Maros megye legolvasottabb napilapja!

NÉPÚJSÁG

2021. június 3., csütörtök
LXXIII. évfolyam
124. (20800.) sz.
Ára: 3 lej
(előfizetőknek 1,43 lej)

KÖZÉLETI NAPILAP

Tapsviharban, díjesőben

Elballagtak a bolyais és a refis diákok

Fotó: Bodolai Gyöngyi

„Hetedhét országra szóló" ünnepséggel búcsúztak június másodikán délelőtt a marosvásárhelyi Bolyai Farkas Elméleti Líceum és a Református Kollégium végzős diákjai. Mintha pótolni akarták volna a múlt év júniusában elmaradt ballagást, egyetlen mozzanatát sem hagyták ki a szokásos ünnepségnek. A XII. osztályok végzettjeit lelkészek, iskolaigazgatók, helyhatósági vezetők, az Amerikai Magyar Koalíció üzenetét hozó Szekeres Zsolt kincstárnok, az Amerikai Magyar Emberjogi Alapítvány elnöke köszöntötte.

Bodolai Gyöngyi

(Folytatás a 4. oldalon)

Függöny

Újra, és ezúttal új szereposztásban játssza a Függöny című előadását ma, június 3-án, csütörtökön este 7 órától a marosvásárhelyi Spectrum Színház.

2.

Az önsajnálat csapdájában

Az önsajnálat önmagában nem elítélendő, hanem egy természetes reakció lehet stresszes helyzetekre és veszteségekre, azonban ha túlságosan elmélyülünk benne, az már olyan csapdahelyzet, amiből utólag nehéz kikászálódni.

5.

Önsegítő csoport a poszt-Covidban szenvedőknek

Pánikrohamok, folyamatos szorongás, légzési nehézségek, fáradékonyság – ez csupán néhány azon tünetek közül, amelyek a koronavírus-fertőzésen átesett személyek mindennapjait nehezítik meg hetekkel, de akár hónapokkal a fertőzésből való kigyógyulás után is. Akadnak olyanok is, akik, bár kézzelfogható testi tüneteik nincsenek, mégis úgy érzik, valami megváltozott, „nem olyanok", mint azelőtt.

6.

Dohányzásellenes kampány

A Mondj le, és nyersz! egészség-népszerűsítő kampány azoknak szól, akik a dohányzásról szeretnének leszokni. A program célja az életminőség és az életkilátás javítása szokásváltoztatással. A kihívás abban áll, hogy hat hétre lemondjanak a dohányzásról június 1. és július 12. között, amely idő alatt a résztvevők ingyenes online pszichológiai és orvosi tanácsadásban részesülnek.

7.

OPTICA OPTOFARM
A látás szakértője

Szolgáltatásaink:
- kontaktlencse-felírás és rendelés
- ingyenes szemüvegfelírás komputeres szemvizsgálattal
- mindenik szaküzletünk orvosi szakrendelővel van felszerelve, ahol teljes szemvizsgálatot végzünk, a pácienseinket küldőpapír nélkül fogadjuk
- a gyerekvizsgálatokat speciális fotorefraktométerrel végezzük (kellemetlen pupillatágítás nélkül, távolsági fotózással)
- kötelező éves szemvizsgálatok cégek részére
- korszerű számítógép-vezérlésű japán NIDEK gépekkel bármilyen kerettípusba bedolgozunk plasztik- és üveglencsét egyaránt (gyors, olcsó és precíz munkával)
- szemüvegjavításokat végzünk (keretek forrasztása)
- új amerikai készülék látásjavításra, kancsalságra
- terápiák betegség és sérülés utáni rehabilitációra, memória-, reflexek, mozgás- és tanulászavarok javítására

Marosvásárhely:
- Posta utca 3. sz. Tel: 0265/212-304, 0365/410-555
- 1918. Dec. 1. sugárút 49. sz. Tel: 0265/263-351, 0365/410-557
- Rózsák tere 53. sz. Tel: 0265/250-120, 0365/410-559
- Dózsa György utca 64-68. sz. (a Kaufland udvara). Tel: 0265/265-205
- Köztársaság tér 5. sz. Tel: 0365/430-939

Szászrégen:
- Iskola utca 11. sz. Tel: 0265/512-042, 0365/410-558

Szováta:
- Fő út 196. sz. Tel: 0265/577-282, 0742-100-323

Aktuális

Nyugdíj és reform

Antalfi Imola

Az utóbbi napok egyik „forró" témája kétségtelenül a nyugdíjrendszer várható reformja volt. Románia helyreállítási tervében (PNRR) erre is kötelezettséget vállalt. Ha nem is tette volna, idővel bizonyára úgyis rákényszerülne e lépésre, csakhogy nem mindegy, kinek a költségén teszi.

A nyugdíjreform szükségességének több okát is felhozták: például az elmúlt öt év alatt a mintegy 25 ezer „elszámolt" nyugdíj miatt indított pert. Jelenleg ezekből mintegy 22 ezer van folyamatban. A pereskedés 42 millió lejébe került az államnak. Ha a reform nem történik meg, az elkövetkező években a perek száma megkétszereződhet, állítják a szakemberek. Ez pedig ismét milliókba kerül az államnak.

A demográfiai adatokból kiindulva azt vetítik előre, hogy a mintegy 10 éven belül nyugdíjba vonuló, „dekrétumgyermekek"-ként emlegetett generáció és az őket nyugdíjasként „eltartó" aktív dolgozók száma közti nagy különbség oda vezethet, hogy összeomlik a társadalombiztosítási rendszer. És végül, de nem utolsósorban a rendszer fenntarthatósága mellett az igazságosság elvének is érvényesülnie kellene, vagyis figyelembe venni azt, hogy ki mennyivel járult hozzá a munkaévek során a nyugdíjalaphoz. Ez pedig azt jelenti, hogy újraszámolnak mintegy ötmillió nyugdíjat. Új számítási képlet, új határidők, új szabályok.

(Folytatás a 3. oldalon)

JÚNIUS

3., csütörtök

A Nap kel
5 óra 32 perckor,
lenyugszik
21 óra 9 perckor.
Az év 154. napja,
hátravan 211nap.

Isten éltessen!

Ma **KLOTILD**,
holnap **BULCSÚ** napja.
BULCSÚ: régi magyar személynév, ismeretlen eredetű. A búcsú és bocsát szavakkal való összefüggése erősen vitatott.

IDŐJÁRÁS

Esős idő

Hőmérséklet:
max. 18 °C
min. 8 °C

VALUTAÁRFOLYAM
BNR – 2021. június 2.

1 EUR	4,9197
1 USD	4,0400
100 HUF	1,4191
1 g ARANY	246,3062

Megyei hírek

Emléktábla-avatás

A MADISZ (Magyar Demokratikus Ifjúsági Szövetség) fennállásának 30. évfordulója alkalmából kihelyezett emléktábla avatóünnepségére kerül sor június 4-én, pénteken 14 órától a marosvásárhelyi Rózsák tere 26. szám előtt (a BCR bank székháza). Az eseményen részt vesz Péter Ferenc, a Maros Megyei Tanács elnöke, volt MADISZ-tag, Soós Zoltán, Marosvásárhely polgármestere, Tatár Beáta MADISZ-elnök, Vajda György MADISZ-alapító tag, a táblaállítás kezdeményezője, valamint jelenlegi és egykori MADISZ-tagok.

Kezdődik a második oltásmaraton

A marosvásárhelyi George Emil Palade Orvosi, Gyógyszerészeti, Technológiai és Tudományegyetemen június 4–6. között kerül sor a második oltásmaratonra. A Covid–19 elleni második oltásra várják az első maratonon beoltott 7504 személyt, valamint azokat is, akik eddig nem oltatták be magukat. Az oltásmaraton pénteken 8 órától hétfő 8 óráig megállás nélkül zajlik a gyógyszerészeti kar székhelyén (Gheorghe Marinescu utca 38.), a Pfizer/BioNTech vakcinájával.

Iratkozás a kisérettségire

A nyolcadikos diákok jövő héten, június 7–11. között iratkozhatnak fel az országos képességvizsgákra. A megmérettetés június 22-én a román nyelv és irodalom vizsgával kezdődik, 24-én matematikából, 25-én anyanyelvből adhatnak számot tudásukról a diákok. A fellebbezések előtti, ideiglenes eredményeket június 29-én, a végső vizsgajegyeket július 4-én teszik közzé. Azok a diákok, akik bizonyítottan egészségi okokból nem tudnak részt venni a képességvizsgán, június 28. – július 2. között iratkozhatnak be, és július 5–7. között vizsgázhatnak. Óvások előtti eredményeikről július 9-én, a végső vizsgajegyekről július 12-én értesülnek.

Új terápiás lehetőség

A Bonus Pastor Alapítvány június 10-e és 13-a között négynapos terápiás programot szervez szenvedélybetegeknek és hozzátartozóknak Szentkatolnán. A program célja az absztinencia elkezdése, információszerzés a függőséggel kapcsolatban, terápiás terv készítése, önismeret. A felvétel előzetes interjú alapján történik. A jelentkezést június 7-ig az alábbi telefonszámokon várják: Bartha Éva – 0740-056- 691, McAlister Magdolna – 0742-653-331 (Marosvásárhely).

Ingyenes tanfolyamok hátrányos helyzetűeknek

A Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal szociális osztálya a Maros Megyei Munkaügyi Hivatallal (AJOFM) június végén több ingyenes szakképző tanfolyamot indít Marosvásárhelyen élő hátrányos helyzetűeknek. Az érdeklődőknek a szociális igazgatóság munkatársai segítenek a beiratkozásban és a tanfolyamokon való részvételhez szükséges dokumentáció összeállításában. A résztvevőknek legalább 4 osztályos végzettséggel kell rendelkezniük. A tanfolyamra a beiratkozáshoz szükséges a személyazonossági kártya, a születési bizonyítvány, a házasságlevél/válási dokumentum (esetenként), a végzettséget igazoló iratok vagy oklevél (eredeti és fénymásolat). Részletek a 0365-430-859-es telefonszámon, 125-ös mellék, illetve a szociális igazgatóság székhelyén – Dózsa György utca 9. szám, 3. emelet, 91-es iroda.

Hírszerkesztő: Nagy Székely Ildikó

Ma este, új szereposztásban

Függöny

Újra, és ezúttal új szereposztásban játssza a Függöny című előadását ma, június 3-án, csütörtökön este 7 órától a marosvásárhelyi Spectrum Színház. A P. Kincses Emese regénye alapján készült produkciót Kincses Elemér rendezte, és amint az az előadás ismertetőjében is áll, „a darab, a megálmodott előadás látleletnek készül. A produkció tragikomikus elemekkel átszőtt történet egy korról (a '70-es, '80-as évekről), amelynek örömeit, borzalmait talán túl hamar elfelejtettük… vagy elfelejtették velünk."

„Ha egyetlen mondatban szeretném megfogalmazni szándékaimat, akkor ez a következő: emlékezzünk, barátaim, milyen nehéz volt embernek maradni, egész embernek. Tovább is merek menni: becsületes, európai, magyar értelmiséginek maradni… azokban az időkben… és most?!??" – mondja az előadásról Kincses Elemér.

A produkció alapvető kérdése tehát: ember maradok – esetleg alig keresek annyit, amennyiből épp megélhetek, vagy beállok egy gépezetbe, és élek egy másik, anyagilag sokkal jobb életet? A tét csupán egy apró különbségen áll: nem engem figyelnek, én figyelek másokat. Tulajdonképpen semmiség. Csak figyelni kell, hallgatózni, jegyzetelni…

A darab főhősének, Évának, aki magyartanárnő egy székelyföldi elemi iskolában, életében többször is felajánlották, hogy különböző formátumú, de azonos tartalmú papírokat írjon alá. Hogy mitől volt egy magyartanárnő aláírása ezeknek olyan fontos? – az titok, és az is marad.

A darab egy bolondokházában játszódik, ahova a sors, na meg a gépezet juttatja Évát. Persze tudjuk, a kinti világ sem normális törvények között működött. A mai napról a darab nem beszél, csak utal rá. A főszereplő hosszú utat jár be: rokonok, orvosok, betegek hatnak rá, és lassanként a függöny, ami a való világot a megbomlott idegzetű Éva elől eltakarta, szétfoszlik. A kisalmási magyartanárnő a darab végére újra Tamás Évává változik. Újra egész emberként létezik, ragyogó, tiszta elmével megáldva; azonban a gépezet működik tovább. Mi, többiek, nézők, színészek, tehát mi egész emberek szeretnénk maradni. Nem könnyű. Nem is lesz az soha – olvashatjuk az előadásról.

Szereplők: Éva – Czikó Julianna; Főorvos – Szász Anna; Ápoló – Márton Emőke-Katinka; Beteg – Pál Hunor. Díszlet és jelmez: Takács Tímea. Fény- és hangtechnika: Incze Róbert.

Jegyek a színház jegypénztárában válthatók az előadás előtt. Helyfoglalás a 0744-301-875-ös telefonszámon. A felnőttjegy 20 lejbe, a kedvezményes jegy 10 lejbe kerül. *(Knb.)*

Megjelent a Korunk júniusi száma

Proust és a regény poétikái

1871-ben, százötven éve született Marcel Proust. Regényfolyama, *Az eltűnt idő nyomában* döntő módon alakította azt, amit a regénycselekményről, az emlékezet működéséről, a perspektíváról gondolunk a próza kapcsán.

A lapszám írásai a Proust-regény által felvetett kérdések tágas kontextualizációjára törekszenek: egyaránt tárgyalnak fordítási és értelmezési kérdéseket, illetve vizsgálják a regény kulturális hatásának napjainkig terjedő továbbgyűrűzését a magyar és a nemzetközi irodalomban. A lapszám szerzői: Marcel Proust (Horváth Andor fordításában), Kányádi András, Koros-Fekete Sándor, Karácsonyi Zsolt, Mekis D. János, Gintli Tibor, Tőzsér Árpád, Ádám Szilamér, T. Szabó Csaba, Tárnok Attila, Kovács Flóra, Dobás Kata, Soltész Márton, Keszeg Anna, Gálfalvi Ágnes, Balázs Imre József, Máriás József, Aniszi Kálmán. Kép: Kuti Botond

RENDEZVÉNY

A János vitéz az Arielben

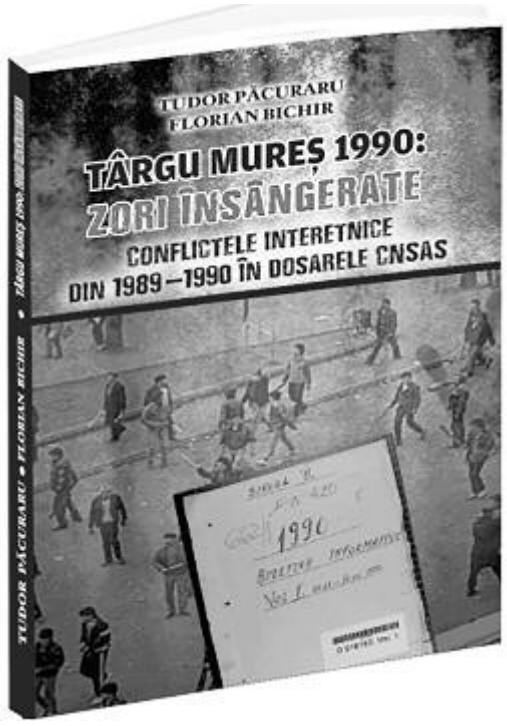
A marosvásárhelyi Ariel Ifjúsági és Gyermekszínházban június 4-én, pénteken 9.30 és 11 órától a János vitéz című mesejáték látható. A helyek száma korlátozott, ezért telefonos foglalás szükséges a 0740-566-454-es mobilszámon naponta 9–13 óra között. Június 30-ig folyamatosan online gyerekelőadás követhető – Lázár Ervin: A kisfiú meg az oroszlánok, Puskás Győző előadásában. Rendező: Barabás Olga. Részletek, online jegyvásárlás, videó: https://bit.ly/A_kisfiú.

NÉPÚJSÁG
ÖNÁLLÓ MAROS MEGYEI NAPILAP
Kiadja az IMPRESS KFT.
FŐSZERKESZTŐ: Karácsonyi Zsigmond
LAPSZERKESZTŐK: Antalfi Imola, Benedek István

MUNKATÁRSAK: Antalfi Imola, Bodolai Gyöngyi, Farczádi Attila, Menyhárt Borbála, Mezey Sarolta, Mózes Edith, Kaáli Nagy Botond, Nagy Miklós Kund, Nagy Székely Ildikó, Nagy Tibor (fotó), Szer Pálosy Piroska, Vajda György. **KORREKTÚRA:** Horváth Éva, Kiss Éva.
TÖRDELÉS: Makkai Katalin, Makkai Melánia, Vajda Gyöngyi.
FŐKÖNYVELŐ: Nagy Melinda. **REKLÁMMENEDZSER:** Borbély Ernő – **e-mail:** reklam@e-nepujsag.ro, tel. 0742-828-647.
REKLÁM-LAPTERJESZTÉS: Madaras Éva Adrienn, tel/fax: 00-40-(0)265-268-854. **APRÓHIRDETÉS:** Petres Emília.
SZERKESZTŐSÉG: 540015 Marosvásárhely, Dózsa György út 9. szám, II. emelet. **Internet:** www.e-nepujsag.ro **E-mail:** nepujsag@e-nepujsag.ro
Telefon: titkárság: 0265/266-780 és tel/fax: 0265/266-270, közönségszolgálat: 0365/410-440, 0265/266-780. **Nyomda:** Palatino.
A szerkesztőség véleménye nem feltétlenül azonos a szerzők véleményével.
Előfizetés a postahivatalokban, postásoknál és a szerkesztőségben, tel.: 0742-828-647.
Hirdetési irodánk nyitvatartási rendje: hétfő, kedd, szerda, csütörtök: 9-15 óra, péntek: 9-14 óra között, szombat vasárnap: zárva.

6423578000069
ISSN 1220–3475 (print);
ISSN 1584–3238 (online)

Az EMNT fellép a gyűlöletbeszéd és a történelemhamisítás ellen



Az Erdélyi Magyar Nemzeti Tanács – jogi képviselője, Kincses Előd marosvásárhelyi ügyvéd révén – panaszszal fordult a romániai Diszkriminációt Elleni Küzdelem Országos Tanácsához (Consiliul Naţional pentru Combaterea Discriminării) egy ez év elején megjelent kiadvány miatt. A Tudor Păcuraru, Florian Bichir szerzőpáros által jegyzett, az Editura Evenimentul şi Capital nevű bukaresti kiadó által piacra dobott román nyelvű kötet címe: Târgu Mureş 1990: Zori însângerate – Conflictele interetnice din 1989–1990 în dosarele CNSAS (azaz Marosvásárhely 1990: Véres virradatok – Az 1989–1990. évi etnikumközi konfliktusok a Securitate Irattárait Tanulmányozó Országos Tanács dossziéiban). Az EMNT arra kéri az illetékes hatóságot, hogy állapítsa meg és torolja meg a 2000. évi 137. számú kormányrendelet mentén ezen könyv szerzői és kiadója által elkövetett törvénysértést. A hátrányos megkülönböztetés valamennyi formájának megelőzéséről és büntetéséről szóló jogszabály több pontja alapján is kimondható, hogy a kiadvány kimeríti a közösségek elleni uszítás és gyűlöletbeszéd tényét.

A rágalmazó, befeketítő, lejárató iromány elsődlegesen a magyar állam és a magyar nép ellen irányul, beleértve a Románia határai között élő nemzetrészt, de kijut a megbélyegzésből a székelyföldi cigány kisebbségnek is. A két szerző – egy tartalékos hírszerző ezredesből lett „szakértő” és egy televíziós showmanként működő „történész-publicista” – fantazmagóriáit és spekulációit tartalmazó, manipulatívan „dokumentált” könyv lényegében azt kívánja igazolni, hogy mind az 1989-es romániai forradalom, mind az 1990-es marosvásárhelyi magyarellenes pogrom mögött a magyar és orosz titkosszolgálatok álltak. Céljuk Románia destabilizálása, tönkretétele, valamint Erdély Magyarországhoz való csatolása volt, de mindezt a Ceauşescu-rezsim patrióta politikai rendőrsége, a Securitate meg tudta akadályozni, noha nagyhatalmi és szomszédállami összeesküvés irányult a szervezet szétverésére. Csakis a „jó román szekusoknak” köszönhető, hogy Erdély ma is Románia része – olvasható ki az evidens történelemhamisítás mellett számos politikai rágalmat tartalmazó és személyiségi jogokat sértő könyvből. Amelyben súlyosabbnál súlyosabb vádak fogalmazódnak meg a magyar nemzet számos jeles képviselőjével szemben, de olyan román kiválóságok is megkapják a hazaáruló és idegen ügynök minősítést, akik a kommunista diktatúra bukásában szerepet játszottak.

A panaszt megfogalmazó jogvédő nem csupán a törvénysértés tényére mutat rá, hanem több olyan, alaposan dokumentált műre is hivatkozik, amelyek tisztázták mind az 1989-es népfölkelés, mind az arra ráépülő rezsimváltó puccs, mind pedig a posztkommunista visszarendeződés és hatalomátmentés érdekében Bukarestből megszervezett marosvásárhelyi zavargások és a különféle bányászjárások körülményeit, azonosították és megnevezték a szervezők és végrehajtók legtöbbjét, rámutattak a máig feltáratlan vonatkozásokra és az elmaradt felelősségre vonásra. Összeegyeztethetetlen a jogállamiság fogalmával az, hogy az Európai Unió tagállamában, Romániában gyűlöletkeltő, etnikai közösségeket sértő, tagjaik méltóságába gázoló „szellemi termékek” mérgezik a közéletet, szerzőik büntetlenül juthatnak hozzá a legszélesebb nyilvánossághoz. Az Erdélyi Magyar Nemzeti Tanács gyors és szigorú intézkedést sürget és vár el az illetékes hatóságoktól.

Az Erdélyi Magyar Nemzeti Tanács sajtóirodája

Ország – világ

Új szabályok

Felülvizsgálták a török hatóságok a Törökországba való beutazás feltételeit – közölte a román külügyminisztérium. Az új szabályok június 1-jétől érvényesek. Az új intézkedések értelmében a Romániából Törökországba érkezők kötelesek felmutatni a következő dokumentumok valamelyikét: 72 óránál nem régebbi SARS-COV-2 PCR-teszt vagy 48 óránál nem régebbi antigéngyorsteszt negatív eredménye; az illetékes román hatóságok által kiállított dokumentum, amely igazolja, hogy a beutazó megkapta a koronavírus elleni oltást, és eltelt legalább 14 nap a második dózis felvételétől; hivatalos dokumentum, amely igazolja, hogy a beutazó az elmúlt hat hónapban átesett a koronavírus-fertőzésen. A külügy ugyanakkor tájékoztat, hogy a Törökországba utazóknak szúrópróbaszerű teszteléssel kell számolniuk. A török hatóságok által korábban hozott valamennyi intézkedés érvényben marad, ezekről a következő weboldalon lehet tájékozódni: http://www.mae.ro/node/51937. *(Agerpres)*

Fellendülőben a turizmus

Idén áprilisban 26,6-szeresére nőtt a romániai kereskedelmi szálláshelyekre érkezett turisták száma 2020 áprilisához képest – derül ki az Országos Statisztikai Intézet (INS) szerdán közzétett adataiból. Az INS szerint áprilisban 448.900 vendégérkezést jegyeztek, ami 26,6-szer több az egy évvel korábbinál. A turisták 94,5 százaléka hazai, 5,5 százaléka külföldi volt. A vendégéjszakák száma 18,9 százalékkal nőtt a tavalyi év negyedik hónapjához mérten, 852.400-ra volt tehető. A szálláshelyek nettó kihasználtsági mutatója 15,9%-os volt a jelzett időszakban, ami 7,6 százalékos növekedést jelent tavalyhoz képest. A legnépszerűbb úti célnak Brassó megye bizonyult, ahol 292.800 turistát jegyeztek a kereskedelmi szálláshelyeken januártól áprilisig, Bukarestbe 180.200, Prahova megyébe 122.300 turista érkezett. A legtöbb külföldi látogató Németországból, Olaszországból, Franciaországból, Magyarországról, az Amerikai Egyesült Államokból, a Moldovai Köztársaságból és az Egyesült Királyságból érkezett Romániába az év első négy hónapjában. *(Agerpres)*

Ellenőrzik a robbanóanyagokat forgalmazó cégeket

Ellenőrizni fognak minden olyan romániai céget, amely robbanóanyagok forgalmazásával foglalkozik – jelentette be szerdán a belügyminiszter. Lucian Bode a halálos áldozattal járó aradi autórobbantás nyomán rendelte el az ellenőrzéseket. A tárcavezető rámutatott, az aradi robbantás ügyében folytatott nyomozást a főügyészség vezeti, de valamennyi belügyi struktúra támogatja azt, hogy mielőbb kézre kerítsék és felelősségre vonják az elkövetőket. Az ügyészek előre megfontolt szándékkal elkövetett emberölés gyanújával nyomoznak az aradi autórobbantás ügyében, amelyben életét vesztette egy ismert helyi üzletember. *(Agerpres)*

Ha holnap korábban ébrednél

A szemközti fán lakó rigó hajnali négykor (nyári időszámítás szerint hajnali ötkor) ébred. Ez tény. Hallomással szerzett pozitív élmény. Erről pontos mérésekkel rendelkezem. Ugyanis mostanában elég gyakran megtörténik, hogy a mondott időpont körül ébredek meg, érzem, hogy szobámban fülledt, nehéz oroszlánszagú a levegő (kipárolgás és egyéb gusztustalan kibocsátások eredménye – ami egyben azt is jelzi, hogy még élek és működnek a szerveim), ezért az erkélyajtóhoz lépek – két és fél lépés a cella hossza nyughelyemtől a nyílászáróig – kinyitom tehát a zárat, nem csupán megbillentem, hogy betörjön a szoba légkörébe a frissesség, kitárom az ajtót (nyílásnak a záróját vagy zárórának a nyílását), és kiállok hosszan és mélyen belélegezni az ember és gépkocsik nélküli csendet.

Azaz az utóbbiak azért jelen vannak, az utca két oldalán állnak szorosan egymáshoz préselődve, sötét, moccanatlan tömegek, amiket csak egy-egy felvillanó kék fény világít át egy-egy másodpercre, biztonsági meggondolásból a beriasztózást (de ronda szó) jelzi, meg hogy ilyenkor nyár elején már szolgálatkész. Könnyen indul. De szerencsére csak hat óra után veri fel az áldott csendet a motorok felbőgése, amivel egyszerre betörnek más zajok is, tűsarkok sietős koppanása, csoszogó, öreges lépesek, ja persze, Z. bácsi a csorgóhoz tart műanyag palackokkal, vizet merít, mert azt hiszi, jobb a csapvíznél (ócska babona). Felzeng a győztes emberi hang, a mobiltelefonon bugyborékolni kezd az üzenet, a kötelesség, fontoskodik az emlékeztető, a program, terv, és kúszik előre céltudatosan a kudarcérzet, a mulasztás és az ébredező jókedv, jó hír is talán. Egyszóval az, amit Déry Tibor a napok hordalékának nevezett.

Ám most még ott tartunk, hogy a csendben a madarak üzenetváltása zajlik. A távolabbi, a játszótér fölött magasodó két hatalmas fa felől indul a füttykoncert, a prímás megadja az alaphangot, elődúdol, hangoláshoz szólít, meghatározza a mai nap énekét, imaszövegét, ritmusát, amit aztán a zenekar, mely a környező fákon helyezkedik el szólamok szerint, az énekkarral a háttérben hűen követ. Nincs hangzavar, összebakizás, belekontárkodás, a zenekari népség pontosan tudja a dolgát. Az összhangzat tökéletes. Bach mester is valami ilyet hallott a maga idejében, sőt akkoriban nem kellett a motorok torzsalkodásától tartania, legfennebb szekerek nyikorgása, lovak horkantása, ökrök mélabús bőgése, kutyák ugatása színesítette a hajnal értelmét és szépségét.

Csütörtöki kimenő
– Sebestyén Mihály rovata –

Szóval javasolom, próbáld ki. Ha nem tudsz aludni, ha felkelt valami titkos gyötrelem – el nem végzett feladat, el nem küldött levél, be nem fejezett, sőt meg sem kezdett dolgozat, a rosszul sikerült, összeveszős est maradéka nyugtalanít, tárd szélesre az ajtót – igaz, még kicsit csípős a reggel –, és ne csinálj egyebet, csak várd ki, amíg megszólal a rigó vagy más ficsergő, füttyögő, csicsergő oktalan, csekély értelmű madár. Neki az a feladata, hogy felhívja magára, a természet hatalmas erejére és jóságára a meggyötört emberi elmét és testet. És felkeltse a napot. Békítő.

Gyógyító erejű, ahogyan hajnalban meghallod, hogy a leveleken koppannak a súlyos esőcseppek, az éjszakai zápor kullogó utóhada, a villanyfényben, amit csak hat körül kapcsolnak le a város távoli pontján gondos gazdák, szóval az utcai világításban megcsillan a nedves járda és az úttesten gyülekező pocsolyák. Nem arra gondolsz, hogy senki nem javítja ezeket a járófelületeket évek óta, minden csak romlik. Nem erre gondolsz, hanem hirtelen felötlik, hogy anya a lelkedre kötötte régesrégen, még a történelem előtti időkben: aztán ne lépj bele minden pocsolyába. Ugye jó leszel, ugye megígéred?

Te persze megígérted, csak hogy kívül lehess már a jó tanácsokon, és elindulhass egyedül az iskola felé. Nem kellett vinni, kísérni, kocsival kiszállítani a gyereket, általános tankötelezettség volt, a lusták, rossz tanulók és lógósok ekkor fordultak a másik oldalukra (később is a másik oldalon álltak), az autók és más fenyegető szörnyetegek még a jövő ködében szenderegtek, az utcákat ellepték a csábítások, a pajtások, érdekes leletek, amiért érdemes volt lehajolni, belelépni a vízbe, kipróbálni, mennyire vízhatlan a víztaszítónak nevezett tavaszi cipő. Nem az. Átázott mindig. Szóval ez volt az első ígéret, az első fogadalom, amit megszegtél. És még hány és hány jött ezután! Számon sem tudod tartani. Ezek a te tudat mögötti titkaid, magánéleted nehezékei. Talán ezért nem tudsz aludni. A bőséges kései vacsorára fogod, és bőszen, elszántan, ötletszerűen fogadkozol, hogy majd mától, és aztán…

Volna tehát egy jó tanácsom, ha elfogadsz tőlem egy ilyen ún. atyáskodó útravalót: állj ki hajnalban, amikor még csak a szemközt lakó rigó szólal meg, nyiss ablakot, vagy lépj ki az erkélyre, balkonra, verandára, a pitvarba, az ámbitusra, és végy néhányszor nagy levegőt. Lassan, megfontoltan mélyre szívd. Mintha csak egy hosszú edzés után fújnád ki magadat.

Próbált. Haszna beláthatatlan. Utána sokkal jobban alszol fél kilencig…

Nyugdíj és reform

(Folytatás az 1. oldalról)

Már tavaly felmerült a nyugdíjreform szükségessége, Florin Cîţu akkor még pénzügyminiszterként jelezte, hogy sietni kellene az átszervezéssel, ellenkező esetben a 10–15 év múlva nyugdíjba menők járandósága nagyon alacsony lesz. Akkor Cristian Păun gazdasági szakértő hét pontban, Románia helyreállítási tervében viszont hat pontban foglalják össze azokat a fő irányvonalakat, amelyek mentén a reformot meg kellene valósítani. Ezeknek vannak közös részei, úgymint a tb-befizetés-függő nyugdíj megállapítása, a kettes nyugdíjpillér fenntarthatósága és beruházási lehetőségeinek bővítése, diverzifikálása, ugyanakkor a PNRR kiemelt hangsúlyt fektetne a nyugdíjrendszer (nyugdíjházak, 2-es pillér) digitalizációjára.

Arról nemigen beszélnek, hogy miként kellene „kifehéríteni” a gazdaságot úgy, hogy egész ágazatok esetében a munkaadók a valós fizetés után járó valós tb-járulékot fizessék be az államkasszába. Hogy ne a minimálbér után fizessék be a különféle járulékokat például a vendéglátóiparban, építőiparban és sorolhatnánk. Egyrészt az államot rövidítik meg azzal, hogy papíron minimálbéren tartják az alkalmazottakat, másrészt az alkalmazott ébred rá nyugdíj előtt, hogy alig lesz miből megélnie, a sok millió kisnyugdíjas számát gyarapítja majd. Ami pedig szintén fontos lenne hosszú távon, hogy az idejében, már a kezdeti munkaévekben az öngondoskodás fontosságára hívják fel a munkavállalók figyelmét. Mert a minimálbér fölött a zsebbe adott pénz elmegy, kevesen gondolnak a majdani nyugdíjas évekre. Ami egyre távolabbinak tűnik, tekintve, hogy a tendencia a korhatár kitolása felé tart, illetve a nemek közötti azonos korhatár bevezetésére.

Ami pedig igazán kihívás lesz: a reform megvalósítása 2022 végére. Hiszen tudjuk, Romániában az ilyen „reformok” lassított üzemmódban történnek.

Elballagtak a bolyais és a refis diákok

Fotó: Bodolai Gyöngyi

(Folytatás az 1. oldalról)

Valóságos díjeső közepette szinte nem maradt végzős, aki valamilyen elismerésben ne részesült volna.

Szerda reggel az utolsó osztályfőnöki órát követően a diákok megkerülték a Bolyaiak szobrát, majd a tanárok utcáján át a két iskola zászlajával a református Vártemplomba vonultak, sorfalat álló diáktársaik tapsától kísérve. A Vártemplomban Csenteri Levente, a Bolyai középiskola szószéki szolgálatot tartó iskolalelkésze, Lukács Vilmos István, a Református Kollégium és Balla Imre, a katolikus líceum iskolalelkésze, valamint Kecskés Csaba unitárius esperes látta el jó tanácsokkal a megérkező és tovább induló fiatalokat. A prédikációban és az imákban a sok jó tanács között a lelkükre kötötték, hogy a Jóisten annak tud adni, „akinek nyitott a… szíve”, valamint a Biblia üzenetét: „Ha Isten velünk, ki lehet ellenünk?” a Rómaiakhoz írt levélből.

A templomból a diákok a várban felállított színpad elé vonultak, ahol a kiválóan megszervezett ballagási ünnepség a beszédekkel és a díjazással folytatódott. A Bolyai középiskola 229 és a Református Kollégium 63 végzőse közül aligha maradt diák, aki valamilyen díjat, oklevelet, kupát ne kapott volna, osztályának, társainak tapsa közepette. Mivel a beszédeknek és a díjaknak a felsorolása is oldalakat tesz ki, az ünnepség második részének bemutatására visszatérünk.

CEDukáció

Ingyenes oktatási platform vállalkozóknak

Számos olyan online felület létezik, amelyik oktatóvideókat kínál a vállalkozások számára. Azt ígérik, hogy az elsajátított tudás birtokában sokkal nagyobb forgalomra és ezáltal sokkal nagyobb profitra tehetnek szert. Vannak közöttük olyanok is, amelyek valóban hasznosak és segítenek, de megvan az a rész is, amelyik nem kínál olyan/annyi hasznosítható tudást, mint ahogy azt a hirdetéseiben ígérte.

Nagy-Bodó Szilárd

Létezik viszont egy teljesen ingyenes felület, amelyik valóban hasznos tudást kínál, és segít a vállalkozás fejlesztésében. Ez a CEDukáció, amelyről *Besenyei Saroltát* kérdeztük.

– Mivel foglalkozik a CED?

– Magyarország Külgazdasági és Külügyminisztériuma export– és gazdaságfejlesztésért felelős intézményeként a CED elsődleges feladata a magyar kis- és középvállalkozások regionális exporttevékenységének támogatása, a magyar cégek külpiacra segítése. Közép-Európában működő, összesen 23 külképviseletünk, valamint a Románia megyeszékhelyeiken tevékenykedő irodáink révén pontos képpel rendelkezünk mind a keresletet, mind pedig a kínálat tekintetében. Célunk, hogy ezeket

összehangolva elősegítsük a magyar vállalkozások sikeres külpiacra lépését, ezáltal pedig az ország exportvolumenének bővülését, a régió gazdasági versenyképességének fokozását.

– Hogyan tudná meghatározni a CEDukációt? Miben tudja segíteni a kis- és közepes vállalkozásokat ez a program?

– A CEDukáció egy ingyenes online oktatási platform, amelyet azzal a céllal hoztunk létre, hogy összegezze a vállalkozói létformát érintő valamennyi kihívást, felmerülő problémát, majd oktatóvideók, oktatóanyagok és képzések formájában nyújtson ezekre komplex megoldást a résztvevőknek. A CEDukáció így érinti egyebek mellett a vállalatfejlesztés, a márkaismeret-építés, az eredményes online marketingstratégiák és a magabiztos előadásmód témaköreit. Emellett olyan alapvető kérdésekben segít, mint a megfelelő termék és célcsoport kiválasztása, sikeres online prezentáció létrehozása, de foglalkozik a jó vezető és a sikeres csapat közötti kölcsönhatás fontosságával is.

– Meddig lehet regisztrálni? A regisztráltak számára meddig elérhetők az oktatóvideók?

– A CEDukáció képzéseire weboldalunkon folyamatosan lehet regisztrálni. Regisztrációt követően válik mindenki számára elérhetővé a képzés valamennyi tananyaga, oktatóvideója, amelyek felhasználása nincs időbeli kerethez kötve.

– Kinek ajánlja a programot?

– A CEDukáció tematikájának kialakítását hosszas piackutatás, igényfelmérés előzte meg, így valamennyi vállalkozás – méretétől vagy éppen exporttapasztalatától függetlenül – számára hasznos és versenyképes tudást biztosít a platform.

A kórházban kezeltek méltóságáért

Továbbra is korlátozott a beteglátogatás

A tavaly óta érvényben lévő járványügyi óvintézkedések, a hozzátartozók és betegek teljes elszigetelése rendkívüli mértékben rányomja bélyegét a kórházi kezelésben részesülők egészségi és lelkiállapotára. A Maros Megyei Sürgősségi Klinikai Kórház vezetőségéhez intézett kérdéseinkben a beteglátogatás kapcsán arra kerestük a választ, hogy mi a teendő a nem SARS-CoV-2 vírussal fertőzött betegek esetében, akikre esetleg már „nincs elegendő energiája” az egészségügyi személyzetnek?

Szer Pálosy Piroska

Az elmúlt hónapokban sokan arra panaszkodtak, hogy a többi között a Gh. Marinescu utca 50. szám alatti Maros Megyei Sürgősségi Klinikai Kórházban napokig az ágyhoz kötött betegek felé se néznek a betegápolók, a frissen műtöttek személyes higiéniája, etetése, megitatása tessék-lássék módon történik. A hozzátartozók csak telefonon léphetnek kapcsolatba szeretteikkel, sokszor azonban az is körülményes. Az ágyhoz kötött betegek teljes kiszolgáltatottságáról, a kórházi nővérek, a kisegítő személyzet nemtörődömségéről, fáradtságáról vagy fásultságáról értesülve a tehetetlenség súlya nehezedik a családokra, mivel a minimális segítséget sem nyújthatják szeretteiknek, de állapotukról is nehezen tudnak információt szerezni. A hírek szerint az egészségügyi személyzet rendkívül túlterhelt volt a tomboló koronavírus-járvány idején, így nem véletlen, hogy több olyan jelzés érkezett szerkesztőségünkhöz is, amelyben a nem Covid–19-fertőzéssel kezelt betegek alapvető emberi jogainak megsértését nehezményezték az érintettek. A kormány által elrendelt lazítások nyomán lassan valószínűleg a kórházak is megpróbálnak engedményeket tenni, legalább a súlyos műtéteken átesett betegek számára, hogy a hozzátartozó elvégezhesse azokat a teendőket, amikre a betegápolóknak nincs ideje vagy kedve.

Egyértelmű, hogy a szakorvosok bokros teendőik mellett nem végezhetnek telefonügyeletet, de miként tarthat kapcsolatot az aggódó családtag a kezelőorvossal, mivel a kisegítő személyzet állítólag nem tájékoztathatja a betelefonálót a beutalt állapotáról – kérdeztük az intézmény vezetőségét.

Egyszeri látogatás súlyos esetekben

A megyei sürgősségi kórház menedzsere szerint a koronavírus-járvány terjedését követően a megyeszékhelyen több mint egy éve, 2020. március 9-én tiltották meg a beutaltak látogatását, függetlenül attól, hogy melyik osztályon kezelik őket. Az intézményvezető szerint az egészségügyi személyzet azonban mindent megtesz annak érdekében, hogy minőségi ellátásban részesüljenek a kórházi beutaltak. Mindeddig egyetlen reklamáció sem érkezett a kórház vezetőségéhez, amelyben a betegápolók tevékenységét kifogásolták volna a beutaltak vagy hozzátartozóik. A kórház időnként felméri a beutalt betegek elégedettségi fokát, és amennyiben bárki elégedetlen a kórházi ellátással, a névtelenül kitöltött kérdőívek révén jelezheti azt. A vezetőségnek küldött panaszlevélben is leírhatják elégedetlenségük okát annak érdekében, hogy időben orvosolhassák a hiányosságokat.

Idén május 6-ától az egészségügyi minisztérium 487-es számú rendelete értelmében a SARS-CoV-2 vírussal fertőzött súlyos beteget meglátogathatja egyetlen hozzátartozója, ehhez az egység vezetőjének és a kezelőorvosnak a beleegyezése szükséges. A miniszteri rendelet értelmében a SARS-CoV-2 vírussal fertőzött súlyos betegeket, az életük utolsó stádiumában lévőket, a haldoklókat lehet rövid időre meglátogatni, illetve a kiskorúakat egyik szülő meglátogathatja.

Annak érdekében, hogy az egészségügyi intézménybe látogató személy egészsége is védve legyen, egy beutaltat egyetlen személy látogathat meg egyetlen alkalommal, a látogatás időtartama legtöbb 15 perc lehet, a hozzátartozó pedig védőruhát kell viseljen, amit az egészségügyi intézmény ingyen biztosít, ugyanakkor be kell tartania az egészségügyi előírásokat. A látogatók azonban a Covid-osztályokra semmilyen tárgyat nem vihetnek be.

Annak érdekében, hogy a látogatást engedélyezzék, a családtagnak ezt írásos beadványban kell kérnie az intézmény vezetőségétől. A kérelemnek tartalmaznia kell a kérelmező nevét, elérhetőségét, a rokoni kapcsolat fokát, a levelet pedig a secretariat@spitalmures.ro e-mail-címre lehet küldeni. A jelenleg érvényben lévő járványügyi óvintézkedések az országos járványügyi rendelkezések lazítása nyomán változhatnak, amit a marosvásárhelyi kórház is gyakorlatba ültet majd – tájékoztatott *Cernat Mariana* kórházmenedzser.

Fotó: Nagy Tibor (archív)

HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon

Szerkesztette: Menyhárt Borbála

A mi döntésünk, hogy benne ragadunk, vagy kilépünk belőle

Az önsajnálat csapdájában

Mindig más a hibás, ha kedvezőtlenül alakulnak a dolgai, neki semmi nem jön össze, miért pont őt érik a kudarcok, miközben mások milyen boldogan élnek – bizonyára mindannyiunk környezetében akad egy önsajnálatba merülő, örök áldozat embertípus. Bár életünk során mindannyiunkat érnek kisebb-nagyobb traumák, nehézségek, amelyekkel akaratunk ellenére szembesülnünk kell, kizárólag mi döntjük el, hogy ezek hatására önsajnálatba burkolózva éljük-e le életünk hátralévő részét, vagy ezeket kihívásként éljük meg, és megerősödve lépünk ki a mélypontról. Az önsajnálat önmagában nem elítélendő, hanem egy természetes reakció lehet stresszes helyzetekre és veszteségekre, azonban ha túlságosan elmélyülünk benne, az már olyan csapdahelyzet, amiből utólag nehéz kikászálódni. A Duna Ház Torockó Facebook-oldalán dr. Ferenczi Enikő **mentálhigiénés szakember, unitárius lelkész májusi online Lélekműhelyében** Önsajnálat vagy hála? **című előadásában járta körbe az igen kényes, de sokakat érintő témát.**

Menyhárt Borbála

Kétféle embertípus létezik: az egyik, aki teljesen beburkolózik az önsajnálatba, a saját szenvedésébe, vállalva azt a kockázatot, hogy így éli le az élete hátralévő részét. Az önsajnálatba burkolózó ember boldogtalan, és mindvégig bűnbakot keres. A másik típus a krízishelyzeteit fejlődésbe átfordító ember, aki minden nehézségre kihívásként tekint, és vállalja azt a fejlődést, ami által eljuthat oda, hogy hálával tudja megélni a hétköznapjait – mutatott rá dr. Ferenczi Enikő. Mint mondta, mindenkit érnek nehézségek és fájdalmak élete során, a kérdés azonban az, hogy mit tudunk kezdeni azokkal a nehézségekkel, amelyeket „kapunk” az élettől, amelyekkel akaratunk ellenére szembesülnünk kell. Önsajnálatba burkolózni azt jelenti, hogy az ember, ugyan nem tudatosan, de leteszi a voksát arra, hogy a hátralévő életében nem lehet boldog. Magára ölti az áldozat szerepét, és iszonyú nagy energiát fektet abba, hogy folyamatosan fenntartsa ezt az állapotot, ami tulajdonképpen számára sem jó. Felmenti magát a saját élete alakításának a felelőssége, de lehetősége alól is. Fontos azonban kiemelni, hogy az, hogy az ember milyen életformát választ, a saját döntése. Saját életünk alakításának a felvállalása nagy felelősséggel ruház fel, hiszen számonkérhető tőlünk az, hogy miért élünk úgy, ahogy. Ezzel szemben az önsajnálatba burkolózás pont ezen felelősség alól ment fel, és egész életünkön át azt próbáljuk igazolni, hogy miért nem tud a mi életünk jobb, teljesebb lenni.

Felmerül a kérdés, hogy kell-e nekünk ez a felelősség? A szakember azonban úgy gondolja, erre van szükség ahhoz, hogy az ember folyamatosan növekedjen, kihívásként élje meg az életet, több, teljesebb legyen.

– Ha valaki nem vállalja saját életéért a felelősséget, és inkább azonosul az önsajnálatba helyezkedéssel, annak következményei vannak. Azt látjuk, hogy ezek az állapotok egyre súlyosabbakká, egyre krónikusabbakká válnak. A terápián tapasztaljuk, hogy az ilyen típusú ember előbb-utóbb gyűlölni fogja magát saját gyávaságáért, mert időközönként felmerül benne, hogy mégiscsak többet tehetett volna. Ugyanakkor fennáll annak a veszélye, hogy önemésztő passzivitásba, depresszióba süllyedhet, vagy pedig más betegségek léphetnek fel nála. Figyelembe véve, hogy ma már a pszichoszomatikus betegségek milyen nagy arányban vannak jelen az életünkben, érthető, milyen veszélyes lehet ennek az állapotnak a felvállalása. Ma arról beszél az orvostudomány, hogy betegségeink hetven százaléka lelki eredetű, vagyis amivel az ember orvoshoz fordul, az valamikor kigyógyítható lett volna, ha mert volna időben szembenézni a lelki fájdalmaival, szenvedéseivel, és nem öltöztette volna valamiféle fiziológiai megbetegedésbe – hívta fel a figyelmet dr. Ferenczi Enikő.

Mennyi időt akarunk szenvedéssel tölteni?

A szakember leszögezte: bár eddig az önsajnálatot negatív kicsengésű diagnózisként emlegette, ennek van egy egészséges formája is, hiszen amikor az ember szenved, krízist, traumát él át, olyan mélyre kerül érzelmileg, hogy azt érzi, ezt a fájdalmat nem lehet elviselni, ennek a mélységét rajta kívül senki sem érezheti. Tehát természetesnek tekinthető az, amikor életünk nehéz pillanataiban átéljük ezt az önsajnálatot. A különbség azonban az, hogy általában ez csak egy rövid időre szól. Az „áldozati szindrómás” egyén azonban erre rendezkedik be, krónikussá teszi az önsajnálatát.

A kérdés tehát az, hogy mennyi időt töltünk a szenvedésben, és ez döntés kérdése. Az előadó Müller Pétert idézte, aki szerint az önsajnálat egy darabig hasznos és jogos, de egy bizonyos idő után túl káros, és vétek magunkkal szemben, ugyanis elvesz valamit tőlünk, lefokoz minket, beszűkíti az életterünket. Tovább fokozva, azt mondhatnánk, hogy az önsajnálat lassan „megöli” az embert, és elviselhetetlenné teszi a környezete számára.

– Induljunk ki abból, hogy az emberek nagy részét élete során érik olyan traumák, szenvedések – a nem szeretéstől a gyűlölködésig, az elhagyásokig, megcsalásokig, veszteségekig –, ami miatt krónikus önsajnálatba eshetnek, elkezdhetnének inni, drogozni. De mégsem ezt az utat választják, hanem egy más értékrend mellett teszik le a voksukat. Ezért mondom, hogy ez döntés kérdése, rajtunk múlik – hangsúlyozta.

Mindig más a hibás

Az önsajnálatba süllyedő személy gyakran külső kontrollos, azaz azt vallja, hogy az ő életéért valaki más felelős. Gyakran hallani, hogy azért vagyok ilyen boldogtalan, mert az anyám, az apám, a társam stb… A magyarázkodó válaszok sora igen hosszú. Arra is hivatkozik, hogy ő azért boldogtalan, mert a sors kegyetlen volt vele, az ilyen típusú ember szokta azt mondani, hogy neki semmi nem jön össze, így éli meg az élete dolgait, és kizárja annak a lehetőségét, hogy bármi is jól sülhessen el. A mindennapi történéseket is úgy éli meg, mintha azokkal bizonyítani akarná a világ számára, hogy tényleg szerencsétlen, erre van kódolva. Gyakran hangzik el tőle a kérdés: miért pont én, miért pont velem történt meg, hogy lehetek ilyen szerencsétlen? Ezek az örök vesztes kérdései, aki úgy látja, hogy rajta kívül senki másnak nincs része ilyen mértékű szenvedésben. Folyton foglalkoztatja az ilyen embert, hogy mások miért nem szenvednek annyit.

– Terapeutaként azonban fontosnak tartom megjegyezni, hogy mi kívülről sokkal másként látunk adott történeteket, és a legtöbb embernek, akik nem panaszkodnak, csupán kívülről tűnik az élete nehézségektől mentesnek – tette hozzá.

Nagyon megterhelő a környezetének

Az áldozati szerepbe burkolózó embertípust ugyanakkor egyfajta passzív-agresszív kommunikáció jellemzi, nem mondja ki a dolgokat, hanem célozgat, utalgat, és könnyen megsértődik.

A mentálhigiénés szakember felhívta a figyelmet: az önsajnálatba merülő személy egy idő után a környezete számára is nagyon megterhelő tud lenni, mert kicsit olyan, mintha ugyanazokat a köröket járná körbe, mindig panaszkodik, mindig bűnbakra hivatkozik, de alapvetően emögött az érzések hiánya figyelhető meg, ezek az emberek szeretetéhesek, törődésre, empátiára vágynak. Azért veszélyes ez, mivel ezek a negatív impulzusok, az önsajnáló mondatok olyan megterhelők tudnak lenni, hogy egy idő után a környezetük már nem tanúsít empátiát irántuk, és ezzel még jobban tudják igazolni, hogy nemcsak hogy nem jöttek össze a dolgaik, hanem még a közeliektől sem kapnak szeretetet. És mindezeket lehet tovább fokozni, amíg elviselhetetlenné, megbetegítővé válik ez az állapot.

Nézz szembe, engedd el, merj hinni!

Dr. Ferenczi Enikő szerint alapvetően három lépésre van szükség ahhoz, hogy az ember képes legyen kiemelkedni azokból a nehéz helyzetekből, amelyeket az élet rámért: az első, hogy nézzünk velük szembe, majd tanuljuk meg elengedni, végül pedig merjünk hinni abban, hogy nekünk is kijár a kiegyensúlyozott, boldog élet.

Ahhoz, hogy szembenézzünk a traumáinkkal, szükség van arra, hogy merjük őket kimondani, megnevezni. A szakember megjegyezte: terápiás munkája során gyakran szembesül súlyos mondatokkal, amelyekkel az önsajnálatba burkolózók másokra hárítják saját sorsuk kedvezőtlen alakulásának a felelősségét. Például: Az anyám nem szeretett engem!… Az apám soha nem törődött velem, és nem szentelt rám időt, mert nem voltam neki elég fontos!… Az anyám nem volt elég bátor az apámat elhagyni, pedig boldogtalan volt mellette!… Az apám agresszív volt, bántalmazta az anyámat vagy minket! A testvérem volt a kedvenc… amiből következik az engem nem szerettek érzés. Vagy: Nem engedték a szüleim, hogy tovább tanuljak! Ha csokorba szedjük, megfigyelhető, hogy ezek a sérülések, amelyek miatt aztán önsajnálatba lehet burkolózni, mind a származási családból erednek. Ennek a hátterében az áll, hogy a gyerekkorban ért traumák mélyebben érintenek, és elkísérhetnek egész életutunkon, ugyanis a gyermeki én fejletlenebb, sokkal sérülékenyebb. A felnőtté válásban pedig különösen fontos, hogy az ember szembenézzen a gyerekkori traumákkal, és ezeket lerendezze magában. Gyakran fordul elő, hogy önerőből az ember képtelen ezt megtenni, de akkor leszünk kiegyensúlyozott, boldog felnőttek, amikor ezen túl tudunk lépni. Szinte mindenki hoz a gyerekkorából sérüléseket, ki kisebbeket, ki nagyobbakat, és ezekkel egyszer meg kell küzdeni – szögezte le a szakember.

Ahhoz, hogy megtanuljuk elengedni az önmarcangoló érzéseinket, elsősorban arra van szükség, hogy eldöntsük, igenis ki akarunk lépni a gödörből, és ahelyett, hogy arra fókuszálnánk, hogy bezzeg mások milyen boldogan élnek körülöttünk, de nekünk ez nem adatik meg, inkább arra összpontosítsunk, hogy mit tehetnénk mi most, a jelenben, hogy az adott emberekhez hasonlóan boldogan élhessünk. El kell fogadnunk azt, hogy a boldog, kiegyensúlyozott állapotok nem jönnek maguktól létre, ez kemény, tudatos munka, önismeret, filozófiaváltás eredménye. Az ember találkozik nehézségekkel, traumákkal, ezeket nem lehet kizárni az életünkből, de az rajtunk áll, hogy miként viszonyulunk hozzájuk.

Mintegy következő lépése az elengedésnek a kibeszélés, azonban dr. Ferenczi Enikő úgy gondolja, fontos, hogy ezzel szakemberhez forduljon az egyén. A barátok gyakran biztatnak, hogy lépj már túl ezen, ügyes vagy és megoldod; egyértelmű, hogy jó a szándékuk, viszont a szakember arra van képezve, hogy szakszerűen hallgasson, tudjon kérdezni, tudja feltárni a helyzetet.

Az elengedés része az is, hogy elengedjük mások hibáztatását, ami nagyon nehéz, hiszen könnyebb áldozatnak lenni, arra hivatkozni, hogy a boldogtalanságomért más a hibás. Ha el szeretné valaki ezt engedni, meg kell engednie magának egy más látásmódot, hogy ugyanazt a helyzetet más szögből nézze. Ha valaki azt mondja, hogy őt nem szerette az édesanyja, talán érdemes lenne megvizsgálni azt is, hogy vajon miért. Lehet, hogy őt sem szerették, és nem ismeri ezt a magatartásformát, nem látta, hogyan kell jól szeretni. Vagy valakit talán azért vert az apja, mert lehet, hogy azt hitte, így fogja keménnyé nevelni, és mert ezt látta otthon. Egyértelmű, hogy mindenki felelős a tetteiért, viszont egy szakember mindig megpróbálja az adott helyzetet különböző szemszögekből nézni, és az embereket mindig az adott helyzetben, a családi közegükben megvizsgálni.

Illusztráció

Forrás: pszichoforyou.hu

Hiánypótló kezdeményezés

Önsegítő csoport a poszt-Covidban szenvedőknek

Pánikrohamok, folyamatos szorongás, légzési nehézségek, fáradékonyság – ez csupán néhány azon tünetek közül, amelyek a koronavírus-fertőzésen átesett személyek mindennapjait nehezítik meg hetekkel, de akár hónapokkal a fertőzésből való kigyógyulás után is. Akadnak olyanok is, akik, bár kézzelfogható testi tüneteik nincsenek, mégis úgy érzik, valami megváltozott, „nem olyanok", mint azelőtt. Ugyanakkor sokan vannak körülöttünk, akik nem fertőződtek meg, vagy egy könnyebb lefolyású változatát tapasztalták meg a betegségnek, viszont elvesztették szerettüket, vagy éppen a poklok poklát élték át hetekig, miközben családtagjuk a kórházban, súlyos állapotban az életéért küzdött. Ezeknek az embereknek szeretne támaszt nyújtani a Marosvásárhelyi Bolyai Téri Unitárius Egyházközség hiánypótló kezdeményezése, hetente egyszer önsegítő csoporttevékenységet szerveznek a poszt-Covid-tünetekkel, illetve a fertőzéssel összefüggésbe hozható nehézségekkel küszködő személyeknek. A kezdeményezésről, amely iránt nagy az érdeklődés, Nagy Gizella **mentálhigiénés szakemberrel beszélgettünk.**

Nagy Gizella

Menyhárt Borbála

– Miért gondolták úgy, hogy szükség van erre a kezdeményezésre?

– Mentálhigiénés segítőként nagyon sok Covidhoz köthető esettel találkoztam. Sokan vannak, akik átestek a fertőzésen. Mindenki másként tudott megküzdeni vele, és mindenkinél másként zajlott a folyamat. Van, akinek maradtak vissza korábban nem tapasztalt fizikai vagy pszichés panaszai, van, akinél nem. Van, aki mer beszélni a félelmeiről, szorongásairól, de olyan is, aki úgy gondolja, hogy az a jó, ha erősnek látszik, ezért inkább hárít, és kifelé az erős, kikezdhetetlen, bátor énjét mutatja. Én nem mondhatom, hogy nem féltem, inkább odafigyeltem, és tanultam az új helyzet megélési lehetőségeit. Amikor a férjemmel mindketten megfertőződtünk, féltem. Először próbálgattam az elterelő utat. Hogy én biztosan nem is fertőződtem meg, hiszen csak fáradtnak, elesettnek éreztem magam. Ízlelés, szaglás rendben volt. Nem volt hőemelkedésem sem. De aztán furcsa allergiás tünetek jelentek meg, megnehezedett a légzés, nehezen tudtam koncentrálni, nehezemre estek a szavak, keresni kellett néha, vagy nehéz volt kimondani, és amikor láttam a férjem állapotát, a félelem belém költözött, és mindennapi társam volt a megküzdés idején. Dolgozni kellett azon, hogy ne ő irányítson. Főként városon kevesen mondhatják el magukról, hogy közvetlen vagy közvetett módon nem tapasztalták meg a vírus okozta egészségi változásokat. Van, aki könnyen átesett a betegségen, talán észre sem vette, csak felébredt egy új diagnózissal, ami a vizsgálatok során kiderült, hogy akár a fertőzés szövődménye is lehet. A világjárvány új helyzet elé állított minden szakembert. Virtuális térbe szorult világunk nagyon sok embernél megsokszorozta a veszteségérzet terhét. Nem lehet összehasonlítani a személyes találkozást a képernyőssel. A temetési rituáléink is átalakultak. Sok ki nem mondott lelki teher nehezedett az emberekre. Elsősorban ezért fogalmazódott meg bennem a gondolat, hogy sajátos önsegítő csoportok létrehozásával próbáljunk együtt, egymásért és természetesen magunkért tenni, hogy hosszú távon ne okozzon megbetegedést a sok elfojtott, ki nem mondott lelki vívódás. Kedei Ibolya vallástanárnő azonnal partner volt a szervezésben és a csoportok vezetésében. Ezek a csoportos tevékenységek nemcsak a Covid-fertőzésen átesetteknek szólnak, hanem azoknak is, akik úgy érzik, hogy a gyászuk valahol elakadt, vagy néha nagyon mélyre húzza őket, illetve akiknél az előző év tiltásai, a fizikai találkozások elmaradása, a rémítő információk ármlása, az ellentmondásos közlések okozta elbizonytalanodás, az egyedüllét váltott ki félelmet vagy szorongásos időszakokat.

Egy családtag elvesztése nagy lelki megpróbáltatással jár. A világjárvány ezt a megpróbáltatást beszorította az egyén belső életébe, hiszen nagyon sokan el sem búcsúzhattak, meg sem látogathatták, sőt telefonon sem hívhatták szerettüket, ha a kórházba került. Csak annyi történt, hogy behívtak valakit a családból, hogy azonosítsa elhunyt szerettét. Ez a hozzátartozónak életre szóló trauma. Ugyanakkor a temetési szertartás is sok esetben csak egy koszorúkkal tele rakott sírhalom mellett elhangzó gyászbeszédből állt.

– Melyek a leggyakoribb panaszok, gondok, amelyek miatt úgy érzik, segítségre szorulnak a koronavírus-fertőzésen átesett személyek? Elsősorban testi tünetekkel, vagy inkább lelki problémákkal, szorongással, pánikrohamokkal küszködnek?

– Vannak, akik elbizonytalanodnak a testi tünetek megtapasztalása során. Nem tudják eldönteni, a tünet valós-e, vagy éppen menynyire súlyos. Tanácstalanok, hogy forduljanak-e orvoshoz vagy sem. Legtöbben tüdőröntgennel próbálják megnyugtatni magukat, amikor légzési nehézségeik vannak. Magam is ezt tettem. De amikor nagyon nehéz levegőt venni, amikor érzi az ember a nyomást a mellkasán, bármennyire is akarja irányítani a tudatával, ott van benne a kérdés, hogy vajon jó, elég, helyes a segítség, amivel enyhíteni próbál a panaszain? Tehát egyfajta félelem azért ott van a lelkünk mélyén. Sokszor csak elhitetjük magunkkal, hogy kézben tartjuk a lelki folyamatainkat. Hogy mi vagyunk a belső világunk irányítói. Ez azért nem teljesen van így. Az önsegítő és a sorstársi csoportok a lelki folyamatok, a reakcióink, a különböző késztetéseink megváltoztatására kitűnő eszköznek bizonyulnak. A testi tünetek megbeszélésére szakembereket hívunk meg, hogy elmondják, milyen lépéseket kell tennünk adott helyzetben. Természetesen testi tünetek kezeléséről szó sincs. Azt majd mindenkinek egyénileg kell megtennie, a megfelelő szakember segítségével.

– Mekkora volt az érdeklődés az egyházközség által közzétett felhívás iránt?

– Egyetlen felhívást tettünk közzé, hiszen nincs minta, ami alapján a találkozásainkat szervezhetjük. Nem tudunk arról, hogy egy egyházközség égisze alatt valahol hasonló csoportok működnének. A felhívásra nagyon sok volt a telefonos érdeklődő, de egyelőre kisebb létszámú csoporttal indultunk. Az önsegítő csoportok esetében 6–12 tag a minimális létszám. Ezek a kis csoportok. Mi 12 résztvevővel indultunk, de van lehetőségünk új csoportokat indítani, vagy adott esetben a meglévőt bővíteni.

– Milyen tematika köré építik fel a csoporttevékenységeket, illetve kik azok a szakemberek, akiket bevonva próbálnak segíteni a koronavírus-fertőzés utóhatásai miatt szenvedőknek?

– Az önsegítő csoportokról tudni kell, hogy általában két úgynevezett „tengely" határozza meg a csoport jellegét. Egyik a konfliktus, trauma, diszfunkció vagy életvezetés köré szerveződik. A másik tengely az alkalmazkodás, a változás mint cél. Az önsegítő csoportokat elsősorban a személyes találkozás, a kommunikáció, a kölcsönös bizalom és a közös tanulás tartja össze. Általában az aktuális csoportigény alakítja a találkozások jellegét és témáját. A sorstársi csoport, amint a megnevezése is mutatja, azonos vagy hasonló sorsú emberek csoportosulását jelenti. Ebben az összezavarodott viselkedési, egészségügyi, szociális hálózati helyzetben a belső és külső egyensúly helyreállítása az elsődleges szempont. De, amint már korábban is elmondtam, nincs a kezünkben egy olyan minta, ami alapján elindulhattunk volna. Szakemberként, de ugyanakkor résztvevőként veszünk részt, illetve vezetjük a csoportot. Amolyan részvételi modell alapján, de úgy is fogalmazhatnék, hogy atipikus önsegítő csoportként működünk. Az első találkozásokat Kedei Ibolya vallástanárnővel vezetjük mint mentálhigiénés segítők. Most már több mint három éve elvégeztünk Szegeden egy olyan gyászfeldolgozási képzést, amit előttünk egyetlen erdélyi szakember végzett el. Azóta nagyon sok képzésen vettünk részt dr. Sarungi Emőke, Singer Magdolna és sok más, gyászkíséréssel foglalkozó szakember vezetésével. A szakirodalom több mint 40-féle veszteséget tart számon. Az ember életében a veszteség elszenvedése kikerülhetetlen. Ezzel már kora gyermekkorban találkozunk. Minden veszteség gyászfolyamatot indít el bennünk. Ez a mi természetes reakciónk az elszenvedett veszteségtraumára. Az elmúlt évben megtapasztaltuk, hogy a veszteségek, a félelmek, a bizonytalanság érzése mennyire képes megbontani a külső és belső egyensúlyunkat, és hogy ez az egyensúlyvesztés néha súlyos következményekkel járhat. Egyelőre tehát az egyensúly helyreállításával kezdtük.

– Csoportos tevékenységekben gondolkodnak, vagy lehetőség lesz egyénileg is segíteni az érintetteknek, amennyiben sajátos problémáik vannak?

– Csoportos tevékenységgel kezdtünk, de a sajátos problémákra egyéni megoldásokat keresünk szakemberek bevonásával. Amikor poszt-covidos tünetekről beszélünk, meg kell említeni, hogy nem minden területen és nem minden szakember fogadja el, hogy ez valóban létezik. Olyan személlyel is találkoztam, akinek a szakember, akihez fordult, azt mondta, ez csak tömeghisztéria, szedje össze magát. Hát épp ezzel van gond. Ha „össze tudná szedni magát", nem fordulna orvoshoz. Nem beszélve arról, hogy megalázó, önbizalomromboló egy ilyen kijelentés a szakember részéről. Csak jobban elbizonytalanítja a segítségre szorulót, nem létrát nyújt a gödörbe, hanem kiveszi a maradék hajszálvékony kapaszkodót is a kétségbeesett ember kezéből. Azonban ha ez az egyén bekerül egy ilyen csoportba, megerősödhet az önbizalma. Együtt tanulva képes lesz helyreállítani az elveszett egyensúlyt.

– Eddig kétszer találkozott az önsegítő csoport. Milyen tematika köré építették fel ezt a két találkozót, illetve az elkövetkezőkben mire számíthatnak a résztvevők?

– Az első alkalom célja főként a találkozás, az ismerkedés és az igényfelmérés volt. A következő az előző évről szólt Kedei Ibolya és Balázs Fülöp Ildikó vezetésével arról, hogy ki hogyan élte meg a 2020-as évet. Fokozatosan érkeztünk meg a jelenbe. A második alkalom már a két találkozás között eltelt időszakról szólt, illetve arról, hogy lehet-e a nagyon elkeseredett helyzetben valamiért hálát adni. Szeretnénk az örömforrásokat felszínre hozni úgy, hogy közben a veszteségek feldolgozásán, az egyensúly helyreállításán dolgozunk. Fontos, hogy a cipelt terhekből le tudjunk tenni, hogy ne csak egy sötét szemüvegen keresztül lássuk az életünket, hanem cseréljük le minél gyakrabban a hála, az öröm, a vidámság áttetsző szemüvegére, ami látni engedi azt is, amiről azt gondoljuk, rég elveszett. A lelki gondozás mellett a fizikai állapotunk javítása is központi helyet foglal el a tevékenységeken, Balázs Fülöp Ildikó asszisztens, életmódtanácsadó légzőgyakorlatokat és különböző relaxációs gyakorlatokat tanított, amelyeket mindenki egyénileg is gyakorolhat.

– A továbbiakban is be lehet kapcsolódni a csoportos tevékenységekbe?

– A program folytatásáról a Bolyai téri egyházközség irodájában lehet érdeklődni délelőttönként.

A Bolyai Téri Unitárius Egyházközség kezdeményezésébe különböző területeken dolgozó szakemberek is bekapcsolódtak, köztük *dr. Bokor Emese Katalin*, Marosszentgyörgyön rendelő családorvos főorvos is, akinek a páciensei közül többen panaszkodnak poszt-Covid-tünetekre. – A Covid-fertőzésen átesett páciensek zöme pszichés problémákra panaszkodik, ami a fertőzés alatt átélt fizikai tünetek feldolgozásához köthető. A fiatalabb pácienseket nem is a betegség tünetei viselik meg, hanem a bezártság, a tehetetlenség, a feszültség, a kiszámíthatatlanság érzése. Az idősebbeknél, akiknél több társbetegség is jelen van, a fizikai tünetek dominálnak, de a betegség lefolyása után sok páciens pszichés eredetű problémákkal küzd. Nehéz feldolgozniuk a légszomjjal, levertséggel, izom- és ízületi fájdalmakkal járó tapasztalataikat. Sokuknál pánikrohamok és alvászavarok maradtak fenn. Nagyon hasznosnak tartom a kezdeményezést, mert a fertőzésen átesett páciensek, de sok esetben a hozzátartozók vagy ismerősök is fontos tapasztalatokat oszthatnak meg egymással. Minden ember más, másként éli meg a dolgokat, mások a tapasztalatai, és ezt fontos elmondani, megbeszélni, mert az a tudat, hogy nincs egyedül, van egy közösség, ahová elmehet, és elmondhatja, meghallgathatja mások tapasztalásait, segíthet abban, hogy feldolgozza, ami benne van, esetleg válaszokat is kap saját kérdéseire, vagy segíteni tud másokon. A szónak nagy ereje van, pozitív és negatív értelemben is. Ezért tartom fontosnak, hogy a Covid-fertőzésen átesett betegek egy ezt a célt szolgáló tevékenységen részt tudjanak venni – fogalmazott a családorvos.

Friss ízek a konyhában

Rózsa Enikő

Epres-meggyes túrós süti

Első lépésben elkészítjük a lapot: egy tálban összekeverünk 15 dkg lisztet, 10 dkg porcukrot, 1 vaníliás cukrot, 1/2 sütőport, majd hozzáadunk 2 tojást, 60 ml tejet, és 10 dkg olvasztott vajat. Linzerszerű tésztát gyúrunk. Ha kissé lágyabb, adhatunk hozzá még pici lisztet. Egy tepsibe zsírpapírt helyezünk, és kézzel szépen elsimítjuk rajta a tésztát. Elnyomkodjuk úgy, hogy pici széle is maradjon a peremén. Lehet kerek formában is készíteni, kevesebb hozzávalóból.

Ezután egy tálban 25-35 dkg tehéntúrót 15 dkg tejföllel és 8 dkg porcukorral elkeverünk, adunk hozzá két kanál vaníliás pudingport és egy tojást. Ha a masszát jól elkevertük, mixerrel eldolgoztuk, a tésztára borítjuk, majd megszórjuk fél kg szeletelt eperrel és 20 dkg félbevágott meggyszemekkel (lehet befőtt is). Előmelegített sütőben 180 C-fokon kb. 20 percig sütjük, majd kivesszük, és megszórjuk kókuszos morzsával, amelyet a következőképpen készítünk el: egy kis edénybe 3-4 kanál kókuszreszeléket, 2 kanál lisztet, 2 kanál porcukrot és 3 kanál puha vajat vagy margarint teszünk. Jól összemorzsoljuk, és megszórjuk vele a félig megsült epres tésztát, majd további 20 percig sütjük. Ha kihűlt, vaníliás porcukorral megszórjuk.

Zabpelyhes spárgafasírt (lepény vagy tócsni)

Hét darab fehér spárgát megtisztítunk a héjától, apróra vagdaljuk, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd két gerezd fokhagymát hozzáreszelünk. Egy kávéskanál citromlevet, 4 tojást, egy csokor apróra vágott petrezselyemzöldet, 5 dkg reszelt cheddar sajtot, 4 evőkanál zabpelyhet és egy evőkanál lisztet jól kidolgozunk. Egy kisebb merítőkanállal belehelyezzük a forró olajba, és mindkét felén megsütjük. Fokhagymás tejföllel, friss zöldséggel fogyasztjuk.

Ropogós csirkecombok

A csirkecombokat sózzuk, borsozzuk, vékonyan mustárral mindkét oldalán bekenjük, majd 2 órára a hűtőbe tesszük. Egy tepsit zsiradékkal kikenünk, a csirkecombok bőre alá 2-3 cikk fokhagymát teszünk, majd elhelyezzük őket a tepsiben. Egy fej hagymát nagyobb darabokra vágunk, és elosztjuk a húsok között. Pár koktélparadicsomot, kisebb kápiapaprikát feldarabolva a húsok közé helyezünk. Két evőkanál mézet, két evőkanál olívaolajat két evőkanál ketchuppal, egy mokkáskanál édes Piros arannyal és egy kávéskanál tejföllel jól kikeverünk, pici sót adunk hozzá, és ecsettel jól bekenjük vele a húsokat. Egy dl száraz fehérbort, egy dl ásványvizet töltünk alája. Mehet a tepsibe egy szál rozmaring, pár majoránnalevél is, majd lefóliázva 30 percig 180 fokon sütjük. Ezután eltávolítjuk a fóliát, és további 20-25 percig sütjük, amíg szép piros nem lesz. Bármilyen körettel fogyaszthatjuk. Nyáron friss kenyérrel, kovászos uborkával az igazi.

Aranysárga bodzaszörp télire

Kb. 90 darab bodzavirágot (mezei útról, patak partjáról, erdő széléről gyűjtsük a virágokat) hirtelen egy edényben mossunk át. Vigyázzunk arra, hogy az értékes virágpor ne vesszen kárba. A virágokat beáztatjuk annyi vízbe, hogy épp csak ellepje őket. Ezt a műveletet este végezzük. Hideg helyen, letakarva reggelig állni hagyjuk. Reggel leszűrjük, jól kinyomkodjuk, és lemérjük a levet. Literenként egy citrom levét, 65 dkg cukrot, 2 dl mézet adunk hozzá, majd főni teszszük. Forrás után még kb. 25 percig főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, tetejére kevés szalicilt teszünk. Száraz dunsztban hagyjuk kihűlni. Egy kevés gyömbért is tehet hozzá, aki szereti, azt lereszelve, főzéskor tesszük bele.

Jó étvágyat kívánok!

Mondj le, és nyersz!
Dohányzásellenes kampány

A Mondj le, és nyersz! **egészségnépszerűsítő kampány azoknak szól, akik a dohányzásról szeretnének leszokni. A program célja az életminőség és az életkilátás javítása szokásváltoztatással. A kihívás abban áll, hogy hat hétre lemondjanak a dohányzásról június 1. és július 12. között, amely idő alatt a résztvevők ingyenes online pszichológiai és orvosi tanácsadásban részesülnek. Minden résztvevőt, aki tiszteletben tartja a renuntisicastigi.ro oldalon közzétett kampányszabályzatot, győztesnek nyilvánítanak, és elnyerheti a kisorsolt főnyereményt, egy 1200 eurós értékű utazási utalványt. Az Élet és Egészség (Viaţa şi Sănătate) kiadó minden résztvevőnek ajándékot biztosít.**

A versenyre a renuntisicastigi.ro oldalon lehetett bejelentkezni május 21–31. között.

Az eseményt a Romániai Hetednapi Adventista Egyház szervezi a Romániai Tüdőgyógyászati Társasággal, az Országos Kábítószer Elleni Ügynökséggel, a Romániai Családorvosok Társaságával, a Kolozsvári Családorvosok Egyesületével, a Kolozsvári Megyei Sürgősségi Kórházzal, a Kolozsvári és Dolji Közegészségügyi Hivatallal. A legnagyobb mértékben a dohányzás a felelős a világszerte tapasztalt elhalálozásokért, megbetegedésekért és elszegényedésért. Világszerte több mint 8 millióan halnak meg évente a dohányzás következtében.

A dohány az egyetlen olyan törvényesen fogyasztható termék, amely a fogyasztók 50%-ának a halálát okozhajta, így ez a leginkább megelőzhető elhalálozási ok.

Az eseményről több információ a renuntisicastigi.ro honlapon, valamint a „Renunţi şi câştigi” Facebook-oldalon található. *(közlemény)*

A rákos megbetegedések 27 százaléka a dohányzás miatt alakul ki

– jelentette ki *Sztella Kiriákídisz,* az Európai Bizottság egészségügyért felelős biztosa a dohányzásmentes világnap alkalmából közzétett sajtóközleményében.

Kiriákídisz felhívta a figyelmet, hogy míg a dohányzás a legelkerülhetőbb egészségügyi kockázat, az EU ambiciózus stratégiát javasol a visszaszorítása érdekében, mivel uniós statisztikai adatok azt mutatják, hogy a leszokni próbálók nem kapnak elég támogatást. Az EU célja, hogy 2040-re az emberek kevesebb mint 5 százaléka dohányozzon, ami a jelenlegi adatokhoz képest 20 százalékos csökkenést irányoz elő. A biztos véleménye szerint, ha a dohányzásról leszokni vágyók megfelelő támogatást kapnak, és sikerül célkitűzésüket keresztülvinni, akkor már legalább a felére csökkenne a dohányzók száma az Európai Unióban. Kiriákídisz felhívta az uniós tagállamok figyelmét, hogy a dohányzásra vonatkozó uniós jogszabályokat hatékonyabban hajtsák végre, különös tekintettel a kiskorúaknak történő értékesítésre és a dohányzásról való leszokásra irányuló kampányokra. A biztos arra is rámutatott, hogy a koronavírus-járvány okozta halálesetek 50 százalékkal nagyobb arányban sújtották a dohányosokat, így ez a kockázat milliókat késztetett a leszokásra. *(MTI)*

A harangzenész plébános (2.)

Szilágyi Mihály

Zene nélkül mit ér a harangöntő? Bizony nem sokat. A zene – mint sok mindennek – a harangöntésnek is kulcsa. „Úgy tekintjük a harangot, mint mennyei hangot.” E mennyei hangot nem szabad elfuserálni.

Kovács Mihály plébános nagy szerelme volt a harang, e gyönyörűen zengő csoda. Könyvében nem kerüli sem a humort, sem a tudományos alaposságot. Megemlíti például, hogy II. József császár azt a különös megjegyzést tette egy érsek előtt, amikor VI. Pius pápa 1782-ben Bécsbe látogatott, hogy „a harangok a pápa ágyúi”.

A népi fantázia különleges gondolatokat társított a harangokhoz. Ünnepi harangkonduláskor egy-egy nagyobb székesegyház öreg harangja „vi-num bo-num, vi-num bonum” énekével zengve hirdette, hogy úrvacsoraosztás lészen, és akkor jó bor is kóstolható. Máshol az okoskodó emberre mondják, hogy „hallott harangozni, de nem tudja, hol”, tehát a tudása elenyésző, mint a távoli harangkondulás. Olyan gyülekezet is volt, ahol a szegény ember temetésén csak a kisharangot húzták meg, és akkor még az is azt csilingelte, hogy „nem volt itt kincs, csak fakilincs”. Ha gazdag ember tért örök nyugovóra, a nagyharang hirdette a gyászt, de ironikusan azt zúgta, hogy „sok volt, sok volt – csak volt”.

Mohács után százötven évig a török uralkodott Magyarország nagy részén. Ekkor számos templom harangja elnémult, és helyüket a müezzinek vették át. Amikor toronyóraként énekelni kezdett a müezzin, a magyarok bőrharangnak csúfolták, ennyivel kárpótolva magukat.

A keresztyénség érzésvilágához az idők során hozzánőtt a harang. A népdalokban és a búsulásra gyógyírként énekelt nótákban is számtalanszor megszólalnak.

Magasztosság, szentség rejtőzik a harangkondulásban. Nem véletlen, hogy Erkel Ferenc a Himnusz zenéjét harangkondulással kezdte, ezzel is utalva arra, hogy a magyar történelemhez kötődik a déli harangszó. Kár, hogy ezt a harangkondulást az elmúlt évszázad eseményei mellőzték a himnuszból.

Kovács plébános úr igyekezett mindent megtudni a harangokról. Kutatott, levelezett, utazott is, hogy a legtöbb adatot összegyűjthesse. Így bukkant egy számára különleges melódiára, amit a jászladányi toronyőr esténként énekelt. Ha nem lett volna zeneértő, ez a dallam végképp elveszett volna – és ezzel magyar keresztény kultúránkból is elhullt volna egy hajszál.

Nem mindenhol volt toronyőr, aki szépen és erős hangon imára intette volna az embereket. Már 1309-ben eldöntötték az udvardi zsinaton, hogy „alkonyatkor húzassák meg a harangot”. Másfél évszázad múlva, 1456-ban, a nándorfehérvári csatában a déli harangszó történelmet írt: a magyarok diadalát.

A harangtörténet érdekes módon fizikai jelenséggel is összefonódott. A régi templomok tornyán nem volt villámhárító, mert nem ismerték a villámlás természetét. Emiatt azonban gyakran egy-egy heves zivatar lerombolta a sok fáradsággal épített templomot, megsemmisítve ezzel a harangokat. 1536-ban a kölni zsinaton megtiltották, hogy zivatarok idején harangozzanak. E tilalmat azzal magyarázták, hogy a harang által keltett levegőáramlás a toronyhoz vonzza a villámokat.

Egy másik zsinaton arról is döntöttek, hogy világi célra tilos használni a harangokat. Megszentelt harang ne hirdesse a bűnözők kivégzését.

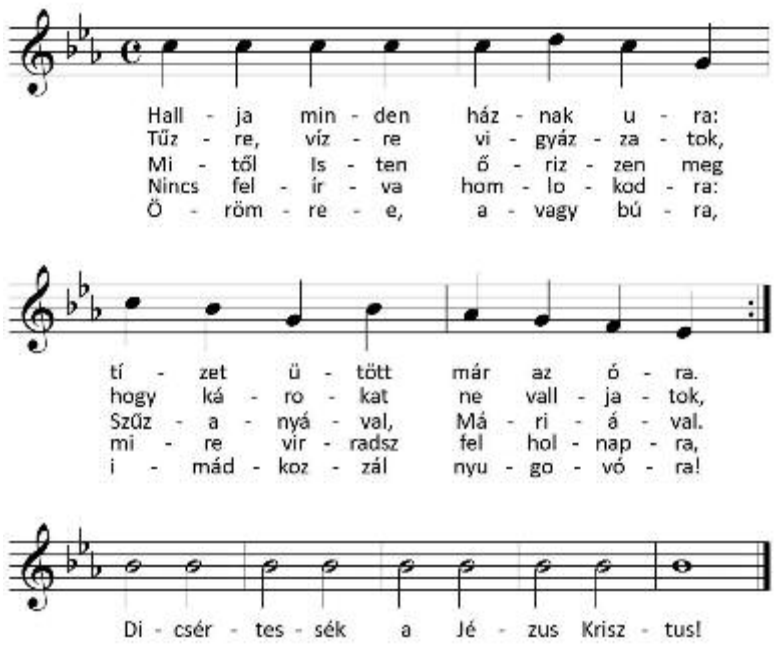
Alapos munkájában Kovács Mihály utánajárt idegen nyelvekben is annak, hogyan jelölték a harangot. A legrégebbi megnevezés signum volt, mert jelzett valamit. Az olaszok campana névvel illetik. Ők teljesen magukénak tekintik a harang feltalálását, és ehhez még a legendát is kitalálták. A történet szerint egy Paulinus nevű püspök Nola városából egyszer az erdőben sétált, és közben imádkozott: „Adj nekem jelt, hogy velem vagy és maradsz életem végéig!” Csend volt. Csak a lenyugvó nap sugarai tündököltek a fák koronáján. Aztán Paulinus egy tisztásra ért, amely tele volt gyönyörű, lefele csüngő kelyhű kék virágokkal. És akkor a püspök lelkében csilingelni kezdtek a virágok – jelt adott az Isten. Paulinus hazatérve ércből óriási virágkelyhet öntött, hogy azzal szólítsa imára híveit.

Jó tudnunk, hogy Nola város Campana tartomány része – innen az olasz szó. Aztán a Campana és Nola összeolvadásából keletkezett a kampanológia, mint harangtudomány. Kovács szerint a magyar kolomp szavunk is egy szépen alkotott szó, mert hangzásában kifejezi a lényeget.

A harangok története természetesen a messzi múlt homályába vész. Kínában Kr. e. 3000 évvel már öntöttek harangokat. Az Ószövetségben Áron papi öltözékében fordulnak elő csengők – ami kis harang.

Az őskeresztények egy egyszerű ok miatt nem használtak harangot az istentiszteletek hirdetésére: az üldöztetések miatt feltűnés nélkül kellett létezniük, így nem kongathattak harangot. Az viszont érdekes, hogy a harang helyettesítésére egy másik módszert használtak. Gyülekezés előtt egymás ajtaját vagy kapuját egy kalapáccsal megkoppantották, ez jelezte az istentisztelet időpontját. Természetesen ennek a titkos jelzésnek hátránya is volt, ugyanis végig kellett járni a gyülekezethez tartozó összes házat. Másrészt Pál apostol szavai miatt is óvakodtak a harang használatától, mert a prédikátor a szeretet himnuszában (I. Kor. 13.) a zengő érc kifejezést értéktelen hangként használja.

313 után, amikor már szabad volt a keresztény vallásgyakorlás, az ajtó vagy kapu megkoppantása továbböröklődött. Akkor egy állványra függesztett száraz, vékony falemezt ütöttek fakalapáccsal, és ez volt a jel, a „semantrum” az istentiszteletre. Később fémlemezt használtak az erőteljesebb hangzása miatt, majd több fémlapot illesztettek össze nyitott kockává, és ez lett a jelzőeszköz. A kocka fokozatosan gömbszeletté, majd haranggá formálódott az egyre tökéletesebb hangzás elérése érdekében.



Kovrig Magdolna tanárnő, irodalomszervező üzenete a fiatalokhoz.

	1.	DÖNTETLEN A SAKKBAN	RÉG ÉLT ELŐD / SZELÍD VAD KICSINYE		ÖRÖKSÉG-JELZŐ LEHET	ÉBRED	AZ ARGON VEGYJELE	MADRIDI SPORTKLUB	FÉL TÍZ! / MŰVET HOZ LÉTRE		SCARLETT O'HARA BIRTOKA	... MARS! (EREDJ INNEN)	A 10 ALAPÚ LOGARITMUS JELE	NÉPES ÁLLAM	KERESZTÜL / AZ IDÉZET BEFEJEZÉSE		SZÁMSZERŰ TÉNY	VERS-CSENGŐ		...MELEGSÉGED (ADY)
	E																				Ó
		AZ ITTENI / NŐI NÉV (FEBR. 8.)			JOGVITÁT FOLYTAT / KÜLÖNLEGESSÉG (ANG.)					ALGÉRIAI FŐVÁROS / ÁLLATI FEKHELY						CARPE ... (RAGADD MEG A NAPOT) / OFSZÁJD				
AZ ÚJVILÁG LAKÓJA	2.	TENGERNAGY (FR.) / BECÉZETT ERIKA						SZÁNDÉKOZÓ / VÉGTAG RÉSZE					A LAKÁSOMBAN / VULKÁNBÓL JÖN						BEFUT! / KOSSUTH SZÜLETÉSI HELYE	
							NÁLA LENTEBBRŐL / ÁZSIAI ÁLLAM					FR. FESTŐ (ÉDOUARD) / AB... (HARAGOSAN)						A MANGÁN VEGYJELE / ERDŐVIDÉKI VÁROS		
HARAG (LATIN)				ERREFELE! / LATIN KETTŐS BETŰ		KILOLITER (RÖV.) / ELÉG (LATIN)			BÉKAPARADICSOM / ODA-VISSZA NŐI NÉV			PIACBELSŐ! / NŐI NÉV (JÚL. 26.)		... KIRÁLYA (E. LALO) / KIEL KÖZPONTJA!			HÍZELGŐ BESZÉD / MUTATÓSZÓ			
ZOLA REGÉNYE / JÓTÉKONYKODIK					INDIAI KIRÁLY / BARÁT (SPANYOL)					BUDAPESTI SZIGET / ANG. RENDEZŐ (PETER)						MI AZ HOGY! / IZGALMAS ÉLMÉNY			
		MAUNA... (VULKÁN) / NÖVÉNY RÉSZE				NEMESFÉM / SZALONNÁT FŐZŐ					NÉV (ANGOL) / CSILLAG. TALPPONT				OROSZ VÁROS / HARAPÓ					
BASZK TERRORSZERVEZET (VOLT)				LATIN ANYA / PARIPA					...EKBERG (SZÍNÉSZNŐ) / IGEVÉGZŐDÉS					HOLNAP ELŐTT / GÖRÖG BETŰ			A VOLGÁBA ÖMLIK / HATBÓL KETTŐ!		
A SZÉPNEM / VER			AFRIKAI ÁLLAM / ZÁSZLÓT LÓGAT					VÁLYÚ / TAN (RÉG)					HARAPÁSNYI ÉTEL / BELGIUMI VÁROS						RÓMAI 50 / SZÉT	
		IGAZOLATLAN HIÁNYZ. / USA-TAGÁLLAM					JAP. FESTŐ (MASZUO) / IDEGEN SÁRA					GYÁSZOL / ÁDÁM PÁRJA						KÉTES! / FRANCIA TERÜLETMÉRTÉK		
AMA PÁRJA				EBLAK / MAGAD		ESEK! / AFRIKAI ÁLLAM			TÉLI SPORT / SVÁJCI ÍRÓ (CLAUDE)		SÉRTETLEN / KENŐANYAG			CIN / ... AVIS (RITKA MADÁR)			ELŐTAG: NITROGÉN / IZRAELI LÉGITÁRSASÁG			
PENGETŐS HANGSZER					ÓTATA PÁRJA / TERÜLET (RÖV.)					HATLÁBÚ ÉLŐLÉNY / TROMF					BO ... (SZÍNÉSZNŐ) / MÉZELŐ ROVAR					
PARKERDŐ / MUZSIKA						IDEGEN KÜZDŐTÉR / TERM. LOGARITMUS-JEL					SKÁLAHANG / BANDATAGOK!		ANTE MERIDIEM (RÖV.) / CSAK FÉLIG!			KÁLYHA SÜTŐJE / TILTÓSZÓ				SZINTÉN
				FITZGERALD (DZSESSZÉNEKESNŐ) / FÉLÉV!				RITKA NŐI NÉV (FEBR. 26.) / NÉVELŐ					KÜZDŐTÉR / AZ URÁN VEGYJELE						TE ÉS Ő / JEMENI AUTÓJEL		
L.N.J.	H																				

Május 27-i rejtvényünk megfejtése: *Az eszményit sohasem a mennyiségben, hanem a minőségben találod meg.*

Kanyaró Attila 70 éves

Czimbalmos Ferenc Attila

A Marosvásárhelyi ASA aranycsapatának egykori kiválósága, **Kanyaró Attila** május 24-én családi és baráti környezetben ünnepelte 70. születésnapját. Pályafutásáról mesélt a minap a hajdani marosvásárhelyi labdarúgó.

Telnek az évek, maradnak az emlékek

– Isten éltesse, Kanyaró úr! Idéntől Hajnal Gyulával együtt Ön is tagja az egykori ASA-sok „hetvenkedői klubjának" (Sólyom Csaba 79, Czakó János 78, Szöllősi László, Florea Ispir, Petru Varodi és Fazakas Árpád 72 éves), sokan ugyanakkor még hetven év alattiak: Both Gyuri és Gligore 69, Bölöni 68, Onuţan 67, Márton Levente 65, Körtési 64… Hogy van?

– Köszönöm, jól vagyok, élvezem a nyugdíjas éveimet. Hát, rég voltak már azok a szép idők! Lassan már 50 év is eltelt, az akkori szurkolóink hada is megcsappant.

– Az egykori ASA-s játékosok közül is többen az égi pályákon játszanak: Bóné Tibor immár 38 éve távozott az élők sorából, Ioan Mureşan 30, Nagy Miklós 25, Ráksi Gábor 19, Fanici András 13, Vasile Pâslaru 10, Cornel Pavlovici 8, Kiss Madocsa 4, Dumitru Unchiaş 2, Sikó Árpád pedig 1 éve nincs már közöttünk. Az idén pedig dr. Halmágyi Imre is követte a fiúkat…

– Na látja, ez fájdalmas! Sajnos, telik az idő, az emlékekkel maradtunk!

– Mikor és hol kezdett el focizni?

– Az ASA ifiközpontjában kezdtem el futballozni, majd 14 évesen profi szerződést kötöttek velem, aztán 15 évesen és 11 hónaposan mutatkoztam be az A osztályban éppen a Steaua ellen. Akkor csapattársam volt többek közt Kirner, Pavlovici, Ráksi, Sikó, Sólyom és Czakó is.

– A helyi aranycsapatnak ön is tagja volt, sőt az UEFA-kupasorozatban is szerepelt. Hogyan emlékszik vissza arra az időszakra?

– Telt ház volt minden hazai mérkőzésen, a ligeti fákon is lógtak a szurkolók. Akkoriban még igazi, minőségi futballja volt városunknak, ami sokat jelentett Marosvásárhelynek. Sajnos, csak az AEK Athén ellen játszottam az UEFA-kupában 1977. szeptember 14-én, amikor Fanici 81. percben szerzett góljával 1-0-ra diadalmaskodtunk, a visszavágó mérkőzésre (amelyet 3-0-ra elvesztettünk, így kiestünk a kupasorozatból) már nem kaptam útlevelet, mert volt egy ismerősöm, aki külföldre ment, és azt hitték, hogy én is ki akarok menni hozzá. Pedig eszem ágában sem volt, mert én a sportot nem hagytam volna soha.

Léphetett volna, de lokálpatrióta

– Volt a Steauától is ajánlata. Miért nem fogadta el?

– Akkoriban (1971–1972) az ifiválogatottban szerepeltem, csapattársam volt többek közt az akkori Steaua játékosai közül Ştefănescu, Iordănescu, Cristache is, velük elmentem egy hónapos tornára Viareggióba. Részben ők meggyőztek, hogy Bukarestbe igazoljak, de lokálpatrióta lévén végül nem hagytam itt Marosvásárhelyt.

Életútja

Kanyaró Attila (Kanyaró György volt labdarúgó, edző öccse) 1951. május 24-én született Marosvásárhelyen.

Tagja volt az ASA aranycsapatának, az A osztályban mintegy 80, a B osztályban 70 mérkőzést játszott, emellett volt ifjúsági- és utánpótlás-válogatott, tagja volt az 1970-es mexikói világbajnokságra utazó román A válogatott bővített keretének, majd 27 évesen abbahagyta az aktív labdarúgást.

Elvégezte Bukarestben a testnevelési főiskolát, majd évekig a Marosvásárhelyi Iskolás Sportklubnál edzősködött. Számos kiváló helyi labdarúgó nőtt fel a keze alatt az évek során, mint például Molnár Levente (Vasas, Rába ETO Győr, Budapesti Honvéd, Matáv Sopron), Lucian Nan (ASA, Medgyesi Gaz Metan), Flavius Moldovan (ASA, Rapid), Alin Bănceu (Kolozsvári U, Petrozsényi Jiul, Fortuna Sittard, Karácsonkő), Claudiu Şomfălean (ASA, Medgyesi Gaz Metan, Nagyszebeni Inter), Flavius Ioan Şomfălean (ASA, Medgyesi Gaz Metan), Adrian Olah (FC Naţional, Temesvári Politehnica, Jászvásári Politehnica) stb.

– Nem bánta meg később ezt a döntést?

– Megbántam, de bevallom, hogy a Dinamo, a Krajova és a Konstanca is csábított, és akkor sem adtam be a derekam, hiába próbáltak meggyőzni. Sőt, ha belegondolok, Románia ifjúsági válogatottjával 1972-ben megnyertünk egy rangos, cannes-i labdarúgótornát és a helyi élvonalbeli klub vezetői hívtak, hogy maradjak ott. Akkor volt egy konkrét szerződésajánlatom részükről, hiszen a torna legjobbjaként könyveltek el Ştefănescuval együtt. Az, hogy nem maradtam ott, az mindent elmond, hogy mennyire kötődtem Marosvásárhelyhez.

– Köztudott, hogy elég fiatalon, mindössze 27 évesen, 1978-ban egészségi probléma miatt volt kénytelen abbahagyni a futballt, miután a Fundeni Kórházban szívkoszorúér-deformációt állapítottak meg önnél. Hogyan tudta ezt feldolgozni?

– Borzasztó nehéz volt, életem legnagyobb csapásaként könyveltem el. A velem egyidős focistársak akkor voltak a sportkarrierjük tetőfokán, egyesek jobb képességű csapatokhoz szándékoztak elszerződni, én meg kénytelen voltam a futballcsukát szögre akasztani… Szerencsére előtte elvégeztem a testnevelési főiskolát, így a futball mellett maradhattam valamilyen formában.

– Melyek voltak labdarúgói pályájának legnagyobb bánatai?

– Ha én akkor Bukarestbe igazolok, talán nagyobb összeköttetéssel kikerülhettem volna külföldre, és komolyabban gyógyíthattak volna, sőt, talán folytathattam is volna a futballt. Szegény Halmágyi doktornak mindig reszketett a keze, amikor alá kellett írja a futballkönyvemet, hiszen nagy felelősség hárult reá, ugyanis abban az időben is haltak meg játékosok a hazai futballpályákon.

– Levezetésképpen még futballozgatott egy ideig Erdőszentgyörgyön. Hogyan került oda?

– Ott dolgoztam mint testnevelő tanár, és meghívtak, hogy erősítsem a csapatot a C osztályos osztályozón. Nagy meglepetésre megvertük az akkori Elektromarost, amelynek soraiban többek közt a volt ASA-s csapattársam, Gligore (Paloma) is játszott.

Balról: Hajnal Gyula, Bóné Tibor, Kanyaró Attila
Fotó: Kanyaró Attila személyes gyűjteménye

Van, akikre büszke…

– Miként kötődik jelenleg a labdarúgáshoz?

– A hazai bajnoki mérkőzéseket nem nézem, viszont a minőségi, európai futballbajnokságok (angol, spanyol, olasz, francia) jó meccseit, valamint a Bajnokok Ligája összecsapásait figyelemmel kísérem. Hozzátesszem, hogy a zárt kapus találkozók nem olyanok, mint a telt házas mérkőzések. Nagy különbség is van az akkori futballisták, edzők és a maiak között, sajnos! Remélem, hogy városunkban mielőbb újra fellendül a sport-, azon belül a futballélet. Úgy gondolom, hogy Marosvásárhely megérdemelne egy harmadik ligás labdarúgócsapatot, én ebben reménykedem, hogy erre mielőbb sor kerül. Habár jelenleg nem látok itt olyan játékost és edzőt sem, akik a harmadik ligában szerepelhetnek...

– A tavaly a világjárvány miatt nem lehetett találkozót szervezni, de az idén összehívják majd a régi csapattársakat?

– Igen! Szombaton egy volt helyi labdarúgóból lett vállalkozó, Tiberiu Petriş – aki élete során klubelnök volt a Kolozsvári U-nál és a Temesvári Polinál – nagypályás barátságos öregfiú-mérkőzést szervez Marosvásárhelyen, amelyen a hajdani ASA a Kolozsvári Universitateával méri össze erejét. Már nagyon várom a meccset és egyben a találkozást a volt csapattársakkal, akikkel most is tartom a kapcsolatot.

– Mivel tölti a hétköznapjait?

– A család barátságos kiskutyáját, a törpe schnauzer Bizsut sétáltatom naponta, emellett élem a nyugis nyugdíjas életem. Évente 2-3 hónapra az Egyesült Államokba vagy Kanadába szoktam menni, ahol futballt oktatok gyerekeknek.

– Hová, milyen helyre szokott menni?

– Meghívásos alapon mentem először ismerősökhöz, aztán elterjedt a hírem, és az utóbbi három évben kapok meghívást az egyesült államokbeli Ohióból és a kanadai Niagara Falls-ból. Mindkét helyen tehetséges fiatal lányokkal és fiúkkal foglalkozom, nekik tartok edzéseket. A tengerentúlon nagy hangsúlyt fektetnek a futballra is, nem véletlen, hogy az amerikai női labdarúgó-válogatott négyszeres világbajnok. Hálásak a gyerekek, főleg ha új dolgokat látnak edzéseken, és új metodikával rukkolok elő.

– Meg van elégedve a sportolói karrierjével?

– Nekem a futball volt az életem, és az is marad életem végéig. Bármennyire is rövid, de szép karrierben volt részem! Most is sokan felismernek az úton, elbeszélgetnek velem. Labdarúgóként nagyon sok barátra tettem szert, sajnos, mára csak néhány igazi jó barátom maradt: Frunda Gyuri, Szalkay Józsi, Kincses Elemér, akik az emberi oldalamat is nézték. Elégedett vagyok, hogy van egy szép családom, két szép gyermeket – Tamás (31) és Péter (27) – neveltünk fel a helyi Nemzeti Színháznál dolgozó feleségemmel, Zsuzsannával. Ugyanakkor elmondhatom, hogy soha nem hazudtam senkinek, komoly ember voltam mindig, ezért is tisztelnek, becsülnek a városban. Ez is boldogsággal tölt el…

Élvezi a nyugdíjas éveket, és a család barátságos kiskutyáját, a törpe schnauzer Bizsut minden nap megsétáltatja
Fotó: Czimbalmos Ferenc Attila

Fotó: Az MLSZ honlapja

Szoboszlai kimaradt a magyarok Eb-keretéből

A sérült Szoboszlai Dominik kimaradt a jövő hét pénteken kezdődő, részben budapesti és bukaresti rendezésű labdarúgó-Európa-bajnokságra készülő magyar válogatott 26 fős keretéből.

Marco Rossi szövetségi kapitány kedden az ausztriai saalfeldeni edzőtáborban sajtótájékoztatón hirdette ki végleges keretét.

„Jobb egy élő szamár, mint egy halott orvos – idézte édesapja egyik mondását az olasz szakvezető Szoboszlai kapcsán. – Dominik nincs jó állapotban, még kis időre sem tudnánk pályára küldeni. Utolsó percig reménykedtem, de nem ért váratlanul, számítottam erre az eshetőségre is."

Rossi kifejtette, pár edzés után szemmel is látható volt, hogy nincs teljesen rendben az RB Leipzig futballistája, ezt pedig a fizikai adatok is megerősítették.

„Fájdalmas, hogy nem számíthatok rá, de nem sodorhatom veszélybe a pályafutását sem szövetségi kapitányként, sem emberként" – fogalmazott az 56 éves tréner, aki a Szoboszlai posztján bevethető Kalmár Zsolt sérülését és a rendkívül nehéz csoportriválisokat említve megjegyezte, nem volt kegyes a sors a magyarokhoz az Eb előtt: „mindenki sajnálja Szoboszlait, de most már előre kell tekinteni. Szerintem a játékostársai is levették, hogy nem számíthatunk rá."

A magyar csapat pénteken Ciprussal, majd jövő hét kedden Írországgal játszik felkészülési mérkőzést a Szusza Ferenc Stadionban.

A bukovinai székelyek nyomában

Új előadást mutat be a Bekecs

Csütörtökön indítja útjára legújabb produkcióját a nyárádszeredai Bekecs Néptáncszínház, egy újabb Kárpát-medencei turné van kilátásban az idei évre – számolt be terveiről az együttes.

Gligor Róbert László

Másfél év után újabb táncszínházi bemutatóval rukkolt elő a Bekecs. A járványhelyzet miatt nem volt könnyű megalkotni, de jó csapat dolgozott rajta, és a távolsági munka ellenére mindenki ráhangolódott az új témára, minden nehézség ellenére sikerült színpadra állítani – foglalta össze a tapasztalatokat *Benő Barna Zsolt*, a néptáncszínház igazgatója.

A *Keresztúton* című néptáncszínházi előadás a bukovinai székelyek kálváriáját mutatja be a madéfalvi veszedelemtől a Gyimeseken és Moldován át Bukovináig, majd a székelyek átköltöztetését Délvidékre, onnan pedig Magyarországra, ahol a legtöbben új lakhelyre találtak. Az előadás autentikus, írott és szerkesztett zenék felhasználása révén állt össze, rendező-koreográfusa Tőkés Csaba Zsolt, aki az együttes előző sikeres táncszínházi produkcióját, az *Ember az embertelenségben*-t is rendezte. A társalkotók között van Kádár Elemér, asszisztens a Bekecs tánckarvezetője, Mészáros Zoltán, továbbá Tőkés Edit, André Csaba, valamint Módos Máté és Módosné Almási Berta Csilla. A műsor zeneszerzője és szerkesztője Pál István „Szalonna", a Magyar Állami Népi Együttes művészeti vezetője.

Hosszú útra mennek

Az előadás bemutatóját csütörtökön este 7 órától tartják Nyárádszeredában, aznap du. 1 órától a diákoknak tartanak előbemutatót. A darabot vasárnap este 7 órától láthatja a marosvásárhelyi közönség a Kultúrpalota nagytermében, belépőt az intézmény jegypénztáránál lehet váltani vagy a 0365-451-034-es telefonon előjegyezni.

Amint már megszokhattuk, az együttesnél nagy projektekben gondolkodnak, és a trianoni évforduló kapcsán szervezett százállomásos turné után ezzel az előadással is útnak indulnak: a tervek szerint harminc olyan települést keresnek fel a Kárpát-medencében, ahol ma is élnek bukovinai székelyek vagy azok leszármazottjai. Az első ilyen település Marosludas, ahol pénteken 17.30 órától a városi művelődési házban lépnek színpadra, hiszen a városban jelentős számú Bukovinából érkező székelyt telepítettek le 1905-ben, az Andrássy-telepnek nevezett városrészben.

A jövő héttől következnek a turnésorozat távolabbi helyszínei, a közeljövőben fellépnek Madéfalván, Gyimesközéplokon, Bákóban, Déván, a kilencállomásos hazai körúton további Hunyad, Beszterce, Temes és Arad megyei helyszínek is vannak. Júliusban az anyaországba indulnak, ahol nyolc, Tolna és Baranya megyei településen lépnek fel: Bonyhádon, Kakasdon, Szekszárdon, Mohácson, Garán, Tevelen, Dombóváron és Cikón, továbbá a Pest megyei Érden. Augusztusban és szeptemberben további nyolc magyarországi fellépést terveznek, és Délvidékre is elvinnék a darabot, olyan településekre, ahová az Ember az embertelenségben előadást is elvitték, így Sándoregyházán, Székelykevén, Hertelendyfalván és Szabadkán is láthatná őket a közönség. „Úgy gondoljuk érdemes útnak indulni ezzel a produkcióval, hiszen az ott élő székelyek és utódaik értik leginkább az előadásban megfogalmazottakat. Természetesen az előadás nem egy rétegközönségnek szól, hiszen olyan egyetemes üzenetet hordoz, amely a világon bárhol élő emberek számára fontos lehet" – ismertette a Népújság olvasóival terveiket Benő Barna-Zsolt.

A turnéhoz sok pénzre van szükség, hiszen a harminc előadás azt jelenti, hogy negyven napot kiszálláson tölt huszonhárom személy. Az előadást saját forrásokból hozták létre, de ígéretet kaptak a Hagyományok Házától, hogy az intézmény támogatja a magyarországi helyszínekre való kiszállást. Partnerségi kérést intéztek a Maros megyei önkormányzathoz, és számítanak a Bethlen Gábor Alap és a Nemzetpolitikai Államtitkárság következő pályázati kiírásaira is, sőt magántámogatások is számításba jöhetnek.

Újraindul az élet (?)

Az együttes az új műsor mellett a *Reliktum* című folklórelőadását is szeretné játszani, remélik, hogy a járvány szempontjából a dolgok jó irányba haladnak, bár még mindig sok helyen visszafogottabb az álláspont a rendezvényszervezés kapcsán.

Továbbá a Bekecs Néptáncszínház felkérést kapott az *István, a király* székelyföldi nagyprodukcióban való részvételre, ahol az együttest a tánckar képviselné, a műszaki személyzet segítséget nyújt a háttérmunkában, míg Ritziu Ilka-Krisztina színművész, az együttes tagja Réka szerepében jelenik meg.

Nagy öröm volt számukra, hogy egy elmaradt és egy online kiadás után a múlt hétvégén részt vehettek az Erdélyi Magyar Hivatásos Néptáncegyüttesek Tánctalálkozóján Csíkszeredában, ahol az Ember az embertelenségben produkcióval léptek fel, ezt a közönség és a szakma is jól fogadta, de a legfontosabb az volt, hogy közel másfél évnyi szünet után ismét találkozhattak a szakmabeliekkel. „A találkozón századjára adtuk elő az előadást, igen megható és felemelő esemény volt. Jó érzés együtt megélni a szép pillanatokat, ezekből töltekezve megyünk tovább, és bizakodunk, hogy a tavalyi évtől eltérően idén még sok esténk zárul tapssal" – tette hozzá az igazgató.

Csütörtökön tartják a bemutatót, pénteken már kezdődik a harmincállomásos turné — Fotó: Bekecs Néptáncszínház

Amíg érvényben vannak a kínai szankciók

Az EP minden megállapodást elutasít Pekinggel

A képviselők bírálják az uniós törvényalkotók ellen nemrég bevezetett kínai szankciókat, és azok fennállásáig nem foglalkoznak az unió és Kína közti beruházási megállapodás ratifikációjával.

Mózes Edith

Miriam Lexmann

Reinhard Bütikofer

Michael Gahler

Raphaël Glucksmann

A múlt héten 599 szavazattal, 30 ellenszavazat és 58 tartózkodás mellett elfogadott állásfoglalásban a Parlament a lehető leghatározottabban elítéli a kínai hatóságok által nemrég bevezetett, európai egyéneket és szervezeteket – köztük öt európai parlamenti képviselőt – célzó, megalapozatlan és önkényes szankciókat. A képviselők Peking lépését az alapvető szabadságjogok elleni támadásnak tartják, és a kínai kormányt a korlátozó intézkedések visszavonására sürgetik.

Befagyasztották a Kína–EU-megállapodás ratifikációját

A Parlament „indokoltnak tartja", hogy a kínai szankciók életbe léptetésére való tekintettel az unió és Kína közötti átfogó beruházási szerződés (amelyről 2020 decemberében született elvi megállapodás) aláírásának lehetőségét és a szerződés kötelező parlamenti ratifikációjával kapcsolatos vitát befagyasszák.

A képviselők kijelentették: addig nem kezdik el a megállapodásról szóló vitát, amíg a szankciók érvényben vannak. Azonban a vita kezdete nem jelenti a beruházási megállapodás parlamenti elfogadását, teszik hozzá. A képviselők emlékeztetik a Kínával folytatott tárgyalásokat bonyolító Bizottságot, hogy a Parlament a kínai emberi jogi helyzetet, így a hongkongi állapotokat is figyelembe veszi, amikor a megállapodás támogatásáról dönt.

Az állásfoglalás ugyanakkor leszögezi, hogy más regionális partnerekkel, köztük a Tajvannal kötendő kereskedelmi és befektetési megállapodások nem eshetnek a kínai megállapodásról szóló vita felfüggesztésének áldozatául.

Uniós szankciók Peking ellen

A pekingi válaszlépés ellenére a Parlament üdvözli, hogy az unió négy kínai személyt és egy szervezetet felvett az EU globális emberi jogi szankciórendszerének listájára az ujgurok és a Hszincsiang tartományban élő más muszlim kisebbségek emberi jogainak súlyos megsértése miatt.

A képviselők az unió és Kína kapcsolatának egyensúlyba hozását is kérik. Olyan intézkedéseket várnak, mint például a belső piacot eltorzító külföldi támogatások ellen hozott jogszabályok, a kényszermunkával előállított termékekre vonatkozó behozatali tilalom vagy egy megerősített és továbbfejlesztett rendelet a külföldi befektetések átvilágításáról. Az uniónak emellett megfelelően válaszolnia kell a Kína jelentette kiberfenyegetésre és hibrid támadásokra is, teszik hozzá a képviselők.

***

A márciusban több európai szervezettel és politikai szereplővel – köztük öt európai parlamenti képviselővel és az Emberi Jogi Albizottsággal – szemben bevezetett kínai szankciók megtorlásként születtek arra az uniós döntésre, hogy az EU négy kínai tisztviselő ellen korlátozó intézkedéseket hozott a muszlim ujgur kisebbségek emberi jogainak súlyos megsértése miatt.

Az érintett EP-képviselők: Reinhard Bütikofer (Zöldek/EFA, Németország), Michael Gahler (EPP, Németország), Raphaël Glucksmann (S&D, Franciaország), Ilhan Kjucsuk (Renew, Bulgária) és Miriam Lexmann (EPP, Szlovákia).

A szankcionált Emberi Jogi Albizottságnak két magyar tagja van: Cseh Katalin (Renew) és Hölvényi György (EPP).

Forrás: az Európai Parlament Magyarországi Kapcsolattartó Irodája

Tiltakozás a nagyváradi kulturális intézmények összevonása ellen

A Vidéki Színházigazgatók Egyesülete tiltakozik a nagyváradi Szigligeti Színház, a Regina Maria Színház és a Nagyváradi Állami Filharmónia egy közös intézménybe olvasztása ellen.

Az egyesület MTI-hez eljuttatott keddi közleménye szerint meggyőződésük, hogy ez a döntés, amely kizárólag a költséghatékonyságot tartja szem előtt, visszalépés minden téren, és rossz irányba változtatná meg Nagyvárad jelenlegi, sokszínű kulturális életét.

A közleményben emlékeztetnek arra, hogy az érintett intézmények társulatai hosszú évek munkájával kovácsolódtak össze és alakították ki arculatukat, építették fel közönségüket. „A Bihar megyei önkormányzat terve méltatlan helyzetbe hozza a társulatok tagjait, ellehetetleníti az alkotói munkát és szűkíti a város, a megye polgárai számára a kultúrához való hozzáférhetőség kereteit” – hangsúlyozzák.

„Kérjük a döntéshozókat, hogy vonják vissza az összevont, projektalapú intézmény létrehozását célzó tervüket, és továbbra is biztosítsák a szabad művészi alkotás feltételeit az érintett intézményekben” – áll a Vidéki Színházigazgatók Egyesületének közleményében.

Május elején került nyilvánosságra a Bihar megyei önkormányzat elnökének, Ilie Bolojannak az a terve, hogy egyetlen közös intézménybe szervezné a Szigligeti Színházat, a román Regina Maria Színházat és a Nagyváradi Állami Filharmóniát. Mindkét színházban van bábtársulat és néptáncegyüttes is, így lényegében hét társulatot vonnának össze. Az átszervezés következtében megszűnne az intézmények repertoárjellege és projektintézményekké válnának.

Az önkormányzat tervével kapcsolatban Nagyváradon széles körű tiltakozás alakult ki. Az elmúlt napokban szinte valamennyi romániai színház igazgatója szolidaritását fejezte ki a váradi teátrumokkal, a Román Színházi Szövetség is állásfoglalásban tiltakozott az intézmények összevonása, a határozatlan időre szóló szerződések megszüntetése és a repertoárjellegű intézmények projektintézménnyé alakítása ellen. *(MTI)*

Jóváhagyták a 12–15 éves gyermekek oltását

Romániában megkezdődött szerdán a 12 évet betöltött kiskorúak koronavírus elleni oltása a Pfizer által gyártott vakcinával, miután a hazai egészségügyi hatóságok az Európai Gyógyszerügynökség pénteken kiadott ajánlására alapozva jóváhagyták az eddigi 16 éves korhatár további csökkentését.

Valeriu Gheorghiţă katonaorvos, az oltási kampány koordinátora szerint Románia az Európai Unióban elsőként kezdte meg a 12–15 évesek beoltását.

A kiskorúak csak egy szülő vagy a törvényes gyám jelenlétében és beleegyezésével kaphatják meg a vakcinát. Az internetes előjegyzési portálon szerdától lehetővé vált az időpontfoglalás a 12 évet betöltött kiskorúak számára is, de a szülők előzetes regisztráció nélkül is elvihetik gyermeküket valamely oltóközpontba.

Bukarest 4. kerületének parkjában, az úgynevezett Gyermekvárosban szerdán megnyílt az ország első, kifejezetten gyermekeknek szánt oltóközpontja is.

A Bors-Ártánd átkelő után szerdán további határállomásokon nyílt ideiglenes oltópont a külföldről – adott esetben kifejezetten az oltás miatt – Romániába érkező utasok számára. Mind a Csanádpalota-Nagylak II autópálya-határátkelőn, mind a bukaresti Henri Coandă nemzetközi repülőtéren a Johnson&Johnson oltóanyagát használják, amelyből nem szükséges második dózist is beadatni a fertőzés elleni védettség megszerzéséhez. Romániában egyébként az utóbbi két-három hétben felére csökkent az amúgy sem túl magas oltási hajlandóság: most már a napi 20 ezret sem éri el a vakcinára jelentkezők száma. A csaknem húszmilliós Romániában eddig 4 millió 338 ezer ember, a felnőtt lakosság 26,9 százaléka kapott legalább egy adag vakcinát.

Az egészségügyi szakemberek szerint az oltás iránti érdeklődés visszaesése a fertőzések számának látványos csökkenésével is összefügg. A szerdai jelentés szerint az utóbbi 24 órában már csak 164 új koronavírus-fertőzést diagnosztizáltak, ami kevesebb mint fele az utóbbi két hét átlagának, és a járvány első hulláma utáni, tavaly júniusi mélypontnak felel meg.

Az elhalálozások kéthetes mozgóátlaga szerdán – tavaly október óta először – 50 alá csökkent. Jelenleg valamivel több mint kétezer fertőzött szorul kórházi kezelésre, az intenzív terápián ápolt súlyos esetek száma pedig szerdán – tavaly július óta először – 400 alá csökkent. *(MTI)*

A Marosvásárhelyi Transilvania Repülőtér
2021. június 23-án 14 órakor versenytárgyaláson bérbe ad reklámfelületet.
Bővebb felvilágosítás a www.transylvaniaairport.ro oldalon, telefon: 0265-328-888.

Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

A MUREŞ MEX RT. a nyárádtői ipari parkba alkalmaz CSOMAGKEZELŐKET és MUNKÁSOKAT FAIPARBA. Nettó bér: 2250 lejtől. Munkaidő: hétfőtől péntekig 7-15.30 óra között. Ingyenes szállítás Marosvásárhelyről és támogatás más helységekből. Az önéletrajzokat a mihai.molnar@mobexpert.ro e-mail-címre várjuk. Érdeklődni a 0727-333-194-es telefonszámon. (22616-I)

ALKALMAZUNK három FÉRFI MUNKAERŐT TEJFELDOLGOZÓ ÜZEMBE – Indlacto Mureş Kft. – napi 8 órai munkaprogrammal. Érdeklődni lehet a Prut utca 10. szám alatt, a cég székhelyén vagy a 0773-316-377-es telefonszámon, 8-16 óra között. (65674-I)

ŐRZŐ-VÉDŐ CÉG alkalmaz BIZTONSÁGI ŐRÖKET és INTERVENCIÓSOKAT. Érdeklődni a 0731-340-144-es telefonszámon. (22631-I)

ADÁSVÉTEL

RABLAPROGRAMBA illő autót vásárolnék. Az elszállítását és forgalomból való törlését vállalom. Tel. 0748-882-828. (12030-I)

MINDENFÉLE

KÉSZÍTÜNK, szerelünk: külső műanyag és alumíniumredőnyöket, szalagfüggönyöket, belső redőnyöket, szúnyoghálókat. Tel. 0744-121-714, 0766-214-586. (11908)

MOSÓGÉPET és hűtőszekrényt javítok. Tel. 0755-825-502. (12027-I)

VÁLLALUNK tetőkészítést, tetőjavítást, bármilyen szigetelést, csatornakészítést, csatornajavítást, festést, bármilyen lemezmunkát, kerítéskészítést, kerítésjavítást. Tel. 0767-837-782. (11967-I)

VÁLLALUNK tetőkészítést és tetőjavítást. Dolgozunk cseréppel, fémcseréppel. Nyugdíjasoknak 15% kedvezmény. Tel. 0757-538-910. (12035)

FŰNYÍRÁST, permetezést vállalunk. Tel. 0747-634-747. (sz.-I)

VÁLLALUNK tetőfedést, bádogosmunkát, csatorna- és lefolyókészítést, felszerelést. Tel. 0752-468-860. (11805-I)

VÁLLALUNK tetőkészítést lemezből, cserépből; ácsmunkát, teraszkészítést, garázsfelújítást, szigetelést, bármilyen kisebb javítást és mindenféle más munkát. Tel. 0747-508-707, Misi. (11941-I)

TETŐKÉSZÍTÉS lemezből, cserépből, ácsmunka, teraszkészítés, garázsfelújítás, csatornajavítás, bármilyen kisebb javítás, mindenféle más munka. Tel. 0755-654-115. (11878)

MEGEMLÉKEZÉS

Fájó szívvel emlékezünk vissza 2020. június 3-ára, amikor a legértékesebb kincsünk ezen a napon hirtelen távozott a földi életből. BÁLINT VILHELM, a legjobb édesapa, férj, nagytata, örökre a szívünkben maradsz! Reméljük, hogy lelked békére talált, s te már a mennyből vigyázol majd ránk. Soha nem felejtünk, szívünkben szeretünk. Rád örökkön örökké emlékezünk. Nyugodjál békében, angyalkák vigyázzanak rád! A gyászoló család. (12058-I)

Az élet elmúlik, de az emlékek élnek, amíg élünk, őrizzük őket. A bánat, a fájdalom örökre megmarad, velünk lesz szép emléke, az idő bárhogy is halad.
Kegyelettel emlékezünk KELEMEN ILDIKÓRA halálának 5. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Szerettei. (12051)

ELHALÁLOZÁS

Mély fájdalommal tudatjuk, hogy a szeretett férj, édesapa,
ROTH ISTVÁN
életének 89. évében, türelemmel viselt szenvedés után megpihent.
Temetése június 4-én, pénteken 14 órakor lesz a marosvásárhelyi református temetőben.
Emléke legyen áldott, nyugalma csendes!
A gyászoló család. (12070-I)

„Ha emlegettek, köztetek leszek, szeressétek egymást, ahogy én szerettelek. Ne sírjatok, én már nem szenvedek, a fájdalom az, hogy nem lehetek veletek. Búcsúztam volna, de erőm nem engedett, csak a szívem súgta halkan: isten veletek.”
Soha el nem múló fájdalommal emlékezünk
KÁDÁR IBOLYÁRA
halálának 5. évfordulóján.
Nem felejtünk el soha!
Emléke legyen áldott, nyugalma csendes!
Szerettei. (12060-I)

„…aki hisz énbennem, ha meghal is, él…”
(Jn. 11,25-26)
A fájdalomtól lesújtva, mély megrendüléssel tudatjuk, hogy a nagyon szeretett férj, a mi nagyon szeretett édesapánk, nagyapánk, testvérünk, rokonunk, jó barátunk,
SEBESTYÉN ELEMÉR
71 éves korában elhunyt.
Temetése Németországban egy későbbi időpontban lesz.
„A szeretet soha el nem fogy.”
(1Kor. 13,8)
Gyászoló szerettei. (-I)

Szívünk mély fájdalmával tudatjuk, hogy
özv. KERESZTES GYULÁNÉ
született PÁLL MAGDA
a Művészeti Líceum
zongoratanárnője
2021. május 29-én, életének 96. évében csendesen megpihent.
Temetése június 4-én, pénteken délután 3 órakor lesz a marosvásárhelyi református temetőben.
Emléke legyen áldott, nyugalma csendes!
Gyászoló fia, menye, unokái, dédunokái. (12065-I)

Szomorú szívvel, könnyes szemmel tudatjuk, hogy a forrón szeretett férj, édesapa, nagytata, testvér, jó barát és szomszéd,
SIMON JÁNOS
az IRA (ISECO) volt dolgozója életének 73. évében hirtelen elhunyt. Drága halottunk temetése a református temető cinterméből lesz június 3-án, csütörtökön 14 órától. Emlékét örökre szívünkben őrizzük!
Felesége, gyermekei és unokája. (12049-I)

Fájdalommal tudatjuk, hogy
SZABÓ ANNA
83 évesen, hosszú, de türelemmel viselt betegség után csendesen megpihent.
Búcsúznak szerettei: fiai, menyei, unokái és a vártemplomi diakóniai intézet munkatársai.
Temetése 2021. június 4-én, pénteken du. 3 órakor lesz a székelyudvarhelyi római katolikus temetőben.
Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! (22634-I)

Mély fájdalommal tudatjuk mindazokkal, akik ismerték és szerették, hogy Édesanyánk, a baróti születésű
AMBRUS VIOLA
szül. DOMBI VIOLA
2021. május 27-én, életének 83. évében végleg eltávozott közülünk.
Utolsó földi útjára június 4-én, pénteken 13 órakor kísérjük a Jeddi úti temetőben.
Gyászoló családja. (12073-I)

Szomorú szívvel tudatjuk, hogy
MULT MÁRIA
szül. Bajkó
81. évében megpihent.
Temetése 2021. június 4-én, pénteken 15 órakor lesz a marosvásárhelyi római katolikus temető alsó kápolnájából, református szertartás szerint. Nyugodjon békében!
A gyászoló család. (-I)

RÉSZVÉTNYILVÁNÍTÁS

Sajnálatunkat fejezzük ki volt kollégánk, AMBRUS VIOLA elhunyta miatt, aki több mint negyven éve odaadóan szolgálta a társadalombiztosítási és nyugdíjrendszert. Imádkozunk a lelke békéjéért, és kérjük a Jóistent, hogy világítsa az útját a csillagok között az örökkévalóság világába. Őszinte részvétünk a gyászoló családnak. Egykori munkatársainak egy csoportja. (12073-I)

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozunk mindazoknak, akik a szeretett férj, édesapa és nagyapa, az udvarfalvi BALOGH KÁROLY FERENC temetésén részt vettek, sírjára virágot helyeztek és mély fájdalmunkban osztoztak.
Emléke legyen áldott, feltámadása dicsőséges!
A gyászoló család. (–I)

SALE
SALE
SALE

20%

KEDVEZMÉNY
NAPSZEMÜVEGEKRE!

MAROSVÁSÁRHELY (KÖZPONT)
P-ța Mărășești, nr. 21.
0733 553 976

DICSŐSZENTMÁRTON
Str. Victoriei, nr. 21.
0736 386 353

MAROSVÁSÁRHELY (TUDOR)
B-dul 1 Dec. 1918, nr. 126.
0755 088 379

SZÁSZRÉGEN (LIBERTĂȚII)
B-dul Libertății 12/2
0733 553 971

DORA OPTICS

SZÁSZRÉGEN (CARDINAL)
Str. Cardinal Alexandru Todea, nr. 25/A
0728 908 856

MAROSLUDAS
Str. B-dul 1 Dec. 1918. nr. 7.
0735 786 853

MEDGYES
Str. Pompierilor nr. 4
0735 830 678

NYÁRÁDSZEREDA
Str. Pompierilor, nr. 1.
0733 553 973

SALE
SALE

NON STOP
állunk rendelkezésedre!

RexoGold
a te zálogházad
Str. Frantz Liszt nr. 11
Telefon: 0265 - 25.11.11
Mobil: 0748 - 25.11.11
www.rexogold.ro

therezia®
Mezőpaniti tejtermékek...

FONTOS TELEFONSZÁMOK

- Romtelecom-tudakozó
  - információ - 118-932
  - általános - 118-800
- Központosított ügyelet (Rendőrség, Tűzoltóság, SMURD, Csendőrség, Mentőállomás): 112
- Rendőrség - 0265/202-305
- SMURD (betegekkel kapcsolatos információk) - 0265/210-110
- Sürgősségi szolgálat:
  - gyermekeknek - 0265/210-177

Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal - 0265/268-330

GYULAFEHÉRVÁRI CARITAS, otthongondozó szolgálat, 8–16 óra között: 0736-883-110

- Optika-Optofarm - 0265/212-304
  - 0265/312 436
  - 0265/250-120
  - 0265/263 351
- Optolens szemsebészet - 0265/263-351
- Marmed - 0265/250-344
  - járóbeteg-rendelő: - 0756-468-658
  - 0729-024-380
  - Labor - 0751-114-307

e-mail: marmed@marmed.ro, www.marmed.ro

- Dora Optics - 0733-553-976
- Dora Medicals - 0265/212-971
- Radiológia, echográfia Dr. Jeremiás István - 0265/222- 446
- Emma vendéglő, hidegtálak készítése - 0740-083-077
  - 0365/404-664
- Prefektúra - 0265/266-801
- RDS–RCS - 0365/400-401
  - 0365/400-404
- Áramszolgáltató vállalat - 0800-801-929
  - vidék - 0265/929
- Delgaz Grid - 0265/200-928
  - 0800/800 928
- Aquaserv:
  - hideg víz-csatorna - 0265/215-702
  - közönségszolgálat - 0265/208-888
  - központ - 0265/208-800
  - 08008 208-888
- Fogyasztóvédelmi hivatal - 0265/254-625
- Vasútállomás - 0265/236-284
- Vili Kft.: temetkezés, segélyintézés (0-24 óra), professzionális balzsamozás Nemzetközi halottszállítás - 0265/215-119
  - 0744-282-710
- Alkony Kft. temetkezés (24 ó.) - 0265/263-865
  koporsók, kellékek, - 0745-606-215
  koszorúk - 0745-606-269
  és halottszállítás - 0758-047-604
- Maros megyei RMDSZ - 0265/264-442
  - 0265/262-907

Méltányos reklámdíj fejében állandó szereplője lehet a FONTOS TELEFONSZÁMOK rovatnak. Várjuk jelentkezését a 0265/268 854-es telefonon.

r·a·d·i·o gaga
www.radiogaga.ro

Spălătorie și detaling auto
Beltrand
autómosó és -kozmetika
– külső-belső tisztítás
– kárpittisztítás, polírozás, viaszozás
– szőnyegmosás
Marosvásárhely
Predeal u. 97 sz.
Telefon: 0265/223-902
0740-393-060

radio.kptv.ro
KPTV
THE ROCK STATION
radio.kptv.ro

Marosvásárhelyi Rádió Románia
www.marosvasarhelyiradio.ro
96 FM
106,8 FM
1323 AM

Üzleti sikereinek titka:
a jó REKLÁM!
Hirdessen a NÉPÚJSÁGBAN,
Maros megye legnépszerűbb napilapjában!