

Marosbogáton állnak az autópálya pillérei

## Jövő év végére elkészül a viadukt



Fotó: Nagy Tibor

Marosbogáton, ahol az autópálya kétszer szeli át a Marost, tavasztól óriási munkálatok folytak. December elejére – amikor a helyszínen jártunk – a viadukt pillérei álltak, ami jó hír. Az erdélyi autópálya építésének ütemét nagy érdeklődéssel követi a közvélemény, hiszen egy olyan projektről van szó, ami mindannyiunkat érint, és aminek megvalósulását nagyon régóta várjuk. Miután elkészült a Nyárádtó–Radnót közötti 15 kilométeres szakasz, amit rövidesen átadnak, a figyelem a következő szakaszok építésére fókuszál.

Mezey Sarolta

Az észak-erdélyi autópálya Radnóttól Maroskecégig tartó 17,9 kilométeres szakaszán az Astaldi–Max Boegl konzorcium dolgozik. Ehhez a szakaszhoz tartozik a marosbogáti rész is, a polgármesteri hivatal szomszéd

szédságában halad el, aminek megépítése komoly tervezési, mérnöki és kemény kivitelezési munkát igényelt. Tavasszal kezdtek el dolgozni rajta, ekkorra már kisajátítottak hat ingatlant, amiből négy lakóház volt, egy a gázvállalat romos épülete, egy pedig az önkormányzaté, a régi kompház.

December elején jártunk a helyszínen, s laikusként szemlélve a munkatelepet, a megszámlálhatatlan betonpillért, amit a Maros folyó kétszeri átvételére kellett megépíteni, megállapítottuk, hatalmas munka folyt itt. Nem volt könnyű a folyó közelében többször leásni, óriási átmérőjű betonoszlopokat önteni, amelyek majd az úttest elemeit tartják.

Badea Vasile, az építőtelepet vezető mérnök elmondta, hogy a viadukt hossza közel fél kilométer. Az építéssel jövő év végéig kell elkészülniük, hiszen tervezik a pályaszakasz átadását. Sajnos, az építéssel kapcsolatos további információkat nem árulnak el a konzorcium alkalmazottai.

(Folytatás a 4. oldalon)

Keresse  
az újságárusoknál!



Ne feledje  
időben megújítani  
előfizetését  
a NÉPÚJSÁG-ra!  
Ha előfizet,  
**BIZTOSAN**  
kézhez kapja.  
Telefon:  
0742-828-647

## Szebbé tenni a rászorulókat karácsonyát

Példaértékű kezdeményezéssel rukkoltak elő néhány évvel ezelőtt a sokak körében oly népszerű szlovákiai Kicsi Gomba étterem tulajdonosai: az adventi időszakban felajánlanak két menüt, amelynek a bevételét két nehéz sorsú család megsegítésére fordítják, így próbálják szebbé varázsolni azoknak az ünnepét is, akikkel kevésbé volt kegyes a sors.

6.



**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 pupilatágítás nélkül, távolsági fotózással)
- kötelező éves szemvizsgálatok cége 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
- ▲ A Danubius Hotelben. Tel. 0742-100-323

## Aktuális

### A mumus

Mózes Edith

Majd kiüti az ember szemét az öles hír, miszerint az RMDSZ túlfeszíti a húrt: alig két nappal a centenáriumi ünnepek után törvénytervezetet nyújtott be, amelyben az 1918-ban elfogadott Gyulafehérvári nyilatkozatban foglaltakra emlékeztet, és ennek értelmében a román államtól speciális autonómiát kér: lakosság-arányos képviseletet a választott intézményekben mind helyi, mind megyei, országos és európai szinten, a nemzeti kisebbségek arányának megfelelő képviselet biztosítását a bíróságokon és törvényszékeken, a kisebbségek számarányának megfelelő számú munkahely elkülönítését a kormányzati és dekoncentrált intézmények vezető testületeiben, valamint a különböző szaktárcáknál, a kisebbségi oktatás és a kulturális élet öngazgatásának szabályozását a kisebbségek státútumában, a fejlesztési régiók létrehozásának, valamint különleges státusú autonómiák megteremtésének lehetőségét azokban a történelmi régiókban, amelyekben nagyszámú kisebbségi közösség él.

Az RMDSZ úgy értékeli, hogy Románia létrejöttének 100. évfordulóján a román jogrendbe be kell emelni az ország területén élő nemzeti kisebbségek jogos elvárásait, hiszen a jogállamiság és a demokrácia csak akkor lehet teljes, ha közjogi szempontból is érvényesek és alkalmazásukban is háborítatlanok az 1918-as gyulafehérvári nagygyűlésen megfogalmazottak.

(Folytatás a 3. oldalon)

DECEMBER


**6., csütörtök**

*A Nap kel*  
7 óra 50 perckor,  
*lenyugszik*  
16 óra 35 perckor.  
*Az év 340. napja,*  
*hátravan 25 nap.*

**IDŐJÁRÁS**

*Napos idő*

**Hőmérséklet:**  
max. 1°C  
min. -7°C



*Isten éltesse!*

Ma MIKLÓS,  
holnap AMBRUS napja.  
AMBRUS: görög eredetű, jelentése: halhatatlan. Ambró a név régi, kicsinyítőképzős származéka, Ambos is így jött létre és önállósult.

❄ ❄ ❄

**VALUTAÁRFOLYAM**  
BNR – 2018. december 5.

1 EUR	4,6542
1 USD	4,1053
100 HUF	1,4371
1 g ARANY	163,1645

## Megyei hírek

### Nyílt nap a rehabilitációs központban

A Marosvécsi Neuropszichiátriai Rehabilitációs Központ és a marosvécsi Alternatíva Egyesület december 7-én, pénteken délelőtt 11 órai kezdettel nyílt napot szervez. Az esemény célja betekintést nyújtani az intézmény működésébe, jobban megismertetni az intézmény lakóit és a hozzátartozók gondolatait. A nyílt napon kiállításra is sor kerül, melynek tárgyait meg lehet vásárolni. Az intézmény lakói előadással is készülnek.

### Mikulás-futás Marosvásárhelyen

December 9-én, vasárnap 12–14 óra között hatodik alkalommal kerül sor Marosvásárhely főterén a jótékonyági Mikulás-futásra. A korábbi évekhez hasonlóan a résztvevők Mikulás-sapkában futják, kocogják, sétálják vagy akár gurulják körbe a Rózsák terét. A részvétel regisztrációhoz kötött, lehetőség lesz adományozásra és a Mikulás-sapkák kiváltására. Az összegyűlt adományt a szervezők idén az Eldi pékség év végi közösségi projektjeinek a támogatására fordítják.

### Cipődoboznyi ajándékokat várnak

Az Erdélyi Magyar Nemzeti Tanács és az Erdélyi Magyar Néppárt Maros megyei szervezete hatodik alkalommal szervezi meg Egy cipődoboznyi szeretet nevű jótékonyági akcióját. Az összegyűlt adomány minden évben sok nélkülöző és árva gyermek ünnepét teszi melegebbé, hangulatossabbá. A szervezők december 18-ig várják az adományt, főként nem romlandó élelmiszert, édességet, játékokat, ruhaneműt. A dobozra rá kell írni, hogy hány éves és milyen nemű gyermeknek szánja az adományozó. A csomagokat Marosvásárhelyen a Mihai Viteazu (Klasmrom) utca 10. szám alatt fogadják hétköznap 10–13 óra között. Bővebb tájékoztatás a 0365-430-902-es, 0762-248-657-es telefonszámon.

### A Mosolygó Mikulás a várban

A Marosvásárhelyi Női Akadémia szervezésében december 8-án, szombaton 10–18 óra között újra lezajlik a Mosolygó Mikulás nevű jótékonyági kézművesvásár. A gömb alakú információs központban ott lesz a Mikulás is, aki örömmel veszi, ha a gyermekek verssel, énekkel lepik meg, cserébe süteményt ad, és mesét mond nekik. A programból nem hiányoznak a kézműves-tevékenységek sem, az ünnepi díszek készítése mellett mézeskalácssütés és fafaragás is lesz. A szervezők a résztvevőktől 5 lejes adományt szívesen vesznek, a begyűlt összeget a tevékenységek anyagszükségletére fordítják. A Női Akadémia idén a Divers Egyesület által támogatott hátrányos szociális helyzetű családokat szeretné ünnep előtt iskolafelszereléssel, fogapóli és más tisztálkodószerekkel, valamint tartós élelemmel és játékokkal támogatni. A gyermekcsoportok részvételét időben kell jelezni, hogy mindenkinek jusson hely a foglalkozásokon. Bővebb tájékoztatás naponta 18–19 óra között a 0740-598-563 telefonszámon kérhető.

### Karácsonyi vásár a Philotheában

A marosvásárhelyi Philothea Klubban december 5–18. között karácsonyi vásár lesz. A szervezők hétfőn, szerdán és pénteken 10–16 óra között, kedden és csütörtökön 10–18 óra között várják a Kossuth utca 2. szám alatti székhelyre az érdeklődőket.

Hírszerkesztő: Nagy Székely Ildikó

## Díszkivilágítás Marosvásárhelyen

### Vadonatúj fényruha a főtéri fenyőn

**Ma este fénybe borul Marosvásárhely főtere. A Rózsák téri díszkivilágítás felkapcsolásával megkezdődik a polgármesteri hivatal által szervezett ünnepváró rendezvénysorozat.**

Nagy Székely Ildikó

A részletekről a tegnapi sajtótájékoztatón *Cosmin Blaga*, a hivatal szóvivője számolt be a média képviselőinek.

A virágóra helyén álló 25 méter magas lucfenyőt ezúttal nem a hegyekből, hanem az Aquaserv udvaráról hozták a hivatal illetékesei. Egy amúgy is kivágandó fáról van szó, amelyért cserébe tegnap két fát kapott a vízszolgáltató vállalat – tudtuk meg a szóvivőtől, aki arról is tájékoztatott, hogy a főtér ünnepi díszítőelemeit idén teljesen felújították.

A fenyőfa mellett felállított színpadon 17.30-kor gyer-

mekkoncert kezdődik, majd Smiley lép közönség elé. Közben a főtéri Téalapó-műhelybe és a Téalapó házikórába is várnak kicsiket és nagyokat. A díszkivilágítás felkapcsolását követően két Mikulás-busz is elindul, amelyekre ma nem kell jegyet váltani. A kivilágított autóbuszok a város különböző lakótelepein fognak közlekedni.

Az elkövetkező két héten, december 23-áig rendszeresen lesznek zenei produkciók a főtéri pódiumon, számos egyházi kórus énekel majd itt, és hazai, illetve magyarországi előadók is szórakoztatják a marosvásárhelyieket – 17-én, hétfőn 19 órakor például Vincze Lilla tart karácsonyi koncertet –, valamint óvodai és iskolai csoportok is jelentkezhetnek műsoruk bemutatására.

Pénteken 18 órakor a Ligetben megnyílik a műjégpálya, a nyitónapon ingyen lehet korcsolyázni.

A Színház téren és a Rózsák terén felállított házikórákban mátol karácsonyi vásár nyílik, a vásárlók december 23-áig válogathatnak a színes kínálatból.



Fotó: Nagy Tibor (archív)

## Nyertes pályázatok

Két marosvásárhelyi alapítvány, a Gecse Dániel és az Alpha Transilvana szerepel a MOL Románia Gyermekgyógyító programjának 2018. évi nyertesei között. A MOL Románia és a Közösségért Alapítvány november 23-án hirdette ki a 10. MOL Gyermekgyógyító program pályázati eredményeit. A támogatás révén megvalósuló emocionális és művészetterápiás tevékenységek során 650 speciális nevelési igényű, fogyatékkal élő, krónikus betegségben szenvedő vagy súlyos betegségből lábadozó gyermeknek segítenek.

A MOL Gyermekgyógyító program jubileumi kiírására 29 megyéből 92 civil szervezet nyújtott be támogatási kérelmet. A benyújtott pályázatok összértéke meghaladta a

2 millió lejt. A zsűri 20 pályázatnak ítélte meg részleges vagy teljes támogatást, melyek megvalósítására 2018. december – 2019. augusztus között kerül sor. A 20 nyertes szervezet közül kilenc első alkalommal részesül támogatásban, 11 pedig korábban is volt nyertes.

A marosvásárhelyi székhelyű Gecse Dániel Alapítvány sajátos nevelési igényű gyermekeknek zeneterápiával kiegészített lovas terápiás foglalkozásokra kapott támogatást, az Alpha Transilvana Alapítvány interaktív színház szervezésére (bábszínház, színészekkel megvalósított színjátás, rajzfilmek, zenével és tánccal gazdagított színház) a Kitarás Központ (Centrul Perseverența) súlyos fogyatékkal küzdő gyermekei részére.

## RENDEZVÉNYEK

### Önvizsgálat a táncszínház nyelvén

Az András Lóránt Társulat december 7-én, pénteken este 7 órától újra előadja az Introspectio című produkciót a társulat marosvásárhelyi, Brăila utca 10. szám alatti székhelyén, a régi zsinagóga épületében. Rendező-koreográfus András Lóránt társulatvezető. Jegyeket a helyszínen lehet vásárolni, előzetes jegyfoglalás a 0754-782-216-os telefonszámon.

### Jubileumi ünnepség

Negyedszázados hagyományt ápol, 25 éve szervez népiismereti és egyházzolgálati táborokat és tanulmányutakat a marosvásárhelyi Kántor-Tanítóképző Főiskola. Az évforduló alkalmából hálaadó, emlékező és jövőbe tekintő összejevetelt szerveznek december 8-án, szombaton délelőtt 10 órakor az Eminescu utcai Bocskai

teremben. Az eseményen, amelyen a táborok egykori résztvevői is jelen lesznek, tábori dokumentumfotókat, filmeket vetítenek, és bemutatják a tábori írásokból Barabás László által összeállított Népiismeret, szolgálat, jóvendő című kötetet. Folytatásképpen délután a résztvevők szűkebb csoportja marosvécsi tanulmányútra indul.

### Adventi előadás

December 9-én, advent második vasárnapján a kövesdombi unitárius templomban a délelőtt 11 órától kezdődő istentisztelet keretében adventi előadást mutat be a nyáradszeredai Bocskai Dalkör. Istentisztelet után, déli 12 órakor az egyházközség Bözödi György termében megnyílik Eperjesi Noémi Adventi rajzkoszorú című kiállítása. Megnyitóbeszédet mond Demény Péter író, a Látó szerkesztője. A megnyitót követően Demény Péter A kíméletlen látás. Bánffy Miklós irodalmi portréi, illetve Tamara és a vidámság mellénye című kötetét mutatják be.



642357800052

ISSN 1220-3475 (print)  
ISSN 1584-3238 (online)





# HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon

Szerkesztette: Menyhárt Borbála

Figyelemhiányos hiperaktivitás zavar

## A mindennapokat megnehezítő tünetegyüttes



**Gyakran szembesülünk – a pedagógusok fokozottan – szétszórt, figyelmetlen, feltűnően izgága, az óvodai, iskolai foglalkozásokat folyton zavaró, azaz rendkívül nehezen kezelhető gyerekekkel. Sok esetben a környezet beskatulyázza őket, hogy szófogadatlanként, rosszaként, szándékosan bosszantják a körülöttük lévőket. A fenti megnyilvánulások viszont figyelemhiányos hiperaktivitás zavarra (ADHD) is utalhatnak, amit laikusként nehéz felismerni. A november közepén Marosvásárhelyen lezajlott Segítők Konferenciáján az ADHD tünetegyüttesről tartott rendkívül érdekes és tanulságos előadást dr. Csiky Miklós magyarországi gyermekgyógyász, gyermekpszichiáter főorvos, a téma szakértője.**

Menyhárt Borbála

A figyelemhiányos hiperaktivitás zavar (ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder) az egyik leggyakoribb neuropszichiátriai tünetegyüttes, amely gyermekkorától végigkíséri az érintettek életét. Igen gyakori az előfordulása, a statisztikák szerint Magyarországon mintegy félmillió személyt, köztük hetvenezer gyereket érint. A fő gond az ADHD-ban szenvedőkkel az, hogy nem tudnak úgy teljesíteni – az iskolában és sokszor otthon, illetve életük más területén – amint azt értelmi képességeik és egyéb adottságaik alapján az emberek elvárják tőlük.

Az ADHD-s gyerekek először a teljesítmény és a viselkedés terén adódó gondokkal hívják fel magukra a figyelmet. Dr. Csiky Miklós szerint gyakran a szülők is úgy

érzik, hogy „sok ez a gyerek a nap 24 órájában”. Mint mondta, sok esetben a szülők, pedagógusok azt gondolják, hogy a bosszantásukra tesz vagy éppen nem hajlandó tenni valamit a gyerek, viszont ez nem így van, ő alkatiilag viselkedik így. Az ilyen gyereket szeretni és elfogadni kell, de emellett fontos határokat is szabni számára, mert ettől érzéki biztonságban magát – hangsúlyozta a szakember.

**Óráig képes legózni, de az ebédet nem tudja végigülni**

Az ADHD-s gyerekek egyik legérdekesebb jellemzője, hogy sok esetben igen magas szinten, akár elmélyülve képesek foglalkozni azzal, ami érdekles, kihívást, újat jelent számukra, azaz ami pozitív érzéseket vált ki belőlük. Viszont minden másba percekben belül beleunnak. Jellemző példája ennek, hogy akár óráig is képes legózni egy olyan gyerek, aki egyébként az ebédet sem tudja végigülni az asztalnál.

**Örökletesség és környezeti tényezők**

A tanulmányok alapján az örökletesség is közrejátszik a kialakulásában, de emellett a fizikai, kémiai, biológiai, szociális környezeti hatások is szerepet játszanak a tünetek megjelenésében. A legjelentősebb környezeti hatások közé tartoznak: például az anya dohányzása, a terhesség alatti alkoholfogyasztás, a gyógyszer, például diazepamáram. Továbbá az idegrendszer szöveteinek oxigenizációs, illetve egyéb anyagcserezavarai (keringés-zavar: lelassult magzati szív működés, elhúzódo kitolás, toxémia). Felmerül ugyanakkor a táplálékallergia és -intolerancia, a visszatérő krónikus középfülgyulladás, valamint egyes, a központi idegrendszert érintő betegségek szerepe is. Ugyanakkor a pszichoszociális helyzet, a családon belüli, illetve az iskolai kapcsolatok minősége is

igencsak befolyásolja az ADHD kiemelését – hangzott el.

Az ADHD neuropszichiátriai zavar, bizonyos idegrendszeri struktúrák és funkciók eltérő, illetve elmaradott fejlődése, érése áll a kialakulásának a hátterében. A tünetegyüttes neurobiokémiai hátterében az agyi jutalmazó rendszer szabályozási zavara áll, nem érvényesül elegendő dopamin hatás a figyelem szabályozásért felelős agyi területeken. Ennek következtében nehézség lép fel a célok megvalósításához szükséges kitartó és célirányos tevékenységek kivitelezésében, különösen ha az eredmény (jutalom) csak késleltetve érkezik.

**Általában iskoláskorban diagnosztizálják**

Dr. Csiky Miklós rámutatott, az ADHD-t leggyakrabban iskoláskorban diagnosztizálják, viszont alkati

rendellenesség, az esetek többségében az általa okozott funkciózavarok az élet egészen korai szakaszáig visszavezethetők. Például csecsemőkorban a baba sokat sír, gyakran csillapíthatatlanul, nehezen nyugszik meg, nehezen alakul ki a napi ritmusa, a mozgásfejlődésben kihagy fontos állomásokat, mint például a kúszás, mászás, és amint lábra áll, szinte az első perctől szaladni kezd. Kisgyermekkorban jellemző az átlagosnál magasabb aktivitási szint, az óvatosság hiánya. Az ADHD-s gyerekek gyorsan megun mindent, nagyon makacs, akaratos, ha valami nem sikerül, könnyen sírni kezd, dührohamban tör ki. Ebben az időszakban a tünetek egyre jellemzőbbekké válnak. A kisiskoláskorú gyerekekkel is számtalan gond adódik a családban, illetve a közösségekben, ugyanis nem tartják be az iskolai szabályokat, nem tudnak önállóan dolgozni, nem képesek tartósan összpontosítani dolgokra, nem bírják a várakozást, nehezen tudnak együttműködni. Sokkal rosszabbul teljesítenek, mint ami értelmi képességeik alapján elvárható lenne tőlük. Mivel gyakran zavarják a tanórákat, könnyen kiváltják környezetük elutasító magatartását, ami járulékos sérülésekhez vezethet.

A kamaszkorú ADHD-s gyerekekre az önbecsülés zavara, a motiváció hiánya jellemző, illetve az, hogy mindent összecsapnak, kapkodnak, nem kitartóak, nehezen tudnak az idejükkel gazdálkodni. Gyakori, hogy a figyelemzavaros, hiperaktív kamaszokat az addigi viselkedésük, teljesítményük alapján beskatulyázzák, megbízhatatlannak tartják, nem fogadják el őket, és ebből a helyzetből nagyon nehéz kikerülni.

**A kezelés hiánya felnőttkorban is megnehezíti az egyén mindennapjait**

Az idegrendszer érési fázisaival a tünetek csökkenhetnek. A gyerekek egy része, kb. 20 százalékuk kamaszkorától fiatal felnőtt korára fokozatosan tünetmentessé válik. Több mint kétharmaduknál maradnak meg részlegesen (kb. 30 százalék) vagy teljes mértékben, ám némileg megváltozott formában (40-60 százalék) a mindennapjaikat igencsak megnehezítő tünetek. Leginkább a figyelemzavar és a hétköznapi feladatok megszervezésének zavara húzódo át felnőttkorra is, valamint az impulzivitás, ami növeli az érintettek hajlamosságát hangulatzavarokra, személyiségzavarokra, viselkedészavarokra, szerfüggőségekre.

A pszichiáter hangsúlyozta, a nem kezelt vagy nem megfelelően kezelt személyek több mint 85 szá-

zaléknál alakul ki 18 éves korukra legalább egy pszichiátriai komorbiditás, hatvan százalékuknál több. A leggyakoribb következményes körképek: a magatartászavar, a szorongás, a depresszió, a személyiségzavar, a szerfüggőség vagy alkoholprobléma.

A szakember szerint általában három tünetcsoport jellemző az ADHD tünetegyüttesre: a túlmozgékonyosság tünetei, a figyelemkoncentráció zavarának a tünetei, valamint az impulzuskontroll zavarának a tünetei. A figyelemzavar tünetcsoportjába tartozik, hogy nem figyel eléggé a részletekre, gondatlanságból fakadó hibákat vét. Gyakran nehezebbé esik a figyelem megtartása, illetve úgy tűnik, nem figyel, amikor beszélnek hozzá. Nem követi az utasításokat, vagy nem fejezi be a feladatait. Elkerüli, hogy olyan feladatokban vegyen részt, amelyek tartós mentális erőfeszítést igényelnek. Könnyen elterelik a figyelmét külső ingerek, a napi tevékenységek során igen feledékeny.

A hiperaktivitás tünetcsoportja: a gyermek gyakran babrál, mozog keze-lába, ültében fészkelődik, folyton elhagyja a helyét az osztályban és egyéb olyan helyzetekben, amikor ülve kellene maradnia. Rohangál, ugrál, mászkál, akkor is, amikor az nem helyénvaló, nehézséget jelent számára a nyugodt játék. Folyton izeg-mozog, olyan, mintha felhúzták volna. Az impulzivitás tünetcsoportjába tartozik, hogy gyakran kimondja a választ, még mielőtt a kérdés befejeződött volna, nehézséget jelent számára a várakozás, félbeszakít másokat, például beszélgetés során.

A magyarországi ADHD-központ álláspontja szerint ahhoz, hogy a diagnózist fel lehessen állítani, a tüneteknek folyamatosan fenn kell állniuk, legalább 6 hónapon keresztül, már 12 éves kor előtt is jelen kell lenniük, az élet különböző területein jelentős problémákat kell hogy okozzanak.

Dr. Csiky Miklós szerint rendkívül fontos, hogy a gyermek mielőbb szakemberhez, elsőként gyermekpszichiáterhez, illetve fejlesztőpedagógushoz kerüljön állapotfelmérésre. A mielőbbi diagnosztizálás azért is fontos, mert a fejlesztési módszerek csak bizonyos életkorig igazán hatásosak. A gyógyszeres terápia, valamint a fejlesztés együttese jelenti a leghatékonyabb kezelést.

A célzott, többirányú beavatkozás nemcsak a mindennapokat megnehezítő tüneteket tartja féken, hanem hatékonyan megelőzi a másodlagos károsodásokat is.



Illusztráció

## Egy finom fogás elfogyasztásával bárki segíthet Szebbé tenni a rászorulóknak karácsonyát

**Példaértékű kezdeményezéssel rukkoltak elő néhány évvel ezelőtt a sokak körében oly népszerű szlovákiai Kicsi Gomba Étterem tulajdonosai: az adventi időszakban felajánlanak két menüt, amelynek a bevételét két nehéz sorsú család megsegítésére fordítják, így próbálják szebbé varázsolni azoknak az ünnepét is, akikkel kevésbé volt kegyes a sors.**

**Menyhárt Borbála**

Lőrincz Gabriella, a Kicsi Gomba tulajdonosa lapunknak elmondta, hisznek abban, hogy a karácsonynak picit más a lényege, és emiatt megpróbálnak élni a lehetőséggel, hogy sok vendég megfordul náluk, és közösen viszszaforogtathatnak egy kis jót, egy kis pozitív energiát abba a „nagy közönségbe”, amelyből nekik egy kicsivel több jutott. A JÓTEVŐ JÓTEVŐ kampány keretében, a szokáshoz híven, minden évben két nehéz helyzetben lévő családot választanak ki, akiknek a kezdeményezéshez csatlakozó vendégekkel közösen szeretnék szebbé tenni a karácsonyát.

December 3. és 9. között felajánlanak erre a célra két főételt, és az abból származó teljes bevétel ezen családok megsegítésére fordít-

ják. Olyanoknak, akiknél kérdéses, hogy kerül-e másnap enni az asztalra, tudnak-e fűteni, vagy lesz-e amiből kifizetni hónap végén a lakbért, a számlákat. Számukra egy jókora adag tűzifa, a fűtési költségek kifizetése vagy néhány élelmiszerutalvány, amiből enni-velőt vehetnek a gyermekeknek, óriási segítséget jelent. Többről, bőséges ünnepi asztalról, szépen feldíszított fenyőfáról talán álmodni sem mernek.

A szlovákiai étterem tulajdonosai idén segíteni szeretnék egy beteg édesanyán.

– Az anyuka harminc év körüli, barátságos, de inkább megviselt és fáradt. Nem nagyon tudta, mit keresek ott, de szívesen látott. Bérletben lakik a 2 éves kislányával. Szerényen berendezett, tiszta lakás, a bútorok nagy részét jóakaró ismerősöktől kapta. Amint elkezdünk beszélgetni, észrevettem, hogy a teste lassan rángani kezd, majd a rángás egyre erősödik.

Kiderült, hogy néhány hónapja Parkinson-kórral diagnosztizáltak. Azelőtt a többszöri gerincműtétjét okolta azért, hogy szédül, remeg, nem tud rendesen járni, és a kisgyereket nem tudja ölni venni. Nagyon gyakran fáj a feje, annyira, hogy néha elájul tőle. Várja az időpontot a mágnesesrezonancia-vizsgálatra, hogy kiderüljön, mi okozza. A Parkinsonra már szed gyógyszert, így elviselhetőbb az ál-



*Jótevő Jóttevő menü*

*Csirkecsontok cheddar sajjal, bazsalikomos tagliatellevel*

*Baconos süszémek, fettaival töltött salt paprikával*

lapota, a nyáron a boltig sem tudott elmenni egyedül. Visszament volna dolgozni, hiszen a gyermeknevelési szabadság lejárt, és legalább 3-4 hónapra telik, amíg megkapja a betegnyújtást. Egyelőre nem tudja, hogyan fogja kifizetni a télen a számlákat, a fűtéssel járó költségeket. Ha nem tud fizetni, nem maradhat a lakásban – ezt a terhet szeretnék levenni a válláról a Kicsi Gomba tulajdonosai, amennyiben sikerül összegyűjteni annyi pénzt, hogy kifizessék a költségeit a télen.

A kampánynak köszönhetően tavaly két családnak szereztek örömet a szeretet ünnepét megelőző időszakban, akkor egy idős asszony, valamint egy gyermekeit egyedül nevelő anya segítségét vállalták fel. Lőrincz Gabriella elárulja, a közel kilencvenéves Júlia nénihez tavaly az utolsó karácsonyát sikerült szebbé tenni, azóta eltávozott az élők sorából. Tűzfát vásároltak neki.

– Pici házban élt egy kis utcában a közel 90 éves néni. A hajlék belül is deszka volt, nejlonnal bélelve, a kályha körül volt csak vakolat. A házban a két fiával lakott, mindkettő sérült. A néni elmondta, téli tüzelője van – majd egy kis szünet után hozzátette –, de még az erdőn, és fogalma sincs, hogyan kerül az udvarába. És nevetett közben. Tévéje, rádiója nem volt, de, mint mondta, nem is volt szüksége rá, mert olvasott. Büszkén mutatta, hogy tiszta a fal (ahol vakolat volt), mert nyáron megszelt! Az ajtó alatt tátongó hatalmas rés kap-

csán azt válaszolta, hogy kell a friss levegő, mert az ablak nem nyitható. Ha van tűzifa, nincs gond. Takarója két meleg pléd és egy bundás kabát volt, amit átalakított. Amíg kint beszélgettünk, a lábunk kezdett fázni, és toporogtunk. A néni a lyukas zoknival, papucsban ezt észrevette... és nevetve megkérdezte, hogy ugye fázik a lábuk? Válaszoltunk, hogy igen, a néni nem? Erre ő: az anyém nem fázik, hozzászokott a hideghez – elevenítette fel a megdöbbentő találkozást Gabriella.

A másik család, akikhez tavaly eljutott a segítség, egy anyuka volt három kisgyerekekkel és egy nagyon beteg nagymama. Az erdő közelében laktak egy szerény, kis házban. Az anyukáról akkor derült ki, hogy állapotos, és a gyerek apja nemrég elhunyt. Elmondta, hogy a téli tüzelőjük szűkös, ugyanakkor jól jönne egy ágy, mert a meglévő összetört, a rugók kiálltak belőle. Nekik is sikerült tűzfát vásárolni.

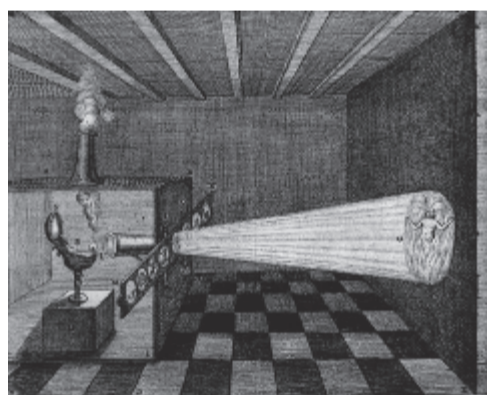
– Én mindenkinek el szoktam mondani, amikor hálásan köszönik a segítséget, hogy kérek valamit cserébe. Egy ígéretet, hogy ha majd az életben egyszer tehetik, ők is segítsenek egy idegennek. És ez az anyuka idén felhívott, hogy összegyűjtöttem az akkor, a kampány hatására kapott sok picit ruhát, és most szeretném elajándékozni ő is valakinek, akinek szüksége van rá – jegyezte meg elégedetten Gabriella.



## Orgonamuzsika orgonista nélkül (2.)

**Szilágyi Mihály**

A mágnességről, erről a láthatatlan erőről Kircher korában még keveset tudtak, de a tudósok érezték, hogy rendkívüli jelenséggel állnak szemben. Ma már egy szélesebb látókörű általános iskolás is csak mosolyogna azokon, amiket az 1600-as években mondtak a mágnességről. 1600-ban William Gilbert azt állította, hogy a Föld a földi mágnesség miatt forog a pólusain. Azt viszont már eltalálta, hogy a Föld is egy mágnesnek tekinthető. 1609-ben Kepler kimondta, hogy a bolygómozgás a Naptól származó mágneses erőnek köszönhető, majd később azt nyilatkozta, hogy a bolygókat a Naptól származó mágneses erő mozgatja. 1632-ben Galileo Galilei úgy vélte, hogy egy gömbmágnes mozgatja a 24 órát. A mágnesség és az óra



működése lázba hozta a tudósokat, mert többen azt velték, hogy a mágnesség segítségével megépíthetik a kor atomóráját, amely csillagászati pontosságú.

Készült is egy csodás mágneses óra – 1634-ben egy Linus nevű feltaláló előrukkolt egy varázsszerszámmal. A döbbenetes szerkezet valójában egy technikai trükk volt: egy óraszerkezet mágnes segítségével mozgatott egy beosztással ellátott földgömböt. A varázsóra trükkjét végül Athanasius Kircher leplezte le 1641-ben, amikor tudományosan leírta a szerkezet működését.

Annak ellenére, hogy technikai átverés colt, a mágneses óra rendkívül ötletes szerkezetnek számított. Egy üveggömbben valamilyen zselészerű folyadékban egy földgömb keringett. A gömb belsejében egy mágnes rejtőzött. Már az is rendkívüli technikai képességről árulkodott, hogy a szerkezet kitalálója összeállított egy olyan folyadékot, amelyben lebegett a kicsinyített földgömb. A földgömböt annak rendje és módja szerint 24 órás beosztással látták el. A zselés folyadékban pedig egy hal orra jelezte, hogy éppen hány órát mutat a szerkezet. Igen ám, de kérdés volt, hogyan mozog a földgömb. Nos, a trükk egyszerűnek látszik: a látványos edény alatt valódi óraszerkezet működött, amely óramutató helyett egy mágneset forgatott. A két mágnes

pedig kölcsönösen együttműködött. Kircher pontos leírása alapján 2001-ben Caroline Bouguereau művész elkészítette a rekonstruált változatot, amely ma a Stanford Egyetem könyvtárában található.

Kircher eljátszódott azzal a gondolattal is, hogy a napraforgót miként lehetne időmérésre használni. Az ötlet egyszerű volt: egy napraforgót kellett mutatóval ellátni, s köréje egy órabeosztást tartalmazó gyűrűt illeszteni. A szerkezetből nem lett világmegváltó találmány, mert az óra rövid ideig működött, s össze elromlott...

Az akusztikával is részleteiben foglalkozó Kircher eljátszódott a titkos lehallgatás gondolatával is. Optikai és akusztikai ismeretei birtokában olyan épületeket tervezett, melyekben „a falnak is füle van”.

A hang visszaverődésének, illetve továbbhaladásának elvét több érdekes épületképzeletben rögzítette. A falak belsejében lévő üregek képesek továbbítani a hangot a megfelelő helyre. Fontos azonban, hogy pontos matematikai számításokon alapuljon az adott épület.

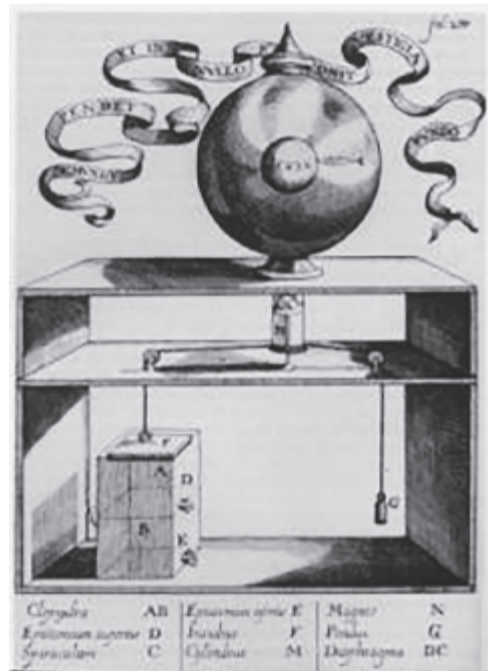
Az optikai tudományok terén tévesen ugyan, de ismét Kircher nevébe botlunk. A mágikus lámpa nem más, mint a vetítőkészülék leírása. Mivel a tudós sokat foglalkozott a fény-árnyék hatással, a mágikus lámpa fogalma is hozzá kapcsolódik. S mivel leírja a készülék működését, a felületes olvasók a találmányt is neki tulajdonították. A készülék egy gyertyát vagy más fényforrást használt, a képet üveglapra festették, és néhány lencse segítségével a falra vetítették. Az erősebb fényerejű készülékek már füstelszívóval rendelkeztek.

Athanasius Kircher többek között a zenében is jártas volt. A zeneelméletet kitűnően ismerte, de gyakorlati szempontból is

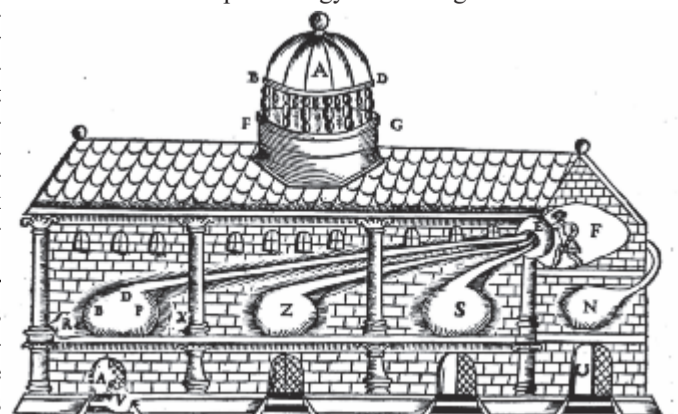
megközelítette a hangzó tudományt. Ma már kevésbé ismertek a zeneelméleti írásai, ugyanis a reneszánszra és a barokkra jellemző számmisztikai elképzeléseket próbált bizonyítani.

A zeneelméletet és a korszak mechanikáját kitűnően ismerte, Kircher elsőként alkotta meg az eolhárfát. A hangszer csak nevében hasonlít a hárfához, a valóságban inkább a citerához áll közelebb. Lényegileg egy fából készült rezonátordobozra erősített húrsorból áll, melyet nyitott ablak mellé helyeztek, és a szélerősségtől függően a hangszer különböző magasságú hangokat adott ki. Kircher első eolhárfája, vagy másképpen szélhárfája kissé eltért az ablakba helyezhető típustól. Mivel a hangszer a szél erejétől függően más-más hangokat szólaltatott meg, az aleatorikus (véletlenszerű) zene alapötletének is tekinthető.

Kircher műveltségéről tudományos művei árulkodnak. Negyven könyve jelent meg, melyek összefoglalták korának a tudásanyagát. A negyven könyv közül kettő zenéről és hangszerekről szól. A két könyv ezernél több oldalt tesz ki. A *Musurgia universalis sive ars magna consoni et dissoni* című kétfüzetes műben a zenéről értekezik filozófiai, elméleti és gyakorlati szempontok szerint. Sokat foglalkozik a természetes hanggal és a hang keletkezésével. Modernnek számít, hogy az emberi hang természetét anatómiai szempontból igyekszik megérteni.



Corolla AB, Ensisimus sive E, Mago, N, Ensisimus sive D, Fructus, F, Pans, G, Ensisimus C, Cylindrus, M, Dignissima DC



## Már készülünk az ünnepre

**Az ünnepek közeledtével sokan elkezdnek gondolkodni, milyen finomsággal lepják meg szeretteiket, hogy valami más is legyen az asztalon a megszokott karácsonyi ételek mellett. Nos, én mindig nagyon szerettem a különféle hústekercseket, mert egyrészt nagyon-nagyon finomak, másrészt jól variálhatók, és nem utolsósorban kiadósak, akár kis tekercseket, akár nagyobb, szeletelhetőket készítenek. Az sem elhanyagolandó szempont, hogy a töltelék az égvilágon bármi lehet, mindenki a család ízlése szerint választhatja meg az alapanyagokat és a fűszerezést, ha úgy adódik, hogy valami maradék is van, azt is bátran fel lehet használni hozzá. Próbálják ki!**

Sütő Edith Magdolna

### Gombás-húsos sertéstekercs



**Hozzávalók** (4-6 személyre): 1-1,2 kg sertéskaraj (hosszúhús), só, bors, 50 dkg darált hús, 50 dkg gomba, 2 hagyma, 4-5 cikk fokhagyma, zsemlemorzsa, egy tojás, szárított fűszerek tetszés szerint (pl. oregánó, bazsalikom vagy petrezselyemzöld), olaj.

**Elkészítése:** a sertéskarajt kétoldról bevágjuk úgy, hogy nem vágjuk át teljesen, így egy nagyobb lappá tudjuk kiteríteni. Klopfolóval jól megpötyöljük, hogy egyenletesen vékony hússzeletet kapjunk. Megszojzuk sóval és borssal, összehajtogatjuk, és félretesszük. A töltelékhez az aprított hagymát kevés olajon megdinszteljük, majd rádobjuk a kicsi darabokra vágott gombát, és nagy lángon addig pirítjuk kavargatva, amíg levét nem enged, és kissé össze nem esik. Sóval, borssal ízesítjük, 10-15 percig pároljuk, majd félrevesszük. A darált húst szintén sózzuk és borsozzuk, zúzott fokhagymával és szárított fűszerekkel ízesítjük. Hozzáadjuk az egész tojást meg a gombát, összegyúrjuk, és annyi zsemlemorzssal keverjük össze, hogy jól formázható legyen. A bepácolt hússzeletet kiterítjük, egy csikban ráhalmozzuk a töltelékkel, majd jó szorosan feltekerjük. Ha szükséges, megtűzzük fogpiszkálóval. A tekercset olajjal jól megkent alufóliába tekerjük, hőálló edénybe tesszük, alóntünk kevés vizet, és 180 fokban 1-1,5 óra alatt hagyjuk elkészülni. Hidegtálra is jó, melegen körettel is kínálhatjuk.

**Megjegyzés:** ha szeretnénk, kis tekercseket is készíthetünk. A karajt normálisan felszeleteljük, klopfoljuk és fűsze-

rezzük, majd a töltelékkel egyenlően elosztva mindegyik hússzeletet megtöltjük és megtűzzük. Kevés felforrósított olajban a tekercseket körbepirítjük, majd vizet vagy bort alóntve fedő alatt készre pároljuk.

### Sajtos-almás csirkemell



**Hozzávalók** (4 személyre): egy egész kicsontozott csirkemell, só, bors, 10 dkg sajt, egy savanykás alma, liszt, 2-3 tojás, zsemlemorzsa, esetleg magvak: lenmag, szezám, olaj.

**Elkészítése:** a csirkemellet kettévágjuk, majd mindkét felet még kettőbe. A hússzeleteket óvatosan kiklopfoljuk úgy, hogy szép nagy „lepedők” legyenek belőlük. Megszojzuk sóval és borssal, majd félretesszük. Az almát meghámozzuk, magjait eltávolítjuk, majd kb. 1x1 cm-es kockákra vágjuk. A sajtot hasonló méretűre daraboljuk fel, és egy tálkában összevegyítjük őket. A hússzeletek egyik végére rápakoljuk a töltelék egynegyedét, óvatosan feltekerjük, megtűzzük fogpiszkálóval, majd lisztbe, felvert tojásba és magvakkal kevert zsemlemorzssal forgatjuk. Megtöltjük és bepanírozzuk a többi három szeletet is, majd forró, bő olajban, de lassú tűzön szép aranyárára sütjük őket. Papírtörőre szedjük, és rézsütösen felszeletelve (a fogpiszkálókat előzőleg eltávolítjuk), tetszőleges körettel vagy mártással tálaljuk.

### Színes tekercs

**Hozzávalók** (4 személyre): 80 dkg sertéshús vagy pulykamell, só, bors, pirospaprika, fokhagymapor, 3-4 savanyú



## Mit tehetünk, hogy tiszta vizet igyunk?

Bogdán Emese

Amennyiben a vezetékes víz minősége nem felel meg az elvárásainknak, minden további nélkül feljavíthatjuk különösebb költségek nélkül. Az első lépés azonban a csapvíz ellenőrzése. A benne található anyagok mennyiségét és összetételét a helyi vízműveknél tudhatjuk meg, de ezek az adatok az interneten is hozzáférhetők. Egyéni analízisért a megfelelő laboratóriumhoz kell fordulnunk. Ha a vizet nem találjuk megfelelő ízűnek vagy valamilyen furcsa szagot érzünk rajta, miközben isszuk, ha kellemetlen, meg kell változtatni, meg kell szűrni. A szűrésre többféle módszer ismeretes: a legegyszerűbb a szűrőkannával végzett szűrés, ahol a víz keresztülfolyik egy szűrőn, és alul, a kannarészben összegyűl, onnan önthetjük ki, ha inni akarunk. A filterben általában műgyanta granulátum van, amely a vízben lévő kalcium- és magnéziumionokat nátriumionokkal helyettesíti. Ezáltal a vízből kiszűri a meszet, amely így lágyabb lesz. A pH-érték azonban a folyamat során a savas irányba tolódik el, amely nem túl ked-

vező az amúgy is elsavasodással jellemezhető civilizált ember számára. A megnövekedett nátriumtartalom pedig a magas vérnyomásban szenvedők számára lehet problematikus. Ezenkívül a filterrész aktív szén-granulátumot is tartalmaz, ami elsősorban a klórt és a klórvegyületeket távolítja el, ezzel hozzájárulva a víz ízének finomításához. A szakemberek véleménye szerint erre az EU-ban nincs szükség, mivel az ivóvizet normál esetben nem klórozzák. Mivel a granulátum hajlamos az elfertőződésre, olyan vegyületet szoktak adni hozzá, amely elpusztítja a baktériumokat. A leggyakoribb az ezüst, mely kis mennyiségben átjut az ivóvízbe, viszont nem javítja a minőségét. Ha ilyen szűrőt használunk, nagyon fontos, hogy rendszeresen cseréljük. A szűrőkanna a víz ízének megváltoztatására alkalmas, de a káros anyagok kiszűrésére nem.

Az aktív szén-blokkos szűrő, mely aktív szénen tartalmaz, jó megoldás lehet. A fából, tőzgeből, kókuszdióhéjból készült szénen aktivizálják, és a szén belső felületén ezáltal rendkívül megnő, és a vízben oldott anyagok ezen megkötődnek. Hat hónap elteltével a szűrőnek ez a képessége kimerül, és akkor ki kell

cserélni. A jó aktív szén-szűrő, néhány százaléknál töredékre pontosan, megbízhatóan távolítja el a vízből a nehézfémeket, a növényvédő szereket, a gyógyszermaradványokat, a klórt és bomlástermékeit, a szerves vegyületeket, a baktériumokat, parazitákat és az azbesztet. Nem szűri ki viszont a nitrátot, a nitritet és az ásványi anyagokat.

A modulszűrők használata is egy lehetőség, de drágák. Jobb szűrőteljesítményt produkálnak, úgy, hogy a víztisztulás természetes folyamatát modellezzik (kavics-szűrőn, aktív szénen, gyantátöltésű szűrőn, dolomitközeten, redox gypjún, orvosi membrán filteren megy keresztül a víz). Ez a módszer villamos áramot is fogyaszt.

Említendő még a gőzleparlás, melynél a vízben semmilyen anyag nem marad, de a víz hatása erősen eltörlődik savas irányba.

A fordított ozmózis, melyet finom szűrőmembránok végeznek (durva filter, finom filter, szénblokk filter) szintén különlegesen tiszta vizet produkál, ez a berendezés csak a vízmolekulákat engedi át, ám itt is az előszűrőket és a további szűrőket állandóan tisztítani kell a durva anyagok lerakódása miatt, és az átfolyó víz szintén savas irányba tolódik el. A szakértők évek óta vitatkoznak, érdemes-e folyton desztillált vizet inni. A módszer hívei

szerint a desztillált víz tisztító hatást fejt ki a szervezetre, mivel kimossa belőle a nemkívánatos anyagokat. A kritikusok pedig azt hangsúlyozzák, hogy az ilyen víz elborítja a szervezettől az ásványianyag-tartalékait. Amióta ember él a földön, mindig olyan vizet ivott, mely egy bizonyos mennyiségű ásványi anyagot és mikroorganizmusokat tartalmazott. Ha a szervezetünk ezekkel nem tudna elbánni, lehet, már nem is élnénk. A mikroorganizmusok többsége pedig ártalmatlan, sőt szükséges. A szakemberek azt tartják, hogy a vidéken felnövő, forrás- vagy ásványvizet fogyasztó gyerekeknek ritkább az allergia, mint a hiperhigiénikus környezetben élőknél. Lehetséges, hogy ezzel megfosztjuk szervezetünket a természetes védekezőképességétől. Az már más kérdés, hogy a vezetékes vízben vannak olyan anyagok, gyógyszermaradványok, növényvédő szerek, hormon- és nehézfém-maradványok, amelyekkel nem veleszületett feladata megbirkózni a szervezetünknek. Ezeknek semmi keresnivalójuk az ivóvizünkben. Amikor tehát víztisztítót választunk, azt kell szem előtt tartanunk, milyen káros anyagok találhatók a vízben. A legtöbb esetben azonban elegendő a nem túl drága aktív szén-szűrős változat.

(A folytatásban a víz más tulajdonságairól lesz szó bővebben.)

uborka, egy piros húsú paprika, 10-15 dkg sajt, liszt, 2-3 tojás, bő olaj.

**Elkészítése:** a húst felszeleteljük, kiklopfoljuk és megszórjuk a só, bors, pirospaprika és fokhagymapor keverékével. Az uborkát, a sajtot és a paprikát felcsíkozzuk kb. akkorakra, mint amekkora a hússzeletek szélessége. Ezután minden hússzeletre teszünk 1-1 uborka-, paprika-, illetve sajtesikot, jó szorosan feltekerjük (nem kell megtűzni, ha elég nagyok a hússzeletek), majd lisztbe és felvert tojásba forgatjuk, és forró olajban, de lassan, többször átforgatva kisütjük. Melegen a legfinomabb, tetszés szerinti körettel, de rézsütösen kettévágva hidegtálon is mutatós.

**Megjegyzés:** a tojás után zsemlemorzsa is bele lehet forgatni, a morzsába különféle magvakat is lehet vegyíteni.

### Gombás-sajtos pulykatekercs



**Hozzávalók:** egy kb. 1 kg-os pulykafelsőcomb, só, bors, egy teáskanál fasírtfűszer (vagy tetszés szerinti fűszerkeverék), 10 dkg friss vagy fagyasztott gomba, 10-15 dkg sajt, kevés olaj.

**Elkészítése:** a húst megmossuk, megtörölgetjük, kicsontozzuk, és addig igazgatjuk-nyessük, amíg egy nagyjából szabályos, egy cm vastag lapot kapunk. Megszojzuk a só-bors-fasírtfűszer keverékével, feltekerjük, és a hűtőben, jól záródó dobozba téve, néhány órán át (de akár egy napig is) hagyjuk pácolódni. Végül egy lapitóra 3-4 rétegben alufóliát terítünk, megkenjük kevés olajjal, majd ráhelyezzük a kiterített pulykacombot a bőrös részével lefelé, és kissé megigazgatjuk. Az apró kockákra vágott sajtot és a felszeletelt gombát összekeverjük, és befedjük vele a pulykacomb két-harmadát. Ezt is megszórjuk kevés sóval és borssal, majd az alufólia segítségével a húst szorosan feltekerjük. A két végén a fóliát összenyomjuk, és csavarunk egyet-kettőt rajta, hogy jól ráfeszüljön a tekercsre. A tekercset fóliástól tűzálló edénybe helyezzük, kevés vizet öntünk alá, és kb. 160 fokon 1,5-2 órán át pároljuk. Végül 200 fokra emeljük a hőt, a fóliát felvágjuk és széthúzzuk, az edényt pedig visszatoljuk néhány percre a sütőbe, hogy a tekercs szép pirosra süljön. Krumpilipürével, savanyúsággal tálalhatjuk, hidegen viszont remek fogás svédasztalon is.

**Tipp:** legjobb, ha a tekercset előre elkészítjük és kihűtjük. Hidegen nagyon szépen lehet szeletelni. Mikróban vagy forró sütőben később jól átmelegíthető.

# Több HIV-szűrő vizsgálatot kellene végezni

**A HIV-fertőzöttek száma csak akkor kezdene stagnálni vagy csökkenni Magyarországon, ha több szűrővizsgálatot végeznének, hogy kiderüljön, ki vírus hordozó – mondta a Dél-pesti Centrumkórház infektológus főorvosa Budapestben, az AIDS világnapja alkalmából tartott szakmai konferencia utáni sajtótájékoztatón.**

Szlávik János elmondta, jelenleg 2000-2200 ember tudja magáról, hogy vírus hordozó, 3000-4000-en azonban nincsenek tisztában ezzel.

Magyarországon a járványügyi helyzet egyébként nem változott, az előző évekhez hasonlóan idén is 200-300 új fertőzöttet észleltek, és minimálisan emelkedett az AIDS-betegek és az elhunytak száma is – ismertette a számokat. Felhívta a figyelmet, hogy a HIV-fertőzés utolsó szakaszaként kialakuló AIDS-betegség lappangási ideje 10-15 év, a betegségben évente elhunyt 10-15 ember pedig mindig azok közül kerül ki, akik nem tudták, hogy fertőzöttek.

Minden negyedik-ötödik ember az AIDS-betegség végstadiumában jelentkezik, amikor már nem lehet biztosan meggyógyítani – tette hozzá.

Kitért arra is, hogy a várandósoknál nem kötelező a szűrés, pedig vírus hordozó anyák miatt évente néhány csecsemő is HIV-pozitívan születik.

Magyarországon még nem kapható gyógyszertárakban HIV-teszt, de bíznak benne, hogy nemsokára

bevezetik ezt a lehetőséget, és kötelezővé válik a terhes nők szűrése is – fűzte hozzá.

Közölte, a HIV-fertőzöttség ugyan nem gyógyítható, de rendkívül jól kezelhető. Akiről kiderül, hogy vírus hordozó, élete végéig gyógyszeres kezelésben részesül, a gyógyszerek azonban korszerűek, és nincsenek súlyosabb mellékhatásai.

Példaként említett egy beteget, aki 32 éve vírus hordozó, de ma is él, dolgozik, családja van, és valószínűleg nem a HIV-vírus miatt fog meghalni.

A főorvos elmondta, hogy Magyarországon a betegek nagy része olyan férfi, akik más férfiakkal létesítenek kapcsolatot, a fertőzött nők száma 10 százalék körüli.

Kiemelte, hatalmas a tudatlanság a betegséggel kapcsolatban, az emberek félnek a betegektől és félnek a fertőzéstől is, ugyanakkor mindenki úgy érzi, hogy őt nem támadhatja meg a betegség.

Ujhelyi Eszter, a Dél-pesti Centrumkórház – Országos Hematológiai és Infektológiai Intézet molekuláris biológiai laboratóriumának vezetője azt hangoztatta, hogy a szűrővizsgálat állami támogatására lenne szükség, most ugyanis csak szervezetektől és cégektől kapnak segítséget.

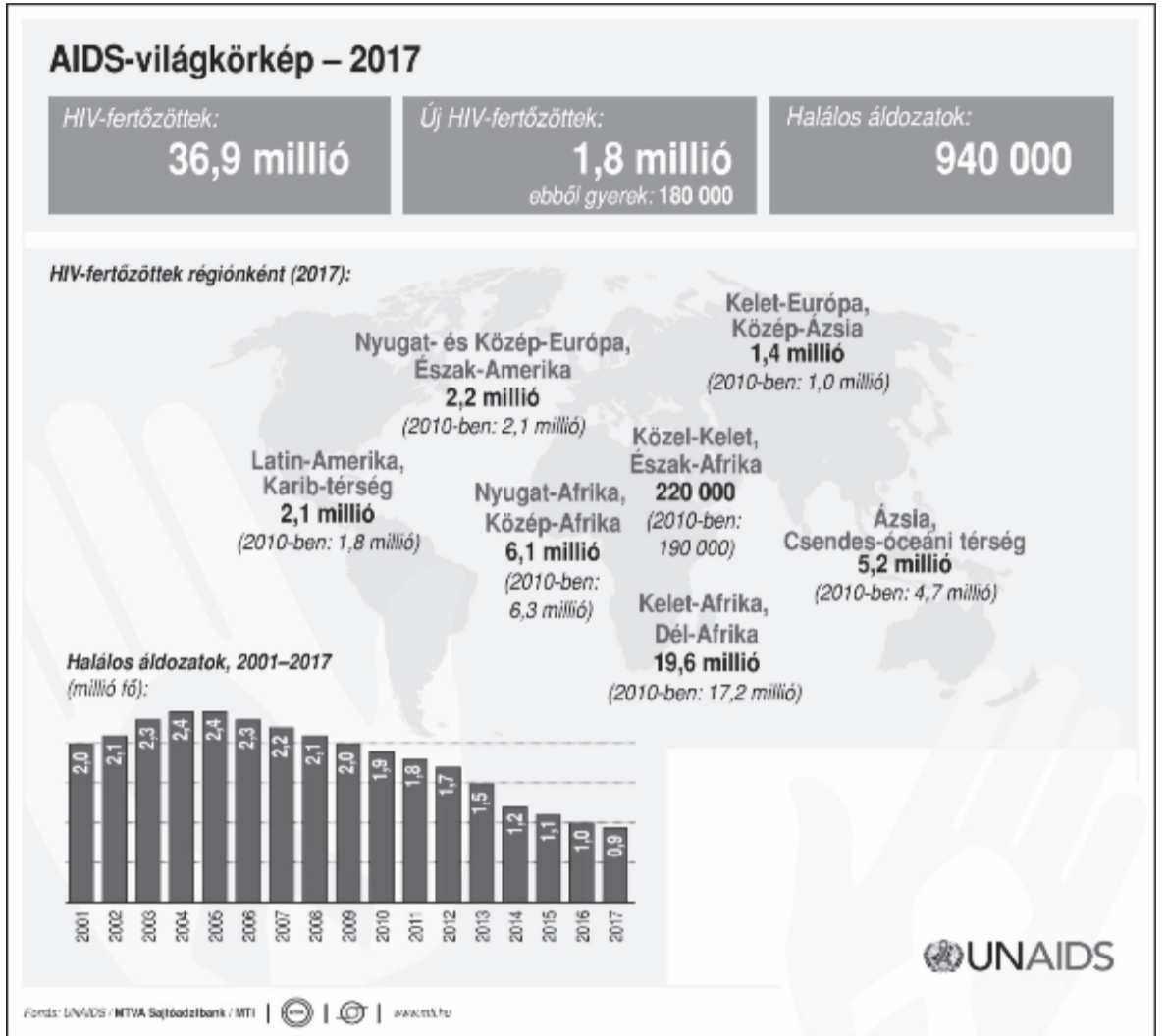
Elmondta, a VIII. kerületi önkormányzat saját forrásból biztosítja a józsefvárosi várandós nők HIV-és hepatitiszszűrését, valamint október óta a Szent Kozma Egészségügyi Központban minden kedden és csütörtökön ingyenes és megvárható HIV-gyorstesztet vé-

geznek a Józsefvárosi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum és a Pozitív Élet Alapítvány szervezésében.

Kiemelte, fontos tudatosítani az emberekben, hogy ki vannak téve a veszélynek, ha nem vigyáznak.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) döntése értelmében 1988 óta december elseje az AIDS világnapja. Becslések szerint 1983, az első megbetegedés regisztrálása óta több mint 77 millióan fertőződtek meg a vírussal, 50 százalékuk pedig meg is halt AIDS-betegségben. 2000 és 2017

között 27,4 millióról 36,9 millióra emelkedett a HIV-vírussal élők száma, 2017-ben pedig 1,8 millió új beteget regisztráltak. A gyógyszerek fejlődésével azonban egyre többen részesülhetnek kezelésben: míg 2000-ben 611 ezren, 2017-ben már 21,7 millióan kaptak el-



IDÉZET 1.	GARDONYI-HÓS (ALÁT-HATATLAN EMBER)	LÁM A JUPITER EGYIK HOLDJA	AKASZTÓFA	TOKIÓ RÉGI NEVE	ZOKOG	GYORSAN PÁROLGÓ	LÉTEZIK OH, ÉLETEK... (ADY)	KEREK SZÁM	TASZÍT	AKKOR INDUL!	HUSZÁRPA-RANCS	SÉRTETLEN ÖGÖRÖG PIACTER	KECSESEN HAJLIK	FELHAJTÁS	A HÉT VEZÉR EGYIKE
<b>A</b>															<b>Z</b>
A KÉS RÉSE			BÁJOS ESEMÉNY				KESERVESEN SÍR						FILMOPERAT (KÁROLY)		
TOK			BALTI FŐVÁROS				MAGYAR ÍRÓ (LAJOS)								BELÁTI
HOLLAND TÁJFESTŐ CSALÁD					BORÍTÓ TEXTILIA					...MOORE (ANGOL SZÍNÉSZ)					AB OVO
<b>T</b>	KÖVETKEZ-MÉNY	...LANZA (TENOR)								HÁZHELY					
AZ ÖRÖK VÁROS				ERŐGÉP					MINDENT LEVÁG					FÉLSZEGI OLASZ EX-KIRÁLYNÉ	
SZÁNDÉ-KOZÓ				FR. FORRA-DALMÁR (JEAN-PAUL)					DÜLEDÉKES						
KÖZÉPKORI MŰVÉSZETI IRÁNYZAT															
LEKVÁROS															
FRANCIA FESTŐ															
VÉG TAG															
KÖZLEKE-DÉSI PÁLYA SZINTÉN															
LEKVÁR															
EVA PÁRJA															
ELLENTÉ-TES KÖTŐ-SZÓ															
SZERVÁL															
FÜSTÖLT SONKA															
ZORRO JELE															
AHOGY NAPÓLEON JELE															
BECEZETT SÁRA EGYESI!															
TERMÉSZET (LATIN)															
<b>E</b>															<b>L.N.J.</b>

A november 28-i rejtvény megfejtése: ... **megfigyelnéd, mit veszítettél az előző napon, észrevennéd szegénységed**





## Adomány az időseknek



Segíthetünk-e? – kérdezte egy kedves tanító néni telefonon. A zöldségek hete alkalmából gyűjtést rendeztek a Dr. Bernády György iskola tanulói. Mintegy 200 gyerek (0–IV. osztályosok) hoztak zöldségeket, gyümölcsöket, amelyeket a Vártemplomi Diakóniai Intézet idősotthona részére ajánlottak fel.

Köszönjük a drága gyermekeknek, akik arcán tiszta volt az öröm, hogy adhatnak idős nének, bácsik asztalára, és köszönjük a tanítóknak, szülőknak, hogy így nevelik, tanítják a jövő nemzedékét szeretetre és a másokra való figyelmre.

Hálás köszönettel és boldog karácsonyi ünneplést kívánva: a diakóniai intézet munkatársai.

## Erdélyi lovagok az évzárón

**Múlt hét végén tartotta idei évzáróját a Szent László Társaság (1861) és Rend, amelyen részt vett az erdélyi törzsszék is.**

A kilenctagú küldöttség v. I. Imre László főkapitány meghívására utazott a németországi Nürnbergbe, ahol az erdélyiek korábban is képviseltették magukat a széktartó révén. A találkozón beszámolókat hangzottak el az év tevékenységeiről, illetve a következő évi terveket ismertették. Az óvárosi Barfüsserben megtartott rendezvényen Imre László elmondta: a találkozó leglényegesebb célkitűzésének az erdélyiekkel való együttléteket tekintik, mert az erdélyi törzsszék szerepe felértékelődik a gyors fejlődése révén (a megalakulástól számított két év alatt tizenkét lovagot avattak – a szerző megjegyzése), ezért is hívták őket örömmel a bajorországi városba, ahol a főkapitány is él. Nt.

I. Koncz László Ferenc erdélyi törzsszéktartó szerint ez a rendezvény azt is jelenti, hogy az erdélyiek most már ténylegesen is bekapcsolódtak a rend egyetemes „vérkeringésébe”, ezzel együtt programot, közösséget, közösség-ápolást, jövődó terveket is vállaltak a rend többi törzsszékével és tagjaival.

A rendezvényen szó esett a rend idei tevékenységéről és jövő évi magyarországi rendezvényeiről, majd az erdélyiek is beszámoltak. Jelen volt a tavalyelőtt Nyárad-szentlászlón felavatott argentinai ifj. Honti János lovag is, aki azért érkezett Nürnbergbe, hogy három kitüntetést vegyen át, és elvigye Buenos Airesbe, ahol édesapja a rend törzsszéktartója. A kitüntetést három olyan magyar személy kapja az idej évzárón vagy a jövő évi egyik rendezvényen, akik jelentős szerepet vállaltak az argentin kato-

nai akadémia megalapításában és kiépítésében. Ugyanakkor tárgyalások is kezdődtek arról, hogy a magyar kormány is részesítse elismerésben ezeket a férfiakat.

A nürnbergi évzáróval egy időben zajlott a város adventi vására, ezt az erdélyi küldöttség is meglátogatta, de a várossal és környékével is ismerkedhettek a Maros és Hargita megyei résztvevők. Ez egyfajta „összerázódás” is volt, hiszen fontos, hogy kötetlen keretek között is megismerjék egymást a rend tagjai.

Nürnbergben és környékén számos erdélyi és magyarországi magyar is él, kulturális egyesülettel rendelkeznek, magyar bálakat szerveznek, a legutóbbi Katalin-napi bálón kétszáznál többen mulattak, de ahhoz is joguk van, hogy törvényes, iskolai körülmények között hetente magyar nyelvet oktassanak az ott letelepedettek gyermekeinek. (GRL)



A rend évzáró gyűlésén az erdélyiek is képviseltették magukat

## Megjelent az Erdélyi Gyopár

\* Az EKE mint érdekvédelmi szövetség

\* EKE-bál rusztikus környezetben

\* ERA-közgyűlés a geológiai és építészeti csodák között

\* Sissi-émlékek Székelyföldön

\* Camino: ahol egyszerűen ember az ember – Személyre szabott szabadság

\* A székelyudvarhelyi borvízmúzeum

\* Az EKE-múzeum közlönye

Eredményeket összegez az Erdélyi Gyopár idei utolsó lapszámában Kovács Lehel István, az Erdélyi Kárpát-Egyesület országos elnöke. A szervezetépítés, kiadványkészítés mellett kevésbé örvendetes eseményeket is említ a vezércikkben: „Az érték- és érdekérvényesítés, -képviselés mellett az EKE érdekvédelmet is gyakorolt. Sajnos több ízben komoly tiltakozásoknak is hangot kellett adnunk az év utolsó negyedében, egy hét alatt három tiltakozó beadványt kellett megfogalmaznunk”. Ennek részletei olvashatók az EKE kéthavonta megjelenő folyóiratának legfrissebb számában.

Az Egyesületi élet rovatban adnak hírt arról az EKE-sek, hogy közmunka volt Várfalván, az EKE várában rusztikus környezetben és jó hangulatban zajlott az EKE-bál, az Eröss Zsolt által útjára indított Rendhagyó földrajzörök tovább folytatódnak az egykori mászóárak és a Hazajárók jóvoltából, illetve gazdag programok zajlottak mind a 17 tagszervezet háza táján.

Különleges sorozat első részét ajándékozza az olvasóknak Laczkó-Szentmihályi Endre, aki feltérképezte, régi és jelenlegi fotókkal dokumentálta a székelyföldi Erzsébet királyné-, vagyis Sissi-émlékhelyeket. Gyergyószékre kalauzolnak a Hazajárók, a székelyudvarhelyi



borvízmúzeumba hív Jánosi Csaba, Bartók Attila pedig az Olümposz Nemzeti Park flóráját ismerteti. Szintén külföldi túra rejlik az alábbi két cím mögött: Pipacsok a magasban: kalandozás az Andokban, Camino: ahol egyszerűen ember az ember – Személyre szabott szabadság.

Az ismert, kedvelt rovatok mellett újjal gazdagodik jövőtől az Erdélyi Gyopár kínálata: a természetjárók eszébe juttatja, kik voltak a nagy elődök. Olyan EKE-s személyiségek életéről tudhatunk meg többet, akik a Házsongárdi temetőben nyugszanak. A gyűjtést Lőrinczi István és csapata végezte, ők foglalták kötetbe és bocsátották az EKE-kiadvány rendelkezésére, hogy 2019-től sorozatban közölje. Ez is ajándék, akárcsak az egyesület egyre gyarapodó kiadványai, illetve a virtuális EKE-múzeumban fellelhető relikviák, melyeket gazdáik közkinccsé tettek. A nagy múltú, gazdag, erősödő és érdekeket védő szervezet további meglepetéssel készül jövőre. Érdemes keresni tehát az Erdélyi Gyopárt!

## United by Music

### Zenei tehetségkutató fogyatékkal élőknek!



Különleges eseményre kerül sor a hét végén Marosvásárhelyen, ahol – az ország más városaihoz hasonlóan, turnészerű sorozat keretében – zenei tehetségkutatót szerveznek fogyatékkal élők számára.

A szervező United by Music Románia alapítvány tehetségkutató versenyt hirdetett fogyatékkal élő, zenében tehetséges fiatalok számára. A résztvevők közül azok, akiket a zsűri kiválaszt, lehetőséget kapnak arra, hogy zenei karrierjük kibontakozzon, mentorokat kapnak, szakmai oktatásban fognak részesülni. A tehetségkutató kiírása szerint mindegyik versenyző egy zeneszámot fog előadni egyénileg: hangszeren, énekelve, vagy énekelve és hangszerkísérettel. A zenei műfaj szabadon választható.

A hazai szervezetnek az a célja,

hogy egy-két éven belül olyan, fogyatékkal élőkből álló zenekarokat menedzselhessen, amelyek a színpadról elbűvölik a közönséget, ahol nem különül el a fogyatékkal élők és az egészséges emberek világa, hanem csupán az élmény, a zene létezik, amely összeköt. Amint vallják, ennek érdekében indították el a tehetségkutató versenyt is: azért, hogy rátaláljanak azokra az emberekre, akikkel ezt a célt elérhetik.

A marosvásárhelyi eseményre a Rózsák tere 13. szám alatt, a Spectrum Színházban kerül sor december 7-én, pénteken. A nyilvános meghallgatás 17 órától veszi kezdetét, a rendezvény 19.30 órától, a kézdívásárhelyi The Crazy Plumbers rockabilly-zenekar koncertjével és eredményhirdetéssel zárul. Az eseményre a belépés díjtalan. (Knb.)

## Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

**A II. RÁKÓCZI FERENC RÓMAI KATOLIKUS TEOLÓGIAI LÍCEUM** teljes munkaidős KÖNYVELŐT alkalmaz. Jelentkezési határidő december 13. Részletek az iskola honlapján (rakoczi.ro). (sz.-I)

**ALKALMAZUNK** szakképzett, illetve szakképzetlen FÉRFI MUNKAERŐT TEJFELDOLGOZÓ ÜZEMBE. Érdeklődni lehet a következő telefonszámokon: 0265/253-233, 0773-316-377. (62997-I)

**TELJES ORVOSI ELLÁTÁS** – HENI MED CENTER – reumatológia (gerincfájás, térd-, váll- és csípő-problémák); bőrgyógyászat; neurológia; belgyógyászat. Kedvezményes árak. Tel.: 0770-310-944. Cím: Pr. Dr. Ghe. Marinescu u. 47/3. szám (November 7.). (sz.-I)

**SEPSISZENTGYÖRGYI SZÁLLÍTÓCÉG** alkalmaz GÉPKOCSIVEZETŐKET belföldi és nemzetközi tartályos és ponyvás szállításra. Érdeklődni a 0724-313-990-es telefonszámon vagy a comenzi@hopesped.ro e-mail-címen. (62883)

**NEMZETKÖZI SZEMÉLYSZÁLLÍTÓ CÉG** D kategóriájú AUTÓBUSZVEZETŐKET alkalmaz. Fényképes önéletrajzát behozhatja a Kossuth utca 52. szám alá 8-17 óra között. (sz.-I)

**VÁSZN ALAPANYAGÚ FALIKÉPEK NYOMTATÁSÁVAL, KERETEZÉSÉVEL ÉS FORGALMAZÁSÁVAL FOGLALKOZÓ CÉG** MUNKATÁRSÁKAT keres az előállítási osztályra. Jelentkezni naponta 9-16 óra között az office@norand.ro e-mail-címen vagy a 0748-238-740-es telefonszámon lehet. (sz.-I)

**A NORAND KFT.** sürgősen alkalmaz ELŐKÖNYVELÉSI ISMERETEKSEL RENDELKEZŐ MUNKATÁRSÁKAT. Az önéletrajzokat az office@norand.ro e-mail-címre várjuk. (sz.-I)

**ELADÁSI ÜGYNÖKÖT** alkalmazunk. Tel. 0728-169-805. (9/235-I)



Hagyományos receptek  
természetes  
alapanyagokból!

Jó étvágyat!

## ELHALÁLOZÁS

Nem vársz már minket ragyogó szemekkel,  
Nem örülsz már nekünk szerető szíveddel.

De egy könnycsepp szemünkben érted él,

Egy gyertya az asztalon érted ég.

Bennünk él egy arc, egy végtelen szeretet,

Amit tőlünk soha senki el nem vehet.

Telnek a hónapok, múlhatnak az évek,

Szívből szeretünk, s nem feledünk téged.

Fájó szívvel tudatjuk mindazokkal, akik ismerték és szerették,

hogy a drága feleség, édesanya, testvér, rokon és ismerős,

**FODOR VILMA**  
szül. Szentgyörgyi Vilma

marosvásárhelyi lakos

életének 83. évében, hosszan tartó betegségben, csendesen elhunyt. Temetése 2018. december 8-án, szombaton 13 órakor lesz a nyárádretegi temetőben. Nyugodjon békében!

A gyászoló család. (2/188-I)

Mély fájdalommal és megtört szívvel tudatjuk, hogy a szeretett édesanya, anyós és nagymama,

özv. **DEMETER EMMA**

2018. december 4-én életének 85. évében hirtelen elhunyt. Örök nyugalomra helyezük a magyarlői temetőbe 2018. december 6-án 13 órakor.

Fájó szívvel búcsúzik fia, menyje és unokái.

A gyászoló család. (3/228-I)

Fájó szívvel tudatjuk, hogy a szeretett férj, édesapa, nagytata, rokon, ismerős és szomszéd,

**DÓSA KÁROLY**

életének 80. évében eltávozott közülünk. Temetése december 7-én 13 órakor lesz a marosvásárhelyi református temetőben. Nyugodjon békében!

A gyászoló család. (12/238-I)

## RÉSZVÉTNILVÁNÍTÁS

Őszinte részvétünket és együttérzésünket fejezzük ki Kis Anikó nyárádköszvényesi lakosnak szeretett ÉDESANYJA elhunytja miatt érzett mély fájdalmában. Barátai, a Joó, Buksa, Gombos, Kovács L. és Kovács M. családok. (9/235)

## Megnyílik a karácsonyi vásár Marosvásárhelyen

Marosvásárhely Polgármesteri Hivatala először szervez ilyen bővített kínálatú karácsonyi vásárt. A város díszkivilágítását Mikulás-nap alkalmából, a főteret az ünnepek utánig uraló fenyőfa fénydekorációját pedig csütörtökön, december 6-án 17.30-kor kapcsolják fel, amikor Smiley koncertjére is sor kerül. Pénteken, december 7-én 18 órakor a Ligetben megnyitja kapuit a megyeszékhely egyetlen korcsolyapályája. Meghívott fellépők: Andrei Chelbezan és Krixie DJ-k.

Továbbá a Színház téren 13, a Rózsák terén 8 faházikót helyeztek el, amelyekben édességeket, gyümölcsöket, karácsonyi díszeket és termékeket lehet vásárolni. A Színház téren, a Téralapó műhelyében naponta várják meglepetések a gyermekeket, a Rózsák terén felállított házikóban Téralapó fogadja a jó gyerekek leveleit, és édességet ajándékoz nekik. Az elmúlt évekhez hasonlóan a marosvásárhelyiek idén is utazhatnak Téralapó autóbuszán.

December 9-étől karácsonyig mindennap koncertet tartanak a Rózsák terén minden korosztály számára, a következő fellépőkkel: Új Bojtorján, Narcisa Suci, Vlad Miriță, Iordache Basalic, Gențiana, Flori de pe Mureș, Tiffany & Tamas, Brăduțușul együttes, Alex Pintican, a marosvásárhelyi egyházközségek kórusai, a Voievozii Muștilor férfikórus, Brio Sonores, Gașca Zurli, Vasile Șeicaru, Ducu Bertzi, Victor Socaci, Costi Dumitru, Maris énekegyüttes, Jakab Csaba, Diana Marin, Sebastian Șerban, Mihaela és Ciprian Istrate, Oana Tomoiogă, Cătălin Hașa, az Anastasios kórus, a marosludasi ortodox esperesség papjainak kórusa, Oana Bozga Pintea, Bogdan Toma, Sebastian Stan, a marosvásárhelyi ortodox esperesség kórusa.

A bel- és külkapcsolati osztály

A hirdetési rovatban megjelent közlemények, reklámok tartalmáért a hirdetésfeladó vállalja a felelősséget!

## ADÁSVÉTEL, BÉRBEADÁS

**KIADÓ** garzon fiúnak. Tel. 0744-958-660. (01/223-I)

**ELADÓ** 120-130 kg közötti disznó. Tel. 0727-809-987. (8/234-I)

## ELVESZETT

**ELVESZTETTEM** Székely Norbert István névre szóló autóbuzsbérletet. Semmisnek nyilvánítom. (10/236)

## MINDENFÉLE

**CSERÉPTETŐ-JAVÍTÁS**, csatornák kitisztítása, padlócsimpe- és falcsimpe-lerakás, szigetelés poliszti-rénnel. Tel. 0751-471-965, 0726-638-909. (15/102)

**ALKALMAZUNK** lakatost termopán-műhelybe; C, D kategóriás sofört. Tel. 0744-572-889. (20683)

**AUTOMATA** mosógépeket javítok. Tel. 0755-825-502. (8/213)

## MEGEMLÉKEZÉS

Egy könnycsepp a szemünkben Érted él,

Egy gyertya az asztalon Érted ég,

Egy fénykép, mely őrzi emléked, S egy út, mely elvitte az életed.

A bánat, a fájdalom örökre megmarad,

Mindig velünk leszel, az idő bár-hogy is halad.

Szomorú és megtört szívvel emlékezünk 2018. december 6-án a drága jó nagynénire, LÁSZLÓ IRMÁRA szül. Tóth halálának ötödik évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Unokahúga, Mónika és családja. (sz.-I)

Fájó szívvel emlékezünk december 6-án a szeretett édesanyára, nagymamára, dédire, JASKÓ MAGDÁRA halálának 11. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Leánya, Marika, unokája, Mónika, dédunokája, Tímea. (13/239-I)

Fájó szívvel emlékezünk december 6-án a szeretett édesanyára, nagymamára, dédire, JASKÓ MAGDÁRA halálának 11. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Leánya, Marika, unokája, Mónika, dédunokája, Tímea. (13/239-I)

Fájó szívvel emlékezünk december 6-án a szeretett édesanyára, nagymamára, dédire, JASKÓ MAGDÁRA halálának 11. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Leánya, Marika, unokája, Mónika, dédunokája, Tímea. (13/239-I)

Fájó szívvel emlékezünk december 6-án a szeretett édesanyára, nagymamára, dédire, JASKÓ MAGDÁRA halálának 11. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Leánya, Marika, unokája, Mónika, dédunokája, Tímea. (13/239-I)

Fájó szívvel emlékezünk december 6-án a szeretett édesanyára, nagymamára, dédire, JASKÓ MAGDÁRA halálának 11. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Leánya, Marika, unokája, Mónika, dédunokája, Tímea. (13/239-I)

Fájó szívvel emlékezünk december 6-án a szeretett édesanyára, nagymamára, dédire, JASKÓ MAGDÁRA halálának 11. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Leánya, Marika, unokája, Mónika, dédunokája, Tímea. (13/239-I)

Fájó szívvel emlékezünk december 6-án a szeretett édesanyára, nagymamára, dédire, JASKÓ MAGDÁRA halálának 11. évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Leánya, Marika, unokája, Mónika, dédunokája, Tímea. (13/239-I)



A könyv méltó és maradandó ajándék

## Könyvek adventi naptára

Ünnepváró meglepetés-sorozat a Gutenberg Könyvesboltban

Az ünnepvárás hangulatát fokozó, ajándékokkal kedveskedő adventi naptár mintájára szervez karácsonyig tartó könyves meglepetés-akciót a Gutenberg Könyvesbolt.

Advent időszakában minden nap más-más partnerünket mutatjuk be és kínáljuk 10%-os kedvezménnyel könyveit.

## Gutenberg Könyvesboltok

Cikkszerecs: Petőfi utca 4. sz., tel.: 0266-316 798 [gutenbergkonyvesboltcikkszerecs](#)  
Székelyudvarhely: Márton Áron tér 8. sz., tel.: 0266-214523 [gutenbergkonyvesboltcikkszerecs](#)  
Marosvásárhely: Rózsák tere 57. sz., tel.: 0265-250491 [gutenbergkonyvesboltmarosvasarhely](#)

Latin - Pop - Bachata - Reggaeton - Merengue



**Gabriel**

Marosvásárhely Jazz and Blues Club  
Isten az én erőm turné 2018 december 29  
20:30

FITBIKE official sponsor  
GabrielsWorldOfficial

**Jazz Club**

Gabriel band  
Gabriel - bass guitar  
Mihail - bass guitar  
Mihail - trompet  
Gabriel - trompet  
Alex - saxophone  
Mihail - drum

ERDELYI MAGYAR TELEVÍZIO

**10 ÉVES**

ÉLETÜNK KÉPE

10 ÉVES AZ ERDELYI MAGYAR TELEVÍZIO

**ÜNNEPI GÁLA**

BEKE ISTVÁN • BOKOR BARNA ÉS A THE VAGABONDS  
BOROS EMESE • KOSZORUS KRISZTINA  
MAROS MŰVÉSZEGYÜTTES • SZABÓ ELŐD • VIZI IMRE

2018. DECEMBER 17. 18 ÓRA  
MAROSVÁSÁRHELY KULTÚRPALOTA

ÜNNEPELJÜNK EGYÜTT!



Adományozz 2 eurót sms-ben a 8840-es számra, és biztosítod egy éhes gyermek egyszeri meleg ebédjét.

www.caritas-ab.ro

caritas Gyulafehérvár

**therezia**



therezia smântână tejszínes



radio.kptv.ro

**KPTV**  
THE ROCK STATION

radio.kptv.ro

**Kovács**  
Buzăria-Pékség

A bővülő Kovács Pékség

- pékekkel
- péksüteménykészítéssel
- sólével (8 kat.)
- bafi elődől
- kábarizálól

alkalmaz!

Ha szereted a kihívásokat, szeretsz egy jó csapatban dolgozni, akkor nálunk a helyed. Munkáért cserébe megbecsülés, bónuszok és versenyképes juttatás jár. Küldd önéletrajzodat a hr@kovacs.ro címre, vagy érdeklődj a 0727-092-727-es telefonszámon.

Spălătorie și detailing auto

**Beltrand**

autómosó és -kozmetika

- külső-belső tisztítás
- kárpittisztítás, polírozás, viaszozás
- szőnyegmosás

Marosvásárhely  
Predeal u. 97 sz.  
Telefon: 0265/223-902  
0740-393-060

r • a • d • i • o

**radio**

Reghin 84.2, Szászváros 104.8

**VIENNA MAGIC**

Christmas Edition

A Johann Strauss Ensemble koncertmeghívója!  
December 15-e esteje a bécsi szalonzenéé!  
Nem kevésbé avatott művész, mint a Schönbrunn -palota koncertmestere hozza el Marosvásárhelyre az elegancia legtisztább zenei kifejezését.  
Délután 5 órától interaktív gyermekkoncerten, este 8-tól pedig a mára már hagyományosnak számító gálakoncerten lehetnek részesei egy életérzésnek, amely nem is olyan régen még csak a rang és születés szerinti kiváltságosok számára volt elérhető.  
Információ: 0786-87.38.38

Kultúrpalota Marosvásárhely December 15

HIRSCHMANN AUTOMOTIVE  
Pelikan  
AZOMURES  
AQUASERY  
HOTEL PRIVO  
MAY  
CARROL  
ALIAI AUTOEXCELLENIA