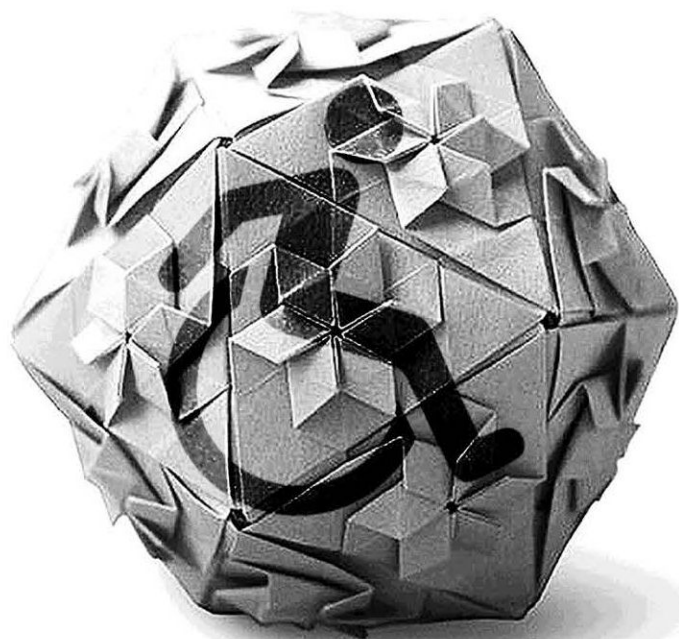


SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2017. I. szám

KIADJA:
**SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK
ALTERNATÍV EGYESÜLETE**

Cím: 6725 Szeged, Veres ács u. 17/b.
Internet cím: www.szmae.extra.hu
E-mail: szma@t-online.hu
Telefon: 70 / 338-5830
Telefon, Fax: 62 / 444-897
Adószám: 19085658-1-06
Számlasszám: OTP – 11735005-20399618

Kiemelten közhasznú szervezet

A KIADÁSÉRT FELELŐS:

Fekete Éva

EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:

Tápai Lajos

KISNYOMTATVÁNY

SZEGED, 2017 FEBRUÁR

ELLÁTÁSOK -- Mi változott 2017-ben?

Munkabérek, illetmények:

- Minimálbér: 127.500 Ft/hó
- Garantált bérminimum: 161.000 Ft/hó
- Közfoglalkoztatási bér: 81.530 Ft/hó
- Garantált közfoglalkoztatási bér: 106.555 Ft/hó
- Közfoglalkoztatási pontokban 6 órában foglalkoztatottak speciális közfoglalkoztatási bére: 42.805 Ft/hó
- Közfoglalkoztatási pontokban 6 órában foglalkoztatottak speciális garantált közfoglalkoztatási bére: 55.940 Ft/hó

Nyugdíj és nyugdíjszerű ellátások:

2017. január 1-től 1,6 százalékkal emelkednek a nyugdíjak és egyes más ellátások:

- öregségi nyugdíj, özvegyi nyugdíj, szülői nyugdíj, árvaellátás, baleseti hozzátartozói nyugellátás,
- mezőgazdasági szövetkezeti öregségi, munkaképtelenségi, özvegyi járadék,
- mezőgazdasági szakszövetkezeti tagok növelt összegű öregségi, munkaképtelenségi özvegyi járadék,
- korhatár előtti ellátás, szolgálati járandóság, átmeneti bányászjáradék,
- rokkantsági ellátás, rehabilitációs ellátás, baleseti járadék,
- bányászok egészségkárosodási járadéka
- fogyatékosági támogatás, vakok személyi járadéka,

Ha a rokkantsági ellátást, a rehabilitációs ellátást, a baleseti járadékot vagy a bányászok egészségkárosodási járadékát 2017. évi időponttól rokkantásig járadéknak, vagy az előző bekezdés szerint emelésre jogosító

- a, rokkantsági ellátásnak,
- b, rehabilitációs ellátásnak,
- c, baleseti járadéknak,
- d, bányások egészségkárosodási járadékának

a megszűnését követő naptól állapítják meg, a megállapított ellátást az előző bekezdés szerinti mértékkel kell megemelni.

Ha egy személy részére egyidejűleg több, e rendelet alapján emelendő ellátást folyósítanak, az ellátásokat külön-külön kell emelni.

Több nyugellátásra való jogosultságot érintő változás esetén a változás időpontjától kezdődően a saját jogú és a hozzátartozói nyugellátásokat emelt összegben kell továbbfolyósítani olyan összegben, mintha ezt az ellátást a változás napját megelőzően is önállóan folyósították volna. Az özvegyi és a szülői nyugdíj megosztása esetén a folyósított nyugdíjrészt kell emelni.

A saját jogú nyugellátás és az özvegyi nyugdíj, baleseti özvegyi nyugdíj havi 87.720 forint összeghatárig folyósítható együtt. A rokkantsági járadék havi összege január 1-től 35.025 forintra emelkedik.

A 2016. december 31-ét követően kezdő időponttól megállapított rokkantsági vagy rehabilitációs ellátásra való jogosultság esetén az alapösszeg mértéke 96.010 Ft/hó

- rehabilitációs pénzbeli ellátás minimális összege (foglalkoztathatóság rehabilitációval helyreállítható) 28.803 Ft/hó
- rehabilitációs pénzbeli ellátás minimális összege (tartós foglalkoztatási rehabilitáció) alapösszeg 40%-a, 38.404 Ft/hó
- rokkantsági ellátás minimális összege: alapösszeg 30%-a, 28.803 Ft/hó

Álláskeresők támogatása, keresetpótló juttatás

- Álláskeresési járadék maximuma (folyósítási idő maximum 90 nap): munkaerő-piaci járulék 60%-a, legfeljebb a jogosultság kezdő napján hatályos minimálbér 100%-a: 127.500 Ft/hó
- Nyugdíj előtti álláskeresési segély: a kérelem benyújtásának időpontjában hatályos minimálbér 40%-a, 51.000 Ft/hó
- Keresetpótló juttatás: a megállapításkor hatályos közfoglalkoztatási bér 60-100%-a közötti mértékben, mérlegelési jogkörben megállapított összeg, 48.918-81.530 Ft/hó

Hivatkozás: 1991. évi IV. törvény a foglalkoztatás elősegítéséről és a munkanélküliek ellátásáról

Egészségügyi juttatások

Egészségügyi szolgáltatási járulék: 7.110 Ft/hó (237 Ft/nap)

Szociális ellátások

Az ápolási díj összege 5%-kal emelkedett 2017-ben.

- Ápolási díj alapösszege: 31.000 Ft/hó
- Emelt összegű ápolási díj: 46.500 Ft/hó
- Kiemelt ápolási díj: 55.800 Ft/hó

Az ápolási díj folyósításának időtartama szolgálati időre jogosít, az ebben részesülő személy az ellátás után 10% nyugdíjjárulék fizetésére kötelezett.

A saját jogú nyugdíjban, valamint a rá irányadó öregségi nyugdíjkorhatárt betöltött, özvegyi nyugdíjban részesülő személy az ápolási díj után nyugdíjjárulékot nem fizet, a folyósító szervhez benyújtott nyilatkozatával azonban vállalhatja a nyugdíjjárulék fizetését.

Az egészségkárosodási és gyermekfelügyeleti támogatás legmagasabb összege: 48.795 Ft/hó

Abban az esetben, ha az egészségkárosodási és gyermekfelügyeleti támogatásra jogosult családja tagjának foglalkoztatást helyettesítő támogatásra való jogosultságot állapítottak meg, az egészségkárosodási és gyermekfelügyeleti támogatás legmagasabb összege: 25.995 Ft/hó

Időskorúak járadéka: a jövedelemmel nem rendelkező jogosult:

- a reá irányadó nyugdíjkorhatárt betöltött személy, akinek saját és vele együtt lakó házastársa, élettársa jövedelme alapján számított egy főre jutó havi jövedelme nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 80%-kát: mindenkori öregségi nyugdíjminimum 85%-a, 24.225 Ft/hó
 - az egyedülálló, a reá irányadó nyugdíjkorhatárt betöltött, de 75 évesnél fiatalabb személy, akinek havi jövedelme nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 95%-kát: mindenkori öregségi nyugdíjminimum 100%-a, 28.500 Ft/hó
 - az egyedülálló, 75. életévét betöltött személy, akinek havi jövedelme nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 135%-kát: mindenkori öregségi nyugdíjminimum, 38.475 Ft/hó

Szolgáltatásfejlesztés a Szegedi Mozcássérültek Alternatív Egyesületénél

A Magyar Nemzeti Bank támogatásával Alternatív Támogató Szolgálatunk személygépjárművét sikeresen lecsereáltuk egy korszerűbb, kevesebb km-t futott személygépjárműre.

A lecsereált személygépjármű 9 személyes, 2005-ös Opel Vivaro (akadálymentesített) volt, amely eladásáig 471 601 km-t futott.

A megvásárolt személygépjármű 9 személyes, 2014-es Opel Vivaro (akadálymentesített), melyben megvásárlásakor 124 311 km volt.

A fejlesztésnek köszönhetően biztonságosabban, megbízhatóbban tudjuk szolgáltatásunkat működtetni. Biztosítottabbá vált folyamatos, zavartalan működésünk, csökkent szervizköltségünk. Így zökkenőmentesebben tudjuk segíteni a fogyatékkal élő ellátottaink szállítását, mely hozzá segíti őket az életminőségük javításához, a közszolgáltatásokhoz, munkához, képzéshez való hozzájutáshoz.

Ezúton is szeretnénk megköszönni a Magyar Nemzeti Bank munkánk eredményesebb tételéhez tett támogatását.



Mikulás és Karácsony ünnepség a Kecskési Művelődési Házban

Minden évben a vezetőség jóvoltából megünnepeljük a Mikulást és karácsonyt. Fontos az embertársaink felé irányuló figyelem és szeretet egyensúlya. A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete 2016. december 16-án tartotta a Mikulás és karácsonyi ünnepségét a Kecskési Művelődési Házban, melyen a hideg idő ellenére szép számmal voltak jelen.

Az ünnepség két órakor vette kezdetét. A munkatársakkal hamarabb kimentünk a helyszínre, hogy a terepet előkészítsük a vendégek fogadására. Mire az fellépők megérkeztek, tagjaink már elfoglalták az egész nézőteret. A műsor első részében a Makray Intézet halmozottan sérült gyerekei mondtak verseket és énekeltek karácsonyi énekeket az egyik nevelő segítségével. Sokan meghatódtak a műsorukon, köztük magam is.

Az ünnepség második részében a Radnóti Gimnázium tanulói szép karácsonyi versekkel és énekekkel ajándékozták meg a jelenlévő hallgatóságot. Az ünnepség végére, nagy meglepetésünkre betoppant a Mikulás, aki megajándékozta a megjelenteket. A rendezvény végén mindenki vidáman és meghatóttan távozott. A karácsony ünnepe az egész közösségünk számára adjon hitet, szeretetet, bátorságot és reményt a nehézségek elviseléséhez és az akadályok leküzdéséhez.

Szeged, 2017. 02. 01

Bodó Eszter



Makray Fogyatékkal Élő Gyerekek Nappali Intézményének mozgalmas hétköznapjai.

Somogyi Könyvtár!

2017. január 18-án, szerdán látogatást tettünk pár fiatallal a Somogyi Könyvtárban. Sétánk alatt a város szépségeit is megnéztük. A könyvtárban vártak már minket, a kedves könyvtáros már előre kikészített számunkra könyveket, amiket a fiatalok kedvenc témaköreikből állított össze. Fantasztikus élmény volt a fiataloknak a könyveket átnézni, beleolvasni. Búcsúzóul beiratkozó lapot is kaptak, amivel ők is tagjai lehetnek a könyvtárnak.

Magyar Kultúra Napja!

2017. január 23-án a Magyar Kultúra Napja alkalmából kedvenc verseiket mondták el a fiatalok és vendégünk volt a délelőtti folyamán Rédei Roland a Szegedi Nemzeti Színház Színművésze. Verset és egy mesét mesélt el nekünk. Egy kötetlen beszélgetés alatt bepillantást kaptunk a színészek és a színház világába. A fiatalok sok új információt kaptak.

Séta a Plázába!

2017. január 26-án délelőtti felkerekedtünk és a 3-as villamossal elmentünk az Anna kútig majd a 2-es villamossal folytattuk utunkat a Plázáig. Ott megnéztük a Libri könyvesboltban az izgalmas, új könyveket. Kedves eladó fogadott minket és mindenkinek segített, hogy a neki kedves könyvet megtalálja. Ezután az étkező részben elfogyasztottunk közösen egy tábla csokit. Végezetül megnéztük a telefontokokat és visszaindultunk az intézménybe. Útközben nagyon figyelmesen közlekedtünk nagyon figyeltek a fiatalok egymásra és a kísérőre is. Az intézménybe visszatérve élménybeszámolót tartottunk a bent maradt társaknak.

Együtt mozogni jó!

2017. január 27-én első alkalommal tartottuk meg az „Együtt mozogni jó!” programot. Ezen a rendezvényen 4 intézmény sérült fiataljai mozogtak együtt. Az SZKTT Egyesített Szociális Intézmény Fogyatékosok Nappali intézménye, a Makray Fogyatékkal Élő Gyerekek Nappali Intézménye és a Szegedi Bárczi Gusztáv Iskola fiataljai sportoltak együtt. A [Fit World Fitness](#) edzőjével, Lajkó Krisztiánnal és Segítőivel Csúcs Erika és Schweighart Róberttel tornáztak és szerveztek sorversenyt. Mindenki a játék végén Ogkivelet és Csokoládét kapott, amit Gyarakai Zsuzsa ajánlott fel, illetve az egészség jegyében egy - egy banánt is kaptak a fiatalok, amit egy kedves -névtelen- felajánlótól kaptunk.

Látogatás a Pompei kiállításon!

2017. január 30-án látogatást tettünk a Móra Ferenc Múzeumban, ahol megnéztük az összes tárlatot. A leglátványosabb a „Pompei” kiállítás volt. Ahol interaktívan részt vehettünk. Sok érdekességet láttunk és még egy cserép korsót is összeraktunk. Visszafelé megnéztük a Tiszát, ami éppen be volt fagyva. Az intézményben lerajzoltuk az élményeket.

Tv interjú és beszélgetés a Tisza élővilágáról.

2017. február 2-án intézményünkbe látogatott Jéger Szabolcs, aki előadást tartott a Tisza élővilágáról. Ő a The Fishing and Hunting Channel Tv-nél dolgozik. Energofish című magazinjába készített videót rólunk, hogy bemutassa a fiataljainkat. Természetesen a Tisza gyönyörű és nagyon sokféle halairól is. beszélünk. Kaptunk ajándékba Energofish baseball sapkát, aminek nagyon örültünk. Mindezt márciusban láthatjuk a „The Fishing and Hunting Channel Tv-n az Energofish” magazinban.

Csokifesztiválon jártunk.

2017. február 10-én délelőtt az Árkádba sétáltunk a fiatalokkal. Megnéztük a csokifesztivál kiállítást. Itt fotózkodtunk a Csokifolyót készítő Kati cukrászda cukrászával, illetve a Rádió 88 rádiósaival. Szerencsekerékkel pörgettünk majd a csoki ruletтеztünk. Fejenként egy-egy finom csoki tallérral tértünk haza.

Vendégben járt nálunk a Rendőrség.

Vendégben járt nálunk Vad Róbert rendőr őrnagy, a Csongrád Megyei Baleset megelőzési bizottság titkára, hogy rendőrség munkáját bemutassa. Ajándékba kaptunk olyan karperecet, ami a sötétben világít. Nagyon nagy élmény volt az megnézni érkező rendőrautót kívülről-belülről. Na és persze a biztonságos közlekedésről is beszélgettünk.



Alternatív Támogató szolgálat

Személyi segítség

A támogató szolgálat személyi segítő szolgálatot működtet, amely segítséget nyújt a fogyatékkal élő emberek személyi szükségleteinek kielégítéséhez. Életviteli, életfenntartási segítséget nyújt. Pl: napi bevásárlásban, gondozási – ápolási feladatokban, házi munkában, mentális gondozásban.

Szociálisan rászorultaknak: 300Ft/óra

Szociálisan nem rászorultaknak: 1050Ft/óra a szolgáltatás

Szállító szolgálat

Fogyatékkal élők vehetik igényben a közlekedésük megsegítése érdekében.

A szállítási igényeket legalább 24 órával a szállítása előtt meg kell rendelni.

Szállítás rendelése: munkanapokon: 8 – 15 óra között

Szociálisan rászorultak: 200Ft/km

Szociálisan nem rászorultak: 250Ft/km vehetik igénybe a szállítást.

A szolgáltatások igénybevételéhez
érdeklődi, lehet a 62/444-897 telefonszámon.



“ Ha képesek vagyunk
átformálni hozzáállásunkat
akkor a szenvedés is
kevesebb! ”



Kedves Sorstársam!

Ha úgy érzed, hogy

- olyan nehézségekkel küzdesz, amit nem tudsz egyedül megoldani
- nem tudod elfogadni a megváltozott helyzetet
- nem tudod elfogadni önmagad
- nem találsz a válaszokat kérdéseidre
- egyéb információra van szükséged

akkor hívj vagy írd! Segítek megoldásokat keresni.

Rajnainé Nyári Zsuzsanna
sorstársi tanácsadó

Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete

Szeged, 6725 Veresács u. 17/B

Telefon: 62/444-897 17-18 óra között

Email: nyarineni@gmail.com
szmasorstars@gmail.com



Tanácsadás ingyenes !!

Titoktartás – diszkréció!

PORTRÉ

Portrészorozatunk következő alanya Bodó Eszter, akivel a napokban beszélgettem életéről és az egyesületben végzett munkájáról.

Mikor és hol születted? Mesélj a gyerekkorodról?

Szegeden születtem 1979. június 14.-én.

Később vette észre édesanyám, hogy nem vagyok egészséges összehasonlítva a bátyámmal, akinek nem volt semmilyen fogyatékossga. Ez a család életére is kihatott.

Amikor megszülettem sárgaságot kaptam, ez az elhúzódó sárgaság károsította az egyensúlyi idegrendszeremet. Ez a beszédemre a járásomra és a finommotoros mozgásomra hatott, ebből adódóan több segítséget igényeltem családomtól, környezetemtől.

Szeretetteljes családban nőttem fel, szüleim és nagyszüleim valamint testvéremtől sok szeretetet támogatást kaptam.

Hol végezted tanulmányaid? Hogy fogadtak kortársaid, osztálytársaid?

Szegeden végeztem tanulmányaimat, először a Móra Ferenc általános iskolába jártam, ami azóta megszűnt.

Egy kedves tantónéninek köszönhetően az általános iskolai tanulmányaimat sok támogatással, segítséggel elvégeztem.

Osztálytársaim pozitívan fogadtak, köszönhetően az előbb említett tanítónéni hozzáállásának.

Ezt követően a Karolina gimnáziumban folytattam tanulmányaimat az 1990-es években.

Gimnáziumi éveim során sok szép barátság kötődött, melyeket a mai napig töretlenül ápolok.

Tanáraim általában pozitívan álltak hozzám, néhány kivételtől eltekintve.

Főiskolai tanulmányaimat Bölcsészeti Tudományi Kar Vallástudomány szakirányán végeztem.

Akárcsak a gimnáziumi tanulmányaim során itt is remek kapcsolatokra tettem szert tanárain és az évfolyamtársaim körében.

Végül, de nem utolsó sorban a Szegedi Hittudományi Főiskolán szereztem hittanár nevelő diplomát mely egyetemi szintű végzettségnek felel meg.

A főiskolai tanulmányaimhoz hasonlóan itt is sikerült olyan kapcsolatokat építeni, amiket a mai napig ápolok.

Iskoláid befejezése után mennyire okozott gondot az elhelyezkedés?

Iskoláim befejezése után, néhány hónapig otthon végezhető adatrögzítői munkát kaptam, mely az akkori instabil gazdasági helyzet következtében megszűnt.

A Mozgássérültek Alternatív Egyesületében 2016. július 1-én kezdtem a munkát, 4 órában általános adminisztrátorként.

Hogyan veszel részt az egyesület életében programjaiban?

Az irodai munka mellett, háziasszonyi teendőket látok el minden szerdán, klubfoglalkozás keretében a Csongrádi sugárút 76. szám alatti kirendeltségünkben.

2016 augusztusától lehetőséget kaptam kultúrtörténeti előadás sorozat indítására, melyet minden pénteken délután a Csongrádi sugárúton lévő klubhelységünkben tartok.

Mit csinálsz szabadidődben, mi a hobbid?

Szabadidőmben olvasok, zenét hallgatok, szüleimnek segítek a gazdaságban.

Amikor csak tehetem, eljárók egyházi rendezvényekre, barátaimmal találkozom, és sokszor nézek elgondolkodtató filmeket.

Játszol e valamilyen hangszerezen?

Billentyűs hangszerezen játszom, ezt saját, ill. környezetem szórakoztatására művelem.

Van-e esetleg olyan iskolai élményed melyet szeretnél megosztani az olvasókkal, valamint olyan kedvenc tanárod, akire szeretettel emlékszel?

Nagyon sok kitűnő tanár volt az életemben, akik sokban hozzájárultak a lelkem gazdagodásához.

Akinek a legtöbbet köszönhetem egész eddigi életem során, azaz Édesanyám, akinek szeretete és gondoskodó odafigyelése nélkül nem sokra vittem volna.

Kedvenc iskolai élményem a gimnáziumi éveimhez kötődik, amikor születés valamint névnapom alkalmából felköszöntöttek, ez a gesztus rendkívül meghatározó volt számomra.

Osztálytársaim körülállták az osztálytermet és énekeltek nekem.

Egy fontos dolgot szeretnék még megemlíteni itt a végén. 2011-ben részt vettem a Madridi ifjúsági világtalálkozón, ami testi-lelki épülésemre szolgált.

Köszönöm a beszélgetést.



Bodó Eszter kultúrtörténeti előadásai

Február

24. (péntek) Mátyás király

Március

- 3. (péntek) Arany János 200 éves születési évfordulója
- 10. (péntek) Sárdy János tenor, operett színész
- 17. (péntek) Nagy Sándor makedón király
- 24. (péntek) VIII. Henrik I. Házasságának érvénytelenítése
- 31. (péntek) Záray Márta táncdalénekes

Április

- 7. (péntek) Sztálin kommunista párt főtitkára
- 14. (péntek) Húsvéti ünnepkör, nagyhét, nagypéntek,
- 21. (péntek) Adolf Hitler
- 28. (péntek) Lehár Ferenc operett zeneszerző



boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok:

február 24.

március 31.

április 28.

Barátságos mérkőzéseket játszanak egymással a csapatok,
így nincs megkötés a játékosok állapotáról
(enyhe mozgássérültek is játszhatják)

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete
6725 Szeged, Veresács u. 17/b tel/fax 62/444-897

Kirándulás a Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központjába Mórahalomra

A műhelylátogatás részeként tájékoztatnak bennünket a műhely munkájáról, bemutatják a segédeszközöket valamint kérdéseket tehetünk fel.

A kirándulás időpontja április 7. (péntek) Indulás a Veresács u. iroda előtt 10.00-kor

Jelentkezés március 31-ig a 70/338-5830 vagy a 62/444-897 telefonszámon.

A MEREK komplex rehabilitációs szolgáltatásokat nyújt kliensei számára.

A szolgáltatások között fontos helyet foglal el a fogyatékos emberek önálló életvitelét lehetővé tevő eszközök biztosítása.

A logisztikai kölcsönző központok célja az otthoni gondozást és a mindennapi életvitelt segítő eszközök költséghatékony biztosítása kölcsönzési rendszerben azok számára, akiknek rövidtávon mozgást segítő eszközre van szüksége.

A központ alapvető szolgáltatásai a következők:

- Támogató technológiai eszközök kölcsönzése (Pl. otthonápolási és személyi higiénés- és járást segítő eszközök)
- Támogató technológiai eszközök használatához, igénybevételéhez kapcsolódó tanácsadás.
- Támogató technológiai eszközök személyre szabása.



guruló

Mozgáskorlátozott emberek foglalkoztatását,
önálló életvitelét segítő eszközfejlesztő műhely
és szolgáltatási hálózat



***A Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete***

***köszönetet mond mindazoknak,
akik felajánlották 2016.évi
személyi jövedelemadójuk 1%-át,
mellyel segítik munkánkat.***

Az összeget az Intézményeink fejlesztésére fordítjuk.



**RENDELKEZŐ NYILATKOZAT
A BEFIZETETT ADÓ EGY SZÁZALÉKÁRÓL**

A kedvezményezett adószáma:

1 9 0 8 5 6 5 8 – 1 – 0 6

A kedvezményezett neve:

***Szegedi Mozgássérültek
Alternatív Egyesülete***

Versajánló

Tóth Árpád: Körúti Hajnal

Vak volt a hajnal, szennyes, szürke. Még
Üveges szemmel aludtak a boltok,
S lomhán söpörtek a vad kővidék
Felvert porában az álmos vicék,
Mint lassú dsinnek, rosszkedvű koboldok.

Egyszerre két tűzfal között kigyúlt
A keleti ég váratlan zsarátja:
Minden üvegre száz napocska hullt,
S az aszfalt szennyén szerteszét gurult
A Végtelen Fény milliom karátja.

Búvölten állt az utca. Egy sovány
Akác részegen szítta be a drága
Narfényt, és zöld kontyában tétován
Rezdült meg csüggeteg és halovány
Tavaszi kincse: egy-két fürt virága.

A Fénynek földi hang még nem felelt,
Csak a szinek víg pacsirtái zengtek:
Egy kirakatban lila dalra kelt
Egy nyakkendő; de aztán tompa, telt
Hangon a harangok is felmerengtek.

Bús gyársziréna bűgött, majd kopott
Sínjén villamos jajdult ki a térre:
Nappal lett, indult a józan robot,
S már nem látták, a Nap még mint dobott
Arany csókot egy munkáslány kezére...

Radványi Tibor **Őrző mosolyod...**

Nőnapi köszöntő

Ha dacos a kedves, a férfi örüljön,
Mert akkor szeretik, és nagyon féltik őt.

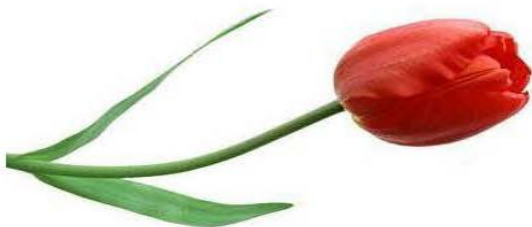
A durcásság álca, szerelem a köbön,
Csak hiány karcolja a túltrajongott nőt.

Én, drágám, imádlak, s hibáid élvezem.
Tudom, minden perced én értem múlatod.

Szíved fortélyait lelkemen élezed,
S örködni a lángon feladatnak adod.

Így boldog hitünket nem kezdi ki látszat,
Esélye hamisnak tűzünkben porladó.
Szirom-életünkben nem rághat gyalázat,
S a harsányt kicselezve, halk, nemes a szó.

Éjben éj a világ, s Te, mint fényes derűm,
S hozzá égből óhajtott csodád is csobog:
Kábító mákony, a végzet, a méz-nedűm,
A mindenségbe vésett őrző mosolyod!



Április 1. – A bolondok és a bolondozások napja

Április elseje a bolondok, pontosabban a bolondság és a tréfálkozás napja. Bolondok napján sok minden megengedhető, így nem illik megsértődni sem a jópofa, sem az ízléstelen tréfákon.

Persze, mindennek megvan a határa, így a bolondozás durvaságba torkollása semmiképpen sem tűnik mulatságosnak, annak, akivel április bolondját járattuk. Ám a jól irányzott poénok frissítően, élénkítően hathatnak az emberre. Amennyiben bolondozásról van szó, nézzük meg, hogy honnan is eredeztethető ez a nem hétköznapi ünnep.

A bolondok napjának eredetéről...

A szokás eredete rendkívül homályos, de az elfogadott feltételezések szerint szorosan kötődik a tavaszváró, tavaszköszöntő ősi ünnepekhez. Egyesek szerint a bolondozás az áprilisban jellemző kiszámíthatatlan időjárásra való utalásként került a

hagyományok közé.

Az áprilisi tréfálkozás eredetének magyarázatát egyesek szerint Franciaországban kell keresnünk. A régi francia naptár szerint ugyanis az új esztendő április 1-jén kezdődött. Ezen a napon ősi szokás szerint az ismerősök ajándékokkal lepték meg egymást. IX. *Károly* francia király 1564-ben azt a rendeletet hozta, hogy az esztendőnek onnantól fogva január 1-jén kell kezdődnie. Így az ajándékozások időpontja is áttolódott január elsejére, de a régi évkezdet még sokáig kísértett az emberek emlékezetében.



Eleinte még április 1-jén is küldözgettek ajándékokat egymásnak, majd az április elseji ajándékoztatás átalakult: értékes meglepetések helyett inkább tréfákat küldtek, s végül kialakult az a szokás, hogy a hamis évkezdetet hamiskodással, vagyis bolondozással ünnepelték meg.

Egyes források az ókori *Saturnaliák* folytatásának tekintik április elsejét, amikor a féktelen vidámsággal megült ünnepen úr és szolga egy napra szerepet cserélt. Mások szerint a szokás valóban az ókori Rómából származik, de a szabin nők elrablása ihlette: a szabinokat ugyanis az áprilisi Neptun-ünnepre hívták Rómába, hogy aztán becsapva őket elragadják lányaikat és asszonyaikat.

Egy másik magyarázat szerint a szokás a *húsvéti passiójátékok*ból ered. A naiv, népies misztériumokban Krisztust pere során Kajafástól Pilátushoz, innen Heródeshez, majd megint Pilátushoz küldözgetik. Az április 1-jei bolondozásnak még lélektani háttérrel is kerítették: a beugratás nyomán támadt káröröm a hatalom és a nagyság érzését kelti a tréfacsinálóban. Az ember évente egyszer áthághatja, átlépheti a szigorú normákat, tudatosan és büntetlenül manipulálhat, miközben még örömet is szerez magának.

Az ugratás ártatlan formája volt az is, amikor az áldozatot *galambtejért*, *szűnyogzsírért*, *kakasfogért*, *szárított hóért* küldték a boltba. A sajtó megjelenése azonban új lehetőségeket nyitott az ugratások előtt, a brit lapokban már a 18. századtól szinte üzemszerűen úzték az április 1-jei tréfákat.



Hogyan legyünk energikusabbak? Frissítő praktikák tavaszi fáradtság ellen

Vajon mik a tavaszi fáradtság okai, és mit tehetünk ellene?

Minden kellemetlen tünete ellenére, a tavaszi fáradtság nem betegség, hanem a szervezet normális reakciója, ahogyan a téli üzemmódról átvált tavaszra.

1. Annyi bizonyos, hogy az időjárás változása nagy szerepet játszik kialakulásában. Az első melegebb napok, hetek következtében a véredényeink falai kitágulnak, leesik a vérnyomásunk, ezért fáradtnak, levertnek érezzük magunkat.
2. A hormonháztartásunkban lezajló folyamatok szintén felelőssé tehetőek.
3. A tavaszi kimerültségért azonban nem csupán a hőmérséklet, illetve a hormonszint változások a felelősek, hanem az étrendünk is. A téli hónapokban általában zsírban gazdagabb és kalóriadúsabb ételeket fogyasztottunk, lényegesen kevesebb friss gyümölccsel és zöldségfélével, amely most ásványi só- és vitaminhiánnyal bosszulja meg önmagát.

HOGYAN HOZZUK MAGUNKAT FORMÁBA? TIPPEK TAVASZI FÁRADTSÁG ELLEN:

- Mozogjunk minél többet a napfényes szabadban, a friss levegőn! Sétáljunk, kocogjunk, fussunk, kerékpározunk, ki-ki kedve, kora és vérmérséklete szerint! A rendszeres testmozgás nem csupán keringésünket, izmainkat, csontjainkat, immunrendszerünket erősíti, hanem a stresszválaszban részt vevő anyagok termelését is növeli. Közben pedig endorfin szabadít fel, melyek a jó közérzetet garantálja.
- Változtassunk étkezési szokásainkon! – tanácsolják a szakértők. Napi többszöri, kisebb mennyiségű étkezést iktassunk be, mert ezáltal a szervezetünk energiaellátása egyenletesebb lesz! Ugyanakkor fontos, hogy a megszokottnál is több folyadékot igyunk, víz, ásványvíz, gyümölcslé, zöldséglé formájában.
- Fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldségfélét, tejet és tejterméket! – hangzik a következő jó tanács. Az immunerősítő, sejtvédő C-vitaminnal szinte felturbózzuk a szervezetünket és gyorsan megszabadulhatunk a kimerültségtől.
- A reggeli váltózuhany felfrissít! A meleg, bágyasztó kádfürdőzés helyett zuhanyozzunk és garantáltan fitt lesz a napunk!

- Jóga: Tulajdonképpen bármilyen rendszeresen végzett mozgásforma segít megszabadulni a tavaszi fáradtságtól. A jóga azért különösen szerencsés választás, mert nem csak testileg, de lelkileg is segít megújulnunk.

- A szauna erősíti az immunrendszert és felpozsztítja a vérkeringést. Beindítja a test méregtelenítő folyamatait, alaposan megmasszírozza izmainkat, fokozza életkedvünket, így segít megszabadulni a tavaszi fáradtságtól-

ENERGIZÁLÓ GYÓGYNÖVÉNYEK:

Egy párnapos tisztítókúra beiktatása áldásos lehet! Nem szükséges azonnal komoly léböjtkúrába kezdenünk, de két- három napot azért mindenképpen szánjunk rá, mert ha sikerül számúznunk a felhalmozódott salakanyagokat, testünk felfrissül, elmúlik a krónikus fáradtságunk.

Számításba jöhető teák: csalán, illetve cickafarktea.

A méregtelenítésnél gyakran felmerül a cayenne-i bors neve. A csilipaprika durva őrlménye is nagymértékben fokozza a vérkeringést, serkenti az anyagcserét, ami annak köszönhető, hogy kitágítja a vérereket.

A Koreai-félszigetről származó ginzeng a fáradtság és a stressz egyik leghatásosabb ellenszere. A benne található szaponinoknak, E- és B-vitaminoknak, valamint ásványi anyagoknak (cink, mangán, réz) köszönhetően nagyfokú energialöketet ad, mivel fokozza a keringést, és növeli a sejtek oxigénfelvételét

A gyömbér az egyik legsokoldalúbb gyógynövény, így nem csoda, hogy óriási népszerűségnek örvend.

Bárhogy fogyaszthatjuk – teaként, süteményekben, fűszerként –, minden esetben élénkítő hatással bír, mivel fokozza a vérkeringést.



Májusfa-állítás: szerelmek, konfliktusok, tréfák, népszokások

Május elseje jeles nap a néphagyományban. A májusfa- (májfa, hajnalfa, jakabfa, jakabág) állítás ünnepe, bár néhol pünkösöd napján állítottak májufát.

A májusfa a természet újjászületésének szimbóluma, az ifjúság tavaszi szokásainak **Európa-szerte ismert** eszköze. A csíki székelyek például zöldfarsangnak nevezik. A vallásos magyarázat Jakab apostol vértanúságát említi a májusfa-állítás

magyarázataként. Ekkor van **Szent Jakab apostol napja**, ezért aztán a májufát Jakab-fának nevezik. Hajnalfa néven, húsvét hajnalán is állítottak májufát a Székelyföldön. A 18. században a templomokban is májufát állítottak, ami a tanítók és diákok dolga volt.

Egy 19. századi szokásgyűjtemény a májusfa eredetét így írja le: „Szent Jakab és Szent Fülöp midőn térítgetni jártak, útítársuk lett Valburga nevű szűz hajadon; ezt ebbeli cselekményét. a pogányok tisztátalan személynek nyilváníták, s rágalmazták. A leány azonban, hogy elúzza a gúnyolódókat, elővette vándorbotját, letűzte a földbe, előtte letérdelt, imádkozott, s erre alig múlt el egy-két óra, midőn **a pogányok szeme láttára leszúrt bot kizöldült.**

A májusfa persze szerelmi ajándék is lehetett, sőt, nagyon is az volt! E napra virradójára az ifjak **a hajadonok ablaka előtt**, lehetőleg észrevétlenül zöld fát állítottak fel. A májufák kivágása, szállítása hajnali feldíszítése a legénybanda közös, bizalmas feladata volt – igazi csapatmunka. Éjszaka vágták ki az erdőn a fát, és hajnalra állították fel a helyi szokásnak megfelelően vagy minden lányos ház elé együttesen, vagy mindenki a maga szeretője háza elé. Sok helyütt csak a **bíró és a pap háza**, esetleg a templom előtt állítottak fel egyetlen magas májufát, a lányos házak udvarán kisebb fa díszelgett.

A fát többnyire őrizték, hogy a vetélytársak el ne vigyék, meg a **rivális udvarló csapata ki ne döntse**. Általában minden lány kapott, s nagy szégyen volt, ha valaki kimaradt. Egyes vidékeken a **nagylányság elismerését** jelentette, ha májusfát kapott. Ezután már elmehettek a bálba, a táncmulatságokra a leányzók.

A reggelre díszelgő májusfa kiállítása kinyilvánítása volt annak, hogy **ki-kinek udvarol**. Megbeszélték, kinek állítottak szebb fát, főleg meg kinek a májusfáját csúfította el reggelre a haragosa. Az udvarlasi szándék komolyságát jelezhetette a fa fajtája, nagysága. Többnyire szalagokkal, zsebkendőkkkel, virágokkal, teli üveg borral, hímes tojással díszítették fel.

A májusfaállítással azonban **esetenként konfliktus is járt**. Megegett ugyanis, hogy (minimum) két fiúnak ugyanaz a lány tetszett, és miután az egyik csapat felállította a májusfát, a másik elvitte onnan azt, helyére pedig a sajátját tette. **Jó kis fizikai munka**: egész éjjel fákat vágtak ki és hoztak-vittek. Persze senki sem várta el, hogy ezt színjőzanon tegyék.) Az előbb vázolt probléma megoldását sokszor a verekedésben látták.

Nagy szégyen volt, ha a májusfát nem táncolták ki, mert ezzel azt hozták nyilvánosságra, hogy a frigy valamiért nem jön, nem jöhet össze, a fiú elállt az udvarlasi szándékától. Gyakran **megtréfálták egymást** azzal, hogy a fa tetejére helyezett üvegbe paprikás vizet tettek. Néhol a rossz hírű lánynak kiszáradt gallyra fazekat, rongydarabokat aggattak.



FŰSZERTÁR

KARDAMOM, A SZÍV FŰSZERE

A kardia (szív) és amomum (fűszer) szavak összetétele azt jelenti, a szív fűszere. A latin nevén *Elettaria kardamum* nevű fűszernövényt mi csak kardamom, kardamomi vagy kardamomum néven ismerjük. Illetve kevésbé ismerjük, pedig számtalan módon felhasználhatjuk, nagyon izgalmasan ízesíthetünk vele sós és édes ételeket, sőt italokat is.

Speciális ázsiai boltokban vagy bioboltokban, de egyre gyakrabban nagyobb élelmiszerboltokban is megtalálható. Indiában ősidők óta fogyasztják, már a szanszkrit írások is említik.

Kapható őrölt formában, illetve néha látni a tokból kibontott magok formájában árusított kardamomot is, de legjobb, ha az egyben maradt terméseket választjuk, így nem veszítik el a magok az aromájukat.

MIRE HASZNÁLJUK?

Süteményekhez, a Közel-Keleten kávéhoz. Indiában a tejes teát ízesítik vele, de a forró csokival, illetve mindeféle csokoládés édességgel jól harmonizál. Észak-Indiában szószok fűszere, a curry fűszerkeverék egyik összetevője.

GYÓGYÍTÓ HATÁSA

A kardamom segíti a gázképződés és a puffadás elleni küzdelmet, megelőzi az ezekkel összefüggő hasi görcsöket is. Emellett az epetermelődést is serkenti, így a **zsírok megemésztésére** is jó hatással van.

A kardamom számos **emésztési zavarra** jelenthet megoldást, így a székrekedésre, a túlzott savképződésre és a gyomorégésre, valamint akkor is érdemes fogyasztani, ha fertőzés támadta meg a gyomrunkat. A kardamommagokat elrágcsálhatjuk nyersen evés után, de az étkezések után fogyasztott kardamomtea is jótékony hatású. Ha étkezések előtt esszük vagy isszuk a kardamomot, az étvágyunkat is javítja.

Akkor is érdemes kardamommagot rágcsálni, ha a **kellemetlen lehelet ellen** szeretnénk küzdeni. A fűszerben ugyanis antibakteriális hatóanyagok is vannak, így elpusztítja azokat a mikrobákat, melyek a rossz lehelet kialakulásáért felelősek. A kardamomnak ráadásul kellemes illata is van.

A kardamom antioxidánsokban, vitaminokban, ásványi anyagokban is gazdag, ez pedig nemcsak a sejtjeinket óvja, védei, de méregtelenítő hatású is egyben. A kardamomban található mangán például fokozza a salakanyagok eltávolításáért felelős enzimek termelődését.

Annak is érdemes **rendszeresen kardamomot fogyasztani**, aki többet szeretne tenni a veséje egészségéért. A kardamom fokozza a vizeletkiválasztást, csökkenti a vérnyomást, és a benne található vegyületek a vesében felgyülemlett kalcium és húgysav eltávolítását is serkentik (ezek az anyagok hozzájárulhatnak a vesekövek kialakulásához). A kardamom a húgyúti fertőzések természetes gyógyítója is lehet.

A kardamomban található vegyületek **fokozzák a vérkeringést**, csökkentik a gyulladásokat és a nyálkahártyát is nyugtatják, így olyan problémák ellen is bevethetjük, mint az asztma vagy a krónikus bronchitis. A kardamomból készült tea, illetve a kardamommal fűszerezett ételek rendszeres fogyasztása enyhítheti a köhögést, a nehézlégzést, a légszomjat, a mellkasi fájdalmakat is.

A vérkeringésfokozó hatást másutt is kihasználhatjuk: ezt a fűszert azoknak a férfiaknak is érdemes rendszeresen beépíteni az étrendjükbe, akik szeretnék **felpezsdíteni a szexuális életüket**. A kardamom számos szexuális jellegű probléma ellen jelenthet természetes megoldást, ilyen például az impotencia vagy a korai magömlés. Érdemes naponta két-három csésze kardamomteát inni azoknak az uraknak, akik szexuális problémákkal küzdenek, vagy szeretnék megelőzni azokat.



Könyvajánló

Carlos Ruiz Zafón

A szél árnyéka Az Elfeledett Könyvek Temetője

Vigyázat! Cselekményleírást tartalmaz.

A tízéves Daniel élete egy csapásra megváltozik, amikor egy hűvös hajnalon apja elviszi Barcelona szívébe, ahol az Elfeledett Könyvek Temetőjében felfedezi azt a regényt, mely döntő hatással lesz sorsára. A kötet titokzatos szerzőjének nyomait kutató fiú életében kalandos évek következnek. Minél több mindent tud meg Daniel a lenyűgöző könyv történetéről, annál inkább szaporodnak a rejtélyek. Különös módon élete minden fordulatát mintha a rajongásig szeretett könyvnek köszönhetné: az első szerelmet, a nagy kiábrándulást, új barátait és még inkább fenyegető ellenségeit, majd a szívét betöltő újabb nagy szerelmet. Az elveszettnek hitt könyv elfelejtett szerzőjének nyomdokain járva elszánt és veszélyes ellenfelekkel kell megküzdenie, mivel akadnak, akik bármire képesek azért, hogy a múlt sötét titkaira ne derüljön fény. A sodró lendületű epizódok váltakozó hangulatú sora sajátosan rabul ejtő kaleidoszkóppá válik: szenvedélyes romantikus jelenetek váltakoznak regénybe illően félelmetes fejezetekkel, melyek feszültségét vidám kópéságok oldják, és mindezek mögött kuszán húzódnak meg egy meghökkentően eredeti bűnügyi történet hálójának a szálai.

A spanyol szerző kirobbanó sikerű regénye hazájában alig néhány év alatt közel 40 kiadást ért meg, és példátlan népszerűségének köszönhetően mind a mai napig előkelő helyen áll az eladási listákon – hazájában éppúgy, mint több olyan országban, hol fordításban már megjelent.



Filmajánló

Arthur király - A kard legendája

London mindig is London volt. A kora középkor Londoniumában is olyan fazonok, gengszterek, balekok, maffiózók és áldozatok rótták szűk és zsúfolt utcáit, mint manapság.

A fiatal Arthur (Charlie Hunnam) sem más: ő és bandája a sötét mellékutcákban dolgozik, és nem ijed meg a saját árnyékától. Az ifjú és ambíciózus bandavezér nem is sejti, hogy királyi vér folyik az ereiben, de amikor egy sziklába döfött kardra talál, megpróbálja magával vinni. És sikerül neki.

Az Excalibur ereje alaposabban megváltoztatja az életét, mint eddig az összes környékbeli rendőrfelügyelő. Tagja lesz egy földalatti ellenálló csoportnak, és egy titokzatos bombázó, Guinevere (Astrid Bergs-Frisbey) irányítása mellett fokozatosan megérti, milyen varázslat rejtőzik új fegyverében. A kard nélkül semmi esélye, hogy egyesítse népét, és legyőzze a trónbitorló zsarnokot, Vortigernt (Jude Law).



Recepttár

Spenótos-fetás csirketekercs sonkaköntösben recept

hozzávalók / 2 adag

- 36 dkg csirkemell filé (2 db)
- 20 dkg spenót (bébi)
- 40 g feta sajt
- 4 dkg serrano sonka
- 1 ek olívaolaj



elkészítés

1. A megtisztított csirkemelleket fólia közé téve óvatosan kb. 3 mm vékonyra klopfoljuk és besózzuk mindkét oldalukat.
2. A spenótot forrásban lévő sós vízbe dobjuk pár pillanatra, leszűrjük és kezünkkel alaposan kicsarajuk belőle a vizet.
3. A csirkemellekre egyenlően elosztva szétterítjük a spenótot, rámorzsoljuk a feta sajtot, megspricceljük olívaolajjal és felgöngyölítjük.
4. Mindkét csirkerolád köré tekerünk egy szelet Serrano sonkát.
5. A tekercseket alufóliával bélelt tepsire helyezzük, meglocsoljuk kevés olívaolajjal és 200 fokos sütőben (alul-felül állás) kb. fél óra alatt pirosra sütjük.

Üdítő, frissítő tavaszi saláták

Saláta már több mint 2500 éve kerül a tányérunkra. Már Tiberius római császár is salátát evett, hogy éjjelente jobban tudjon aludni, Augustus császár pedig a májpanaszait gyógyította vele. A nagy francia gasztronómustól, Brillat-Savarintól származik az 1825-ben született idézet: „A saláta felfrissít anélkül, hogy gyengítene, felüdít anélkül, hogy lehangolna, és fiatalít.” A mester biztosan boldog lenne salátáink sokfélesége láttán...

1. Parmezános kerti saláta

Hozzávalók:

25 dkg (sárga és piros) koktélpáradicsom,
1 fej vöröshagyma,
20 dkg vegyes leveles saláta,
4-5 szál bazsalikom,
2-3 ek. fehér balsamecet, só,
bors, cukor, 2-3 ek. olaj,
40 g parmezán



A megmosott paradicsomot félbevágjuk. A hagymát felkarikázzuk. A megmosott salátaleveleket falatnyi darabokra tépkedjük. A bazsalikom leveleit leszedjük. A salátaleveleket alaposan leszárítjuk. Az ecetet sóval, borssal és kevés cukorral összekeverjük, majd hozzáadjuk az olajat. Belekeverjük a paradicsomot, hagymát, salátát és a bazsalikomot. Tálalás előtt megszórjuk reszelt parmezánnal.

2. Pikáns görög saláta

Hozzávalók: 4 nagy db paradicsom, 1 db kígyóuborka, 2 db zöldpaprika, 1 nagy fej hagyma, 0,5 db hegyes erős paprika, 25 dkg feta sajt, 15 db olajbogyó, só ízlés szerint, bors ízlés szerint, oregánó ízlés szerint, 0,5 dl olívaolaj, 0,25 dl citromlé.

Elkészítés: Megmossuk a zöldségeket, majd egyforma kockákra daraboljuk mindet. A hagymát apróra is vághatjuk, vagy karikázhatjuk, ki hogy kívánja. Az olívaolajokat egészben is bele lehet tenni, de karikákra is vághatjuk, vagy félbe is lehet. Megöntözzük olívaolajjal és citromlével, sózzuk, borsozzuk, valamint szórunk rá oregánót ízlés szerint. Felkockázzuk a feta sajtot, majd óvatosan, hogy ne törjön a sajt, összekeverjük az egészet. Hűtőben lefedve tároljuk tálalásig.

ROMHÁNYI JÓZSEF:

APRÓHIRDETÉS-ROVATOT INDÍTOTTAK FÉRGEK ÉS ROVAROK

Házasság

Undoknak mondott
szárnyvasúti poloska
férjhez menne
disznótorosra.

Feleséget keres komoly
szándékú moly.
Szekrény van.

Kis testi fogyatékos,
önhibáján kívül -
középen elvált giliszta,
hozzáálló házasefet
keres.

Fábaszorult féreg
társaság hiányában
ezúton keres férjet.
Harkályok kíméljenek!

Éjjeli pillangó
megismerkedne.
...Mindegy!...

Állás

Péknél szabadult
csótány
elhelyezkedne
babapiskótán.

Felveszkifutónak
báboketés gubókat
Álca-szövetkezet.

Kaszkadőrnek menne
bátormozibolha.
Lyukas alsókba is
beugorna.

Lakás

Korai cseresznyémet
elcserélném ropogósra.
Pondró. Utolsó posta.
Esetleg ráfizetek...

Vakolatban falbérleti
lakást keres kisigényű
nyű.

Ingatlan

Eladó kápé -
szép fás karalábé.
Férgespuszta.

Bútor

Kombinált háló-ebédlő
Póknál.
Életfogytig jótáll.

Jármű

Új traktort cserélné
ökrös szekerre
bögöly.

Kullancs terepjárót
venne,
bőrülésbe is
belemenne.

Kultúra

Iskolába járna
hátrányos helyzetű
fejtetű.

Angolórákat ad
Rockfortba végzett
sajtukucac.
Jelentkezhet egyén



**ÉLETED MINT A TESTED FORMÁLHATÓ, ALAKÍTHATÓ
CSAK RAJTAD ÁLL, HOGY MILYENNÉ TESZED.**

LAJKÓ KRISZTIÁN EDZŐ