XXII. ÉVFOLYAM
2022. DECEMBER

ÉTA-HÍREK

Bemutatkozik új munkatársunk

Panyik Barbara vagyok és 2022 elején csatlakoztam az ÉTA Országos Szövetség csapatához szakmai munkatársként. Szociológusként számos projektben vettem részt kutatóként és elemzőként, korábban főleg szociális és gyermekvédelmi területen dolgoztam hátrányos helyzetű csoportokért, köztük a fogyatékossággal élők csoportjáért is. Jelenlegi feladataimat tekintve több területen segítem az ÉTA támogató és érdekvédelmi tevékenységét, amolyan „szakmai mindenesként" szoktam bemutatkozni. Általános iskolások számára szemléletformáló programokat tartok, részt veszek a nyári családi táborok lebonyolításában, kommunikációs és szakmai anyagokat tervezek és készítek, valamint a különböző szakmai rendezvények szervezése és koordinációja is a mindennapi feladataim közé tartozik. Ezek mellett a nemzetközi kapcsolattartásért és nemzetközi programok megvalósításáért felelek, valamint aktívan részt veszek az ÉTA hazai érdekvédelmi és szakpolitikai feladatainak támogatásában is.

Tartalom

3. oldal
Adventi beköszöntő

4. oldal
25 éves az ÉTA Országos Szövetség

5. oldal
Gödi fesztiválon folytatódott a születésnapi ünneplés a Lámpás '92 Alapítvánnyal

6–7. oldal
Az EASPD nemzetközi konferenciáján jártunk Máltán

8–9. oldal
„Az én közösségi szolgálatom, avagy 25 éves az ÉTA Országos Szövetség" Alkotó pályázat díjátadója

10. oldal
Rövid hírek

11. oldal
Staféta-átadási ünnepségen jártam

12. oldal
Belső pályázataink által támogatott tagszervezeteink listája 2022-ben

13. oldal
Karácsonyi mese

14. oldal
Jogász válaszol
Átalakul az állami ápolási rendszer

15. oldal
Egészség rovat
Emésztési problémák

16. oldal
Zserbó recept

Az újság megjelenését a Belügyminisztérium Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkárság támogatta.

Adventi beköszönő 2022

Amikor az ÉTA Hírek szerkesztője, Bíró Hajnalka megkért arra, hogy készítsem el az idei adventi beköszönőt, nagyon sok minden kavargott a fejemben.

Az első gondolatom az volt, hogy „Istenem, már megint eltelt egy év”! A második gondolatom pedig, hogy mit is írjak, hol is kezdjem, hiszen már megint annyi minden történt velünk és körülöttünk is…

Aztán arra jutottam magammal, hogy mindennek ellenére, az idei beköszönőmben a fő irányvonalat a pozitív dolgok határozzák meg, nem elfeledkezve azokról a nehézségekről sem, amikkel a 2022-es év során szembesített minket az élet.

Minden év lezárásánál és az új év elindításánál fontos szempont, hogy egy pillanatra se hagyjuk figyelmen kívül, hogy milyen céllal is jött létre 1997-ben Szövetségünk. Nincs ez másként az idei évben sem.

Nagyon tudatosan alakítottuk és vittük végig az év során az előzetesen megtervezett tennivalóinkat, melyeket a szokásos stabil cölöpök határoztak meg. Ezek – a teljesség igénye nélkül – érdekvédelmi tevékenységeink, szolgáltatást nyújtó programjaink, jogsegélyszolgálatunk, mentálhigiénés támogató programjaink, érzékenyítő, szemléletformáló programjaink, hazai és külföldi együttműködő partnereinkkel való közös tevékenységeink stb.

Ebben az évben azonban, a már megszokott, ismert „cölöpökön” kívül volt egy szívünknek kedves „feladatunk”, nevezetesen, méltó módon megünnepelni az ÉTA Szövetség 25. születésnapját. Az ünneplésen túl pedig kicsit összegezni, kicsit előre nézni, rövid és hosszú távú terveket szőni a további működésünkkel kapcsolatban.

Mindezeket az év során meg is tettük. Egy egész éven át tartó rendezvénysorozat keretében ünnepeltük ezt a jubileumi születésnapot. (Itt most ezt nem részletezem, hiszen minden programunkról színes és gazdag információkat osztottunk meg kommunikációs felületeinken.)

Nagyon jó volt látni, érzékelni, hogy tagszervezeteink, együttműködő partnereink, barátaink, követőink mennyire lelkesen és aktívan vettek részt a programokon és az egyes szervezési fázisokban.

Úgy gondolom, nyugodtan kimondható, hogy remek közösséget alkotunk, remekül tudunk közösen tevékenykedni és születésnapot ünnepelni. Örömmel láttuk, hogy programjainkról minden esetben pozitív visszajelzések jöttek.

A születésnapi ünnepléssel párhuzamosan azonban, válaszolnunk kellett a mindennapi élet adta kihívásokra is. Az idei év legnagyobb kihívásának mondható a rezsiárak drasztikus emelkedése és ennek hatásai tagszervezeteinkre és együttműködő partnereink tagszervezeteire.

Ezen a területen több kommunikációs körben a CÉHálózattal és a HSOÉSZ-szel közös lobbija jó eredményeket ért el, segítve ezzel tagszervezeteink mindennapjait. A három szervezet vezetője egymást erősítve, kiegészítve tette a dolgát. Kezdeményezett egyeztető tárgyalásokat szakmapolitikai képviselőkkel annak érdekében, hogy a megfogalmazott célt – rezsiterhek csökkentése – részben, vagy egészen elérje.

Összességében a szövetség felelős vezetőjeként elmondhatom, hogy 2022 alapvetően nem sorolható a könnyűnek mondható éveink közé a mindennapjainkat jelentősen befolyásoló tényezők jelenléte és ezek következményei miatt.

Ugyanakkor mind emellett, sikerült erre az évre vállalt feladatainkat teljesítenünk és egy, a Szövetséghez méltó születésnapi programsorozatot összeállítani és ezeket lebonyolítani. Ennek során fantasztikus emberekkel, szakemberekkel találkozni. Ezek szerintem minden résztvevő testi-lelki-mentális jóllétéhez hozzájárultak.

Ezzel a munícióval megerősödve készülhetünk Adventre és a jól megérdemelt pihenésre, kikapcsolódásra szeretteink körében.

Szeretném ezen a felületen is megköszönni az ÉTA ügyvezetés belső és külső munkatársainak, valamint az elnökségi és ellenőrző bizottsági tagoknak egész éves, sokszor megfeszített munkáját.

Bízva abban, hogy a 2023-as év feladatait, kihívásait legalább annyira, mint idén – vagy jobban is – tudjuk teljesíteni fontos szolgálatként azokért az emberekért, akikért 1997-ben megalakult az ÉTA Országos Szövetség!

Ezekkel a gondolatokkal kívánok áldott adventi készülődést és szeretetteljes karácsonyi ünnepeket mindannyiunknak!

2022. December,

Papp Ágnes, elnök

25 éves az ÉTA Országos Szövetség

Szövetségünk ebben az évben ünnepli 25. születésnapját. Ez alkalomból egész éven át tartó programsorozatot szerveztünk, melynek kiemelkedő eleme volt a szeptember végén megrendezésre kerülő nemzetközi szakmai konferenciánk.

A nap első felében a résztvevőknek összegeztük az elmúlt időszakot és vázoltuk rövid és középtávú terveinket szövetségi szinten.

Megszólaltak hazai és nemzetközi együttműködő partnereink (EASPD), tagszervezeteink közül néhányan bemutatták a közönségnek, hogy az évek alatt szövetségünk által adott támogatásokból milyen programokat tudtak megvalósítani és honnan hová tudtak fejlődni ez által.

A nap második felében olyan szakmai témákról hallhattunk előadásokat, vehettünk részt kerekasztal beszélgetéseken, melyek a jelen szakmai helyzetben fontosnak bizonyulnak a mindennapok tevékenységei során. Ilyenek az idősödő fogyatékossággal élők helyzete a családban, fogyatékossággal élő emberekkel foglalkozó segítők, szakemberek mentálhigiénés támogatásának szükségessége a mentális és pszichés stabilitás érdekében, a jelenleg átalakulóban lévő szolgáltatási igények feltérképezése.

Az egész napot nagy érdeklődés és aktivitás övezte, csaknem 100 fő részvételével. Jelen voltak szakmapolitikai képviselők, önkormányzati, egyéb hazai és nemzetközi (EASPD) együttműködő partnereink, a Református Szeretetszolgálat képviselője, tagszervezeti vezetők, munkatársak, az ügyvezetés külső, belső munkatársai, közösségi szolgálatot végző diákjaink és pedagógusaik, valamint érintett szülők, családtagok is.

A nap fővédnöke *Nyitrai Zsolt* Miniszterelnöki Megbízott úr, védnöke pedig *Fülöp Attila* Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkár úr volt.

Összességében a visszajelzések alapján elmondható, hogy jó hangulatú, nagy érdeklődésre számot tartó, szakmailag tartalmas napot töltöttünk együtt méltóképpen megünnepelve szép, kerek jubileumi születésnapunkat.

A konferencián elhangzott előadások megtalálhatók a honlapunkon. *www. eta-szov.hu*

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani *Nyitrai Zsolt* Miniszterelnöki Megbízott úrnak, aki a Miniszterelnökség részéről támogatásban részesítette szövetségünket annak érdekében, hogy megszervezhessük és lebonyolíthassuk születésnapi programsorozatunkat, így a szakmai konferenciát is.

Köszönjük!

Gödi fesztiválon folytatódott a születésnapi ünneplés a Lámpás '92 Alapítvánnyal közösen

A szeptemberi születésnapi szakmai konferenciánkat egy igazán különleges fesztiválnap követte. Az idén 30 éves Lámpás '92 Alapítvány tagszervezetünkkel közösen – itt már némileg kötetlenebb hangulatban – ünnepeltünk együtt Gödön 2022. szeptember 24-én, szombat délután.

A rendezvényen megnyitó és köszöntőbeszédet mondott *Fülöp Attila* gondoskodáspolitikáért felelős államtitkár, *Varga Zoltán,* a Lámpás '92 Alapítvány elnöke, valamint *Papp Ágnes,* az ÉTA Országos Szövetség elnöke is. A beszédek után egy igazán különleges és látványos performansz következett: a „Lámpás családot" szimbolizáló, 30 darab egymásba illeszkedő fogaskerék került fel a színpad mögötti falra egymás után, ami egy kar tekerésével mozgásba is lendült. A fogaskerekek mind egy-egy támogatót, partnert, tevékenységet, intézményt, segítőt szimbolizált, egyben pedig megmutatta a résztvevőknek, hogy egy kerék mozgása a teljes egészet mozgásban és lendületben tartja. A színpadra egyesével hívták fel a támogatókat. Szövetségünk a 25. fogaskereket illesztette a helyére.

A fesztivál megnyitóját követően rengeteg színes program várta a résztvevőket, többek között volt koncert, buli, tánc, tűzzsonglőr, tortavágás, finom falatok és miegymás.

A finom falatoknál muszáj megemlítenünk, hogy a fesztiválon a Lámpás '92 szervezésének köszönhetően kisebb/nagyobb gasztronómiai kalandon is részt vehettünk. Vacsoraként ízletes gulyás és eredeti békési finomságok (Knyihár-féle házikolbász) kerültek az asztalra. A rendezvény műsorvezetője *Rákóczi Ferenc* is beállt a grill mögé. Természetesen az édes/sós kisebb falatok sem maradhattak el: péksütemény és ropogtatni valók, vattacukor és több mint 300 adag kézműves fagylalt fogyott el nagyon-nagyon gyorsan a rendezvényen, mindenki – bár talán főleg a fogyasztó vendégek – legnagyobb örömére.

A Lámpás '92 munkatársai és ellátottjai együtt ünnepeltek az ÉTA munkatársaival, és résztvevő tagszervezeteivel. Régi és új kapcsolatok, találkozások és a színes programok garantálták a jó hangulatot. Még a nap is kisütött erre a napra szeptember végén a kedvünkért. Születésnapokhoz híven kisebb ajándékokat is kaptak a résztvevők pohár és különleges egyedi kulcstartó formájában. Természetesen a közös tortavágás sem maradhatott el. A „kinevezett tortavágók" tűzijátékkal, bulihangulatban vágták fel a tortákat, majd folytatódott a zenés táncos mulatság – ki tudja megmondani, hogy pontosan meddig.

Mi nagyon jól éreztük magunkat, köszönjük a Lámpás '92 csapatának a szervezést, és külön köszönet a XV. kerületi László Gyula Gimnázium és Általános Iskola segítő diákjainak, akik a szombatjukat ránk áldozták, hogy segítsenek a rendezvényen.

Nagyon boldog születésnapot kívánunk ezúton is!

Panyik Barbara

Képek forrása: Lámpás '92 Közhasznú Alapítvány

Fotók: Makrai Ádám, Demjén Anna

Az EASPD nemzetközi konferenciáján jártunk Máltán

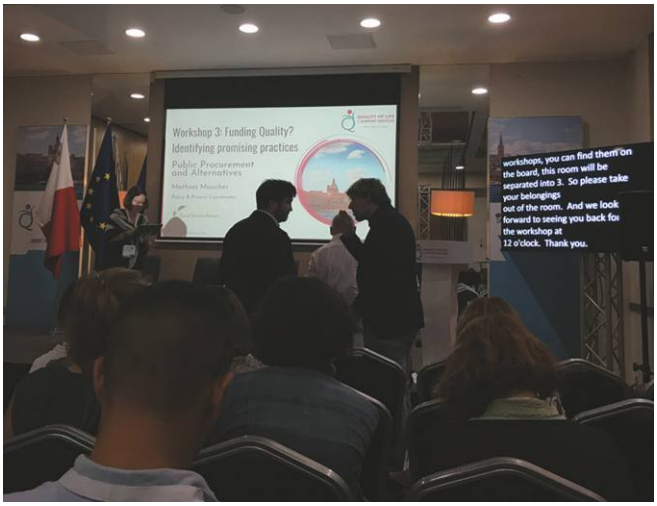
Fotó: EASPD.
A fotók felhasználásához az EASPD hozzájárult.

2022 októberében Szövetségünk részt vett a Fogyatékos Személyek Szolgáltatóinak Európai Szövetsége (EASPD) és a máltai székhelyű Aġenzija Sapport által közösen szervezett nemzetközi konferencián, melyet „Quality of Life & Support Services: From Words to Action" címmel rendeztek meg Máltán. A EASPD egy olyan nonprofit európai ernyőszervezet, amely jelenleg több mint 20000 fogyatékossággal élő személy szociális és egészségügyi szolgáltatóit képviseli, és amelynek Szövetségünk is tagja.

A kétnapos konferencia olyan konkrét módszereket és lehetőséget mutatott be a résztvevőknek, amelyekkel a fogyatékossággal élőknek nyújtott szolgáltatások minőségét mérhetjük, és amelyek a támogatott személyek életminőségének javítására (is) összpontosítanak. Megismerhettünk számos olyan innovatív modellt is, amelyek segítik a szolgáltatókat abban, hogy minél inkább a minőségi, „képessé tételt" támogató és személyközpontú támogatási formák kialakítása felé haladjanak – összhangban a Fogyatékossággal élő személyek jogairól szóló ENSZ Egyezmény (UN CRPD) elveivel.

A konferencián rengeteg tapasztalatot, gyakorlatot és példát ismerhettünk meg különböző országokból. Az egyéni szintű tervezéstől és lehetőségektől az EU-s szintű stratégiai tervezésig nagyon sok témát érintettek a szakmai programok. A konferencián három nagyobb panelbeszélgetés és 15 műhelybeszélgetés zajlott le, így a különböző érdeklődési területről érkező szakemberek és érintettek is megtalálhatták a számukra legizgalmasabb témákat, személyeket vagy megvalósító szervezeteket. A konferencia programja és az előadások anyagai mindenki számára elérhetőek a konferencia weboldalán *(https://www.easpdconference.eu/programme)*. Ajánljuk ezek átböngészését akár nemzetközi partnereket keresők, akár szakmai érdeklődők számára.

A konferencia szakmai előadásai, kerekasztal- és műhelybeszélgetései mellett mindenképp kiemelendőek a konferencia kísérő programjai is. A konferencián megismerhettük például az EASPD idei Innovációs Díjának nyerteseit is. Az idén második alkalommal meghirdetett díjátadó célja, hogy kiemelje a fogyaté-



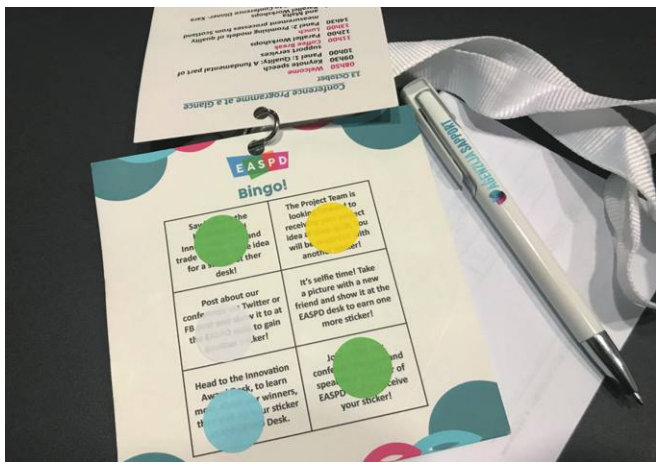
kossággal élőket támogató szolgáltatások legígéretesebb gyakorlatait, valamint bemutassa az EU-s ernyőszervezet tagjainak munkáját. Az oktatástól a foglalkoztatásig és az önálló életviteltől az egészségügyig az EASPD számos innovatív gyakorlatot ismerhetett meg a tagságának köréből, melyekről az EASPD honlapján további információk és részletek érhetőek el.

Szintén kiemelendőek azok a kísérő programok, amelyek a nemzetközi kapcsolódást és együttműködések kialakítását voltak hivatottak segíteni a konferencia ideje alatt. A kétnapos program során egy bingó játék segítségével ismerkedhettek a résztvevők, és a játék segítségével (persze nem csak amiatt) mindig volt kihez odalépni beszélgetni és megismerni egymást. A szakmai programok közötti szünetekben a résztvevőknek lehetőségük volt kérdéseket megfogalmazni és „segítséget kérni" egy-egy témához kapcsolódva egy falon keresztül. Egy másik paravánon keresztül pedig saját projekt ötletekhez volt lehetőség partnereket keresni, vagy éppen bekapcsolódni más szervezetek ötletének megvalósításába.

Az EASPD – számos szervezettel közösen – több területen is aktívan dolgozik a fogyatékossággal élőket és környezetüket támogató szociális szolgáltatások minőségének, és fogyatékossággal élő személyek életminőségének javításán. Az ÉTA Országos Szövetség elkötelezett ezen elvek és értékek képviseletében hazai és nemzetközi szinten. A konferencián szerzett ismeretek és ismerettségek erősítenek minket az érdekvédelmi és a tagszervezeteinkkel közösen végzett munkánkban.

Köszönjük a szervezést, ötleteket és nagyon örültünk az új ismeretségeknek és személyes találkozásnak!

Panyik Barbara



„Az én közösségi szolgálatom, avagy 25 éves az ÉTA Országos Szövetség” Alkotó pályázat díjátadója

Az ÉTA Országos Szövetség ebben az évben is meghirdette Diák-önkéntes és Közösségi Szolgálatában résztvevő tanulóinak „Az én közösségi szolgálatom, avagy 25 éves az ÉTA Országos Szövetség” címmel zártkörű alkotói pályázatát. Az ünnepségünk vendégei között üdvözölhettük a XV. kerület alpolgármestereit *Tóth Imre* urat és *Tóth Veronika* alpolgármester asszonyt.

A XV. kerületi tv is képviseltette magát.

A program *Papp Ágnes* az ÉTA Országos Szövetség elnöke ünnepélyes megnyitójával kezdődött.

Az ünnepélyes díjátadón *Vonka Viktor* esztergomi zenész-előadóművész különleges előadással örvendeztette meg a jelenlévőket. A műsorban fellépett *Nagy Krisztina*, a Nem Adom Fel Alapítványt képviselve. A zsűri a díjátadón értékelte a pályamunkákat.

Első helyezettek

A pályázatra 13 alkotótól 16 alkotás érkezett
Irodalom/esszé kategóriában 4,
Fotó/video kategóriában 3,
Rajz/képzőművészet kategóriában 9
pályamű került a zsűri elé.

Második helyezettek

Tartalmas, kreatív alkotásokban gyönyörködhettünk. A zsűri egyhangú véleménye alapján Irodalom/esszé kategória **I. helyezettje *Tóth Zsófia*** a mezőkovácsházi Hunyadi János Közoktatási Intézmény diákja a közösségi munkáról írt esszét, **II. helyezett *Bódi Dominika*** a budapesti Balassi Bálint Gimnázium diákja verssel pályázott, **III. helyezett *Toldi Alexandra*** a mezőkovácsházi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnázium diákja lett, aki egy gondolatot osztott meg az ÉTÁS közösségi szolgálatról.

Harmadik helyezettek

Fotó/video kategória **I. helyezett *Czille Szemirámisz Roberta*** a mezőkovácsházi Hunyadi János Közoktatási Intézmény idén végzett diákja, **II. helyezett *Wittmann Mátyás*** a budapesti XV. kerületi László Gyula Gimnázium diákja – mindkét diák videós összeállítást készített. **III. helyezett *Gyöngyi Kitti Krisztina*** az esztergomi Montágh Imre EGYMI diákja a közösségi szolgálat pillanatképeit mutatta be egy ppt.- munkával .

Rajz/képzőművészet kategóriában **I. helyezést *Ángyán Gábor*** az esztergomi Montágh Imre EGYMI diákja „Az én közösségi szolgálatom képekben”, **II. helyezést *Gyöngyi Kitti Krisztina*** az esztergomi Montágh Imre EGYMI diákja „Az ÉTA születésnapja a szeretet napja” című rajzával, míg **III. helyezést *Bódi Dominika*** a budapesti Balassi Bálint Gimnázium diákja grafikai munkájával érte el.

A Zsűri **különdíjjal** jutalmazta ***Sebesi Juliannát*** – *Julcsit,* aki a Vendégkönyvbe írt gondolataival fejezte ki a közösségi szolgálat nyári táborában megélt élményeit.

Különdíj

Köszönjük a támogatást – GRANTE Étterem és Pizzéria Esztergom, Pollushoff Panzió és Étterem Csolnok, a Szakszervezetek Országos Diákművelődési Szövetsége Egyesület, és a különdíjat felajánló Hotel Bellevue Esztergom – a díjakat felajánló szponzoroknak!

Fotó/video kategória alkotásai elérhetők:

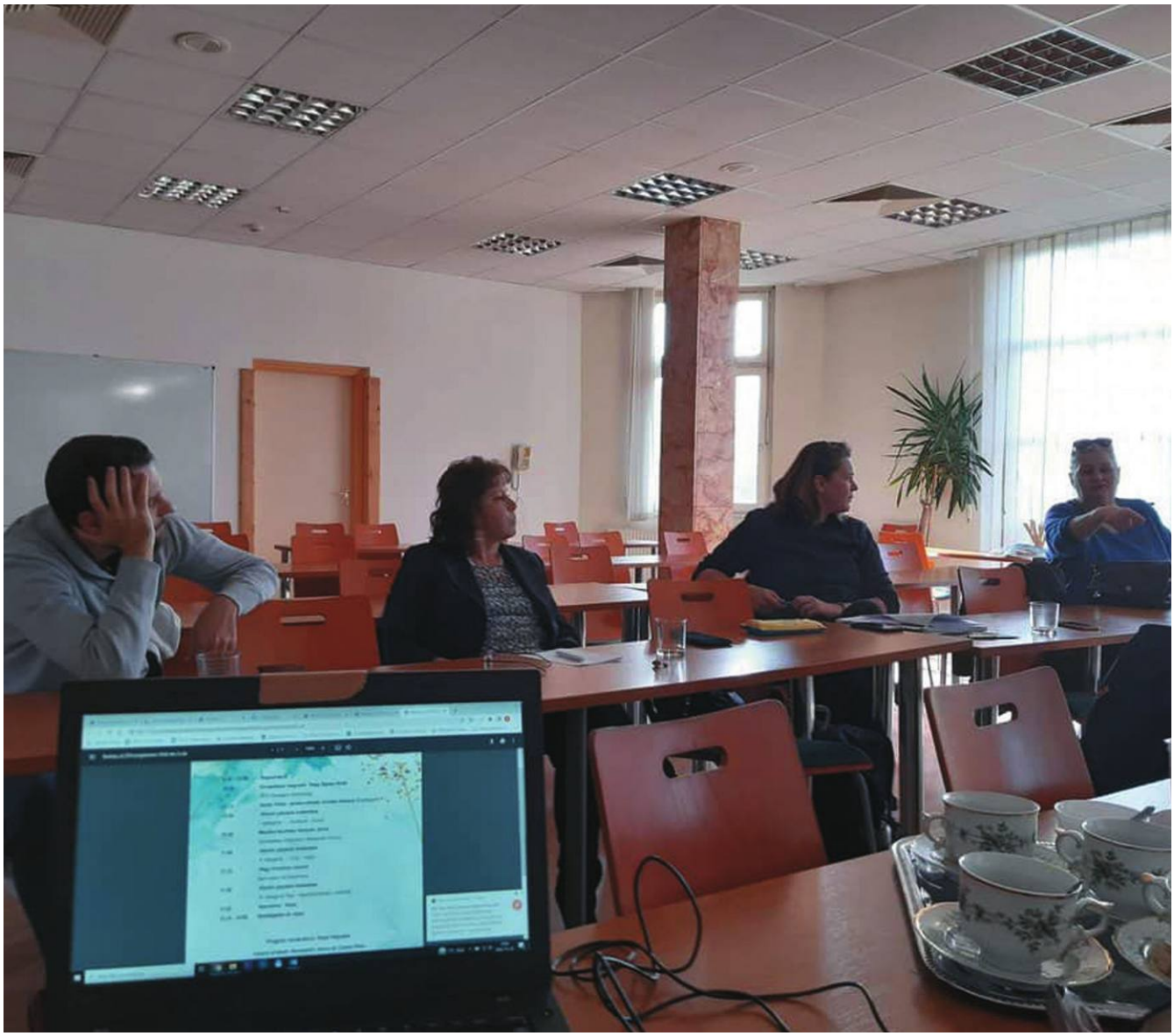
https://drive.google.com/file/d/11Id4LAz2wZccYJ9_dFN8BiADONXGirAS/view?usp=drivesdk

https://youtu.be/_BF4hV5cLEk

https://docs.google.com/presentation/d/1TZ1R0v8r_fVTytj9Tx1J93Jo67KqQcqi/edit?usp=sharing&ouid=112697541608117065428&rtpof=true&sd=true

Diák-önkéntes Közösségi Szolgálatot segítő koordinátor tanárok őszi találkozója

Ezúttal Mezőkovácsházán tartottuk a Diák-önkéntes Közösségi Szolgálatot segítő koordinátor tanárok őszi találkozóját. A vendéglátó Mezőkovácsházáról, továbbá Martonvásárról, Budapest XV. és XVII. kerületéből, Mezőberényből, Esztergomból képviselték a koordinátorok intézményeiket. Köszönjük a Hunyadi János Általános Iskola és Gimnáziumnak, valamint *Acsai Évi* koordinátornak a kedves vendéglátást és a tartalmas, jó hangulatban együtt töltött alkalmat.



Egy év kihagyás után az idei évben is zajlottak szemléletformáló képzéseink

Az *„Ismerj, hogy jól képviselhess”* című képzést az ország különböző pontjain, kiemelten a gyermekvédelmi és gyámügyi területen dolgozó szakemberek számára állítottuk össze.

A képzést hat helyszínen tartottuk már meg. Eddig Budapesten, Szentesen, Balaton-máriafürdőn, Veszprémben, Székesfehérváron és Miskolcon jártunk képzőinkkel és tapasztalati szakértőinkkel. Az eddigi alkalmakon több mint 60 kolléga vett részt. A képzésen interaktív módon, játékok és gyakorlatok segítségével igyekeztünk megismertetni és közelebb hozni a résztvevőkhöz a fogyatékossággal élő személyek világát, és megmutatni azt, hogy hogyan segíthetjük őket a mindennapok, vagy akár hivatalos ügyintézés során. A képzéseket tagszervezeteink vezetői tarttották tapasztalati szakértőkkel közösen.

Staféta-átadási ünnepségen jártam

Tagszervezetünk, a Regens Wagner Alapítvány Staféta-átadási ünnepséget rendezett ez év október 21-én, ahol örömmel vettem részt és képviseltem szövetségünket.

Az ünnepség *Vajna-Vormair Katalin* intézményvezető asszony tiszteletére zajlott, aki az itt eltöltött több mint húsz év után nyugdíjba vonult, és átadta helyét, illetve a stafétabotot *Balla Andreának*.

A bensőséges, meghitt hangulatú ünnepségen Balatonmáriafürdő vezetésén, valamint a németországi Regens Wagner „Anya-Alapítvány" kurátorán kívül nekem is módomban állt megköszönni Katinak azt a sok éves munkát, amivel ő és munkatársai segítették az ÉTA nyári programjainak – az esetek döntő többségében – zökkenőmentes lebonyolítását.

Beszéltem arról is, hogy mennyire nehéz egy felelős vezetőnek megfelelő utódot találni annak érdekében, hogy az évek alatt elért eredmények, a lakóotthonban élők biztonsága, a szervezet további fejlődése biztosított legyen.

Véleményem és az évek során szerzett személyes tapasztalataim szerint Katinak ez sikerült Andi személyében.

Így – megköszönve Katinak a Regens Wagner Alapítványban és az alapítványnak, valamint az ÉTA Szövetségnek és a szövetségben végzett szakmai együttműködő és ellenőrző bizottsági munkáját – kívánunk az elkövetkező életszakaszhoz jó egészséget, sok pihenést, aktivitást és örömteli élményeket szerettei körében.

Andinak pedig erőt, kitartást és minden jót ehhez a korántsem könnyű, de nagyon szép szolgálathoz, még legalább 20 évig…

Papp Ágnes

BELSŐ PÁLYÁZATAINK ÁLTAL TÁMOGATOTT TAGSZERVEZETEINK LISTÁJA 2022-BEN

Ssz.	TAGSZERVEZET NEVE	TAGSZERVEZET SZÉKHELYE	TÁMOGATOTT PROGRAM	
			SZAKMAI	FOGLALKOZTATÁSI
1	A Fogyatékos Gyermekekért Alapítvány	Sárospatak	141 500	
2	Búzavirág Alapítvány	Vámosújfalu	-	400 000
3	Civitan Club Help Egyesület	Budapest	350 000	400 000
4	Down Alapítvány	Budapest	350 000	400 000
5	Egy a Világunk Alapítvány	Győrújfalu	310 000	
6	Egyenlő Esélyekért! Alapítvány	Csömör	351 000	
7	Együtt-Értük Alapítvány	Martonvásár	450 000	400 000
8	Esőemberekért Egyesület	Tata	351 000	400 000
9	Felhőjárók Alapítvány	Százhalombatta	377 500	
10	Fény Felé Alapítvány	Debrecen	450 000	400 000
11	Fogadj El Alapítvány	Szajk	351 000	400 000
12	Fogd a Kezem Alapítvány	Pécs	351 000	400 000
13	"Fokról Fokra" Alapítvány	Esztergom	357 500	400 000
14	Gondoskodás Alapítvány	Mezőkövesd	357 500	400 000
15	Gondoskodás Gyermekeinkért Alapítvány	Budapest	357 500	
16	Híd a Jövőbe Alapítvány	Nyúl	305 224	
17	Hornyák Alapítvány	Budapest	351 000	
18	Katakomba Művészeti Műhely Alapítvány	Páty	357 500	400 000
19	Kézenfogva Alapítvány	Budapest	381 000	425 000
20	Lámpás '92 Alapítvány	Valkó	450 000	400 000
21	Magyar Rett Szindróma Alapítvány	Budapest	351 000	
22	Magyar Williams Szindróma Társaság	Budapest	400 000	
23	Mécses Egyesület	Mezőberény	357 500	-
24	Nem Adom Fel Alapítvány	Budapest		400 000
25	Omnis Alapítvány	Nyíregyháza	351 000	200 000
26	Otthon XVI. Alapítvány	Budapest	450 000	400 000
27	Összefogás az Egyenlő Esélyekért Nonprofit Közhasznú Kft.	Csömör	-	400 000
28	Patrónus Egyesület	Nyíregyháza	370 000	339 000
29	Pécsi Napköziotthon Alapítvány	Pécs	357 500	297 000
30	Quinit Nonprofit Kft	Érd	400 000	
31	Regens Wagner Alapítvány	Balatonmáriafürdő	450 000	
32	Sérültekért Alapítvány	Százhalombatta	357 500	400 000
33	Strázsa- Kégli Nonprofit Kft.	Szabadszállás	450 000	400 000
34	Strázsa Tanya Közhasznú Szoc.Szöv.	Szabadszállás	400 000	400 000
35	Summa Vitae Alapítvány	Piliscsaba	400 000	
36	Strokeinfo Alapítvány	Kiskutas / Budapest	400 000	
37	Szegedi Korai Fejlesztést és Integrációt Támogató Alapítvány	Szeged	450 000	
38	Szeretet Alapítvány	Miskolc	-	336 000
39	Szép Jelen Alapítvány	Gánt		400 000
40	Szimbiózis Alapítány	Miskolc	400 000	400 000
41	Szivárvány Autizmus Kh. Egyesület		316 400	
42	Szociális, Gyermekjóléti és Egészségügyi Szolgálat	Hatvan	357 500	303 000
43	Szülők Fóruma Egyesület	Százhalombatta	357 500	
44	Tómalom -Híd Alapítvány	Sopron	357 500	250 000
45	Tovább Élni Egyesület	Budapest / Páty	357 500	
46	Vass Miklós Közhasznú Egyesület	**Budapest**	357 500	
47	Vésztő Sérült Gyermekekért Egyesület	Vésztő	351 000	400 000
	ÖSSZESEN		**15 549 624**	**10 550 000**

Szabó Gitta – A kívánság

Tél van. Fehér hó borítja a tájat. A léptek alatt ropog a puha hó. A lélegzet is fehér páraként illan el a levegőben. A kéményekből fehér füst száll az ég felé. A házak tetején hósapka ücsörög, és a gyenge utcai világításnál szerényen csillognak a hópelyhek. Az utcára nyíló házak szorosan egymáshoz simulnak, mint amelyek e hideg téli estén összebújtak, hogy melegítsék egymást. Az egyik ház aljában egy aprócska kis üzlet bújt meg szerényen. Ajtaja felett egyetlen izzó pislákolt. Éppen csak annyira, hogy aki az üzletbe belép, vagy éppen kifelé megy, orra ne bukjék a küszöbben.

A szerény üzletecskének igen gyönyörű kirakata volt. Már készülődtek a karácsonyra, mert bizony telve volt minden földi jóval. Volt abban gyümölcs, játék, ruhanemű, élelmiszer, itóka, édesség. Egyszóval, minden volt benne, mi szem-szájnak ingere.A kirakat előtt egy kisgyermek álldogált. Amolyan négy-, ötéves forma lehetett. Szemei csillogtak az örömtől, ahogy a portékát nézegette. A hidegtől kipirosodott nóziját a kirakatüvegnek nyomta, melyre a meleg lehelete kifehéredve csapódott le. Két kicsi, kesztyűbe bújtatott kezével, az üvegnek támaszkodott, és hol édesapjára, hol meg az árukra nézett. Egyszer csak megszólalt:

– Apu! Én szeretnék egy csokit! És. még azt az autót is szeretném! Juj! Apuu! Ezt is szeretném! Ezt az óriási macit is kérem! – mutatott ugrándozva egyik kincstől a másikig. Majd hirtelen megállt a gyümölcsök előtt. A kirakatban egy gyönyörűséges kókuszdió díszelgett, egy kicsinyke kosárban. A gyermek néhány másodpercig csendben nézte, majd halkan, szinte suttogva mondta:

– Apuci! Kérek szépen egy ilyet! – mutatott a kókuszdióra. – Nekem még sosem volt ilyenem!

– Ejnye, fiam! – szólt az apa. – Mit kezdenél te egy kókuszdióval? Inkább induljunk haza – mondta még, és megfogta a gyermek kezét.

Telt-múlt az idő. A gyermek nem felejtette el, amit akkor látott a kirakatban. Egyre csak körülötte jártak a gondolatai. Ha játszott, ha beszélt, ha rajzolt, mindenbe beleszőtte az áhított gyümölcsöt. Kitalált minden csalafintaságot, hogy szüleit rábírja, vegyék meg neki a gyümölcsöt. Édesanyja meg is dicsérte, mert bizony, amiben csak tudott segített neki. Poharakat tett a tálcára, szalvétát az asztalra. Még a cipellőjét is igyekezett betenni a cipős szekrénybe, igaz, ehhez fel kellett állnia a sámlira, aminek anyukája nem nagyon örült. Lassan elérkezett karácsony napja. A fiúcska a karácsonyfa díszítésében is segített szüleinek. Közben csak beszélt, folyt a szó belőle, csacsogott egyfolytában. Be nem állt a szája egy pillanatra sem:

– Apa! Tudod, ha én lennék a Jézuska, ide biztosan hoznék egy kókuszdiót! Mert tudod, én nagyon szeretném, és jó is vagyok. Ugye?

Az apa nézte, és bólintott:

– Igen fiacskám! Tényleg jó vagy.

Mire végeztek a fa díszítésével, és édesanya is elkészült a konyhában a finom vacsorával, addigra odakint az est fekete lepellel borította be az égboltot, és sok-sok csillaggal díszítette fel, mintha csak egy hatalmas ünnepi asztal lenne, amit a jó öreg Hold elé terített.

Végre a nagyszülők is megérkeztek. Kabátjukról leverték a havat, csizmáikat levették, és a tűzhely mellé tették száradni. A szobaajtót, amelyben a karácsonyfa világított, becsukták, ha a Jézuska jönne, meg ne ijedjen, és máshová ne vigye a nekik szánt meglepetést.

A nagypapa, a nagymama, apu és anyu meg a kisfiú a konyhában halkan suttogva beszélgettek. A várakozás okozta feszültség egyre nagyobb lett. A gyermek már nem bírta tovább visszafogni izgatottságát. Épp szólásra nyitotta a száját, mikor egy csengettyű szólalt meg. A gyermek gyorsan édesapja háta mögé bújt:

– Apu! Én félek! – súgta neki.A család minden tagja felállt. Óvatosan fordultak a szobaajtó felé, ahonnét kiszűrődött a karácsonyfa barátságos fénye. Az apa megfogta a gyermek izgalomtól izzadt kicsiny kezét, és kinyitotta az ajtót, mely mintha örülne, vidáman csikordult. A fa alatt színes csomagok várták, hogy valaki kibontsa őket. A gyermek izgatottan szaladgált a csomagok között. Egyszer csak megállt egy hatalmas szaloncukor előtt, amire az ő óvodai jele, egy fésű volt rajzolva. Hátranézett szüleire. Látta, mindenki őt figyeli, és csak mosolyognak.

– Apu, anyu! Ti is látjátok? Ez az enyém. Rajta van a jelem.

A szülők odamentek hozzá, leguggoltak mellé.

– Nahát! – örvendtek – ez valóban a tied! Bontsd csak ki hamar! – mondták szinte egyszerre.

A gyermek magához ölelte az óriási cukrot, és félrevonult a szoba egyik csendes zugába. Ott kezdte bontogatni kincsét. A papír hangos szakadással adta meg magát, és engedte, hogy a gyermek végre megláthassa mit is takargatott idáig. A fiúcska, amikor meglátta, örömében kiabálni kezdett:

– Apu! Anyu! Egy kókuszdió volt benne! De jó, hogy jó voltam! – mondta megkönnyebbülve. Szemei úgy ragyogtak, mint csillagok a Hold ünnepi asztalán. A kókuszdióval szüleihez baktatott. Büszkén húzta ki magát.

– Tudjátok – kezdte mondókáját -, szerintem a Jézuska egy kisgyerek.

– Miből gondolod? – kérdezte az anyukája.

– Abból, mert megkaptam azt, amit szerettem volna. Mert gyereknek kell lennie ahhoz, hogy tudja, milyen az, ha nagyon szeretne valamit. Meg aztán, biztosan hallgatóznia is kell ahhoz, hogy tudja, ki mit szeretne. Másképp honnan tudná?

A szülők elmosolyodtak a gyermek logikáján. Az apa megsimogatta gyermeke kobakját.

– Igazad lehet! – mondta megnyugtatásképp.

Forrás:
https://karacsonynapja.hu/szabo-gitta-a-kivansag/

Átalakul az állami ápolási rendszer

Dr. Limbach Viktória

Sokakat foglalkoztat a napokban az Országgyűlés elé T/2031. iktatószámon „Egyes egészségügyi tárgyú törvények módosításáról" címmel benyújtott törvényjavaslat, mely várhatóan 2023. 01. 01-től lép hatályba és újabb lépést jelent az egészségügyi ellátás átalakításában, valamint érinti a szociális ellátórendszert is.
A törvényjavaslat következtében, annak elfogadása esetén, az alábbi jogszabályok fognak módosulni:

- A szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény
- Az egészségügyi és a hozzájuk kapcsolódó személyes adatok kezeléséről és védelméről szóló 1997. évi XLVII. törvény
- Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény
- Az önálló orvosi tevékenységről szóló 2000. évi II. törvény
- A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény
- Az egészségügyi alapellátásról szóló 2015. évi CXXIII. törvény
- Az egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló 2020. évi C. törvény

A jogalkotó felismerte, hogy a szociális- és az egészségügyi ellátásnak is része az ápolási-gondozási tevékenység, mely jelenleg ugyan a két szektorban másképpen szerveződik, de az ápolás valamennyi eleme egyaránt megtalálható mindkét ellátásban.

A fekvőbeteg szakellátás ápolási ágyain fekvő betegek elsősorban ápolásra szorulnak, ugyanakkor többségük kórházi elhelyezése már nem indokolt. A szociális törvényt érintő módosítás hatálybalépésével a szociális ellátásnak is része lesz az ápolási tevékenység. A javaslat megteremti a jogalapját annak, hogy az egészségügyi szakellátás azon ápolási ágyai kerüljenek a szociális ellátórendszer részére átadásra, amelyeken az állami fenntartású egészségügyi szolgáltatók tartós ápolást-gondozást végeznek. Az ezen intézményekben végzett ápolást a szociális ellátórendszer keretein belül működő, és újonnan létrejövő szakápolási központok végzik a jövőben.

Szeretném nyomatékosítani, hogy a javaslat az állami egészségügyi szolgáltatókat érinti csupán, a magánszolgáltatókra nem tartalmaz rendelkezéseket.

A javaslat szerint az átadó fenntartó által átadott ápolási ágyakon végzett szakápolást az átvevő fenntartó veszi át és a befogadó intézmény útján látja el.

Az átadó intézményt és a befogadó intézményt az egészségügyért felelős miniszter a szociálpolitikáért felelős miniszterrel egyetértésben kiadott rendeletben jelöli ki.

Átadásra kerül az ápolási tevékenység ellátásához szükséges vagyon és a humán erőforrás.

Az átvételre kerülő egészségügyi dolgozók, egészségügyi szolgálati jogviszonya közalkalmazotti jogviszonnyá alakul át, ha hozzájárulnak az átvételükhöz, amennyiben ehhez nem járulnak hozzá, abban az esetben áthelyezésük kezdeményezhető.

A dolgozókat védő garanciális szabály, hogy a kinevezési okmányban megállapított illetményük összege nem lehet alacsonyabb mértékű az átadást közvetlenül megelőző 6 hónap átlagában jogszabály és az egészségügyi szolgálati munkaszerződés alapján járó illetmény, illetménypótlék és az illetményen felül járó díjak együttes összegénél, valamint hogy az átvett foglalkoztatottra vonatkozóan az egészségügyi ágazati illetmény-előmeneteli szabályokat kell alkalmazni a jövőben is, és jogviszonyukat folyamatosnak kell tekinteni.

A szakápolás átadásáról megállapodás jön majd létre az átadó és átvevő fenntartó, az átadó és befogadó intézmény, valamint a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő területi szerve között, melyben rögzítik a feladatátadás és jogutódlás feltételeit, az átadás-átvétel időpontját, és az átvett vagyon körét az átadás előtt 45 nappal.

A szerződéskötést követő 8 napon belül az átvevő fenntartó megindítja az újonnan létrejövő szakápolási központ szolgáltatói nyilvántartásba történő bejegyzésére irányuló eljárást. Ez várhatóan gyors eljárás lesz, mert a működést engedélyező szerv ügyintézési határideje 30 nap a javaslat szerint.

A feladatátvétel napján az átadó intézmény és a beteg között, az egészségügyi jogszabályok szerinti korábbi ápolási díjról kötött megállapodás hatályát veszti.

A betegek átvétele oly módon fog történni a tervezet szerint, hogy az átadó intézményben szakápolásban részesülő beteget az átadó intézmény szakellátást végző orvosa megvizsgálja, felméri a szakápolási szükségletét és eldönti, hogy a betegnek a továbbiakban is fekvőbeteg-gyógyintézeti ellátásra van-e szüksége, vagy elégséges számára a szakápolási ellátás. Az átvevő fenntartó az átadás napját megelőző 30. napig tájékoztatja a beteget, a szakápolási központban nyújtott szolgáltatásokról, az intézményi jogviszonyról és a fizetendő térítési díj szabályairól.

A beteg, a tájékoztatás kézhezvételétől számított 8 napon belül nyilatkozik, hogy elfogadja-e az ápolását, gondozását a szakápolási központban. Elfogadás esetén szükséges a jövedelem- és vagyonnyilatkozat megtétele is, melynek alapján a szakápolási központ vezetője meghatározza a fizetendő személyi térítési díjat.

Ha elfogadja a beteg a feltételeket, szerződést kötnek vele és a szakápolási központban biztosítják részére a szakápolást. Ha a beteg a szakápolási központba történő áthelyezéséhez nem járul hozzá, és a beteg fekvőbeteg-gyógyintézeti ellátása a szakorvosi döntés alapján a továbbiakban nem indokolt, a szakellátást végző orvos a beteget az otthonába bocsátja.

dr. Limbach Viktória ügyvéd

Emésztési problémák

Az *emésztés* már a szájüregben elkezdődik. A rágás során a táplálék darabolódik és összekeveredik a nyállal (megkezdődik a táplálék bontása). A szájüregből a nyelés során a garatba kerül a táplálék, majd onnan a nyelőcsőbe. A gyomorban termelődik a gyomornedv és más emésztést segítő anyagok, mint például a sósav. A gyomor tartalma a patkóbélbe kerül, ahol tovább emésztődik. Ide ürül többek között az epehólyag tartalma is. A vékonybél a tápanyag felszívódás fő szerve. Több méter hosszú. Belső felületén a bél felé kesztyűujjszerű kitüremkedések, bélbolyhok találhatók. A vékonybél sejtjei termelik a bélnedvet (feladata a béltartalom hígítása), de termelnek emésztő enzimeket is, melyek befejezik az emésztési folyamatot és lehetővé teszik a tápanyagok felszívódását. A vastagbél a gyomor-bélrendszer utolsó szakasza. Itt történik a víz visszaszívása, és innen történik a széklet ürítése. Az itt élő bélbaktériumoknak fontos szerepe van az immunrendszer normális működésében, a vitamintermelésben.

A gyakori emésztési problémák közé tartozik a bélgáz képződés, a puffadás, a gyomorégés, az elégtelen emésztés, az IBS (irritábilis bélszindróma), a szorulás, hányinger és a hasmenés egyes esetei. Ezek lehetnek enyhébb tünetek is, amelyek testünk intő jelzései, azonban ha nem figyelünk rájuk, nem kezeljük étrendváltással, végül komolyabb egészségügyi problémákhoz is vezethetnek.

A komolyabb emésztési zavarok mellett továbbá jelentkezhetnek olyan kísérő tünetek, amilyen például a fáradékonyság, az alvászavarok, a szédülés vagy a folyamatos vizelési inger.

Ügyelni kell az étkezési adagok méretére és arra, milyen gyakran és milyen gyorsan étkezünk. A víz alapvető fontosságú a jó egészséghez és az egészséges bélműködéshez. Érdemes kerülni a kávét és a szénsavas üdítőitalokat, melyek emésztési problémákat okozhatnak. Célszerű teljes kiőrlésű gabonaféléket fogyasztani, amik kiváló rostforrások; friss zöldségeket vagy olyan gyümölcsöket, mint a körte, az alma és a banán. Mellőzni kell viszont a csípős fűszereket, a cukrot. Hatásos lehet, ha minimálisra csökkentjük a tejfogyasztást, és helyette óvatosan és mértékkel ugyan, de a különböző savanyított tejtermékeket választjuk. A rostoknak gyakorlatilag nincs tápanyagtartalmuk, az emberi szervezet számára nagy részük emészthetetlen, mégis anyagcserénk szempontjából nagyon fontosak. A rostok a béltartalom térfogatát jelentősen megnövelik, a táplálék beleken való áthaladásának idejét lerövidítik, így a gyorsabb anyagcsere lévén a káros anyagok kevesebb ideig tartózkodnak a bélben, valamint a székrekedést is megszüntetik.

Kiváló rostforrás: az *Útifű maghéj*. A természetben fellelhető gyógynövények segítségünkre lehetnek emésztési zavarok esetén is, nem kell azonnal gyógyszerekhez nyúlnunk. Ilyenek a következők :

- Máriatövis-termés, 40 g
- Boróka-tobozbogyó, 100 g
- Kamillavirágzat tasakolt és filteres formában
- Borsosmenta levél tasakolt és filteres
- Gyermekláncfű gyökér, 40 g
- Édesköménytermés, 50 g
- Ánizstermés, 50 g

A *máriatövis* a világ egyik legerősebb méregtelenítője, támogatja a máj létfontosságú funkcióit. A máriatövis összetevőinek – különösképpen a szilimarinnak és a szlibininnek – hála erős antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik. Nem csupán a májban, hanem az egész szervezetben képes kifejteni e jótékony hatásait az egészség megőrzése érdekében.

A *boróka (Juniperus)* a ciprusfélék családjának egyik nemzetsége. Magas vérnyomás, szívelégtelenség, ízületi gyulladás ellen használják. Emellett vizelethajtó, izzasztó hatású, segíti az emésztést.

A *kamilla* legfőbb hatása a gyulladáscsökkentés, bár a kamilla illóolajai a gyomornedv-elválasztást is szabályozzák. Mivel javítja az epeelfolyást, serkenti az emésztést, csökkenti a teltségérzetet, puffadást. Kitűnő görcsoldó; különösen gyomor- és nyombélfekély, valamint epegörcs enyhítésére javasolt. Baktérium- és gombaellenes hatása is ismeretes.

A *gyömbér* általánosságban jó hatással van az emésztésre: fokozza az emésztőnedvek termelődését, emiatt különösen alkalmas nehéz, zsíros húsételek fűszerezésére; étvágyjavító hatású; csökkenti a bélgázok termelődését, a puffadást és a görcsös hasi fájdalmat, és gyomorrontás esetén is jótékony hatású. Leforrázva gyógyteaként, porrá őrölve és kapszulába töltve, illetve frissen is fogyasztható.

Már az ókorban felismerték a *borsosmenta levél* emésztés- és étvágyjavító jótékony hatását. Alkalmazható emésztési zavarok, gyomor- és bélpanaszok, puffadás, epehólyag-bántalom és hányinger ellen. A borsmenta érzésteleníti a gyomorfalat, és csillapítja az enyhe hányingert.

A *gyermekláncfüvet* mint gyógynövényt, már az ókorban nagyra értékelték. A növény minden része – levél, szár, virág és gyökér – gyógyhatású és nagyon hasznos. A népi gyógyászatban régóta ajánlják a gyermekláncfű gyökerét a máj és az emésztési rendszer panaszaira. Többek között azt is kimutatták, hogy serkenti a nyál, az epefolyadék és a gyomornedvek kiválasztását, ezáltal pedig javítja az összes emésztőszerv működését.

Az *édeskömény* javítja a gyomorsav- és az epetermelést, görcsoldó és szélhajtó, enyhe antibakteriális hatással is rendelkezik. Egyik legismertebb gyógynövényünk, mert nagyon sokan már gyerekkorban rendszeresen fogyasztják, hiszen az édesanyák még ma is gyakran inkább ezt adják gyermeküknek emésztési problémára és hasfájásra.

Az *édeskömény* a benne található karnol és karvén miatt olyan hatásos, a két vegyület ugyanis nyugtatja az emésztőcsatorna sima izmait, hozzásegítve a gázok eltávozását, illetve a görcs oldását.

Az *ánizstermés* közismert fűszer- és gyógynövény. Különösen teaként fogyasztva támogatja az emésztést, ellazítja az emésztőrendszer izmait, ezáltal megszünteti a székrekedést. Kiválóan alkalmazható a bélszelek, a hasi puffadás, a kellemetlen gyomorkorgások, görcsök, émelygés, valamint a hányinger megszüntetésére.

Ángyán Gábor

Zserbó recept

Előkészítési idő 30 perc
Főzési idő 35 perc
Elkészítési idő 1 óra 30 perc
Adag 12

HOZZÁVALÓK

A tésztához:

50 dkg finomliszt (BL55)
10 dkg porcukor
1 csomag sütőpor (12 gramm)
1 teáskanál só (2 gramm)
1 db citrom reszelt héja (kezeletlen vagy bio)
20 dkg teavaj (jéghideg)
10 dkg zsír (cserélhető vajra)
1 db tojás
8 dkg tejföl

A töltelékhez:

35 dkg darált dió
25 dkg porcukor
2 csomag vaníliás cukor
1 db citrom reszelt héja (kezeletlen vagy bio)
60 dkg sárgabaracklekvár

A tetejére:

20 dkg étcsokoládé
1 evőkanál olaj (vagy olvasztott vaj)

ELKÉSZÍTÉS

A lisztet, porcukrot, sütőport és a sót átszitáljuk egy keverőtálba. Reszelünk bele citromhéjat és elkeverjük. A jéghideg vajat belekockázzuk és a lisztes keveréket elmorzsoljuk a vajjal. Amikor már borsónyi méretűek a morzsák beledolgozzuk a zsírt is. Feltörünk egy tojást és a tejföllel együtt sima tésztát gyúrunk.

Ez egy precíz sütemény, ezért jobb mérlegen elosztani négyfelé a tésztát, amit kis hengerekké formázva, fóliába csomagolunk kettesével. Így mehetnek a hűtőbe 30 percet pihenni.

A darált dióhoz szórjuk a porcukrot, a vaníliás cukrot, belereszeljük a maradék citrom héjat és alaposan összekeverjük. A sütőt előmelegítjük 180 fokra (alsó-felső sütés, légkeverés nélkül) és egy nagy tepsit kibélelünk sütőpapírral. Kiveszünk egy tésztát, meghintjük liszttel és 25×35 cm-es téglalappá nyújtjuk. Ha még kezdő vagy és nehezen boldogulsz a vékony tésztával, akkor nyújtsd inkább kisebbre. Vastagabb, magasabb lesz, de ez egyáltalán nem baj. Ne aggódj, ha nem ér ki a tepsi széléig, úgy is szépen meg lehet sütni, nem fog kifolyni a töltelék. És egy jó hír: az a fontos, hogy a legalsó tészta legyen szép, mert az lesz alul. A többi középen és a tetején nem baj, ha kicsit cakkos, szépen összesülnek majd. A második, harmadik zserbónál bele fogsz jönni a vékonyabb tészták kezelésébe is. A kinyújtott tésztát félbehajtjuk és egy határozott mozdulattal a tepsire emeljük. Kihajtjuk és szépen óvatosan beleigazgatjuk az ujjbegyeinkkel körben.

Megkenjük 20 dkg baracklekvárral és meghintjük a diós töltelékből is 20 dkg-val, amit óvatosan elterítünk a lekváron. Folytathatjuk a sort a következő tésztával, lekvárral és diós töltelékkel, ahogy az elsőnél is készítettük. Ha megvagyunk az utolsó tésztával is, egy villával egészen a tepsi aljáig bökjük meg több helyen a zserbót, hogy ne púposodjon fel sütés közben. 180 fokra előmelegített sütőben süssük 35 perc alatt készre.

Ha már kihűlt a sütemény, daraboljuk fel a csokoládét apró kockákra. Szórjuk egy kis lábosba és tegyük alacsony hőfokra. A zserbóra terítsünk egy sütőpapírt, fektessünk rá egy deszkát és egy határozott mozdulattal fordítsuk át. Ha már olvadozik a csokoládé folyamatosan keverjük, amíg teljesen folyékony lesz. Ekkor kapcsoljuk le a hőt alatta, öntsük hozzá az olajat és keverjük simára. Csorgassuk a süti közepére és kenőkéssel egyenletesen terítsük el rajta középről kifelé haladva.

Kb. 30 perc alatt köt meg teljesen, és már szeletelhetjük is.

Forrás: https://annuskam.hu/zserbo-recept/

ÉTA-HÍREK
A lap egyes írásainak tartalma nem minden esetben egyezik a szerkesztőség véleményével.
Értelmi Sérülteket Szolgáló Társadalmi Szervezetek és Alapítványok Országos Szövetsége (ÉTA) kiadványa
1158 Molnár Viktor u. 94–96. • Telefon/fax: (06 1) 414 0500 • e-mail: iroda@eta-szov.hu • honlap: www.eta-szov.hu • www.facebook.com/ETASzovetseg/
Felelős: Papp Ágnes, elnök
Szerkesztő: Bíró Hajnalka • Telefon: (06 20) 252 1256 • e-mail: biro.hajnalka@eta-szov.hu
Nyomda: Keskeny Nyomda ISSN 1788-2877