

Októbertől igényelhető a támogatás

## Kezdődik a fűtésidény



Fotó: Nagy Tibor

Hidegek az éjszakák, hűvösek a hajnalok, sok helyen már szeptember végén fűteni kellett ahhoz, hogy barátságosan langyossá tegyék a jégverem hangulatú szobákat. Sokan gond nélkül megtehetik, hogy korán elkezdjenek fűteni, de vannak olyanok, akik bizony százszor is meggondolják, hogy begyűjtsanak-e vagy sem, hiszen hosszú tél elébe nézünk, s a még hidegebb napokra gondolva spórolni kell. A kisebb jövedelmű családok, egyedülálló személyek fűtéspótlékot kérhetnek. Annak néztünk utána, hogy állunk a megyében a fűtéspótlék-igénylés terén.

Mezey Sarolta

Maradt a 615 lejes küszöb

A november elseje és jövő év március 30-a közötti fűtésidényben folyósítandó fűtéspótlékot az 559-es kormányrendelettel kiegészített 70/2001-es számú kormányrendelet szavatolja. Ennek értelmében azon kis jövedelmű családok vagy egyedül élő személyek igényelhetnek fűtéstámogatást, akik esetében az egy főre eső jövedelem nem haladja meg a 615 lejt. Az igénylési kérelemhez és a saját felelősségre tett nyilatkozathoz mellékelni kell a család összetételét, a személyenkénti jövedelmet igazoló iratot. A vonatkozó jogszabályok értelmében nem részesülhetnek fűtéstámogatásban például azok a családok vagy személyek, akik lakást

(Folytatás a 4. oldalon)

## Tornázó, skype-oló nyugdíjasok

A Gyulafehérvári Caritasnál az időseknek szánt programok mindig is kiemelt helyet foglaltak el a szervezet tevékenységében. A marosvásárhelyi Teréz Anya Központ azért jött létre 2003-ban, hogy támaszt nyújtson, közösséget teremtsen az egyedül élő idős emberek számára.

5.

## Megújult hidroterápiás részleg

A teljes korszerűsítést, amelynek összértéke meghaladja a 35 ezer eurót, holland partnerszervezek támogatásával valósították meg. Miközben az állami támogatás megvonása szinte a csőd szélére sodorta az alapítványt, a holland jótévedőknek köszönhetően, akik több mint két évtizede kitartóan támogatják az Alphát, idén is több tízezer eurót költhettek, főként infrastrukturális beruházásokra.

6.

## A zongorától a hidrogénbombáig

Látogatása során a paksi atomerőműben is szemlélődött, s hogy emlékeztessen maradjon a látogatása, az Atomenergetikai Múzeum fogadótermében Mozart C-dúr szonátájának második tételét adta elő. Előadás után kellő humorral a következőket írta a kottalapra: „Szép lenne, ha jól menne. De a zongora sokkal nehezebb, mint a fizika”.

8.

## Újabb svéd játékos a Maros KK-nál

Svéd válogatott játékirányítót igazolt a Maros KK: Jonathan Person 191 cm magas és 24 éves, jelentette be honlapján a férfi Nemzeti Ligában szereplő sportszervezet.

9.

## Könyvvásár – körvonalak

### Múlt és jövő együttléte



Fotó: Nagy Tibor

November derekán újra a könyves világ középpontjává válik Marosvásárhely. A nemzetközi könyvvásárt idén huszonharmadik alkalommal szervezi meg a Romániai Magyar Könyves Céh és a Marosvásárhelyi Kulturális Központ. A részletekről a szerdai sajtótájékoztatón az írott szó ünnepének évről évre otthont adó Nemzeti Színház előcsarnokában számoltak be az illetékesek.

Nagy Székely Ildikó

Káli Király István főszervező, a Romániai Magyar Könyves Céh igazgatója elsősorban arra emlékeztetett, hogy Erdély legnagyobb könyves szemléje nem jöhetne létre a marosvásárhelyiek nélkül, akik szeretik a könyvet, áldoznak rá, és ezáltal eltartják a rendezvényt. Az idei könyvünnep motója – Ahol a múlt és a jövő... –

(Folytatás a 4. oldalon)

## Aktuális

### Szerepcsere?

Antalfi Imola

Miközben Bukarestben a főpolgármester asszony bejelentette, hogy licitet szervez 100 új mentőautó megvásárlására a lakosság egészségügyi ellátásának javítása érdekében, a főváros első kerületének polgármestere önkormányzati forrásból 250 millió eurós beruházást ígér, szintén az egészségügyi ellátórendszer fejlesztésére, Florian Bodog egészségügyi miniszter mondhatni a pálya széléről boldogan gratulál e kezdeményezésekhez. Csapatról beszél, amiben együtt dolgozik a városvezetés és a szaktárca a polgárok elvárásainak megfelelő, feltétlenül szükséges egészségügyi infrastruktúra fejlesztésén. A kormányzópárt nevének emlegetése nem maradhatott ki a miniszteri kijelentésekből, az elpolitizált nyilatkozatból pedig kiderült, a szaktárca és a főváros önkormányzata között létrejött protokoll lényege, hogy a szóban forgó kerület 250 millió euróból egy héthektáros területen vadiúj kórházat építtet.

A hatályos jogszabályok bizonyára lehetővé teszik, hogy az önkormányzat támogasson – akár kiemelten is – egy-két szakterületet, mint például az egészségügy. Bukarestben eurómilliók nagyságrendben költenek az egészségügyi ellátórendszer fejlesztésére, aminek a miniszter örül. Érthető is, hiszen ez úgy is

(Folytatás a 3. oldalon)







# HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon  
Szerkesztette: Menyhárt Borbála

## Jókedv, társaság a magányos mindennapokban Tornázó, skype-oló nyugdíjasok



**Október 1. az idősök nemzetközi napja. Ezen a napon talán a figyelem középpontjába kerülnek a deresedő halántékúak, viszont a mindennapokra sajnós az a jellemző, hogy nagyon sokan otthonaikban, a négy fal között, magányosan töltik a nyugdíjas éveiket. Mindig jó látni, hogy vannak kivételek, idősök, akik az anyagi nehézségek, egészségi gondok ellenére sem keserednek el, keresik mások társaságát, illetve azokat a programokat, amelyeknek köszönhetően aktívan élhetnek. Ilyen idősök gyűlnek össze hetente a Gyulafehérvári Caritas által működtetett Teréz Anya Központban, ahol a hatvanas-hetvenes, de akár nyolcvanas éveiket taposók nyelveket, internethasználatot tanulnak, tornáznak, vagy ha nem más, eltöltötenek néhány kellemes órát együtt.**

Menyhárt Borbála

A Gyulafehérvári Caritasnál az idősöknek szánt programok mindig is kiemelt helyet foglaltak el a szervezet tevékenységében. A marosvásárhelyi Teréz Anya Központ azért jött létre 2003-ban, hogy támaszt nyújtson, közösséget teremtsen az egyedül élő idős emberek számára. A magány legyőzése érdekében olyan közösséget kínálnak számukra, amelyben megoszthatják egymással a korral járó gondokat, szenvedéseket, de az örömeiket is. A cél az egyedül élő, magányos nyugdíjasok felkarolása, kimozdítása otthonaikból, hogy újra fontos és aktív tagjai lehessenek a társadalomnak.

A Mărăști utcai központban mindig mosollyal, kedves szóval fogadják a betérő idősöket, a foglalkozásokat Ceu Csilla és Kacsó Katinka, a központ fiatal és lelkes munkatársai vezetik. Ottjártunkkor éppen tornaóra zajlott, jó-

kedvűen jöttek ki a teremből az idősök, miután alaposan megmozgatták tagjaikat.

**Járókerettel nehezebb a tánc**

– 2003 óta működik a Teréz Anya Központ, ahol különböző tevékenységek zajlanak az idősök számára. Jelenleg tizennégy csoportunk van, több mint százötvenen vesznek részt hetente a foglalkozásokon – tudjuk meg *Ceu Csillától*. – Van kézművescsoport, ahol különféle dísz tárgyakat készítenek, tornaórákat tartunk mindennap, napi kettőt is. Valójában karbantartó jellegű torna, megmozgatjuk a végtagokat, a helyes mozgást, testtartást ösztönözzük, gyógytornászoktól vettük át a gyakorlatokat. Emellett klubtevékenységeink vannak, 2003 óta működnek. Az egyik, az Örökzöld csoport a kezdetektől fogva jár, itt vannak a legidősebb résztvevők, 90 év körüli nyugdíjasok is. Többjüket a szolgálati autóval hozzuk el, és visszük haza a kétórás klubtevékenység után. Hétről hétre változik a tematika, különböző témákról beszélgetnek, van Hogy vagy? kör, amikor mindenki elmondja, hogy érzi magát, illetve meghívottakat kérünk fel, hogy különböző témában egy-egy beszélgetést lebonyolítsanak. Az Örökzöld csoport például egykor több mint harminc tagot számlált, ma már csak 13-an vannak. Régebb, amikor mozgékonyabbak voltak, nagyon szerettek mulatni. Ma már nincsenek ilyen igényeik, hiszen járókerettel nehezebb táncolni, de nagyon szeretnek társasjátékozni, römizni, ez a kívánságuk, így erre fektetjük a hangsúlyt a klubtevékenységben. Most is megünnepeljük a születésnapokat, névnapokat, csak mellőzzük a táncot – fűzi hozzá a poén kedvéért Ceu Csilla. A rendszeres foglalkozásokon kívül évente egy-két egynapos kirándulást is szerveznek, amely kiváló lehetőség arra, hogy a különböző csoportok tagjai is találkozhassanak.

**Unokák a Skype-on**

Bár sokak számára hihetetlennek tűnhet, nagyon sok nyugdíjas vállalkozik idegennyelv-tanulásra, vagy az internethasználat terén szeretne otthonosabban mozogni.

A Teréz Anya Központban német- és angolnyelv-tanfolyamokat tartanak nyugdíjasoknak. Ceu Csilla rámutatott, az idősöket különböző motivációk vezérik, legtöbbször az, hogy külföldre költöztek a gyerekek, már ott születtek az unokák, a gyerekekkel még tud anyanyelven társalogni, de sok esetben az unokákkal már nem, ezért rákényszerül, hogy megtanulja az idegen nyelvet, hogy tudjon értekezni az unokáival, vagy az idegen nyelvű vejeivel, esetleg ha meglátogatja őket, boldoguljon a reptéren. Olyan is van, aki azért iratkozik be a nyelvkurzusra, mert tudja, hogy ha újat tanul, azáltal megőrzi szellemi frissességét. Egyesek ezért keresztretjvényt fejtenek otthon, mások inkább eljönnek közösségbe, megismerkednek új emberekkel, kimozdulnak a házból.

– Időnként indul informatikacsoport is, ha van rá jelentkező. Az internethasználatra fektetjük a hangsúlyt, hiszen akik erre beneveznek, azoknál is hasonló a motiváció, szeretnék megtanulni például a Skype használatát, hogy láthass a külföldön élő gyerekeket, unokákat. Az idősök érdeklődőek, lelkesek, van aki másodjára, harmadjára kezdi újra a kezdő csoportot, nehezen barátkozik a technika vívmányaival, de olyan is, aki nagyon fogékony rá, volt rá példa, hogy többet tudott az idős, mint mi – jegyezte meg a központ munkatársa.

**Elviccelik a bajokat**

Ceu Csilla elégedetten nyugtázta, hogy az évek során összetartó közösséggé alakultak a csoportok, szoros barátságok alakultak ki, olyanira, hogy az idősök felhívják egymást telefonon és biztatják, bármennyire is rosszul érzi magát a társuk, keljen fel az ágyból, és jöjjön el a csoportfoglalkozásra. Ösztönzik egymást, hogy mozduljanak ki a négy fal közül. Többnyire egyedül élő idősök jönnek, de van rá példa, hogy férj-feleség jár különböző csoportokban tornázni.

– Egy közösség részeivé válnak, jól érzik magukat, életvidám emberekkel ismerkednek meg, és ha kissé hajlamosabb is valaki a peszsimizmusra, ha olyan csoportba kerül, ahol többségben vannak a vidám, vagy akár a hozzá hasonló gondokkal küszködő személyek, az jó hatással van rájuk, biztatják egymást, vagy elviccelik a bajokat. Tapasztaljuk, hogy már az sokat jelent, hogy van egy konkrét program, ami miatt kimozdulhatnak a házból, arra összpontosítanak, arra készülnek, és erre az időre elterelődik a figyelmük a betegségről, a napi gondokról. Például torna közben receptet cserélnek. Van aki nagyon nyitott, szereti, ha pezseg az élet körülötte, és folyamatosan van valami elfoglaltsága, és van aki zárkózottabb ugyan, de szerencséje van egy lelkes szomszédasszonnyal, ismerőssel, aki addig noszo-



gatja, amíg eljön, és aztán állandó tagja lesz egyik vagy másik csoportnak. Persze van lemorzsolódás is, általában olyankor maradnak ki az idősök, amikor közbejön egy olyan családi esemény, ami miatt más elfoglaltságaik lesznek, például unoka születik, amikor igencsak elkel a háznál a nagymama segítségével.

**A panasz nem old meg semmit**

Ottjártunkkor egy kiadós testmozgás után elegyedünk szoba két jókedvű nyugdíjas hölgygel. A 74 éves *Kelemen Eszter* több mint négy éve jár a tornacsoportba, és elismeri, először azért jött el, mert egyszerűen unatkozott otthon, és társaságra vágyott. – Egy ismerősöm biztatott, ne üljek a négy fal között, jöjjenek emberek közé, hiszen itt jó a hangulat, mindenki elmondhatja a baját – jegyzi meg. Mint mondta, jót tesz a rendszeres testmozgás, amiben otthon sincs hiány, hiszen a kertben bőven akad tenni-való.

A 66 éves *Keresztesi Erzsébet*ről sugárzik a vidámság, és már az elején elárulja, a szótárában nem szerepel a jaj szó, hiszen a sírás, panasz úgysem old meg semmit.

– 4-5 éve járok tornacsoportba, mert a testünket karban kell tartani, és ezt nem idős korban kell elkezdni. Minden érdekel, úgy érzem, ha az ember mindig újat tanul, sosem öregszik igazán meg, még idős korban sem – véli a nyugdíjas hölgy, aki angol nyelvet is tanult, illetve a számítógép-használatban is nagyon otthonosan mozog, még barátnőinek is segít.



Fotó: Caritas

## Kelj kakaskukorékolásra, és térj nyugovóra a tyúkokkal!

Bogdán Emese

Ma már megmosolyogjuk a régiek mondását, mely rohanó világunk egészségügyi javaslataként is nagyon hasznunkra válna, ha csak egy kicsit is belegondolnánk, mit jelent a kielégítő, pihentető alvás számunkra. A régiek életvitele még igazodott a természet ritmusához, a fény és sötétség váltakozásához, de ahogy a civilizáció egyre nagyobb teret hódított, az ember sorra felrúgta a természet szabályait. Miután kedve szerint terjeszkedett a térben, az időt is igyekezett uralma alá hajtani. A tűz felfedezése óta egyre rafináltabb módokat eszelt ki, hogy függetlenítse magát a napfénytől.

Napjainkban természetes, hogy sok gyárban, intézményben éjszakai műszakban is dolgoznak. A tv és rádió szinte a nap minden órájában sugározza adását, a szórakozóhelyek is az éjszakákra építenek, és az ember úgy átalakult, hogy nem érdeklik a napszakok, az időt úgy osztja be, önkényesen, ahogy az anyagiak megkívánják, és túlszűfolt, szeretlen életvitelével beszerez egy csomó betegséget. Időközben azonban jönnek a negatív visszajelzések, és rá kell jönnie, hogy a ritmussal valami nincs rendben. Életfunkcióink ugyanis időbeli ritmusokhoz igazodnak. A természetben gyakran a túlélés kulcsa, hogy az élőlények működésüket bizonyos időrendhez igazítsák. Az orvostudomány ma már egyre nagyobb figyelmet szentel egy új tudományágnak, melyet kronobiológiának hívnak, és az idő és az élő szervezetek közötti kapcsolatot kutatja. Carl von Linné neves svéd természettudós, már 1745-ben felfigyelt a növények napszakonkénti „jelenségeire”, nevezetesen arra, hogy sok azonos fajhoz tartozó növény azonos időben bontja virágait. Ezt használta fel legendás virágórája megalkotásánál, mely abban a korban ámulatba ejtette az embereket. Az ember mint biológiai lény szintén időbeli ritmusoknak van alávetve életfunkcióit tekintve, még akkor is, ha azt gondoljuk, szabad akaratunk birtokában függetleníthetjük magunkat a természet tör-



A kép illusztráció

vényeitől. Sok tudományos kutatás igazolja, hogy a szervezetünket alkotó négy milliárd sejt igen sok időbeli ritmushoz igazodik, ám ezeknek csak töredékét tudjuk tudatosan észlelni (pl. az alvás és ébrenlét váltakozását). Nem is kell nagy tudomány ahhoz, hogy egy kissé megfigyeljük szerveink, szervrendszeink működését. Vegyük például testhőmérsékletünk ingadozását a nap különböző szakaszaiban, vagy az emésztőrendszerünk ritmusát. A kutatók azonban más időmérőket is felfedeztek az emberi testben: a szívünkben, a véréredényeinkben, a májunkban, a vesénkben, a szemfenék ideghártyáján és nem utolsósorban az agyunkban. A testünkben zajló biokémiai folyamatok sajátos időrend szerint működnek. Ilyen például a zsírégetés folyamata, melyet idegrendszerünk óránként tízszer sarkall intenzív működésre. A hormonok termelése is meghatározott ritmust követ, de még csontjaink működése is meghatározott időrendhez igazodik. Levonhatjuk tehát a következtetést, hogy ha a természet rendjét

akár önként, akár kényszer hatására figyelmen kívül hagyjuk, egészségünkkel fizetünk érte. A kutatási eredmények igazolják, hogy a tartós kialvatlanság, a rendszertelen alvási ritmus jelentős egészségkárosodást okoz, a vegetatív idegrendszer zavarához vezet, mely a szervek, szervrendszerek működési zavarát okozza. A statisztikai adatok szerint az éjjeli utáni órákban ötször több közlekedési baleset történik, mint a kora esti időszakban. Az éjszaka közepén ugyanis az érzékszerveink eltompulnak, bágyadnak vagyunk, izmaink ellazulnak, képtelenek vagyunk figyelni, koncentrálni. A szervezetünk e napszaknak megfelelő ritmusban működik, lassul, kikapcsolja az üzemmódot, és ha ilyenkor mégis erőltetjük az ébrenlétet, néhány pillanat erejéig kicsikarja magának a pihenést. Ez az éjjeli autózvetetők által rettegett jelenség, amikor valaki minden igyekezete ellenére akár csak néhány pillanatra is elalszik a volánál. A természet ritmusát a Nap alakítja. Az ember

sok évezreden át a világosság és a sötétség váltakozásához igazodva osztotta be napi teendőit, és ez a tény alapvetően a mai napig érvényes. Életünket még mindig a napfény határozza meg, szabja meg időnket. Fél évszázada annak, hogy a kutatók kezdték felfedezni szervezetünk biológiai óráját, és meglepetéssel állapították meg, hogy az ember biológiai értelemben vett napja hosszabb, mint a csillagászati nap, vagyis nem 24, hanem 25 óra. Arra a következtetésre jutottak, hogy szervezetünk sajátos belső ritmus szerint működik, melyet külső tényezők folyamatosan szabályoznak, s e tényezők közül a legfontosabb a napfény. A napszakoknak megfelelően a szervezetünk működésében is felállítódik egy biológiai óra, vagyis minden szervünknek megvan az órája, amikor maximálisan működik, vagy amikor pihen. A szervórákról és ennek jelentőségéről, az alvászavarokról vagy a jó alvást befolyásoló praktikákról részletesebben a folytatásban.

## Közel nyolcvanezer euró a holland jótévkőtől az Alpha Transilvana Alapítványnak Megújult hidroterápiás részleg

**Múlt héten avatták fel a marosvásárhelyi Alpha Transilvana Alapítvány felújított hidroterápiás részlegét. A teljes korszerűsítést, amelynek összértéke meghaladja a 35 ezer eurót, holland partner-szervezetek támogatásával valósították meg. Miközben az állami támogatás megvonása szinte a csőd szélére sodorta az alapítványt, a holland jótévkőknek köszönhetően, akik több mint két évtizede kitaróan támogatják az Alphát, idén is több tízezer eurót költhettek, főként infrastrukturális beruházásokra.**

Menyhárt Borbála

Dr. Alexandru Lupşa, az Alpha Transilvana Alapítvány elnöke lapunknak elmondta, az évek során próbálták felmérni, milyen eszközökkel kellene rendelkezzenek ahhoz, hogy a szakemberekkel közösen komplex rehabilitációs pro-



gramot tudjanak kidolgozni minden sérült gyerek számára, és ennek érdekében folyamatosan fejlesztéseket eszközölnek.

A teljes körű felújítás nyomán jóval esztétikusabb külsőt nyert a hidroterápiás medence és környéke, ugyanakkor az összes műszaki berendezést korszerűsítették, azaz az eddiginél jóval korszerűbbre cserélték a víz tisztítását, a hőmérsékletének fenntartását biztosító berendezéseket. Az új fertőtlenítő-

rendszernek köszönhetően szinte minimálisra csökkent a vízben lévő klórmennyiség, tehát nem sérti a kicsi babák bőrét, szemét. A sérült gyermekek fejlesztésében a kinetikus pszichoterápia mellett jelentős szerepe van a hidroterápiának, ezért is fontos, hogy mostantól jobb körülmények között zajlanak a medencében végzett fejlesztő foglalkozások. A teljesen felújított medencében a sérült gyerekeken kívül egészséges kisbabák korai fejlesztése is zajlik. A beruházás értéke több mint 35 ezer euró, ebből 31 ezer a holland Afas Foundation adománya.

Az évek során az alapítványnak, a holland jótévkők kitaró támogatását élvezve, sikerült a sérültek minden napjait megkönyvítő, fejlesztésüket segítő beruházásokat eszközölnie.

Dr. Alexandru Lupşa kifejtette, a kilencvenes évek elejétől állnak kapcsolatban a Blijvende Hulp voor Roemenie (Állandó Segítség Romániának) alapítvánnyal, és számos közös projektjük volt az évek során. A külföldi jótévkők látják, hogy adományaik jó helyre kerülnek, a sérültek hatékonyabb ellátását szolgálják, ezért bizalommal adnak újra és újra.

– A holland alapítvány konstans partnerünk, az Alpha logójának is része a földgömb, ami azt jelenti, hogy nyitunk minden irányba, és hála az égnek, olyan barátokkal dicsekedhetünk, akik bizalommal vannak irántunk, és azzal segítettek az évek során, amire mindig a legnagyobb szükségünk volt: pénzzel. Hiszen hiába létezik részünkről a pozitív hozzáállás, az empátia és a segítő szándék, pénzre is szükségünk van, hogy el tudjuk látni a hozzánk forduló sérülteket – mutatott rá az alapítvány elnöke. Miután

szintén holland segítséggel sikerült beszerezniük egy különleges, emelőszerkezettel ellátott kisbuszt, amivel a fogyatékkal élők szállítását könnyebben meg tudják oldani, a következő cél, amit az alapítvány kitűzött, az épületben szükségessé vált felújítások, beru-házások elvégzése, többek között a hidroterápiás medence teljes körű korszerűsítése volt.

– Amit mi itthon gyűjtöttünk, az igen kevés, de boldogan mondhatom el, hogy több mint harminc önkéntes vett részt a munkában, akik az idejüket és munkájukat kínálták fel a nemes cél érdekében. Kollégáink is segédkeztek, illetve Cintoson van egy lelkes csapat, amely mindig lelkiismeretesen jön segíteni – mondta el dr. Lupşa. Mint mondta, a medence felújítása az idei infrastrukturális fejlesztési stratégia része, nemrég az alapítvány székhelyének a bejárati részét teljesen fel-

újították. Az Alpha már kezdetben is egyike volt azon kevés intézményeknek – de talán az egyetlen –, amely megközelíthető volt a fogyatékkal élők, mozgáskorlátozottak számára. Idővel megrongálódott a lépcső struktúrája, ezért vált szükségessé a bejárati rész felújítása. Ezt a beruházást is az Állandó Segítség Romániának Alapítvány finanszírozta.

Szintén a hollandok anyagi támogatásával készülnek egy 400 kg teherbírású, speciális lift beszerelésére a bejáratnál, amelynek értéke 20 ezer euró körül van. Tehát a hidroterápiás medence, a bejárati rész felújítására és a lift beszerzésére közel nyolcvanezer eurós támogatást biztosítottak idén a holland partnerek. Mindemellett ugyancsak nekik köszönhetően sikerült egy második pszichoszociális termet is kialakítani, ahol sajátos eszközök, hang- és vizuális effektusok segítik a gyerekek fejlesztését.



Fotó: Nagy Tibor

## Mit pakoljunk tízóiraira?

Megkezdődött az iskola. Az édesanyáknak minden nap tízóirairól kell gondoskodni, hiszen a gyermek megéhezik az iskolában. Legjobb, ha otthon pakolnak a gyerekeknek, de sok esetben költőpénzt kap, hogy az iskolai büféből, a közeli pékségből vásárolja meg a harapnivalót. Mindenki maga dönti el, mit választ. Egy biztos: az otthon csomagolt finom tízórainál semmi sem jobb. A változatoság kedvéért, hogy ez ne legyen mindig szalámi, sonka, sajt, készítsünk fasírtot, házi pástétomot, körözöttet. Ezeknek biztosan lesz keletjük a nagyszünetben.

Mezey Sarolta

### Csirkemájás terrine



Vagy pástétom, ahogy tetszik.

Hozzávalók: 50 dkg darált sertéshús, 50 dkg csirkemáj, 2 fej hagyma, 2 tojás, 15 dkg bacon, só, bors, petrezselyemzöld, kakukkfű, szerecsendió, fél marék pisztácia (elmaradhat).

Elkészítése: a csirkemájat megtisztítjuk, ledaráljuk, a hagymát üvegesre dinszteljük, és mindent összedolgozunk a darált hússal, a tojással és a fűszerekkel. Egy ózgerincformát kibélelünk alufóliával, aztán jöhetnek rá harántirányban a baconszeletek. Ebbe töltjük a masszát, majd ráhajtjuk a baconszeleteket. Ha nem elég hosszúak, újabb szeleteket használunk. Egy tepsibe kevés vizet töltünk, belehelyezzük az ózgerincformát, s addig sütjük, míg a bacon szépen megpirul. Kihűtjük, szeleteljük. Zsemlében, két szelet kenyér között a legfinomabb tízóirai.



### Körözött

Az üzletben számtalan típusú és fűszerezésű túrókrémlet lehet vásárolni. Mind finomak, de nem árt megnézni, milyen tartósítót, állagjavítót, ízfokozót tartalmaznak. Ennek kiküszöbölése végett jobb, ha otthon készül a körözött, amit nagyon sokféleképpen variálhatunk.

Most egy tehén- és juhtúrós változatot készítettem, zöldfűszerrel ízesítve.

Hozzávalók: 40 dkg tehéntúró, 20 dkg juhtúró, 10 dkg puha vaj, fűszerek: petrezselyemzöld, bazsalikom és kápiapaprika.

A hozzávalókat simára keverjük, beletesszük a fűszereket, s ha szükséges, sózzuk egy kicsit. A körözöttet kicsumázott kápiapaprikába töltjük. Tízóiraira felszeleteljük, úgy tesszük a zsemlébe.

### Fasírt



A gyerekek előszeretettel fogyasztják a hamburgert. Ezt otthon is el lehet készíteni. Süssünk fasírtot, s máris kész a hamburger.

Fasírtból nem érdemes keveset sütni, mert mindig nagy a keletje, ezért legalább egy kiló darált sertéshúsból dolgozunk.

Szükséges tehát: 1 kg darált sertéshús, egy fej hagyma, 3-4 cikk fokhagyma, 1-2 tojás, egy kiskanálnyi csemegepaprika, só, bors, petrezselyemzöld, majoránna, kevés áztatott kenyérbél.

A hozzávalókat összegyűrjük, vizes kézzel fasírtokat formálunk – inkább laposabbra, hogy aztán könnyebben lehessen csomagolni –, aztán bő olajban pirosra sütjük.

### Zakuszkás tekercs



Fotó: Mezey Sarolta

Mivel a zakuszká pecsétet hagy, kifolyik a kenyér közül, úgy döntöttem, sütök belőle valami finomat, hogy az őszi ízek mégis a „tarisznyába” kerülhessenek.

Hozzávalók: 50 dkg liszt, 3 dkg élesztő, 4 dl tej, csipetnyi só és cukor, 1 bő kanál disznósír, egy tojás (plusz egy a kenéshez), egy üveg zakuszka, 15 dkg reszelt sajt.

Az élesztőt cukros tejben felfuttatjuk, összegyűrjük a hozzávalókkal, és kelni hagyjuk. Ezt követően a tésztát körülbelül egy cm vastagságúra nyújtjuk, megkenjük zakuszkával, megszórjuk reszelt sajttal, feltekerjük és felvágjuk. A csigákat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, megkenjük tojással, megszórjuk reszelt sajttal, fél órát langyos helyen kelesztjük, majd megsütjük. Igazi csemege!

Jó sütés-főzést!

## Az első szkoliózistábor Romániában

### Országos elismerést nyert a Marosvásárhelyen megszervezett ScoliCamp

**Az OrtoProfil által szervezett ScoliCamp – Románia legelső szkoliózistábor – a bukaresti Nemzeti Színházban megszervezett díjátadó ünnepségen átvette a Krónikus Betegek Szervezeteinek Országos Szövetsége (COPAC) közönségdíját az Innováció a páciensek számára kategóriában.**

A díjátadó ünnepséget megtisztelte jelenlétével dr. Florian Bodog egészségügyi miniszter és dr. Diana Paun állami tanácsos, valamint részt vettek az egészségügyben dolgozó szakemberek, orvosok, ápolók, a betegeket tömörítő egyesületek képviselői és az egészségügyben működő civil szervezetek.

A legelső ScoliCamp – gerincferdülésben szenvedő gyerekek és fiatalok számára szervezett – tábor 2016. augusztus 7–12. között került megszervezésre. Nagyon fontos, hogy minden gyerek lelki támogatást kapjon a családtól, barátoktól és részletes tájékoztatást az orvosok, gyógyterapeuták részéről. Mindezek mellett kiemelkedő szerepe van a pszichoterapeutának is a felépülésben, mivel segítséget nyújt a

páciensnek a belső motiváció megtalálásában.

– Meggyőződésem, hogy az innováció nem állhat meg az orvosi technológia, a gyógyszereszközök vagy a kezelések szintjén, hanem innovatív megoldásokat kell nyújtani a páciensekkel folytatott interakció során is, beleértve a szolgáltatásokat. A ScoliCamp tábor keretében nagy hangsúlyt fektettünk a multidiszciplinaritásra azáltal, hogy terapeuták, pszichoterapeuták, táplálkozási szakemberek, sporttanárok, tánctanárok, technikusok (akik a személyre szabott Cheneau fűzőket készítenek) segítségét és szakértelmét vontuk be azzal a céllal, hogy egy teljesen átfogó és innovatív kezelést tudjunk nyújtani a gerincferdüléses résztvevők számára – nyilatkozta *Marius Dumitrescu*, az OrtoProfil marketing- és informatikai igazgatója.

– Köszönetet szeretnék mondani a partnereknek és a barátoknak, akik hittek a projekt fontosságában és megvalósításában. Büszke vagyok a ScoliCamp résztvevőire, akik a tábor keretében önbizalommal, új terápiás ismeretekkel gazdagodtak, és az őket támogató közösségnek is meg szeretném kö-

szönni, hogy megértésükkel és türelmükkel segítették a fiatal táborozókat a nehéz pillanatokban,

amikor bátorságra volt szükségük a gerincfűzőt viselő lányoknak, hiszen fel kellett vállalniuk, hogy ők

nyilatkozta *Szilágyi Zsolt*, az OrtoProfil gyógytornásza.



# A zongorától a hidrogénbombáig (2.)

Szilágyi Mihály

Teller Ede 1936 és 1990 között nem járt Magyarországon, a magyar nyelvet ennek ellenére is tökéletesen beszélte. Saját bevallása szerint hálás volt, hogy magyarul tanulhatott, fél évszázad múltán is felidézett több magyar verset is, sőt azt is megemlítette, hogy a magyar nyelv sajátos logikája a tudomány terén is előnyt jelentett számára. Éppen ezért ragaszkodnunk kell anyanyelvünkhöz is, mert magyarul tanulva – magyarul énekelve! – lehetünk igazán esélyesek. Aki feladja anya-

nyelvét és zenéjét egy könnyebbnek vélt másikért, saját esélyeiből farag le.

A humorkedvelő tudós egyik érdekes megállapítása a pesszimizmusról szól: „A pesszimista az olyan ember, akinek mindig igaza van, de soha sincs öröme benne”. Ezzel szemben: „Az optimista olyan ember, aki úgy gondolja, hogy a jövő bizonytalan. Állítom, hogy optimistának lenni kötelesség, mert ha (...) elhiszem, hogy a jövő bizonytalan, akkor megdő a felelősségünk, hogy ebben a bizonytalanságban azt tegyük, amit legjobbnak látunk”.



Teller Ede 1998-ban, 90 évesen

1990-ben hazalátogatott Magyarországra. Látogatása során a paksi atomerőműben is szemlélődött, s hogy emlékezetes maradjon a látogatása, az Atomenergetikai Múzeum fogadótermében Mozart C-dúr szonátájának második tételét adta elő. Előadás után kellő humorral a következőket írta a kottalapra: „Szép lenne, ha jól menne. De a zongora sokkal nehezebb, mint a fizika”. Ma a múzeum féltve őrzött kincse a zongora és a Teller Ede kéziratát őrző kottalap is. A tudós kissé szerénykedve beszélt zongoratudásáról, de az interneten elérhető videofelvételen látható és hallható, hogy a hangszer a kilencvenéves újjáknak is engedelmeskedik.

További érdekesség a nagy tudósról, hogy egy verset is írt – mégpedig magyarul.

**Teller Ede**

## Vers cím nélkül

*Keresni, várni, semmit sem akarni,  
Szeretni, vágyani, egyedül maradni.  
Nézni a világot becsukott szemekkel,  
Látni azt, amit még nem látott meg ember.*

*Gyönyörködni titkos, mély harmóniákban,  
Emlékezni arra, mit sohasem láttam.  
Szeretni, imádni a szent tisztaságot,  
A szelet, a felhőt, a havat, az álmot.  
Tenni a helyeset, nem kis öröm-pénzért,  
Nem a túlvilági örök üdvösségért.  
Tudni, hogy nincsen cél, tudni, hogy nincs Isten,*

*Félni, hogy talán még igazság sincsen,  
Tudni: az ész rövid, az akarat gyenge,  
Hogy rá vagyok bízva a vak véletlenre.*

*És makacs reménnyel mégis, mégis hinni,  
Hogy amit csinálók, az nem lehet semmi.  
És örülni tudni a nagy megnyugvásnak,  
A fájdalmat, örömet gyógyító halálnak.*

Egy életút összegzése ez a vers, s hogy megértsük a tudós fájdalmát, melyet megemlít a versben, tudnunk kell, hogy Magyarországon maradt családjából többen a holokauszt áldozatai lettek. Akik megmenekültek, azokat aljas eszközökkel a szovjet hatalom igyekezett felhasználni, hogy szóra bírassák a tudóst, hogy eláruljon valamit az amerikai atomtitkokból. Ezekről az eseményekről Gervai András írt dokumentumregényt *Titkos Magyarország* címmel. Teller Ede versét Karády István zenésítette meg.

Külön erdélyi vonatkozású érdekesség, hogy Teller Ede 2002-ben elvállalta a Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem nemzetközi tanácsadó testületének tiszteletbeli elnöki tisztségét.

A nagy tudós nem sokáig lehetett ebben a tisztségben, ugyanis egy év múlva, 2003. szeptember 9-én, 95 évesen távozott közülünk.

Darabont Tibor, Teller Ede egykori személyi titkára több érdekességet is megosztott a tudósról: „22 éves korában elvesztette jobb lábfejét egy villamosbalesetben; német klasszikusokat hallgatott leginkább; pingpongozni is nagyon szeretett; kiválóan zongorázott, négykezesben is remekelt; sziporkázó humorérzékkel rendelkezett; időjárás-előrejelzéssel is foglalkozott”. Íme, a nagy emberek arról is híresek, hogy mivel foglalkoztak még munkájukon kívül – ez egy példa számunkra, hogy legyünk érdeklődők minél több minden iránt, mert akkor érthetjük meg jobban a világot.

„Csupa muzsika. Kissé halk s hideg./ Műgonddal formálsz, mint a régiek /.../ ...” Az 50 éve elhunyt Áprily Lajos Vers-bírálat című versét idézzük a fősorokban.		IDÉZET 1.	KIS SZÜRKE RÁGCSÁLÓ	TE ÉS ÉN FÉRFINÉV	ALIG ÉL	SÍRFELIRAT RÉSE LEHET	ZOKOG	...JELENTI (RÁDÓ SÁNDOR)	OLASZ NÉVELŐ (CHATEAU-BRIAND-MŰ)	...FEUCHT-WANGER (RÖV)	ATLÉTIKA (RÖV.)	TEGNAP UTÁN	BIOLÓGIAI LÉTEZÉS	LEKVÁR HÉBER KÖSZÖNÉS	ANGOL FŐ-NEMESI CÍM	NUMERO (RÖV.)	JÁROM
		D															Ó
	TÁVOL-KELETI TÁBLÁS JÁTEK			ANG. ÍRÓNO (GEORGE) ESZKIMÓ-KUNYHO					BÉKÉS... (SZÍN.NŐ) ADRIAI SZÉL							SÉMI NÉP MIKSZÁTH FELESÉGE	
	ÉPP HOGY SÚROL BOKROS TERÜLET					ERŐSZAK-KAL ELVESZ PUSZTAI MADÁR						TÉVESEN JEGYZŐ ÁLOMBA RINGAT					OLASZ AUTÓJEL ETIL... (ALTATÓ)
IDÉZET 2.	H	HÁROM-TAGÚ ALGEBRAI KIFEJEZÉS	KÉTÁRBO-COS VITOR-LÁS HAJÓ CSAVAR			KÁRTYA-LETÉL FR. FORRA-DALMÁR V.				KORALL-ZÁTONY ÓRÓMAI HÁ-ZI ISTENEK						LÉTEZIK KESERŰ ANYAGOK (ORVOSI)	
ELÓTAG: TRILLIMOD RÉSZ			RÓMAI 150 GYILKOL		TEHÉN-HANG MINDENT LEVÁG			ARRA-FELEI! LATIN CSONT		ELEKI GÓG ÉS... FIA VAGYOK (ADY)			A MOLIB-DÉN V.JELE DUBLIN LAKÓJA		BECÉZETT ATTILA TARAÚRNŐJE (SCARLETT)		
ÉRZÉK-SZERVEL-VEL FELFOGÓ			FÖLDR. FELFEDEZŐ JAPÁN VÁROS					OL. HEGEDŰ-KÉSZÍTŐ ...VALLI (SZÍN.NŐ)					NÉV (LATIN) MŰVET HOZ LÉTRE				
TESLA (FEL-TALÁLÓ) CSAVAR RÉSE				SVÁJCI VÁROS WINNETOU TÖRZSE				NAGYTESTŰ PAPANAGY MALASZT-JELZŐ LEHET						CSATA ...DE VALERA (ÍR POLITI-KUS)			
			VUK NAGY-BÁTYJA SKÁLA-HANG					PARKERDŐ PANAMAI AUTÓJEL					SHAKESPE-ARE-KIRÁLY PART-SZAKASZI				FÉLSZI KVARCBAN GAZDAG DIORIT
ÉVEINK SZÁMA			FÉRFINÉV (NOV. 15.) NÉMET MÚDAL					ÉLÉNK SZÍN HUZAL				FELTETT SZÁNDÉK VÉSZT HOZÓ (LATIN)					DOLGOZÓ (MOZDONY)
FÉLELEM!			CSEH FUT-BALLISTA EMBERFEJ!					AKADOZVA BESZÉL ... DE L'ES-TEN (ADY)				ZAMAT TŰZÉRSÉGI EGYSÉG					KOTTA-RÉSZ! JAP. SZÁMG. MÁRKA
IDŐS (RÖV.)			TOJÁS (NÉMET) KENŐ-ANYAG	...MILAN (SP.KLUB) CSINOS, TAKAROS		AZ ARGON VEGYJELE NEHÉZ-FÉM		HATBÓL KETTŐ! BECÉZETT RÓBERT		VER MÉZIZÚ			ÁLLÓVÍZ ÁLLAM, SZÖVETSÉG		CSEH IGEN KETTŐZVE ALGAZSE-LATIN		
EST ÖMEN				SZERZETT ROKON UTCA (FRANCIA)				VIZSGA-KÉRDÉS ORVOSI VESE					DÉL-AFRIKAI TARTOMÁNY ÓRAHANG FELE				
TOVA			NÉMET NÉVELŐ PÁRATLA-NUL SZÉP!		M. KÖLTŐ (LÁSZLÓ) MILLILITER (RÖV.)			FOLYADÉ-KOT TISZTÍT TISZTELT CÍMZETT							...GALACTON (ROMÁN ÍRÓ) ARAB!		
BORÍTÓ-KOSÁR			DAGANAT EZER!			MARÓDI! EGYENI!						ŰRSZEL-VÉNY TESLA (RÖV.)					
L.N.J.												LAKÁST TISZTÍTÓ					

Szeptember 21-i rejtvényünk megfejtése: **Az egyenes a görbe legegyszerűbb és legkézenfekvőbb példája**



## Bajnokok Ligája: Dortmundban győzött simán a Real Madrid

A Borussia Dortmund hazai pályán 3-1-re kikapott a címvédő Real Madridtól a labdarúgó Bajnokok Ligája csoportkörének második fordulójában, így nehéz helyzetbe került a továbbjutást illetően.

A kifejezetten élvezetes találkozó sok helyzetet hozott, amelyekkel a királyi gárda sáfarkodott jobban: Gareth Bale szerzett vezetést a spanyoloknak, majd a második félidő elején Cristiano Ronaldo duplázta meg az előnyt. Ugyan Pierre-Emerick Aubameyang szépített, de a portugál aranylabdás a második találattal eldöntötte a három pont sorsát.

A csoport másik meccsén Harry Kane mesterhármával győzött a Tottenham Hotspur az APOEL vendégeként, így a németeknek hat pont a hátrányuk a Reallal és a Tottenhamnal szemben is. A ciprusiaknál kezdő volt Sallai Roland, akit a 62. percben lecseréltek.

A keddi játéknapon a Sevilla is egy mesterhármással győzött: Wisam Ben Yedder a Maribor hálójába talált háromszor. A kvartett másik találkozásán nem bírt egymással a Szpartak Moszkva és a Liverpool, így mindkét gárda két döntetlennel várja a folytatást.

Gulácsi Péter csapata, a BL-újonc RB Leipzig 2-0-ra kikapott a Besiktas vendégeként. A magyar válogatott kapus védte a német csapat kapuját.

**Eredményjelző**

**Labdarúgó Bajnokok Ligája, csoportkör, 2. forduló:**

\* E csoport:

Szpartak Moszkva (orosz) – FC Liverpool (angol) 1-1 (1-1)  
 gól: Fernando (23.), illetve Coutinho (31.)  
 Sevilla (spanyol) – Maribor (szlovén) 3-0 (2-0)  
 gól: Ben Yedder (27., 38., 83., a harmadikat 11-esből)  
 Az állás: 1. Sevilla 4 pont, 2. FC Liverpool 2 (3-3), 3. Szpartak Moszkva 2 (2-2), 4. Maribor 0.

\* F csoport:

Manchester City (angol) – Sahtar Donyeck (ukrán) 2-0 (0-0)  
 gól: De Bruyne (48.), Sterling (90.)  
 SSC Napoli (olasz)-Feyenoord (holland) 3-1 (1-0)  
 gól: Insigne (7.), Mertens (49.), Callejon (70.), illetve Amrabat (93.)  
 Az állás: 1. Manchester City 6 pont, 2. SSC Napoli 3 (4-3), 3. Sahtar Donyeck 3 (2-3), 4. Feyenoord 0.

\* G csoport:

AS Monaco (francia)-FC Porto (portugál) 0-3 (0-1)  
 gól: Aboubakar (31., 70.), Layun (89.)  
 Besiktas (török) – RB Leipzig (német) 2-0 (2-0)  
 gól: Babel (11.), Talisca (43.)  
 Az állás: 1. Besiktas 6 pont, 2. FC Porto 3, 3. RB Leipzig 1 (1-3), 4. AS Monaco 1 (1-4).

\* H csoport:

APOEL (ciprusi) – Tottenham Hotspur (angol) 0-3 (0-1)  
 gól: Kane (39., 62., 67.)  
 Borussia Dortmund (német) – Real Madrid (spanyol) 1-3 (0-1)  
 gól: Aubameyang (54.), illetve Bale (18.), Ronaldo (50., 79.)  
 Az állás: 1. Tottenham Hotspur és Real Madrid 6 pont (6-1), 3. Borussia Dortmund 0 (2-6), 4. APOEL 0 (0-6).

**Ma este az Európa-ligában**

A svájci Lugano vendége ma este a Bukaresti FCSB a labdarúgó-Európa-liga csoportkörének 2. fordulójában. A találkozó 20 órakor kezdődik, a Pro TV közvetítésében lehet megtekinteni.

**Az Európa-liga ma esti műsora:**

- \* A csoport: Lokomotiv Astana – Slavia Prága, Maccabi Tel Aviv – Villarreal;
- \* B csoport: Partizan – Dinamo Kiev, Skenderbeu – BSC Young Boys;
- \* C csoport: Ludogorec – Hoffenheim, Braga – Istanbul Basaksehir;
- \* D csoport: AEK Athén – Austria Bécs, AC Milan – Rijeka;
- \* E csoport: Lyon – Atalanta, Everton – Apollon Limassol;
- \* F csoport: Lokomotiv Moszkva – Zlín, Sheriff Tiraspol – FC Koppenhága;
- \* G csoport: Viktoria Plzen – Hapoel Be'er Sheva, Lugano – FCSB;
- \* H csoport: 1. FC Köln – Crvena Zvezda, BATE Borisov – Arsenal;
- \* I csoport: Salzburg – Olympique Marseille, Konyaspor – Guimarães;
- \* J csoport: Athletic Bilbao – Zorya Lugansk, Östersunds – Hertha BSC;
- \* K csoport: Lazio – Zulte-Waregem, Nice – Vitesse;
- \* L csoport: Rosenborg – Vardar Skopje, Zenit Szentpétervár – Real Sociedad.

## Kijutott a 2018-as Európa-bajnokságra a román válogatott

A román futsalválogatott kijutott a 2018-as Európa-bajnokságra, miután 7-4-re nyert Grúzia ellen, Tbilisiben, a kvalifikációs pótszelejtező visszavágó mérkőzésén. Egy hete, a Déván rendezett első mérkőzésen 2-2-re játszott a két csapat.

A román válogatott, amely az első félidőt 3-1-es hátrányban fejezte be, a második 20 percben megfordította az állást, és érdekes, hogy hét gólja közül ötöt honosított játékosok szereztek: négyet a brazil Savio Valadares Pereira De Mendoca, egyet pedig a portugál Paulo Ferreira jegyzett. További



egy-egy találatlal járult hozzá a sikerhez ugyanakkor Dumitru Stoica

és Emil Răducu. A csapat a Vlad Iancu – Florin Matei, Paulo Ferreira, Florin Ignat, Savio összetételben kezdte a találkozót, amelyre tartalékként neveztek Petrișor Toniță kapust, valamint Robert Lupu, Felipe Oliveira, Szöcs László, Dumitru Mimi Stoica, Csoma Alpár, Adrian Pânzaru, Cristian Matei és Emil Răducu mezőnyjátékosokat is.

A 2018-as Európa-bajnokságon már korábban biztosította részvételét Szlovénia (házigazda), Olaszország, Azerbajdzsán, Ukrajna, Portugália, Spanyolország (címvédő), Kazahsztán és Oroszország. A pótszelejtezőn részvételi jogot szerzett még Szerbia, Lengyelország és Franciaország. A 2018-as futsal-Európa-bajnokság döntő tornáját a szlovén főváros, Ljubljana Stozice Arénájában rendezik január 30-a és február 10-e között.



## Újabb svéd játékos a Maros KK-nál

Svéd válogatott játékirányítót igazolt a Maros KK: Jonathan Person 191 cm magas és 24 éves, jelentette be honlapján a férfi Nemzeti Ligában szereplő sportszervezet.

Person az elmúlt két idényben a szintén svéd Uppsala Basket csapatában játszott, az utolsó idényében az együttesnek mind a 38 mérkőzésén kezdő volt. Ebben a szezonban egy meccsen már pályára lépett a svéd Boras Basket színeiben, a FIBA Europe Cupban, a Körmend elleni elvesztett mérkőzésen több mint 30 perc alatt 6 pontot, 6 gólpasszt és 4 lepatanót jegyzett.

Jonathan Person a második svéd játékosa lesz a Maros KK-nak: a Tigresek egy nappal korábban bejelentették Dino Pita leigazolását is.



## Utoljára lesz Malajziában Forma-1-es Nagydíj



A világbajnoki pontversenyben vezető Lewis Hamilton szerint az egyik legkeményebb verseny tűnik el a naptárból azzal, hogy a Malajziai Nagydíj 2018-tól már nem lesz része a Forma-1-es sornozatnak.

„Egyértelműen szomorú arra gondolni, hogy a mostani lesz az utolsó versenyünk itt” – mondta kedden a Mercedes háromszoros világbajnok brit pilótája a vasárnapi futamot megelőző egyik sajtótájékoztatón. A malajziai viadalt 1999 óta rendezik meg, a pálya szerződése azonban az év végével lejár, s a rendezők már tavasszal jelezték, hogy nem akarnak hosszabbítani.

„Az autóknak és a versenyzőknek is ez a pálya jelenti a legna-

gyobb kihívást, így mondhatjuk, hogy az egyik legkeményebb, ha nem a legkeményebb verseny ez, amit nehéz lesz pótolni” – tette hozzá.

A viadalt az extrém időjárási körülmények teszik az átlagnál nehezebbé a pilóták számára, akik közül többen is ahhoz hasonlították a Kuala Lumpur-i nagydíjat, mintha szaunában ülve versenyeznének. A pilótafülkében 50 Celsius-fokos a hőmérséklet, miközben a levegő páratartalma 70 százalék körül mozog. A versenyzők – a Mercedes mérései szerint – a másfél órás száguldás végére három liter folyadékot izzadnak ki egy átlagos futamon.

## Röviden

\* *Kettős vereséggel búcsúzott a férfikosárlabda Bajnokok Ligája 2. selejtezőkörében a Kolozsvári U. Az alakulat kedd este hazai pályán is kikapott a német MHP Riesen Ludwigsburgtól, az eredmény 88:77 (27-9, 19-26, 21-25, 21-17). Az első mérkőzésen a német csapat 78:72-re diadalmaskodott.*

\* A másodikként kiemelt Simona Halep kiesett kedden a 2.365.250 dollár összdíjazású vuhani (Kína) keménypályás női tenisztornáról, miután a 2. fordulóban 6:2, 6:1 arányú vereséget szenvedett az orosz Daria Kaszatkintól. Szintén kedden Sorana Cîrstea 6:3, 6:3-ra kikapott a kínai Qiang Wangtól. Az ugyancsak kínai Shenzenben zajló, 667 ezer dollár összdíjazású ATP-tornán a nyolcaddöntőben búcsúzott Marius Copil: a román játékos 4:6, 6:4, 6:3-ra alulmaradt a svájci Henri Laaksonen szemben.

\* *A román 8+1-es női csapat bejutott az Egyesült Államokban zajló evező-világbajnokság döntőjébe, miután megnyerte selejtezős futamát, és időeredményével felülmúlta a másik ágon nyertes Új-Zélandot is.*



**GUTENBERG**  
KÖNYVESBOLT

**BABILON**  
KÖNYVKIADÓ

## Szeptemberben dízhelyen a BABILON KÖNYVKIADÓ



**10%**  
KEDVEZMÉNY

## MÁGIKUS ÁLLATOK ISKOLÁJA sorozat Gutenberg Könyvesboltok

Csúsztered: Petőfi Sándor utca 4. sz., tel.: 0752-031310 # gutenbergkonyvesboltcsuszered  
Szekelyudvarhely: Márton Áron tér 8. sz., tel.: 0752-032201 # gutenbergkonyvesboltsekeljudvarhely  
Marosvásárhely: Rózsa tér 57. sz., tel.: 0752-032950 # gutenbergkonyvesboltmarosvasarhely

## Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

**FELVESZÜNK FIATAL HÖLGYEKET** cukordíszek gyártására. Szaktudás nem szükséges. Tel. 0745-520-408. (19384-I)

**A DUDA TRANS TÁRSASÁG** alkalmaz D kategóriás jogosítvánnyal rendelkező professzionális GÉPKOCSIVEZETŐKET. Tel. 0747-048-444, 0742-127-877. (19381)

**A NATURAL SMILE** Fogászati Központ alkalmaz FRONT OFFICE MENEDZSERT (RECEPCIÓSNŐT). Követelmények: kellemes megjelenés, rugalmas munkaidő vállalása, számítógép-kezelési ismeretek. Előny: tapasztalat a szakterületen, egy idegen nyelv ismerete: angol, magyar. A fényképes önéletrajzokat az office@naturalsmile.ro e-mail-címre várjuk. Csatlakozz a Natural Smile csapatához! (sz.-I)

**ALKALMAZUNK SZAKÁCSOT, SEGÉDSZAKÁCSOT, MOSOGATÓT, SZOBALÁNYT.** Tel. 0749-027-726. (19369-I)

**BUCSINON** található vendégházba HÁZVEZETŐT alkalmazunk. Fizetés 2500 lej + 10% a bevételből. Tel. 0745-696-055. (19369-I)

**A TORDAI CÉG** alkalmaz hús- és hentesáruüzletébe ELADÓNŐT. Tel. 0744-681-130. (19380)

**A PORCUȘORUL POFTICIOS VENDÉGLŐ SZEMÉLYZET** alkalmaz. Ajánlatunk: jó feltételek, vonzó fizetés + bónusz eladás után. Tel. 0748-591-437, Victor Babeș utca 19. szám. (4014)

**ÉPÍTKEZÉSBE SZAKKÉPZETLEN MUNKÁSOKAT** és SEGÉDMUNKÁSOKAT alkalmazok. Tel. 0740-789-236. (4009-I)

**ŐRZŐ-VÉDŐ CÉG** alkalmaz DISZPÉCSEREKET. Tel. 0733-008-775. (19389)

**A VILA BRAN CLUB** (Töröcsvár, Brassó) alkalmaz tapasztalattal rendelkező: RECEPCIÓST, MEDENCEKARBANTARTÓ SZEMÉLYZETET, gyermekek számára ANIMÁTOR, PINCÉRT, SZOBALÁNYT. Tel. 0722-268-866. (60258)

**A SAPIENTIA EMTE MAROSVÁSÁRHELYI KARA** munkatársat keres LABORTECHNIKUSI ÁLLÁS betöltésére. Bővebb információk a www.ms.sapientia.ro honlapon (sz.-I)

**KFT** alkalmaz TAKARÍTÓNŐKET és férfi munkást TÖMBHÁZLAKÁS TAKARÍTÁSÁRA. 45 év feletti vagy nyugdíjasok jelentkezését várjuk. Tel. 0753-081-687. (19396)

## FONTOS TELEFONSZÁMOK

- Romtelecom-tudakozó - információ - 118-932
- általános - 118-800
- Központosított ügyelet (Rendőrség, Tűzoltóság, SMURD, Csendőrség, Mentőállomás): 112
- Rendőrség - 0265/202-305
- SMURD (betegekkel kapcsolatos információk) - 0265/210-110
- Sürgősségi szolgálat: - gyermekeknek - 0265/210-177
- 0265/212-304
- 0265/312-436
- 0265/250-120
- 0265/263-351
- Optolens szemsebészet - 0265/263-351
- Marmed járóbeteg-rendelő: - 0756-468-658
- 0729-024-380
- 0751-114-307
- Labor e-mail: marmed@armed.ro, www.armed.ro
- Dora Optics - 0733-553-976
- Dora Medicals - 0265/212-971
- Radiológia, echográfia Dr. Jeremiás István - 0265/222-446
- Lézerakupunktúra - 0722-885-851
- Emma vendéglő, hidegtalál készítése - 0265/263-021
- Prefektúra - 0265/266-801
- RDS-RCS - 0365/400-401
- 0365/400-404
- Áramszolgáltató vállalat - 0800-801-929
- vidék - 0265/269-667
- Delgaz Grid - 0265/200-928
- 0800/800-928
- Aquaserv: - 0265/215-702
- hideg víz-csatoma - 0265/208-888
- közszolgáltatás - 0265/208-800
- központ - 08008-208-888

- Fogyasztóvédelmi hivatal - 0265/254-625
- Vasúttaloms - 0265/236-284
- Távolsági buszállomás - 0265/237-774
- VIII Kft.: temetkezés, segélyintézés (0-24 óra), professzionális balzsamozás Nemzetközi halottszállítás - 0265/215-119
- 0744-282-710
- Alkony Kft. temetkezés (24 ó.) koporsók, kellékek, koszorúk és halottszállítás - 0265/263-865
- 0745-606-215
- 0745-606-269
- 0745-609-830
- Melinda temetkezés a rom. katolikus temető területén, teljes körű szolgáltatás - 0740-263-907
- Maros megyei RMDSZ - 0265/264-442
- 0265/262-907
- 0741235-239
- 0365/882-842

- Thomas Hux sofőriskola - 0740-263-907
- 0265/264-442
- 0265/262-907
- 0741235-239
- 0365/882-842
- Üveg-tükör szerelése, házhoz szállítás - 0265/248-430

### Utazási irodák

- MAORI turisztikai iroda - 0365/440-528
- www.maori.ro e-mail: info@maori.ro
- Transservice - 0265/216-242
- World Travel Shop - 0265/216-768
- turisztikai iroda - 0265/269-900
- Bálint-Trans - 0745-611-999
- 9-17 ó. - 0265/255-092
- Intertours - 0265/264-011
- Royal GTS - 0265/269-308
- 0731-898-989
- Hu 0036-306-053-753
- Family Holiday - 0365/449-833
- 0749-922-887
- Thomas Hux utazási iroda - 0365/882-842
- 0772-068-684

Méltányos reklámdíj fejében

állandó szereplője lehet

a FONTOS TELEFONSZÁMOK rovatnak.

Várjuk jelentkezését

a 0265/268 854-es telefonon.

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

**Marosvásárhelyi Rádió Románia**  
www.marosvasarhelyradio.ro

**RexoGold**  
a te zálogházad

Str. Frantz Liszt nr. 11  
Telefon: 0265 - 25.11.11  
Mobil: 0748 - 25.11.11  
www.rexogold.ro

**NON STOP**  
állunk rendelkezésedre!

*\*A képeken látható termékek csak szemléltető jellegűek.*

**Nótaest**  
dakint a réten  
kinyílt a rózsá...

a *Hajlik a rózsafa* nótatársulat  
Mihály Szilvia és Szilágyi Sándor  
szervezésében.

Kísér:  
*Jakab Áttila és zenekara*

Meghívott vendégművészek:

*Mihály Szilvia és Szilágyi Sándor*  
*Szabó Éva és Szabó Lajos*  
*Monozsa Mária és Vagy István*  
*Dobos Zoltán és Boros Szabó László*  
*Ábrán Tibor*  
*Dr. Balta Ciprián*  
*Kőrös Zoltán*

Közreműködnek: "Társaságok" a siklódi amatőr színjátszó csoportja valamint, *Csera Edina* népdal, *Zsigi Fildon*, *Molnár Áttila*, *Molnár Erzsébet* és *Oniga Katalin* - magyarlapdi és csombordi néptáncosok.

**Marosvásárhely - Kultúrpalota**  
2017. október 01. vasárnap 18.00 órától.

Jegy ára - 15 RON elővetelben és az előadás napján a Kultúrpalota jegypénztárában.

Támogatók: **CSISZÉI**, **CONȘILIUL JUDEȚEAN MUREȘ**, Balogh József

Médiatámogatók: **NÉPÚJSÁG**, **Hírlap**, **Ungvári Károly**, **Ungvári Károly**

A Surub Trade Kft. csavargyárába keresünk munkatársakat a következő munkakörbe:

### gépbeállító, gépkezelő

#### Elvárásaink:

- megbízhatóság
- pontosság
- lojalitás
- tanulékony

#### Amit kínálunk:

- stabil, modern munkahely
- állandó fejlődési lehetőség
- versenyképes bérezés

**Előny:** műszaki rajz alapfokú ismerete, lakatos, esztergályos, fémforgácsoló vagy fémmegmunkáló szakképesítés.

A gépek kezeléséhez a betanítást biztosítjuk.

Önéletrajzok leadhatók személyesen a Surtec áruház vevőszolgálatán („Gyártás – gépbeállító” megjelöléssel) a Dózsa György utca 145/a alatt vagy Cserefalva 115. szám alatt, illetve e-mailben: [productie@surubtrade.ro](mailto:productie@surubtrade.ro). További információ a 0745-043-920-as telefonszámon.

# REGISZTRÁLJON

## A MAGYARORSZÁGI VÁLASZTÁSOKRA!



**TEL.: 0800-444-666**

Minden magyar állampolgár szavazhat, aki előzőleg regisztrált.  
Ha adataiban változás történt, jelentse be!




**MCA Health Care**  
CENTRU MEDICAL  
EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT • ORVOSI LABORÁTORIUM

Tel. 0365-882.747  
BEMUTATÓKÖZPONT A TÁLPALATKA UTCA 21. SZÁM ALATT

Orvosi szakvizsgálatok a hajtási jogositvány megszerzéséhez vagy megújításához

Vizsgálatok programja: munkanapokon 14 órától

Az orvosi vizsgálat díja: **90 lej** / A gépjárművezetői pszichológiai vizsgálat díja: **40 lej**

[www.facebook.com/McaHealthCare](http://www.facebook.com/McaHealthCare)  
[www.health-care.ro](http://www.health-care.ro)



# 18 év

radio *gaga*

Bevezető/Organizátor

## ÉLŐ KONCERT



Péter Szabo Bálvia  
Ștefan Bănică Jr.  
Molnár Ferenc „Caramel”

## CONCERT LIVE

2017. október 2-án, hétfő este 7 óra, a marosvásárhelyi Lígétben. A belépés díjtalan.  
Luni, 2 octombrie 2017, ora 19, în Parcul Muncii din Târgu Mureș. Intrarea liberă.



Asociația Culturală MAHOTĂ Culturalis Egvesület

Marosvásárhelyi **MAHOTÁ** színtársulat

## JÁTSZD ÚJRA, GYŐZŐ!

Orvosi rehabilitáció  
**Puskás Győző 50 éves**

SZÉKELY M. ÉVA  
KELEMEN BARNA  
BODONI ILDIKÓ

CSEKE PÉTER  
GÖNCZY KATALIN  
SZŐLLŐSI P. SZILÁRD

Rendező: Kovács Levente  
Producer: Jakab Zsombor

Oktober 15-én vasárnap (BEMUTATÓ) és 22-én vasárnap este 7 órától,  
November 4-én szombat, 5-én vasárnap, 11-én szombat, 12-én vasárnap, 19-én vasárnap,  
25-én szombat és 26-én vasárnap este 7 órától  
Marosvásárhely – Maros Művészeti terme



### Október 3-ig látogatható a JÉGKORSZAK kiállítás Marosvásárhelyen

Kevesebb mint egy hónapig időzik Marosvásárhelyen a budapesti Természettudományi Múzeum Jégkorszak című kiállítása. A Föld utolsó jégkorszakát bemutató tárlat a marosvásárhelyi Természettudományi Múzeumban, a **Horea utca 24. szám alatt** tekinthető meg.

A látogatók újra találkozhatnak a jégkorszak után kihalt, de jól ismert állatfajokkal (életnagyságú rekonstrukciók, csontvázak), amelyeket az eredeti élőhelyükre emlékeztető környezetbe helyeztek. Megtekinthető egy mamutfőka, kardfogú tigris, hiéna, barlangi hiéna, pézsmatulok és egy gigantikus gliptodon.

A kiállítást különféle médiaeszközök gazdagítják, amelyek a korabeli klímáról, illetve az akkori állatok életéről tartalmaznak információkat. A Jégkorszak október 3-ig időzik Marosvásárhelyen.

- Látogatás:
- keddtől péntekig: 9–16;
  - szombaton: 9–14;
  - vasárnap: 9–13.



radio.kptv.ro  
THE ROCK STATION



GREAT MUSIC FOR A GREAT CITY!  
AtlasFmMures • [atlasfm@kptv.ro](mailto:atlasfm@kptv.ro)

### Siletina Impex Kft. – Helyi Közszállítási Vállalat Rt. Társulás

– Marosvásárhely, Béga u. 2. sz., tel: 040-365-269-077 –

#### Az egyetemisták/főiskolások figyelmébe

A marosvásárhelyi közszállítási vállalat a StudentCard alapján ingyenes bérletben részesülő egyetemi, főiskolai hallgatók tudomására hozza a következőket:

Az ingyenes bérleteket 2017. szeptember 27-től SZEMÉLYESEN adják át a következő iratok alapján:

- StudentCard igazolvány (eredeti és másolat)
- személyi igazolvány (eredeti és másolat)
- a 2017-2018-as tanévre láttamozott diákigazolvány (eredeti és másolat)
- egy 3/4-es fénykép (azoknak, akik első alkalommal igénylik a bérletet)

Az új bérletek 2017. október 1-je és december 31-e között lesznek érvényesek. A bérletet használó köteles aláírásával igazolni a bérlet átvételét, és megadni telefonszámát a könnyebb kommunikáció érdekében.

Az ingyenes egyetemistabérleteket a következő helyszíneken jegyeket és bérleteket áruló kioszkokban lehet átvenni: a főtéren, a Kövesdombon, a Tudor negyedben (Favorit) és az Auchan üzletközpontnál.

Az igazgatótanács