

A bedei tábor a gyerekekkel együtt fejlődik évről évre

## Életre nevelés mókával, kacagással fűszerezve



Tizenötödik gyermektáborát szervezte meg augusztus 7-12. között a Solidaris Egyesület, mintegy negyven 11–14 év közötti gyerek töltött el egy felejthetetlen hetet a festői környezetben lévő, hatezer négyzetméteres – csúrral, óriási gyümölcsössel, hangulatos filagóriákkal, hatalmas focipályával rendelkező bedei táborhelyen – amelynek a szépítéséhez, otthonosabbá tételéhez az utóbbi években maguk a gyerekek és szülei is hozzájárultak. A bedei tábor a gyerekekkel együtt évről évre egyre nőtt, fejlődött. Tizennégy évvel ezelőtt négy gyereket vittek el egy félnapos kirándulásra, majd

a jelentkezők száma egyre bővült, az utóbbi években pedig olyan sokan szeretnének eltölteni a bedei helyszínen egy élménydús hetet, hogy két tábort kell szervezni. A 7-10 éveseket idén augusztus 28. – szeptember 2. között várja a bedei kaland.

Menyhárt Borbála

(Folytatás a 6. oldalon)

Ne feledje  
idejében  
megújítani  
előfizetését!  
Ha előfizet,  
biztosan  
kézhez kapja,  
féláron!

### Borászati laboratóriumot avattak

Augusztus 11-én, pénteken delelőtt szakmai konferencia keretében borászati laboratóriumot avattak a Studium Hubban, a Romániai Magyar Gazdák Egyesülete Maros szervezetének új székhelyén, a Romániai Magyar Kisgazda és Kivállalkozói Platform támogatásával.

4.

### Új intenzív terápiás újszülöttreszleget építenek

Cégek és magánszemélyek támogatásából újszülötteket ellátó intenzív terápiás reszleget épít a Maros Megyei Sürgősségi Kórház szomszédságában a Cristi Vasiliu Egyesület. A többszintes, korszerű, új épületet a tervek szerint egy folyósó kötné össze a sürgősségi kórházzal, és előreláthatólag néhány hónap múlva el is kezdődhet a munkatelep előkészítése.

5.

### Idén is hozták a jó formát

Múlt héten tartották meg a 15. Gyulakutai Napokat. Itt voltak az anyaországi testvértelepülések küldöttjei is, amelyekkel idén ugyancsak kerek évfordulások a fennálló kapcsolatok.

9.



**OPTICA OPTOFARM**  
A látás szakértője

Az Optika Optofarm folytatja akcióját

**nyugdíjas ügyfelei számára:**

**50%-os kedvezménnyel**

kaphatók a közellátó műanyag monofokális lencsék

augusztus 31-ig.

**Keressen minket**

**Marosvásárhelyen, Szászrégenben és Szovátán!**

Előjegyzésért hívja a **0265-212-304-es telefonszámot!**

**Aktuális**

### Morfondír

Mózes Edith

Az államelnök a minap kijelentette: Románia még biztonságosabbá vált, és folytatódna az országban állomásozó NATO-csapatok bővítésére irányuló erőfeszítések. Mint mondta, Oroszország Ukrajna elleni háborúja és a Románia közelében lévő ukrán dunai kikötők elleni orosz támadások veszélyeztetik a fekete-tengeri térség biztonságát. Ez a háborús helyzet kihívások elé állítja Európát, de megmutatja azt is, hogy Románia a régió stabilitásának jelentős pillére. Ugyanakkor köszönetet mondott az Egyesült Államok, Franciaország, Lengyelország, Portugália, Belgium, Olaszország, az Egyesült Királyság, Hollandia, Spanyolország, Észak-Macedónia és Luxemburg katonáinak a Romániában való jelenlétükért. Azt is mondta, hogy a NATO tagjaként Románia jelenleg a legerősebb biztonsági garanciákat élvez.

Szép beszéd volt, de mintha a szónok nem Romániában élne. A jelek szerint a legkevésbé sem érdekli, mi történik az országban, amelynek az igazgatását vállalta lassan egy évtizede.

Ami a „legerősebb biztonsági garanciákat” illeti, az ország közelében történő robbanásokat tekintve ez a biztonság nem is a legegyszerűbb. Ha meg azt vesszük, mi történik az országban, akkor jogosnak tekinthetjük az egyre gyakrabban és egyre többek ajkán megfogalmazódó kérdést, mire volt jó a tíz év?

(Folytatás a 3. oldalon)

**AUGUSZTUS**  
**17., csütörtök**  
*A Nap kel*  
 6 óra 23 perckor,  
*lenyugszik*  
 20 óra 31 perckor.  
*Az év 229. napja,*  
*hátravan 136 nap.*

*✦ Isten éltesse!*

Ma JÁCINT,  
 holnap ILONA napja.  
**ILONA:** a Heléna régi magyar  
 alakváltozata a görög Helénából.  
 Eredeti jelentése: vagy a Nap,  
 vagy a Hold szó származéka.



**IDŐJÁRÁS**  
 Záporosó lehetséges  
 Hőmérséklet  
 max. 29 °C  
 min. 17 °C

VALUTAÁRFOLYAM	
BNR – 2023. augusztus 16.	
1 EUR	4,9354
1 USD	4,5190
100 HUF	1,2795
1 g ARANY	276,9267

## ELŐFIZETÉS A SZERKESZTŐSÉGBEN IS!

Elfogadjuk előfizetést lapunkra a következő  
 hónapra a Népújság 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

### Ingyenes jogi tanácsadás az RMDSZ-nél

Az RMDSZ marosvásárhelyi szervezete augusztus 17-től (mától) minden csütörtökön ingyenes jogi tanácsadást biztosít. A szolgáltatás igénybevételéhez előzetesen fel kell iratkozni hétköznap 9 és 17 óra között a helyszínen (Dózsa György utca 9. szám, földszint) vagy a 0365-434-390-es telefonszámon, illetve a marosvasarhely@rmdsz.ro e-mail-címen.

### Ákosfalvi községi napok

A hét végén, augusztus 18–20. között kerül sor az ákosfalvi községi napok rendezvénysorozatára. A hivatalos megnyitót 18-án, pénteken 18 órakor a községközponti kultúrotthon parkjában tartják, 19 órakor pedig biciklis felvonulás lesz az ákosfalvi sport- és szabadidőközponthoz, 21 órakor a Stonecrops együttes koncertezik. 19-én, szombaton 10 órakor vásár nyílik, gulyásfőző verseny kezdődik, illetve minifutballmérkőzésekre is sor kerül. Ugyanekkor a Maros megyei Horea katasztrófavédelmi felügyelőség bemutatja a bevetésekkor használt eszközeit. 12 órakor kezdődik a térség önkéntes tűzoltóinak a felvonulása, 16 órakor a helyi iskolások kulturális műsora mutatnak be. 17.30-kor a székelyvajjai fúvószenekar előadása következik, 18 órakor pedig a magyarországi Vajáról érkező Crystal mazzorettszerepítéscsoport díszelőadásával folytatódik a program. 18.30-tól a Varázspatkó lovarda lovas bemutatóját lehet megnézni, és lovagolni is lehet a sport- és szabadidőközpontban. 20 órakor a Pittyes2es és Gyufa humorcsapat szórakoztatja a jelenlevőket, 21 órától Kincses Tünde, 21.45-től Kaly, 23 órától Vastag Csaba koncertezik. 20-án, vasárnap 10 órakor emlékművet avatnak a nyáradszentbenedeki Toldalagi-kastélynál. 10.30-kor kezdődik a minifutball-bajnokság döntője, 19.45-kor a Marosközé szépe szépségverseny. 19 órakor Ákos, 20 órakor Kaly Roland, 21 órakor a Jakab Csaba Band lép színpadra, 22.25-kor Homonyik Sándor koncertje kezdődik. A rendezvénysorozatot éjfélkor tűzijáték zárja.

### Vasárnapig lehet benevezni projekteket a Bikeathonra

A Marosközéi Községi Alapítvány által szervezett kerékpáros esemény, a Bikeathon egy adománygyűjtő rendezvény a helyi közösségi ügyekért. A benevezők a különböző szervezetek, egyesületek, intézmények, helyi kezdeményező csoportok vagy magánszemélyek által ajánlott oktatási, egészségügyi, szociális ügyek, valamint környezetvédelem stb. terén kifejtett tevékenységeket támogatni részvételükkel. A harmadik Bikeathon szeptember 16–17-én tartják meg Marosvásárhelyen és a környékbeli erdőben. A projekteket augusztus 20-ig, vasárnapig lehet benevezni. A szabályokról és a projektregisztrációról részletek a <https://www.bikeathon.ms/> honlapon található.

### Kedvezményes árú színházbérletek – a jegypénztárban is

Kedvezményes áron kínál bérleteket a 2023/2024-es évadra a Marosvásárhelyi Nemzeti Színház. Öt típusú bérletet lehet kedvezőbb áron megvásárolni: mecénás-, bemutató-, illetve 4-6-8 egységes szabadbérleteket. A kedvezményes árú bérletek augusztus 16-tól nemcsak online, hanem a jegypénztárnál is megvásárolhatók. A kedvezmény szeptember 15-ig tart.

Hírszerkesztő: Nagy Székely Ildikó

## Malomfalván 20 hektáron égett a tarló

Mezey Sarolta

A Maros Megyei Katasztrófavédelmi Felügyelőség kedden két tarlótűzről is tett bejelentést. A kora délutáni órákban a marosvásárhelyi tűzoltóknak Malomfalvára kellett kiszállni, mert égett a tarló és a száraz növényzet a Kollektív utcában. A tűz körülbelül 20 hektárra terjedt ki, mire a tűzoltóknak sikerült megfékezni a lángokat.



Fotó: ISU

Hasonló, de kisebb méretű tarlótűz volt Körtevényfáján, ahol 10 árnyi területen kapott lángra a száraz növényzet. Itt a szászrégeni tűzoltók léptek közbe, hogy megakadályozzák a tűz továbbterjedését – tájékoztatott Călușeri Alexandra hadnagy, a tűzoltóság sajtószóvivője, és azt is elmondta, hogy mindkét esetben a tüzet nyílt láng okozta. Hogy valaki szándékosan gyújtogatott-e vagy véletlenül történt, arra nem adott választ. A kivizsgálás fényt derít erre.

## Megjelent a Helikon

Megjelent a kolozsvári *Helikon* első augusztusi, 2023/15-ös lapszáma, benne Vermesser Levente versei, valamint Karácsonyi Zsolt *A labda* című vezércikke.

Interjú Demeter Zsuzsa és Márton Evelin közl Bánki Zsolt íróval, muzeológussal, aki augusztusban a *Helikon* kiemelt szerzője. Jelen lapszámban olvasható Bánki Zsolt *Joszi meghal* című regényének egy részlete, valamint Tamás Dénes fülszövege Bánki Zsolt *Kicsi hűség* című kötetéről.

Király László Méhes György-életműdíjához Fekete Vince *Költő a magasban* című laudációját közöljük, Borsodi L. László Méhes György-díjához Márton Evelin *Ara-beszék* című laudációját olvasható.

Verset közl továbbá Gergely Edit és Horváth Ildikó, esszét Száz Pál. René-Jean Clot *Az álom, avagy a tollbamondások* című prózája Károly Judit fordításában olvasható.

A Pavilon 420-ban Imre Karin Anett haikui, Ivánovics Beatrix rövidprózája, valamint Vajda Boróka versei olvashatók, amelyekhez Ferencz-Nagy Zoltán írt vitaindítót a Bréda Ferenc irodalmi kör 23. estjére.

A Kinematográfban Mărcuțiu-Răcz Dóra ír *A király* című magyar sorozatról, a Theátrumban Fischer Botond szinikritikája olvasható a Kolozsvári Magyar Állami Színház Elektra című előadásáról, amely Kali Agnes és Botond Nagy szövegadaptációja alapján készült.

Kritikát Lakatos-Fleisz Katalin közl az *Életeink. Horváth Andor-invokációk* című tanulmánykötetről. Fülszöveget Tankó Andrea jegyez Máté Angi *Mamó* című kötetéről. Az Amplitúdóban Jakabffy Tamás *A hegyvélmény – belülről*

„nem olyan könnyű beszélni”

# helikon

2023 15

KIVÉLT FÜLSZÖVEGEK  
 ZSOLT V. SZÁZ SZÁM  
 AUGUSZTUS 16.  
 ÁLLAMI SZÍNHÁZ  
 HELIKON KÖZÖL  
 HELIKON KÖZÖL

Toll: Szász Péter  
 2023. 15. SZÁM  
 AUGUSZTUS 16.  
 HELIKON KÖZÖL  
 HELIKON KÖZÖL

Az életrajzi kötetekről: Kicsi hűség  
 Bánki Zsolt

Szász Pál  
 Fűlszöveg a hegyvélményről

René-Jean Clot  
 Az álom, avagy a tollbamondások

Imre Karin Anett haikui  
 Ivánovics Beatrix: Szöveg  
 Cse megöl 34

PAVILON 420

Lakatos-Fleisz Katalin  
 „A hegyvélményről”  
 34

KRITIKA

című esszéje olvasható, az Artefaktumban Székernyés János ír a *JELENLÉT* című csoportos kiállításról, amelyek anyagával a jelenlegi lapszámot illusztrálták.

## RENDEZVÉNYEK

### 9. Maris Fest

Augusztus 17-én, csütörtökön (ma) kezdődik, és 20-áig, vasárnapig tart a motorosok és rockerek hagyományossá vált fesztiválja, a 9. Maris Fest, amelynek helyszíné idén is a csergedi Transilvania Motor Ring motorsportpálya. A fesztiválnak a szórakoztatáson túl jótékonyági jellege is van, a Maros Megyei Sürgősségi Kórház újszülöttosztálynak új intenzív terápiás részlegét támogatja telefonos

üzenetes adománygyűjtéssel. Erről és a részletes koncertprogramról, valamint a jegyekről és bérletekről az esemény Facebook-oldalán, illetve a marisfest.ro honlapon található felvilágosítás.

### Mesedélután a könyvtárban

Augusztus 17-én, csütörtökön (ma) 18 órától újabb mesedélutánt tartanak Marosvásárhelyen, a Maros Megyei Könyvtár gyermekrészlegén. Az együttléten, amelyre az 5–12 éves gyermekeket várják, kézműves-foglalkozás és játszás is lesz.

## NÉPÚJSÁG

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

MUNKATÁRSÁK: Antalffy 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-nepujasag.ro.  
 SZERKESZTŐSÉG: 540015 Marosvásárhely, Dózsa György út 9. szám, II. emelet. Internet: www.e-nepujasag.ro E-mail: nepujasag@e-nepujasag.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.



6423578000076

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



## Borászati laboratóriumot avattak

Augusztus 11-én, pénteken délelőtt szakmai konferencia keretében borászati laboratóriumot avattak a Studium Hubban, a Romániai Magyar Gazdák Egyesülete Maros szervezetének új székhelyén, a Romániai Magyar Kisgazda és Kisvállalkozói Platform támogatásával. A laboratórium avatását megelőzően az egri Eszterházy Károly Katolikus Egyetem docense, dr. Barócsi Zoltán a szőlőtermesztés környezetkímélő (zöld-) munkálatairól érkezett, Heppenheimer Ildikó borászati szaktanácsadó pedig a minőségi borkészítés technológiájába nyújtott betekintést, dr. Tana Cristina a bor minősítéséről tartott előadást, majd bemutatták a mádi Terjék és az egri Barócsi borászatok néhány termékét.

Vajda György

A laboratóriumot Fazakas Miklós, az RMGE Maros szervezetének elnöke mutatta be. Elmondta, hogy a felszerelést a magyarországi Agrárminisztérium Kárpát-medencei kapcsolatokért felelős főosztályának támogatásával a nemrég meghirdetett, Kárpát-medencei szőlészeti és bortermelési támogató Schams Ferenc-program keretében sikerült megvásárolni, amelyet önrésszel is kiegészítettek. Tavaly szeretnék volna üzembe helyezni a felszerelést, de némi szakmai egyeztetésre volt még szükség. A laboratóriumban végzett analízisek nyomán a borokat, ha megfelelnek a paramétereknek, országos vagy akár nemzetközi szinten is hivatalo-

san forgalmazni lehet. Az egyesület nem bocsáthat ki igazolványt, de a vizsgálatokkal elsősorban azokat a borosgazdákat segítik, akiknek szándékában áll a piacon versenyképes, jó minőségű borokat előállítani, ezzel pedig azok is kiválthatják a hivatalos engedélyeket, akik forgalmaznák termékeiket. A berendezés mintegy 40.000 euróba került, ebből 7000-et a gazdaegyesület állt. Heppenheimer Ildikó borászati szaktanácsadó és dr. Kentelky Endre, a Sapientia EMTE kertész-mérnöki tanszékének docense segítette az egyesületet abban, hogy az itteni körülményeknek megfelelő laboratóriumot szereljen fel. Több akkreditált laboratóriumot is felkerestek, mert az is volt a cél, hogy korszerű, megbízható és engedélyezett, ugyanakkor minimális re-



Fotó: Vajda György

agenssel működő laboratóriumot állítsanak fel. A tapasztalat szerint a kisebb borászatokban túlképezik a borokat, többek között ennek az adagolásában is segíthet a laboratóriumi vizsgálat, emellett fontos a sav- és a cukortartalom megállapítása, nem beszélve a pH-értékről, alkoholtartalomról. Mintegy 20 fi-

zikai és kémiai paramétert tudnak majd kimutatni. A laboratóriumot Tana Cristina, az országos borminősítő egyesületének tagja, minősített borszakértő (sommelier) vezeti majd, aki több évet a zsidvei borgezdasági borászati laboratóriumban dolgozott.

A tervek szerint előre meghirde-

tett program alapján lehet majd bevenni vagy postázni a bormintákat, a vizsgálat eredményeit néhány napon belül e-mailen elküldik. A vizsgálatok nem ingyenesek, de a bevételből szeretnék pótolni a fogyóanyagokat. Természetesen a paraméterek kimutatása mellett a szakértők tanácsokkal is ellátják a gazdákat, amennyiben igény lesz rá. Továbbá az RMGE Maros szándékában áll, hogy a borászati laboratórium avatójához hasonlóan hasonlóan bizonyos – a szőlőtermesztéssel és borászattal kapcsolatos – tematikában rendszeresen szervezzenek előadásokat és találkozókat, valamint terepszemléket, ahol a termelők a szakértőktől tanácsot kérhetnek. Fazakas Miklós szerint azt szeretnék, hogy a gazdák munkáját a szőlőműveléstől a szüretelésig, a must készítését, a hordó előkészítését és más részletes munkálatot kövessék a laboratóriumi analízisek tükrében.

A Küküllő mentén, részben a Nyáradmentén és a Székely-Mezősegen olyan klíma és talajtani feltételek vannak, amelyekkel a helyüket világszinten megálló, piacképes minőségi borok állíthatók elő, így a laboratórium működtetése is azt segíti, hogy minél többen tájainkról is jelen legyenek a világpiacra – hangsúlyozta a laboratórium működtetésének fontosságát az RMGE Maros elnöke.



Ősi erdélyi szó a 19. századtól errefelé. Állításom megerősítésére megfordultam és az Erdélyi szótörténeti tár 14. kötetét a hátam mögül előhalásztam – könyvtáram tágas öbléből –, és benne nem volt feljegyezve egyetlen történeti környezetben való előfordulása sem. Nem szerepelt benne – egyszerűbben szólva.

Attól még létezik nyelvünkben, környezetünkben, konyháinkban, piacainkon. Valaki például 390 kilót süített le egyetlen naptári nap alatt egy egész gyülekezet számára. A le-sütés ott kellemes és praktikus, ahol van udvar, kert, tér; következőképpen a tömbházi konyhákban általában sok füsttel, mocskolódással jár, nehezen kivitelezhető a nagyobb mennyiség alkalmassá tétele saláta vagy egyéb nyalánkságnyersanyag számára. A háziasszonyok húzódoznak vagy másra bízzák, megrendelik a termelőtől kisütve, lenyúzva héjától. A további munkálatok már a konyhaművészeti mozzanatok körébe tartoznak: felaprítás, aprózás, ízesítés, hozzáadás (tejföl, majonéz, hagyma, fokhagyma, olaj), feldíszítés, amennyiben egy nyári este alatt elfogyasztható mennyiséget minőségileg étvágygerjesztővé téve találunk fel, vagy a zakszkakészítés titkait feszegetve a téli hosszú estékre és nem szeretem reggelekre gondolva munkálunk meg, így tartósítva a nyár és gazdag ősz bőségélményét.

Más nyelvekben is létezik. Angolul eggplant – tojásnövény. Bizonyára a britek,

angolszászok, akik gyarmatosítók, világhódítók voltak, és ma is világpolgárok – a strucctojáshoz mérték a padlizsánt, hiszen alkalmuk volt gyakorta látni udvaraikon strucctokat strucctojni. A németek nem sokat teketóriáztak, átvették a francia aubergine kifejezést. (Szinte magától kinálkozik a szó-játék, ha a szó első felét auber-ober-nek ejtjük, ami felsőt, nagyot is jelenthet, ennek ellentéte, a méreten aluli kisvineta bizonyára **untergine**. A túl-méretezett az az **übergine**. Az elhangzottak dacára arra kérésem a német nyelvészeti akadémiával élénk szakmai kapcsolatot ápoló olvasóimat, ezt azért ne jelentsék Berlinnek, és ne anyakönyveztessek az új német nagyszótár számára.)

Hogy némi historias hátszéllel is szolgáljunk, emlékeztetnem kell a nyájias, vinetakedvelő olvasót, hogy a napfényes paradicsomi időkben a tömbház- és panell negyedekben őszelőtől októberig ügyes kezű tűzmesterek kis kemencéket építettek az aszfalton a garázsok között néhány téglából, megfelelték egy vaslappal, és alagyújtottak. Ezen sülték, forgóldták, szenesedtek a vastag sötétlila (innen a román neve és a magyar jövevény-szó gyökere) gyümölcsös zöldségek.

Szabatos meghatározása „A padlizsán

## Nyáridő – vineta

(egyéb nevei: tojásgyümölcs, török paradicsom, Erdélyben vineta – Solanum melongena) a burgonyafélék (Solanaceae) családjába, a csucor (Solanum) nemzetségbe tartozó növényfaj, zöldségnövény. A latin nevében bennrejtik az is, hogy dinyenyére hajazó, emlékeztető. Igen, szezonilag egyszerre szoktuk fogyasztani a görög- és sárgadinnyével. Tehát, ha nyáron kiadós, de

hústalan ebédet akarunk feltálatni szeretteinknek, az első fogás gyanánt vinetasalátát adunk fel paradicsom-

mal, paprikával díszítve, hozzá friss (fehér, barna, magos stb.) kenyérszeletekkel, majd második és egyben zárófogásként a dinyét hasogatjuk szét az asztalnál ülő családtagok száma szerint. Vannak családok, amelyek be-hűtve szeretik a dinyét, mások a piaclangyos állagra esküsznek... Jaj, most elkalandoztam a dinyefélék fogyasztási szokásai felé, holott a dinye egy másik Csütörtöki kimenő témája leend. Szóval én a langyos oberginkrémes változatra szavazok, ilyenkor a legfinomabb, ekkor jönnek elő az ízek és hozzáadott ízfokozók a legteltesebb panorámájukban. A hűtőszekrénybe elrejtett, elmenekített vinetapreparátum az éjszaka folyamán megváltoztatja kissé állagát, merev lesz, és az ízek is megkopnak, másként jelen-

tik be magukat az ízlelőbimbóinknak. Savanyodnak – valljuk be. Felkavarva valamit visszanyerhetünk frissességéből, de az esti élményt csak az újabb azonnali készítés tudja megismételni. Ennek okáért alázatosan megkövetem a Csucor nemzetség (klán) tagjait, ne csücsörítsenek reám haraggal.

A szakácskönyvek, melyek az utóbbi évtizedekben készültek, már egész receptúrát adnak, sokféle elkészítési módot ajánlanak. Mi, konzervatívabb régi fogyasztók maradjunk a fentiek mellett, esetleg bővítve az étrendet a felszeletelt és olajban, prézlivél (zsemlemorzssával) kisütött ál-bécsiszellel. Sőt van olyan háziasszony, -úr és genderőrmester, aki anélkül, hogy erről legbelsőbb híveit értesitené, a lecsóba is bekavar egy kisebb-nagyobb tételt, ami még sűrűbbé teszi ezt a szerb-balkáni eredetű, a török hódoltság előtt már átvett tokányt, finom zöldségpapit.

A vineta helyesírására az egy tés változat ajánlott (noha ejtése rendszerint két tés, azaz megnyomott t). Egyébként kultúrnövény. Kultúrákhoz kapcsolódik. Következésképpen van kultúrtörténete is, ami a botanikán, mezőgazdaságon és kertészetben is túlmutat. Ámbátor nem ismeretes hozzá kapcsolódó közmondás. Nem mondják azt, hogy padlizsán padlizsánnak nem vajúja ki a szemét. Vagy hogy vinetából nem lesz szalonna. Pedig ez olyan kézenfekvő igazság.

**Csütörtöki kimenő**  
– Sebestyén Mihály rovata –

# HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon

Szerkesztette: Menyhárt Borbála

## Szükség szülte beruházás a civil szféra részéről Új intenzív terápiás újszülöttrészleget építenek

**Cégek és magánszemélyek támogatásából újszülötteket ellátó intenzív terápiás részleget épít a Maros Megyei Sürgősségi Kórház szomszédságában a Cristi Vasiliu Egyesület. A többszintes, korszerű, új épületet a tervek szerint egy folyosó kötné össze a sürgősségi kórházzal, és előreláthatólag néhány hónap múlva el is kezdődhet a munkatelep előkészítése.**

Menyhárt Borbála

A Maros Megyei Sürgősségi Kórház újszülöttosztályának az intenzív terápiás részlegén, az intézmény szülészeti és nőgyógyászati klinikáján világra jött újszülöttek mellett az egész országból fogadnak kritikus állapotban lévő csecsemőket. Rendkívül összetett eseteket látnak el, többek között szívfejlődési rendellenességgel világra jött újszülötteket is, akiket az intézményben működő Szív- és Érendszeri, Transzplantációs Intézetben műtenek meg.



Dr. Manuela Cucerea, a marosvásárhelyi sürgősségi kórház újszülöttklinikájának vezetője szerint nagy szükség van egy új intenzív terápiás újszülöttrészlegre, ugyanis az igényekhez képest szűkös a kapacitásuk. Augusztus elején volt nap, amikor hat pácienssel több volt, mint amennyi hely volt az osztályon, és további két betegáthelyezést is kértek. Hat, súlyos szívbetegségben szenvedő újszülött várt sebészeti beavatkozásra, két újszülöttet agyi malformációval kezeltek, illetve tíz, rendkívül kis súllyal világra jött koraszülött csecsemő szorult ellátásra. Emellett Brassóból vártak egy másik, ugyancsak agyi malformációval világra jött csecsemőt – támasztotta alá az új részleg szükségességét dr. Manuela Cucerea. Sajnos Románia még mindig az első helyen van az Európai Unióban a 6 ezrelékes csecsemőhalandósági aránnyal, ami szinte kétszerese az uniós átlagnak, emiatt rendkívül fontos, hogy minél több újszülöttnak esélye legyen arra, hogy jól felszerelt kórházi osztályokon hozzáférhessen a szakszerű kezeléshez, és életben maradjon.

A Cristi Vasiliu Egyesület honlapján elérhető adatok szerint Romániában egy 3B besorolású, újszülötteket ellátó intenzív terápiás részleg működik a bukaresti Marie Curie Sürgősségi Kórházban, amit a Gyermek Szíve Egyesület hozott létre. Ebben az intézményben szinte állandó jelleggel 10-30 újszülött szerepel a várólistán, Romániában további száz intenzív terápiás ágyra lenne még szükség ahhoz, hogy ezeket a gyerekeket azonnal el tudják látni. A Marosvásárhelyre tervezett részleg tehát a második ilyen besorolású lesz az országban.

**A kórház szomszédságában épül az új részleg**

Delia Vasiliu, a Cristi Vasiliu Egyesület elnöke lapunk érdeklődésére elmondta, dr. Căntălin Cîrstoveanu, a fővárosi Marie Curie Sürgősségi Kórház újszülött-intenzívterápiás részlegének vezetője hívta fel a figyelmet arra, hogy mekkora szükség van az országban legalább még egy ilyen szintű intenzív terápiás részlegre, amely rendelkezik a szükséges felszereltséggel, és fel van készülve arra, hogy a legsúlyosabb betegségekkel diagnosztizált kis pácienseket ellássa, erre pedig a legmegfelelőbb helyszín Marosvásárhely.

Dr. Cîrstoveanu oroszlánrészét vállalta a teljes tervezési folyamatban, a vásárhelyi részleg a fővárosi Marie Curie kórházban működő mintájára készül el. 27 intenzív terápiás kórtermet alakítanak ki, amelyek a legperformánsabb berendezésekkel lesznek ellátva, úgy, hogy kisebb sebészeti beavatkozásokat is el lehet majd végezni a kórtermekben. Ugyanakkor hangsúlyt fektetnek arra,

hogy a családtagok ott lehessenek a babával, és bevonják őket az újszülött gondozásába. Az új épületet a sürgősségi kórház szomszédságában húzzák fel – a Maros Megyei Tanács a rendelkezésükre bocsátotta az ehhez szükséges területet –, és egy folyosó köti majd össze a Maros Megyei Sürgősségi Kórház épületével. Az épület többszintes lesz, a földszinten orvosi rendelőket alakítanak ki, illetve a személyzet képzésére alkalmas helyiségek, valamint anyatejbank is helyet



kap, akárcsak a Marie Curie kórházban. Az első emeleten 18 intenzív terápiás kórterem, valamint orvosi szobák lesznek, a második emeleten pedig 9 poszterápiás kórterem, ahol a babákat édesanyjukkal együtt szállásolják el, és mindenik kórteremhez saját mosdó tartozik majd – ismertette a részleteket Delia Vasiliu.

Mint mondta, az ok, amiért Marosvásárhely bizonyult a legalkalmasabbnak az ország második ilyen szintű intenzív terápiás újszülöttrészlegének a létrehozására, az egyrészt a földrajzi elhelyezkedés, ugyanis ez a központ látja majd el a kritikus állapotban lévő újszülötteket a központi régióból, valamint az ország nyugati és északi részéből. Ezáltal jelentősen lecsökken a csecsemők átszállításával járó idő, ugyanakkor a marosvásárhelyi Szív- és Érendszeri, Transzplantációs Intézetben nagyon sok, súlyos állapotú csecsemőt látnak el, akik szív-ér rendszeri bántalmakkal jönnek a világra. Mivel az egész országból érkeznek ide kis páciensek, nagy nyomás nehezedik a kórház neonatológiai klinikájának intenzív terápiás részlegére.

– Ugyanakkor talán a legfőbb ok, amiért Marosvásárhelyre esett a választás, az az, hogy itt vannak szakemberek, akikkel hatékonyan tud majd működni ez az új részleg. Hiszen hiába építünk fel egy jól felszerelt kórházi részleget, ha nincs képzett személyzet. A jelenlegi újszülöttrészleg, amelyet dr. Manuela Cucerea vezet, ma is számos súlyos, komplex esetet látnak el úgy, hogy nem áll a rendelkezésükre a megfelelő infrastruktúra – mutatott rá az egyesület elnöke.

**Havi két euróval lehet támogatni a nemes célt**

A szükség szülte projekt értéke 6 millió euró, jelenleg a rendelkezésükre áll az összeg egy része, ami fedezte a tervezéssel járó költségeket, ugyanis a tervek elkészültek, és néhány hónap múlva elkezdhetik előkészíteni az építést. Delia Vasiliu elmondta, szerencsére sok nagy cég melléjük állt, kiemelt partnerük többek között a Profi, de kisebb

vállalatok is támogatják őket a törvény adta adófelajánlási lehetőségek révén. Azonban folyamatosan támogatásra van szükségük, a magánszemélyek is adományozhatnak a nemes cél érdekében havi két eurót, ehhez mindössze a 8845-ös számra kell küldeniük egy sms-t, a Cresc megjegyzéssel.

**Egyre bővül az országos telemedicina-hálózat**

A Cristi Vasiliu Egyesület egy másik nagyszabású, a BCR bank által finanszírozott projektjének köszönhetően tavaly a Maros Megyei Sürgősségi Kórház intenzív terápiás újszülöttosztályát is bekapcsolták az országban már működő telemedicina-hálózatba. A beruházás által a marosvásárhelyi újszülöttrészleg szakorvosai a lehető leggyorsabban tudnak konzultálni más városokbeli kollégáikkal bizonyos kritikus esetek kapcsán. Jelenleg már tíz, újszülötteket ellátó intenzív terápiás központ része ennek az országos hálózatnak.

Delia Vasiliu hangsúlyozta, a projektet uniós forrásokból több mint három éve indította el dr. Cîrstoveanu, akkor az ország különböző részeiből 8, újszülötteket ellátó intenzív terápiás részleget sikerült bekapcsolni a telemedicina-hálózatba, a Cristi Vasiliu Egyesület jóvoltából pedig a tavaly két újabb részleggel bővült a hálózat. Az év végéig további 17 újszülöttrészleget szeretnének bekapcsolni a telemedicina-hálózatba. Az egyesület vezetője elmondta, rendkívül hasznos ez a hálózat, hiszen kritikus állapotban lévő újszülöttekről van szó, így nagyon sok múlik az időn, azon, hogy milyen gyorsan kapja meg a kis páciens a megfelelő ellátást, kezelést. Az orvosok a telefonjukon egy applikációnak köszönhetően hozzáférnek a páciens állapotára vonatkozó összes adathoz, és akkor is tudnak konzultálni, ha éppen nem tartózkodnak a kórházban, így egy döntés meghozatala, ami eddig órákba telt, most 20 perc alatt megtörténhet – fejtette ki Delia Vasiliu.

Ha a tizenhét III-as besorolású újszülött-intenzív osztály csatlakozik a telemedicina-hálózatba, az ország mind a 25 III-as és két II-es besorolású részlege összeköttetésben lesz egymással, így biztosítva lesz az optimális kommunikációs keret mind a 27 osztály között, ami óriási előrelépést jelent.

A korszerű telemedicina-rendszer lehetővé teszi a betegek állapotával kapcsolatos információk, eredmények biztonságos és gyors továbbítását, a páciensek életjeleinek a követését, a döntés és a beavatkozás idejének a lerövidítését. Az intenzív terápiás újszülöttosztályok szakorvosai kapcsolatban lesznek az ország más központjaiban dolgozó kollégáikkal, és szükség esetén a lehető leggyorsabban konzultálhatnak egymással; lehetőség adódik egy második orvosi vélemény kikérésére a lehető legrövidebb időn belül, és ezáltal lerövidül a beavatkozási idő, illetve az egyes betegek átszállítására vonatkozó döntések meghozatalának az ideje, ugyanakkor az orvoscsapat, amelyhez a beteget átszállítják, hozzáfér az összes, addig elvégzett vizsgálat eredményeihez.

## Életre nevelés mókával, kacagással fűszerezve

(Folytatás az 1. oldalról)

### Minden évben „nyomot hagynak”

A bedei táborhely évről évre látványosan fejlődik és szépül, az idén többek között új emeletes ágyakkal bővült a fekvőhelyek száma, új járólapokat tettek le a szobákban és a mosdókban, bővült a zuhanyzók és az illemhelyek száma. A foglalkozások egy része hangulatos filagóriákban tartják, ottjártunkor az egyikben babzsákok voltak elhelyezve, közepén pedig kis asztalka állt, tele jópofa gyerekkönyvekkel. A gyerekek elárulták, hogy szabadidejükben bármikor behuppanhatnak egy babzsákba, és kedvükre olvashatnak. Sajó Norbert elmondta, hogy



a gyerekek minden évben nyomot hagynak Bedében, idén palettákból ülőhelyeket, gázcsövekből pedig biciklitartókat készítették. Ugyanakkor a tábor utolsó napja minden évben családi nap, a szülők reggel kijönnek és együtt töltik a napot Bedében a gyerekekkel, az anyukák gulyást főznek, az apukák pedig javítanak, barkácsolnak valamit. Például volt év, amikor elhatározták, hogy kialakítanak egy teraszt raklapokból.

– Ez a táborhely a gyerekekkel együtt nő évről évre! Annak, hogy valamit együtt csinálunk, van egy különleges hangulata, egy varázsa, és ez a lényege a táborhelynek, hogy igény van rá a közösség részéről, és az akar is tenni érte, a fejlesztéséért – véli Sajó Norbert.

Mint mondta, a résztvevők összetétele is változott az évek során, hiszen köztudott, hogy kezdetben olyan gyerekeket vittek táborozni jótévedők által felkínált adományokból, akiknek a vakáció alatt nem volt lehetőségük eljutni nyaralni vagy táborozni. Az utóbbi években azonban egyre több szülő kereste meg őket, mondván, hogy nincsenek rászorulva, ki tudják fizetni a költségeket, és szeretnék, ha a gyerekük részt venne a Solidaris-táborban. Ezeknek a gyerekeknek a száma egyre nőtt, így ez a harmadik év, amikor két táborot kell szervezzenek, annyi a jelentkező. – A gyerekek nem tudják egymásról, hogy kinek a családja járult hozzá a költségekhez és kinek nem. Próbálunk önállósdni, azaz tudatosítani a szülőkben, hogy lehetőségeikhez mérten részt kell vállaljanak a költségekben, annak érdekében, hogy a tábor megszervezése egyre kevésbé függjön a külső támogatásoktól – mutatott rá az egyesület vezetője.

### Külföldön is jó, de a legjobb Bedében!

Az idei első táborban részt vevő gyerekek mintegy fele visszatérő táborozó volt, mi több, akadnak egykori táborozók, akik ma segítőként vállalnak részt abban, hogy kisebb társaik életre szóló élményekkel távozzanak Bedéből. Az, hogy ilyen sokan vannak visszatérők, talán a legbeszédesebb bizonyítéka annak, hogy mennyire szeretik ezt a tábort. Az egyik kislány a külföldi nyaralás során mondta a családnak, hogy ott is jól érzi magát, de a legjobban a bedei hetet várja.

Az idei tábor alaptémája a *Ki vagyok én?* – ennek a jegyében zajlottak a különféle cso-

portos beszélgetések, önismereti foglalkozások. – Az alapgondolat az, hogy szeretnénk hatással lenni a gyerekekre, tudatosítani bennük, hogy nagyon értékesek, hogy úgy vannak jól, ahogy vannak. Gyakran hallani, hogy ezt a generációt nem érdekli semmi, de ennek mi az ellenkezőjét tapasztaltuk, igenis érdeklődnek, kíváncsiak. Egyik nap az internetes zaklatásról, bántalmazásról beszélgettünk velük, hiszen manapság nagyon sokan az interneten játszadoznak a személyiségekkel, másnak adják ki magukat. A mai nemzedék nagy gondja, hogy egyszerre kell helytálljon a valós és a virtuális világban, erre kell őket felkészíteni. Mi elindítottuk a beszélgetést, ők azonban olyan szinten vették át az irányítást, hogy mi is meglepődtünk, felszavakból is értették egymást, elkezdtek tanácsokat adni egymásnak, például, hogy miként kapcsolják ki a helymeghatározást a telefonon, illetve mire kell odafigyelni a fotók megosztásakor.

### Tartalmas alternatíva a telefonra, számítógépre

– Szeretnénk a gyerekeknek alternatívát mutatni, hogy nemcsak a számítógépen és a telefonon lehet játszani – hangsúlyozta Sajó Enikő szervező. A Bedében töltött egy hét alatt a táborozók színes és tartalmas programokba kapcsolódtak be, amelyekben az életre való nevelést próbálták ötvözni a szórakozással. Balogh Zsolt néptáncoktató néptáncot és népi játékokat tanított nekik, Lazsádi Csilla segítő szakember irányításával önismereti játékokban vettek részt, illetve arról beszélgettek, hogy számukra ki a példakép. Sajó Enikő megjegyezte, hogy a gyerekek, akik jártasabbak az internet világában, olyan „sztárokat” neveztek meg, akiről a felnőttek sok esetben nem is hallottak, de szerencsére sokan tekintenek példaképként a nagymamájukra, testvérükre. A csoportos foglalkozások során rávilágítottak arra is, hogy a gyerekeknek is mennyi feladatuk van a családban, illetve próbálták erősíteni őket a fiú- és lány szerepekben.

### Motorra pattantak a táborlakók

A Solidaris Egyesületnek van egy visszatérő támogatója, aki egy motoros csapat tagja, ez a csapat ajánlotta fel, hogy egyik nap ellátogatnak a táborba, és az aznapi uzsonnát is ők állják. Mivel a kétkerekű járművek igen csak felkeltették a gyerekek érdeklődését, a motorosok felajánlották, hogy elviszik őket egy körre a faluban, ami óriási élmény volt számukra, hiszen nem mindennap adódik lehetőségük motorra pattanni.

Maradandó élményekkel gazdagodtak a tanyalátogatáson is. Egy 16 éves bedei fiú meghívta a csapatot a tanyájára, bemutatta a gazdaságot, az állatait, így a táborozók betekintést nyerhettek a mezőgazdasággal foglalkozó fiatal mindennapjaiba.

– Elmesélte, hogy néz ki egy napi programja, hogy korán fel kell kelni, az állatokat meg kell etetni, attól függetlenül, hogy éppen milyen az időjárás, vagy milyen a kedve. A végén pedig azt is elmondta, hogy mennyire szereti az életét, és ő így boldog, tehát láthaták a gyerekek, hogy a boldogsághoz nem kell rengeteg minden, csak annyi, hogy elégedettek legyünk azzal, amink van. Nagyon sok mindent megkapnak a mai gyerekek, mindenhez hozzáférnek, iskolakezdetkor is az a téma, hogy ki hol nyaralt külföldön, ezért is volt jó érzés hallgatni, hogy egy vidéki, kétkezi munkából élő fiatal is lehet elégedett az életével – jegyezte meg Sajó Enikő.

A táborozókhoz a hét folyamán ellátogatott



Fotó: Nagy Tibor

Kacsó István, a nyárádszeredai önkéntes tűzoltó-alakulat parancsnoka is, aki arról beszélt nekik, hogy a manapság egyre gyakrabban tapasztalt szélsőséges időjárás esetén mit tehetnek a saját biztonságuk érdekében. Mindemellett a Communitas Alapítvány, valamint a Maros Megyei Tanács támogatásával szervezett tábor hetében sokat kézimunkáztak, focimeccset szerveztek, énekeltek, illetve izgatottan várták, hogy a fagyiskocsi berobogjon a táborhely udvarára.

### A segítőknek is élmény az ott töltött hét

Az idei első táborba a megye különböző részeiről, többek között Marosvásárhelyről, Szovátáról, Hármásfaluból, Backamadarasról, Szászrégenből 42 tizenegy-tizenéves év közötti gyerek érkezett, akiről 25 kíséző gondoskodott. Sajó Norbert elmondta, idén rengetegen jelentkeztek segítőknek, és senkit sem utasítottak vissza. Vannak közöttük olyan fiatalok, akik egykor táborozók voltak, de eljöttek segíteni a nagyváradi, vásárhelyi és kolozsvári munkatársaik, önkénteseik is, illetve a faluból, Bedéből is akadt hat segítőtűk, helybéli nők és fiatalok, ami örömdetes számukra, hiszen ez azt jelenti, hogy a helyi közösség a sajátjának érzi ezt a tábort.

A Solidaris-tábor egyik lelkes, visszatérő segítője Póra Annamária tanítónő, aki úgy érzi, Isten annyi ajándékot adott neki az életben, hogy ő is szeretne adni másoknak.

A pedagógus elismerte, ő maga is felejthetetlen élményekkel gazdagodik, hiszen csodás érzés megtapasztalni azt, hogy egy hét alatt mennyire közel kerülnek idegen gyerekekhez, akik hozzájuk fordulnak apró-cseprő dolgaikkal, kéréseikkel, aggodalmaikkal.

– A csoportbeszélgetések nagyon meghitt hangulatban zajlanak, a gyermekek megnyílnak, megosztják a félelmeiket, titkaikat, mesélnek a családjukról. Ilyenkor valóban oda tudunk figyelni rájuk. Jó érzés látni, hogy elkezdnek imádkozni, a saját kis dolgaikat viszik Isten elé – emelte ki Póra Annamária.

A 11 éves Noémi Krisztina Bálintfalváról érkezett, ő már visszatérő táborozó, harmadik alkalommal volt Bedében. – Nagyon jó itt lenni, hiszen sokat imádkozunk, azokért is, akik betegek, és mesét hallgatunk, énekelünk, jön a fagyiskocsi, na meg trambulín is van – sorolja a táborbeli kedvenceit a kislány, majd megjegyzi, a táborban tilos a telefonhasználat, de ezt nem is bánják, hiszen helyette rengeteg móka vár rájuk, néptáncot tanít egy bácsi, szoktak túrázni, és megnézték egy gazdaságban az állatokat is. A leginkább mégis a motorozás tetszett, egyedi élmény volt két keréken végiggurulni a falu utcáin – mesélte nevetve a kislány, aki azt is elárulta, hogy gitározni tanul, néha pedig besegít a nagymamájának az állatok gondozásába.

## Enikő receptjei

Rózsa Enikő

### Omlós tejkaramella



Négy dl tejet 25 dkg cukorral főzni kezdek közepes lángon. Csak akkor keverem, ha forni kezd a tej. Amikor a tej már habosodni kezd, azt jelenti, elkezdődött a karamellizálás, lassan aranybarna színű lesz. Ez nálam kb. 30-40 perc kavargatás után történt meg. Addig kell főzni, amíg jól besűrűsödik. Ha valakinél nem kezd vastagodni, ne ijedjen meg, adagoljon még hozzá kb. négy evőkanál cukrot. Az állaga olyan kell legyen, mint egy vastag tejfölle. Amikor ezt az állagot elértem, hozzáadok 15 dkg hideg vaját, és jól összekeverem, amíg a vaj elolvad. Nem főzöm a vajjal! Egy laposabb tepsit sütőpapírral kibélelek, vékonyan megkenem vajjal, és beleöntöm a tejkaramellát. Forrón, vizes késsel elsimítom, majd éles késsel, tetszés szerint felvágom. Dobozkában is tárolható.

### Üde nyári vacsora tonhallal

Héjában krumplit főztem, hűlni hagytam, majd négybe vágтам, de karikára is lehet (héjastul). Vajban aranyárgára sütöttem egy szál rozsmaringgal, megsóztam, borsoztam, pici fokhagymaporral is megsóztam. Egy nagyobb tonhalfilét megsóztam, borsoztam, és

citromlével meglocsoltam, majd vajban, lefedve, mindkét oldalán átsütöttem. Miután kicsit hűlt, villával széttépkedtem. Paradicsomot, paprikát, uborkát, hagymát tetszés szerint összevagdaltam, megsóztam, pici cukrot, ecetet, olívaolajat is adtam hozzá, és alaposan összekevertem. Legvégén a krumplit is hozzáadtam. Tálaláskor alul helyeztem a krumplis zöldséget, és rá a halat. Ha nincs halunk otthon, darabos (nem az apró, reszelt)



tonhalkonzervvel is helyettesíthetjük. A levétől alaposan lecsurgatjuk, ráhelyezzük a köretünkre, de akár óvatosan össze is keverhetjük a krumplis zöldségünkkel. Az ételt citromlével és kevés reszelt citromhéjjal is megbolondíthatjuk.

### Fűszeres-prézlis csirkemellfilé parmezános-vajas rizzsel

Fél kg csirkemellet felszeletelek nem túl vékonyra, majd megsódom, borsozom. Három házi tojást felverek egy evőkanál vastag tejszínnel, majd egy dl tejföllel, és két púpozott evőkanál liszttel jól összedolgozom. Apróra vágott metélőhagymát, kevés petrezselyemzöldet, két cikk zúzott fokhagymát is

hozzáadok. Belehelyezem a csirkemellszeleteket, és egy órára a hűtőbe teszem. 20 dkg sós zabkekszet az aprítógépből megdarállok, egy evőkanál prézlivel összekeverem, majd a hússzeleteket a masszából kivéve mindkét oldalukon beleforgatom a kekszes keverékbe, és forró olajban aranyárgára sütöm. (Én, amíg forró, kevés citromhéjat is reszelek rá!) 15 dkg jázminrizst pici olajon kb. 3-4 percig kevergetek, majd feltöltöm annyi vízzel, hogy még egy ujjnyival ellepje. Sózom, majd forrás után, lefedve kb. 8 percet főzöm, majd félreveszem, és több konyhakendővel jól betakarom. Így hagyom állni 20 percig. 15 dkg parmezánt lereszelek, hozzákeverem, majd 5 dkg jó minőségű vaját is. Pici darált bors és kevés só mehet még hozzá. Alaposan összekeverem, és kb. 10 percig állni hagyom, hogy összeérjenek az ízek. Gombócokat formálok belőle, és tálalom!



### Vagdalt csirkemell újkrumplival és újmurokkal

Egy kg közepes nagyságú újkrumplit megfőzök héjában. Meghámozom, majd kettévágom. A tepsibe kacsaszirt teszek. A krumplit megsódom, borsozom, olvasztott vajjal, apróra vágott fokhagymával, egy kiskanál



mézzel, pici pirospaprikával egy edényben átforgatom, majd a tepsibe helyezem. Egy másik tepsibe három darab bevagdalt, vastag csirkemellet teszek. Olajat, sót, mustárt, kevés Erős Pista krémet, kis kanál tejfölt, két evőkanál száraz bort, pici mézet, három gerzdzúzott fokhagymát és kevés gyömbérpórt jól összekeverek. Mindkét oldalát jól bekenem, ahol bevágtam, ott is. Kevés vizet, egy dl bort, pici olajat, egy evőkanál kacsaszirt teszek alája. Ráhelyezem a húsokat. Mellé rozsmaringot, egy egész fej hagymát, egy fej fokhagymát, és öt-hat darab újmurkot is teszek. 10 percig lefóliázva sütöm, majd a fóliát eltávolítva, 20 perc alatt pirosra sütöm, így kívül piros, belül omlós lesz a hús. A krumpli tetejére helyezem a húsokat. A hús levével meglocsolom, és együtt, lassú tűzön még hét percig sütöm. Friss zöldségfalátával, tzatzikiszósszal vagy kovászos uborkával fogyasztjuk. Jó étvágyat kívánok!

## Daganatos betegségek időskorban

### Tabutéma?!

**Szépkorú, daganatos betegségekben érintett személyek vettek részt abban a táborban, amelyet a Gyulafehérvári Caritas Teréz Anya idősek nappali foglalkoztatóközpontjának a munkatársai szerveztek Marosvásárhelyen. Olyan emberek, akik találkoztak és beszélgettek már egymással Cosma István és Szigyártó Adrienn pszichológusok támogatócsoportjaiban, ám ezúttal a közösségért, az eszmecsere lehetőségéért és az érdekesnek ígérkező programokért jöttek össze.**

Orbán Júlia

„Ötéves túlélő vagyok. Diagnózis, betegség, gyógyulás – futószalagon robotgat végig az életemen. Amikor daganattal diagnosztizáltak, nagyon erős túlélési ösztön kapcsolódott be bennem. Volt már rákos beteg a családban, így vesztettem el az édesanyámat. Nem akartam, hogy a gyermekem is anya nélkül nőjön fel. Megfogadtam: márpedig én felnevelem a lányomat. Minden lehetőséget megragadtam: kezelésekre jártam, könyveket, blogokat, írásokat olvastam, pszichológussal beszélgettem. Kihasnáltam, hogy Kolozsváron a testi kezelés mellett a lelki segítségnyújtást is igénybe lehetett venni. Amikor meggyógyultam, a pszichológiai támaszt hiányoltam a legjobban, mert senki sem foglalkozott azzal, mi van a betegség után. Szerencsére éppen akkor, 2018-ban alakult a Caritas első, daganatos betegeket támogató csoportja. Nagyon megörültem, eljöttem, és azóta járok a közösségbe. Jó, hogy van egy hely, ahol szakemberekkel és sorstársakkal lehet beszélgetni. Lelki támaszt nyújtunk egymásnak” – mesélte Csilla medalionfestés közben.

A kézműves-tevékenység csak egy volt azon színes programok közül, amelyeket a Teréz Anya központ munkatársai szerveztek. Reggeli torna, finom kávé, tartalmas beszélgetések, hasznos előadások, szeniorörömtánc, ékszerkészítés Vészi Ibolyával, valamint Hegyi Réka-Boróka zenés-kézműves programja várták a szépkorúakat.

A LéleKáfé események bizalmi környezetében a jelenlévők legmélyebb átléseiket, fizikai és lelki fájdalmaikat, tapasztalataikat, következtetéseiket, mély gondolataikat osz-

tották meg egymással és a szakemberekkel. Cosma István és Szigyártó Adrienn pszichológusok rendkívüli tisztelettel, alázattal, együttérzéssel hallgatták őket, finoman terelgetve az együttlét medrében a beszélgetés sodrását. Előadásokat is tartottak olyan témák mentén, mint az öngondoskodás, lelki egészségvédelem, hatékony stresszkezelés vagy a támogató csoportok szerepe és fontossága. Ezen tematikák beszélgetésindítói is szolgáltattak, amelyekbe a szépkorúak érdeklődően kapcsolódtak be.

A mentálhigiénés szakemberek tájékoztatóin túl Zöld Zita egészségügyi oktató és dr. Riskó Ágnes onkopszichológus is tartottak előadásokat az egybegyűlteknél. Az egészségügyi szakember a 112 applikáció használatát és a helyes vérnyommérés lépéseit magyarázta, mutatta a jelenlévőknek. Emellett sok praktikus tanáccsal látta el a résztvevőket, és részletesen, közérthetően válaszolt kérdéseikre is. A daganatos betegségek lélektani sajátosságaiban jártas klinikai pszichológus pedig az időskori rákbetegségek lelki oldalát ismertette.

### Miért kell erről beszélni?

Elsősorban azért, mert világszerte nagyon gyakoriak a daganatos megbetegedések, kü-

lönösen hetvenéves kor felett. Magyarországi adatok szerint az elmúlt két évben az anyaországban 70 ezer, Romániában 100 ezer embert diagnosztizáltak rákbetegséggel. Azt viszont kevesen tudják, hogy az onkológiai megbetegedések az orvostudomány fejlődésének köszönhetően ma már egyre nagyobb sikerrel kezelhetők. Sőt: a lélek is gyógyítható. Félre kell tehát tenni az olyan torz gondolatokat, amelyek szerint a rák egyenlő a halállal.

A daganatos megbetegedéseket azért sem kellene tabutémaként kezelni, mert az idősek-nél többnyire előrehaladott állapotban érik tetten, a diagnózis pedig különféle lelki reakciókat vált ki. Ezek személyenként változnak, de többnyire pesszimiztikus gondolatok és negatív érzelmek uralkodnak el a betegeken, amelyek hatására lelki krízisbe jutnak. Szomorúság, erős fáradtságérzésben megnyilvánuló depresszió, reményvesztettség, szorongás, fokozódó stressz, sőt még öngyilkossági készletések is jelentkezhetnek. Az érintetteknek megnő az odafigyelés, gondoskodás, együttérzés, támogatás iránti igényük. Érzékenyebbé válnak, erősebb a figyelem, szeretet, biztonság utáni vágyuk, hiszen a háttérben nagy bizonytalanság lapul. Ez a lelki válság viszont, akár csak a testi megbetegedés, orvosolható. Rengeteget számít a kezelőorvos biztatása, a családtagok, barátok türelme, együttérzése, szeretete, mindennemű segítsége, pszichológusok támogatása, valamint a beteg pozitív hozzáállása. Fontos szü-

résekre járni már fiatal korban is, és érdemes tudatosan figyelni mindarra, amivel egy daganatos beteget támogatni tudunk. Ezért lényeges a rákról beszélni.

### Megküzdési stratégiák

A daganattal diagnosztizált betegeknek fontos föltérképezniük külső és belső erőforrásait. A külső erőforrások alatt értjük a konkrét kezelési módokat és azt a kapcsolati hálót, amely a családtagokból, barátokból, kezelőorvosokból, pszichológusokból, támogató csoportokból tevődik össze.

A belső erőforrások magukba foglalnak mindent, amit a betegek önmagukért tehetnek: nyitottságukat a társas kapcsolatok irányába a magány, önmagukba fordulás, izolálódás helyett; a hamis gondolatok föltűlését; a negatív érzések pozitívra alakítását, a sérelmek feldolgozását, az elakadással eloszlását. A diagnózis tudomásul vétele, sőt a gyógyulás után is meg kell próbálni visszatérni az életbe, kapcsolatban maradni az emberekkel. Érdemes társas életet élni, egészséges életmódot folytatni, sétálni, mozogni, széles körű aktivitásokat, érdeklődési kört fenntartani.

Az onkopszichológus arra is figyelmeztette a táborban összegyűlt embereket, hogy amennyiben segítők támogatását vennék igénybe, mindenképpen szakképzett egyénekhez, orvosokhoz, pszichológusokhoz forduljanak. Kerülni kell az álgógyítókat. Elmondása szerint tévhit, nem bizonyított tény, hogy a daganatos betegségeket lelki okok váltják ki. Ezek kialakulásában több tényező játszik szerepet. Az viszont kijelenthető, hogy a rákkal diagnosztizált egyéneknek lelki krízis áll elő, amit orvosolni kell. A szakember tapasztalatai alapján a rákbetegségben szenvedő emberek számára ez idáig a támogató csoportok, a segítő beszélgetések bizonyultak a leghatékonyabbnak. Nagyon fontos, hogy senkit ne hagyjanak magára.

Dr. Riskó Ágnes arra is kitért, hogy a daganatos betegeknek sokszor komoly anyagi kihívásokkal kell szembenéznük, de a család, a barátok összefogásával ez a gond is megoldható.

Végezetül a szakember a megelőzés lehetőségeiről beszélt. Eszerint fontos az egészséges táplálkozás, a kiegyensúlyozott életmód, a mozgás, a jó kapcsolatok, a széles körű érdeklődési kör, a tevékenységek. A lelki gyógyulásban az érzelmi támogatás, a jó beszélgetések, pszichológus, támogató csoportok megtartó ereje segíthet. Fontos szűrővizsgálatokra is járni, mert a betegség korai felismerése életmentő lehet.



# A rupertsbergi látnoknő zenéje

## Szilágyi Mihály

Nem boszorkánymese ez a történet, és nem is ördögtől való, bár közel egy évezreddel ezelőtt akadtak, akik gonosz erőket véltek felfedezni az eseményekben. Bár ez a középkori kolostorok világában történt, mégsem nevezhető sötétnek, ahogyan némelyek ezt a korszakot felcímkézik. Bár sok okunk lehetne elmarasztalni a XI-XII. századot, hiszen ez a nagy egyházszakadás és a kereszties háborúk kora, ehelyett inkább a jóra és zenére összpontosítsunk!

Rendkívüli, még a történelemben is ritka emberről szól a következő történetünk. Bingeni Szent Hildegárd 1098-ban született a Rajna-vidéki Bermensheimban, eredeti neve Hildegard von Binden, latinosan Hildegardis Bingensis.

A kis Hildegárd a család hetedik és egyben legkisebb gyereke volt. Lehetett volna kényes úri kisasszony, mert nemesi családban született, de a történet más fordulatot vett. A kislány egészségi állapota sok aggodalomra adott okot, ugyanis betegsége miatt nehézkesen járt. Saját visszaemlékezése szerint hároméves korában különös látomásban volt része. Szülei e látásokat isteni jelnek vélték, és a gyereket monostorba adták. (A monostor abban különbözik a kolostortól, hogy nem jogosult a keresztség és más szentségek kiszolgáltatására.) Új lakhelyén sem került teljesen idegen környezetbe, mert a Disibodenberg-monostort egy bizonyos Boldog Jutta nevű apáca alapította, aki Hildegárd édesanyjának vagy közeli rokona, vagy barátnője

volt. Jutta is látnoki képességekkel bírt, így megértette a gondjaira bízott leánygyermek különleges beszámolóit.

Hildegárd törékeny testében rendkívül érzékeny lélek lakott. Mindenre kíváncsi, fogékony gyerekként mintatanítványa volt Jutta apátnőnek. Írni, olvasni és számolni gyorsan megtanult. A monostorban modernnek nevezhető zenei élet

folylhatott, mert Hildegárd nagy kedvence lett egy tízhúrú psalterion nevű, cimbalomhoz hasonló hangszer. A különleges képességű kislány rendkívül fogékony volt a zenére és más művészetekre is. Mivel a hangszer adott volt, és biztatták is, hogy bátran próbálgassa, gyakorlati oldalról kötött ismeretséget a muzsikával.

Céltudatos nevelésének köszön-



A kép forrása: <https://www.hildegard.com/product/three-antiphons-hildegard-von-bingen-digital-edition/>

hetően valamikor 1112 és 1115 között önként Istennek ajánlotta életét, szerzetesi fogadalmat tett, és személyesen Brandenburgi Szent Ottó kezéből vette át a szerzetesi fátlyat.

Hildegárd elképesztő műveltségre tett szert. Költőként kiemelkedően alkotott. A középkort tanulmányozó irodalomtudósok a Sankt Gallen-i Boldog Notker művészetével egyenrangúnak tartják a költőnő alkotásait.

Látnoknőnek mondták, de ne gondoljunk valami középkori kuruzslásra, mert jóvendölátásai éles elméjének voltak köszönhetőek, és inkább meglátásnak nevezhetnénk. Tény, hogy az események között felfedezte az összefüggéseket, és hasznos tanácsokat adott kérdezőinek. Képességei nem tették felfuvalkodottá, sőt amikor „a német próféta” jelzővel illették, kijavította partnereit, és azt mondta, „egy nyomorult nőszemély”, „törékeny ember, akiben semmi állandóság nincs, hamu a hamuból és por a porból.”

1136-ban meghalt Jutta apátnő. A monostor lakói egyöntetűen Hildegárdot nevezték ki vezetőnek. Bár a gyenge fizikumú asszony egészségi állapotára hivatkozva vonakodott elvállalni a feladatot, mégis alázattal és szerénységgel fogadta társai bizalmát, és a monostor vezetője lett. Testi gyengesége nem akadályozta meg, hogy nagy dolgokat vi-gyen véghez. Bölcsességének híre egyre terjedt, és egyre többen keresték fel nehéz ügyekben tanácsért. Több száz levél maradt fenn, melyekben Isten szerinti tanácsokat adott. Személyesen is sokan keresték fel nehéz ügyeikben. Magasrangú egyházi személyek, világi

méltóságok is elküldték követeket bonyolult ügyeik esetén.

Hildegárd híre III. Jenő pápáig jutott. Az egyházi főméltóság kissé kételkedett a nőben, és attól tartott, hogy sátni kuruzslás áll e nagy hírnév mögött. 1147–1148-ban a pápa a trieri zsinaton tartózkodott, ahol a mainzi érsek beszélt neki az apátnőről. Jenő pápa rögvést intézkedett, és egy vizsgálóbizottságot küldött Hildegárd tetteinek felülvizsgálására. A bizottságot egy bizonyos Albero nevű püspök vezette, aki megnyugtatta a kételkedő pápát.

– Egy szentől jöttünk vissza. Ez az apáca minden földi mérték fölött áll. Értelme, gondolkodása és beszéde nem ebből a világból való.

– Gyakorolja a szeretet cselekedeteit?

– Úgy bánik a nyomorékokkal és koldusokkal, mintha az anyjuk lenne – válaszolta gondolkodás nélkül a vizsgálóbiztos.

– Alázatos lélek?

– Nem fukarkodtunk a próbatétkel, hogy megpróbáljuk alázatosságát – felelte Albero –, de biztosíthatjuk szentségedet, hogy életünkben sehol nem találkoztunk nagyobb alázatossággal. Mindazonáltal az alázatosság olyan méltósággal és fenséggel párosult benne, hogy olykor a legszívesebben térde hajtottunk volna előtte, hogy a tiszteletünket méltó módon kifejezzük.

– Amit hallottunk, az Isten üzenete. Ezekben a nehéz időkben Isten egy szegény kolostori cellában világosságot gyűjtött, hogy vigasztaljon és utat mutasson. Szentatyám, a te feladatod arról gondoskodni, hogy ez a világosság véka alatt ne maradjon! – szölt bele a társalgásba Clairvaux-i Szent Bernát.

	JAPÁN KÜZDŐSPORT	A SZABDA BÁNAT ENYHÍTÉSE	KÁLYHA SÜTŐJE	GALLY	SZENT ISTVÁN APJA	RAGADOZÓ HAL KEZDŐPONT	HAMISAN JÁTSZIK	PERZSA URALKODÓI CIM	RANGJELZŐ ELŐTAG	IDEGEN KATALIN	RÓTVAD KIPLING FARKASVEZÉRE	KÁZUS	BUDAPESTI SPORTKLUB (RÓV.)	... SÁMUEL (MAGYAR KIRÁLY)
<b>Magnus mondta: „Minden véletlen ...” (befejezése a rejtvény főszoraiban)</b>	1.													E
ZOKOG		KIS SZÜRKE RÁGCSÁLÓ FÖLDET FORGAT				KOHÓ-TERMÉK HUSZÁR-PARANCS						CSILLAG (ANGOL) MEGBÍZHATATLAN		
GYORS LÁBÚ KUTYA SZÁNTATLAN FÖLD				SZILÁGY-SÁGI VÁROS HUNOR TESTVÉRE				HÁZHELY MÚLIK						ELINDULI TORNÁSZNÓ (HENRIETTA)
2. T	ALARM	BUSZ-KLIENS HÍRES BIKAVÉR		BIFLÁZIK SZIGOR (LATIN)				SZATURÁL SZÁLLODA						BELÓGÓ! HIVATALI MUNKAHELY
IDŐSEKRE JELLEMZŐ			A RÁDIUM VEGYJELE TÁBORI LAKHELY		FRANCIA ARANY MATTBAN VANI!		A HÉLIUM VEGYJELE ELHANTOL		ODA-VISSZA NŐI NÉV LAKATLAN!			FOGHÚS SZIBÉRIAI FOLYAM		
BALTI FÓVÁROS		BECÉZETT ZSIGMOND ELŐTAG: KEVES				KORALL-ZÁTONY KÜZDŐTÉR				ÖREG BÁNÁTI VÁROS				
TÚT ÉS CERNÁT HASZNÁLÓ			NŐI NÉV (FEBR. 5.) SZERZETES NŐ			ERKÖLCSTAN ATTILA NÉVÁLT.				JOGÁSZ ÍRÓ (MÁTYÁS) TANINTÉZET (RÓV.)				
MÉDI ÉS HÉDI TESTVÉRE		KÖLTŐ, MŰFORDÍTÓ (LÁSZLÓ) ÁLLÓVÍZ			KITŰNŐ, PAZAR CÉRNA-HÚZÓ				MUTATÓ-SZÓ A VÖRÖS BOLYGÓ			DIRIGÁLNI KEZDI! FILMFELELVŐ ESZKÖZ		
JAPÁN DRÁMAI MŰFAJ ... FAIR LADY (MUSICAL)		TAPOS OLASZ KIKÖTŐ-VÁROS		TAN RÉSZÉ TEJTERMÉK				MÁGNÁS ... (OPERETT) PAPIRÓN RÓGZÍT						RÓMAI 500 CSODÁLKOZTAT
HATLÁBÚ ÍZELTLÁBÚ VÍZILAB-DÁZÓ			BETEGSÉG JELE FOSZTÓ-KEPZŐ			ENYHÉN LEJTŐ RENDEZŐ (OLIVER)							... IPSO (ÖNMAGA) TEVE-PÚPOK!	
BELGIUMI ÜDÜLŐ-VÁROS		KOCA-POCAK! KÁBITÓ-SZER	TUPOLJEV REP. GÉPE A TÓLGY TERMÉSE		A FALU KÖZEPE! OROSZ RENDEZŐ		ESTE (OLASZ) FILMEZŐ CSAPAT					KEBEL SALT ... CITY (UTAHAI VÁROS)		
RIDEGEN KOMOR		KESERŰ A. OXIGÉN, SZÉN, NITROGÉN VEGY.J.		FELNŐTT DIÁK FR. TERÜ-LETMÉRTÉK							KÉSSÉL METÉL TÉRELVÁ-LASZTÓ			
TÉVESEN JEGYZŐ			NÁLA LENTEBBRŐL ISMÉTELT TILTÁS			ROVAR RÉSZÉ ÜRES KÉZI!			HÁTSÓ RÉSZ NÖVÉNY RÉSZÉ				MOZOGNI KEZDI! A TETEJÉRE	
		RÉGI, KÓPOTT FÉLÉVI		HEVES VIHAR SPANYOL AUTÓJEL				SZOBÁT TISZTÍT RÓMAI 50						
SZELLEMI ALKOTÓ	Ü											KERESZTŰL		L.N.J.

Augusztus 10-i rejtvényünk megfejtése: **Közepes költőn soha ember, Isten és könyvesboltkirakat nem fog könyörülni.**



Idén is hozták a jó formát

## Testvérekkel ünnepeltek a Gyulakutai Napokon

Múlt héten tartották meg a 15. Gyulakutai Napokat. Itt voltak az anyaországi testvértelepülések küldöttségei is, amelyekkel idén ugyancsak kerek évfordulósak a fennálló kapcsolatok.

Gligor Róbert László

A hevesi Pétervására számára nem csupán egy 30 éves kapcsolatról van szó, hanem olyan kötelékről, amit a távolság ellenére ápolni tudnak. Az évente visszajáró Eged István polgármester elismerően szólt az összetartó, fejlődő közösségről. „Ennek a településnek van gazdája, jó kezében van” – tette hozzá, míg társa, a zalai Tófej elöljárója ugyancsak a látható fejlődés jeleit emelte ki. Horváth Zoltán azt is megemlítette, hogy az elmúlt 10 évben sokat tanulhattak egymás kultúrájából. A szombat délutáni színpadi megnyitó során a házigazda Varga József polgármester a közösségi ünneplés fontosságát hangsúlyozta, üdvözölve a

lakosság minden korosztályát, hozzátéve, hogy ez a hazatérés, az öröm, megnyugvás, feltöltődés időszak is. Az ünneplőket Kulcsár-Rabocska Levente helyi református lelkész hálaadásra buzdította a zsoltáros szavaival: „Jó az Úr, örökké tart szeretete, és hűsége nemzedékről nemzedékre”.

### Nem csak a rezesbanda muzsikált

A csütörtök este érkező anyaországi vendégeket helyi és megyei előjárók üdvözölték, majd pénteken a házigazdák székelyföldi körútra kísérték el őket. Aznap délután került sor a községbeli borások tizenkettedik megmérettetésére. A színpadi köszöntők után ritmikus tornával melegített a tömeg az esti koncertekre, és erre szükség is volt, mert a marosvásárhelyi Instantén és az anyaországi Pesti Party Show Band remek hangulatot teremtett a téren, amit Gabee lemezlovas éjszakai zenejátéka vezetett le. Szombaton reggel hagyományosan utcai felvonulással ébresztették Gyulaku-

tát, a Württemberg-huszárok vezette menetben népviseletbe öltözött fiatalok szekerekkel, a vendég polgármesterek is lovas kocsival vonultak fel fúvószenekar kíséretében, s míg a fiatalok a falu néhány pontján egy-egy rövid táncot is jártak, a rezesbanda a község településeire is kivonult.

A községközpontban vásárosok, hinták, sörsátrak, édességet, ennivált kínáló árusok várták a látogatókat, míg a színpadi köszöntők után a teret a helyi gyerekek és fiatalok vették át: az óvodások táncai után a helyi első osztályosok furulya- és irodalmi műsora emlékeztette a tömeget arra, hogy Petőfi-emlékét ünnepeljük, majd a helyi Szivárvány néptáncsoport négy korosztályos szórakoztatta a színpad előtt összegyűlteket. Délután sokan látogatták meg Birton László és Dósa Zoltán nagy sikerű, humoros sírfeliratait bemutató, *Se kép, se hang* című kiállítását is. Az esti koncertek igazi bulizós hangulatot teremtettek, s a megtelt téren Szász M. Attila felvezető játéka után másodszor állt Gyulakután színpadra Delhusa Gjon. Remek koncertjét a magyarországi UFO könnyűzenei együttes folytatta, hogy a mintegy kétezer lövedéket számláló pazar tűzijáték után éjfél tájban Andrei Chelbezan lemezlovas teremtsen további jó hangulatot az utcai tánchoz.

Vasárnap délelőtt a református templomban hálaadó ünnepséget tartottak azért, hogy „voltunk, vagyunk és legyünk”, majd a 25 és 50 éve konfirmált korosztályt szőlítették meg. Eközben a műgyepes pályán focitorna zajlott, a gyulakutaiak elsőként gyerekek, majd öregfiúcsapatukkal fogadták az erdőszentgyörgyieket, azt követően négy községbeli csapat mérkőzött meg, a tornát idén a kelementelkiek nyerték.



Minden színpadi fellépő sikeres volt

Fotó: Gligor Róbert László

### Elismerték a legjobbkat

Idén 24 termelő 31 mintával nevezett be a községi borások versenyére, ebből egy anyaországi is három borral. A gyulakutaiak 15 mintája közül Lukács Levente nedűje bizonyult a legjobbnak, ezzel a vándorserleg is hozzá került, de Takács Szabolcs, Bálint János, Gáll Sándor, Antal Zoltán borai is aranyat érdemeltek. A kelementelkiek vándorserlege Orbán Balázs-hoz került, ugyancsak aranyat szerzett Orbán Ottó, Orbán Mihály, Schuster Ernő és Iszlai Károly bora, és a tófeji Soós László itala is ugyanilyen minősítést kapott. Ezüsttel 11, bronzal 7 további bormintát díjaztak – tudtuk meg Varga Lászlótól.

A községvezetés nem feledkezett el a legjobb tanulókról sem, tízes tanulmányi átlagért Adorjáni Ferencz Patrik, Magyarosi Anna Édua (5. A osztály), Kuti Alfonz Attila, Máté Zenina (5. B osztály), Kincses Dorinka (6. osztály), Szabó Éva Bíborka (7. A osztály) és Gaál Sándor (7. B osztály) kapott elismerést, ugyanakkor díjaztak két helyi sportolót is, a fővárosi FCSB labdarúgóját, László Mátyást, valamint az európai elitben szereplő Bíró Krisztián birkózót – sorolta Takács Mózes.

### Mindenki jól szórakozott

„A meghívottak vendégként jöttek, és barátként tértek haza, ez pedig fontos számunkra” – mondta lapunknak adott értékelőjében a község elöljárója. A Gyulakutai Napok idei kiadása a pihenés, a barátság, a szeretet ünnepe volt, ezért elérte a célját, és jelzi, hogy a községnek van múltja, éli jelenét, és jövője is biztosított – jelentette ki Varga József, aki szerint mindenki erőt tudott meríteni az ünnepből, és erőt tudott adni másnak is, mert lehetőség adódott a visszatekintésre, az emlékezésre is, hazatértek az elszármazottak, felkeresték a szülői házat, újra megerősödtek a rokoni kapcsolatok, valamint a szülőföld szeretete a külföldön élő elszármazottakban is.

A polgármester úgy véli, minden színpadi fellépő sikert aratott, az óvodásoktól és néptáncosoktól kezdve a lemezlovasokig és a koncertezőkig, Delhusa Gjon is jó benyomással távozott Gyulakutáról. Mindenki jól szórakozott, sok pozitív visszajelzés érkezett a programok és a tűzijáték kapcsán, talán az utóbbi években nem is volt ennyire sikeres a Gyulakutai Napok rendezvénysorozat, szombat este pedig három-négy ezer ember gyűlt össze a téren a koncertekre.



## Rázós utazás vasúton

Vajda György

A Román Vasúttársaság (CFR) szolgáltatásáról anekdotakötetet lehetne írni. Merthogy a 21. században, az Európai Unió egyik tagországában igencsak kalandos és kiszámíthatatlan egy vasúti utazás. Még rövid távon is. A minap történt a Marosvásárhely–Kolozsvár útvonalon, a CFR 15.25 órakor induló járatán, amelyről Kolozsvárra utazva át kell szállni Székelykocsárdon. A kincses város felé tartó vonat a Vásárhely felől érkező után hat perccel indul, így van idő az átszállásra. Elméletileg. Mert gyakorlatilag – amint korábban jeleztem – minden előfordulhat a román vasúton. A nagy melegre hivatkozva az átlagnál lassabban közlekedtek a vonatok. Állítólag ilyenkor kitágulnak a sínek, elgörbülnek és már nem biztonságosak. Valószínűleg jobb helyeken ez huzamosabb ideig tartó kánikulában fordul elő, aznap azonban, bár meleg volt, jóval alacsonyabb volt a hőmérséklet, mint hőségben. Mint tudjuk, ha egy járat késik, a többi menetidejét is befolyásolja. Igaz, a nagyobb, közel félórás késést némiképpen sikerült behozni, de Székelykocsárd előtt még mindig néhány perccel meg volt haladva a csatlakozási idő. Végül 10 perc késéssel érkezett be, pont négy perccel később, mint ahogy Kolozsvár felé a másik vonat elindult. Természetesen nem várható el, hogy a menetrendet megváltoztassák, de csupán „emberségből” öt perccel igazán vár-

hatott volna a járat, ennyi időt ugyanis talán könnyebb behozni.

A jegyirodában levő hölgy először a jóval később, 20 órakor induló „saját” járatot ajánlotta, csak kitarató érdeklődésre árulta el, hogy van egy korábbi „magánvonat” is. (S ha már itt tartunk, akkor meg kell jegyezni, hogy az ablakok mögött ülő CFR-alkalmazottak közül kevesen tudnak idegen nyelvet.) A következő aznap opció végül a Brassóból induló magánvonat volt, amire „csupán” két órát kellett várni. Székelykocsárdon, azon az állomáson, amely a rendszerváltás óta nem sokat változott. Ugyanolyan elhanyagolt, a higiéniai körülmények miatt majdhogynem használhatatlan mellékhelyiségekkel rendelkezik, igaz, volt szappan

a kagyló mellett, de kéztörölő már nem. És a váróteremben egyetlen széket (padot) sem helyeztek el. Csupán egy ételautomata áll az utasok rendelkezésére. Ezek a körülmények egyáltalán nem méltók egy nemzetközi vasúti csomóponthoz.

Várakozás közben azzal „szórazhattunk”, hogy melyik vonat mennyi késik. Mert volt egyórás késés is..., mi több, a Brassó felől érkező is csupán tíz perccel később érkezett be, és a késési időtartamot meg is tartotta Kolozsvárig.

Tudom, sokan jártak így vagy úgy rosszabbul. Számtalan panasznak adtak már hangot a médiában vagy jeleztek direkt módon az illetékeseknek. Gondolom, mind süket fülekre találtak. Arról pedig még nem is beszéltünk, hogy gyakran

romlanak el a mozdonyok a nyílt pályákon, néha ki is gyúlnak, és még mindig arra várunk, hogy a tőlünk nyugatabbra tapasztalt kényelmet, tiszta vagonokban utazzunk. Az is igaz, hogy – uniós támogatással – szép lassan megújul a Brassó–Segesvár–Szeben–Déva–Temesvár főútvonal és az ezen levő fontosabb állomásépületek, mint ahogy a marosvásárhelyi is. (Más dolog, hogy kimaradt a mozgólépcső az aluljárókból.) Ennyi talán elvárható a rendszerváltás után több mint harminc évvel.

Szomorú, hogy talán egy-két magántársaság által működtetett járat kivételével a Román Vasúttársaság szolgáltatása több mint harminc év alatt nem sokat javult. És az sem igaz, hogy a vagonok állapotáért, a tisztaságért, illetve annak hiányaért kizárólag az utasok hibásak. (A külső ablakpucolás sem az utas

dolga...) Az is különös, hogy az állami intézmények, a szállításiügyi minisztériumtól kezdve a CFR vezérgazgatóságán és a parlament szabízottságán át a regionális igazgatóságokig csak magyarázkodnak, panaszkodnak, és aztán minden megy a régi, megszokott kerékvágásban, egy-egy újabb televíziós hírig, ami újabb mozdonytűzről vagy szerelvénykisziklásról tudósít.

Arról meg egy szó sem hangzik el, hogy a pörül járt utasokat miként kártéríti a vasúttársaság olyan esetben, amikor egyértelműen a szolgáltatás rossz minősége miatt maradnak le a csatlakozásról, vagy órákat kell várni. És ugye az idő pénz... Azt nem is részletezem, hogy a vasúti szállítás – civilizáltabb országokban – a környezetkímélő közlekedés alternatív megoldása. Ahol, ha kell, több kilométeres távolságra is vonattal ingáznak a munkahelyre, és a különböző kiegészítő szolgáltatásoknak köszönhetően (kerékpártároló) akár a hétvégi kiruccanások kiszámítható közlekedési eszköze is lehet. Lehet, hogy a Román Vasúttársaságnál nem csak a szerelvényeket, mozdonyokat kellene lecserélni. Hogy ne álljak elő a japán példával, ahol néhány másodperc miatt a minisztertől lefelé minden felelős beosztású vezető feje a porba hull.

Miniszter úr, parlamenti képviselőink, lehet, hogy az autópálya-építési hajszában, „pihenés” gyanánt jó lenne néha ellátogatni a vasúttársaság háza tájára is! Mert ott is vannak gondok, megoldani valók. Hátha...



Fotó: Nagy Tibor





## FONTOS TELEFONSZÁMOK

• Romtelecom-tudakozó	• Marmed	- 0265/250-344	- közönségszolgálat	- 0265/208-888
- információ	- 118-932	járóbeteg-rendelő:	- központ	- 0265/208-800
- általános	- 118-800			- 08008-208-888
• Központosított ügyelet	Labor	- 0751-114-307	• Fogyasztóvédelmi hivatal	- 0265/254-625
(Rendőrség, Tűzoltóság, SMURD,	e-mail: marmed@marmed.ro,		• Vasútállomás	- 0265/236-284
Csendőrség, Mentőállomás):	www.marmed.ro		• Vili Kft.: temetkezés, segélyintézés	
• Rendőrség	- 0265/202-305	• Dora Optics	(0-24 óra), professzionális balzsamozás	
• SMURD (betegekkel		- 0733-553-976	Nemzetközi halottszállítás	- 0265/215-119
kapcsolatos információk)	- 0265/210-110	• Dora Medicals		- 0744-282-710
• Sürgősségi szolgálat:		• Radiológia, echográfia		
- gyermekeknek	- 0265/210-177	Dr. Jeremiás István	• Alkony Kft. temetkezés (24 ó.)	- 0265/263-865
Marosvásárhelyi		- 0265/222-446	koporsók, kellekek,	- 0745-606-215
Polgármesteri Hivatal	- 0265/268-330	• Emma vendéglő,	koszorúk	- 0745-606-269
GYULAFEHÉRVÁRI CARITAS,		hidegtálak készítése	és halottszállítás	- 0758-047-604
otthongondozó szolgálat,		• Prefektúra	• Maros megyei RMDSZ	- 0265/264-442
8-16 óra között:	- 0736-883-110	• RDS-RCS		- 0265/262-907
		- 0365/400-401		
		- 0365/400-404		
		• Áramszolgáltató vállalat		
		- 0800-500-929		
		- vidék		
		- 0265/929		
		• Delgaz Grid		
		- 0265/200-928		
		- 0800/800 928		
		• Aquaserv:		
		- hideg víz-csatorna		
		- 0265/215-702		
• Optika-Optofarm	- 0265/212-304			
	- 0265/312 436			
	- 0265/250-120			
	- 0265/263 351			
• Optolens szemsebészet	- 0265/263-351			

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



## Rovar- és rágcsálóirtás

A Marosvásárhelyi Állatkert és Somostető Igazgatósága értesíti a lakosokat, hogy **augusztus 23. és 27. között** a Somostetőn szünyog-, kullancs- és rágcsálóirtás lesz.

Az említett napokon 21 és 22 óra között a Somostetőt nem lehet megközelíteni, tilos a gépkocsi- és a gyalogosforgalom is.

Kérjük, az önk egészségéért érdeklődésben vegyék figyelembe az óvintézkedést!  
**Megértésüket köszönjük!**

## Megkezdődött Marosvásárhelyen a rovarirtás

A kártevőirtásra, fertőtlenítésre szakosodott Coral Impex Kft. a Marosvásárhelyen elvégzendő kártevőirtásra, fertőtlenítésre vonatkozó, a várossal kötött 2023. április 24-i 42. sz. szerződés alapján **augusztus 16-tól 25-ig 21-04 óra között** rovarirtást végez Marosvásárhely köz- és magánterületein.

A felhasznált termékek a következők:

- CYMINA SUPER, 50 ml/10.000 m<sup>2</sup>
- VECTOBAC WG, 1 kg/10.000 m<sup>2</sup>

### Rovarirtás

Kérjük a polgárokat, különösen a gyermekeket, az időseket, a szívbetegeket, az asztmásokat és a különböző vegyi anyagokra allergiás személyeket, hogy tegyenek meg minden intézkedést annak érdekében, hogy a permetezőgépek közvetlen hatósugarán kívül maradjanak. Kérjük továbbá az utcavonaltól legfeljebb 20 méter távolságra lévő ablakkal rendelkező lakások tulajdonosait, hogy augusztus 16-tól 25-ig este 9 és hajnali 4 óra között tartsák zárva ablakaikat.

A fertőtlenítőszer belélegzése, bőrrel, szemmel való érintkezése vagy lenyelése esetén a következő intézkedéseket kell betartani:

Belégzésekor az illető menjen friss levegőre. Nehézlégzés esetén forduljon orvoshoz.

Bőrrel való érintkezés esetén távolítsa el a szennyezett ruházatot. A bőrt azonnal mossa le bő vízzel. Ha az irritáció továbbra is fennáll, forduljon orvoshoz. Újbóli használat előtt mossa ki a szennyezett ruházatot.

Szembe jutás esetén (ha van, távolítsa el a kontaktlencsét), azonnal alaposan öblítse ki vízzel legalább 15 percig, a szemet tágra nyitva. Hívja orvosát, ha a probléma továbbra is fennáll.

Lenyelés: azonnal forduljon orvoshoz. Ne idézzen elő hányást. Soha ne adjunk semmit szájon át, ha valaki eszméletlen.

**Kérjük a marosvásárhelyieket, hogy tartsák be ezeket az óvintézkedéseket.**

További információért, kérjük, hívja a 0265 256 004-es telefonszámot;  
e-mail: coralimpex@coralimpex.ro

# CityTV

MAROSVÁSÁRHELY

MAGYAR NYELVŰ ADÁS  
KEDD, PÉNTEK 19:00 ÓRA

228-as  
a DIGI hálózatban

Üzleti sikereinek titka:

a jó **REKLÁM!**

Hirdessen a NÉPÚJSÁGBAN  
Maros megye legnépszerűbb napilapjában!

## Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

MAGÁNCÉG MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐT és ELŐKÖNYVELŐT keres 8 órás munkaprogrammal. Érdeklődni a következő telefonszámon lehet 10-16 óra között: 0723-244-200. (sz.-I)

ALUMEA CÉG felvesz hölgyeket termelésbe a jeddi üzemébe. Tel. 0745-520-408. (67416-I)

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

### MINDENFÉLE

VÁLLALUNK szigetelést, kapufestést, meszelést, tetőkészítést. 20% kedvezmény. Tel. 0758-619-510. (20462)

TAPASZTALT szakember vállal tetőjavítást, szigetelést, meszelést, kerítéskészítést, járólapok lerakását. Tel. 0759-653-510, András. (20464)

SAKEMBER vállal bármilyen építkezési munkát, javítást. Anyagot biztosítunk. Tel. 0724-148-390, 0743-581-952, Csaba. (20408)

VÁLLALUNK tetőjavítást, cserépforgatást, vaskapuhegesztést és bármilyen építkezési munkát (saját anyagból is), vakolást, meszelést, szigetelést. Nyugdíjasoknak 18% kedvezmény. Tel. 0724-148-390, 0743-581-952, István. (20408)

SAKEMBER vállal bádogosmunkát, tetőjavítást, meszelést, vakolást, vaskapuhegesztést, kerítéskészítést. Mindenféle anyagunk van raktáron. Tel. 0734-938-711, István. (20409)

VÁLLALOK tetőjavítást, ács munkát, tetőfedést bármilyen cserepes lemezzel, szigetelést, festést. Tel. 0720-345-360. (20305-I)

BÁRMILYEN típusú tetőfedést vállalunk, fából teraszt készítünk, festünk, meszelünk, szigetelünk. Tel. 0770-859-839. (20421-I)

VÁLLALUNK bármilyen típusú tetőfedést, kisebb javítást, külső-belső munkát 10% kedvezménnyel. Tel. 0720-313-818. (20421-I)

SAKEMBER vállalja bármilyen típusú háztető készítését, kisebb tetőjavítást, hidroizolációt kartonból vagy poliészterből és meszelést. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Tel. 0745-680-818, Csaba. (20426-I)

TETŐFEDŐ BÁDOGOS vállal tetőkészítést, külső-belső szigetelést, meszelést, javítást és bármilyen munkát, takarítást stb. Tel. 0747-508-707. (20425)

TV-, MOSÓGÉPJAVÍTÁS a kliens lakásán. Tel. 0740-527-205. (20469)

VÁLLALUNK: szobafestést, szigetelést, bármilyen kisebb javítást. Készítünk új háztetőt, virágcserepet lemezből. Tel. 0756-596-889, Berecki Sándor. (20474-I)

### ELHALÁLOZÁS

„Én vagyok a feltámadás és az élet; aki hisz énbenem, ha meghal is, él”. (János ev. 11,25)

Mély fájdalommal tudatjuk, hogy öv. BALÁZS KATALIN (szül. Szász)

életének 93. évében, 2023. augusztus 14-én elhunyt.

Drága halottunk földi maradványait 2023. augusztus 18-án, pénteken 13 órakor helyezük örök nyugalomra a marosvásárhelyi református temetőben. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes!  
A gyászoló család. (20472-I)

### RÉSZVÉTNILVÁNÍTÁS

Az OrtoProfil munkaközössége mély együttérzéssel osztozik Simonfi Csaba kolléga szeretett ÉDESAPJA elvesztése okozta fájdalmában és gyászában.

Az örök világhozát fényeskedjék Neki! Nyugodjon békében! (sz-I)



**Marosvásárhely**  
(Központ)

P-ța Mărășești, Nr. 21  
0733 553 976

**Marosvásárhely (Tudor)**

B-dul 1. Dec. 1918, Nr. 126  
0755 088 379

**Medgyes**

Str. Pompierilor Nr. 4  
0735 830 678

**Nyárádszereda**

Str. Pompierilor Nr. 1  
0733 553 973

**Segesvár**

Str. Mihai Viteazu Nr. 40  
0770 810 855

**Szászrégen (Cardinal)**

Str. Cardinal Alexandru Todea, Nr. 25/A  
0728 908 856

**Szászrégen (Libertății)**

B-dul Libertății, Nr. 12/2  
0733 553 971

**Marosludas**

B-dul 1 Dec. 1918, Nr. 7  
0735 786 853

**Torda**

Str. Mihai Viteazu Nr. 2  
0729 069 548

**Dicsőszenmárton**

Str. Victoriei Nr. 21  
0736 386 353

www.doraoptics.ro

**-15%**  
**KEDVEZMÉNY!**  
**600 RON**  
**ÉRTÉKŰ VÁSÁRLÁS FELETT**



**MCA Health Care**  
ORVOSI LABORATÓRIUM

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

## TÁJÉKOZTATÓ

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

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

10.  
VÁSÁRHELYI  
FORGATAG

Augusztus 22-27.

10 ÉVE ÖSSZEKÖT MINKET

KÖNYVUDVAR DUMA TÉK SZÍNHÁZ VÉZMŐVES VÁSÁR FOLKUDVAR  
KIÁLLÍTÁSOK KONCERTEK SPORTFORGATAG TÉKAFORGATAG WORLDVARR  
EGÉSZSÉGFORGATAG CSISZKŐŐ CSALÁDI- ÉS GYERMEKPROGRAMOK

**EDDA BLAHALOUISIANA**

WEST OF DOHNAI FEAT. KOSZTIKA HOT JAZZ BAND

TÁRG MESTESÜGÁRESC VÁLTOAREA SPORTIVĂ EXPOZIȚII CURTEA DE VINDECĂ  
PROGRAME PENTRU CĂMINI ȘI COPII TÁRG DE CĂRȚI DISCUȚII LA MASĂ ROLUNDĂ  
FOLCLOR LA VÁLTOARE VÁLTOARE SĂNĂTĂȚII VÁLTOAREA TELEKIANĂ CONCERTE

DE 10 ANI NE UNEȘTE

22-27 august



**Marosvásárhelyi**  
**Rádió**  
**Románia**

**96 FM**

**106,8 FM**

**1323 AM**

www.marosvasarhelyiradio.ro

9-11 ÉVES FIÚK ÉS LÁNYOK  
**Creativity inCub.e**

**ANGOL NYELVTÁBOR**  
AUGUSZTUS 21-25

INFÓ:  
0770 170 583  
www.incube.ro

ÁR: 570 RON

Spălătorie și detailing auto

**Beltrand**

autómosó és -kozmetika

- külső-belső tisztítás  
- kárpittisztítás, polírozás, viaszozás

**Marosvásárhely**  
**Predeal u. 97 sz.**

Telefon: 0265/223-902  
0740-393-060

rádió

**Gamma**  
Marosvásárhely

**Marosvásárhely 88.0**

**Segesvár 104.3**

**Szászrégen 94.7**

**Szováta 102.0**

médiatek