

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2022 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

közhasznú szervezet

A KIADÁSÉRT FELELŐS:

Fekete Éva

EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:

Fekete Éva

KIS KIADVÁNY

SZEGED, 2022. MÁRCIUS

Tudnivalók a mozgáskorlátozott emberek 2022-es országgyűlési választásokon és az azzal egyidejűleg tartott népszavazáson való szavazásával kapcsolatban

A Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége (MEOSZ) már hónapokkal a választások előtt a Nemzeti Választási Irodához elnökéhez fordult, és kérte, hogy intézkedjen a szavazóhelyiségek teljes körű akadálymentesítése iránt. Miután tapasztalataink szerint a mozgáskorlátozott fogyatékos emberek választójoga sokszor nem érvényesül teljes egészében, Szövetségünk a valódi akadálymentesség követelményeinek részletes bemutatásával, javaslatokkal, iránymutatásokkal segítette az NVI elnökét. A szavazóhelyiségek akadálymentességét ellenőrző gyorstesztet fejlesztettünk, amely önellenőrző módon egyszerűen eldönthető kérdésekkel nyújt segítséget a szavazóhelyiségek kijelölése és berendezése során. A gyorsteszthez kitöltési útmutatót is szerkesztettünk, illetve egy saját készítésű rövidfilmet bocsátottunk az NVI rendelkezésére, hogy vizuálisan, érintett mozgáskorlátozott emberek részvételével is szemléltessük a főbb vizsgálandó területeket.

A szavazóhelyiség akadálymentessége

Minden erőfeszítésünk ellenére azonban még mindig nem akadálymentes minden szavazóhelyiség, azt azonban a Ve. előírja, hogy minden település minden választókerületében legalább egy szavazóhelyiségnek akadálymentesnek kell lennie.

Honnan tudjuk előre, hogy akadálymentes szavazóhelyiségben szavazhatunk-e?

A választópolgárok a Nemzeti Választási Irodától értesítőt kapnak, ebben az is szerepel, hogy a szavazóhelyiség, ahol szavazhatnak akadálymentes-e. Ha esetleg valaki nem kapott értesítőt, ezen az oldalon [### **Mit tehetünk, ha az értesítőben megjelölt szavazóhelyiség nem akadálymentes?**](https://vtr.valasztas.hu/ogy2022/valasztasi-informaciok/szavazohelyiseg-kereses ellenorizheti, hogy a lakcíme szerinti szavazóhelyiség akadálymentes-e.</p>
</div>
<div data-bbox=)

A mozgáskorlátozott emberek legkésőbb a szavazást megelőző negyedik napig, azaz **március 30-ig kérhetik, hogy akadálymentes szavazóhelyiségben szavazhassanak.** Ilyenkor őket a helyi választási iroda a lakcímük szerinti szavazóhelyiséggel azonos településen és választókerületben lévő, akadálymentes szavazóhelyiséggel rendelkező szavazókör névjegyzékébe teszi át.

Mozgóurna igénylése

Ki igényelhet mozgóurnát?

Azok a mozgáskorlátozott emberek, akik nem akarnak, vagy nem tudnak szavazóhelyiségben szavazni, mozgóurnát igényelhetnek, ehhez kérelmet kell benyújtani.

Hova kell benyújtani a mozgóurna iránti kérelmet?

- helyi választási irodához
- illetékes szavazat
- számláló bizottsághoz.

Meddig lehet benyújtani a mozgóurna iránti kérelmet?

A helyi választási irodához:

- levélben vagy elektronikus azonosítás nélkül elektronikus úton legkésőbb március 30-ig
- személyesen vagy elektronikus azonosítással elektronikus úton április 1-ig
- április 1-én 16 órát követően elektronikus azonosítással elektronikus úton április 3-án 12 óráig

Az illetékes szavazatszámoló bizottsághoz:

- meghatalmazott útján vagy meghatalmazással nem rendelkező személy általi kézbesítésével április 3-án legkésőbb 12 óráig

Mit kell tartalmaznia a mozgóurna iránti kérelemnek?

- a szavazókör területén lévő címet, ahova a mozgóurna kivitelét a választópolgár kéri, ha az a magyarországi lakcímétől eltér
- a mozgóurna-igénylés okát

Segítő igénybevétele

Ki vehet igénybe segítő?

- Akit testi fogyatékosága vagy egyéb ok akadályoz a szavazásban (mozgáskorlátozott)
- Aki nem tud olvasni

Kit lehet segítőként igénybe venni:

- Akit a mozgáskorlátozott ember választ, ez bárki lehet: például barát, családtag
- Ha a mozgáskorlátozott ember nem választ senkit, akkor a szavazatszámlláló bizottság két tagja együttesen

Mit csinálhat a segítő?

Nagyon fontos, hogy a segítő nem a választópolgár helyett szavaz, szerepe kizárólag arra korlátozódik, amit a mozgáskorlátozott ember kér tőle. Így például segít az X-et beírni a szavazólapra, beteszi borítékba a szavazólapot és bedobja az urnába.

Kötelező beengedni a segítő a szavazóhelyiségbe, szavazófülkébe?

Igen, a szavazatszámlláló bizottság nem tilthatja meg a segítő belépését sem a szavazóhelyiségbe, sem a szavazófülkébe.

Fontos! Egy adott kérelem, például a mozgóurna benyújtására vagy akadálymentes szavazóhelyiségben való szavazásra vonatkozó kérelem az országgyűlési képviselő-választásra és az országos népszavazásra is vonatkozik egyszerre, nem kell külön-külön kérelmet benyújtani a két választási esemény vonatkozásában.

További információ

A kérelmekről részletesen is tájékozódhat: <https://www.valasztas.hu/kerelmek-magyarorszag-i-lakcimmel-rendelkezőknek>

Visszajelzés az NVI-nek

Annak érdekében, hogy az NVI-nek visszajelezhessük a mozgáskorlátozott emberek választójoga gyakorlásának tapasztalatait, arra kérjük a közösségünk tagjait, hogy ha valamilyen, a mozgáskorlátozottsággal összefüggő visszásságot tapasztalnak – például nem akadálymentes a szavazóhelyiség, pedig az értesítő annak jelölte; nem engedték be a segítő a szavazófülkébe – jelezze nekünk a meosz@meosz.hu e-mail címen.

Magyar Arany Érdemkereszt állami kitüntetést kapott – nemzeti ünnepünk március 15-e alkalmából – Balogh Zoltán címzetes főiskolai docens, a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége Felügyelő Bizottságának elnöke, a Védett Szervezetek Országos Szövetségének örökös elnöke, a Start Kft. vezérigazgatója. Az állami kitüntetést Orbán Viktor miniszterelnök előterjesztésére Áder János köztársasági elnök adományozta. Az állami kitüntetést Dr. Latorcai Csaba közigazgatási államtitkár adta át pénteken a Pesti Vigadóban.

Balogh Zoltán hosszú évtizedek óta végez elkötelezett munkát a megváltozott munkaképességű emberek életének jobbítása érdekében. Magasan képzett szakember, aki nemcsak Szabolcs-Szatmár- Bereg megye gazdasági életének meghatározó és irányító szereplője, hanem országos szinten is kimagasló érdemei vannak a megváltozott munkaképességű emberek foglalkoztatási rehabilitációja terén. A megváltozott munkaképességű embereket foglalkoztató szervezetek által Magyarországon elsőként létrehozott szövetség, a Védett Szervezetek Országos Szövetsége egyik alapítója, később vezetője, majd örökös elnöke. Érdekérvényesítő munkája révén meghatározó előrelépés történt a megváltozott munkaképességű emberek foglalkoztatásában.

Immár 25 éve egyik meghatározó alakja a mozgáskorlátozott emberek mozgalmának is, 1997 óta tölti be a MEOSZ Felügyelő Bizottságának elnöki tiszttét, segítve és garantálva a Szövetség szabályszerű működését.

Balogh Zoltán Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyében magas színvonalú, példaértékű foglalkoztatási tevékenységet dolgozott ki és valósított meg, mely meghatározó és iskolateremtő volt és más munkavállalók életében egyaránt. Az 1987-ben fordult hozzá a Mozgáskorlátozottak Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete, tudna-e segíteni abban, hogy a megváltozott munkaképességű embereknek rövidebb-hosszabb ideig munkája legyen.1988. január 1-jén vezetésével már meg is kezdte működését a Start Kft. mely az országban a 8. megváltozott munkaképességű embereket foglalkoztató munkahely volt. Vezérigazgatói működése alatt a vállalat hosszú éveken át megyei szinten a legtöbb embert foglalkoztatta úgy, hogy közben tevékenységi köre is folyamatosan bővült. Szakképző és szakmunkásképző iskolát alapítottak, hozzá kollégiumot építettek. Módszertant dolgozott ki a képzésre. Később irányításával bekapcsolódtak felsőfokú szociális munkás képzésbe, a vállalat és az egyesület a Debreceni Egyetem Egészségügyi Karának egyik terepintézményeként működik. Egyéb más tevékenység mellett az országban egyedülálló módon a nyíregyházi

megyei oktató kórházzal kooperációban működtetik az Egészségügyi Centrumukat. Ezen túlmenően számos munkalehetőség megteremtésében is közreműködött.

Balogh Zoltán több, mint két évtizede alelnöke a Magyar Fejlesztési Alapítványnak.

A foglalkoztatás fejlesztése területén végzett több évtizedes kiemelkedő tevékenységével nagymértékben hozzájárult a megváltozott munkaképességű emberek esélyegyenlőségének javulásához a munkaerőpiacon.

Balogh Zoltán oktatóként is jelentős mértékben hozzájárult a foglalkoztatási rehabilitáció fejlődéséhez. Címzetes főiskolai docensként évtizedek óta részt vesz a rehabilitációs szakemberek felsőfokú képzésében a Debreceni Egyetem egészségügyi karaként működő Nyíregyházi Egészségügyi Főiskolán. 2015. március 1-je óta a Kentucky államban lévő Louisvillei Egyetem meghívott instruktora.

Munkássága elismeréseként többek között 1992-ben Pro Caritate díjat, 2009-ben Munkaügyért díjat, 2011-ben a MEOSZ Ember az emberért díj arany fokozatát, 2012-ben Magyar Gazdaságért díjat vehette át. 2021-ben a MEOSZ megalakulásának 40 éves évfordulója alkalmából dr. Chikán Csaba díjban részesült.

A Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetsége gratulál Balogh Zoltán állami kitüntetéséhez!

Budapest, 2022. március 11.



forrás: meosz.hu

Szegedi Mozgássérültek Alternatív

Egyesülete Klubélete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. április havi programok

Hétfő:

- 04. Almaecet
- 11. Húsvéti ételek
- 25. CBD olaj

Kedd:

- 05. Szabó Tamás előadása
- 12. Beslin László előadása
- 19. Az élelmiszerbankról
- 26. Az alvás fontossága

Szerda:

- 06. Húsvét
- 13. Húsvéti népszokások
- 20. Kvíz
- 27. Majális régen, és most

2022. május havi programok

Hétfő:

- 02. Macskagyökér
- 09. Instant, őrölt, szemes kávé
- 16. Halolaj, rákolaj
- 23. Kendermag
- 30. Hasznos tippek, könyha

**Szegedi Mozgássérültek Alternatív
Egyesülete Klubélete**

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

Kedd:

- 03. Szabó Tamás előadása
- 10. Beslin László előadása
- 17. Szófacsarás
- 24. Oscar-, Málna-, Darwin-díj
- 31. Kedélyjavító zene

Szerda:

- 04. Portré
- 11. Játékos agytorna
- 18 A teázás művészete
- 25. Kvíz

2022. június havi programok

Hétfő:

- 13. A kalcium fontossága
- 20. Borsószezon
- 27. Sebgyógyító aloe

Kedd:

- 07. Szabó Tamás előadása
- 14. Beslin László előadása
- 21. Eltűnt bókók
- 28. Meditáció, relaxáció

Szerda:

- 01. Üdítők házilag
- 08. Szendvicsskrémek házilag
- 15. Horoszkópok
- 22. Humoros délelőtt
- 29. Kvíz

Kedves Szülők!

A

**Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali
Intézménye**

(nappali szociális intézménye)

sok szeretettel várja csapata új tagját, 10-40év közötti
középsúlyos, súlyos, súlyosan-halmozottan sérült gyermek,
fiatal személyében.

Napközink családias, 20fèrőhelyes, a város szívében található.

Hétköznaponként **6.30-16óra között tartunk nyitva.**

(Tértítési díjként havonta az ebéd díjat kell fizetni.)

Foglalkozásainkat gyógypedagógus, gyógypedagógiai
asszisztensek, és szociális gondozók segítik. Célunk a fiatalok
mindennapjait sokszínű csoportos és egyénre szabott fejlesztő
foglalkozással és változatos programmal színesíteni.

Jelentkezni telefonon: **Hódi-Forrai Éva** (intézményvezető,
gyógypedagógus) **70/600-68-78** vagy személyesen lehet:

6723 Szeged, Felhő u.1/b

Alternatív Támogató Szolgálat

A támogató szolgáltatás célja a fogyatékos személyek lakókörnyezetben történő ellátása, elsősorban a lakáson kívüli közszolgáltatások elérésének segítése, valamint életvitelük önállóságának megőrzése mellett a lakáson belüli speciális segítségnyújtás biztosítása révén.

Mi a támogató szolgáltatás feladata?

- az alapvető szükségletek kielégítését segítő szolgáltatásokhoz, közszolgáltatásokhoz való hozzájutás biztosítása (speciális személyi szállítás, szállító szolgálat működtetése),
- az általános egészségi állapotnak és a fogyatékoság jellegének megfelelő egészségügyi-szociális ellátásokhoz, valamint a fejlesztő tevékenységhez való hozzájutás.
- információnyújtás, ügyintézés, tanácsadás, a tanácsadást követően a társadalmi beilleszkedést segítő szolgáltatásokhoz való hozzájutás biztosítása,
- segítségnyújtás a fogyatékos emberek társadalmi integrációjának megvalósulásához, valamint a családi, a közösségi, a kulturális, a szabadidős kapcsolatokban való egyenrangú részvételhez szükséges feltételek biztosítása,
- a fogyatékos személy munkavégzését, munkavállalását segítő szolgáltatások elérhetőségének, igénybevételének elősegítése.
- segítséget nyújt a fogyatékkal élő emberek személyi szükségletének kielégítéséhez. Életviteli, életfenntartási segítséget nyújt.

**A szolgáltatások igénybevételéhez érdeklődi, lehet a
62/444 -897, vagy 70/338-5830 telefonszámon.**

Személyi segítés:

A támogató szolgálat személyi segítő szolgálatot működtet, amely segítséget nyújt a fogyatékkal élő emberek személyi szükségletének kielégítéséhez. Életviteli, életfenntartási segítséget nyújt.

PI: napi bevásárlásban, gondozási – ápolási feladatokban, házi munkában, mentális gondozásban.

Szociálisan rászorultaknak:

300Ft/óra (Súlyosan fogyatékos a fogyatékosági támogatásban, vakok személyi járadékában, illetve magasabb összegű családi pótlékban részesülő személy.)

Szociálisan nem rászorultaknak.

1050Ft/óra a szolgáltatás

Szállítás:

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 – 15:30 óra között **70/338-5830**

Szociálisan rászorultak: 200Ft/km (Súlyosan fogyatékos a fogyatékosági támogatásban, vakok személyi járadékában, illetve magasabb összegű családi pótlékban részesülő személy.)

Szociálisan nem rászorultak.

250Ft/km vehetik igénybe a szállítást.

Alternatív Támogató Szolgálat

**A szolgáltatások igénybevételéhez érdeklődi, lehet a
62/444 -897, vagy 70/338-5830 telefonszámon.**

Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye

Szeged Első Lions Club

Harcsa Veronika és a Modern Art Orchestra Szegeden

Március 28-án jótékonyági koncerten lép fel Szegeden a Modern Art Orchestra Harcsa Veronika, Gőz László, Dresch Mihály és Lukács Miklós vendégszereplésével a Szeged Első Lions Club szervezésében.



A koncert bevételéből a Makray fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézményét támogatják., melyet ezúton is szeretnénk megköszöni.

Mire szánják a támogatást:

A támogatási összeget egy kültéri napellenző megvásárlására fordítjuk, ezzel teremtve a nyári melegben a hűvöset intézményünk udvarára. Nagy hangsúlyt fektetünk a mindennapi levegőzés biztosítására, de a nyári időszakban udvarunk forrósága miatt ez a lehetőség ez idáig akadályoztatva volt.

25 ÉVES A SZEGEDI AMATŐR ALKOTÓK KÖRE

2022. Május 24 kedd 17 óra

Bibliotéka

Szeged, Kálvária sgt. 12.

A FÁK MESÉLNEK

Lukács Viktória fotókiállítása

Kurunczi Mária: Madarak és fák

Amíg árnyat ad, és szolgálni kész Ezer levelével, lány zenével
Susog rád, Addig ne bánts a fát! Óv széltől és napfénytől, Mint
szerető anyád, Úgy ölel át, Addig ne bánts a fát! Fészek
mélyében Megbúvó madár, Csak néked zengi dalát, Addig ne
bánts a fát! S ha már korhadt törzse Fűrészt kiált, s száraz
ágain Sodrott levél zörgeti dalát, S kivágva melegsze mellett,
És szürcsölöd a véle főtt teát, Még akkor is szeresd és tiszteld a
FÁT!



FILM KLUB

Filmbe való betekintés, beszélgetést.

Helyszín: Szeged, Csongrádi sgt. 76

14:00 órai kezdettel

Faragó Tamás vezetésével.

2022. április havi program

5.-én kedden **Mici néni két élete**

12.-én kedden **Tulipánláz**

19. - én kedden **Öt legenda**

26.- án kedden **Modern idők**

2022. május havi program

3. - án kedden **A csendőr nyugdíjba megy**

10. - én kedden **Haver haver**

17. - én kedden **Az angol királynő**

24. - én kedden **Drágám a kölykök összemertek**

31. - én kedden **Szabadság**

2022. június havi program

7. - én kedden **Ismeretlen férfi**

14. - én kedden **Vonzó ellentétek**

21. - én kedden **A papucshős**

28. - án kedden **A nagy vakáció**

Szegedi Mozgássérültek Alternatív

Egyesülete Klubélete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10 órai kezdettel

2022. április havi program

Április 1. Péntek Utazz velem: Mexikó

Április 8. Péntek Vallási és mitológiai szimbólumok:
bárány

Április 22. Péntek Sántáné Kurrunczi Mária előadása

Április 29. Péntek Sántáné Kurunczi Mária

2022. május havi program

Május 6. Péntek Utazz Velem: Belgium, Luxemburg

Május 13. Péntek Vallási és mitológiai szimbólumok: Méz

Május 20. Péntek Szakácsi Sándor Magyar színész

Május 27. Péntek Afrikai Elefánt

2022. június havi program

Június 3. Péntek Vallási és mitológiai szimbólumok:
Galamb

Június 10. Péntek Liam Nesson Amerikai színész

Június 17. Péntek Sántáné Kurunczi Mária előadása

Június 24. Péntek **Utazz velem: Németország**

V e r s e k

Végh György:

Virághozó április

Elmúlt a tél, itt a tavasz,
minden bokor újra éled,
a földből a virágokat
előhúzzák a tündérek.

Április is segít nekik,
megáll minden kicsi fánál-
virágot tűz mindenhová:
tavasz van ott, merre járt már.

Virágot hint a friss szélbe,
száll a színek zivatarja-
s merre elmegy, a kopár föld
virágoktól tarkabarka.



Zelk Zoltán:

Hóvirágok, ibolyák

"Jó reggelt, Nap, ég, hegyek,
aludtunk egy éven át.."
Így köszönnek a kibújó
hóvirágok, ibolyák.

"Jó reggelt, szél, fellegek,
jó reggelt, te szép világ!"
Bólogat a kék ibolya,
nevetgél a hóvirág.

"Jó reggelt, fa, kis bogár,
mikor hajt rügyet az ág?
Mikor lesz az ágon levél,
levelek közt száz virág?"

**"Jó reggelt, virágszedők,
Örül, aki minket lát..."
Jó a tavasz, hirdetik a
Hóvirágok, ibolyák.**

Tavaszi ünnepek

Te tudtad, hogy a tavasz tele van jeles napokkal? Némelyiket már nem is ünnepeljük, pedig nem ártana mindegyikre odafigyelni. Lássuk, milyen ünnepek vannak márciusban, áprilisban és májusban!

Március 4. Kázmér napja

Baranyában ez a patkányűző nap. Ilyenkor nézték meg az emberek, hogy a patkányok nem telepedtek-e meg az istállóban vagy a házban.

Március 8. Nőnap

A nemzetközi nőnap a nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezésének napja, amelyet minden év március 8-án tartanak. A nőnap eredetileg a mai virágos, kedveskedős megemlékezéssel szemben munkásmozgalmi eredetű, demonstratív nap volt.

Március 12. Gergely napja

Ez a nap eredetileg a diákság ünnepe! A nap ünneplését IV. Gergely pápa rendelte el, ugyanis ekkor emlékeztek I. Gergely pápára, az iskolák patrónusára. Ezen a napon a diákok maguk és tanítóik számára adományokat gyűjtöttek. Gergely napja tulajdonképpen az iskolaév lezárását jelentette, hiszen a szeptemberi tanévkezdést csak a 19. században vezették be. Ezen a napon a gyerekek vidám jelmezes felvonulással, köszöntők éneklésével és játékokkal emlékeztek Gergely pápára. Bemutatták az iskolai életet, az új tanulókat iskolába csalogatták, kosarukba pedig adományokat gyűjtöttek.

Március 15. Nemzeti ünnep

Az 1848. március 15-i forradalom célja a Habsburgok uralmának megszüntetése, a függetlenség és az alkotmányos berendezkedés kivívása volt. 1989-ben először volt munkaszüneti nap. Ezen a napon osztják ki a Kossuth- és Széchenyi-díjakat.

Március 21. Benedek napja

A csillagászati tavasz kezdete. Szent Benedekről kapta a nevét, aki a benedécs rend alapítója. Néhány helyen fokhagymát szenteltek ezen a napon, aminek aztán csodatévő, betegséggűző erőt tulajdonítottak.

Április 12. Gyula napja

Az év századik napja, ezért száznapi is nevezik. A délebbi városokban ez féregűző nap, a nagytakarítás, mosás, tisztálkodás napja. Ilyenkor a teheneket, lovakat is leöntötték, lemosták vízzel.

Április 24. Szent György napja

A sárkányölő napja, aki a lovagok, katonák, vándorlegények védőszentje volt. A legenda szerint megölte a sárkányt és kiszabadította fogságából a királylányt.

Magyarországon az állatokat ekkor hajtják ki a legelőre, újra munkába állnak a juhászok, kanászok. Az ország számos városában Szent György napján tüzeket gyújtottak, melyeket a legények körbetáncoltak, átugrottak.

Húsvéti ünnepkör

Húsvét a keresztény világ egyik legnagyobb ünnepe, Jézus feltámadásának emlékére. A zsidó vallásban Pészahkor ünneplik az egyiptomi rabságból való szabadulást. Magyarul a kovásztalan kenyér ünnepének is nevezik, mert a fáraó annyi időt sem hagyott a zsidóknak az Egyiptomból való távozásra, ameddig a kenyérüket megkeleszthették volna, ezért a vízből és lisztből gyúrt kelesztés nélküli maceszt ették.

A kereszténység a húsvétot a tavaszi napéjegyenlőséget (március 21.) követő első holdtölte utáni vasárnapra tette. Az ünnepet megelőző 40 nap a nagyböjt, Jézus 40 napos pusztai böjtjének emlékére. A nagyböjt utolsó hete virágvasárnaptól húsvétvasárnapig a nagyhét.

Általánosan elterjedt szokás a nagymise előtti barkaszentelés, amit a pap aztán kioszt a hívek között. Gyakran leszúrták a földbe a barkákat, mondván, hogy elűzi a férgeket. Nagycsütörtökön elhallgatnak a templomok harangjai, azt tartják, a harangok Rómába mentek, hogy gyászolják Jézust. Bizonyos vidékeken zöldcsütörtöknek is nevezték, mivel ezen a napon zöld növényekből készült ételeket főztek (sóska, spenót...), a bő termés reményében.

Nagypénteken halt keresztthalált Jézus. A keresztények körében a bűnbánat, a mély gyász és a szigorú böjt napja. Nagypéntekhez babonás félelmek kötődtek a paraszti életben. Tiltották az állattartással, földműveléssel kapcsolatos munkákat, nem sütöttek kenyeret (mert kővé válik), nem mostak (mert a ruha viselőjébe villám csapna), nem fontak. Nagyszombaton véget ér a 40 napos böjt, és újra megszólalnak a harangok.

Húsvét hétfő a locsolkodás napja. Vidéken egykor kútvízzel, vödörből locsolták le a lányokat, sőt egyes vidékeken a pataokban megfürdették őket – sajnos, ha hideg volt húsvétkor, bizony betegség is származhatott ebből. Fehérvasárnap a húsvétot követő vasárnap, a húsvéti ünnepkör zárónapja. Jellegzetes szokása ennek a napnak a komálás vagy mátkálás.

A húsvéti nyúl jelképe Németországból ered. Egykor a húsvéti Holdban egy nyúl képét fedezték fel. Szintén német hatásra terjed napjainkban az a szokás, hogy a barkaágot feldíszítik kifűjt piros tojással, apró figurákkal.

Pünkösöd a húsvétot követő ötvenedik nap. Eredetileg zsidó ünnep.

Ünnepelésében fontos szerepet játszanak a virágok, elsősorban a pünkösdi róza, a jázmin és a bodza.

Május 1.

Május első napján májuszfát állítottak a természet újjászületésének szimbólumaként. Több napig tartó fesztiválokat tartottak, aminek a neve: majális. A májuszfához való fát a legények éjszaka vágták ki, feldíszítették szalagokkal, virágokkal, tojással, borral, és a lányos házak elé állították. Ezzel fejezték ki, hogy melyik lány tetszik nekik.

Itt a tavasz!



Sántáné Kurunczi Mária

...Április 4, drága ünnep...

...Április 4, drága ünnep... „fényes zászlók tündökölnek...” énekeltük gyermekkorunkban. Az egész iskola kivonult a főtéren álló szoborhoz, ahol mozgalmi dalokat vitt a szél, sárga és piros tulipánokat lebegtetett, és mi örültünk, hogy elmarad az aktuális óra. Miközben megkoszorúztuk az elesett katonák emlékhelyét. A falu parkjai tele nyíló virágokkal, az intézmények homlokzatán zászlók lobogtak, piros-fehérezöld, és az elmaradhatatlan nagy vörös zászló. A parkban még felmászhattunk a tankokra, persze csak szülői felügyelettel, mert a szülők is részt vettek, sőt kötelező volt nekik is részt venni ezen a nagy ünnepen. Elvégre piros betűs, munkaszüneti nap volt. 1950-1989-ig. A történelem órán meghallgattuk, mi több megtanultuk, hogy Battonyánál jöttek be az oroszok, majd Nemesmedvesnél mentek ki. Azután mégis itt maradtak jó pár évtizedig. És azon vitatkoznak ma is, hogy felszabadítás vagy megszállás volt-e? Nem politikai esemény is volt ezen a napon: 1970 -ben megdőlt a korábbi országos hőmérsékleti rekord, amikor is a legalacsonyabb hőmérséklet -6 fok alatt volt Kékes-tetőn. Majd 2015 -ben megdőlt a legalacsonyabb éjszakai hőmérsékleti rekord, amikor is -7 fokot mértek a Nógrád megyei Zabaron. És aztán jött a húsvét. Hogy, hogy nem mindig beleesett az április 4 és a tavaszi iskola szünet idejébe a húsvét is. Igaz, akkor hosszabbak voltak a szünetek, és gyönyörű tavaszok engedtek dolgozni, mert mi még az iskola szünetben is dolgoztunk. A Viharsarok hagymatermesztéséről volt híres, ilyenkor kellett a dughagymát elrakni a földbe. Apám rónát húzott, s mi térden csúszva nyomtuk bele a földbe egyesével az apró, alig egykét centis vöröshagymákat. És eltelt a szünet. Csak akkor örültünk, ha egy-egy esős nap volt. Mert olyankor tanulás címén behúzódhattunk, hogy matematika könyvbe belegyömöszölve olvashassuk a soron következő ifjúsági regényeket. És Nemesmedvesnél kivonultak az oroszok, nekünk vége lett az iskolaszünetnek, az apró vöröshagymák pedig növekedésnek indultak a természet rendje szerint. Mindenki élte a maga életét

SORSTÁRSI TANÁCSADÁS

A szolgáltatás célja, hogy segítséget nyújtsunk a mozgásfogyatékossgal élőknek és megváltozott munkaképességűeknek, valamint családtagjaiknak a rájuk háruló nehézségek feldolgozásában, enyhítésében.

Kollégánk segítséget nyújt a szociális ügyintézésben, tájékoztat az igényelhető támogatásokról (pl. gépjárműszerzési támogatás, fogyatékossgai támogatás, emelt összegű családi pótlék, stb.), jogosultsági feltételekről, aktuális jogszabályokról. A szolgáltatást igénybe vevők segítséget kapnak, hogy a speciális élethelyzetükből adódó nehézségek elhárítására szakmai segítséggel közös megoldást találjanak. Sorstársi tanácsadónk, egyesületünk irodájában, igény szerint a tanácsot kérő otthonában, áll rendelkezésre. Kollégánk törekszik arra, hogy kellemes, nyugodt légkört teremtsen a tanácsadások alkalmával. A

tanácsadás előre egyeztetett időpontban, térítésmentesen vehető igénybe a lenti elérhetőségeken.

Faragó Tamás Sorstársi tanácsadó

Elérhetőségek: Telefon: 06-70-967-1844

E-mail: szmae.sorstarsi@freemail.hu

Személyesen: szerdán 10-12-ig, vagy pénteken 13-15-óráig a

Csongrádi sgt-i klubhelyiségünkben. Szeged, Csongrádi sgt. 76.

Recepttár

Spárga ropogós sörbundában, kaporos tejjel

15 dkg liszt
 5 dkg étkezési keményítő
 2 tk. sütőpor
 fél kk. só, frissen őrölt bors
 2 dl jéghideg sör (fontos, mert ettől lesz jó ropogós)
 2 nagyobb tojás fehérje, kemény habbá verve
 1 csomag fehér spárga (kb. fél kg), meghámozva, fás vége levágva
 2 dl tejföl
 2 gerezd citrom
 1 csokor friss kapor
 a sütéshez olaj (1 liter)



A száraz hozzávalókat keverjük össze egy keverőtálban. A sörrel keverjük csomómentesre, majd óvatosan forgassuk hozzá a kemény fehérjehabot. A spárgákat hempergessük meg lisztben, ettől jobban tapad majd rájuk a bevonat. A masszát tegyük egy olyan edénybe vagy műanyag dobozba, amiben kényelmesen bele tudjuk mártogatni a spárgasípokat. Melegítsük fel az olajat, de arra figyeljünk, hogy ne legyen tűzforró, mert akkor a bunda gyorsan megég, a spárga viszont nyers marad. Próbaképpen csepegtessünk bele egy kis tésztát. A spárgákat ötösével forgassuk meg a tésztában, majd egyesével tegyük őket a forró olajba. 3-4 perc alatt süssük aranyárgára, majd szedjük konyhai papírtörőre, hogy a felesleges olajat leitassuk. A friss kaporot keverjük össze a tejjel, a spárgát csepegtessük meg a citromlével, és frissen, ropogósan fogyasszuk el.

Recepttár

Cukkinis-répás tészta retekkel és citrommal

Hozzávalók:

1 csokor újhagyma
 2 salátacukkini
 1 sárgarépa
 4 retek
 1 citrom
 Só
 Frissen őrölt bors
 1 marék napraforgómag
 Olívaolaj



Tészta (spaghetti)

A zöldségeket megmossuk, az újhagymát vékony karikákra vágjuk, a salátacukkinit lereszeljük, a sárgarépát megtisztítjuk, és zöldségghámozóval szalagokra szeljük. Olívaolajon megfonyasztjuk a hagymát, hozzáadjuk a cukkinit és a sárgarépát, és megpároljuk. Sózzuk, borsozzuk, citromlét facsarunk rá, majd meghintjük napraforgómaggal. A retket megmossuk, vékony karikákra vágjuk, majd keresztben csíkokra. A tésztát meg főzzük, összekeverjük a raguval, majd megszórjuk a friss, ropogós rettekkel. Petrezselyemmel ízesíthetjük még.

Táplálkozástérápia tavasszal

Mivel a tél során kevesebb napfényhez, és élő növényi táplálékhoz jut a szervezet, megcsappannak vitaminraktárai, ezért is érezzük magunkat fáradtabbnak. Hogyan győzzük le a fáradtságot és az álomkórt?

Összeállításunkban a **legnépszerűbb tavaszi zöldségek** legfontosabb tulajdonságait

Articsóka

Egy fej articsóka például kilenc milligramm **C-vitamint**, és 107 mikrogramm folsavat tartalmaz. A zöldség tisztításakor ügyeljünk arra, hogy teljesen távolítsuk el külső, keményebb leveleit. Ezeket lehetetlen puhára főzni, szűrős szélei ráadásul könnyedén felsérthetik nyelvünket.

- Mindig azokat a darabokat válasszuk, amelyeket ujjaink nyomására tömörnek érezzük viráglevelei pedig teljesen zártak. A külső leveleket fordítsuk ki, így ellenőrizhetjük, hogy a zöldség belseje nem indult már rothadásnak.
- Mosás nélkül, nejlonzacskóban tároljuk. Hűtőszekrényben egy hétig is eláll a lényeg az, hogy ne kapjon nedvességet, mert ennek hatására a zöldség azonnal penészedni kezd.
- Elkészítése előtt folyó vízben alaposan mossuk meg, vágjuk le és nagyjából két centi vastagra daraboljuk fel a szárát. Amennyiben a növény kisebb akár egyben is hagyhatjuk, nagyobb zöldségdarabok esetében viszont hosszanti irányban vágjuk ketté. Készülhet főzve vagy párolva, vagy akár sütőben sütve.

Spárga

Már egy csészényi spárga is remek antioxidáns, ráadásul ez a zöldség biztosítja a szervezet **napi A- és C-vitamin szükségletének** jelentős részét. Ezen kívül gazdag még béta-karotinban és növényi rostokban. És ami a fogyókúrázók számára különösen fontos: igazi fogyókúra tavaszi zöldség, hiszen egy adag csupán 27 kalória!

- A spárga kiválasztásakor ügyeljünk arra, hogy a zöldség színe üde, virágcsúcsai szorosan zártak legyenek törzse pedig hajlításra ruganyos maradjon.
- Ha túl sokat vettünk belőle csavarjuk a csúcsait egy benedvesített papírtörülőbe, majd tegyük nejlonzacskóba. Hűtőszekrényben négy napig tárolható.
- Akkor tökéletes – mint minden zöldség, ha szeretnénk megtartani eredeti ásványi só, és vitamin tartalmát –, ha nincs túlfőzve, színe fényes és csillogó, állaga roppanós. Főzhetjük, párolhatjuk, de a grillrácson is nagyon gyorsan, alig hat/nyolc perc alatt elkészül. Figyeljünk arra, hogy sütés előtt locsoljuk meg egy kis olívaolajjal.

Viccek

A riporter megkérdezi a filmcsillagot:

- Hány éves?
- Negyven felé közeledem.
- És melyik irányból?



Nagymama a kis unokájához:

- Kisfiam, én nem értem ezeket a mai zenéket!
- De nagymama, ez a porszívó!



Rámenős utcai virágárus csalogatja a vevőt:

- Uram vegyen egy szép rózsacsokrot, lepje meg vele a feleségét!
- Kösz, de nincs feleségem.
- Akkor vegyen a barátnőjének!
- Barátnőm sincs!
- Akkor vegyen egy csokrot magának és ünnepelje meg, hogy milyen szerencsés.



Két öregúr üldögél a nyugdíjasház kerti padján. Egyik odafordul a másikhoz és így szól:

- Te Béla, én 83 éves vagyok, és tele vagyok kínokkal és fájdalmakkal.
- Tudom, hogy te is korombeli vagy. Te hogy érzed magad?
- Én úgy érzem magam, mint egy újszülött.
- Valóban? Mint egy újszülött?
- Igen. Nincs hajam, nincs fogam és azt hiszem, bepilisitem.