



# H Í R M O N D Ó

A Szentes Város Gondozási Központjának információs lapja

2013. március 28. II. évfolyam 2. szám

*„Hiszem, hogy az emberi együttérzést, egy kinyújtott kéz oltalmát és biztonságát nem pótolja semmi.”*

*Dr. Polcz Alaine*

## Donászy Magda: Hóvirág

- Hóvirágom, virágom,  
mi újság a világon?



- Véget ért a hosszú tél,  
simogat az enyhe szél,  
melegebben süt a nap  
újra szalad a patak.  
Hallottam a cinegék  
kikeleti énekét,  
tavasz jár a határon.

- Ó, be szép ez virágom!

## Köszöntő

Szeretettel köszöntök minden kedves Olvasót az idei év második kiadványának megjelenése alkalmából. Ez a szám a farsang jegyében íródott. Munkatársaim beszámolnak az ünnepi előkészületekről és a produkciónkról. Ízelítőt kínálunk a tavasszal megrendezésre kerülő programokról. Egy hosszabb írásunk a Jelzőrendszeres házi segítségnyújtásról szól, mégpedig azon apropóból, hogy bővítésre kerül a szolgáltatás. Ezzel kapcsolatban további részletekről következő kiadványunkban olvashatnak. Köszönöm minden munkatársamnak, hogy elkészítették írásaikat. Kellemes húsvéti ünnepeket kívánok minden kedves olvasónak!

**Puskásné Halál Ágnes**  
Igazgató

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás a saját otthonukban élő, egészségi állapotuk és szociális helyzetük miatt rászoruló, a segélyhívó készülék megfelelő használatára képes időskorú vagy fogyatékos személyek, illetve pszichiátriai betegek részére, az önálló életvitel fenntartása mellett felmerülő krízishelyzetek elhárítása céljából nyújtott ellátás.

Ez az ellátási forma jól kiegészíti a szociális alapszolgáltatásokat (házi szociális gondozás, nappali ellátás, szociális étkeztetés), biztonságosabbá teszi az arra rászorulóknak életvitelét saját lakókörnyezetükben, kiváltja a költségesebb és a tartós bentlakásos otthoni ellátásokat. Életminőségüket javítja, biztonságérzetüket növeli, életet menthet.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat 1994-ben indította el a jelzőrendszeres házi gondozást, kezdetben csak Budapesten, majd később fokozatosan kiterjesztette az egész országra.

A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, mint önálló szolgáltatás 2004-ben jelent meg a Szociális Törvényben, és mára az ország összes megyéjében jelenlévő ellátási formává vált.

A jelzőrendszer lényege, hogy az idős ember akkor kapja meg a segítséget, amikor arra a leginkább szüksége van. A program központi „szereplője” egy rádió adó-vevő rendszer, melynek jeladó része egy pár centis készülék, ami nyakba akasztható, egy mozdulattal megnyomható gombot tartalmaz és 30 méteres körzeten belül működik. Jelzés esetén ez a kis készülék rádiófrekvencián egy kisebb adóhoz továbbítja a hullámokat, ahonnan ez szintén rádióhullámokon egy nagyobb átjátszón keresztül jut el a diszpécser központba, ahol hangjelzéssel kísérvé számítógépes monitoron megjelenik a riasztás ténye.

Ezután a figyelő szolgálat munkatársa azonnal értesíti az ügyeletes gondozónót.

Szentes városa 2002 óta büszkélkedhet azzal, hogy ezt az ellátási formát biztosítani tudja az arra rászorulóknak részére. Kezdetben 25 készülék került kihelyezésre, az ellátottak nagy része a házi gondozásban résztvevők közül került ki, és az ügyeletet is a házi gondozók látták el. Ez egyfajta megnyugvást is jelentett az ellátottak számára, hiszen ez a szolgáltatás jelentős **bizalmat** követel mindkét féltől, ugyanis a személyes kapcsolaton túl az igénylőnek kulccsal kell ellátnia a gondozónókat, hogy ők zárt ajtón keresztül is bejuthassanak és segítséget tudjanak nyújtani. A kulcs biztosítása egyébként a rászorultság mellett az egyik feltétele is a szolgáltatás igénylésének.

A kezdeti időszakban a Máltai Szeretetszolgálat képzéseket tartott a gondozónóknak, ahol elsősegély nyújtási és belgyógyászati ismeretekkel gazdagították tudásukat. A tényleges tudást mégis a tapasztalatok nyújtották, hiszen az évek során számos olyan helyzettel találkoztak a gondozónók, amit csak az élet tud produkálni. A tanulási folyamat közös volt, hiszen új volt ez a feladat mind az ellátottak, mind a dolgozók, mind a társadalom számára. Szoros kapcsolat alakult ki az egészségügyi ellátással, főleg a háziorvosokkal. Mivel a rászorultságot háziorvosi igazolással is alá kell támasztani, így ők is megismerkedhettek ezzel az ellátási formával és bár kezdetben számukra is idegen volt ez az új szolgáltatás, a tanulási folyamatban ők is részt vettek, és mára már természetes az együttműködés. Sok esetben ők jeleznek felénk, ha úgy látják, hogy betegüknek szüksége lenne jelzőkészülékre, más esetekben a gondozónók hívják őket, ha krízishelyzet van.

A kihelyezett 25 készülék mára már kibővült, 54 készülék van felszerelve Szentesen és a kistérségben (Szegegyháza 6, Derekegyháza 1, Nagytőkén 1 készülék üzemel).

Jelenleg három ügyeletes gondozónő van, akik heti váltásban a nap 24 órájában, készenlétben állnak és jelzés esetén egy gépkocsivezetővel együtt maximum 30 percen belül a helyszínre érkeznek és intézkednek, szükség szerint elsősegélyt nyújthatnak, orvost, mentőt, rendőrt hívnak, vagy megnyugtadják az ellátottat.

Aki igényelni szeretné ezt a szolgáltatást, először várólistára kerül, mert nagy az igénylők száma, ebből is látszik, milyen fontos szerepet tölt be ez az ellátási forma a szociális rendszerben.



A készülék kihelyezése nem a jelentkezés sorrendjében történik, hiszen sok szempontot figyelembe kell venni a rászorultságot illetően. Előgondozás során ismerjük meg a körülményeket és ennek alapján döntünk, hogy ki kapja a soron következő készüléket. Kiválasztásnál azok részesülnek előnyben, akik kritikus élethelyzetben, otthonukban sem családtagtól, sem mástól nem számíthatnak segítségre, egészségi állapotuk indokolja a folyamatos felügyeletet, illetve mentális állapotuk alapján alkalmasak arra, hogy kezeljék a műszaki berendezést, és együttműködők. Előnyben részesülnek azok is, akik mozgáskoordinációs nehézségekkel vagy váratlan tüneteket produkáló betegségekkel küzdenek. Fontos, hogy az ellátott a krízishelyzetet, veszélyhelyzetet meg tudja különböztetni azoktól az eseményektől, amelyek nem igényelnek sürgős beavatkozást.

A szolgáltatás előnye, hogy az év minden napján működik 24 órában, melyet kedvező térítési díj ellenében vehetnek igénybe a kliensek.

A szolgáltatás színvonalát elsősorban a gondozó személyisége, rátermettsége, elkötelezett munkája tudja biztosítani. E nélkül bármilyen jól működik a műszaki rendszer, nem valósulhat meg a cél, az ellátott testi-lelki biztonsága.

Néhány konkrét adattal szeretném érzékeltetni a szolgáltatás fontosságát.

2012-ben:

Segélyhívások száma összesen: 219 alkalom.

Ebből éles riasztás: 40 alkalom, a többi téves riasztás vagy próbariasztás volt.

Próbariasztást 2 havonta végzünk, ugyanis fontos a készülékek ellenőrzése, mert az elem vagy az akkumulátor lemerülhet és a riasztás eredményességét veszélyeztetheti.

A szolgáltatás beindítása óta több alkalommal volt arra példa, hogy a készülék életet mentett. 2012-ben éles riasztások esetén legtöbbször eleséshez riasztották a gondozónót, mert az ellátott elesés után önerőből képtelen lett volna a helyzetváltoztatásra, ezért felsegítették, megnyugtatták.

Az orvos, mentő hívás okai között legtöbbször magas vérnyomás, fulladásos és szédüléssel járó panaszok szerepeltek.



<b>Riasztás oka</b>	<b>2012</b>
Pszichés probléma	0
Elesés	27
Betegség, rosszullét	12
Krizishelyzet	1
Egyéb ok (próbariasztás, téves riasztás)	179
<b>Összesen</b>	<b>219 alkalom</b>

<b>Eset megoldása</b>	<b>2012</b>
Beszélgetés, megnyugtatás	7
Felsegítés, gondozás, ápolás	25
Háziorvos, ügyelet hívása, mentő hívása	5
Gyógyszeradás	3
Egyéb intézkedés	179
<b>Összesen</b>	<b>219 alkalom</b>



Összességében elmondhatjuk, hogy a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás minősége nem mérhető a segítség kérések számával, maga a lehetőség nyújtja az ellátott számára a **biztonságot**, nem az, hogy hányszor kér segítséget valaki. A rendszer előnyei vitathatatlanok mind a szociális, mind pedig az egészségügyi ellátás szempontjából.

segítségnyújtás és a szakképzett gondozónők segítségével otthonukban tarthatók olyan idős emberek is, akik e szolgáltatás nélkül már kórházi, ápoló otthoni, szociális otthoni ellátást igényelnének.

Köszönet Földiné Icunak - aki a kezdetek óta koordinálta ezt a munkát - a cikk megírásához nyújtott segítségével.

**Tököli Ildikó**  
Jelzőrendszeres koordinátor

### Az Éno farsangi mulatsága

Mint tudjuk a farsangi időszak csúcspontja a karnevál, mely egy télbúcsúztató ünnepséggel zárul. Idén mi a télbúcsúztató karneválunkat február 27-én tartottuk. Mulatozásunk egész nap tartott családi környezetben, meghívottak nélkül. Programunk része volt a fánk sütés, mely egész nap frissen fogyasztható volt, és a már hagyománynak számító arcfestés. Egész napunk táncos mulatozással, és jókedvvel telt. Mindenki jól érezte magát és kellemesen elfáradt a nap végére.



Február hónap egésze a farsangról szólt az Idősek klubjában. Mindennap dekorációt készítettek az idősek, hogy a klub életébe becsempésszék a farsang hangulatát. Színesebbnél színesebb maszkkal dekorálták ki az egész épületet. Délutánonként pedig a műsorszámokat gyakorolták nagy lelkesedéssel.



2013. február 28-án már a hajnali órákban elkezdtük a kolleganókkal a fánkok készítését, amelyekkel az időseinket valamint a meghívott vendégeinket kínáltunk meg. Az idei évben az I. számú klub Időseivel és dolgozóival a „De nehéz az iskolatáska” című dalra előadott tánccal nyitottuk meg a rendezvényt, amelyet egy vígjáték színdarab követett. Végezetül matróztáncot láthattak a jelenlévők. Miután megvendégeltük vendégeinket folytatódott a farsangi kavalkád a zene, tánc.



Ezúton is meg szeretném köszönni minden kedves ellátottnak, kollegának a felajánlásokat, amelyekkel hozzájárultak a farsangi fánkhoz.

**Gyömbér Éva**  
Klubvezető

## FARSANGI BÁL A II. KLUBBAN

2013. 02. 27.-én került megrendezésre a farsangi bál a kiséri klubban. Hetekkel előtte. Szabóné Marcsika szabadidejét és fáradságát nem kímélve szabta-varrta a jobbnál jobb bohóc ruhákat az időseknek és nővéreknek. A bál előtt egy héttel már nagyon jó hangulat uralkodott a klubban, amely 27.-én tetőzött. A konferanszié (Szabó Tiborné) köszöntötte a kedves megjelent vendégeket és klubtagokat, Ollai Istvánné és Puskásné Halál Ágnes néhány kedves szóval megnyitotta a farsangi ünnepet.

Műsorszámok:

1. Böszörményiné Rózsika néni tolmácsolásában hangzott el egy farsangi mondóka.
2. A gondozónők előadásában a Macska duettet láthatta a nagyérdemű közönség, melyben az egereknek beöltözött gondozónők nagy sikert arattak a gyors futkározásukkal az asztal alá.
3. Kocsis Lajos *Farsangoló* című verset olvasta fel.
4. A farsangot a mulatozás, a bolondozás, a tánc, az önfeledt ünneplés jellemzi, ilyen báli hangulatot jelenített meg, Vidor Miklós *Bolond bál* című versében, amit Nagy Istvánné előadásában hallhattunk.
5. Az *Orrom krumpli, hajam kóc* című dalra bevonultak a bohóc jelmezben felöltözött klubtagok és gondozónők, hogy elűzzék a telet, jöjjön a tavasz.
6. A záró műsorszámként Baloghné Terike néni előadásában hallhattuk, egy 82 éve játszott darab *Tavasztündér* szerepét, melyre most is jól emlékszük.



A műsorszámok után a fánk és az innivalók elfogyasztására került sor, ez idő alatt Bálint Jani bácsi harmonika játékaival gondoskodott a további jó hangulatról. A tombola sorsolás ideje alatt nagy izgalommal várták a jelenlévők, hogy kik fogják megnyerni a három fő díjat.

A tombolázás után újra Bálint Jani bácsié volt a főszerep, a kedves klubtagjaink korukat meghazudtolva énekeltek táncoltak, mulatoztak, gondjaikat, betegségeiket elfeledve.

## A II. KLUB DOLGOZÓI

### Farsang a 3-as Klubban

2013. február 20-án korán indult a nap a 3-as klub dolgozói számára. Nagy lendülettel és izgalommal vágunk bele a fánk dagasztásába, bízunk benne, hogy sikerülni fog, és megkel a tészta. A lendület gyorsan alábbhagyott, amikor rájöttünk, hogy nem egyszerű feladatra vállalkoztunk, hiszen több kiló liszttel dolgozni nem könnyű. A nagy erőfeszítés megtette hatását, a fánk finom lett, mire megérkeztek a vendégek, ki is sült.

10 óra 30 perckor el kezdtük a farsangi műsort, ami az ellátottak és a gondozónők közös produkciójával indult, egy fergeteges nyugdíjas zumba tánccal, ami megalapozta a jó hangulatot. Ezt fokozta Lévai Bálintné és Berezvai Sándorné „Ludas Matyi” című humoros jelenete. Befejezésül egy lakodalmas mulatsággal próbáltunk mindenkit táncra buzdítani.

A közös mulatozást fánk evés követte, majd tombolasorsolással zártuk az ünnepséget, ahol szép és értékes nyeremények találtak gazdára.



### Tavaszi programjaink

Március 27 - Mindenki névnapja-bográcsos főzés, zenés, táncos mulatság  
Május 6 10 óra - Anyák napi ünnepség

## A III. sz. Klub dolgozói

2013. Február 21-én tartotta a **Munkás utcai** Nappali Pszichiátriai klub a farsangi műsorát.

Jó kedvvel, vidámsággal készültünk az eseményre, hiszen egy humoros előadást gyakoroltunk be, melyet Lévainé Bódi Szilvia, a klubvezetőnk ötlött ki. A Piroska és a farkas átdolgozott verzióját adtuk elő, mely a Nagymama születésnapjáról szólt.

A történet: Ezt az alkalmat megünneplendő egy kis házi készítésű pálinkát hozott a klubba a Nagymami, melyből a klubtársait is megkínálta.



Ez egy kis bonyodalmat okozott, mert a többi ellátotton kívül az ebédszállító sofőröket is megkínálta, így ki kellett találni valamilyen megoldást.

De szerencsére jöttek a katonák, akik hozták nekünk a zacskós vizet, és így ők lettek megkérve az ebéd kiszállítására, és az ellátottak hazaszállítására.

Végül minden jóra fordult és a nagymami is megígérte, hogy az elkövetkezendő születésnapjaira ezentúl tortát (is) visz.

Itt kell megemlítenem, hogy NEM igaz történet alapján íródott.

A műsor igazán nagy sikert aratott a meghívott vendégek és az ellátottak körében, amely a frissen sült lekváros fánkkal tetőzött igazán.

Köszönjük mindenkinek a részvételt.

Tavaszi programjaink a következők:  
Március hó vége: Ellátottak születés és névnapjának megünneplése

**Molnár Zsóka**  
Nappali Pszichiátriai Ellátás  
terápiás segítő munkatársa

## Miért jó?

Egy mondatlall megválaszolnám: mert itt minden érted történik!

Érted takarítanak, tálalnak, mosogatnak, fűtenek. Neked mosnak, vasalnak. Részt vehetsz kézműves foglalkozásokon, szerveznek neked programokat, meghallgathatsz ismertető előadásokat. Nem felejtik el a névnapodat, azt sem, mikor van a születésnapod! Tornáztathatod beszűkült mozgású ízületeidet. Sőt időnként főznek neked, sütnek neked, hogy hazai ízekben is részesülj!

Hogy hol van ez a „Kánaán”? A Gondozási Központ idősek nappali ellátását szolgáló klubokban. Mindegyikben! Köszönet az igazgatóságnak!

Leszűkítem a kört, az I. számú Idősek Klub tagja vagyok. Jöjj, vedd igénybe Te is az ellátást! Hiszen elmondhatjuk, hogy sarjaink rohannak dolgozni, mi is ezt tettük. Futottunk, futnak a pénzük után, hála, ha van munkahelyük. Nem igen érnek rá felmenőjükkal foglalkozni. Unokáid? Akiket babusgattál, pelenkáltál, hogy segíts a szülőknek? Már csak a telefonban kérdezik meg: „Hogy vagy mama, Papa?” Szalad ő is tanulni, edzésre a kislány vagy a fiú után, vagy már a munkát keresi. Meg ott a gép! Hát inkább azzal társalognak, mint nagyanyóval vagy nagyapóval.

Itt a klubban a gondozónők várnak rád! Akik ellátják a fent felsorolt feladatokat. Ez a munkájuk! Mondod! Ám hozzáadják az elhivatottságukat. A „sikálás” mellett megbecsülnek, tisztelnek, szeretnek. Ha bajod van, „Együtt éreznek veled, és segítenek megoldani. Hát csecsemőkorodban volt ilyen dolgod, hogy így kiszolgáljanak! A nyugdíjas évek már tényleg a második gyerekkor?!

Nekünk ugyan arról nem kell tudni, de gondoltál e már rá? Amikor a nővér a vérnyomásmérőért siet, rendezzi az ügyeidet, az ő vállán is fityeg a kereszt. Lázasan hagyta otthon a gyermekét, betegek a szülei, hogy fizesse kis a gázszámlát? Van munkanélküli a családban. Futja e már arra a nagyon áhított sportcipőre? Lesz e pénz az osztálykirándulásra, az egyetemi tandíjra? Nem is vesszük észre, ez így jó! Mert nekik ott és akkor mi vagyunk az első helyen. Becsüljük meg Őket! Figyelnek ránk, tisztelnek bennünket, nevünkön szólítanak. Nekik is van ám nevük, nem kicsim, édesem, vagy „Colos”. Ne parancsoljunk, követelőzzünk! Gondjaikra vagyunk bízva, ellátottak vagyunk. Mégsem kezelnek bennünket alárendeltként. Ezt a tiszteletet adjuk vissza!

Az ünnepekről még nem is beszéltem. A megemlékezés még egyszer sem maradt el.

Lázás készülődés előzi meg mindegyiket. Kis ajándék, vagy valamilyen ételkülönlegesség az

amivel emlékeztetessé teszik azokat. A klubtagok élhetnének, élhetnek békés eseményekben gazdag életet a benntartózkodásuk alatt.

## Vas Gyula Andrásné



### A lelki élet lehetőségei az Idősek klubjában

A klubban nem csak testi (fizikai) ellátásuk és szellemi karbantartásuk történik. Lelki táplálékot is kapunk, kaphatnátok, ha igényetek lenne rá. Minden héten van bibliaóra, igen gyér részvétellel. Korunk előrehaladtával testünk állapota romlik. Ami fejlődhet, épülhet, gazdagodhat bennünk az: a lelkünk! Isten így tervezte. Ő csak jót tervez neked és mindenkinek. Ráérsz vala figyelni szomjas, Isten után vágyódó lelkekre? Ez igaz csak, nem akarsz tudomást venni róla. Ne tagadd meg tőle a táplálékot az épülést. Még nem késő, még van kegyelem. Minél inkább megismered Jézust, annál alkalmazkodóbb, türelmesebb, alázatosabb tudsz, lenni egyre jobban tudod szeretni társaidat. Nem helyezed a másik fölé magad, nem alázod meg társadat. Nem kiabálsz rá bántóan. Ezek egy közösségben *elégedhetetlenek*. Nem mondhatod, hogy én ilyen vagyok. Békevesség akkor van, ha nem az „Én ül a szíved trónján, hanem az Úr Jézus.” Nem rá, hanem lebeszélitek egymást! Azt mondjátok, minek az? Felesleges!

Jöjj a bibliaórára, ismerd mega bibliát, Istent, Jézust és a Szenteket. Akkor szerény lélekkel, szeretetben, békevességben telnek napjaid a klubban, a közösségben, vagy bárhol töltöd az idődet. Rossz kifogások miatt itt fáj, ott fáj. Fáradt vagyok, lemondasz a lelkekről! Jézus így szólt Máté 11.28-29. „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterhelettek, és én, megnyugosztalak titeket.

... És tanuljátok meg tőlem, hogy én szelíd és alázatos szívű vagyok: és nyugalmat találtok a ti lelkeitekben.”

Jöjjetek a klubba, és az ott tartandó bibliaórákra azért, hogy „minden dolgotok szeretetben menjen végbe. „

Vas Gyula Andrásné

## Az I. számú Idősek klub 2013 évi programtervezete

### Április hónap:

- Április 7.- Egészségügyi Világnap-egészségügyi szűrések
- Április 11.- A Magyar Költészet napja
- Április 18. – Áprilisi bolondságok- tréfás jelenetek, viccek

### Május hónap:

- Anyák napi ünnepség (május 8)
- Sportos vetélkedő
- Ivó napi ünnepség (május 16)
- Pünkösdlő

## II. klub tavaszi programjai:

Délelőttönként: az

- Ügyes Kezek Klubján belül a Húsvéti előkészületek folynak.

- Március 29.-én Húsvéti locsolkodás
- Áprilisban: 9.-én - *Virágos álom* címmel kézimunka kiállítást szervezünk.
- Májusban: 3.-án 11. órai kezdettel Anyák napi ünnepséget tartunk.



## Munkásutcai cukrászok havi fincsi receptötlete:

### Raffaello golyó:

#### A golyókhoz:

- 160 g tejpor (sovány)
- 60 ml víz
- 95 g vaj (olvasztott)
- 85 g [porcukor](#) KORONÁS CUKOR
- 80 g kókuszreszelék
- 45 szem mandula (hántolt, pirított)

### Elkészítés

1. A vizet és a cukrot feltesszük főni.
2. Közben egy tálban összekeverjük a tejport a kókuszreszeléssel.

3. Mikor forr a víz, levesszük a tűzhelyről, és folyamatos keverés mellett hozzáadjuk a kókuszreszelékes tejport, valamint hozzáöntjük az olvasztott vaját. Simára keverjük a masszát.

4. A kész masszát hagyjuk kihűlni 1 órán át a hűtőben. Ha kihűlt, golyókat formázunk a masszából, melybe hántolt, pörkölt mandulaszemeket teszünk.

5. Végül a golyókat kókuszreszelékbe forgatjuk, és már kínálhatjuk is.



## Egy kis humor: Az orvosnál

- Doktor úr, én mindig kutyának képzelem magam!  
- Jól van, feküdjön ide!  
- De doktor úr, nekem nem szabad felmennem a kanapéra!

- Doktor úr, a férjem repülő csészealjnak képzelem magát!  
- Küldje el hozzám.  
- Jó, de le tud itt szállni?

- Nem vagyok elégedett a terápia eredményével: tegnap még Napóleon voltam, ma pedig már csak Tóth Gyula.

- Az idegbaj családon belül halmozódó betegség. Én is a gyerekeimtől kaptam.

Nem értettem. Mit mondott doktor úr, elmehetek, vagy elmebeteg?

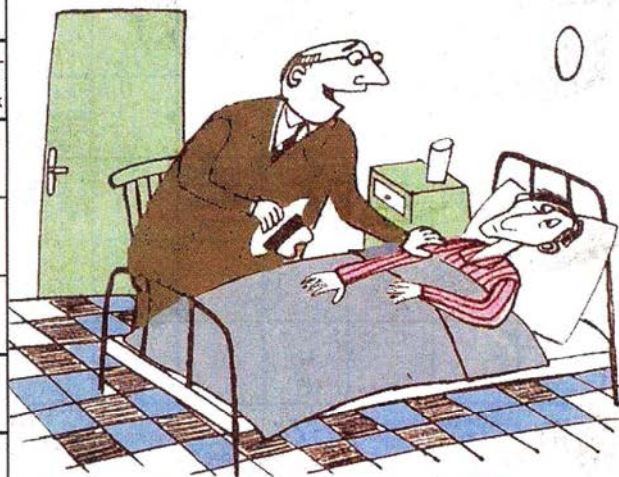
Én teljesen egészséges vagyok. A hangok is ezt mondják.

- Doktor úr segítsen! A kezem állandóan remeg.  
- Sokat iszik?  
- Nem igazán. Állandóan kiöntöm.

- Doktor úr, állandóan azt képzelem, hogy egy macska vagyok.  
- És mióta képzelem ezt?  
- Már kiscica korom óta.

- Doktor Úr! A bátyám csirkének képzelem magát!  
- Nahát! És mióta?  
- Három éve. Jöhettünk volna előbb is, de szükségünk volt a tojásokra...

A VICE POÉNJA	2	ön- működő	narancs- héjak!	szarvas himje itrium	B	férfinév vízi- növény	D	világháló száz centis	I	szél- hárfa	... Asta- ire; am. táncos színész	H	19 órakor olasz névelő	tudo- mány részte- rűlete	M	női név		
1														J			Ü	
rajztinta hajó hát- só része				krémes sütemény tó,olaszul										-lat párja Redford ker.neve				
T			kuns.falu föv.vasút- állomás										jelfogó berend. házikó					
pótnyak távozik a szobából				ér, né- metül ipszilón						kristályos kőzet kén,neon								
K						cigi vége!	ribonuk- leinsav radon				árenged- mény E.I.							
Formula- 1-es finn pilóta v. (Mika)				am. író (Graham) eme								egy párt alkot! Newton						
zalai- gerszegi sportklub				a relativí- tás-elmé- let atyja (Albert)									arab pénz- egység					
Jugosz- lávia el- nöke v.														M		helyiség oldalára erősített időmérő	!	
M				... Sámu- el; egyik királyunk										patinás budape- sti sport- klub fr. festő	Tóth Á. verse			
fiúnév sport- trófea														kérdés tárgyra (két szó)				
H														előlag- ként el- lentéket jelöl				
mértani test		lantán												Pinot ...; borfajta				
kötőszó az ország főkapitánya (Ferenc, +1570)		akváriu- mi állapot				ügyvéd ügyfele								kimél				
L														M				
a földre helyez id.ffi név														a gyors- írás ókori feltaláló- ja		nagyobb kosár		
ázsiai állam																		
ragasztás						páros maszek! félév!	Svéd. svéd neve		bütykői, javítja	szikla- darab!	keresz- tűlszalad	luxem- burgi autójel	feltéve részben felpróbál!			római 1 újgazdag		
E								repül bizony,ő- seinknél						fr. hordo- zórakéta- típus	foszfor vegyjele depó		ifjú	
.... you; köszö- nöm,ang.						látogatás égi biro- dalom!						aláírás einstei- nium jele						
a kilenc bolygó egyike					kitalált történet épphogy				autó-m. Mihók társa!									
olasz névelő			francia, portugál és norvég autójel	kincs- tárok, lat. maró gúny									Sopron patakja P.E.K.					
nano-		kerék- abroncs fél ikon!					félig érelt! O.D.					... Lao; pol.mozg Z.I.						
tiltott ajószert használó											elkülöni- tett női lakosztály Indiában							
	E											S						



## BÁTORÍTÁS

A keresztrejtvény megfejtői közt apró ajándékokat sorsolunk ki.

Beküldési határidő: 2013-04-10

A rejtvényfejtők között telephelyenként sorsolunk ki egy-egy szerencsés nyertest

Felelős kiadó: *Puskásné Halál Ágnes Igazgató*

Szerkeszti és nyomtatja: *Nacsa Bálint*