

A „gödörbe” elképzelt többrendeltetésű épület

Egyelőre még látványterv



A látványterv

A Megyei Sürgősségi Klinikai Kórház, a Gh. Marinescu utca és a Hősök parkja közötti terület övezeti területrendezési tervére mondott igent szeptember 20-i ülésén a marosvásárhelyi tanács. A kórházzal szembeni „gödör” körüli háromhektáros terület beépítésére az urbanisztikai tanulmányt és hozzá a látványtervet, amely szemlélteti, hogy mit szeretne oda építtetni a város, a megye, az egyetem és a kórház, Eugen Glaja építész, a Proiect Kft. vezetője készítette el.

Bodolai Gyöngyi

A város és a megye közötti tízéves pereskedés nyomán sikerült rendezni a tulajdonjoggal kapcsolatos vitát, amely lehetővé teszi, hogy a területet, ahol jelenleg a kórház műszaki egységei működnek, beépítsék.

Az elképzelt többemeletes épület rendeltetéséről Furó Judit műépítész, a tanács városrendezési bizottságának elnökét kérdeztük.

Amint beszámolt, a 100.000 négyzetméternyi hasznos felületű épület alsóbb szintjeire parkolót, a Marinescu utca szintjére bevásárlóközpontot, vendéglátóegységet, a felsőbb szintre orvosi rendelőket, az egyetemi oktatás és kutatás számára szükséges helyiségeket képzelte el a tervező, továbbá irodákat, helyiségeket az adminisztratív és a műszaki tevékenységet ellátó személyzetnek. A felsőbb emeletekre vendégszobákat tervezett.

Bár a városrendezési tervnek tulajdonképpen azt kell szemléltetnie, hogy mennyi területet építenek be, mekkora zöldövezet és parkoló lesz

(Folytatás a 2. oldalon)

Unitáriusok hálaadó ünnepe

A Marosi és Küküllői Unitárius Egyházkör az 1568-as tordai országgyűlésen a világon először kihirdetett vallásszabadság és az Unitárius Egyház megalakulásának 450. évfordulója alkalmából ünnepi hálaadást tart.

4.

Alzheimer, az időskor betegsége

Az Alzheimer az időskor megbetegedése, fő tünete a kóros feledékenység. A demencia egy általános fogalom, aminek többféle oka lehet, a leggyakoribb közülük az Alzheimer, a demensek 70 százaléka ebben szenved.

5.

Kolbászfejűek fakanállal

Ínyencek igazi paradicsomává vált a múlt hét végén Parajd központja. A huszonharmadik alkalommal megrendezett töltöttkáposzta-fesztiválon hazai és külföldi csapatok mérték össze főzőtudásukat, kreativitásukat.

7.

Fagyhalál a Fogarasi-havasokban

Szeptember 25-én, kedden éjjel a nagyszebeni sürgősségi kórházban elhunyt egy 22 éves fiatal ember, aki a marosvásárhelyi rohammentő szolgálatnál teljesített önkéntes szolgálatot. A fiatal ember barátjának és barátjával vasárnap a Fogarasi-havasokban túrázott. A levegő hirtelen lehűlése és a fáradtság miatt kihűlt a teste, és megállt a szíve.

10.



OPTICA OPTOFARM
A látás szakértője

Iskolások és egyetemisták figyelmébe!

Augusztus 27. – szeptember 30. között minden iskolás és egyetemista ügyfelünknek 50%-kal olcsóbban kínáljuk az antireflex védőréteggel ellátott műanyag lencsét.

Az akció érvényes:

műanyag American Standard HCM (Italy) szemüveglencsére, a következő dioptriartartományra: 0 ± 6,0 SPH és 0 ± 6/2 CYL (amíg a készlet tart)

Szolgáltatásaink:

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

Marosvásárhely:

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

Szászrégen:

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

Szováta:

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

Aktuális

Fordított világ

Karácsonyi Zsigmond

A jó nevű elemi iskolák környékét reggelente forgalmi káosz uralja. Az örök késésben levő szülők felgyorsult mozdulatokkal menekítik a tanintézmények udvarára utódaikat, miközben igyekeznek elkerülni az ütközéseket a rolleren vagy kerékpárral érkező környezettudatos pajtásokkal. A forgalmi dugó becsengetés után néhány perccel felszívódik, de marad az őszi gyümölcsillatot elnyomó benzingőz. Tanítás után és a napközi program végén, tompított formában a reggeli happening megismétlődik. Nincs az a mobilitásterv, amely ezt a fejtelenséget orvosolni tudná. Talán akkor oldódna meg, ha az iskolák könyvéket autómentes övezetté nyilvánítanák. Ami képtelenségnek tűnik az utóbbi évtizedek lakhelyváltóztatási szokásait látva. A mikromigrációs divathullám családok ezreit sodorta a nagyvárosok peremközskéibe, falvaiba. A lakóparkok és családi házak nyújtotta kényelem csábításának nehéz ellenállni. Csakhogy sokan nem számoltak azzal, hogy a remélt nyugalom helyett még több stresszhatás éri őket: a reggeli kapkodás, a forgalmi dugók, a gyerekek elpasszolása óvodába, iskolába, a munkahely környéki parkoló vadászása és délután ugyanez, fordított sorrendben. Este pedig a legbanálisabb okból puszkaporos lesz a békésnek hitt családi otthon hangulata. Mondhatnánk, hogy ez mindenki magánügye. De mégsem így van. A városok vonzásától szabadulni képtelen „kitelepültek” nem tudnak és nem is akarnak beilleszkedni lakhelyük közösségébe. Sokan megőrzik hivatalos okmányaikban a városi lakcímüket, mert nem akarnak megválni

(Folytatás a 3. oldalon)

450 év – vallásszabadság

Unitáriusok hálaadó ünnepe

A Marosi és Küküllői Unitárius Egyházkör az 1568-as tordai országgyűlésen a világon először kihirdetett vallásszabadság és az Unitárius Egyház megalakulásának 450. évfordulója alkalmából ünnepi hálaadást tart. A marosvásárhelyi Kultúrpalota nagyertermében szeptember 29-én, szombaton 11 órakor kezdődő nagyszabású rendezvényről, az unitárius közösségről Kecskés Csabával, a Marosi Egyházkör esperesével beszélgettünk.

Mezey Sarolta



Kecskés Csaba esperes

Fotó: Nagy Tibor

A Marosi Egyházkör egyházközségei mind Maros megyében találhatóak, míg a Küküllői Egyházkörhöz tartozó egyházközségek 90 százalékban vannak itt. Valamikor, a múlt rendszerben, kényszerűségből bár, de egy volt a két egyházkör. A két egyházkörben – a küküllőinek Szentgyörgyi Sándor dicsőszentmártoni lelkész az esperese – az a döntés született, hogy közösen szervezzük meg a hálaadó ünnepi istentiszteletet. Ennek időpontját szeptember 29-ére időzítettük, azért is, mert szeptember utolsó vasárnapja az unitáriusok nemcsak legszebb, de egyik legfontosabb ünnepe, az őszi hálaadás ünnepe. Ekkor adunk hálát a Jóistennek az életért, az új kenyérért s minden áldásáért. Az őszi hálaadás jó alkalom tehát a hálaadásra a 450 éves egyházunkért, azért, hogy a történelem viharaiiban megmaradtunk. Hálát adunk a vallásszabadság törvényéért, amit a világon először itt, Erdélyben mondtak ki.

– *Milyen forgatókönyv szerint zajlik majd a hálaadó ünnep-ség?*

– A végleges program összeállt. A rendezvény felvonulással kezdődik. A távolabbról és közelebről érkezők reggel 9 órától gyülekeznek a Bolyai Farkas Líceum belső udvarán. Amikor mindenki megkapta a kítűzőjét, elindul az ünnepi menet a Bolyai térről a Bolyai utcán lefele, a főtéri virágóra mellett haladva a főtéren végig a Kultúrpalotáig. Forgalomkorlátozás nem lesz. A két egyházkör szervezői, kebli tanácsa, a nőszövetségek és az ifjúsági egyletek vállalnak nagyobb szerepet a rendezvény lebonyolításában. Mivel hálaadásról van szó, úgy szép és méltó, ha istentisztelettel kezdődik a rendezvényünk. Remélhetőleg pontosan 11 órakor megszólal a harang. A szépen csengő magyarsákodi harangot szeretnénk hangfelvételtől megszólaltatni. Ezzel kezdünk. Az ígét Bálint Benczédi Ferenc püspök úr hirdeti, ő végzi az istentiszteleti szertartást. Utána dr. Kovács Sándor teológiai történelemtanár tart előadást, majd következnek a kö-

szöntések, Magyarország Csíkszeredai Főkonzulátusa részéről Kőrösi Viktor Dávid konzul, Péter Ferenc, a Maros Megyei Tanács elnöke és Makkai Gergely, Marosvásárhely alpolgármestere mond köszöntőt.

– *Ezután következik az ünnepi műsor.*

– Kilyén Ilka színművésznő a nagy segítségünk. Ő az ünnepi műsor szervezője, szerkesztője. Ő fogja át az egészet. A műsor összeállításánál szempont volt, hogy unitárius szerzők művei szólaljanak meg, mind az irodalomból, mind a zenéből. Bartók Béla művei hangzanak el Molnár Tünde orgonaművész előadásában, aki a kántori



Marosvásárhely, kövesdombi templom

kor igényeinek megfelelő, szépen berendezett templom.

– *Az ünnepi hálaadással a vallásszabadság 450. évfordulója alkalmából szervezett rendezvények sora nem zárul le az unitárius egyházban. Mire számíthat a közösség még?*

– Az unitárius egyházban nagyon szép megemlékezések voltak és lesznek. Egyetemes egyházi szinten az év elején Tordán felállították a vallásszabadság emlékművét, nyá-

ron Kolozsváron felszentelték a vallásszabadság házát. Az év végén többfelé, Kolozsváron és Sepsiszentgyörgyön Dávid Ferencnek, egyházalapító püspökünknek állítanak köztéri szobrot. Nálunk, a kövesdombi templom belső udvarán december 2-án szenteljük fel Dávid Ferenc szobrát, tiszteletbeli gondnokunk, Szabó László fia, Szabó Attila adományát. Dombóváron készül, Varga Gábor szobrász alkotása. Az egyházközség erre az

alkalomra is készül, gondnokunk, Vónya László hathatós segítségével – tájékoztatott Kecskés Csaba, a rendezvény társszervezője.

A két egyházkör hálaadó ünnep-ségének szervezését az Emberi Erőforrások Minisztériuma, a Maros Megyei Tanács és a Marosvásárhelyi Polgármesteri Hivatal támogatta.

A szombati zártkörű rendezvényre a gyülekezetek lélekszámának arányában osztották ki a meghívókat.



Marosvásárhely, Bolyai téri templom

HARMÓNIA

Egészség – életmód – otthon
Szerkesztette: Menyhárt Borbála

Gyógyítani nem lehet, de megelőzni igen

Alzheimer, az időskor betegsége

Szeptember 21. az Alzheimer-kór világnapja. A lakosság előregedésének, az átlagéletkor növekedésének a hozadéka, hogy az elbutulással, a teljes szellemi leépüléssel járó betegség gyakorisága egyre nő, és alaposan felforgatja az érintett családok életét, hiszen amellett, hogy nehéz szembesülni azzal, hogy valakit a saját édesanyja, édesapja nem ismer fel, gyakran az illető állandó felügyeletre, gondozásra szorul, hiszen képtelen ellátni önmagát. Mivel a betegség nem gyógyítható, dr. Rácz Attila pszichiáter, a Marosvásárhelyi 2. Számú Pszichiátriai Klinika főorvosa szerint a megelőzésre kell fektetni a hangsúlyt, a rendszeres testmozgással, egészséges táplálkozással, illetve agytornával negyven-ötven százalékkal csökkenthető az Alzheimer-kór megjelenésének az esélye.

Menyhárt Borbála

– Az időskori demenciának számos típusa ismert. Hogyan állítják fel a pontos diagnózist?
– Az Alzheimer az időskor megbetegedése, fő tünete a kóros feledékenység. A demencia egy általános fogalom, aminek többféle oka lehet, a leggyakoribb közülük az Alzheimer, a demensek 70 százaléka ebben szenved. A szakember számára fontos pontosítani, hogy milyen fajta demenciával áll szemben, mert kisebb százalékban ugyan, de vannak visszafordítható, gyógyítható demenciák, és a kezelés szempontjából is fontos különbséget tenni. De az első számú gyanúsított az Alzheimer. Ennek a diagnózisát kizárásos alapon állítjuk fel, nálunk még nem annyira elterjedt a diagnózis felállítását segítő képalkotó eljárások és a biomarkereknek a meghatározása, mivel igen költséges módszerek. Nyugaton már kezdenek teret hódítani. A biztos diagnózis a szövettani vizsgálat alapján állítható fel, viszont ehhez agyi biopsziát kellene végezni, amit nem szoktunk kérni. Elhalálozás után a patológus tudja százszázalékosan kijelenteni, hogy Alzheimerben szenvedett az egyén.

Ha 65–70 évesnél idősebb páciens fordul hozzánk, akkor automatikusan szűrésre kerül sor, ugyanis bármely, időskorban megjelenő pszichiátriai megbetegedés, például a depresszió, szorongás, az időskorban fellépő alvászavar vagy paranoia előjele lehet az Alzheimernek. Kizárjuk tehát az összes többi demenciátípust, és az egyéni és családi kórtörténet, neurológiai, pszichiátriai és pszichológiai klinikai és paraklinikai vizsgálatok alapján felállítjuk a diagnózist. Vannak kevert típusú demenciák, amikor a vaszkuláris patológia keveredik az Alzheimer-demenciára jellemző elváltozásokkal, vagy másfajta demenciák is együttesen előfordulhatnak az Alzheimerrel, ami bonyolítja a diagnózis felállítását.

– Melyek azok a tünetek, amelyeket nagy felkiáltójelként kell kezelniük a hozzátartozóknak?
– A legfeltűnőbb és leghamarabb jelentkező tünet a feledékenység, a memóriavesztés. A beteg képtelen új dolgokat megtanulni, a friss információt nem tudja megjegyezni, felidézni. Emellett viselkedési problémák, személyiségváltozás, alvászavar jelentkezhet, a végrehajtó funkciók károsodnak, előbb a bonyolultabb feladatokat lesz képtelen elvégezni, gyakran téved, utólag pedig már az egyszerű feladatokra sem lesz képes. A figyelemzavar is

jellemző, egyszerre nem tud több dologra odafigyelni. A beszédben is zavar jelentkezik, a beteg nem találja a szavakat, a kifejezőkészsége romlik.

Jellemző ugyanakkor a napszakhoz kötődő állapotváltozás. A demens beteg általában reggel jobban érzi magát, este pedig, a sötétség beálltával zavarttá válhat, elveszíti a tájékozódóképességét, nem ismeri meg a hozzátartozóit, esetleg megijed, hogy idegenek vannak a lakásában, nem ismeri fel a saját házat. Ezenkívül bármilyen fertőző betegség, láz, gyógyszermellékhatás, nagyobb esemény, stressz, testi vagy lelki fájdalom, környezetváltozás súlyosbíthatja az alapállapotát. Az ideális az, ha a család otthon gondozza, de sokan az előrehaladott stádiumban éjjel-nappali felügyeletre szorulnak, a család pedig ezt nem mindig tudja biztosítani, és kénytelenek gondozóintézetben elhelyezni.

– Mivel magyarázható, hogy az utóbbi időben növekszik a betegségben szenvedők száma?
– Érdekes módon Nyugaton az Alzheimer előfordulása csökkent, és ennek az oka az, hogy megelőző intézkedéseket fogantatosítottak. Ellenben hosszú távon a lakosság előregedésével, az átlagéletkor emelkedésével világszerte növekedően van az Alzheimer előfordulása. 2050-re több mint 100 millió alzheimeres beteget jósolnak világvizonylatban. Jelenleg néhány tízmillióról, 30-40 millióról szólnak a statisztikák.

– Általában milyen életkorban jelentkeznek a tünetek?

– Ritkán jelentkezhetnek 65 éves kor előtt, ezekben az esetekben általában örökletes tényező is fennáll. A betegek egy százaléka tartozik ebbe a csoportba. Az Alzheimer előfordulása 65 éves kor után válik gyakoribbá, majd ötvenévesen megduplázódik az előfordulásának a gyakorisága. 90 év felett már ennek a korosztálynak több mint egyharmada érintetté válik.

– Gyakran hallani, hogy a beteg, időse ember nem emlékszik, mi történt vele előző nap, viszont évtizedekkel azelőtti eseményeket gond nélkül felidéz...
– Ez megtévesztő lehet a család számára, sok esetben arról számolnak be, hogy a nagymama kiválóan emlékszik a régi, akár több évtizeddel azelőtti történetekre, tehát nagyon jó a memóriája. Viszont más agyi struktúrák felelnek a rövid távú és más neuroanatómiai struktúrák a hosszú távú memóriáért. Az Alzheimer-kór esetén a halántéklebenyben található, hippocampusnak nevezett régió sorvad el, és ez felelős a rövid távú memóriáért.

akár 10-15 évvel elkezdődhet az idegrendszer szintjén a megbetegedés, és ebben a stádiumban még nagyon jól befolyásolható ennek a lefolyása. Életmódváltással, a rizikófaktorok kiküszöbölésével, például ha magas vérnyomással küszködik valaki, akkor azt diagnosztizálni kell, és a megfelelő kezeléssel normális értékek között tartani, vagy lemondani a dohányzásról, illetve a passzív dohányzásról, ugyanis az is káros hatású, és növeli az Alzheimer előfordulásának az esélyét. Ha a vér koleszterin-

– Említette, hogy a gyógyszeres kezelés igazából csak az életminőségén tud javítani...

– A gyógyszeres kezelés enyhíti a tüneteket vagy a társtüneteket, mint például a depresszió, a szorongás, álmatlanság, hallucináció, zavart állapot. Ezeket kezelve és enyhítve, ugyanakkor a memóriát, a végrehajtó funkciókat javítva, nemcsak gyógyszerekkel, hanem viselkedésterápiával is, a beteg autonómiája, önállósági képessége még egy időre megmarad vagy javul, nem szorul gondozásra, vagy éppen kisebb mértékű felügyeletre lesz szüksége, ami tehermentesíti a családot. A tünetek megjelenésétől számítva három-tíz év a betegség átlagos lefolyása, és ez mindig attól függ, hogy milyen stádiumban történt meg a diagnózis felállítása. Ha kezdeti stádiumban, akkor nagy az esély, hogy átlag tíz-tizenegy évet is éljen a beteg, de ha súlyos, késői stádiumban, akkor lerövidül ez az időszak. Az Alzheimerben szenvedő beteg nem az Alzheimer, hanem annak a szövődésményei miatt veszti életét, ezek közül említhető a dehidratáció, mivel előfordul, hogy nem fogyaszt elegendő folyadékot, nem táplálkozik megfelelően, vagy a balesetek (elesik, megégeti magát), gyógyszerek mellékhatásai, fertőzések miatt. Esetekben a balesetveszély fokozottan fennáll, ezért amennyire csak lehet, meg kell próbálni biztonságossá tenni a környezetet, például a beteg ne tudja felgyújtani, felrobbantani a házat, ne forrázza le magát, ne húzzon magára nehéz tárgyakat, illetve ne tudjon kiesni az ablakon.

– A páciensekben általában tudatosul, hogy milyen állapotba kerültek, vagy nem élik meg zavaróként a tüneteiket?

– Akik tudatában vannak annak, hogy milyen betegségben szenvednek, és milyen jövő vár rájuk, azok hajlamosak a depresszióra, ami természetesen rontja az állapotukat, előfordul, hogy nem táplálkoznak megfelelően, magukba roskadnak, esetleg öngyilkosságot forgatnak a fejükben.

Legtöbb esetben azonban a beteg annyira nincsen tudatában az állapotának, hogy autóbába ül és vezet, holott már képtelen rá. Vagy elbagatellizálja, próbálja takargatni a hiányosságait.

Gyakran megfigyelhető, hogy súlyosabb esetekben, mivel annyira elszegényedik a gondolatviláguk, nincsenek aggasztó, félelemkeltő gondolataik, egyfajta jelenléti állapotot élnek meg, és ha megkérdezzem tőlük, hogy vannak, az a válasz, hogy nagyon jól. Azt sem tudják, milyen nap van, de nem is érdekli őket. Sokszor derűsnek, boldognak látom ezeket az időseket, akiket semmi sem érint, semmi sem zavar. Élik a jelen pillanatot. Tehát sok esetben csak a családnak jelent terhet ez az állapot.



Dr. Rácz Attila pszichiáter

– Mivel magyarázható, hogy néha távoli ismerősöket, például a bolti eladót megismeri a beteg, de a saját gyerekeit, unokáját nem?

– A megismerés funkcióinak különféle tünete bizonyos agyi struktúrák károsodásához kapcsolódnak. Előfordul, hogy a beteg arról van meggyőződve, hogy a családtagját valaki más, egy rosszindulatú csaló személyesíti meg, vagy úgy véli, hogy egy családtagból két példány létezik, máskor ismeretlen személyeket ismerősként nevez meg. Ezek főleg a halántéklebeny sérülésére visszavezethető tünetek. Előfordul a hallucináció is, de különbséget kell tenni, hogy tényleg látja-e azt, hogy valaki jár a lakásban, vagy csak gondolja. Ha úgy látja, hogy emberek járnak a házában vagy az udvarán, akkor vizuális hallucinációnak tekintendő. De van, amikor csak egy téveszme, hogy úgy gondolja, rendszeresen bejárnak a házába, ellopják a nyugdíját, megmérgezik az ételét, figyelik vagy kopácsolnak azért, hogy őt idegesítsék. Ez is az Alzheimer egyik velejárója, az észlelési zavarok együtt járnak a betegséggel, főként előrehaladott stádiumban.

– Hogyan segíthet a szakember? Ha nem is visszafordítható, de legalább megállítható a tünetek súlyosbodása?

– Sajnos nagyon alattomosan kezdődik a betegség, a hétköznapi ember szinte észre sem veszi, hogy valami történik a családtagjával. A kezeléssel, a gyógyszerekkel a betegség lefolyását nem lehet késleltetni, és a beteg életét a kezelés ellenére sem lehet meghosszabbítani. Ellenben az életminőségét lehet javítani, és ezáltal a család, a társadalom terheltségét enyhíteni. A hangsúly a megelőzésen van, hiszen a klinikai tünetek megjelenése előtt

szintje magas, azt is lehet kezelni gyógyszerekkel. A megfelelő, rendszeres testmozgással negyven-ötven százalékkal csökkenthető az Alzheimer megjelenésének az esélye. Ugyanúgy az egészséges táplálkozással, például a mediterrán, olívaolajban, tengeri halban, gyümölcsökben, salátákban, sajtokban és különféle magvakban gazdag étrenddel. Újabban cikkek jelennek meg például a kurkuma fogyasztásának jótékony hatásáról.

A magányos életmód szintén rizikófaktoroknak számít az Alzheimer megjelenésében. Ha például az idős ember elveszíti az élettársát, gyakran tapasztaljuk, hogy a kognitív funkciói rohamosan romlani kezdenek. A rendszeres aktivitásnak, az agytornának szintén védő, megelőző szerepe van, ha az illető például sokat olvas vagy keresztrejtvényt fejt, az késleltetheti – akár tíz évvel is – az Alzheimer megjelenését, főleg azoknál, akik egész életükben szellemileg aktívak voltak.



Illusztráció

Légy otthon a bőrödben!

Mindannyian hajlamosak vagyunk a külsőségek, a látvány alapján ítélkezni, a lényegest nem észrevenni, de ami kívül megmutatkozik, az a belső világot is tükrözi. Bőrünk az a szervrendszer, amely összeköt bennünket a külvilággal, de ugyanakkor el is választ, megvéd a külső behatásoktól, kapcsolatot teremt, tükrözi az egészségi állapotunkat.

Bogdán Emese

Mai civilizált világunkban, ahol a pénz, az idő diktál, mindent gyorsan teszünk. Gyorsan eszünk, alszunk, pihenünk, szeretünk, szépülünk, gyógyulunk, természetesen mindent felületesen. „Nincs idő, menni kell!” A bőrünkre kivetítve túl kell látnunk a pattanásokon, az ekcéma okozta kénokon, viszketegségen, fájdalmonon, repedéseken. Azt is tudnunk kell, hogy a bőrünk a természettel való összekötő, elválasztó szerepe mellett

még sok szerepű. Nemcsak fenntartja a homeosztázisunkat (azaz belsők állandó hőmérsékletét, energetikai egyensúlyát, állandó ionkoncentrációját), nemcsak véd a betolakodó mikroorganizmusoktól (immunfunkció), de egyben ablak, tükör a külvilágra, a külvilágnak. Azt mondják, hogy 30 éven felül az életmód kiül az arcra, s ezt a szakemberek is alátámasztják. Aki „tejből, vajból fűrészt” magát, sokat alszik (a bőr anyagcseréje ilyenkor felgyorsul, regenerálódik), egészségesen táplálkozik (sok zöldséget, gyümölcsöt, folyadékot fogyaszt), rendszeresen mozog, friss levegőt szív (ami biztosítja az oxigenációt), lelki harmóniában él, ép az immunrendszere (góc, mérge-, salakmentes a szervezete), annak valóban szép a bőre, mint a Kleopátráé volt. Valójában azonban manapság nemhogy tejből-vajból nem fűrésztjük magunkat, de testünket-lelkünket állandó stresszben, vegyszerben, elektromozgásban, szennyezett levegőben, mesterséges technokratá világnézetben tartjuk. Ezt sem a szerve-



Illusztráció



Illusztráció

zetünk, sem a bőrünk nem üdvözl, sőt testi-leg direkt módon, lelkiileg indirekt módon valamilyen formában tiltakozik ellene. Allergiás lesz az eladdig természetes környezetére, és ennek számos formája megnyilvánul. A szakemberek is rábólintanak arra, hogy a bajok a mélyben gyökereznek, hogy a herpeszes hólyagocskák megjelenése az immunrendszer gyengeségéről árulkodik, hogy több pihenést, több vitamint, több ásványi anyagot kér a szervezetünk. Dr. Kecskés Gabriella így jellemzi az ekcémát: „Ahogy a legtöbb bőrbetegség, az ekcéma is allergiás eredetű krónikus bőrgyulladás, vagyis úgynevezett dermatitisz, amelynek több fajtáját különböztetjük meg: a kontakt dermatitisz, az endogén dermatitisz, a seboreás dermatitisz, a mikrobiális dermatitisz, atópiás dermatitisz. Ahogy az ekcémát, az aknét sem csak a gennykeltő baktériumok okozzák, az aknának például hormonális háttere is van, de a vastagbélben éldeglő mikrobák is okozhatják. Ma már tudjuk, hogy a szemölcsökért a HPV-t (humán papilloma vírus) okolják, az urtikáriánál (csalánkiütés) a sokszor gyomorfekélyt is okozó helicobacter pylorit teszik felelőssé, a tejcukor-intoleranciánál a Candida albicansst. Ha egy betegség genetikailag determi-

nált, mint a psoriasis (pikkelysömör), alapos, részletes kivizsgálás szükséges. Meg kell vizsgálni, mi terheli az immunrendszerünket, van-e gócos fogunk, krónikus arcüreggyulladásunk. Sokszor a genetikai eredetű psoriasisos betegek is tünetmentessé tehetők, ha kikerülnek a szájukból a tesztelten nem szövetbarát fogászati anyagok, ha méregtelenítjük, góctalanítjuk őket, szervezetükben felszabadítjuk az energetikai blokkokat. Mindezt holisztikusan kell tenni, ami szerint minden mindennel összefügg a szervezetben, de a világmindenségben is, ugyanakkor egyénre szabottan, mert minden ember individuum, egyszeri és megismételhetetlen. A bőrváltozásokra is érvényes, hogy nem kell megelégedni a tüneti kezelésekkal, mondják a szakemberek. Javasolt a Voll-féle módszer is, mely a röntgen-, labor- és ultrahangvizsgálatokat tökéletesíti, felderítő munkával. Ezzel a szervezet energetikáját, informatikáját vizsgáló módszerrel nemcsak a bajok nyitja, de a szükséges homeopátiás szerek vagy a bajok okozói is sikeresen tesztelhetők, egyénre szabottan. És záróként még egy idézet a szakembertől: „Ne elégedjünk meg a tüneti kencékkel, hanem olykor-olykor nézzünk a szervezetünk mélyére!”

Napi egy kifli a rászoruló gyerekeknek

Mosolykifli címen adománygyűjtő kampányt indított a Gyulafehérvári Caritas. Az adakozásból kiflit biztosítanak annak a mintegy száz hátrányos helyzetű gyermeknek, akik a négy Kis-Küküllő menti településen működő nappali központokba járnak tanórák után.

Menyhárt Borbála

A Gyulafehérvári Caritas a Küküllő mentén Balavásáron, Erdőszentgyörgyön, Gyulakután és Hármásfaluban működtet nappali központot, ahová iskola után bejárnak az elemi osztályos gyerekek, ott ételmezt kapnak, illetve egy multidiszciplináris szakembercsoport foglalkozik velük. Olyan gyerekekről van szó, akik a család szűkös anyagi helyzete miatt sokszor naponta csak egyszer jutnak ételmezhöz, előfordul, hogy este üres gyomorral bújnak ágyba. Récsesi Szilárd, a Maros Megyei Családsegítő Szolgálat koordinátora lapunknak elmondta, jelenleg a négy nappali központ közül egyikben, Erdőszentgyörgyön tudnak adni meleg ebédet a délben érkező kisdíjakoknak, a másik három központban péksüteményt kapnak. A kampány révén beérkező adományokból ezt szeretnék a továbbiakban is biztosítani számukra.

– Nehéz körülmények között élő családokból jönnek a gyerekek, azt tapasztaljuk, hogy amikor délben megérkeznek a központba, éhesek. Amíg éhes a gyerek, nagyon nehéz elkezdni a foglalkozásokat – fejtette ki a programfelelős.

A négy vidéki központban összesen száz körül van azon I-IV. osztályosok száma, akik részesülnek az egyéni, illetve csoportosan zajló szociális szolgáltatásokban. Pszichológiai tanácsadást, fejlesztő foglalkozásokat biztosít számukra a multidiszciplináris csapat, amely-

nek része a szociális munkás, pedagógus, pszichológus, gyógypedagógus. A csoportos foglalkozásokon a tanulásban próbálnak nekik segíteni, illetve fejleszteni a kompetenciáikat. – A hangsúly nem kizárólag az after-school jellegűen van, azaz, hogy a gyerekek legyenek meg másnapra a házi feladata, hanem inkább azon, hogy a készségeik, képességeik legyenek meg ahhoz, hogy tudjanak írni, olvasni, számolni, a lemaradásukat próbáljuk behozni és az alapokat lefektetni náluk – magyarázta a szakember.

A nappali központok 2015-ben indultak el egy norvég pályázat révén, azóta mind a négyet akkreditáltatták, és a helyi önkormányzatokkal, iskolákkal partnerségben működteti a Gyulafehérvári Caritas. A központok előnye és haszna a gyerekek életében vitathatatlan, a helyi pedagógusok visszajelzései alapján rendszeresebben járnak iskolába, és ebben szerepe van a szülővel való foglalkozásoknak is, amikor próbálták megértetni velük, milyen fontos, hogy a gyerek iskolába járjon.

Ugyanakkor egy egészségügyi projekt keretében szűrővizsgálatokra viszik ezeket a gyermekeket, aminek a célja az egészségi problémáiknak a felmérése és kezelése. A kisdíjak fogászati, szemészeti és hallásvizsgálatokon vesznek részt. Sok esetben a szülők, nevelők nem ismerik fel az esetleges tüneteket vagy nem tulajdonítanak kellő jelentőséget az egészségi problémák megelőzésének, de a kezelésnek sem, általában csak akkor fordulnak orvoshoz, ha már nagyon fáj valamije a gyerekeknek.

A Mosolykifli kampány keretében pénzdómant fogadnak azoktól, akik támogatnák a hátrányos helyzetű gyerekek étkeztetését. Adományozni lehet személyesen a Gyulafehérvári Caritas Marosvásárhely, Rózsák tere 61. szám alatti székhelyén hétköznaponként 9–15 óra között, vagy banki átutalással: Caritas – Asistentă Socială RO29RNCB019301596960001 (BCR) – sponsorizare „Corn și zâmbet”.

MOSOLYKIFLI

Adományodat közösen kiflivé és a rászoruló gyerekek mosolyává varázsoljuk!

Adományozási lehetőségek:
 - személyesen a székhelyünkön hétköznaponként a 9-15 óra között (Marosvásárhely, Rózsák tere 61. szám)
 - banki utalással: Caritas – Asistentă Socială RO29 RNCB 0193 0159 6960 0001 (BCR) – sponsorizare „Corn și zâmbet”
 További információk: www.caritas-ab.ro

Gombócok gyorsan, finoman

Ezelőtti rovatunkban arra adtunk ötleteket, mit is pakoljunk gyermekeinknek tízórára az iskolába, most pedig abban szeretnénk segítségükre sietni, hogy mit reggelizzenek otthon a gyerekek. Tudom, hogy általában – és főleg a nagyobbak – szívesen átugornák a reggelit, de szülőként felelőségünk, hogy megfelelő „előkészítéssel” indítsuk útnak őket. Tekintve, hogy egy-egy hat-hetedikes gyerek már szinte annyi időt tölt az iskolában, mint egy felnőtt a munkahelyén, kellő mennyiségű energiára és tápanyagra van szüksége ahhoz, hogy szervezete jól vegye az akadályokat. Nos, az unalmas szendvics helyett egy-két finom gombóc talán szívesebben beugrik a pocakjukba, ezért próbáljunk meg néha gombócot készíteni nekik. Sokféleképpen variálhatjuk ezt is, elkészíthetjük reggel, frissen, vagy este, és reggel hidegen vagy újramelegítve lehet kínálni: mindenképpen finom.

Sütő Edith Magdolna

Túrógombóc

Hozzávalók: 50 dkg tehéntúró, 3 tojás, 1 jókora evőkanál vaj, 2 evőkanál liszt, 6-10 evőkanál búzadara (gríz), csipetnyi só, 1 evőkanál cukor, 5-6 evőkanál olaj, 10-15 dkg zsemlemorzsa; továbbá: cukor, porcukor, fahéj, tejföl ízlés szerint

Elkészítése: Egy nagy edényben vizet tesszünk forni. Ha van robotgépünk, beletesz-

szük az összes hozzávalót (grízből először kevesebbet, majd utána pótoljuk, ha kell) és összedolgoztatjuk, ha nincs, akkor a gríz kivételével mindent tálba teszünk, kikavarjuk, majd kanalanként hozzáadagoljuk a búzadarát. Jól formázható masszát kell kapnunk belőle, amiből diónyinál nagyobb gombócokat formálunk, vagy két evőkanál segítségével galuskákat szaggatunk. A főző vízbe tesszük, és 10-15 percig főzzük, gyöngyöző forrással. Eközben a zsemlemorzsa aranyszínűre pirítjuk az olajon, majd beleforgatjuk a kifőtt gombócokat. Tejfőllel és porcukorral vagy fahéjas cukorral megszórva kínáljuk.

Meggyes ordagombóc



Hozzávalók 20-22 gombóchoz: 40 dkg orda, 2 evőkanál cukor, 2 csipet só, 2 tojás, 3 evőkanál liszt, 8-10 evőkanál búzadara, kb. 40 szem (esetleg 60 apróbb szem) kimagozott meggy (fagyasztott vagy cukrozott meggy, üvegből), 5-6 babapiskóta vagy keksz.

Elkészítése: Az ordát villával összetörjük, majd hozzáadjuk a sót, a cukrot meg a tojást, és eldolgozzuk. Végül hozzáadjuk a lisztet és annyi búzadarát, hogy lágy, de jól formáz-



ható masszát kapunk belőle. Kanállal diónyi gombócokat szaggatunk ki, ellapítjuk, mindegyikbe 2-3 szem meggyet rakunk, majd szép kerekre formázzuk, és félretesszük. Egy nagyobb lábosban vizet forralunk, enyhén megsózzuk, majd az előkészített gombócokat egy vagy két részletben kifőzzük benne. Szűrőkanállal tálra szedjük, majd tálaláskor megszórjuk babapiskóta- vagy kekszmorzsaival. Kínálhatunk mellé joghurtot is, amihez cukorral és vaníliával ízesítjük a joghurtot.

Megjegyzés: meggy helyett bármilyen más gyümölccsel megtölthetjük a gombócokat.

Hamis túrógombóc fahéjas mézkaramellel

Hozzávalók: 5 dl aludttej (vagy joghurt, kefir, tejjel hígított tejföl), 1-2 evőkanál cukor, 1 csipet só, 6-10 evőkanál búzadara, 5-6 evőkanál olaj, 10-15 dkg zsemlemorzsa; a karamellhez: 2-3 evőkanál méz, 1 teáskanál fahéj, 0,5 dl tejszín.

Elkészítése: Az aludttejet felforraljuk, hozzáadjuk a cukrot meg a sót, majd folytonos kavarással beleszórjuk a búzadarát is. Tulajdonképpen egy tejbegrízt kell főzni belőle, azzal a különbséggel, hogy ezt keményebbre kell hagyni. Félretesszük, hogy egy kicsit hűljön, ezalatt a zsemlemorzsa aranyszínűre pirítjuk az olajon. Vízbé mártott evőkanállal a masszából nagy galuskákat szaggatunk ki, és beleforgatjuk a prézlibe.

Végül a mézet egy kis edényben felforraljuk, félrevesszük, belekavarjuk a fahéjat és hozzáöntjük a tejszín. Addig forraljuk tovább kis lángon, míg a karamell mind megolvad, és sűrű krémmé nem alakul. Rálocsoljuk a gombócokra és már fogyaszthatjuk is.

Gyümölcsös gombócok, avagy hideg túrógombóc

Hozzávalók kb. 25 darabhoz: 8 dl tej, 20 dkg búzadara, 35 dkg tehéntúró, 2 tojás, 20 dkg fagyasztott eper vagy bármilyen más gyümölcs, csipetnyi só, 5-6 evőkanál cukor (ízlés szerint), 5 dkg pirított mandulaforgács, csokoládéforgács (esetleg kókuszreszelék, színes cukorka, csokoládédara, egyebek).

Elkészítése: A tejet felforraljuk a sóval és a cukorral, majd beleszórjuk a búzadarát, és állandóan kavargatva sűrű tejbegrízt főzünk belőle. Ahogy megfőtt, azon forrón egyenként hozzákavarjuk a tojásokat, majd hagyjuk langyosra hűlni. Ezalatt az ordát vagy a túrót villával összetörjük, majd összekeverjük a kihűlt tejbegrízzel. Az epret tetszés szerint feldaraboljuk, és a masszához keverjük. Végül a masszából gombócokat formálunk, és meghempergetjük összetört pirított mandulában vagy csokoládéforgácsban, de ízlés szerint bármibe forgatható.

Megjegyzés: aszalt gyümölcsöket is használhatunk hozzá. Ezeket a tejjel együtt felforraljuk, és úgy főzzük meg a tejbegrízt. Ezalatt kissé megduzzadnak és megpuhulnak.



Kolbászfejűek fakanállal A töltött káposzta parajdi ünnepe

Ínyencek igazi paradicsomává vált a múlt hét végén Parajd központja. A huszonharmadik alkalommal megrendezett töltöttkáposzta-fesztiválon hazai és külföldi csapatok mérték össze főzőtudásukat, kreativitásukat, a hagyományos a szokatlannal találkozott, így mindenki megtalálhatta a leginkább kedvére való ízezt.

Nagy Székely Ildikó

A péntektől vasárnapig tartó ünnep közepe napján, szombaton ragadtak fakanalat a versenyzők, akik már csapatnevükben is sejtették, hogy ezen a megmérettetésen nem a helyezés, hanem a vidámság, az együttlét öröme számít. A székelyudvarhelyi Börtöntöltelékesek például csikos rabruhában kavargatták az üstbe kerülő finomságokat. A békéscsabai Kolbászfejűek eddelét a csabai kolbász tette jellegettesé, a szekszárdi Borvirágok töltött káposztája kétféle sertéshúsból és marhahúsból készült. Hagyományos recept



szerint sóval, borssal, csomborral, kaporral fűszerezte a tölteléket a parajdi K(Áprily) Generáció, amely első alkalommal nevezett be a versenybe.

Ezzel szemben a Délkelet-Dunántúlról, a magyarországi Tolna megyéből érkezett Tengelic csapat eltért a megszokott forgatókönyvtől, nem „csomagolta” káposztalevélbe, hanem vágott savanyúkáposztára helyezte a rizzsel dúsított húsgombócokat.

Különleges volt a szerbiai Zenta községből érkezett csapat tölteléke is, amelybe rizs helyett könnyebben emészthető hántott árpa került.

A főzőverseny hangulatát a központi park-

ban folyamatosan zajló kulturális programok emelték. A kínálatban minden korosztály találhatott valamit – néptáncos produkciót, gyermekműsort, harci bemutatót –, amit egészen az övének érzett. Aki pedig végigsétált a településen, az iskolások őszi alapanyagokból készült, vidám kompozícióiban gyönyörködhetett. Egyetlen alkotás sem hasonlított a tavalyi, tavalyelőtti művekre, új ötlet szerint „született” egyebek mellett a tőkfejű focicsapat, a káposztaarcú katona és a székely ruhás óriásszalmabála-pár. A környékbeli, illetve a távolabbi vidékekről érkezett fesztiválózó huszonharmadjára is megtapasztalhatták a jellegzetes parajdi találmányt és vendégszeretetet.

Egy falusi hegedűs múltbéli üzenete

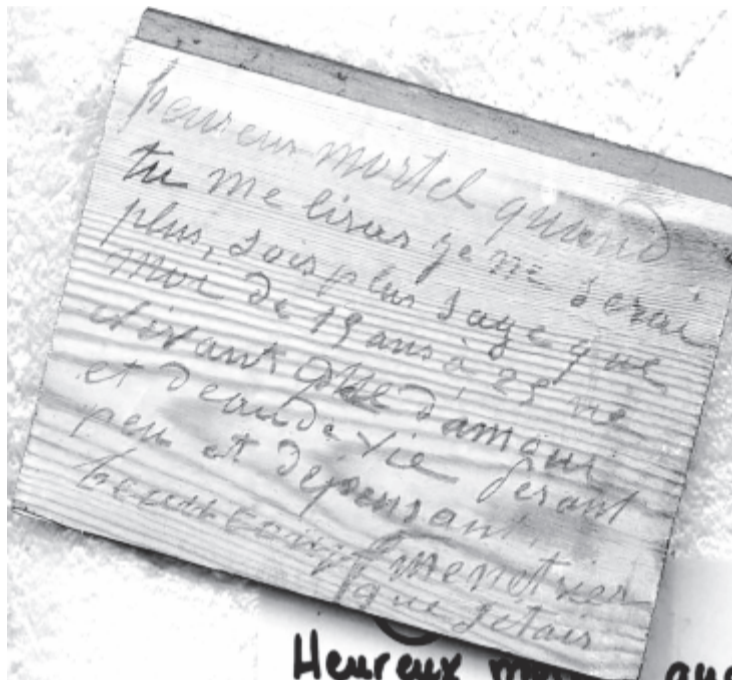
Szilágyi Mihály

(Folytatás szeptember a 13-i lapszából)

A regényes bevezető tehát megvolt. Most ugorjunk vissza a közelmúltba, a kétezres évek elejére! Franciaországban a Picomtal-kastély jelenlegi tulajdonosa restaurálni kezdte az épületet. A munkálatok során megdöbbentő dolgokat leltek a régészek. Összesen 72 parkettalemez hátlapján találtak feljegyzéseket. A szöveg nem egyéb, mint a korabeli ács titkos naplója. Alighogy olvasni kezdték a feljegyzéseket, a kutatók néha megboroztak, máskor meg csodálkozva néztek össze. A falapokra olyan eseményeket jegyzett fel az ács, amelyek mind megtörténtek.

„Boldog halandó. Mikor engem olvasol, én már nem leszek többé. Légy okosabb annál, mint én voltam 15 és 25 éves korom között, amikor csak a szerelemért és az alkoholért éltem, keveset tettem és sokat költöttem. Hegedűs voltam” – így mutatkozik be, aki teleírta a fatáblákat.

A fenti regényes bevezető pontatlan az események sorát il-



letően, ugyanis az asztalosmester érett felnőttkorban készítette a kastély parkettjét, 1880-1881-ben. A mester nem burkolozik a névtelenség homályába, és azzal, hogy vállalja a nevét, hitelesnek bizonyulnak a feljegyzések. Joachim Martinnak hívták. Annyit tudunk róla, hogy 1842-ben született, és 1897-ben halt meg. A kutatók szerint érzékeny és okos ember lehetett. Írásképe és fogalmazásmódja is erre utal. Úgy érezte, el kell mondania a világnak azt a sok eseményt, amit akkor nem mert, és megtalálta a módját annak, hogyan adja az utókor tudtára.

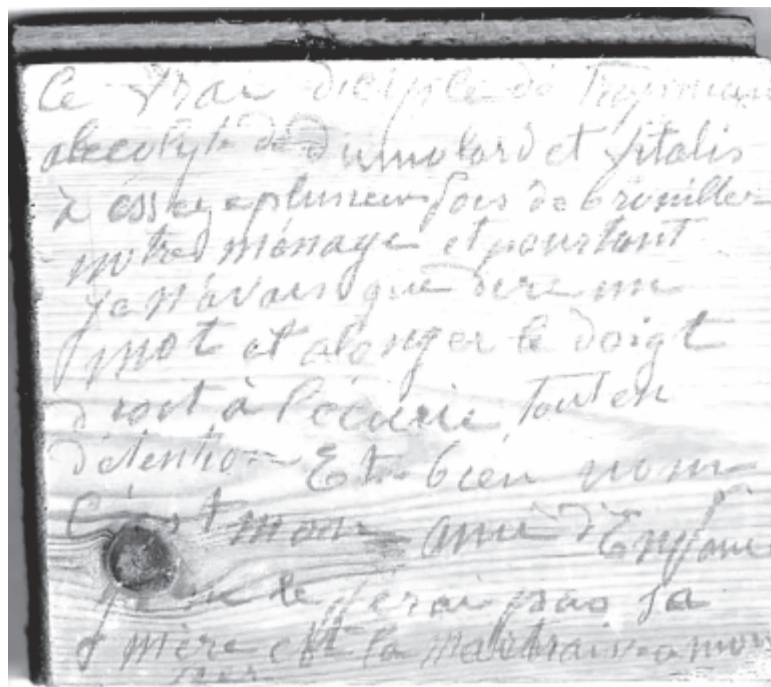
Csúnya titkok tudója volt Joachim Martin. A parkett-táblák arról tanúskodnak, hogy 38 éves érzékeny keresztény lelke arra indította, hogy közölje a világra ordító bűnököt.

„1868-ban éjfél tájban elhaladtam egy istálló ajtaja előtt. Nyöszörgést hallottam. Egy régi barátom szeretője volt, aki éppen vajúdott.” A rémtörténet folytatásában pedig négyszeres csecsemőgyilkosságról hallunk. A csecsemőket nem az anya, hanem a szeretője gyilkolta meg.

Róla a következőket írja Joachim Martin: „Ez a bűnöző most megpróbálta elbaltázni a házasságomat. Csak egy szót kéne szólnom, rámutatni az istállóra, és mind a börtönben végeznék. De nem teszem. Gyermekkori barátom. Az anyja pedig az apám szeretője.” Öszintén és tényfeltáróan írt.

A Les Crottes (ma Crotts) nevű falucska akkori bajja csak tetéződött a pappal, aki – az akkori viszonylatban – nem volt jó orvos, sőt visszaélt helyzetével, gyónás címén túl részletesen vallatta a nőket a hálósobaitokról. A hívek több tiltakozó levéllel igyekeztek elérni, hogy váltsák le a papot. Az egyik nyilatkozatnak maga Joachim Martin a szerzője. A kezdeményezés talán azért nem járt sikerrel, mert nem a valódi okot, hanem a gyenge orvosi ismereteket rótták fel a papnak.

A falapokra felírt eseményekből a szerző életfelfogása és a település gondolkodásmódja is tisztán kirajzolódik. Az asztalosmester hegedűs saját korában talán nem talált lelki vigaszt, ezért választotta ezt a



Szövegrészletek a fatáblákon

különleges, jövőben történő gyónásmódot. Ő meggyönt. Amit tudott, ami zavarta, ami bántotta, mindent leírt, és a legbiztosabb helyre rejtette. Tudta, hogy munkája hosszú ideig fennmarad, és remélte, hogy ezek a titkok nyilvánossá válnak valamikor a távoli jövőben, és akkor ő megkapja a feloldozást.

Hogy miért a jövőnek gyónt? Csakis azért választhatta ezt a lehetőséget, mert jól ismerte a korát. Gyónásával a titok azonnal kiszivárgott volna, és azzal csak ártott volna. De ő nem akart senkinek sem rosszat, csak saját lelki megnyugvást.

Zenei nyelvezettel élve, Joachim Martin muzsikájának a képzeletbeli diszsonanciája csak akkor oldódott tökéletes konzonanciára, amikor elolvasták a titkos feljegyzéseket. Ez a hegedűszó-szonáta különös módon másfél évszázados hosszúságú mű: kezdődött valahol a XIX. század közepén, és hosszú hatásszünet után a közelmúltban fejeződött be. Ebben a szokatlan „zeneműben” éppen a szünet a kulminációs pont, amit a parkettlapokról megtudtunk, már csak kalandia (befejezés, zárlat).

A rejtvény fősoraiban a kétszáz éve született Charles Gounod francia operaszerző egyik szentenciáját idézzük.	IDÉZET 1.	HUSZÁRPARANCS	GALLY PORTUGÁL VÁROS	VÖRÖS... (VIKING HAJÓS)	GENITIVUS (LATIN RÖV.)	...KIRÁLYA (E. LALO OPERÁJA)	PALINDROM FÉRFINEV	KERESZTÜL TÉLI SPORTOT ŪZÓ	RÉGIUS HANGULATÚ	NYOMÁSEGYSÉG	BELSŐ HANG!	TÖRTÉNELMI KÖZ-NÉV	MELEG BIRKÓZÁSBAN LE-GYŐZ	...DEMI-DOVA (SZÍN.NŐ)	ÁLLÓ-KÉP	GÁTÉPÍTŐ ÁLLAT
		E														
	VÉDELMEZ		VASÚTI VÉ-DEGLŐ JELENTŐS MÉRETŪ				FÉRFI-ÉNEKHANG ... GARBO (FILMSZTÁR)	OL. KÖLTŐ (ALIGHIERI) RÉGI JAP. FŐVÁROS					TÖRMELEK-GÁT VÉTŐ			
	SZABAD JÁ-PÁNARCOS ERŐBEN MAKACCS										GYILKOS VÍRUS KEZDŐ-PONT					GRAMM (RÖV.) LEL
	IDÉZET 2. M	ÖGÖRÖG PL-ACTER	VUK NAGY-BÁTYJA VERŐFÉNY-BEN			SZÍRIAI FENNSÍK AKKÁD EPOSZ					FINOM OLAJ KARMES-TER (ALBERTO)					KETTŐS BETŪ RÁMA
	NÉPRE UTALÓ ELŐTAG			AZ EZŪST VEGYJELE DOKTOR (RÖV.)	ERREFELEI! FŪR... (SZÍN.NŐ)		FELVI-GYÁZÓ SŪGNI KEZDI!		NÉM. SZEM. VÁROS TESZTELÉS-ŪZEM			A TETEJÉRE A TANTÁL VEGYJELE			KATONAI (RÖV.) BESZŐLI!	
	SPANYOL FŐNEMES		RENDEZŐ (PETER) BIHAR M. HELYSÉG				KIS DARABOKRA VÁG ERŐSZAK-KAL ELVESZ					KENYERET VÁGÓ BELGA VÁROS				
	HELYSZÍNI TUDÓSÍTÁS			CSUPASZ HŪSSZELET NAGYON CSŪF			LEAR KIR. LÁNYA GÖRÖG BETŪ						A. CHRISTIE REGÉNYE JUH			
	ANATÉMA			IDEGEN IRÉN UNITED STATES (RÖV.)			ALKALOM-JELZŐ BANK-BETÉTI!					VÉR-CSOPORT		AZ ORRÁ-HOZ NA MOST ITT VAN!		
	ŪJFOK (CENTI-GRAD)		NAGYIÉK KEDVENCE ...ESIK (ELŐ-REHUPPAN)			ETIÓP AT-LÉTA (BIKILA) SZŪLŐ (ÁLLAT)					AHOGY FR. SZEM.NÉV-MÁS					LITER (RÖV.) NŐI NÉV (NOV. 4.)
	BANK-BETÉTI! HAMIS		LOPAKODÓ ... HOOD (JÁSZ HŐS)			...GAY (ATOM. REPGÉP) EGYHŪ-VELYKNYI				...FAKÓI (THALY) MARÓ VEGYŪLET					EGYKEI! SZÉPTEVÉS	
		EREKI! LENTI		DIDEROT NÉVJELE BIZONYTA-LANUL ÁLL		A KLŐR VEGYJELE MONDA	PÁROS ÉLET! EBBE AZ IRÁNYBA		LYUKAS SÁLI PARAZITA ROVAR			RAKATLANI! TÁPLÁL		DENEVÉR (ANGOL) IFJ. IRÓNK (FERENC)		
	ŪJ-ZÉLANDI BENN-SZŪLŐTT		AZ AARE FR. NEVE OLYAN (RÖV.)				KUKORICA-PALINKA FŪL (ANGOL)					OLASZ SZERELEM FÉLELEMI!				
	OLASZ ÉNE-KES			TÁMADÁSI PARANCS LÁM				A NOSZTY FIŪNAK VOLT JIM NÉMA!					VAN ESZE IGEKÉPZŐ			
	BECÉZETT ERZSÉBET		ELŐTAG: KEVÉS SPANYOL AUTOJEL			BIZTATÓ-SZŐ EZT!					ARAB URALKODÓI CÍM EGYEI!				ALÁ EGYEYI!	
	L.N.J.												FOSZTÓ-KÉPZŐ			

A szeptember 20-i rejtvény megfejtése: **Egy jól megírt életrajz csaknem olyan ritka, mint egy jól eltöltött élet.**

Szolgáltatás – Üzleti ajánlat

SZAKKÉPESÍTŐ TANFOLYAMOK Marosvásárhelyen: VILLANYSZERELŐ, TECHNIKUS, MES-TER, ANRE-kurzus, IRATTÁROS, ADATVÉDELMI FELELŐS, kérésre más tanfolyamok. Tel. 0731-150-389. (62715)

A MELINDA-IMPEX STEEL RT. marosvásárhelyi munkapontjára munkaerőt keres az alábbi munkakör betöltésére: RAKODÓMUNKÁS. Előnyt jelent az e munkakörben szerzett tapasztalat, fizikai munkabírási, megbízhatóság. Amit ajánlunk: versenyképes bérezés, országos és nemzetközi szinten elismert, dinamikus fejlődő vállalatnál dolgozni, fejlődni. A jelentkezés módja: az érdekeltek (fényképes) önéletrajzzal és szándéknyilatkozattal jelentkezhetnek munkapontunk székhelyén: Marosvásárhely, Dózsa György út. 77. szám (hétfőtől péntekig 8-17 óra között) vagy elküldhetik a steelms@melinda.ro e-mail-címre vagy a 0265/253-513-as faxszámra. Jelentkezési határidő: 2018. október 5. (62739-I)

FELVESZÜNK HÖLGYEKET CUKORDÍSZEK KÉSZÍTÉSÉRE a jeddi műhelyünkbe. Tel. 0745-520-408. (20541-I)

ISCIR-AUTORIZÁLT CÉG alkalmaz TECHNIKUST liceumi végzettséggel és B kategóriás hajtási jogosítvánnyal. Tel. 0745-251-539 vagy a cég székhelyén: Arató (Secerei) u. 23. szám. (20550)

A KOVÁCS PÉKSÉG PÉKEKET, PÉKSÜTEMÉNY-KÉSZÍTŐKET és SZELETELŐT, CSOMAGOLÓT alkalmaz. Munkaprogram: 6x8 óra. Stabil munkahely, versenyképes fizetés, bónuszok, megbecsülés. Jártság a területen előnyt jelent. Bővebb felvilágosításért hívja a 0744-403-114-es telefonszámot. (62744-I)

A PC HOUSE felvesz megbízható, minimum B kategóriájú jogosítvánnyal rendelkező SOFŐRT. Az önéletrajzokat kérjük e-mailben a jobs@multiplan.ro címre elküldeni vagy személyesen a cég székhelyére, a Maros utca 17. szám alá benyújtani. Érdeklődni a 0265/313-888-as telefonszámon. (62732-I)

SZÁMÍTÓGÉPEK FELÚJÍTÁSÁHOZ és KOZMETIKÁZÁSÁHOZ keresünk MUNKATÁRSAKAT. Átlagosnál magasabb jövedelem! Az önéletrajzokat kérjük e-mailben a jobs@multiplan.ro címre elküldeni vagy személyesen a cég székhelyére, a Maros utca 17. szám alá benyújtani. Érdeklődni a 0265/313-888-as telefonszámon. (62732-I)

KERESKEDELEMBEN JÁRTAS ELADÓNÓT keresünk ÉLELMISZERÜZLETBE. Érdeklődni lehet az alábbi telefonszámon: 0744-528-171, 0744-386-250. (20555-I)

A MAROSVÁSÁRHELYI APICOLA KFT. MÉHÉSZTANFOLYAMOT szervez a méhészmesterség gyakorlására.

A tanfolyamot elvégzők a munkaügyi és a tanügyminisztérium által elismert diplomát kapnak.

Iratkozni az APICOLA KFT. 1918. December 1. út 35. szám alatti székhelyén lehet 2018. október 31-ig, az alábbi iratokkal:

- személyazonossági igazolvány másolata
- végzettséget igazoló diploma vagy legalább nyolc osztály elvégzését igazoló bizonyítvány másolata
- orvosi igazolás

Részvételi díj 400 lej, diákoknak, egyetemistáknak 300 lej. (sz.)

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

ADÁSVÉTEL

ELADÓ 2 szobás, II. emeleti tömbházlakás a Tudorban, a Fortuna köz-
zelemben. Irányár 58.000 euró. Tel. 0754-816-158. (1982-I)

ELADÓ garzon a Kárpátok sétányon,
harmadik emeleten. Tel. 0770-128-307. (-I)

KIADÓ szoba lány részére. Tel. 0754-751-829. (10624-I)

BÚZAKORPA eladó a koronkai malomnál. Tel. 0722-396-107. (10383)

TÚZIFA eladó. Tel. 0747-875-930, 0742-318-981. (10505)

KEMÉNY tűzifa eladó. Tel. 0751-989-594. (10377)

KEMÉNY tűzifa eladó. Tel. 0748-977-768. (10557-I)

TÚZIFA eladó. Tel. 0758-548-501. (10530)

ELVESZETT

ELVESZTETTEM Vargyas Krisztina névre szóló autóbuzsbérletem. Semmisnek nyilvánítom. (10616)

MINDENFÉLE

KÉSZÍTÜNK, szerelünk: külső műanyag redőnyöket, szalagfüggönyöket, harmonikaajtókat, termopán PVC-nyílászárókat, szúnyoghálókat. Tel. 0744-121-714, 0265/218-321. (9701)

VÁLLALOK bármilyen hegesztési munkát, tetőfedést, cserépezést, Lindab-lemez-felszerelést, külső-belső munkát. Tel. 0736-538-198. (10274-I)

Elérkezett a legszomorúbb nap, ami életem végéig fájó emlék marad. Ha egy könnycsepp gördül végig az arcomon, az azért van, mert hiányzol nagyon. Nem vársz már csillogó szemekkel, nem örülsz már szerető szíveddel. Te, aki annyi szeretetet adtál, te, aki mindig mellettem álltál, itt hagyta mindent, amiért küzdöttél, itt hagyta engem, akit szeretted. Egy váratlan perc alatt életed véget ért, búcsúzó nélkül örökre elmentél. Nehéz az életet élni nélküled, felejteni téged soha nem lehet.



Könnyhullatva, fájó szívvel emlékezem szeptember 29-én a maroskeresztúri NAGY JÓZSEFRE halálának 3. évfordulóján.

Emlékét őrzi bánatos felesége, Matild.

Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! (10601-I)

ÁCSMUNKÁT vállalunk, cserépjavítást, Lindab lemezzel tetőfedést, csatornapucolást. Tel. 0720-817-490. (10232-I)

BÁRMILYEN munkát vállalunk: cserépforgatást, régi tető javítását, csatornájavítást. Nyugdíjasoknak kedvezmény. Tel. 0748-901-446. (10231-I)

NYUGDÍJASOKNAK 16%-os kedvezménnyel vállalkozók tetőjavítását, csatornákészítést, lefolyókészítést, festést, vakolást. Tel. 0726-638-909, János. (10548)

VÁLLALUNK: tetőkészítést Lindab lemezből, ácsmunkát, terasz készítést, tetőjavítást, csatornájavítást, csatornatakarítást, cserépforgatást. Tel. 0747-871-270. (10485-I)

TETŐBÁDOGOS vállal tetőkészítést Lindab lemezből, cserépből, lécekkal, fóliával. Teraszt készítünk fából és vasból. Bármilyen más munkát vállalok. Tel. 0748-669-239, Misi. (10524)

VÁLLALUNK háztetőkészítést cserépből vagy lemezből, készítünk fából teraszt és bármilyen kicsi javítást. 15% kedvezmény nyugdíjasoknak. Tel. 0758-639-258. (10523-I)

MEGEMLÉKEZÉS

Fájó szívvel emlékezünk életünk legszomorúbb napjára, szeptember 27-ére **BARTHA SANYIKA** halálának 11. évfordulóján. Emlékét örökké megőrizzük. Bánatos szülei, testvérei: Zsolt és Tibor, valamint családjuk. (10587)

*Tudjuk, hogy nem jöhet, mégis egyre várjuk, Enyhíti hiányát, ha álmunkban látjuk. Az ész megérti, de a szív soha, Hogy egyszer majd mi is elmegyünk, ahol ő van, oda. Az élet múlik, de akit szeretünk, Arra életünk végéig könnyes szemmel emlékezünk. Fájó szívvel emlékezünk **KELEMEN SÁNDORRA** halálának 3. évfordulóján. Emlékét őrzi lánya, felesége és szerettei. (10603)*

Fájó szívvel emlékezünk a drága jó testvérré, sógorra, **ZUDOR LŐRINCZRE (Sanyika)** halálának első évfordulóján. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! Testvérei és azok családja. (10625)

ELHALÁLOZÁS

Mély fájdalommal tudatjuk, hogy a szeretett édesanya, nagymama, dédnagymama, testvér, nagynéni,

özv. **DÓCZI VIKTORNÉ** szül. **MÁDAY E. ILDIKÓ** a klinikai igazgatóság volt könyvelője

2018. szeptember 24-én, életének 83. évében hirtelen elhunyt. Temetése szeptember 29-én, szombaton 11 órakor lesz a református temetőben, református szertartás szerint.

A gyászoló család. (10539-I)

Mély fájdalommal tudatjuk, hogy a pókakeresztúri születésű **DEMÉNY ERZSIKÉT** szül. Gábor Erzsike

súlyos, de rövid szenvedés után életének 65. évében az Úr örök nyugalomra magához szolgáltatta. Soha el nem múló fájdalommal búcsúzik férje, Laci, szeretett lánya, Kinga és veje a messzi Amerikából. Drága halottunktól utoljára veszünk búcsút pénteken, szeptember 28-án 13 órakor a régi református temetőben. Emléke legyen áldott, nyugalma csendes! (-I)

Megtört szívvel búcsúzik szeretett kománéja, Szabó Erzsébet és családja a Májai családdal együtt **DEMÉNY ERZSIKÉTŐL.** Nyugodj békében, drága Erzsikénk! (-I)

Szomorú szívvel búcsúzik keresztanyjától, **DEMÉNY ERZSIKÉTŐL** szeretett keresztfia, Attila. Nyugodjál békében, drága keresztanyám! (-I)



GUTENBERG
KÖNYVESBOLT

BABILON
KÖNYVKIADÓ

NICHOLAS OLDLAND könyvei



Szeptemberi könyvbarát-kedvezmény a Gutenberg Könyvesboltokban:

10%-os kedvezménnyel kínáljuk a **BABILON KIADÓ** könyveit.

Gutenberg Könyvesboltok

Csíkserede: Petőfi Sándor utca 4. sz., tel.: 0752-031310 gutenbergkonyvesboltcikserede.ro
Székelyudvarhely: Márton Áron tér 8. sz., tel.: 0752-032201 gutenbergkonyvesboltsekegyudvarhely.ro
Marosvásárhely: Rózsák tere 57. sz., tel.: 0752-032950 gutenbergkonyvesboltmarosvasarhely.ro

**OLVASD EL,
ÉS JÁTSSZ VELÜNK!**

Több, mint könyv

**24. MAROSVÁSÁRHELYI
NEMZETKÖZI
KÖNYVVÁSÁR**

MAROSVÁSÁRHELYI NEMZETI SZÍNHÁZ
2018. NOVEMBER 15-18.



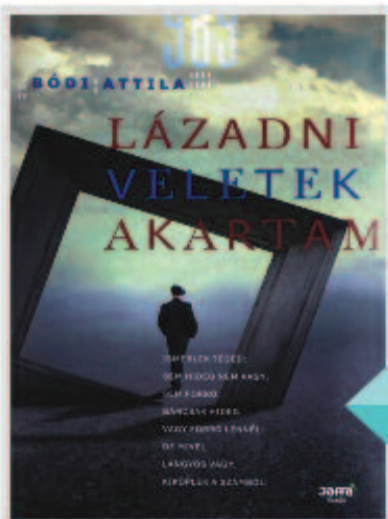
IV. osztály
Berg Judit-Kertész Erzsébet:
A négy madár titka



V-VI. osztály
Szabó Róbert Csaba:
Vajon nagyi és az aranyások



VII-VIII. osztály
Zăgoni Balázs:
A gömb



IX-XII. osztály
Bódi Attila:
Lázadni veletek akartam

JELENTKEZZ OLVASÓJÁTÉKUNKRA

október 3-ig a következő e-mail címeken:
anegymadartitka@vasarhely.ro • vajonnagyiesazaranyasok@vasarhely.ro
agomb@vasarhely.ro • lazadni veletek akartam@vasarhely.ro

vasarhely.ro/konyvvasar • facebook.com/konyvvasar

Szervezők: RMCC, Pál László, Támogatók: na, Magyarországi Magyarok, Műszoftvertársaság, Médiaszervezők: NÉPÚJSÁG, ETV, transindex, etc.

**Október 1.
az idősek világnapja**

Marosvásárhely Polgármesteri Hivatala az idős személyek egyesületeivel közösen meghív minden érdeklődőt az **Október 1. az idősek világnapja** elnevezésű eseményre. Iratkozni, a helyek függvényében, hétfőtől péntekig 9-13 óra között lehet:

- a Nyugdíjasok Egyesülete Maros megyei székhelyén, a Bolyai utca 36. szám alatt;
- a Nyugdíjasok Önszegélyző Egyesületénél, Bolyai utca 36. szám;
- a Nyugdíjasok Ligájánál, a Cuza Vodă utca 22. szám alatt.

A feliratkozásnál a személyazonosságát és a nyugdíjszelvényt (eredeti és másolat) szükséges felmutatni, részvételi díj 15 lej. Az esemény napján 15 órától a város nagyobb negyedeiből buszok viszik a helyszínre, majd 22 órakor vissza is szállítják a résztvevőket.

Marosvásárhely Polgármesteri Hivatala minden érdeklődőt szeretettel vár!

19. KONCERT
CONCERT JAZZ

2018. október 15-én, hétfőn, 18 és 20 órától a marosvásárhelyi Kulturpalotzában
1 jegy ára 25 lej
jegyek csak a Kulturpalota jegypénztárában kaphatók.

19 octombrie 2018 de la orele 18 si 20 in Palatul Cultural din Tigau Mures
pretul biletului: 25 lei
biletul se gaseste doar in casieria Palatului Cultural

HOT JAZZ BAND

therezia

RexoGold
a te zálogházad

NON STOP
állunk rendelkezésedre!

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