

A Magyar médiában a mozgáskorlátozottokról közölt információk tallózása

**MÉDIA HÍREK**

---

## Mit kell tenni a nyugdíjkorhatár közeledtével annak, aki a megváltozott munkaképességű személyek ellátásában részesül?

**A rokkantsági vagy rehabilitációs ellátásban részesülő személyek tájékozódhatnak ebből az összefoglalóból arról, hogy mit kell és lehet tenniük, ha betöltik a nyugdíjkorhatárukat.**

Az öregségi nyugdíjat főszabályként minden ellátottnak az általános szabályok szerint kell igényelnie (nincs hivatalból történő nyugdíjmegállapítás semmilyen esetben).

Viszont egy részbeni kivétel mégis akad, amelyről a megváltozott munkaképességű személyek ellátásairól és egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXCI. törvény 32. § (4) bekezdése rendelkezik:

(4) Ha az (1) bekezdés a) és b) pontja szerinti személy 2011. december 31-éig az 57. életévét betöltötte - kérelmére - az öregségi nyugdíjkorhatár betöltését követően a nyugdíjbiztosítási igazgatási szerv az (1) bekezdés szerint megállapított rokkantsági ellátást azonos összegben öregségi nyugdíjként folyósítja.

Az itt hivatkozott (1) bekezdés a) és b) pontja azokra a személyekre vonatkozik, akik a 2011. december 31-én

a) I-II. csoportos rokkantsági, baleseti rokkantsági nyugdíjban,

b) az öregségi nyugdíjkorhatárt 5 éven belül betöltő III. csoportos rokkantsági, baleseti rokkantsági nyugdíjban részesültek. E b) pont alkalmazásában az minősül az öregségi nyugdíjkorhatárt 5 éven belül betöltő személynek, aki 2011. december 31-éig az 57. életévét betöltötte.

**Vagyis az 1955. január 1-jét megelőzően született és 2011. december 31-én I-III. csoportos rokkantsági, baleseti rokkantsági nyugdíjban részesülő személyek az öregségi nyugdíjkorhatár betöltését követően kérhetik, hogy a rokkantsági ellátásuk azonos összegben öregségi nyugdíjként kerüljön továbbfolyósításra.**

Ehhez ezt a kérelmet kell benyújtaniuk:

A rokkantsági ellátás változatlan összegben, öregségi nyugdíjként történő továbbfolyósítása természetesen nem zárja ki azt, hogy az ellátott inkább az öregségi nyugdíj megállapítását kérje az általános szabályok szerint **(ezt mindenképpen tegye meg abban az esetben, ha a rokkantsági ellátása mellett dolgozott, mivel az ellátás melletti munkavégzéssel plusz szolgálati időt is szerzett!).**

A törvény nem rendeli el, hogy a megváltozott munkaképességűek ellátása folyósítását az öregségi nyugdíjkorhatár betöltésével meg kell szüntetni, így

a) az igénylő részére a jogosultsági feltételek fennállása esetén az öregségi nyugdíj megállapítható akkor is, ha az igénylő a megváltozott munkaképességűek ellátásában részesül.

A nyugdíjmegállapító határozat meghozatalával egyidejűleg azonban az illetékes rehabilitációs szakigazgatási szervet hivatalból értesítik arról, hogy az igénylő részére öregségi nyugdíjat állapítottak meg, ennek következtében az öregségi nyugdíj megállapítása a megváltozott munkaképességűek ellátásának megszűnését eredményezi *(vagyis egyszerre semmiképpen nem lehet öregségi nyugdíjat is és rokkantsági vagy rehabilitációs ellátást is kapni).*

b) a rokkantsági ellátásban részesülő megteheti, hogy nem igényli az öregségi nyugdíját. Ez esetben a rokkantsági ellátását folyósítják a részére a nyugdíjkorhatára betöltése után is.

**Ha a nyugdíjigény elbírálása során kiszámított nyugdíj összege kedvezőtlenebb a rokkantsági ellátás összegénél, akkor az 1955. január 1. előtt született igénylők esetében az öregségi nyugdíj megállapítása iránti kérelmet – a határozat jogerőre emelkedéséig – vissza kell vonni, és az igénylőnek kezdeményeznie kell a Nyugdíjfolyósító Igazgatóságnál a rokkantsági ellátás öregségi nyugdíjként történő továbbfolyósítását.**

**Azok számára, akik 1955. január 1. után születtek, ez a lehetőség már nem áll fenn,** viszont az ő esetükben a 2012. január 1. után megállapított rokkantsági vagy rehabilitációs ellátás összege jellemzően olyan alacsony, hogy az általános szabályok szerint számított nyugdíjuk valószínűleg magasabb lesz, mint az ellátásuk összege. Az ilyen személyeknek tehát mindenképpen be kell adniuk az általános szabályok szerint a nyugdíjigényüket.

Hasonlóképpen annak a személynek, aki rehabilitációs ellátásban részesül, az általános szabályok szerint kell benyújtania a nyugdíjigényét az öregségi nyugdíjkorhatára betöltésével.

**Öregségi nyugdíjasként a felülvizsgálati kötelezettség természetesen megszűnik, vagyis nem kell több felülvizsgálatra elmenni nyugdíjasként.**

Öregségi nyugdíjasként a versenyszférában végzett nyugdíj melletti munka tekintetében a korábbi kereseti vagy munkaidőt illető korlátozások is megszűnnek. (Abban az esetben, ha

nem igényelné az öregségi nyugdíját a rokkantsági ellátott, akkor viszont maradnak a rokkantsági ellátás melletti munkavégzésre vonatkozó korlátozások.)

forrás: <https://www.nyugdijguru.hu/elveszett-paradicsom/mit-kell-tenni-a-nyugdijkorhatar-kozeledtevel-annak-aki-a-megvaltozott-munkakepessegu-szemelyek-ellatasaban-reszesul>

## Felvonulással is ünnepelték a rózsát

**Ezrek nézték végig szombaton délután a 19. Szőregi Rózsáünnep leglátványosabb eseményét, az ünnepi felvonulást. A kerékpárosok, homokfutók, lovasfogatok és old timererek mellett a menetben ott voltak a 200 éves helyi iskola tanárai és diákjai is.**



A karneváli felvonuláson több százezer rózsaszálat osztottak, szórtak szét a felvonulás résztvevői. A menetben ott volt többek között Nagy Sándor alpolgármester, Szabó Sándor országgyűlési képviselői és több városatya is: például Joób Márton és Berkesi Ottó. Kardos Kálmán, az IKV vezérigazgatója pedig old timerével együtt vonult a karneváli menetben.

A virágokkal feldíszített fogatok mellett felvonultak a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesületének tagjai is. A több élőkép között pedig láthattuk a Hupikék törpikéket. A látványos felvonulás után hajnalig tartó koncertekkel, színpadi programokkal és tűzijátékkal folytatódott az idei Rózsáünnep. A Rózsák terén fellépett a Rajkó Zenekar és Bangó Margit, késő este pedig a Retro 2000 Party várta a településrész lakóit és vendégeit.

forrás: <http://szeged.hu/hirek/33601-felvonulassal-is-unnepeltek-a-rozsat.html>

## Gyász: elhunyt Dévény Anna gyógytornász

**Életének 81. évében elhunyt hétfőn Dévény Anna gyógytornász, művészi torna szakedző, a mozgásrehabilitációs Dévény-módszer kidolgozója – tudatta a Dévény Anna Alapítvány az MTI-vel.**

Dévény Anna 1957-ben diplomázott a Testnevelési Főiskolán, majd a neurológiai klinikán dolgozott gyógytornászként, közben művészi tornát tanított. Ő dolgozta ki a Dévény speciális manuális technika - gimnasztika módszert (DSGM), amellyel a mozgássérült gyermekeknél és felnőtteknél is kimagasló eredményeket értek el. 1996 óta speciális tréningeket tartott a Magyar Nemzeti Balett művészeinek is.



Tevékenységeért 2003-ban Batthyány-Strattmann László-díjat, 2010-ben Prima Primissima Díjat kapott. 2014-ben a Magyar Édemrend középkereszt (polgári tagozat) kitüntetését vehette át. 2017-ben a Dévény-módszer kiérdemelte a Magyar Örökség Díjat.

forrás: <http://www.borsonline.hu/aktualis/gyasz-elhunyt-deveny-anna-gyogytornasz/134699>

## Jelentős löket a munkaerőpiacnak

**A tervek szerint 733 új munkahelyet teremthet a jelenleg is folyó társadalmi célú vállalkozásokat támogató 6 milliárd forint összértékű pályázat – jelentette be Simon Attila István munkaerőpiacért felelős helyettes államtitkár.**

Már lehet pályázni az összesen 6 milliárd forint értékű GINOP-támogatásra, amely azokat a társadalmi célú vállalkozásokat támogatja, amelyek a pályázati forrásból munkahelyeket is teremtenek - mondta Simon Attila István, a Nemzetgazdasági Minisztérium helyettes államtitkára. A programban résztvevő vállalatok 733 embernek új munkahelyet hozhatnak létre, ennek legalább a felét hátrányos helyzetűek vagy megváltozott munkaképességűek fogják betölteni.

A [kétlépcsős pályázat](#) első szakaszában a társadalmi célú vállalkozások egy minősítési tanúsítvány megszerzésére pályázhatnak, majd ennek birtokában adhatnak be támogatási pályázatot.

Az érdeklődő vállalkozások száma meghaladja a 600-at, amelyek közül eddig 133 szerzett minősítési tanúsítványt. A pályázók mostanáig 80 támogatási igényt nyújtottak be az üzleti és a szociális tevékenység határán működő tevékenységük fejlesztésére - mondta a helyettes államtitkár.

A hatmilliárdos keretre 2018 szeptemberéig lehet pályázni, a vissza nem térítendő támogatás mértéke 6,5 és 250 millió forint között mozog. A pályázat folytatásaként idén márciusban [újabb keretet](#) nyitottak, amely 15 milliárd forint visszatérítendő támogatással segíti a szociális tevékenységet is végző vállalatokat. ([Erre várt sok magyar cég](#))

A most zajló pályázatra társadalmi vállalkozások jelentkezhettek, amelyek rendelkeznek a halmozottan hátrányos helyzetűek munkához segítéséhez szükséges felbecsülhetetlen tapasztalatokkal - válaszolta Simon Attila István a Napi.hu kérdésére. Az új társadalmi vállalkozások létrehozásának támogatását helyi szinten a kormányhivatalok szervezik.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálatnak már megvan a minősítési tanúsítványa és 17 millió forint értékben nyújtott be pályázatot, amellyel a tarnabodi elektronikai bontóüzemet fejlesztenék - fogalmazott Győri-Dani Lajos, a szervezet ügyvezető alelnöke. A szeretetszolgálat már hosszú ideje támogatja a gondozottjait a munkapiacra való visszatérésben.

forrás: [http://www.napi.hu/magyar\\_gazdasag/jelentos\\_loket\\_a\\_munkaeropiacnak.642542.html](http://www.napi.hu/magyar_gazdasag/jelentos_loket_a_munkaeropiacnak.642542.html)

## A piacképes szakmákért Putnokon

**Putnok – Közel hétszázmilliós uniós pályázat segít, hogy a térségben foglalkoztatási, átképzési programok induljanak.**

Széles összefogás körvonalazódik a piacképes munkaerő érdekében, amely országos és megyei szinten is az egyik legnagyobb problémát jelenti. Az átképzés hiánya fokozottan megjelenik a környező járásokban, ám most az érintettek ezen kívánnak enyhíteni. A kezdeti lépéseket megtették, a cél viszont egyértelműen az, hogy minél szélesebb körben partnereket találjanak a törekvésekhez.

*Közösen kell feltárnunk a foglalkoztatási helyzetet.*” dr. Bárdosné Dudás Viktória  
Konzorciumban

Putnok Város Önkormányzata éppen ezért nyújtott be egy 670 millió forintos támogatási kérelmet a „Helyi foglalkoztatási együttműködések” elnevezésű pályázati felhívásra. Ebből az összegből három járásban – Ózd, Putnok, Kazincbarcika – képzési és foglalkoztatási programokat valósíthatnak meg. Így próbálnak segítséget nyújtani a hátrányos helyzetű és a megváltozott munkaképességű embereknek. A projekttel kapcsolatban dr. Bárdosné Dudás Viktória, a Nyugat-Borsodi Nonprofit Kft. ügyvezetője megjegyezte: első körben négy konzorciumi partner összefogásáról beszélhetünk, hiszen a cégük mellett az ózdi és a putnoki önkormányzat, valamint a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kormányhivatal foglalkoztatási főosztálya csatlakozott a kezdeményezéshez.

– Megkerestük az érdekképviselői szervezeteket is, a BOKIK és az Agrárkamara is pozitívan állt az átképzési törekvésekhez – folytatta dr. Bárdosné Dudás Viktória. – Civil szervezetként a környéken működő Leader egyesületeket és a Borsodi Transzít Foglalkoztatási Kft.-t nyertük meg, de bízunk benne, hogy a jövőben még többen csatlakoznak hozzánk. Következő lépésként megkeressük a járásokban működő közepes és nagy foglalkoztatókat, mert pontosan fel kell mérnünk, hogy milyen szakemberekre van leginkább szükségük. Ennek függvényében indulhat meg a tényleges munka.

A célcsoportok

Az elképzelések szerint az átképzésben több célcsoport is részt vehet majd a jövőben. Gondolnak a közmunkarendszerben lévő személyekre, a határ mentén ingázókra, a csoportos létszámleépítésben érintettek, az alacsony iskolai végzettségűekre, a hátrányos helyzetű munkavállalókra, a munkanélküli, álláskereső vagy éppen állásváltoztató személyekre.

– A paktum kiemelt célja, hogy olyan partneri hálózatot működtessünk Nyugat-Borsodban, amely a térség foglalkoztatási helyzetének javítását, gazdasági életének fejlesztését segíti elő – tette hozzá dr. Bárdosné Dudás Viktória. – Éppen ezért nagyon fontos, hogy minden érintett kellő aktivitással vegyen részt a közös munkában, hiszen a területen történő előrelépés mindenkinek az érdeke. Közösen kell feltárnunk a foglalkoztatási helyzetet ahhoz, hogy konkrét, érdembeni lépéseket tudjunk tenni. Jelenleg is folyamatban van a megvalósíthatósági tanulmány készítése, az előkészítés során szükséges adatok rendelkezésre állnak, az elemzések elkészültek. Emellett a paktumirodát is felállítottuk, és az együttműködések is aláírták a felek. Szépen haladunk előre az úton, az érdemi munka – amelynek látszata is lesz – viszont csak most következik.

forrás: <http://www.boon.hu/a-piackepes-szakmakert-putnokon/3529219>

## A Győri Egyházmegyei Karitásznál is készülnek Szent László jubileumára

**A Győri Egyházmegyei Karitásznál is készülnek a június 25. és 27. között megrendezendő Szent László-napokra: a segélyszervezet külön sátorral képviselteti magát a háromnapos rendezvényen.**



Mint ismeretes: idén Szent László király trónra lépésének 940., szentté avatásának 825. évfordulója alkalmából emlékezünk meg szent életű lovagkirályunkról. Az egész éves programsorozat egyik kiemelkedő eseménye a június 25. és 27. között megrendezendő Szent László-napok és Katolikus Társadalmi Napok, melyet a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia Caritas in Veritate Bizottsága, a Győri egyházmegye és Győr Megyei Jogú Város közösen rendez a győri Dunakapu téren.



A háromnapos ünnepi rendezvényen a Győri Egyházmegyei Karitászt külön sátorral képviselteti magát, változatos programokat kínálva kicsiknek és nagyoknak. A segélyszervezet a jubileumi évhez kapcsolódó kulcstartót és hűtőmágnest árusít majd, melyet megváltozott munkaképességű foglalkoztatottjaik készítenek: szorgos munkájuk eredményét minden látogató megvásárolhatja a rendezvényen. Mivel az idei Katolikus Társadalmi Napok témája a család, az egyházmegyei karitászt három, a témához illeszkedő kötettel is készül a rendezvényre.



A termékek megvásárlásával a megváltozott munkaképességűek munkakörülményeit, illetve a Győri Egyházmegyei Karitászt segítő munkáját támogathatják a látogatók.

Forrás és fotó: Paksa Balázs/Győri Egyházmegyei Karitászt

Forrás: <http://www.magyarKurir.hu/hirek/a-gyori-egyhazi-megyei-karitasz-nal-is-keszulnek-szent-laszlo-jubileumara>

## **Kerekesszékes olvasónk terelte vissza a vadonba a disznókat - Vaddisznók kóboroltak az M19-es úton Győrnél - fotók**

### **Olvasónk beszámolója - Vaddisznó kalandunk az M-19-es gyorsforgalmi úton**

"Vasárnap reggel fél nyolckor észrevettünk két csatangoló vaddisznót. Az utat védő vadhálón belül rekedtek szegénykék.

Hívtuk a 112 -őt kétszer is, segítség nem jött, nem mertük magukra hagyni sem a disznókat, sem a közlekedőket. Kilenc óra felé érkezett az útkezelő munkatársa, addigra a párommal a vadhálót elvagtuk, hogy vissza tudjanak menni a "vadonba" az állatok.





Közben a gépjárművek jöttek-mentek, a rendőrség nem jött segíteni forgalmat biztosítani.

Kerekesszékekkel, az útkezelő munkatársával és a párom segítségével megkezdtek a két vaddisznó terelését a vadkerítésen túlra. Félórás izgalmas üldözéssel (többször átmentek az út egyik oldaláról a másikra), sikerült megtalálniuk a nyílást a kerítésen. Visszajutottak az élőhelyükre.

A vadhálót összedrótta az útkezelő munkatársa..

Még mindig az átélt esemény miatt stresszben vagyunk. Bár a tanulság az, hogy az állatokat nem lehet megvédeni, és nincs életterük. A közömbösség volt az úr" - írta olvasónk.

forrás: [http://www.kisalfold.hu/tudosito/kerekesszekes\\_olvasonk\\_terelte\\_vissza\\_a\\_vadonba\\_a\\_disznokat\\_-\\_vaddisznok\\_koboroltak\\_az\\_m19-es\\_uton\\_gyornel\\_-\\_fotok/2523900/](http://www.kisalfold.hu/tudosito/kerekesszekes_olvasonk_terelte_vissza_a_vadonba_a_disznokat_-_vaddisznok_koboroltak_az_m19-es_uton_gyornel_-_fotok/2523900/)

## Hús év támogatják egymást

**Jeles eseményt ünnepel ezen a hétvégén a Mozgáskorlátozottak Kiskunhalasi Egyesülete. A csoport kereken húsz esztendővel ezelőtt kezdte meg működését, azóta pedig sok fontos dolog történt a tagokkal. Az elmúlt két évtizedre egy ünnepség keretében emlékeztek vissza a halasi egyesületi tagok és vendégeik.**

A Bibó István Gimnázium sportcsarnoka adott otthont a Mozgáskorlátozottak Kiskunhalasi Egyesülete által megrendezett születésnapjü összzejövetelnek. A rendezvény apropóját az adta, hogy a csoport kereken 20 éve, 1997 júniusában kezdte meg szervezett formában működését. Az azóta eltelt időszakról Tallérné Nyitrai Ilona, az egyesület elnöke beszélt köszöntőjében.

A vezető köszönetet mondott mindazoknak, akik a kezdetek óta segítik munkájában, s mint mondta, az évek során olyanná váltak, mint egy nagy család. Kitért arra is, hogy a nyaranta megrendezett Esélyegyenlőségi Napokat minden évben nagyon várják, a résztvevők sokat készülnek az ilyenkor bemutatandó produkciókra.

Minden évben friss információkkal érkeznek a találkozókra Szakály József, a MEOSZ főtitkára. Ezúttal főként pályázati lehetőségekről beszélt a teremben ülőknek. Kiemelte az is, milyen példaértékű munkát végeznek a halasi egyesületben lévők és még legalább 20, boldogságban együtt töltött évet kívánt minden jelenlévő nyugdíjasnak. Ezt követően, a város nevében Farkas Dániel alpolgármester mondta el ünnepi gondolatait.

Fellépőkből sem volt hiány, a repertoárban hagyományörző produkciók és zenés betétek váltották egymást. A nap folyamán többek között a Halas Táncegyüttes, a Bibó István Gimnázium férfikarának tagjai, valamint a Városi Fúvószenekar állt közönség elé. A publikum óriási vastappsal jutalmazta azt a vadnyugati koreográfiát, amit kerekesszékes hölgyek és urak adtak elő.

Mint a helyszínen elhangzott, tervekből nincs hiány, hiszen egy sikeres pályázatnak köszönhetően az elkövetkező időszakban sok hasonlóan jó hangulatú rendezvényt valósít meg a halasi egyesület.

forrás: <http://gongradio.hu/terseghirei/247786-husz-eve-tamogatjak-egymast>

**“Az a Harnos Kristóf, aki a kocsiban volt, meghalt. Rá kilenc hónapra megszületett az az ember, akit most látsz”**



**Kristóf élete és gerince három évvel ezelőtt kettétört. Azóta ő lett hazánk legsikeresebb kerekesszékes testépítője és esze ágában sincs itt megállni.**

Aki rendszeresen sportol, az biztosan szembesült már azzal, hogy nem hogy a háta közepére, de még az ellenségeinek sem kívánja az edzést.

“Jajj, ma nincs kedvem elmenni...” “Olyan meleg van, inkább kihagyom a mait...” “Meghúztam a szemöldökök közeli izmot...”

Legalább ilyen változatos kifogásokat talál ki az ember magának csak azért, hogy ne kelljen egy-másfél órát szenvednie a futópályán, edzőteremben, és tudjuk, hogy most sokan magukra ismertek. De nem csak nekik érdemes végigkövetniük Harnos Kristóf történetét. Azután próbálják valamire azt mondani: nem lehetséges, ha elolvasták.

“Nincsenek határok, nincs kifogás, nincs lehetetlen!”

Kristóf élete 2014. január 6-án, 29 évesen tört ketté, amikor egy ismerőse új sportautóját próbálták ki egy körre.

*„Az ismerős vezetett, mögöttem az ex-barátnőm ült és elszálltunk egy jobbos kanyarban. 10,2 métert repültünk egy szántóföldre, közben megdobott minket egy beton elvezetőcsatorna és az autó többször is megfordult a tengelye körül. E centrifugális erő hatására teljesen kicsavarodott a testem és hiába voltam bekötve, szinte teljesen kettétört a gerincem. A háti 12-es csigolyám eltört, plusz teljes gerincvelő szakadásom lett, vagyis deréktól lefelé megbénultam.”*



(Fotó: Dunavölgyi Zsolt)

A baleset után Kristófit elmondása szerint úgy rakták össze orvosai, akár egy legót, hiszen a súlyos gerincsérülése mellett eltört az orra, a szegycsontja, a feje is megsérült és még a fülének egy darabja is leszakadt. A gerincét alul-felül öt pár csavar és egy titán rúd tartja. Az életmentőnek számító műtét után két héttel egyik bordáját, valamint a sérült csigolyatestet és a csontszilánkokat is eltávolították. Egy hónapnyi kórházi kezelés után került át Budakeszire az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetbe, ahol szakértő kezek között kezdhette meg felépülését.

*„A pokol időszaka volt, egyik négy fal közül mehettem a másik közé, már a tököm tele volt az egészszel. Az elején olyan voltam, mint egy darab bot, semmit nem tudtam csinálni, csak forgattak, hogy ne legyenek felfekvéseim. Itt kaptam először valós képet arról, hogy mi ez az egész mozgássérült világ és itt tudatosult bennem, hogy a sérülésem maradandó. Ekkor zuhantam egy nagyot, nem tudtam, mihez kezdjek. Teljesen a padlóra kerültem, úgy éreztem, ennél mélyebbre nem sülyedhetek. Aztán a párom, aki a kocsiban is velem volt, két-három hónappal később elhagyott, de ezt nem szeretném firtatni, mert nem lenne korrekt. Na, innen kellett elkezdenem újra felépítenem mindent.”*

“Merj álmodni, merj célokat kitűzni”

Az ilyen sérülések utáni rehabilitáción a testen kívül a lelket is ápolják, és a legfontosabb feladat az, hogy a sérültek önellátóvá váljanak, hogy újra tudjanak integrálódni a társadalomba. Napjaik percre pontosan ki vannak számolva, akár a katonaságban, és mivel Kristóf egész életében sportolt, úszott, focizott, biciklizett és később rendszeresen edzőteremben építette testét, csak azért sem adta fel, hogy boldog életet élhessen. Parasportolók, testépítő ikonok motivációs videóit nézte és közben a szakirodalmat bújta, hogy kerekesszékesként milyen lehetőségei vannak a sportolásra. De előtte még apró célokat lőtt be magának, amiket napról napra teljesíthetett.

*„Szerettem volna megmutatni a szüleimnek, barátaimnak, hogy képes vagyok rá és nem kell engem sajnálni. Ne miattam legyenek szomorúak és idegesek, mert borzasztó volt látni édesanyámon, hogy pillanatok alatt tíz évet öregedett. Adtam magamnak fél évet és az alatt felszámoltam a korábbi életemet.*

*Az a Harnos Kristóf, aki a kocsiban volt, meghalt. Rá kilenc hónapra megszületett az az ember, akit most látsz.*

*Nem akartam kifogásokat, keresni a miérteket, hanem úgy voltam vele, hogy ha más is képes volt rá, akkor nekem miért ne sikerülne? Két és fél hét után már önellátó voltam, vagyis extrém gyorsan indultam el a felépülésben.”*

Az első feladatok között volt az öltözködés, a higiéniai feladatok megtanulása, majd a kerekesszék használata következett. Ezekkel az apró lépésekkel haladt és rövid idő elteltével annyit javult az állapota, hogy már sportterápiára járt és – ahogy ő mondja – ismét “elkezdett gyúrni”, emellett pedig megtanult újra úszni is. Megértette, hogy csak pici lépcsőfokokon keresztül haladva álmodhat merészebbeket. A célja így hónapokkal később már az volt, hogy mire “kiszabadul” az intézetből, elérjen egy olyan fizikumot, hogy elkezdhesse versenyszerűen sportolni. Kristóf kilenc hónap alatt testileg és lelkileg is megerősödött, és bár a balesete után 100 kilóról 60 kilóra fogyott, a rehabilitációja végére tizenöt kiló izmot pakolt magára.



(Fotó: Dunavölgyi Zsolt)

“Az embernek először önmagát kell legyőznie, az ellenfeleit csak utána”

Miután kikerült a rehabilitációs központból, elkezdett nézelődni, hogy milyen lehetőségei lehetnek számára parasportolóként. Az evezést és az atlétikát annyira nem érezte sajátjának, ráadásul gerincsérültként az evezősök között hátrányban lett volna, atlétizálni pedig csak Vácon lett volna lehetősége, így erőemeléssel kezdett foglalkozni.

Szabó Ozor János mozgássérült erősportoló ikon kezei között indult a sportpályafutása és 2015 februárjában, tehát egy évvel a balesete után az országos parafekvenyomó-bajnokságon ezüstéremmel mutatkozott be. Nem sokkal később már a profi szövetség, a WPC losonci versenyén elhozta az aranyat is 95 kilós eredménnyel. Az erőemelés mellett mindig is

viszonylag jó formában volt, és amikor megtudta, hogy létezik kerekesszékes testépítés, azonnal tudta, megtalálta a sportágát.

Az INBA szövetség égisze alatt szinte világ- és Európa-bajnok lett testépítőként, majd mindkét címét sikerrel meg is védte és mellé a magyar bajnoki címet is behúzta.

*“Nagyobb kihívásra vágytam, és bár minden egyes siker, cím, érem az adott időszakra egy nagyszerű korona, de mindig tovább kell lépni. Ahogy lejövök a színpadról, máris a következő versenyre fókuszálok, baromi szigorú vagyok önmagammal és nagyon magasra teszem azt a bizonyos mércét. A kritikából tudok a legjobban tanulni, az edzőmmel, Bognár Gary-vel sokat is elemzünk, az ő munkájának is köszönhetem azt, hogy idáig jutottam. Ugyanakkor ha ő épp nincs mellettem, akkor is kutyakötelességem elvégezni az aktuális feladatot, mert nekem az edzőterem olyan, mint egy munkahely.”*



(Fotó: Dunavölgyi Zsolt)

Akinek Kathi Béla is csak úgy köszön: “Szia, Bajnok úr!”

Ezután jött a WBPf szövetség, ahol Kristóf jelenleg is versenyez a Sebestyén Péter elnök és Buranits Ildikó által életre hívott wheelchair bodybuilding, azaz kerekesszékes testépítés szakágban. Ebben a kategóriában 2017-ben előbb Nyíregyházán győzött a Blade Sport kupán, és ezzel kvalifikálta magát a tenerifei Európa-bajnokságra.

Miután Kristóf az EB-t is megnyerte, az abszolút összevetés során az ép társaival együtt léphetett színpadra, ami óriási élmény és egyben megtiszteltetés egy olyan mélyről jövő sportolónak, mint ő.

Az interjú ezen pontján a testépítő/erősportoló legenda, a Kristóf “otthonául” szolgáló budapesti Lurdy-házban lévő Scitec Gold és megannyi hazai edzőterem tulajdonosa, Kathi Béla lép asztalunkhoz és egy “Szia, Bajnok Úr!”-ral köszönti őt.

Versenyzői ambícióiról és arról is konkrét tervei vannak, miként képzei el magát évek múlva. *„Amíg van bennem tűz, amíg nem szerzek meg minden címet és nem védem meg, addig versenyzem. A testem állapota közbeszólhat, hiszen évek múltával nem tudni, hogy fog működni a gerincembe helyezett implantátum, lehet hogy cserélni kell majd. Minél idősebb leszek, annál eltérőbben fog reagálni a testem a diétára, az edzésre, az izomnövekedésre. De még csak most kezdődött el a karrierem, és a legnagyobb álmom, hogy megszerezem a profi kártyát. Jelenleg pedig a WBPf nagyköveteként az első számú feladatom, hogy népszerűsítsem a kategóriámat, és a példámat követve minél többen álljanak színpadra a kerekesszékes testépítők között is.*

*Nem csak értük, hanem*

*minden sorstársamért felelősnek érzem magam, az a célom, hogy minél többen kezdjenek el mozogni, mozduljanak ki a négy fal közül és könnyítsék meg a saját önellátásukat. Az emberek azt hiszik, hogy egy ilyen esemény után minden ugyanolyan lesz, mint régen. De soha semmi nem lesz már ugyanolyan és ezt kell velük megértetni.”*

Amellett, hogy mindene a versenyzés és tíz-tizenöt évig még szeretné csinálni, Kristófnak lemezlovas végzettsége is van. Játszott már a Balaton Soundon és a siófoki Muscle Beachen is. Nem is olyan régen a zeneírásba is belekezdett, mert mint mondja, az edzés mellett a zene az, ami a leginkább kikapcsolja. Mivel vendéglátóipari iskolát végzett, és a balesete előtt azt tervezte, hogy saját éttermet nyit, így szívesen cukrászkodik és főz, ami jelentősen megkönnyíti a versenyfelkészülését is, hiszen rutinból képes megfőzni magának a diétához szükséges ételeket. Ugyanakkor szerelme, Szilvia és családja nélkül ez mit sem érne, az ő közreműködésüknek is köszönheti azt, hogy idáig jutott és merhet nagyobbakat is álmodni. Decemberre – ha minden igaz – elkészül könyve is, melyben a 2015-ös INBA Európa-bajnokságra vezető útjáról oszt meg mindent. Ugyanerről az útról egy filmet is készítettek Bognár Gergővel.



Fotó: Kecskeméti Dávid

A testépítés és a fitness szerencsére ma már nagyon sok embert érint, egyre többen ragadják meg szimplán csak a testmozgás lényegét is. Ahogy Kristóf kiemelte:  
*Érezd jól magad, ha úgy van, étkezz tisztán, de ha néha csalni akarsz, az is belefér. A lényeg, hogy élvezd az egészséget, a céloddhoz vezető utat és a végeredményt is.*

forrás: <https://reset.hu/2017/06/25/az-a-harnos-kristof-aki-a-kocsiban-volt-meghalt-ra-kilenc-honapra-megszuletett-az-az-ember-akit-most-latsz/>

**VIDEÓ HÍREK, TUDÓSÍTÁSOK**

**[www.meosz.hu](http://www.meosz.hu)**

**Videóink rovatában**