

A szárazság miatt problémás az ellátás

Korlátozták a vízfogyasztást



Fotó: Vajda György (archív)

Az aszályos időjárás miatt nemcsak a mezőgazdaságban vannak gondok, hanem a vízszolgáltatással is. A vízhiány miatt ilyen komoly korlátozások soha nem voltak, mint az idén, s a kánikula még csak most kezdődött.

Mezey Sarolta

Az Aquaserv Rt. vízszolgáltató vállalat a Mezőség településén csak háromnaponta biztosíthatja a vízellátást, de gond van Jedd községben, Szászrégen körzetében és Erdőszentgyörgyön is, ahol más cég szolgáltató. A lakosság nehezen viseli a vízhiányt, hiszen a megszokott életvitelről le kell mondani, nincs víz a fürdőszobákban, a konyhákban,

(Folytatás a 4. oldalon)

Narancssárga hőségriadó Maros megyében

Az Országos Meteorológiai Szolgálat narancssárga jelzésű hőségriadót rendelt el június 29-re, 30-ra és július 1-re. Maros megye nagy részére is érvényes a narancssárga jelzés, a napokban tikkasztó hőségre kell számítani.

2.

Magyarból volt a legtöbb átmenő jegy

Összességében értékelnünk kell a magyartanárok munkáját és a diákok teljesítményét, hiszen a legtöbb átmenő jegyet anyanyelvből érték el a vizsgázók.

4.

Ingyenes bőrrákszűrés Marosvásárhelyen

A májusban elindult kampány keretében a megyeszékhelyi, Dózsa György utca 12. szám alatti Bőrgyógyászati Klinikán lévő szakrendelőben ingyenes bőrrákszűrést végeznek, amihez küldőpapír sem szükséges.

5.

Veled nem játszunk!

A bullying, vagyis a kiközösítés, megfélemlítés manapság igen aggasztó méreteket ölt a fiatal közösségekben a valós és az online térben egyaránt, és mindenképp tudomásul kell venni, hogy ez nem egy kétszereplős történet.

6.



OPTICA OPTOFARM

A látás szakértője

Régi árakkal dolgozunk, nem drágítottunk!

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

Aktuális

Pénz még sehol

Antalfi Imola

A világválság utáni helyreállítási terv biztosítaná jórészt az EU-tagállamoknak a gazdasági nehézségekből való kilábalást. A megszokott uniós támogatások mellett indított PNRR és Anghel Saligny programok már „szállójegé” váltak, mindenki ezekhez fűz nagy reményeket. „Letisztultak” a pályázati listák, ahol volt ok, volt lelkesedés is, hogy a projekt bekerült a finanszírozhatók közé. Eddig azonban még nulla az öröm, hiszen pénzt nemigen láttak a pályázatókat futószalagon gyártó vagy a régiókat felújító és finanszírozásban reménykedő önkormányzatok. Kezdetben az elszabadult építőanyagárak (de már mindennek szinte dupla az ára) kompenzálására kidolgozott árkiigazítási jogszabály bürokratikusága miatt csúsznak a beruházások, és nem keveset. A vállalkozó árajánlatai sok esetben kéthetente „frissülnek”, lassan képtelenség hosszú távon leszerződni egy nagyobb munkálatra. És a PNRR még mindig sehol. Közben még mindig háború dúl a szomszéd országban, és nem úgy tűnik, hogy hamarosan véget érne.

Az az érzésünk, hogy a kormány nagyon nagy bajban van: nincs pénze, jobban mondván nincs elég pénze! Kétségbeesésében kölcsönkér; megint, sokadjára. A hírek szerint olyannyira kétségbeesett (vagy kényszerhelyzetben van?), hogy 9 százalékos kamattal vesz fel

(Folytatás a 3. oldalon)

JÚNIUS
30., csütörtök
A Nap kel
5 óra 33 perckor,
lenyugszik
21 óra 19 perckor.
Az év 181. napja,
hátravan 184 nap.

IDŐJÁRÁS
Zivatar előfordulhat
Hőmérséklet:
max. 35 °C
min. 18 °C

***Isten éltesse!**
Ma PÁL, holnap TIHAMÉR,
ANNAMÁRIA napja.
TIHAMÉR: valószínűleg szláv
eredetű, jelentése: csendet ked-
velő.
ANNAMÁRIA: az Anna és
Mária nevek összekapcsolása.

VALUTAÁRFOLYAM
BNR – 2022. június 29.

| | |
|-----------|----------|
| 1 EUR | 4,9430 |
| 1 USD | 4,7005 |
| 100 HUF | 1,2478 |
| 1 g ARANY | 274,3717 |

ELŐFIZETÉS A SZERKESZTŐSÉGBEN IS!
Elfogadunk előfizetést lapunkra a következő
hónapra a Népszerűség szerkesztőségében:
Marosvásárhely, Dózsa György utca 9. szám,
2. emelet, 72-es iroda, naponta 9–14 óra között,
szombat – vasárnap zárva. Tel. 0265/268-854.

Megyei hírek

Megszigorították a bírságot ittas vezetésért

Július elsejétől érvénybe lép a módosított közlekedési szabály, amely megszigorította a büntetést ittas vagy tudatmódosító szerek hatása alatti gépkocsivezetésért. A jogszabály 336. cikkelye szerint ha a gépkocsivezető drogot fogyasztott vagy a leheletben mért alkoholszint 0,80 g/l, akár egytől öt évig terjedő börtönbüntetéssel sújthatják, és a jogosítványát is felfüggesztik. A kisebb mennyiségű alkoholfogyasztásért 1305-től 2.900 lejig terjedő pénzbírság jár, és a jogosítványt 90 napra bevonják ideiglenes bizonyítvány kibocsátása nélkül.

Börtönmúzeumot nyitottak Marosvásárhelyen

Június 29-én, Szent Péter és Szent Pál apostolok – a büntetőintézetek védőszentjei – ünnepén tartják a börtönök napját. A marosvásárhelyi intézmény 22–29-e között több eseményt szervezett. Egykori örök találkozhattak, sportrendezvényt is tartottak. A megyei levéltár és múzeum munkatársainak közreműködésével egy múzeumműzeletet is felavattak a börtönben, ahol dokumentumokat, régi egyenruhákat és egy vállaltoszobát is kiállítottak. Tegnap gulyásfőző versenyel zárult az eseménysorozat.

Búzásbesenyői falunap

Július 3-án, szombaton a Kerelőszentpáli Polgármesteri Hivatal és az RMDSZ búzásbesenyői választmánya falunapokat szervez. A rendezvény 10.30-kor a búzásbesenyői katolikus templomban kezdődik ünnepi szentmisével, majd átadják a Pro Búzásbesenyő elismerést azoknak, akik a legtöbbet tettek a településfejlesztésért. Az ünnepi műsor a Rátoni János Művelődési Házban folytatódik néptánc- és népzenei műsorral, a könnyűzenei és más jellegű programok a tornaterem melletti sportpályán lesznek.

Gyűjtők vására

Július 2-én 7 és 14 óra között a marosvásárhelyi Mobex-kantínban (Ózike-Căprioarei utca 2. szám) a Maros Megyei Bélyeggyűjtők Egyesülete megszervezi a gyűjtők hagyományos vásárát, ahol bélyeget, régi pénzeket, korabeli fotókat, kitüntetések, képeslapokat lehet vásárolni vagy cserélni.

Állatkínzásért ülhet

Fehéregyházán letartóztattak egy 18 éves fiatalot, aki az egyik utcában megkötötte, majd fémrúddal megverte saját lovát. A tettest 24 órás előzetes fogságba helyezték, a segésvári ügyészség bünvádi eljárást indított ellene.

Szabadtéri mozi a Maurer lakónegyedben

Július 14-én, csütörtökön 19 órától a marosvásárhelyi Maurer Residence lakónegyedben utcai vetítést tartanak. A lakók szavazata alapján kiválasztott Richard király című filmet láthatják az érdeklődők. Az eseményt a Be Events szervezi, az üdítőt és a kávékat a 112 Coffee & CO szolgálja fel. Ülőhely párnákon, saját székeken az egyik tömbház mellett kijelölt téren.

Hírszerkesztő: Vajda György

Minél kevesebbet tartózkodjunk a tűző napon!

Narancssárga hőségriadó Maros megyében

Az Országos Meteorológiai Szolgálat narancssárga jelzésű hőségriadót rendelt el június 29-re, 30-ra és július 1-re. Maros megye nagy részére is érvényes a narancssárga jelzés, a napokban tikkasztó hőségre kell számítani – figyelmeztet közleményében a Maros Megyei Prefektúra.

Menyhárt Borbála

A helyi katasztrófavédelmi bizottságok további vízkészleteket biztosítanak azon helyzetekben, amikor a szárazság gondokat okozhat, és felkészítik az önkéntes tűzoltó-alakulatokat az azonnali beavatkozásra. Ugyanakkor a helyi bizottságok intézkedéseket hoznak annak érdekében, hogy a zsúfolt helyszíneken ivóvizet és árnyékos felületeket biztosítsanak a lakosság számára. A Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal a minap tette közzé, hogy sátrakat állítottak fel a város forgalmas pontjain, a Színház téren, a Rózsák terén, a Győzelem téren, a várban, a Somostetőn, néhány játszótéren, valamint az összes élelmiszerpiacra.

A prefektúra, valamint a katasztrófavédelmi felügyelőség arra kéri a lakosságot, hogy kövesse a szakemberek

által javasolt intézkedéseket, amelyek megtalálhatók a fiipregatit.ro platformon is.

Minél kevesebbet tartózkodjunk a napon, különösen 11–18 óra között. A szabadban lehetőleg árnyékos helyeken járjunk, és gyakrabban tartsunk pihenőt. A szellőztetést a kora reggeli, valamint a késő esti órákban oldjuk meg, napközben hűtsük az otthonainkat légkondicionáló berendezéssel vagy ventilátorral.

Igyunk sok folyadékot, legalább 2 liter naponta. Az epilepsziában, szív-, vese- vagy májbetegségben szenvedők, mivel számukra a folyadékfogyasztás korlátozott, vagy akik folyadék-visszatartási problémákkal küzdenek, mindenképp kérjék orvosuk tanácsát, mielőtt nagyobb mennyiségű vizet fogyasztanának.

Ebben az időszakban ajánlott könnyebb ételeket fogyasztani, elsősorban zöldségeket és gyümölcsöket, és ajánlott kerülni a túlzott mennyiségű sót, cukrot és zsiradékot. Ugyanakkor tanácsos korlátozni az alkohol- és a kávé/koffeinfogyasztást, ugyanis ezek gyors kiszáradáshoz vezetnek. Lehetőleg viseljünk lenge, világos színű ruhákat, amelyek a lehető legnagyobb bőrfelületet takarják.

A nagy hőségben ajánlott kerülni a megerőltető fizikai munkát és a test-

mozgást a nap legforróbb időszakában (11–18 óra között), vagy ha ez nem megoldható, mindenképp gyakrabban kell szüneteket tartani.

Nagyon fontos odafigyelni arra, hogy semmiképp ne hagyjunk zárt járművekben gyerekeket, időseket vagy állatokat egyedül, ugyanis ez életveszélyes lehet. Amikor a gyermek testhőmérséklete eléri a 40 fokot, a belső szervek elkezdnek leállni, és 41,6 fokos hőmérsékleten bekövetkezhet a halál – figyelmeztetnek a hatóságok.

Mindemellett a balesetveszély elkerülése érdekében ne hagyjunk az autóban olyan tárgyakat, mint például öngyújtók, dezodorok, vagy antibakteriális gélek, amelyek a hőségben felrobbanhatnak.

A szervezetet is megviseli a hőség

A hatóságok arra is felhívják a figyelmet, hogy a hőség a szervezetet igencsak megviseli, többek között izomgörcsök jelentkezhetnek fokozott izzadással, fáradtságérzéssel és szomjúsággal társulva.

A hőség és a hősokk jellemzői a 40 fok feletti testhőmérséklet, az izzadás hiánya, vörös (forró, száraz) bőr, zavartság, izgatottság, beszédzavar, görcsök, hányinger és hányás, fejfájás, gyors és erős pulzus, gyors és felületes légzés.

Amennyiben valaki a fenti tüneteket észleli magán, azonnal menjen hűvös helyre, zuhanyozzon le, igyon vizet, és mérje meg a testhőmérsékletét. Ha a tünetek súlyosbodnak vagy tartósan fennállnak, forduljon orvoshoz. Ha a testhőmérséklet rendellenes emelkedését tapasztaljuk, illetve ha görcsök vagy eszméletvesztés jelentkezik, azonnal kell tárcsázni a 112-es segélyhívó számot. Ha a környezetünkben valaki rosszul lesz, azonnal vigyük hűvös helyre, és fektessük le, kissé emeljük meg a lábát. Távolítsuk el a ruházatát, és helyezzünk enyhén hideg borogatást a homlokra, a hónaljra, a nyakra, a kezekre és a lábakra, és óvatosan spriceljünk meg a bőrt szobahőmérsékletű vízzel. Az eszméletét vesztett személyt mindig az oldalára fektessük, és semmilyen gyógyszert ne adjunk neki.



Fotó: Karácsonyi Zsigmond

Gépkocsiforgalom-korlátozás Sáromberkénél

A Sáromberkére vezető úton, a vasúti átgáti feletti híd szerkezetének javítása miatt szerdán hosszú gépkocsisorok alakultak ki mindkét irányban.

A fullasztó hőségben gyakran félóra telt, míg a járművek áthaladtak a hídon. Kérdésünkre Veress Ferenc, az útügyi hatóság megyei kirendeltségének aligazgatója elmondta, betervezett munkálatról van szó, a híd szerkezetében a tágulási elemeket kell kicserélni, mert helyenként balesetveszélyes lett a közlekedés a hídon.

A rendőrségi engedély szerint a forgalmat jelzőlámpákkal irányítják. A híd egyik közlekedési sávján péntek délig várhatóan befejezik a javítást, a

közlegő hétvégére feloldják a forgalomkorlátozást, aztán hétfőtől a másik sávon, mintegy két napig tart a munkálat. (antalfi)



Fotó: Siklódi Csongor

Falunap és cseresznyevásár Marosvécsen

A koronavírus-világjárvány okozta kétéves kényszerszünet után idén ismét megszervezik a falunappal egybekötött hagyományos cseresznyevásárt Marosvécsen.

Július 1-jén, pénteken 20 órától a di-

ósi vendégekkel a testvértelepülési kapcsolat megkötésének 15. évfordulóját ünneplik a kultúrotthonban. Szombaton sporttevékenységekre várják az érdeklődőket, bab- és birkagulyás-főzés is szerepel a programban.

A vásár színpadán 21 órától Tomy, Aurel Moldoveanu és Balázs Pali koncerttel szórakoztatja a közönséget, majd tűzijáték lesz.

Vasárnap a diósi, disznajói, szászrégeni és erdőidecsi néptáncscsoportok fellépésével zárul a rendezvény-sorozat.

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

MUNKATÁRSÁK: Antalfi Imola, Bodolai Gyöngyi, Farczádi Attila, Menyhárt Borbála, Mezey Sarolta, Mózes Edith, Kaáli Nagy Botond, Nagy Miklós Kund, Nagy Székely Ildikó, Nagy Tibor (fotó), Szer Pálósy Piroska, Vajda György. **KORREKTÚRA:** Horváth Éva, Kiss Éva.
TÖRDELÉS: Makkai Melánia, Vajda Gyöngyi.
FŐKÖNYVELŐ: Nagy Melinda. **REKLÁM-LAPTERJESZTÉS:** Madaras Éva Adrienn. **APRÓHIRDETÉS:** Petres Emilia.
Tel.: munkanapokon 9–14 óra között 0265-268-854, délután: 0728-082-259, e-mail: reklam@e-nepujasg.ro.
SZERKESZTŐSÉG: 540015 Marosvásárhely, Dózsa György út 9. szám, II. emelet. **Internet:** www.e-nepujasg.ro **E-mail:** nepujasg@e-nepujasg.ro
Telefon: titkárság: 0265-266-780 és tel/fax: 0265-266-270. **Nyomda:** Palatino.
A szerkesztőség véleménye nem feltétlenül azonos a szerzők véleményével.
Előfizetés a postahivatalokban, postásoknál és a szerkesztőségben: 0728-082-259.
Hirdetési irodánk nyitvatartási rendje: hétfő, kedd, szerda, csütörtök: 9–15 óra, péntek: 9–14 óra, szombat, vasárnap: zárva.



Hétszáz lejes egyszeri támogatást kapnak júliusban a kisnyugdíjasok

Első házként szavazott a szenátus arról a – sürgősségi kormányrendeletet elfogadó – törvénytervezetről, amely által 700 lej értékű egyszeri támogatást kapnak azok a nyugdíjasok, akik 2000 lejt vagy annál kevesebb nyugdíjat kapnak.

Turos Lóránd Szatmár megyei szenátor, az RMDSZ szenátusi frakcióvezetője rámutatott: „A pótlék része annak a gazdasági és szociális intézkedéscsomagnak, amelyet áprilisban fogadott el a kormány, célja megvédeni a munkahelyeket, illetve a rászorulókat segíteni a

háború és járvány okozta válságos időszakban”.

Fejér László-Ödön Kovászna megyei szenátor, a szenátus munkaügyi bizottságának alelnöke elmondta: „A kisnyugdíjasoknak nyújtott egyszeri támogatást nem veszik figyelembe a 90%-os gyógyszerárkedvezményre való jogosultság megállapításakor. Ez a pótlék nem minősül nyugdíjból vagy szociális juttatásból származó jövedelemnek, mivel az állami költségvetésből folyósítják. Ugyanakkor a júliusban kapott más nyugdíjkiegészítő juttatásokat sem

számítják fel a 2000 lejes felső értékhatár kiszámolásakor.” A munkaügyi bizottság alelnöke hozzátette, hogy a jelenlegi pénztámogatást kizárólag a Romániában állandó lakhellyel rendelkező személyek kapják meg.

A kormánykoalíciót alkotó pártok áprilisban 17,3 milliárd lej értékű szociális és gazdaságösztönző intézkedéscsomagot dolgoztak ki, amelynek célja a kisjövödelműek és a vállalatok támogatása. Az intézkedések egy része május 1-től, a kisnyugdíjasoké július 1-től lép hatályba. *(RMDSZ-tájékoztató)*

Lemondott a bukaresti szenátus elnöki tisztségéről is Florin Cîțu

Lemondott a parlament szenátusának elnöki tisztségéről is szerdán Florin Cîțu volt miniszterelnök, a Nemzeti Liberális Párt (PNL) korábbi elnöke, miután a párt vezetői lemondásra szólították fel.

Cîțu lemondását Nicolae Ciucă miniszterelnök, a PNL elnöke jelentette be, a PNL kormányzati és parlamenti felelősségére, a kormányzati és koalíciós szintű döntések által megkövetelt „összhang” szükségességére hivatkozva. Hozzátette: a felsőház vezetését ideiglenesen Alina Gorghiu liberális szenátor veszi át.

Florin Cîțu rendszeresen bírálta a nagykoalícióban részt vevő Szociáldemokrata Párt (PSD) kezdeményezéseit és a koalíció egyes döntéseit.

A politikus azt mondta: a politikai tisztségek nem egy életre

szólnak, miután megvonták tőle a politikai bizalmat, nem akarta az őt támogató párttársait abba a kínos helyzetbe hozni, hogy a pártvezetés döntése ellen szavaznak. Cîțu szerint a PNL sokkal jobb eredményekkel kormányzott volna, ha nem lépett volna koalícióra a PSD-vel.

Cîțu kevesebb mint egy évig volt a 2020-as parlamenti választások után alakult jobbközép koalíciós kormány miniszterelnöke, és még rövidebb ideig – tavaly szeptembertől idén áprilisig – a PNL elnöke. A politikust tavaly novemberben választották a szenátus élére, miután Klaus Iohannis államfő Nicolae Ciucă volt védelmi minisztert bízta meg kormányalakítással, és megalakult a Romániát azóta vezető PSD–PNL–RMDSZ nagykoalíció. *(MTI)*

Zelenszkij segítséget kért a NATO-csúcs résztvevőitől az ukrainai „ orosz terror” megállításához

Volodimir Zelenszkij ukrán elnök a NATO madridi csúcstalálkozóján videokapcsolás útján szerdán elmondott beszédében arra szólította fel a szövetség tagállamait, hogy segítsenek megállítani Oroszország „terrorját a békés ukrán városok ellen”, és „keressenek helyet Ukrajna számára a közös biztonsági térben”.

A Jevropejszka Pravda hírportál beszámolója szerint az államfő a felszólalásában hangsúlyozta, hogy a már több mint négy hónapja tartó háborúnak nem szabad tovább elhúzódnia, ezért Ukrajnát több fegyverrel, elsősorban korszerű tüzérséggel kell ellátni.

„A háborúnak nem szabad elhúzódnia. Ahhoz, hogy ez ne történjék meg, hogy mi Oroszország tüzérségi fegyverekben megmutatókozó előnyét letörjük, sokkal több ilyen rendszerre, korszerű tüzérségre van szükség” – hangoztatta Zelenszkij.

Szavai szerint Ukrajnának modern rakétákra és légvédelmi rendszerekre is

szüksége van, hogy megvédje a civil lakosokat az orosz rakétatámadásoktól és bombázásoktól. Az ukrán államfő emellett pénzügyi támogatást is kért a nemzetközi közösségtől.

„Ha Önök ezeket a rendelkezésünkre bocsátják, azzal teljes egészében megtörhetik Oroszország ukrán városok lerombolására és a civilek terrorizálására irányuló taktikáját – fejtegette az elnök. Rámutatott arra, hogy Kijev és Madrid között kisebb a távolság, mint az ukrán városok ellen használt rakéták hatótávolsága. „Hogyan tud egy állam reagálni ilyen fenyegetésre a partnerek segítségével nélkül?” – tette fel a kérdést, hozzátéve, hogy a NATO szerinte képes megadni ezt a segítséget Ukrajnának.

Az elnök sürgette, hogy Ukrajnát ne csak fegyverekkel, hanem pénzzel és szankciókkal is támogassa a Nyugat. Kiemelte: olyan szankciókra van szükség Oroszországgal szemben, amelyek megakadályozzák abban, hogy finanszírozza az Ukrajna elleni háborúját.

Zelenszkij azt is hangsúlyozta, hogy

Ukrajnának biztonsági garanciákra van szüksége. Leszögezte: a NATO-nak „helyet kell találnia Ukrajna számára a közös biztonsági térben, és segítenie kell őt abban, hogy megnyerje a háborút, különben a szövetség pusztán újabb háborút készletet Oroszországgal”.

„Vagy gyors segítség Ukrajnának, amely elegendő a győzelemhez, vagy elhalasztott háború Oroszország és önök között” – figyelmeztetett az államfő.

Zelenszkij bírálta a NATO „nyitott ajtók” politikáját, hangsúlyozva, hogy meg kell szüntetni a NATO és az Oroszországi Föderáció közötti „szürke zónát”. „A NATO nyitott ajtók politikája nem hasonlíthat a kijevi metró régi forgókapuihoz, amelyek nyitva vannak, de amikor át akarsz menni, a forgókapuk becsukódnak előtted, amíg nem fizetsz. Nem fizetett még eleget Ukrajna? Hozzájárulásunk Európa és az egész civilizáció biztonságához még mindig nem elégséges? Akkor mi kell még?” – fogalmazott Zelenszkij. *(MTI)*

Szociális támogatásokkal visszaélő bűnszövetkezetet számoltak fel

Németországi szociális támogatásokkal visszaélő, csalással és adócsalással gyanúsított bűnszövetkezetre csaptak le kedden a román és a német hatóságok – közölte a művelet romániai részét irányító szervezett bűnözés és terrorizmus elleni ügyészség (DIICOT).

Romániában 15, Németországban pedig 29 helyszínen végeztek egyidejű házkutatást.

A vádhatóság szerint a bűnbanda 2014–2017 között külföldi munkahelyek ígéretével, vagy adósságaik behajtásaképpen, kiszolgáltatott romániai

családokat költöztetett ideiglenesen Németországba, hogy gyermekeik nevelésére családi pótlékot és más szociális juttatásokat szerezzenek. Amint megítélték számukra a segélyeket, az ezekre jogosult családokat visszavitték Romániába, a nevükre kiállított bankkártyákat azonban megtartották, és továbbra is felvették az így megszerzett támogatásokat.

A bűnszövetkezet így több mint egymillió euróval károsította meg a német államot, a jogszabályok szerint ugyanis csak az azok jogosultak a német családi pótlékra, akiknek a szokásos tartózko-

dási helye Németország területén van – emelte ki a román vádhatóság.

Az Eurojust és Europol – az Európai Unió tagállamai közötti igazságügyi, illetve rendőri együttműködésért felelős ügynökségek – bevonásával, komoly rendőri erők mozgósításával végrehajtott keddi házkutatások során a DIICOT 45 gyanúsítottat vett őrizetbe Romániában, a német hatóságok pedig négy gyanúsítottat helyeztek előzetes letartóztatásba.

A romániai műveletekben két német ügyész és a német szövetségi büntetői hivatal (BKA) bukaresti összekötője is részt vett – tudatta a DIICOT. *(MTI)*

Ország – világ

Elfogadták az országos lakhatási stratégiát

A fejlesztési minisztérium kidolgozta az országos lakhatási stratégiát, amely megoldásokat tartalmaz a fiatalok, szegények és a társadalmilag kirekesztettek lakhatási helyzetére – jelentette be Cseke Attila fejlesztési szaktárcavezető azt követően, hogy a kormány elfogadta szerdai ülésén a jogszabályjavaslatot. A szaktárcavezető rámutatott: a dokumentum elfogadása azért is fontos, mert intézkedéseket ír elő a régi épületek felújítására, energiatakarékossá és földrengésbiztossá tételére, amelyre a fejlesztési minisztérium finanszírozást is biztosít a helyreállítási alappól. A lakhatási stratégia továbbá megteremti a törvényes keretet arra, hogy a vidéken munkát vállaló orvosoknak és tanároknak állami lakást biztosítsanak a következő időszakban is.

Megnövelt bírságok

Döntő házként elfogadta szerdán a képviselőház az úthasználati díj kifizetésének elmulasztása esetén kiróható bírságok emeléséről szóló törvénytervezetet. A 2002/15-ös sürgősségi kormányrendelet 2-es számú mellékletét módosító jogszabályjavaslatot 203 támogató és 28 ellenszavazattal fogadták el, 48-an tartózkodtak. A tervezet értelmében az útdíj kifizetésének elmulasztása esetén kiszabható bírság minimális összege a személygépkocsik esetében 275 lejre nő, a felső határ 550 lej lesz. A 3,5 tonnánál kisebb tehergépjárművek esetében 950 és 1900 lej között, a 3,5 tonnánál nagyobb és 7,5 tonnánál kisebb járművek esetében pedig 1550 és 3100 lej között változhat a büntetés összege. A 7,5 és 12 tonna közötti tehergépjárművek esetében legalább 2750 lej és legfeljebb 5500 lej lehet a bírság összege, míg a 12 tonnánál nagyobbak esetében 3550 és 7100 lej közötti büntetés róható ki. A 12 tonna feletti és legalább négytengelyes tehergépjárművek esetében 5950 és 11.900 lej között változhat a bírság összege. A 9–23 férőhelyes személyszállító járművek esetében 1550 és 3100, a több mint 23 férőhelyes személyszállító járművek esetében 2750–5500 lejes büntetés jár az útdíj befizetésének elmulasztásáért. *(Agerpres)*

Megszűnik az oltáskampányt koordináló országos testület

Megszűnik a Covid-19 elleni oltáskampányt koordináló országos testület (CNCAV) – jelentette be Andrei Băciu belügyminisztériumi államtitkár szerdán. Tevékenységét az egészségügyi minisztérium veszi át. Az államtitkár beszámolt arról, hogy a romániai lakosság Covid-19 elleni beoltásának megszervezéséért, logisztikájáért és az erről való kommunikációért felelő CNCAV egy 67 főt számláló csapat volt, tagjai szakmailag és emberileg egyaránt kivételes, felelősségteljes és motivált emberek, akik folyamatosan dolgoztak egy kényes, kihívásokkal teli időszakban, hogy minden román állampolgár biztonságosan, egyszerű úton és gyorsan kaphassa meg az oltást. A CNCAV csapatát mintegy negyven ezer ember segítette: orvosok, egészségügyi alkalmazottak, belügyi és védelmi dolgozók, de önkéntesek is. Az ő közreműködésükkel tárolták, szállították és osztották szét a vakcinákat, biztosították az oltópontok személyzetét, megszervezték az oltásmaratonokat, működtették a Rovaccinare honlapot. Kifejtette, az intézmény csökkentette a bürokratikus lépéseket, a lakosság beoltása hatékonyan, biztonságosan, korszerű körülmények között zajlott. *(Agerpres)*

Pénz még sehol

(Folytatás az 1. oldalról)

kölcsonöket. Finanszírozni kell ugyebár a megnövekedett kiadásokat, főleg a hadiipariakat, védelmiakat (Románia gazdasági elemzők szerint a 40. helyen áll világviszonylatban a hadiipari befektetések tekintetében). Eközben a gazdasági növekedést illetően az előrejelzések egyre borúlátóbbak, 2,6 százalékra estek vissza. 2023-ban az Európai Bizottság a bruttó hazai termék 52,6 százalékára (!) becsüli az ország eladósodottságát.

Úgyhogy túl nagy derűlátásra nincs okunk. Igaz, ilyenkor nyáron mindenki, aki teheti, szabadságát tölti, és kétévi korlátozások, járványügyi megszorítások után bizony „bepótolják” a kiesést. Mert egyrészt ki tudja, mikor szakad vége a nagy „szabadságnak”, másrészt még vannak tartalékok. Ősztől lehet majd szembesülni az energiaválság hatásaival. Azzal, hogy csúsznak a kormány pénzek, elmaradnak a beruházások. Igazából ez a nagy veszély, hiszen, ahogy közeledik a választási év, a kormány egyre több szociális jellegű juttatást fog ígérni, amire nincs fedezet. A PSD progresszív adózási tervéből nem enged, a PNL meg az egykulcsos adóból. Úgyhogy maradnak majd a kölcsönök és az évtizedekre szóló eladósodás.

Korlátozták a vízfogyasztást

(Folytatás az 1. oldalról)

ami igen kellemetlen, sőt higiéniai és egészségügyi szempontból veszélyforrás is lehet.

A mezőségi településeken háromnaponta van víz

Az Aquaserv június 20-án értesítette a mezőcsávási, mezőszármási, mezőbándi, mezőrücsi, mezőkirályfalvi, mezőörményesi, mezőszilvási, mezőmadarasi, mezőpagocsi, uzdiszentpéteri és nagysármási polgármesteri hivatalokat, hogy június 20-ától korlátozni fogja az ivóvíz-szolgáltatást. Ennek értelmében a községekben – összesen 41 településen – csak háromnaponta lesz szolgáltatás. Például azokon a településeken, ahol június 20-án volt víz, csak 23-án szolgáltattak, akiknek 21-én volt vize, annak 24-én biztosítottak ismét.

– Az aszály már júniusban elkezdődött, máskor ez július–augusztusban következett be. Emiatt a kutak vize falun elapadt, más vízforrás viszont nincs, a kertek, a pázsit locsolására a vezetékvizet használták. Óriási volt a vízfogyasztás. A Mezőségen már nem lehet feltölteni a víztartályokat. Bármennyi vizet is szivattyúznak beléjük, nem elegendő. Az Aquaserv vállalat arra kéri a fogyasztókat, hogy használják észszerűen a vezetékes vizet, ne pazarolják öntözésre, hogy minden fogyasztó hozzájuthasson az ivóvízhez. Ahogy évről évre szárazabb az időjárás, a vízellátási gondok mind súlyosabbak lesznek – fogalmazott Nicu Tomulețiu, az Aquaserv sajtófelelőse.

Kérdésünkre, hogy összefügg-e a mezőségi vízhálózat kisebb hozama az alumínium-

tezett rendszerrel, a szóvivő válasza igenlő volt. Am létezik egy projekt, amely bővíteni hivatott a mezőségi vízhálózat kapacitását a vízhozam növelése érdekében. Azonban ennek a hálózatnak az építése még nem kezdődött el. Előfordulhat, hogy amire a hálózat elkészül, „túlnövik” a települések.

– A csapadékhiány miatt nemcsak a Mezőségen probléma a vízellátás, hanem másutt is, például Jedd község településein. Amikor megépítették a község vízhálózatát, adott számú fogyasztóra, házra tervezték, de most a házak és a fogyasztók száma megkétszereződött. Tehát a megnövekedett fogyasztás miatt a hálózat kapacitása már nem elegendő a zavartalan szolgáltatáshoz – fogalmazott.

Vízkorlátozás Szászrégen körzetében is

A vízhálózat túlterheltsége miatt június 21-től Szászrégen körzetében is korlátozták az ivóvíz-szolgáltatást. Déda, Marosoroszfalu, Magyaró, Marosvécs, Petele, Gernyeszeg, Görgényoroszfalu, Faragó, Alsóidecs, Görgényzentimre, Vajdaszentivány, Beresztelke, Batos, Marosfalu, Tekeújfal, Alsóbölkény víztartályait 23.30 és hajnali 6 óra között töltik fel. Mivel nem folyamatos a tartályok feltöltése, előfordulhat, hogy napközben az említett községek településein elfogy a vezetékvíz, s csak éjjel körül lesz újra.

E községek lakóit is arra kéri a szolgáltató,

hogy csupán háztartási célra használják a vizet, semmi esetre sem öntözésre.

Nincs lehetőség a pazarlók büntetésére

Nemcsak Maros megyében, hanem ország-szerte gond a vízellátás, például Temes, Iași, Beszterce-Naszód megyében is. Súlyos a helyzet Európában is, Olaszországban például komoly korlátozásokat vezettek be, nem beszélve arról, hogy az Amerikai Egyesült Államokban bírságot írnak ki azokat, akik a vezetékvizet locsolásra vagy az úszómedencék feltöltésére használják. A rendőrség ellenőrzi,

hogy hogyan tartják be az emberek a vízkorlátozási szabályokat, s ha valakit rajtakapnak, hogy locsol, vizet pazarol, annak fizetni kell.

Nálunk egyelőre csak figyelmeztetik a lakosságot, bírságot nem róhatnak ki, mert ez a kihágás jogilag nincs szabályozva.

Marosvásárhelyen számíthatunk-e vízkorlátozásra? – kérdeztük a szóvivőt, aki kijelentette, hogy a megyeközpontban a közeljövőben nem áll fenn ilyen veszély. A vízkorlátozással kapcsolatos intézkedésekről az Aquaserv értesítette a Közegészségügyi Igazgatóságot, a Fogyasztóvédelmi Felügyelőséget, a Katasztrófavédelmi Felügyelőséget és a községek polgármesteri hivatalait is.

Fotó: Vajda György (archív)



A képességvizsga magyar feladatairól

Magyarból volt a legtöbb átmenő jegy

A sajtóban is megjelent, az interneten is olvasható egyes szülők elégedetlensége a képességfelmérő vizsga magyar nyelv és irodalom tételéről, aminek következtében, véleményük szerint, nem az elvárásoknak megfelelő lett sok diák vizsgaeredménye anyanyelvből. Nos, a magam nevében, aki évek óta vezetem a képességfelmérő vizsga feladatait és eredményeit, nem érthetek egyet velük sok tekintetben.

Bodolai Gyöngyi

Összességében a tantervi elvárásoknak, a tankönyvekben lévő elméleti ismereteknek és gyakorlatoknak megfelelőek voltak a kérdések. Természetesen azon diákok számára, akiket a magyar szakos tanár a néhány éve végrehajtott paradigmaváltásnak megfelelően tanít, és készít fel az általános iskolát lezáró megmérettetésre. Erre átlátni, elismernem, nem lehetett könnyű.

Eredeti mesterségem szerint magyar szakos tanárként nekem is rosszul esett, amikor az irodalomtörténeti és leíró nyelvtani szemléletéről, a nemzetközi elvárásoknak megfelelően, négy kompetenciaterület fejlesztésére alapozva változott meg a magyar nyelv és irodalom tantárgy tanításának terve. A nemzetközi PISA-felmérésekhez igazodva a szóbeli szövegértés és szövegalkotás, a különböző típusú írott szövegek értelmezése, írásbeli szövegalkotás és nyelvi nevelés az a négy úgynevezett kompetenciaterület, amelyeket fejleszteni kell a magyarórán. Bár én szívesebben tanítanám továbbra is nagyobb óraszámú klasszikus íróink, költőink műveit, de ez ma csak egy része maradt az anyanyelv oktatásának, amely során az irodalmi műfajokat, versformákat, szóképeket, stílus-

lakzatokat is megtanulják. Hogy milyen mennyiségben és mélységben, az a tanártól és a diákok befogadóképességétől is függ. Ugyanakkor a tanterv figyelembe veszi, hogy a mai fiatalok milyen szövegekkel szembesülnek nap mint nap, kézzel írott levél helyett sms, napló helyett blog, továbbá informáló és dokumentumszövegek, a nyomtatott mellett elektronikus, multimédiás tartalmak. Ezeket kell ma elolvasni, dolgozni velük, vagy hasonló szöveget alkotni. Ezért helyezi a tanterv mindenféle szöveg megértését, értő olvasását előtérbe, az olvasási kedv felkeltését pedig a klasszikus szerzők mellett a kortárs szerzők íásaival próbálja elérni, amit jobban kedvelnek a mai fiatalok, mert az már róluk, az ő korukról, érzéseikről, gondolkodás-módjukról szól.

De ezúttal nem a tanterv elemzése a cél, csak néhány példát próbáltam kiragadni a képességvizsga feladatainak jobb megértéséért.

Az már közismert, hogy mind román, mind anyanyelvből minden írásbeli vizsga két nagy tételből áll, egy ismeretlen és egy irodalmi szöveggel való munkából, ami az adott szöveg megértését, értelmezését és feldolgozását tükrözi. A magyar vizsga első tételének feladatai egy pszichológiai szövegre alapozódtak, ami az indulat kezeléséről, feldolgozásáról szól. Véleményem szerint nagyon időszerű kérdés, hiszen a szakemberek szerint a mai kamaszoknak az egyik legnagyobb problémáját képezi, hogy miképpen tudnak uralkodni érzéseiken. Erre kínál jó példát a szöveg, és tanítja arra őket, hogy a deviáns viselkedésnek nem lehet jó következménye, hiszen az önagresszió és a mások elleni agresszió is rendkívül kellemetlen következményekkel járhat. Ez utóbbira kínál negatív példát a második tétel irodalmi szövege

Grecsó Krisztián *Vera* című írásából, ahol az agresszió megtörténik, és feltehetően csak az egyik elkövetőt fogják érte megbüntetni.

Ami az első szöveggel való munkát illeti, ha a vizsgázó diák figyelmesen elolvasta, és maga mellé tette a szöveget, valamennyi választ ki-másolhatta abból. Nem tartom zavarónak az első feladatot sem, ami azt kéri, hogy a vizsgázó diák a megadott szöveg alapján írja le a benne lévő feszültség levezetésének négy módját. Nagyon egyszerű volt az igaz-hamis állítás eldöntésére vonatkozó 4-es feladat, kicsit bonyolultabb, nyelvtani ismeretre (ellentét, ok, következmény) volt szükség az 5-ös megoldásához. Szintén nyelvtani ismeretekre alapul a B tétel sor 1-6-os feladatainak a megoldása, ezeket alaposan át kellett gondolni, de hasonló feladatokkal találkozhat a hetedik, nyolcadik osztály során. A 7-es feladatot jobb lett

volna nem betenni, mert bonyolult, nehézkes volt a kérdés megfogalmazása és az értelmezése is. Az átlagos diák képességeit figyelembe véve ezen el kellene gondolkodjanak a feladat készítői, és egy következő vizsgán próbálják az ehhez hasonló megfogalmazásokat elkerülni.

Az időhiányon kívül nem jelenthetett különösebb nehézséget a II. tétel feladatainak a megoldása sem, csak ez esetben is értőn, alaposan el kellett olvasni a szöveget. A feladat túl sok volt a vizsgára megszabott időkerethez képest, és figyelembe kellene venni a lassabban, nehezebben gondolkodó diákok lehetőségeit is.

Azt viszont, hogy a vizsgaeredmények rosszak lennének, nem állítanám. Igaz, tízes jegy nem volt, de kilencesen felüli jegyet közel 200-an értek el. És a lista vége felé is magyarból volt a legjobb jegy, még azoknál a vizsgázóknál is, akik nem írták meg az ötös románból és/vagy matematikából, de a hatos-hetes magyar jegynek köszönhetően érték el az ötös átlagot. Érdekes azt is megfigyelni, hogy melyik iskola diákjai

értették, és oldották meg eredményesebben a feladatokat, bár ez nemcsak a tanártól, az osztályok összetételétől, a diákok képességeitől is függ. Összességében értékelnünk kell a magyartanárok munkáját és a diákok teljesítményét, hiszen a legtöbb átmenő jegyet anyanyelvből érték el a vizsgázók. Gyakori volt a lista végén az 1-es, 2-es, 3-as, 4-es jegy románból és matematikából, és ugyanannál a diáknál a hetesen felüli jegy anyanyelvből. Egy keletlenkelki diák például 2,90-et írt románból, 3,70-et matematikából és 9,15-öt magyarból.

Ezek után az ideji képességfelmérő vizsga magyar jegyeiből azt a következtetést levonni, hogy annyira eljlesztő volt, hogy a szülők román tagozatra íratják át gyermeküket, sajnálatos túlzásnak tartom. Annál is inkább, hogy akik oldottak meg néhány ún. gyakorló tesztet, melyet a közoktatási minisztérium az elmúlt tanévben és az ideji tanév áprilisától rendszeresen közölt internetes portálján, könnyen elsajátíthatták a tétel megoldásának algoritmáját.



Fotó: Nagy Tibor (archív)

HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon

Szerkesztette: Menyhárt Borbála

Ingyenes bőrrákszűrés Marosvásárhelyen

A Maros Megyei Klinikai Kórház és a Román Bőrgyógyászati Társaság augusztus végéig ingyenes bőrrákszűrést szervez Marosvásárhelyen. A cél az esetleges elváltozások, valamint a bőrrák korai felfedezése, ugyanis a tapasztalat azt mutatja, hogy sok esetben későn, már előrehaladott stádiumban derül fény a betegségre.

Menyhárt Borbála

A májusban elindult kampány keretében a megyeszékhelyi, Dózsa György utca 12. szám alatti Bőrgyógyászati Klinikán lévő szakrendelőben ingyenes bőrrákszűrést végeznek, amihez küldőpapír sem szükséges. A Bőrgyógyászati Klinikán hétköznapokon zajlanak a vizsgálatok, hétfőn, kedden, szerdán és pénteken 12–14 óra között, csütörtökön pedig 14–16 óra között fogadják a pácienseket. Az ingyenes szűrővizsgálatra előzetesen időpontot kell kérni a 0365-882-534-es telefonszámon, ez naponta 8–15 óra között hívható.

A Maros Megyei Klinikai Kórház által lapunkhoz eljuttatott közlemény szerint aggasztóan megnőtt a bőrrák előfordulási gyakorisága a lakosság körében. Ez több tényezőnek tudható be, egyrészt a betegség korai szakaszaiban nem jelentkeznek figyelemfelkeltő tünetek, emiatt az a tapasztalat, hogy a páciensek túl későn fordulnak orvoshoz, így már előrehaladott szakaszban fedezik fel a betegséget, amikor már jóval kisebb az esély a gyógyulásra. Ugyanakkor Romániában nincs egy országos szűrőprogram, amely segítené a bőrrákos esetek korai felfedezését, ugyanakkor a lakosságra jellemző információhiány is közrejátszik abban, hogy

az esetek nagy részében túl későn fordulnak szakorvoshoz a páciensek.

Kövessük figyelemmel az anyajegyünket

A nyári hőségben a szakemberek nem győznek figyelmeztetni, hogy amennyiben tehetjük, óvakodjunk a napégésektől, ugyanis ezek különösen ártalmasak, és nagyban növelik a melanóma kialakulásának a kockázatát. Az anyajegyek kapcsán elsődleges fontosságú, hogy amennyiben formájában, színében vagy méretében bármilyen változást észlelünk, azonnal forduljunk szakorvoshoz. A normális az, ha az anyajegy egyféle színárnyalatú, szélei élesek, ha 6 milliméternél kisebb átmérőjű, ha szimmetrikus, és ha ezen tulajdonságai nem változnak. Ha azonban az előbbieket ellentéte jellemző, vagyis ha az anyajegy atípusos, azaz aszimmetrikus vagy azzá válik, a kontúrja elmosódó, többféle színárnyalat figyelhető meg benne, átmérője 6 milliméternél nagyobb, és változik, aktívan növekszik, az rosszindulatú átalakulásra utalhat, és ilyen esetben ajánlott mihamarabb szakemberhez fordulni. Továbbá intő jelnek számít, ha egy anyajegy viszket, fáj, vérzik, vagy ha egy lapos anyajegy kidomborodóvá válik. Mindig azt kell szem előtt tartani, hogy milyen volt, és az eredeti állapotához képest változik-e, ezért mindenkinek ajánlott rendszeresen átvizsgálania a saját anyajegyét. A felnőttkorban újonnan kialakuló anyajegyekre pedig különösen nagy figyelmet kell fordítani. A szabad szemmel megfigyelhető elváltozások sokkal pontosabban értékelhetők az anyajegyek dermatoszkópos vizsgálatával, melyet évente rendszeresen ajánlott elvégeztetni.

Napozáskor is legyünk óvatosak, nem mindegy, mikor, milyen órában, napszakban tesszük ki a bőrünket a napsugárzásnak, illetve sok múlik a bőr úgynevezett fototípusán is (ez határozza meg, hogy a bőr hogyan reagál a napsugárzásra). Vagyis a világos, nehezen vagy egyáltalán nem barnuló bőrűek akár 5–10 perc alatt is leéghetnek a napon, különösen a kritikus órákban, amikor az UV-sugárzás a legintenzívebb. Náluk a melanóma (festéksejtes bőrrák) kockázata is nagyobb. Nem vagy nehezen barnuló bőrűek (akik rendszerint világos bőr-, haj- és szemszínűek) ezért ne napozzanak és ne akarjanak mindenáron barnulni, figyeljenek a bőrük jelzéseire. Továbbá magasabb a melanóma kialakulási kockázata azoknál is, akiknek sok pigmentált anyajegyük van, illetve akikenél elsőfokú rokonnál (szülő, testvér) előfordult melanóma. Nekik szintén kerülniük kell a napozást és a szoláriumozást is. Alaptanács, hogy mindenki kerülje a közvetlen, tűző napsütést a 11–16 óra közötti intervallumban, ezekben az órákban ne tartózkodjunk szándékosan a napon.

A napnak kitett bőrfelületet mindig kenjük be legalább SPF 30 jelzésű fényvédő termékkel (naptej, napkrém, -spray stb.), ami mintegy pajzsként védi a bőrt az UV-sugarakkal szemben. Ha rendszeresen és az előírásoknak megfelelően használjuk a fényvédőket, valóban hatékonyak. Figyelembe kell venni, hogy a fényvédőket 20 perccel a napon való tartózkodás elkezdése előtt szükséges felvinni a bőrre. Fontos a megfelelő mennyiség is, az arcra egy teáskanálnyi (5 ml), a bőr többi részére két evőkanálnyi (kb. 30 ml) fényvédő szükséges az alapos védetséghez. Napon tartózkodás alatt kétóránként be kell kenni a bőrt, erős izzadás esetén még gyakrabban, illetve közvetlenül úszás, fürdőzés, törülközés után. A jó fényvédő véd mind az UVB- (SPF-faktor jelöli), mint az UVA-sugárzástól (PPD-faktor jelöli), és vízálló. Az alapos védele-

mért ajánlott legalább SPF 30 jelzésű terméket venni. Arcra érdemes speciálisan arcbőrre valót használni, figyelembe véve a bőrtípust vagy az esetleges bőrproblémákat (akné, rozacea, melasma, napallergiás, intoleráns bőr).

A leégés, de egyébként maga a napozás és a szoláriumozás is, mivel UV-terhelést jelent, első helyen áll a bőrrákkeltő tényezők listáján. Az UV-sugárzás bőrkárosító hatása idővel összeadódik és fokozódik, vagyis a korábbi leégések, szoláriumozások akár évekkel, évtizedekkel később bosszulhatják meg magukat. Gyerekkori hólyagos leégések megduplázzák a későbbi melanóma kockázatát. A gyakori UV-kitettség nemcsak a melanóma, hanem más bőrráktípusok, a bazalióma és a laphámrák kockázatát is bizonyítottan növeli. A leégések emellett nagyban felgyorsítják a bőröregedést, amely megnyílvánul a bőr gyorsabb ráncosodásában, megerekeskedésében (károsodnak a rugalmas és a kollagén rostok), érdes foltok, bőrpigmentáció, májfoltok, kitágult hajszálerek megjelenésében.



Fotó: Román Bőrgyógyászati Társaság

Tréning a Sapientia Marosvásárhelyi Karán Egészség és higiénia

Június 16-20. között a marosvásárhelyi Sapientia egyetemen került sor az Egészség és higiénia tréningre, amely az INDEHEP projekt keretében valósult meg. Az INDEHEP (Innovative Digital Development of Health Pedagogics) projekt célja, hogy a Covid-helyzet miatt kihívások által felgyorsított innovatív oktatási folyamatok beépülhessenek az egészségtudományok tématerület tananyagának a fejlesztéseibe és oktatásába.

Menyhárt Borbála

A megvalósítás egy hároméves projekt részeként, angol nyelven történik, 2021–2024 között. A mostani képzés szervezői dr. Bálint Emese-Éva és dr. Sántha Ágnes, a Sapientia EMTE oktatói, a résztvevők a projektkonzorcium tagjai is: a Debreceni Egyetem, a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, az Eperjesi Egyetem, a Selye János Egyetem (Komárom), valamint a Magyar Digitális Oktatásért Egyesület. Intézményenként 4-8 fő vett részt a képzésen, amelynek a részleteiről dr. Bálint-Emese Éva és dr. Sántha Ágnes egyetemi oktatók számoltak be lapunknak.

– Mely tematika köré épült a program?

– A képzés programja az egészség és higiénia téma köré épült. Az öt nap alatt a partnerintézmények képviselői előadásokat tartottak és hallgattak az egészségfejlesztésről, az egészségkommunikációról, illetve a témák között szerepelt a digitális telemedicina is. Gyakorlati alkalmazások révén rögzítettük az elméletben elhangzottakat, így sor került különböző egészségfelmérő, egészségtervező alkalmazások tesztelésére, illetve egy közös, egészséges főzőműhelymunka során mindenki elkészítette a saját ebédjét Nagy Beáta dietetikus irányításával. Buna Hunor, a sepsiszentgyörgyi Salvatore Egyesület elnöke, mentős, elsősegély-technikákat tanított a résztvevőknek, akik kipróbálhatták a hordozható defibrillátor használatát is. Aktív beszélgetés alakult ki a Covid-járvány kapcsán bemutatott intézményi rendelkezések kapcsán is. Az egészség és higiénia témakörben beszélünk a szervezetünkben előforduló mikroorganizmusokról, gyakori, oktatási intézményekben előforduló baktériumok, vírusok, fertőző betegségek terjedéséről, fertőzések megelőzési lehetőségeiről.

– Számos érdekes kutatás eredményeit is ismertették az előadók. Megemlítenének néhányat?

– Dr. Farkas Csaba a Sars-Cov2 okozta fertőzés terjedésének modellezéséről tartott előadást, a modell kidolgozásában szereplő paramétereket, a szimuláció matematikai hátterét mutatta be. Dr. Mara Gyöngyvér a szervezetünkben előforduló mikroorganizmusok és a betegségek közötti kapcsolatokról beszélt, dr. Ujváriné Siket Adrienn egészségfejlesztésről, drogrevenióval kapcsolatos kutatási eredményekről számolt be a többi, rendkívül érdekes és tartalmas program mellett.

– Többek között egy kéztisztaságot mérő műszert is bemutattak...

– A Semmelweis Hand-in-scan kéztisztaságot mérő készülék a Sa-

pientia EMTE Marosvásárhelyi Karának a tulajdona, friss szerzemény. UV-tartalmú folyadékkal kezelt mosva a gép kimutatja a kéztisztaság fokát, százalékban kifejezve, és képen is ábrázolja a kéznek a helyesen, illetve nem megfelelően megmosott részeit. Elsősorban kórházi kutatásokhoz tervezzük használni, ahogy azt a leggyakrabban külföldön is teszik, de minden olyan helyszínen bevethető, ahol elsődleges fontosságú a kézhigiénia, például az ételkészítésben. A kézzel nemcsak kutatásra, hanem oktatási célra is használható bármely korszakotól, hiszen erős vizuális hatásának köszönhetően növeli az egészségfejlesztő programok hatékonyságát.

– Napvilágot látott egy kutatás az oltakozási hajlandóságról az egyetemi hallgatók körében. Milyen eredmények születtek?

– Kutatásunkat még 2021 júniusában végezte a Csíkszeredai Kar hallgatói önkormányzata, és az egyetem hallgatóinak kb. egyötöde válaszolta meg a kérdőívet. Ez egy olyan időszak volt, amikor már rendelkezésre állt az oltás, de az egyetemlátogatásnak még nem volt feltétele az oltási igazolás vagy teszt bemutatása.

Hangsúlyozzuk, hogy abban az időpontban – tehát épp egy éve – a válaszadók fele nem tervezte beadatni az oltást, és ennek okát elsősorban abban jelölte meg, hogy a fiatal szervezet képes megbirkózni a vírussal, nem bízik az oltás hatékonyságában, illetve fél annak következményeitől. A legmagasabb oltakozási hajlandóságot a természettudományi képzésben részt vevő hallgatóknál mértük. Egy év alatt azonban jelentősen megnőtt hallgatóink átlottottsága.



Az iskolai bántalmazás nem kétszereplős történet

Veled nem játszunk!

Elveszik a tízóraiját, gúnynevekkel illetik, szünetben, a mosdóban lehúzzák a nadrágját, vagy áhíreket terjesztenek róla a világhálón – mind ezt egyesek tán diákcsínyként fogják fel, gyakran a pedagógusok is elbagatelizálják, ha a tudomásukra is jut egy-egy ilyen eset, ellenben a gyerekekben, aki nap mint nap ki van téve ezeknek a megaláztatásoknak, igen mély nyomot hagynak, annyira, hogy rettegve megy be reggelente az iskolába. A bullying, vagyis a kiközösítés, megfélemlítés manapság igen aggasztó méreteket ölt a fiatal közösségekben a valós és az online térben egyaránt, és mindenképp tudomásul kell venni, hogy ez nem egy kétszereplős történet, ahol csak a bántalmazó és a bántalmazott van jelen, hanem egy elnéző vagy legalábbis „félrenéző” közeg is, amely nem tesz semmit a bántalmazott érdekében, a bántalmazó ugyanis mindig csak annyit tesz meg, amennyit megenged a közösség – mutatott rá a Mathias Corvinus Collegium (MCC) marosvásárhelyi képzési központjában tartott előadásán Szőnyi Lídia pszichológus, a MCC – Mindset Pszichológia Iskola kutatótanára.

Menyhárt Borbála

Az előadó fő érdeklődési területe a resztoratív (helyreállító) konfliktuskezelés és az iskolai bántalmazás megelőzése. Pszichológusként gyerekekkel, családokkal és párokkal dolgozik, a rendszerszemléletű családterápia szemléletmódja áll hozzá a legközelebb. A Nyílt szülők akadémiáján *Veled nem játszunk! – Kiközösítés az iskolában* című előadása során a bullying témakörét járta körbe.

A pszichológus szerint az egyszerű iskolai konfliktust a bántalmazástól, zaklatástól az különbözteti meg, hogy a bullying esetében egy szándékos, tudatos, rendszeresen ismétlődő, erőfölényből elkövetett kár- és fájdalomokozásról van szó. Ugyanakkor vannak olyan súlyos bántások, amelyek egyszer fordulnak elő, de olyan hosszú távú következményei vannak, hogy már bántalmazásnak számítanak. A szakember hozzátette: nemrég szembesült egy esettel, amikor egy lányt lefényképeztek egy megalázó helyzetben, a fotót feltöltötték a világhálóra, és az egész iskola rajta nevetett, küldözgették egymásnak a gyerekek, mémeket gyártottak belőle.

– Ez ugyan egyszeri eset volt, mégis bántalmazásként definiáljuk – hangsúlyozta. Szőnyi Lídia rámutatott: a bántalmazó általában egy magas kortársorientált igényű gyerekek, azaz számára az a fontos, hogy a kortársai közül valamiképpen kiemelkedjen, menő, vagány legyen, ő álljon a középpontban, és ezt úgy próbálja elérni, hogy az erejét fitogtatja, így szeretné kikényszeríteni az elismerést.

Nem csak a tettlegesség minősül bántalmazásnak

Amikor a bullying szóba kerül, gyakran elsőre a fizikai bántás jut eszünkbe. Például ha pedagógusokat kérdezzük – Magyarországon volt is egy kutatás annak kapcsán, hogy melyik bántalmazási forma fordul elő a leggyakrabban az iskolákban –, azt válaszolják, hogy a fizikai. Ha viszont a szülőktől érdeklődünk, ők már elsősorban a verbális és kapcsolati bántalmazást nevezik meg. A szakember szerint ennek az az oka, hogy a pedagógusok az iskolában általában a fizikai bántalmazást veszik észre, a kapcsolati, illetve a verbális sok esetben rejtve marad, ugyanis a folyosón, a mosdóban, az udvaron, a bokrokban zajlik. A fizikai bántalmazás is kétféle lehet: a tényleges bántás, a hajhúzás, verés, lökdösődés, rúgás, de lehet tárgyakkal kapcsolatos is, amikor elveszik vagy dobálják az áldozat táskáját, tízóraiját. Verbális bántalmazásnak számít a csúfolódás, a rosszindulatú pletykák terjesztése valakiről, míg a kiközösítés, kirekesztés a kapcsolati bántalmazás kategóriájába tartoznak. Ugyanakkor meg kell említeni a cyberbullyingot, az online bántalmazást,

amely az utóbbi időben igen elterjedté vált, ugyanis az online oktatás miatt a gyerekek még inkább a virtuális térbe terelődtek.

A bántalmazó csak annyit tehet, amit a szemlélő közeg megenged neki

Szőnyi Lídia hangsúlyozta, semmiképp nem szabad szem elől téveszteni a tényét, hogy ebben a történetben nemcsak a bántalmazó és a bántalmazott van jelen, hanem a szemlélők is, egy, a bántalmazást támogató vagy legalábbis „félrenéző” közeg, amely nem tesz semmit a bántalmazott érdekében.

– A bántalmazó azért teszi, amit tesz, hogy a többiek előtt az erejét fitogtassa, ezért azt mondjuk, hogy a diszfunkcionális csoport ad teret a bántalmazásnak. Ez annyit jelent, hogy a bántalmazó szerepben lévő gyerekek semmit nem tud tenni az áldozat szerepben lévővel, csak azt, amit a többiek, a közösség megengednek. Ezért van óriási szerepük a szemlélő szerepben lévő gyerekeknek. Félreértés ne essék, nem vitatom, hogy a felnőtteknek óriási szerepük van ezen jelenség kezelésében, viszont minden hatékony bullyingprevenció program azon alapszik, hogy a szemlélő gyerekekből aktív beavatkozókat, védelmezőket formáljunk. Szem előtt kell tartani, hogy a szemlélő gyerekek is nagyon sokfélék lehetnek, vannak, akik a bántalmazó szerepben lévő társuk csatlósáivá válnak, teljesítik a kéréseit, előfordul, hogy ők hajtják végre helyette a bántást. Másrészt vannak, akik soha nem tennének ilyet, de titokban élvezik végignézni. Olyanok is vannak, akik szenvednek ettől, nem alszanak, szégyellik magukat, büntudatuk van, de nem mernek közbelépni,

Az online bántalmazás elől nem lehet hazamenekülni

A pszichológus megjegyezte, a magyarországi adatok alapján az iskolai osztályok kétharmadát érinti ez a jelenség, a cyberbullying is aggasztó méreteket ölt, ellenben erre még kevesebb rálátása van a felnőtteknek, és az úgymond „határterület”, azaz senkinek nem a felelőssége. Például, ha egy osztályban működik egy viber csoport, abból valakit kirekesztenek, és ott kibeszélik, vagy létrehoznak egy olyan oldalt, ahol egy adott tanulót megszégyenítenek, képeket küldözgetnek egymásnak róla, ilyenkor gyakran a pedagógusok hátrítanak, hogy ez nem az ő felelősségük, mert otthon történik. Az online bántalmazással azonban fontos foglalkozni, ugyanis még kiterjedtebb hatásai vannak, mint a személyes jelenléttel történő zaklatásnak. Egyrészt azért, mert ennek a nap 24 órájában ki van téve az áldozat, miközben az iskolai bántalmazás legalább délután, amikor a gyerek hazamegy, megszűnik. Ugyanakkor a bántalmazó itt sokszor olyan határokon is túllép, amit offline térben nem tenne meg, mert itt nincs kontroll, nem látja, hogy a másik összeomlik, hogy sírva fakad, ráadásul egy nagyobb közönség előtt történik a megalázás.

Fáj a hasa, a feje, nem akar iskolába menni

A kisgyerekek óvodáskorban még elmondja, ha bántják, de később szégyelli, sokszor úgy derül fény a bántalmazásra, hogy a szülők észreveszik, hogy nem akar iskolába menni,

lévő gyereket biztosítsa arról, hogy nincs egyedül. A szülőnek támogatnia kell őt azzal, hogy együtt mennek be az iskolába, hogy megosszák a tanítóval, az osztályfőnökkel a történeteket. Amikor szülőként halljuk, hogy a gyerekünket bántják, általában beindul a tettvágy, rendet szeretnénk tenni, kézbe venni a dolgokat, sokan megkeresik a bántalmazó gyerek szüleit, de a tapasztalat az, hogy ezáltal nemigen szokott konstruktív megoldás születni. Inkább első lépésben a pedagógusnak, az osztályfőnöknek kell jelezni a problémát. Ugyanakkor ebbe a jelzésbe, segítségkérésbe azért ajánlott bevonni a gyereket, mert aki áldozatszerepben van, az végtelenül tehetetlennek érzi magát, úgy érzi, kicsúszott a kezéből a kontroll, és ha a szülő veszi kezébe a dolgokat, azzal erősödik a tehetetlenségérzés, hogy őt már megint meg kell menteni – tanácsolta a pszichológus.

Mi legyen a bántalmazóval meg a szemlélőkkel?

Amikor fény derül egy ilyen helyzetre, természetesen a bántalmazóval és a közösséggel is foglalkozni kell. A felnőttközösség ilyenkor általában a bántalmazóra fókuszál, elítéli, és valamilyen büntetéssel sújtja. A pszichológus szerint ez azonban nem jó megoldás, hiszen a megtorló technikák nem fognak segíteni abban, hogy a gyerek empatikusabbá váljon. Ugyanakkor előfordulhat, hogy ilyenkor a másikat kezdi hibáztatni, amivel csak újabb feszültséget gerjeszt.

Semmiképpen ne hagyjuk szó nélkül, hanem avatkozzunk közbe, de nem büntetéssel, hanem a jóvátétel irányába mutató módszereket ajánlott alkalmazni, amelyek segítenek a bántalmazónak, hogy empatikusabb legyen, a szociális készségei fejlődjenek –



Fotó: Mathias Corvinus Collegium – Erdély

vagy azért, mert félnek, hogy ők válnak a következő célpontra, vagy azért, mert nem tudnak mit tenni, nincs erre eszközük – mutatott rá.

A tapasztalat az, hogy a bántalmazó szerepben lévő kószolgtatja azokat a gyerekeket, akik valamiképp másnak tűnnek, gyakran hallani, hogy valakit azért pecéznek ki az iskolában, mert más. De joggal tevődik fel a kérdés, hogy mit is fed a másság, hiszen mindannyian különbözőek vagyunk. A különbség valójában abban áll, hogy az áldozat mindig gyengébb, mint a bántalmazó szerepben lévő gyerek, lehet ez fizikai vagy pszichológiai erőfölény, vagy éppen menő családból származik, gazdag szülővel, és azt gondolja, ő megteheti, hogy uralkodik mások felett. A zaklatott gyerekek azért tűnik ideális áldozatnak, mert láthatóan sebezhető. Azok a gyerekek kerülnek általában áldozati szerepbe, akik magányosak, nincsenek barátaik, alacsonyabb az önbizalmuk, látszik, hogy nem tudják megvédeni magukat, és látványosan összeomlanak, amikor a bántás történik. Akkor érzi a bántalmazó, hogy célt ért, ha az áldozat elsírja magát, látszik, hogy szenved, nem bírja tovább.

romlottak a tanulmányi eredményei, fej- vagy hasfájásra panaszkodik, esetleg egyéb pszichoszomatikus, illetve pszichés tünetek jelentkeznek, és amikor elkezdik felgöngyölíteni, hogy mi áll a háttérben, gyakran fény derül a bullyingra.

Mit tehet a szülő, a pedagógus?

Amikor egy iskolai bántalmazásra fény derül, a tapasztalat az, hogy az áldozatszerepbe került gyerekekkel foglalkozunk a legkevésbé – tette szavá Szőnyi Lídia. Mint mondta, talán emögött a szándék jó lehet, hiszen nem szeretnénk újra és újra szembesíteni a történetekkel, de azáltal, hogy nem beszélgetünk erről vele, csak a szégyenérzetet erősítjük meg a gyerekekben, ami amúgy is erősen él benne, hiszen azt gondolja, ő a hibás, azért bántják, mert ügyetlen, nem érdemel barátokat, nem elég jófej, nem elég laza.

– Ezért nagyon fontos, hogy ha megosztja velünk egy gyerek ezeket a történeteket, soha ne erősítsünk rá, hanem mondjuk neki, hogy nem az ő hibája, nem ő tehet róla, senkit sem kellene bántani, és egyedül csak a bántalmazónak van oka arra, hogy magát szégyellje. A felnőtt feladata, hogy az áldozatszerepben

mutatott rá Szőnyi Lídia, aki szerint az iskolai zaklatás egyik megoldása az igazságszolgáltatásból átvett resztoratív (helyreállító) konfliktuskezelés lehet, amelynek lényege, hogy a kapcsolatban történt sérülést kell helyrehozni. El kell érni, a bántalmazónak legyen egy belső indíttatása arra, hogy megértse: az, amit tett, rossz a másoknak, az ilyenfajta viselkedés elfogadhatatlan, és képes legyen változtatni. Fontos, hogy mindkét fél része legyen a beszélgetésnek, amely során mindenki elmondhatja, mi volt számára a legnehezebb ebben a helyzetben. Ezzel elindul a büntudat a bántalmazóban, és a szándék a változtatásra.

A pszichológus rávilágított, gyakran elfeledkezünk a szemlélőkről is, holott sok gyereket érint a bullying az osztályokban, ha nem is bántják őket, de a biztonságérzetük csökken, hiszen megterhelő egy olyan közönségbe járni, ahol tudom, hogy ez bármikor velem is megtörténhet. Ami szintén nagy teher lehet a szemlélő gyerekek számára, az a büntudat és a szégyenérzet. Ezért nekik úgy tudunk segíteni, hogy tudatosítsuk, miért nehéz közbelépni, illetve megtanítsuk őket, hogy miként lehet biztonságosan is támogatni az áldozatot, akár egy kedves szóval vagy egy mosollyal – szögezte le.

Enikő receptjei

Rózsa Enikő

Zöldfuszulykaleves

A kertünkben szedett zöldfuszulyka az igazi bio, ízletes, friss, roppanós. 60 dkg zöldfuszulykát megpucoltam, tördeltem, alaposan megmostam. Négy liter vízzel, egy fej hagymával, egy nagy csokor petrezselyemzölddel és sóval főni tettem. Kb. 20 perc alatt meg is fő. Kevés olajat meglángosítottam, egy púpozott mokkáskanál pirospaprikaport, egy evőkanál lisztet kikevertem, rántást készítettem, de nem pirítottam meg, csak kevés vízzel simára kevertem. A leveshez adtam, és összefőztem. Egy kávéskanál cukrot, ha úgy érezzük, sőt is teszünk még a levesbe. Fél dl zsíros tejet vagy négy evőkanál tejszínt adtam hozzá, majd legvégül az ecetet. Az ecetet mindig egy kis tálkába mérem, majd erre szűrök a forró levesből, így adom a kész leveshez. Ezzel a módszerrel sohasem csapódik ki. A tányérban megszórhatjuk petrezselyemzölddel is.



Csirkehússal töltött pulykarolád

Egy nagyobb darab (25-30 dkg) csirkemellfilét apró darabokra vágunk, sózunk, borsozunk, adunk hozzá 8 dkg gorgonzola sajtot, 10 dkg reszelt gouda sajtot, egy tojást, és ízlés szerint zöldfűszerekkel ízesítjük: metélőhagymával, petrezselyemzölddel, kaporral vagy mentával. Akár külön, akár egyvelegként használhatjuk a fűszereket. A pulykamellet szeleteljük, felazítjuk a húst, vigyázva, hogy ne romboljuk szét teljesen a rostokat. A kipotyolt húst sózzuk, borsozzuk, rákenjük a csirkehúsos-sajtos töltelékkel, kétfelől behajtogatjuk, majd felgöngyöljük, és bepanírozzuk (liszt+tojás+prézli). Bő olajban, lassú tűzön megsütjük.

A kisebb újkrumplit héjában, sós vízben megfőzzük. (Vigyázzunk, hogy ne hasadjon ki.) Tíz dkg vajjal felolvasztunk, ujjnyi pirospaprikát, sót, borsot, egy szál rozsmaringot szórunk rá, majd félrevesszük, és a fűszeres vajban átforgatjuk a krumplit. Picit át is lehet pirítani. (Vegyes zöldsalátával fogyasztottuk, amit kevés olívaolajjal, citromszórppel, picit citromlével és sóval bolondítottam meg.)



Ordás meggyes

Készíthetjük málnával, cseresznyével, eperrel, áfonyával vagy barackkal is. Az ordás meggyeshez készítünk egy kakaós masszát, amihez szükséges: négy darab nagyobb tojás, kilenc kanál cukor, picit só, 17 kanál olaj, 10 dkg olvasztott vaj, 15 kanál tej, egy kis pohár tejföl (1 dl), 4 evőkanál kakaópor, 55 dkg liszt, egy sütőpor.

Jól kikavarjuk a masszát, majd kivajazott, kilisztezett tepsi-ben elegyengetjük.

Ordás töltelék: egy kg ordá, két tojás + egy tojássárga, egy citrom reszelt héja, 18 dkg porcukor, 4-5 kis tasak vanília, egy doboz mascarpone (elhagyható, de ettől krémesebb lesz). Az ordás töltelékkel rákenjük a kakaós masszára, majd 50 dkg kimagolt meggyet helyezünk az ordás töltelékre. 180 C-fokon 10 perc, 160 C-fokon 35 perc alatt készre sütjük. Tálalhatjuk meggy-szósszal, vaníliafagyival vagy pudinggal.



Meggyes-barackos-cseresznyés gombóc



Egy kg főtt, tört krumpli, 30 dkg liszt, 2 dl olaj, ízlés szerint só, két tojássárga, egy nagyobb tojás kell hozzá. Nem seritem ki a masszát, hanem a tenyeremben szétlapítom, és a közepébe cukrozott, kimagolt meggyet, cseresznyét, kajszibarackot teszek. Vegyesen kisebb darabkákat is szoktam együtt, vagy külön-külön.

A sós vízbe picit olajat töltök, amikor a gombócok feljönnek a víz tetejére, még kb. három percet főzöm. Leszűröm, majd az olvasztott vajban megpirított zsemlemorzsába forgatom, de néhányat mákba, darált pörkölt mogyoróba, illetve picit megpirított szezámmagba is beforgathatunk. A meggyet kis rumesszencsel is meglocsolom, úgy teszem a gombócba. Lekvárral, tejjel vagy mézzel, cukorral fogyasztjuk.

Jó étvágyat kívánok!

A kígyómarásról

Hegyvidéken egyre gyakrabban lehet kígyót látni, ezért óvatosságra intik a túrázókat – figyelmeztet közösségi oldalán a Maros Megyei Hegyimentő Szolgálat.

A kígyómarások háromnegyede akkor történik, amikor az ember saját elhatározásból piszkálja, hergeli az állatot vagy éppen figyelmen kívül hagyja. A mérges kígyók csak akkor támadnak, ha hergelik vagy meglepik őket. Ha valaki olyan helyen tartózkodik, ahol kígyók vannak, jó, ha felkészül a velük való találkozásra, és bakancsot, valamint hosszú szárú nadrágot visel. Jó, ha van nála egy hosszabb bot, amivel a növényzetet meg tudja vizsgálni. Ne üljünk le vagy ne mozdítsunk el követ, mielőtt alaposan nem ellenőriztük a helyet. Ha kígyót észlelünk, kerüljük el, ne provokáljuk, ha pedig már túl közel kerülünk hozzá, maradjunk mozdulatlanok és

várjuk meg, amíg magától eltávolodik. Romániában az egyetlen mérgekígyó-faj a vipera, amely még 2000 méter feletti magasságokban is megtalálható a Kárpátokban.

A kígyómarás jellegzetes tünetei: lüktető fájdalom, duzzadt testrész, két piros pont egymástól kb. egy centiméter távolságra, részleges öntudatlan állapot, hányinger, látszavar, légzészavar, hiperventiláció, hasi fájdalmak.

Ha megmarta a kígyó, tárcsázzuk a 112-es sürgősségi számot, és amíg a segítség megérkezik, mozogjunk minél kevesebbet, lehetőleg árnyékos helyen várjuk a mentőket. Úgy helyezkedjünk el, hogy a kígyómarás a szív alatt legyen, alkalmazzunk kompressziós kötést a marás felett (ne használjunk érszorítót). Ha a társunkat marta meg a kígyó, ne itassunk vele kávét, szeszes vagy energiált.



A mérget nem szabad szájjal kiszívni, a megmarta részt nem szabad megégetni, jeget sem használhatunk. Ha a megmarta személyt szállítani kell, úgy tegyük, hogy az semmilyen fizikai megerőltetést ne végezzen (hordágyon, autóval stb.).

Fotó: a Maros Megyei Hegyimentő Szolgálat Facebook-oldala

Vipera

Színes programkínálat a Korai Nevelő és Fejlesztő Központban

A Gyulafehérvári Caritas marosvásárhelyi Korai Nevelő és Fejlesztő Központjának a munkatársai a nyáron is színes programkínálattal várják a kisgyermekes családokat a Caritas Házba, a Mărăști utca 36. szám alá.

Nyári családi programok július 4-7. között

Július 4., hétfő

9:30-10:30 Akadálypályanap – kúszó-mászó babáknak

11:00-12:00 Akadálypályanap – a mozgás és az izgó-mozgó, járó babáké a főszerep

Július 5., kedd

9:30-10:30 és 11:00-12:00 Érzékszervek napja – a tapintást, hallást, látást részesítjük előnyben érdekes játékok segítségével

Július 6., szerda

9:30-10:30 és 11:00-12:00 Akadálypályanap – a mozgás és az izgó-mozgó, járó babáké a főszerep

Július 7., csütörtök

10:00-12:00 Udvari tevékenységek – gyurmázás, pogácsasütés varázskemencében, maszatolás nagy felületen, játék kültéri fajtákkal, hintázás, bowlingozás, golyócsúszda és sok más érdekesség

Nyári családi programok július 11-14. között

Július 11., hétfő

9:30-10:30 Akadálypályanap – kúszó-mászó babáknak

11:00-12:00 Akadálypályanap – a mozgás és az izgó-mozgó, járó babáké a főszerep

Július 12., kedd

9:30-10:30 és 11:00-12:00 Érzékszervek

napja – a tapintást, hallást, látást részesítjük előnyben érdekes játékok segítségével

Július 13., szerda

9:30-10:30 és 11:00-12:00 Akadálypályanap – a mozgás és az izgó-mozgó, járó babáké a főszerep

Július 14., csütörtök

10:00-12:00 Udvari tevékenységek – gyurmázás, pecsételés nagy felületen, játék kültéri fajtákkal, hintázás, szivárvány-pöttyözés és sok más érdekesség

Nyári családi programok július 18-21. között

Július 18., hétfő

9:30-10:30 Akadálypályanap – kúszó-mászó babáknak

11:00-12:00 Akadálypályanap – a mozgás és az izgó-mozgó, járó babáké a főszerep

Július 19., kedd

9:30-10:30 és 11:00-12:00 Érzékszervek napja – a tapintást, hallást, látást részesítjük előnyben érdekes játékok segítségével

Július 20., szerda

9:30-10:30 és 11:00-12:00 Akadálypályanap – a mozgás és az izgó-mozgó, járó babáké a főszerep

Július 21., csütörtök

10:00-12:00 Udvari tevékenységek – gyurmázás és sütés a varázskemencében, játék kültéri fajtákkal, hintázás, labdacsalis játék és sok más érdekesség. A nyári családi programokra előzetesen be kell jelentkezni. A 2-6 hónapos babák számára babamasszázs. Ezen alkalmakra is előzetes bejelentkezés szükséges Furó Boglárkánál a 0749-336-160 telefonszámon.

Kongó tudomány (3.)

Szilágyi Mihály

Fiatalság bohóság – állapítja meg a régi bölcsesség. Feynman alázatosan bevallotta, hogy fiatalon „mélyen lenéztem azokat, akik francia irodalmat, zenét, költészetet meg más »úri huncutságot« tanultak, viszont áhitattal tekinttem az acélmunkásokra meg arra a fickóra, aki gépeket árult a boltban – meg voltam győződve róla, hogy aki gépekkel dolgozik, és mindent meg tud szerelni, az aztán legény a talpán!”

1950-ben a California Institute of Technology-n elméleti fizika professzori állást vállalt, de mielőtt elfoglalta volna a helyét, közel egy évet a Brazil Tudományos Akadémián töltött. Brazília különleges hatással volt Feynman zenéhez fűződő viszonyára. Az utcán meghallott egy szambazenekart játszanival, és akkor egy csapásra másképp tekintett a muzsikára. Elhatározta, megismerkedik a brazil zenével. Első brazil lakásának házmestere épp egy szambazenekar vezetője volt, és így sikerült bekerülnie a zenekarba pandeirójátékosnak. Ez a pandeiró a tamburinhoz hasonló, Brazíliában népszerű hangszer.

Feynman nagyon megkedvelte a pandeirót, és hamar megtanulta a hangszer kezelését is. Nem telt el sok idő, és ő is fellépett a zenekarral. Egy másik ütőhangszeren is megtanult játszani, a frigideirán, ami nem más, mint egy kis serpenyő, amit fém- vagy fapálcával ütve szólaltatnak meg. Valamikor valóban serpenyővel játszottak, de azóta önálló hangszerré vált a konyhai eszköz, és a hangszergyártók egyre érdekesebb hangok megszólaltatására teszik alkalmassá.

Míg Feynman a Brazil Akadémián dolgozott, átköltözött egy luxusszállodába. Ott nyilván egyetemi professzorhoz illően öltözködött. Csakhogy amikor muzsikálni ment, akkor neki is hasonlítania kellett a zenekar nagyrészt koldusszegény tagjaihoz. Ilyenkor

– hogy ne nézzenek gyanúsán rá – az épület alagsoráig liftezett, és onnan egy hátsó kijáraton osont ki az utcára.

A zenekarral a karneválra készültek, ami egyben a zenekarok versenye is volt. Amikor eljött a karnevál napja, a szálloda főpincére, aki csak annyit tudott, hogy Feynman kedveli a szambát, felhívta a professzor figyelmét, hogy este „típico Brasileiro” zenei felvonulás lesz a hotel előtt. A tudós azzal mentegetőzött, hogy sok teendője miatt nem biztos, hogy hazaér az eseményre. Este aztán óriási tömeg várta a felvonulást. A szambamuzsikások között cirkuszi viseletben kongatta a ritmust a tudós is. A Hotel Miramarhoz érve (ott volt Feynman szállása) egyszer csak a harsogó muzsikába beleordított a csodálkozó pincér: „O Professor!” A zenei megmérettetésre a zenekar tagjai közül sokan köddé váltak. Döntésüket sajnálhatták, mert épp Feynmanék zenekara lett az első helyezett.

A fizikaprofesszor a braziliai tanárképző intézetek egyikében is tanított. Ott döbbsen rá először, hogy azért kevés az igazi jó fizikus, mert a tanárjelöltek mindent bemagolnak, tudják az információkat, de nem képesek összekapcsolni ezeket a valós jelenségekkel. Nem értik az összefüggéseket, ami abból adódik, hogy kevés természeti jelenséget kellett megfigyelniük, nem állították megfelelő fizikai problémahelyzet elé őket. Sok professzor is csak a hajszálpontos meghatározásokra összpontosított, de soha nem próbálták ki a diákok, mit is fed a meghatározás a gyakorlatban.

Feynmannak az is feltűnt, hogy nem kérdeznek a hallgatók. Kiderült, hogy ha valaki kérdezni merne, a többiek később csúnyán



Feynman a kisfiával dobol

választania, melyiket találja a legalkalmasabbnak. Feynman felesége (mert időközben megházasodott) döbbsen figyelte, hogy a különös csomag érkezése után a férje megváltozott, és a hangulata egy vulkánhoz vált hasonlóvá. A tankönyvek okozták – közben sokasodtak a hibák és tévedések felsoroló jegyzetek. Amikor végre összeült a bírálóbizottság, mindenki előadta, hogy milyen gyönyörű, hasznos könyveket adnak a tanulók elé, és közölték a pontszámot. Feynman más pontozással rukkolt elő. Kérdőre is vonták, miért pontozta le a kiadványokat. Előkerült a tekintélyes hibajegyzék. A bizottság elszörnyülködött. Ekkor derült ki, hogy ők el sem olvasták a rájuk bízott munkákat, csak felületesen belelappozva adták a pontokat. Végül – hogy tökéletes legyen a szégyenkezés – egy háromkötetes művet Feynman

nem pontozott, mert még nem készült el a harmadik kötet, de „kiderült, hogy a bizottság egyik-másik tagja ezt a bizonyos harmadik kötetet is pontozta! Először nem is hitték el, hogy a könyvben nincs más, csak sok-sok üres lap. Hát ez hogy lehet?! Hiszen ez a könyv is kapott a bírálótól osztályzatot! Sőt, az üres kötet még kicsit több pontot is kapott, mint a másik kettő! Az a tény, hogy az égvilágon semmi nem volt benne, szemléletmást nem befolyásolta a rangsorolást...” Végül a tanügyminisztérium félresöpörte a pontozást, és a legolcsóbban kiadható könyvet választotta. Feynman erre lemondott a tankönyvbíráli bizottságból.

Keserően jegyezte meg, hogy tanügyi szakemberek nemtörődöm módon tálnak valamit a diákoknak, és azt mondják, tudományos témát dolgoznak fel, miközben csak „minthatudományt” mutogatnak. „Szeretjük azt hinni, hogy ezt a valamit gyermekeink megtanulják az iskolában; nem nevezzük a nevén soha, nem mondjuk ki, hogy mi is valójában, de buzgón reméljük, hogy az iskola a tömérdek tudományos kísérlettel megtanítja rá a gyerekeket.”

| 1. | | ZENE-SZERZŐ (FERENC) | RÉG ÉLT ELŐD BOKRÉTA | IDŐMÉRŐ | SKÁLA-KEZDET | ÜNNEPÉLYESEN ATAD | LEKVÁR Ó KÖVETKEZIK | NŐI NÉV (ÁPR. 19.) | BECÉZETT MÁRIA | A TÁVOLBA | HALOGÉN ELEM | TILTÓSZÓ ÉGTÁJ | LEVEGŐRE VONATKOZÓ | MAGYAR ÉS ROMÁN AUTÓJEL | UNCLE ... (USA-SZIMBOLM) |
|---|--------------------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Shakespeare egyik intelmét idézzük a rejtvény fősoraiban. | | N | | | | | | | | | | | | | N |
| | ÜRES RÉSI | | FÁBA VESŐ A CÉRIUM VEGYJELE | | | | EZER (OLASZ) VÁGÓ-ESZKÖZ | | | | | FÉMPÉNZ FOLYADÉK-FOGYASZTÁS | | | |
| | A MALACOK ANYJA FOSZTÓ-KÉPZŐ | | | | ZAMAT VISZ A VIZ | | | | | ELŐTAG: KICSI, KEVÉS ARAT | | | | A METRÓ JELE ÁLLAT (NÉMET) | |
| 2. | D | PÁPAI KORONA | KUGLI FELÉNK | | HOSSZÚ NŐI SÁL MORGÓ ZAJ | | | | RÓMAI KÜT JUH-SZÁLLÁS | | | | | VONALZÓ-FÉLE KENYÉR (NÉMET) | |
| | VERDI OPERÁJA | | | MOLIBDÉN VEGYJELE MAGAS HEGYSÉG | | LYUKAS SÁLI EURÓPA KUPA (RÓV.) | | KICSINYÍTŐ KÉPZŐ VASALT CŐLÓP | | | MORZEJEL CSENDES TÉKA! | | KÉTSZER (LATIN) TÖRTÉNELMI KÖZNEV | | |
| | OLASZ PÉNZ VOLT | | ISLAND USA TAGÁLLAM HIVATALI MUNKAHELY | | | | VASARELY MŰVÉSZETE KUKORICA-PÁLINKA | | | | | SÖRÖS (NÉP.) LEVEGŐT IGENYLŐ | | | |
| | ... SZÁLLÓ (KÉTES HÍRŰ TALÁL-KAHELY) | | A KAKAS ÉS ... (FABULA) ANTIK | | | | TOJÁSHÍM-ZÓ ESZKÖZ MŰV. TÖRTÉ-NÉSZ (NÓRA) | | | | | | DEFOR-MÁLT ELHANTOL | | |
| | AZ OXIGÉN ÉS A RÉNIUM VEGYJELE | | HATLÁBŰ ELŐLÉNY ÁLLÓVIZ | | | NEM KERES HIÁBA KILOLITER (RÓV.) | | | | TÁPLÁL FRANCIA SZEMÉLY-NÉVMÁS | | | | SPANYOL AUTÓJEL MŰ | |
| | ZAB-SZEMEKI RÓTVAD | | ASZÚJA HIRES AFRIKAI ÁLLAM | | | FEKETE ÉGÉS-TERMÉK HELYESLÉS | | | FONATAL ERŐSÍT ARAB SZÓ: FORRÁS | | | | | ...PACINO (SZÍNÉSZ) MESEBELI TÖRPE | |
| | | TEHETŐS SIVATAGI TALAJ | | | KELLEMES SZÁG NŐI NÉV (AUG. 18.) | | | | ÁLLATI FEKHELY OFSZÁJD | | | | RÓMAI 1050 FRANCIA FÉRFINEV | | KEZDŐ-PONT |
| | FELISME-RÉST JELZŐ INDULAT-SZÓ | | AZ ARGON VEGYJELE OROSZ RENDEZŐ | | HATÁRRAG BŐRBŐL KÉSZÜLT DERÉKÓV | | ...MC'BAIN (KRIMIÍRO) ID. FÉRFINEV (ÁPR. 17.) | | RÓMAI 51 GABONA-FÉLE | | | FIÓKBA TEVŐ INDUL | | | |
| | FRANCIA ÍRÓ (EMILE) | | LAPOS, KERÉK SÜTEMÉNY MAJDNEM ELÁLL! | | | | IDEGEN IRÉN HARAG (LATIN) | | | | | FÉRFI-ÉNEKHANG IZOMBAN REJLIK | | | |
| | FRANCIA EMIL | | | ÖVEZETRE VONATKOZÓ AZ ERBIUM VEGYJELE | | | | LATIN CSONT AZ ARZÉN VEGYJELE | | ERREFELE! BŐR ÉS JÓD VEGYJELE | | | KABARÉ-SZERZŐ (KÁROLY) PÁRTI! | | |
| | ÁSVÁNYI FŰSZER | | OLAJSÁV OLASZ AUTÓJEL | | | ÚRNAK SZÓLÍT AMPER (RÓV.) | | | BÉCSI OPE-RETTSZER-ZŐ (HENRIK) BEFUTI! | | | | | GALLY FÉLSZI! | |
| | L.N.J. | | | | | | | | | | | | BECEZETT ZSÓFIA | | |

Június 23-i rejtvényünk megfejtése: **A mély érzés mély szót alig talál, önmagára, nem díszére büszke.**

Magyarország nem juthat tovább a vb-re, Románia még igen

A magyar női labdarúgó-válogatott 2-0-ra kikapott Ukrajna vendégeként a világbajnoki selejtezősorozat hetedik fordulójában a lengyelországi Rzeszówban.

Vereségükkel a magyarok elvesztették esélyüket, hogy kijussanak a jövő nyáron Ausztráliában és Új-Zélandon sorra kerülő tornára. A csoportokból az első helyezettek kijutnak a vb-re, a másodikok pedig pótseljtezőt játszhatnak. A magyar együttes továbbra is harmadik a B csoportban, de a másodikokot már nem előzheti meg.

Románia Moldovával játszott, és 4-0-ra nyert, így 16-ra növelte pontjai számát,



Fotó: MLSZ

és elérhető közelségben maradt a második helytől, amelyet Svájc foglal el 19 ponttal. Még két forduló van hátra, szeptember 2-án Litvánia, négy nappal később a listavezető Olaszország lesz az ellenfél.

Eredményjelző

Női világbajnoki selejtező:

* B csoport, 7. forduló: Ukrajna – Magyarország 2-0 (1-0)

Gólszerzők: Kravec (27.), Ovdijcsuk (90.).

Az állás: 1. (és már kijutott a vb-re) Spanyolország 18 pont/6 mérkőzés, 2. Skócia 13/7, 3. Magyarország 9/7, 4. Ukrajna 7/6, 5. Feröer szigetek 0/6

* G csoport, 8. forduló: Moldovai Köztársaság – Románia 0-4 (0-1)

Gólszerzők: Ciolacu (7.), Răilean (67. – öngól), Goder (89.), Vlădulescu (90+5.).

Az állás: 1. Olaszország 21 pont, 2. Svájc 19, 3. Románia 16, 4. Horvátország 7, 5. Litvánia 4, 6. Moldova 0.

A Rangersszel kezd a selejtezőben az FTC, északir ellenfél a Kolozsvári Universitatea Olimpia számára

Az FTC-Telekom női labdarúgócsapata a skót Rangers ellen kezd a Bajnokok Ligája selejtezőjét. A magyar együttes a második csoportba került, ahol a minitorna augusztus 18-ai elődöntőjében a Rangersszel találkozik. A másik ágon a görög PAOK és a walesi Swansea mér össze erejét.

A hetedik csoportba sorolt román bajnok Kolozsvári Universitatea Olimpia számára az északir Glentoran „dobta a gép”, és ha továbbjut, akkor a bosnyák SFK 2000 Sarajevo, valamint a máltai Birkirkara párharcának győztesével játszik a továbbjutásért.

A 16 csapatos főtáblára kerüléshez a minitorna két mérkőzését követően még egy oda-visszavágós párharcot kell megnyerni.

Elődöntős a magyar női vízilabda-válogatott a vb-n

A házigazda női vízilabda-válogatott négy közé jutott a magyarországi vizes világbajnokságon, miután a negyedöntőben 7-6-ra legyőzte az ausztrál csapatot.

A ráúszásnál Vályi Vanda hozta el a labdát négyezer néző üdvrivalgása közepette, a vezetést azonban nem a magyar csapat, hanem a tavalyi ötkarikás játékokon ötödik ausztrálok szerezték meg. Keszthelyi Rita egyenlített, Gurisatti Grétának köszönhetően pedig már a hazaiaknál volt az előny (2-1). Csak hogy a nyitónegyed végére fordított a rivális (2-3).

A második negyed hosszú percekén át a felle úszásokról szólt, mert mindkét oldalon elrontották a támadásokat, ám rendre kimaradtak a helyzetek, mígnem végre Keszthelyinek sikerült az egyenlítés (3-3).

A nagyszünet után folytatódott a hibákkal tarkított mezőnyjáték, kölcsönösen pontatlanok voltak a csapatok, vagy a kapusok voltak jókor jó helyen. Érzékelhető volt az idegesség itt is, ott is, és már csaknem három perc lepergett a harmadik negyedből is, amikor Vályi a jobb alsó sarokba zúdította a labdát (4-3). Kőkemény csata zajlott a vízben, olykor kíméletlen párharc folyt minden labdáért. Harminchat másodperc volt vissza a negyedből, amikor Rybanska Natasa közelről a hálóba húzta az ötödik magyar gólt (5-3).

A záró játékrészben büntetőből szépítettek az ausztrálok, Rybanska azonban, miután remekül blokkolt, az ellenakció végén a jobb felső sarokba zúdított (6-4). Kettős emberelőnyből 6-5-re alakította az állást a rivális. Hetvenöt másodperc volt vissza, amikor Keszthelyi a jobb alsóba lőtt, harmadik találata pedig 7-5-es magyar vezetést, egyszersmind – bár egy ausztrál gól még esett – hazai győzelmet eredményezett.

Sikerével Magyarország válogatottja jutott a legjobb négy közé, s játszhat a döntőért ma a hollandokkal, míg Ausztrália együttese az 5-8. helyért folytathatja.

Eredményjelző

Eredmény, női vízilabdatorna, negyedöntő: Magyarország – Ausztrália 7-6 (2-3, 1-0, 2-0, 2-3)

Gólszerzők: Keszthelyi 3, Rybanska 2, Gurisatti, Vályi 1-1, illetve Halligan 3, Kearns, Arancini, C. Andrews 1-1.

Magyarország: Magyar – Szilágyi, Vályi, Keszthelyi, Máté, Parkes, Gurisatti, cserék: Gangl, Garda, Mahieu, Leimeter, Rybanska, Frangó.

Ausztrália: Palm – Arancini, C. Andrews, Ridge, Kearns, A. Andrews, Halligan, cserék: Casey, Fasala, Leeson-Smith, Mihailovic, Ballesty.

Eredményjelző

Női vízilabda-vb, negyedöntő: Hollandia – Görögország 12-7, Egyesült Államok – Spanyolország 13-8, Olaszország – Franciaország 17-7, Magyarország – Ausztrália 7-6.

Az elődöntőben (csütörtök): Egyesült Államok – Olaszország (17 óra), Magyarország – Hollandia (22 óra).



Az ausztrál Amy Ridge (b2) és Parkes Rebecca (j) csatája a labdáért.

Fotó: MTI/Koszticsák Szilárd

Jenei Ferenc hatvanéves

A Marosvásárhelyi AS Armata, valamint a Kolozsvár U egykori kiváló középhátvédje, a szőkefalvi születésű, de családjával jó ideje Pakson élő Jenei Ferenc idén hatvanéves lett. A technológusként dolgozó, ezzel párhuzamosan 2002 óta a helyi Paksi SE U10-es gyerekcsapatát edző Jenei – akit tiszteletudó, fegyelmezett és megbízható hátvédeként ismerték labdarúgóberkekben – tagja volt az ASA nyolcvanas évekbeli együttesének, csapattársa volt többek közt Varró, Bíró II. Levente, Szabó, Ispir, Gáll, Bíró Imre, Fancic, Ilie Costel, Uncheas, Onuțan, Hajnal, Varródi, Bölöni és Pâslaru is.

Czibalmos Ferenc-Attila

A minap telefonon idéztük fel Jenei Ferenc labdarúgó pályafutása emlékeit, és családjáról is szót ejtettünk.

– Kerek évfordulót ünnepelt az idén.

– Így van. Rohannak az évek... Maradunk a szép és kevésbé szép emlékekkel...

– A kevésbé szépeket most hagyjuk, beszéljünk a futballhoz köthető szép dolgokról. Mikor ismerkedett meg a sportággal?

– Marosvásárhelyen a valamikori Sănătatea igazolt le 16 évesen, innen kerültem az ASA ificsapatá-

hoz, majd a felnőttekhez, ahol 1978-ban, a Kolozsvári U elleni mérkőzésen mutatkoztam be – a sérült Körtesit cseréltem le. Itt megemlítem, hogy Zavoda, Czako, Coidum, Dinu, majd Hălmăgeanu is edzte az ASA-t, amíg én ott fociztam.

– Milyen volt a Marosvásárhelyen eltöltött időszak?

– Futballkarrierem legszebb éveit töltöttem az ASA-nál 1982 és 1987 között. Szívesen emlékszem vissza, hogy Marosvásárhelyen a mi ifista mérkőzésünkre (amelyet a felnőttek meccse előtt játszottunk) 5000-6000 ember jött ki szurkolni – a felnőttek találkozóira még egy ennyien begyűltek a ligeti lelátókra. Vásárhely mindig a legkedvesebb település marad számomra, ahol futballoztam, mindamelllett, hogy a kincses városban, Kolozsváron is jól éreztem magam. Azt is elmondhatom, hogy mint egykori ASA-játékos, két olimpiai válogatottsággal is büszkélkedhetem, még Cornel Drăgușin edzősködése idején: Szovjetunió ellen (1983. VI. 13.: 0-2, Ogyessza) és Csehszlovákia ellen (1983. V. 14.: 1-4, Jászvásár) léptem pályára.

– Mikor és hova került el az ASA-tól?

– Az öt év alatt egyszer adtak kölcsönbe más együtteshez: az 1981/1982-es bajnoki idényben egy évig a Chimicánál szerepeltem, Dicsőszentmártonban, hogy erősödjek és folyamatosan játszhaszak. Jó idő-

szakom volt ott, az ASA-s Muntyán Lacival, Márton Leventével, Vunvuleával és Végh Jánossal voltam csapattárs a B osztályban. Egy év után katonaköteles lettem, és visszakérültem az ASA-hoz, ahol akkor a Czako–Kiss Madocsa edzőpáros dolgozott. Aztán az 1988/1989-es szezon téli időszakában átkerültem az Elektromaroshoz Varróval, Botezannal és Cr. Moldovannal együtt. Jó kis kerete volt akkoriban az Elektronak, ott focizott többek közt Fancic, Koncz, Varga, Popa S., Stoica Cr., Dicui, Cristea I., Bălint, Sălăgean Cl. is, míg edzőnk a Czako–Fazakas Á. edzőpáros volt.

– Mikor szerződött Kolozsvárra, az Universitatéához?

– 1989-ben, az egyetemem is elvégeztem. 1993-ig játszottam ott, csapattársaim voltak többek közt Jaskó, Neamțu, Bíró I. Imre, Kádár, Gherman, Doboș, Bănceu, Mészáros, Falub, Pojar, Azoitei és Radu Sabo is. 1993-ban egy kolozsvári négyes torna alkalmával a paksiak szerződést ajánlottak, én akkor már 31 éves voltam, így szó nélkül elfogadtam, hiszen gondolnom kellett a magam meg a családom jövőjére.

– Mennyi ideig focizott még Magyarországon?

– Pakson, az akkori NB II-es Atomerőműnél 1993 és 1998 között szerepeltem. Itt edzőm volt többek közt Pusztai László, Mihalecz István és Reszeli Soós István is. Onnan 36 évesen Paks NB III-as

együtteséhez, a Paksi SE-hez kerültem, ahol egy időben szakmai vezető és játékos is voltam. Levezetésként 42 éves koromig még futballoztam alacsonyabb osztályokban, 2002-ben hagytam abba a labdarúgást.

– Jelenleg mivel foglalkozik Pakson?

– 2002-től gyerekeket edzek a Paksi SE-nél, de főállásban technológusként dolgozom egy építőipari kft.-nél. Emellett szabadidőmben a Paksi Atomerőmű öregfiúk együttesében is rendszeresen pályára lépek többek közt jó barátommal, az 52 éves marosvásárhelyi Fejes Zolival (ex-Cukorgyár, Sportiskola, Elektromaros). Nem utolsósorban a család-

lárom körében vagyok igazán boldog. Egyébként a Pécsnél élő és testnevelő tanárként tevékenykedő fiam is focizott az NB II-ben Baján, aztán az NB III-ban.

– Kik azok az egykori marosvásárhelyi labdarúgók, akikkel jelenleg is baráti kapcsolatot ápol?

– A 70 éves, Budapesten élő Both Gyurival, meg az NB I-es Mezőkövesdi Zsóry pályaedzőjével, Szántó Csabával (ex-Metalotehnică, ASA) szinte naponta beszélgetek, Botezan Adival jó barátok vagyunk, ugyanakkor tartom a kapcsolatot első edzőmmel, Kanyaró Györggyel is. Mindig jó érzés számomra találkozni egykori csapattársakkal, barátokkal.



Felesége és unokái társaságában

Az értékeinket mutatta be a Székely Fesztivál

Budapestre költözött Székelyföld az elmúlt hétvégére: székely ízek, székely népművészet és székely hangulat uralkodott a Millenáris parkban a nyolcadik Székely Fesztiválon.

Gligor Róbert László

Gasztronómiai különlegességekkel, kézműves portékával, néptánc- és gyerekprogramokkal várták a kö-

zönséget a két év kihagyás után ismét megrendezett Székely Fesztiválon.

Az elmúlt két év a bezártságról, a küzdelemről, a bizonytalanságról, a járványhelyzetről és a szomszédban kitört háborúról szólt. Az idei vásár egyfajta fellélegzés, de még inkább az összetartozás ünnepe – mondta el a fesztivál pénteki megnyitóján Varga Mihály pénzügyminiszter, a rendezvény fővédnöke. A magyar kormány a nemzet összetar-

tozását értéknek tekinti, ahogy a külföldi magyar vállalkozásokat is, amelyek a magyar gazdaságot is erősítik. A magyar kormány egy olyan Kárpát-medencei gazdasági tér kialakítására törekszik, amely erősíti a térség termelési és piaci pozícióit, segíti a vállalkozásokat, mindezeket keresztül pedig az itt élők boldogulását. A fesztivál nemcsak a múltra épül, hanem a jövőbe is mutat – hangsúlyozta a fővédnök.

A Maros megyét képviselő Péter Ferenc elnök a megnyitón kiemelte: a fesztivál célja bemutatni értékeinket, izvilágunkat, hagyományainkat, azt, hogy hogyan él a Székelyföld, hogyan látszik a világ a Székelyföldről, és ugyanakkor a Székelyföld és az anyaország kapcsolatáról is szólt. Olyan rendezvény ez, amelyre szívesen mennek a székelyek, akik meg tudják mutatni, hogy „Székelyföld él, pezseg, akár otthon, akár itt, Budapesten”.

A nagyszínpadon mintegy két-

száz fellépő mutatta be műsorát, többnyire Maros, Hargita és Kovászna megye képviselőiben. A megnyitón a Budapest közelében élő, Jobbágytelkéről elszármazottak alkotta Szépszivárvány néptánc-együttes lépett fel, jólesett hallani a Zavaros a Nyárad, a Szép szivárvány koszorúzza az eget kezdetű népdalainkat, gyönyörködni a székelyudvarhelyi Boróka néptánc-együttes, a Válinka táncsoport és a lemhenyi Turul táncosok, valamint a kézdiszentkereszt Tisztas gyerekcsoport műsoraiban. Idén először könnyűzenekonzertek is voltak: péntek este a gyergyószentmiklósi Teddy Queen rockegyüttes, másnap a Lazy Jam jazzegyüttes zárta az estét. Napközben a parkban és az egykori Ganz gyárcaernokban számos kiállító, termelő és vállalkozó kínálta a székelyföldi termékeket: a kürtöskalácstól a töltött káposztáig, a miccstől a házi csokoládéig, a bicskától a szalmakalapig, és nem-

csak szemlélni lehetett a székely termékeket, néhányuk készítését ki is lehetett próbálni. Maros megye értékeit információs stand is bemutatta, lehetett vásárolni a kebelei Cseh tanya lekvárjaiból, szörpjeből, boraiból, meg lehetett ízlelni az Erdélyi Pálinka Lovagrend és a Csínpán Pálinkaház kisüsti itókáit, a sóváradai fagyaltot. A Vendégváros Székelyföld című kiállítás minden nap a három megye egyikének látóival, kulturális értékeit mutatta be, a gyerekeket kézműves-foglalkozások is várták: fafaragás, korongozás és kürtöskalács-készítés.

A seregszemlét az Újra együtt jelszóval rendezték meg, idén Tamási Áronról is megemlékeztek születésének 125. évfordulója alkalmából. Erdély kincseit másfél száz vállalkozás mutatta be. A résztvevők számát hivatalosan még nem közzölték; 2019-ben egy hétvége alatt negyvenezren keresték fel a rendezvényt.



Másfél száz kiállító, termelő és kereskedő mutatta be a Székelyföld értékeit

Fotó: Gligor Róbert László



Diszvendégek a megnyitón, a Szépszivárvány néptáncsoport körében

Fotó: Varga Mihály közösségi oldala

Bevezetés a gyűjtés világába

A gyűjtés az ember sajátja. Az állatok nem gyűjtenek. Legfennebb őket gyűjtik. Pl. kanárit, teknőst, papagájt, vadász- és díszes macskát, a merészebbek nagymacskát, tigris. Bár abból egy is elég. Nem is szólva az állandó készenlétről (értsd: frász).

A gyűjtés sohasem nulla pontról indul a tárgyak esetében. Előbb csak úgy adódik, van, véletlenül összeverődik néhány darab. Fennmarad, elfelejti az ember kidobni. Idejében megszabadulni tőle. (Nem veszi észre a feleség, anyós, a nagytakarító. A rendtelt.) Aztán a nyakunkon marad. Vagy mégsem. Mert az ember társas lény, társadalmi, gazdasági és számos kapcsolatrendszer foglya, önkéntese. Ezt-azt kap, vásárol, szerez. Szükséges. Kíváncsi. S ha már van három, akkor rendszerbe kívánja rendezni. Szempontokat eszel ki. És a szempontok olykor maguk kínálkoznak fel. Csupán idejében fel kell ismerni azt, azokat, őket. Például a bélyegek esetében az országolás fontos referencia. Vagy az ábrázolás tárgya: növények, állatok, tájak, olimpiák, sport, városok, építmények, emlékművek, szobrok, festmények, híres emberek stb.

Az egész úgy kezdődött – tanultuk negyedikben-ötödikben –, hogy majomból emberré nemesedett ősrünk rőzsét gyűjtött a tűzhöz. Amit még nem ő gyűjtött meg, hanem a segítségére siető természeti erők. Vagy kovakövet csereberélt ugyancsak tűzgyűjtés céljából. Legyen tartalékban is. Mikor már kezdte kapiskálni, belátni a jövőt. Igaz, még csak a rövid távút, ami a létfenntartáshoz

szükséges. A perspektívához filozófiát jóval később bölcsekedett ki. Gyűjtötte az állati bőröket, mert fázott a barlangban, gyűjtötte a trófeákat, amelyek ügyességét, kiválóságát voltak hivatottak demonstrálni, mert indulásból hiú volt. A díszítményeket látta az állatvilág himjein, a madárvilágban, maga is olyan akart lenni. Még nem hitte azt, hogy külön az állatvilágnál.

Vagy maga köré gyűjtötte az erős férfiakat, akik a táplálékszerzésben kiválóan hasznosíthatók voltak. Nem utolsósorban az utódnemzésben fontos, de alárendelt szerepet játszottak. Mikor már felismerte az aktus és a későbbi szülés/születés közötti összefüggést. Beletelt némi időbe, így is, úgy is. Ja: akkor matriarchátus volt. Másik szép szakszóval: anyajogú társadalomban élt az ember.

Később fordult a kocka. Megtörtént a férfiemancipáció, amikor a gyűjtési szempontok is megváltoztak. Nőket gyűjtöttek nem csupán a család megtöbbszörözésének vágyából kifolyólag, hanem a vágy kielégítése szempontjából is. Ez már feltételezte a kéjelgést, az erkölcsök romlását vagy komplikációját, amelyhez a különböző vallások felállították a tilalomfákat, korlátokat és kiváltságokat (többnejűség). Már a régi görögök természetesen azonnal gondoltak az áthágásra – és máig is azt tartják élelmesnek, akinek ez büntetlenül sikerül.

A férfiak fegyvereket gyűjtöttek, egész ar-

zenált. Szolgákat, alattvalókat, testőrscapatot, hadat, győzelmeket és sajnos vereségeket is. Meg pénzt – érvényes fizetőeszközt. Rezet, bronzot, aranyat-ezüstöt. Lettek sikeres kalmárok, királyok, törzsfőnökök udvarral, ahová mindent, ami értékes, be lehetett gyűjteni. Ekkor vált gyűjtőgetővé az ember. Főleg a tehetőse.

De voltak olyanok, akiknek az előbbi nem sikerült, képtelenek voltak szert tenni hatalomra, tehetetlenek voltak. Kompenzációra akkor is igény mutatkozott, tehát elkezdtek felhalmozni azt, amire más az erő birtokában nem gondolt. Úgyszólván a porban hevert. Vagy hanyódot. Volt, de nem halmozták, polcozták, dobozolták, nem rakták albumba. Nem akasztottak harmincatnegyvenet a falra, állítottak ki, vittek tőzsdére, nem építettek neki mauzóleumot, garázst, raktárt, istállót, tárhelyet.

Például a könyvek, kéziratok, újságok és folyóirások, midőn már fel voltak találva az emberiség nagyobb öröme (olvasás, hivatkozás, rágalmazás, informálás, félretájékoztatás, ablakpucolás, egyéb alantas szerepkörök betöltésére). Aztán jöttek a 19. század végétől a képeslapok, amelyeknek most járunk a végénél, mint kiderül a közönség háborgásából, a trafikosok és árulók eladójának megvető pillantásából és az igénylők igénytelen lesajnálásából. Eleinte az értelmiségi gyűjtemények nem voltak széttagolva. A könyvtár egyszerre volt múzeum és természettudományi és ritkaság-furcsaság gyűjtemény. (Kétféjű borjak, szárny nélküli pillangó.)

Gyűjthetjük csak úgy rendszertelen felsorolásban boros- és söröspalackok, egyéb alkoholtartalmú italok címkéit (leáztatás, szárítás és préselés után), gyarmatáru (ma inkább déligyümölcsnek demokratizáljuk a gyarmatok felszabadulása óta) piciny címkéit narancson, banánon, avokádón, egy ismerősöm a feliratos golyóstollakat gyűjti – lassan itt is véges lesz a kínálat az elektronikus kutyuk diadalmas térhódítása révén; gyűjthetünk baglyokat (alulirott erre a példa vagy a Teleki Téka), porcelán kisállatokat. Tücsköt bogarat, virágos növényeket, madárfüttyöt magnóval. Másfélől márkás porcelánokat, festményeket – a reneszánsz óta költséges, gyönyörűsége szenvedély –, szobrokat, műtárgyakat, antikvitásokat (p.o. az ókori romok meglátogatása folytán felszedett töredékeket – nem éppen veszélytelen a területfelügyelők ébersége miatt), vagy ha nagyon sok helyünk és pénzünk van, kitaratóan levelezünk, utazgatunk és alkudozunk, oldtimereket, azaz régi autókat, traktorokat, mezőgazdasági gépeket, esztergapadokat és malomalkatrészeket, diszpárnákat, népi himzéseket, lovakat, festett bútort, félcipőt, elretentő gicseket, ellopott nyilvános feliratokat (pl. „A lift nem működik” változatos európai nyelveken), kemény hátú fényképeket és kicsinyített piáspalackokat, telefonokat, érmét, régi pénzt, bocskort és kucsmát. Ízlés, alkalom és forrás kérdése. A csúcs a közgyűjtemény. De erről máskor.

De gazdagodhatunk sérelmekkel, haragosokkal, gyűjthetünk ellenségeket, hűtlenül elhagyottakat, büntetőcédulákat. Csak éppen nem ajánlatos, lelki egészségünk érdekében.

Csütörtöki kimenő
– Sebestyén Mihály rovata –

Sokszínűség a Maros Művészegyüttesnél

Imre Bernadette-Andrea

A napokban a Maros Művészegyüttes táncosai által több helyszínen is újraéledt Közép-Erdély sokszínű világa, amikor a Varga János által rendezett és koreografált *Újraélt figurák* című előadást vitte színre.

Az előadást először június 24-én Nagyváradon, a Szent László-napokon mutatták be, majd a változatos viseleteket és a zenei formavilág tarkaságát a marosvásárhelyi közönség is megcsodálhatta június 25-én a XXV. városnapokon.

Az élményből nem maradt ki a magyarói közösség sem, amikor meghívta és június 26-án szeretettel fogadta a Maros Művészegyüttest.

A múltba veszett figurák újra életre keltek június 28-án a marosvásárhelyi vár színpadán, ezzel is készülve az új kihívásra, amikor a Maros Művészegyüttes Zalaegerszegen, az Olai fesztiválon vesz részt a műsorral.

Az elkövetkezendő időszakban a néptáncosok elvonulnak a megérdemelt pihenésre, hogy feltöltődve, friss erővel, ismét magas színvonalú előadásokkal álljanak a közönség elé.



Fotó: Demeter Attila

Fesztiválkezdés népdallal

A Hagyományok Háza keresi a nyár népdalát

Dr. Csermák Zoltán

A Hagyományok Háza idén is keresi a nyár népdalát, amellyel a nyári fesztiválszezont nyitja. Felhívásában mindenkit arra sarkall, hogy küldje el kedvenc „nótáját”, ami nélkül nem telhet el egy táncház, fesztivál vagy tábor sem.

A beküldött dalokból egy népzenei zsűri választja ki az idei nyár népdalát, amelyet pólókon is népszerűsítene.

A nyár népdala póló az intézmény fesztiváljainak elmaradhatatlan része, így aki részt vesz Kapolcson, a Művészetek Völgye fesztiválon a Folkudvar kvízzjátékán, az nyereményként is hozzájuthat.

A szervezők a mindenki számára legkedvesebb dallamok szövegét a szervezes@hagyomanyokhaza.hu címre várják július 3-ig, s a korábbi tapasztalatok alapján százas nagyságrendű levélre számítanak. A nyertes beküldőt a Hagyományok Háza megajándékozza egy, *A nyár népdala* feliratú pólóval, valamint egy értékes ajándéksomaggal is.



Illusztráció

Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

ALKALMAZUNK TAKARÍTÓNŐT 8 órával. Érdeklődni lehet a 0773-316-377-es telefonszámon, 8 órától 15 óráig. (66603-I)

MAGÁNCÉG MÉRLEGGÉPES KÖNYVELŐT vagy **ELŐKÖNYVELŐT** alkalmaz. Érdeklődni a következő telefonszámon: 0723-244-200. (sz.-I)

FONTOS TELEFONSZÁMOK

| | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------|
| • Romtelecom-tudakozó | | • Prefektúra | - 0265/266-801 |
| - információ | - 118-932 | • RDS-RCS | - 0365/400-401 |
| - általános | - 118-800 | | - 0365/400-404 |
| • Központosított ügyelet | | • Aquaserv: | |
| (Rendőrség, Tűzoltóság, SMURD, Csendőrség, Mentőállomás): | 112 | - hideg víz-csatorna | - 0265/215-702 |
| • Rendőrség | - 0265/202-305 | - közönségszolgálat | - 0265/208-888 |
| • SMURD (betegekkel kapcsolatos információk) | - 0265/210-110 | - központ | - 0265/208-800 |
| • Sürgősségi szolgálat: | | | - 08008 208-888 |
| - gyermekeknek | - 0265/210-177 | • Áramszolgáltató vállalat | - 0800-801-929 |
| Marosvásárhelyi | | - vidék | - 0265/929 |
| Polgármesteri Hivatal | - 0265/268-330 | • Delgaz Grid | - 0800/800 928 |
| GYULAFEHÉRVÁRI CARITAS, | | • Fogyasztóvédelmi hivatal | - 0265/254-625 |
| otthongondozó szolgálat, | | • Vasútállomás | - 0265/236-284 |
| 8–16 óra között: | 0736-883-110 | • Vili Kft.: temetkezés, segélyintézés | |
| | | (0-24 óra), professzionális balzsamozás | |
| | | Nemzetközi halottszállítás | - 0265/215-119 |
| | | | - 0744-282-710 |
| • Optika-Optofarm | - 0265/212-304 | • Alkony Kft. temetkezés (24 ó.) | - |
| | - 0265/312 436 | 0265/263-865 | |
| | - 0265/250-120 | koporsók, kellékek, | - 0745-606-215 |
| | - 0265/263 351 | koszorúk | - 0745-606-269 |
| • Optolens szemsebészet | - 0265/263-351 | és halottszállítás | - 0758-047-604 |
| • Marmed | - 0265/250-344 | • Maros megyei RMDSZ | - 0265/264-442 |
| járóbeteg-rendelő: | - 0756-468-658 | | - 0265/262-907 |
| | - 0729-024-380 | | |
| Labor | - 0751-114-307 | | |
| | | | |
| | e-mail: marmed@marmed.ro, | | |
| | www.marmed.ro | | |
| • Dora Optics | - 0733-553-976 | | |
| • Dora Medicals | - 0265/212-971 | | |
| • Radiológia, echográfia | | | |
| Dr. Jeremiás István | - 0265/222- 446 | | |
| • Emma vendéglő, | - 0740-083-077 | | |
| hidegtálak készítése | - 0365/404-664 | | |

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

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

ADÁSVÉTEL

RABLAPROGRAMBA illő autót vásárolok, az elszállítását és forgalomból való törlesztését vállalom. Tel. 0748-882-828. (16170-I)

LAKÁS

KIADÓ egyszobás tömbházlakás a Kövesdombon. Tel. 0743-932-213. (p.-I)

MINDENFÉLE

VÁLLALUNK: festést, meszelést, tetőkészítést, tetőjavítást, belső javítást, szigetelést polisztrénnel, elszállítunk törmelékét és egyéb anyagot, készítünk kerítést. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Tel. 0750-678-803. (16151)

FESTÉST, csempézést, gipszkar-ton-, ajtószerelést vállalom. Tel. 0771-393-848, 0749-564-921. (16292)

CSERÉPFORGATÁS, tetőjavítás, Lindab-tetőlemez, meszelés, bármilyen munka. Nyugdíjasoknak 15% kedvezmény. Tel. 0754-553-856, Jani. (16301)

TETŐKÉSZÍTÉS, terasz készítés, tetőjavítás, cserépjavítás, külső-belső szigetelés. Nyugdíjasoknak 15% kedvezmény. Tel. 0750-132-410. (16308)

MOSÓGÉPET és hűtőszekrényt javítok. Tel. 0755-825-502. (16351-I)

TETŐFEDŐ KFT. vállalat tetőkészítést, tetőjavítást, ács munkát, bádógos munkát, szigetelést, meszelést, bármilyen kis javítást. Tel. 0746-972-003, Fülöp Hunor. (16307-I)

HÁZAK felújítását vállalom, tetőkészítést bármilyen lemezből, cserépből, ács munkát, cserépforgatást. Tel. 0746-739-502. (16403)

MEGEMLÉKEZÉS

Fájó szívvel és kegyelettel emlékezünk a drága férjre, szerető édesapára, nagytatára és dédtatára, a mezőcsávási TÓTH GYULÁRA. Ma egy éve örökre eltávozott közülünk. Szép emléke, szeretete szívünkben örökké él. Szerettei. (16416-I)

Fájó szívvel emlékezünk VASS JÁNOSRA (Öcsi) halálának második évfordulóján. Emlékét őrzi családja. (16406-I)

LIMITÁLT KEDVEZMÉNY

Bármelyik típusú lencse vásárlása után egy keretet adunk ajándékba!

AJÁNDÉK

KERET

BÁRMEY TÍPUSÚ

LENCSE

VÁSÁRLÁSA UTÁN!



| | | |
|--|--|--|
| SZÁSZRÉGEN (Libertății) B-dul Libertății, Nr. 12/2 0733 553 971 | MAROSVÁSÁRHELY (Központ) P-ța Mărășești, Nr. 21. 0733 553 976 | MEDGYES Str. Pompierilor Nr. 4. 0735 830 678 |
| DICSŐSZENTMÁRTON Str. Victoriei, Nr. 21. 0736 386 353 | MAROSVÁSÁRHELY (Tudor) B-dul 1. Dec. 1918, Nr. 126. 0755 088 379 | NYÁRÁDSZEREDA Str. Pompierilor Nr. 1. 0733 553 973 |
| MAROSLUDAS Str. B-dul 1 Dec. 1918. Nr. 7. 0735 786 853 | SZÁSZRÉGEN (Cardinal) Str. Cardinal Alexandru Todea, Nr. 25/A 0728 908 856 | SEGESVÁR Str. Mihai Viteazu Nr. 40. 0770 810 855 |



www.doraoptics.ro

AZ AKCIÓ A KÉSZLET EREJÉIG TART ÉS A KEDVEZMÉNYRE KIJELELT KERETEKRE ÉRVÉNYES!



Az AZOMUREȘ

alkalmaz

- ipari operátort
 - anyaglogisztikai operátort
- Érdeklődni a 0723-109-466-os telefonszámon vagy a cég székhelyén, Marosvásárhelyen, a Dózsa György út 300. szám alatt.



Nyárádrete Polgármesteri Hivatala versenyvizsgát hirdet egy gyermeknevelői (educator-puericultor) állás betöltésére, meghatározott időre, a nyárádrete napközibe

Követelmények: felsőfokú pszichopedagógiai végzettség, legalább 3 év szakmai tapasztalat. Az írásbeli versenyvizsga 2022. július 29-én 10 órakor, a szóbeli 13 órakor lesz a hivatal székhelyén. A versenyvizsgához szükséges iratokat 2022. július 14-én 14 óráig lehet benyújtani.

Az iratsomónak tartalmaznia kell: kérvény, önéletrajz, a személyi igazolvány másolata, a végzettséget bizonyító oklevél másolata, orvosi igazolás (pszichológiai vizsga is), valamint a büntetlen előéletet igazoló irat (cazier judiciar).

További információkkal a 0265/347-112-es telefonszámon szolgálunk.

Mit kell tudnunk a napsugarak okozta égésekről?

A napozás okozta égéseket a káros ultraibolya sugarak okozzák, főként a forró időszakokban. Ezek csúnya elváltozásokat okoznak a bőrön, és növelik a bőrrák kockázatát. A negatív hatások idővel válnak láthatóvá, azonban ekkor már késő lehet megelőző lépéseket tenni.

A NAPÉGÉS tünetei

A kivörösödött és átforrósodott bőr általában az első jele annak, hogy túlzásba vittük a napozást, leégett a bőrünk. Még ha rögtön nem is érezzük ezt, az nem jelenti azt, hogy nem szenvedtünk napégést. A leégés tünetei a napozás után akár néhány óra elteltével is jelentkezhetnek.

Az I. fokozatú leégések a következőkben nyilvánulnak meg:

- rózsaszín vagy vörös bőr;
- fokozott érzékenység az érintésre;
- forró bőr.

Néhány napon belül a bőr gyógyulni és hámlani kezd, a tünetek elmúlnak.

A napozás okozta II. fokozatú leégésnek van még néhány kiegészítő tünete:

- apró vízhólyagok, amelyek kilyukadhatnak;
- ödéma;
- megjelenhet a hidegrázás;
- erős fájdalom.

A kettes fokozatú égések az epidermiszt vagy dermiszt érintik, ezért a kezelés tovább tart, akár 6 héten át. A szövődények, a fertőzések és a hegek elkerülése érdekében tanácsos orvoshoz fordulni, hogy megfelelő kezelést írjon elő a sebek enyhítésére és gyógyulására.

A harmas fokozatú égések károsítják az epidermiszt, a dermiszt, a bőr alatti szöveteket és az idegeket. Mivel sérülnek az érzékszervi receptorok, az érintés fájdalmas, duzzanat és fájdalmas hólyagok jelennek meg. Szerencsére a harmadfokú égési sérülések nem gyakoriak. A megfelelő kezelés érdekében orvosi ellátás szükséges. A gyógyulási folyamat néhány hétig is eltart.

FIGYELEM! Ha a leégést követően hidegrázás, fejfájás, hányás, gyors pulzus jelentkezik – napszúrásról (hőguta) is lehet szó, amely speciális ellátást igényel.

ELSŐSEGÉLY

Ha már napozás közben kezdjük érezni a leégés első tüneteit, bőrpír vagy égő érzés formájában, azonnal vonuljunk az árnyékba, és hűtsük le a megégett bőrt. Ez leállítja a szövetkárosodás folyamatát. Az irritált területre friss hideg vizes borogatást lehet tenni. Kerüljük a sós vízzel való érintkezést, amely irritálja a bőrt és növeli a kellemetlen érzést. A leégett bőrt ápoljuk allantoint és D-panthenolt tartalmazó termékekkel, óvjuk a naptól és a forróságtól.

Másod- és harmadfokú égési sérülések esetén orvoshoz kell fordulni. A megjelenő hólyagokat nem szabad kilyukasztani. A bennük lévő folyadék valójában a szervezet természetes védekező mechanizmusa. Ha kilyukadnak, megnő a fertőzés kockázata. Az égési sérülésekkel járó erős fájdalmat paracetamolt vagy ibuprofent tartalmazó készítményekkel lehet csillapítani. A napozás bármilyen formája idő előtt öregíti a bőrt, és növeli a bőrproblémák kialakulásának esélyét.

A NAPÉRZÉKENYSÉG

Számos kockázati tényező növelheti a leégés valószínűségét:

- a világos bőr, a kék szem, a vörös vagy a szőke haj;
- a szabadban végzett munka;
- az úszás, mert a víz visszaveri a napfényt, és így fokozza az UV-sugárzás hatását;
- a védelem nélküli bőrt érő rendszeres nap- vagy UV-sugárzás;
- olyan gyógyszerek használata, amelyek növelik az égési sérülések valószínűségét, valamint olyanoké, amelyek fényérzékenységet okoznak.