

Harc a marosvásárhelyi magyar utcanevtáblákért

Ez ma gond?



Fotó: Karácsonyi Zsigmond

Igen gyakran, amikor a magyar utcanevtáblákról vagy a magyar motívumokról volt szó, Dan Tanasă parlamenti képviselő pereket indított a magyar vezetésű önkormányzatok ellen. Már eddig is számos pert vesztett, viszont tovább folytatja a „hadjáratát”. Most éppen a marosvásárhelyi utcanevtáblák nem tetszenek neki, hiszen ezek egyes helyeken kétnyelvűek: a román mellett magyarul is megjelenik rajtuk

a felirat. A képviselő közösségi oldalán azt írta, hogy feljelentést tett emiatt. Marosvásárhely vezetése egyelőre várja a további fejleményeket. A kialakult helyzetről Soós Zoltánt, Marosvásárhely polgármesterét kérdeztük.

Nagy-Bodó Szilárd

(Folytatás a 4. oldalon)

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

Mindennapi életünk részévé vált a szorongás

Gyakorlatilag a mindennapi életünk része lett a szorongás, és a lassan több mint másfél éve tartó járványhelyzet csak fokozta ezt az állapotot. Így a szorongás ma már nem egy körkép, hanem egyre több embert érintő magatartás, létfilozófia – hangzott el dr. Ferenczi Enikő mentálhigiénés szakember Szorongások nélkül című, októberi előadásában, amelyet a Duna Ház Facebook-oldalán, az online Lélekműhely keretében követhettek a téma iránt érdeklődők.

5.

A járványhelyzet nehezíti a gyászfeldolgozás folyamatát

Családok ezrei gyújtottak november 1-jén gyertyát azon szeretteik emlékére, akiket váratlanul, egyik napról a másikra ragadott el közülük a halál úgy, hogy el sem tudtak búcsúzni, talán el sem tudták tisztességesen temetni elhunyt szeretteiket, mert ők maguk is kórházban vagy elkülönítésben voltak.

6.

OPTICA OPTOFARM

A MŰANYAG ÉS ANTIREFLEXES MONOFOKÁLIS LENCSEKRE MOST **50% KEDVEZMÉNYT** ADUNK.

*A KEDVEZMÉNY A NYUGDÍJASOK SZÁMÁRA SZÓL. ÉRVÉNYES NYUGDÍJSELVÉNY FELMUTATÁSÁVAL. AJÁNLATUNK NOVEMBER 30-IG ÉRVÉNYES. A RÉSZLET ERŐSÉIG TART.

www.optofarm.ro

Aktuális

Mit üzennek az oltatlan orvostanhallgatók?

Dr. Ábrám Zoltán

A minap beszámoltak a lapok arról, hogy a szucsávai bíróság helyt adott a jászvásári diákliga által közvetített perben az öt Marosvásárhelyen tanuló orvostanhallgató kérésének, miszerint hatálytalanítsák az egyetem vezetőségének korábbi döntését, amelyet amúgy a marosvásárhelyi diákszövetségek és vezetőik „teljes mellszélességgel” támogatottak. A döntés az egyetemisták órákon és gyakorlatokon való részvételét, illetve bentlakási helyeiket zöldígyazolványhoz kötötte. Ellene korábban tiltakozó felvonulást szerveztek a legfeljebb tízszázalékos abszolút kisebbséget kitevő oltatlanok hangadói. A közel tízezer diplomavárományost beiskolázó marosvásárhelyi egyetemen tanulók közül – az alapképzésben tanulók hozzávetőlegesen fele az orvosi karokon – mintegy kétszáz diák írta alá azt a petíciót, amelyben kérték az egyetem vezetőségét, hogy vonja vissza döntését. Mivel ez nem történt meg, törvényszékhez fordultak az általuk vélt igazság – és tegyük gyorsan hozzá: érdekeik – védelmében.

Talán érdemes a számoknál elidőzni: néhány százalék tiltakozik, egy ezrelék fellebbez. Sikerral. Mondhatni, a bíróságok érzékenyek a kisebbségi problémák iránt. Az emberi jogok, a demokrácia kitejese-dése nevében felkarolják őket. Szóval, az oltatlan orvostanhallgatók – mindenféle oltást támogató egészségügyi érv ellenére – jó eséllyel

(Folytatás a 3. oldalon)

NOVEMBER
4., csütörtök
A Nap kel
7 óra 7 perckor,
lenyugszik
17 óra 4 perckor.
Az év 308. napja,
hátravan 57 nap.

IDŐJÁRÁS
Változó idő
Hőmérséklet:
max. 21 °C
min. 8 °C

~Isten éltesse!
Ma KÁROLY,
holnap IMRE napja.
IMRE: germán eredetű, eredeti elemeinek jelentése (Amalrich): Amál királyi család és hatalmas, híres.

VALUTAÁRFOLYAM
BNR – 2021. november 3.

1 EUR	4,9490
1 USD	4,2704
100 HUF	1,3780
1 g ARANY	244,7707

ELŐFIZETÉS A SZERKESZTŐSÉGBEN IS!
Elfogadunk előfizetést lapunkra a következő hónapra a Népújság szerkesztőségében:
Marosvásárhely, Dózsa György utca 9. szám,
2. emelet, 57-es iroda. Borbély Ernő,
naponta 9-14 óra között, szombat – vasárnap zárva.
Tel. 0742-828-647

Megyei hírek

352 új fertőzött

A járvány kezdetétől tegnapig (november 3-ig) Maros megyében 35.793 koronavírus-fertőzöttet azonosítottak. Tegnap 352 új megbetegedést jegyeztek a megyében, 31 korábbi fertőzöttnél pedig újra pozitív lett a teszt. A Maros Megyei Közegészségügyi Igazgatóság adatai szerint szerdán 486 koronavírus-fertőzöttet kezeltek a megye kórházaiban, 22-en fertőzés gyanújával voltak beutalva. Tegnapig 33.830-an gyógyultak meg, és 1262-en vesztek életüket a megyében a Covid-19 miatt.

Lógyakorlatok éles lőszerezellel

Ezen a héten hétfőtől péntekig 8 és 22 óra között a marosvásárhelyi lőtérén lögyakorlatokat tartanak, amelyek során éles lőszert használnak a honvédelmi, közrendi és nemzetbiztonsági rendszer intézményeinek Maros megyei egységei. Az illetékes hatóság felkéri a lakosságot, hogy kerülje a lőtér környékét, mert fennáll a testi sérülés vagy akár az elhalálozás veszélye is, és ezért a Honvédelmi Minisztérium nem vállal semmilyen felelősséget.

Folytatódik a nagytakarítás

A Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal által indított őszi nagytakarítás folytatódik: november 5-én, pénteken a Március 8., Ősz, Domb, Dél, Ásó, Cugir, Hunyadi, Resica, Nagydísznői utca, valamint az erdő széle körül sorra. 6-án, szombaton a Papiu, Bernády, Sáros, Creangă, Kogălniceanu, Borsos Tamás, Fűrőd, Liceum, P. Popescu, Krizantém, Gh. Avramescu, Pádis, Zafir, Kozma Béla, Fenyő, Vulkán, Borzești, Kelemenhavas utcákban takarítanak. Az akció november 19-ig zajlik. Bővebb tájékoztatás a Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal Facebook-oldalán, illetve a www.tirgumures.ro honlapon.

Nemzetközi konferencia a természettudományi múzeumban

A Maros Megyei Múzeum természettudományi osztálya november 4-én (ma) délelőtt 10 órától online szervezi meg az Újabb kérdések a kulturális örökség kutatása, konzerválása és értékesítése terén című, 15. nemzetközi tudományos ülészakot. A konferencia a természettudományi osztálynak a múzeumi gyűjtemény kutatása, konzerválása és értékesítése terén az elmúlt két évben elért eredményeit, valamint a széles közönséget megcélzó, oktató jellegű múzeumpedagógiai projektjeit és programjait mutatja be. A meghívott egyetemi tanárok, tudományos kutatók, muzeológusok, valamint a múzeumpedagógia területén tevékenykedő tanárok előadásait a Maros Megyei Múzeum évkönyvében, a Marisia, Studii și materiale, științele naturii című kiadványban, valamint a 2022-ben megjelenő Pedagogie muzeale, științele naturii című kiadványban közlik.

Új lakók a marosvásárhelyi állatkertben

Egy kék-sárga arapapagáj (Ara ararauna) és harminc rózsás flamingó (Phoenicopterus roseus) érkezett a napokban a marosvásárhelyi állatkertbe. A budapesti állatkert korábbi lakói közül a papagáj a trópusi házban, a flamingók a vízmadár-pavilonban tekinthetők meg – adják hírül a Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal Facebook-oldalán.

Hírszerkesztő: Nagy Székely Ildikó

Sírokat rongáltak meg a mezőbándi református temetőben



Helyrekerültek a fedőlapok

Fotó: Nyiri Hunor

A halottak napi temetőlátogatáskor derült ki a hozzátartozók számára, hogy a mezőbándi református temetőben a sírokat fedő betonlapokat rongáltak meg. A tett megrendülést váltott ki, az érintettek az egyik televízió szerkesztőséghez fordultak azzal, hogy sírgyalázás történt, s a hírügynökségek közzé is tették az esetet. A temetőgondnok a hétfői nap folyamán már vissza is helyezte a betonlapokat.

Mezey Sarolta

A Népújság Nyiri Hunorhoz, a mezőbándi református egyházközség lelkeséhez fordult, aki elmondta, valamikor vasárnap este vagy hétfőre virradó éjszaka történhetett az eset. A helybeliek azt feltételezik, hogy a közeli telepről valaki vagy valakik lehettek az elkövetők. Három roma sírt rongáltak meg. A temetőpásztor nem is vette észre a történeteket. A hozzátartozók szóltak neki, amikor hétfő reggel

kimentek, hogy virágokat helyezzenek a sírokra. A temetőpásztor értesítette a rendőrséget, elvégezték a helyszínelést, lefényképezték a sírokat, és elindították a nyomozást, hogy elkapják a tettest.

– Engem nem kerestek meg ez ügyben, de kimentem a helyszínre, s láttam a megrongált sírokat. A sírok viszonylag újak, betonlappal vannak befedve, ezeket vasrúddal próbálták felfeszíteni, feltételezhetően bosszúból. A feszítés következtében a lapok megrongálódtak. Ezek a károk kijavíthatók. Nem a sírköveket döntötték le. Aligha mondható el, hogy sírgyalázás történt. Arról sincs szó, hogy tolvajok ékszereket vagy pénzt kerestek volna, hiszen a roma közösség tagjai sem értékekkel temetik el a halottaikat, s ezt tudja a közösség – tájékoztatott a lelkipásztor, hozzátéve, hogy a temetőben nem ez az első sírrongálás, hiszen közel a romatelep, s onnan gyakran szökik át a kerítést, és tesznek kárt a temetőben.

Amint a fényképen látható, a rongálás minimális, a fedőlapokat már visszahelyezték.

Korunk, 2021. november

Irodalmi hagyatékok, archívumok

Az irodalmi hagyatékok kérdéskörének újragondolását több tényező teszi aktuálissá. A digitalizációs gyakorlatok és az ezek nyomán kibontakozó digital humanities mint diszciplína új lehetőségeket nyitott meg az irodalmi múlt értelmezésére és az irodalmi hagyatékok hozzáférhetővé tételére. A megőrzés funkciójához a kortárs közegben hangsúlyosan kapcsolódik az operacionálizálhatóság igénye. Erdélyben az írói hagyatékok gondozása és kutatása több

intézmény között oszlik meg – a lapszám egyfajta körképet nyújt ezeknek az intézményeknek a vállalt szerepéről, lehetséges együttműködéseiről, ugyanakkor esettanulmány-szerűen bemutatja egy-egy archívum, hagyatékok kutatásának konkrét eredményeit. A lapszám szerzői: Dávid Gyula, Ioana Bot, Mădălina Agoston, Balázs Imre József, Tibori Szabó Zoltán, Zabán Márta, Brinzan-Antal Cristina, Kányádi András, Jakab Júlia, Gálfalvi Ágnes és mások.

Vállalkozásuk az élet – az Erdély TV műsorában

Szávai Géza író és felesége, Ilona kisroszi telkükre vezeték az ETV szerkesztőit. Ez a fával, virággal, bokorral borított tér Géza sokszor látogatott búvóhelye, alkotóttere. A pár hosszú évek óta együtt néz szembe annak a nehéz vállalkozásnak a kihívásaival, amit életnek hívunk. Eközben szülők, nagyszülők, vezetnek a Pont Kiadót, és vívják a harcot egészségükért. Történetük több szálon összekapcsolódik

Polcz Alaine és férje, Mészöly Miklós életével. Kisroszi-ban is egymás mellett találtak házat, no meg a könyvekhez történeteket. Az Erdélyi Magyar Televízió Kultúrcsepp műsorában Szávai Géza és felesége, Ilona élettörténetét ismerhetik meg a nézők.

A műsor csütörtök este 9 órától az Erdély TV képernyőjén és YouTube-csatornáján követhető.

RENDEZVÉNYEK

Szimfonikus hangverseny

November 4-én, csütörtökön (ma) 19 órától a Marosvásárhelyi Állami Filharmónia és a Marosvásárhelyi TVR közös szervezésében szimfonikus hangversenyre kerül sor a Kultúrpalota nagytermében. A filharmónia szimfonikus zenekaránt Jascha von der Goltz németországi karmester vezényli. Szólaótt játszik Valentin Șerban hegedűművész. Műsoron: J. Sibelius- és I. Stravinsky-művek. Jegyek a filharmónia jegypénztáránál, online az Eventbook honlapján kaphatók. A Marosvásárhelyi Ál-

lami Filharmónia koncertjein a 12 év fölöttiek kizárólag QR-kóddal ellátott oltásigazolással (melynek érvényessége a teljes oltás befejezésétől számított 10 nap után kezdődik), illetve a fertőzésen való átesést bizonyítva vehetnek részt.

Káli István könyvbemutatója

November 5-én, pénteken 17 órától a marosvásárhelyi Studium Prospero Kulturális Központ előadótermében (Forradalom utca 8. szám) mutatja be a Mentor Könyvek Kiadó a Prae Kiadóval (Budapest) közös gondozásában megjelent új könyvét, Káli István Klastrom utca kettő című regényét. A szerzővel Markó Béla beszélget.

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 Piroška, Vajda György. **KORREKTÚRA:** Horváth Éva, Kiss Éva.
TÖRDELÉS: Makkai Katalin, Makkai Melánia, Vajda Gyöngyi.
FŐKÖNYVELŐ: Nagy Melinda. **REKLÁMMENEDZSER:** Borbély Ernő – e-mail: reklam@e-nepujasg.ro, tel. 0742-828-647.
REKLÁM-LAPTERJESZTÉS: Madaras Éva Adrienn, tel/fax: 00-40-(0)265-268-854. **APRÓHIRDETÉS:** Petres Emilia.
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, közönségszolgálat: 0365/410-440, 0265/266-780. **Nyomda:** Palatino.
A szerkesztőség véleménye nem feltétlenül azonos a szerzők véleményével.
Előfizetés a postahivatalokban, postásoknál és a szerkesztőségben, tel.: 0742-828-647.
Hirdetési irodánk nyitvatartási rendje: hétfő, kedd, szerda, csütörtök: 9-15 óra, péntek: 9-14 óra között, szombat vasárnap: zárva.



642357800069
ISSN 1220-3475 (print)
ISSN 1584-3238 (online)

HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon

Szerkesztette: Menyhárt Borbála

Mindennapi életünk részévé vált a szorongás

Gyakorlatilag a mindennapi életünk része lett a szorongás, és a lassan több mint másfél éve tartó járványhelyzet csak fokozta ezt az állapotot. Így a szorongás ma már nem egy kórkép, hanem egyre több embert érintő magatartás, létfilozófia – hangzott el dr. Ferenczi Enikő mentálhigiénés szakember Szorongások nélkül című, októberi előadásában, amelyet a Duna Ház Facebook-oldalán, az online Lélekműhely keretében követhettek a téma iránt érdeklődők. A szakember ezúttal is számos megszívlelendő jó tanáccsal látta el közönségét, megtudhattuk, miért érdemes néha egy kis „semmittevésre” is időt szánni, amikor csak „lóbáljuk a lelkünket”.

Menyhárt Borbála

Az előadó rámutatott: a szorongásnak többféle típusát ismerjük, az egyik legismertebb a generalizált szorongásos betegség, egy másik, ami szintén ismerős, az a főbiáknak a színes csoportja, ugyanakkor bizonyára mindenki találkozott már a környezetében pánikrohamokkal küszködő emberrel.

– Ha belegondolunk, hogy húsz évvel ezelőtt csak az amerikai filmekben láttuk, hogy a papírzacskót előkapják, és beleszuszognak, ma már, ha bemennék az alsó tagozatra, és azt mondanánk a gyerekeknek, hogy pánikroham, mindenki tudná, hogy ez az a helyzet, amikor az ember nem kap levegőt – jegyezte meg. 21. századi jelenség az akut stressznek a zavar, ugyanis manapság nagyon stresszes életet élünk, és nagyon sok mindent át kellene alakítanunk magunkban, főleg meg kellene tanulnunk dolgokat ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, boldog életet tudjunk élni. Amivel szintén egyre gyakrabban találkozunk a szakemberek, az a poszttraumás stressz, ami azután marad fenn, hogy valaki átél egy mély, akut helyzetet.

A torokban érzett gombóctól a hasfájásig

Előadásán dr. Ferenczi Enikő azokra a jelekre is kitért, amelyek szorongásra utalnak. Amikor megjelennek az emberek a terápián, még meg sem szólalnak, de ahogy leülnek, ahogy viselkednek, az már sok mindent elárul. Az egyik jele a szorongásnak a nyugtalanság, felfokozottság, a gombóc érzése a torokban. Másik tipikus tünet, amikor olyan érzésünk van, hogy egy



Dr. Ferenczi Enikő

nagy téglát ráhelyeztek a mellkasunkra, nem elég a levegő, amit be tudunk szívni, légszomjat érzünk. Szintén erre utalhat, ha valaki állandóan türelmetlen és ingerlékeny, nem lehet hozzászólni, és sok esetben már a család is megfogalmazza, hogy elviselhetetlen az illető. A környezet általában hamar észreveszi a jeleket. A kérdés csupán az, hogy vannak-e a környezetünkben olyan emberek, akik el merik ezt mondani nekünk, illetve mi képesek vagyunk-e ezzel szembenézni. Szintén gyakori a szorongó embereknél az álmatlanság, van, aki elmegy terápiára, de azt mondja, nincs semmi baja, csak napi 12 órát dolgozik, és nem tud aludni. Hiába nyúl altatóhoz, nem segít, mert a gondolatai és az érzelmi rátelepednek.

Egy másik tipikus tünet, amely gyakran jelen van felnőtteknél is, de főként a gyerekeknél – ugyanis egyre több a szorongó gyerek –, hogy szüntelenül fáj a gyomra, annak ellenére, hogy kivizsgálták, és nem találtak semmiféle szervi problémát. Ugyancsak tipikus jellemzők a hasmenés, valamint a fejfájás. A szakemberek szerint, amennyiben hosszabb ideig, mintegy hat hónapig fennállnak ezek a panaszok, már szorongásos állapotról beszélhetünk, és főleg az utalhat erre, hogy nincs egy kézzelfogható ok a háttérben, csak éri az egyént, hogy rosszul van, szorong, de tulajdonképpen nem tudja, hogy mitől. Ebben különbözik a szorongás a félelemtől, hiszen amikor félnünk, tudjuk, hogy mitől. A szorongó ember esetében ez életérzéssé válik, és borzalmas úgy élni, hogy nem történik semmi különös az életében, ami ezt kiváltaná, hanem mindenért szorong.

gásra. Például, ha hajlamosak vagyunk túlértékelni a rossz események valószínűségét, illetve saját magunkat lebecsüljük, előre kijelentjük, hogy ez nekem biztosan nem fog sikerülni. Vagy akár egy nehéz helyzethez úgy közelítünk, hogy ezt nem bírom ki. A mentálhigiénés szakember szerint nagyon gyakori a szociális szorongás, amikor társaságba kell menni, fel kell lépni, meg kell szólalni. Ezek a dolgok már gyerekkorban jól láthatók, és szépen alakíthatók is, például az a gyereknek, aki nem akar emberek közé menni, ne úgy segítsünk, hogy ráhagyjuk, hogy maradjon otthon, hanem tegyük meg mindent annak érdekében, hogy elcsaljuk, és meg tapasztalhasa, milyen fantasztikus érzés emberekkel együtt lenni. Fia-tal pácienseknél gyakori, hogy azt mesélik el, hogy mennek az utcán, és mindenki őket nézi. A terapeuta persze nem mondhatja, hogy ugyan már! Ettől ugyanis be fog zárkózni a páciens, hiszen ő ezt így éli meg, viszont lehet arról beszélni, hogy mi van a háttérben, mit élhet át egy tinédzser, aki attól szorong, hogy az úton mindenki őt nézi. Hasonló a helyzet, amikor társaságban ketten-hárman összesúgnak, és ránk néznek, és mi azonnal arra gondolunk, hogy rólunk beszélnek. Tényleg azt gondoljuk, hogy ennyire fontosak lennénk? Vagy ha rólunk is beszélnek, mit árt az nekünk? – tette fel a kérdést az előadó, aki szerint minél bizonytalanabb, minél szorongóbb az ember, annál inkább azt hiszi, hogy a világ folyamatosan követi őt.

Merjünk szembenézni a félelmeinkkel

Előadása végén dr. Ferenczi Enikő számos jó tanáccsal látta el hallgatóságát annak érdekében, hogy megpróbáljuk kiszorítani a szorongást az életünkéből. Mint mondta, fontos, hogy ne féljünk segítséget kérni, hiszen az nem szégyen. Ha az embernek olyan a hite, az életfilozófiája annak érdekében, hogy növekedni tudjon, tud úgy is tekinteni a nehézségekre, mint lehetősége. Viszont be kell látnunk, hogy vannak helyzetek, amelyeket mi magunk nem tudunk megoldani. Nem szégyen megosztani a fájdalmunkat és nehézségeinket, egy dologra azonban érdemes figyelni: arra, hogy kivel. Merjünk beszélni erről olyan embereknek, akiknek a segítségére és figyelmére számíthatunk. Legyenek emberek az életünkben, akiknek el merjük mondani, hogy én is szorongok, én is félek; félelmet vált ki belőlem ez a vírus, mert ismerőseim haltak meg, és talán, ami a legnehezebb, hogy előhozta a halálfélelmünket.

Emellett fontos, hogy merjünk szabadnak lenni, hiszen ez egyenlő azzal, hogy tanuljunk meg önmagunkat szeretni és tisztelni, illetve rendezzük le a múltat, engedjük el, ugyanis ha a múltunk vezet minket, akkor lehet, hogy elkezdünk szorongani, és nem leszünk szabad emberek. Hasonlóképpen fontos, hogy merjünk szembenézni a félelmeinkkel,

elemezzük és tegyük helyre a kapcsolatainkat. Ugyanakkor vállaljuk be a konfliktusainkat: nem érdemes konfliktusokban élni, mert rengeteg energiát szív le belőlünk, ha folyamatosan arra gondolunk, hogy mennyire haragszunk a másik emberre.

A szakember a tudatosság jelentőségéről is szólt, fontos, hogy érezzük, hogy az életünk nagy részének az irányítása a mi kezünkben van.

Megjegyezte, hogy az egyik leggyakoribb kérdés az utóbbi időben az egyéni terápián a pénz, hiszen a kiegyensúlyozott, boldog életnek egyik feltétele a kiegyensúlyozott gazdasági helyzet. Amikor hónap vége felé azt látja valaki, hogy a bankkártyájának a tartalma kezd a nullához közeledni, vagy huszadika körül már kiürül a családi kassza, az bizony kivált némi szorongást az emberben. Ezért fontos ezen a téren is a tudatosság, a pénzbeosztás, ugyanis gyakori, hogy az emberek többet költenek, mint amennyit keresnek.

Néha csak úgy „lóbáljuk a lelkünket”!

A mentálhigiénés szakember hangsúlyozta: néha engedjünk teret a pihenésnek és a kikapcsolódásnak, olyankor ne csináljunk semmit, csak a „lelkünket lóbáljuk”.

– Ha nem tesszük meg, nem tudjuk magunkból kihozni a legjobbat. És a „semmit csinálásra” nem akkor van szükség, amikor nincs por a bútoron, nincs mosatlan, tele van a hűtő enivalóval, hanem akkor, amikor úgy érzem, az életem kezd széthullni. Amikor azt érzem, hogy nem én irányítom, elkezdek szorongani, és nem tudok uralkodni felette. Egy rossz érzés van bennem, ami csak rosszabb lesz – világított rá. Hozzátette, sajnos egyre több a szenvedélybeteg, akik gyakran úgy indulnak el a lejtőn, hogy csupán hazamennek egy rossz nap után, amikor esetleg kiborította őket a főnök, vagy fogytán a pénzük, és úgy próbálják enyhíteni az ezáltal szorongást, hogy isznak egyet. Aztán holnap megint, két hónap múlva már kettőt, egy idő után pedig minden este. Ha a mindennapi szorongását így próbálja oldani valaki, egy idő után szenvedélybeteggé válhat.

Ezért fontos, hogy más utakat válasszunk, például rendszeresen feltöltődjünk zene, sütés vagy egy hobbi révén, amit azért csinálunk, mert jól érezzük magunkat tőle. A hobbi mellett a barátoknak is óriási szerepük van, fontos, hogy a férfiaknak is legyen legalább egy olyan barátjuk, akit bármikor felhívhatnak.

A szakember szerint arra is érdemes odafigyelni, hogy a gondolataink és érzelmeink között egyensúly legyen, ugyanis ha egyet gondolunk, de mást mondunk azért, mert úgy érezzük, azt akarják hallani a környezetünkben lévők, és ezáltal próbálunk elkerülni vagy megoldani konfliktusokat, az előbbutóbb szorongást fog kelteni bennünk.

Másfél év alatt családok tízezrei veszítették el szeretteiket

A járványhelyzet nehezíti a gyászfeldolgozás folyamatát

A mai nemzedék életének talán soha nem volt olyan mértékben része a halál és a gyász, mint az elmúlt másfél évben. A koronavírus-járvány közepette szinte hetente derül ki egy-két ismerősről, hogy elveszítette szerettét, a híradások naponta több száz elhunytól szólnak, akik valakinek a szülei, nagyszülei, gyerekei, rokonai. Családok ezrei gyújtottak november 1-jén gyertyát azon szeretteik emlékére, akiket váratlanul, egyik napról a másikra ragadott el közülük a halál úgy, hogy el sem tudtak búcsúzni, talán el sem tudták tisztességesen temetni elhunyt szerettüket, mert ők maguk is kórházban vagy elköltöztetésben voltak. A halottak napja alkalmával a gyászfeldolgozásról beszélgettünk Nagy Gizella mentálhigiénés segítő, gyászkísérővel, aki Kedei Ibolyával veszteségfeldolgozó csoportokat vezet a Bolyai téri unitárius egyházközségnél.



Nagy Gizella

annak ellenére, hogy 6, legfeljebb 12 résztvevővel működik, pótolhatja a kisközösség hiányát. Egymásba kapaszkodva talán könnyebb elviselni a veszteség terhét.

– *Ha jól tudom, egy amerikai módszerrel dolgoznak. Miben áll ez, illetve összeegyeztethető-e egy amerikai módszer a mi erdélyi szokásvilágunkkal?*

– Nem mindig van szükség valamilyen tanult módszerre. Elég, ha érző szívvel, értő figyelemmel hallgatni tudunk, ezáltal tudtára adjuk a gyászolóknak, hogy fontos, amit mond. Az amerikai gyászfeldolgozó módszert John W. James és Russel Friedman a saját megtapasztalásaikra alapozva dolgozták ki. Ez a módszer egy cselekvéssor, egy eszköz, amit bármikor elő lehet venni, és mindig segíthet tovább haladni a veszteségfeldolgozás útján. A módszer kézikönyvét használva dolgozunk, ami szerintem elsősorban azért jó, mert nem kell szorongani senkinek, hogy vajon a találkozásokon mi fog történni.

A következő kérdésre visszakerdezek: vajon ma mi egyeztethető össze a mi erdélyi szokásvilágunkkal? Az utóbbi majdnem két évben arra kényszerültünk, hogy folyamatosan változtassunk a szokásrendünkön. Sok esetben még az is tiltva volt, hogy halott hozzátartozónkat az erdélyi hagyományaink szerint helyezzük koporsóba és kísérik utolsó földi útjára. Hány meg hány megválaszolatlan kérdés, el nem jajgatott, ki nem sírt fájdalom maradt a gyászolóknak a kialakult helyzet miatt! Ez az amerikai módszer szerintem épp abban segíthet, hogy a búcsú nél-

kül távozott szerettünkől valamilyen módon mégis elbúcsúzhassunk. Összeköti a kognitív folyamatokat az érző szívvel, és cselekvésre bír bennünket. Egy kapaszkodó a sok közül, és mindegy, hogy milyen szokásrendben nőttünk fel, segíthet, ha mi is akarjuk.

– *Természetesen minden gyászfolyamat egyedi, ellenben a szakirodalom szerint ennek vannak bizonyos szakaszai. Melyek ezek?*

– A gyászfeldolgozásra nincs recept. Valóban egyedi. A segítőnek az a dolga, hogy támogatassa a gyászolót megtalálni a saját útját, és azon úgy haladjon vele, hogy a veszteségtől szenvedő ne sérüléseket halmozzon fel, hanem kapaszkodókat találjon. Elisabeth Kübler Ross nevéhez fűződik az úgynevezett szakaszos felosztás. Azt azonban meg kell jegyezni, hogy ez a csodálatos, svájci származású pszichiáter asszony a szakaszokat a haldoklóknál figyelte meg és írta le. Megdöbbenette, amikor a kórházban azt látta, hogy a haldoklókat igyekeznek mindenki elkerülni. Ő melléjük ült, és abban próbált segíteni nekik, hogy a legmélyebb aggodalmaikat felszínre hozzák és kimondják. A megfigyelései alapján öt szakaszt határolt el egymástól: elutasítás vagy tagadás, düh, alku, depresszió és elfogadás. David Kessler, aki közvetlen munkatársa volt, kiegészítette az öt szakaszt egy hatodikkal: értelmet találni, azaz újra értelmet adni az életnek. Talán ez a legnehezebb a gyászfolyamatban, hiszen egy kicsit mi is meghalunk, amikor legfélértettebb kincseinket, szeretteinket veszítjük el. Nehéz úgy visszatérni a teljesen átalakult életünkbe, hogy célja legyen a napjainknak, észrevegyük a csodákat, és megérezzük a halált a szívünkben, hogy újra hinni és örülni tudjunk. Az istenhittel élő embernek is hirtelen megtörhet a bizalma.

Többféle szakaszolásos elmélet született. A szakaszos felosztás viszont nem azt jelenti, hogy kötelezően végig kell menni mindenken, felcserélődhetnek, kimaradhatnak egyes szakaszok. De az is megtörténhet, hogy egyáltalán nincsenek szakaszok. Nincs törvényszerűség, az egyén alkalmazkodó képessége, pszichológiai immunitása, rezilienciája szabja a törvényt, alakítja a folyamatot. Találkoztam már olyan gyászolóval is, aki a tragédia után mintha egy kövületbe zárta volna a fájdalmát, úgy tett, mintha semmi sem történt volna. Azt mondta, hogy halál nem létezik, és neki nincsenek halottjai, az élet ugyanúgy megy tovább. A tagadás nem meg-

oldás, megbetegedéshez vezethet. Érző emberek vagyunk, engedjük, hogy fájjon a veszteség. Ne zárjuk magunkba a fájdalmunkat. Merjünk sírni, merjünk gyászolni, merjünk segítséget kérni.

– *Gyakran mondják a gyászolóknak, már-már klisészámba megy, hogy idővel könnyebb lesz. Van-e ennek igazságalapja? Mi az, ami akadályozhatja, illetve mi segítheti ezt a folyamatot, nehezebb-e a feldolgozás akkor, ha az egyén úgy érzi, maradt elvarratlan szálak, ki nem mondott dolgok közte és az elhunyt között?*

– Csak a hagyományos szokásrendünkben lehet időtartamról beszélni (hat hét, fél év, egy év), és ez is a gyászruha viselésére és a közösségi életbe való visszatérésre vonatkozik. Elveszített szerettünk hiányát életünk végéig érezzük. A gyászfolyamatnak nincs meghatározható időtartama. Edit Eva Eger holokauszt-túlélő, pszichiáter azt mondja, hogy „Az idő nem gyógyítja be a sebeinket. A gyógyulásunk azon múlik, mihez kezdünk az időnkkel”. Az elvarratlan szálak, a meg nem oldott konfliktushelyzetek, a ki nem mondott gondolatok, a meg nem fogalmazott érzések, az elmaradt megbocsátás vagy bocsánatkérés mind nehezíthetik a gyászfolyamatot, sőt elakadást, megrekedést okozhatnak. Jelen helyzetünkben a gyászfeldolgozást nagyon sok minden nehezíti. A kórházba szállított beteggel a kapcsolat megszakadása a bizonytalanság, a félelem, az aggodalom, a rettegés terhet égeti bele a hozzátartozó lelkébe. Ehhez társul a tehetetlenség dühe, a kétségbeesés, hogy még a minimális végtisztességet sem adhatta meg a szerettének. A találkozások korlátozása, a személyes találkozásokkal járó féltés és félelem csak jobban nehezíti a gyászfeldolgozást. Mindig szerettem megölelni a gyászolót, ha ő is igényelte. Egy ilyen ölelés a könnyek, a szomorúság csendjében többet jelent a szavaknál. Éreztetni tudjuk a szenvedővel, hogy vele vagyunk. Annak, aki igényelné az ölelést, bármennyire is sugározza a szemünk a maszk fölött az együttérzést, csak szavak maradnak a szavak. Elmarad az igazi, a fizikai megkapaszkodás érzésének a varázsa.

– *Mindenki különböző módon éli meg a gyászt, van, aki egyedül is meg tud birkózni vele, más pedig segítségre szorul. Melyek azok a jelek, amelyek arra utalnak, hogy az egyénnek szakemberi segítségre van szüksége, mert nem képes egymagában feldolgozni az őt ért veszteséget?*

– Igen, van, aki szereti egyedül intézni a dolgait, még akkor is, ha ő maga is érzi, nincs hozzá elég ereje. Ez a gyással is így van. És van, akinek sikerül. A bajban lévő ember nem mindig képes segítséget kérni. Általában valamilyen átmeneti energiafelszabadító tevékenységbe kezdünk. A jelek különbözőek lehetnek, nem is mindig kellően szembetűnőek. Van, aki a gyászruhát nem akarja levenni. Van, aki úgy tesz, mintha semmi sem történt volna, nem beszél a benne dúló harorról, vívódásról. Van, aki bezárja magát saját bánatának a börtönébe, nem tud többé semminek örülni, elfordul az örömteli történésektől, gépiesen cselekszik. Van, aki folyamatosan a múltba menekül, nem tud visszatérni a jelenbe. Van, aki valamilyen pótcselekvéssel próbálja elterelni a figyelmét. Álmatlanság, étvágytalanság, állandó kimerültség érzése, koncentráció hiánya mind-mind lehetnek figyelmeztető jelek. Ezek a jelek azonban természetesek egy gyászfolyamatban. Akkor okoznak gondot, ha nagyon hosszú ideig jelen vannak a gyászoló életében.

(Folytatás a 7. oldalon)

Menyhárt Borbála

– *A több mint másfél éve tomboló járvány okozta veszteségeket, családi tragédiákat látva merült fel az igény, hogy gyászfeldolgozó csoportokat indítsanak?*

– Az egyéni gyászkísérések ideje alatt fogalmazódott meg a csoport indításának a gondolata. Beszélgetések közben elhangzott többször is, hogy jó lenne egy olyan közösség, melynek tagjai hasonló helyzetben vannak. Erre az igényre a világi járvány ráerősített, hiszen a közösség ereje mint védőburok hirtelen megszűnt létezni. Magára maradtá vált az egyén a gyászában. Sok esetben még a család sem gyűlhetett össze, vagy ha igen, a gyógyító ölelések a félelem, az óvatosság vagy a tiltás miatt elmaradtak. Olyan esetek is voltak, amikor a gyermek nem mehetett el a szülő temetésére, mert karanténban volt. A veszteség fájdalmára még a büntudat és ránehezedett. A végtisztesség megadásának a feltételei és a módja is átalakult. A halál fájdalmát enyhítő rítusok sem voltak sok esetben gyakorolhatók. Az ember úgy lett teremtve, hogy vágyjon a közösségre, kívánjon találkozni a másik emberrel, mert érezni akarja, megtapasztalni újra meg újra a közösség megtartó, megerősítő erejét. Az elmúlt esztendő ezt az igényt erősítette meg és hívta elő sok emberből. A csoport,



Fotó: Nagy Tibor

Enikő receptjei

Rózsa Enikő

Töltött házikenyér – hamis pizza



A házikenyérből vagy bármilyen, kerek formájú kenyérből ellentétesen egész kerek szeletet vágunk úgy, hogy a szelet vastagabb legyen. Benyomkodjuk úgy, hogy kis karimája legyen. Olvasztott vajjal kikenjük, majd hozzáadjuk a kolbászból, zöldpaprikából, hagymából, gombából, csirkemellcsíkokból álló töltelék, amit megsóznak, borsoznak. 4 tojást tejjel és snidlinggel felferünk, megízestjük, majd ráöntjük a töltelékre, és reszelt sajttal szórjuk meg. Nálam ezúttal teflonban, lefedve készült ez a fogás, de sütőben is elkészíthető, 170 C fokon 15 percig sütjük.

Gombás-hagymás laska prézlis csirkecombbal



Én most házi laskát készítettem, és kockára vágtam. Sós vízben megfőztem, leszűrtem. 2 fej hagymát, 50 dkg gombát felszeleltem, megsóztam, borsoztam, és 1/2 dl olajat hozzáadva, folytonosan kevergetve puhára pároltam. Nagy csokor zöldpetrezselymet apróra vágtam, és hozzákevertem a gombás masszához, majd az egészet összekevertem a laskával. Önmagában is laktató, de prézlis csirkecombbal is finom.

Prézlis-diós csirkecomb: a csirkecombokat megsózzuk, borsozzuk. A csont mentén kétfelől bevágjuk, majd panírozuk (liszt – felvert tojás – darált diós prézlikeverék), és bő olajban, lassú tűzön szép pirosra sütjük.

Birsalma-birskörte dzsem almapürével

1 kg mézből, 35 dkg cukorból és 6 dl vízből szirupot főzök. 2,5 kg birsalmát és birskörtét héjastul felkockázok, 2



nagy citrom levét rácsavarom. A birskörtét, birsalmát előzőleg jól megmosom, a magházát eltávolítom, és kockára vágom, majd megfőzöm a szirupban. Ha szükséges, pici vizet (1-2 dl) még tölthetünk rá. Ízesítés végett egy csipetnyi kardamom, vanília, fahéj jár hozzá.

4 darab piros almát héjastul felkockázok, leforrázom, és hozzáadom a birsmasszához, botmixerrel pürésítem, és kellő vastagságúra főzöm, üvegekbe töltöm, majd másnap a lerbén kidunsztolom.

Szilvás morzsatorta mandulával



25 dkg vajat 20 dkg cukorral, 35 dkg liszttel, pici sóval, 1 sütőporral, 1 tojássárgával elmorzsolunk. A tortaformánk alját és az oldalát is kivajazzuk. A morzsamassza felét behelyezzük a formába, és 35 dkg kimagolt szilvát ráhelyezünk, megszórjuk 10 dkg cukorral, pici fahéjjal, 4 evőkanál darált mandulával és 1 evőkanál vaníliás pudingporral, majd rászórjuk a morzsatészta másik felét, és 180 C-fokon 35 percig sütjük. Három tojásfehérjét 15 dkg cukorral kemény habbá verünk, rákenjük a morzsatorta tetejére, megszórjuk mandulaforgáccsal, és 140 C-fokon kb. 10 percig sütjük. Vigyázzunk, hogy ne piruljon meg túlságosan.

Jó étvágyat kívánok!

A járványhelyzet nehezíti a gyászfeldolgozás folyamatát

(Folytatás a 6. oldalról)

– A környezet általában a legjobb szándék ellenére sem képes jól vigasztalni: a Légy erős; Az élet megy tovább; Az idő majd mindent megold... típusú klisék nem biztos, hogy segítenek. Hogyan tudunk hatékonyan segíteni, ha valaki a környezetünkben gyászol?

– Nagyon sokszor a pusztá jelenlétünkkel. Tudatjuk vele, hogy bármikor felhívhat, hogy számíthat ránk, hogy segítséget kérhet. A mi erdélyi kultúránkban sok esetben az elkerülő magatartást választjuk szívesebben. Mit kérdezhetek a gyászolótól, mit mondhatok neki, egyáltalán hogyan szólíthatom meg? Nagyon sokszor túlgondoljuk, pedig csak annyi kellene, hogy viselkedjünk természetesen. Ne legyünk mesterkélték. Ne akarjunk mindenáron mondani valamit. Ne akarjuk tanácsokkal ellátni, és ne árásszuk el hasonló esetek mesélésével. Nem erre van szüksége a gyászolónak. Mi hallgassuk őt, ne ő hallgasson minket. És hallgassuk értő figyelemmel, szeretetteljes szívvel, és biztosítsuk arról, hogy számíthat ránk. Nagyon kedves ismerősöm elmondta, hogy amikor a férjét hirtelen, nagyon fiatalon elveszítette, és egyedül maradt két kicsi gyermekével, a legnagyobb támasza egy amerikai barátjuk volt, aki mindennap felhívta telefonon, és megkérdezte, hogy van. Igazán ő segítette abban, hogy újra talpra tudjon állni, és visszatérjen az életbe. De volt, aki azt mesélte el, hogy egy idő után a telefonját lenémította. Neki az segített, ha engedték egyedül, saját lelkével és Istenével beszélgetve gyászolni. A hatékony segítség elsősorban a gyászolótól és esettől függ. Merjük felhívni telefonon, vagy találkozni vele, és merjük megkérdezni, hogy segíthetünk-e valamiben.

– A felnőtteknek sem egyszerű téma a halál, a gyász, nemhogy a gyerekek számára.

Hogyan beszéljünk róla a gyerekekkel, miközben nem tudjuk, mit ért meg, mit képes feldolgozni abból, hogy a szeretett nagyszülő vagy egy kedves rokon, ismerős a környezetéből örökre eltávozott? Segít-e egy hitre alapuló, biztonságot nyújtó történet (pl. elköltözött a Jóistenhez)?

– A ma gyermeke sokkal többet megért az élet történéseiből, mint azt mi gondoljuk. Sokféle csatornán árad feléje az információ. Nem minden, ami a felnőtt számára tabutéma, jelenti a gyermeknek is ugyanazt. Édesanyám a tavasz érkezésére a hajnalán halt meg. Hatéves unokám reggel azzal ébredt, hogy anya, sok-sok pusztát adj ma dédinek, és mondd, hogy én küldtem. És ekkor a lányom elmondta neki, hogy a szeretett dédije meghalt. Kérdés kérdést követett. Minden kérdést őszintén válaszolt meg. Nem többet és nem kevesebbet, de minden kérdést. Nem volt egyetlen tabukérdés sem. A hatéves dédunoka azt kérte, hogy a koporsót a dédijének ő választhassa ki. „Tudod, mamika – mondta nekem, a szemembe nézve –, valami tulipánosat szeretnék, mert dédi is nagyon szerette a tulipánokat.” A temetés után megkérdezte, hogy ugye, dédi ezután Istennél fog lakni? És gyakorlatilag meg is válaszolta a kérdését, amikor úgy folytatta, hogy ő nagyon szeretné. A hitünk összekapcsol minket Istennel a haláltémában is. De, ha előzetes beszélgetés nélkül csak annyit mondunk a gyermeknek, hogy elköltözött vagy elment, ezzel rosszat tehetünk. A gyermeknek lassan meg kell tanulnia, hogy az élet véges. Legyünk őszinték, ne akarjunk félrevezetni, viselkedjünk természetesen a gyermekkel. Gondoljunk csak bele, hogy mi zajlik az ő lelkében, ha azzal szembesül, hogy csak úgy, búcsú nélkül, hirtelen elköltözik a szeretett személy, és még telefonon sem lehet felhívni.

Egy ilyen történet regressziót vagy tartós szorongást válthat ki.

– Mely életkorban mit és mennyit érdemes közölni a gyerekekkel, hogyan lehet segíteni őt abban, hogy feldolgozza a veszteséget? Lát-hatja-e, hogy a felnőttek körülötte szomorúak, sírnak, gyászolnak, vagy inkább próbálják előtte palástolni az érzelmeiket?

– Szerintem a hitelesség, az őszinteség, a szeretetteljes beszélgetés a legfontosabb.

A gyermek megérzi, ha valamit eltitkolunk előtte. Születésétől kezdve megtapasztalja a szeretet jelentőségét, de a veszteséggel is találkozik. Több mint negyvenféle veszteséget tart nyilván a szakirodalom. Gondoljunk csak arra, amikor az anyának hirtelen elapad a teje. A gyermek ezt veszteségnek éli meg. Időre van szüksége, hogy elfogadja az új helyzetet. Később ott vannak a vigaszt, biztonságot jelentő tárgyak vagy az ujjacskái. A tárgyakat elveszíthetik, a cumit elveszük tőle, az ujjszopásról leszoktatjuk. Ezeket mind veszteségként éli meg a gyermek. Óvodáskorban a gyermekeket többek között az animizmus és a mágikus gondolkodás jellemzi. Minden tárgyat étellel, lélekkel, sőt varázserővel ruháznak fel. A varázslatos történeteket, valljuk be, felnőttkorban is szeretjük, de tudjuk, hogy aki meghal, nem kelthetjük életre. A kisgyermek viszont hisz a varázserőben. Az oksági összefüggéseket felcseréli a célszerűséggel, úgy gondolja, hogy a dolgok azért történnek, hogy neki jó vagy rossz legyen. Ugyanakkor a megszemélyesítés is jellemzi ezt a kort. A halált személynek képzelheti, aki jön, és elveszi tőle azt a személyt vagy a kedvenc állatot, aki/ami fontos számára. Singer Magdolna szerint mind óvodás-, mind kisliskorban a gyermeknek úgy tudunk a legtöbbet segíteni, ha vissza tudjuk állítani a biztonságérzetét. Ezt leginkább úgy tudjuk

elérni, ha a környezet, a napi rutin nem változik, ha folyamatos stabilitást érez a gyermek. Kihangsúlyozza az őszinteség jelentőségét és azt, hogy nevezzük nevén a történéseket. Ne helyettesítsük a meghalt kifejezést az eltávozott vagy elköltözött kifejezésekkel, mert a gyermek asszociál. Összefoglalva a történet a használt fogalmakkal. Nem tudhatja, hogy a felnőttek pusztá féltésből, szeretetből használnak más kifejezéseket, mint azt a szót, ami konkrétan a történetet fedi. Megtörténik, hogy parentifikáljuk a gyermeket, ha azonos nemű szülőjét veszíti el. Néha az ártatlannak tűnő mondataink is hagyhatnak nagyon mély nyomot a gyermekben. Ne mondjuk azt egy gyermeknek, hogy légy erős, mert mostantól neked kell átvenned apa vagy anya szerepét. Nem jó, ha a gyermek úgy nő fel, hogy nincs semmi feladata a ház körüli teendőknél, de ennél sokkal rosszabb, ha olyan feladatot akarunk ráerőltetni, ami nem az ő életkorának megfelelő. Azzal nem védjük meg a gyermeket, ha eltitkolunk előtte történéseket, ha elfojtjuk az érzéseinket, és megbetegszünk, ha jó szándékból ugyan, de félrevezetjük.

Védjük azzal, hogy biztosítjuk arról, hogy mi, akik mellette maradtunk, ezután is ugyanúgy szeretjük, hogy biztonságban van mellettünk, hogy nem ő az oka a történéseknek. Viselkedjünk természetesen. Üljünk le beszélgetni. Odafigyeléssel, türelemmel válaszoljunk meg a kérdéseket. Ne kerüljük a kényes témákat. De, ha úgy érezzük, hogy a saját gyászunk miatt erre képtelenek vagyunk, forduljunk szakemberhez. Figyeljünk a gyermekekre, halljuk, lássuk, érezzük őket, és ha észrevesszük, hogy valami elkezd nagyon megváltozni a gyermek viselkedésében vagy szokásrendjében, kérjünk segítséget.

Egy elméleti fizikus muzsikája

Szilágyi Mihály

Csodálatos és szép tudomány a fizika! Nagyrészt általa ismerhetjük és érthetjük meg a világ működését. Csak hogy a fizikai világ elképesztően pontos működése sivár gépezet lenne csupán, ha nem lenne muzsika, ami érző lélekkel tölti be az anyag működését. Úgy is mondhatnánk, hogy a fizika a test, a zene, a művészet pedig az egészet élővé tevő lélek. Éppen ezért nem kellene viszolyognunk sem a fizikától, ettől a gyönyörű tudománytól, sem a muzsikától – és mégis előfordul, hogy emberek beleremegnek, ha meghallják a fizika szót, vagy legyintenek egyet, ha zenetudományról hallanak. Ilyenkor mindig Jézus szava jut eszébe e sorok írójának: „bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekednek!”

A magyar fizikatörténet meghatározó tudósa, Györgyi Géza figyelemre méltó zongorista volt – nemcsak az anyag működéséhez értett, hanem a lélekhez is. Ez a kivételes tehetségű ember kivételes családba született. Ősei között volt arcképfestő, több építész, rajztanár, iparművész, gépészmérnök (a Ganz vagongyár főmérnöke, majd igazgatója), édesapja pedig röntgenológus (radiológus) orvos, egyetemi tanár. A tudomány és a művészet karöltve vált a család hagyományává, a sikerek kulcsává.

Györgyi Géza 1930. október 8-án született Budapesten. Ő volt a család elsőszülött gyermeke. Amikor népesedett a család, Géza lett a vezető a testvérek között. Nemcsak életkora miatt figyeltek rá a kisebb-



Györgyi Géza egyetemistaként előadást tart

bek, hanem szellemi képességeivel is tekintélyre tett szert. „Ha a kisebb testvérek homokvárat építettek, bekapcsolódott, és egész várrendszert alakított ki várakkal, hidakkal. Rendelkezett azzal a képességgel, hogy valamilyen többletet minden dologhoz hozzáadjon, amivel kapcsolatba került” – jegyzi meg Kovács László életrajzíró.

Géza és testvére, Ferenc a Champagnat nevű katolikus iskolában tanultak. Ez az iskola többek között arról volt híres, hogy mivel az alapítói franciák voltak, francia nyelvet is oktattak a latin mellett.

Az elemi iskola elvégzése után, 1941-től az ország legrangosabb intézményében, a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnáziumban tanult tovább. Ebben az iskolában tanított Rajeczky Benjámint zenepedagógus, akitől a tanulók alaposan megismerték a múlt zenéjét és a kortárs zenét, valamint a zeneelméletet is. Az iskola jelmondata: „Ardere et

lucere”, vagyis Lángolj és világíts! A kis Géza 1942-ben, a gimnázium első évében figyelemre méltó verset írt a diáklapba *A nagyenyedi vándor* címmel:

*Volt egyszer egy világvándor,
A neve volt Csoma Sándor.
Tanult sokat Nagyenyeden,
S tanár lett az egyetemen.
Majd utazott Indiába,
Onnét pedig szép Kínába.
Itten sok várost megnézett,
Írt is könyvet, sokat, szépet.
Dardzsilingben lehunyta a szemét,
Magyar nép! Ne felejtse el érdemeit!*

A kis költő feltűnő képzőművészi tehetséggel is rendelkezett. Vízfestékekkel megfestette az Árpád-házi szenteket: Szent Istvánt, Szent Lászlót, Szent Erzsébetet és Szent Margitot. Ezek a képek valószínűleg a háború alatt semmisültek meg.

A háború hírére – mint később kiderült, nagyon okosan – a család pénzkészletét földterületbe fektették. A visegrádi birtok, amelyre kis ház is épült, számtalan gyermekkori élmény színhelye volt.

1944-ben átadták az Állami Alkalmazottak Horthy Miklós Gyógyintézetét, melyben Györgyi Géza édesapja a legkorszerűbb berendezésekkel segített a betegek gyógyulásában. Ez a kórház még abban az évben a lakásává vált a családnak. A kórházigazgató megengedte, hogy az alkalmazottak családjukkal az épület pincéjében lakjanak. Budapestet akkor folyamatosan bombázták. A kórház alagsora biztonságosabbnak bizonyult, mint a családi ház. Ha az édesapa nem viszi magával az egész családot a munkahelyére, mindenki elpusztult volna, mert a lakásukat bombatalálat érte, mindenük megsemmisült. 1944 karácsonyestjét a pincében virrasztották át, reggelre aztán megérkezett a megváltó – az orosz hadsereg.

A háború mély sebet ejtett Györgyi Gézáék családján. A kórház pincéjében a legkisebb gyerek, aki még egyéves sem volt, tbc-fertőzésben meghalt, a kórház kertjében temették el.

Hogy pontosan mikor kezdett el Géza zongorázni, arról nincs pontos adatunk, de egy családi feljegyzésből sok mindenre következtethetünk. Édesapja munkahelyén, a gyógyintézetben rendszeresen tartottak kulturális műsorokat. Itt 1944 és 1950 között több alkalommal fellépett Géza is. Volt, amikor Bartók Béla Hat román táncát mutatta be. Ugyanazon az előadáson játszott Böszörményi Nagy Béla nemzetkö-

zileg elismert zongorista is. A nagy művész elismerően veregette meg a kis művészt vállát. Ez az esemény jelzi, hogy bizonyára többéves zongoratanulásra volt szüksége ahhoz, hogy úgy előadhassa Bartók zenéjét, hogy azt egy világszinten is elismert művész méltassa.

A háborús időszakban a család sok időt töltött a visegrádi házában. Géza itt is bebizonyította sokoldalú érdeklődését. Összebarátkozott a szomszéd fiúval, és azonnal elkezdte valóra váltani ötleteit. Mikrofont szerkesztettek, telefonkapcsolatot építettek ki a két ház között, majd rövidhullámú rádió adásvételt is létesítettek a házak között. A mikrofon, ez a precíz kis hangérzékelő eszköz röntgenlappból és vékony huzalokból készült. Nem kevés találékonyságra és ügyességre volt szükségük a fiúknak, hogy mindezeket megoldják.

A Szent Imre Gimnázium valóban alapos oktatást biztosított. A diákok színjátszással mélyültek el az irodalomban. Nem véletlen, hogy Györgyi Géza is rajongott az irodalomért és a zenéért is. A diákszínjátás színvonalát szemlélteti, hogy szokássá vált egy-egy ismert színeszt is bevonni az előadásokba. Így történt meg 1948-ban, hogy Géza egyik osztálytársa, Vajda Miklós meghívta a keresztanyját, Bajor Gizi színésznőt egy Dózsa Györgyről szóló dráma előadására. A művésznő felfigyelt az egyik mellékszerepet játszó diákra, előadás után elbeszélgetett a fiatalemberrel, és azt mondta: maga menjen színésznek! Ez a fiatalember Latino-vits Zoltán volt, a későbbi színészkirály.

(Folytatjuk)

1.		CSILLAGÁSZATI TETŐPONT	ELESÉG	HÁZBÉRLŐ	GÖRÖG ELŐTAG: -NÁL, -NÉL, MELLETT	A TANTAL VEGYJELE	A LEGIDŐSEBB BARADLAY FIÚ	AZONBAN REPTÉRI SZOLGÁLTATÁS	CSEH FÉSTŐ (MIKOLÁS)	GYAKORÍTO KÉPZŐ	SODRÁS	FŐNEMESI CÍM	EGO ÖGÖRÖG PIACTÉR	SPANYOL FÉRFINEV	KIS RENDŐRSÉGI EGYSÉG	ÁDAM PÁRJA
Egy órómai mimusíró nevét és egyik aforizmáját idézzük a rejtvény főszövegeiben.		A														I
MAJDNEM INTIM MEGSZÓLÍTÁS (BIZ.)					... NIN (USA-IRÓNÓ) MÁS NEVÉN					BOSSZÚT ÁLL NŐI NÉV VAGY AUTÓPÁLYA					LATIN KET-TŐS BETŰ ROMÁN NŐI NÉV	... SYRUS, AZ ÍRÓ NEVE
OLASZ EX-KIRÁLYNÉ					ANTE MERIDIEM (RÖV.) MŰVET HOZ LÉTRE		A MANGÁN VEGYJELE BÁRÁNY-HANG		JEGYZETEL ZAMAT			ANTONOV REP. GÉPTE ÉS Ó		...MC'BAIN (KRIMIÍRÓ) EURÓPA-KUPA (RÖV.)		
A NITROGÉN ÉS AZ ALUMINIUM VEGYJELE								PÉNZHOZAM NEMES-GÁZ					KOLÓNIA JÚLIUS			
VATIKÁNI ÉS MAGYAR AUTÓJEL SZINTÉN NE							KUKORICA-PÁLINKA NÉVELŐ					MADRIDI LAP FRANCIA RT		OLIMPIAI CSÜCSSSZERV TEREM-FALAKI		RÓMAI 50 NYALÁNK NASSOLO
ÉNEK					TOLNA M. HELYSÉG AKKOR (FRANCIA)		INTÓ TARTALMA! PÁSZTOR-KABÁT		KNOCK OUT (RÖV.) FR. ÍRÓ (PIERRE)			RÓMAI 4 SZAMOAI PÉNZ		MELY HELYEN? M. KÖLTŐ (LÁSZLÓ)		
JÓL VÁG								LENT (NÉP)...KIRÁLYNŐ (SHELLEY)				LAPP-FINNTÓ ALBÁN PÉNZ				
ELÉG (LATIN)								LATERÁLIS RÉSZ AZ ELBA MEDRE!					ÁRVIDA EGYEN!			
HABZÓ ITAL (NÉP.)							EURÓPAI TENGERSÉL				LOBOG JOULE (RÖV.)			ANGOL HELYESLÉS		L.N.J.

Október 28-i rejtvényünk megfejtése: **Az élelmiszer hamisítása büntethető cselekedet, a történelemé nem.**

Csak győzelemmel marad reális továbbjutási esélye az FTC-nek az Európa-ligában

A Ferencváros ma este az 51-szeres skót bajnok Celtic Glasgow csapatát fogadja a labdarúgó-Európa-liga csoportküzdelmeinek negyedik fordulójában.

A találkozó tétje igen nagy a pont nélkül álló magyar bajnok számára, ugyanis kizárólag győzelemmel marad reális esélye a továbbjutó helyek megszerzésére. Amennyiben 2-0-ra vagy nagyobb különbséggel nyerne, akkor aktuális riválisát megelőzve feljönne a harmadik helyre, ami a végelszámolásnál azt eredményezné, hogy átkerül a Konferencialiga tavaszi, kieséses szakaszába.

Egygólos sikerrel – az egymás elleni eredmények miatt – a Celtic maradna a harmadik, és Peter Stöger vezetőedző csapata akkor tudna előzni a későbbiekben, ha az ötödik és hatodik körben egy ponttal többet gyűjtene, mint a Celtic.

Vereséggel a Ferencváros biztosan a csoport utolsó helyén vé-

gezne, míg döntetlennel csak úgy tudna feljőnni a harmadik helyre, ha a hátralévő két fordulóban legalább négy pontot szerezne a csoport másik két tagja, az egyaránt hétpon- tos Real Betis és Bayer Leverkusen ellen, miközben a Celtic minkétszer kikapna.

Az FTC, bár kikapott a spanyol és a német csapattól az első két fordulóban, egyenrangú partnere volt ellenfeleinek. Két hete viszont eddigi legrosszabb meccsét játszotta Skóciában, ahol akár 2-0-nál is súlyosabb vereséget szenvedhetett volna. Azóta a Ferencváros három mérkőzésen gólt sem kapott, ugyanakkor az igazán jó játékkal adós maradt, ráadásul az MTK elleni örökrangadón így sem tudta begyűjteni a három pontot.

Hétvégén a Celtic sem remekelt, mivel szombaton hazai pályán úgy játszott gól nélküli döntetlent a tizedik Livingstonnal, hogy a hosszab- tításban 11-est hibázott, így négy



Bogdán Ádám kapus (k) a Ferencváros labdarúgócsapatának edzésén az FTC-MVM Sportközpontban 2021. november 3-án. A csapat a skót Celtic Glasgow-t fogadja november 4-én este az Európa-liga csoportküzdelmeinek negyedik fordulójában a Groupama Arénában. Fotó: MTI/Szigetváry Zsolt

pontra nőtt a hátránya éllovas ősi riválisával, a Glasgow Rangersszel szemben. A Celtic védelme sebezhető, ugyanis az Európa-liga első fordulójában kétfólos előnyről 4-3-ra kapott ki Sevilleben, a második pedig 4-0-ra maradt alul a vendég Leverkusennel szemben, így a főtáblás csapatok közül a legtöbb gólt kapta.

A két együttes tavaly a Bajnokok

Ligája selejtezőjének második fordulójában találkozott egymással, akkor a koronavírus-járvány miatt mindössze egyetlen mérkőzés döntött a továbbjutásról. A magyar együttes a zárt kapus idegenbeli összecsapáson Sigér Dávid és Tokmac Nguen góljaival 2-1-re diadal- maskodott, később pedig kiharcolta a főtáblára kerülést a legrangosabb európai kupasorozatban.

A csoport másik találkozóján a Bayer Leverkusent a Real Betist fogadja, a győztes óriási lépést tesz a továbbjutás felé, sőt, ha a Ferencváros győz, be is biztosítja azt.

A 22 órakor kezdődő Ferencváros – Celtic Glasgow mérkőzést a portugál Fabio Verissimo vezeti, az összecsapást az M4 Sport élőben közvetíti.

A csoport állása

1. Bayer Leverkusen	3	2	1	0	7-2	7
2. Real Betis	3	2	1	0	8-5	7
3. Celtic Glasgow	3	1	0	2	5-8	3
4. FERENCVÁROS	3	0	0	3	2-7	0

Győzelemre ítéltetett a Kolozsvári CFR 1907

Csak a siker érhet továbbjutást a román bajnoknak a labdarúgó-Európa-konferencialigában, de az esetleges győzelem sem szavatolhatja a kvalifikációt. A CFR 1907 ugyanis rettenesen kezdett a harmadik számú európai kupasorozat főtábláján, eddig egyetlen pontot sikerült gyűjtenie, és ma este a nagyon jó formában focizó AZ Alkmaar otthonában kell megpróbálnia nem csak helytállni, de felül is kerekedni németalföldi riválisán.

A holland ellenfél a legutóbbi bajnoki fordulóban remek formát mutatott, és 3-2-re fordított a Zwolle elleni meccsen, a legutóbbi hét meccséből ugyanakkor hatot megnyert, közöttük a kolozsvári vendéglátókat is (1-0-ra).

A CFR 1907 ezzel szemben inkább a bukdácsolásával hívta fel magára a figyelmet az utóbbi időben: amikor nyert, akkor sem rukkolt elő meggyőző produkcióval.

Az Alkmaar két győzelemmel és egy döntetlennel reális eséllyel pályázik a továbbjutásra az egyenes kieséses szakaszba. A kolozsvári gárda ugyanakkor eddig senkit sem vert meg, csak a Randers elleni 1-1 alkalmával szerzett pontot.

„Bár rosszul kezdünk, még pariban vagyunk! Nagyon nehéz lesz, de a végsőig harcolni kell a továbbjutásért. Nem esik jól, hogy ide jutottunk, hiszen az előző évek teljesítményét és a csoport összetételét tekintve elérhetőnek tűnt a továbbjutás a kupatavasza” – mondta a kolozsváriak játékosa, Adrian Păun az AZ Alkmaartól elszenvedett 1-0-s hazai vereség után.

A mérkőzés ma 19.45 órakor kezdődik, a Pro X élőben közvetíti.

A csoport állása

1. AZ Alkmaar	3	2	1	0	4-2	7
2. Jablonec	3	1	1	1	3-3	4
3. Randers	3	0	3	0	5-5	3
4. CFR 1907	3	0	1	2	1-3	1



Fotó: a Kolozsvári CFR 1907 közösségi oldala

Televíziós közvetítések az Európa- és a Konferencialigából

- * 17.30 óra, Pro X: Kairat Almati – Qarabag (Konferencialiga)
- * 19.45 óra, Pro X: AZ Alkmaar – Kolozsvári CFR 1907 (Konferencialiga)
- * 19.45 óra, RTL +: élő közvetítés
- * 22.00 óra, Pro X: PAOK Szaloniki – Koppenhága (Konferencialiga)
- * 22.00 óra, RTK +: élő közvetítés

Európai focikörkép

* *Angol Premier Liga, 10. forduló:* Aston Villa – West Ham United 1-4, Burnley – Brentford 3-1, Leicester – Arsenal 0-2, Liverpool – Brighton & Hove Albion 2-2, Manchester City – Crystal Palace 0-2, Newcastle United – Chelsea 0-3, Norwich – Leeds United 1-2, Tottenham – Manchester United 0-3, Watford – Southampton 0-1, Wolverhampton – Everton 2-1. *Az élcsoporthoz:* 1. Chelsea 25 pont, 2. Liverpool 22, 3. Manchester City 20 (+14), 4. West Ham United 20 (+9).

* *Spanyol La Liga, 11. forduló:* Betis – Valencia 4-1, Celta Vigo – Real Sociedad 0-2, Granada – Getafe 1-1, Rayo Vallecano – FC Barcelona 1-0, Mallorca – Sevilla 1-1, Real Madrid – Osasuna 0-0, Levante – Atlético Madrid 2-2; *12. forduló:* Atlético Madrid – Betis 3-0, FC Barcelona – Alavés 1-1, Cádiz – Mallorca 1-1, Elche – Real Madrid 1-2, Getafe – Espanyol 2-1, Sevilla – Osasuna 2-0, Valencia – Villarreal 2-0, Rayo Vallecano – Celta Vigo 0-0, Real Sociedad – Athletic Bilbao 1-1, Levante – Granada 0-3. *Az élcsoporthoz:* 1. Real Sociedad 25 pont/12 mérkőzés, 2. Real Madrid 24/11 (+14), 3. Sevilla 24/11 (+12).

* *Olasz Serie A, 10. forduló:* Cagliari – AS Roma 1-2, Em-

poli – Inter 0-2, Juventus – Sassuolo 1-2, Lazio – Fiorentina 1-0, Sampdoria – Atalanta 1-3, Napoli – Bologna 3-0, Udinese – Hellas Verona 1-1; *11. forduló:* Fiorentina – Spezia 3-0, AS Roma – AC Milan 1-2, Atalanta – Lazio 2-2, Genoa – Venezia 0-0, Bologna – Cagliari 2-0, Torino – Sampdoria 3-0, Hellas Verona – Juventus 2-1, Inter – Udinese 2-0, Sassuolo – Empoli 1-2, Salernitana – Napoli 0-1. *Az élcsoporthoz:* 1. Napoli 31 pont (+20), 2. AC Milan 31 (+15), 3. Inter 24.

* *Német Bundesliga, 10. forduló:* Borussia Dortmund – 1. FC Köln 2-0, Eintracht Frankfurt – RB Lipcse 1-1, Bayer Leverkusen – Wolfsburg 0-2, Union Berlin – Bayern München 2-5, Mönchengladbach – Bochum 2-1, Freiburg – Greuther Fürth 3-1, Hoffenheim – Hertha BSC 2-0, Augsburg – VfB Stuttgart 4-1, Arminia Bielefeld – Mainz 1-2. *Az élcsoporthoz:* 1. Bayern München 25 pont, 2. Borussia Dortmund 24, 3. Freiburg 22.

* *Francia Ligue 1, 12. forduló:* Clermont – Olympique Marseille 0-1, Troyes – Stade Rennes 2-2, Metz – St. Etienne 1-1, Bordeaux – Reims 3-2, Montpellier HSC – Nantes 2-0, Lyon – Lens 2-1, Paris St. Germain – Lille 2-1, Strasbourg – Lorient 4-0, Angers – Nice 1-2, Brest – AS Monaco 2-0. *Az élcsoporthoz:* 1. Paris St. Germain 31 pont, 2. Nice 23, 3. Olympique Marseille 22.

Bajnokok Ligája: Továbbjutott a Bayern és a Juventus

Elsőként a Bayern München és a Juventus biztosította helyét a Bajnokok Ligája nyolcadöntőjében, mivel megőrizték százszázalékos mérlegüket kedden a csoportkör negyedik fordulójában.

Mindkét csapat hazai pályán vívta ki a továbbjutását: a bajorok a Benficát verték 5-2-re, a torinóiak a Zenitet 4-2-re. A Bayern München színeiben mesterhármast ért el az Aranylabda legnagyobb várományosa, a lengyel Robert Lewandowski, illetve a kispadra ezen a meccsen tért vissza Julian Nagelsmann vezetőedző, aki ezt megelőzően négy mérkőzést hagyott ki koronavírus-fertőzése miatt.

Továbbjutott volna a Salzburg is, azonban az osztrák alakulat 2-1-re kikapott a Wolfsburg otthonában.

Győzött ugyanakkor a spanyol bajnokságban szenvedő FC Barcelona: a katalánok 1-0-ra nyertek a Dinamo Kijev vendégeként. A csapatot ideiglenesen irányító Sergi Barjuán így második meccsén megszerezte első győzelmét, amellyel a Barcelona feljött a továbbjutást érő második helyre.

A címtartó Chelsea is begyűjtötte a három pontot, mivel egygólos sikert ért el a Malmö vendégeként.

A játéknap rangadója a Manchester United ügy játszott 2-2-es döntetlent az Atalanta vendégeként, hogy az olasz csapat kétszer is vezetést szerzett, de az angolok mindkét félidő hosszabbításában Cristiano Ronaldo góljával egyenlítették.

Eredményjelző

Labdarúgó Bajnokok Ligája, csoportkör, 4. forduló:

* *E csoport:* Dinamo Kijev (ukrán) – FC Barcelona (spanyol) 0-1, Bayern München (német) – Benfica (portugál) 5-2. *Az állás:* 1. (és továbbjutott) Bayern München 12 pont, 2. FC Barcelona 6, 3. Benfica 4, 4. Dinamo Kijev 1.

* *F csoport:* Villarreal (spanyol) – Young Boys (svájci) 2-0, Atalanta (olasz) – Manchester United (angol) 2-2. *Az állás:* 1. Manchester United 7 pont, 2. Villarreal 7, 3. Atalanta 5, 4. Young Boys 3.

* *G csoport:* Sevilla (spanyol) – Lille (francia) 1-2, VfL Wolfsburg (német) – Salzburg (osztrák) 2-1 (1-1). *Az állás:* 1. Salzburg 7 pont, 2. Lille 5 (3-3), 3. VfL Wolfsburg 5 (4-5), 4. Sevilla 3.

* *H csoport:* Juventus (olasz) – Zenit (orosz) 4-2, Malmö (svéd) – Chelsea (angol) 0-1. *Az állás:* 1. (és továbbjutott) Juventus 12 pont, 2. Chelsea 9, 3. Zenit 3, 4. Malmö 0.

Megjelent Kuti Márta Írók, relikviák, emlékek című publicisztikai kötete

Múltunk a jövőnk

Az újév egyik legnevezetesebb, de egyben szomorú híre, hogy a regátiak, illetve a román média felfedezte, Székelyföldön kétszer köszöntik az újévet. A jelek szerint nem sokat változott a világ arrafelé azóta, amióta Osvát Kálmán a húszas évek elején bejárta Óromániát abból a célból, hogy megismerje az országot, amelyhez Erdély került, és magyarsága a polgára lett. Románia felfedezése című útleírásában arról számol be, hogy a regáti átlag román ember gyakorlatilag semmit sem vett észre az egészéből, élte addigi életét. A mai annyit talán mégis tud már, hogy ott magyarok is élnek, és lehet őket pl. gyűlölni más-ságukért.

No, ennek az erdélyi magyarságnak, amely mellett élnek oly hosszú évszázadok óta, olyan múltja van, amiből bőven építkezhet a jövőben. Közösségének, magyarságának megerősítésére kötelezi ez a múlt. De elsősorban arra, hogy önmagát megismerje.

Az utóbbi időben mintha megszapordott volna azok száma, akik jobban odafigyelnek erre, és már nemcsak az arisztokrácia hagyatéka, hanem az is érdeklő, hogy közeli és távolabbi környezetéből kik azok az egyszerű sorból érkezett jeles emberek, akiknek neve megmaradt a történelemben s az emlékezetet őrző lexikonok lapjain.

Nem árt olykor fellapozni, és erőt meríteni. Csak a Magyar Életrajzi Lexikonban (1000–1990) a T betűig 1579 olyan erdélyi, illetve innen elszármazott jeles embert találtam, aki része Ajtonytól errefelé az egyetemes magyar kultúrának, tudománynak, politikának, sőt, nélkülük el sem képzelhető.

És itt most nemcsak Erdély fejedelmeire gondolok, hanem pl. Knöpfler Vilmosra, aki az első kórházat alapította Vásárhelyen, vagy a Marosvécsen 1752-ben született Szacsvai Sándorra, az első magyar publicistákra, Pókakeresztúrról Székely László egyenesen Mária Terézia magyar testőrségébe került, de a Nyárad menti Szentge-

ricéről Gál Kelemen, Jakab Elek, Backamadarasról Gergely Lajos, Lukafalváról Gergely Sámuel nevét őrzi a lexikon. Szentgyörgyi József (Weisz) orvos Erdőszentgyörgyről (1824–1901) a magyar meteorológiai kutatások úttörőinek egyike. Széles Erdélyországban, és most a Bánátot és Partiumot, Máramarost is ide értem, olyan emberek dolgoztak és tanultak, akikből bőven tellett a mai anyaországba, sőt a világ minden sarkába, el egészen Tibetig vagy Amerikáig. Mindenik megérdemelne egy apró jelet szülőföldjén, s akkor talán a románság és médiája is rádöbbenne, hogy bizony nekünk, székelyeknek az egy olykor miért kettő.

A kötet megvásárolható a Forradalom utca 4. szám alatti könyvesboltunkban vagy a www.garabontzia.eu webáruházból.



Segítünk a fiataloknak munkát találni, hogy itthon tudjanak boldogulni!

Az Európai Beruházások és Projektek Minisztériuma közzétette a NEETS-fiatalok (not in education, not in training, avagy nem vesz részt a foglalkoztatásban, oktatásban vagy képzésben) támogatására szánt pályázati felhívást. A finanszírozás összértéke 92 millió euró, ebből több mint 22.500 munkanélküli fiatalnak segítenek munkát találni, saját vállalkozást indítani.

„A fiatalok támogatása prioritás számunkra, azért dolgozunk, hogy biztos jövőt és megfelelő megélhetési körülményeket teremtsünk, hogy itthon tudjanak boldogulni. Szeptemberben 99 nyertes szerződést hagytunk már jóvá. Ezek összértéke több mint 185 millió euró volt, ebből több mint 60 ezer fiatalot segítünk elhelyezkedni a munkaerőpiacon. Ehhez jön most ez az újabb felhívás, hogy még több fiatal tudjunk támogatni abban, hogy befejezhessék kötelező iskolai tanulmányaikat, olyan szakmát tanuljanak, amelyekre nagy a kereslet a munkaerőpiacon, vagy éppen saját vállalkozásukat tudják elindítani” – nyilatkozta Hegedüs Csilla, az Európai Beruházás-

sok és Projektek Minisztériumának államtitkára.

A támogatott projektek által több mint 22.500, főleg vidéki vagy roma származású 16 és 29 év közötti fiatal részesül olyan intézkedésekben, amelyek segítik őket elhelyezkedni a munkaerőpiacon. Továbbá 800 fiatal kap 25 ezer eurós támogatást, hogy saját vállalkozást indíthasson. A program összköltségvetése 92 millió euró, egy projektet legfeljebb 1 millió euróval támogatnak, ezeknek megvalósítási időszaka 18 hónap.

Pályázni a felnőtt szakképzési szolgáltatók, a speciális foglalkoztatási szolgáltatók akkreditált szolgáltatói, a szakmai készségek értékelésére és tanúsítására jóváhagyott központok, szakszervezetek, munkáltatói szervezetek, civil szervezetek, ifjúsági szervezetek, kereskedelmi és iparkamarák, közhasznú jogi személyek, az Állami Foglalkoztatási Szolgálat, az Ifjúsági és Sportminisztérium és az alárendelt intézmények, vállalkozások társulásai tudnak. A pályázatokat legkésőbb december 31-ig lehet leadni.

(RMDSZ-tájékoztató)

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

LAKÁS

A SZABADSÁG utcában kiadó egy 2 szobás tömbházlakás. Érdeklődni a következő telefonszámon lehet: 0744-303-456. (sz.-l)



www.radiogaga.ro

MINDENFÉLE

VÁLLALUNK gépi vakolást, külső, belső építkezési munkákat. Tel. 0770-408-122. (13461-I)

VÁLLALUNK tetőmunkát, lemez-munkát, ácsmunkát, szigetelést, csatornák, teraszok, kerítések készítését, festést. Tel. 0759-467-356. (13611)

ALKALMAZUNK lakatost és hegesztőt. Tel. 0744-572-889. (22815-I)

KÉSZÍTÜNK, szerelünk: külső műanyag redőnyöket, szalagfüggönyöket, harmonikaajtókat. Tel. 0744-121-714, 0265/218-321, 0766-214-586. (13415)

VÁLLALJUK házak felújítását, fa-, ács-, bádogosmunkát, cserépforgatást, tetőkészítést. Tel. 0741-662-191. (13434)

BEJÁRÓNÓT keresek. Telefon: 0723-048-078. (13706-I)

SÜRGŐSEN keresünk hétfélig ápolót idős hölgy mellé. Tel. 0770-271-249. (13731-I)

BONTÁST vállalunk, udvart, garázst kitakarítunk, ócskavasat gyűjtünk. Tel. 0743-512-168. (13746)

15% KEDVEZMÉNY nyugdíjasoknak, vakolatot, falat kijavítunk; tetőfedés Bilka fémcseréppel. Tel. 0747-816-052. (13746)

TELEFON: 0742-734-062, Hunor. Vállalunk tető-, ács-, bádogosmunkát, festést, meszelést, bármilyen kis javítást. (13749-I)

MUNKÁLATOKAT vállalunk: háztetőt készítünk cserépből vagy lemezből, hőszigetelést, kisebb javításokat. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény, Csaba. Tel. 0758-639-258. (13747-I)

MEGEMLÉKEZÉS

Az idő gyorsan telik, de szomorú szívvel emlékezünk 2011. november 4-ére, amikor tíz éve a halál elragadta id. SZÖCS JÁNOST (Öcsi), az Elektromaros volt dolgozóját. Akik ismerték és szerették, gondoljanak rá kegyelettel. Nyugalma legyen csendes, ne zavarja meg semmi a pihenését. Felesége, Márta, leánya, Zsuzsi és unokája, Orsi családjukkal, dédunokája, Mira. (13621)

Fájó szívvel emlékezünk ezen a napon a szeretett gyermekre, édesapára, testvérré és jó barátokra, ZÁG SÁNDORRA halálának második évfordulóján. Kérünk, bocsáss meg mindenkinek, aki életében megbántott. Emlékét őrizni fogjuk, amíg élünk! Nyugalma legyen csendes! Az újratalálkozás reményében a megtört szívű család. (13711)

ELHALÁLOZÁS

Mély fájdalommal búcsúzunk a drága édesanyától, nagymamától, testvértől, szomszédától, jó baráttól,

FARCAȘ MÁRIÁTÓL szül. Vajda Mária

az Oglinda volt munkatársától, aki 84. évében elhunyt. Temetése november 5-én 14 órakor lesz a meggyesfalvi temetőben. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! A gyászoló család. (13710-I)

Fájó szívvel tudatjuk, hogy

POP BENIAMIN

az ITA volt főkönyvelője 96 éves korában elhunyt. Temetése november 5-én 15 órakor lesz a Nyár utcai temetőben.

A gyászoló család. (-)

RÉSZVÉTNYLIVÁNÍTÁS

Mély együttérzéssel osztozunk kollégánk, Mátéfi István igazgató úr szeretett ÉDESAPJA elvesztése miatt érzett fájdalomában és gyászában. A Bolyai Farkas Elméleti Líceum közössége őszinte részvétét fejezi ki, és Istenbe vetett hittel kíván vigasztalódást a gyászoló családnak ebben a nehéz időszakban. (13751-I)

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetet mondunk mindazoknak, akik drága halottunkat, BARTALIS GABRIELLÁT utolsó útjára elkísérték, sírjára virágot helyeztek, és emlékéit szívükbe zárták. A gyászoló család. (-)

Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

A maroszentgyörgyi **GASTROMETAL MAGÁNCÉG** LEMEZHAJLÍTÓGÉP-KEZELŐT alkalmaz. Érdeklődni a következő telefonszámon lehet: 0728-328-881, az önéletrajzokat a jobs@gastrometal.ro e-mail-címre várják. (66012-I)

A MUREȘ MEX RT. a nyáradtói ipari parkba alkalmaz CSOMAGKEZELŐKET és MUNKÁSOKAT FAIPARBA. Nettó bér: 2250 lejtől. Munkaidő: hétfőtől péntekig 7-15.30 óra között. Ingyenes szállítás Marosvásárhelyről és támogatás a más helységebelieknek. Az önéletrajzokat a mihai.molnar@mobexpert.ro e-mail-címre várjuk. Érdeklődni a 0727-333-194-es telefonszámon. (22813-I)



NOVEMBERI KEDVEZMÉNY

Vásároljon szemüvegkeretet minimum
500 lej értékben és mi INGYEN adjuk
hozzá a lencsét!

Az ajánlat a készleten levő kezelt lencsére
vonatkozik, az akció részleteiről érdeklődjön a
Dora Optics kabinetekben!

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

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

MEDGYES
Str. Pompierilor nr. 4
0735 830 678

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

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

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

SZÁSZRÉGEN (CARDINAL)
Str. Cardinal Alexandru Todea,
0728 908 856

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



LAM, hiteles
megoldások!

LAM
MICROCREDIT-MIKROHITEL

www.microcreditlam.ro
0720 030 804

Újdonságok a
Kobak könyvesboltokban:



Száraz Miklós
György
Székelyek



Bauer Barbara
Most élsz

Marosvásárhely, Győzelem tér 18.szám
Szászrégen, Mihai Viteazu út 15.szám



**Marosvásárhelyi
Rádió
Románia**

www.marosvasarhelyiradio.ro

**96 FM
106,8 FM
1323 AM**

**24
PLUSZ**

HÉTFŐTŐL CSÜTÖRTÖKIG
20 ÓRÁTÓL

FONTOS TELEFONSZÁMOK

• Romtelecom-tudakozó		• Emma vendéglő,	- 0740-083-077
- információ	- 118-932	hidegtálok készítése	- 0365/404-664
- általános	- 118-800	• Prefektúra	- 0265/266-801
• Központosított ügyelet		• RDS-RCS	- 0365/400-401
(Rendőrség, Tűzoltóság, SMURD,			- 0365/400-404
Csendőrség, Mentőállomás):	112	• Áramszolgáltató vállalat	- 0800-801-929
• Rendőrség	- 0265/202-305	- vidék	- 0265/929
• SMURD (betegekkel		• Delgaz Grid	- 0265/200-928
kapcsolatos információk)	- 0265/210-110		- 0800/800 928
• Sürgősségi szolgálat:		• Aquaserv:	
- gyermekeknek	- 0265/210-177	- hideg víz-csatoma	- 0265/215-702
Marosvásárhelyi		- közönségszolgálat	- 0265/208-888
Polgármesteri Hivatal	- 0265/268-330	- központ	- 0265/208-800
GYULAFEHÉRVÁRI CARITAS,			- 08008 208-888
otthongondozó szolgálat,		• Fogasztóvédelmi hivatal	- 0265/254-625
8-16 óra között:	0736-883-110	• Vasútállomás	- 0265/236-284
• Optika-Optofarm	- 0265/212-304	• Vili Kft.: temetkezés, segélyintézés	
	- 0265/312 436	(0-24 óra), professzionális balzsamozás	
	- 0265/250-120	Nemzetközi halottszállítás	- 0265/215-119
	- 0265/263 351		- 0744-282-710
• Optolens szemsebészet	- 0265/263-351	• Alkony Kft. temetkezés (24 ó.)	- 0265/263-865
• Marmed	- 0265/250-344	koporsók, kellékek,	- 0745-606-215
járobeteg-rendelő:	- 0756-468-658	koszorúk	- 0745-606-269
	- 0729-024-380	és halottszállítás	- 0758-047-604
Labor	- 0751-114-307	• Maros megyei RMDSZ	- 0265/264-442
			- 0265/262-907
		e-mail: marmed@armed.ro,	
		www.marmed.ro	
• Dora Optics	- 0733-553-976		
• Dora Medicals	- 0265/212-971		
• Radiológia, echográfia			
Dr. Jeremiás István	- 0265/222- 446		

Méltányos reklámdíj fejében

állandó szereplője lehet

a FONTOS TELEFONSZÁMOK rovatnak.

Várjuk jelentkezését

a 0265/268 854-es telefonon.