

A legteljesebb turisztikai célpont

Újabb értékes elismerés Szovátának



Fotó: Nagy Tibor

Az eddigi munka újabb elismerését vehette át Szováta képviselője a Romániai Turisztikai Munkáltatók Szervezetének (OPTBR) évente megrendezett országos balneoturisztikai kongresszusán, amelynek idei ülészsaka múlt héten, szeptember 18-21. között zajlott Herkulesfürdőn – derült ki a kisváros önkormányzatának közleményéből.

Gligor Róbert László

A szervezet legfőbb célja a romániai gyógyturizmus népszerűsítése, fejlesztésének elősegítése, egykori jó hírnevének visszaszerzése. Az évente megrendezett kongresszus is ezt a célt hivatott szolgálni azáltal, hogy lehetőséget teremt a fürdővárosok, turisztikai települések, vendéglátóegységek, szállodák vezetői számára találkozni, tapasztalatokat, javaslatokat megosztani, ötleteket gyűjteni, kapcsolatokat teremteni és közösen terveket szőni.

(Folytatás a 4. oldalon)

Ne feledje
IDŐBEN
megújítani előfizetését!
Ha előfizet,
BIZTOSAN
kézhez kapja
FÉLÁRON!
Telefon:
0742-828-647

Egyszervolt mesedélután Marosvásárhelyen

A magyar népmese napját, Benedek Elek születésnapját évrolívré gyermekeknek és felnőtteknek szóló rendezvényekkel ünneplik Marosvásárhelyen. A jeles napon, szeptember 30-án zajló program a Holnemvolt Székelyföld Mesefesztivál része, amelyet a sepsiszentgyörgyi Tipe Tupa Egyesület négy éve kezdeményezett.

2.

Újabb és újabb határidők

A dr. Vass Levente által kezdeményezett egészségügyi törvénymódosítás könnyített eljárást vezet be a páciensek számára, hiszen lehetővé teszi, hogy egyszerűbben jussanak hozzá az ingyenes vagy ártámogatott gyógyszerhez, küldőpapírhoz, illetve betegszabadságot előíró igazoláshoz.

6.

Testvértelépülések találkoztak Jedden

Múlt hét folyamán több mint száz főt látott vendégül Jedd önkormányzata: a Magyarországról és Szlovákiából érkező testvértelépülésekkel a baráti találkozás mellett komoly kérdésekről is tárgyaltak.

10.



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 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

Aftnális

Panasz

Bodolai Gyöngyi

Olvasom, hogy peres eljárással fenyegetőznek a megterhelő kerettanterv miatt a hetedikes tanulók szülei, akik a munkatörvénykönyv vonatkozó cikkelyére és az egészségügyi tárca ajánlására hivatkoznak. Az idézett előírásokhoz a közoktatási minisztérium rendeletét is hozzátehetnénk, miszerint a kiskorú diákok átlagosan iskolában és otthon napi nyolc órát tölthetnek tanulással.

A hetedikes tanulók szüleinek felháborodását kiegészíthetnénk az általános iskolába lépő kisebb diákok és szülei bosszúságával és elkeseredésével is. Egy csoportjuk számolt be a napokban arról, hogy milyen örömmel és reménnyel indultak gyermekeik az ötödik osztályba, ahol az elképzeltnél sokkal nagyobb család érte őket. Nem elég, hogy a tanító néni helyett ötödik osztályban minden tantárgyból más pedagógus igényeivel, módszereivel és követelményeivel kell szembesülniük, az átlagos diák képességeit jóval meghaladó mennyiségű tananyag zúdul rájuk. A 10-11 éves gyermekek hetente háromszor napi hat órát ülnek az iskolapadban, otthon pedig vannak olyan napok, amikor négy-nél is több órát tart a következő napra való felkészülés. Szinte egy tanár sem felejt el írásbeli házi feladatot adni, amelynek egyes kérdéseire nemhogy a közepes képességű diák, de az értelmiségi szülő vagy a nagyszülő sem tud válaszolni. Érthetetlen számukra – panasztolták –, hogy a szóban forgó feladatokat miért nem oldják meg az iskolában. Mire az otthoni felkészülés véget ér, estére egy sápadt, kimerült, síró

(Folytatás a 3. oldalon)

HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon

Szerkesztette: Menyhárt Borbála

Küszöbön a virózisok időszaka

Hogyan támogassuk az immunrendszert?

Sokak számára az ősz egyet jelent a felső légúti megbetegedések kezdetével, és ilyenkor multivitaminokkal, csodaszernek titulált készítményekkel próbálják megelőzni a bajt, sajnos sok esetben eredménytelenül. A patikák polcain egymást érik a különféle immunerősítők, viszont amire egyesek esküsznek, az másoknál bizony nem tartja távol a fránya virózisokat. Van-e értelme a „vitaminozásnak”? Egyáltalán miként védekezünk ebben az időszakban a megbetegedések ellen? – erről faggattuk dr. Csepán Emőke szavát a gyermekgyógyász szakorvost.



Fotó: Menyhárt Borbála

Menyhárt Borbála

– Hogyan próbáljuk erősíteni a gyereket, illetve saját immunrendszerünket? Elegendő-e csak a C- meg a D-vitamin, vagy más is ajánlott bevenni?

– A megelőzés virózisok esetén azért nem teljes, mert rendkívül nagy a vírusok/ baktériumok száma. Megelőzésnek számít például az oltások beadása, és ősz lévén, a soron következő az influenza elleni oltás, amit már októberben be lehet adni, hogy „felkészülten” várjuk a 2019/2020-as influenzaidényt. Ugyanakkor megelőzés az is, ha a szervezetünket megfelelően karban tartjuk: korunknak megfelelően ele-

tele alacsonyabb a teljes gabonák kivonása miatt, vagy vannak, akik valamiért más étrendet tartanak, javallott időnként multivitamin szedése is. Ezeket lehet folyamatosan szedni 1-3 hónapig, de nem szoktuk állandóan ajánlani őket. Meg kell szüntetni a vérszegénységet is, hiszen ez is egy olyan állapot, ami hajlamosíthat a gyakoribb fertőzésekre. Kerülni kell az indokolatlan antibiotikum-szedést is, hiszen ezzel a saját védekező flóránkat is minduntalan padlóra tesszük.

– Felső légúti megbetegedés esetén ajánlott-e növelni a vitaminadagot?

– Bár szokásunk, és gyakran ajánljuk is, hogy hűlés kezdetén fogyassunk sok C-vitamint, akár 1000 mg-os nagyságrendben, bizonyított hatása ekkora dózisnak a sportolóknál van, az átlagember elég, ha tovább szedi a napi ajánlott mennyiséget, és pótolja egyebekkel, sok folyadékkal, pihenéssel, gyulladáscsökkentőkkel stb. Ha magas dózisu C-vitaminnal nem fogyasztunk kellő mennyiségű folyadékot, akkor csak a vesekőképződésre való hajlamunkat növeljük. Vannak még bizonyos nyomelemek, amelyek, úgy tűnik, segíthetnek a nyálkahártya regenerálásában, ilyenek a cink és a szelén, jó, ha ilyen tartalmú készítményeket keresünk. A D-vitamin-dózis rövid ideig tartó megemlése is bizonyítottan hatásos.

– Óvodáskorú gyerekek szülei folyamatosan panaszkodnak, hogy egy héttig jár a gyerek óvodába, utána betegség miatt egy-kettőt hiányzik. Miért van az, hogy egy egyébként egészséges gyerek, akinek pl. vakáció idején soha semmi baja, ahogy elkezd az ovit, és közösségbe kerül, rövidesen megbetegszik?

– Aki először megy óvodába, az elsősorban meg kell „szokja” társai vírus-/baktériumpopulációit, a hozzászokás eltarthat egy-két évig is, amit még meghosszabbíthat, hogy időnként vakáció van, illetve betegségek miatt a gyermek kimarad a közösségből. Tudom, szörnyen hangzik, de ez a természetes folyamat, amelyen mindenki keresztül-



Illusztráció

megy, mi is így voltunk. Az sem teljesen igaz, hogy vakáció idején kimarad minden, hiszen ha megfigyeljük, akkor a hosszabb nyári vakáció idején, főleg ha még egy utazás is közbejön, lehetséges, hogy legalább egy hasmenéses perióduson keresztülmentünk... csak mindenki pihentebb volt, és nem tűnt annyira tragikusnak.

– Vannak orvosok, akik azt vallják, hogy egy téli időben 6-7 influenzaszzerű megbetegedés teljesen normálisnak tekinthető egy kisgyereknél, holott a szülőnek az az érzése, folyton beteg a gyereke.

– Egy évben a várható vírusos/baktériális fertőzések száma gyermekeknél körülbelül 6-8. Ha úgy vesszük, hogy egy betegség kb. 7-14 napig tart, van egy felépülési időszak, ami eltarthat akár két-három héttig, utána még egy héttig jár közösségbe a gyermek kvázi egészségesen, utána megint kezdődik előlről... és már meg is van a 6-8 fertőzés. Mivel a betegségperiódusok váltakoznak a felépüléssel, amikor még vannak tüneteik – köhögés, orrfolyás –, valóban az lehet az érzésünk, hogy folyton beteg a gyermek. Idővel, mire teljesen érett lesz az immunrendszerük, 5-7 éves korukra csökken a fertőzések száma. Iskoláskorban az óránkénti szüneteken, ha szellőztetnek, a gyermekek pedig kimennek friss levegőre, és nincsenek olyan játékaik, amiket egymás után befalnak, azaz nem annyira közvetlen a kontaktus, a fertőzések száma visszaesik.

– Sok esetben hetekig köhögnek a gyerekek a csillapító szirupok, készítmények ellenére. Természetesnek tekinthető ez?

– Ahogy említettem, a gyógyulási folyamat is időigényes, az egész

szervezet, és egyenként a szervek – nyálkahártya, légutak – helyre kell jöjjenek. Amíg tart a váladékozás, addig a köhögés egy szükséges „rossz”, hiszen ha nem volna ez az ürítési mechanizmus, a pangó váladék újabb felülfertőződést tenne lehetővé.

– Gyakran fordul elő gyerekeknél, hogy a visszatérő virózisok fülgyulladásal végződnek. Mit tehet a szülő ennek megelőzése érdekében, illetve mennyire hatékony ezekben az esetekben a Prevenar oltás, amit általában ajánlanak az orvosok?

– Bizonyos gyerekeknél, akiknél anatómiai és egyéb viszonyok is együttesen jelen vannak, tényleg gyakoribb lehet a fülgyulladás, és mivel ennek oka nagyon gyakran a Streptococcus Pneumoniae nevű baktérium, az említett oltás hatásos lehet. A megfelelő védekezőképesség kialakításához szükséges az emlékeztető oltások beadása is. Akárcsak a többi oltás esetén, a védettség itt sem mindig 100 százalékos, nem beszélve arról, hogy más baktériumok is okozhatnak fülgyuladást, hiszen nemcsak a baktérium, hanem egyéb tényezők is közrejátszanak: nehezen tisztítható orr, nem tökéletes orrfújás, nem megfelelő szellőzése a fülnek, akár egy nagyobb mandula miatt is, szájlégzési szokások. Ezeket lehet segíteni megfelelő orrcsepp alkalmazásával, nagyobb gyerekeknél/felnőtteknél az orr rendszeres átmosásával sóoldattal, lufi fújása a hűléses periódusban, illetve a szellőztetés is jó hatású lehet. Ha gyakori a fülgyulladás, mindenképpen fül-orr-gégészeti szakvizsgálat szükséges, esetenként szellőztető beültetése és antibiotikus kezelés is a szövőd-mények elkerülése végett.



Illusztráció

Másfél millió influenza elleni oltóanyag

Másfél millió adag influenza elleni oltóanyagot vásárolt idén az egészségügyi minisztérium, körülbelül 200 ezerrel többet, mint tavaly. Ezeket a vakcinákat a magas kockázati csoportokba tartozók kapják meg, térítésmentesen.

A szaktárca közleménye értelmében az ingyenes oltási kampány keretében első körben felhasználandó ötvenezer vakcinát már kiküldték a megyékbe, az egészségügyi szakszemélyzet beoltására. Október második felében a többi vakcinát is szétosztják, hogy a családorvosi rendelőkben is kezdődhessen el az oltási kampány.

Az egészségügyi minisztérium ismételten felhívja a lakosság figyelmét, hogy az oltás az influenza elleni védekezés leghatékonyabb módja.

A térítésmentes oltás a kockázati csoportokba tartozóknak, a 65 év feletti személyeknek, a krónikus légzőszervi, illetve szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek, továbbá a várandós nőknek és az egészségügyi dolgozóknak jár. (Agerpres)

Késik a betegek javát szolgáló törvénymódosítás életbe léptetése Újabb és újabb határidők

Miután a parlament egyöntetűen elfogadta, és tavaly júniusban meg is jelent a Hivatalos Közlönyben a dr. Vass Levente parlamenti képviselő által kezdeményezett törvény, amely lehetővé teszi a betegek számára, hogy minden szakorvosnál – azoknál is, akik nem állnak szerződéses viszonyban a biztosítópénztárral – hozzájuthassanak az ártámogatott gyógyszerek kiváltására feljogosító recepthez, küldőpapírhoz, illetve betegszabadságot előíró igazoláshoz. A módosítás értelmében az egészségügyi biztosítópénztárak kötelesek lesznek szerződést kötni azokkal a szakorvosokkal, akik ezt kéri, amivel feljogosítják őket arra, hogy ártámogatott recepteket, az ingyenes kivizsgáláshoz szükséges küldőpapírokat és betegszabadságot igazoló iratokat állíthassanak ki. Jelenleg a családorvosok, kórházi orvosok mellett csak azok a szakorvosok vannak felhatalmazva ezek kibocsátására, akik szerződéses viszonyban állnak a biztosítópénztárral.

Menyhárt Borbála

A dr. Vass Levente által kezdeményezett egészségügyi törvénymódosítás könnyített eljárást vezet be a páciensek számára, hiszen lehetővé teszi, hogy egyszerűbben jussanak hozzá az ingyenes vagy ártámogatott gyógyszerhez, küldőpapírhoz, illetve betegszabadságot előíró igazoláshoz. A módosítás értelmében az egészségügyi biztosítópénztárak kötelesek lesznek szerződést kötni azokkal a szakorvosokkal, akik ezt kéri, amivel feljogosítják őket arra, hogy ártámogatott recepteket, az ingyenes kivizsgáláshoz szükséges küldőpapírokat és betegszabadságot igazoló iratokat állíthassanak ki. Jelenleg a családorvosok, kórházi orvosok mellett csak azok a szakorvosok vannak felhatalmazva ezek kibocsátására, akik szerződéses viszonyban állnak a biztosítópénztárral.

Dr. Vass Levente kifejtette, ezek olyan egészségügyi alapszolgáltatások, amelyek minden biztosított személyt korlátozások nélkül megilletnek. Miután már látta egy szakorvos, a beteg ne kelljen visszamenjen a családorvosához és ott kérje a nem ártámogatott recept átírását ártámogatottá, vagy a küldőpapír kiállítását. Nem kellene a beteget fölöslegesen sétáltatni a szakorvos és a családorvos között – véli a képviselő.

Hozzátette, mindannyian tudjuk, sokszor a rendszer arra kényszerít, hogy magánrendelők szolgáltatásait vegyük igénybe. Jelenleg ha egy beteg – azért, hogy ne kelljen sorban álljon, vagy mert állapota indokolttá teszi, hogy azonnal elvégeztesen egy vizsgálatot, amire az állami kórházban esetleg hosszú várólista van – úgy dönt, hogy a kórházi járóbeteg-rendelő helyett egy magánrendelőben olyan orvoshoz fordul, akinek nincsen szerződése a biztosítópénztárral, amellyel, hogy kifizeti a vizsgálat árát, meg kell vásárolnia a felírt orvosságot, ugyanis az illető szakorvos azt ártámogatottan nem írhatja fel. Vagy



Fotó: Nagy Tibor

el kell mennie a családorvosához, ha az éppen elérhető, hogy átírja a receptet. Viszont, ha – tegyük fel – péntek délután kerül szakorvoshoz a beteg gyerek, a szülő biztosan nem vár hétfőig, amikor legközelebb rendel majd a családorvos, hanem megvásárolja, akár borsos áron is, a szükséges gyógyszert – mutatott rá a képviselő.

A jelenlegi rendelkezések szerint a házi orvos nem csak „átírja” a szakorvos által kibocsátott receptet, de ezt megelőzően köteles újabb vizsgálatként jelenteni a gyakran azelőtt egy órával már megvizsgált beteget. Ezt a logikátlanságot a legtöbb házi orvos ugyan mellőzi, a biztosítótól viszont elszámolja ennek fejében a betegenkénti húsz lej körüli összeget.

Nincs költségvonzata, csupán a szándékon múlik

A törvénymódosítás életbe lépésének a késlekedése kapcsán dr. Vass Levente érdeklődésünkre kifejtette, 2018 júniusában fogadták el az általa kezdeményezett törvénymódosítást, és érthető módon a következő költségvetéshez kötötték annak a bevezetését. Tavaly decemberben viszont újabb változat látott napvilágot, sürgősségi kormányrendelettel önkényesen felülírva az eredeti törvénymódosítást. Azt mondták, hogy három hónappal a költségvetés elfogadását követően lép majd érvénybe. A 2019-es költségvetést idén márciusban fogadták el, ami

azt jelenti, hogy június 15-ig gyakorlatba kellett volna ültetni a törvénymódosításban szereplő előírásokat. Ezt követően azonban egy újabb kormányrendelet látott napvilágot augusztusban, amellyel a 2020-as keretszerződés elfogadásához kötötték ennek az intézkedésnek az életbe léptetését. – Már többször interpelláltam, személyesen találkoztam ez ügyben a biztosítópénztár vezetőjével, valamint a miniszter asszonnyal. Mindenkinek az a véleménye, hogy jó törvény, de senki sem magyarázza meg, hogy miért késlekedik a bevezetése. Nem lehet pénzügyi akadálya, hiszen egy recept esetén az átlag hozzájárulás az állam részéről 20 lej. A receptek családorvosnál történő átírásánál a családorvos a törvény által kötelezve van, hogy egy 20 lejes konzultációt jeleljen. Tehát nem jelent költségdöbbletet. Magyarán: nincsen költségvetési vonzata, pusztán szándékvonzata van ennek a kérdésnek. És ha ezt valóban mindenki akarja, és jónak tartja, akkor adminisztratív gyengesége a pénztárnak, hogy nem lépte meg, és nem büszkélkedik vele. Ez lett volna és lenne a továbbiakban is a helyes magatartás részükről. Furcsa, hogy miközben mindenki arról beszél, hogy betegközpontúvá kell tenni a rendszert, íme egy példa, amikor van egy intézkedés, ami egyértelműen a betegek érdekeit szolgálja, a költségvonzata minimális, de a rendszer képtelen gyakorlatba ültetni. Nagyon büszke vagyok erre a törvénytervezetre, ez az egyike annak a



hétnek, amelyet benyújtottam, és sikerült elfogadtatni a parlamentben. Az RMDSZ-nek van a legtöbb egészségügyi törvénytervezete, fájó, hogy lobbizni kell a minisztériumnál és a biztosítópénztárnál, hogy egy olyan törvénymódosítást, amit a többi párt is egyöntetűen megszavazott, és a betegek érdekeit szolgálja, érvénybe léptessenek – nehezményezte a képviselő.

Elsősorban a fiatal szakorvosok élnek a lehetőséggel

A módosított törvény nem kötelezi, csupán lehetőséget kínál a szakorvosoknak, hogy a szóban forgó iratok kibocsátására való feljogosítás végett kérésrel forduljanak a biztosítópénztárhoz, és ezt a biztosítópénztár nem utasíthatja vissza.

Dr. Vass Levente szerint, amennyiben végre életbe lépne a törvény, az elsősorban a fiatal, frissen végzett szakorvosoknak válna előnyére, akik még nem rendelkeznek kialakult páciéntúrával. Ugyanakkor azon nyugdíjas orvosoknak is, akik, miután kilépnek a rendszerből, tapasztalatukat még a betegek szolgálatába állítanák. Nem utolsósorban a törvénymódosítás hozadékaként csökkenne a családorvosokra nehezedő nyomás. Mindemelllett a rendszer egy átfogóbb képet kapna az egyes megbetegedések előfordulásáról, hiszen jelenleg, amennyiben a páciens olyan szakorvoshoz fordul, akinek nincs szerződése a pénztárral, a betegsége nem kerül be sem a megyei közegészségügyi igazgatóság, sem a biztosítópénztár, sem pedig a minisztérium nyilvántartásába.

Befőzések ideje

Ha azt szeretnénk, hogy a színtelen-ízetlen télbe egy kis napsütést is becsempésszünk, akkor most kell gondolkodnunk ezen, hiszen még átmenekíthetők a nyár és az ősz ízei a szűkösebb időkre. Az alábbiakban néhány „last minute” ajánlatunk van, amivel feltölthetjük kamránk polcainak egy részét.

Sütő Edith Magdolna

Almapaprika télire

Hozzávalók: 5 kg kicsumázott, tetszés szerinti darabolt almapaprika, 6 liter víz, 30-50 dkg cukor, 18-20 dkg só, 6 dl 9%-os ecet, szemes bors, babérlevél, mustármag, esetleg torma, szalicil.



Elkészítése: A kicsumázott, feldarabolt, jól átmosott paprikát üvegekbe rakjuk, miközben az üvegekben elosztjuk az ízlés szerint adagolt szemes borsot, mustármagot és babérlevelet, illetve, ha használunk, a csíkokra vágott tormát. A paprikára rászórjuk a szalicilt (egy 2 l-es üveghez kb. 1/2 mokkáskanálnyit). A vizet felforraljuk a sóval, a cukorral meg az ecettel, majd ráöntjük az üvegekben lévő paprikára, az üvegeket ledugaszoljuk, és szárazdunsztban hagyjuk kihűlni.

Csípős savanyúság

Hozzávalók: 2 kg színes paprika (tisztán mérve), jó 1 kg hagyma, 3 darab csípős paprika (vagy ízlés sze-

rint), 2 púpozott evőkanál só, 20 dkg cukor, 3 dl ecet, 1 csapott teáskanál szalicil.

Elkészítése: A paprikát megmossuk, félbevágjuk és kicsumázzuk, majd vékony csíkokra vágjuk a megtisztított hagymával együtt. A csípős a paprikát csomájával együtt vékonyan felkarikázzuk, és a többi hozzávalóhoz adjuk. (Ízlés szerint lehet többet is.) Ezután a zöldségekre szórjuk a sót, a szalicilt meg a cukrot, ráöntjük az ecetet, és jól összekeverjük. Hűvös helyen állni hagyjuk néhány órát, miközben időnként átkavarjuk, hogy a cukor és a só feloldódjon. Ezután a keveréket üvegekbe adagoljuk, ledugaszoljuk, és mehet a kamra polcára.

Fűszeres paradicsomlé

Hozzávalók: 3 kg érett paradicsom, 2-3 angolzellerszár, 1-2 paprika, 1 csokor petrezselyemzöld, 1-2 teáskanál szárított bazsalikom, só (elhagyható).

Elkészítése: A paradicsomot több vízben megmossuk, összedaraboljuk, és picit vizet öntve alá (max. 1 dl) egy edényben főni tesszük. Gyakran kavargatva addig főzzük, amíg jól megfő. Ekkor félre vesszük, térszűrőn átszűrjük, a levét főni tesszük, a visszamaradt sűrűjét pedig többször átpasszírozzuk a paradicsomszűrőn, és rendre a főző paradicsomléhez öntjük. Hozzáadjuk a nagyobb darabokban hagyott zellerszárat, a jól megmosott, egészben hagyott paprikát, a szárított



bazsalikomot és a tetszés szerint összeaprított vagy egészben összekötözött petrezselyemzöldet, és még legalább 30-40 percig főzzük, gyakran megkavarva. Ezután a zellerszárat és a paprikát, illetve a petrezselyemzöldet, ha összekötözve tettük bele, eltávolítjuk, a paradicsomlevet pedig csíráatlanított száraz üvegekbe töltjük, ledugaszoljuk, és szárazdunsztban hagyjuk kihűlni.

Megjegyzés: Ha szeretnénk, a paradicsomlevet meg is sózhatjuk, de tudni kell, hogy a sózott paradicsomlé idővel elveszíti szép élénk, piros színét. Bármilyen más fűszert is használhatunk az ízesítésére. Ajánlatosabb kisebb üvegekbe tölteni, kb. akkorákba, amennyit egyszerre elhasználunk, hogy felbontás után ne kelljen álljon az üvegben a megmaradt lé. Mivel nincs benne tartósítószer, felbontás után csakis hűtőben tároljuk, és néhány napon belül föl kell használni.

Ivóle vegyes gyümölcsből

Hozzávalók: 40 dkg szilva magja nélkül, 30 dkg alma héjastól, 30 dkg sárgarépa (hámozva mérve), 1 kg őszibarack, 1,5 citrom húsa és héja, 15 dkg cukor, kb. 3 l víz.

Elkészítése: A gyümölcsöket és a sárgarépát alaposan megmossuk. A répát meghámozzuk, a szilvát kimagozzuk, az almát negyedeljük és kivágjuk a magházát. A citromnak lehámozzuk a sárga héját, lehúzzuk a fehér borszerű héját, ezt eldobjuk, majd a húsát kockára vágjuk. A lereszelt sárgarépát kevés vízzel odatesszük főni, néhány perc múlva hozzáadjuk a gyümölcsöket is, majd kb. 10-15 perc főzés után botmixerrel pürésítjük. Ekkor még öntünk hozzá kevés vizet, és levestűrőn átpasszírozzuk az egészet. (Kb. 1 maréknyi eldobnivaló származik belőle.) Passzírozás után tetszés szerint hígítjuk – én annyi vizet tettem mindegyikhez, amennyit írtam a hozzávalóknál, de ezt ki-ki ízlése szerint variálhatja –, és az újraforrástól számítva még vagy 10 percig főzzük. Ekkor hozzáadjuk az ízlés szerinti cukrot (a gyümölcsök mennyiségétől és édességétől függően), ismét főzzük egy keveset, majd további – kicsinként adagolt – vízzel beállítjuk a sűrűségét. Jól kiforraljuk, miközben majdnem állandóan kavargatjuk. A forró italt tiszta, száraz üvegekbe töltjük, ledugaszoljuk, néhány percre fejtetőre állítjuk, és szárazdunsztban hagyjuk kihűlni.

Megjegyzés: Kitűnő alternatíva a bolti „egészséges” italokra. Bármilyen meglévő vagy maradék gyümölcsöt felhasználhatunk hozzá.



Van kiút a kiégésből

Bogdán Emese

Rohanó, stresszes mindennapjaink, rendetlen életvitelünk, erónkon felüli vállalkozásaink eredményeként egyszer csak azt vesszük észre, hogy a teljesítményünk csökken, gyenge a motivációnk valamilyen tevékenységgel kapcsolatban, beszürkülünk, s nem tudunk mihez kezdeni magunkkal, egy adott szinten kiégettnak érezzük magunkat. A téma folytatásaként lássuk, mit javasolnak a szakemberek a kiégési szindróma orvoslására.

A kiégés észlelésekor a legjobb, ha átmozgatjuk magunkat. Kimegyünk az erdőbe, vagy kocogni, vagy úszni, vagy kirándulni, kimozdítjuk magunkat abból az élethelyzetből, amiben ez a kellemetlen állapot bekövetkezett. Mászt csinálunk, magunkra figyelünk egy másik környezetben. A mozgás a gyógyír a kiégettségre, még akkor is, ha ez furcsán hangzik, mert fáradtak, leverték, kimerültek vagyunk, úgy érezzük, nincs energiánk semmire. Aki nem mozog eleget, elsorvadnak az izmai, gyengül a keringése, a szíve, egyre gyengébbé, fáradékonyabbá válik, ellustul, s így kialakul az ördögi kör. A lusta ember mind gyengébb lesz, és mivel egyre gyengébb, egyre kevesebbet mozog. Ha hetente többször terheljük szervezetünket kitartást, állóképességet fejlesztő mozgással, felfrissül, s a rendszeres igénybevétel pozitívan befolyásolja a lelki tényezőket is. Az ilyen típusú mozgásnak három kritériumnak kell megfelelnie: legyen rendszeres és kellőképpen gyakori (pl. heti három alkalom), alkalmanként húsz perctől negyven percig tartson, hogy növelje, javítsa állóképességünket, és ne legyen túlságosan megerhelő, nem szabad kifulladás közben. Gyakorlatba ültetve tehát, ha kimegyünk kocogni egy parkba, kedvenc zenénket

bekapcsoljuk a fülhallgatóba, magunkat pedig kikapcsoljuk addigi helyzetünkben, és figyeljük, hogy a szervezetünk mennyire fárad, hogy alkalmazkodik a légzésünk, a szívverésünk a terheléshez, a tevékenység végén pedig a kellemes fáradtság érzését. Aki rendszeresen mozog, rövid idő után észlelni fogja, hogy a mozgás után sokkal jobban érzi magát, mint előtte. Végezzük a mozgást legalább három hónapig, a szokott ütemben, megszakítás nélkül. Utána hiányozni fog, ha valamiért elmarad az edzés.

Egy másik faktor, mely okozhatja, súlyosbíthatja a kiégési szindrómát, a tápanyaghiány, a nyomelemek, vitaminok, ásványi anyagok hiánya. Civilizált társadalmunk egyoldalú táplálkozására jellemző, hogy túl sok



Illusztráció

zsírt, cukrot és sót, túl kevés ballasztanyagot, és mikrotápanyagot tartalmaz. Bizonyos betegségek (bélbetegségek) akadályozzák a mikrotápanyagok felszívódását, vagy hatásukra megnő a tápanyagok iránti igény (reuma, krónikus betegségek). Alapos vizsgálattal kimutatható bizonyos anyagok hiánya a szervezetben. A magnézium hiánya ingerlékenységet, izomgörcsöket, alvászavart, székrekedést okozhat. A kálium az egyik legfontosabb anyag sejteinkben, hiánytünete a kimerültség, az apátia és az izomgyengeség (ez meglehetősen emlékeztet a kiégési szindrómára). Cinkre és B6-vitaminra is szükségünk van, hogy szervezetünk termelni tudja a szerotonin nevű (jó hangulatért felelő) ideg-ingerület-átvivő anyagot, melyet boldogsághormonnak is neveznek. És beszélünk kell még a Q10 koenzimről is, melyet az utóbbi időben gyakran reklámoznak a bőr idő előtti

öregedése ellen, szívinfarktus megelőzésére, kiegészítő kezelésére. Noha a Q10 nem vitamin, mivel szervezetük képes előállítani, elképzelhető, hogy nem áll rendelkezésre belőle kellő mennyiség. Sejteink „erőművei”, a mitokondriumok igénylik a Q10-et az energia előállításához. A hiánya pedig „energiahiányt” okoz a sejtagyagcserében, ami létrehozhatja a kiégési szindróma jellegzetes tüneteit. A tápanyaghiány mellett a kiégési szindróma hátterében különböző betegségek is állhatnak, ezért tanácsos ilyenkor a részletes kivizsgálás.

A pajzsmirigy-aluműködés is okozhat kiégési szindrómát. A pajzsmirigy anyagcserénk gyújtógyertyája. Működése határozza meg az alapanyagcserét. Itt dől el, hogy lusták, renyhék vagyunk-e, vagy ellenkezőleg, túlpörgetettek. Ha a pajzsmirigy aluműködik, túl kevés hormont termel, ennek hiánya pedig fáradtságot, lustaságot, koncentrációzavart, fáradékonyt, hízékonyt és székrekedést okoz. Az alvászavarok szintén kiégettséget okozhatnak, úgyszintén a vashiány, mely vérszegénységet eredményez. Ilyenkor a vér kevesebb oxigént képes szállítani, és fáradtság, kimerültség, csökkent teljesítmény a következménye, a kiégési szindróma tipikus tünetei. Az említett fizikai zavarok mellett kiégési szindrómához hasonló tüneteket okozhatnak lelki zavarok is. Ajánlott tisztázni magunkkal, hogy lelki beállítódásunk, életvitelünk, viselkedésmódunk milyen mértékben befolyásolja állapotunkat.

A kiégett emberekre jellemző, hogy gyakran több szociális feladatot vállalnak, mint amit elbírnak. Kevésbé törődnek magukkal, nem foglalkoznak saját igényeikkel és túl kritikusak önmagukkal szemben. Mindezt tisztázni kell, és megfelelő önvédelmi programot kell kialakítani, ha kell, akár professzionális segítséggel.

Ütős muzsika

Szilágyi Mihály

A zene kétségkívül magas szintű szellemi tevékenység. Nem véletlen tehát, hogy sok tudós foglalkozott és foglalkozik zenével. Nem szabad azonban azt hinnünk, hogy csak a szellemóriások kiváltsága a zenélés. Bolyai János a matematikusok élvonalába tartozott, mégis leghíresebb története zenéről és sportról szól. Egy legendás mérkőzést vívott tizenhárom lovastisztal. Csak annyit kért ellenfeleitől, hogy minden mérkőzés előtt hegedülhessen egyet – és Bolyai János egytől egyig legyőzte kihívóit.

A zenélés hasznos edzés lehet sportolók számára is, mert a ritmus az idővel való versenytúrára tanítja az éneklő, zenélő embert.

Bizonyára sokak számára ismerős a kalapácskezü magyar ökölvívó, Papp László neve. Ez a rettegett híru verekedő azonban ugyanolyan jól bánt a hegedűvel és a cimbalommal is, mint az ökleivel. Kár, hogy erről az oldaláról kevésbé ismert.

Szövevényes a történelem útja. Egyik oldalról elvesz valamit, a másik téren visszaad. A trianoni döntés következtében Erdélyből többen áttelepültek az összezsugorított Magyarországra. A székelyföldi Rugonfalváról egy bizonyos Burkus Erzsébet nevű székely lány is kezébe vette a vándorbotot, és ami még megmaradt a félbeharpott hamuba sült pogácsából, azt feltarisznyalva messze utazott – mert magyar földön szeretett volna tovább élni. Budapestig meg se állt.

A magyar fővárosban talákozott későbbi férjével, egy taxisofőrrel, Papp Imrével. Az ismeretségnek házasság lett a folytatása. Aztán 1926. március 26-án az áldás is bekapogott a fiatal pár szerény hajlékába: megszületett László.

Az édesapa, aki a háborús idők alatt megéppesült az éhezést és a nyomort, fiát mindenképp menteni akarta a hasonló sorstól. Nem voltak előkelő kapcsolatai, ezért jól

látta, hogy a gyermeknek saját képességeire kell támaszkodnia ahhoz, hogy boldogulhasson. Talán a legjobbat tette, amit édesapja tehet: hegedűlni taníttatta a gyermeket. Úgy gondolta, hogy a muzsika majd segít.

A kis Laci figyelemre méltóan bánt a vonóval, de – mint a legtöbb gyerek – a labdát még jobban kedvelte. Édesapja azt se bánta, ha a fia netalán futballista vagy akár ökölvívó lesz, csak ember legyen belőle, de a muzsikálással akkor sem hagytak fel. A csintalan fiú tízévesen leesett egy fáról, és eltörte a csuklóját. Akkor úgy tűnt, hogy füstbe ment a bokszoói karrier. Sebaj, hiszen ott volt még két lehetőség: a zene és a futball. Laci a hegedű mellett a cimbalmot is egyre serényebben kezelte. A vonó segítségével megtanulta vezetni a dallamot, a cimbalommal pedig a ritmust diktálta.

Lehet, hogy Laci híres primás lett volna, ha nem szől közbe egy tüdőgyulladás, amely 38 évesen magával ragadta az édesapát. Csak az édesanya találékonyaságán múlott, hogy nem kellett éhezniük. A zeneórák elmaradtak – de megmaradt a zenéből nyert képesség, a virtuozitás. „Ha a Fater nem hagy itt olyan korán minket, talán a konzervatórium felé visz az utam. Már elég jól húztam a vonót, amikor a halála napján a Mutter megígértette velem, hogy három évig nem veszem el a szekrény aljából” – mesélte később László.

A felcseperedő fiú az angyalföldi lakótelep hírhedt verekedőjévé vált. Egyszer iskolából hazafelé menet az is megtörtént, hogy összeváltkozott egy nála jóval nagyobb diákkal, mire jutalmul kapott egy jókora nyaklevest. Laci se volt ijedős, és azonnal viszonzta a nevelést, sőt még ráadást is adott a hat évvel idősebb, beképzelt fickónak.

Tanulmányai befejeztével 15 évesen a Magyar Optikai Műveknél kapott állást. Itt lépett

be a gyár futbalcsapatába. 1942-ben a gyárnál ökölvívóosztály is indult, Laci azonnal beiratkozott az edzésekre. Az önfeledt boldogság nem tartott sokáig, mert 17 évesen besorozták katonának, és alighogy megmutatták nekik, milyen egy puska, máris a harcmezőre küldték. Úgy látszik, Laci a sors kegyeltje volt, mert útközben bombázták a vonatot, de ő ép bőrrel megúsza, és amerikai fogságba került.

A háború után hazatért, és vasúti rakodómunkásként tartotta fenn magát. A vasutasok sportegyesülete bokszklubot nyitott. Laci azonnal belépett a klubba. Az ilyen sportban természetes, hogy meglátszik az ember arcán az edzés. Amikor egy lila folttal tért haza, az édesanyja így vigasztalta: „Édes fiam, ha pofon kell, csak szólj, adok én neked minden este lefekvés előtt.”

Már néhány hónapja szorgalmasan látogatta az edzéseket, amikor nagy mérkőzést hirdettek 1945. október 6-án. A híres Bicsák Gyula és egy másik öklöző mérkőzését nézhetnék meg az erre vágyók. Természetesen Papp Laci is elment, hogy tanuljon a látottakból. Bicsák ellenfele azonban jobbnak látta nem megjelenni a küzdelmen. A tömeg elégedetlenkedett. Ekkor az edző odalépett Lacihoz, és arra kérte, hogy álljon ki Bicsák ellen. A kezdő fiú természetesen vonakodott, mert híres és tapasztalt ellenféllel kellett volna verekednie, de az edző azzal győzte meg, hogy már az is nagy dicsőség, ha valaki Bicsákkal megmérkőzhet. Papp végül belépett a szorítóba, és mindenki legnagyobb döbbenetére jól elverte a csepeli profit. A győztes Papp László neve szelvésként terjedt – egyből híres lett. Aznap este – a késés miatt – otthon még kikapott. Bár megpróbált csendben beosonni, „anyám várt, és jól hátba vágott a sodrófával, amiért kimaradtam. Először nem mertem megmondani, hogy bokszoló lettem”.



Papp László és szülei – a kép Nyáry Krisztián Igazi hősök című könyvéből származik

(Folytatjuk)

		1.	MOHÓN ESZIK	FRANCIA ÍRÓ (LOUIS)	TAKARMÁNYTÁROLO	B.A.Z. MEGY. VÁROS SÓ (LATIN)	ORSZÁGGYÜLÉS HELYE (1707)	TYÚKFEJI FOGDI	IPA	ÉVEINK SZÁMA	A KRIPTON VEJJELE	OXIGÉN-MÓDOSULAT	ARATI ÓKORI BIRDALOM	A LEVEGŐRE VONATKOZÓ	...HOFFMANN (NÉMET ÍRÓ)	SZÓFAJ	
<p><i>George Sand</i> (igazi nevén <i>Aurore Dupin</i>) francia író nő egyik gondolatát idézzük a rejtvény főszövegeiben.</p>		A														E	
		FONALA HÍRES (GÖR. MITOL., LATINOSAN)						VIRÁG RÉSZE LÁBÍZÜLET					ETIL... (ALTATÓ)	VÖRÖS... (VIKING)			SZEMÉLY-NÉVMÁS ANEKDOTA
		LABDA (ANGOL) HON				LÓBIZTATÓ A TEMP-LOM... (SZEGÉNY)				GÖRÖG BETŰ NŐI NÉV (MÁJ. 13.)							
2.	G	NAGYTESTŰ PAPAGÁJ	ÚT A HEGYEN KERESZTŰL	...PAVONE (ÉNEKESNŐ)	TRÉNING CREMONAI HEGEDŰ-KÉSZÍTŐ				LAPP-FINN TÓ STÁJERLAK ROMÁN NEVE						AZ ARZÉN VEJJELE ...JÜRGENS (ÉNEKES)		
JÚLIUSBAN ÜDÜLŐ					AZ EZÜST VEJJELE MADONNA SZEREPE		ERREFELEI TÉLI SPORT		ANTE MERIDIEM (RÖV.) ÖTÉVESEK ISKOLÁJA			RÓMAI KETTŐ A TETEJÉRE		ULAN... (BUR-JÁT FŐV) NŐI NÉV (AUG. 18.)			
VIGYÁZ VALAMIRE			NOBILIS ÉTKEZIK A NYÁJ				VÉRADÓ FELVIDÉKI FOLYÓ					A SZABADBA HAJT MALOM RÉSZE					
D.-AFR. TARTOMÁNY TADZSMAHAL VÁROSA				BRAZIL LÉGITÁRS. PAJKOS FIÚ (RÉG)				AZ EGÉSZ... (UNIVERZUM) KERES					FA DÍSZE FÉRFINÉV (AUG. 11.)				
				FELSŐ TÁRSAD. RÉTEG (PORTUGÁL) JUTTAT			ÁSZOK-HORDÓ NYÍLÁSA KERESZTŰL					LAMARTINE VERSE RÓMAI 550			KÖLTŐI SÓHAJ BARÁT (SPANYOL)		
KÖZÉPEN BEAD! LATIN CSONT			ARANYNŰL ...ESIK (ELŐ-REBUKIK)			KIS BOLT HAJDAN (LATIN)					A SZÁVÁBA ÖMLIK ALAN... (SZÍNÉSZ)					NÉVELŐ MEGFELELŐ, HASONLÓ	
			LENGYEL-NÉMET FOLYÓ RIGID			BECÉZETT NAGYAPA MÁSHOLLÉT IGAZOLÁSA				USA-TAG-ÁLLAM DŰH						TÖRÖK VÁROS	
MEGZAVARODOTT RÉMI!			LAKATLANI ODIN EGYIK APOSA		...PACINO (SZÍNÉSZ) ELTULAJDONÍT		TEGNAP UTÁN KARAVÁN-ÁLLAT		HEKTOLTER (RÖV.) BOLGÁR HEGY			ÁLLÓVÍZ TÁPLÁL		JÓD ÉS NÁTRIUM FIRENZE FOLYÓJA			
TÜRINGIAI VÁROS			IKRÁKÓ DETERMINÁNS (RÖV.)					...MARK (VÉDJEGY) ...DAGOVER (SZÍNÉSZNŐ)					ERŐSEN TAPAD EBLAK				
SPANYOL FŐNEMESI CÍM				ÖSSZE-CESENG KÉT SZÓ SKÁLAHANG				AB... (HARAGGAL) OMSZK KIS. FOLYÓJA						A SZEMÉLYÉRŐL RÓMAI NÉGY			
ESZENYI (SZÍNÉSZNŐ) NÉVJELE			LEVEGŐT IGÉNYLŐ BELÉPI			...ODORATA (IBOLYA) A FLUOR VEJJELE						...PELIN BOLGÁR ÍRÓ FÉLÁRI!			CIN LITER (RÖV.)		
L.N.J.	L												EURÓPAI FOLYAM				

Szeptember 19-i rejtvényünk megfejtése: **Adjatok egymásnak a kenyeretektől, de ne ugyanazt a szeletet egyétek.**

Döntetlen a jeddi rangadón

Gligor Róbert László

Döntetlennel vonult le a jeddi pályáról a 6. liga hétvégi, 3. fordulójában az 5. ligából visszalépett Harasztkerék. A hazai csapat lelkebben játszott, így sikerült pontot mentenie.

Az 5. ligában többször is bajnoki címet szerzett Harasztkerék Jeddén is hamar megmutatta tudásbeli különbségét, már a 2. percben megszerezte a vezetést: Ormenișan két védőtől megszabadulva a hosszú sarokba lőtt (0-1), majd ugyanő a 9. percben közelről az oldalhálót találta el. A hazaiak összekapták magukat és kitartó játéku a 23. percben meghozta az eredményt, Ruja és Moldovan összejátéka nyomán Tálás küldte a labdát a vendégek kapujába (1-1), majd a következő percben Magyar L. lövésénél kellett háritania a vendégek kapusnak. Már úgy tűnt, hogy Jedd átvette a játék irányítását, de a vendégek tapasztalata mégis többet nyomott a latban: a 32. percben Bodó egyedül maradt Soóssal szemben, de a hazai kapus remekül háritott, ám a következő percben már tehetetlen volt: Ormenișan ismét „összekotort” magának egy labdát a védők között, amit az alsó sarokba küldött, újra megszerezte a vezetést (1-2). A szünetig Soós kétszer is megmentette csapatát az újabb vendéggóltól, Duka és Téglás lövéseit háritotta.



Fotó: Gligor Róbert László

Jegyzőkönyv

Maros megyei labdarúgó 6. liga, 3. forduló: FK Jedd – Harasztkeréki Farel 2-2 (1-2)

Jeddi sportpálya, mintegy 80 néző. Vezette: Preda Clodoaldo, Mocan Andrei, Petruța Florin Cătălin. Ellenőr: Târnăvean Petru.

Gólszerzők: Tálás (23.), Moldovan (53.), illetve Ormenișan (2., 33.)

Sárga lap: Tálás, Lengyel, Hărăstășan, illetve Mureșan A., Calo Jedd: Soós – Nagy R., Tálás, Baltesz, Magyar L. (54. Hărăstășan), Ruja (68. Lengyel), Kiss A., Kiss Sz., Magyar N. (90. Orbán), Nagy Cs. (81. Kocsis), Moldovan (90+2. Ádám)

Harasztkerék: Bálint – Mureșan C., Duka (78. Podar), Mureșan A., Pintilia, Bari, Ormenișan, Bodó, Téglás, Berecki, Calo.

A második játékrészt is a vendégek kezdték jobban, de Duka közelről sem tudta hálóba küldeni a labdát, amire a hazaiaknak hamar sikerült góllal válaszolniuk: az 53.

percben Moldovan vett le egy labdát a tizenhatos vonalán, amit az alsó sarokba gurított, a nézők nagy örömeire (2-2). Az egyenlítés ellenére Harasztkerék továbbra is ma-

Kiesett Medgyes és Csíkszereda a Románia-kupából

Meglepetésre 2-1-re kikapott a harmadosztályú Foresta Suceavától a Medgyesi Gaz Metan 1. ligás csapata a labdarúgó-Románia-kupa tizenhatodöntőjében, kedden délután. Ugyancsak 3. ligás rivális búcsúztatta az FK Csíkszeredát, a Bodzavásári Metalul 1-0-lal bizonyult jobbnak a 2. ligában szereplő székelyföldieknek. Szintén kedden a Bukaresti Dinamo 3-1-gyel kiejtette az Aradi UTA-t.

Eredményjelző

* 4. liga, 3. forduló: Mezőtúcs – Görgénysoákná 1-4, Magyaró – Di-csőszenmártoni Viitorul 7-1, Koronka – Radnót II 3-4, Mezőzáh – Mezőceked 3-0, Hadrév – Dános 3-2, Gernyeszeg – Küküllődombó 3-4. Az élcsoport: 1. Magyaró 9 pont, 2. Radnót II 9, 3. Görgénysoákná 6.

* 5. liga, Északi csoport, 2. forduló: Köhér – Tuson 2-2, Alsóidecs – Nyáradremete 1-1, Lővér – Mezőkirályfalva 3-0. Az élcsoport: 1. Köhér 4 pont, 2. Alsóidecs 4, 3. Nyáradremete 4.

* 5. liga, Déli csoport, 2. forduló: Mezőtőhát – Mezőgerebenes 1-3, Magyarsáros – Marosludas II 2-2, Mezőméhes – Kerelő II 6-1. Az élcsoport: 1. Mezőgerebenes 6 pont, 2. Magyarsáros 4, 3. Marosludas II 4.

* 6. liga, 1. forduló: Csittszentiván – Harasztkerék 0-4, Jedd – Székelybere 5-2, Sáromberke – Kibéd 1-3, Nyáradgálfalva – Mezőpanit 4-1, Hármásfalva – Somosd 0-7, Csíkfalva – Mikefalva 4-1, Egrestő – Küküllőszéplak 2-6; 2. forduló: Harasztkerék – Küküllőszéplak 4-0, Mikefalva – Egrestő 4-0, Somosd – Csíkfalva 6-0, Mezőpanit – Hármásfalva 6-0, Kibéd – Nyáradgálfalva 1-0, Székelybere – Sáromberke 4-2, Csittszentiván – Jedd 4-4; 3. forduló: Jedd – Harasztkerék 2-2, Sáromberke – Csittszentiván 0-8, Nyáradgálfalva – Székelybere 3-1, Hármásfalva – Kibéd 1-3, Csíkfalva – Mezőpanit 4-2, Egrestő – Somosd 1-4, Küküllőszéplak – Mikefalva 4-5. Az élcsoport: 1. Somosd 9 pont, 2. Kibéd 9, 3. Harasztkerék 7.

gabiztosabbnak érezte magát, de játékosai nem adtak bele mindent, Soós pedig továbbra is remekelt a hazai kapuban, Bodó és Pintilia fejését is védte, a 77. percben Bodó lövését háritotta, míg a kipattanót Mureșan A. a kapu mellé küldte. A hajrában a hazaiak játszottak lelkebben, ám a 85. percben egy középpályáról érkező labdát Lengyel

kapu mellé bolyintott, és a következő percben érkező kísérlete is elkerült a hálót.

A ráadásban a vendégek kerültek helyzetbe, de az egyedül maradt Téglás kapu mellé gurított. Így mindkét csapatnak egy-egy megszerzett ponttal kellett megelégednie, ennek pedig Somosd örülhetett, mert így az élre ugrott.

Böloni aggódik barátjáért, egykori csapattársáért

Aggódik Böloni László, a belga élvonalbeli Antwerpen vezetőedzője egykori csapattársa és jó barátja, Gavrilă Balint miatt, aki múlt héten, péntek este szívinfarktust szenvedett, majd műtéten esett át.

„Aggódok érte, remélem, mielőbb felépül és egészséges lesz” – írta Böloni László a Népújságnak, miután értesült barátja egészségi állapotáról.



Fotó: Eusunt12

Balint péntek este rosszul lett, egy fővárosi magánklinikára ment orvosi vizsgálatra, végül a Fundeni kórházban szívműtétet hajtottak végre rajta.

Az 56 éves Balint 2014 óta nem edzősködik, akkor az Universitatea Craiova irányította. 1980-1990 között a Bukaresti Steaua játékosa volt, amellyel 1986-ban Bajnokcsapatok Európa-kupáját (a BL elődje), 1987-ben pedig európai Szuperkupát nyert.

Játékosként a Steaua és a spanyol Burgos játékosa volt, majd edzőként az FC Biharnál, a Sportul Studențescnél, a Sheriff Tiraspolnál, a Temesvári Politehnicánál, Moldova válogatottjánál és az FC Vaslui együttesénél dolgozott.

Bölonival 1984-1987 között volt csapattárs a Steauánál. Gavrilă Balint jelenleg jól van, az állapota stabil. (Cz. F. A.)

Európai focikörkép

* Angol Premier Liga, 6. forduló: Arsenal – Aston Villa 3-2, Burnley – Norwich 2-0, Chelsea – Liverpool 1-2, Crystal Palace – Wolverhampton 1-1, Everton – Sheffield United 0-2, Leicester – Tottenham 2-1, Manchester City – Watford 8-0, Newcastle United – Brighton & Hove Albion 0-0, Southampton – Bournemouth 1-3, West Ham United – Manchester United 2-0. Az élcsoport: 1. Liverpool 18 pont, 2. Manchester City 13, 3. Leicester 11.

* Spanyol La Liga, 5. forduló: Athletic Bilbao – Alavés 2-0, Atlético Madrid – Celta Vigo 0-0, Espanyol – Real Sociedad 1-3, Getafe – Mallorca 4-2, Granada – FC Barcelona 2-0, Levante – Eibar 0-0, Osasuna – Betis 0-0, Sevilla – Real Madrid 0-1, Valencia – Leganés 1-1, Villarreal – Valladolid 2-0; 6. forduló: FC Barcelona – Villarreal 2-1, Betis – Levante 3-1. Az élcsoport: 1. Granada 11 pont, 2. Athletic Bilbao 11, 3. Real Madrid 11.

* Olasz Serie A, 4. forduló: Atalanta – Fiorentina 2-2, Bologna – AS Roma 1-2, Cagliari – Genoa 3-1, Juventus – Hellas Verona 2-1, Lazio – Parma 2-0, Lecce – Napoli 1-4, AC Milan – Inter 0-2, Sampdoria – Torino 1-

0, Sassuolo – SPAL 3-0, Udinese – Brescia 0-1; 5. forduló: Brescia – Juventus 1-2. Az élcsoport: 1. Juventus 13 pont, 2. Inter 12, 3. Napoli 9.

* Német Bundesliga, 5. forduló: Bayern München – 1. FC Köln 4-0, Bayer Leverkusen – Union Berlin 2-0, Mönchengladbach – Fortuna Düsseldorf 2-1, Wolfsburg – Hoffenheim 1-1, Eintracht Frankfurt – Borussia Dortmund 2-2, Brémai Werder – Lipcsei RB 0-3, Hertha BSC – Paderborn 2-1, Freiburg – Augsburg 1-1, Schalke 04 – Mainz 2-1. Az élcsoport: 1. Lipcsei RB 13 pont, 2. Bayern München 11, 3. Borussia Dortmund 10.

* Francia Ligue 1, 6. forduló: Metz – Amiens SC 1-2, Bordeaux – Brest 2-2, Nice – Dijon 2-1, Nimes – Toulouse 1-0, Olympique Marseille – Montpellier HSC 1-1, Strasbourg – Nantes 2-1, Angers – St. Etienne 4-1, Reims – AS Monaco 0-0, Stade Rennes – Lille 1-1, Lyon – Paris St. Germain 0-1; 7. forduló: AS Monaco – Nice 3-1, Dijon – Olympique Marseille 0-0. Az élcsoport: 1. Paris St. Germain 15 pont, 2. Angers 12, 3. Olympique Marseille 12.

Nemzetek Ligája: A magyarok és a románok a második vonalba kerültek



Fotó: UEFA

Az Európai Labdarúgó-szövetség (UEFA) átalakította a Nemzetek Ligája osztályait, amelynek nyomán a magyar és a román válogatott a harmadik vonalból a másodikba került. Az UEFA honlapjának keddi beszámolója szerint az A, B és C osztály mezőnye egyaránt 16 csapatos lesz a sorozat 2020/21-es idényében, míg korábban az első két osztályban csak 12-12 nemzeti együttes, a harmadikban pedig 15 szerepelt.

A változtatás azt jelenti, hogy az élvonalból búcsúzó Németország, Izland, Horvátország és Lengyelország mégis a legjobbak között maradhat, és szintén nem esett ki a második vonalból Szlovákia, Törökország, Írország és Észak-Írország. A C osztályból feljutott négy csoportgyőztesen túl pedig a csoportmásodikok, így Magyarország és Románia is a második vonalba kerülnek át. A C osztályt a D-ből töltik fel úgy, hogy a legelső ligában csak a sorozat első,

2018/19-es idényének hét leggyengébb csapata marad.

Az első három osztályban így négy darab négyes csapatot alakítanak majd ki jövő március 3-án, az amszterdami sorsoláson, a D-ben pedig egy három- és egy négytagú csoport lesz. A csoportküzdelmeket jövő ősszel rendezik úgy, hogy szeptemberben, októberben és novemberben is egy-egy dupla fordulóra kerül sor. Az A osztály négy csoportgyőztese 2021 júniusában küzd meg egymással a négyes fináléban.

A Nemzetek Ligája osztályai

* A osztály: Portugália, Hollandia, Anglia, Svájc, Belgium, Franciaország, Spanyolország, Olaszország, Bosznia-Hercegovina, Ukrajna, Dánia, Svédország, Horvátország, Lengyelország, Németország, Izland

* B osztály: Oroszország, Ausztria, Wales, Csehország, Skócia, Norvégia, Szerbia, Finnország, Szlovákia, Törökország, Írország, Észak-Írország, Bulgária, Izrael, MAGYARORSZÁG, ROMÁNIA

* C osztály: Görögország, Albánia, Montenegró, Georgia, Észak-Macedónia, Koszovó, Fehéroroszország, Ciprus, Észtország, Szlovénia, Litvánia, Luxemburg, Örményország, Azerbajdzsán, Kazahsztán, Moldova

* D osztály: Gibraltár, Feröer-szigetek, Lettország, Liechtenstein, Andorra, Málta, San Marino

U19-es Európa-bajnokság lesz Romániában

Románia elnyerte a 2021-es U19-es labdarúgó-Európa-bajnokság rendezési jogát – jelentette be az Európai Labdarúgó-szövetség végrehajtó bizottsága a szlovéniai Ljubljában megtartott ülése után. A 2021 júliusában rendezendő kontinensviadlót döntő tornán nyolc csapat indulhat, és a román válogatott házigazdaként automatikusan résztvevője lesz az Eb-nek. 2011-ben ugyancsak Románia szervezte az U19-es Eb-t.

Idén csak három ország küldöttsége volt jelen

Testvértelepülések találkoztak Jedden

Múlt hét folyamán több mint száz főt látott vendégül Jedd önkormányzata: a Magyarországról és Szlovákiából érkező testvértelepülésekkel a baráti találkozás mellett komoly kérdésekről is tárgyaltak.

Gligor Róbert László

Múlt hétfőn érkeztek a magyarországi Kamond és Karakószöröcsög, valamint a felvidéki Szap község küldöttségei az *Európa és a migráció: új vasfüggönyök?* elnevezésű egyhetes tematikus találkozóra. A különböző európai kérdésekről keddtől tárgyaltak előadásokon, kerekasztal-beszélgetéseken és vitafórumokon. Elemezték Románia EU-s tagságának tapasztalatait, az idej EP-választásokat, majd a migránskérdés keretében napirendre, a különböző kultúrák közötti párbeszéd ösztönzése és a bevándorlók megbélyegzése elleni fellépések, valamint Európa jövője. A testvértelepülések közötti kapcsolatokról is beszélgettek, a polgári részvételt s a kapcsolatokat további lépéseit egyaránt elemezték. Az erdélyi kultúrák megismerése érdekében Segesvárt és Brassót is meglátogatták a vendégek, s mivel új arcok is voltak a csapatokban, így Marosvásárhely nevezetességeit is megtekintették, majd bejárták Jedd községet, ismerkedtek a templomokkal, iskolákkal, a község fejlesztési beruházásaival és a tájjal is. **Ki-ki a maga izeivel**

A kötött szakmai tevékenységek mellett a heti programba szabadidős tevékenységek is belefértek: volt focimeccs, továbbá egy délutánt szántak a kulináris programokra is. Jedd központjában hat főzőcsapat

sorakozott fel, ki-ki a maga jellegzetes ízeit hozva készített ételeket. A jeddi nyugdíjasklub elnöke, Dávid Béla öltötte fel a legnagyobb kötenyt a füstölt csülkös székelykáposzta elkészítéséhez, a jeddi önkormányzat csülkös bagulyást főzött, emellé László Dalma munkatárs több mint kétszáz hígpala-csintát süttött és kínált fel, az RMDSZ jeddi szervezete hagyományos krumpligulyást rotogtatott „kebelei titokkal”, míg az RMDSZ jeddi nőszervezete heránytokányt készített főtt krumplival, a kamondiak csülökpörköltet, a szapiak gulyáslevesét. A munka közötti beszélgetésekhez és nótázásokhoz az „alaphangot” a nyugdíjasklub „házi zenésze”, Balogh Zoltán adta meg ezúttal is.

Beszélni kell az Európát érintő kérdésekről

Kamond hat és fél éve áll testvértelepülési kapcsolatban Jeddal, három éve a felvidéki Szap és a kárpátaljai Palágykomoróc is bekapcsolódott. A találkozásokhoz az önkormányzatok biztosítják a kereketeket és a pályázatokat, de mozgatórugói a civilek. Önkormányzati szinten évente, lakossági szinten kétfévente találkoznak a jeddiekkel, de az idej már az ötödik olyan nagy találkozó, amelyet európai támogatással szerveznek a testvértelepülések, hisz önerőből ezt lehetetlen volna ilyen szinten csinálni – mondta el lapunknak *Asbóth Szabolcs* polgármester, aki szerint az ilyen alkalmak a lakosság hozzáállásának az eredményei. Az idej programok érdekfeszítőek, olyan problémákat vetettek fel, amelyekkel ma Európa szembesül, és bár úgy tűnik, hogy a civileknek nem sok beleszólásuk van a nagy európai kérdésekbe, mégis nagyon jó az

alulról jövő építkezés, és lehet, hogy későbbi nagy dolgok ilyen kis helyi találkozók nyomán dőlnek el. Az előjáró a helyiek határtalan vendégszeretetét is kiemelte, ami miatt „öröm idejönni”.

A szapiak másodszer érkeztek Jeddre, a jeddiek is jártak Felvidéken, így vannak már ismerős arcok, de akadnak újjak is. A vendégek nagyon jól érezték magukat, a táj gyönyörű, az emberek barátságosak, a program gazdag volt és nagyon sok beszélgetésre adott alkalmat. Az itt felvetett európai kérdések olyanok, amelyekről beszélni kell, hogy az emberek is tisztában legyenek a helyzettel. A migránskérdéssel a felvidékiek akkor szembesültek először, amikor a szomszédos Bösön átmeneti szállást alakítottak ki a hatóságok a bevándorlók számára – fejtette ki a küldöttséget vezető *Vida Edit* képviselő.

Fontos, hasznos, szükséges

Jedd polgármestere úgy véli: minden alkalom jó lehetőség a testvértelepülések polgárainak egymáshoz való közeledésére és az éppen aktuális kérdésekről való beszélgetésre, hogy miközben barátkoznak, a különböző témákban felvilágosítást is kapjanak. *Bányai István* ugyanilyen fontosnak tartja a találkozókat szabadidős, civil programjait is, jelen esetben pedig a különböző jeddi csoportosulásoknak a tevékenységekbe való bekapcsolódását



Az európai kérdések mellett egymás ételkülönlegességeivel és kultúrájával is ismerkedtek
Fotó: Gligor Róbert László

emelte ki. Mindig jó dolog hasonló vagy fejlettebb és nyugatra fekvő országok településeivel kapcsolatot tartani, hiszen lehet tőlük tapasztalatot, ötleteket szerezni, cserélni, egyes kérdéseket a nyugatiak már megoldottak – lehet, hogy könnyebben is –, és az ember a más sikeréből vagy éppen hibáiból tanul. Emellett magyarságunk szempontjából is fontosak ezek a találkozók, alkalmat teremtenek elbeszélgetni arról is, hogy ki milyen gondokkal, anyanyelvhasználati vagy iskolai kérdésekkel küszködik az anyaország határain túl. Ezért is sajnálják, hogy idén a kárpátaljaiak nem tudtak jelen lenni, és ezúttal csak három ország magyarjai élvezhették az együttlét örömeit és eredményeit.

Az idej programokat szervező Magyarai Hunornak pozitívak a tapasztalatai, a helyiek hozzáállása jó egy ilyen rendezvény esetén, és bár délelőtt a legtöbben elfoglaltak, a délutáni órákban sokan bekapcsolódtak a programokba, beszélgetésekbe. Ezek a találkozások nagyon fontosak a községnek, nagyon jól tesznek a közösségi életnek, szoros baráti és családi kapcsolatokat is kialakultak a testvértelepülések polgáiraival.

Nem könnyű ekkora találkozókat megszervezni, de megfelelő hozzáállással és a lakosság bevonásával jó programokat lehet felkínálni a vendégeknek, ezenkívül igen hasznos dolog más országok kultúrájával is megismerkedni – véli a fiatal ember.

Eltűnt lányt keresnek

A Maros Megyei Rendőr-felügyelőség a lakosság segítségét kéri egy 16 éves marosvásárhelyi lány, Istoica Zsuzsanna felkutatásában, aki pár napja eltűnt otthonából. A rendőrséget szeptember 23-án értesítette egy marosvásárhelyi nő, hogy 16 éves lánya aznap reggel 6 óra körül kiment az udvarra, és nem tért vissza. A lány 165 cm magas, hozzávetőleg 45-50 kg-os, szeme barna, szőke, hosszú haja van, különösebb ismertetőjelei nincsenek. Eltűnésekor rózsaszín blúzt, rózsaszín árnyalatú virágmintás ruhát és fekete alapon fehér pöttyös, magas sarkú szandált viselt. A hatóságok kéri mindazokat, akik látták a lányt, vagy információik vannak hollétéről, hívják a 0265-202-467-es telefonszámot vagy a 112-es segélyhívószámot, illetve jelentkezzenek a legközelebbi rendőrőrsön. (sz.)



Leégett egy lakóház

Lakóház égett le szerdán, szeptember 25-én a hajnali órákban Görgényhódákon. A mintegy ötven négyzetméteren lángoló épület oltásához a szárszéregeni tűzoltóegységet és a libánfalvi, valamint a görgényhódáki önkéntes tűzoltókat riasztották. A Maros Megyei Horea Katasztrófavédelmi Felügyelőség tájékoztatása szerint az anyagi kár jelentős, de nincs emberi áldozat. (sz.p.)






Pirinyó fergeteges játékfelhívása óvodai és kisiskolai közösségek számára

Érzelemlufik - Az érzelmi intelligenciát fejlesztő társasjáték

-a MeseLánc és a Kobak Könyvesbolt közös pályázata-

Fedezzük fel együtt érzelemlufink színes csokrát, annak minden egyes érzelmének sajátosságával, Pirinyó manóvilágán keresztül!

Ajánlott korosztály: 5 – 8 év.

Pályázati felhívás a Maros megyei óvodai és kisiskolai közösségek számára, a MeseLánc – irodalmi és dramaturgiai gyerektölgalkozások szervezője, valamint a Kobak Könyvesbolt együttműködésében. Nevezetek be és nyerjétek el szőnyeg méretű (közel 9 négyzetméternyi), szórakoztató és érzelmi intelligencia fejlesztő társasjátékunkat, valamint a játékot inspiráló 5 kötetnyi Pirinyó könyvesmagot!

Benevezési díj: 120 lej közösségenként

Amit MI NYÚJTUNK cserében:

Minden benevezett közösségbe ellátogatunk irodalmi gyerektölgalkozásainkkal (időtartam: 1,5 óra), melyeket a gyerekek a Kobak Könyvesboltból is ismerhetnek már, esetleg a Négyzetletű Kerek Erdő nyári irodalmi természetjáró táborunkból hallottak már felőlünk.

A novemberi könyvvásár keretében sorshúzással döntjük el, ki lesz a pályázati felhívás nyertes közössége.

Játsszunk együtt!

ÉRDEKLŐDÉSI ÉS BENEVEZÉSI LEHETŐSÉG:

mail: trombitas.m@gmail.com
tel: 0741533293
facebook: Bota Trombitás Melinda
benevezési határidő: 2019. október 14.



Döntött a szenátus:

A barnamedve 5 évre lekerül a szigorúan védett állatfajok listájáról

A szenátus szerdai ülésén elfogadta a vadászati és vadgazdálkodási törvényt módosító jogszabálytervezetet, amely értelmében a barnamedve 5 évre lekerül a szigorúan védett állatfajok listájáról, így lehetővé válik az állatállomány szabályozása.

A Szociáldemokrata Párt (PSD) több parlamenti képviselője által benyújtott jogszabályjavaslatot 68 támogató szavazattal, 13 tartózkodás mellett fogadta el a felsőház plénuma.

A plénum elfogadott egy olyan módosító javaslatot is, amelynek értelmében a barnamedve 5 évig az év bizonyos időszakában vadászható lesz. Ezek az időszakok április elseje és május 30-a, illetve szeptember elseje és december elseje közé esnek.

„Amiatt, hogy az utóbbi években korlátozott volt az emberi beavatkozás, a medvepopuláció gyakorlatilag ellenőrizhetetlenné vált. Más uniós államokban kihasználják az eltérés jogát az EU-s direktíva kapcsán, és

határozottan, de profi módon közbelépnek az állomány szabályozása és optimalizálása érdekében. Ezt akarjuk mi is a környezetvédelmi minisztériumtól: tárgyaljon az Európai Bizottsággal, és találjon megoldást a romániai medveállomány optimalizálására” – nyilatkozta az Agerpres hírügynökségnek Tánzos Barna RMDSZ-szenátor.

Elmagyarázta ugyanakkor, hogy jelenleg a törvény előírásai értelmében „nem lehet medvére vadászni, csak arra van lehetőség, hogy a kárt okozó vagy az emberekre támadó medvéket kilőjék”.

Mihai Goțiu, a Mentsétek meg Romániát Szövetség (USR) szenátora nemtetszését fejezte ki az elfogadott módosító javaslat miatt, mire Emanoil Savin független szenátor azt javasolta neki, látogasson el például Bușteni-ba, hogy megtapasztalja a medvék jelentette veszélyt.

A jogszabálytervezet a képviselőház asztalára kerül, amely döntő szerv lesz az ügyben. (Agerpres)

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

BÉRBEADÁS

KIADÓ központi fekvésű, 3 szobás, külön bejáratú lakás 2-3 személy részére. Tel. 0744-393-379. (1/4546-I)

MINDENFÉLE

KÉSZÍTÜNK, szerelünk: külső műanyag redőnyöket, szalagfüggönyöket, harmonikaajtókat. Tel. 0265/218-321, 0744-121-714, 0766-214-586. (14/4255)

VÁLLALUNK tetőjavítást, tetőkészítést (Lindab lemezből, cserépből) és bármilyen más munkát. Ár megegyezés szerint, nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Tel. 0753-473-256. (11/4477)

A STANDARD UNIVERSAL CONSTRUCT KFT. 10% kedvezménnyel vállal tetőjavítást, ácsmunkát, homlokzati munkát, festést, polisztrénnel való bevonást, bitumenes szigetelést, a tetőszerkezet teljes kicserélését. Az ügyfél anyagával is dolgozunk. Tel. 0736-045-781. (4/4274-I)

VÁLLALUNK: tetőjavítást, cserépforgatást, csatmakészítést, csatormajavítást, bádógosmunkát. Tel. 0751-688-336. (8/4554-I)

MEGEMLEKEZÉS

Fájó szívvel és soha el nem múlt szeretettel emlékezünk a két évvel ezelőtt elhunyt **ID. BOGDÁN ILONÁRA**.
A szív sajog, a fájdalom nő, nem hoz enyhülést a múltó idő.
Évre év jön, az idő tovarepül, de mi téged nem feledünk el soha.
Nagyon hiányzol nekünk!
Nyugodj békében!
Gyermekei: Incze és Ilonka.
(15/4539-I)

Ha egy könnycsepp gördül végig az arcunkon, az azért van, mert szeretünk és hiányzol nagyon. Bennünk él egy arc, végtelen szeretet, amit tőlünk soha senki el nem vehet. Téged elfelejteni soha nem lehet, csak muszáj az életet élni nélküled. Nem halljuk a hangod, nem látjuk az arcod, hiába szólítunk, te már azt nem hallod. Virágot viszünk egy néma sírra, de ezzel téged nem hozhatunk vissza. Tudjuk, hogy nem jössz, de olyan jó várni, hazudni kell a szívnek, hogy ne tudjon fájni.
Fájó szívvel emlékezünk **ID. NÉMETHY GÉZÁRA**, a drága jó férjre, édesapára, tatára halálának 3. évfordulóján.
Szerető feleséged, Marika, lányod, Bori és unokád, Lilla.
(7/4489)

ELHALÁLOZÁS

Fájdalommal tudatom vadásztársainkkal, hogy **ID. BEREKMÉRI ANDRÁS** az orvosi egyetem volt fotósa **hosszas, súlyos betegségei után tavaly, 2018. augusztus 22-én végleg eltávozott az örök vadászmezőkre. Temetése Budapesten, a Fiumei úti sírkertben volt (belvárosi parcella).**
Fia, András. (12/4559-I)

Szomorú szívvel tudatjuk, hogy a drága jó édesapa, sógor, nagybácsi, rokon, jó barát, szomszéd és ismerős,
NAGY ISTVÁN az ITA volt technikus **életének 76. évében, 2019. szeptember 24-én, türelemmel viselt betegség után csendesen elhunyt. Temetése szeptember 27-én, pénteken 13 órakor lesz a marosvásárhelyi református temetőben. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes!**
Búcsúzik tőle bánatos lánya, Zsófia. (14/4538-I)

Szomorú szívvel búcsúznak **NAGY ISTVÁNTÓL**, a szeretett unokatestvőtől és nagybácsitól. Nyugodjon békében!
Balogh Xénia és a lányok.
(10/4556-I)

Mély fájdalommal tudatjuk mindazokkal, akik ismerték, hogy **testvérünk és nagybácsink, SZÉKELY ZÉNÓ** életének 51. évében, 2019. szeptember 21-én csendesen elhunyt. Temetése 2019. szeptember 27-én 12 órakor lesz a szászrégeni katolikus temetőben, római katolikus szertartás szerint. Drága emléke örökké él szívünkben.
A gyászoló család. (4/4549-I)

Szomorú szívvel tudatjuk, hogy a szeretett feleség, édesanya, nagymama, anyós, rokon, szomszéd és ismerős,
BARIC ROZÁLIA életének 84. évében türelemmel viselt betegség után csendesen elhunyt. Drága halottunk földi maradványait 2019. szeptember 26-án, csütörtökön 13 órakor helyezzük örök nyugalomra a koronkai református temetőben. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes!
A gyászoló család. (7/4553-I)

RÉSZVÉTNILVÁNÍTÁS

Megrendülten vettünk tudomást **Nagy Zsófia** kolléganőnk szeretett **ÉDESAPJA** haláláról. Vigasztalódást kívánunk a gyászoló családnak. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Az Aquaserv vezetősége. (sz.-I)

Őszinte részvétünket fejezzük ki és együttérzünk **Nagy Zsófia** kolléganőnkkel szeretett **ÉDESAPJA** elvesztése miatt érzett fájdalmában. Az Aquaserv munkaközössége. (sz.-I)



Maros Megyei Tanács

2019-ben is folytatódik a Románia iskoláiért program

A Románia iskoláiért program (tej- és kifliprogram) lebonyolításáért felelős megyei bizottság nevében tájékoztatjuk a lakosságot, hogy szeptember 9-től újrakezdődött a tejtermékek, péktermékek és alma kiosztása a Maros megyei tanintézetekben az óvodások, valamint az általános iskolai oktatásban részt vevő diákok számára. A termékeket ugyanazok a szolgáltatók biztosítják, mint az előző tanévben, a tavaly megkötött keretszerződés keretében aláírt alszerződésnek megfelelően.



MCA Health Care
ORVOSI LABORATÓRIUM

www.health-care.ro Tel/fax: 0365-882747
Marosvásárhely, Tulipán utca 25. szám

TÁJÉKOZTATÓ

Tisztelt páciensek, tájékoztatjuk Önöket, hogy Marosvásárhelyen, a Tulipán utca 25. szám alatt működő MCA Health Care orvosi laboratórium rendelkezik a Maros megyei egészségbiztosítási pénztári alaphoz tartozó összeggel **ártamogatt (ingyenes)** orvosi analízisek elvégzésére! Ehhez szükséges küldőpapír a családorvostól/szakorvostól.

Az érdekelteket kérjük, hogy előjegyzés érdekében hívják a 0365-882-747-es telefonszámot hétfőtől péntekig 7-19 óra között, valamint szombaton 8-13 óra között.

Várjuk Önöket!

Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

IPARI VILLANYSZERELÉSEL FOGLALKOZÓ – nagy hírnevű – **VÁLLALAT ÚJ KOLLÉGÁKAT** keres ipari elosztók szerelésére. Jó bérezést, illetve különböző juttatásokat ajánlunk. Tapasztalattal rendelkező szakemberek jelentkezését várjuk a következő telefonszámon: 0745-501-749. (64069-I)

A **marosvásárhelyi PETRY CÉG KARBANTARTÓ MUNKATÁRSAT** alkalmaz. Tanulékony, önálló munkavégzésre képes személyek jelentkezését várjuk. Előny a hasonló munkakörben szerzett tapasztalat. Elvárás a B kategóriás hajtási jogosítvány. Jelentkezni önletrajzzal a cv@petry.ro e-mail-címen lehet. Tel. 0733-990-055. (64065-I)

A **KOVÁCS PÉKSÉG** alkalmaz **PÉKEKET, PÉKSÜTEMÉNY-KÉSZÍTŐKET** és **SOFŐRÖKET** 8 órás munkaprogrammal, előnyös munkabérrrel + étkezési jegyek. Tel. 0744-403-114. (21609)

A **KOVÁCS PÉKSÉG** alkalmaz **RAKTÁROST** és **TAKARÍTÓ-SZEMÉLYZETET** 8 órás munkaprogrammal. Előnyös munkabér + étkezési jegyek. Tel. 0741-215-738. (21609)

A **TORDAI CÉG** alkalmaz **ELADÓNÓT** hús- és hentesáruüzletébe. Tel. 0744-681-130. (21623-I)

A **TORDAI VÁGÓHÍD** alkalmaz **MÉSZÁROST** és **BELESMŰHELYÉBE** személyzetet. Tel. 0744-644-026. (21623-I)

ALKALMAZUNK TANYÁRA ÁLLATGONDOZÓT hosszú távra, teljes ellátással. Tel. 0744-624-809. (21623-I)

atlasfm

106.4 FM

TG. MUREȘ

GREAT MUSIC FOR A GREAT CITY!

AtlasFmMures • atlasfm@kptv.ro

**VETERÁN KIÁLLÍTÁS ÉS PARÁDÉ
MAROSVÁSÁRHELY - VÁRMEZŐ
2019 SZEPTEMBER 28
E.O.F 7**

PROGRAM: (SZEPTEMBER 28 SZOMBAT)
 9:00 – OLDTIMER KIÁLLÍTÁS MAROSVÁSÁRHELYEN A VÁR PARKOLÓBAN
 10:30 – OLDTIMER FELVONULÁS MAROSVÁSÁRHELY UTCÁIN
 11:00 – MEGÁLLÁS ÉS GYÜLEKEZÉS AZ ERNYEI SELGROS PARKOLÓBAN
 11:15 – INDULÁS VÁRMEZŐ FELE
 12:00 – ÉRKEZÉS VÁRMEZŐBE
 12:15 – OLDTIMER KIÁLLÍTÁS
 13:00 – SZABAD PROGRAM
 15:00 – HEGYI TÚRA UNIMOGUE ÉS HANOMÁG KATONAI TEHERAUTÓKKAL
 19:00 – HŐLÉGBALON PARÁDÉ

facebook.com/eurooldtimer

Program, szeptember 28., szombat:

- 9:00 – Oldtimer-kiállítás Marosvásárhelyen a vár melletti parkolóban
- 10:30 – Oldtimer felvonulás Marosvásárhely utcáin
- 11:00 – Megállás és gyülekezés az ernyei Selgros-parkolóban
- 11:15 – Indulás Vármező felé
- 12:00 – Érkezés Vármezőbe
- 12:15 – Oldtimer-kiállítás
- 13:00 – Szabadprogram
- 15:00 – Hegyi túra Unimogue és Hanomag katonai teherautókkal
- 19:00 – Hőlégballoonparádé
- 20:00 – Rendezvény vége
- 20:30 – Visszautazás Marosvásárhelyre

Amennyiben részt szeretne venni autójával, kérjük, iratkozzon fel az imi@defender-music.net címen. Info: tel: 0757-991-586.

A kiállítók hozzanak magukkal piknikszéket, plédet, széket vagy asztalt.

Ki lehet állítani régi rendszámokat, makett autókat vagy egyéb érdekes gyűjteményt.

**KORDA GYÖRGY
BALÁZS KLÁRI**

ÉLETMŰ KONCERT

DJ SMASH • MAMBO TÁNCOK
MAROSVÁSÁRHELY
Kultúrpalota
OKTÓBER 21., 20:00 ÓRA

**MAGYAR
VILAG**
csütörtök 17:50

ETV ERDÉLYI MAGYAR
TELEVÍZIÓ

LAM, hiteles megoldások!

LAM
MICROCREDIT-MIKROHITEL

tel.: 0265-220-099
www.lammikrohitel.ro

therezia
25 éves/ani

20 éves/ani

GAGA

2019. október 14-én, hétfőn este 7 órától, Marosvásárhely, Sportcsarnok, 14 octombrie, luni ora 19 Sala Sporturilor, Tg. Mureş.

A belépés a GAGA ajándéka
Intrare Liberă

Invitatie
Szabó Előd és a Titán zenekar
Iacob Csaba és zenekara
Dr. Andrei Chelbezan
Iancsák Vica
Vizi Imre
Koszika

2019. október 14-én, hétfőn este 7 órától, Marosvásárhely, Sportcsarnok, 14 octombrie, luni ora 19 Sala Sporturilor, Tg. Mureş.

A belépés a GAGA ajándéka
Intrare Liberă

therezia

therezia

Közlemény

Lakásigénylők figyelmébe

Marosvásárhely Megyei Jogú Város felhívja a **szociális lakások és állami alapú bérlakások kérelmezőinek** figyelmét:

A 2019. szeptember 16. – október 15. közötti időszakban lehet feliratkozni a lakásigénylők jegyzékébe a 2020-as évre;

Azoknak a kérelmezőknek, akik a korábbi években nyújtottak be igénylést, frissíteniük kell a leadott okiratokat.

A típusnyomtatványokat a polgármesteri hivatal 10-es irodájában lehet beszerezni.

Cosmin Blaga-Zătreanu
DASCPC ügyvezetőigazgató-helyettes