

Módszertani Futár

LELKI MORZSÁK • ADATVÉDELMI KALAUZ • SZAKMAI
SZABÁLYZÓK • ÉLETVITEL TANÁCS •
MENTÁLHIGIÉNÉS KALAUZ • MÓDSZERTANI KITEKINTŐ •
JÓGYAKORLAT GYŰJTEMÉNY

Lelki morzsák



A csendes gondoskodás ereje

Vannak emberek, akik úgy segítenek másokon, hogy közben alig veszi őket észre valaki. Nem állnak a középpontban, nem keresik az elismerést, egyszerűen csak teszik a dolgukat nap mint nap. Árpád-házi Boldog Jolán ilyen ember lehetett.

Királyi családba született, mégis egész életében inkább arra figyelt, hogy ki szorul segítségre. Feleségként, édesanyaként és később szerzetesként is ugyanaz jellemezte: jelen volt azok mellett, akiknek szükségük volt rá. A feljegyzések szerint maga is gondozta a betegeket, segítette a szegényeket és az árvákat, miközben saját családjáról és közösségéről sem feledkezett meg. [\(Magyar Kurír\)](#)

A szociális munkában dolgozók jól ismerik ezt a kettősséget. Egyszerre kell figyelni a feladatokra, a határidőkre, az adminisztrációra és közben az emberre. Arra az emberre, aki éppen előttünk ül, aki talán fáradt, elkeseredett, magányos vagy segítséget kérni is nehezen mer. Sokszor nem a nagy gesztusok számítanak ilyenkor, hanem azok az apró dolgok, amelyeket szinte senki nem lát. Egy türelmes beszélgetés. Egy visszahívás, amit nem felejtünk el. Egy név, amire emlékezünk. Egy mondat, amelyből a másik megérzi, hogy fontos.

Boldog Jolán életében nem a rendkívüli események a legmegragadóbbak, hanem az, hogy a szolgálatot nem különleges feladatnak tekintette, hanem a mindennapok természetes részének. Nemcsak akkor fordult a rászoruló felé, amikor ideje volt rá, hanem úgy alakította az életét, hogy helye legyen bennük a másik embernek. [\(Magyar Kurír\)](#)

Néha mi is hajlamosak vagyunk azt érezni, hogy kevés, amit adni tudunk. Kevés az időnk, kevés az erőnk, kevés a lehetőségünk. Pedig sok ember életében éppen az jelenti a legtöbbet, hogy valaki kitart mellette akkor is, amikor a helyzete nem változik gyorsan. A gondoskodás értékét nem mindig lehet eredményekben mérni. Van, hogy csak hónapokkal vagy évekkel később derül ki, mennyit jelentett egy figyelmes jelenlét.

Boldog Jolán arra emlékeztethet bennünket, hogy a szeretet nem feltétlenül hangos. Gyakran csendesen dolgozik. Nem látványos, nem kerül címlapokra, és sokszor még köszönetet sem kap. Mégis képes megtartani embereket nehéz élethelyzetekben.

Talán érdemes erre gondolni egy fárasztóbb napon. Nem biztos, hogy minden problémát meg tudunk oldani. Nem biztos, hogy minden sebet be tudunk gyógyítani. De a figyelmünk, az időnk és az emberségünk olyan ajándék lehet a másik számára, amelynek a jelentőségét sokszor csak később értjük meg. És néha éppen ezekből az apró, csendes gesztusokból épül fel a remény.



Amikor panasz érkezik – ki mit tudhat meg?

Amikor panasz érkezik, a helyzet hirtelen komolyabbá válik. Többen kérdeznek, többen szeretnének tudni, és gyakran gyors válaszokat várnak. Ilyenkor különösen fontos, hogy ne csak a helyzetet kezeljük jól, hanem az információval is felelősen bánjunk.

„Mi történt pontosan?”

„Ki volt ott?”

„Mit tett az intézmény?”

Egy panasz után ezek a kérdések szinte azonnal megjelennek. Nem csak az érintett hozzátartozó részéről, hanem sokszor kollégák, más ellátottak, vagy akár külső szereplők részéről is.

Ilyenkor természetes igény, hogy válaszoljunk. Rendet tegyünk. Megnyugtassunk. Elmagyarázzuk a helyzetet.

Mégis: ezek azok a pillanatok, amikor az adatvédelem különösen érzékenyvé válik.

Egy panasz kivizsgálása során sok információ kerül elő. Nevek, események, körülmények, esetleg egészségi állapotra vonatkozó részletek. Ezek azonban nem tartoznak automatikusan mindenki másra is.

Nem minden kérdésre kell – és nem is lehet – teljes részletességgel válaszolni.

A legnehezebb helyzetek egyike, amikor egyszerre szeretnénk átláthatók és diszkrétek lenni.

Fontos különbséget tenni:

- **ki az, aki valóban érintett,**
- **és ki az, aki „csak hallott róla”**

A panasz kivizsgálása nem nyilvános folyamat. Nem közös ügy a szó hétköznapi értelmében, még akkor sem, ha sokakat foglalkoztat.

Sokszor segít, ha ezt ki is tudjuk mondani – egyszerűen, érthetően:

- **„Az ügy kivizsgálása folyamatban van, és az érintetteket tájékoztatjuk.”**
- **„Részleteket nem tudok megosztani, de foglalkozunk a helyzettel.”**
- **„Fontos, hogy minden érintett személyiségi jogait tiszteletben tartsuk.”**

Ezek a mondatok nem kitérő válaszok. Éppen ellenkezőleg: biztonságos keretet adnak.

A kollégák közötti kommunikációban is érdemes tudatosnak lenni. Nem minden információ tartozik mindenkire, még intézményen belül sem. A „csak egymás között” megosztott részletek könnyen túljuthatnak azon a körön, ahol még indokoltak lennének.

Segíthet itt is néhány gyors belső kérdés:

- **Ki az, akinek valóban tudnia kell erről?**
- **Amit most megosztok, szükséges a munkavégzéshez?**
- **Nem adok-e át több információt, mint amennyi indokolt?**

Az adatvédelem ilyenkor nem akadályozza a problémamegoldást, hanem segít abban, hogy a helyzet kezelése közben ne sérüljön mások méltósága.

A panaszok mindig érzékeny helyzetek. És sokszor nem az határozza meg az intézmény megítélését, hogy történt-e hiba, hanem az, hogyan kezeljük azt.

Az információval való bánásmód ilyenkor legalább annyit mond rólunk, mint maga a válasz.

Szerző: **Dr. Medveczky Zoltán**
Adatvédelmi tisztviselő (DPO)



A szakmai szabályzók teljes terjedelemben elérhetők a www.szeretetszolgalat.hu honlapon is, a **Módszertan – Aktuális jogszabályok fül alatt.**

Frissítésre került a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája

A Kispesti Szociális Szolgáltató Centrum (1193 Budapest, Táncsics Mihály u. 7.) készenléti ügyeleti száma megváltozott. Ennek okán a gyermekvédelmi jelzőrendszeri készenléti szolgálatok listája 2026.05.26. napján frissítésre került.

A lista megtalálható a [Jogszabályváltozások](#) fül alatt.

Módosult a tevékenységnapló a falugondnoki és tanyagondnoki szolgáltatáshoz

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy módosításra került a falugondnoki és tanyagondnoki tevékenységnapló formátuma és kiegészült a kitöltési útmutatója.

A tevékenységnapló tartalmi megfelelőség kötelező, a formai megjelenítés az átláthatóság figyelembevételével mellett alakítható – pl.: álló, vagy fekvő formátumban is használható.

A kitöltési útmutató 1. pontja módosult:

“1. A nyilvántartást a szolgáltatás minden napján, külön lapon (lapokon) kell vezetni.”

A kitöltési útmutató kiegészült egy 10. ponttal:

“10. Adott napon több lap alkalmazása esetén a sorszámot folytatólagosan kell megjeleníteni”

Dokumentumok megtalálhatók [Jogszabály-](#)
[változások](#) fül alatt.





A nyári szünet rejtett kalóriabombája nem feltétlenül a fagyi

A kutatások szerint a gyerekek életmódja nyáron jelentősen megváltozhat. Sok szülő tapasztalhatja, hogy ez gyakran hízással is együtt jár. Bár a súlygyarapodás több tényező eredménye, már egyetlen egyszerű ajánlás betartása is segíthet ennek megelőzésében a vakáció idején.

A várva várt nyári szünet a szabályok lazulásáról is szólhat: ilyenkor későbbre tolódhat a gyerekek lefekvés ideje, több időt tölthetnek a képernyő előtt, rendszertelenebbé válhatnak az étkezéseik, gyakoribbá válhat a nassolás és változhatnak a folyadékfogyasztási szokások, amik kulcsszerepet játszanak az energiaegyensúly fenntartásában. A „folyékony kalóriák” visszafogásával elkerülhetők lehetnek a pluszkilók.

Kevesen gondolnák, de önmagában azzal, hogy egy gyerek víz helyett rendszeresen cukros üdítőt, szörpöt vagy akár 100%-os gyümölcslevet iszik, naponta egy teljes ebédnyi kalóriát is elfogyaszthat! (1,5 liter folyadékkal, a cukros üdítőkre, szörpökre, 100%-os gyümölcslevekre egységesen 45 kcal/100 ml energiataralommal számolva.)



Azt a több mint 211 ezer fiataalt, akikhez elérték az idei HAPPY-hét üzenetei, szerencsére valószínűleg kevésbé fenyegeti ez a veszély. A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) által 16. alkalommal meghirdetett egészség hét keretében idén országsszerte több mint 1500 óvodában és iskolában tanult játékos formában a gyerekek arról, hogy miért a víz a legjobb szomjoltó. Az NNGYK oktatóanyagokkal, letölthető plakátokkal, nyomtatható társasjátékokkal és egyéb edukációs segédanyagokkal támogatta a helyi megvalósítást. Emellett nyereményjátékot is hirdetett az intézmények egészségnevelő munkájának elismerésére, amelynek eredményeként 5 óvoda és 5 iskola egyenként 150 ezer forint értékű sportszervásárlási utalványban részesült.



Különösen értékes visszajelzés a program nyereményjátékában részt vevő 434 intézménytől, hogy a hatására a gyerekek több vizet isznak (89%) és több vizet visznek magukkal az iskolába (87%). Ha már egyetlen hét is hozzájárulhat új, egészséges szokások megalapozásához, akkor a nyári szünet is alkalmas megfelelő folyadékfogyasztási rutin kialakítására!



Mihályi Általános Iskola, 2019

Az NNGYK dietetikusainak tippjei a nyári vakációra:

- Legyen az otthon üdítőmentes zóna, így könnyebb elkerülni a kísértést!
- Minden étkezéshez fogyasszon el a gyermek egy pohár vizet!
- Legyen a gyereknek saját kulacsa, amibe „csak vizet lehet tölteni”! Hagyja, hogy a kulacsot ő válassza ki, kedve szerint díszítse! A teli kulacs mindig legyen nála, ha elmegy otthonról!
- 100%-os vagy frissen facsart gyümölcslevet legfeljebb naponta 1 pohárral igyon a gyerek, pl. tízórára, uzsonnára, esetleg kimerítő mozgás után!
- Engedje, hogy a gyerek kikísérletezze a saját cukormentes üdítőjét! A vízbe vagy gyümölcssteába tehet citrom- és narancskarikát, gyömbért, fagyasztott bogyós gyümölcsöt, kigyóuborka-szeleteket, mentalevelet stb.
- A folyadékbevitelhez az elfogyasztott ételek is hozzájárulnak. A gyerek naponta legalább 4 adag zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon, ebből legalább 1 adagot nyers formában.

A legfontosabb tanács talán mégis a legegyszerűbb: mutasson példát, és igyon vizet Ön is! Ha a család felnőtt tagjai számára is a víz válik a természetes szomjoltóvá, az önmagában sokat tehet a gyerek egészségéért és a túlsúly megelőzéséért, nem csupán a szeptemberi iskolakezdésig, hanem jóval hosszabb távon is.



Forrás: [NNGYK](#),
Fotók: [merokanal.hu](#)



Folyamatos elérhetőség – amikor nincs vége a munkaidőnek

Előző írásunkban arról gondolkodtunk, hogyan hat a digitális világ a figyelmünkre, és miért válik egyre nehezebbé valóban jelen lenni a másik ember számára. Láttuk, hogy a folyamatos értesítések, üzenetek és információk könnyen széttöredezetté tehetik a figyelmünket, ami nemcsak kapcsolatainkra, hanem saját jóllétünkre is hatással van.

A digitális jelenlétnek azonban van egy másik, kevésbé látványos következménye is: az, hogy a munka és a magánélet közötti határok egyre könnyebben elmosódnak.

Korábban a munkanap végét gyakran a fizikai távolság is jelezte. Bezártuk az iroda ajtaját, elhagytuk az intézményt, hazamentünk. A mai világban azonban a munka sokszor velünk marad a zsebünkben. Egy e-mail, egy üzenet, egy késő esti telefonhívás vagy egy hétvégi értesítés elegendő ahhoz, hogy gondolatban újra visszakérüljünk a munkahelyi feladatok közé.

A segítő szakmákban dolgozók számára ez különösen nehéz helyzetet teremthet. A hivatástudat, az empátia és a felelősségérzet természetes része a munkának. Éppen ezért sokan nehezen mondanak nemet egy munkaidőn kívül érkező megkeresésre. Könnyen megjelenhet az a gondolat, hogy „csak ezt az egy üzenetet válaszolom meg”, „csak gyorsan megnézem”, vagy „hátha valami fontosról van szó”.

Önmagában természetesen nem az alkalmi rugalmasság jelenti a problémát. A nehézség akkor kezdődik, amikor a kivételből fokozatosan mindennapi gyakorlat lesz. Ilyenkor a pihenés ideje már nem válik

valódi regenerálódássá, hiszen a figyelmünk egy része folyamatosan készenléti állapotban marad.

A pszichológiai kutatások szerint nemcsak a tényleges munkavégzés lehet megterhelő, hanem már az is, ha úgy érezzük, bármikor elérhetőnek kell lennünk. Ez az állandó készenlét fokozhatja a stresszt, ronthatja az alvás minőségét, és hosszú távon hozzájárulhat a kiégés kialakulásához.



A segítő munka egyik fontos sajátossága, hogy munkaeszközünk részben saját személyiségünk. Ahhoz, hogy mások számára támaszt tudjunk nyújtani, szükségünk van olyan időszakokra is, amikor mi magunk tölthetünk. A pihenés nem önzés vagy kiváltság, hanem a szakmai működés egyik feltétele.

Érdemes ezért időnként megvizsgálni saját szokásainkat. Valóban minden üzenet igényel azonnali választ? Valóban minden értesítést azonnal látnunk kell? Milyen érzéseket kelt bennünk, ha néhány órára vagy akár egy teljes estére nem vagyunk elérhetők?

Sok esetben nem külső elvárás, hanem saját belső készítetésünk tart bennünket állandó készenlétben. A segítő szereppel gyakran együtt jár az a meggyőződés, hogy mindig rendelkezésre kell állnunk. Pedig a valódi segítségnyújtás nem a folyamatos elérhetőségből, hanem a kiegyensúlyozott jelenlétből fakad.

A digitális határok kialakítása nem azt jelenti, hogy elzárkózunk másoktól. Sokkal inkább annak tudatosítását jelenti, hogy vannak időszakok, amikor a figyelmünket önmagunkra, családjunkra, pihenésünkre vagy lelki feltöltődésünkre fordítjuk. Ezek a határok nem gyengítik a segítői munkát, hanem hosszú távon fenntarthatóbbá teszik azt.



Talán érdemes feltennünk magunknak a kérdést: ha egy általunk támogatott ember számolna be arról, hogy soha nem tud kikapcsolni, mindig készenlétben áll, és állandóan mások igényeire reagál, mit tanácsolnánk neki?

Lehet, hogy ugyanaz a válasz nekünk is szól.

A következő részben arról lesz szó, hogyan lehet valódi kapcsolatot és empatikus jelenlétet megőrizni az online kommunikáció világában.

Szerző: Kepes Anita



Írányt mutató dokumentumok Szakmai program és kötelező mellékletei 4. Megállapodás

A Módszertani kitekintő előző fejezetében a szervezeti és működési szabályzat kialakítását meghatározó valamennyi jogszabály került bemutatásra, különös tekintettel az egyházi fenntartású szociális szolgáltatók és szociális intézmények vonatkozásában.

A jelenlegi szám a szakmai program szintén kötelező mellékletét, a Szociális törvény¹ 94/C. § szerinti megállapodást ismerteti.

A szakmai program mellékletei²



A megállapodás szerepe

A **megállapodás** valamennyi szociális szolgáltatás igénybevételének egyik alapdokumentuma. Célja és feladata többek között, hogy egyértelműen rögzítse az ellátás feltételeit, a szolgáltató és az igénybevevő jogait, kötelezettségeit, valamint átlátható keretet biztosítson a felek közötti együttműködésnek.

Az alkalmazását illetően a Szociális törvény **kivételeket** is megjelöl. Ezek alapján **nem kell megállapodást kötni**

„**a)** népkonyhán történő étkeztetés,
b) családsegítés,
c) falu- és tanyagondnoki szolgáltatás,
d) szenvedélybetegek részére nyújtott alacsonyküszöbű ellátás,
e) utcai szociális munka,
f) hajléktalanok nappali melegedője,
g) hajléktalanok éjjeli menedékhelye, vagy támogatott lakhatás esetén EGYÜTTÉLES SZABÁLYAI
h) ha az ellátás időtartama a 30 napot nem haladja meg, hajléktalanok átmeneti szállása esetén.”³

¹ 1993. évi III. törvény a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról (továbbiakban: Szociális törvény)

² 1/2000. (I.7.) SzCsM rendelet a személyes gondoskodást nyújtó szociális intézmények szakmai feladatairól és működésük feltételeiről (továbbiakban: Szakmai rendelet) 5/A.§ (2) bekezdés alapján

³ Szociális törvény 94/C.§ (2) bekezdés

A megállapodás kötelező tartalmi elemei

A **Szociális törvény 94/C. § (3)** bekezdése részletesen meghatározza, hogy a megállapodásnak milyen elemeket kell tartalmaznia. Ezek a következők:

- **Az ellátás kezdete** – az igénybevétel pontos időpontja.
- **Az ellátás időtartama** – határozott vagy határozatlan; szakápolási központ esetén a szakápolás határideje.
- **A nyújtott szolgáltatások tartalma.**
- **A személyi térítési díj** megállapításának és fizetésének szabályai, ha az ellátás térítésköteles.
- **Egyszeri hozzájárulás** összege és visszafizetésének feltételei (ha releváns).
- **Belépési hozzájárulás** összege, fizetésének és visszafizetésének szabályai, illetve a megfizető személy megjelölése (ha alkalmazták).
- **Az igénybevevő természetes személyazonosító adatai.**

A felsoroltakon kívül a Szociális törvény más rendelkezéseire és további jogszabályokra is érdemes figyelemmel lenni, mivel ezek tovább bővíthetik a megállapodás kötelező tartalmát. Ide tartozik például a 29/1993. (II. 17.) Korm. rendelet, amely előírja, hogy az **eseti térítési díj fizetésének eseteit** a házirenddel összhangban a megállapodásban is rögzíteni kell. (29/1993. (II. 17.) Korm. rendelet 2.§ (5) bekezdés) Emellett olyan kiegészítések is előfordulnak, amelyek **kifejezetten egyes ellátástípusokra vonatkoznak**. Mint például támogatott lakhatás esetén a megállapodásnak a nyújtott szolgáltatások bemutatásán túl, a komplex szükségletfelmérés alapján a szolgáltatási elemeket is magában kell foglalnia (Szociális törvény 94/C.§ (4) bekezdés).⁴

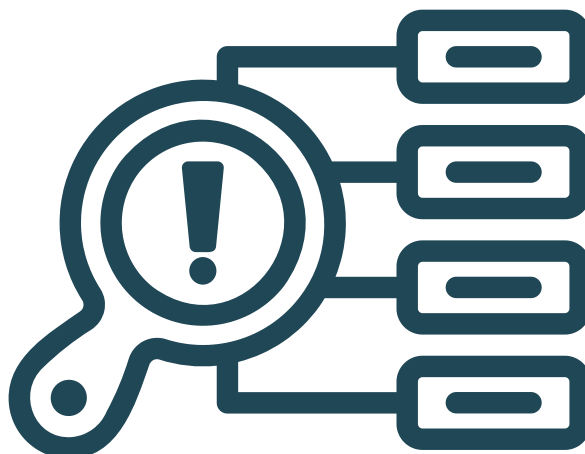
Kiegészítő szabályok és gyakorlati tudnivalók

A természetes személyazonosító adatok köre

A Szociális törvény alapján a megállapodásban csak az igénybevevő természetes személyazonosító adatait szükséges feltüntetni.

A természetes személyazonosító adatok körét a személyazonosító jel helyébe lépő azonosítási módokról és az azonosító kódok használatáról szóló 1996. évi XX. törvény 4. § (4) bekezdése határozza meg. Ezek:

- „családi és utónév, születési név,
- születési hely,
- születési idő és
- anyja születési családi és utóneve”⁵



⁴ A megállapodás kiegészítő tartalmi elemeinek felsorolása nem teljeskörű.

⁵ 1996. évi XX. törvény 4. § (4) bekezdés

A személyes jognyilatkozat

A Szociális törvény 94/C.§ (2a) bekezdése alapján „a megállapodás megkötéséhez az ellátást igénylő személy személyes jognyilatkozata szükséges, ha cselekvőképes vagy cselekvőképességében a szociális ellátások igénybevételével összefüggő jognyilatkozatok tekintetében részlegesen korlátozott. A cselekvőképességet teljesen korlátozó gondnokság alatt

álló személyt a megállapodás megkötését megelőzően meg kell hallgatni és véleményét a lehető legteljesebb mértékben figyelembe kell venni.”⁶

Ennek megfelelően a megállapodást célszerű úgy kialakítani, hogy a szükséges aláírások elhelyezésére szolgáló rész egyértelműen rendelkezésre álljon.



Illetve figyelemmel kell lenni arra, hogy a személyes jognyilatkozat megtételét nem csak a cselekvőképesség részleges vagy teljes korlátozása befolyásolhatja, hanem például az ellátást igénybevevő egészségi, fizikai állapota is.

Ezzel összefüggésben az Idősek Bentlakásos Intézményei számára készült Módszertani útmutató,⁷ illetve a Támogató szolgáltatás működésére és működtetésére vonatkozó módszertani útmutató 4. átdolgozott kiadása⁸ is részletesen tárgyalja azokat a lehetőségeket, amelyek valamennyi ellátáson átívelve alkalmazhatók, ezáltal biztosítva az egységes jogértelmezést és a jogszerű megvalósítást.

Jelen cikk tájékoztató és támogató jellegű, ennek megfelelően nem minősül jogforrásnak, nem hivatkozható, továbbá nem helyettesíti a hatósági állásfoglalást, a vonatkozó jogszabályok alapos ismeretét és az egyedi esetekhez igazodó szakmai mérlegelést.

Szerző: Laja Tiborné Zsuzsa

⁶Szociális törvény 94/C. § (2a) bekezdés

⁷Módszertani útmutató Idősek bentlakásos intézménye részére 2025 – Forrás: Szociális Ágazati Portál

⁸Támogató szolgáltatás működésére és működtetésére vonatkozó módszertani útmutató 4. átdolgozott kiadás 2024 – Forrás: Szociális Ágazati Portál



Polipozás



A foglalkozás témája, célja:

A foglalkozás egy játékos, egyszerre motorikus és kognitív képességeket fejlesztő tevékenység, amelynek célja a mozgáskoordináció, a figyelem és az együttműködés erősítése, valamint a szellemi hanyatlás lassítása.

Célcsoport: általános állapotú idősök, demenciával élő személyek, fogyatékosággal élők

Időtartam: 30-60 perc

Szükséges eszközök: 1 db labda és a színes ruhaanyagból össze varrt 'polip'.

A gyakorlat leírása:

A játék eszköze egy kerek formájú, színes textilanyag, amelyre több, szintén színes „kar” (szalag vagy anyagcsík) van erősítve. A „polip” mérete határozza meg, hány résztvevő tud bekapcsolódni a játékba, de legalább 4 fő szükséges a megvalósításhoz.

A résztvevők körben helyezkednek el, és mindannyian megfogják a polip egy-egy „karját”. A textil közepébe egy labdát helyezünk, majd a játékosok közös, összehangolt mozdulatokkal próbálják a labdát úgy mozgatni, hogy az a textilen maradjon. A cél az, hogy a labda ne essen le a földre, miközben a résztvevők egymás felé irányítják azt.

A tevékenység során fejlődik a szem-kéz koordináció, a figyelem, a reakciókészség és az együttműködési képesség. A közös feladatmegoldás erősíti a csapatszellemet, miközben vidám, felszabadult hangulatot teremt.

A játék egyszerűen alakítható a résztvevők képességeihez: használhatunk könnyebb vagy nehezebb labdát, illetve változtathatjuk a mozgás tempóját. A foglalkozásvezető segíti az összehangolt mozgást, és figyel arra, hogy minden résztvevő sikerélményt szerezzen a játék során.



Beküldő: Nagy Ágota
Katolikus Szeretetszolgálat
Zárdakert Idősek Otthona

Kiadó neve: Katolikus Szeretetszolgálat • Kiadó székhelye: 1146 Budapest, Ajtósi Dürer sor 27/A.
Kiadásért felelős személy neve: Dr. Vajda Norbert • Szerkesztésért felelős személy neve: Szlávik Bence