XIV. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

A SZENTGOTTHÁRDI SZAKOSÍTOTT OTTHON FOLYÓIRATA

A tartalomból:

Háziversenyek……...……..……....2. oldal
Szavaló-és szépkiejtési verseny…..…..……...……...……3. oldal
Dícséretesek teadélutánja……4.oldal
Életmód…….…….…….....5. oldal
Házimozi…….……...…….....6. oldal
A lelkigondozásról kicsit másként……...…..…….……...7. oldal
Kihívás napja…….……..……...……....8. oldal
Tudtad-e?..... .....…….....9. oldal
Tegyünk egészségünkért…….…….……...10. oldal
Ellátottaink tollából……...……..…11.oldal
Lucskai Lászlóné mindennapjai ……..……...12.oldal
Viccek……..14.oldal

Háziversenyeink

Piros ász!

2021.03.18-ára hirdettük meg a snapszer kártyaversenyt. Lakók idén is nagy érdeklődést mutattak, 18 lakó jelentkezett.

Sorsolás után a kialakult párok megkezdték a zsugázást. Három délutánt ölelt fel a versenyzés mire kialakult a végeredmény.

I. helyezett Boda Márton
II. helyezett Horváth Zsolt
III. helyezett Várdai Lajos

Gratulálunk a nyerteseknek és minden résztvevőnek!

A versenyzőknek feketekávéval kedveskedtünk, valamint az első 3 helyezett ajándékcsomagot és emléklapot kapott.

Jövőre is várunk mindenkit sok szeretettel, mindenkinek osztunk lapot!

K.I.

Feketén –Fehéren

Több éves hagyományt folytatva intézeti szinten idén is megrendeztük a sakk versenyt, melynek időpontja 2021 április 8-a volt . A megmérettetésen 14 lakó vett részt. Sorsolással dőlt el, hogy ki-kivel kezdi az első játszmát,majd egyenes kieséssel folyt a küzdelem.

A verseny végeredmény a következőképpen alakult:

I. **helyezett** Várdai Lajos A/II jobb
II. **helyezett** Lakatos Attila A/fsz
III. **helyezett** Molnár zsolt C/I

Gratulálunk a győzteseknek !

H.T.né

Szavaló és szépkiejtési verseny

A vers ünnepe, a Költészet Napja alkalmából Szavaló és szépkiejtési verseny került megrendezésre április 15-én intézményünkben, ahol ellátottainknak lehetőségük nyílt megmutatni irodalmi tehetségüket. Ezen a délutánon 26 lakó szerepelt, számos költő, író műveiből hallhattunk verseket, prózai műveket.

A szavalóverseny mindig nagy élmény versenyzőnek, közönségnek, zsűritagoknak egyaránt. Nagy öröm, hogy rendre minden évben, így az idén is nagy létszámmal jelentkeztek a szavalni vágyó ellátottak. Még mindig sok lakó van, aki szereti az irodalmat, a verseket, a szép szavakat, aki nem rest megtanulni a sokszor igen hosszú költeményeket, és bátran kiáll társai, a közönség elé. Öröm ilyen versmondóknak versenyt rendezni.

A köszöntő beszéd után a versenyzőké volt a főszerep, akik sikeres produkcióikkal bizonyították rátermettségüket és felkészültségüket. Egyre nagyobb értéknek tekinthető, ha egy lakó elfoglaltságai mellett időt szentel arra, hogy értelmezzen, megtanuljon egy verset. Hosszú út vezet a szavalóversenyig. Kitartás, türelem kell ahhoz, hogy a kiválasztott verssel ki lehessen állni a zsűri, a közönség elé. Biztattunk mindenkit, hogy bármilyen eredmény születik, ne legyen csalódott, hiszen, ahogyan minden évben elmondjuk, nyertes az, aki megtanul egy verset, mert fejleszti a memóriáját, gyarapszik lelke, elméje tőle. Hallgatva a többieket jól szórakozhat, tanulhat abból is. A verseny célja elsősorban az, hogy jól érezzük magunkat, hogy megjutalmazhassunk mindenkit azért, hogy vállalkozott erre a szép feladatra. Mégis, hogy külön is értékelhessük azokat, akik kiemelkedően teljesítenek, erre a délutánra háromtagú zsűrit hívtunk meg (kettő fő lakótárs és egy szociális munkatárs). A zsűri a versválasztás, a tiszta beszéd, a szöveghűség és a vers hangulatának átadása alapján pontozta a szavalókat.

A szavaló és szépkiejtési verseny végén a zsűri értékelte az elhangzott szavalatokat, majd a díjkiosztó ünnepség következett. Három győztes született és kettő különdíjjal is jutalmaztuk a résztvevőket. Az eredményhirdetést követően az intézmény megvendégelte a résztvevőket sós és édes aprósüteménnyel.

EREDMÉNYEK:

I. helyezett: Szencz Etelka
II. helyezett: Rostás Gyula
III. helyezett: Prazsák Mária
Kettő különdíjas: László Katalin és Nagy Károly

O.E. és G.B.

Dicséretesek teadélutánja

Intézményünk osztályain félévente értékelés történik a lakók magatartása szerint. Szociális, és a terápiás munkatársak az osztályvezetővel és a személyzettel közösen, döntik el, hogy kik azok az ellátottak, akikről úgy gondoljuk, hogy kiemelkedő a hozzáállásuk az osztályuk közösségéhez. Tisztelik társaikat, megbízhatóak, önzetlenségükkel példát mutatnak másoknak. Az egyes osztályokról három fő, ill. a lakóotthonból egy fő kerül kiválasztásra.

Ezen alkalomból teadélutánt szervezünk részükre, egy kis édességgel, üdítővel kedveskedünk nekik, majd rövid szórakoztató műsort követően Igazgató asszonytól személyre szóló dícsérő oklevelet vehetnek át.

A program célja: Dicséretben, és elismerésben részesüljenek önmagukhoz, és társaikhoz képest jól teljesítő ellátottaink, ezzel példát állítva társaiknak, így motiválva őket az önzetlen segítésre, és a példás magaviseletre.

A Covid járvány miatt, a korlátozó intézkedések ezt a programot is érintették, a dicséretesek teadélutánja a részlegek társalgójában került lebonyolításra. Június 7.-étől azonban már újból a kultúrban kerül megrendezésre, a hagyományokhoz híven.

Az osztályok dicséretesei az I. félévben:

Afsz.: Bukta Tamás, Baráth Attila, Varga Károly

AI.jobb: Juhász Istvánné. Melovits Mihályné, Csombók Józsefné

AI.bal: Sike Istvánné, Kutsera Gizella, Gargya Nikolett

AII.jobb: Bakos Bálint, Pradán Csaba, Tresó Zsolt

AII.bal: Gila Attila, Vékony Lajos, Szemmelróth János

CFsz.: Taligás Györgyné, Jáger Jánosné, Bogdánné Pálfi Eleonóra

CI.: Magyar Attila, Eötvös Balázs, Hudák György

BI.: Rácz Zsolt, Vecseri Mihály, Rózsa Attila

CII.: Mohácsi Erika, Bíró Márk, Danyiné Hirmann Julianna

BII.: Imecs Jenő Jánosné, Sákovitsné Ősi Eszter, Hofer Ágnes

Lakóotthon: Lengyel Krisztina

Gratulálunk mindnyájuknak a szép teljesítményhez!

V.H.M.

Citromfű az illatos stresszoldó!

Kisgyermekként számtalanszor dörzsöltük ujjainkat a citromfű leveléhez csakhogy érezhessük illatát, akkor talán még nem voltunk tudatában, de ez a herba egészségünket is sokoldalúan óvja.
A citromfű sokoldalúan támogatja egészségünket. Ez az igénytelen kis növény ráadásul azon kevesek egyike, amelyet tartósan is szabad fogyasztani!

Honnan származik?

Kis-Ázsiában, Közép és Dél-Európában, a Földközi-tenger környékén honos, egyike a legrégebben használt gyógynövényeknek.
Hírnevét a karmelita szerzetesek alapozták meg, alkoholos párlatot főztek belőle, amit orvosság gyanánt használtak: ez volt a Karmelitavíz.

A citromfű napjainkban is számos gyógyszer alapanyaga.

Görcsoldó hatás

Kiválóan csillapítja az emésztőrendszeri és nőgyógyászati problémákat, sőt, még a vajúdást is megkönnyíti.
Forró tea formájában verítékezést okoz, ezáltal csökkenti a lázat, valamint tisztítja a légutakat is. Emellett lassítja a pulzust, így a tökéletes higgadtság állapotába kerülhetünk.
Külsőleg alkalmazva megnyugtatja a bőrt, így enyhíti a különböző kelések, rovarcsípések, illetve a herpesz tüneteit.
Kimutatták, hogy illóolaja antibakteriális hatással bír, tehát bakteriális fertőzéseknél felgyorsítja vele a kezelést. A jótékony cserzőanyagok segítenek a vírusok elleni védekezésben.

Természetes nyugtató

Idegi eredetű panaszok – például fejfájás, migrén, frontérzékenység, gyomorpanaszok- esetén kiváló nyugtató, kedélyjavító.
Az elalvással küszködőknek a citromfűtea nyújt hatékony segítséget.

Lefekvés előtt fogyasszunk el belőle egy csészével, vagy cseppentsünk pár csepp illóolajat a fürdővízbe**.**

Jó tudni!

Látványnak sem utolsó: a növény magassága elérheti akár a 150 cm-t is, apró virágai pedig húszasával nyílnak a levélhónaljakban.
Illóolaját az illatszeripar előszeretettel használja, viszont a tiszta citromfű olaj igen drága, ezért citromhéjolajjal együtt szokták lepárolni.
Latin elnevezése Melissa officinalis: görög eredetű melissa szó egyébként „ mézelő méhet”jelent. Magyarul is szokás méhfűnek vagy mézfűnek hívni, illata ugyanis erősen vonzza a rovarokat.

F. Jné

Házimozi

Az Otthonban ismét megrendezésre kerülhet a házimozi. Havonta egyszer a foglalkoztató épület emeletén, a klubszobában van lehetőségük a lakóinknak arra, hogy a moziélményt intézetünk falain belül is élvezhessék.

Hónapról-hónapra igyekszünk olyan filmeket összeválogatni, amelyek érdekesek, izgalmasak, színvonalasak és nem utolsósorban frissek, amik a mozikban is mostanában kerültek vetítésre. A vetítések során műsorra kerülnek olyan alkotások is, amelyeket a magyar közönség nem, vagy csak ritkán ismerhet. Ritkán kerülnek mozikba olyan Észak-, vagy akár Kelet-Európában készült filmek, amik ugyan minőségiek, de nem annyira ismertek, mint az Amerikában készültek. Szeretnénk időnként ilyen alkotásokkal szélesíteni a filmkedvelő lakóink érdeklődési körét.

Figyeljék az osztályokon és az étkezőknél kihelyezett plakátokat, hogy időben értesülhessenek a következő filmről és a vetítés időpontjáról!
Várunk szeretettel minden érdeklődőt!

G.B

A lelkigondozásról kicsit másként

„Mert Isten beszéde élő és erővel teljes…” (Zsid 4, 12)

A **lelkigondozás** az ember ezoterikus vonásait figyelembe vevő mentálhigiénés szemlélet.
A lelkigondozói szemlélet elsajátíthatósága az Amerikai Egyesült Államokból került Európába.

Amikor a lelkigondozás alapszabályairól kezdünk el gondolkozni, elég hamar zavarba esünk. Rájövünk ugyanis arra, hogy a lelkigondozásban a lényeg kívül áll mindenféle szabályozáson, mindenféle emberi szabály felállítási lehetőségén. A lényeg ugyanis az, hogy segítségre szoruló embereket Istenhez vigyünk közel és új életre segítsük őket. Erre is vonatkozik, amit Páltól tanultunk, hogy: "nem azé, aki akarja, sem nem azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené". Nem azé, aki igyekszik jól csinálni ezt a szolgálatot, hanem egyedül a könyörülő Istené. Az Isten munkája nem szabályozható.

Ha egy hívő lelki segítséget akar adni az embertársnak, ez csak akkor sikerülhet, hogyha megpróbálja a másikat úgy elfogadni, ahogyan van; ítélkezés, kategóriába sorolás nélkül.
Komolyan vesszük őt úgy, mint Isten teremtményét, mint valakit, akiért Krisztus meghalt. Olyan értékesnek találta őt Isten, hogy az Ő egyszülött Fiát adta érte. Ez adja az emberi lét értelmét. Akkor is, ha a legsúlyosabb csődben, a legnagyobb összetörtségben, vagy éppen a legmélyebb züllöttségben él valaki.
Fontos a segítőkkel szemben, hogy hajlandók és képesek kell legyenek arra, hogy beleéljék magukat a másik helyzetébe és így megértsék, hogy miként éli át ő maga a problémáit.

Ha valaki segíteni akar másokon az teljesen nyitott, őszinte legyen a másikkal szemben.
Az tud Isten szerint valóban segíteni, akinek meggyőződéssé vált az életében, hogy a végső segítség az ISTEN.

Lelkigondozás módszertana a segítő beszélgetés.
A segítő beszélgetés egy lehetséges módszer a segítséget kérő, valamely problémával küzdő (**gyász, magányosság,** stb), gyakran krízisben lévő ember lelki egyensúlya helyreállításának elősegítésében. **A segítő beszélgetés arra épít, hogy a kliens rendelkezik azokkal az erőforrásokkal, amelyet mozgósítva felismerheti az elakadásának benne lévő okait**, megláthatja a továbblépés lehetőségeit, elindulhat a megoldás felé.

A segítő a mentálhigiénés többlettudását nem arra használja fel, hogy tanácsokkal lássa el a segítséget kérőt, hanem arra, hogy megértse aktuális elakadásának okát, hogy megtalálja saját megoldását. Így **képessé válik arra, hogy saját kezébe vegye az életét,** felelősségteljes döntéseket hozzon. **A segítő beszélgetés két „szakértő" kapcsolata**: a segítséget kérőé (kliensé), aki saját életének szakértője, és a segítőé, aki mentálhigiénés többlettudással rendelkezik. A kapcsolat része a kommunikációs forma, amit segítő beszélgetésnek hívunk, illetve a miliő, ami a kapcsolatot körbeveszi, jellemzi.

„Ha az Urat tartod oltalmadnak, a Felségest hajlékodnak, nem érhet téged baj, sátradhoz közel sem férhet csapás. Mert megparancsolja angyalainak, hogy vigyázzanak rád minden utadon." (Zsoltárok 91:9–11)

Sz. A., R.M.

A Kihívás Napja

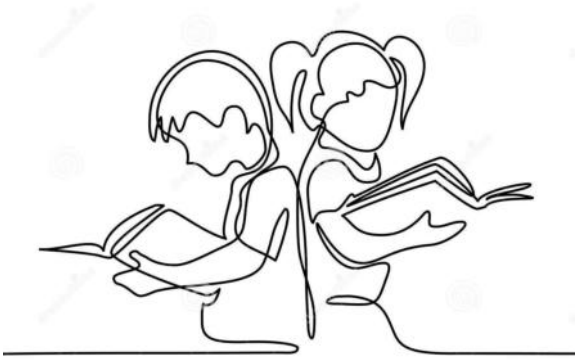
1982-ben Kanadából indult ez a kezdeményezés. A rendezvény célja az egészséges életmódra, mozgásra való ösztönzés. A Kihívás Napját Magyarországon 1991-ben rendezték meg először, azóta minden évben megtartják. Ennek a napnak az a lényege, hogy egy közösségben minél többet mozogjanak. Otthonunkban 2021. május 28-án került sor e rendezvényre. A napot egy közös zenés tornával indítottuk a parkban. Azt követően a lakóknak lehetősége volt kipróbálni a különböző sporteszközöket, mint például lengőteke, kosárra dobás, kapura rúgás, célbadobás, bogáncslabda dobás, ping-pong, tollaslabda, frizbi, TRX, fit ball labda, súlyzók, gumiszalagok, petánk. A rendezvény ideje alatt folyamatosan szólt a zene, néhányan táncra is perdültek. 70 lakó élt a lehetőséggel, akik érdeklődve próbálták ki a különböző eszközöket.

A sportolás után a lakókat megvendégeltük egy pohár üdítővel. A rendezvény végére mindenki kellemesen elfáradt. A visszajelzések alapján elmondható, hogy sikeres napot zártunk. A lakók új élményekkel, tapasztalatokkal gazdagodtak.

M.Lné, L.E

Tudtad-e…

-hogy manapság is szeretnek az emberek olvasni?

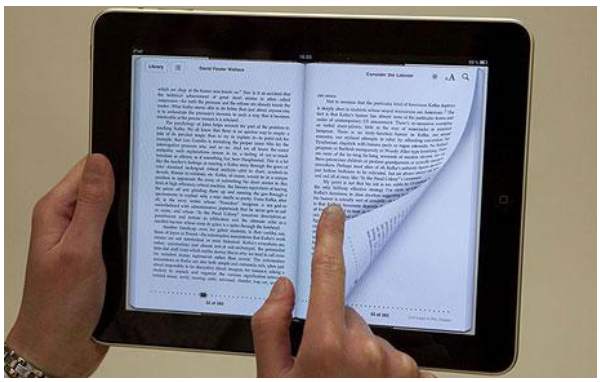


Kimutatták, hogy a nemzetközi bestsellerek az elmúlt 15 évben átlagosan 80 oldallal lettek hosszabbak.
A Guardian számolt be az új kutatási eredményről, mely szerint 25 százalékkal hosszabbak a mai könyvek, mint 15 évvel ezelőtt.A New York Times bestsellerei és a Google által legnépszerűbbnek ítélt könyvek alapján úgy tűnik, míg 1999-ben átlagosan 320 oldalas voltak a kedvenc könyveink, ma már ez 400-ra nőtt.

Hogy mi lehet ennek az oka?

James Finlayson, a kutatást végző Vervesearch munkatársa érdekes elmélettel állt elő. Szerinte a netes vásárlás állhat a növekedés mögött. Míg ugyanis – állítja – egy könyvesboltban megrémíthet a könyv vastagsága, az oldalszám a webshopban csak egy lábjegyzet, ez puszta szám, amit általában észre sem veszünk.

Finlayson egy másik hatást is megemlít: ez pedig az e-könyvek növekvő szerepe az olvasásban. Igaz, ki akarná a Tűz és jég birodalma aktuális, 900 oldalas kötetét a táskájában hordozni minden nap. Na, de ha az egész ráfér egy pár dekás, papírvékony e-könyvolvasóra, az egészen más.



Clare Alexander, aki rengeteg írót képvisel ügynökként, másként látja. Szerinte a változás oka kulturális. Elég nagy a „digitális zaj”, sok helyről zúdulnak ránk az információk, így aki manapság szeret olvasni, az főleg azért fordul a könyvekhez, mert elmélyedhet bennük – véli. Ez pedig legjobban a hosszú kötetekben lehetséges.

D.K.

Tegyünk egészségünkért!

Életviteli készségeket fejlesztő program keretén belül az egészséges életmóddal összefüggő csoportot indítottunk. Három alkalommal találkoztak a csoport résztvevői és mindegyiken más-más témát jártunk körül. A foglalkozás idejében elmélet és gyakorlati rész egyaránt megtalálható volt.

1. **alkalom**

Egészség nevelés célja. Testünk megismerése, reális testkép elfogadása

Az egészségnevelés célja, hogy elősegítse az egyén felelősségét önmaga és a közösség iránt, amelyben él. Bíztatni az egészséges életmódra, elfogadni önmagát. Fejleszteni a döntésképességét, szellemi, erkölcsi és etikai értékeit. Megismerkedtük testünk fő részeit, testünket mozgató izmokat.

Gyakorlati részként bemelegítő torna után Nordic Walking túrára mentünk az intézmény parkjába.

2. **alkalom**

Személyi és környezeti higiéné kialakítása

Ezen alkalommal beszéltünk a megfelelő öltözködésről, az étkezésről, a testünk tisztántartásáról, környezetünk rendben tartásáról és a rossz szokásainkról.

Gyakorlati rész volt egy napirend kialakítása és frissítő tornagyakorlatok végzése.

3. **alkalom**

Lelki egészség. A stressz hatása szervezetünkre

A jó életminőséghez nem csak tárgyakra és a létbiztonságot adó anyagiakra, hanem a kiegyensúlyozott, harmonikus lelki egészségre is szükségünk van.

Fontos, hogy ismerjük a pozitív tulajdonságainkat, mert ezek az erőforrásaink. Tisztában kell lennünk a gyengeségeinkkel is, mert ha szembe nézünk velük, akkor sokkal könnyebben tudjuk a konfliktusainkat is kezelni. A lelki egészség olyan állapot, aminek megőrzéséért naponta kell tennünk. A mindennapokban minket érő stresszes helyzetek nagyban befolyásolják egészségi állapotunkat, ezért szükségünk van a stressz levezetésére. Ez több úton is lehetséges, mint például a sport, meditáció, relaxálás, olvasás, tánc, kirándulás és különböző hobbik űzése. Nagyon fontos tudnunk, hogy mely szakembereknél kapni segítséget lelki nehézségeink leküzdéséhez. Ők a pszichológusok, pszichiáterek, mentálhigiénés szakemberek, lelkisegély-telefonos szolgálatok valamint az egyéni és csoportos terápiák.

Gyakorlatként különböző stressz oldó technikákat és a pozitív kommunikáció hatását próbáltuk ki bizonyos helyzetekben.

K.K.K.

Ellátottaink tollából…

Szencz Etelka: A Nap megvillan

A Nap megvillan az ágak közül,
zöld levélzetet fújdogál a szél.
Nincs senki sem a közelben,
sem a távolban.
De mégis pacsirta szól a fán,
várja az apját és a barátját.
Drága gyermekem
sokat gondolok Rád.
Vigyázz Magadra
légy hű önmagadhoz
és tartsd meg éjszakára
az esti fény csillagát.
Esthajnal csillag fénye az úton
mutasson Neked utat.
Bármerre mész
a hazaszeretet haza vezet.
Itthon vagy, itthon lennél,
bár folyton itthon vagy végre;
nem búslakodok utánad.
Áldja meg az Istenkét kezed.
Sose legyél szomorú,
tartsd meg szívedben
az esti csillag fényét.

Józsa Károly : Tombol a nyár

Fényszekéren érkezik a nyár,
A határon tündökölve jár.
Ezernyi napsugár felragyog,
Álmunkat alusszák a csillagok.
Hevesen tűz le a nyájakra,
Kismadár vágyik az árnyékra.
Szomjas bögye csöppnyi vizet ámít,
Forróságtól pihegve ásít.
Tombolva táncol a forró nyár,
Mint a láva, ömlik napsugár.
Sóhajt az átlátszó jegenyemadár,
Hűsítő nyári záporra vár.
Naponta ostromol a hőség,
Így nem lesz a természetben bőség,
Forrón izzik a föld és az ég,
Vibrálva remeg a messzeség.
A nap fényével vígan játszik,
A földön délibáb látszik.
Uralkodik a tág határon,
Övé a környék egész nyáron.
Ám ősszel távozni készszerül,
Fényszekerek bakjára ül.
Lassan búcsúzik, s elvonul…

Zsák László : Anyukámnak anyák napjára

Az anyák napja ünnepén
Szinte szóhoz sem jutok én.
A jókívánságaimat még végig sem olvastad,
Szemed, orcád máris köszönetet ad.
De látom, nem sikerült többet adnom, mint kapnom
Most nem látok mást, csak egy gyönyörű asszonyt.

Lucskai Lászlóné /Cfsz/ mindennapjai

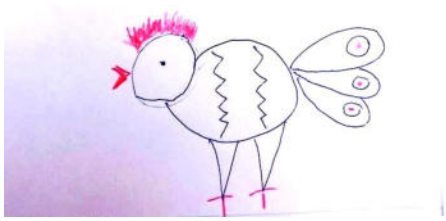
„Az élethez két dolog kell:
a szeretet és a humor
A szeretet a megértéshez,
a humor az elviselésére."

„Mert minden rossz az
önzésből lesz, minden jó a
szeretetből való Nélküle
a gazdag is szegény, a
szegény is gazdag."

„Ha az emberek rájönné-
nek hogy a legértetlenebb
dolog a világon fájdalmat
okozni, a legérdemesebb
pedig egymásnak örömet szerezni"

„Az ölelés tudod nem köt
korhoz A megfáradt szív
is örömet hordoz
Tárd ki a szívedet
élj szeretettel Öleljen
örökjön míg él az ember"

„Minden ember szívében
dal van. És a saját
lelkét hallja e dalban
És akinek szép a lelké-
ben az élet: az hallja
mások énekét is szépnek"



„Oda vágyom
ahol csend van,
nyugalom és szeretet,
meghitt otthon és
emberséges emberek"

/Lucskai Lászlóné/

Viccek

Kovács úr kopogtat a szomszédjánál. A szomszéd ajtót nyit.
- A kutyája megharapta az anyósomat!
- Gondolom kártérítést szeretne - mondja zavartan a szomszéd.
- Dehogy! A kutyát szeretném megvenni.

Hallom, összevesztél a feleségeddel. Mi történt?
- Nem tudtunk megegyezni a nyaralással kapcsolatban.
- Hogyhogy?
- Én mindenképpen a Kanári-szigetekre akartam menni, ő meg mindenáron velem akart jönni.

Egy férfi elveszti mindkét fülét egy csúnya balesetben. Elmegy a leghíresebb plasztikai sebészhez, aki hosszas műtéttel felvarr neki két új fület. A páciens elégedetten távozik, de másnap felháborodottan telefonál:
- Maga átvert engem! Egy nő füleit varrta fel nekem!
- Igen, de hol itt a probléma? A fül az fül.
- Hát ez sajnos nem így van. Mióta női füleim vannak, minden hülyeséget meghallok, de szinte semmit nem értek meg...

Két sofőr pálinkázik a kocsmában, kint meg járó motorral pöfögnek a kocsik.
Az ablakon keresztül lesi a rendőr, ahogy a sofőrök koccintanak.
- Hé! - Kiált oda. - Maguk mit isznak?
- Pertut.
- Az más! Mert ha pálinka lenne, most rögtön elvenném a jogosítványukat!

A cigány elsétál az építkezés mellett. Véletlenül megbotlik, és beleesik a meszes gödörbe! Hangosan kiabálni kezd:
- Segítség! Valaki gyorsan nyújtson le egy lapátot!
Arra jár egy cigány komája, aki a kiabálás hallatán teljesen megbotránkozik:
- Normális vagy Gazsi? Pár perce vagy csak fehér, de már dolgozni akarsz?

Sz. A.