szóló rendelet háromoldalú tárgyalásain.....	13
Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (6. rész).....	15
HÍR, ÉRDEKESSÉG.....	25
A magasabb összegű családi pótlék igénylése siketvak személyek esetén.....	25
Megnyílt Budapest fellegvára – elkészült a Citadella felújítása.....	26
Fontos országos évfordulók 2026-ban.....	28
Szisi.....	29
Párizs földalatti világa: egy egész világ a város alatt.....	31
69 gyermeket szült az orosz parasztasszony 40 év alatt – férje nem állt meg ennyi gyereknél.....	32
A Holt-tengeri tekercsek története.....	34
Durián, a világ legbüdösebb gyümölcse.....	34
Már az sem mindegy, hogyan ülünk? Egy új kutatás meglepő összefüggést talált a demencia kockázatával.....	36
Az almaecet 10 legfontosabb gyógyhatása.....	38
KEDVENC RECEPTJEIM.....	40
A HÓNAP VERSE.....	41

HÁZUNK TÁJÁRÓL – EGYESÜLETI HÍREK

Személyes hangvételi videókkal hívják fel a figyelmet tagjaink az adó 1%-os kampányra

Tagjaink közül páran lelkesen vállalták, hogy kamera elé állnak és elmondják röviden, miben kaptak segítséget tőlünk, vagy éppen egy-egy segédeszközt is megmutatnak, aminek a használata nélkülözhetetlen számukra. Céljuk ezzel az, hogy felhívják a figyelmet élethelyzetükre, s arra, hogy aki teheti, az most támogathatja egyesületünk munkáját adója 1%-nak felajánlásával. Ebben a bejegyzésben megtalálhatja az eddig megjelent felvételeket, a gyűjteményt folyamatosan frissítjük.

A felajánláshoz szükséges adatokat a cikk végén megtalálja.

A videók az alábbi linkekre kattintva érhetők el:

<https://siketvakrehab.hu/miben-tudunk-segiteni-svoe-tagok-is-meselnek-ujjonnan-feltoltott-rovid-videoinkban/>

<https://siketvak.hu/szemelyes-hangvetelu-videookkal-hivjak-fel-a-figyelmet-tagjaink-az-ado-1-os-felajanlasra/>

Ne hagyja elveszni adója 1%-át!

Az Ön felajánlása nekik a jövő esélyét jelenti. Támogassa a siketvak emberek fejlesztését!

Az adóbevalláskor adja meg adószámunkat: 18061031-1-42

Kedvezményezett: Siketvakok Országos Egyesülete

Köszönjük, hogy mellettünk áll!

(A cikket írta: Horváthné Dunaveczi Leona)

Márciusi rehabklub: középpontban a másokkal való, megfelelő kommunikáció

2026. március 25-én, szerdán rehabilitációs klub volt egyesületünk nagy, közösségi termében. Témája ez volt: „Kommunikáció a családban és idegenekkel”. A foglalkozást Varga Nóra, egyesületünk pszichológusa vezette.

A klubon összesen 13 fő (5 tag és 8 munkatárs/önkéntes segítő) vett részt.

Először egy bemutatkozó kört tettünk, hogy mindenki tudja, kik jelentek meg a klubon. Neve mellett ki-ki azt is elmondhatta, hogy érzi magát.

Utána arról beszélgettünk, ki hogyan szokott visszajelzést adni a másiknak. Ki milyen visszajelzésnek örül és mi az a megnyilvánulás, ami nem esik jól nekünk.

Nóri elmesélt egy kis történetet, amely nem valós esemény, csak egy példa volt. Szerette volna megtudni, hogyan reagálnánk, ha valaki ilyesmit osztana meg velünk.

Azt mondta: amint jött a telephelyre a metróval, ellopták a pénztárcáját, ami miatt szomorú. Útközben még arra se volt ideje, hogy ételt vegyen magának. Ezért még éhes is.

Ha egy barát, ismerős ilyesmit mond, hogyan lehet neki segíteni?

Egy-két együttérző szó nagyon jól tud esni egy rossz helyzetben. Ugyanakkor önmagában az együttérzés nem mindig elég. Ha van megoldási javaslatunk, az együttérzés után azt is érdemes elmondani.

Például: gondoljuk át, hogy mi az, amit most rögtön tennünk kell. Sétáljunk végig az útvonalon, hátha eldobták a tárcát az iratokkal.

A pénz nyilván elveszett, de ha az iratokat megtaláljuk, az legalább az ügyintézésétől mentesít.

Később szükséges lehet arról is beszélgetni, hogy miként lehet legközelebb egy ilyen esetet megelőzni. Milyen módon lehet elkerülni, hogy az ember áldozattá váljon.

Ezután átgondoltuk, mik azok a visszajelzések, amik nem esnek jól egy adott helyzetben.

Egyik klubtag tett ezzel kapcsolatban egy kiemelten jó, elgondolkodtató kijelentést. Ha valakinek elmondja, hogy mi dühítette őt fel, általában azért meséli el, mert vár egyfajta megerősítést, együttérzést. Az bántó a számára, ha valaki kioktatja: „De a másiknak sokkal inkább igaza volt és te gondolod rosszul”. Lehet, hogy sokszor tényleg a másiknak volt igaza. Attól még számára is megnyugtató, ha valaki azt mondja: „Igen, megértem a te oldaladat is”.

Szóba került az elbagatellizálás: „Oké, értem, de a szomszédnak nehezebb helyzete van”! Az is fájdalmas lehet bármelyikünknek, ha kinevetik.

Ha visszajelzést adunk valakinek, ne az egész lényét minősítsük. Nem szabad címkézni a másikat. Ne őt, hanem a viselkedését véleményezzük: A foglalkozás egyik résztvevője hozott erre egy szemléletes példát. Néha mindenkivel előfordul, hogy kozmetikázza az igazságot.

Ha ez kiderül, lehetőleg ne azt mondjuk: „Te micsoda egy hazug, kétszínű alak vagy”! Fogalmazzunk valahogy így: „Nem esett jól, amikor ezt és ezt mondtad. Ráadásul felesleges is volt, mert az igazság előbb-utóbb úgyis kitudódik”.

Lehet tanácsot adni, de ne oktassuk ki, ne „sajnáljuk le” a beszélgetőtársunkat. Ha valakinek elmondom a problémámat, kívülről tud egy másfajta nézőpontot is adni: „Nemcsak úgy lehet vizsgálni a dolgokat, ahogy én látom.”

A másik oldalt is áttekintettük: mik azok a mondatok, megnyilvánulások, amik lelki támogatást adnak. Egy jókor érkező dicséret nagyon sokat tud adni.

Erre számomra a legszívmelengetőbb példát az a résztvevő hozta, aki idős embereket gondoz. Egészségügyi probléma miatt egy hétig nem tudott dolgozni. Fel kellett ajánlania, hogy az adott időszakban valaki más látogassa a gondozottakat és segít nekik. Egy idős hölgy pedig azt felelte: köszöni, de nem, ő megold mindent egyedül. Azt kérte a gondozójától, hogy kövessen el mindent, hogy a lehető legjobb állapotba kerüljön. Ő ugyanis szívből visszavárja, nagyon nagy szüksége van rá.

Nóri összegzésként elmondta: érdemes megérteni azt is, hogy a másik miért dühös, miért szorong egy adott helyzetben. Mert, ha valaki rosszul érzi magát, annak mindig oka van.

Tettünk egy záró kört, amiben mindenki elmondhatta, ki hogy érezte magát a klubon. Az általános vélekedés pozitív volt. A többiek tapasztalatai, jó tanácsai hasznosak voltak mindenki számára.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Áprilisi szabadidős klubunkon a Mentőműzeumba látogattunk

2026. április 8-án szabadidős klub volt egyesületünk szervezésében. Ennek keretében a Mentőműzeumba látogattunk el, melynek nagy múltra visszatekintő épületét Mentőpalotaként is szokás emlegetni.

Csapatunk 25 főt számlált: 12 egyesületi tag és 13 munkatárs/önkéntes segítő részvételével zajlott a délután programja. A nagy létszámra való tekintettel két csoportra osztódott a társaság. Én azok közé tartoztam, akik először az ún. Pincekórházat nézték meg.

A két helyszínen két külön tárlatvezető fogadott minket.

A Pincekórház története 1956-ra nyúlik vissza. A forradalom idején nyitották meg óvóhelyként. 500 beteget láttak el egyszerre, és 170 elsősegély nyújtó volt a pincében. Természetesen a szovjet sérülteket is ellátták.

A kórház mélyen helyezkedik el, több, mint 40 teremmel rendelkezett. Ezek legtöbbje le van zárva. Három terem a Mentőszolgálaté, a többi az önkormányzaté és nem látogatható.

Amikor bementünk a Pincekórházba, először egy kis helyiségen mentünk keresztül. A forradalom idején ide tették le a bőröndjeiket, táskáikat a sérültek. Kicsit beljebb van az ún. triázs, ahol osztályozták a sérülteket. A középső terem, ahol hosszabban megálltunk, olyan, mint egy kis folyosó. Itt megtapogathattunk gázálcot, de hordágyakat is láttunk a falnak támasztva. Két bábu is feküdt a földön, különböző sérüléseket (pl.: szem- vagy fejsérülést) imitálva.

Utunk innen a harmadik helyiségbe vezetett. Itt megérinthattuk a forrólevegős sterilizálót, amiben a fecskendőket sterilizálták. Kinézete olyan, mint egy aprócska szekrényé. Fiókok vannak benne, és oda lehetett betenni az eszközöket.

Ez a harmadik helyiség a műtő. Középen el van választva egy paravánnal. Jobb oldalán egy tipikus műtőágyon egy női beteget szimbolizáló bábu. Úgy fest, mint akit behoztak a műtőbe fejlődéssel. Mellette áll az orvost szimbolizáló bábu. A beteg le van takarva fehér lepedővel és véres gézdarabkák is vannak rajta.

Mellette eszközök kis tálcán: géz, olló, csipesz, régi, higanyos vérnyomásmérő. Középen a földön egy másik bábu fekszik, aki, mintha elvesztette volna a lábát.

A műtőben helyet foglal még egy asztal is, mellette egy újabb bábu: egy ember, aki nagy könyvbe ír.

Ennek is megvan a maga története.

1956-ban a szovjet tisztek lejöttek a pincekórházba, és megnézték, van-e ott szovjet katona. Ha találtak, kivégezték, mert katonaszökevényként kezelték. A magyar orvosok pedig azt mondták: itt többet soha senkit nem fognak lelőni. Ezért az orosz neveket is magyarosítva adminisztrálták. Az asztalon, a bábu előtt az eredeti, hatalmas napló, mellette egy ceruza.

Egy-két régi eszközt, köztük a fonendoszkópot is kézbe vehettük. Ennek a kisebbik részét kellett a fülhez tenni, míg a nagyobbik, műanyag részt a beteg mellkasához, így „hallgatóztak”. A régi fecskendőt is megtapinthatuk. Hatalmas eszköz, ami üvegből és fémből készült és hatalmas tűt lehetett rátenni.

Tárlatvezetőnk egy 8 perc hosszúságú filmet is elindított, ami a pincekórház történetét mesélte el.

Ebből megtudtuk, hogy még csak 8 éve működött az Országos Mentőszolgálat, amikor 1956 őszén, a fegyveres összecsapások nyomán

háborús körülmények közé került. A helyzet súlyosságára való tekintettel a budapesti mentést Dr. Oravecz Béla, az Országos Mentőszolgálat alapító főigazgatója irányította.

A mentésirányító központ (Markó utca) minden olyan helyszínre igyekezett mentőkocsit küldeni, ahol tömeges sérülésekre lehetett számítani. Ekkor azt a gyakorlatot voltak kénytelenek feleleveníteni, amit a II. világháború idején, a főváros ostromakor alakítottak ki. Ismét itt, a pincehelyiségekben rendezték be a segélykórházat.

Október 21-én rendelte el a főigazgató a légoltalmi pincerendszer üzembehelyezését.

A forradalom másnapján itt kezdte meg működését a különleges szükségkórház, melyet maguk a mentésben dolgozók neveztek el Pincekórháznak. Külön blokkban alakították ki a műtőket, ahol a legsürgősebb, gyakran életveszélyes esetekben végeztek azonnali beavatkozásokat.

A forradalmi, harci eseményekről értesülve sok mentődolgozó önként jelentkezett szolgálatra.

Az eseti naplókban rögzítve van, hogy az első tömeges riasztás helyszíne a Magyar Rádió székháza volt. Ide 20:43-kor indultak az első mentőegységek. 43 sérültből 2 még a helyszínen életét vesztette.

Október 23-án éjjel a fővárosi kórházak gyorsan megteltek. Több olyan helyszín is volt, amelyet már nem tudtak megközelíteni a mentők.

A fővárosi autóbuszok sofőrjei a segítőkészség, az összefogás szép példáját adták. Ha arra volt szükség, gyógyszereket, kórházi felszereléseket, vért szállítottak a Markó utcai pincekórházban ápolott betegeknek.

A mentők munkáját orvosok, egészségügyi szakdolgozók, önkéntesek, civilek is segítették. Így sikerült jelentős számú sérült életét megmenteni.

Munkájukat végig a pártatlan segíteni akarás jellemezte.

A harcok alatti, pihenés nélküli munkavégzés, az egymásrautaltság, az életveszélyes helyszíneken tanúsított összetartás, mind-mind egy olyan szellemiséget alakított ki az Országos Mentőszolgálatnál, amely megalapozta a szervezet életképességét.

Feladatuk, hogy kiváltó októl, feltalálási helytől, faji, társadalmi, vallási hovatartozástól függetlenül minden rászoruló számára a túlélés, gyógyulás esélyegyenlőségét biztosítsák.

Az emeleten a Kresz Géza Múzeum állandó mentéstörténeti kiállítását tekintettük meg. Itt azzal ismerkedtünk meg egy másik tárlatvezető közreműködésével, hogy hogyan is kezdődött hazánkban a szervezett mentés története.

Ezzel az 1700-as években, Mária Terézia uralkodása alatt kezdtek el foglalkozni. Volt egy holland származású orvos, Gerard van Swieten, aki az 1770-es években megszervezte az osztrák egészségügyet.

Ekkortájt Mária Terézia kérésére elkezdtek foglalkozni a beteg emberek mentésével, módszeres gyógyításával. A kezdet kezdetén nem volt erre szervezett egység.

Tárlatvezetőnk mutatott egy képet, melyen az látható, hogy egy embert a lábánál fogva fellógattak egy kötéllal egy fára. Fejjel lefelé lóg egy ágon. Az érintett személy vízbe fulladt. Ezzel a módszerrel a gravitációt segítségül hívva próbálták elérni, hogy kiköpje a vizet. Ekkoriban azonban a kötelek nem voltak olyan erősek, szakszerűek, mint most. Sokszor silány munka eredményei voltak, így el is szakadhattak. Ebben az esetben szegény vízbe fulladt ember még egy nyaktörést is „begyűjthetett”.

A kép alatt egy másik fotó, rajta egy, az oldalára fordított hordó. Ez azt a módszert jelképezte, amit szintén bevetettek a vízbe fulladt egyének kezelésére: hason ráfektették a hordóra, és görgették rajta úgy, mintha tésztát nyújtanánk. Ez is arra szolgál, hogy a beteg rekeszizmát összenyomja és így kiköpje a vizet. Ezzel viszont az a probléma, hogy a tölgyfa hordó nagyon kemény, ráadásul vaspántokkal van összefogatva. Az emberi test pedig lágy szövet, így akár bordatörést is okozhattak a betegnek.

Érdekes belegondolni abba, hogy az emberiség története több ezer éves. Ebből pedig mindössze háromszáz éve beszélhetünk a kezdeti mentéstörténetről.

A kezdetleges gyógyítási módszerek közül kiemelten érdekes az ún. fenékpipa módszere. A tárlatban erről is lehet képet látni. Ez egy hosszú, hengeres fémtest. Kinézete leginkább egy hurkatöltőre hasonlít. Dohányfüstöt tettek bele és a páciens fenekébe fűjták. Ekkoriban azt gondolták, hogy a dohányfüst serkent, a nikotinnak köszönhetően „feléleszt”, mint egy erős kávé. Ez azonban nem volt hasznos módszer. Annyira nem működött, hogy ugyanabban az évtizedben, mikor kitalálták, be is vonták.

Mi vezetett a szervezett mentés kialakulásához?

Az, hogy ebben az időszakban elkezdett felbomlani a feudális társadalom. Ebben az időszakban jött létre az a szemlélet, hogy az emberek egyenlőek, a polgároknak pedig vannak jogaik. Mindenki szeretett volna fejlődni. Egyre többen költöztek nagyvárosokba. Törvényszerű, hogy ahol sok ember van, ott sok baleset is történik. Ezek indokoltá tették, hogy valamilyen módon megszervezzék a mentést.

Népi gyógymódok már ezt megelőzően is ismertek voltak. Erre megint láthattunk egy nagyszerű képet, illusztrációt. Ez egy sétapálca, aminek a

közepe ki van faragva és egy fém sín van belesüllyesztve. Kis fiolák voltak erre rögzítve. Ez egy ún. sétapálca patika, amit az orvosok, javasasszonyok vittek magukkal. Ám ők nem lehettek ott minden balesetnél, ráadásul hivatalosan az orvosképzés sem indult meg a mostanihoz hasonló, nagy számban.

Volt egy nagyszerű ember, Dr. Kresz Géza. Róla kapta a múzeum is a nevét. Ő volt az, aki 1887 májusában létrehozta a Budapesti Önkéntes Mentő Egyesületet (BÖME).

Bell ekkorra szabadalmaztatta a telefont. Magyarországon az 1870-es évek vége táján bevezették a telefonvonalat, így tudtak telefonálni a fővárosban.

Ez a kezdeményezés annyira megtetszett az akkori uralkodónak, Ferenc József császárnak, hogy nemesi oklevelet adott Kresz doktornak.

Egy következő szobában részletesebben is beszéltünk a BÖME történetéről. Ahogy a neve is mutatja, önkéntes alapon szerveződtek, tehát pénzt nem kaptak a munkájukért.

Manapság a közigazgatási szerveket, köztük a Mentőszolgálatot is a mindenkori magyar állam tartja fenn. 1887 környékén viszont, mint nagyon kezdetleges, feltörekvő, új eszméket és munkásságot hirdető egyesület, még nem tudta ezt kiharcolni magának.

De akkor hogyan tudtak fennmaradni?

Erre adtak választ a korabeli adománygyűjtő perselyek, melyekre szintén látni példát a múzeumban. Ezeket fűszeres dobozokból alakították át. Voltak bálók, fogadások, világkiállítások, tehát főúri rendezvények. A mentők nevesebb eseményekre, pl. Karácsonykor, mentek és ezeket az adománygyűjtő perselyeket lehelyezték az asztalra. Írtak rájuk egy nagyon jó szlogent, kérve, hogy adakozzanak számukra. Szlogenjük ez volt: „Mindannyiunkat érhet baleset”.

Az 1887-es indulás évében még lovas fogatokkal járták a főváros utcáit. Nem voltak még motorizált autók. Egy lónak viszont napi szükségletei vannak. Mai áron számolva is napi 8-12 ezer forint egy ló ellátása: orvoslás, takarmányozás, fűtés, stb.

A Mentőpalotához eredetileg is épült egy istálló, felül pedig egy szénatározó. Mindig 10-12 ló állomásozott itt. A bejáratnál pedig, a hatalmas boltívnél mindig 2 ló állt készenlétben. 10-12 óránként cserélgették őket: ha elfáradtak, jött a következő páros.

A közvetlen alakulás utáni néhány évben készült egy szépiás, nagy fotó a mentőkről, amit szintén meg lehet tekinteni a tárlatban. Ezen az a szembetűnő, hogy mindenki civil ruhában van. Olyan emberek voltak ők, akik a főállásuk után jöttek önkénteskedni a mentőkhöz. Ez viszont hosszú távon nem volt tartható állapot. Nem volt látható jele, hogy milyen

állományban dolgoznak. Éppen ezért kaptak egyenruhát, az akkori Királyi Honvédség ruhájának a mintázatára. Ugyanolyan szép ruhákban voltak a mentők, mint az akkori katonák. Kitaláltak saját rangjelzéseket, sapkákat kaptak, majdnem olyanok lettek, mint egy katonai állomány. Még karszalagjaik is voltak, fehér, illetve vörös alapon arany szegélyes „BÖME” felirat, és az 1887-es évszám, az alapítás éve szerepel a legtöbbször.

Lett saját címerük is: fent a kettőskereszt, mely a kereszténységet és az államiságot szimbolizálja. Alatta a három hegy: Tátra, Fátra és a Mátra.

Az első motorizált autó volt a következő nagy lépés a szervezet életében. Ez az 1901-es De Dion típusú esetkocsi volt. Kinézete olyan, mint egy kis lovaskocsié, de már robbanómotoros meghajtással rendelkezett.

Esetkocsiként/”kémkocsiként” egyetlen feladata volt. Elöl ült az orvos, hátul a vezető és a betegápoló. Kimentek a helyszínre, és ellátták az azonnali beavatkozást igénylő sérülteket. Utána szóltak a lovas fogatos mentőknek, akik pedig a helyszínre siettek, hordágyra tették és elvitték a betegeket.

A BÖME 1926-ig működött ebben a formában.

Az ország második mentőállomása Debrecenben jött létre. Ekkoriban már eldöntötték: kell az országos lefedettség. Ebből lett a Városok és Vármegyék Mentő Egyesülete, ami már nem önkéntes, hanem rendszeren lefedett, országos mentőegyesület. Működése 1926-ban vette kezdetét és egészen 1948-ig tartott.

1948-ban jött létre az Országos Mentőszolgálat (OMSZ), amit ma is ismerünk.

Következő teremben egy érdekes témát jártunk körül, nevezetesen, hogy hogyan kapcsolódik a Mentőmúzeumba a Titanic történetvilága.

Amikor a Titanic 1912. április 14-én elsüllyedt, a Carpathia gőzhajó ment a helyszínre segíteni. Magyar mentőorvosa volt, Dr. Lengyel Árpád személyében.

Ő a BÖME tagja volt, bentlakásos orvos a Mentőpalotában. Fiatal orvosként, kalandvágyból csatlakozott a Carpathia személyzetéhez.

Ez az osztrák-magyar monarchia szolgálatában állt kivándorló hajóként. Menetrend szerint Fiuméből New Yorkba közlekedett.

A hajón két másik orvos is volt, de ők nem igazán tudták, mit kell tenni egy mentési szituációban.

Lengyel Árpádnak azonban hatalmas tapasztalata volt a Budapest utcáin szörnyű helyzetekben való helytállás kapcsán. Ezért Arthur Henry Rostron kapitány őt bízta meg a mentés vezetésével. Lengyel Árpád kezén keresztül 705 túlélő menekült meg, és jutott el biztonságban New Yorkba.

(A cikket írta: Taskovics Adél)

Rács mögé kerültek a fiatalok – izgalmas tárlatvezetés a Börtönmúzeumban

2026 március 18, a dátum, mikor az egyesület kilenc fiatal tagja és nyolc fő kísérőjük bevonult a börtönbe. Nagy létszámú csapatunk lelkesen várta az eseményt, ám miután megérkeztünk a 6. kerületi Börtönmúzeumba, megtudtuk, ebben az épületben sosem volt büntető intézet, a múzeum egy irodaházban került kialakításra.

Tárlatvezetőnket két kollégája segítette, így hárman kalauzoltak minket végig a kiállításon. Speciális igényeinkre már idejekorán felkészültek, még az érkezésünk előtt kikészítették a megtapintható tárgyakat.

Miután röviden bevezettek a börtönépítészet rejtelseibe, betértünk egy kis, sötét helységbe, ahol átélhettük, milyen körülmények között éltek a rabok egykor. A muzeális cellában vas emeletes ágy, tárolószekrény, valamint a társalkodó asztalon sakktábla is helyet kapott és természetesen a rabok ruházatát is tanulmányozhattuk. A fogvatartottak ruhája egyedi anyagokból készül. Külön érdekesség, hogy a következő bemutatóteremben egy textil katalógus várt minket, melyben különféle anyagmintákat tapinthatunk meg és azok elnevezése Braille felirattal is fel volt tüntetve.

Ebben a csarnokban csapatunk szétszóródott és külön-külön a segítőkkel fedeztük fel a büntetés végrehajtás eszközeit. Bilincsek, gumibotok, elektromos sokkolók mellett önvédelmi spray-k és technikai eszközök, mint például biztonsági kamerák is be lettek mutatva. Akinek kedve volt, ki is próbálhatta, milyen lábbilincsbe verve sétálni.

Vezetőnk ekkor mesélni kezdett a büntetés végrehajtás történetéről és típusairól. Bűnelkövetők, így börtönök is már a Bibliai időkben ugyanúgy voltak, csak a módszerek változtak. Többek között a halálbüntetést hazánkban a 90-es években eltörölték. A magyar büntető törvény egészen az államalapításig nyúlik vissza. Szent István király rendeletei határozták meg alapvetően, hogy milyen bűncselekményért milyen büntetés járt.

Manapság a büntetés végrehajtás fegyveres rendvédelmi szervként a Belügyminisztériumhoz tartozik. Megközelítőleg hússzezer fogvatartott van napjainkban börtönökben. A büntetés végrehajtás személyi állománya pedig 9-10000 fő.

A fogvatartási épületek között vannak különböző kategóriák az elhelyezés feltételei és módjai alapján. A fogház a legenyhébb fokozat, ahová kisebb bűncselekményt elkövetők kerülnek. A leggyakrabban alkalmazott,

középső fokozat, a köznyelvben is leginkább használt börtön. A legsúlyosabb fokozat pedig a fegyház, ahová a legveszélyesebb bűnelkövetőket zárják be.

A büntetés végrehajtás nem csupán egy épület a benne lévő elítéltekkel, hanem egy komplex tevékenység. Az a cél, hogy a társadalomba visszakerülő fogvatartott egy, a társadalmi normákat betartó személy legyen. Nagy hangsúlyt fektetnek az integrációra. Az oktatás például az általános iskolától egészen a felsőfokú végzettségig terjedhet a rabok számára.

Az új információk birtokában felsétáltunk az emeletre, ahol a fegyverteremben számos pisztoly és egyéb lőfegyver mellett a műveleti egységek teljes ruházatát és felszerelését is megmutatták.

A tárlatvezetés után az előcsarnokban összeálltunk csoportkép készítéséhez, majd a „börtönből” szabadon távoztunk.

(A cikket írta: Scsúr Anikó)

TÁRSSZERVEZETEINK HÍREI

Szervezetek szólítják fel az Európai Bizottságot a fogyatékossgal élők foglalkoztatásának előmozdítására

A fogyatékossgal élők foglalkoztatási és képzési garanciája célhoz kötött finanszírozást biztosítana.

125 szervezet közös, március 30-án elküldött levelében szólítja fel az Európai Bizottságot, hogy a fogyatékossgal élők jogaira vonatkozó frissített stratégia részeként hirdessen meg egy új, fogyatékossgal élők foglalkoztatására és képzésére vonatkozó, uniós szintű garanciát.

A Mînzatu ügyvezető alelnöknek és Lahbib biztosnak címzett közös levél arra szólít fel, hogy a garancia legyen a május 6-i biztosok testületi ülésén bemutatandó „fogyatékossgal élők továbbfejlesztett jogi stratégiájának” egyik kulcsfontosságú intézkedése.

A szervezetek rámutatnak, hogy célzott finanszírozásra és programokra van szükség a fogyatékossgal élők magas munkanélküliségi rátájának csökkentése érdekében. Az Európai Unióban a fogyatékossgal élők mindössze 52,7%-a áll munkaviszonyban, szemben a fogyatékossgal nem érintettek 76,7%-val.

Az Európai Fogyatékossgügy Fórum korábbi kutatása szerint a különbség nagyrészt az ehhez szükséges (ésszerű) alkalmazkodás

hiányának, a segítő technológiák elégtelen kínálatának és az alacsonyabb digitális készségeknek tudható be.

A közös levél azt javasolja, hogy a garancia különítsen el forrásokat az alábbiakra, így kínálva megoldást a problémára:

- Hozzáférés a hagyományos foglalkoztatási lehetőségekhez, szakmai gyakorlatokhoz vagy képzésekhez.
- Munkalehetőségek biztosítása a nyílt munkaerőpiacon (nem védett munkahelyeken)
- Támogatás nyújtása a vállalatok és szervezetek számára, a munkavállalóknak szükséges alkalmazkodás biztosításához.
- A fogyatékossgal élő résztvevők által megszerzett készségeket igazoló tanúsítványhoz való hozzáférés biztosítása.

Kiemelik, hogy a garancia nem befolyásolhatja az érintettek jogosultságát a fogyatékossgal ellátás és az államtól kapott egyéb támogatások további igénybevételeire.

Yannis Vardakastanis, az Európai Fogyatékossgügyi Fórum elnöke így nyilatkozott:

Ez a garancia elengedhetetlen lépés annak biztosításához, hogy a fogyatékossgal élő személyek egyenlő esélyekkel rendelkezzenek a munka világában. Ha versenyképes Európát akarunk, elengedhetetlen, hogy mindenkinek egyenlő lehetőséget adjunk a hozzájárulásra!

(Forrás: Edf-feph.org, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Közös felhívás a fogyatékossgal élők jogainak biztosítására a felnőttek védelméről szóló rendelet háromoldalú tárgyalásain

Egyenlőségi szervezetek egy csoportja felszólítja az uniós intézményeket: gondoskodjanak arról, hogy az EU felnőttek védelméről szóló rendelete biztosítsa a fogyatékossgal élők és az idősek alapvető jogait.

A felhíváshoz az alábbi szervezetek csatlakoztak:

- Európai Fogyatékossgügyi Fórum (EDF),
- Európai Önálló Életvitel Hálózat (angol rövidítése: ENIL),
- Inclusion Europe,
- Mental Health Europe,
- Autisták Európai Tanácsa,
- Központ a Mentális Sérültek Jogaiért Alapítvány

- AGE Platform Europe.

Szervezeteink elismerik a nemzetközi magánjogi szabályok fontosságát. Ez a jogbiztonság biztosításának, a joghézagok elkerülésének és a nemzetközi jog egységes alkalmazásának eszköze lehet, többek között az EU-ban is. Ugyanakkor komoly aggályainkat fejeztük ki azzal kapcsolatban, hogy az Európai Bizottság által 2023-ban javasolt rendelet szövege nem áll összhangban a nemzetközi emberi jogi jogszabályokkal.

A rendelet javasolt szövege tovább csorbíthatja az idősek és a fogyatékkal élők személyes szabadságát és jogait. Automatikusan elismeri azokat a bírósági intézkedéseket, amelyek megfosztják őket jogképességüktől, bárhol is tartózkodjanak az EU-ban. Emellett kényszerítheti az érintetteket arra, hogy akaratuk ellenére meghatározott lakhatási formában vagy intézményi gondozásban éljenek. E célból akár egy másik tagállamba is átszállíthatják őket.

Üdvözik az Európai Parlament és az EU Tanácsának erőfeszítéseit, amelyek célja a szöveg jobb összehangolása a fogyatékkal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezménnyel (CRPD), a 2025-ben, illetve 2026-ban elfogadott állásfoglalásaikban.

A rendelettervezet jelenleg intézményközi tárgyalások (háromoldalú egyeztetések) tárgyát képezi annak érdekében, hogy elfogadják a végleges szöveget.

Az érintett szervezetek felhívják az uniós intézményeket és az EU valamennyi tagállamát, hogy az egyezménynek megfelelően mozdítsák elő és védjék mindenki jogait, emlékeztetve a 2021-ben elfogadott, az Európai Unióban a kiszolgáltatott felnőttek védelméről szóló tanácsi következtetésekben vállalt kötelezettségvállalásaikra.

Felhívják a tárgyalókat, hogy:

- Biztosítsák az emberek jogainak védelmét azáltal, hogy elismerik és előtérbe helyezik a támogatott döntéshozatali rendszereket és mechanizmusokat.
- Garantálják, hogy a határokon átnyúló elhelyezési intézkedések csak akkor legyenek lehetségesek, ha azok az érintett személyek választásán, autonómiáján és támogatásán alapulnak, és hogy azok ne vonatkozzanak a fogyatékkal élő személyek intézményi elhelyezésére.
- Biztosítsák a rendelet hatálya alá tartozó polgárok adatvédelmét.

A döntéshozatalban való támogatással vagy a képviseleti joggal kapcsolatos adatok megosztása is csak az érintett személy hozzájárulásával legyen lehetséges.

A fogyatékossgal élő személyek jogairól szóló ENSZ-egyezmény és az Európai Unió Alapjogi Chartája alapján szövegjavaslatot terjesztettek elő a javaslat felülvizsgálatára.

Háttér

2023 májusában az Európai Bizottság rendeletre és tanácsi határozatra irányuló javaslatot tett közzé a felnőttek „határokon átnyúló védelméről”. Ez a jogszabálytervezet a felnőttek nemzetközi védelméről szóló 2000. évi hágai egyezményen alapul. Ez egy nem ENSZ-jellegű nemzetközi jogi szöveg, amely a határokon átnyúló helyzetekben a felnőttek „védelmére” alkalmazandó szabályokat írja elő.

A javaslat olyan személyekre vonatkozik – főként fogyatékossgal élőkre és idősekre –, akikről úgy vélik, hogy „nem képesek saját érdekeiket védeni”, és akik úgynevezett határokon átnyúló helyzetben vannak. Ezek lehetnek olyan személyek, akiknek pénzük vagy ingatlanjuk (például házuk) van egy másik országban, akik külföldön igényelnek orvosi ellátást, vagy akik egy másik EU-tagállamba költöznek.

(Forrás: Edf-feph.org, angol nyelvről fordította: Taskovics Adél)

Európai Akadálymentességi Csúcstalálkozó – konferencia az EDF és a Microsoft szervezésében (6. rész)

A következő előadás címe ez volt:

„Akadálymentesség és közbeszerzés”

Résztevők:

- Moderátor: Thomas Bignal, az Európai Fogyatékossgal Élők Szolgáltatói Szövetségének (EASPD) főtitkára
- Inmaculada Placencia, az Európai Bizottság fogyatékossgal foglalkozó szakértője
- Peter Kemeny, a közbeszerzéssel kapcsolatos vezető technikai jelentéskészítő, ACCICT projekt
- Stephanie Cadieux, a kanadai Kormány akadálymentességi főtisztviselője
- Lucia Cojocar, az Európai Parlament fenntarthatósági és akadálymentességi politikai osztály vezetője

Thomas elmondta: a közbeszerzés igenis számít. Fontos tényező, amely mindenki életét befolyásolja itt, Európában. A legnagyobb probléma vele az, hogy nem mindig akadálymentes, már témaként sem.

Az EU GDP-jének 14 százalékát a közbeszerzések teszik ki. Itt tehát nagyon sok pénzről beszélünk. Hétköznapiabb módon fogalmazva ez nem más, mint a közcélú infrastruktúra. Ezek lehetnek az iskolák, a kórházak, utcák, de a közszolgáltatások digitalizációját is ide lehet sorolni. Utóbbi esetben viszont létfontosságú kérdés, hogy ki és hogyan építi ki ezeket a digitális szolgáltatásokat.

A közbeszerzések a társadalomban mindenkit érintenek.

Ezután a panel résztvevőinek bemutatkozása következett.

Inmaculada (Becenevén: Inma, így szólították a panel résztvevői, ezért én is így hivatkozom rá) elmondta, hogy az Európai Bizottságban dolgozik és az Európai Akadálymentességi Törvényért felelős. Az általános hozzáférhetőségen dolgozik, illetve fogyatékkal kapcsolatos szabályzatokon, az EU-s politika minden fontos szintjén. 2025-től pedig a CRPD Bizottságnak is tagja.

Peter akadálymentesítési tanácsadóként tevékenykedik. Munkahelye egy nonprofit tanácsadó szervezet. Küldetésük az akadálymentesség ügyének előmozdítása, és az, hogy ezt az egész folyamatot minél könnyebbé tegyék. Sokféle módon igyekeznek ezt elérni, oktatásokkal, szabványosítással, néha viták, párbeszédok szervezésével. Egy technikai jellegű jelentésen dolgoznak, melyre három európai szabványosítási szervezet adott megbízást. E jelentésnek igyekeznek most a részévé tenni a közbeszerzéseket is. Ebből a munkából fakad az ő szakértői mivolta a témát illetően.

Lucia az Európai Parlamentben dolgozik, épületekért és infrastruktúráért felelős osztályvezetőként. Elsősorban a fenntarthatósági és hozzáférhetőségi aspektusok felügyelete a feladata. Emellett ezen a két területen a parlamenti politika végrehajtását koordinálja.

Stephanie online csatlakozott a konferenciához. Úgy fogalmazott: miniszteri tanácsadóként fél szemét azokon a folyamatokon tartja, amelyek Kanadában történnek a közbeszerzések terén.

A bemutatkozásokat követően Thomas az első kérdést Inma felé intézte.

Miért van szükség az európai közbeszerzési irányelvre? Miért fontos ez a hozzáférhetőség tekintetében? Mik a legfontosabb területei?

Inma: ezek az irányelvek meghatározzák az EU területén, ahogyan közbeszerzés révén meg lehet vásárolni valamit. Azt nem határozzák meg, hogy általánosságban mit lehet megvenni. A hozzáférhetőséggel kapcsolatosan azonban tartalmazznak szabályokat. Ezeknek a termékeknek és szolgáltatásoknak hozzáférhetőnek kell lenniük. Ebből a szempontból teljesen mindegy, hogy ki használja majd azokat.

De miért fontos ez?

Azért, mert így szabályozva van minden, amit az európai piacon árulnak. Konkrét műszaki leírások vannak, melyek részletezik, hogy mi is az, amit meg szeretnénk vásárolni. Ez a módszer pedig rendkívül hatásos. Felhívja a figyelmet az akadálymentességre, hozzáférhetőségre. Előírja: hogy bármit is vásárlunk, az akadálymentesség kell, hogy legyen az egyik alapvető jellemzője.

Azért is nagyon fontos, mert nemcsak kötelezővé teszi a vásárolt elemek hozzáférhetőségét, de lehetővé teszi az ajánlattevő szervezeteknek, hogy extra pontokat adjanak. Egyértelműbben, hogy azt mondják: ennek az adott dolognak a hozzáférhetősége jobb, mint egy másiknak. Nagyon erőteljes viták vannak ezzel kapcsolatosan. Itt arra kell gondolni, amikor megvan az összes olyan termék, ami megfelel a műszaki előírásoknak, és azok közül kell kiválasztani a legmegfelelőbbet.

Hogyan lehet ezt megtenni?

Leggyakrabban az a megoldás, hogy azt választjuk, amelyiknek az ára a legalacsonyabb. Az is előfordulhat, hogy a lehető legjobbat választjuk inkább. Sokszor az ár-érték arány a legcélravezetőbb, és nem szükségszerűen a legolcsóbb az igazán jó választás. Azok az irányelvek, melyek beemelik a minőségi követelmények sorába a hozzá-férhetőséget, javítják is annak a szabályait. Ezen felül egyfajta versenyt is hoznak a piacra. Ilyenkor az érintettek azon gondolkodnak: „Hogyan válhatok még hozzáférhetőbbé, hogy nagyobb esélyem legyen megszerezni a szükséges termékeket”?

Tudomása szerint van egy tanulmány folyamatban, ami azzal foglalkozik, hogy mennyire hatékonyan hajtja végre az irányelv a szabályokat. Az akadálymentesség csak egy kis része a közbeszerzések teljes rendszerének. Emellett beszélünk még versenyről, a korrupció elkerüléséről. Szót kell ejteni a jogi biztonságról (a vásárlási eljárásokkal kapcsolatos kötelezettségeket illetően), vagy épp a piac megnyitásáról. Ez utóbbi több, határokon átívelő közbeszerzést eredményez majd. Ezekről folyamatban van egy tanulmány. Épp így arról is, amit társadalmi szempontú közbeszerzésnek neveznek. Ez pedig a hozzáférhetőséget is magában foglalja. A Bizottság rendelte meg ezt a tanulmányt. Eredményeitől függően folytatódnak majd az egyeztetések arról, hogy mi legyen a következő lépés az irányelvvel kapcsolatban.

A következő kérdést Peter kapta:

Az infokommunikációs akadálymentesítésben miért számítanak a közbeszerzések?

Peter: Válaszát egy kicsit messzebből indította. Amikor elkezdett dolgozni, akkor kifejezetten a közbeszerzések területén kezdte meg a munkát. Állami autópályák koncessziójával foglalkozott. Építettek egy

autópályát, ahová csak bizonyos méretű járművek hajthattak be, nagyobbak nem. Közben ezt közpénzből, mindenki adójából építették meg. Ennek tulajdonképpen egy nyilvános, mindenki által hozzáférhető, területnek kellett volna lennie. Amikor valami az adófizetők pénzéből épül fel, annak mindenki számára hozzáférhetőnek kell lennie. Éppen ezért fontos nagyon a közbeszerzések területén is a hozzáférhetőség.

Napjainkban a digitalizáció és az infokommunikációs akadálymentesítés egyre nagyobb jelentőséggel bír. Az infokommunikáció terén is nagyon fontos belépni a hozzáférhetőség világába.

Ezen a területen van néhány nagyon jó európai jogszabály is, mint például web akadálymentesítési irányelv. Ez megköveteli a közszférától, hogy akadálymentes honlapjaik, mobilos applikációik és dokumentumaik legyenek. Fontos maga az Európai Akadálymentességi Törvény is. Ez termékek és szolgáltatások körét írja elő, amelyeknek szintén hozzáférhetőnek kell lenniük. Ezek is kapcsolódnak az infokommunikációhoz.

De miért fontos a közbeszerzés?

Amellett, hogy tisztességesse, hozzáférhetővé teszi az érintett területeket, egyfajta katalizátor szerepet is betölt.

Ennek három fontos területét emelte ki.

Először: említette a nagyszerű európai jogszabályt, ám ennek vannak korlátai. A közbeszerzés ezeket a határokat szélesíti ki, hatáskörébe bevonva a mindennapi élet területén szinte mindent. (Nagyon ritka esetben ki lehet vonni magunkat ennek hatálya alól, amennyiben erre van elfogadható igazolás). Tehát ahogy korábban is említette, ha valamit azért vesznek meg, hogy azt az emberek használják, akkor annak hozzáférhetőnek kell lennie.

Másodszor: a vonatkozó szervezetekre, üzemeltetőkre is kiterjed. Az Európai Akadálymentességi Törvény hoz magával egy kötelezettséget arra nézve, hogy hozzáférhető infokommunikáció kerüljön a piacra. A közbeszerzések terén viszont ez inkább egyfajta önkéntességen alapuló megközelítés. Ha valaki értékesíteni szeretné a termékét a nyilvános piacon, akkor azt úgy kell felkínálni, hogy hozzáférhető legyen. Itt nincsenek olyan kivételek, mint amiket a jog tesz lehetővé. Ha mikro-, kis- vagy közepes vállalkozásról beszélünk, akkor is meg kell tudni teremteni a hozzáférhetőség feltételeit, ha értékesíteni szeretnék terméküket.

Harmadszor: Keveset beszélünk róla, de nagyon fontos aspektus a munkavállalók számára történő hozzáférhetőség. Ez a harmadik terület, ahová a közbeszerzési követelmények kiterjednek.

Hogyan lehet ezt az infokommunikáció területéhez kapcsolni?

A munkahelyeken sokat dolgozunk infokommunikációval. Ha valakinek nem áll a rendelkezésére hozzáférhető felület ehhez, nyilvánvalóan nem tud majd megfelelően teljesíteni.

Thomas: Tudnál egy konkrét példát mondani arra, hogy miként tud egy közbeszerzési szerződés „leszivárogni” a munkavállalókhoz? Milyen szerződésekről beszélünk és hogyan befolyásolják ezek a munkavállalót?

Peter: Egy vállalat egy új HR rendszert szeretne vásárolni, amely segít a szükséges dokumentumok, oklevelek kibocsátásában. Ha a közbeszerzés biztosítja, hogy a dolgok kezdettől fogva akadálymentesek legyenek, akkor mindenki egyformán tudja használni a szóban forgó felületet. Ha nem, akkor az érintettek nehézségekbe ütköznek. Előfordulhat, hogy meg se kapják a munkát, mert az adott vállalat nem tudja biztosítani számukra az ésszerű alkalmazkodást. Vagy ha fel is veszik őket, a munkájuk során más emberek jóindulatára, segítségére kell bízniuk magukat, ami szintén nem jó út.

Thomas: Az infokommunikációs akadálymentesítés után most az épített környezet felé fordítjuk a figyelmünket.

Lucia: Miért fontos a közbeszerzés, amikor az épített környezetről beszélünk?

Lucia: Általános könyvtárunkban mintegy hatszáz szerződést kezelnek. Ez termékek, javak és szolgáltatások nagyon széles skáláját fedi le.

A Parlament nagyon magasszintű követelményeket állított fel a hozzáférhetőséggel kapcsolatban. Amikor egy új irányelvet bevezetnek, bevezetik a hozzáférhetőség aspektusait is mind a munka, mind az esetleges karbantartási tevékenységek tekintetében. Erre a projekt kezdetétől fogva gondosan ügyelnek.

Ez lehetővé teszi a hozzáférhetőség minden elemének bevezetését a munkafolyamatok, felújítások közben. Ezeket az elemeket, amennyire csak lehetséges, a közbeszerzések világába is igyekeznek átültetni.

Ezt egy konkrét példán keresztül is szemléltette. Az Európai Parlamentben, telephelyeiken számos étkezési lehetőséget kínálnak. A legutóbbi erre vonatkozó szerződés 2021-2022 környékén lépett életbe. A szolgáltatás leírása egyértelműen magában foglalja a hozzáférhetőséget. Ez kötelezettségekkel jár a szolgáltatás nyújtói felé.

Beszéljünk azokról a munkavállalókról, akik az étkezőkben közvetlen kapcsolatban vannak az ügyfelekkel! Nekik kötelező tréningeken kell részt venniük minden második évben. Ezeknek az oktatásoknak a célja, hogy tudják, miként kell fogadni a fogyatékossgal élő embereket, milyen módon kell segítséget felajánlani nekik vagy támogatni őket. Többféle elvárás, intézkedés van náluk érvényben a helyek működésével

kapcsolatban. Az ajtóknak például nyitva kell lenniük, van egy meghatározott hely, ahová az edények ki vannak helyezve, a bejáratoknál nyomógombok vannak, stb. Ők pedig parlamentként, a szolgáltatás tulajdonosaiként, megkérhetik az alvállalkozóikat, hogy tartsák be a szabályokat.

Van egy másik, folyamatban levő szerződésük is, ez pedig az intézményen belüli bútorok gyártására vonatkozik. Az ezzel kapcsolatos szemlélet teljesen más, mint a fentebbi példa esetén. Itt az volt a cél, hogy már az elbírálási követelmények között és a műszaki leírásokban is az a megközelítés jelenjen meg, hogy az adott bútor mindenki számára legyen akadálymentesen hozzáférhető.

Külön kérték is, hogy a gyártók bizonyítsák, hogy tudnak olyan bútorokat készíteni, melyek mindenki számára egyformán használhatók.

Thomas következő kérdésével Stephanie felé fordult:

Mi a helyzet a fent ismertetett témakörök tekintetében Kanadában?

Stephanie: Amikor közpénzt használunk fel ahhoz, hogy valamit létre hozzunk, igenis biztosítani kell, hogy abból senki ne maradjon ki.

Ha továbbra is hagyjuk, hogy a nem hozzáférhető termékek és szolgáltatások a piacon maradjanak, a termelékenység és az újítás körül forog majd a piaci verseny. Akkor pedig feleslegesen fogyasztjuk el a pénzügyi tartalékokat. Van egyfajta „láthatatlan kizáródás”, ami esetükben a társadalom 27 százalékát érinti.

Van jelenleg Kanadában néhány dolog, ami miatt izgatott Stephanie. Ezek közül az első az, hogy a kormányuk egy hatalmas munkaadó szervezet és egy nagyon nagy fogyasztója is a különféle termékeknek és szolgáltatásoknak. A kanadai akadálymentességi követelményeket az ún. „hozzáférhető Kanada irányelv” keretében állították fel azzal egyidőben, hogy az ő munkahelye is létrejött. Ezeknek a célja nyilván az, hogy szabványokat hozzanak létre a hozzáférhetőség tekintetében. Két technikai jellegű útmutatót is kibocsátottak, ami a termékek és szolgáltatások akadálymentes közbeszerzésére vonatkozik. Egy nemzeti szabványon is dolgoznak jelenleg az akadálymentes közbeszerzés témakörében, amit 2027-ben tesznek majd közzé. Ez így, kimondva nagyon távolinak tűnik, de gyorsan szalad az idő, hamar itt lesz az is.

A két, fentebb említett útmutató nyilvánosan is elérhető. Alkalmazásuk önkéntes alapú, de ha a szabványok elkészülnek, lehetséges, hogy kötelező érvényű szabályozássá válnak. Ezek az útmutatók rendkívül hasznosak. A technikai jellegű útmutatók példát adnak egy négy lépésből álló folyamatra, ami a megfelelő közbeszerzés felé vezet.

Konkrét példát is hozott, amely a technikai útmutatóban szerepel. Hogyan lehet tanácsadót szerződtetni?

Esetenként szerződteni kell tanácsadó szolgáltatókat például akkor, amikor kötelező képzési programokat dolgoznak ki.

Ilyenkor az ún. „első lépéses” folyamatot alkalmazzák. Ennek során az egész folyamatba „beágyazzák” az akadálymentességet. Teszik ezt azáltal, hogy meghatározzák a követelményeket. A következő lépésben azonosítják az akadályokat, amelyekkel a végfelhasználók szembe-sülhetnek. A harmadik lépésben információt gyűjtenek a folyamat támogatására és értékelésére. Majd a negyedik lépésben összeállítják a beszerzési követelményeket, beleértve a fizikai, kommunikációs, környezeti, technikai és értékelési követelményeket is.

A második, nagyon izgalmas dolog az, hogy van egy szervezeti egység, (angol rövidítése PSPC), akik a szövetségi kormány közbeszerzése miatt felelősek. Fel is állítottak egy beszerzési erőforrás központot, amely eszközöket és forrásokat biztosít a folyamathoz. Ezen felül arra is fókuszál, hogy a hozzáférhetőséget miként lehet bevonni a folyamatba, a kormányzat minden egyes részlegében. Vannak hozzáférhetőségért felelős partnereik a kormány akadálymentességért felelős informatikai részlegéből, hogy az infokommunikációs szabvány ügyét is segítsék. Ez utóbbit nemrég vezették be Kanadában és remélik, hogy hamarosan jogi szabályozás válik majd belőle.

Thomas: Van az Európai Akadálymentességi Törvény és egy közbeszerzési alapelv. Hogyan reagálnak ezek egymásra és hogyan lehet ezt még tovább javítani?

Inma: Ez egy fontos kérdés, mivel ez a kettő nagyon is összekapcsolódik. A közbeszerzési alapelv arról szól, hogy hogyan vásároljuk meg a dolgokat. Az Európai Akadálymentességi Törvény pedig azt irányozza elő, hogy mit vásároljunk meg. Miközben a közbeszerzési alapelv azt mondja: „vásárolj akadálymentest”, azt nem mondja meg, hogy ezt hogyan kell megtenni, és egyáltalán mi a hozzáférhető. Ezért jön a képbe az Európai Akadálymentességi Törvény. Tartalmaz néhány bekezdést, amelyek megmutatják a törvény által felállított követelményeket azokra a termékekre és szolgáltatásokra nézve, melyek kötelezők, ha közbeszerzésekről beszélünk.

Az Akadálymentességi Törvény egyik szándéka, hogy megkönnyítse a gazdasági szereplők számára, hogy javítsák az akadálymentességet.

Amikor felhasználjuk termékeink és szolgáltatásaink kialakítása esetén a hozzáférhetőségi követelményeket, még azon túlmenően is, amit az Európai Akadálymentességi Törvény szabályoz, akkor az akadálymentes termékek vásárlására vonatkozó kötelezettségeknek is meg kell felelni.

Hozott is erre Inma egy konkrét példát, mégpedig a közlekedés/személyszállítás világából.

A Hozzáférhetőségi Törvény meghatározza a személyszállítás honlapjának bizonyos elemeit. Ennek a területnek nagyon markáns digitális összetevője is van. Weboldalak, önkiszolgáló terminálok (elektronikus jegyvásárlás, stb.). Képzeljük most magunkat egy közigazgatási szerv helyébe, aki közlekedési szolgáltatást szeretne vásárolni. Ezekben a szolgáltatásokban pedig használjuk a törvény hozzáférhetőségi követelményeit, például a jegykiadó automaták, vagy épp a weboldalak, a valós idejű információk szolgáltatásának támogatása tekintetében. Ha az adott szolgáltatás, mint például egy helyi buszjárat, nincs is az Akadálymentességi Törvény hatókörében, mi tudhatjuk, hogy a fentebb meghatározott elemek tekintetében rendben vagyunk. Ekkor azt gondolhatjuk (és joggal), hogy akadálymentesek vagyunk. De ez csak az adott elemekre vonatkozik, önmagában még nem elég. Ha tényleg akadálymentesek szeretnénk lenni, akkor vannak követelmények a buszmegállók, vagy épp a járművek, a buszok tekintetében is, tehát ilyeneket kell majd építeni, vásárolni. Így kapcsolódik össze egymással a kérdésben megfogalmazott két elem.

A közbeszerzési irányelvről elmondta, ez többfelé van bontva. Van egy fő közbeszerzési irányelv, erről beszéltünk eddig. Ez az, ami előírja a hozzáférhetőséget. De van egy, ami az infrastruktúrákra vonatkozik, és van még egy másik is, ami pedig a koncessziókra. A koncessziók esetén az akadálymentesség még mindig egy opció és nem kötelezettség. Ez egy olyan dolog, amivel kapcsolatban többször felemelték már a szavukat a fogyatékkal élő szervezetek és folynak a párbeszéddek arról, hogy ez miért nem kötelezettség jelenleg.

Szóval így néz ki a kapcsolódás a kettő között. Az Akadálymentességi Törvény lehetőséget biztosít egy fogyasztó, vagy egy szervezet számára, hogy bíróságra, vagy egy adminisztratív szervezethez forduljon, hogy panaszt, vagy kérdéseket tegyen fel. Feltehetik a kérdést: ez és ez a szolgáltatás megfelel a kötelezettségeknek? Ez a szolgáltatás, amit használok, valóban megfelel? Ha nem, mehetnek és panaszt tehetnek emiatt.

De a Hozzáférhetőségi Törvény tartalmaz egy kifejezett kivételt is a közbeszerzésekkel kapcsolatban. Ez nem teszi lehetővé az ügyfelek számára, hogy intézkedéseket tegyenek a szabályok betartásának kikényszerítése érdekében. Ez egy teljesen különálló irányelvben van megírva, amiről egészen idáig nem volt szó. Ezt úgy hívják, hogy a jogorvoslatra vonatkozó irányelv, ami a közbeszerzéshez kapcsolódó jogi szabályozásban található meg.

Thomas most Peterhez fordult:

Meglátásod szerint mi a legfőbb kihívás a közbeszerzési irányelv gyakorlatba ültetése terén, a hozzáférhetőség szempontjából? Mi lehet

erre szerinted a megoldás? Ez a lehetséges megoldás politikai jellegű is lehet, fő az, hogy praktikus legyen.

Peter: Az első legnagyobb kihívás szerintem abban áll, hogy mi az, amit megvásárlunk. Ez egy nagyon nagy különbséget jelent az Európai Akadálymentességi Törvénnyel szemben.

Annak követelménye, hogy közbeszerzésen keresztül akadálymentes dolgokat vásároljunk, 2016 óta létezik, ekkor lépett hatályba. A gyakorlatban viszont ez még mindig nem történik meg. Ennek egyik fő oka az, hogy nagyon nehéz megjelölni, pontosan milyen követelményeket is kell támasztani. Ehhez nyújt nagy segítséget az Európai Akadálymentességi Törvény, amire már Inma is hozott egy nagyszerű példát.

Az első probléma tehát annak „puhasága”, hogy mit is vásároljunk.

Ennek megoldására lenne nagyon fontos bevonni az érintetteket, a fogyatékkal élő személyek szervezeteit. Így a megoldások nemcsak épp arra lennének jók, hogy kipipálhassuk a követel-ményrendszerben: ennek is megfelelünk. Az lenne fontos, hogy ezek a való életben is hozzáférhetőek legyenek. Ez pedig egy nagy kihívás. A probléma az a közbeszerzéssel, hogy nagyon sokféle szinten történik. Történik a kis önkormányzatokon, ahol nincsenek meg rá a kellő források. Épp így megtörténik a hatalmas koncessziókban is, ahol ez nem is igazán számít jelenleg követelménynek.

A másik probléma: kiktől kérjük a hozzáférhető termékeket? Úgy tűnik, hogy maga a piac elég érett a feladatra. A legnagyobb félelem az, hogy ha hozzáférhető módon szeretnénk beszerezni valamit, vagy nincsenek meg rá a megfelelő gyártók, az adott termék sokkal drágább lesz, vagy nincs is a piacon.

Itt a megoldás szerintem az lenne, hogy a szerződésben legyen valami hozzáférhető. A feltételrendszer engedje meg, hogy először ne a teljesen akadálymentes verzió kerüljön a piacra. A szerződés részeként szerepeljen a minőség javítása is. Azzal ő is tisztában van, hogy nem ez a legjobb megoldás. Ők maguk sem szeretik, de a piacnak is lehetővé kell tenni, hogy felvegye a ritmust a követelményekkel.

A harmadik, nagy probléma az, hogy hogyan lehet előírni az akadálymentességet. Ez pedig a közbeszerzések összes szintjén kérdés: a műszaki előírások meghatározásától, a gyártók versenyképessé tételéig a meghatározott kritériumok alapján.

Létfontosságú tényező még, hogy a szerződéses keret egészében biztosított legyen az akadálymentesség. Mert kérni és utána kipipálni lehet, ami meg is történik az elmúlt néhány évben, de ettől még az adott dolog nem akadálymentes.

Thomas mosolyogva megjegyezte, hogy szereti látni, amikor enyhe véleménykülönbségek fordulnak elő. Ezt látta most Inma esetében, hogy finoman kifejezte egyet nem értését Peter szavaival kapcsolatban.

Inma: Igen, ez így van. Erről a köztes megoldásról, amit Peter említett, ő azt gondolja, hogy az nem igazán kielégítő. Nem az, sem a közhatóságok, sem az ipar számára. Ma már mindenki előtt ismert, hogy a termékeket, szolgáltatásokat úgy kell kifejleszteni már a kezdeti lépésektől, hogy azok akadálymentesek legyenek. Ezeknek az utólagos akadálymentessé tétele sokkal nehezebb, és sokkal költségesebb is, mintha a kezdetektől ügyelnénk erre. Sőt, a való életben nagyon gyakran ez az utólagos korrigálás már lehetetlen is.

A közbeszerzéssel kapcsolatos rendelkezéseket először 2004-ben mutatták be, az USA és Kanada követelményrendszerét követve. Ennek az egésznek pedig az volt a célja, hogy megkönnyítsék a közbeszerzéseket. A cél az volt, hogy meglegyenek a követelmények, és így a közbeszerzőnek nem kell találgatnia. Nem kell „kitalálni”, hogy minek kell megfelelnie. Ez épp így könnyebbséget hoz az ipar számára is, mert ez előre látható. Pontosan lehet tudni, hogy mi is az, ami akadálymentes, és fel tudják erre készíteni magukat a termékek gyártásakor.

Ma, ha akadálymentes termékeket, szolgáltatásokat fejlesztenek, az az Egyesült Államokban és Európában is megfelel a szabványoknak. Az ilyen jogszabályokra nem mondhatjuk azt, hogy nem szeretjük, mert túl bonyolult, nem csináljuk meg így, majd valamikor később végrehajtjuk.

Ha olyan termékkel vagy szolgáltatással találkozunk, ami nem akadálymentes, akkor azt igenis jelezzük a hatóságok felé. Ők lesznek azok, akik olyan visszajelzéssel szolgálhatnak a gyártók felé, ami a helyzet javításához vezethet.

Thomas Stephanie felé fordult a következő kérdéssel.

Van valami, amit hozzá szeretnél tenni a nagy kihívások tekintetében, amelyeket még nem említettek? Vagy említettek ugyan, de Kanadában már van rá megoldás?

Stephanie: Amit elsőként kiemelt, az nem más, mint a közbeszerzési folyamat komplexitása. Ez egy nagy kihívás. Ez nemcsak arról szól, hogy közbeszerzés útján hozzájussunk a hozzáférhető termékekhez. Biztosítani kell, hogy a teljes folyamat, beleértve a közbeszerzést is, akadálymentes legyen. Itt pedig nem csupán az a megoldás, hogy a folyamaton kell egyszerűsíteni. Emellett a rendelkezésre álló eszközökön is egyszerűsíteni kell, amiket ennek során használnak.

Egy másik nagy kihívás, hogy még mindig jelentős információhiány tapasztalható a hozzáférhetőség témájáról. A projektek tulajdonosai, legyen szó az élet bármely területéről, egyszerűen nem tudják, hogy mik

is azok a hozzáférhetőségi követelmények. Nem tudják, hogy ez hogyan néz ki és milyen módon kell végrehajtani.

Nagyon leíró természetű beszerzési szabványok és jogszabályok nélkül nincs szabványosított nyelv. A folyamatba bevont emberek híján lesznek a hozzáférhetőséggel kapcsolatos üzleti érzéknek.

Olyan gondolataik, dilemmáik lesznek, mint: „Nem tudom, honnan kezdjem”, „Attól félek, hogy elrontom”. Ez pedig önmagában akadályt fog gördíteni az egész elé.

Nem szabad várni a jogszabály megjelenéséig. A munkának most kell elkezdődnie.

Abba, amiről a panel tagjai beszéltek, be van ágyazva egy gondolat. Az emberek nagyon könnyedén mondják az akadálymentesítésről, hogy majd részletekben megcsináljuk, hogy nagyon drága, ezért nem is tudom, hogy meg tudom-e egyáltalán csinálni. Nem tesszük ugyanezt akkor, amikor „zöld”, vagy környezettudatos projekteken belül végzünk közbeszerzést. Arra inkább azt mondjuk: „Igen, ez az, ami nekünk is hiányzott”! Ide kellene eljutni az akadálymentesítéssel kapcsolatban is.

(Angol nyelvről fordította, összegezte: Taskovics Adél)

HÍR, ÉRDEKESSÉG

A magasabb összegű családi pótlék igénylése süketvak személyek esetén

Gyermekek esetén a tartós betegség vagy fogyatékosság miatt jár a magasabb összegű családi pótlék.

Felnőttként is részesülhetünk magasabb összegű családi pótlékban, pl. látás- vagy hallássérülés esetén.

Ki kaphat magasabb összegű családi pótléket?

Akinek a 18 éves kora előtt kialakult a fogyatékossága, és egészségromlásának mértéke legalább 67%.

Hol igényelhető?

A komplex minősítés benyújtásával, a kormányablakokban vagy Ügyfélszolgálaton keresztül.

Felnőttek esetén a határozaton "nevelési ellátás" fog szerepelni, ez a magasabb összegű családi pótlék, saját jogon.

Kizáró okok

Magasabb összegű családi pótlék és fogyatékosági támogatás nem járhat együtt! Választani kell, hogy melyiket kérjük. Amit nem kérünk, arról le kell mondani.

Lehet-e az emelt összegű családi pótlék mellett dolgozni?

Igen, nincs kereseti korlát vagy munkaidő korlát.

Mennyi az emelt összegű családi pótlék összege?

2026-ban 20300 forint havonta.

Ki tud segíteni az ügyintézésben?

Jónás Eszter szociális munkás

Telefon: +36 30480 9185

E-mail: jonas.eszter@siketvakrehab.hu

Kőrösiné dr. Babinszki Vera jogász

Telefon: +36208081448

E-mail: Babinszki.vera@siketvak.hu

(A cikket írta: Kőrösiné dr. Babinszki Vera)

Megnyílt Budapest fellegvára – elkészült a Citadella felújítása

Újjászületett Budapest egyik legismertebb panorámapontja, a Gellért-hegy csúcsán álló Citadella. Budapest ikonikus erődtítménye a műemléki rekonstrukció után, az erődfalak megnyitásával három irányból is átjárhatóvá vált. A ZÁÉV Építőipari Zrt. és a Market Építő Zrt. konzorciuma a történeti erődfalak helyreállítása mellett új közösségi -és kiállítótereket is kialakított.

A hosszú éveken át elhanyagolt állapotban lévő Citadella felújítása az elmúlt évtizedek egyik legkomplexebb beruházása volt.

A Citadella felújítása komoly logisztikai kihívásokat jelentett.

A Gellért-hegy csúcsán fekvő fellegvárat mindössze egyetlen kiszolgáló út köti össze a várossal. Az anyagmozgatást és a munkagépek közlekedését ezért szigorú ütemezés szerint kellett megszervezni.

Az eredeti kövek megőrzésével újjaltak meg az erődfalak

Az erőd az 1848-as szabadságharc után, az önkényuralom éveiben 1850–1854 között épült fel. A város fölé magasodó robosztus fellegvár célja az elrettentés volt. A süttői és sóskúti mészkőbányából a hadifogoly honvédekkel termeltették ki a köveket. Ezekből építették anno az

erődfalakat. Ezek restaurálása és megnyitása különleges szakmai kihívást jelentett.

A felújítás egyik legfontosabb koncepcionális eleme az volt, hogy a korábban zárt erőd három irányból is átjárhatóvá váljon. Ennek érdekében a kivitelezők a rondella északi és déli torkolatánál, valamint a keleti bástya mellett új bejáratokat alakítottak ki.

A torony belsejében lévő kiállítótérbe egy különleges üvegszerkezetű fogadócsarnokon keresztül juthatnak be a látogatók az erőd belsejébe. A robusztus kőfalak és a könnyed üvegszerkezet kontrasztja erős építészeti hatást hoz létre.

A szárnyépületek a Rondellához hasonlóan átfogó rekonstrukción estek át. Itt található a kávézó, fagyizó és az ajándékbolt is.

A rondella udvarán kialakítottak egy mesterséges víztükröt, amelynek közepén egy öröklángot helyeztek el a közös emlékezet jelképeként.

Utóbbi elképzeléshez kapcsolódik, hogy a felújítás során megőrizték a bombatalálatok, belövések nyomait és a bevéséseket is. A több mint 170 év nyomait a kilátótérben mutatják be.

A Citadella belső udvarán egy 36 méteres árbóc tartja hazánk legnagyobb felületű 72 négyzetméteres nemzeti lobogóját. A viharos szelekkel is dacoló zászlótartó szerkezetet a dolomit sziklára elkészített ágyazaton lévő vasbeton tömbalapba építették be.

A felújítás végére a Citadella azontúl, hogy műemléki értelemben megújult, számos új funkciót is kapott. Az erődfalak ölelésében mintegy 6000 négyzetméteres közparkot alakítottak ki. A teljes zöldfelület mintegy 20 000 négyzetméterre bővült. A Gellért-hegy parkjában bronzcsík jelöli Kelet-és Nyugat-Magyarország találkozásának vonalát.

A kertépítés során több mint 630 ezer növényt telepítettek, köztük dísfákat, levendulát, rózsákat és szőlőtőkéket. A parkosítás eredményeként a Citadella egy korábban elzárt belső udvara új, élhető közösségi térré alakult.

A látogatók új kilátóteraszokról csodálhatják meg a környéket. A belépőjeggyel látogatható Tetőkert 360 körpanorámás élményt biztosít a nyugati Rondella tetejéről. További ingyenesen elérhető kilátóhelyek is létesültek. Az északi irány szépségeit bemutató hely annak állít emléket, hogy 1899-ben a császári erők kivonulása után a lelkes pest-budaiak itt kezdtek neki a gyűlölt erőd falainak lebontásához.

A keleti és a déli bástyáról ugyancsak lehetőség nyílik megcsodálni Budapestet és a környező tájat.

A 2021-ben kezdődő munkálatok lezárultával a ZÁÉV és a Market kivitelezésében a Citadella egykori katonai erődítményből nyitott

közösségi térré alakult. Mindeközben a történeti épületegyüttes műemléki értékeit is megőrizték.

A Gellért-hegy évszázadok óta kiemelt jelentőségű helyszín. Erre utal, hogy a hegytetőn lévő kápolna helyére a török uralom idején palánkvárát emeltek. Az erőd romjaira építették fel 1813-ban a magyar térképészet null pontjaként szolgáló kétpúpút, vagyis a csillagvizsgálót.

A magyarok 1848-49-es szabadságharcának osztrák-orosz szövetségben történt leverése után Bécs erődrendszer kiépítéséről határozott Pest-Buda köré. Egyetlen új elemeként 1850-54 között épült meg a négy méter vastag, 12-16 méter magas falakkal övezett fellegrvár, a Citadella. Az erőd katonai bázis is volt és az osztrák elnyomás gyűlölt jelképe a magyarok szemében.

A császári erők csak 1899-ben vonultak ki. Ezután a lelkes helyiek elkezdtek a falak bontását, de pénzhiány miatt félbe maradt a munka.

Ezután a rendőrség szükségleteit alakították ki az erődben. Később nyomortelep és bűnözők búvóhelye lett. A két világháború között ismét kaszárnyaként hasznosították a Citadellát. A második világháború idején fogolytábor és az egyik német hadosztály parancsnoksága volt az erődben, ahol egy bunker is épült.

1947-ben helyezték el Kisfaludi Strobl Zsigmond felszabadulási emlékművét a hegytetőre. A Gellért-hegy ezután a turisták kedvelt célpontjává vált. A Citadella 1987-ben került fel Budapest világörökségi területének listájára. Az erőd állapota az 1990-es évektől fokozatosan romlott. A teljes körű felújítás előkészítése régészeti feltárásokkal indult 2020-ban, majd a következő években nagyszabású műemléki rekonstrukcióval újult meg a fellegrvár.

Forrás: Magyarépitok.hu

Fontos országos évfordulók 2026-ban

2026-ban több, történelmünk szempontjából fontos évfordulót is ünneplünk. Ezek külön-külön is érdemesek arra, hogy megemlékezzünk róluk. Alább ezek tömör, vázlatos felsorolását teszem közzé:

- 500 éve történt a mohácsi csata – 1526. augusztus 29.
- 350 éve Borsiban megszületett II. Rákóczi Ferenc erdélyi fejedelem, Magyarország vezérő fejedelme – 1676. március 27.
- 250 éve született József nádor, a jászok-kunok főbírája – 1776. március 9.

- 200 éve alapították a Magyar Tudományos Akadémiát és Könyvtárát. Ebből az alkalomból az Országgyűlés döntése alapján Magyarország a 2025-ös és 2026-os évet a „Magyar Tudomány Éveként” ünnepli – 1825. november 3.
- 70 éve tört ki a magyar forradalom és szabadságharc – 1956. október 23.

Forrás: Febe.hu

Szisi

Mindenki ismeri a történetet, amikor Ferenc József a számára kijelölt Ilona hercegnő helyett a lány húgát, Sissit választja. Arról azonban már nem szól a fáma, mi történt ezután a megalázott nővérrel és megtalálta-e végül a boldogságot?

Elárulom, igen!

De nem azonnal.

A 19 éves lány sokáig nem kért az újabb kérőkből. Visszahúzódott a családi birtokra. Itt festmények készítésével, hímzéssel, templomba járással és jótékonyági munkával töltötte napjait. Egy darabig még azt is fontolgatta, hogy apácának áll. 24 évesen már vénleánynak számított. Ekkor véletlen talált rá a szerelem, méghozzá Turn und Taxis koronahercegének a személyében. Részt vett egy náluk rendezett vadászaton és olyannyira elbűvölte a gyönyörű, komoly gondolkodású hercegnő, hogy azonnal meg is kérte a kezét édesapjától. Egyetlen gond volt csak. Bár Miksa Antal Lamoral Európa egyik leggazdagabb hercegi családjának volt az örököse, rangban jóval Ilona alatt állt. Ezért II. Miksa, magyar király először visszautasította a pár házassági kérelmét. Szerencsére volt egy befolyásos pártfogójuk, nem más, mint Sissi, aki közben járt az érdekükben. Végül 1858-ban egybekeltek és Regensburgba költöztek.

Ludovika nyolc gyermeke közül végül Ilona hercegnő lett az egyetlen, akinek sikerült boldog, szerelmi házasságot kötnie. Négy gyermekük született: Lujza 1859-ben, második lánya, Erzsébet, 1860-ban. 1862-ben végre megérkezett a várva várt trónörökös, Miksa, majd öt évvel később 1867-ben még egy kisfiú, Albert.

Ez az utolsó terhesség azonban már sok aggodalommal telt. Ilona férjének az állapota folyamatosan romlott, egy veleszületett vesebetegség miatt, amit sajnos nem sikerült meggyógyítani.

Tíz évnyi boldog házasság után a férfi 35 évesen meghalt, Ilona pedig özvegy lett. Soha többé nem ment férjhez, életét gyermekei nevelésének szentelte – és furcsa mód, a politikának!

Mivel a fiúk még túl fiatalok voltak, Ilona lett a gyámjuk. Ez abban a korban kivételesnek számított, mert általában ezt a feladatot egy férfi rokonra bízták. Károly Miksa herceg, Ilona apósa azonban mélységesen szerette és tisztelte menyét. Csodálta annak intelligenciáját és üzleti érzékét. Így aztán egy idő után maga mellé vette. Személyesen tanította meg mindenre, amire szükség volt ahhoz, hogy Európa legnagyobb földbirtokát igazgassa, ami a Thurn und Taxis család birtokában volt. Amikor apósa 1871-ben meghalt, végrendeletében nem valamelyik férfi rokonát, hanem Ilonát tette meg a birodalom régensének. Megbízta, hogy ő uralkodjon fia nagykorúságáig. Ezzel Ilona gazdagsága, anyagi lehetőségei és befolyása legalább akkora lett, vagy épp nagyobb, mint húgáé, a császárnéé.

Ellentétben azonban Sissivel, ő nem menekült el a feladat elől. Amikor 1883-ban fia, Miksa 21 éves lett, egy tökéletesen működő, virágzó hercegséget adott át neki. A sikert azonban nem sokáig élvezhette. A kis Miksa szívét legyengítette a skarlát, amin gyerekként átesett. Komoly szívritmusproblémái voltak, ami miatt 23 évesen szívinfarktust kapott és meghalt. Ilona ekkor újra elvállalta a régensi szerepet, kisebbik fia, Albert nagykorúságáig. Sajnos másodszülött lánya, Erzsébet is tragikusan korán meghalt – 21 évesen. Harmadik gyermeke születésekor életét veszítette.

Ami Ilonát és Sissit illeti – soha, egyetlen férfi sem állhatott közéjük, még maga a balsikerű leánykérés sem. Nem sokkal Sissi esküvője után a testvérek kapcsolata ugyanolyan közeli, meghitt és bensőséges volt, mint amikor még megosztottak a gyerekszobájukon. Életük végéig folyamatosan leveleztek. Gyakran találkoztak és Ilona egyszer még Korfura is elutazott, amikor Sissi rosszul érezte magát, és segített a legyengült császárné ápolásában. Amikor együtt voltak, a források szerint mindig angolul beszéltek – azon a nyelven, amit a bécsi udvarban rajtuk kívül szinte senki nem ismert. Ők azonban mindketten folyékonyan beszéltek, mert gyermekkorukban angol nevelőnőjük volt. Ez volt az ő titkos nyelvük, amin őszintén, bátran bármit elmondhattak egymásnak. Amikor Ilona 56 évesen ágynak esett, Sissi volt az, aki nővére betegágyához utazott. Ám sajnos a diagnózis gyomorrák volt. Sissi utolsó mondata az volt testvéréhez: „Mindkettőnknek nehéz időket kellett megélnünk” - mire Ilona azt felelte: „Igen, de legalább használtuk a szívünk!”

(Ilona 192 évvel ezelőtt, 1834. április 4-én született.)

Forrás: Az 50 elszánt magyar nő című könyv egyik szerzőjének, Fodor Marcsinak az oldala. Bookline.hu/50elszantmagyar

Párizs földalatti világa: egy egész világ a város alatt

Párizs nem csupán a fények és a művészet városa. Egy titokzatos földalatti hálózat is húzódik alatta: a párizsi csatornarendszer. Ez a különleges infrastruktúra a modern higiénia és mérnöki bravúr egyik csodája. Emellett évszázadok óta az érdeklődők és a turisták figyelmének középpontjában áll.

Ennek felfedezésére hozták létre a Párizsi Csatornamúzeumot.

Mielőtt a modern csatornahálózat kialakult volna, Párizs földalatti járatai kaotikus és veszélyes helyek voltak.

1805-ben Pierre Bruneseau, egy vakmerő kalandor és térképész vállalkozott arra, hogy feltérképezze ezt az elhagyatott és romos alagútrendszert. Még a rendőrség is vonakodott belépni ebbe a sötét világba. Ám Bruneseau nem hátrált meg. Kutatásai során középkori börtönöket, elveszett ékszereket és egy elszökött orangután csontvázát is felfedezte. Bruneseau munkáját Victor Hugo is megörökítette

A nyomorultak című regényében. A csatornarendszert “bűzösnek, vadnak és félelmetesnek” írta le. A régi hálózatot úgy jellemezte, mint “Babilon emésztőrendszere”, amelynek borzalmát semmi sem múlhatta felül. Bruneseau-t a párizsiak elismerték, és az “ürülék Kolumbuszának” nevezték. Ez jól érzékelteti felfedezéseinek jelentőségét.

A modern csatornarendszer születése

1850-ben Baron Haussmann és mérnöke, Eugène Belgrand nekiláttak egy új, modern csatornarendszer kiépítésének. 1878-ra a hálózat hossza elérte a 600 kilométert. Ma pedig már több mint 2100 kilométer hosszúságban húzódik a város alatt – ez hosszabb, mint a New York és Miami közötti távolság. Victor Hugo a régi csatornák borzalmai után nagy elismeréssel írt az új rendszerről: „A mai csatorna egy szép csatorna; a tiszta stílus uralkodik benne...”

A párizsi csatornák sajátos rendszerük miatt szinte a felszín tükörképének tekinthetők. Az összes járat elég nagy ahhoz, hogy egy ember könnyedén áthaladjon rajtuk. Egy tapasztalt látogató akár az egész várost bejárhatná a föld alatt. Minden csatorna „utcának” saját kék-fehér zománcablája van. Minden épület lefolyója az igazi házszám szerint van megjelölve.

A párizsi csatornák már a 19. század végén felkeltették a turisták érdeklődését. Az 1867-es világkiállítás alkalmával hivatalosan is megnyitották a csatornákat a nagyközönség számára.

Az első látogatók egy kis mozdony húzta vagonokban utazhattak a föld alatt. A 20. században – egészen az 1970-es évekig – csónakos túrákat

is szerveztek, amelyek egyfajta sajátos párizsi gondolázásnak feleltek meg. Napjainkban a csatornarendszer nagy része nem látogatható. Csak a 800 fős csatornamunkás-csapat, az úgynevezett égoutiers dolgozhat itt. Az egyetlen kivétel a Musée des Égouts, amely bepillantást enged ebbe a titokzatos és létfontosságú infrastruktúrába.

A csatornamúzeum érdekességei:

A múzeum egyik legkülönlegesebb kiállítási tárgya egy hatalmas vasgolyó. Ezek a gömbök a csatornarendszer tisztítására szolgálnak. A víznyomás hatására végiggördülnek a csöveken, magukkal sodorva a felgyülemlett szennyeződések és üledék. Ez az egyszerű, mégis hatékony módszer segíti a rendszer folyamatos tisztántartását. A látogatók továbbá megismerhetik a régi pneumatikus csőpostát, amelyet valaha az üzenetek gyors továbbítására használtak Párizs alatt. Bár ezt a rendszert ma már nem használják aktívan, egyes részei még mindig működőképesek.

A Musée des Égouts egy igazán egyedi látványosság Párizsban. Nemcsak a város történelméről és mérnöki fejlődéséről mesél. Azt is bemutatja, hogyan működik egy modern metropolisz földalatti "keringési rendszere".

Forrás: Hellomagyar.hu

69 gyermeket szült az orosz parasztasszony 40 év alatt – férje nem állt meg ennyi gyereknél

Egy 18. századi orosz parasztasszony szinte felfoghatatlan számú gyermeknek adott életet.

Napjainkban Magyarországon az ideálisnak tartott gyermekszám a 18-50 év közötti korosztály körében megközelíti a kettőt. Azaz a családok nagy része két gyermek vállalását tartja ideálisnak. Ehhez képest az úgynevezett teljes termékenységi arányszám 1,5 körül alakul, vagyis a valóságban átlagosan nem mindenhol érkezik meg a kívánt két gyerek a családokba. Ezen demográfiai adatok ismeretében már az is meglehetősen meglehetősen, ha valahol négy-öt gyerek születik. A történelem során azonban - részben a magas gyermekhalandóság miatt - egészen más számok és elvek voltak mérvadóak a családtervezés terén.

A 18. században Moszkvától északkeletre, Suha városában élt egy szegény földműves házaspár, akiknek frigyéből összesen 69 gyermek született. Fjodor Vasziljev felesége - egyes források szerint Valentyina - 1725 és 1765 között 27-szer volt várandós. A nő fokozott termékenységet a hiperovuláció orvosi jelensége magyarázhatja. Ez azt jelenti, hogy

ciklusonként több petéje is érhetett, mint egy átlagos nőnek. Így nőtt az ikerterhességek kialakulásának esélye. 16 alkalommal szült kettes ikreket, hét alkalommal hármas ikreket, négy alkalommal pedig négyes ikreket. A feljegyzések szerint a korra jellemző egészségügyi viszonyok ellenére a 69 gyermekből mindössze ketten haltak meg csecsemőkorban. A nő, akiről alig-alig maradt fenn információ, állítólag 76 éves koráig élt. Életében összesen 18 évet volt terhes.

Fjodor Vasziljev és feleségének története kissé meseszerűnek hat. A 18. században kevés dolgot dokumentáltak. Egyes korabeli források mégis alátámasztják.

1783-ban a londoni The Gentleman's Magazine már arról írt, hogy Fjodor Vasziljev másodszor is megnősült. 75 éves korára összesen 87 gyermeke született. A magazin biológiailag a férfi oldaláról, és nem a nőkéről magyarázta, hogy második felesége további 18 gyermekkel ajándékozta meg. Bár az ikerterhességek lehetősége nagyrészt anyai ágon öröklődik, az orosz földművesnek is különös génjei lehettek, mivel második házasságából is csak ikrek születtek. Második felesége hat kettes ikerpárral és két hármas ikergyermekkel ajándékozta meg a férfit. Az is előfordulhat, hogy mind a férfi, mind a nők genetikailag hordozták az ikrek nemzésére, kihordására való hajlamot. Ebben az esetben csak a szerencsén múlt, hogy éppen ez a három ember találkozott.

Fjodor Vasziljevnek végül összesen, döbbenetes módon, 82 gyermeke élte túl a csecsemőkort a született 87-ből. Ez akkoriban kiugróan magas aránynak számított. Gyakori volt ugyanis a csecsemőhalálozás. Ráadásul ikerterhességek esetén esélyesebb a koraszülés is. Gyengébb, kisebb babák jöhetnek világra.

Vasziljevék történetét már saját korukban is megkérdőjelezték. Ismeretes, hogy a közel százgyerekes család létezésében kételkedők a szentpétervári Császári Akadémiához fordultak információért. Nem derült ki azonban semmilyen turpisság. A Vasziljev család leszármazottai a környéken, Moszkvában telepedtek le, és állami segítséggel éltek. Ezt írásos dokumentumok jegyezték.

Önmagában az is rendkívüli, hogy a 69 gyermeket szülő és a 18 gyermeket szülő asszony túlélte vajúadásait. A 18. századi körülmények sem higiéniailag, sem orvosilag nem közelítették meg a maiakat.

Forrás: Femina.hu/gyerek

A Holt-tengeri tekercsek története

1947-ben egy fiatal beduin pásztor a juhait kereste a sivatagban a Holt-tenger közelében. Kíváncsiságból követ dobott egy sziklafalban nyíló barlangba, és meglepő hangot hallott: egy cserépedény tört össze odabent. Amikor bemászott a barlangba, több agyagedényt talált, bennük régi, feltekert kéziratokkal. Senki sem sejtette még ekkor, hogy a 20. század egyik legnagyobb régészeti felfedezésére bukkant.

A később Holt-tengeri tekercsek néven ismertté vált iratok több mint 2000 évesek. A kutatók hamar felismerték, hogy közöttük a Biblia könyveinek eddig ismert legrégebbi másolatai is megtalálhatók. Ezek a tekercsek a Kr. e. 3. század és Kr. u. 1. század között készültek.

A felfedezés azért volt különösen fontos, mert addig a Biblia legrégebbi ismert kéziratai jóval későbbiek voltak. Amikor a tudósok összehasonlították a szövegeket, meglepő eredményre jutottak: a több mint ezer évvel későbbi változatok szinte teljesen megegyeztek az ősi szövegekkel. Ez azt mutatta, hogy a Biblia szövegét évszázadokon át rendkívül pontosan másolták és őrizték meg.

A tekercsek között azonban nemcsak bibliai könyvek voltak. Találtak vallási szabályokat, közösségi írásokat és prófétai szövegeket is, amelyek sokat elárulnak az akkori zsidó közösségek életéről és hitéről.

A Holt-tenger melletti barlangok így egy több mint kétezer éves időkapuszulát rejtettek. Egy véletlen felfedezés pedig új fejezetet nyitott a történelem, a vallás és az ókori világ kutatásában.

Forrás: Facebook.com/Megyesi Balázs műtárgyszakértő

Durián, a világ legbüdösebb gyümölcse

Mi is az a durián?

A durián egy nagyméretű, tüskés héjú gyümölcs, amely a Durio nemzetséghez tartozik. A durián fa akár 25–50 méter magasra is megnőhet. Főként Thaiföldön, Malajziában, Indonéziában és Vietnámban termesztik. A termés súlya általában 1–3 kilogramm között mozog, de ennél nagyobb példányok is előfordulnak. A kemény, szúrós külső alatt krémes, sárgás hús található, amely gerezdekre tagolódik.

Ez a belső rész az, amely a durián igazi értékét – és egyben hírhedtségét – adja.

A világ legbüdösebb gyümölcse?

A durián gyakran szerepel „a világ legbüdösebb gyümölcse” címmel. Szaga sokak szerint a rothadó hagyma, a kénes gázok és az érett sajt keverékére emlékeztet. Tudományos vizsgálatok több tucat illékony vegyület jelenlétét mutatták ki benne. Ezek együtt adják ezt az intenzív, nehezen leírható aromát. A szag annyira erőteljes, hogy több

délkelet-ázsiai országban – például Szingapúrban vagy Thaiföld egyes részein – tilos duriánt bevinni tömegközlekedési eszközökre, szállodákba vagy zárt közterekre. A tiltást gyakran piktogramokkal is jelzik.

Milyen ízű a durián?

A durián íze éppolyan megosztó, mint az illata. Azok, akik kedvelik, gazdag, krémes állagú, édes és enyhén fűszeres ízvilágot emelnek ki. Egyszerre jelenik meg benne a vanília, a mandula, a karamell és némi hagymás jelleg. Mások számára azonban a szag és az íz együtt túl intenzív élményt jelent. A kérdésre, hogy „milyen ízű a durián”, ezért nincs egyetlen válasz. Az élmény erősen szubjektív.

Hatása és tápanyagtartalma

Nemcsak különleges, hanem kifejezetten tápláló is. Magas tápértéke miatt a trópusi régiókban gyakran energiaforrásként tekintenek rá.

Főbb jellemzői:

- Magas káliumtartalom, amely hozzájárulhat a vérnyomás szabályozásához
- Jelentős rosttartalom, amely támogatja az emésztést
- C-vitaminban gazdag, így segíti az immunrendszer működését
- Energiadús, így gyorsan pótolja az energiát

A „mire jó a durián” kérdésre tehát a válasz összetett. Nem csodaszer, de értékes része lehet egy kiegyensúlyozott étrendnek.

Felhasználása

Nemcsak nyersen fogyasztható. Számos ázsiai ételben és desszertben használják:

- fagylaltok és krémek alapanyagaként
- süteményekben és édességekben
- turmixokban és italokban
- sőt, egyes helyeken sós ételekhez is adják

Krémes állaga miatt jól feldolgozható, bár jellegzetes szaga a feldolgozott termékekben is megmaradhat.

Ára és elérhetősége

A gyümölcs ára jelentősen változhat a termőhelytől, a fajtától és a szezonális kínálattól függően. Ázsiában viszonylag elérhető, Európában azonban importterméknek számít. Így kifejezetten drága lehet.

Felmerül a kérdés: hol lehet duriánt venni?

Magyarországon elsősorban:

- ázsiai élelmiszerboltokban
- nagyobb nemzetközi piacokon
- ritkábban online rendelés útján

Leggyakrabban fagyasztott formában kapható, mivel frissen nehezen szállítható.

Egy különleges gyümölcs megosztó hírnévvel

A durián egyszerre gasztronómiai kuriózum és kulturális jelenség. Mérete, szaga, íze és tápértéke mind hozzájárulnak ahhoz, hogy kiemelkedjen a gyümölcsök közül. Bár sokak számára elsőre riasztó lehet, mások számára igazi ínyencség. A „legbüdösebb gyümölcs” cím mögött tehát egy összetett, tápláló és sokoldalúan felhasználható alapanyag áll. Vagy megszereti valaki, vagy örökre elkerüli.

Forrás: Origo.hu

Már az sem mindegy, hogyan ülünk? Egy új kutatás meglepő összefüggést talált a demencia kockázatával

Napjainkban a munkák jelentős része a számítógép vagy a laptop köré épül. Így szinte elkerülhetetlen az ülőmunka. Ez sajnos számos egészségügyi kockázattal jár. A kutatások arra is rávilágítanak, hogy nem minden ülés egyforma. Érdemes különbséget tenni a mentálisan passzív és az agyat aktívan megdolgoztató tevékenységek között.

Nincs új a nap alatt az ülő életmód káros hatásaival kapcsolatban. Számtalan kutatás látott már napvilágot, amelyek mind ugyanazt hangsúlyozzák. A túl sok ülés az idősebb felnőttek körében összefüggésbe hozható a megemelkedett demenciakockázattal.

Ezt eddig is tudtuk – de vajon azt is, hogy az sem mindegy, mivel töltjük ezt az időt?

Egy friss tanulmány rávilágított az úgynevezett „mentálisan passzív” tevékenységekre. Ezek növelhetik a demencia kialakulásának esélyét. Ezzel szemben más, az agyat aktívan megdolgoztató elfoglaltságok csökkenthetik ezt a kockázatot. Úgy tűnik tehát, hogy az sem mindegy, mit

csinálunk ülés közben. Az, hogy mennyire kötjük le az agyunkat, hosszú távon is hatással lehet a kognitív állapotunkra.

Az American Journal of Preventive Medicine folyóiratban megjelent kutatás során a szakemberek 21 ezer, 35 és 64 év közötti felnőtt (közel 70% nő) adatait elemezték. A résztvevőket több mint húsz éven keresztül követték. Az alanyok kérdőívekben számoltak be arról, hogyan töltik a napjaikat, és mit csinálnak, amikor „csak ülnek”. A passzív kategóriába tartozott a tévézés, a zenehallgatás, de akár a fürdés közbeni ücsörgés is. Ezzel szemben meg kellett jelölniük a mentálisan aktív ülő elfoglaltságokat.

Ilyen volt például az irodai munka, az olvasás, a megbeszéléseken való részvétel, a kötés vagy a varrás.

A kutatók ezen kívül a résztvevők fizikai aktivitását is vizsgálták. Elemezték, hogy mennyi időt töltenek sétával, sporttal vagy edzéssel.

Az eredmények egyértelműek voltak. Ha csökkentjük a mentálisan passzív üléssel töltött időt, és azt inkább szellemileg aktív tevékenységekre cseréljük, az mérsékelheti a demencia kialakulásának esélyét. Például minden egyes plusz óra mentálisan aktív ülés naponta körülbelül 4%-kal alacsonyabb kockázattal járt együtt.

A mozgás azért még mindig elengedhetetlen

Az eredmények tehát biztatóak. A szakértők azonban hangsúlyozzák: a túl sok ülés továbbra is növeli a stroke, a szívbetegségek vagy az Alzheimer-kór kockázatát. A fizikai aktivitás elengedhetetlen. A mentális kihívásokkal járó tevékenységek pedig további előnyt jelenthetnek.

A kettő nem helyettesíti, hanem kiegészíti egymást.

Ha a munkád vagy az életmódod miatt sokat ülsz, nem kell azonnal életmódot (vagy munkát) váltanod. Már néhány apró, tudatosan beépített szokás is sokat számíthat.

Az egyik legfontosabb, hogy rendszeresen megszakítsd a hosszabb ülő időszakokat. Állj fel, levegőzz egyet! Sétálj egy kört a ház vagy az iroda körül! Ha megteheted, nyújtózz egyet, vagy végezz néhány könnyű mozdulatsort! A lényeg, hogy a vérkeringésed beinduljon, az izmaid átmozogjanak, és ne maradj hosszú időn keresztül egy helyben.

Természetesen nem szabad megfélekezni a rendszeres mozgásról sem. A napi séta, egy könnyed edzés, egy kis nyújtás vagy jóga a nap végén aranyat ér. Akár az otthoni torna is hozzájárulhat a szív- és érrendszer, valamint az agy egészségéhez. A legjobb eredményt pedig akkor érheted el, ha a fizikai aktivitást és a mentális kihívásokat egyszerre építed be a napjaidba. Például egy tempós séta közben podcastet hallgatsz, vagy új dolgokat tanulsz. A lényeg tehát nem az, hogy egyáltalán ne ülj. Sokkal

inkább az, hogy tudatosan töltsd ezt az időt. Mozgasd át a tested, és közben az elmédet is tartsd aktívan.

Forrás: Evamagazin.hu

Az almaecet 10 legfontosabb gyógyhatása

1, Szabályozza a vércukrot

Az almaecet jótékony hatása a benne lévő rengeteg tápanyagnak köszönhető.

A testünk inzulint termel, hogy szabályozza a vérben lévő cukor szintjét. Az almaecet antiglikémiás hatásai fokozzák az inzulinérzékenységet. Azok az emberek, akik inzulinrezisztensek, javíthatnak az állapotukon, ha minden étkezéshez fogyasztanak almaecetet is. Keverjünk egy teáskanál almaecetet egy pohár szűrt vízbe és fogyasszuk háromszor naponta! Ezzel stabilizáljuk az emésztést, amely cserébe segíti a cukrok feldolgozását a szervezetben és szinten tartja a vércukorszintet is.

2, Fehéríti a fogakat

Az almaecet egy egyszerű és olcsó megoldás a fogak természetes fehérségének visszaállítására. Eltávolítja a foltokat és megöli a szájból és ínyen található baktériumokat. Ha minden reggel almaecettel gargalizálunk a szokásos, rendes fogmosás előtt, a fogaink fehérebbek lesznek. Vízrel 1:5-höz hígítva! Sőt, rendszeresen együnk almát is, mert a gyümölcs ropogós húsa szinte fogkeféként sikálja le a fogakat!

3, Felszámolja a székrekedést

Pektin is található benne. Ez a vízben oldódó rost elősegíti a bélmozgásokat, így nagyszerű természetes kezelése lehet a székrekedésnek. Keverjünk két evőkanál almaecetet egy pohár vízbe, és fogyasszuk napi háromszor! Adhatunk hozzá alma- vagy szőlőlevet, hogy finomabb legyen.

4, Segít a fogyásban

Az almaecet rendszeres fogyasztása segít a fogyásban is, mert gazdag ecetsavforrás. Tanulmányokban kimutatták, hogy azok az elhízott emberek, akik 12 héten át napi egy teáskanál ecetsavat fogyasztottak, jelentős fogyáson mentek át. Csökkent a testsúlyuk, a testzsírjuk, a csípőkerületük és a trigliceridek száma a szervezetükben. Az ecetsav segít megelőzni a testzsír és a májzsír lerakódását.

5, Táplálja a haját

Jó arányban keverve az almaecet vizes oldata kiváló természetes hajápoló lehet. Segít táplálni a haját, fényesebbé és puhábbá varázsolja,

ráadásul a korpásodás ellen is véd. Elpusztítja a korpát okozó gombákat és visszaállítja a fejbőr pH-értékét. Korpásodás ellen kenjük be a fejbőrt egy 1:1 arányú víz-almaecet keverékkel. Hagyjuk a hajon egy-két óráig, majd mossuk le!

Hetente 1-2-szer megismételhető.

6, Ragyogóvá teszi a bőrt

Segít eltüntetni a bőrhibákat, csökkenteni a ráncokat és javítani a bőr árnyalatán. Áztassunk át egy vattapárnát higított almaecettel és kenjük be vele a bőrhibákat, hogy az ecet kiszárita és gyógyítsa őket. A ráncok halványításához használjuk ugyanezt a trükköt! Az ecet összehúzza a bőrt. Az almaecet oldatának rendszeres használata visszaállítja a bőr pH-értékét és védelmet nyújt a bőrfertőzések ellen.

7, Enyhíti a lábgörcsöket

Sok ember szenved éjjelenként fájdalmas lábgörcsöktől. Az almaecet magas ásványi anyag tartalma csökkenti a görcsök gyakoriságát, intenzitását és fájdalomszintjét.

Lábgörcsök azonnali kezelésére fogyasszunk vízzel higított almaecetet, és pár perc elteltével a görcsök feloldódnak! Alternatív megoldásként két evőkanál almaecet és egy kis méz vizes oldatát igyuk meg lassan!

8, Kezeli a megfázást és a köhögést

Az almaecet a közönséges megfázás, köhögés vagy torokfájás kitűnő ellenszere. Keverjünk össze egy teáskanál almaecetet, mézet és meleg vizet! Ha némi gyömbért is adunk a mixhez, azzal felerősíthetjük az oldat gyógyhatásait. Fogyasszunk egy teáskanálnyit a keverékből napi háromszor az orrdugulás és a köhögés kezelésére!

9, Megküzd a fertőzésekkel

Az almaecet fertőtlenítő összetevői hatékonyan felveszik a harcot a baktériumokkal és gombás fertőzésekkel. Például fülgyulladások, húgyhólyagfertőzések vagy gombás fertőzések kezelésére használják.

A fül fertőzéseinek kezeléséhez öblítsük ki a fület higított almaecettel! Húgyhólyag fertőzése vagy candidiasis esetén igyunk egy pohár langyos vizet almaecettel keverve minden este, amíg a tünetek nem enyhülnek!

10, Csökkenti a vér koleszterinszintjét

Kutatások bizonyítják, hogy az almaecet javítja a vér lipidprofilját. Csökkenti a trigliceridek és rossz koleszterin szintjét. Emellett növeli a jó koleszterin szintjét. Ez nagyon fontos a cukorbetegség komplikációinak megelőzésében.

A felsorolt gyógyhatások csak töredéke az almaecet előnyeinek. Legközelebb, ha zöldségesnél jár, ne felejtse el venni egy üveggel, és megtapasztalhatja a rengeteg jótékony hatását!

KEDVENC RECEPTJEIM

Rovatunk következő finomsága: a rizskoch.

Hozzávalók:

- 0,5 kg rizs
- Kb. 1-1,5 l tej
- 1 csomag vaníliás cukor
- Ízlés szerint édesítés (cukor vagy édesítőszer)
- 1 csomag mazsola
- 5 tojás

Elkészítése:

A rizst megmossuk. Ezután öntünk rá tejet, majd lassú tűzön főzni kezdjük. A tejet úgy adagoljuk hozzá, hogy megpuhuljon. A főzés vége felé belerakjuk a mazsolát, a vaníliás cukrot és az édesítésre szolgáló cukrot/édesítő szert.

Ha megfőtt a rizs a tejben, félre tesszük, amíg kihűl.

Az öt tojásnak külön választjuk a sárgáját és a fehérjét. A sárgáját egy kis vaníliás cukorral kikeverjük. A fehérjét felferjük kemény habbá.

Ha kihűlt a tejben főtt rizsünk a mazsolával, először a tojás sárgáját keverjük hozzá, majd óvatosan a felvert habot.

Ha ezzel is megvagyunk, tepsibe öntjük. Tehetünk alá sütőpapírt, így ha megsült, könnyebb kiszedni. Nem feltétlenül szükséges előmelegített sütőbe rakni. Sülési ideje kb. 50 perc-1 óra.

Tűvel, esetleg villával érdemes ellenőrizni, hogy megsült-e.

Ha kivettük a sütőből, várjunk, míg egy kicsit kihűl!

Ha tettünk alá sütőpapírt, kiborítjuk egy nagyobb tálcára, hogy le tudjuk szedni a papírt róla. Ezt követően visszaforgatjuk a tepsibe, és megvárjuk, hogy teljesen kihűljön.

Ha ez megtörtént, akkor lehet tálalni lekvárral, fahéjas vagy sima porcukorral, akár vaníliasodóval is.

Nagyon finom desszert, jó étvágyat kívánok hozzá!

A HÓNAP VERSE

Katona Bálint:

Ha van még kedved

Ha van még kedved,
nyiss ajtót a jónak,
ha van még célod,
nyiss fület a szónak.

Úgy hírlík tavasz jön,
újra nyílnak a virágok,
ha elűzzük a ködöt,
meglátjuk a világot.

Ha van még kedved,
bújj hozzám közel,
ha maradt még hited,
egy jobb világ jön el.



Siketvakok Országos Egyesülete

HungarianDeafblindAssociation

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

Adószám: 18061031-1-42

Összeállította, szerkesztette: Taskovics Adél