

**SZELTERSZ 2003 SELTERS**

Isten megalkotta a Földet, a Föld nyújtja számunkra a természetet. Nekünk, embereknek mindezeket csodálnunk kell, függetlenül attól, hogy mennyire vagyunk képesek fizikailag keresztbehosszába bejárni. Nem kell érte menni más országba, más vidékekre, mert nekünk, erdélyieknek, nagyon sok természeti szépség adatott. Egy ilyen helynek nevezném a Szeltersz völgyét, ahová Isten akaratából már a negyedik alkalommal sikerült eljutnom. Ez utóbbi táborozáson a Fraternitás jóvoltából vettem részt, a romániai Fraternitás Országos Találkozója alkalmából. Ilyenkor mi, sérültek, betegek és egészségesek, a szürke hétköznapjainkat felcseréljük egy igazi szép, kiegyensúlyozott, harmonikus életmódra. Persze nem hiányzott a lelki táplálék, a kedvesség, a mosoly, a halászat, a vetélkedők, a kirándulások, a fürdőzés, a tábortűz és még annyi sok minden.



A Zetelak-i tónál / La lacul Zetea

Mi voltunk a világ egyik legnagyobb és ugyanakkor legboldogabb családja.

Szükségünk van az ilyen táborokra, ahol fel tudunk tölteni lelkileg és szellemileg, mert mindenkire ráfér a saját keresztthorozásában. Minderre azért van szükség, hogy az élet terheit, könnyebben, bátrabban tudjuk hordozni a mindennapi életünkben. Tudatosodik bennünk, hogy igenis, valaki mindig ott van mellettünk és fogja a kezünk, meg tudják érteni, hogy mit jelent segíteni, megteremteni egy ilyen tábor megszervezéséhez szükséges anyagiakat. Isten áldását kérem rájuk!

Köszönöm Fraternitás, köszönöm Szeltersz, úgy érzem már sokkal erősebb vagyok mindazoktól, amit tőletek kaptam. Hálás köszönet!

Fraternitás a Gyimesi-szorosnál / Fraternitas la Pasul Ghimesului

A Fraternitás csoport tagjai Szelterszen táboroztak és a programban szerepelt a szoros megtekintése is. Tudtam azt is, hogy még soha nem jártak a Gyimes völgyében és nagy szeretettel vártam a találkozást. Amikor megérkeztek Erdély keleti részéhez, a völgy első községébe, Gyimesfelsőlokra, már tele voltak gyönyörű élménnyel, a táj szépségével mindenki arcán láttam azt a csodálkozást, örömet amelyet a hely varázsa váltott ki belőlük. Nagyon sokan voltunk ott együtt az udvaron, de ott mást sem hallottam csak azt, milyen jó itt lenni.

Az idő gyönyörű volt, a csodálatos égbolt, az örökzöld fenyvesek és az udvarunk zöld gyepszőnyege azt sugallta, hogy ez egy nagy család, amelyet összetart a szeretet, olyan szorosán, mint a táj szépségét alkotó természeti "kellékek".

Domnul a creat Pământul, -Pământul constituie natura. Noi, oamenii trebuie să admirăm toate acestea, indiferent de puterea noastră fizică de a fi în stare să-l cutreierăm în lung și-n lat. Nu trebuie să mergem în alte țări, pe alte meleaguri, pentru că nouă, ardelenilor, ne-au fost date multe frumuseți naturale. Un astfel de loc este valea din Selters, unde mă aflu a patra oară, din voia Domnului. În această tabără am participat cu ocazia Întâlnirii pe țară a Organizației Fraternitas din România. În astfel de ocazii noi, cei cu deficiențe, bolnavii și cei sănătoși ne schimbăm modul de viață cotidian, cu unul plin de frumuseți, echilibru și armonie. Bineînțeles nu a lipsit nici hrana sufletească, amabilitatea, zâmbetul, pescuitul, concursurile, excursiile, scăldatul, focul de tabără și încă multe altele.

Noi am fost una din familiile cele mai mari și în același timp cele mai fericite din lume.

Sunt necesare astfel de tabere, unde ne încercăm sufletește și spiritual, pentru că fiecare are nevoie de astfel de încercături în calvarul său. Avem nevoie de toate acestea ca să putem trece mai ușor, cu mult curaj peste greutățile vieții noastre cotidiene. Am conștientizat faptul, că cineva totdeauna este lângă noi, ne ține de mână, mulți înțeleg ce înseamnă a accorda un ajutor și a crea condițiile materiale necesare pentru organizarea unei astfel de tabere. Domnul să-i binecuvânteze!

Mulțumesc Fraternitas, mulțumesc Selters, mă simt mult mai puternic, datorită celor primite de la voi. Mulțumiri cu recunoștință!

Portik Ernő –mozgássérült / persoană cu deficiență fizică (Hodos –Hargita /Hodoșa -Harghita)

☞

Membrii grupului Fraternitas erau la Selters, iar în programul lor era inclusă și vizitarea Pasului Ghimesului. Știam că n-au mai fost în valea Ghimesului și am așteptat cu drag această întâlnire. Când au ajuns în partea estică a Ardealului, în prima localitate a văii, la Lunca de sus, au fost copleșiți de impresii deosebite, am văzut pe fețele tuturor admirația și bucuria, care a fost pricinuită de vraja locului. Toți erau captivați de frumusețea împrejurimilor.

Am fost foarte mulți în curte, dar nu am auzit altceva, decât că sunt încântați de faptul, că pot fi aici. Vremea era superbă. Cerul minunat, brădetul veșnic verde și gazonul curții sugera că aceasta este o familie unită prin iubire atât de puternic, precum s-au sudat elementele naturii alcătuind frumusețea peisajului.

Am fost atentă la impresia creată și mi-a făcut

2 *Fraternitas (Krónikusan Beteg és Sérült Személyek Testvérisége/Frăția persoanelor cu boli cronice și handicap fizic)*

Nagyon figyeltem a hatást, jó volt látni az örömet, a vidámságot az arcokon. Elmondtam, ez még nem a szoros, az út még két községen vezet át: Gyimesközéplokon és Gyimesbükkön (ez már Bákó tartomány). A Keleti-Kárpátokban lévő Gyimesi-szoros mindig fontos szerepet játszott, mert itt haladt át az a kereskedelmi út, amely Erdélyt összekötötte Moldvával. A szoros jelentőségét emelte az a tény, hogy a XVII. század elején, 1626-ban Bethlen Gábor, Erdély fejedelme, a szorosban várat építtetett. Most csak a romok láthatóak.

A vadregényes gyimesi táj, a hegyek-völgyek színes világa, úgy érzem, mindenki lelkében szép emléket hagyott.



Látogatás Gyimesen / Vizită la Ghimeș

plăcere să văd bucuria, veselia pe fețele celor prezenți.

Le-am spus că aceasta încă nu este strămoștoarea, drumul trece peste încă două așezări, prin Lunca de jos și Ghimeș -Făget (județul Bacău).

Pasul Ghimeșului totdeauna a jucat un rol important, pentru că aici trecea drumul comercial care lega Ardealul de Moldova. Importanța trecătoare a fost accentuată de faptul că la porunca domnitorului Ardealului, Bethlen Gábor, la

începutul sec. al XVII-lea, în anul 1626, s-a construit o cetate. Astăzi i se văd numai ruinele.

Peisajul romantic al Ghimeșului, lumea pestriță a munților și văilor, au lăsat o impresie de neuitat în sufletul fiecăruia.

Dobos Margit

Compassio Tiszaalpáron / Compiune la Tiszaalpár

2003 június 20-25 Magyarország / 20-25 iunie 2003 Ungaria

Életem legfontosabb állomásához érkeztem, a mozgássérültek tiszaalpári Országos Találkozójára. Az ismerkedés hamar ment. Már az első napon sokunknak az volt az érzése, hogy egy pozitív kisugárzás van a levegőben.

Az első dolog, amit a naplómbe írtam, a következő volt: ekkora önzetlenséget életemben még nem tapasztaltam! Kezdetben magam és a többi résztvevő közé egy magas betonfalat emeltem és el kellett telnie három napnak ahhoz, hogy leküzdjem, megbirkózzam azzal a félelemmel, amely bennem lakozott, immár harminc valahány éve.

Az ezévi beszédtemánk az EGYÜTTÉRZÉS volt. Paradox módon, ami felszabadította az érzelmeimet, az egy haláleset volt. Olyan érzelmek kerítettek hatalmukba és törtek utat a lélek felé, mint a szeretet, a HIT, együttérzés.

A SORS úgy akarta, hogy együtt beszélhessük meg az együttérzést Jelly Magdival. Aznap, amikor kinyilvánítottuk kívánságainkat, csak azt merete kérni nagyon szerényen, hogy így ebben a tolókosiban méltósággal folytathassa az UTAT ISTEN felé. Azt az UTAT, melyről nekem csak halvány fogalmam volt, Út melynek egészen a kezdetén jártam. Ezt meg is vallottam, hozzáfűzve azt, hogy szeretem őket. Ha tudnám, magamhoz ölelném mindannyiukat egyszerre. Magdi még azon az éjszakán visszatért a Teremtőhöz. Éreztem, hogy ennek így kellett történnie ahhoz, hogy teljes képet nyerjek az együttérzésről. Akkor éreztem először egy olyan belső megvilágosodást, melyet szavakkal mindhiába akartam volna kifejezni.

Sokat jelentett még számomra Jávorka Lajos atya vallomással egybekötött tanítása, miszerint ateistából atyává válni nem kevés dolog. Az Ő tanítója azt tanácsolta, hogy mindenk előtt ember legyen.

Beszámoló vagy vallomás, már nem tudom, lehet mindkettő, vagy egyik sem, de egy dolgot állíthatok, megtanultam szeretni, mert abból sokat kaptam. Láttam, hogy lehet HITTEL élni, megtanultam hogy jól megférnek együtt az önzetlenség és az önmeg-

Am ajuns la cea mai importantă stație a vieții mele, la Întâlnirea pe țară a persoanelor cu deficiență de la Tiszaalpár. Foarte repede am făcut cunoștință cu cei prezenți. Chiar din prima zi multora li s-a părut, că atmosfera emană o energie pozitivă.

Primul lucru, pe care mi-am notat în jurnalul personal a fost: -în viața mea nu am mai experimentat un altruism atât de puternic! La început am ridicat un zid de beton între mine și ceilalți participanți și a trebuit să treacă câteva zile să-l pot demola și să înfrâng frica, care sălășluia în sufletul meu de treizeci și ceva de ani.

Tema noastră din anul acesta era COMPASIUNEA. În mod paradoxal ceea ce mi-a eliberat sentimentele a fost un caz de deces. M-au invadat și și-au creat drum către sufletul meu sentimente ca dragostea, CREDINȚA, compasiunea.

Poate a fost voința soartei ca să discutăm despre compasiune cu Jelly Magdi. În ziua în care ne-am confesat dorințele, dansa a mărturisit cu multă modestie, că ar vrea să-și continue cu demnitate drumul către Domnul în scaunul ei cu roțile. Acesta este DRUMUL despre care am avut o idee vagă, mă aflam la începutul acestui DRUM. Am dat glas acestui sentiment, adăugând faptul că îi iubesc pe toți. Dacă aș reuși i-aș îmbrățișa pe toți la un loc.

Magdi chiar în acea noapte s-a întors la Creatorul său. Am simțit că acest lucru a trebuit să se întâmple astfel, ca să pot avea o imagine completă asupra compasiunii. Atunci am simțit pentru prima dată o iluminare interioară, care s-ar explica greu prin cuvinte.

A însemnat mult pentru mine confesiunea și învățătura părintelui Jávorka Pál, care ne-a arătat că nu este un lucru tocmai ușor să devii părinte dintr-un ateist convins. Meșterul lui l-a sfătuit ca înainte de toate să fie Om.

Dare de seamă sau confesiune, deja nu mai știu, poate amândouă sau nici una, dar pot să afirm un lucru sigur, am învățat să iubesc, căci am avut parte de multă dragoste. Am văzut că se poate trăi cu Credință,

becsülés. Már csak azt kell megtanulnom, mit jelent
EMBER-nek lenni.

Székelly Miklós
(sérült személy / persoană cu deficiență fizică)

am învățat că altruismul și prețuirea de sine pot
conviețui foarte bine împreună. Nu mi-a rămas decât să
învăț a fi OM.

Nagyság és kicsiség / Mărime și micime

"Az Emberfia sem azért jött, hogy neki
szolgáljanak, hanem, hogy ő szolgáljon és váltságul
adja oda életét sokakért" (Mk 10, 44-45)

Nagyság és kicsiség, kiválóság és elvetemültség. Sok történet szól végtelen tettekről ill. sorsfordulatokról. Királyok és szolgák, emberi státusok, már elcsépelte híradásának tűnik mindez. Az átlag ember viselkedési módozatára gondolva, a mértéktartás a lényeg, ezt példázza a Márk-i perikópa: "... Köztetek azonban ne így legyen, hanem aki nagyobb akar lenni, legyen szolgátok..." (10, 42-43). Magunkkal forgó világunkban igencsak megfogadható az évszázadokon keresztül erkölcsi tulajdonságként előlépő temperancia. Görög színdarabok csendszünetet sugalló mondani-valójától napjaink közéletét kigúnyoló írásaiban a mértéktartás jelenik meg fő viselkedési támpontként. A munka teszi mértéktelenné az embert? Vagy az ember gúnyval, rosszszisztemiséggel teszi embertársát mértéktelenné környezetéhez való viszonyulásában? Erre a kérdésre mindenki másképp válaszol. Olykor könnyű a válaszkeresés, olykor nehéz.

"Căci fiul omului nu a venit să i se slujească,
ci să-și dea viața răscumpărare pentru mulți." (Marcu
10, 44-45)

Mărime și micime, excelență și sclerateță. Multe istorii ne vorbesc despre fapte extreme, respectiv, despre momente decisive. Regi și slujitori, statutul de om, toate acestea, par a fi deja știri banale. Gândindu-ne la normele de comportament ale omului de rând, esența este cumpătarea, -fapt care este exemplificat de pericopa lui Marcu: "... Dar între voi să nu fie așa. Ci oricare va vrea să fie mai mare între voi, să fie slujitorul vostru ..." (10, 42-43) În universul nostru, bazat pe normele morale seculare, se prevală temperanță. Ca punct de sprijin comportamental este cumpătarea, ceea ce ne este sugerat și de dramele grecești, a căror critică este valabilă și pentru viața socială de astăzi. Munca îl face necumpătat pe om? Sau omul, cu ironie și rea-credință, îl face pe semenul său necumpătat în raport cu mediul său? La această întrebare fiecare are un alt răspuns. Uneori căutarea răspunsului este facilă, alteori dificilă. *Dóczy Ōrs*

Hunor

Amikor felhívtam a Hunor szüleit, azzal a kéréssel, hogy meglátogatnám, izgalommal és várakozással tele érzés kerített hatalmába, ugyanis ez volt az első találkozásunk. Elmentem a megadott címre és szembetaláltam magam egy kis "meseházikóval": ici-pici virágoskert, mögötte kis ház, kicsi kutyaól és benne egy kishővessű kutya. Mint a mesében.

Becsengtettem és szinte csalódást éreztem, hogy nem egy jólismert mesealak jelent meg a kapuban. Egy nagyon kedves, halkszavú, ápolt, fiatalos megjelenésű nő engedett be, ő volt a Hunor Édesanyja. Bevezetett a szobába, ahol az egyik széken egy kedves arcú fiatalember ült, ő Hunor.

Sajnos, kezdetben nagyon nehezen értekezünk, mert nem értettem amit mond, de Édesanyja, aki természetesen mindent értett, végtelen türelemmel tolmácsolt. A szeméből a fia iránt érzett nagy szeretetét és mély fájdalomát olvastam ki. Mindig nagyon visszafogottan, halkan beszélt, mintha bocsánatot akarna kérni azért, hogy a világon van.

Hunor előtt számítógép volt és gyakran beírta a mondanivalóját, ami megkönnyítette a kommunikálást.

Még mielőtt személyesen találkoztunk volna, megkértem, hogy válaszoljon egy pár kérdésemre ahhoz, hogy az interjút megírhassem, ő 2002. december 2-án a következőket írta:

"Az én nevem Peres Hunor Attila, 1981 március 8-án születtem, tehát 21 éves vagyok. Nagymamám lakásában édesanyámmal, édesapámmal és nagymamámmal lakom." Ez akkor így is volt, de ezzel le is zárult egy fejezet a Hunor életében, amit



I-am sunat pe părinții lui Hunor în dorința de a-i vizita și deodată m-a cuprins un sentiment ciudat plin de emoții și așteptare, deoarece aceasta era prima noastră întâlnire. Am pornit către adresa indicată și m-am trezit față-n față cu o "căsuță din povești": o grădină cu flori în miniatură, în spatele ei o căsuță, alături o cușcă pentru câțel în care se afla un câțeluș. Ca în povești.

Am apăsat soneria și am fost aproape dezamăgită că în poartă nu a apărut vreun personaj binecunoscut din povești. Mi-a deschis poarta o femeie drăguță, îngrijită, cu aspect tineresc, amabilă și cu voce domoală, dânsa era mama lui Hunor. M-a condus într-o încăpere, unde pe un scaun stătea un tânăr cu o înfățișare plăcută, el este Hunor.

Spre regretul meu, la început am comunicat cam greoi, deoarece nu am înțeles tot ce spunea, dar mama lui, care bineînțeles înțelegea totul, a tălmăcit cu o răbdare infinită. În ochii ei se citea marea dragoste și durerea profundă față de fiul ei. Tot timpul vorbea reținut și cu o voce domoală parcă își cerea iertare celor din jur, pentru faptul că există pe această lume. În fața lui Hunor era un calculator și din când în când scria ceea ce voia să-mi spună, ușurând astfel comunicarea.

Înainte de a ne întâlni personal, l-am rugat să-mi răspundă la câteva întrebări în vederea realizării interviului, iar el mi-a scris pe data de 2 decembrie, 2002 următoarele: "Numele meu este Peres Hunor Attila, m-am născut la 8 martie, 1981, deci am 21 ani. Locuiesc în casa bunicii mele împreună cu mama, tata și bunica. "La vremea aceea așa era și nimeni nu bănuia

4 Interjú / Interviu

azokban a napokban még senki sem sejtett.

Hunor további vallomásában arról számol be, hogy születésekor, tekintettel a március 8-i ünnepre, az orvosok nem figyeltek kellően a szülés közben felmerült nehézségekre, nem léptek közbe időben az elkerülhetetlen császármetszéssel, ezért agyvérzéssel született, melynek következtében járásképtelenséggel és beszédében megnyilvánuló nehézségekkel küzd.

Ilyen súlyos sérüléssel, természetesen, iskolába nem járhatott, de szülei kitaró közbenjárására, az iskolai tanfelügyelőség egy tanítónőt rendelt mellé, kinek segítségével elvégezte a négy elemi osztályt. Több támogatást a tanügyi osztály részéről nem kapott, de mint autodidakta, tovább folytatta tanulmányait.

Tekintettel mozgásképtelenségére, csak ülő munkát végezhet, de ebben is gátolja őt az a tény, hogy a bal kezét alig tudja használni. Ennek ellenére nem keseredett el, és ebben rengeteget köszönhet önfeláldozó szüleinek, akik mindent elkövettek azért, hogy gyermekük komoly sérülése ellenére, teljesértékűnek érezze magát. Bár Hunor fizikailag

gyenge, szellemiekben annál erősebb. Sok mindentől megfosztotta a sors, de kitűnő észbeli képességgel és odaadó szülőkkel áldotta meg. Ezeknek köszönhetően teljesülhetett az a vágya, hogy elsajátítsa a számítástechnika fortélyait és, hogy saját számítógépe legyen. Valóságos megszállottja a számítógépnek. Informatika tanárok segítségével, meg a kitaró, szorgalmas munka eredményeként, Hunor ma már profi

módon foglalkozik szövegszerkesztéssel, táblázatok és grafikák készítésével, újságszerkesztéssel, (lehet, hogy olvasóink kezében már járt is a Hunor által szerkesztett "HIT-VILÁG", melyet templomokban szokott terjeszteni) no meg versírással, mondanom sem kell, hiszen olvashattak már verseiből előző számainkban.

Az interjú anyagát rendszereztem, arra a kérdésre koncentrálni: Mit remélsz a jövőtől? Erre a következő választ írta: "Erre a kérdésre csaknem minden ember álmokat fogalmazna, azt remélve, hogy meg is valósíthatják azokat. Én azon emberek közé tartozom, akik mások segítségére szorulnak. Azt szeretném, hogy az elkövetkező években is élvezhessem szüleim és szeretteim társaságát és segítőkészségét."

Ezen mélyen elgondolkodtam. Mit is jelent kiszolgáltatottnak lenni? Mindenért valakit megkérni, mindenért valakinek hálával tartozni, a nap végtelen kérések és köszönések sorozata. Vajon mi, látók, hallók, járnitudók át tudjuk-e érezni ezt a helyzetet, hálások vagyunk-e a sorsnak azon kegyes adományáért, amelyben részesített? Megköszönjük-e legalább gondolatban annak, akitől mindezt kaptuk? Ugye, ez legtöbbször fel sem merül? Minden természetes, magától értetődő.

Ezek a gondolatok foglalkoztattak, amikor megszólalt a telefon és jött a döbbenetes hír: Meghalt a Hunor Édesanyja. Azt gondoltam nem jól értem, itt valami tévedés lehet, hiszen a tegnapi még Ő kísért ki, még beszélgettünk, semmi jelét nem adta annak, hogy

pe atunci, că avea să se încheie un capitol semnificativ în viața lui Hunor.

În continuare scrie că la nașterea lui au apărut complicații, dar medicii fiind ocupați cu sărbătorirea zilei de 8 Martie, nu i-au acordat atenția cuvenită și nu au intervenit la timp cu cezariana inevitabilă, din care cauză s-a născut cu tetrapareză, în urma căreia are probleme locomotorii, incapacitate de deplasare și greutate în vorbire.

Având o deficiență atât de severă, bineînțeles, nu a putut frecventa școala, dar la insistențele părinților lui, Inspectoratul școlar a desemnat o învățătoare, cu ajutorul căreia a terminat cele patru clase elementare. Nu a mai primit alt sprijin din partea inspectoratului, dar ca autodidact, și-a continuat studiile.

Datorită acestei deficiențe nu poate efectua decât munci în poziție șezândă, dar și astfel este stânjenit de faptul că abia își poate folosi brațul stâng. Cu toate acestea nu s-a demoralizat și acest fapt se datorează în mare parte și părinților lui, care au făcut totul ca copilul lor, în ciuda deficienței lui severe, să se poată simți un

om valoros. În ciuda faptului că Hunor este slab din punct de vedere fizic, intelectul lui este cu atât mai puternic. Soarta l-a vitregit din multe puncte de vedere, dar l-a înzestrat cu o capacitate intelectuală deosebită și i-a dăruit niște părinți devotați. Mulțumită acestor fapte i s-a îndeplinit dorința de a însuși secretele informaticii și a avea un calculator propriu. Este un împătimit al calculatorului. Datorită

profesorilor de informatică și ca rezultat al sânguinței și muncii sale perseverente Hunor este capabil să aplice în mod profesionist unele programe ca: editare de texte (Word), prezentare grafică și tabele (Photoshop, Excel) editări de texte (Page Maker), editează un ziar propriu în limba maghiară "Hit-Világ" (Lumea credinței) și cred că nu este nevoie să amintesc faptul că scrie poezii, că doar ați putut citi unele din acestea, pe paginile revistelor noastre anterioare.

Sistematizând materialul adunat pentru interviu, m-am concentrat asupra întrebării: "Ce speranțe ai pentru viitor?" -la care am primit următorul răspuns: "La această întrebare majoritatea oamenilor și-ar exprima visurile, sperând că le poate îndeplini. Eu fac parte din acea categorie de oameni, care sunt dependenți de ajutorul celor din jur. Aș dori ca și în anii următori să mă pot bucura de ajutorul și prezența celor dragi și a părinților mei."

Acest răspuns m-a făcut să meditez profund asupra acestui fapt. Ce înseamnă să fii la cheremul altora? Să fii nevoiți să rogi pe cineva pentru orice tot timpul, să-ți exprimi mereu recunoștința tuturor celor din jur. Ziua este de fapt un șir nesfârșit de rugăminți și mulțumiri. Oare noi, cei care vedem, auzim, umblăm, reușim să ne transpunem în această situație, suntem recunoscători Providenței pentru harul cu care ne-a împărțit? Oare Îți mulțumim măcar în gând Celui care ne-a înzestrat cu toate aceste daruri? De cele mai multe ori nici nu se pune problema. Totul pare normal, de la sine înțeles.



Hunor és / si Mambo

hosszú útra készül.

Istenem, miért történhetett ez meg? Miért?! Csak a mély csend vett körül, magamban erre nem kaptam választ.

Ellenben válaszolt rá, maga, Hunor: "Azt üzenem sorstársaimnak, hogy éljenek hitben, szeretetben, hiszen a földi élet csak egy múltó állapot. Tűzzenek célokat maguk elé és azok megvalósítását hittal és reménységgel tegyék. Legyenek mindig jókedvűek, mert csak így tudják legyőzni az életükben felmerülő nehézségeket, ne hagyjanak teret a lehangoltságnak, szomorúságnak. Legyenek mindig optimisták, az életnek ne csak a rossz oldalát nézzék, figyeljenek olyan dolgokra, amelyekre az egészséges emberek képtelenek. Ne lázadjanak a sorsuk miatt, fogadják el az életet és önmagukat, mert minden ember értékes Isten szemében."

Honnan ez a mély hit, honnan ez a végtelen életbölcesség?

Az Édesapa dolgozik, talán túl sokat is, az anyagi gondok nagy része ráhárul: gyógyszerek, számlák, ahhoz, hogy fiának megfelelő életfeltételeket biztosítson, bizony, nem lehet tétlenkedni. Este későn érkezik haza, sokszor nagyon fáradtan, de amennyiben az időjárás kedvező, éjfélig tartó biciklitúrát tesznek kettesben apa és fia, akire, joggal, roppant büszke az apuka, ezzel is igyekezően pótolni a hosszú távollétet, meg aztán a biciklizés meggátolja a Hunor lábízmainak teljes elsorvadását. Ez egy nagyon odafigyelő család.

Az Édesapa távollétében, Hunor nem unatkozik: keresztrejtvényt fejt, rádiót hallgat, különböző TV műsorokat néz, de nagyon komoly értékrend szerint. Olyan adásokat választ ki, amelyekből tanulhat is: vetélkedőket, nyelvoktató műsorokat, természettudományos adásokat, híradót, stb. A kedvenc szórakozása mégis a kutyájával, Mambóval, töltött idő, aki mindent pótol, mindent feledtet. Szeretné, ha értékesíthetné tudását és számítógépe segítségével bedolgozhatna egy cégnek, ezzel talán önmagának is bizonyíthatná, hogy fáradozása nem volt hiábavaló.

Azóta is látogatom Hunort, most a jóságos Nagymama nyit kaput, aki ugyanolyan halkszavú, mint lánya volt. Elnézem szép, finom vonásait, gondoktól, bánattól őszbe csavarodott haját, munkában edzett, áldott kezeit és azt, ahogyan észrevétlenül, zokszó nélkül, ellátja a háztartást és unokáját. Olyan halkan jár és beszél, hogy sokszor az az érzésem támad, nem is igazi lény, csak egy jelenés.

Mondtam én, hogy ez egy meseház. Itt tündérek élnek!

Egy szép virág

Van egy igen szép virág,	Levelei is nőnek,
Az a neve szabadság.	Ha fény éri őket.
Sok zsarnok eltiporta,	A szeretet élteti,
De mindig kihajt újra.	Csak, ki gaz, nem kedveli.

Istenem, segíts minket,
Tedd erőssé lelkünket.
Védd velünk e virágot,
A drága szabadságot.

*Kertész Lenke
mozgássérült / persoană
cu deficiență*

Eram preocupată de aceste gânduri când a sunat telefonul și am primit vestea stupefiantă: a murit Mama lui Hunor. O clipă am crezut că nu aud bine, este vorba de o neînțelegere, doar ieri dansa m-a condus la poartă, am discutat și nu mi-a dat de veste că se pregătește pe un drum atât de lung.

Doamne, de ce s-a întâmplat aceasta? De ce?

Eram înconjurată de o liniște profundă, fără nici un răspuns la întrebare

În schimb mi-a răspuns însuși Hunor: "Le transmit semenilor mei să trăiască cu credință, dragoste, căci viața pământească este doar o clipă trecătoare. Să-și fixeze țeluri, pe care să le realizeze cu credință și speranță. Să fie totdeauna bine dispuși, pentru că numai așa vor reuși să înlăture greutățile vieții, să nu lase loc deprimării și tristeții. Să fie optimiști, să nu privească numai latura negativă a vieții, să observe lucruri pe care cei sănătoși le trec cu vederea. Să nu se revolte din cauza destinului lor, să se accepte pe sine și viața proprie, pentru că fiecare om este valoros în ochii Domnului."

De unde această credință profundă, de unde această filozofie a vieții?

Tatăl lui muncește, poate chiar prea mult, problemele materiale sunt pe umerii lui: medicamente, chitanțe și dorința de a asigura condiții optime de viață fiului, nu-i permit să lenevească. Ajunge acasă seara târziu, foarte obosit, dar dacă vremea este favorabilă, fac amândoi, tatăl și fiul, o plimbare cu bicicleta (respectiv tricicleta), de multe ori până la miezul nopții, astfel încercând să recupereze absența sa îndelungată și în același timp să împiedice atrofierea totală a mușchilor de la picioarele lui Hunor. Este o familie foarte iubitoare, grijulie.

Hunor nu se plictisește nici în absența tatălui: ascultă radioul, rezolvă rebusuri, se uită la televizor, dar după criteriile riguroase. Alege emisiuni din care învață ceva: concursuri tematice, cursuri de limbi străine, emisiuni științifice, teledocumentare, etc. Dar cele mai deosebite momente ale zilei sunt acelea pe care le petrece cu cățelușul lui, pe nume Mambo, care îl face să uite totul.

Ar dori să-și fructifice cunoștințele de informatică efectuând unor firme diferite servicii pe calculator, astfel ar reuși să-și demonstreze sieși, că munca lui nu a fost zadarnică.

Îl mai vizitez pe Hunor, acum poarta o deschide bunica lui, care este blândă, la fel de reținută precum era și fiica dânsiei. Mă uit la trăsăturile ei frumoase și fine, la părul ei încărunit de supărări și griji, la mâinile ei călite în muncă și la faptul că fără reproșuri, pe neobservate are grijă de gospodărie și de nepotul ei. Umblă și vorbește atât de domol, încât de multe ori am impresia că nici nu este o ființă pământească, ci o apariție.

V-am spus că aceasta este o căsuță din povești. Aici este o lume feerică!
Fall Gizella



21 iunie 2003 jūnius 21

Persoane cu deficiență la Sovata / Sērūltek Szovátán



A csontritkulás / Osteoporoză

II.

Folytatás az előző számból

A csontritkulás megelőzése

1. Először is olyan ételeket és italokat fogyasztunk, amelyek

bő Ca források, erősítik a csontjainkat, fokozzák a csontsűrűséget. Ilyenek a tej és tejtermékek (édes tej, savanyú tej, szána, joghurt, sajt, tejföl, túró, orda), továbbá a hal, tojás, paszuly, dió, mogyoró, saláta, karfiol, káposzta, petrezselyem, citrom, mák, tejszokoládé. Kerülendő a fokozott diéta, a túlzott kávé, szeszes ital és pepsi-kola fogyasztása, természetesen a dohányzás is

2. Mozogjunk sokat. Főleg sportoljunk és sétáljunk (napi 30 perc nyugodt séta már nagyon biztató!). Mindezek erősítik a csontrendszerünket. Indokolt a torna és gyógytorna (bármilyen korban), a sportok közül pedig az úszás, labdajátékok, kerékpározás, kocogás.

3. Legyünk eleget a friss levegőn, érje testünket a jótékony napsugár (kevésbé a déli órákban, 12 és 15 óra között!). A nap hatására a szervezetben D vitamin képződik, amely segíti a Ca felszívódását a tápcsatornából és lerakódását a csontrendszerbe.

4. Tudnunk kell, hogy bizonyos betegségek a csontritkulás folyamatát segítik elő. Ilyenek a pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy megbetegedései, a tápcsatorna betegségei, máj és vese problémák, hosszas ágyhoz kötöttség vagy mozgáshiány (például gipszkötés esetén), nőgyógyászati betegségek. Itt külön kell beszélnünk a korai menopauza negatív szerepéről.

Általában, élettani viszonyok között, 50-54 éves korban bekövetkezik az utolsó havivérzés. Az ösztrogén, női nemi hormon egyik fő szerepe, hogy a kalciumot a csontokban rögzíti. A menopauza beálltával csökken az ösztrogén koncentráció, és következményesen csökken a csontok kalcium tartalma is. Korai menopauza esetén különösen oda kell figyelni erre a jelenségre, és a megfelelő kezelést kell biztosítani. Indokolt tehát, a fenti betegségek esetén a csontritkulás veszélyére is gondolni.

5. Az oszteoporózis szempontjából rizikó tényezőnek számít bizonyos gyógyszerek rendszeres, hosszas szedése. Ilyenek a szteroid gyulladáscsökkentők (Prednison), a vízhajtók (Furosemid), epilepszia ellenes szerek (Fenitoin), alvadásgátlók (Trombostop), folsav antagonisták (Methotrexat), és mások. Egy következő kérdésünk lehet: Honnan tudhatjuk meg, hogy csontritkulásunk van? Gondolnunk kell rá, ha az említett rizikó tényezők szerepelnek életünkben, ha idősebb korban csökken a testmagasságunk, ha már hajlottabbá válik a hátunk -az OP úgyszintén kimutatható vér és vizelet analízis alapján, röntgen vizsgálat kapcsán, vagy az ún. csontsűrűségmérő orvosi felszereléssel. Ezért, tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy kezeljük, de főleg megelőzzük a csontritkulást.

Continuare din numărul precedent

Prevenirea osteoporozei

1. În primul rând să consumăm mâncăruri și lichide bogate în Ca (calciu), care ne ajută la obținerea unor oase sănătoase, puternice și servesc la creșterea densității minerale osoase. Astfel de alimente sunt: laptele și produsele lactate (lapte dulce, lapte acru, sana, iaurt, caș, smântână, brânză, urdă) precum și peștele, ouă, fasole, nucă, alune, salată, conopidă, varză, pătrunjel, lămâia, macul, ciocolata cu lapte. Este de recomandat evitarea unei diete severe, consumul excesiv de cafea, de băuturi alcoolice, cola, precum și fumatul.

2. Se recomandă mișcarea. În deosebi este indicat să facem sport, să ne plimbăm (plimbări zilnice de doar 30 minute sunt deja promițătoare). Toate acestea ne fortifică sistemul osos. Este indicată gimnastica precum și gimnastica medicală (la orice vârstă) dintre ramurile sportului: înotul, jocuri cu mingea, mersul pe bicicletă, jogging.

3. Să stăm îndelung în aer liber, să ne expunem razelor solare benefice (mai puțin la orele amiezii, între orele 12 și 15!). Sub influența soarelui în organism se produce vitamina D, care ajută la absorbția Ca (calciului) din tractul intestinal și la depunerea acestuia în sistemul osos.

4. Este de știut, că anumite boli ajută la apariția osteoporozei. Astfel de boli sunt cele ale glandelor tiroide și paratiroide, boli ale tractului intestinal, bolile de ficat și de rinichi, imobilizarea, sedentarismul, patologia ginecologică.

Aici se remarcă rolul negativ al menopauzei premature. În general, în condiții fiziologice, menopauza (ultima menstruație) apare la vârsta între 50 -54 ani. Unul dintre rolurile principale ale estrogenului, hormonilor sexuali feminini, este fixarea calciului în oase. Odată cu apariția menopauzei, scade concentrația estrogenului și ca urmare scade și nivelul calciului în oase. În cazul menopauzei premature trebuie să acordăm o atenție sporită acestui fenomen și trebuie să asigurăm tratamentul adecvat. Deci, în cazul bolilor osteoporozei, sus-menționate este motivată pericolul apariției

5. Din punctul de vedere al osteoporozei, un factor de risc prezintă administrarea sistematică, pe o perioadă îndelungată a unor medicamente. Astfel de medicamente sunt: steroizii antiinflamatori (Prednison), diureticele (Furosemid), antiepileptice (Fenitoin), anticoagulanți (Trombostop), antagonistele acidului folic (Methotrexat) și altele. Mai apare o întrebare: cum putem afla dacă avem osteoporoză? Trebuie să ne pună pe gânduri, dacă factorii de risc amintiți există în viața noastră, dacă odată cu înaintarea vârstei scade înălțimea corporală, dacă apare cifoza dorsală -dar osteoporoză se poate constata și din analizele sângelui și urinei, în urma unui control radiologic sau cu ajutorul osteodensimetrului, aparat medical special. În posesia acestor cunoștințe, să facem totul pentru tratarea, dar în special pentru prevenirea osteoporozei.

Megvalósított tevékenységeink 2003ban
Activităţi realizate în 2003

Első félév

Farsang a Fraternitás közösségben március 1
Óvodai tevékenység támogatása
Hegedűversenyen résztvevő IV. Oszályos gyerek támogatása
(Juenesse Nemzetközi Verseny II.-ik helyezett)
Kirándulások: Somstető, Jedd (családlátogatás), Szováta
Gyereknapi csomagok
Résztétel a Magyarország-i Országos találkozón (Tiszaalpár)
Egyesületünk résztvev:

-a gyergyószentmiklósi Konferencián:

Második félév

Fraternitás: Nagytalálkozó: Szeltersz (4-10 augusztus)
- Csíksomlyó, Zetelak-i tó, Gyimes
Csikfalva (családlátogatás),

Egyesületünk résztvev:

-Konferencia: Kolozsvár
-Mozgássérültek sportversenye: Udvarhely

☪

Szemestrul I.

Carnaval în cadrul Fraternitas la 1 martie
Sponsorizarea unei activităţi de grădiniţă
Sponsorizarea unui copil de clasa IV-a la un concurs de vioară
(Concurs Internațional Juenesse –locul II)
Excursii: Platoul Corneşti, Livezeni (vizită la o familie), Sovata,
Participare la Tabăra din Tiszaalpár- Ungaria
la Conferința Gheorgheni

Pachete de ziua copiilor

Semestrul al II-lea.

Fraternitas: Tabăra Selters (4-10 august)
Şumuleu-Ciuc, Lacul Zetea, Pasul Ghimeş
-Vărgata (vizită la o familie)

Asociația noastră a participat la: -Conferința: Cluj-Napoca
-Concurs sportiv pentru
persoane cu handicap Odorheiu-Secuiesc

☪☪☪☪

Olvasóink kérése!
Cererea cititorilor!

Írógép / Maşină de scris: Parkinson betegségben szenvedő 72 éves személynek / pentru o persoană de 72 ani - boala Parchinson

Protezis / Proteză: 31 éves, anya, aki vonatbalesetben elvesztette mindkét lábát / o mamă de 31 ani, în urma unui accident de tren a rămas fără ambele picioare.

Anyagi támogatás / Sprijin material: egy VII.-es félérvá gyerek számára / un copil semiorfan în clasa a VII.-a

Megvalósulásra váró tervek
Proiecte în desfășurare

- Olyan családok felkeresése, akik felvállalnák nehéz anyagi helyzetben, családokban és családokon kívül élő **gyerekek és fiatalok támogatását.**
 - **Családok támogatása**
 - **Tanfolyamok sérült személyeknek:** (angol, informatika)
 - **Fraternitás: Kirándulások:** (Moldva) Szilveszter
 - **Mikulás ünnepség**
- ☪
- Căutarea unor familii care pot și doresc să **sprijine copiii și tinerii**, care trăiesc în familie sau în afara ei și au dificultăți materiale.
 - **Sprijinirea familiilor în dificultate**
 - **Cursuri pentru persoane cu deficiență fizică:** (engleză, informatică)
 - **Fraternitas: Excursii:** (Moldova) Revelion
 - **Sărbătorirea Sf. Nicolae**

☪☪☪☪

RENDELJEN ÉS VÁSÁROLJON!

Sérült és beteg személyek által készített képeslapokat!
COMANDAȚI ȘI CUMPĂRAȚI!

Ilustrate confecționate de persoane cu deficiență fizică și bolnavi!

☪☪☪☪

Amennyiben tagja szeretne lenni Egyesületünk-nek, támogatni szeretné terveinket, vagy újságunkban szeretne írni, jelentkezzen!

☪

Dacă doriți să fiți membru al Asociației noastre, să ne ajutați în realizările proiectelor sau să publicați în ziarul nostru, să ne contactați!

☪☪☪☪

S.O.S.
KÉRJÜK TÁMOGASSA Egyesületünket földterület vásárlásában, sérült személyek központjának létesítéséhez!!!

S.O.S.
VĂ RUGĂM SĂ NE SPRIJINIȚI la cumpărarea unui teren pentru construirea unui centru persoanelor cu deficiență fizică!!!

S.O.S.

☪☪☪☪

Akik támogatták tevékenységünket 2003-ban
Cei care ne-au sprijinit în 2003

HIFA-AUSTRIA, FUNDAȚIA COMMUNITAS ALAPÍTVÁNY, FUNDAȚIA ILLYÉS KÖZALAPÍTVÁNY, BIG IMPREST SRL, AMIC PROD SRL, ZIMEX SRL (Marosszentgyörgy / Sâng. de Mureș), PRIMĂRIA Tg- Mureș - POLGÁRMESTERI HIVATAL Marosvásárhely, MASTER DRUCK, TORDAI IMPEX SRL, ALY MONY COM SRL (Bolentineni / Bálintfalva), LAMBDA COMMUNICATIONS SRL, PANI TOYA, SC MUREȘ SA (PREMUR), SC SINTELECTRO SRL (Nyárádtő / Unghen Mureș), SC TIME COM SRL, Consilier municipal Tg-Mureș. SÁNTHA TIBOR városi tanácsos-Marosvásárhely, MEZEI ISTVÁN, ROBMAR COMPUTERS (Govora 4), SC DANONE SA, ALFEUS ROMBAT (Iuliu Maniu 40), LASTER COM SRL, SIKÓ ÉVA, ROM HOLMA SRL,...

☪☪☪☪

Segíts, hogy segíthessünk! Ajută, ca să putem ajuta
KÖSZÖNJÜK! / MULȚUMIM!



HIFA-RO INFO A Hifa-România Segítség Mindenkiért Egyesület negyedévi ingyenes hírlapja / Ziarul trimestrial de informații gratuit a Asociației Hifa-România Ajutor pentru Toți
Főszerkesztő/ Redactor șef: Simon Judit-Gy. **Fordítás / Traducere:** Fall Gizella
Szerkesztő/Redactează: az egyesületi tagok / membrii Asociației
Címünk / Adresa noastră: Hifa-România, Op Tg-Mureș 2 Cp. 222
Tel: 0265-247679, 0744-529742 **E-mail:** hifa_ro@yahoo.com, sjutka@fx.ro
Bankszámlaszám / Cont bancar: BCR Tg-Mureș str. Gh. Doja 1-3, Hifa-România Ajutor pentru Toți, 2511.1-6955.1/ROL, 2511.1-6955.2/USD, 2511.1-6955.4/EUR
Nyomatja / Tipărește: Master Druck **Tel:** 0265-262359