

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALŰ



2018. 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, 2018 FEBRUÁR

Jogszabályváltozás

Ki lehet jogosult a tartós ápolást végzők időskori támogatására?

A 2018. január 1-jén hatályba lépett szabályozás szerint a tartós ápolást végzők időskori támogatását az öregségi nyugdíja megállapítását követően az veheti igénybe, aki az öregségi nyugdíjra való jogosultsága kezdő időpontját megelőző, összesen 20 éven át saját háztartásában ápolta, gondozta gyermekét, aki után ebben az időszakban ápolási díjat (ezen belül legalább 1 éven át kiemelt, vagy emelt összegű ápolási díjat), illetve a gyermek tartós betegsége, fogyatékossága okán gyermekgondozási segílyt, vagy gyermekgondozást segítő ellátást kapott. A gyermekgondozási segíly, illetve gyermekgondozást segítő ellátás időtartamaként legfeljebb 10 évet lehet figyelembe venni. Azaz az időskori támogatást igénylőnek a 20 éves gondozási időszak alatt legalább 10 évig ápolási díjban kell részesülnie.

Természetesen azok a nők is megkaphatják a támogatást, akik 40 év jogosultsági idővel mennek öregségi nyugdíjba.

A fent felsorolt feltételekből adódóan ugyanakkor nem lehet jogosult a juttatásra, aki nem a gyermekét, hanem más családtagját ápolta, továbbá az sem, akinek a 20 év több családtag ápolásából adódott össze. Ugyancsak nem tarthat igényt erre az ún. nyugdíj-kiegészítésre az sem, aki ugyan 20 éven át gondozta (gondozza) a gyermekét, azonban az öregségi nyugdíjra még nem szerzett jogosultságot, illetve a nyugdíja folyósítás nélküli megállapítását (rögzített nyugdíj) kérte.

A támogatás mértéke

A támogatás mértéke havi 50.000,- Ft, ami a nyugdíj, illetve az ápolási díj mellett is folyósítható, azonban az nem minősül nyugdíjnak.

A támogatást az arra jogosító feltételek bekövetkezésétől, legkorábban azonban az igény előterjesztésének időpontját megelőző hatodik hónap első napjától lehet megállapítani.

Ezt a juttatást az igénylő lakó, tartózkodási helye szerint illetékes Fővárosi, Megyei Kormányhivatal Járási Hivatalánál (Budapest és Pest megye területén Budapest Főváros Kormányhivatal VIII. kerületi Járási Hivatal), mint általános hatáskörű nyugdíjmegállapító szervnél kell igényelni.

Az igényt az erre rendszeresített adatlapon, illetve elektronikus úrlapon kell benyújtani.

A megállapított támogatást a Magyar Államkincstár Nyugdíjfolyósító Igazgatóság folyósítja az öregségi nyugdíjra vonatkozó szabályok szerint.

Gulyásné dr. Bölkény Ágota



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.



MINDENKI KARÁCSONYA

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete 2017. 12. 15-én tartotta karácsonyi ünnepségét a Kecskéstelepen található művelődési házban.

Jóval a rendezvény kezdési időpontja előtt (15.00 óra) az egyesület munkatársai a helyszínre érkeztek, hogy karácsonyi hangulatot varázsoljanak az esemény helyszínéül szolgáló terembe.

Összerakták a székeket, asztalokat, feldíszítették a helységet, mire a tagság és a vendégek megérkeztek többféle sütemény került az asztalokra.

15.00 órára a terem benépesült, mindenki elfoglalta helyét és megkezdődött a műsor.

Elsőként Bodó Ildikó Eszter az egyesület munkatársa mondta el Ady Endre Karácsonyi rege című versét, ezt követően a Makrai intézet fiataljai kedveskedtek műsorral a jelenlévőknek.

Karácsonyi dalokat verseket adtak elő, köszönet illeti a felkészítőket:

Rédei Orsolya, Major Szilvia, Bajusz Lili, Kormányos Regina, Kádár Bálintné

Ezután Acsai Ferenc az egyesület talán legidősebb tagja klarinétjátékával szórakoztatta a jelenlévőket, néhány ismert slágert valamint karácsonyi dalokat játszott.

A dalok után Kádár Németh Milán néhány karácsonyi gyermekverse szerzett vidám perceket a közönségnek.

Végül de nem utolsó sorban megérkezett a messzi Lappföldről a Mikulás is, és kiosztotta a tagságnak a mikulás csomagokat.

A műsorvezető szerepét Major Szilvia vállalta.

Az ünnepség jóhangulatú beszélgetéssel, a felkínált ételek, italok elfogyasztásával, kellemes karácsonyi hangulatban zárult.





**Mindenki Karácsonya a Szegedi Mozgássérültek
Alternatív Egyesületének rendezésében**

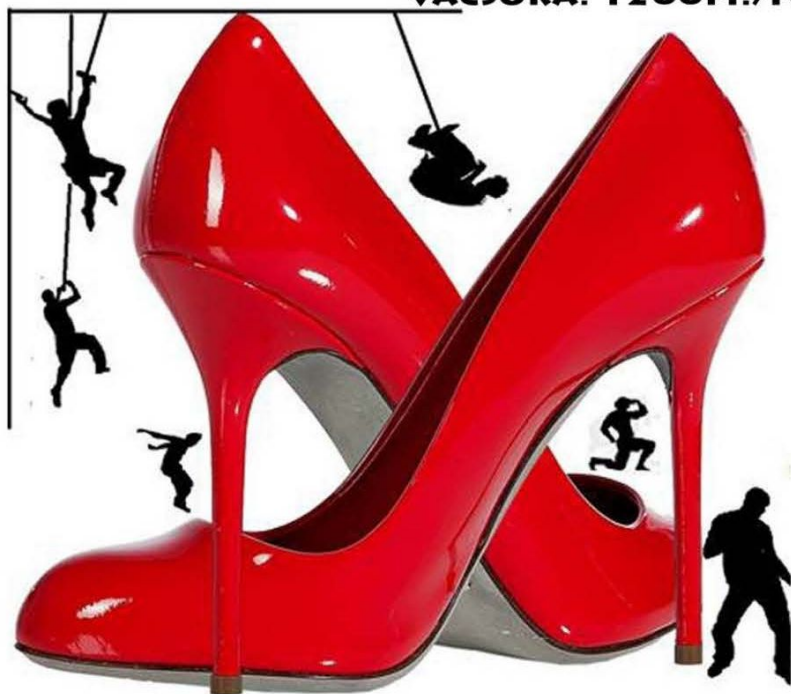


**AZ EGYESÜLET RENDEZÉSÉBEN
MÁRCIUS 8-ÁN, 18 ÓRÁTÓL, 21 ÓRÁIG**

NŐNAPI PARTY

AZ ALSÓVÁROSI TÓTH VENDÉGLÖBEN

VACSORA: 1200FT./FŐ



**MINDEN KEDVES TAGTÁRSUNKAT ÉS
CSALÁDTAGJAIT SZERETETTEL VÁRJUK!**

*A vacsorát elővételben az irodában lehet befizetni, márcis 2-ig.
A hely szűke miatt, részvételt korlátozott számban tudunk elfogadni.*

Aranyosi Ervin: Nőnapra

Egy szál virág, pár kedves szó,
– apró gesztus – ma ezt kapod.

Kívánom én, legyen ilyen,
mosollyal telt minden napod!

Férfinak Te, a szerelem vagy,
a gyermeknek, a jó anya,

– Mint madárnak a puha fészke –
tőled van boldog otthona.

Engedd hát meg, hogy megköszönjem,

s legyen boldog minden napod!

Igyekszem rád jobban figyelni,

– kívánok boldog NŐNAP-ot!



Beszámoló a hétfői klubéletről

2018. 01. 08. hétfő

Egészségügy helyzete a világban I.

Rajnai Károlyné az egészség megőrzés egy új lehetőségét vázolta fel a jelenlévők számára. Egy videó bemutatásán keresztül szemléltette a Kecskeméti Lajos által feltalált kvantum rezonanciával történő alternatív egészség megőrzést. Minden szervnek meg van a saját frekvenciája, ez az alapja a gyógyymódnak.

2018. 01. 15. hétfő

terefere klub

Ezen a délelőttön a jelenlévők közel jövőben rendezendő csülöknap előkészületeiről beszélgettek. Hargittai Edit néhány adatot olvasott fel arról, hogy világviszonylatban Magyarország hányadik helyen áll az egészségügyi ellátás szempontjából.

2018. 01. 22. hétfő

Vérnyomás mérés szakértő magyarázattal

Ezen a délelőttön a helyes vérnyomás mérés került a tagság figyelmének fókuszába. Először Hargittai Edit egy rövid videót játszott le a vérnyomásmérő helyes használatáról. A folytatásban Szabó Gyuri bácsi a bükki füvesember egy régebbi televíziós interjút láthatták a jelenlévők. Gyuri bácsi ebben az interjúban bemutatta azon gyógynövényeket melyek segítségével szinten tartható a vérnyomás.

2018. 01. 29. hétfő

bűnmegelőzés

A hónap utolsó hétfőjén Kovácsné Vadászi Erika látogatott el a klubfoglalkozásra.

A beszélgetés elején elmondta hogyan került kapcsolatba a témával, szóba került hogy iskolákban a gyerekek közt népszerű órákat tartanak e témakörben interaktív módon.

Szó esett a bűnmegelőzés és az önismeret kapcsolatáról is, ezeken az interaktív tanórákon önismereti tesztekkel oldanak meg a résztvevők.

Zárásként a témába vágó kisfilmet tekinthettek meg a jelenlévők.

Beszámoló a szerdai teadélelőttokról

2018. 01. 03. szerda

élménybeszámoló az ünnepekről

Az év első összejövetelén a jelenlévők megosztották egymással karácsonyi és újévi élményeiket. Mindenki néhány mondatban elmondta hogyan töltötte az ünnepeket, jó hangulatban egymásra odafigyelve telt a délelőtt.

2018. 01. 10. szerda

Dr. Bogoly József ágoston az újévről

Ezen a szerdán a jól ismert irodalomtörténész látogatta meg a tagságot.

Az újévi fogadalmakról és azok lelki hatásairól osztott meg néhány gondolatot a jelenlévőkkel, sok példával illusztrálta a be nem teljesült fogadalmak negatív lelki hatásait. A jelenlévők többsége építő jellegű észrevétellel kapcsolódott be a foglalkozásba.

2018. 01. 17. szerda

Csülök nap (pót szilveszter)

A klubtagok nagy örömeire 23 fővel rendezték meg a klub vezetői a pótszilvesztert. Tapodi István és neje jóvoltából, csülköt fogyaszthattak a jelenlévők. A köretet (franciasaláta), Ördögné Benyhe Mária készítette.

A klub hölgy tagjai finomabbnál finomabb süteményekkel járultak hozzá a rendezvényhez. A délelőtt zeneszóval beszélgetéssel jó hangulatban telt.

2018. 01. 24. szerda

Az alvás - Korom István természetgyógyász előadása

Idén először a klubvezetők meghívásának eleget téve Korom István látogatott el a jelenlévőkhöz. Az előadásának témája az alvás volt.

Elmondta hogy milyen technikákat kell alkalmazni ahhoz hogy az ember pihentetően tudjon aludni. Mesélt az alvás jótékony hatásairól, gyógyít méregtelenít, pihentet, regenerál. A tervezett előadás után válaszolt a jelenlévők kérdéseire, utána mindenki elmondhatta tapasztalatait a téma kapcsán.

2018. 01. 31. szerda

Horoszkóp kvíz

A hónap záróakkordjaként Rajnai Károlyné beszélt arról, hogy mely csillagjegyek szülőtteire milyen események várnak az idén.

Az érdeklődők nagy lelkesedéssel hallgatták a rájuk vonatkozó előrejelzéseket. A folytatásban Bodó Eszter által összeállított kvízkérdéseket Rajnai Károlyné tolmácsolásában oldották meg a jelenlévők.

Kérjük 2017 évi személyi jövedelem adója 1%-nak a
felajánlásával támogassa, segítse

**A Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete,
valamint a Makray Fogytékkel Élő Gyermekek
Nappali Intézményének
munkáját,**



Sokat jelentene számunkra kedves gesztusa.
Felajánlását, előre is köszönjük!

**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***

boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok:

február 23.

március 30.

április 27.

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

Makray Fogyatékkal Élő Gyerekek Nappali Intézményének dolgos hétköznapijai!

2017. december

A tavalyi évet sok-sok fellépéssel és rengeteg ajándékkal zártuk. Az ünnepi hangulatot már december 1-jén megteremtettük, amikor – hagyományainkhoz híven – közösen feldíszítettük a karácsonyfánkat. A Mikulás végig kísérte a hónapot, hiszen először december 5-én látogatott meg minket, mikor elkísérte a Szegedi SzC Körösy József Közgazdasági Szakgimnázium tanulóit, akik nagyon sok ajándékkal lepték meg a fiatalokat. Ezen kívül találkozhattunk a „nagyszakállúval” 6-án is, valamint 8-án, a Mikulás-boccián, ahol a FONI és a Waltner Károly Gyermekotthon ellátottjaival közösen ünnepelhettünk és sportolhattunk.

A karácsonyi műsorra ez alkalommal is nagyon sokat készültünk, nem is hiába, hiszen nagy sikerrel léptek fel a fiatalok 13-án, Dorozsmán a Halmazottan Sérültek Csongrád Megyei Szülőszövetségének rendezvényén, 15-én a Szegedi Mozgássérültek Egyesületének jóvoltából szervezett Mindenki Karácsonyán, és 18-án a Pelikán Egyesület Szent Györgyi Albert Agórában tartott év végi ünnepségén. Sok szép emlékekkel és közös élménnyel búcsúztunk 2017-től.

2018. január

A januárt minden évben sorozatos ünnepléssel töltjük, hiszen a gyerekek közül heten születtek ebben a hónapban. Nehéz ledolgozni a karácsonykor felszaladt kilókat, így, hogy minden héten tortázunk, és sajnos az időjárás is bekényszerített minket a meleg terembe, de legalább jól éreztük magunkat.

Különleges terápiás hetet tartottunk, ahol minden nap más-más érzékszervet fogtunk munkára. A zene-, fény-, és aromaterápia mellet irányított meditácót tartottunk, és kutyaterápiát Heronnal, a labradorral.

A következő hetet a télnek szenteltük, ami akkor hóval nem, csak jeges széllel mutatta meg magát. A tervezett sétánk elmaradt, mert azon a napon különösen hideg volt. A hóemberek világnapjáról való megemlékezést is elnapoltuk. A hittan foglalkozás legalább kis melegséget hozott a lelkünknek, és Zsófi néni beszélt az Istennek tetsző, és nem tetsző cselekedetéről.

A magyar kultúra hetét néptánc bemutatóval kezdtük, ellátogatott ugyanis hozzánk a Szeged Táncegyüttes Alapítvány 8 növendéke. Szerdán a Napsugaras Tájházban a képfestő történetével és készítésével ismerkedhettünk meg, csütörtökön pedig a Magyar vándor c. filmet néztük meg, és utána kicsit beszélgettünk a honfoglalásról. A hónap utolsó péntekje általában a bocciáról szól, de farsang lévén ezúttal „zabálni való” farsangi mulatságot tartottunk, ahol a résztvevők mind valamilyen étel-, vagy ital-jelmezbe bújtak.



PORTRÉ sorozatunk következő részét Fekete Évával készítettük.

Mikor és hol születél? Mesélj gyermekkorodról, tanulmányaidról.

1977 szeptemberében születtem Békéscsabán. Gyermekkorom szeretettel telt, édesanyám és négy testvérem társaságában. Középiskolában építészetet tanultam, majd gyógypedagógiát és egy kicsit beletanultam a bérszámfejtésbe is.

Mikor és hogyan kerültél kapcsolatba az egyesülettel?

1989-ben, amikor szegedre költöztünk, ekkor kerültem édesanyám révén kapcsolatba a mozgássérültekkel, illetve öcsém is érintett ebben. 1992-ben édesanyám létrehozta egy baráti társasággal az egyesületet, miáltal minden napi elfoglaltságommá vált a kapcsolat a mozgássérültekkel.

Mióta állsz az egyesület élén, milyen indíttatásból vállaltad?

Édesanyám betegsége miatt, nem tudta vállalni a további vezetést. Mi 2006-tól dolgoztunk együtt az egyesületben. Sajnáltam volna, hogy az Ő által felépített munkát ne vigye tovább senki, ezért vállaltam el, és vittem tovább a megkezdett munkáját.

Mennyire nehéz számodra a vezetés, ennyi munkavállaló koordinálása?

Kezdetben nehéz volt, a háttér munkából előre állni, amit még most sem igazán szoktam meg, de munkatársaim segítségével gördülékenynek érzem a munkánkat.

Mik a terveid a jövőre nézve?

Az egyesületi munkát tekintve, igyekszem a lehetőségeket megkeresni, ami által könnyebbé válik a mozgássérültek élete.

A magán életben nincsenek hatalmas terveim, csak boldogan, nyíltan élni.

Mi a hobbid, mivel töltöd szabadidőd?

Szeretek fotózni, kirándulni, verseket írni és a családdal lenni.

Köszönöm a beszélgetést

Fekete Éva verseiből

KISREGÉNY

Tündöklő játékként indul e kisregény
 Csendesen lépet egyre közelébb
 Hirtelen mélybe vágyott a kéz
 Szeretve mindent ölelt át a lét
 Boldog és tiszta volt újra a szív
 Mint nyíló rózsza a tó vizén
 Aztán újra indult. Nem tudni miért
 Álltam ismét a fájdalom küszöbén
 Várom, hogy nyújtsd karod felém
 Adj erőt átlépni a fájdalom küszöbén

EGYSZERCSAK

Egyszercsak összenéz
 Szemed a szememmel

Egyszercsak összeér
 Kezem a kezeddal

Egyszercsak összenéz
 Szíved a szívemmel

Egyszercsak összeér
 Testem a testeddel

Egyszercsak összenéz
 Lelkem a lelkeddel



MÁS

Egy titkos vágyakozás
 egy zöld szempár
 váratlan találkozás
 várt telefonhívás
 titkos találkozás
 pezsgő durranás
 minden olyan más...

ÁRNYÉK ÉS FÉNY

Picinyke fény, mi az
 élethez kell nekem.

Fény nélkül élni,
 fájdalom nekem.

Fényben úszó árnyak
 csalogatnak engem.

Szólítják nevem,
 hívogatnak egyre.

Árnyék és fény,
 játszik velem.

Fényben úszó árnyak,
 nem hiszek nektek.

Az élethez fény kell,
 ne is hívjatok

Hétfői klubdélelőttök programjai

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10:00 óra

Február

02.19. Ébredő természet szakember szemével

02.26. Masszázs idős korban

Március

03.05. Egészségügy a nagyvilágban-interaktív előadás

03.12. Önismeret

03.19. Pedikűr

03.26. Egészségügyi sajtószemle Kurunczi Máriával

Szerdai teadélelőttök programjai

Február

02.21. Farsang

02.28. Reumatológus



Március

03.07. Nőnap



03.14. 1848-49 „forradalom és irodalom”

03.21. Korom István előadása

03.28. Húsvét



Bodó Eszter kultúrtörténeti előadásai

Szeged, Csongrádi sgt. 76

Péntek 13.00 óra

2018. márciusi programok, péntekenként

Március 2. Déri Miksa, mérnök, elektrotechnikus

Március 9. Rákosi Mátyás, pártfőtitkár. minisztertanács

Március 23. Fenyő Miklós, Rock and Roll énekes, Hungária
együttes alapítója, billentyűs

Március 30. Kosztolányi Dezső, költő, író, publicista

2018. áprilisi programok, péntekenként

Április 6. Kovács Erzszi, eMeRTon-díjas énekesnő

Április 13. József Attila, költő

Április 20. Adolf Hitler, Kancellár, 1933-tól Führer

Április 27. Fényes Szabolcs, zeneszerző



Gyönyörű idézetek az 1848-as forradalomról

Ezeket a szép gondolatokat a márciusi ifjak, illetve kiváló költőink írták le egykor. Petőfi Sándor, aki az események fősodrában volt, Vasvári Pál, aki csatában esett el, Bozzai Pál költő, aki néhány évvel a szabadságharc leverése után hunyt el súlyos betegségben; Vörösmarty Mihály, Jókai Mór, Arany János és Kossuth Lajos is megfogalmazta, mit jelentettek nekik az 1848-89-es események.

Bozzai Pál a szabadságról

Az ifjú Bozzai a jogi diploma megszerzése után rövid ideig ügyvédként dolgozott. Pestre költözött és hamarosan megismerkedett a fiatal költőkkel, írókkal. A szabadságharc idején önként vonult be katonának. Mivel megadta magát, katona maradt, ám egyre romló egészségi állapota miatt rövidesen, mindössze 23 évesen meghalt.

"A ti életeteknek a szabadság olyan, mint a halnak a víz, madárnak a levegő, vadnak a rengeteg. Legyetek inkább halni készek véle, mint élni nélküle. Midőn midenieteket fölálldozátok érte és a szabadságot megnyerétek, nem vesztétek semmit, hanem nyertetek mindent."

Vasvári Pál a szabadságharcról

Eredetileg Fejér néven született 1826-ban, később vette fel a Vasvári nevet. 1943-ban iratkozott be a pesti egyetemre, ahol történelmet hallgatott, 1847-ben pedig Teleki Blanka nevelőintézetében lett tanár. 1848-ban részt vett a 12 pont megírásában. Rövid élete Erdélyben, szabadcsapatok toborzása közben ért véget.

"Én is ott járok a viharos események közt, mint Plinius egykor a Vezúv hegy tűzokádásánál, a természet roppant tüneményét vizsgálva, hogy az utókornak leírja... s míg az utókorról gondoskodott, a látatömeg őt eltemeté..."

Petőfi Sándor 1848 március 15-ről

"Magyar történet múzsája,
 Vésőd soká nyugodott.
 Vedd föl azt s örök tábládra
 Vésd föl ezt a nagy napot!
 Nagyapáink és apáink,
 Míg egy század elhaladt,
 Nem tevének annyit, mint mink
 Huszonnégy óra alatt.
 Csattogjatok, csattogjatok,
 Gondolatink szárnyai,
 Nem vagytok már többé rabok,
 Szét szabad már szállani."

**Vörösmarty Mihály Harci dal
 című költeménye**

"Azért, hogy a szabadság
 Vérben fürösztí zászlaját,
 Azért, hogy szent nevére
 Hálátlan és gaz vész kiállt,
 Ne lássam, oh dicső hon!
 Halaványan arcodat.
 Vagy drágán megfizessék
 E halaványságodat.
 A síkra magyarok!
 Fegyvert ragadjatok.
 Hazánkat újra meg kell váltani.
 Borítsák szertesét
 A pártütőknek véres csontjai."

Jókai Mór a bátorságról A kőszívű ember fiai című regényében

"Óh, a bátrak, az erős idegű emberek nem tudják megítélni, mily óriási heroizmus kell ahhoz, mikor egy ideggyöngge ember elszánja magát, hogy odamenjen a veszély közé, mit az erősek kinevetnek, föl sem vesznek, de melynek jelenlététől a beteg kedély pokolbeli kínokat szenved! Nem a bátraké - a félénkeké a pálma, kik rettegnek, reszketnek a golyófütyüléstől, de azért mégis nekimennek - becsületért, - szerelemért, - hazáért, - asszonyért!"

Arany János gondolatai

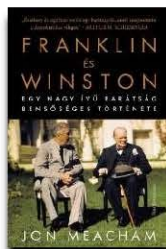
"A mi forradalmunk Pesten, március 15-én nem vérontás volt, hanem egy szép ünnep, a szabadság ünnepe: ezerek meg ezerek csoportoztak össze Isten ege alá, ezerek meg ezerek emelték égre kezeiket, s egy szívvel, szájjal mondták Petőfi Sándor után az eskű szavait."

Kossuth Lajos 1848-ról

"Ezredéves történelmünk bizonyosságul szolgál, hogy nem vagyunk gyermek nemzet; 1848-i történelmünk bizonyosságul szolgál, hogy nem vagyunk elaggott nemzet."

Könyvajánló

Jon Meacham: Franklin és Winston – Egy nagy ívű barátság bensőséges története



A *Franklin és Winston* lapjain két olyan politikusegyéniség izgalmas kapcsolata bontakozik ki előttünk, akik a második világháborúban győzelemre vitték a szabad világot. Barátságuk sorsdöntő és a maga nemében páratlan volt – a háború idején 113 napot töltöttek együtt, és csaknem kétezer üzenetet váltottak. Nemegyszer titokban találkoztak, egymástól igencsak távol eső helyeken – Washingtonban, Casablancában, Teheránban –, beszélgettek háborúról, politikáról, a politikai döntések nehézségeiről és magánéleti gondjaikról.

Történetük egyfajta love story, amelyben az érzelmes Churchill a tartózkodó Rooseveltnek udvarol. A brit kormányfő, aki Hitlerrel jó ideig egymaga szállva szembe, a legsötétebb órában rázta föl nemzetét, soha nem tudta, hányadán áll Roosevelttel – akinek épp ez volt a célja. A titkokat dédelgető amerikai elnök szeretett zavarba hozni másokat – fehér házi munkatársait és a feleségét, Eleanort éppúgy, mint Churchillt.

Jon Meacham az izgalmas politikai eszmecserék háttérben meghúzódó személyes drámák megelevenítésével erőteljes portrét rajzolt minden idők egyik legfigyelemreméltóbb barátságáról.

Megjelenés: január 30.

Filmajánló

Valami Amerika 3 magyar vígjáték, 103 perc, 2018

A Valami Amerika 3 története szerint, Tamás, Ákos és András, a balek testvérek minden eddiginél lehetetlenebb helyzetbe kerülnek a szélhámos Alexnek köszönhetően. A körülményeket bonyolítja a rendőrség és a két rivális maffiabanda, Baláék és Toniék is. Egy rejtélyes, milliókat érő, lopott bélyegért indul hajsza, aminek tétje a fiúk sorsa. Eszter és Timi is beleveti magát a nyomozásba, mindenki versenyt fut az idővel. Vajon ezúttal is sikerül kikeveredniük a slamasztikából?

Bemutató dátuma: 2018. február 15.



A tavaszi fáradtság okai és megelőzése

A tavasz közeledtével érezzük kellene, amint az ébredő természet feltölt energiával, mégis ezekben a kora tavaszi napokban sokan bágyadtak, aluszékonyak, az emberek fejfájásról, szédülésről, ingerlékenységről panaszkodnak. A közeledő kikelet ellenére nyoma sincs a megújuló vállalkozó kedvnek, a végtagok ólomsúlyúak, a fej mintha vattával lenne kitömve, - egyszóval erőt vesz rajtunk a tavaszi fáradtság. Minden kellemetlen tünete ellenére, a tavaszi fáradtság nem betegség, hanem a szervezet normális reakciója, amikor is a téli üzemmódról tavaszra vált át. Ez az átállás azonban tovább emésztli a tél során egyébként is megcsappant energiataralékainkat.

A fáradtságérzet kialakulását elsősorban a hormonháztartásunkban lezajló folyamatok okozzák, mégpedig az „alvási hormon”, más néven melatonin és a „boldogsághormon”, a szerotonin szintjének szezonális ingadozása.

Télen, amikor a nappalok rövidebbek, és kevesebb napfényhez jut a szervezet, fokozódik a melatoninképződés, és ezzel együtt megnő az alvásigényünk is. A tavasz közeledtével a nappalok hosszabbodásával sokkal több fény éri szervezetünket, csökken a melatoninprodukción, és ez átmeneti zavart okoz az alvás-ébrenlét bioritmusában. A szerotonin képződését a fény fokozza. A tél hosszú szürkésége után jelentős szerotoninhiány alakul ki szervezetünkben, amely a tavaszi napsütés hatására, csak lassan és fokozatosan pótlódik.

Az alacsony szerotoninszint depressziót, örömtelenséget okoz. A hormonok példáján láthatjuk, hogy a „téli időszámításra” beállított biológiai óránk csak nehézkesen képes átállni a tavaszi fényviszonyok diktálta gyorsabb ütemre. Ez igen fárasztó folyamat.

A tavaszi kimerültségért azonban nem csupán a hormonszintek változása a felelős, hanem a hideg hónapokban megszokott étrend is. A téli táplálkozás általában zsírban gazdag és kalóriadús, a nyárhoz viszonyítva kevesebb friss gyümölcsöt és zöldségfélét fogyasztunk, és így előbb utóbb ásványi só- és vitaminhiány alakul ki. A tavaszi fáradtság jelentkezése azonban nem végzetes, némi életmód változtatással megelőzhetjük, legalábbis jelentősen mérsékelhetjük tüneteit.

Mozogjunk minél többet a napfényes szabadban, friss levegőn sétáljunk, kocogjunk, fussunk, kerékpározzunk, ki-ki kedve, kora és vérmérséklete szerint. A rendszeres, képességeinkhez mért testmozgás nem csupán keringésünket, izmainkat, csontjainkat, immunrendszerünket erősíti, hanem a stresszválaszban részt vevő anyagok (noradrenalin, szerotonin) termelését is növeli.

A testedzés során opiátok (endorfin) is felszabadulnak, melyek jó közérzetet biztosítanak. Összességében, ezek a vegyületek enyhítik a depresszív tüneteket.

Változtassunk étkezési szokásainkon Javasolt a napi többszöri, kisebb mennyiségű étkezés, így a szervezet energiaellátása egyenletes lesz, és a táplálék feldolgozása is kevesebb megterhelést jelent számára. Fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldségfélét, tejet és tejterméket. A bennük lévő vitaminok, ásványi sók, nyomelemek gazdagon pótolják mindazt, ami a télen elveszett. Különösen javasolt a joghurt és a kefir, ezek könnyen emészthetők és nem okoznak étkezés utáni bágyadtságot. A tejsavó és író az idegrendszer számára (is) fontos anyagokat (triptofán, lecitin) tartalmaznak. Vegyünk magunkhoz a megszokottnál még több folyadékot. Ismert tény hogy testtömegünk 60%-a víz, ez az érték természetesen életkortól, testalkattól függően némileg változó. Az élő rendszerek nedvei közül a legfontosabb oldószer a víz, és sejtjeinknek szüksége van erre az oldószerre, hogy segítségével az anyagcsere során képződött salakanyagot kiválaszthassák magukból. A téli hónapokban jelentős mennyiségű hulladékanyag halmozódik fel a szervezetben, és ennek eltávolításához több folyadékra van szükség. Tanácsos naponta legalább 1,5-2 liternyit inni, ásványvíz, gyümölcs- és zöldséglé formájában. A reggeli váltózuhany felfrissít A meleg, bágyasztó kádfürdőzés helyett zuhanyozzunk. A reggeli váltózuhany segítségével egész nap frissek maradhatunk. Kezdjük a zuhanyzást először kellemes hőmérsékletű vízzel, majd hűtsük folyamatosan, és ezt megismételhetjük háromszor, ügyelve arra, hogy a zuhanyozást hideg vízzel fejezzük be. Ez az egyszerűen kivitelezhető otthoni szaunázás serkenti a vérkeringést, alaposan megmasszírozza, stimulálja izmainkat, felkelti életkedvünket. A testünk mellett ápoljuk kell lelkünket is Gondolkozzunk pozitívan, legyen bennünk erős a hit, és az elkötelezettség a Jó iránt. Ne keltsünk, de kerüljük a felesleges konfliktusokat, viszont vállaljuk fel bátran a megoldásra váró problémáinkat. Az igaz emberi kapcsolatok segítenek a feszültség oldásában. Legyünk együtt többet családtagjainkkal, barátainkkal, és merítsünk erőt a felőlük áradó szeretetből. Szánjunk több időt kedvenc hobbinkra. Olvassunk könyveket, hallgassunk zenét, - a művészet befogadása lélekgyógyító. Végezetül ne feledjük: az ember a természet része, annak törvényei ránk is vonatkoznak. Hamarosan tavaszodik. Álljunk át hát mihamarabb a tavaszi időszámításra, újuljunk meg testileg-lelkileg, ébredjünk együtt a tavasszal.

Mit tehetünk a téli megfázás és influenza ellen?

Ha betartunk néhány egyszerű szabályt, sokat tehetünk a nátha és influenza megelőzéséért:

1. **Minden orrfújáshoz használjunk külön papír zsebkendőt**, amelyet használat után azonnal dobjunk a szemetesbe. Orrfújás és tüsszentés után mossunk kezet.
2. **Mossunk gyakran kezet**, különösen hazaérkezés vagy a munkahelyre való megérkezés után. A kézmosást követően kerüljük az agyonhasznált törülközőket, részesítsük előnyben a papírtörölt, de leginkább a falra szerelt kézzárítót.
3. **Ne dörzsöljük a szemünket** - a kórokozók nemcsak az orron és a szájon, hanem fertőzött kézzel a szemünkhöz nyúlva is bejuthatnak a szervezetünkbe.
4. **Fertőtlenítsük a gyakran használt tárgyakat!** Jó, ha tudjuk, hogy a munkahelyünkön is találkozhatunk az influenza kórokozójával, hiszen az ott lehet a számítógép billentyűzetén vagy a kilincsen is. Ha lehet, töröljük át mindennap ezeket a tárgyakat. Ha a munkahelyünkön ebédelünk, a poharunkat, tányérunkat és evőeszközünket mindig mossuk el.
5. **Szellőztessünk minél gyakrabban!** A vírus terjedésére annál nagyobb az esély, minél kevésbé van lehetőség a levegő cserélődésére. A valódi friss levegő beengedése a legjobb megoldás, de ahol csak klímaberendezés áll rendelkezésre, ott gondoskodjunk a gép rendszeres tisztításáról és fertőtlenítéséről!
6. **Öltözzünk melegen, rétegesen!** Jó tudni, hogy a hőleadás több mint harmada a nyak és a fej bőrén történik!
7. **Kerüljük a tömeget!** Ha nem muszáj, ne vegyünk részt tömegrendezvényen. Ha lehetséges, ne a tömegközlekedést válasszuk - ha ez nem megoldható, igyekezzünk kerülni a csúcsforgalmi órákat.
8. Ha mégsem tudjuk elkerülni a tömeget, **viseljünk sebészi maszkot!**
9. **Mozogjunk rendszeresen**, tartózkodjunk sokat a szabadban!
10. Fogyasszunk **sok zöldséget és gyümölcsöt, igyunk sok folyadékot és aludjunk eleget!**
11. Ha **betegnek érezzük magunkat, forduljunk orvoshoz!** Telefonon is felvehetjük a kapcsolatot háziorvosunkkal vagy a háziorvosi ügyelettel, és tanácsot kérhetünk, miután tájékoztattuk az orvost a tüneteinkről és egyéb, már meglévő betegségeinkről vagy állapotunkról.
12. **Betegem maradjunk otthon**, amíg a láz és az egyéb tünetek elmúlnak (kivéve, ha később mégis súlyosbodik az állapotunk). Ne menjünk dolgozni vagy iskolába, és betegségünk ideje alatt kerüljük a szoros személyes kapcsolatokat!
13. **Ne kezdjünk magunktól öngyógyításba**, ha gyógyszeres kezelésre van szükségünk! Döntsön a kezelőorvosunk a vírusellenes gyógyszerek használatáról.

FARSANGI HAGYOMÁNYOK

A vízkereszttől hamvazószerdáig tartó időszak a vigadozás, mulatozás, evés-ivás, bálozás, karneválozás ideje, amit viszont majd böjt követ. Alig léptünk át az új esztendőbe, január 6-án (azaz vízkereszt vagy háromkirályok napján) máris kezdetét veszi a lakomázás, szórakozás másfél-kéthónapos időszaka.

Egymást érik a különféle bálók, multságok. A farsangi multságoknak majd csak a húsvét előtti negyvenedik napot, vagyis a húshagyókeddet követő hamvazószerda vet véget.

Karneváli ünnepségek mindenfelé vannak ilyenkor

A farsangi ünnepkör legfeltűnőbb mozzanata hazánkban éppúgy, mint más európai népeknél, a jelmezes-álarcos alakoskodás. A XV. század óta szólnak az adatok a férfi-női ruhacseréről, álarcviselésről, az állatalakoskodások különböző formáiról. A királyi udvartól a kis falvakig mindenütt farsangoltak hazánkban. Már Mátyás király idejében a királynő itáliai rokonsága művészi álarcokat küldött ajándékba a magyar rokonoknak.

A XVI–XVII. században falu, város és a királyi udvar egyaránt álarcot öltött farsangkor, és úgy szórakozott. Nagy farsangolás folyt a tragikus sorsú II. Lajos udvarában is, egészen a mohácsi ütközetig. 1525-ben húshagyókedden álarcos menet jelent meg az udvarban, melyben elefánt is szerepelt. Maga II. Lajos is jelmezesen, ördögálarcban jelent meg az ünnepségeken. A XVI. századtól említik Cibere és Konc, vagyis a Böjti Ételek s a Húsételek tréfás küzdelmét is. E tréfás küzdelmet sok európai nép megszemélyesítve adta elő. Erdélyben még századunkban is említik a szalmabábokkal eljátszott tréfás viadalt.

Különleges szerepet játszott az ördög a téli ünnepkörben. A szarvas ördögmaskarák az erkölcsi tilalmakat semmibe vevő farsangolók nélkülözhetetlen kellékei voltak (a maszkokhoz főleg kecskeszarvat használtak, a kecskebak pedig az ördög állata volt), amiért is az egyház kíméletlen ördögűző harcot vívott a farsangi szokások ellen.

Mindent, ami komolytalan és világi, amúgy is pogánynak, az ördög művének tartott, a „táncoló” farsangot meg egyenesen az ördög ünnepének. A böjtben is folytatott mulatozást a kísértő Sátán sikereként könyvelte el. Az ördög és a farsang-böjt ideje közti kapcsolat szentírási alátámasztásaként hivatkoztak Jézus megkísértésének történetére. Jézus – mint ismeretes – „mikor negyven nap és negyven éjjel böjtölt vala, végre megéhezék. És hozzámenvén a kísértő, monda néki: Ha Isten fia vagy, mondd, hogy e kövek változzanak kenyerekké. Ő pedig felelvén, monda: Meg van írva: Nemcsak kenyérrel él az ember...”

BUSÓJÁRÁS

A busójárás, mohácsi farsangi népszokás, mely eredetileg sokác népszokás volt.

Farsangkor a busók a hagyományoknak megfelelően öltöznek fel. A legnagyobb mulatság farsangvasárnap van. A „músor” fő elemei: a partraszállás, melynek során a túlparti „Szigetből” - ahogyan a helybeliek mondják, eveznek át ladikokon a busók. Jelmezes busó felvonulás indul a Kóló térről a főtérre, majd a farsangi (télbúcsúztató) koporsó vízre bocsátása következik. Sötétedéskor az egybegyűltek elégetik a telet maglyagyújtással, és a főtéren körtáncokat járnak.

A busójárás sokác eredete miatt nem csak a városban, de a környékbeli sokác falvakban is megtartották. Az utóbbi években Eszék-Baranya megyében található néhány faluban is újjáélesztették ezt a népszokást.



RECEPTÁR

FARSANGI ÉTELEK

A farsangi multságokat gazdagon terített asztalok jellemzik: sok a különféle húsból készített leves és sült, sok az édesség, de legfőképpen a fánk. A következőkben jellegzetes farsangi ételek receptjeiből adok némi ízelítőt.

SAVANYÚ BECSINÁLT LEVES

Hozzávalók: 40 dkg sertéslapocka, 2 szál sárgarépa, 2 szál fehérrépa, 1/4 zellergumó, 1 kis fej karalábé, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 tojás sárgája, 2 dl tejföl, 2-3 evőkanál olaj, ecet, só, őrölt fehérbors

Elkészítése: A húst alaposan átmosom, felkockázom. A zöldségfélét megtisztítom, szintén kockára vágom őket, felhasználásig hagyom, hadd fűrdjenek, a petrezselyem zöldjét apróra vágom.

Egy közepes fazékban az olajon fehéredésig pirítom a felkockázott húst, sózom, borsozom, majd felöntöm 1,5-2 liter vízzel. Amikor a hús félpuhára főtt, beleadom a zöldségfélét és a petrezselyem zöldjét, készre főzöm. Ezután a levest lehúzó a tűzről, lassan belehabarom a tojássárgákkal elkevert tejfölt, végül ízlés szerit az ecettel enyhén savanykásra ízesítem. Forrón tálalom.

FARSANGI RÉSZEGES CSIRKE

Hozzávalók: 1 közepes csirke, 10 dkg vaj, 3 dl száraz fehérbor, 20 dkg füstölt húsos szalonna, majoránna, őrölt bors, só

Elkészítése: A csirkét alaposan átmosom, megszáritom. Kívül-belül besózom, belsejét majoránnával és borssal, külsejét őrölt borssal fűszerezem. Egy magas falú tepsibe helyezem, leöntöm, a felolvasztott vajjal, aláöntöm a bort, fóliával letakarva párolom, ha igényli, az elpárolgó bort pótolom.



Amíg a csirkém párolódik, a szalonnát megszabadítom bőretől, vékonyra szeletelem. Amikor a csirke megpuhult, teljesen betakarom a szalonnaszeletekkel, ropogósra sütöm. Tálalás előtt a pipit ollóval feldarabolom, zelleres burgonyapürével teszem az asztalra.

RECEPTTÁR

BOROS PECSENYE

A gazdagon töltött sertéscomb is farsangi fesztiválózás étele lehet

Hozzávalók: 60 dkg sertéscomb, 10 dkg gomba, 1-1 szál sárga- és fehérrépa, 5 dkg zeller, 2 db zsemle, 1 egész tojás, 1 tojássárgája, 1 dl

paradicsomlé, 3 dl fehérbor, 1-2 evőkanál libazsír, 1 csokor petrezselyemzöld, őrölt szegfűbors, őrölt fehérbors, só

Elkészítése: A húst 4 nagy szeletre vágom, alaposan kiklopfolom, sózom, borsozom, félreteszem, hadd pihenjen kicsit. A gombát felszeletelem, a megtisztított zöldségeket felkockázom, a petrezselyem zöldjét felaprítom. A zsemleket beázatom némi borba, majd lazán kinyomkodva egy keverőtálba helyezem.

A libazsíron megpirítom a gombát, a zöldségeket enyhén sós vízben megpárolom, mindkettőt beleadom a keverőtálban lévő zsemlelkekhez, megszórom a petrezselyem zöldjével, beleütöm a tojást, ízlés szerint befűszerezem, kézzel alaposan összedolgozom, majd az egészet ledarálom.

Előveszem hússzeleteimet, egyformán elosztom rajtuk töltelékemet, feltekerem őket, hústüvel rögzítem. Egy méretes serpenyőben a maradék libazsíron állandóan forgatva pirosra sütöm. Aláöntöm a paradicsomlevet és a bort, készre párolom.

Az elkészült húst felszeletelem, párolt zöldségekkel tálalom.

KONYAKOS KACASÜLT

Kacsa ritkán kerül az asztalunkra, ünnepeken megérdemeljük!

Hozzávalók: 1 pecsenyekacsa, 1 nagyobb fej vöröshagyma, 10 dkg császárszalonna, 5 dkg liszt, 2 dl vörösbor, 5 cl konyak, 15-20 dkg kacsamáj, 5 dkg vaj, 1 dl olívaolaj, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 db babérlevél, kakukkfű, só

Elkészítése: A kacsát megszabadítom aprólék részeitől, a hagymát negyedeire vágom, a szalonnát felkockázom, mindezeket kevés olívaolajon megpirítom. Megszórom a liszttel, ráöntöm a konyakot, a vörösbort, és kevés vizet is adok alá. Az apróra vágott petrezselyemzölddel meghintem, babérlevéllel, kakukkfűvel és sóval ízesítem. Fedő alatt erős tűzön 35-40 percig forralom, majd finom szűrőn leszűröm.

A kacsa máját kevés vajban átsütöm, áttöröm, hozzáadom a mártásomhoz. Közben a kacsát a sütőben ropogósra sütöm. Amikor elkészült, kiemelem egy vágódeszkára, feldarabolom, tátra rendezem. Zsírját a mártásba öntöm, összedolgozom.

A mártással meglocsolom kacsámat, pirított burgonyával tálalom.

RECEPTTÁR

CSÖRÖGE FÁNK

Hozzávalók

- 40 dkg liszt
- 0,5 tasak sütőpor
- 1 csipetnyi szódabikarbóna
- 1 cs vaníliás cukor
- 5 dkg cukor
- 10 dkg margarin
- 2 tojás
- 1 csipet só
- 3 ek tejföl
- olaj (a sütéshez)



Elkészítés

1. A száraz hozzávalókat egy tálba tesszük, a margarint belemorzsoljuk, majd a tojásokat és a tejfölt is beletesszük, és tésztát gyúrunk belőle.
2. Lisztezett felületen kb. fél cm vastagságúra nyújtjuk, majd rombuszokat vágunk belőle (derelyevágóval vagy késsel), aminek a közepébe vágást ejtünk és a vágáson keresztül átfordítjuk az egyik sarkát.
3. Serpenyőben olajat hevítünk, és bő olajban kisütjük a fánkokat.
4. Fahéjas cukorral a legfinomabb, de lekvárral is tálalhatjuk.



AZ ÉLET ESSZENCIÁI – különleges fűszerek

A gasztronómia és egyszersmind életünk lényege, öt érzékszervi képességünkben rejlik. Ezek: a látásunk, hallásunk, tapintásunk, ízlelésünk és szaglásunk határozzák meg a külvilággal kapcsolatos érzéseinket, viszonyunkat. A kulináris élvezetek közben pedig érzékszerveinknek majdnem mindegyikét igénybe vesszük. De mi tesz egy fogást maradandóvá számunkra? A fűszerek: az alapanyagok ízét erősítő apró adalékok.

1. Sáfrány:

A sáfrány a világ legdrágább fűszere, kilogrammját mondhatni „aranyáron” (tulajdonképpen annál magasabb áron) mérik. Egy kilogramm mennyiséghez 150.000 virág bibéjére van szükség (melyeket egyenként, kézzel gyűjtenek össze) így nem csoda, hogy az idők során többször próbálkoztak már hasonló növények nemesítésével. A sáfrány kék színű virágzatának bibéje élénk vörösesbarna színű, melyet szárított formában szinte kizárólag ízesítésre használnak.



2. Szarvasgomba:

A szarvasgomba egy igazán különleges gasztronómiai csodafűszer, melynek íze nem egyszerűen egyedi, de semmi máséhoz nem hasonlítható. Nemhiába nevezték el a „konyha gyémántjának”. Az ételekhez a – 8-10 centiméterrel a felszín alatt található – gumós termőtestet használják fel. A nívós éttermek legjobb szakácsai hozzáértéssel és gonddal választják ki a tökéletes, illatos szarvasgombákat, melyekért komoly összegeket fizetnek.



3. Tamarind:

A tamarind, azaz tamarindusz fa Afrikában őshonos növény, bár elterjedt Indiában és Ázsiában is. Jellemzően az indiai ételeket ízesítik az akár 25 méter magasra növő fa termésével, melyből leginkább gyümölcs pasztát készítenek. Íze savanykás-édes; általában csatnikhoz használják fel, különleges pesztókhöz; illetve a thai ízvilág egyik velejárója: az igazán finom pad-thai tészta elengedhetetlen eleme.



4. Kardamom:



A kardamom íze pont annyira különleges, mint nevének hangzása. Az Indiából származó fűszernövény maghüvelyében található apró fekete magjait használjuk fel, melyhez hozzájuthatunk zöld, fekete és fehér változatokban és mindegyiket különféle ételekkel párosíthatjuk.

5. Csillagánizs:

A konyhaművészet szerelmeseinek kedvelt fűszere a csillagánizs, azaz kínai ánizs. A Dél-Kínában őshonos növény csillag alakú termése jellegzetes ízű és aromájú, mely a benne lévő különleges ízanyagnak köszönhető – és amely miatt kevesen merik főzéshez felhasználni, inkább díszítőelemként alkalmazzák.

Karakteres összetevők nélkül egy több fogásos ebéd, vagy vacsora csupán homályos árnyéka lehetne önmagának. Merjünk hát újítani és használjunk minél színesebb, illatosabb fűszereket, próbáljuk ki a különlegességeket is – a fűszerek életünk esszenciái, „az élet sava-borsa”!



Romhányi József: Szamárfül



GYÍKREGE

Szerette volna a gyík, ha kitudódna: ő a félelmetes bűsz sárkány utóda. Hogy sor ne kerüljön kétkedő vitákra, dúlt-fült, pofikáját szörnyűre kitátva. Aztán bizonyosságul mesékből idézett, hogy váltak ebéddé szűzek és vitézek, miként mondott misét, szagosat a püspök, hogy egyházmegyéje ne lehessen früstök. Röhögte a szájast szűz lúd, vitéz kácsa: - Itt az ebéd! Kapj be te mafla pojáca! - Hátrált a regélő kínos zavarában, erre már a légy is felkuncogott bátran. Ám nyomban megtudta szegény saját kárán: Aki ennek bohóc, lehet annak sárkány...

EGY SZÚ VÉGRENDELETE

Egy szú beszorult a hokedli lapjába, ráült a szakácsnő százszor is napjába. És jött a baj csőstül. Még a tetejébe, az asztalos is szöget ütött a fejébe. Néha percekig már percegni sem tudott, végül hát megírta a testamentumot:

- A hármasszekrényt, mely koromszín, ében, özvegyemre hagyom, járjon feketében.
- Ha a gyász hét letelt, s férjhez megy ismét,
- ne maradjon jussa tőlem, csak a kisszék.
- Fiam, ki kalandos, regényes, mint atyja,
- a nagy mahagóni könyvszekrényt bújhatja.
- Kerülje a drámát, bölcséleti művet,
- mert a nehéz könyvet szétnyúvík a nyüvet.
- Lányom, aki szégyent szégyennel tetézett,
- s lezabipetézett,
- kint éljen ez tán
- a szemétlárában, kegyelemdeszkán!
- Végül az anyósom. - Megérdemli nagyon:
- rá a vadonatúj, szép csőbútort hagyom.

A RÁK HALADÁSA

Egy nagyeszű fóka rámondott a rákra:

- Ne haladjon hátra,
- hisz nem jut előbbre soha,
- kinek vissza van az oda.
- Ám a ráknak, mi tagadás,
- visszásnak tűnt ez a tanács.
- Azt értette belőle,
- szégyenszemre hátráljon meg előre.
- De kevéssel előbb úgy gondolta aztán,
- más kárát tanulná meg saját hasznán,
- hogyha maga mögött egy célt is kiszabva,
- előregázolna hátra az iszapba.
- Viszont azt is tudta a nyomorult pára,
- az ilyesmi nem megy úgy holnapról mára,
- és hogy ne hagyja a drága időt veszni,
- elhatározta, már tegnap el is kezdi.

“ 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



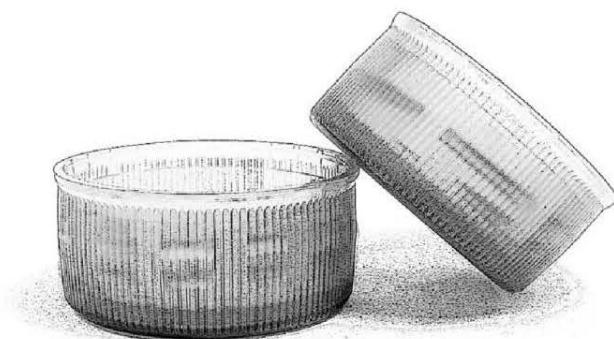
Tanácsadás ingyenes !!

Titoktartás – diszkréció!

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete



KUPAKGYŰJTŐ



A GYŰJTÉSSEL

**a halmozottan sérült gyermekek
dunaalmási táboroztatásához, és
a pihenőház működéséhez
járul hozzá.**



Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye