

NÉPÚJSÁG

2026. május 7.,
csütörtök

LXXVIII. évfolyam
97. (22257.) sz.

Ára: 4⁰⁰ lej
(előfizetőknek 3⁰⁰ lej)

K Ö Z É L E T I N A P I L A P

Akinek elveszik a házat a sztrádaépítés miatt

Ideiglenes lakhatást kínál az önkormányzat



Az önkormányzat ideiglenesen lakást ajánl az érintetteknek, akár az ANL-tömbházakban is

Fotó: Gligor Róbert László

Egy évtizednyi munka, törekvés nyomán sem tudta elérni a nyárádszeredai önkormányzat, hogy az A8-as autópálya második – Nyárádszereda és Sóvárad közötti – szakasza elkerülje a kisvárost, ezért nemsokára házakat bontanak le. Van, akinek nincs hová költöznie – mit tegyen, amíg pénzhez jut?

A városháza átmeneti segítséget tud nyújtani ebben a kérdésben.

Gligor Róbert László

(Folytatás a 4. oldalon)

Ne feledje



idejében
megújítani
előfizetését!

Ha előfizet, biztosan
kézhez kapja,
olcsóbban,
mint ha megvásárolná!

Remekeltek a bolyaisok

Április 22–26. között a temesvári Bartók Béla Elméleti Líceumban rendezték meg a XXXII. Nemzetközi Magyar Matematikaversenyt, ahol a marosvásárhelyi Bolyai Farkas Elméleti Líceum diákjai kiemelkedő eredményeket értek el.

4.

Nem egyedül kell megoldani a gondokat

Romániában a mentális egészségi problémák jelentős része továbbra is aluldiagnosztizált és kezeletlen.

5.

Szolgáltatásaink:

- kontaktlencse-felírás és rendelés
- ingyenes szemüvegfelírás komputeres szemvizsgálattal
- mindenik szakületünk orvosi szakrendelővel van felszerelve, ahol teljes szemvizsgálatot végzünk, a pácienseinket küldőpapír nélkül fogadjuk
- a gyerekvizsgálatokat speciális fotorefraktométerrel végezzük (kellemetlen pupillatágítás nélkül, távolsági fotózással)
- kötelező éves szemvizsgálatok cégek részére
- korszerű számítógép-vezérlésű japán NIDEK gépekkel bármilyen keret típusba bedolgozunk plasztik- és üveglencsét egyaránt (gyors, olcsó és precíz munkával)
- szemüvegjavításokat végzünk (keretek forrasztása)
- új amerikai készülék látásjavításra, kancsalságra
- terápiák betegség és sérülés utáni rehabilitációra, memória-, reflexek, mozgás- és tanulászavarok javítására



Marosvásárhely:

- ▲ Posta utca 3. sz. Tel: 0265/212-304, 0365/410-555
- ▲ 1918. Dec. 1. sugárút 49. sz. Tel: 0265/263-351, 0365/410-557
- ▲ 1918. Dec. 1. sugárút 182-184. sz. (Fortuna). Tel: 0265/265-205
- ▲ Rózsák tere 53. sz. Tel: 0265/250-120, 0365/410-559
- ▲ Dózsa György utca 64-68. sz. (a Kaufland udvara). Tel: 0265/212-212
- ▲ Köztársaság tér 5. sz. Tel: 0365/430-939

Szászrégen:

- ▲ Iskola utca 11. sz. Tel: 0265/512-042, 0365/410-558

Szováta:

- ▲ Fő út 196. sz. Tel: 0265/577-282, 0742-100-323

AKTUÁLIS

Fércország

Vajda György

A kormánybuktatással számomra egyre inkább világossá válik mindaz, amit A civilizációk összecsapása és a világrend átalakulása című, 1996-ban megjelent könyvében Samuel P. Huntington politológus megfogalmazott a civilizációkkal, az új világrenddel kapcsolatban. Elmélete megjelenésekor és azután is nagy port kavart tudományos berkekben. Azonban néhány tétel – a kormányválság tükrében is – megfontolandó. Huntington szerint a hidegháború utáni világ szabályait a kulturális identitások adják. Tegyük hozzá, ennek része az erkölcs is, ami az elfogadott meghatározás szerint egy adott közösségben elfogadott viselkedési szabályok, értékek és normák összessége, amely a helyes és helytelen cselekedetek megkülönböztetésére szolgál. Célja az emberi együttélés szabályozása, a közösségi élet működtetése és az egyén jobbá tétele. Szorosan kapcsolódik a szokásokhoz, a lelkiismerethez és a felelősségvállaláshoz. Az egyén kulturális identitását, ezen belül az erkölcsi tartását a gyökerei határozzák meg, az a környezet, amibe beleszületett, a család, a hagyományok, és sorolhatnánk tovább a példákat. Elfogadott tény, hogy történelmileg a nyugati civilizáció egyik határvonala a Kárpát-kanyarulat. Tetszik vagy sem egyeseknek, 1100 évig Erdély más erkölcsi normákon alapuló társadalmi rendszerbe szerveződött, legyen az királyság, monarchia, vagy egyéb államforma. És az is köztudott, hogy ez a nyugati keresztény világnézetet is jelentette, szemben az ezen túl eső balkáni struktúrájú civilizációval, ahol más hatalmi viszonyok, erkölcsi normák szerint alakult ki a rendszer. Nem akarok a történelmi múlt példái bonyolítani, hiszen ezek többször is terítékre kerültek a közbeszédben. Tudjuk, az első világháború után milyen „elvek” mentén rendezték át Európa térképét a nagyhatalmak politikusai, és az is köztudott, hogy a második

(Folytatás a 3. oldalon)

MÁJUS

7

6:00 1:33
20:39 9:36

A nappal hossza: 14 óra 39 perc

CSÜTÖRTÖK

Ma **GIZELLA**,
holnap **MIHÁLY** napja

Az év 127. napja, hátravan 238 nap

IDŐJÁRÁS

Változékony

Hőmérséklet:
max.: 27 °C
min.: 13 °C



naptár

Isten éltesse!

MIHÁLY: héber eredetű bibliai férfinév, a Mikaél magyar formája. Jelentése: Ki olyan, mint az Isten?

VALUTAÁRFOLYAM	
BNR: 2026. május 6.	
1 €	5,2688 lej
1 \$	4,4746 lej
100 Ft	1,4665 lej
1 g arany	676,0740 lej

Zenekritika

A hangok világában, avagy karmester születik

Csíky Csaba

Tartós lesz a május 5-i kórusangverseny emléke. Albert Zsuzsa Katalin személyében már az a capella kórusok vezénylésénél egészen kivételes tehetséget fedeztünk fel. A legutóbbi, május 5-i kórusangversenyen kiderült, hogy a kórus rendszeres előkészítő munkájával nyeri meg a zenekedvelő közönséget.

A műsor igazi „ékszerdoboz” volt, a kifinomult érzékkel, rendszeresen és eredményesen kiválóított gyönyörű kis- és nagy művekkel, igazi zenei ékszerekkel: Rossini, Chesnokov, Donati, Mendelsohn, Kodály, Adrian

Pop, Jarda, Eriks Esenvalds, Orbán, Mark Hayes, Bob Chilcott-művek hangzottak el pontos előadásban. A közreműködők, Alexandra Colceriu-Dandu kislányosan játékos szólója, Mórnczi Miklós jazzimprovizációi, Kostyák Marton nagybőgőalapja és Gombocz Avar ütőjátéka hozzájárultak a sikerhez. Ritka, szép műsor volt a nagyszerű együttműködő zenészeknek is köszönhetően. A kórus – eddig általam hiányolt – szép hangképzése és dallamformálása, a hangintenzitás, a puha és lágy hangszíneknek olyan különleges ötvözeete szólalt meg időnként, amely még a leghalkabb részeken is tökéletesen betöltötte a termet. A zenei élmény rendkívüli volt.

ELŐFIZETÉS A SZERKESZTŐSÉGBEN IS!

Elfogadunk 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. 0728-082-259.

M E G Y E I H Í R E K

Májusi lomtalanítás Marosvásárhelyen

A Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal hulladékgyűjtő akciója e hónap végéig tart. A speciális konténerek a város minden részébe eljutnak, egy-egy helyszínen 3 napig lesznek. Régi bútorok: asztal, szék, kanapé, ágy, matrac, szekrény; különféle tárgyak: bicikli, játékok, állatketrec, tükör, szőnyeg; textília: ruhák, cipők, táskák, övek stb; veszélyes háztartási hulladékok: lejárt gyógyszerek, elemek, izzók, festékes vagy vegyszeres dobozok, spray, tisztítószer és szennyezett csomagolások helyezhetők el a konténerekbe. A textileket tisztán, zsákokba vagy zacskókba téve helyezték be. Május 7-ig a Szabadság utca, Bălcescu negyed, Hadsereg tér, Ady Endre övezetében, a Tudor Vladimirescu utcáig lesznek kitéve a konténerek. Május 9–11. között a Kárpátok sétány és Egyesülés negyed lesz soron. A teljes program és a helyszínek a polgármesteri hivatal <https://shorturl.at/FLpbR> honlapján megtekinthetők.

Együtt a közösségért – XXIII. civil vásár

Május 9-én, szombaton kerül megrendezésre a XXIII. Együtt a közösségért civil szervezetek vására. A rendezvény célja, hogy közelebb hozza egymáshoz a civil szervezeteket, a köztisztviselők képviselőit és a közösség tagjait, teret adva a párbeszédnek, az együttműködésnek és a helyi kezdeményezések bemutatásának. Az eseményt a Divers Egyesület, a Maros Községi Alapítvány, az Alpha Transilvană Alapítvány és a Măini Unite Egyesület szervezi.

Transylvanian Steak & BBQ Fest

Május 9–10-én második alkalommal tartják meg a Transylvanian Steak & BBQ Festet a marosvásárhelyi várban. A kétnapos gasztronómiai fesztivál a steak, a barbecue, a grillkultúra és a helyi termékek világát hozza közelebb a látogatókhoz, nemzetközi versenyekkel, élő főzésekkel, kóstolókkal, gyermekprogramokkal és tematikus vásárral. A rendezvény egyszerre szakmai találkozóhely, versenyhelyszín és családbarát gasztronómiai élmény. A programban grill- és BBQ-bemutatók, helyi termékek, borászatok, pálinkafőzdek, kézműves sörök, valamint szabadtéri főzéshez szükséges eszközöket bemutató kiállítók is helyet kapnak.

Helyi termékek vására Mezőpanitban

Május 7-én, csütörtökön 15–19 óra között Mezőpanit Polgármesteri Hivatalának parkolójában a Mezőpanit községben gazdálkodó termelők által szervezett zöldségpalántavásárra várják az érdeklődőket friss, minőségi palánták széles választékával. Bővebb információval Sikó László szolgálaton a 0741-512-473-as telefonszámon.

Félmaraton

Május 10-én, vasárnap 9 órától Marosvásárhely főterén forgalomkorlátozás lesz a VW Mureș Half Marathon futóverseny miatt. A rajtnál a Színház téren 2.100 résztvevőt és legalább ugyanennyi szurkolót várnak. A futók 5 és 10 km-es terepfutás, félmaraton (21 km), valamint 4x5 km-es váltó versenyszámokban indulnak, a rajt 9.15-kor lesz. Emellett 11.45 órakor indul a fogyatékkal élők futama, 12.15 órakor pedig a gyermekfutam – tájékoztatott a Mures Runners Egyesület.

Hírszerkesztő: Szer Pálosy Piroska

Tűzesetek

Kisbusz gyulladt ki Balavásáron

Május 5-én, kedden a déli órákban a marosvásárhelyi hivatásos tűzoltókat Balavásárra riasztották, ahol az országúton felgyúlt egy tizenhat személyes kisbusz. A járműben hat utas volt, akiknek sikerült elhagyniuk a buszt, és egy másikkal folytathatták útjukat.

Lakóház gyúlt fel Küküllőpócsfalván

Szintén kedden a dicsőszentmártoni tűzoltókat késő délután a Vámosgálfalva községhez tartozó Küküllőpócsfalvára irányították, ahol egy lakóházban keletkezett tűz. A tűzoltók megérkezésekor a tűz a tetőszerkezet teljes felületén, mintegy 100 négyzetméteren elterjedt, de nem állt fenn annak a veszélye, hogy a szomszédos épületekre átterjedjen – tájékoztatott a Maros Megyei Tűzoltóság sajtóképviseelője. (pálosy)

Fotó: ISU



Miniévad a Művészeti Egyetemen

Bemutatkoznak a rendező szakos végzős hallgatók

Május 9. és 12. között miniévadot tartanak, amelyen a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem mesteri végzős rendező szakos tanulói által színre vitt előadásokat láthatják az érdeklődők. Osztályvezető tanárok: Béres Attila, Patkó Éva, Sebestyén Ába. Két helyszínen, a Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Stúdió Színházában és a Yorick Stúdióban lesznek az előadások a következő program szerint.

Május 9-én, szombaton 19 órától Az áldozatot játszva (rendező: Szacsvai István), Stúdió Színház, ugyan-

azonap 21.30-tól Hamleték (r.: Muhi Zsófia) – Yorick Stúdió.

Május 10-én, vasárnap 17 órától Hamleték (r.: Muhi Zsófia) – Yorick Stúdió, ugyanazonap 20 órától Aritmia (r.: Muhi Zsófia) – Yorick Stúdió.

Május 11-én, hétfőn 16 órától A nevetséges sötétség (r.: Szacsvai István) – Yorick Stúdió, ugyanazonap 20.30-tól Ibusár (r.: Dögei Mátyas) – Yorick Stúdió.

Május 12-én, kedden 20 órától Vaknyugat (r.: Antal Ádám) – Yorick Stúdió. (v.gy.)

RENDEZVÉNYEK

Festménykiállítás a Studium Hubban

Május 7-én, ma 17 órától a Marosvásárhelyen, a Bolyai tér 15. szám alatti Studium Hub termében sor kerül Magyar Júlía, Marin Iuliana, Magyar István közös festménykiállítására, amelyre mindenkit szeretettel várnak. A tárlatot Moldovan Irén nyitja meg. Az erre az alkalomra írt szonetteiből olvas fel Baric Lajos papkölts, Băciut Nicolae, Magyar Júlía, hangulatos zenével kedveskedik Szántó Árpád. A kiállítás június 30-ig tekinthető meg.

A Stúdió Színház előadásai

A Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem negyedéves színészhallgatóinak előadásában május 7-én, csütörtökön 19 órától a Stúdió Színházban a Virginia Woolf regényéből készült Jacob szobája című előadás tekinthető meg Rusznyák Gábor rendezésében. Szintén a negyedéves (végzős) színészosztály adja elő május 8-án, pénteken 19 órától a Stúdió Színházban az Aranyáskány című színpadi művet Vidovszky György rendezésében. Május 9-én, szombaton látható a Presnyakov fivérek drámája alapján készült Az áldozatot játszva, Szacsvai István rendezésében. A másodéves

magiszteri színészosztály május 13-án, szerdán 19 órától adja elő a Stúdió Színházban Andreea Vălean Amikor fűtülni akarok, fűtülök című művét Harsányi Zsolt rendezésében. Jegyek elővételben megvásárolhatók a Stúdió Színház weboldalán, vagy az előadás helyszínén, kezdés előtt egy órával. Jegyek foglalhatók a 0791-229-977 telefonszámon vagy a jegy@studiosinhaz.ro e-mail-címen.

A mi templomunk – Kádár Anna könyvbemutatója

Kádár Anna A mi templomunk című önéletrajzi kötetét mutatják be május 12-én, kedden délután 6 órától a marosvásárhelyi Studium Hub nagytermében (Bolyai tér 15. szám, az unitárius templom mellett) a könyvet megjelentető Juventus Kiadó szervezésében. A szerzővel Nagy Székely Ildikó újságíró és Szucher Ervin, a Juventus Kiadó vezetője beszélget. A rendezvény végén Kádár Anna A mi templomunk című könyvét, valamint a korábbi, Emlékeim kuffere című alkotását is dedikálja az érdeklődőknek.

Albert Olga festménykiállítása

Május 31-ig, hétfőtől péntekig 14–17 óra között látogatható Albert Olga festménykiállítása Marosvásárhelyen, a Kultúrpalota Deisis Galériájában.

NÉPÚJSÁG
MAROS MEGYEI NAPILAP
Kiadja az IMPRESS KFT.
FŐSZERKESZTŐ:
Károcsy Zsigmond
SZERKESZTŐ-HELYETTES:
Benedek István
LAPSZERKESZTŐ:
Vajda György

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



Medvetámadás áldozata lett a kecseti erdőben megtalált férfi

Holtan találtak rá egy 65 éves férfire a Hargita megyei Farkaslaka közelében levő erdős területen. A hatóságok nyomozást indítottak a halál pontos körülményeinek megállapítására. A Hargita Megyei Tanács alelnöke, Borboly Csaba szerint medvetámadás áldozata lett a férfi.

A Hargita megyei rendőrség tájékoztatása értelmében május 3-án kaptak bejelentést a Farkaslaka közeli erdőben talált holttestről, és a helyszínre kiküldött egység megállapította, hogy egy 65 éves helybéli férfiről van szó. A holttestet a székelyudvarhelyi városi kórház igazságügyi orvostani szolgálatára szállították, ahol boncolással állapítják meg a halál pontos okát. Ugyanakkor a rendőrség is vizsgálatot indított az ügyben, gondatlanságból elkövetett emberölés gyanújával.

A Hargita Megyei Tanács alelnöke, Borboly Csaba szerint a kecseti erdő részben megtalált holttesten medvétől származó harapásnyomok voltak.

„Emberről ölt a medve Hargita megyében. Nem megsebesített. Megölt. És a testéből evett. (...) És ma az az állat szabadon jár, miközben a hatóságok tetlenül

nézik. (...) A mi gyerekeink 18 óra után nem tudnak kimenni az utcára. Az erdő, ami az életünk része volt, elveszett. Be vagyunk zárva a saját falvainkban” – írta Facebook-bejegyzésében Borboly.

A megyei tanács felhívta a figyelmet a nagyszámú medve jelentette veszélyre, és a kilövési kvótáról szóló törvénytervezet mielőbbi kihirdetését kérte Nicușor Dan államfőtől. Emlékeztetett arra, hogy Hargita megyében a szavazók 90,75 százaléka Nicușor Danra adta a voksát az elnökválasztáson, és most számítanak rá. Borboly idézte egy friss genetikai felmérés eredményeit is, amelyek szerint Romániában jelenleg 10.419–12.770 barna medve él, miközben az optimális állomány szakértők szerint 4000 egyed lenne.

„Az elmúlt két évtizedben 26 ember vesztette életét medvetámadások követ-

kezében, és több mint 274 személy sérült meg (...) A faluszéleken egyedül élő idős emberek életveszélyben vannak – ahogyan a farkaslaki férfi is volt” – hívta fel a figyelmet.

Farkaslaka polgármestere, Kovács Lehel is úgy véli, hogy medvetámadás áldozata lett a férfi, aki egy tanyán élt, és gyakran járta az erdőt. Több napig nem látták, míg vasárnap este egy erdész megtalálta a holttestét. „Meggyőződésünk, hogy medve támadt rá, de nem tudjuk, hogy pontosan mi történhetett, mert a férfi egyedül volt” – nyilatkozta az Agerpresnek az elöljáró. A szemtanúktól kapott információkra hivatkozva azt is elmondta, hogy akkor is feltűnt egy medve a környéken, amikor a kiérkezett rendőrök a helyszínelőkre vártak, de zajjal sikerült elriasztani a nagyvadat.

Kovács Lehel szerint az erdész megerősítette, hogy gyakran ólálkodik a környéken egy medve, és tartanak egy újabb tragédiától, különösen, hogy a közelben van egy nárciszmező, amelyet sokan látogatnak. (Agerpres)

Ki kell fizessék a bértartozásokat a bírának és az ügyészeknek

A bukaresti ítéletábrá kedden helyt adott a legfelsőbb bíróság keresetének, és arra kötelezte a kormányt és a pénzügyminisztériumot, hogy fizessék ki a bírának és ügyészeknek bírósági döntéssel megítélt bértartozásokat.

A legfelsőbb bíróság március 30-án nyújtotta be a Lia Savonea által aláírt keresetet, és Ramona Bușu bírónő már a per első tárgyalásán ítéletet hirdetett az ügyben, noha a közigazgatási perek rendszerint hónapokig vagy akár évekig is elhúzódnak Romániában. Az ítéletábrá döntése szerint a kormánynak és a pénzügyminisztériumnak az ítélet jogerőre emelkedésétől számított 10 napon belül végre kell hajtania a határozatban előírtakat. Ezen a határidőn túl minden nap késésért 1 százalékos késedelmi kamatot, valamint az országos bruttó minimálbér 20 százaléka megfelelő bírságot számolnak fel. Az ítélet nem jogerős, 15 napon belül fellebbezhető.

A 2026-os állami költségvetés tervezetének első változatában a tavalyinál hozzávetőlegesen 50 százalékkal nagyobb összeget, csaknem 5 milliárd lejt különítettek el az idei évre a legfelsőbb bíróság számára. A többletforrásokat a bírák és ügyészek számára jogerős bírósági döntések alapján megítélt, visszamenőlegesen járó bértartozások kifizetésére szánták. A kormány azonban úgy döntött, hogy a kifizetések egy részét elhalasztják, és az összeget (1,1 milliárd lejt) a Szociáldemokrata Párt (PSD) által javasolt szociális intézkedések finanszírozására fordítják.

A legfelsőbb bíróság keresetében azt állította, hogy a kormány indokolatlanul tagadta meg a bértartozások idejének kifizetését, és ezzel megsértette azt a korábbi jogszabályi keretet, amely 2018-tól kezdődően a bérjogosultságok részletekben történő törlesztését írta elő.

Mielőtt a keresetet benyújtotta volna, a legfelsőbb bíróság alelnöke, Lia Savonea előzetes panasszal fordult a kormányhoz és a pénzügyminisztériumhoz. (Agerpres)

Új irányzat a Társadalmi Kapcsolatokért és Kultúráért Felelős Minisztériumban

Magyarországon a Társadalmi Kapcsolatokért és Kultúráért Felelős Minisztérium működését a szabadság, az autonómia tisztelete és a párbeszéd fogja jellemezni – írta Tarr Zoltán leendő miniszter kedden a Facebookon, ahol röviden bemutatva az új, integrált tárcát és feladatkörét. Hozzátette: véget vetnek annak a korszaknak, ahol az állami támogatás mércéje a politikai lojalitás volt.

Tarr Zoltán bejegyzésében összefoglalta, mely területek tartoznak a minisztérium felelősségi köréhez, és milyen elvek szerint működik majd a tárca. Szabad és autonóm kultúra, az állam feladata nem az ízléskidiktatúra, hanem a zavartalan alkotómunka feltételeinek megteremtése – fogalmazott. A szín-, tánc- és zeneművészet számára kiszámítható finanszírozást és teljes szakmai függetlenséget garantálnak a kőszínházaktól kezdve a független társulatokon át a zenekarokig. Megszüntetik a „filmgyártást fojtogató politikai és ideológiai befolyást. Újra a szakmaiság, a tehetség és a nemzetközi versenyképesség lesz a döntő” – írta Tarr Zoltán.

A műemlékvédelemről közölte: az épített örökség védelmét visszaadják a szakmának. Megakadályozzák, hogy a műemlékvédelem ürügyén folytatódjanak az átláthatatlan ingatlanmutyik.

A közgyűjtemények és kreatív ipar kapcsán azt írta: rendezik a múzeumok,

levéltárak és könyvtárak dolgozóinak anyagi és szakmai helyzetét. Emellett modern, támogató kereteket adnak a hazai kreatív iparnak.

A képzőművészet támogatásában az ipari és politikai jellegű beleszólás helyett megteremtik a szabad alkotás feltételeit, és segítik az alkotók megélhetését, lehetőségekhez juttatását.

A könyvkiadás területén „teljesen leszámolunk az irodalomban alkotók megosztásával, az ideológiai alapú megkülönböztetéssel és az érintett szervezetekkel, közösségekkel együtt dolgozva programot indítunk az olvasás népszerűsítésére” – olvasható a bejegyzésben.

A társadalmi kapcsolatok és párbeszéd témájában úgy fogalmazott: céljuk a társadalom sebeinek begyógyítása és a megosztottság felszámolása.

A civil szervezetek „a társadalom immunrendszere, nem pedig ellenségek. Partnerként tekintünk rájuk, és átlátható

normatívák alapján támogatjuk a munkájukat” – fogalmazott. Kíváncsiak leszünk a véleményükre, és segíteni fogjuk javaslataik becsatornázását.

Az egyházak és felekezetek esetében „szétválasztjuk a trónt és az oltárt”. A kapcsolat alapja a tisztelet és a politikai nyomástól mentes autonómia lesz. A meglévő megállapodások keretein belül támogatják a hitéleti, oktatási és szociális munkát, „de soha többé nem várjuk el cserébe a politikai propagandát”.

A határon túli és diaszpórában élő magyarságról azt írta: a magyarságpolitika többé nem szavazatvásárlás lesz. A valódi, élő kulturális és emberi hálózatépítést fogják támogatni a Kárpát-medencétől a tengerentúli diaszpóráig a magyar szervezetekkel. „Tiszteletben tartjuk a határon túliak belső politikai életének alakítását, és abba nem szólunk bele, szerzett jogait megvédjük!” – rögzítette a leendő miniszter.

„Ez a minisztérium nem elefántcsonttorony lesz. Nyitott ajtókkal, a szakma és a közösségek bevonásával fogjuk végezni a munkánkat, hogy Magyarországon újra büszkeség legyen alkotni és szabadon élni” – zárta bejegyzését Tarr Zoltán. (MTI)

ORSZÁG – VILÁG

Lelőttek egy szökött rabot

Figyelmeztető, majd célzott lövéseket adtak le kedden a rendőrök a craiovai börtön egyik rabjára, aki megszökött egy munkapontról. A nemi erőszakért elítélt rab 11 év 4 hónapos szabadságvesztését töltötte a craiovai börtönben. A rendőrség szerint a Corneliu Coposu utcai munkapontról szökött meg. A Dolj megyei rendőrség közleménye szerint a szökésben lévő elítéltnél Brabova község határában értek a nyomába, ahonnan a rendőrök láttán a település szélén lévő erdő felé menekült. Mivel a felszólításokat figyelmen kívül hagyta, üldözői figyelmeztető, majd célzott lövéseket adtak le rá, amelyek következtében meghalt. A halálesetet a Dolj megyei ügyészség vizsgálja. (Agerpres)

Történelmi mélypontra a lej

Újabb történelmi mélypontra süllyedt a lej az euróval szemben: a Román Nemzeti Bank (BNR) által szerdán közzétett árfolyam szerint egy euró 5,2688 lejbe kerül, 5,08 banival (0,97 százalékkal) többbe, mint kedden. Az amerikai dollárhoz képest is gyengült a lej, ennek árfolyama 1,02 banival (0,2 százalékkal) 4,4746 lejre nőtt az előző napi 4,4644 lejhez képest. A svájci frank árfolyama 4,55 banival (0,8 százalékkal) 5,7429 lejre nőtt az előző napi 5,6974 lejes értékhez viszonyítva. Az arany grammonkénti ára a keddi 653,5812 lejről 676,0740 lejre emelkedett szerdán. (Agerpres)

Horvát állampolgár lett John Malkovich

John Malkovich amerikai színész átvette kedden Zágrábban a horvát állampolgárság megszerzéséről szóló határozatot – közölte Davor Božinović belügyminiszter a közösségi médiában. Božinović bejegyzésében azt írta: a határozatot rövid ünnepség keretében adta át a világhírű színésznek, akinek gratulált, és üdvözölte Horvátország állampolgárai között. Andrej Plenković horvát miniszterelnök kedden a zágrábi kormányépületben fogadta Malkovichot. A találkozón a horvát kultúráról, turizmusról, sportról és üzleti lehetőségekről beszéltek. A kormányfő elmondta: Malkovich hosszú pályafutása és művészi sikerei inspirációt jelentenek a fiatalabb nemzedékek számára, és örömet fejezte ki amiatt, hogy a színész ápolja horvát gyökereit. Felmenői a Károlyváros megyei Ozaljból vándoroltak ki az Egyesült Államokba. A színész korábban többször járt Horvátországban magánúton és színházi fellépésekkel is. (MTI)

Fércország

(Folytatás az 1. oldalról)

világháború után miként alakult ki az az ideológiai háttér, amelynek „köszönhetően” – az önrendelkezés jogát semmibe véve – Kelet-Közép-Európában elterjedhetett a kommunizmus, a totalitárius rendszer, ahol az oszd meg és uralkodj elven felerősödött a nacionalizmus. A huntingtoni elmélet szerint az 1989-es rendszerváltás utáni „világrend” még nem alakult át. A folyamata egyre zajosabb. Románia 2007. január elsején csatlakozott hivatalosan az Európai Unióhoz, ami egyfajta ideológiai irányultságot is jelentett, és természetesen a támogatások által ez ennél több kötődéssel jár. Ami szomorú, hogy ez az elkötelezettség nem hozott változást azok kulturális identitásában és erkölcsi tartásában, akiknek múltja a balkáni fanarióta rendszerben gyökerezik. Ez a különbség látszott a bizalmatlansági indítványhoz való politikusi hozzáállásban. De azt ne feledjük, hogy ezt a helyzetet a „népakarat” készítette elő a legutóbbi parlamenti választáskor. Emlékszünk arra, hogy miként színeződtek el választási eredményeket tükröző térképen a megyék? A Kárpátokon inneni és túli „civilizációk” csatájában 2024-ben és most, 2026-ban is a fanarióták nyertek. Azok, akik fenntartották a kommunizmust, akik katonai államcsínyel átvették az ország vezetését, és minden erkölcsi normát félretéve mindmáig átmentették a hatalmat, egyre inkább gyarapítva vagyonukat, a magán-érdekhálózatot egy egész ország érdekeit figyelmen kívül hagyva. Azok, akik a kommunizmusban is mindegyre „fegyverként”, elterelő hadműveletként használt nacionalizmushoz, sovinizmushoz nyúltak, ha ellenségkép kellett, hogy ezáltal is kenderőzzék erkölcsstelenységüket. Most elbukott az a rendszer, amely mindezt leleplezte, a jelenlegi bonyolult geopolitikai helyzetben megpróbált kapaszkodni a Huntington szerinti nyugati civilizációba, és elhatárolódni attól a mételytől, amely lehúzta azt az országot, amelynek óriási adottságai, humán erőforrása van, de a gyökerei más talajba kapaszkodnak. Meglázult az a férc, amit mások (nagy hatalmak) varrtak össze a Kárpátok bérce mentén. Ebben a helyzetben minden állampolgár végezzen önvizsgálatot, nézzen tükörbe, és döntse el, hova tartozik, és aszerint ítélkezzen, hogy ne másoknak kelljen majd újra átszabni a ruhát, ami nem illik ránk.

Ideiglenes lakhatást kínál az önkormányzat

(Folytatás az 1. oldalról)

A Nyárádszeredát a Szentannai úton átszelő autópályavonal megépítése miatt tizenhárom ingatlan el kell hagyni a tulajdonosaik, lakásukat munkagépek bontják el, hogy ott haladjon át a sztráda. Több érintett lakó is az önkormányzathoz fordult, segítséget kérve a lakhatásuk megoldására: volt, aki ingatlant kért, volt, aki alacsonyabb áron kért telket, hiszen nem mindenkinek van lehetősége új ingatlant vásárolnia, új lakóházat építenie, ha el kell hagynia jelenlegi lakását. A városvezető azt ígérte: az önkormányzat a törvényes feltételek betartásával az érintettek mellett fog állni, és egy átmeneti időszakra felkarolja az ilyen családokat, hogy senki ne maradjon fedél nélkül.

Megkeresésünkre Tóth Sándor polgármester elmondta: az önkormányzat nem tud sem ingyenes lakást, sem telket adni örök áron senkinek, de melléjük áll, hogy amíg kárpótlást kapnak a kisajátított ingatlanjaikért, és új lakáshoz tudnak jutni, addig is legyen megoldva ez a gondjuk.

Egyrészt a városvezetésnek van egy adattára, amely szerint legalább harminc eladó ingatlan, lakóház van a településen, az előljáró azt javasolja, hogy ezekből válasszanak, és kössenek előszerződést, hogy amikor megkapják a kárpótlást, meg is vásárolhassák azokat. Az önkormányzati ingatlanokban is két-három családnak tudnának átmeneti időszakra lakhatást biztosítani, továbbá az ifjúsági lakásokban (ANL-tömbházak) is. A helyi tanács is nyitott arra, hogy segítséget nyújtson, így, amikor az új ANL-tömbház elkészül, tud olyan feltételeket szabni, hogy itt is néhány család ideiglenesen otthonhoz jusson, vagy akár ha lakás szabadul fel a jelenlegi tömbházakban, azokat nekik engedik át. Ugyanis az a gond, hogy a tucatnyi érintett ház lakói amikor felszólítást kapnak ingatlanjaik elhagyására, akkor csak harminc napjuk lesz a költözésre, de az ingatlanjaikért csak később kapnak kárpótlást, és nem mindenkinek van lehetősége más telket vagy lakást vásárolni vagy építeni.

Készt az építkezés elindítása

A polgármester hozzátette: Nyárádszereda és Székelybereg határán sajátított ki az állam egy többhektáros területet az andrásfalvi református egyháztól, ahol kialakítanak egy építőtelepet, de az első lépés késik. A kivitelező csak most kapta meg az építkezési engedélyt a második szakaszra, habár már március 15-étől

dolgoznia kellene. Továbbá a kataszteri hivatal jóvá kell hagyja a nyomvonal által érintett, kisajátításra kerülő ingatlanok sorát, enélkül a beruházó nem adhat ki kivitelezési utasítást. Ekkor fogja az önkormányzat is tisztán látni, hogy kiket érint ez a kérdés, kinek kell segítséget nyújtani.

Addig is dolgoznak azon, hogy a lakását elveszítő tizenhárom család hiánytalanul tisztázza a tulajdonjogát, hiszen több esetben a jelenlegi helyzet nem egyezik a tulajdonjogot bizonyító papírokkal, az utólagos vásárlások, építkezések több esetben nincsenek feltüntetve a tulajdonlapon, és azt kell elérni, hogy a kataszteri hivatal a jelenlegi állapotokat láttamozza, mert a kárpótlás nagysága is ezektől függ.

Mindeddig egyetlen tulajdonos sem kapott felszólítást a lakása elhagyására, és a tapasztalt munkakezdei késések miatt a polgármester úgy látja, hogy leghamarabb csak az ősszel kerülhet sor erre. Ha megszületnek ezek a rendeletek, akkor egy bizottság jóvá kell hagyja a kárpótlási összegeket, amelyeket azután oldhat fel a bank és utalhat át a tulajdonosoknak. Azért is ajánlja a városvezető, hogy minden érintett család kössön addig előszerződést egy-egy másik ingatlanra, hogy majd gyorsabb legyen az átköltözés, és az önkormányzatnak is az az érdeke, hogy a jelenlegi eladó ingatlanokat helyi személyek, családok vásárolják meg.

Tisztességes lesz a kárpótlás (?)

Voltak, akik igencsak elégedetlenek voltak, amikor megtudták, milyen kárpótlási összegre számíthatnak ingatlanjaikért. A polgármester szerint azért alacsonyabbak ezek az összegek, mert a kárpótlást régi, akár több évtizedes tulajdonjogi akták alapján számolták ki. Azonban ha minden tulajdonos tisztázza, és a jelenlegi állapotokat tünteti fel a telekkönyvén, az ingatlanok értéke is megugrik, és minden érintett család tisztességes összegeket fog kapni, a jelenlegi piaci árak szerint, vagy akár valamivel annál is többet.

Tóth Sándor hozzáfűzte: az ingatlanok piaci ára Nyárádszeredában az utóbbi három évben folyamatosan nő, ezért a tulajdonosok jobb áron tudják ezeket eladni, de a most kisajátított tizenhárom ingatlan (és a külterületeken is kisajátításra kerülő parcellák) tulajdonosai is nagyobb kárpótlást kaphatnak. A városvezető szerint ez is azt mutatja, hogy az önkormányzat munkája, beruházásai miatt a kisváros vonzóbb lett a vásárlók számára.



Tizenhárom házat is le kell bontani a Szentannai úton, hogy itt haladjon át az autópálya

Fotó: Gligor Róbert László

Nemzetközi matematikaversenyen

Remekeltek a bolyaisok

Április 22–26. között a temesvári Bartók Béla Elméleti Líceumban rendezték meg a XXXII. Nemzetközi Magyar Matematikaversenyt, ahol a marosvásárhelyi Bolyai Farkas Elméleti Líceum diákjai kiemelkedő eredményeket értek el.

Szeredai Vivien

Mátéfi István, a Bolyai Farkas Elméleti Líceum matematikatanára lapunknak elmondta, hogy a versenyen rendszerint öt ország – Szerbia, Szlovákia, Ukrajna, Magyarország és Románia – közel 200 diákja méri össze tudását. A temesvári versenyt országos válogató előzte meg, ami február 24–27. között zajlott Gyergyószentmiklóson. Itt minden évfolyamból tíz diák jutott tovább a nemzetközi versenyre.

A Bolyai Farkas Elméleti Líceumot idén nyolc diák képviselte, akik mind díjjal tértek haza Temesvárról. A kilencedik osztályból Bozsi Nóra-Boglárika II. díjat szerzett, Bereczki Áron-Gergely, Domokos András és Szilágyi Tamás pedig dicséretben részesültek. A tizedik osztályos Horváth-Szombathy Vilmos, illetve a tizenegyes osztályos Pálosi Adél-Bernadett és Mátyási Péter-Zsolt dicséretben részesült, a végzős Domokos Anna-Mária pedig szintén II. díjjal gazdagodott. A diákok felkészítő tanárai: Horváth Éva, Mátéfi István és Szilágyi Emőke.

A kisebbek sem maradtak le

Az általános iskolások számára április 30. és május 3. között Laki-teleken (Magyarország) rendezték meg a VIII. Nemzetközi Magyar Matematikaversenyt. A résztvevők kiválasztása szintén februárban, Gyergyószentmiklóson történt. Mátéfi István hangsúlyozta, hogy Erdélyt 40 diák képviselte a vetélkedőn, Maros megye küldöttsége

pedig itt is kiemelkedő eredményeket ért el. A Bolyai Farkas Elméleti Líceum diákjai közül Tanka Illés (V. osztály) első díjat, Balázs Erik (VII. osztály) második díjat szerzett, Vajda Balázs (VI. osztály) pedig dicséretben részesült. Felkészítő tanáraik Horváth Éva és Mátéfi István.

Mátéfi István kiemelte, hogy sok



Az általános iskolások

Fotó: Bolyai Farkas Elméleti Líceum

munka van az eredmények mögött, de nagy az elégtétel is, mert nagyon jól szerepeltek a gyerekek. Úgy fogalmazott: érdeklődnek a matematika iránt, sokat dolgoznak, és nem csak az iskolai órákon készülnek a versenyekre.

– A középiskolások számára jött létre a tehetségközpont, aminek keretében minden szombaton felkészítőket tartunk az Alexandru Papiu Ilarian Főgimnáziumban. Az órákat románul tartjuk, de magyar diákok is részt vesznek rajtuk, és óriási előnyt jelent a versenyeken való részvételkor. Az általános iskolásoknak itt nálunk, a Bolyaiban működik a Vályi Gyula-kör, ahol minden évfolyamnak ingyenes előadásokat tartunk – mondta Mátéfi István.

CSÜTÖRTÖKI KIMENŐ

Sebestyén Mihály

Ne válogass, mondták szigorúan (nagy)szüleink, nevelőink. Mindent meg kell enni!

Tényleg? Komolyan? Mindent le kell nyelni?

Na nem, a sértést, rúgást, bántást talán nem.

Nem erről van szó. Valóságos ételekről beszélünk.

Tehát nem nektárról és ambróziáról. Az az istenek eledele, mi pedig emberi étkek szerethetőségéről szeretnénk meggyőzni benneteket.

Ez a képzeletbeli párbeszéd vezeti be azt az egyszerű tényt, hogy válogatások, viták, sírás, sarokba állítás révén alakult ki egyéni ízlésünk. Mit szeretünk, mit nem, mivel kísérletezhetnek főzőfeleink, és mi az, aminek látványát még a kirakatban sem csípjük. Tesztek azt – ki tudja milyen régen elfelejtett tisztaságát köszönhetően – a tárkonyt egyszerűen kiveti magá-

ból az én alap- és felépítményi szervezetelem. Mások más fűszert, ételízesítőt, édes-séget, zöltséget vagy húsfélét nem kedvelnek.

Ha az ember étterembe megy, olyankor kedvenceit rendeli meg az étlapról. (Most ne gyere nekem azzal, hogy drága mulatság, te sohasem engedheted meg magadnak, hogy betérj egy étterembe.) Aztán a vendéglátó kínálata vagy kielégítő, vagy rájössz, ezt nem lett volna szabad megrendelni, avagy ide se jövünk többé. Miatán a vendéglátóipar fölöttébb kiszélesedett drága és rámenős hazánkban, biztosan talál sz hatvan-nyolcvan méteres körzetben egy másikat, ahol kedvedre főznek legalább egy nap.

Sokkal kényesebb a helyzet, ha meghívunk vacsorára, egyre inkább csak vacsorára, vagy jóval ritkábban vasárnapi nagyebédre. (De alkalmat kínál a húsvét és a karácsony, barát, felmenő, hozzá-

tartozó születés- és névnapja – szóval náluk otthon az ebédlőben damasztabrosszal letakart nagyszatnál vendégeskedhetsz. Na, itt kezdődnek a kínos ügyek: felszolgálnak valamit, amit a te kedvedért követett el a ház asszonya, ura, a meghívott mesterszakács, és te egyáltalán nem szereted. Mondjuk, mert vega vagy, vagy mert kóser háztartást visztek, vagy mert nem kedvelik ízelőbimbóid a tengeri herkentyűket.

Ilyenkor udvariasan egyszer elfogyasztod, küszködve a feltörekvésekkel, melyek benned ekkor keletkeznek, de a másodszori kínálást már udvariasan kivéded (olykor sikerrel), mondván, tele vagy, de nagy élvezettel bámulod a többieket, akik ezt az izét annyira szeretik, hogy többször merítenek, szednek, kérnek repetát.

Vagy kifordulsz a mellékhelyiségbe a könnyebbülés reményében és elhatározásával. Kantinban, kórházban nem válogat-

hatsz, ez van, s ezt kell szeretni. Mint a klasszikus viccben. Mint a hazát...

Nekem is voltak efféle találkozásaim, főleg a majorságfélékkel, de jól leplezem közösségben. Európai humanista meggyőződéssel fogyasztom. Nem sértjük meg a háziakat, meghívónkat. Hozzátartozik az európai neveléshez. A béke szeretetéhez.

Van azonban egy olyan eset, amikor társas vacsorán veszel részt, ilyenkor lehet óvatosan sumákolni vagy addig beszélgetni asztaltársaidal, amíg ételed kihül, és leszedik a nem kívánt fogást. Ez a szerencsés, ritkább eset.

Hozzá kell tennem, mindez a jóléti társadalmak szeszélye, rákfeneje. Éhező afrikaiaknál és más éhkoppot nyelő társadalmakban valószínűleg soha nem hangzik el a kezdőmondat. Aligha alakul ki ilyen feltételek között a kényes ízlés, a mesterszakácsok hada, az ingyencek városa. A gourmand-ok nem az éhség földjén születnek. Szomáliában a gyógyasztárban valószínűleg nem árusítanak emésztést elősegítő, étvágygerjesztő patikaszereket.

Válogatás



A NÉPÚJSÁG HETI
EGÉSZSÉG-ÉLETMÓD MELLÉKLETE

SZERKESZTETTE: SÓFALVI SZIDÓNIA

A mentális egészségről és a segítségkérésről

Nem egyedül kell megoldani a gondokat

Romániában a mentális egészségi problémák jelentős része továbbra is aluldiagnosztizált és kezeletlen. Nemzetközi egészségügyi és OECD- (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) értékelések szerint a felnőtt lakosság körülbelül egyharmada élete során legalább egyszer szembesül valamilyen mentális zavarral. Ugyanakkor a szakellátáshoz való hozzáférés és a segítségkérés aránya az Európai Unió egyik legalacsonyabb szintjén van.

Sófalvi Szidónia

Van egy pont, amit sokan ismernek, még ha nem is beszélnek róla. Amikor az ember még működik, teszi a dolgát, éli a mindennapokat – de közben valami már nehezebb, mint korábban. Nem feltétlenül történik nagy törés, inkább egy lassú, szinte észrevétlen túlterhelődés. Erről az állapotról és arról, mi történik ilyenkor, Kertész Ferenc Alpár pszichológus beszélt.

Az egyik legnagyobb veszély akkor jelenik meg, amikor mindent egyedül próbálunk megoldani. Ilyenkor könnyen kialakul egy belső örvény: a gondolatok visszatérnek, a megoldások nem hoznak eredményt, és idővel már nehéz átlátni a helyzetet. Ez olyan, mint egy hangos forgószelel az ember fejében – fogalmaz.

Közben az élet nem áll meg. Jönnek az újabb feladatok és helyzetek, miközben ami igazán foglalkoztat, lassan háttérbe szorul. Nem tűnik el, csak egyre nehezebben hozzáférhető. Az energia viszont véges, és egy idő után azt vesszük észre, hogy valami folyamatosan csökkenti a motivációnkat, a jelenlétünket és az érzelmi kapacitásunkat.

A túlterheltség egyik sajátossága, hogy nem egyik napról a másikra alakul ki. Inkább fokozatosan épül fel: először fáradtság, majd türelmetlenség, végül egyre több olyan pillanat, amikor az ember úgy érzi, minden nehezebb. Ez a fo-



Fotó: Kertész Ferenc Alpár privát archívuma

lyamat azért is veszélyes, mert az ember alkalmazkodik hozzá, és sokszor normális állapotként kezdi kezelni azt, ami már valójában túlterhelés.

Ennek több oka is lehet. Van, akit a büszkesége tart vissza, másokat az a belső meggyőződés, hogy „meg kell oldani”. Ez a hozzáállás sokáig működhet, és tartást adhat, ugyanakkor megnehezíti, hogy valaki kimondja: most segítségre van szükség.

A háttérben gyakran mélyebb pszichológiai igények is megjelennek: az erő, a kompetencia vagy az elismerés iránti vágy. Ezek segíthetnek előre haladni, de közben akadályozhatják is a segítségkérést, mert sérülékenységet feltételeznek.

Ezek nem problémák önmagukban, inkább azt mutatják, milyen szemszögből közelítünk a helyzeteinkhez – teszi hozzá a szakember.

Sokan nem is tudatosan döntenek így. Egyszerűen megtanulják tartani magukat, megtanulnak működni, nem mutatni a bizonytalan-

ságot. Ez a működésmód hosszú ideig adaptív lehet, de közben fokozatosan növeli a belső feszültséget.

Ki nem fejezett érzelmek

Ott vannak azok az érzések is, amelyeket nem mondunk ki, hanem elnyomunk vagy félreteszünk. A ki nem fejezett érzelmek nem tűnnek el – mondja a szakember –, inkább más formában jelennek meg, sokszor testi tünetekben, tartós feszültségben vagy megmagyarázhatatlan rossz közérzetben mutatkoznak meg. A test gyakran ott „kommunikál”, ahol a lelki folyamatoknak már nincs megfelelő kifejezési csatornája.

Ezzel együtt sokan hajlamosak bagatellizálni az állapotukat. Halogtatják a vele való foglalkozást, és közben meg is magyaráz-

zák, miért nem most van itt az ideje. Ismerős mondatok ilyenkor: „majd elmúlik”, „nem olyan komoly”, „most nincs rá idő”.

Ebben egyszerre van jelen az időhiány, az elkerülés és a félelem is: a szembenézés sokszor nemcsak érzelmi, hanem energetikai befektetést is igényelne.

Pszichológushoz fordulás

Az a gondolat, hogy pszichológushoz kellene fordulni, sokaknál itt jelenik meg – és gyakran itt akad el.

Nem feltétlenül magától a szakembertől tartanak, inkább attól, amit ez a lépés jelent – mondja Alpár.

Attól, hogy ki kell mondani valamit, ami eddig kimondatlan maradt. Attól, hogy sebezhetővé válunk, vagy hogy szembe kell nézni olyan belső tartalmakkal, amelyeket eddig elkerültünk. Ez a félelem teljesen természetes, mert a kontroll elvesztésének érzése sokak számára nehezen vállalható.

Közben sokan hosszú ideig képesek „jól működni”. A mindennapokban különválasztják a szerepeiket, a nehézségeket pedig háttérbe szorítják. Ez a pszichológiai szétválasztás rövid távon segít működni, de hosszabb távon érzelmi kimerüléshez vezethet.

Amikor minden elcsendesedik, ezek a háttérbe szorított gondolatok felerősödnek – mondja a szakember.

Sokan ismerik ezt az állapotot: este, amikor lelassul minden, hirtelen megjelennek a napközben elnyomott gondolatok. Ez az úgynevezett „mentális visszacsapás” jelensége, amikor a feldolgozatlan élmények végre teret kapnak. Talán ezért várunk sokszor addig, amíg már nagyon nehéz lesz. Eleinte a teher még elviselhetőnek tűnik, de idővel egyre nagyobb erőfeszítést igényel.

Egy ponton azonban már nem az akaraterő számít, hanem a túlterheltség mértéke és a rendelkezésre álló belső erőforrások.

Amennyiben segítségre van szüksége

A hallgatlak.ro az Erdélyi Telefonos Lelkiségi Szolgálat online felülete, amely biztonságos és empatikus teret kínál mindazok számára, akik nehéz élethelyzetben vannak, és szeretnék megosztani érzéseiket. Ha úgy érzi, segítségre van szüksége, nincs egyedül: képzett önkéntesek várják hívását, hogy meghallgassák és támogassák Önt a nehéz pillanatokban.

A szolgálat munkanapokon 8 és 24 óra között érhető el a 0754-800-808-as telefonszámon, emellett a hallgatlak.lelkisegely@gmail.com e-mail-címen is lehetőség van kapcsolatfelvételre, így mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb módot a segítségkérésre.

Mikor érdemes megállni?

Vannak jelek, amelyek arra utalhatnak, hogy érdemes segítséget kérni. Ilyen lehet az alvás romlása, a koncentráció nehézsége, a motiváció csökkenése, az ingerlékenység vagy a visszahúzódnás másoktól. Figyelmeztető jel az is, ha megszűnik az érdeklődés korábban örömet adó dolgok iránt.

Egy másik fontos jel, amikor ugyanazok a gondolatok ismétlődnek, és nem engednek tovább.

Amikor már nem mi irányítjuk a gondolatainkat, hanem ők irányítanak minket, érdemes megállni – fogalmaz.

Sokan ilyenkor baráthoz fordulnak, ami fontos támogató kapacitások lehet, de nem azonos a szakmai segítséggel.

A pszichológiai tér abban különbözik, hogy több nézőpontot, strukturált eszközöket és egy biztonságos közeget ad, ahol kimondhatóvá válik az is, ami máshol nehezen megfogalmazható. Az első lépés sokszor nem a megoldás, hanem a megkönnyebbülés. A kimondás segít rendezni a belső feszültséget, és elindít egy önismereti folyamatot. Ami addig csak bizonytalan érzés volt, lassan formát kap.

Minden kérdés, amire még nincs válasz, egy jelölés – mint egy X a térképen – mondja.

A további lépések attól függenek, mennyire merünk közel menni ezekhez a pontokhoz. A folyamat végén nemcsak megértés születik, hanem erőforrás is: annak felismerése, hogy van hatásunk arra, hogyan működünk, és merre haladunk tovább.

És talán ez a legfontosabb gondolat: nem kell egyedül végigmenni rajta.

Segítségkérés

Az ilyen helyzetekben fontos tudni, hogy a segítség többféle formában is elérhető. Egy nehezebb időszakban már az is sokat segíthet, ha van valaki, akivel őszintén lehet beszélni – legyen az barát, családtag vagy bizalmas személy. A pszichológiai segítség ehhez képest egy strukturált, biztonságos teret nyújt, ahol jobban érthetővé válhatnak a belső folyamatok, és fokozatosan kialakulhatnak a megküzdési eszközök.

Amennyiben a nehézségek tartósan fennállnak, vagy jelentősen befolyásolják a mindennapokat, szakmai vagy orvosi támogatás is szükségessé válhat. Emellett léteznek támogató közösségek és segítő szolgáltatások is, amelyek segíthetnek abban, hogy az ember ne izoláltan élje meg a nehézségeit.

A segítségkérés nem végpont, hanem egy kezdet – egy lehetőség arra, hogy ne egyedül kelljen továbbmenni azon az úton, ami éppen nehéz.

Szülés utáni időszak – amiről senki nem beszél eleget

Az anyaságról sok szó esik – de a legnehezebb részéről még mindig túl kevés. A szülés utáni időszak nemcsak babás idill, hanem gyakran kimerítő, kaotikus és érzelmileg megterhelő időszak is. *Újlaki Emőke* – két gyermek édesanyja, aki jelenleg harmadik babáját várja – kendőzetlen őszinteséggel mesél arról, milyen volt számára ez az időszak – a dühkitörésektől a bűntudaton át egészen az önmagához való visszatalálásig.

Sófalvi Szidónia

– **Mesélnél kicsit a szüléseidről, hogyan élted meg azokat az időszakokat?**

– A szüléseim könnyűek voltak, viszont az azt követő időszakok pokoliak. Az első szülésem után ragaszkodtam ahhoz, hogy én mindent egyedül akarok megoldani. Ez a hozzáállás az anyaságban nem működik. Nem kell szégyellni segítséget kérni vagy azt megtanulni elfogadni. Ez hatalmas lecke volt számomra.

– **És a második gyereknél?**

– A másodiknál is még nehéz volt, hiszen gondoskodni kellett a piciről, a nagobbikról és önmagamról is. Kaotikus időszak volt, ami nagyjából két-három évig tartott.

Szokták mondani, hogy a posztpartum időszakra nem tudnak jól visszaemlékezni az anyák. Ezt én is alátámasztom, hiszen az első szülésemre még úgy-ahogy emlékszem, de a másodiktól gyakorlatilag nem maradt meg semmi. Ez az egész időszak ködös számomra. Ha nem lennének fényképek a telefonomon, nem emlékeznék rá.

– **Milyen érzések voltak benned az első napokban, amikor hazamentetek a kórházból?**

– Alig vártam, hogy hazamenjek, nem értettem, miért kell egyáltalán három napot bent lennem. Úgy éreztem, hogy otthon könnyebb lett volna számomra, hiszen ha el akartam volna menni tüsszölni, a nagymama vagy a párom vigyázott volna a picire addig, amíg én letusolok.

– **Mi volt az, amire számítottál, és mi volt az, ami meglepett?**

– Igazából maga a terhesség is olyan volt, hogy nem számítottam semmire. Édesanyám annyit mondott, hogy neki csak nőtt a hasa, de azonkívül semmi nem változott. Nálam viszont sok minden változott és közebejött. Nem a köztudott dolgokra értem itt, mint a reggeli rosszullét és hasonlók, hanem inkább azokra, amik tabunak számítanak, és amikről nem beszélünk. Példának mondanám azt, amikor a terhesség vége felé vilámcsapásszerű fájdalmat érezhet egy anyuka az intim területen, hiszen a test felkészül a szülésre.

Szokták mondani, hogy van szülés utáni depresszió, de van szülés utáni dühkitörés is. Nálam ez sokkal intenzívebb volt, megviselte az egész családi dinamikát. Az egy nagyon kemény időszak volt. Erre nincs igazán gyógymód, teret kell adni az anyának, hiszen sokszor háttérbe szorulnak a saját igényei is.

Aztán arra sem számítottam, hogy ennyire gyakran megébrednek a babák. Óránként felkeltem minden éjszaka, és nagyjából négy év kellett elteljen, hogy azt mondhasam: átaludtam az éjszakát, majd még körülbelül két év, hogy azt mondjam, most már normális az alvásom. Permanensen fáradt voltam, de most kezdtem el érezni, amikor a nagobbik gyerekem hatéves, a kisebb pedig öt, hogy elég jól érzem magam, bírom a terhelést és mindent.

– **Volt benned egy vágy, hogy ezt újra átélve harmadik baba is legyen?**

– Hosszú ideig érelődött bennem a vágy



Fotó: Újlaki Csaba Levente

és az érzés, hogy én szeretnék egy harmadikat. Azt tapasztaltam, hogy akárhányszor gyereket látok, könnybe lábad a szemem, és jön az az érzés, hogy ezt már nem fogom még egyszer átélni. Ettől mindig meghatódom, és egyszer csak megkérdeztem magamtól: de miért ne?

– **Mennyire egyezett meg a valóság azzal, amit eddig elképzeltél a babázásról?**

– Semennyire. Minden tündérmese kipukkadt számomra. És érdekes, mert több emberrel beszéltem erről, és annyira különbözőek a megélelések. Nem hiába mondják, hogy nincs egyforma terhesség és szülés, hiszen tényleg nincs. Minden anyuka másképp éli meg ezt az egészet.

Régebben úgy gondoltam, van egy séma, ami a leggyakoribb, és minden más kivétel. De most inkább azt tapasztalom, hogy csak kivételek vannak.

– **Volt olyan dolog, amiről úgy érzed, kevesebbet beszélnek, mint kellene?**

– Abszolút minden. A társadalom nagy részét szerintem nem érdekli az a téma, hogy hogyan is érzi magát, hogyan boldogul egy anyuka. Eleve az is probléma, hogy egyes bölcsődékbe hároméves kortól lehet beadni a gyermeket, míg a szülési szabadság két év. Felmerül a kérdés: és akkor azt az egy évet hogyan oldjuk meg? Ez logisztikai katasztrófa.

Nem is beszélve a lelki témájú dolgokról. A kapcsolatban is minden átrendeződik, és alkalmazkodnunk kell egymáshoz. Nemcsak az apukának kell engednie, hanem az anyukának is, mindketten formálódunk.

– **Volt olyan időszak, amikor lelkileg nehezebb volt számodra? Hogyan élted meg?**

– Egész végig nehéz volt, még most is az.

Minden nap egy kihívás, csak most már vannak eszközeim. Tudom, mire van szükségem, és tudom, mire van szüksége a páromnak is ahhoz, hogy mi ketten egy jól működő rendszert alkossunk, ami szükséges ahhoz, hogy jól fel tudjuk nevelni a gyermekeinket. Folyamatos nyüzsgés van, folyamatosan nyivákol valaki valamiért, de ez egy kaland.

Sokszor arra gondolok, hogy most lehet, hogy nehéz, viszont pár év múlva már hiányozni fog. Már most is hiányzik a nyüzsgés, hogyha a gyerekek a nagyszülőknél vannak egy-két napra.

– **Éreztél már olyat, hogy egyedül vagy ezekkel az érzésekkel?**

– Nem, hiszen az interneten sok anyuka leírja a tapasztalatait és az érzéseit. Csak mind olyan messzire vannak, olyan megfoghatatlanok. Biztos, hogy a közelemben is vannak anyukák, akik ezekkel azonosulnak. De anyaként nehezebb barátkozni is, hiszen mindenkit lefoglal a gyermeke és a családja.

– **Volt-e bűntudatod vagy bizonytalanságod anyaként?**

– Egyfolytában. Minden létező dolog miatt. Hogy most miért nem voltam kellően kedves vele, hiszen öt perce még az voltam. Próbálok leszoktatni magam arról, hogy mindenért hibáztassam magam. Lehet, hogy túl nagyok az elvárásaim magammal szemben. Viszont amikor látom a gyerekeken, hogy vidámak, jókedvűek, este pedig megölelnek lefekvés előtt, majd mosolyogva alszanak el, akkor rájövök, hogy valamit csak jól csinálunk.

– **Mi segített átvészelni a nehezebb napokat?**

– Nincs olyan, hogy megnyomok egy gombot, és minden helyrejön. Én olyan ember vagyok, akinek nehezebbre esik elfogadni a segítséget. Ezért hiába jön a férjem, és hiába jön a nagymama, attól még nem simul el bennem minden stressz. Ami számomra segített, az a pillanat volt, amikor elkezdtem csökkenteni az elvárásaimat magammal szemben. Ekkor kezdett el ez a tipikus anyai bűntudat is alábbhagyni.

Nehéz volt ez a felismerés, viszont eljött az a pont, amikor rájöttem: ennyi a jelenlegi határom, ennyit tudok teljesíteni, és ennyi talán elég is.

– **Mennyire éreztél magad támogatva a környezeted által?**

– Nagyon. Azt mondhatom, hogy mindenki támogatott volt.

– **Ki volt a legnagyobb segítséged ebben az időszakban?**

– A férjem, az édesanyám, az anyósom és persze a nagypapák. Az egész családot mondanám. Illetve van egy nagyon jó barátnóm, akivel közel húsz éve tart a szoros barátságunk, rá is számíthatok mindenben.

– **Volt olyan reakció másoktól, ami különösen rosszul esett?**

– Biztos, hogy volt, viszont most hirtelen nem tudok felidézni semmit. Lehet, hogy pillanatnyilag rosszul esett, de idővel lekopik. Végül is én tudom, hogy nekem és a gyermekeimnek mire van szüksége.

– **Idővel változtak ezek az érzések? És ha igen, hogyan?**

– Utólag mindenki bölcsőbb, és visszatekintve látja, mit tehetett volna másképp. De ez azért van, mert annyit tapasztaltam az évek során arról, hogy hogyan lehet könnyebben megélni az anyaságot és kezelni a helyzeteket.

– **Találtál olyan dolgokat az életben, amik segítettek visszatalálni önmagadhoz?**

– Igen, számomra a fotózás. Ez rángatott vissza a valóság talajára. Hogy lássam, ki is vagyok, hogyan nézek ki. Otthon sokszor csak azt látom, hogy zsíros a hajam, fel vagyok öltözve egy szakadt pizsamába, és két baba lóg rajtam, az egyik felelem tejfolt, a másikon babapép. Persze ez is a valóság része, de nem szabad elfelejtenem, hogy amikor kisminkelem magam, és a kamera elé állok, akkor egy erős, vonzó nő vagyok, akire jó ránézni. Azt is el kell fogadnom, hogy ez is a valóság része.

Mi, anyukák folyamatosan fotózzuk a gyermekeinket, viszont mi magunk ritkán vagyunk a fényképeken. Szerintem ez sokaknak fájdalmas pont, hiszen amikor látunk egy képet, amin mi is rajta vagyunk, utólag mindig azt kérdezzük: miért nem vagyunk rajta gyakrabban?

Rengeteg olyan fotóm van, amit akkor, abban a pillanatban nem szerettem, mert nagy volt a pocim, vagy valami nem tetszett. Viszont amikor utólag visszanéztem, pár év távlatából már értékeltem azt, amit láttam.

– **Mit tanultál önmagadról ebben az időszakban?**

– Megtanultam, hogy mindenhez képes vagyok alkalmazkodni, és képes vagyok bármilyen nehézséget legyőzni. Azt is megtanultam, mennyire jó dolog segítséget kérni, illetve elfogadni. Azóta sokkal szebb az életem. Nem egyedül élünk ezen a hatalmas bolygón, hanem társas lények vagyunk. Mindig van egy közösség, ami a miénk.

– **Mit mondanál annak, aki most készül anyává válni?**

– Kösd fel a gatyád, mert rosszabb lesz, mint bármi, amire számítasz, de egyben szebb is, mint bármi, amit el tudsz képzelni.

– **Egy szóval fogalmazd meg az anyaságot!**

– Élmény. Egy gazdag élmény, tele hepehupákkal.

Enikő receptjei

Rózsa Enikő

TÖLTÖTT KRUMPLI

Kb. négy nagyobb krumplit héjában megfőzök, langyosan hosszában kettévágom, a belsejét kikaparom, összetöröm és félreteszem. Fél kg darált marhahúst megsózok, borsozok. Három cikk zúzott fokhagymával, egy fej apróra vágott hagymával,



egy kisebb lereszelt murokkal, egy cikk apróra vágott zöld kápiapaprikával, egy csokor apróra vágott zöldpetrezselyemmel, egy evőkanál kacsaszírral, két tojással alaposan összedolgozok. A kivájt krumplikat megtöltöm a húsmasszával. Egy tepsit sütőpapírral kibélelek, kivajazom. Egymás mellé helyezem a krumplikat. Kevés vizet töltök rájuk, és alufóliával lefedve kb. 35 perc alatt készre sütöm. 2 dl tejfölt 3 tojással felverek, sózom, borsozom. Ráöntöm a krumplikra, majd reszelt parmezánnal megszórva kb. még 15 percet sütöm, fólia nélkül. Nagyon finom, kiadós és laktató étel.

bort és annyi vizet, hogy épp csak ellepje. Egy babérlevelet, kevés bazsalikomot adok hozzá. 40 perc alatt készre főzöm. Pici cukrot vagy mézet, egy evőkanál lisztet, egy púpozott kávéskanál őrölt pirospaprikát kevés vízzel, egy evőkanál paradicsompürével kikeverek és a hússal összefőzöm. Aki pikánsan kedveli, chilikrémet, több darált borsot adjon hozzá. Makaróni passzol hozzá a legjobban!

TEJSZÍNES-PÓRÉHAGYMÁS-TOJÁSOS-MURKOS-SAJTOS TORTA

Nyolc nagyobb krumplit héjában, valamint négy darab tojást megfőzök, meghámozom. A krumplit és a tojást a reszelő nagyobb lyukú részén lereszelem.

10 dkg cheddar sajtot kisebb kockákra vágok, fél póréhagymát apróra vágva, egy nagyobb murkot szintén, három közepes méretű nyers tojást, 3 dl növényi tejszínt (lehet zsíros főztejszín is), egy kis pohár (2 dl) tejfölt, ízlés szerint sót, darált borsot, pici szerecsendiót, egy csokor zöldpetrezselymet, két evőkanál olívaolajat, pici pirospaprikát alaposan összedolgozok. Aki gondolja, füstölt sonkát, kolbászt, baconot, szalonnát is adhat hozzá. Egy kerek tortaformát kivajazok, beleöntöm a masszát, a tetejét megkenem tejszínnel. 180 fokon 30 perc alatt összesütöm. Egymagában is nagyon finom, de zöldségsalátával vagy fasírttal, rántott hússal is tálalhatjuk.



PARADICSOMOS VAGDALT HÚS, MAKARÓNIVAL



50 dkg pulykamellet, 3 fej hagymát 1 dl olajon megdinsztelek pár perc alatt, majd megsózom, borsozom, 6 cikk zúzott fokhagymával, kevés vegetával ízesítem. Két nagy paradicsomot apró darabokra vágok, a húshoz adom, rátöltök 1/2 dl száraz vörös-

TEJBEGRÍZTORTA BIRSALMASAJTTAL

8 dl tejből, 2 dl vízből, csipetnyi sóval, 3 tasak vaníliával, 10 dkg porcukorral, óvatossan adagolva a búzadarát, vastag tejbegrízt főzünk. Forrón hozzákeverünk 2 evő-



kanál kókuszreszeléket, 1 egész tojást, diónyi vaját. Egy keskeny tepsit vízbe mártok, a vizes formába öntöm a tejbegrízt és jól kihűtöm. Kiborítom, szeletelem. Birsajtszelettel tálalom.

Jó étvágyat kívánok!

Offline pihenés – avagy miért kell pihennünk?

A modern életben egyre nehezebb észrevenni, hol véget a munka és a digitális jelenlét, és hol kezdődik a valódi pihenés. A Farkas Csilla pszichológussal folytatott beszélgetés során világosan kirajzolódott, hogy az offline idő és a tudatos regenerálódás nem kényelmi kérdés, a pihenés nem luxus, hanem az idegrendszer alapvető szüksége.

Sófalvi Szidónia

Ha ez tartósan hiányzik, annak nemcsak a közérzetünkre van hatása, hanem a gondolkodásunk minőségére, a döntéseinkre, a kreativitásunkra és a kapcsolatainkra is.

Amikor az ember hosszabb ideig kimerült, az agy egyfajta „takarékos üzemmódba” kapcsol. Ilyenkor a döntések gyorsabbak és automatikusabbak lesznek, de kevésbé átgondoltak. A kreativitás is beszűkül, hiszen az új ötletek nem a folyamatos feszültségből, hanem a mentális szabadságból születnek. Krónikus kimerültség esetén az agy takarékos üzemmódba vált – mondta a szakértő.

Nem véletlen, hogy sokan pont akkor kapnak ihletet, amikor nem tudatosan gondolkodnak valamin, hanem séta közben, zuhanyzaskor vagy utazás alatt. Egy átlagos nap során akár több tucat alkalommal is megszakítanak minket értesítések, üzenetek vagy tartalmak, így az agy ritkán jut el ebbe a szabadabb állapotba.

A beszélgetés során hangsúlyozta azt is, hogy fontos külön-

séget tenni valódi pihenés és digitális „zaj” között.

A közösségi média görgetése valójában inger alatt tartja az idegrendszert – tette hozzá.

A valódi regenerálódás ezzel szemben lassulást, csendet és jelenlétet igényel. Ez lehet természetben töltött idő, könnyed mozgás, mélyebb beszélgetés vagy akár tudatos semmittevés is. A lényeg, hogy az idegrendszer végre ki léphessen az állandó készenléti állapotból.

Sokan úgy jutnak el a kimerültségig, hogy közben kívülről még teljesítenek. Mint mondta, sokszor pont azok jutnak el a kiegészítőig, akik igényesek, és hosszú ideig jól teljesítenek. A rejtett fáradtság jelei ilyenkor fokozatosan jelennek meg: állandó fáradtság, ami nem múlik pihenés után sem, ingerlékenység, csökkent koncentráció, döntési nehézségek vagy az az érzés, hogy „nem tudok leállni”.

– Hasonlatnak felhoznám a lám-



Fotó: Farkas Csilla privát archívuma

pát. Olyan, mintha fokozatosan húznánk le a lámpa fényét. Hozzászokik a szemünk. Látszólag hozzászokik a szervezetünk. Úgy érezhetjük, hogy a fáradtság is alapállapotunkká vált, holott megfelelő regenerálódással visszafordítható ez az állapot – mondta a szakértő.

A probléma egyik mélyebb rétege kulturális eredetű. Sok helyen még mindig az az elvárás, hogy az értékesség egyenlő az állandó elérhetőséggel és teljesítéssel. Ebben a rendszerben a pihenés könnyen

gyengéségnak tűnik, ami miatt sokan büntudatot élnek meg akkor is, amikor megállnának.

Az is gyakori, hogy az emberek csak akkor lassítanak, amikor már teljesen kimerültek. Ennek oka részben az, hogy elszakadtunk a testünk finom jelzéseitől. Gyakran csak akkor állunk meg, amikor azt a szervezet már kikényszeríti. A folyamatos elérhetőség pedig tovább nehezíti ezt, hiszen nem marad valódi leállási idő. Ez olyan, mint amikor az autó műszerfalán felkapcsolódnak az égők, amelyek hibát jeleznek, és emiatt jó lenne szervizbe látogatni, de mi egy teljes revízió helyett inkább csak tankolunk, és megyünk tovább, figyelmen kívül hagyva a jelzéseket.

Az offline térnek azonban kulcs szerepe van a mentális egyensúly visszaállításában. Ilyenkor jön létre az a „mentális üresjárat”, amelyben az agy új összefüggéseket tud kialakítani. Ez nemcsak kreatív folyamatoknál fontos, hanem a hétköznapi problémamegoldásban is.

A pihenés viszont tanulható. Nem egyik napról a másikra történik, hanem apró döntéseken keresztül: tudatos offline idő bevezetésével, esti lecsendesedéssel,

természetben töltött órákkal vagy azzal, hogy elkezdünk figyelni a saját testünk jelzéseire. Ebben sokat segíthetnek a közösségi élmények is, ahol a lassulás nem egyéni küzdelem, hanem közös tapasztalat. Ilyen például az Everness Erdély, ahol a jelenlét és a lelassulás közösségi térben is megélhető.

A pihenéshez való viszonyunk végső soron az önértékelésünkről is sokat elárul. Aki meg tudja engedni magának a valódi regenerálódást, az nem kizárólag a teljesítményéből merít értéket, hanem abból is, hogy egyszerűen létezik. Ehhez azonban határookra van szükség: a munkaidőn túli elérhetőség korlátozására, az értesítések kikapcsolására és arra a képességre, hogy néha nemet mondjunk.

Nemcsak egyéni szinten fontos ez a változás, hanem szervezeti szinten is. Azok a munkahelyek, ahol a túlterheltség hallgatólágoosan elvárt, hosszú távon kiegészít eredményeznek. Ezzel szemben azok a közegek, ahol tiszteletben tartják a szabadidőt, egészségesebb és fenntarthatóbb működést hoznak létre. Egy kipihent ember nemcsak hatékonyabb, hanem kreatívabb és elkötelezettebb is.

Végső soron a kérdés nem az, hogy van-e időnk pihenni, hanem az, hogy merünk-e teret adni neki. Mert a pihenés nem az idő elvesztetése, hanem annak a mentális térnek a megőrzése, amelyből gondolkodni, alkotni és valóban jelen lenni tudunk az életünkben.

Egy kém zenéje (7.)

Szilágyi Mihály

Theremin, bár felszólítást kapott, nem tért vissza azonnal Moszkvába. Érthető volt a döntése, mert épp új házasságként az élet szépségeit ízlelte. Talán túl naiv volt, hogy a végtelen szabadság országában arra gondolt, nem feltétlenül kell engedelmessé válnia a távoli haza felszólításának.

1938. február 15-én New Yorkban a Metropolitan színpadán még a Chicagói Szimfonikusokkal hangversenyzett, majd előadás után taxival indult vissza szállására és stúdiójába. Akkor látták utoljára. Csak évtizedekkel később derült ki, hogy Julius Goldberg – George Gorham – teljes mértékben érintett volt az ügyben: ő szervezte meg Theremin elrablását. Az orosz és az amerikai titkosszolgálatok végezték a profi munkát. Amikor a tudós kiszállt a taxiból, orosz ügynökök körülvették, altatóinjekcióval elkábították, faláda csomagolták, és hamarosan egy orosz teherhajó rakterébe dugták a különleges csomagot. Az amerikai kollégák pedig – hogy bizonyítványuk tiszta legyen –, az utolsó lépésig mindent lefényképeztek és filmezték, a „mindentől független” újságok pedig úgy hallgattak, mintha ez a csodabogár tudós soha nem is létezett volna, nemléte senkinek sem tűnt fel.

Gorham igazi kétkulcsos áruként és csalóként működött tovább. Bizonyára volt félnivalója, mert több millió dollárral csapta be kenyéradó orosz gazdáit, emiatt átoperáltatta az arcát, és Berlinben

tartózkodó öccse elől is végérvényesen eltűnt. Zenészként élt tovább, és kocsmákban lépett fel együttesével. Természetesen a professzor saját kezűleg épített thereminén játszott. Ha az oroszok elől – sejtése szerint – sikeresen el is bújta, Amerikában ugyanúgy figyelték tevékenységét, mint ő követte Thereminét. Amikor kezdett kellemtelenné válni, 1967-ben egy autóbalesetnek álcázott akcióban likvidálták. Elmaradhatatlan hangszerét az 1980-as években restaurálták, a technikus döbbenet fedezte fel, hogy Theremin professzor sem volt kispályás, mert az ajándék hangszer lehallgatóberendezés is volt. Szóval Gorham csak úgy hitte, hogy nem tudják minden nyikkanását.

Theremin professzor a ládából már bilincsből ébredt, és anyaszült meztelenül egy székhez kötözve várta a kihallgató tisztet. Már a hajón megtörtént a kihallgatása a szokásos szovjet módszerekkel, melyek után a vádlott azt is bevallja, hogy ellopta a Holdat. A tudós fogoly Leningrádban lépett partra, ahonnan éjjel sötétített ablakú autóval vitték tovább egy börtönbe. Ott az volt a szokás, hogy annyi foglyot zsúfoltak be egy szobába, hogy csak egymáshoz préselődve tudtak állni. Itt tartották napokig őket saját vizeletük és székletük bűzében, és amikor elvittek valakit kihallgatásra, mindig új ember került a helyére.

Theremin ellen 1939. március 20-án azt a vádat fogalmazták meg, hogy el akart szökni Oroszországból, és összeesküvést tervezett hazája ellen. Mindezek halálbüntetést érdemeltek, tehát még örülhetett is a tudós, hogy megúsza egy 8 éves szibériai szigorított munkatáborral. Hetekig tartó elképzelhetetlen, marhavagonokban való utazás után a szerencsésebb foglyok megérkeztek a Gulag szigetcsoportra. Ez a büntető munkatábor területileg négy-szerese Franciaország területének, tehát csak úgy elszállítani teljesen lehetetlen volt. Továbbá azon a vidéken a mínusz 60 fokos hőmérséklet átlagosnak számított, az aranybányákban dolgozó foglyok elsősorban lassú pusztulás céljából kerültek a táborba, és mellékesen aranyat is bányásztak.

Az újra Lev Szergejevics Tyermen néven ismert tudós nem beszélte valódi önmagáról, csak annyit árult el, hogy ő is zenész. A zenével volt szerencséje, mert körülötte raboskodott politikai alapon a teljes moszkvai és leningrádi filharmonia zenészcsapata. Muzsikálniuk kellett az öröknek és a raboknak egyaránt. A zenészeknek emiatt könnyebb dolguk volt. Tyermen egykettőre a zenekar karmestere lett, és kotta híján emlékezetből írt át klasszikusokat és dzsesszmuzsikát a zenekar számára, amely elképesztő sikert aratott, és a táborparancsnok olyannyira büszke lett a zenekarra, hogy még a szomszédos táborokba is átvitte őket vendégszerepeltetni. A kényelem kedvéért láncfalas járművekkel vitette a muzikusokat.

Tyermen a muzsika révén annyira összebarátkozott a táborpa-



rancsnokkal, hogy megosztotta vele egy elképzelését, miszerint növelni lehetne az aranykitermelést, ha nem a hóban kellene talicskázniuk a foglyoknak, hanem fából ácsolt sínpályán. A parancsnok értelmes és kapzsi ember volt, azonnal engedélyezte Tyermen találmányának kivitelezését. A tudós fűrészgépet improvizált, és az erdőből robbanószerrel döntögették a fákat, melyekből a sínpálya készült. Valóra vált a fogoly jóslata: a tábor termelékenysége legkevesebb egyharmaddal megnövekedett. A parancsnok természetesen nem vallotta be a többletet, hanem a többletércekből a helyszínen kivonták az aranyat, és nem hivatalos fizetőeszközként használta fel, valamint saját célra is félretett belőle.

Tyermen kitűnő emberismerő volt. Amikor a sínpályákat építet-

ték, munkásait köztörvényes bűnözők közül válogatta össze, mert azok fizikailag jobban bírták a terhelést. Ezek a rabok jobb ellátásban részesültek, és saját ruhát hordhattak, mert nem volt cél a likvidálásuk. Egy ilyen fogoly megsajnálta Tyerment, és egy meleg farkasbundát ajándékozott a munkavezetőnek.

Egy este különleges tiszt érkezett a táborba, és Tyerment kereste. A professzort az irodába rendelték, civil ruhát kapott, és azonnal indult is Moszkvába. A táborparancsnok csak ámult, hogy a nála magasabb rangú tiszt micsoda udvariasan és alázatosan beszélt foglyával. Ekkor kezdte sejteni, hogy ez az ember nem lehet akárki. Hosszú volt az út Kolimától Moszkváig, de a farkasbunda tette a dolgát.

1.		BOLT, ÜZLET	A TETEJÉRE ÁGYNEMŰ RÉSZE	VASPÁLYA	PATKÓS ÁLLAT	...ALKOHOL (BORSZESZ)	SZOLMIZÁCIÓS HANG DŰH	JUGOZLÁV DIKTÁTOR VOLT (JOSZIP BROZ)	A SPORT PÁRATLAN!	A HORGANY VEGYJELE	FÓNOK (ANGOL)	PARANCSOLO GYŰMÖLCSŐT SZÁRÍT	NEM MOZGÓ	ÓTÓRAI ITAL	ÁLLATKERT (NÉMET ERÉD.)
H															D
	A RÉNIUM VEGYJELE		GÖRÖG BETŰ CIN				VEGYI KÖTÉSFELE DUGI ... (DALMÁCIAI SZIG.)					... URIS (USA-ÍRÓ) GYORSAN PÁROLGÓ			
	NEWCASTLE ... THAIN KERÜL, ADÓDIK				PÁPIRON RÖGZÍTETT MAGY. SZERZETESREND)				BÁLNAFOG HAMISAN JÁTSZÓ					NÉVELŐ BOSSZÚT ÁLL	
2.	K	RÉGÉSZ ÖRÖME	JEMENI VÁROS NAGY KAZAH TÓ		FENNISIK A LÁDÁBA TESZT				SZÉLHÁMOS VALAMINÉL LENTEBB					CSENDES TÉKA! NŐI NÉV (JÚL. 12.)	
	GÁTBA ÜTKÖZIK			FALUSI APÓ A LÉZER ANGOL NEVE		MEGY AZ ANGOL GYILKOL		AZ ARZÉN VEGYJELE ... DE L'ESTEN (ADY)		ELEKI MAGAS NÖVÉNY			PINCESZAG TÉLI CSAPADÉK		
	NÉMET VÁROS ANGOL ÚRINÓ		ÁTKAROLÓ YPRES MÁSIK NEVE			TURANDOT KÉRKŐJE EGYIK (NÉMET)					USA-ÍRÓ (J. HENRY) SEPRŰ ANYAGA				
			AZ AARE FR. NEVE MOSÓPOR-MÁRKÁ				ROM. KI-KÖTŐ-VÁROS HÁZHELY					NEHÉZFÉM VICCES KEDVŰ			
	KÓRHÁZI OSZTÁLY		FÉRFI (BIZ.) BÁNAT			VÁLYÚ SZINTÉN				LÁM MAGATOK			RÓMAI 1051 IGEN (NÉMET)		
	LATIN ÉS MÉG NEM HASZNÁLT		TÉLI ... (FEKETE I.) FEKETE I. GÖLYÁJA		VEGYILEG SEMLEGES ANYAGI BUKÁS				ILION HAMIS					AZ URÁN VEGYJELE HARMINC (FRANCIA)	
		HÍRVÍVÓ (RÉG.) NAGYOBB HELYSÉG		PATAK MOHÁCS KÖZEL FR. NŐI MAGAZIN					MADÁR KICSINYE RIADÓ					PÁRT! ÓRÓMAI ÜDVÖZLÉS	
	ÚJPESTI SPORTKLUB		TILTÓSZÓ NEM KELL TÖBB	SZÉKELY IS KIS ÁRAM-FORRÁS		SZOLMIZÁCIÓS HANG KORA REGGELI NAP		PÁRA! ŐS		KIPLING KÍGYÓJA TANULT TINÓ			VÉGTELEN ARÁNY! SZŰL AZ ÁLLAT		
	SZÍNÜLTIG		ALÁTASZÍT VAGY (OROSZ)			AMI SZŰK-SÉGES ... HAFUN (AFR. FOK)					HÉT (ANGOL) ÉPÜLET-SZÁRNY				
	OROSZ VÁROS LAKÓJA			VEZÉR (ANG. FONET.) TEMES-PARTOK!			METÉLT SZIKLADARAB					ALUL ... MC'BAIN (KRIMÍRÓ)			
	MAGAD		VIVÁTOZIK FÉLÉVI		JÓKAI MÓR KUTYÁJA SUGÁR JELE (RADIUS)				ÁTKAROL AMPER (RÖV.)					A NÓTA VEGE! EGYET-LENEMI!	
L.N.J.	T												HALAD		GY

Április 23-i rejtvényünk megfejtése: **Nincs íze annak, amit az egyik szerető erőszakkal vesz el a másiktól.**

Bennragadt a rajtnál a vízilabdacsapat

A szoros első mérkőzést követően magabiztosabban nyerte a marosvásárhelyi visszavágót a Nagyvárad CSU a CSM Mureşul ellen a vízilabda-Szuperliga 5-8. helyeiért kiírt elődöntő sorozatban.

A meccs gyakorlatilag már az első négy percben eldőlt, hiszen villámrajtot vettek a vendégek, és 5-0-ra elhúztak, könyörtelenül kihasználva a marosvásárhelyiek lámpaláz okozta szarvashiba-sorozatát. Csak ezt követően kezdett lassan vízilabdázni a hazai csapat, bár az első féldőben továbbra is nagyon sok hibát követett el. Aztán a második féldőben, behozhatatlan hátránnyal, megnyugodtak Cristian Iordache és Bartalis Károly tanítványai, és végre egyenlő ellenfelei voltak a nagyváradiaknak, így sikerült a különbséget tíz gól alatt tartani. Tegyük hozzá, egy marosvásárhelyi siker meglepetésnek számított volna. A CSM Mureşul gólszerzői: Luca Băilă 3, Rudnyánszky Zsolt 2, Cristian Róbert 2, Kiss Andrei, Magyar Botond, Szathmáry Andor.

A bajnokság így a 7. helyért kiírt helyosztóval zárul a marosvásárhelyi csapat számára a Kolozsvári Politehnica ellen. Az alapszakaszban mindkét fél megnyerte a hazai mérkőzését, azonban a Szamos-parti városban elszenvedett első bajnoki vereség óta sokat fejlődött a marosvásárhelyi csapat, az egymás elleni gólkülönbség pedig a CSM Mureşulnak kedvezett, így övé a pályaelőny a két győzelemig tartó sorozatban. Ugyanakkor figyelemre méltó, hogy Kolozsvár és a sokkal jobban jegyzett Sportul Studentesc elleni elődöntő második mérkőzése hatalmas meglepetésre 8-8-ra végződött, a fővárosi együttes csak büntetőekkel szerezte meg a győzelmet.

A helyosztó első mérkőzését Marosvásárhelyen rendezik, valamikor május 16-a környékén. (bálint)

Eredményjelző

Vízilabda-Szuperliga, rájátszás, elődöntő, 2. mérkőzések:

* az 1-4. helyekért (két győzelemig tartó párharcok): Bukaresti Rapid – Nagyvárad CSU 12-17 (0-2), Bukaresti Dinamo – Bukaresti Steaua 12-25 (0-2).

* az 5-8. helyekért (két győzelemig tartó párharcok): Kolozsvári Politehnica – Bukaresti Sportul Studentesc 8-8, büntetők után 9-12 (0-2), Marosvásárhelyi CSU Mureşul – Nagyvárad CSU 10-19 (2-6, 2-6, 3-4, 3-3) (0-2).



Fotó: Nagy Tibor (korábbi felvétel)

Harmincéves a Szovátai Tavaszi Futóverseny

Harmincadik alkalommal rendezték meg múlt szombaton a Szovátai Tavaszi Futóversenyt, amely évről évre egybegyűjti a mozgás, kiváltképp a szaladás kedvelőit. A rendezvény népszerűsége töretlen, az újítások pedig a jövőjét is biztosítják.

Gligor Róbert László

Három évtizedes fennállása alatt a Szovátai Tavaszi Futóverseny annyira kinőtte magát, hogy már nem az egykori helyszínről, a Medve-tó teraszáról, hanem az amfiteátrumtól indultak a versenyzők, és idéntől másik újdonság is fogadta őket: az eddig megszokott 4,2 kilométeres, hagyományos városi szakasz mellett a 10 kilométeres terepfutó szám is bekerült a programba. Az elsőt a teljes fűrdőtelepet kellett körbeszaladniuk a résztvevőknek, míg az új szakasz már dombokon és erdőkön át, nagyobb távon kerülte meg a telepet és a Medve-tó környékét is. Ez viszont jóval nagyobb kihívást jelentett a közepesen nehéz városi szakaszhoz képest, mert itt az emelkedők és lejtők miatt jelentős szintkülönbségekkel kellett megküzdeni.

A nagyszámú versenyzői mezőnyben a kezdőktől a profi sportolókig, a gyerekektől az idősekig valamennyi kategória és korosztály képviseltette magát: a hagyományos, aszfaltos szakaszon 223 személy állt rajthoz, huszonkét kategóriában, míg a terepfutást 55 versenyző teljesítette, nyolc kategóriában.

A rendezvényen ezúttal is részt vett (négyfős csapattal) Szovát

testvérvárosának, Tatának a küldöttsége. A visszatérő vendégek jelenléte jól mutatja az esemény nemzetközi kapcsolatait és folytonosságát – vélik a helyiek, és Fülöp László Zsolt polgármester is büszke erre. Az előjáró ugyanakkor a szurkolók és sportolók kitartását, a közösség erejét és a helyi természeti adottságokat is kiemelte értékelő gondolataiban.



Fotó: Ábrahám Szilárd

„Negyven év múltán is a Steaua 1986-os BEK-győzelme a legszebb emlék!”

A Steaua 1986-os BEK-győzelme maradt pályafutása legszebb élménye – mondta a bukaresti futballcsapat egykori védője, Adrian Bumbescu, a fővárosi Labdarúgó-múzeumban tartott sajtótájékoztatón, ahol kiállítás nyílt a Bajnokcsapatok Európa Kupája döntőjében, az FC Barcelona ellenében elért történelmi siker 40. évfordulója alkalmából.

A 66 éves egykori labdarúgó úgy véli, a sevillai döntőben aratott diadal nemcsak a klub, de az egész román futball történetének csúcspontja, amely máig különleges érzelmeket vált ki belőle és egykori csapattársaiból. Bumbescu szerint az akkori csapat teljesítménye időálló, ugyanakkor egyre nehezebb elképzelni, hogy román klub ismét hasonló magasságokba jusson a mai pénzügyi és szakmai viszonyok mellett.

Az egykori hátvéd kitért arra is, hogy a Steaua 1988-ban a Benfica elleni elődöntőben közel állt az újabb fináléhoz, amely szerinte akár a második BEK-győzelmet is meghozhatta volna. Hozzátette ugyanakkor, hogy az 1989-es, AC Milan elleni döntőben (0-4) a csapatnak már nem volt reális esélye a trófea megszerzésére.

Adrian Bumbescu felidézte az 1986-os sevillai mérkőzés különleges pillanatait is, köztük azt, amikor kide-

rült, hogy a megszokottól eltérő felszerelésben kell pályára lépniük. A mérkőzés előtti technikai megbeszélésen ugyanis az a döntés született, hogy az FC Barcelona játszhat a hagyományos sportöltözékében, és ők már az öltözőben voltak, amikor megtudták, hogy fehér színű lesz a mezük, némi piros kiegészítővel, ami rögtön eszükbe juttatta a bukaresti rivális Dinamo színekombinációját. „Ilyen meze már csak Majearunak van, aki megtartotta a magáét, mi, többiek mind dresszet cserélünk a Barcelona játékosaival” – idézte fel.

A Steaua egykori hátvédje meghatottan beszélt a hazatérésről is, amikor Bukarestben hatalmas tömeg fogadta a csapatot. Külön kiemelte a nemrég elhunyt Mircea Lucescu gratulációját: a rivális Dinamo edzője a meccs után bement az öltözőjükbe, és még a zuhanyzóban lévőket is külön-külön megdicsérte. Ez szerinte jól mutatja, mennyivel másabb volt az akkori futballvilág, milyen egység és tisztelet jellemezte a közeget. Bumbescu felidézte, hogy az akkor divatos kettős fővárosi rangadókon balhézás helyett gyakran összebarátkoztak a Steaua, a Dinamo és a Rapid szurkolói, így semmi szokatlan nem volt abban, hogy ezek a drukkerek együtt ünnepelelték a repülőtéren a katonacsapat sikerét.

Az Arsenal jutott elsőként a budapesti BL-döntőbe

Az Arsenal 1-0-ra legyőzte a vendég Atlético Madridot a labdarúgó Bajnokok Ligája elődöntős párharcának keddi esti visszavágóján, ezzel 2-1-es összesítéssel továbbment, és elsőként bejutott a sorozat május 30-ai fináléjába, amelyet a budapesti Puskás Arénában rendeznek.

Az előzetes várakozásnak megfelelően hatalmas taktikai csatát hozott a párharc visszavágója, amelynek első negyedórájában az Arsenal nem igazán tudta feltörni a vendégek masszív és jól dolgozó védelmét. Ezzel párhuzamosan időnként összehangolt és remekül kivitelezett letámadással próbálkozott az Atlético, amely a meccs első komoly helyzetét is jegyezte. A folytatásban egyre inkább megtalálta a betömörülő madridi védelem ellenszerét a hazai együttes, amely több alkalommal is a szélen – első sorban Bukayo Saka oldalán – játszott be a labdát a vendégvédők mögé, s ezekből a szituációkból már veszélyes lehetőségeket tudott

kialakítani. A féldő hajrájában egyre erősebbé vált az Atlético tizenhatosára nehezedő nyomás, aztán az utolsó perc elején egy szép hazai támadás végén Saka talált be közlőrlől, miután ő csapott le a leggyorsabban a kapus által kiűtött labdára.

Fordulás után sokat változott a játék képe, a hátrányban lévő madridi együttes ugyanis nagyobb hangsúlyt fektetett a támadófutballra, emiatt viszont feladta a szervezett és rendezett védekezésének egy részét, aminek eredményeként a hazaiaknak is könnyebbé vált át-

futni a középpályán. Egy elhibázott hazaadás után nagy egyenlítési lehetőség adódott az Atlético előtt, de a védője által szorongatott Simeone nem találta el jól a labdát, és nem tudott az üres kapuba passzolni. Nem sokkal később Gyökeres duplázhatta volna meg az Arsenal előnyét, Hincapie remek beadása után viszont kapu fölé lőtt. A meccs utolsó 10-15 percében óriási iramot diktáltak a csapatok, első sorban azért, mert a vendégek már-már szó-

szerint futottak az eredmény után, ezt kihasználva pedig a hazaiak gyors ellentámadásokkal próbálkozhattak. Több gól azonban már nem esett, a ráadás perceiben pedig mindkét kispadnál eluralkodott a feszültség a szakmai stáb tagjain és a cserejátékosokon, ezért a játékvezető néhány sárga lapot még kiosztott.

Az Arsenal 20 év szünet után jutott be ismét a legrangosabb európai kupasorozat fináléjába.



Fotó: az Arsenal közösségi oldala

Jegyzőkönyv

Bajnokok Ligája, elődöntő, visszavágó: Arsenal (angol) – Atlético Madrid (spanyol) 1-0 (1-0). Továbbjutott az Arsenal 2-1-es összesítéssel.

London, Emirates Stadion, vezette: Daniel Siebert (német).

Arsenal: Raya – White, Saliba, Gabriel, Calafiori (58. Hincapie) – Rice, Lewis-Skelly (74. Zubimendi) – Saka (58. Madueke), Eze (58. Ödegaard), Trossard (83. Martinelli) – Gyökeres.

Atlético Madrid: Oblak – Pubill, Le Normand (57. Sörloth), Hancko, Ruggeri – Simeone (57. Cardoso), Llorente, Koke, Lookman (57. Molina) – Griezmann (66. Baena), Alvarez (66. Almada).

Gólszerző: Saka (45.).

Sárga lap: Pubill (81.), Koke (90+4.).

Politikai válság

Egyezkedések a kormánybuktatás után

Mint ismeretes, kedden a parlament megszavazta az Ilie Bolojan vezette kormány elleni bizalmatlansági indítványt. A PSD, az AUR és a Béke – Románia az első frakció indítványa 281 támogató voksot kapott. Az Állítsuk meg a gazdaság lerombolását, a lakosság elszegényítését és az állami vagyon kiürítését célzó Bolojan-tervet! című dokumentumot 254 képviselő és szenátor írta alá. Az alkotmányos eljárás szerint a Bolojan-kormány 45 napig ügyvivő lesz, ennyi idő alatt kell megalakítani és beiktatni az új kormányt. A kormánybukás után megindultak az egyeztetések. Hírösszefoglalónk a kialakult helyzetről szól.

Informális tárgyalások

A Bolojan-kormány elleni bizalmatlansági indítvány megszavazása után Nicușor Dan államfő már kedde este nyilatkozott a Cotroceni-palotában. Elmondta, hogy informális kormányalakítási tárgyalásokat kezdeményez a pártokkal, és arról biztosított, hogy a konzultációk végén Nyugat-barát kormány lesz az országnak. Rámutatott, tisztában van azzal, hogy milyen elvárásai vannak a polgároknak az állam működésével, a korrupció elleni küzdelemmel vagy a hétköznapi életüket érintő kérdésekkel kapcsolatban, és ígérete szerint mindezeket szem előtt fogja tartani a pártokkal folytatandó egyeztetéseken. Az előre hozott választások lehetőségét kizárta az államfő, és nyugalomra intett. Azt mondta, egy kormány bizalmatlansági indítvánnyal történő megbuktatása „sosem örömteli pillanat”, de egy demokratikus döntés eredménye. Hangsúlyozta azt is, hogy Románia továbbra is stabil ország, az állam intézményei működnek, és a fontos témák – mint Románia OECD-csatlakozása, a költségvetés végrehajtása, a SAFE program vagy a helyreállítási terv végrehajtása – tekintetében konszenzus van az Európa-barát pártok között.

Sajtóértesülések szerint a Mentsétek Meg Romániát Szövetség (USR) elnöke, Dominic Fritz szerdán már találkozott Nicușor Dannel a kormány elleni bizalmatlansági indítvány elfogadása után. Sorin Grindeanu szociáldemokrata pártelnök azt nyilatkozta, hogy még nem kapott meghívást kormányalakítási tárgyalásokra az államfőtől. A PSD következő lépéseivel és a Nemzeti Liberális Párt ellenzékbe vonulásával kapcsolatos újságírói kérdésekre nem kívánt válaszolni Grindeanu. „Más pártok döntéseit nem kommentálom. (...) Amint lépéseket teszünk egyik vagy másik irányba, közölni fogom. Addig is, semmi nem változott a tennaphoz képest” – jelentette ki.

Ellenzékbe vonul a PNL

A Nemzeti Liberális Párt (PNL) országos politikai büroja összeült azután, hogy a parlament megszavazta a Bolojan-kormány elleni bizalmatlansági indítványt, és a párt vezetősége úgy döntött, hogy ellenzékbe vonul.

A többórás ülés utáni sajtónyilatkozatában Ilie Bolojan pártelnök kijelentette: az ellenzékbe vonulásról szóló döntésével a PNL méltóságról tett biznyságot. Hozzátette, hogy tovább fognak dolgozni egy kiváltságok és ingyenélők nélküli »modernizációs pólus« létrehozásáért. A PNL első alelnöke, Ciprian Ciucu ismertette a testület ülésén elfogadott határozatot. Ebben leszögezik, hogy a jelenlegi politikai válságot a Szociáldemokrata Párt (PSD) idézte elő, amely szisztematikusan bojkottálta a hozzájárulásával elfogadott kormányprogramot, és késleltette az ebbe foglalt reformokat. A válság a bizalmatlansági indítvány benyújtásával tetőződött, és mivel a kezdeményezéshez a Románok Egyesüléséért Szövetség (AUR) is csatlakozott, a PSD-hez hasonló mértékben felelős a jelenlegi helyzetért. „A politikai válságot előidéző pártoknak kötelességük vállalni a következményeket” – fogalmaztak a dokumentumban. A határozatban rámutattak arra is, hogy a bizalmatlansági indítványról szóló szavazás eredménye alapján a PSD és az AUR létrehozott egy új parlamenti többséget, ezért a kormányzást is vállalniuk kell. Hangsúlyozták azt is, hogy a párt tartja magát a korábbi döntéseihez, és ellenzékbe

vonul, ebből a pozícióból dolgozik majd a polgárokért és a gazdasági stabilitásért. A dokumentumban leszögezték, hogy a PNL ellenzékéből is támogatni fogja a helyreállítási terv végrehajtását, a gazdaságélénkítő programot, a SAFE programot, az ország OECD-csatlakozását és a költségvetési egyensúly fenntartását.

Ilie Bolojan szerdán közölte, hogy miniszterelnöki tisztsége utolsó napjáig dolgozni fog Romániáért, és nem adja fel azokat az elveket, amelyeket egész pályafutása alatt vallott. A kormány oldalán közzétett Facebook-bejegyzésben Ilie Bolojan azt írta, megtiszteltetés volt számára, hogy az elmúlt tíz hónapban az országot szolgálhatta, és minden tőle telhetőt megtett, hogy rendbe szedje Románia pénzügyeit, felszámolja az igazságtalanságokat, és előmozdítsa a modernizációt



Illusztráció

Fotó: Vitalie Cojocari/Facebook

célzó reformokat. „A legfontosabb azonban az, hogy bebizonyítottuk: másképpen is lehet kormányozni” – fogalmazott. Bejegyzésében a Nemzeti Liberális Párt elnöke megköszönte a polgároknak, hogy elviselték az ország pénzügyeinek rendbetételével járó nehézségeket. Mint hangsúlyozta, az intézkedések nem voltak öncélúak, hanem az új-jáépítést és a jövőbeli jólétet szolgálták. A politikus köszönetet mondott azoknak is, akik az elmúlt 10 hónap csapatmunkájában részt vettek. Azt írta, sok kiváló embert ismert meg a legalacsonyabb beosztásokban lévőkől a legmagasabbakig, és együtt bizonyították, hogy „a szabályok betartásával, közpénzherdálás és arrogancia nélkül is lehet kormányozni”. „De tíz hónap után bekövetkezett az elkerülhetetlen. Amikor a kiváltságokra törsz, és rávilágítasz dolgokra, a reakciók sem maradnak el” – jelentette ki.

„Egy fejezet lezárult, és elkezdődik egy másik; de az értékek, amelyekért küzdök, nem változnak, és elengedhetetlenül fontos számomra, hogy érezzem, mellettem állnak. Köszönöm, Románia!” – zárta bejegyzését Ilie Bolojan.

Az USR nem lép koalícióra a PSD-vel

A Mentsétek Meg Romániát Szövetség (USR) fenntartja korábbi döntését, miszerint nem lép koalícióra ismét a Szociáldemokrata Párttal (PSD) – közölte az alakulat.

A párt keddi tájékoztatása szerint az USR továbbra is a „reformorientált irányvonalat” követi. Ugyanakkor a párt 160 vezető tisztségviselőjét tömörítő politikai bizottság megbízta Dominic Fritz elnököt, hogy tárgyaljon a Nemzeti Liberális Párt (PNL) elnökével, Ilie Bolojannal egy politikai megállapodásról a következő lépések összehangolása érdekében.

Temesvár polgármestere egy Facebook-bejegyzésben azt írta, a parlament megszavazta a bizalmatlansági indítványt, de az USR nem fogja engedni, hogy „a PSD és az AUR visszavegye Romániát a múltba”. Hangsúlyozta, a két alakulat csak a kiváltságait félti, azért akarták megállítani a reformokat, „a kapzsiságuk azonban sokba fog kerülni a romániaiaknak”. „Sokan vagyunk, akiket undorral és dühvel tölt el ez a helyzet. De nem szabad határozatlanoknak lennünk” – szögezte le, hangsúlyozta, hogy az USR miniszterei folytatják a munkát az új kormány kinevezéséig, és pártja nem fog újabb kormányalakítási tárgyalásokat folytatni a PSD-vel.

Elfogadhatatlan a szélsőségekkel való együttműködés

Kelemen Hunor szerdán nyilvánosságra hozta az RMDSZ álláspontját a kialakult belpolitikai helyzetről.

„Mi továbbra is úgy látjuk, hogy felelőtlenség volt működőképes alternatíva felmutatása nélkül kormányt bukztatni egy ilyen bizonytalan gazdasági helyzetben. Az RMDSZ számára a jelenlegi politikai helyzetben az elsődleges cél továbbra is az, hogy a korábbi kormánykoalíció – egy új, kiegyen-

súlyozó szerepre képes miniszterelnök vezetésével – ismét működőképesé váljon. Olyan kormányfőre van szükség, aki egyik politikai szereplő számára sem jelent riválit, ugyanakkor rendelkezik azzal a szakmai felkészültséggel és személyes hitelességgel, amely elengedhetetlen a jelenlegi politikai, kormányzati és költségvetési válság kezeléséhez. Meggyőződésünk, hogy a stabil kormányzás nem pusztán a parlamenti arányok kérdése. A számok önmagukban nem teremtenek bizalmat, és nem adnak választ a társadalom előtt álló kihívásokra. A döntő az, hogy milyen program, milyen felelősségvállalás és milyen politikai akarat áll a többség mögött. Éppen ezért az RMDSZ minden lehetséges megoldást mérlegel, ugyanakkor csak olyan konstrukciót tart elfogadhatónak, amely tartós, kiszámítható és felelős kormányzást biztosít. Ezzel összhangban egyértelművé tesszük: elfogadhatatlan minden olyan együttműködés, amely a szélsőségek AUR támogatására épül, vagy attól teszi függővé a kormányzást. Ez számunkra elvi kérdés. Ugyanakkor a politikai realitásokat is figyelembe kell venni: amennyiben nem jön létre olyan megoldás, amely megfelel ezeknek az alapelveknek, az RMDSZ számára az ellenzéki szerepvállalás is reális és vállalható lehetőség. A 2024-es parlamenti választásokon a polgárok négy évre adtak felhatalmazást a pártoknak, ezért az RMDSZ nem támogatja az előre hozott választásokat” – nyilatkozta az RMDSZ elnöke, majd hozzátette, a gazdasági és költségvetési helyzet súlyossága nem engedi meg a hosszan elnyúló politikai bizonytalanságot. Romániának ma gyors, de megalapozott döntésekre van szüksége, ezért a tárgyalásokat rövid időn belül le kell zárni.

Az RMDSZ a következő időszakban is

minden döntését a stabilitás, a kiszámíthatóság és a közösség érdekeinek elsődlegessége alapján hozza meg.

Az AUR Călin Georgescut javasolja miniszterelnöknek

A Románok Egyesüléséért Szövetség (AUR) elnöke, George Simion kedde esti sajtótájékoztatóján kijelentette, hogy pártja a továbbiakban minden forgatókönyvet mérlegelni fog, és „a román nép akaratának megfelelően” fog cselekedni. Hozzátette: ha lehetőségük lesz rá, és rajtuk múlik, akkor Călin Georgescut fogják javasolni miniszterelnöknek. A politikus úgy fogalmazott, hogy Nicușor Dan államfő „betegesen” kizárta ezt a lehetőséget. Hozzátette: az AUR álláspontja szerint Georgescu Románia legitim államfője, mivel szerinte a választásokat jogtalanul érvénytelenítették, ezért vissza kell térni a demokráciához és az alkotmányos keretekhez.

Arra a kérdésre, hogy a cotroceni-i konzultációkon is Călin Georgescut javasolják majd miniszterelnöknek, Simion azt válaszolta: megvárják, milyen keretek között zajlanak majd az egyeztetések, és mi történik másnap. Ugyanakkor kifogásolta, hogy az államfő a hivatalos konzultációk előtt informális egyeztetésekre készül a pártokkal.

Az AUR elnöke kijelentette, hogy a gazdasági válságért Ilie Bolojan, a politikai válságért pedig Nicușor Dan felelős. Szerinte a román társadalom „újraindítást” szeretne, mert 2024-ben és 2025-ben is a változásra szavazott, ez azonban elmaradt. Ezért szerinte Nicușor Dan téved, ha azt hiszi, hogy a választók nem fogják felelősségre vonni, ha különböző háttéralkuk nyomán ugyanazt az úgynevezett Európa-barát koalíciót bízza meg a kormányzással.

A párt politikusi kijelentették, hogy a Románok Egyesüléséért Szövetség (AUR) soha nem fog támogatni egy olyan kormányt, amelynek nem tagja – jelentette ki szerdán az alakulat szenátusi frakcióvezetője.

A parlamentben ezzel kapcsolatban nyilatkozó Petrișor Peiu rámutatott, ha valamennyi pártvezető tartja magát ahhoz, amit a bizalmatlansági indítvánnyal szóló szavazás előtt ígért, nem alakítható ki parlamenti többség. Ha valamelyik pártelnök közben megmondja magát, legfeljebb egy „törékeny többség” jöhet létre, de ez nem jelent megoldást a problémákra – magyarázta.

A kisebbségi kormány lehetősége kapcsán leszögezte, az AUR soha nem fog támogatni egy olyan kormányt, amelynek nem tagja, és szerinte egyetlen „komoly” párt sem tenné ezt. Hozzátette, a kisebbségi kormány fogalma szerinte nem létezik, ugyanis bármely kormány beiktatásához a képviselők és szenátorok többségének támogatására van szükség. Peiu azt is elmondta, hogy tudomása szerint az AUR nem kapott meghívást a Cotroceni-palotába a kormányalakítási tárgyalásokra. „Az államfő nyilatkozatai alapján erre számítani is lehetett” – jegyezte meg.

Meghívták a magyarokat az AUR-ba

George Simion pártelnök bírálta kedden az RMDSZ-t, amiért a szövetség képviselői és szenátorai nem szavazták meg a kormány elleni bizalmatlansági indítványt. Sajtótájékoztatóján a politikus felidézte, hogy az év elején Csíkszeredában, Székelyudvarhelyen és Sepsiszentgyörgyön is utcára vonultak az emberek az adóemelések miatt, és a kormány megbuktatását célzó bizalmatlansági indítvány támogatását kérték a parlamenti képviselőktől. Simion szerint az RMDSZ azért nem szavazta meg a kedden elfogadott indítványt, mert azt az AUR nyújtotta be. „Az AUR tiszteletben tartja azoknak az akaratát, akik rájuk szavaztak (...), az RMDSZ azonban elárulta a választóit” – jelentette ki.

Az AUR elnöke ugyanakkor felhívással fordult a romániai magyarokhoz, hogy ha valódi politikai képviselőket akarnak, iratkozzanak be a pártjába. Meghívását később kiterjesztette Románia összes polgárára, hangsúlyozva, hogy minden ember és minden szavazat fontos. „Ha azt akarják, hogy nyerjük meg az előttünk álló csatákat, csatlakozzanak az AUR-hoz” – mondta Simion. (Agerpres-hírösszefoglaló)

OPERATŐR-VÁGÓT KERES FŐÁLLÁSBAN AZ ERDÉLY TV, A MAROSVÁSÁRHELYI STÚDIÓJÁBA

ETV ERDÉLY TV

FELADATOK

- híradók és magazinműsorok képanyagának elkészítése
- helyszíni riportok, interjúk, beszélgetések forgatása
- élő bejelentkezések technikai lebonyolítása
- híryanagok, műsorok és magazin bejátszások vágása
- többkamerás felvételek lebonyolítása

ELVÁRÁSOK

- középfokú végzettség (videotechnikai ismeretek előnyt jelentenek)
- filmes és/vagy televíziós gyakorlati tapasztalat
- számítógép-felhasználói ismeretek
- B-kategóriájú gépjárművezetői engedély
- csapatmunkára való hajlam és alkalmazkodóképesség
- gyorsaság, határozottság és pontosság

AJÁNLAT

- fiatal, dinamikus munkaközösség
- jó munkakörülmények
- megfelelő bérezés
- megbízható, stabil munkahely

A részletes szakmai önéletrajz leadásának határideje: **2026. május 10.**
Jelentkezni az allas@erdely.tv email címen lehet.



**Marosvásárhelyi
Rádió
Románia**

www.marosvasarhelyiradio.ro

96 FM

106,8 FM

1323 AM

FONTOS TELEFONSZÁMOK

• Központosított ügyelet (Rendőrség, Tűzoltóság, SMURD, Csendőrség, Mentőállomás): 112	• Optika-Optofarm - 0265/212-304 - 0265/312 436	• Vasútállomás - 0265/236-284
• Rendőrség - 0265/202-305	- 0265/250-120	• Vili Kft.: temetkezés, segélyintézés (0-24 óra), professzionális balzsamozás Nemzetközi halottszállítás
• SMURD (betegekkel kapcsolatos információk) - 0265/210-110	• Optolens szemsebészet - 0265/263-351	
• Sürgősség szolgálat: - gyermekeknek - 0265/210-177	• Dora Optics - 0733-553-976	- 0265/215-119 - 0744-282-710
• Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal - 0265/268-330	• DIGI - 0365/400-401	• Alkony Kft. temetkezés (24 ó.) - 0265/263-865
• Prefektúra - 0265/266-801	- 0365/400-404	- koporsók, kellékek, - 0745-606-215
• Maros megyei RMDSZ - 0265/264-442	• Áramszolgáltató vállalat - 0800-500-929	- koszorúk - 0745-606-269
- 0265/262-907	- vidék - 0265/929	- halottszállítás - 0758-047-604
• Gyulafehérvári Caritas, otthongondozó szolgálat, 8–16 óra között: 0736-883-110	• Delgaz Grid - 0265/200-928 - 0800/800 928	
• Procardia Egészségügyi Központ - Orvosi rendelők: M. Eminescu u. 3. sz.: - 0265/210-087	• Aquaserv: - hideg víz-csatorna - 0265/215-702 - közönségszolgálat - 0265/208-888 - központ - 0265/208-800	
- Fizioterápia: Arany János u. 46. sz.: - 0730-545-646	• Fogysztóvédelmi hivatal - 021-9551	

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

CityTV

MAROSVÁSÁRHELY

MAGYAR NYELVŰ ADÁS
KEDD, PÉNTEK 19:00 ÓRA

228-as
a DIGI hálózatban

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

KÜLÖNFÉLÉK

VÁLLALUNK: szobafestést, ereszcsonna-készítést, szigetelést, oromdeszka-burkolást, kerítés-, terasz készítést, rámolást, kert-, háztakarítást, új tető készítését, parkettcsiszolást, a beázásokat kijavítjuk. Garanciát vállalunk. Tel. 0742-344-119, Emil. (28290)

MEGEMLÉKEZÉS

Fájó szívvel, szeretettel emlékezünk

NAGY ISTVÁNRA

(Jean)

halálának ötödik évfordulóján. Nem felejtünk el.

Jutka, Szabolcs, Tündi, Csilla családjukkal. (-I)

ELHALÁLOZÁS

Mély fájdalommal a szívünkben tudatjuk, hogy elhunyt

PUȘCAȘ VIORICA

az odaadó feleség, szerető édesanya és gondoskodó nagymama, közmegbecsülésnek örvendő, szeretett román nyelv- és irodalomtanár, aki szavaival, elhivatottságával és példamutatásával nemzedékek sorát nevelte. Élt 84 évet. Emléke örökké élni fog családjá, barátai, volt tanítványai, kollégái és mindazok szívében, akik ismerték és nagyra becsülték.

A virrasztás 2026. május 8-án, pénteken 18 órakor lesz, a temetési szertartásra pedig május 9-én, szombaton 14 órakor kerül sor a radnóti református temetőben.

Nyugodjon békében!

A gyászoló család. (sz.)

„Elment tőlünk, mint a lenyugvó nap, de szívünkben él és örökké itt marad.”

Szívünk mély fájdalommal tudatjuk, hogy a drága jó feleség, édesanya, anyós, nagymama, rokon, szomszéd és jó barát,

BÁNYAI MARGIT

szül. Cseh

85 éves korában 2026. május 5-én csendesen elhunyt.

Drága halottunkat 2026. május 8-án, pénteken 15 órakor kísérik utolsó útjára a Vili Temetkezési Központból (Kápolna út) a maroszentgyörgyi új temetőbe.

Virrasztó 2026. május 7-én, csütörtökön 18 órakor a Vili Temetkezési Központban.

Emléked szívünkben örökké élni fog!

A gyászoló család. (69281-I)

DORA KÓRHÁZ

Teljes körű ellátás
az egész családnak!

- | | |
|---|--|
|  Szemészet |  Gasztroenterológia |
|  Kardiológia |  Fül-orr-gégészet |
|  Érsebészet |  Tüdőgyógyászat |
|  Plasztikai sebészet | |



www.doraoptics.ro 0771 195 340

<https://mentorkonyvek.ro/>



mk A
Mentor Könyvek **TRANSZILVANIZMUS
TABUK NÉLKÜL**

Spălătorie și detailing auto

Beltrand

**Marosvásárhely
Predeal u. 97 sz.**

autómosó és -kozmetika

- külső-belső tisztítás
- kárpittisztítás, polírozás, viaszozás

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

Gyors műszaki vizsga, fejfájás nélkül.

VALÓSZÍNŰLEG A KÖRNYÉK LEGELŐNYÖSEBB AJÁNLATA

Foglaljon időpontot a WWW.TRANSPORTLOCAL.RO weboldalon.

**BÓNUSZ
KÜLSŐ MOSÁS**

CITP
TRANSPORT LOCAL
Târgu Mureș • Marosvásárhely
KÖZSZÁLLÍTÁSI VÁLLALAT

