

SZEGEDI MOZGÁSSÉRÜLTEK ALTERNATÍV
EGYESÜLETE

SOKOLDALÚ



2017. III. 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
Számlaszám: OTP – 11735005-20399618

Kiemelten közhasznú szervezet

A KIADÁSÉRT FELELŐS:

Fekete Éva

EGYESÜLETI ELNÖK

Összeállította:

Tápai Lajos

KISNYOMTATVÁNY
SZEGED, 2017 SZEPTEMBER

Kivételes rokkantsági ellátás jön januártól

Meghatározott feltételek mellett kivételes rokkantsági ellátást kaphatnak januártól azok a megváltozott munkaképességű emberek, akik nem rendelkeznek elegendő biztosítási idővel. A MEOSZ üdvözli a lépést, a feltételek miatt azonban így is lesznek olyanok, akik ellátás nélkül maradnak, és a kapható összeg is rendkívül alacsony.

A kormány a megváltozott munkaképességű személyek ellátásairól szóló törvény módosításával (Mmtv.) 2018. január 1-jével bevezeti a kivételes rokkantsági ellátást, amelyet az a megváltozott munkaképességű személy vehet igénybe, akinek a rehabilitációs hatóság komplex minősítése alapján az egészségi állapota 50 százalékos vagy kisebb mértékű, és

- a) akinek a rehabilitációs hatóság komplex minősítése alapján a rehabilitációja nem javasolt, vagy rehabilitálható, de a kivételes rokkantsági ellátás iránti kérelem benyújtásának időpontjában az öregségi nyugdíjkorhatár betöltéséig hátralevő időtartam az 5 évet nem haladja meg,
- b) akinek a megváltozott munkaképességű személyek ellátása iránti kérelmét a 2. § (1) bekezdés a) pontjában meghatározott biztosítási idő hiánya miatt elutasító döntés véglegessé vált és e döntésben foglaltak szerint rendelkezik a szükséges biztosítási idő legalább felével,
- c) aki keresőtevékenységet nem végez és
- d) aki rendszeres pénzellátásban nem részesül.

Fontos tudni, hogy ez az ellátás csupán különös méltánylást érdemlő körülmények esetén, mérlegelési jogkörben hozott döntés alapján jár, és csak az éves költségvetési törvényben meghatározott keret erejéig ítéltető meg. Összege emellett mindössze a rokkantsági ellátás 65 százaléka, azaz lényegesen alacsonyabb annál, mint ami az érintett részére rokkantsági ellátásként megállapítható volna elegendő biztosított idő esetén. Bár üdvözlendő, hogy a kormány belátta: nem lehet ellátás nélkül hagyni egészségkárosodott embereket csak azért, mert önhibájukon kívül nem tudtak elegendő biztosítási időt szerezni, a kivételes rokkantsági ellátás így sem fog sokaknak segíteni. Lesznek ugyanis olyanok, akik az előírt biztosított idő felével sem rendelkeznek, vagy az előirányzott költségvetési keret kimerülése miatt nem fognak ellátást kapni egy ideig. Azok számára sem jelent majd érdemi segítséget, akik megkapják, az alacsony összeg ugyanis nem fogja tudni pótolni a kiesett jövedelmüket.

25 ÉVESEK LETTÜNK

A Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete 2017. 08. 10-én ünnepelte fennállásának 25. évfordulóját a sziksóstói Horgászparadicsomban.

A helyet Sánta Antal az Egyesület egyik tagja ajánlotta fel térítésmentesen a résztvevők számára.

Azok a tagok akik a rendezvényre jelentkeztek, a Veresács utcai irodában gyülekeztek és onnan indultak a helyszínre támogató szolgálat autóival. A helyszín ahová az ünnepelni vágyók megérkeztek egy halastó partján terül el, ahol többen horgásztak nagy sikerrel, valamint a szomjasabbak kedvükre fogyaszthattak a büféből.

Az érkezés után Major Szilvia az egyesület munkatársa különféle szellemi és ügyességi játékokkal szórakoztatta az egybegyűlteket az ő hathatós közreműködésükkel.

Mindezzel párhuzamosan az ebéd előkészületei is megkezdődtek, felállították a bográcsot, előkészítették a főznievalót és hamarosan pörkölt illata szállt a levegőben.

Azok, akik eddig nem találkoztak, nem ismerték egymást, most új ismeretségeket köthettek.

Kb. 13.00 órára készült el a pörkölt, melyet mindenki jóízűen fogyasztott, dicsérve a szakácsot és segítőt.

A zamatos ebéd elfogyasztása után, kellemes beszélgetéssel telt az idő, majd mindenki készülődni kezdett és a Támogató Szolgálat autói visszaszállították a tagokat a Veresács utcai irodához.

E délelőtt a jókedv, a jóhangulat és az öröm jegyében telt, és abban a reményben zárult, hogy több hasonló követi az évek folyamán.



Beszámoló az Egyesület klubjának az életéről

Szeged, Csongrádi sgt. 76

2017. 05. 03.

a hónap első összejövetelén Hargittai Edit a kenyér történetéről mesélt, ezt követően Ördögné Benyhe Mária a dagasztás nélküli kenyér elkészítését mutatta be.

A tagság megköszönhette az előző nap megsütött kenyeret.

A foglalkozás második felében újdonsült klubtagunk, Beslin László nyugalmazott rendőr alezredes mutatkozott be, mesélt munkájáról, életéről, mindennapjairól mulatságos és kevésbé mulatságos epizódokat.

A rendezvény rendőrviccek mesélésével jó hangulatban fejeződött be.

2017. 05. 10.

A második foglalkozás a fűszernövények a mindennapokban címet viseli.

Ördögné Benyhe Mária a fűszernövények felhasználásáról, gyógyhatásáról tartott előadást.

Több mint 14 gyógynövény levelét tapogathatták, szagolhatták meg a jelenlévők.

Mentateát és levendulás lekváros kenyeret fogyasztottak klubtagok.

Beslin László folytatta érdekes és megrázó előadását.

2017. 05. 17. A távközlés világnapja

A hónap harmadik összejövetelén a távközlés világnapja alkalmából Klimász Sándor tartott előadást a távközlés történetéről és fejlődéséről kezdetektől napjainkig.

Remekül összefoglalt áttekinthető előadást hallhattak a résztvevők.

2017. 05. 24.

Születés és névnapok megünneplése.

Rajnai Károlyné előadást tartott az asztrológiai jegyekről, ezzel köszöntötte az ünnepeket.

Ezután fogyaszthatták el a születésnap tortákat a jelenlévők, majd Sántáné Kuruczi Mária fejezeteket olvasott fel készülöben lévő önéletrajzi regényéből.

A foglalkozás vidám nótázással jó hangulatban ért véget.

2017. 05. 31.

Pünkösdi népszokások.

A hónap utolsó szerdáján Hargittai Edit tartott előadást a vallási és népi hagyományokról a pünkösdi jegyében.

Titkos szavazással pünkösdi királlyá választotta a tagság Domokos Gergőt.

Ezután Sántáné Kuruczi Mária néhány saját írását olvasta fel.

2017. 06. 07

Párválasztás a csillagjegyek tükrében

Rajnai Károlyné az összeálló csillagjegyekről tartott előadást a jelenlévőknek, Az előadás alapján mindenki magára ismert. A párválasztás kapcsán elmondta mely csillagjegyek mely csillagjegyekkel illenek össze.

Ezt követően Sántáné Kurunczi Mária olvasott fel készülő regényéből, majd az összejövetel kötetlen beszélgetéssel teázással kávézással zárult. A júniusi jeles napok (Medárd, Szentiván, Péter, Pál, László nap, nyári napéjegyenlőség) is szóba kerültek.

2017. 06. 14. A virágok királynője (csipkebogyótól a rózsáig)

A klub vendége volt Bodó Ferenc egykori rózsatermesztő aki, Bodó Eszternek (az Egyesület munkatársának) az édesapja.

Remek előadást hallhatott a tagság a rózsatermesztéséről.

Bemutatta a szemzés műveletét, élő rózsákat és virágkatalógusokat hozott magával szemléltetés gyanánt.

2017. 06. 21.

A rózsá dicsérete (szőregi rózsáünnep)

Hargittai Edit és Ördögné Benyhe Mária tartott előadást a szőregi rózsá történetéről és a hozzá kapcsolódó rózsáünnep eseményéről.

Beszéltek a rózsáról, mint szimbólumról, amelynek több ezer éves kultúrtörténete van.

Ezután a tagság megkóstolta a rózsaszörpöt, rózsavízben moshattak kezét és a rózsá szakácskönyv receptjeibe nyerhettek betekintést az érdeklődők.

2017. 06. 28.

Hasznos magvak és zöldségek a konyhában. (egészséges táplálkozás idős korban)
A hónap utolsó összejövetelén a jelenlévők előadást hallhattak az egészséges táplálkozásról a zöldségek, magvak bemutatásán keresztül.

Az alábbiak kerültek bemutatásra:

teljes kiőrlésű búzaliszt, barnarizs, szezám, lenmag, hajdina, köles, zabpehely, aszaltgyümölcsök, napraforgómag és tökmag, szárított sótlan vegeta, tengerisó, lucernamag, mézes zöldségek.

Mindenki megkóstolta a zabpehely fasírtot, és elfogyasztották a csipkebogyó teát.

2017. 07. 05.

Péter Pál, aratási népszokások

A hónap első foglalkozásán a legnehezebb mezőgazdasági munka, az aratás került górcső alá.

Ördögné Benyhe Mária az egyesület munkatársa mesélt az aratás menetéről, néhány szemléltető eszköz segítségével. (frissen vágott árpa, zab, búzakaiász, csöcsös vagy aratókorsó)

Idősebb klubtagok meséltek saját aratási élményeikről, ezután került sor a vegetáriánus szendvics és hibiszkusz tea elfogyasztására.

2017. 07. 12.

Egészség megőrzős program

A klub által meghívott vendég egyéb elfoglaltságai miatt nem tudott megjelenni.

Az általa átadott előadás anyagot Hargittai Edit olvasta fel.

Ebben szó esett, hogy milyen megelőző intézkedéseket szükséges tenni a nagy melegben, (vizes ruha, hűvös szoba, sok folyadék, gyümölcs)

Az összefoglaló második felében Sántáné Kurunczi Mária olvasott fel írásaiból.

2017. 07. 19.

Kvíz délelőtt I.

Bodó Eszter és Rajnai Károlyné általános kvíz kérdésekkel szórakoztatták a klubtagokat.

Egy-egy kérdés hangzott el, és a 4 válaszlehetőség közül egy volt helyes.

Jó hangulatban sok nevetéssel, tea, kávé és aprósütemények fogyasztásával telt a délelőtt.

2017. 07. 26.

Kvíz délelőtt II.

A hónap utolsó klubfoglalkozásának első felében az Egyesület tagja Hekl Endre vezette be a jelenlévőket a törökkávé készítésének rejtjelmeibe.

Mesélt a kávéivás élvezetéről, módjáról és e módszer technológiájáról és előnyeiről.

A folytatásban Rajnai Károlyné és Bodó Eszter a nagy sikerre való tekintettel ismét kvíz kérdésekkel szórakoztatta a közönséget.

A délelőtt újfent sok nevetéssel, jó hangulatban telt. A vendégek szendvicset, gyümölcsöket, kávé, teát fogyaszthattak.

Bodó Esztert illeti köszönet a kvízkérdések összeállításáért.

2017. 08. 02.

A közlegő Hungarikum fesztivál kapcsán Ördögné Benyhe Mária mesélt a hungarikumokról a tagoknak.

A felsorolás után arról esett szó, hogy hogyan válhat valami hungarikummá. A forráság ellenére sokan jöttek el az összegyűvetelre, szomjoltó gyümölcsöket, hideg üdítőt fogyasztottak élénk beszélgetés közben.

2017. 08. 09.

Hungarikumok vetített képekben.

A múlt heti témát folytatva Bodó Eszter képekben ismertette a hungarikumokat. Mindegyik képhez fűzött némi magyarázatot, mesélt történetükről és hungarikummá válásukról.

A délelőtt teázással, kávézással és jókedvű beszélgetéssel zárult.

2017. 08. 16.

Illés István előadása a bűnmegelőzésről.

Ezen a délelőttön Illés István rendőr alezredes látogatott el a klubba.

Különféle eseteken keresztül szemléltette, hogy milyen veszélyek leselkednek az időskorú fogyatékkal élő emberekre.

Interaktív beszélgetés során többen meséltek saját tapasztalataikról.

A tagság ígéretet kapott a téma esetleges folytatására.

2017. 08. 23.

Augusztus 20. az új kenyér és Szent István ünnepe

Ezen E foglalkozás tárgya a közelmúltban lezajlott augusztus 20-i ünnep volt. Hargittai Edit, Szent Istvánról az államalapításról, valamint az új kenyérről mondott néhány szót.

Ezután Ördögné Benyhe Mária ismét mesélt a hagymafélék jótékony hatásairól.

A két dolgot összekapcsolva fokhagymás piritóssal kínálták a klub vezetői a megjelenteket.

2017. 08. 30.

Receptcsere

A hónap utolsó foglalkozásán az eddig megkóstolt ételek receptjei kerültek kiosztásra.

A jelenlévők elmesélték ezzel kapcsolatos tapasztalataikat többen elmondták hogyan tudták elkészíteni a recepteken szereplő ételeket pl. (dagasztás nélküli kenyér, szezámmag krém, kölesgolyó, zabpehelyfasírt stb.)

A folytatás a kávé-teafogyasztás mellett, beszélgetés jegyében zajlott.

Augusztusi programjaink a Makray Nappali Intézményben

Augusztus elején az Alsóvárosi Tájházban jártunk a fiatalokkal, ahol 'kőrmöcskével' barátság karkötőt készítettünk. A hónap egyik legviccesebb programja a mezítlásas parkunk volt az udvarunk árnyékában. Különböző anyagokkal ismerkedtünk meg a talpunk segítségével. Léptünk vattára, kavicsra, babra, lisztbe és vize is. Vendégségben volt nálunk az állatok hetén, Gondon a sziámi harcos hal és Túró a macska. Megnéztük, ismerkedtünk velük és sok információt is megtudtunk róluk. Augusztus 14-én, családi napot tartottunk, ahol hangszereket készítettünk különböző kreatív módon, majd vendégünk volt Vecsernyés Róbert zenész, aki kedvenc dalainkat játszotta el nekünk. Augusztus 20-ról is megemlékeztünk megnéztük a Kert mozinkban az István a király rock operát. Ugyan ezen a héten sétáltunk egyet a Széchényi téren ahol megnéztük Szent István és Gizella szobrát. A hónap utolsó programjaként gyümölcsnapot tartottunk az intézményben. Az egészség jegyében, finom gyümölcssalátát készítettünk, ami gyorsan elfogyott. Elmondhatjuk, hogy az augusztusunk is mozgalmasan és szép emlékekkel telt el.

3 – 8 – 4 ágú

kőrmöcske



Gárdonyi MEOSZ Ifjúsági Vezető Képzés

2017.09.05-2017.09.08-ig megrendezésre került Gárdonyiban a Mozgáskorlátozottak Egyesületeinek Országos Szövetségének tábora (továbbiakban MEOSZ IT), melyet az újra megalakuló Ifjúsági Tagozatnak szerveztek. A MEOSZ IT tagjai fogyatékos fiatalokat tömörítő ifjúsági szervezetek. Az Ifjúsági tagozat célja a közösségépítés és egy országos, integrált, ifjúsági kapcsolati hálózat működtetése, amelynek tagjai aktívan részt vállalnak az ifjúsági programok, szolgáltatások szervezésében.

A táborba az ország számos régiójából jöttek képviselők, akik izgatottan várták a sok színes programmal meghirdetett napokat. Szállásunk a gárdonyi VVSI Sporthotelben volt, teljes körű ellátással és magas színvonalú kiszolgálással.

Az első napon (szeptember 5.) az ismerkedésé volt a főszerep, így csapatépítő tréning és önismereti feladatok segítették a tagok közötti könnyebb kommunikációt.

A második napon (szeptember 6.) a MEOSZ elnök asszonya tartott előadást az elmúlt évekről és az elkövetkezendő időszak terveiről, az IT fontosságáról, valamint a jövő nemzedékének kulcsszerepét is érintette. Az elnök asszony beszéde után, Gábor Imola a MEOSZ sajtóreferense tartott egy előadást a médiában történő helyes kommunikációról, valamint arról, hogy mit és hogyan kell átadni, közölni, mint IT vezető.

A harmadik napon (szeptember 7.) megválasztottuk a MEOSZ IT elnökségét, akik az elkövetkezendő 2 évben fogják össze az ország mozgáskorlátozott ifjúságának ügyeit, programjait. Ezen a napon még vendégünk volt Nagy Bendegúz kerekesszékes világutazó is, aki a legutolsó útját mesélte el nekünk. Türkmenisztán-Kazahsztán-Kirgizisztán-Üzbegisztán-Tadzsikisztán útvonalat bemutatva, képekben prezentálva telt el a csütörtök délutánja a kis csapatunknak.

Az utolsó napon (szeptember 8.) az összegzéssel és a búcsúzással fejeztük be a tábort. Mindenki pozitív élményekkel, sok új ismerőssel és ismerettel gazdagodva indult hazafelé és a jövőbeni sikeres együttműködés reményével zártuk le a MEOSZ IT tábort.

Kaskantyúi élménybeszámoló

2017. augusztus 4-én, pénteken reggel hat óra magasságában néhány munkatársammal és sorstársammal együtt elindultunk Kaskantyúra, hogy részt vegyünk Bábel Balázs Atya kalocsai érsek által tartott misén. Az odautat egy fél órás étkezéssel egybekötött pihenővel szakítottuk meg, melynek során mindenki megosztotta a másikkal a magával hozott ételmezt. Megérkezésünkkel kedvesen fogadtak minket és megkérdezték, hogy részt kívánunk-e venni a körmeneten, vagy a templomkertbe bevárjuk az érkezőket. Az utastársak egészségi állapotára és a nagy melegre való tekintettel az utóbbi mellett döntöttünk. A templomkerthez érve egy nagyon kedves apáca nővér fogadott minket és vezetett el a kertnek egy hűvösebb szegletében, ahol kényelmesen tudtuk a misét végighallgatni.

Kis csúszással elkezdődött a szentmise, melyben az érsek Atya azt kérte a mozgássérültektől és a szenvedélybetegektől, hogy mindig kérjék a fogolykiváltó Boldogasszony segítségét mindennapos küzdelmeikben. Arról is beszélt, hogy az embert sokféle rabság tartsa fogva, ami nem engedi, hogy önmaguk lehessenek. A mise után a templomot alapító idős Atyát díszpolgárrá avatták a templomért és a közösségért tett szolgálataiért, amit az Atya szerényen meg is köszönt. Délután fél egy körül feltálatlák az ebédünket. Háromféle ebéd közül lehetett választani: lecsó, sertéspörkölt és babgulyás volt a választék. A többség a sertéspörkölt mellett voksolt. A tápláló ebéd elfogyasztása után kicsit pihentünk, aki akart vásárolt. A nagy hőség miatt két órakor elindultunk haza. Remélhetőleg a zarándoklatban résztvevő sorstársaim lelkileg feltöltődve tértek haza. Szeretném megköszönni a vezetőségnek, hogy részt vehettem ezen a felemelő élményen.

Tiszasziget, 2017. 09.04

Bodó Eszter

K
É
P
G
A
L
É
R
I
A

boccia

Gyermek és Ifjúsági bajnokság

Időpontok:

szeptember 29.

október 27.

november 24.

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

Bodó Eszter kultúrtörténeti előadásai

2017. szeptember

szeptember 15. (péntek) Szenes Iván dalszövegíró, dramaturg, zeneszerző
szeptember 22. (péntek) Benyovszki Móric felfedező, író
szeptember 29. (péntek) Kabos László színművész.

Október

október 6. (péntek) Aradi vértanúkról való megemlékezés
október 13. (péntek) Rátonyi Róbert színművész
október 20. (péntek) Krúdy Gyula író
október 27. (péntek) Johann Strauss zeneszerző, karmester, waltzerkirály

November

november 3. (péntek) Vitray Tamás újságíró



PORTRÉ

Portrészorozatunk következő fejezetében Ördögné Benyhe Máriával az Egyesület munkatársával beszélgettem.

Mikor és hol születettél, mesélj gyermekkorodról, tanulmányaidról?

Szegeden születtem, 1961-ben Csongrádi sugárúton töltöttem gyermekkoromat ahol jelenleg dolgozom.

Ekkor még magánházak voltak a panelek helyén, és az utcák is macskakövesek voltak.

Zalka Máté Általános Iskolába jártam jelenlegi munkatársam Tápai Lajos osztálytársaként.

Jó tanuló lévén a Radnóti Miklós Gimnáziumban folytattam tanulmányaimat kémia tagozaton.

Érettségi után JATE jelenleg SZTE földrajz-történelem szakán tanultam tovább, ahol tanárként végeztem.

Évekig tanítottam, majd megszületett 3 gyermekem, köztük egy ikerpár.

Főállású anyaként otthon voltam, utána már nehezen tudtam visszamenni a szakmámba.

A sok iskola bezárás miatt, nehéz volt tanárként elhelyezkednem, ezért egy ismerős hatására a szociális szférában kezdtem el dolgozni, ahol egy teljesen más ismeretlen világ tárult fel előttem.

Hol és milyen beosztásban dolgoztál a szociális szférában?

2007-től Szeged egyik támogató szolgálatánál dolgoztam. 2013-tól pedig a jelenlegi munkahelyemen vállaltam munkát.

Milyen munkakörökben dolgoztál, dolgozol?

Mentálhigiénés asszisztensként, személyi segítőként, kocsikísérőként, gondozónőként és jelenleg ügyfélkapcsolati munkatársként végzem a munkám.

Mivel töltöd szabadidőd?

Legtöbb időmet családom körében töltöm, karitatív és kreatív munkákat szeretek végezni.

Hobbim a gyógynövénygyűjtés, kertészkedés, befőzés.

A szőregi Kultúrházban több klubot alapítottam, pl. életreform, vízöntő, kézimunka szakkör.

Köszönöm a beszélgetést.

Ördögné Benyhe Mária receptjeiből

Kókuszos kölesgolyó

elkészítés

Hozzávalók:

1 pohár (2,5 dl) köles
egy csipet só
2 dkg vaj
4 ek kókuszreszelék
egy citrom reszelt héja
fél citrom leve
1 kk. vanília aroma
1 ek cukor

A kölest 3 pohár vízben megfőzzük, egy csipet sót adunk hozzá.

Amikor készen van, hűtjük langyosan belekeverjük az összes többi hozzávalót: a vajat, a kókuszreszeléket, a citromhéjat és levét, a vaníliát és a cukrot.

Jól összegyúrjuk és teljesen lehűtjük.

A massa szépen összeáll, könnyen formázható. Kis golyókat formázunk belőle, majd kókuszreszelékbe forgatjuk.

Zabpehely fasírt

elkészítés

hozzávalók / 4 adag

100 g zabpehely
1 db leveskocka
4 dl víz
3 db tojás
1 db zsemle
1 csokor petrezselyem
2 kávéskanál só
4 dl napraforgó olaj

A zabpehelyet 4 dl vízben a húsleveskockával megfőzzük, majd kihűtjük. A zsemlet vízbe áztatjuk.

A kihűlt zabpehelyhez hozzáadjuk a 3 tojást, a sót, a kinyomkodott zsemlet és az aprított petrezselyemzöldet

Az olajat felforrósítjuk, a masszát beleszagatjuk egy nagy kanállal, mindkét oldalát pirosra sütjük. Konyhai törlőkendőre szedjük, hogy a fölösleges olajat elszívja. Nálunk krumplipüré és kínai kel saláta volt hozzá.

*Közösség építő, hasznos tanácsok
Időskorúan is aktívan*

Szegedi Mozgássérültek Alternatív Egyesülete

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10:00 óra

2017. szeptember (hétfő)

09.18. Búzacsíra, búzafű, búzakorpa

09.25. Méz, virágpó, propolisz, méhpempő

2017. október (hétfő)

10.02. Éltető-gyógyító őszi zöldségek

10.09. Az alma

(Minden nap egy alma az orvost távol tartja.)

10.16. Az almaecet jótékony hatásai

10.30. Lelki mérgeink

2017. november (hétfő)

11.06. Az immunrendszer erősítése gyógyteákkal
(felkészülés a télre)

11.13. A csicsóka

11.20. A csodálatos citrusfélék

11.27. Megfázás, nátha megelőzése

Szerdai klubdélelőttök őszi programjai

Szeged, Csongrádi sgt. 76

10:00 óra

2017. szeptember (szerda)

- 09. 13. Vasiné Erika reumatológiai asszisztens előadása
- 09. 20. Egészség és/vagy ápoltság
- 09. 27. Szüreti délelőtt /étel, ital, zene/"sztárvendég":Ayala

2017. október (szerda)

- 10.04. Takarékosági világnap
- 10.11. „Pörkölt-nap”
- 10.18. Takarékosági lehetőségek. Vendég előadó.
- 10.25. Kurunczi Mária felolvasása

2017. november (szerda)

- 11.06. Múzeumlátogatás
- 11.13. Márton napi népszokások
- 11.20. Élő népzene

Filmajánló

Budapest Noir (2017)

Mozipremier 2017.november 02.

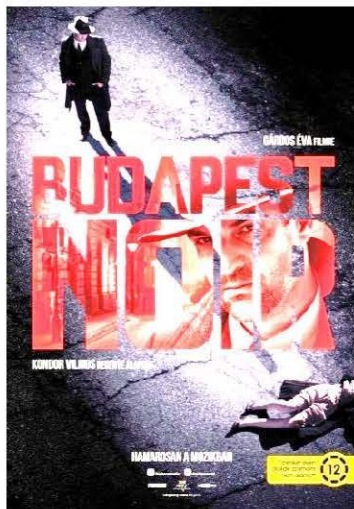
Kondor Vilmos első regénye alapján készült film 1936-ban játszódik, a kommunizmus már a levegőben, a középpontban pedig egy meggyilkolt zsidó lány.

Történet

A vészterhes történelmi időszakban, amikor a korrupció az úr, és Gömbös Gyula halálát követően lassacskán németbaráttá váló országban nincs semmi, ami az emberek biztonságát biztosítaná. Az Est napilap bűnügyi újságírója, Gordon Zsigmond tudomást szerez egy zsidó lány meggyilkolásáról, akinek erkölestelen fényképeit egyszer már látta egy véletlenül nyitva felejtett fiókban a gyilkossági csoportvezető asztalánál. Szépen lassan sikerül neki a bűntény mozaikjait összeraknia. Mindeközben megismerkedhetünk a diktatúra különböző oldalaival, és fény derül a lány kétségbeejtő helyzetéről, amiért kénytelen volt a tiltott foglalkozás gyakorlására.

Szereplők

Dobó Kata, Anger Zsolt, Kulka János, Tenki Réka, Kováts Adél,
Kolovratnik Krisztián



KÖNYVAJÁNLÓ

Paula Hawkins: Egy lány a vonaton

Ritkaság, hogy egy könyv vezesse több országban egyszerre, szinte az összes fontos sikerlistát. A New York Timesét és a BarnesandNoble-ét, például. Az végképp szokatlan, hogy ezt egy debütáló író tegye.



2015 elején Paula Hawkins regénye berobbant az angolszász piacokra. Ahogy Stephen King fogalmazott, ebben a történetben csak fokozódik és fokozódik a feszültség. Nem véletlenül hasonlítják Hitchcockhoz és Agatha Christie-hez az író, a Gone girlhez a történetet.

Rachel ingázó, minden reggel felszáll ugyanarra a vonatra. Tudja, hogy minden alkalommal várakozni szoktak ugyanannál a fénysorompónál, ahonnan egy sor hátsó udvarra nyílik rálátás. Már-már kezd úgy érezni, hogy ismeri az egyik ház lakóit. Jess és Jason, így nevezi őket. A pár élete tökéletesnek tűnik, és Rachel sóvárogva gondol a boldogságukra.

És aztán lát valami megdöbbentőt. Csak egyetlen pillanatilag, ahogy a vonat tovahalad, de ennyi elég.

A pillanat mindent megváltoztat. Rachel immár részese az életüknek, melyet eddig csak messziről szemlélt.

Meglátják; sokkal több ő, mint egy lány a vonaton!

VERSAJÁNLO

Buda Ferenc: Isten szalmaszálán

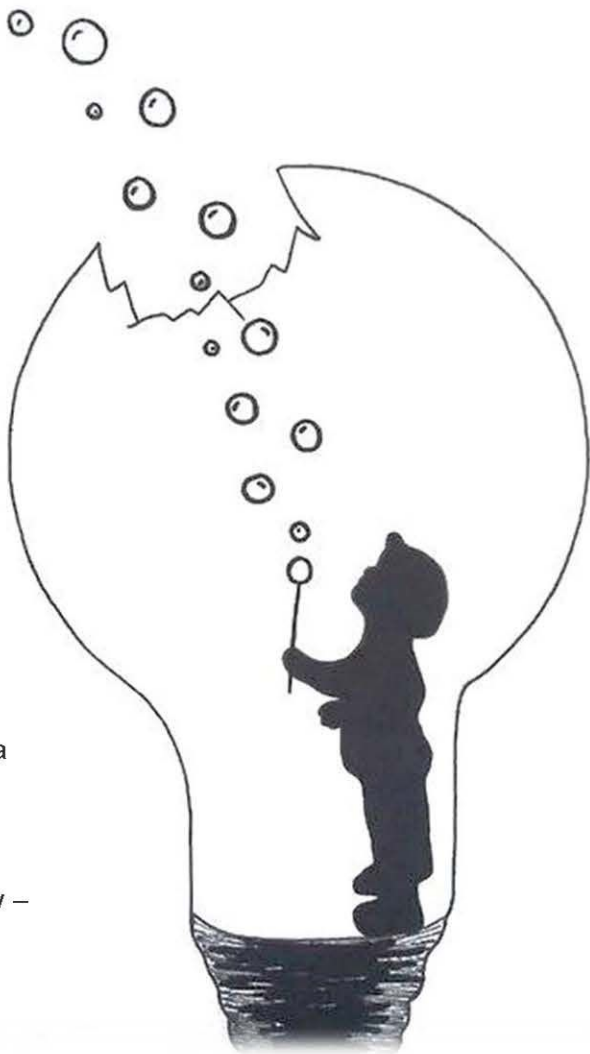
Gömbölyű szivárvány
egykoron valék –
Isten szalmaszálán
rezgő buborék.

Majd a földre hulltam
fénylő mag gyanánt,
látni úgy tanultam
tőled, földanyánk.

Mégis: egyre marnak
ordas kételyek:
ápol s eltakar? vagy
élve eltemet?

Tán ha egyszer
– nemsokára? –
én következem,
elmúlásom ára majd a
folytatás leszén.

Gömbre írt szivárvány –
egykor az valék:
Isten szalmaszálán
szappanbuborék.



Családi nap Békéscsabán

A Mozgáskorlátozottak Békés Megyei Egyesülete 2017.09.09-én tartotta meg az EFOP-1.2.1-15.-2016-00710 „Együtt a család egységéért Békés megyében” a projekt keretében, a Csabai Rendezvényszervező Kft. székhelyén a Rendezvény pajtájában. Egyesületünk is meghívást kapott a rendezvényre. Hargittai Edit és Major Szilvia képviselte az Egyesületünket. A boccia sportot ismertették meg az ott jelenlévő családokkal. A sportnapon sok más állomás is volt (pl.: akadály pálya leküzdése kerekesszéssel, illatok felismerése bekötött szemmel). Vendégeink voltak a békéscsabai kosárlabdás lányok, akik boldogan próbálták ki a bociát. Délben megvendégelték minket egy finom babgulyással. Nagyon kellemes nap volt.



Őszi programajánló

- 2017.09.24. 16. PICK UTCAI FUTÓFESZTIVÁL
- 2017.09.24. - Szent Gellért Fesztivál
2017.10.01.
- 2017.09.28. - FOOL MOON NEMZETKÖZI A' CAPPELLA
2017.09.30. FESZTIVÁL
- 2017.09.28. - Szegedi Nagy Sörfesztivál
2017.10.01.
- 2017.09.29. Kutatók Éjszakája
- 2017.09.30. SZENT FERENC-NAPI PAPRIKAFESZTIVÁL
- 2017.10.01. - XXII. ŐSZI KULTURÁLIS FESZTIVÁL
2017.10.31.
- 2017.10.04. Programok a Magyar Fürdő kultúra Napján
az Anna Gyógy-, Termál-, és Élményfürdőben
- 2017.10.08. 16. PICK UTCAI FUTÓFESZTIVÁL
- 2017.10.14. VII. Dél-alföldi Harmónika Fesztivál
- 2017.10.31. Halloween a Vadasparkban



Meghívó

Szegedi Mozgássérültek alternatív Egyesülete Ifjúsági Csoportja
szeretettel meghív

Hogyan tudok segíteni tréningre

Helyszín: Szeged, Csongrádi sgt. 76

1 nap **2017.10.05**

Önismereti, és személyiség fejlesztő tréning,

10:00 – 10:30 Ifjúsági tagozat végzet munkájának bemutatása

11:00 – 11:40 Önismeret fejlesztése

12:00 – 12:45 Identitás kialakulásának segítése

13:00 – 14:15 óra Empátiás képességek fejlesztése

2 nap **2017. 10.12**

Szakmai előadások

10:00 – 10:45 Rehabilitációs lehetőségek (nappali kórház)

10:50 - 11:30 Császár Autós iskola (jogosítvány szerzése lehetőségei sérülteknek)

11:40 – 11:50 Szociális ellátások ismertetése

12:00 -12: 30 Kérdések és válaszok összefoglaló beszélgetés

3 nap **2017. 10.19**

Esélyórák, esélynapok ismertetése, fő szempontjainak megbeszélése.

10:00 – 10:45 Esélyórák, tolerancia napok bemutatása

10:50 – 11:20 Feladatok átbeszélése

11:20 – 12:00 Szituációs gyakorlatok

4 nap **2017. 10.26**

Szakmai előadások

10:00 – 10:20 Támogató Szolgálat bemutatása

10:40 – 11:00 Megváltozott munkaképességűek munkalehetőségei Szegeden.

11:15 – 11:45 Guruló műhely bemutatása

email: szma@t-online.hu

tel: 70/338-5830

SZMA Egyesület 6725 Szeged, Veresács u. 17/b

a program megvalósul a MEOSZ pályázat támogatásával

Egészségmegőrzés az őszi hónapokban



Rengeteg zöldség, gyümölcs és vitaminok - halljuk az unalomig ismételt szavakat. De jobb, ha tudjuk, sok vitaminkészítmény, főleg a rágótabletták nagy mennyiségben tartalmaznak édesítő-és ízfokozó szereket, tartósító-, színjavító és állagjavító szereket és még ki tudja, miféleképpen.

A legjobb megoldás tehát, ha a vitaminokat természetes formájukban vesszük megunkhoz még akkor is, ha már összeszedtünk valami fajta betegséget. És ha már unjuk a gyümölcsöket önmagában, akkor meglephetjük magunkat és családjunkat néhány izgalmas vitaminbomba variációval.

Az őszi jellegzetes gyümölcssei a szilva, a körte, az alma, a narancs, a tök és a dió. A narancsból levet facsarhatunk, ezt egy kis mézzel feldobva még a savanykásabb narancslevet is megízeshetjük.

Miért ne fogyasztanánk édességet akár egészségesek vagyunk akár nem! A következő vitaminkeverékeket bármely süteménnyel párosíthatjuk, legyen az palacsinta vagy piskóta.

DIÓS-ALMÁS KRÉM

Ehhez csupán **25 dkg darált dióra**, **két** nagyobb fej **almára**, **egy evőkanál mézre** és ugyanennyi **citromlére** van szükségünk.

Az almát megpucoljuk, kimagozzuk és lereszeljük, majd összekeverjük a dióval, és a citromlével. A keveréket mézzel ízesítjük. Kiváló töltelék palacsintához!

Ez a keverék nagyszerű reggeli pici gyerekeknek üveges bébiétel helyett az őszi hónapokban. Egy kis darált keksszel keverve igazán ízletes csemege a piciknek akár reggeli, akár uzsonna gyanánt!

DIÓKRÉM

Ezzel ugyancsak megtölthetünk bármilyen süteményt, és a család minden tagja mind a tíz ujját meg fogja nyalni utána.

Amire szükség van hozzá, az

- 25 dkg darált dió
- 50 gr margarin
- 1 dl tej
- 1 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál reszelt citromhéj
- 2 evőkanál méz
- 3 evőkanál mazsola

A margarint megolvasztjuk, majd az edényt lehúzzuk a tűzről és beleforgatjuk a darált diót. Amikor egyenletesen összekevertük, az edényt visszatesszük a tűzre,

és fél perc múlva hozzá keverjük a tejet is, és még 3 percig folyamatos kevergetés mellett lassú tűzön összefőzzük. Legvégül összekeverjük a mazsolával és a mézzel, és hűlésig állni hagyjuk.

A dióbél igen magas arányban tartalmaz vitaminokat, melyeket így természetes formájukban vehetünk magunkhoz, hogy felvértezzük szervezetünket a hideg és változékony évszakra. A dióban A, B1, B2, B5 és C vitaminokat, valamint 8 féle aminosavat tartalmaz.

A darált diót mézzel és egy evőkanál citromlével összekeverve édes masszát kapunk, amit gyerekeknek adagolva kiegészíthetjük vitaminszükségletüket, így hozzájárulhatunk egészségük megőrzéséhez.

KÖHÖGÉSRE, MEGFÁZÁSRA

A mézről régóta tudjuk, hogy nagyszerű törökfertőtlenítő hatással rendelkezik, mi mégis inkább drága porokat és tablettákat szedünk már az első köhögés után.

Mézből és citromból nagyszerűen leküzdhetők az egyszerűbb felső légúti betegségek. Egy fej citrom facsart levéből és kikapart húsából és mézből sűrű masszát keverünk egy kisebb kávé csészébe, és ezt pár óra alatt elszopogatjuk. A méz fertőtleníti, a citrom pedig C vitamin forrás és enyhíti a méz édességét. Ezt kiegészíthetjük facsart narancslével-és hússal is.

A mézet ugyanakkor fokhagymával párosítva is könnyedén legyőzhetjük a betegséget. Egy nagyobb gerezd fokhagymát megpucoljuk és apróra vágjuk, vagy fokhagymaprésen átnyomva összekeverjük egy nagy evőkanál mézzel és gyorsan lenyeljük. Napi három adag gyorsan talpra állít minket.

A fokhagyma nem csak a keringési rendszer egészségének fenntartásához járul hozzá, hanem segít legyőzni a különböző vírusok és baktériumok okozta fertőzéseket és a megfázásos és légúti megbetegedések panaszait. Hatékony segítséget nyújt menstruációs görcsök, bél-és gyomorbetegségek esetén is.

MÉZ, MÉZ MINDENBE

A mézes forró tea igazán kellemes élményt nyújt, főleg, ha valamilyen egzotikus ízesítésű, mondjuk almás-fahéjas, vagy szilvás, narancsos. De a mézzel csak óvatosan! A forró teába semmiképpen se tegyünk mézet, várjuk meg, amíg kihűl egy kicsit, és csak amikor már meleggé hűlt adjunk hozzá mézet!

A méz ugyanis elveszti jótékony hatását a magas hőmérséklet miatt, a benne levő fontos vitaminok lebomlanak, egyes baktériumok pedig felszabadulhatnak, így többet ártunk vele, mint használunk. A legjobb, ha a mézet meleg vagy langyos teába tesszük, ami lehetőleg nem fekete tea, ennek ugyanis savas kémhatása van, ami szintén a méz jótékony hatását gyengíti. Ha mégis ragaszkodunk hozzá, akkor a mézet kanállal, külön fogyasszuk!

Hasonló a helyzet a citromlével is, magas hőfokon a vitaminok ebben is lebomlanak, így, ha citromlével gazdagítanánk a teát, gondoskodjunk róla, hogy megfelelő hőmérsékletűre hűlt és nem fekete tea.

Őszi egészségvédelem 2

Az őszi beköszöntését nem kell, hogy feltétlenül a „megfázásos” megbetegedések kövessék!

Ősszel sok betegség leselkedhet ránk: influenza, nátha, torokgyulladás... Az időjárás ugyanis megváltozik, esős, hűvös napok köszöntenek ránk, de ez a színekavalkádban bővelkedő évszak számos lehetőséget nyújt kikapcsolódásra, szórakozásra egyaránt.

Ahhoz, hogy ezeket zavartalanul és egészségesen tudjuk élvezni, a betegségek megelőzésére kellene nagyobb hangsúlyt fektetnünk. Ezt nem mindig csak drága patikaszerrel érhetjük el. A megelőzésnek számos más, olcsóbb, házilag elkészíthető módja, módszere is van.

A fokhagyma „varázsszer”, fertőtlenítő és antibiotikus hatása miatt megvéd a fertőzésektől, ajánlatos naponta legalább egy gerezdet elfogyasztani (lehetőleg este, lefekvés előtt). Az illóolajokban igen gazdag hagyma egészségmegőrző hatása is igen sokrétű. Többek közt gátolja a káros baktériumok szaporodását. Hatása frissen a legerősebb. Saláták összetevőjeként alkalmazva nemcsak egészségvédő, de ételízesítő tulajdonsága is van.

A méz nemcsak Micimackó kedvenc eledele, hanem antibiotikus hatásának köszönhetően a betegségek kiváló ellenszere is. Naponta egy kanál méz megelőzőképpen, de torokgyulladás, nátha esetén többször is fogyaszthatjuk. Gyógynövényteáinkat is izesíthetjük vele, de soha sem szabad túl forró teába tenni, mert elveszíti hatóanyagait. A méz gyermekeknek csak 1 éves kortól ajánlott!

Ne feledkezzünk meg a napi friss gyümölcs- és zöldségszédagunkról sem, mert a magas vitamintartalmuk természetesen növeli a szervezet ellenállóképességét. A reszelt almából és sárgarépbából készült saláta mézzel és pár csepp citromlével nemcsak ízletes és vitaminokban gazdag, de bétakarotén tartalma miatt nátha esetén gyógyítja az orrnyálkahártyáját is.

A szervezet ellenállóképességét javíthatjuk, ha naponta szedünk C-vitamint, valamint echinacea- és svédcseppeket. Ez utóbbiak alkoholt tartalmaznak, ezért gyermekeknél különösen ügyeljünk az adagolásra. A megfázás kellemetlen tüneteit hatékonyan enyhítik a homeopátiás szerek.

Gyógynövényteáink közül igyunk minden nap zsályát, mert mint ahogy azt egy régi fűvészkönyv is említi „Miért van betegség a Földön, ha Isten megteremtette a zsályát?!” Szoptató édesanyák a csak mértékkel fogyaszthatják, mert csökkenti a tejtermelést. Hideg nyirkos őszi időben, amikor az influenza már leselkedik ránk, ajánlatos megelőzőképpen a következő teakeveréket fogyasztani, csészénként, bármikor a nap folyamán. Keverjük össze szamárcsücs- és málnalevelet, orbáncfűvet, mentát, citromfűvet, szurokfűvet (oregánó), zsurlót, bojtorjánt, ökörfarkkórót, bodza- és hársfavirágot és martilaput.

A legtöbb megfázás vírusos eredetű, ami néhány napos ágynyugalmat és bőséges folyadékfogyasztást igényel, s gyógyító hatású a kiadós izzadás is. Nem szükséges minden esetben az antibiotikum használata, amelynek gyakori és felesleges szedése csökkenti a szervezet ellenállóképességét.

Ősszel is sétáljunk, mozogjunk legalább fél órát naponta a friss levegőn, vagy aki teheti, járjon el úszni. A mozgás nem csupán a testünket, de a lelkünket is ápolja. Mert, az agyonhajszolt, stressztől elgyötört, megfáradt test és lélek a betegségek fő célpontjai.

Szerző: Nyitrai Angelika



Egy kicsit „más” őszi receptek, idénynövényekből

Árpaleves lencsével

Hozzávalók:

- 200 g vörös lencse,
- 80 g árpagyöngy,
- 2 sárgarépa,
- 150 g zellergumó,
- 2 vöröshagyma,
- 2 gerezd fokhagyma,
- szurokfű,
- borsikafű,
- babérlevél,
- 8-9 dl víz (vagy zöldségleves alaplé),
- 300 g paradicsom vagy 1 dl paradicsomlé,
- petrezselyemlevél,
- 2 evőkanál almaecet (elhagyható).



Elkészítés: Az átválogatott lencsét és árpát áztassuk be éjszakára, reggel friss vízben tegyük fel főni. Eközben a zöldségeket vágjuk apróra, a fokhagymát törjük össze. Másfél órai főzés után gazdagítsuk a levest a vörös lencsével, zöldségekkel, paradicsommal, és ízesítsük tetszés szerint. További 15 perc alatt készre főzzük. Tálaláskor szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel, ízesítsük almaecettel. Tejjel is savanyíthatjuk.

Zöldséges kölesleves

Hozzávalók 6 adaghoz:

- 8 dl víz (vagy zöldségleves alaplé),
- 1,3 dl köles,
- fél fej rózsákra szedett karfiol,
- 1 durvára vágott sárgarépa,
- 1 karikára vágott szárzellerlevél,
- 2 összenyomott fokhagymagerezd,
- rozmaring,
- kakukkfű,
- bazsalikom,
- borsikafű,
- 150 g szeletelt erdei gomba,
- 3 karikára vágott újhagyma,
- 3 evőkanál olaj



Elkészítés: Gyakori kevergetés mellett pirítsuk meg a gombát az olajon. Adjuk hozzá a kölest, kavargassuk tovább 2-3 percig, majd öntsük fel vízzel. A hagyma kivételével minden zöldséget és fűszert adjunk hozzá. Kis lángon, fedő alatt főzzük további 15 percig. Az apróra vágott hagymát tálaláskor szórjuk a tetejére.

Tönkölybúza laposka

Hozzávalók:

- 100 g tönkölyliszt,
- 2 dl víz, só,
- 1 evőkanál szezámag (elhagyható),
- 1 evőkanál olaj



Elkészítés: A vizet apránként keverjük a liszthez. Pihentessük egy óráig, majd adjuk hozzá a sót, a szezámagot és az olajat. Formázzunk belőle diónyi korongokat, majd lapítsuk 2-3 mm vékonyra. Előmelegített, vastag falú serpenyőben süssük meg mindkét oldalát. Tálaláskor megkenhetjük apróra vágott fokhagymával, lágy sajttal, tejföllel, de magában is finom.

Zabpelyhes sütemény

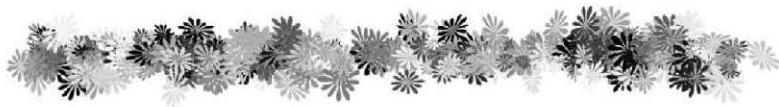
Hozzávalók:

- 300 g zabpehely,
- 8 evőkanál darált dió,
- 6-8 evőkanál méz,
- 6 evőkanál olaj,
- mazsola (elhagyható),
- 1 liter víz,
- a tetejére 2 reszelt alma és fahéj

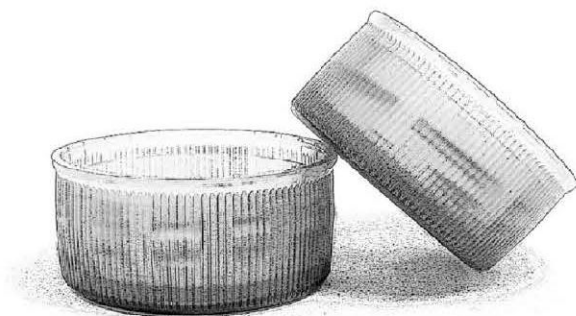


Elkészítés: Összekeverjük a sütemény hozzávalóit. Ne lepődjünk meg, nagyon hígnak tűnik! Fél óráig állni hagyjuk. Sütőpapírral kibéleljük a tepsit, és előforrósítjuk a sütőt. A masszát a tepsibe öntjük, majd a tetején elrendezzük az almát. Bőségesen megszórjuk fahéjjal, majd 30 perc alatt készre sütjük. Akkor jó, ha a teteje ropogós, a széleinél és alul fényes, kissé áttetsző. Ha szétesne, fogyasszuk kanállal.

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

“ 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!

Aranyköpések

Az idegbaj öröklődő betegség. Én is a gyerekektől kaptam.
A mákos-meggyes bableves egy olyan étel, ami úgy készül, hogy kettőt lapozunk a szakácskönyvben.
Skizofréniával sosem vagy egyedül.
A hipochondria az egyetlen betegség, amiben nem szenvedek.
Nem számít, kire szavazol, a kormányt úgymint megválasztják.
Ha nem vagy megzavarodva, félreinformáltak.
Az akarok lenni, ami akkor voltam, amikor az akartam lenni, ami most vagyok.
Csak egyszer vagyunk fiatalok. Utána más mesterséget kell találnunk.
Az embernek három korszaka van: ifjúság, felnőttkor és "remekül nézel ki".
Úgy látom Te lábon hordtad ki az agyhalált!
Még jó, hogy ilyen lassan haladunk, mert lehet, hogy rossz irányba megyünk!
A jó diplomata az, aki, ha elküld a fenébe, már várod is, hogy indulhass!
Minek Neked ész? Van okostelefonod!
Olyan nincs, hogy valami nem sörnyitó!
Az ámokfutás a jövő tömegsportja.
A szél a levegő azon része, amelyik siet.
Már előző életemben sem hittem a lélekvándorlásban.
Jó dolog a skizofrénia. Legalább tudok magammal sms-ezni.
Összehozza, mint lottóötös a rokonságot.
Veszélyes környéken lakom. Ahányszor becsukom az ablakot, mindig odacsukom valaki kezét.
Nincs az a munka, amit ne tudnék végignézni.
Csakis azért kezdtem el kocogni, hogy újra lihegést halljak.
A feleségem és én 20 évig boldogan éltünk. Aztán találkoztunk.
A nyúl egy igazi jellem. Ott ül a fűben, de akkor sem szívjal!
Minden nap új alsógyát veszek fel. Vasárnapra már hét van rajtam.
Nekem a Balatonban mindenhol leér a lábam! Legfeljebb a fejem nem lóg ki...
"Kurvára megy a pénz!" - mondogatta apám is, anyám is, csak más-más hangsúllyal...
Akarsz sokat keresni? Jól elbújok.
A valóság olyan illúzió, amelyet az alkohol tartós megvonása idéz elő.
Azt mondják, a férfiak állandóan a szexre gondolnak. Ez nem igaz, sokszor eszükbe jut a sör is.
Jó tündér, a kívánság az kívánság! Hajolj csak szépen előre!
Kerüld a csokoládét! Összemegy tőle a ruhád!
Mindenkiben van valami jó - mondta a farkas -, bennem például a Piroska.