

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2016. I. szám

Jogszabályváltozás

Január 1-jétől kezdődően módosult a rokkantsági járadék megállapítását és folyósítását szabályozó 83/1987. MT-rendelet. A módosítás az ellátásra való jogosultságot, valamint az ellátás megszüntetését is érinti.

A korábbi szabályozás szerint rokkantsági járadékra az a személy szerezhetett jogosultságot, aki a 25. életéve betöltése előtt teljesen munkaképtelenné vált, vagy 80 százalékos, illetve azt meghaladó mértékű egészségkárosodást szenvedett, és nyugellátást, baleseti nyugellátást nem állapítottak meg a részére. További feltétel volt, hogy, amennyiben a fenti jogosultsági feltételeknek megfelelő személy intézményben van elhelyezve, az elhelyezés nem lehet térítésmentes.

A 417/2015. kormányrendelettel bevezetett, 2016. január 1-jétől hatályos módosított jogi szabályozás úgy rendelkezik, hogy rokkantsági járadékra az a személy jogosult, akinek a 25. életéve betöltése előtt keletkezett egészségkárosodása legalább 70 százalékos mértékű, és nyugellátásban, baleseti nyugellátásban, illetve megváltozott munkaképességű személyek ellátásában – rehabilitációs ellátás, rokkantsági ellátás – nem részesül.

A legfőbb változás a szabályozásban, hogy az ellátásra való jogosultság tekintetében nem kell vizsgálni, hogy az érintett személy teljesen munkaképtelen-e az ellátás megállapításának és a már korábban megállapított járadék felülvizsgálata esetén, a továbbfolyósításnak 2016. január 1-től a 70 százalékot elérő egészségkárosodás a feltétele. Fontos megemlíteni, hogy a 25. életév előtt fennálló 70 százalékos egészségkárosodási feltételnek folyamatosnak kell lennie. Abban az esetben, ha az egészségkárosodás mértéke már nem éri el a 70 százalékot, akkor az ellátás megszüntetésére kerül sor.



Elértük: emelkedik a lakás-akadálymentesítési támogatás összege és többször is lehet igényelni

A MEOSZ üdvözli, hogy a kormány megemelte és többször igényelhetővé tette a mozgássérült embereknek járó lakás-akadálymentesítési támogatást (LÁT). A januártól bevezetett változásokat Szövetségünk többször kérte, javasolta, most végre megvalósultak.

Legutóbb az Országos Fogyatékosügyi Program Intézkedési Tervébe javasoltuk bevenni, hogy az évtizedek alatt elértéktelenedett 150 ezer forintos támogatást emelje meg a kormány, állítsa vissza a reálértékét. Az idén januártól új és használt lakás vásárlása, meglévő lakás átalakítása esetén 300 ezer forint akadálymentesítési támogatás igényelhető.

Azt is kértük, hogy a mozgássérült emberek életük folyamán ne csak egyszer igényelhessék a támogatást, hisz állapotváltozás, költözés miatt többször is szükségük van a lakásuk, lakókörnyezetük akadálymentesítésére. Most ez is lehetővé vált: ugyanazon személy 10 évente kérheti a támogatást, amennyiben szüksége van újabb akadálymentesítésre.

Egy másik javaslatunk is meghallgatásra talált: nehezményeztük, hogy az ügyintézés sokba kerül, a bank esetenként 30 ezer forintot is elkért érte. Ezentúl ezt nem teheti meg, nem kérhet semmilyen díjat az ügyintézésért a mozgássérült emberektől, csak a tulajdoni lap hiteles másolatának díját. Az új szabályozás szerint e tevékenységéért a bank 8% költségtérítésre jogosult az államtól. A változások 2016. január elsejétől léptek életbe.

A lakás-akadálymentesítési támogatás (LÁT) korszerűsítését egyébként 2015 tavaszán az alapvető jogok biztosa is kérte a tárcától. Bár szeretnénk azt is elérni, hogy az ügyintézés visszakerüljön az egyesületekhez, a most elért eredményeknek örülünk, mert pozitív hatással lesznek a mozgássérült emberek életére.



Parkoló igazolványok pótlása.

Végre egy jó hír, aminek mindenki örül! Ingyenes lett a mozgáskorlátozottak parkolási igazolványának pótlása. Eddig 3100 forintba került.

A mozgáskorlátozott parkoló igazolvány kiadásának menete

Az igazolvány kiadására, meghosszabbítására irányuló kérelem a lakóhely vagy tartózkodási hely szerint illetékes települési önkormányzat jegyzőjénél is előterjeszhető, aki azt megvizsgálja, és az ügyfelet szükség esetén hiánypótlásra szólítja fel. Ezt követően a kérelmet haladéktalanul megküldi a jogosult lakóhelye szerint illetékes körzetközponti jegyzőnek.

Az ügyfél vagy meghatalmazottja az előírt mellékleteket az okmányirodában bemutatja. A személyesen megjelent ügyfélről arcképmás és aláírás felvételezésre kerül sor, meghatalmazotti eljárás esetén a benyújtott igazolványképet rögzítik. A nyilvántartásban rögzített adatok alapján az ügyintéző kinyomtatja a kérelem adatlapot, melyet ellenőrzést követően az ügyfél aláír. Az elkészült igazolványt átadja az ügyfélnek.

A kérelemhez szükséges okmányok

- a kérelmező személyazonosságát igazoló okmány
- lakcímkártya
- születési ill. a névviselés megállapítására alkalmas házassági anyakönyvi kivonat, ha adateltérés van a számítógépes rendszer és a bemutatott okmányok között (ha nem hozza magával, ez nem akadály a ügyintézésnek, az ügyintéző beszerzi),
- régi parkolási igazolvány (leadás céljából) meghosszabbítás esetén
- orvosi szakvélemény eredetiben, vagy orvos által hitelesített másolatban.

Amennyiben a kérelmező nem jelenik meg személyesen:

- meghatalmazás (két tanúval, a meghatalmazottal és a meghatalmazóval aláíratva),
- 1 db új, azonosításra alkalmas igazolványkép,
- kitöltött kérelem nyomtatvány a kérelmező saját kezű aláírásával (ha a kérelmező írásképtelen, akkor erről az okmányirodában nyilatkoznia kell a meghatalmazottnak),
- kiskorú jogosult esetén - a fentiekén túl - az eljáró törvényes képviselő érvényes személyazonosításra alkalmas igazolványa,
- gondnokság alatt álló jogosult esetében szükséges még:
 - a gondnokság alá helyezésről szóló jogerős bírói ítélet,
 - a gondnokot kirendelő jogerős határozat
 - a gondnok személyazonosításra alkalmas igazolványa

Tíz szegedi civil szervezet fogadja az élelmiszer-felesleget

Mintaprojektet indított Szegeden a Magyar Élelmiszerbank Egyesület 10 helyi karitatív szervezet részvételével a városban és környékén keletkező élelmiszer-felesleg megmentéséért. A Helyi Élelmiszermentő Hálózatok minél több vállalkozást szeretnének megszólítani, hogy a még fogyasztható élelmiszerek ne a kukában vagy a moslékban végezzék, hanem a rászorulókhoz jusson. Magyar Élelmiszerbank Egyesület június óta keresi azokat a civil szervezeteket, melyek biztosítani tudják, hogy az élelmiszer-felesleg a legmegfelelőbb helyekre jusson el. A szervezetek országos pályázaton jelentkezhetnek, a nyolc településen működő élelmiszermentő hálózat kiépítésére pedig az élelmiszerbank készítette fel őket – tudtuk meg *Cseh Balázs* elnöktől. “Egy helyi pékség, élelmiszerkereskedő, mezőgazdasági termelő, élelmiszergyártó akár közvetlenül is át tudja adni a karitatív szervezetnek az élelmiszer-felesleget, amit ők azután szét tudnak osztani. Fontos, hogy mindenki tisztában legyen ennek logisztikai, élelmiszerbiztonsági, pénzügyi és adminisztratív feltételeivel is.”

A projekthez eddig Budapest, Békéscsaba, Debrecen, Miskolc, Nyíregyháza, Pécs, Szeged és Szolnok városa csatlakozott. A fővárosban még szeptemberben tartott képzést a Magyar Élelmiszerbank Egyesület, illetve a Tisza-parti városban workshopot is szerveztek. “A projekt jelenlegi fázisában a szervezetek készen állnak az élelmiszerek fogadására, már csak az a feladat, hogy a vállalkozásokkal létrejöjjön a kapcsolat” – emelte ki az elnök. Arról ugyan nincsenek pontos számadatok, mennyi élelmiszer-felesleg keletkezik Szegeden, *Cseh Balázs* szerint viszont olyan mennyiségről lehet szó, amivel érdemes foglalkozni.

A Tisza-parti városban a MÁTRIX Közhasznú Alapítvány felel a koordinációs feladatokért – a vállalkozók náluk jelentkeznek felajánlásikkal -, a partnerek között pedig a Boldogok a Szegények Alapítvány, a Csongrád Megyei Fogyatékossgal Élők és Hátrányos Helyzetűek Esélyegyenlőségi Szervezete, a Dahne Dél-Alföldi Hivatásos Nevelőszülők Egyesülete, a Fészek Nagycsaládosok Szegedi Egyesülete, a Híd Az Emberekért Szolgáló Közösség Egyesülete, a Karitáció Alapítvány, a Lehet könnyebben Egyesület, a Sclerosis Multiplexes Betegek Csongrád Megyei Egyesülete és a **Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete** szerepel.

Nagycsaládosok és mozgáskorlátozottak útdíjkedvezménye

A korábbi gyakorlatnak megfelelő utólagos kompenzációval ellentétben a 2016. január 1-től e közlekedési igazgatási hatóság mentesítésgirnylvántartásába kell megtermie. Fontos, hogy a bejelentésről az üzemeltetőnek kell gondoskodnia, és a kedvezményes (D2 helyett D1 díjkategóriájú) e-matricát csak ezt követően jogosult megváltani.

A kedvezményes e-matrica vásárlás

1. Feltétele, hogy a D2 díjkategóriába tartozó gépjármű üzemeltetője legkisebb 4 gyermek után családi pótlékban részesülő személy, ill. a mozgáskorlátozott parkolási igazgatási rendelő vezető személy, vagy annak hozzátartozója (egy háztartásban élő) legyen.
2. Az üzemeltető a jogosultságát megalapozó adatokat tartalmazó bejelentését e közlekedési igazgatási hatóság mentesítésgirnylvántartásába kell megtermie. Fontos, hogy a bejelentésről az üzemeltetőnek kell gondoskodnia, és a kedvezményes (D2 helyett D1 díjkategóriájú) e-matricát csak ezt követően jogosult megváltani.

További tudnivalók

1. A nagycsaládosok számára a kedvezmény igénybevételenek jogosultsága a nyilvántartásba vételt követő év január 31. napjáig érvényes, az e-matrickák a díjrendletben meghatározott érvényességi idővel (heti-10 napos, havi, éves) használhatók fel. Vagyis a kedvezményes e-matrica vásárláshoz szükséges bejelentést évente meg kell újítani. A mozgáskorlátozott igazgatási rendelővezetők esetében nincs szükség a bejelentés megújítására.
2. A jogosultság a parkolási igazgatási visszavonásával és a jogosultság nyilvántartásból történő törlésével megszűnik.
3. A kedvezményt egy üzemeltető egy időben csak egyetlen forgalmi rendszerre érvényesítheti.
4. A jogosult személyek a jövőben a közlekedési igazgatási hatóságnál tett bejelentés alapján, a nyilvántartásba vételt követően válnak jogosulttá a díjkedvezmény matricavásárlás előtti igénybevitelére.
5. A 2015-ben a nagycsaládosok és mozgáskorlátozottak számára kedvezményes e-matrica vásárlási lehetőséget biztosító utólagos kompenzációval megváltott megyei és országos éves jogosultságok 2016. január 31-ig érvényesek. Ezért akinek van 2015-re érvényes megyei vagy országos éves e-matricája, lehetősége van január végéig megváltani az új, 2016-os jogosultságot, beletérve az előzetes bejelentésikötészettségéig is.
6. Amennyiben a kedvezményre jogosult D2 gépjármű utánfutót vontat, az "U" kategóriába tartozó vontatmányra a jogosultságot külön meg kell váltani.

Az ügyintézés részleteiről javasoljuk, hogy az illetékes hivataloknál érdeklődjének. A tájékoztatás nem teljes körű. A részletes szabályozás megtekinthető a 2016. január 1-től hatályba lépő, az autópályák, autótutak és főutak használatának díjáról szóló, módosított 36/2007. (III. 26.) GKM rendeletben.

Mindenki Karácsonya 2016

Az év talán legfontosabb, legmeghittebb ünnepe a Karácsony. Egyesületünk az évnek ebben a szakában évről-évre megrendezi szokásos ünnepségét.

Az esemény megrendezésére a Kecskési Művelődési Házban került sor december 12-én.

Ilyenkor az SZMA vendégül látja a tagokat és minden kedves támogató illetve rokonszenvező barátját.

A műsort a felhő utai Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek Nappali Intézményének tagjai adták. A felkészítésüket az intézmény pedagógusai végezték odaadó, lelkes munkával. A műsort a gyermekek lelkesedése, őszinte érzelme és szívből áradó szeretete tette igazán meghatóvá és ünnepivé.

A rendezvényt Molnár Zsuzsa a Petőfi Telepi Művelődési Ház színjátszó csoportjának tagja konferálta le. Valamint saját Karácsonyi műsorszámával is hozzájárult a rendezvény színesébe ünnepélyesebbé tételéhez.

A vendéglátás zavartalan lebonyolítását az Egyesület dolgozói biztosították.

Az este fénypontja a Mikulás érkezése volt, aki természetesen nem üres zsákkal érkezett!!!

A tagok mindegyike ajándécsomagot kapott, tele hasznos, és alkalomhoz illő meglepetésekkel.



KÉPGALÉRIA



Kárász utcán és Dugonics téren a kerekesszékes Mikulás

Egyesületünk jóvoltából 2015. december 5-én, Szegeden a Kárász utcán és a Dugonics téren 15 és 18 óra között az arra járó gyermekek és szüleik nagy örömeire a hagyományainkhoz híven ismét kint volt a kerekesszékes Mikulás. A bátrabb gyerekek verseltek, mondókáztak is a Mikulásnak, aki mindegyiküket, a bátrabbakat és a féltősebbeket is megajándékozta.



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 érdeklödi, 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!



Tudd, hogy tudod!

(Minden a fejben dől el)

- **“Mozgássérült Fitness”**
(Figyeljünk az izmainkra sérülten is)
beszélgetés, tanácsadás
- **Munkajogi felvilágosítás**
(csökkent munkaképességűek
a munkaerő piacon)
- **Egészségügyi, mentálhigiénés előadás**
- **Mozgássérültek jogai**
előadás, tanácsadás
- **Igény szerinti masszázs**
- **Kreatív órák - szabadidő, feltöltődés**
- **Mozgássérült prevenció**



Érdeklődni lehet a Csongrádi sugárút 76 szám alatti kirendeltségünkben,
vagy a 444-897-es telefonszámon.

n

é Zsuzsa, sorstársi tanácsadó

Tápai Lajos, festőművész

Szabó Tamás, jogász

Hargittai Edít, szociális munkás

Ködmön Edit, reklámgrafikus

Békevári Renáta, fitness edző

Simándi Illés Csaba, masször, természetgyógyász

Bódi István, gyógytornász

Major Szilvia gyógypedagógiai asszisztens

Sorstársi tanácsadás és masszázs igény szerint kérhető.

**Makray Fogyatékkal Élő Gyermekek
Nappali Intézménye**

NYÍLT NAPOT tart

2016. 02. 18-án, (csütörtökön)

9-12 óra között,

melyre szeretettel várjuk a

**vendégeket, szülőket, érdeklődőket,
támogatókat.**

**A nyílt nap alkalmával betekinthez
munkánkba, mindennapi életünkbe.**

6725 Szeged, Felhő u. 1/b

boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok:

február 26.

március 25.

április 29.

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

Jelentkezés hat fős csoportokban

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

Egymilliárdot adnak a megváltozott munkaképességűeket foglalkoztatóknak

Csaknem egymilliárd forintos egyszeri támogatásban részesülnek a megváltozott munkaképességű embereket foglalkoztató akkreditált cégek a munkakörülmények javítására, eszközeik fejlesztésére - jelentette be az Emberi Erőforrások Minisztériumának (Emmi) szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkára kedden Budapesten.

Czibere Károly elmondta, a kormány december 31-én döntött a támogatásról, amelyet már át is utaltak az érintett vállalatoknak. Hozzátette, az egyszeri támogatásban másodjára részesültek a cégek, 2014 végén ugyanis 2,6 milliárd forintos támogatást folyósított a kormány.

Kiemelte, mivel ez a támogatási forma rendkívül népszerű, és jelentősen segíti a megváltozott munkaképességű emberek elhelyezkedési esélyeit és munkakörülményeit, a kormány úgy döntött: rendszeressé teszi a támogatást, és jogszabályban garantálja, hogy minden év végén folyósítja azoknak a cégeknek, amelyek a következő évben is vállalják megváltozott munkaképességű emberek foglalkoztatását.

Az összeg nagyságát a foglalkoztatottak számának arányában határozták meg - közölte, hozzátéve, a támogatást november 30-ig lehet felhasználni olyan fejlesztésekre, beruházásokra, eszközbeszerzésekre, amelyek segítik a megváltozott munkaképességű emberek munkavégzését.

Átadták a mozgássérültek rehabilitációs központjának felújított épületét

Átadták a Mozgássérült Emberek Rehabilitációs Központjának felújított épületeit hétfőn a főváros II. kerületében. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális ügyekért és társadalmi felzárkózásért felelős államtitkára az ünnepségen azt mondta: a kormány célja, hogy mindenki minél teljesebb életet élhessen, ez a mintegy 740 millió forintos beruházás is ezt szolgálja.



Portré: **Tápai Lajos**

Az interjút készítette: Tápai Márk

(részletek a „Kommunikációs hidépítés épek és fogyatékkal élők között” c. dolgozatból)

Egy művészcsaládba született, 1960-ban. Édesapja festőművész volt, nagybátyja Tápai Antal nagynevű szegedi szobrászművész. Általános iskolás kora óta érdekelte a képzőművészet, rengeteget rajzolt, festett, szobrászkodott. A középiskolai tanulmányait is művészi vonalon folytatta, a Tömörkény István Művészeti Szakközépiskolában tanult szobrászatot, majd a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán földrajz – rajz szakon végzett. Mikor 6 éves voltam, épp a Balatonkenesei strandon voltunk, és egy hirtelen jött szélvihar kidöntött egy korhadt nyárfát, ami a szüleimet találta meg. Életveszélyes állapotban kerültek a kórházba, kétséges volt, hogy túlélik-e a balesetet. A hősiességük és az orvosok képzettsége illetve lelkiismeretes munkája, talpra állította őket. Apám ekkor 40 éves volt, súlyos gerincsérülése miatt, újra meg kellett tanulnia járni. Jelenleg is két könyökmankóval közlekedik. Anyukámnak is rengeteg megpróbáltatáson kellett keresztülmennie, szerencsére többé-kevésbé sikerült meggyógyulnia. Édesapám a baleset után pár évvel a Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesületénél kezdett el dolgozni, mint grafikus. Kiadványokat, meghívókat, okleveleket készít. Ezek mellett jut ideje a festésre is, több önálló kiállítása is volt és most is a következő kiállítás sorozatán dolgozik.

A művészetedre, gondolkodásodra hogyan hatott ki a baleset?

Nem igazán tudom, hogy, ha nem ér a baleset, akkor a festézetem milyen irányt vett volna. A festményeim bizonyára visszatükrözik valamilyen szinten az engem ért megrázkódtatást. Ma már jószerevével elfogadom a helyzetet, hiszen nincs más választásom, bár bizonyára, néha viaskodik bennem az érzés, a sérültség elfogadásának ténye ellen, ez leginkább abban nyilvánul meg, hogy sokszor erőmön felül próbálok teljesíteni olyan dolgokat, melyeket a sérülésem előtt tudtam. Ez talán magyarázható azzal, hogy 40 éves koromig ép és egészséges voltam és én irányítottam az életemet.

A Mozgássérültek Alternatív Egyesülete révén alkalmam volt elmenni különböző rendezvényekre, megismerkedtem hozzám hasonló sérült festőkkel egész Magyarországról, akik szintén nagyon életigenlők, céltudatosak. Legutóbb az egyetem rajz tanszékén mutatkoztam be két sérült, szájjal-lábbal festő kollégámmal együtt. Ott én is megpróbáltam, számban ecsettel festetni, és invitáltam az egyetemistákat ennek a kipróbálására. Egyébként én kézzel festek, a karomat is ért sérülések ellenére. Leginkább olajjal, de esetenként akvarellal is.

A munkahelyeden és a mindennapokban milyen tapasztalatokat szereztl a fogyatékkal élő emberek társadalmi integrációjával kapcsolatban?

A munkahelyemen az ott dolgozó munkatársaim több mint a fele sérült, de én úgy tapasztalom, hogy ők is sikerrel el tudják látni a munkájukat és a mindennapi teendőik sem okoznak nekik nagyobb akadályt, legalábbis nem panaszkodnak. Ők határozzák meg életvitelünkben a fontossági sorrendet, és szervezik meg az életüket. Mindenki megpróbálja önállóan vinni az életét, ezzel minimálisra csökkenteni a másoktól való függést, a kiszolgáltatottságot, de ha kell, azt tapasztalom, hogy senki sem rest segítséget kérni. A munkahelyem is, ahol tud, támogat minket, például segédeszközökkel, vagy szállítással, nyáron üdültetési lehetőségekkel és sok egyéb aprósággal. Van egy úgy nevezett sorstársi tanácsadó szolgálatunk, ami a hozzánk forduló bajba jutott sérült embereknek ad jogi és életviteli tanácsokat. Személy szerint nekem az a tapasztalatom, sok más sérült embertársammal ellentétben, hogy az emberek velem szemben készségesek, segítőkészek, toleránsak, persze még az is lehet, hogy csak arról van szó, hogy a receptoraim csak a pozitív visszacsatolásokat fogják. Másoktól viszont sokszor hallok, ennek ellentmondó történeteket. Némegyszer elfordul, hogy a kollégáim elpanaszolják, hogy az orvosoknál, a hivatalokban, esetleg a közlekedésben milyen negatív, visszatetsző, rossz tapasztalatok érik őket. Itt is látszódik, hogy a hétköznapokban mozgássérültség folytán sokszor olyan helyzetek adódhatnak, melyek nem hidalhatók át segítség, empátia, rugalmas emberi hozzáállás nélkül.

Mesélj egy kicsit a Rajz Tanszéken tartott bemutatótokról!

Nemrég, november 4-én a TDK-n, a rajz szakos hallgatók kiállításának megnyitóján, két szájjal - lábbal festő barátom és jómagam egy bemutatót tartottunk a szájjal-lábbal festésről és egy kis rögtönzött kiállítást is rendeztünk az aulában. A festményeink felrakása után elkezdtünk alkotni. Feri barátom, aki egy balesetben veszítette el mindkét karját, lábbal készített egy olajfestményt a feleségéről. Ő egyébként csendéleteket, tájképeket és portrékat fest leginkább. Gyöngyi szájjal festett. Ő egy éve csatlakozott a szájjal - lábbal festők „népes” táborához, és akvarellt használ a képeihez. Habár nemrég kezdte, máris rengeteg képe van, melyeken látni a fejlődést. Ahhoz képest, hogy ez volt az első képem ezzel a technikával, talán nem is sikerült olyan rosszul. Nagyon élveztem eme új módszernek a kipróbálását, bár rettentő fárasztó volt, 10 perc után, már alig éreztem az állkapcsomat. Sok érdeklődő volt, próbáltam invitálni is őket, a bátrabbak csatlakoztak is.

Összességében milyen élmény volt számodra ez a rendezvény?

Jó volt látni a többieket alkotás közben és az egyetemisták érdeklődését irányunkban, valamint élmény volt kipróbálnom a szájjal festés technikáját. Remélem lesz még alkalmunk másoknak is így, interaktív módon is bemutatni magunkat, festészetünket.



HAGYMATIKUM GYÓGYFÜRDŐ

A Magyarországon egyedülálló organikus építészeti remekmű Makovecz Imre, Kossuth díjas építész tervei alapján épült. A fürdő már látványában lenyűgözi az ideérkezőket, így érthető miért nevezik sokan a „Fürdők templomának”. Ezen látványhoz társul még két természeti kincsünk, melyet egymás mellett kevés helyen találhatunk meg az országon belül: a makói gyógyvíz és a marosi gyógyiszap.

A 2013 szeptemberében elnyert országos gyógyfürdő minősítésnek és a hétköznapokon 13-19.00 között üzemelő fürdőorvosi szolgáltatásnak köszönhetően, gyógyászati részlegünk Magyarország egész területéről fogad gyógyulni vágyó vendégeket.

A legkisebbek – és szüleik – legnagyobb örömére, gyermekvilágunk az országban egyedülálló színvonalon, részleteiben a családbarát szemléletet követve lett kialakítva.

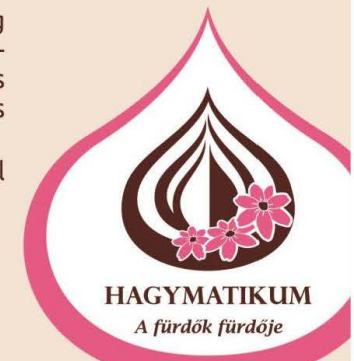
A Makói Hagymatikum Gyógyfürdő ezen felül a wellness szerelmeseit masszázsok széles skálájával várja, melyek legfőbb célja, hogy megelőzzék a betegségek kialakulását és javítsanak a fizikális és a szellemi közérzeten.

Szauna világunk európai színvonalon, kilenc különböző szaunával szolgálja a vendégek kényelmét. Lehetőség van a hét minden napján, naponta akár többször is különleges szauna-szeánszokon részt venni, ahol képzett szauna-mesterek különböző legyezési technikákat alkalmaznak, mely szertartások hatására még több méreganyag képes távozni a szervezetből. A szaunázás ideje alatt merülő medence, jégkása adagoló, élményzuhany, valamint dézsás zuhany szolgálja a szaunázás teljes élményének megélését.

A fürdőben étterem és kávézó is található, ahol napi menüvel, a la cart ételekkel, naponta változó kész ételekkel és kávé különlegességekkel állunk a vendégek rendelkezésére.

 **6900 Makó, Makovecz tér 6.**
 **www.hagymatikum.hu**

 **+36 62 511-220**
 **info@hagymatikum.hu**



Filmajánló

A dán lány

színes, magyarul beszélő, amerikai-angol
életrajzi dráma,



Koppenhága, 1926. Einar Wegener (Eddie Redmayne) és Gerda Wegener (Alicia Vikander) művészpárosa, a férfi nagy sikereket arat tájképeivel. A kevésbé elismert Gerda köztisztelőként álló polgárok portréfestője. Boldog házasságban élnek, bár a személyes és a művészi megvilágosodás eddig mindkettejüket elkerülte. Mindez változni kezd, mert egy napon Gerdának gyorsan be kell fejeznie egy portrét, ezért megkéri a férjét, hogy öltözzön nőnek és legyen a modellje. Az élmény sorsfordító erejű, Einar rájön, hogy Liliként tudja kifejeznie valódi énjét, és elkezd nőként élni. Gerda váratlanul rádöbben, hogy új műzsája lett, ami kreatív lendületet ad művészetének. A házaspár azonban kénytelen szembenézni a társadalom rosszállásával. Elköltöznek hazájukból és a jóval toleránsabb Párizsban telepednek le. Gerda karrierje szárnyalni kezd. Házasságuk új tartalmakkal telítődik, de nem minden feszültség nélkül. Gerda azonban folyamatosan támogatja párja törekvését, hogy fizikailag is nővé alakulhasson. Egymásnak köszönhetően mindketten bátorságra tesznek szert, hogy merjék vállalni valódi önmagukat.

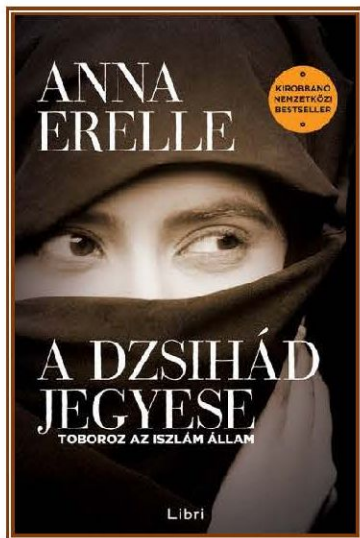
Bemutató dátuma: 2016. január 28.

Könyvajánló

A dzsihád jegyese

Szerző: Anna Erelle

Egy igaz történeten alapuló könyv



Az Iszlám Államot 2014 nyarán kiáltotta ki egy dzsihádista csoport azzal a céllal, hogy a világ összes muszlimja fölött közvetlen politikai és vallási befolyást szerezzen.

A magát kalifátusnak tekintő terrorszervezet sem területi, sem ideológiai terjeszkedése során nem válogat az eszközeiben: előszeretettel szervez be soraiba harmadik generációs, európai születésű muzulmánokat köztük egyre több nőt is.

Az Anna Erelle álnéven publikáló fiatal francia újságíró könyvében annak próbál utánajárni, hogyan zajlik a toborzás a virtuális térben, vagyis a közösségi portálokon. A dzsihád jegyese több hónapos oknyomozó munkájának feszült és lebilincselő krónikája, amely idő alatt a szerző az Iszlám Állam belső köreihez tartozó egyik terroristavezér jegyeseként egyre közelebbről vehette szemügyre a szervezetet működése közben. A nemzetközi bestseller, amelynek megjelenése óta Anna Erelle állandó rendőri felügyeletet kap, nem csupán izgalmas, valós történet, de annak megértésben is segíti az olvasót, hogy miért olyan vonzóak a szélsőséges nézetek sokak számára, és miként csábítja magához, manipulálja és formálja át az Iszlám Állam a sebezhető fiatal nőket....

Versajánló

József Attila:

Könnyű, fehér ruhában

Ignotus Pálnak

Mindent, mi nem ennivaló,
megrágtam és kiköptem.
Magamtól tudom, mi a jó
s hogy egyremegy, szappangolyó,
vagy égbolt van fölöttem.

És tudom, mint a kisgyerek,
csak az boldog, ki játszhat.
Én sok játékot ismerek,
hisz a valóság elpereg
és megmarad a látszat.

Nem szeretnek a gazdagok,
mig élek ily szegényen.
Szegényeket sem izgatok,
nem állok én vigasznak ott,
ahol szeretni szégyen.

Megalkotom szerelmemet...
Égitesten a lábam:
elindulok az istenek
ellen - a szívem nem remeg -
könnyű, fehér ruhában.

1937. június

PROGRAMAJÁNLÓ

II. Árkád Csokifesztivál

Árkád Szeged Bevásárlóközpont

2016-02-12 - 2016-02-13

Az érzékelés kapui – Jim Morrison est

Szegedi Pincészinház (Dugonics tér 2.)

2016-02-16 19:30 - 21:30

A Szegedi Egyetemi Színház(SZESZ)legújabb előadása az amerikai költészet világába vezeti a nézőt.Adott a korszak, egy lángoló szerelem, egy barát és egy minden idillt feldúló lány, hogy a végén már azt se tudjuk, hogy az egész csak álom, vagy valóság; múlt vagy jelen?

Télbúcsúztató

Szent István tér

2016-02-20 09:00 - 18:00

A babona szerint a kiszabáb égetése megszabadítja az embereket minden bajtól. A téltemető népszokás igen kedvelt nem csak a gyerekek körében: gondülő cédulákat tűzünk fel a kiszababára, majd bedobjuk a tűzbe. A papirokra azt írjuk fel, hogy ki mitől szeretne megszabadulni. A szórakoztató interaktív programok közben a régió legszebb kézműves portékáiból vásárolhatunk.

Az üvegcipő - vígjáték

Kisszínház

2016-02-26 - 2016-02-28

Ephraim Kishon: HÁZASSÁGLEVÉL- vígjáték

Szegedi Pincészinház (Dugonics tér 2.)

2016-02-26 19:30 - 21:30

„Utazási Börze” Utazási és Szabadidő Szakkiállítás

Árkád Szeged Bevásárlóközpont

2016-02-26 - 2016-02-27

Mezítláb a parkban

Szegedi Pincészinház (Dugonics tér 2.)

2016-02-27 19:30 - 21:30

Neil Simon Mezítláb a parkban című vígjátéka

PROGRAMAJÁNLÓ

Molnár Dixieland Band koncert - vendég: St. Martin

IH Rendezvényközpont

2016-03-11 19:00 - 21:00

VII. Szegedi Toros és Pálinkafesztivál

Széchenyi tér

2016-03-11 - 2016-03-15

Immáron hetedik alkalommal kerül megrendezésre a magyar hagyományokat őrző Toros és Pálinkafesztivál, a Tisza Expo Zrt. szervezésében. A már öt naposra bővült rendezménnyel az igazi falusi disznótoros hangulatot hozzuk Szeged szívébe, a Széchenyi térre. Finomabbnál finomabb toros ételek, Böllérverseny, Káposztafőző verseny, neves magyar fellépők, mókás vetélkedők és „malacságos” nyeremények várnak 2016-ban is mindenkire.

Magyar disznótoros azonban nincs jó pálinka nélkül... így a remek ételek mellett, az eddigi évekhez hasonlóan most is igazi pálinkakülönlegességekkel készülnek kiállítóink.

Húsvéti tojásvadászat

Vadspark

2016-03-27 - 2016-03-28

XXVI. Országos Gyermek és Ifjúsági Néptáncfesztivál

Szent-Györgyi Albert Agóra (Kálvária sgt. 23.)

2016-04-08 - 2016-04-10

XIII. Egyetemi Tavasz

különböző helyszíneken

2016-04-11 - 2015-05-15

Tudományos, kulturális, ismeretterjesztő, sport és szórakoztató programok, konferenciák, kari napok különböző egyetemi és városi helyszíneken. Minden, ami egy hónap alatt az egyetemen történik.

RECEPTÁR

Csirkebecsinált leves

hozzávalók / 3 adag

40 dkg [csirkeaprólék](#)

1 db [csirkefarhát](#)

1 kis db [vöröshagyma](#)

2 db [sárgarépa](#)

1 db [fehérrepa](#)

2 db [burgonya](#)

1 ek [napraforgó olaj](#)

1 csapott ek [finomliszt](#)

[só](#) ízlés szerint

[bors](#) ízlés szerint

[fűszerpaprika](#) ízlés szerint



elkészítés

Az olajon megdinszteljük a lereszelt hagymát. Hozzáadjuk az aprólékot, feldarabolt farhátat, feldarabolt répát, gyökeret. Megpirítjuk.

Meghintjük kevés liszttel, pirospaprikával, elkeverjük, és felöntjük vízzel.

Felforraljuk, fűszerezünk.

Mikor majdnem kész, beletesszük a kockára vágott krumplit. Készre főzzük.



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 felszeletem, a megtisztított zöldségeket felkockázom, a petrezselyem zöldjét felaprítom. A zsemleket beáztatom némi borba, majd lazán kinyomkodva egy keverőtálba helyezem.

A libazsíron megpirítom a gombát, a zöldségeket enyhén sós vízben megpárolom, mindkettőt beleadom a keverőtálban lévő zsemlekhez, 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, hústűvel rögzítem. Egy méretes serpenyőben a maradék libazsíron állandóan forgatva pirosra sütöm. Aláöntöm a paradicsomlevet és a bort, készre párolom.

Az elkészült húst felszeletem, párolt zöldségekkel tálalom.

RECEPTTÁR

A magyar farsangi mulatságokat gazdagon terített asztalok jellemzik: sok a különféle húsból készített leves és sült, sok az édesség – és persze az elmaradhatatlan fánkok.

Részeseges csirke

hozzávalók / 4 adag

8 db [csirkecomb](#)

4 szelet [bacon](#)

[só](#) ízlés szerint

3 ek [napraforgó olaj](#)

3 dkg [füstölt szalonna](#)

2 dl [fehérbor](#) (száraz)

2 dl [tejföl](#)



elkészítés

A csirkecombokat kicsit sózzuk, és mindegyiket egy fél szelet baconbe tekerjük.

Egy tepsit olajjal megkenünk, ráhelyezzük a húsokat és füstölt szalonna darabokat dugdosunk közéjük.

A húsok alá öntjük a bort.

Alufóliával letakarva, 180 fokos sütőbe tesszük.

Kb. 1 óra elteltével levesszük a fóliát és a húst pirulásig sütjük (ez további 15-20 perc).

Végül a tejfölt elkeverjük a saftjába és átrotyogtatjuk (5-10 perc alatt).

RECEPTTÁR

Nagymama csörögefánkja

hozzávalók / 4 adag

A tésztához

3 db [tojás](#)

20 dkg [finomliszt](#)

1 ek [rum](#)

1 ek [cukor](#)

3 ek [tej](#)

A sütéshez

3 dl [napraforgó olaj](#)

A tálaláshoz

2 ek [porcukor](#) (ízlés szerint)



elkészítés

A tojásokat egy mélyebb tálba ütjük, és szórunk rá egy csipet sót.

Mellészórjuk a lisztet, és hozzátesszük a tejet, valamint a rumot és a cukrot.

Jó tíz perces munkával hólyagosra gyúrjuk a tésztát. Ha ragadna, lisztet, ha kemény lenne, kis tejet teszünk hozzá.

Ha kész, lisztezett deszkára borítjuk, és letakarjuk. **Magára hagyjuk jó 30 percre.**

Lisztezett deszkán vékonyra nyújtjuk, majd derelyevágóval rombuszokat vágunk belőle. A rombuszok közepét egy vagy két helyen bemetszük.

Forró olajba tesszük, úgy, hogy az a fele, ami a deszkán volt a nyújtáskor, felülre kerüljön.

Pár percig hagyjuk, majd megforgatjuk, és a másik oldalát is aranybarnára sütjük.

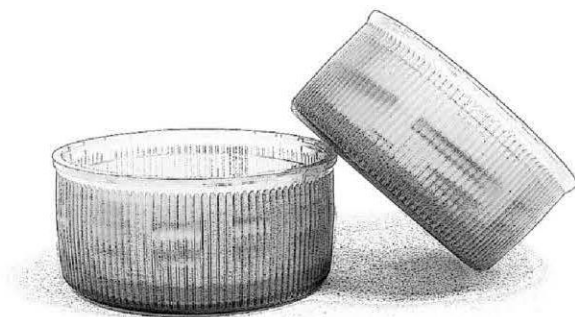
Még forrón megszórjuk porcukorral, és azonnal tálaljuk.

költség: 400 Ft

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete



KUPAKGYŰJTŐ



A GYŰJTÉSSEL

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



Makray Fogytékkal Élő Gyermekek Nappali Intézménye

Szeretettel Nőnapra!

G arai G ábor: NŐK

Szemünkben megnézük maguk,
megnézük fittab an a nők;
alkalni tükreik vagyunk,
fényünkön átrebb ernek ők.

És büntetlen mennek tovább,
ha elkapták tekintetünk,
s mi - villogok s fákók, simák -
szilánkjainkra széttörünk.

Végül homokká porladunk
bontó sugaraik alatt,
testünköl csak keret: a csont
s a fekete fonsor marad.

S a fekete fonsorban is
gyilkos tekintetük ragyog,
mely földre vont és sűb a vitt
és mindhalálíg ringatott.

William Shakespeare:
LXXV. SZONETT

Az vagy nekem, mi testnek a kenyér
S tavaszi zápor fűszere a földnek;
Lelkem miattad örök harcban él,
Mint a fős vény, kit pénze gondja öl meg;
Csupa fény és boldogság büszke elmém
Majd fél: az idő ellop, eltemet;
Csak az enyém légy, néha azt szeretném,
Majd, hogy a világ láss a kincsemet;
Arcod varázs a csordultig betölt
S egy pillantásodért is sorvadok;
Nincs más, nem is akarok más gyönyört,
Csak amít tőled kaptam, s még kapok.
Koldus-szegény királyi gazdagon,
Részeg vagyok és mindig szomjazom.



Böjt, méregtelenítés, immunerősítés

Itt a tavasz, megkezdődött a nagyböjt, és egyre másra halljuk az olyan kifejezéseket, mint tavaszi méregtelenítés, tisztítókúra, amely szinte kihagyhatatlan testi egészségünk megőrzése érdekében. Valóban ennyire fontos a méregtelenítés, emellett mit tehetünk immunrendszerünk megerősítéséért, a tavaszi kimerültség elkerüléséért?

Méregtelenítés és böjt

Az immunrendszerünk rendbe tételének első és legfontosabb lépése, hogy mindazon méreganyagokat, amelyek a tél folyamán felhalmozódtak a szervezetünkben, igyekezzünk minél teljesebben eltávolítani. Éppen ezért fontos, hogy méregtelenítsünk, és emiatt is volt fontos eleinknek a böjt, amely – ha a vallásos vetületét nem nézzük – szintén felfogható a méregtelenítés egy fajtájának. Vannak olyan betegségek vagy tünetek, amelyek már egy alapos méregtelenítés után sokat javulnak, tipikusan ilyen például a bőrproblémák többsége.

A tavaszi tisztítókúra ám nem csak a szépségnek tesz jót, hanem az egészségünknek is. Méreganyagnak tekinthetők mindazok a vegyi anyagok, amelyeket a szervezetünk nem tud lebontani és eltávolítani. Ezek különféle módon jutnak be az emberi testbe: kialakulhatnak rossz táplálkozási szokások, a bevitt táplálék vagy a légszennyezettség nyomán is. A méreganyagok többsége a belekben rakódik le, ami azért is aggasztó, mert immunrendszerünk túlnyomó része is a belek falán található, és ekképpen immunrendszerünk jelentős mértékben leterhelt lesz. Fontos tehát, hogy időnként, és ilyenkor tavasszal mindenképp elvégezzünk testünkben egy alapos méregtelenítést. Kevésbé súlyos esetben elegendő lehet egy-egy zöldség vagy gyümölcsnap beiktatása, míg a súlyosabb esetekben komolyabb tisztítókúrát ajánlunk. Nagyon fontos, hogy a tisztítást kössük össze szabad levegőn végzett, rendszeres testmozgással, hiszen ez javítja az anyagcsere-folyamatokat az egész testünkben, pozitív hatású a vérkeringésre, és oxigénnel látja el testünk sejtjeit, amelyek így fokozottabban képesek megújulni.

FŰSZERTÁR

Gyömbér

Mi van benne?

Jellegzetes ízét és illatát az illóolaj (bizabolén), a gingerolok és a shogaolok adják. (A gingerol átalakulhat shogaollá, zingeronná és paradollá.) Ez az illóolaj a gyökérben termelődik, rendkívül kellemes illatú, és a növény ennek köszönheti jellegzetes, édeskés ízét is. A hatóanyagok koncentrációja közvetlenül a héj alatt a legmagasabb, ezért ha gyökér formában fogyasztjuk, csak nagyon vékonyan hámozzuk, de az is elég, ha a gyökeret csupán erősen megmossuk, és kicsit megdörzsöljük.

Mire jó?

Csak a népi gyógyászatban használják betegségek kezelésére, elsősorban fűszernövény.

A gyömbér hányáscsillapító tulajdonságának farmakológiai háttere nem teljesen tisztázott, de a görcsoldó, szélhajtó tulajdonságainak köszönhetően valószínűleg közvetlen hatással rendelkezik a gyomor-bélrendszerre. A növény hatása gyökerének illóolajában rejlik, mely csökkenti a nyálkahártyák irritációját. Gyulladáscsökkentő hatású, melyet ki lehet használni megfázás és hörghurut esetén. Köztudottan jó emésztési zavarok enyhítésére (enyhe gyomorrontás, puffadás), de émelygésnél, hányingernél is segítségünkre lehet a gyömbér. Jó emésztésserkentő és étvágyjavító hatású.

Egyes hagyományok szerint a gyömbér javítja a memóriát - a kínai tengerészek évezredek óta gyömbért rágcálnak tengeribetegség ellen -, de nem hat a központi idegrendszerre, ezért nem okoz mellékhatásként fáradtságot, álmodást. Így azok is alkalmazhatják, akik nagy odafigyelést és jó koncentrációs képességet igénylő tevékenységet végeznek (gépkocsivezetés).

Utazási betegségeket, rossz emésztéssel kapcsolatos tüneteket is gyógyítanak vele. Növeli az immunrendszer fertőzésekkel szembeni ellenálló-képességét.

GYÖMBÉRTEA

HOZZÁVALÓK

25 g friss gyömbér

6 dl víz

1 db citrom

1-2 ek méz



ELKÉSZÍTÉS

A friss gyömbért megmossuk, majd lereszeljük (aki szeretné, meghámozhatja, de nem szükséges).

6 dl vízben felforraljuk a lereszelt gyömbért, majd lassú tűzön 20 percig főzzük.

Levesszük a tűzről, leszűrjük, majd kb. 60 fokra hűtjük. Ezután hozzáadjuk a mézet, és ízlés szerint citromlevet facsarunk bele.

GYÖMBÉRTEA FAHÉJJAL ÉS SZEGFŰSZEGGEL

HOZZÁVALÓK

1 közepes gyömbér

1 liter víz

2 db fahéj

2 db szegfűszeg

Ízesítéshez méz



ELKÉSZÍTÉS

Alaposan mosd meg a gyömbért, vágd kockára (nem szükséges meghámoznod).

Tedd a kockára vágott gyömbéereket egy lábasba, tegyél mellé fahéjat, szegfűszeget, öntsd fel a vízzel és forrald fel. Utána pedig főzd tovább alacsony hőfokon 20 percig.

Ha készen van, akkor szűrd le, és édesítsd mézzel.

Egysorosok

Szabadság, az egy szobor a New York-i kikötőben.
 Mutassanak nekem egy épelméjű embert, és én meggyógyítom. (C. G. Jung)
 Csukd be a szemed? Ugye milyen sötét van odabent? :)
 Lassan írtam ezt a levelet, mert tudom, hogy nem tudsz gyorsan olvasni.
 A felfedezések úgy születnek, hogy valaki nem követi az utasításokat.
 Ki volt írva, hogy Nők, de csak egy budi volt...
 További magyarhangok: A,B,C,D...
 Zavard össze a világot: mosolyogj hétfőn!
 Mennyi az ember átlagos alvásigénye? Csak még öt perc...
 Naná, hogy normális vagyok! A hangok is megmondták!
 Ha tiltva nevelsz, hazudni tanítasz!
 Te és te! Önkéntesek lesztek!
 Az iskolának, nem az életnek tanulunk.
 Te is bölcsész vagy? - Áááá, nem, csak elbambultam...
 Ha csak kalapácsod van, hajlamos vagy mindent szögnek nézni.
 Nem tudom, hogy mit szeretett bennem, hiszen ismert.
 A hatalom csak azokat teszi tönkre, akiknek nincs.
 A vita - a tudás cseréje. A vitakozás - a tudatlanságé. (R. Quillen)
 Aki velünk van, az nincs magánál.
 Tanultam a hibáimból. Most már biztosan meg tudom ismételni őket!
 Aki ma a homokba dugja a fejét, holnap a fogát csikorgatja.
 Mi a jó a boldogságban? Nem lehet rajta pénzt venni! (J. Davidman)
 Csak addig vagyunk szigorúak mások iránt, míg magunkat nem ismerjük. (Eötvös)
 Hogyha nincs mit tenni, akkor kérlek, azt ne itt tedd.
 Láttam már ennél jobban szervezett pánikot.
 Mindenhez értek, csak vannak olyan dolgok, amiket még nem próbáltam.
 Ki mondja, hogy üldözési mániám van? És miért érdekli?
 Ha két ember mindig ugyanazt mondja, az egyik felesleges.
 Nem vagyok bizonytalan! Vagy mégis...?
 Rögtön maga jön, csak elvitték élezni a bárdot...
 Az egyetlen valóban pótolhatatlan dolog az idő.
 A legjobb adni... ezt minden bokszoló tudja.
 Kórustag voltam, amíg rá nem jöttek, honnan jön a zaj.
 Utólag okosnak lenni olyan, mint előre hülyének.
 Nem zavar, hogy eszel miközben én dohányzom?
 Ha a macska a házban van, az ágyban kell keresni.
 Miért van a méheknek királynőjük? Mert ha kormányuk volna, nem lenne méz.