

Hifa - Ro

INFO



2005
anul III évf.
nr. 9 szám
március-martie

Segútség Mindenkinek - Ajutor pentru Toți

A Hifa-România Segútség Mindenkinek Egyesület negyedévi ingyenes hírlapja - Ziarul trimestrial gratuit al Asociației Hifa-România Ajutor pentru Toți

A Szentlélek az életünkben / Spiritul Sfânt în viața noastră Pünkösöd Napja! / Rusalii

Lapunk 5 számában Húsvétről beszéltünk, ezért a mostani számunkban a Szentlélek ünnepeiről.

Piros Pünkösöd napján a Szentlélek napját ünnepeľjűk, amikor galamb szárnyalással leszállott a földre és itt maradt örökre. Amint a Szentírás mondja, a Szentlélek leghamarabb a tanítványokra szállott, aki nem más, mint az Úr Jézus Krisztus. A Szentlélek nem más, mint testi és lelki táplálék, amely nélkül a hívó ember nem élhet a földön.

Mi, emberek azért kell buzgó hittel, kitárt szívvel, lehajtott fejjel, alázattal kérjűk mindennap, hogy szálljon le közénk, hogy békességben, megértéssel, Isten akarata szerint éljűnk és bocsássa meg a bűneinket. És mindegyre imádkozzuk el, hogy: - Jőjj Szentlélek Isten, töltsd el híveid szívét és gyűjtsd lángra bennűnk a szeretet tűzét. Áraszd ránk Szentleked és minden életre kél és megűjítja a föld színét. Azért van az a csodálatos szép ünnep Pünkösöd napján Csíksomlyón évről-évre, hogy a Szentlélek szálljon a zarándokló emberekre, indítsa meg a hitet, a szeretetet bennűnk, Isten és a Szűzanya iránt.

Ha tiszta az ég Pünkösöd napjára virradólag, szemmel láthatóan a Szentlélek csodálatosan megjelenik a felkelő napban. Vannak olyan hívó emberek, akiknek már többször megjelent a maga fényességében. Azokra az emberekre száll le, akiknek nagy a hitűk, főleg a betegek, akik testileg betegek, de a lelkiűk, a szívűk tele van hittel, szeretettel, van életkedvűk.

Példaképek ezek az emberek, mert elfogadják sorsukat a Jóistentől, nem dobják el az életűket.

Mindennap imádkozni kell, könyörögni kell a Jóistenhez, hogy bocsássa meg bűneinket és adjon egészséget, hitet, szeretetet és szívűnket gyűjtsa lángra, hogy ne bántsuk embertársainkat. Próbáljűnk meg ilyenképpen könyörögni:

Urunk és Istenűnk! Kérűnk szenteld meg egyházadat minden népben és minden nemzetben. Áraszd ki Szentleked ajándékait az egész Földre és add, hogy amit kegyelmed elindított az örömhírrrel, Ő folytassa a világban a benned bízók szívén át, a mi Urunk Jézus Krisztus által. Ámen.

Dicsőség az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek.

*Portik Mária (Pálné)
Gyergyóhodos, Harghita*



În nr. 5 al revistei noastre am vorbit despre Paște, de aceea în acest nr. Vom vorbi despre sărbătorirea Sfântului Duh.

În ziua de Rusalii sărbătorim ziua Sfântului Duh, care a coborât pe pământ sub forma unui porumbel alb și a rămas printre noi pe vecie. Precum spune Sfânta Scriptură, Duhul Sfânt a coborât mai întâi peste ucenici și este însuși Isus Cristos. Sfântul Duh este o hrană trupească și sufletească, fără de care omul credincios nu ar putea trăi pe pământ.

Noi oamenii trebuie să ne rugăm cu credință arzătoare, inimă deschisă, capul plecat și umilintă să coboare printre noi, ca să trăim în pace, înțelegere, după voia Domnului și să ne ierte păcatele. Trebuie să rostim mai tot timpul: Coboră Sfinte Duh, umple-ne inimile noastre, ale credincioșilor și aprinde flacăra dragostei în noi. Revarsă-ți Sfântul suflet peste noi, atunci totul va prinde viață și se va înnoi fața pământului. De aceea există

această sărbătoare minunată în ziua de Rusalii în fiecare an la Șumuleu-Ciuc, ca Sfântul Duh să coboare peste pelerini, să ne emoționeze în credință și să trezească dragoste în noi față de Dumnezeu și Maica Domnului.

Dacă în zorii zilei de Rusalii cerul este senin, se vede cu ochiul liber, cum Sfântul Duh apare în mod miraculos în razele soarelui care răsare. Există credincioși, cărora le-a apărut deja în toată splendoarea lui. Coboră asupra ființelor care au o credință nelimitată, sunt bolnavi din punct de vedere fizic, dar sufletul lor este plin de credință și dragoste, sunt plini de vitalitate.

Acești oameni sunt exemple vii pentru că își acceptă soarta de la Dumnezeu, nu renunță la viață, sunt plini de optimism.

Trebuie să ne rugăm zilnic, să-L implorăm pe Dumnezeu să ne ierte păcatele, să ne dea sănătate, credință și dragoste, să ne trezească sufletele să nu-i jignim pe semenii noștri.

Să încercăm să ne rugăm astfel:

-Dumnezeu și Stăpânul nostru! Te rugăm să sfințești Biserica ta, a tuturor popoarelor și neamurilor. Revarsă darurile Sfântului Duh peste întreg pământul și dă ne tot ce a inițiat grația ta prin Evanghelie, El să continue în lume prin inima credincioșilor în numele Domnului nostru Isus Cristos. Amin.

Glorie Tatălui, Fiului și Sfântului Duh.

*Portik Mária (Pálné), Hodoșa, Harghita
(traducere Fall Gizella)*

Az idő múlik, az emlékek megmaradnak / Vremea trece, amintirile rămân III.

(folytatás az előző számból)

Azt mondják mindenki kap egy ajándékot a Teremtőtől, az én esetemben, gondolom, ez az a csodálatos alkalmazkodóképesség, amely segítségével könnyen alkalmazkodom minden helyzethez, egy nagy közlékenység és barátkozóképesség, amelyek sokat segítettek abban az időszakban, amikor 12-13 évesen idegenek között voltam. Abban az első, ott töltöttem hat hónapban, szinte nem számított, hogy olyan távol voltam otthonomtól, mert az említett tulajdonságok révén, végül sikerült jó benyomást keltenem mind a gyerekek, mind az asszisztensek körében, akik első perctől megkedveltek. Köztük volt egy Szabó Éva nevezetű, aki már az első pillanatban megkapott, nem mindennapi gondolkodása és nézetei által, így aztán egy szészakíthatatlan kapcsolat alakult ki közöttünk és annak ellenére, hogy azelőtt soha nem találkoztunk, úgy tűnt, mintha mindig ismertük volna egymást.

Ez a minden szempontból különleges nő, aki nálam nyolc évvel volt idősebb, mindvégig mellettem volt és feledtette azt a tudatot, hogy senki sincs velem a családomból, kivéve anyám távoli rokonait, a középkorú házaspárt, Erzsit és Lajost, akik szintén nagyon kedvesek voltak.

Mindez nem számított, mert ott volt ő, kisportolt, de ugyanakkor törekény alkátú, közepes növésű, hozzávetőlegesen 168 cm, gyönyörű smaragd zöld szemű, rövidhajjú, gesztenyeszínű fürtökkel, lefegyverző egyszerűséggel és természetességgel, nagy életkedvvel és ragályos optimizmussal, de különösen óriási szívóssággal és lélekkel megáldott nő, ez volt az én Évám.

Kedvenc látogatási helyeink közé tartozott egy jónevű pizzázó, amely 300 méternyire lehetett attól a csodálatos dombtól, amely a Budapest szállóval szemben volt, ahol életem első és valódi pizzáját ettem. Egy másik hely ahova szívesen jártunk az állatkert volt, abban az időben talán Európa legnagyobbika, és hogy minden teljes legyen, még volt egy kedvenc hely, ahol mindössze három-négyeszer jártam. Ez a csodálatos ötcsillagos Novotel szálló volt, amelynek vendéglőjében forró csokoládéval leöntött palacsintát ettünk hatalmas étvágygal, mely után kötelező módon egy tejszínhabos



gyümölcsfagyalt és pepsi következett.

A második év májusában, amennyiben jól emlékszem, Húsvét előtt, amikor a szanatóriumban mindenki egy jól megérdemelt egyhetes vakációra készülődött, érthetően villámcsapásként ért a

hír, miszerint szüleim nem jöhetnek értem.

Akkor, látván a kétségbeesést az arcomon, közbelépett Éva, szelíd, meleg hangján közölvén a mágikus szavakat: „ok, semmi gond, velem jössz haza hozzánk”.

Ily módon másnap délután már Éva barátjának, Józsinak, vadonatúj Ladájának kényelmes hátsóülésén utaztam egy Balaton melletti községbe, amely borairól volt híres. A táj valódi szépségét csak másnap reggel csodálhattam meg, a gyönyörű május eleji reggelen, annak ellenére, hogy éjszaka esett, miután egy nagy és puha jázsmín illatú ágyban ébredtem, kimentem a dombra épített egyszintes ház előtti teraszra, ahonnan alkalmam nyílt megtekinteni egy szinte irreális szépségű tájat, amennyit a tekintet befogadott mindenütt élénk zöld szőlős volt, amely egy pillanatra feledtette, hogy halandók vagyunk, az volt az érzésem, hogy eggyé válok a

(continuare din numărul anterior)

Fiecare persoană, se spune, că are câte un dar oferit cu atâta generozitate de către Divinitate, în cazul meu cred că acest dar a fost și este ușurința de a mă adapta aproape oricărei situații, un grad de sociabilitate destul de ridicat și o comunicativitate mare, lucruri care m-au ajutat enorm și în aceea perioadă aflat printre străini când aveam doar 12 sau 13 ani. În acele primele șase luni trăite acolo, aproape că nu mai conta faptul că eram atât de departe de casă pentru că datorită acestor calități până la urmă am reușit să fac o impresie destul de bună atât printre ceilalți copii, cât și, mai ales în rândul asistentelor care m-au simpatizat încă de la început. A fost însă una, se numea Szabó Éva care m-a cucerit imediat, în special prin modul mai nonconformist în care gândea și vedea lucrurile, astfel că între noi s-a format o legătură îndestructibilă pentru că, deși nu ne văzusem niciodată până atunci, parcă ne cunoșteam de o viață întreagă. Ei bine, această femeie excepțională din toate punctele de vedere, cine era mai mare cu opt ani, era tot timpul alături de mine făcându-mă să uit complet că nu aveam pe nimeni din familie acolo aproape, în afară de niște rude din partea mamei, un cuplu, de vârstă mijlocie, Lajos și Erzsi, care erau de asemenea niște oameni foarte draguți.

Dar nu conta deoarece eu o aveam pe ea, o femeie cu un corp athletic și delicat în același timp, de statura medie cam 1,68, cu niște ochi superbi de culoarea smaraldului, cu niște bucle de păr scurt castaniu, de o simplitate și o naturalețe dezamantă, cu o poftă nebună de viață și un optimism molipsitor, dar în special cu o inimă și un suflet uriaș, asta era pe scurt Éva mea.

Printre locurile preferate de noi atunci când ieșeam în oraș erau: faimoasa pizzerie aflată cam la vreo 300 de metri după ce coboram o superbă colină vis a vis de hotelul Budapest, unde am mâncat prima și cea mai adevărată pizza din viața mea. Un alt loc unde mergeam de fiecare dată cu multă plăcere era la grădina zoologică, una dintre cele mai mari din Europa la vremea respectivă și ca totul să fie complet mai aveam un loc unde ce-i drept am fost doar de vreo trei sau patru ori, era un magnific hotel de 5 stele „Novotel”, la al cărui restaurant se servea un apetisant tort de clătite cu ciocolată fierbinte pe care-l devoram cu o plăcere teribilă după care în mod obligatoriu urma o înghețată mare de fructe cu multă frișcă și un Pepsi.

În cel de-al doilea an, dacă țin bine minte, în luna mai, înainte de Paște atunci când toată lumea din sanatoriu se pregătea să plece într-o binemeritată vacanță de o săptămână, am primit vestea că părinții mei nu pot să vină, sigur că această veste a căzut ca un trăsnet pentru mine, motivele fiind lesne de înțeles. Atunci a intervenit bine-nțeleasă Éva, văzând disperarea de pe chipul meu, a rostit cu o voce blândă și caldă următoarele cuvinte magice: ok, nici o problemă, tu vii cu mine acasă la noi!

Și uite așa a două zi după amiază ne aflam pe bancheta confortabilă din spate a unei mașini Lada nou nouțe ce aparținea lui Józsi, prietenul Évei, în drum spre o comună de lângă lacul Balaton, o regiune ce era renumită pentru vinurile produse acolo. Peisajul de o frumusețe Divină mi s-a desfășurat înaintea ochilor în toată splendoarea lui abia în dimineața zilei următoare, o dimineață superbă de început de mai, deși în timpul nopții plouase puțin, atunci când după ce m-am trezit într-un pat mare și moale ce mirosea a iasomie am ieșit afară pe terasa din fața casei, o casa frumoasă fără etaj ce era construită pe o colină de unde am avut prilejul unic de a simți și admira o priveliște aproape ireal de frumoasă, pentru că atât cât puteai cuprinde cu privirea vedeai doar vie, o vie de un verde crud ce parcă te îndemna să uiți preț de o clipă că ești doar un muritor de rând și te făcea să crezi că ești una cu Creatorul și să simți o stare de grație, asta am simțit eu atunci acolo în acele momente unice ce mi-au rămas întipărite

Teremtővel, éreztem kegyelmét, ezek voltak az érzéseim abban a pillanatban, érzések, melyek örökre az emlékezetembe vésődtek és addig fogom érezni őket, amíg a jó Isten életben tart. Minden csoda három napig tart, ez a mi esetünkben is érvényes volt, csak most még két nappal tovább tartott, ezekben a napokban pihentünk, lazítottunk és örvendtünk annak a csendnek, amit csak ez az áldott hely tudott nyújtani, távol a város zajától, a mindennapi stressztől, olyan öt nap volt ez, melyet egy rendkívüli családban töltöttem, melynek egyszerű tagjai tudták hogyan kell élni és értékelni az életet.

(folytatás következik)

CotlerCristian Attila

(románból fordította Fall Gizella)

pentru totdeauna în memorie, momente ce nu le voi putea uita niciodată și le voi prețui atâta timp cât Dumnezeu mă va ține în viața.

Orice minune durează trei zile, este o vorbă ce s-a aplicat și în cazul nostru, atâta doar că minunea a fost mai lungă cu două zile, zile în care în primul rând ne-am odihnit, relaxat și bucurat de acea liniște ce doar acel loc binecuvântat ni-l putea oferi departe de toată aglomerația, forfota, nebunia și stresul cotidian de la oraș, au fost cinci zile petrecute în mijlocul unei minunate familii de oameni simpli care știau să trăiască și să prețuiască viața la adevărată ei valoare.

(vom continua)

CotlerCristian Attila (Bistrița)

Életem kálváriája / Calvarul vieții mele

III.

(folytatás az előző számból)

Hamarabb megtanultam kalapot kötni, mint a saját anyanyelvemet.

Úgy nyolc éves lehettem mikor már gagyogtam a magyar nyelvet, de apám nem engedte, hogy könyvekből tanuljak, meg kellett csináljam a normám kalapkötésből, ügyeskedtem is, versenyeztem a testvéreimmel és sokszor többet csináltam mint ők.

Kaptam is dicséretet: almát, diót, mert nem tudtam mire megy a játék, és végül felvittem a normát, amiért a testvéreim jól megverték. Mikor nem kellett a mezőre menni hát akkor ők, mivel nagyobbak voltak, sokkal többet kellett kössenek mint én, így kevesebb idejük maradt a játékra, és persze nekem is.

Kilenc éves koromban kezdtem el iskolába járni, de jól fogott az eszem és így egy év alatt két osztályt jártam ki. Az iskolába menés úgy volt, hogy reggel elvittek a testvéremék, húztak a hátukon ahogy bírtak, oda is vertek néha-néha, véletlenül vagy haragukban. Délután, ha ők még nem végeztek az órákkal, hát akkor a szomszéd gyerekek vittek haza, ha volt rá kedvük vagy idejük, ha nem, én csúsztam haza porban, sárban, esőben, mikor hogy. Kezet mostam mikor volt kedvem, ki volt rakva az étel és mehettem enni, mert az mind volt bőven. Tele volt a disznópajta cugikkal, 3-4 borjú, 2-3 tehén, vagy 50 baromfi, kecske, nyúl, nagy gyümölcsösök, csak a boldogságból és a csendből volt nagyon kevés.

Irén, a nagyobbik nővérem, elment hazulról, otthagyt minket és beállt szolgálni egy családhoz. Nem bírta az otthoni cirkuszokat, nagyon jó tanuló volt. A tanulásért élt-halt sokszor is kapott emiatt, de úgy is tanult dugiban. Nálunk a lámpaoltás este 10-11 körül volt, mert addig kellett dolgozni. Persze Apám mindig belenézett az üveg fenekére, és akkor nagy csendben kimentünk a kis tomágra és gyertyafénynél tanultunk, mert, ha rossz volt a jegyünk, akkor azét is kaptunk. Amikor Irén elment hazulról Apám tudta nélkül, megfogadta, hogy engem is kiszabadít a pokolból és későbbi csendesebb éveimet neki köszönhetem. Sikeresen felvételizett a Régeni középiskolába, könyvelőnek készült, annyira tanult, hogy még az utcán is nyitott füzet volt a kezében és ismételte a leckét.

Apámnak egy alkalommal valami dolga akadt a városban és mit ad Isten, az egyik utcában látja, hogy jön vele szembe a lánya és magában beszél, de még ez sem volt elég, még csak nem is köszön neki, hanem szépen elmegy mellette. Az öregem nagyon megsértődött gondolta, hogy az ő lánya annyira megveti hát rá is szólt:

- Mi van veled, miért beszélsz magadban és még csak nem is köszönsz?

- Semmi, csak a holnapi leckét ismételem, mondta Irén megszeppenve.

Az otthon töltött évek teltek-múltak, egy párszor szüleim elvittek magukkal a városi vásárba, ahol egy alkalommal nagyon élményes percekben volt részem. Hazafelé tartva a vásárból (ahol két

(continuare din numărul anterior)

Am învățat mai repede să împletesc pălării, decât limba mea maternă.

Aveam cam opt ani, când am început să leg câteva cuvinte în limba maghiară, dar tatăl meu nu-mi permitea să învăț din cărți, trebuia să-mi fac norma la împletitul pălăriilor, m-am străduit, m-am luat la întrecere cu frații mei și de multe ori chiar am reușit să fac mai mult decât ei.

Am fost lăudat, am primit mere, nuci și pentru că nu cunoșteam regulile jocului, până la urmă mi-am mărit norma, din care cauză frații mei m-au bătut crunt. Când nu trebuia să merg pe câmp, ei erau obligați să împletească mai mult decât mine, astfel le-a rămas mai puțin timp pentru joacă, dealtfel și mie.

Am început să umblu la școală la nouă ani, dar fiind ager la minte, într-un an am reușit să promovez două clase. Umblatul la școală se întâmpla astfel: dimineața frații mei mă țarau pe spate cum puteau, de câteva ori m-au și trântit din întâmplare sau din cauza supărării. După masă, dacă ei nu și-au terminat cursurile, atunci mă duceau acasă copiii din vecini, dacă aveau chef sau timp, dacă nu, atunci eu m-am târât prin praf, noroi, ploaie, - când cum. Când aveau chef mă spălam pe mâini, mâncarea era pe masă, puteam mânca că aveau din belșug. Cocina era plină cu porci, aveam vreo 3-4 viței, 2-3 vaci, în jur de 50 de păsări de curte, capre, iepuri, o livadă mare, numai din fericire și liniște aveau foarte puțin.

Irén, sora mea mai mare, a plecat de acasă, ne-a părăsit și s-a angajat ca servitoare la o familie. Nu mai suporta scandalurile de acasă. Era o elevă eminentă. Trăia numai pentru învățătură, de multe ori a fost bătută pentru asta, dar învăța în taină. Stingerea la noi era în jurul orei 10-11, până atunci trebuia să muncim. Desigur tata de cele mai multe ori se uita la fundul sticlei, atunci am ieșit tiptil pe tâmaș și am învățat la flacăra lumânării, pentru că dacă aduceam note slabe, de asemenea luam bătaie. Când Irén a plecat de acasă, a jurat fără știrea tatălui, că mă va scăpa și pe mine din iadul acesta, iar anii mei mai senini din urmă, îi datorez ei. A reușit cu succes la admiterea pentru liceul din Reghin, se pregătea să devină contabilă, învăța atât de intens, încât și pe stradă avea caietul deschis și repeta lecțiile.

Odată, tata având niște treburi prin oraș, ce dă Domnul, pe o stradă vede că vine fiica lui care vorbește ca pentru sine, și parcă nu ar fi fost de ajuns, nici nu-l salută, trece pe lângă Dânsul. Bătrânul s-a supărat foc, credea că fiica lui îl disprețuiește și a atenționat-o:

- Ce-i cu tine, de ce bolborosești și nici măcar nu mă saluți?

- Nimic, doar repet lecția de mâine, spunea Irén pierdută.

Anii petrecuți acasă treceau încet, părinții mei m-au luat cu ei de câteva ori la târgul din oraș, unde am avut o dată niște clipe de neuitat. În drum spre casă din târg, unde părinții mei au cumpărat doi viței, caii s-au speriat, au luat-o la fugă, căruța s-a răsturnat, iar eu am fost proiectat în

4 Hifa-Ro Info

borjút vetek szülem) a lovak megijedtek valamitől és elkezdtek vadul futni, a szekér feldőlt, én meg kirepültem a kukoricásba. A szülem nem szenvedtek sérülést csak a bocik, de mikor haza mentünk levágták őket, majd eladták a faluban feketén, nehogy a rendőr fülébe jusson, hogy borjувágás volt, mert akkor biza be is zárták az embereket emiatt. Kigyógyultam a sokkól, az élet ment tovább, de az Isten úgy döntött, hogy elvesz szülemtől és kezdődött a vadidegenbe menés.

folytatjuk
Berecki Antal (Marosvásárhely)



Istvánka

A mindenki Istvánkája. Mindig mosolyog és határtalanul vidám. A kisléből érett, felelősségteljes fiatalember lett, aki nagyon elfoglalt. Sokat vállalt magára, mindezt be is váltja, annak ellenére, hogy nem kis erőfeszítésébe kerül. Elsősorban a fizikai nehézségek, másodsorban a megoldásra váró feladatok sokasága miatt.

Látásból már egész kiskorától ismerem, gyakran láttam amint elvegyül a többi gyerek között, önfeledten játszanak, kacagásuktól hangos az utca. Mind egyfomák voltak: kicsik, derűsek, zajosak. Aztán telt-múlt az idő, a játszótársak megnöttek, Istvánka pedig kislévé maradt. Ekkor már kitűnt a hasonló korúak közül, de ezt csak a kivülálló vette észre, mert a társai ugyanúgy viszonyultak hozzá mint annakelőtte, az ő játékkedve, optimizmusa változatlan volt, játszótársai, teljes emberként kezelték, nem éreztették vele sérültségét. Mindenki nagyon szerette és szereti. Ő egy olyan személy, akit nem lehet nem szeretni.

Jancsó István 1980, október 15-én született Marosvásárhelyen. Nagy öröm volt a családban, négyéves kislányuk után kislé született. Am örömet sötét felhők árnyékolják, amikor tudomásukra jutott, hogy komoly fizikai sérüléssel jött a világra. Nem kis megrázkódást jelentett a szülőknek és ekkor mutatkozott meg a nagyságuk, határtalan szeretettel áldozatkészségük. Minden szülő számára komoly kihívás a gyerekevelés, de sérült gyereket nevelni - és még hozzá ilyen jól - embertpróbáló feladat. Az Istvánka szülei ebben jelesre vizsgáztak. Hatalmas lelki erővel láttak hozzá az új feladat megoldásához. Alkalmam nyílt egészségként született gyerekek sorsát figyelni, akik bizony sokszor a nem megfelelő irányítás, túlzott féltés, a szülők meg nem értés, zsarokoskodás által sérültté váltak. De Istvánka különösen szerencsésnek mondható, mert a mémök Édesapa és az akkoriban tisztviselő Édesanya, fiúknak a legjobbat akarván, pedagógusok által is irigyléreméltóan, megtanították őt arra, hogyan kell élni, egyedül boldogulni az életben: önállóságra nevelték. Mert nem az a jó szülő, aki elvégzi a gyerek helyett a munkát, hanem az aki megtanítja őt önállóan gondolkodni, dolgozni. Pontosan úgy kezelték mint egészséges nővérét, csak határhelyzetekben, ahol elengedhetetlenül szükség volt erre, akkor segítettek. Ezt a tökéletes nevelést igazolja ma Istvánka.

1984-ben Magyarországra vitték, ahol végtagjait sikeresen megműtötték, így kevésbé szorult környezetének segítségére.

1996-ban, az általános iskola elvégzése után beiratkozott az Avram Iancu líceum IX. osztályába, szabás-varrás szakra. A líceumi évek alatt, meg annak elvégzése után is otthon szorgoskodott, különböző ruhadarabokat varrt, miközben azon törte a fejét, hogyan lehetne minél gazdaságosabban kiszabni azokat anélkül, hogy az anyag egy része kárba menne. Azonkívül plüssjátékokat készített saját szórakozására meg ajándékként rokonoknak, ismerősöknek.

2000-ben leérettségizett, rögtön ezután felvételizett a Petru Maior Egyetem nappali tagozatára, könyvelési szakra, amelyet jó eredménnyel zárt a múlt nyáron. Az idén államvizsgázik. Közben 2000-ben újra beindult a Marosmegyei

porumb. Párintji mei n-au suferit leziuni, numai viței, pe care i-au și tăiat cum am ajuns acasă, i-au vândut la negru ca nu cumva să afle polițistul, pentru că pe atunci o astfel de faptă era pedepsită chiar și cu închisoare. Mi-am revenit după șocul suferit, viața mergea mai departe, dar Domnul a hotărât să mă ia de lângă părinți și a început plecarea printre străini.

(vom continua)
Berecki Antal, Tg-Mureș
(traducere Fall Gizella)

El este Istvánka al tuturor, mereu zâmbitor și vesel.

Din băiețelul de odinioară, a devenit un adult matur, plin de responsabilități, foarte ocupat. Își asumă multe responsabilități pe care le duce la bun sfârșit cu toate că acestea necesită un efort deosebit, în primul rând din cauza greutăților fizice, iar în al doilea rând datorită sarcinilor multiple.

Din vedere îl cunosc din fragedă copilărie, amestecându-se printre ceilalți copii, jucându-se fără griji, strada răsună de râsetul lor. Toți erau la fel: mici, veseli și zgomotoși. Vremea trecea, colegii de joacă au crescut, iar el a rămas mic de statură. Deja s-a deosebit de cei cu aceeași vârstă, dar acest fapt a fost remarcat numai de străini, pentru că prietenii săi și-au păstrat vechea atitudine față de el, l-au tratat ca egalul lor, nu l-au făcut să-și simtă dizabilitatea, iar felul lui jucăuș și optimismul nu l-au părăsit. Toată lumea îl iubea și îl iubește și astăzi. El este o persoană pe care este imposibil să nu-l iubești.

Jancsó István s-a născut la Târgu Mureș în anul 1980, la 15 octombrie. Era o bucurie imensă în familie, după fetița lor de patru ani, au un băiețel. Dar bucuria lor a fost umbră când au aflat că s-a născut cu malformații serioase. Era o veste zguduitoare pentru părinți, dar ei și-au demonstrat adevărata valoare, dragostea lor fără de margini și abnegația. Educarea unui copil este o provocare pentru oricare părinte, dar educarea unuia cu deficiență, și cu rezultate atât de spectaculoase, este o sarcină care te pune la grea încercare. În acest sens părinții lui Istvánka au trecut examenul cu „foarte bine”. S-au apucat de această sarcină neobișnuită cu o putere sufletească deosebită. Am avut ocazia să urmăresc soarta multor copii sănătoși, care din cauza îndrumărilor necorespunzătoare, a griji exagerate, a neînțelegerii părintești, a atitudinii lor tiranice, au devenit marcați pe o viață.

Istvánka a fost foarte norocos, pentru că tatăl inginer și mama pe atunci funcționară, vrând binele copilului lor, l-au învățat într-un mod demn de invidiat chiar și de un pedagog, cum să se descurce singur în viață, să devină independent. Nu acel părinte este de apreciat, care preia sarcinile copilului, ci acela, care îl învață să gândească și să muncească de unul singur. L-au tratat la fel ca pe sora lui mai mare, l-au ajutat numai în situații limită, când era imperios necesar. Eficacitatea acestei educații impecabile este confirmată de Istvánka de astăzi.

În anul 1984 a suportat o operație reușită a membrilor în Ungaria, în urma căreia necesita mai puțin sprijin din partea celor din jur.

În anul 1996, după terminarea Școlii generale, s-a înscris în clasa a IX-a a liceului Avram Iancu, la secția de confecții. În timpul anilor de liceu și chiar după terminarea acestuia, acasă croia și cosea diferite piese vestimentare, gândindu-se mereu, cum să evite risipa de material în timpul croiului. Ca divertisment a mai confecționat diferite animale din pluș pentru rude și cunoștințe.

În anul 2000, imediat după examenul de bacalaureat, a dat examen de admitere la Universitatea Petru Maior, la secția de contabilitate, pe care a terminat-o anul trecut, examenul de stat și l-a planificat pentru vara aceasta.

Mozgássérültek Érdekvédelmi Egyesülete, amelynek aktív tagja lett és a Marosi Márta (addigi elnök) sajnálatos halála után, az egyesület Rendkívüli ülésén felkérték, hogy vállalja el ennek vezetését. Elvállalta. Létezik egy olyan nézet miszerint, ha meg akarjuk tudni valakiről, hogy valójában ki is ő, akkor főnökké kell előléptetni, általában ilyenkor bukkannak fel a rejtett tulajdonságok, jók vagy rosszak. Istvánka alapvetően jó, kivétel nélkül mindenki nagy elismeréssel nyilatkozik róla. Ugyanaz a derűs, szorgalmas ember, aki azelőtt is volt. Fáradtságot nem ismerve végzi a ráháruló feladatokat, talán még azokat is amelyek már nem is rá tartoznak. Teszi mindezt emberségből, segíteni akarásból és önkéntesen, ezzel nem jár anyagi haszon. Úgy kezeli a tagok ügyeit, mintha a sajátjai volnának. Hazánkban köztudottan alacsony a mozgássérültek támogatottsága, ezt ellensúlyozandó, megragad minden olyan lehetőséget amellyel segíthet: ingyenes színház és hangversenyjegyeket szerez, különböző rendezvényeket kirándulásokat, táborokat szervez külső támogatók segítségével és a tagok örömmel vesznek részt ezeken. Talán sok egészséges nem jár annyi helyen mint ők. Minden évben részt vesznek a Hifa szervezte újránál mulatságon, a farsangra ők látják vendégül a Hifa tagokat. Életvidámak, bizakodóak, tettei készek. Kivétel nélkül mindnyájan boldogok, keserűségnek, sors elleni lázadásnak nyoma sincs. A hitük rendíthetetlen.

Más szervezetekkel karöltve segíti a sérültek társadalmi beilleszkedését, kézügyességük fejlesztését, kórházakban sérülteket látogatnak ezáltal vigaszt nyújtva nekik, a Pál atya által irányított Árva gyerekek otthonát látogatják, támogatják az AIDS-beteg gyerekeket. Istvánka elsődleges célja a sérültek önállóságra nevelése, nehéz helyzetük könnyítése.

A napokban sportrendezvényt tartottak a mozgássérültek számára, amely megszervezésében Ő oroszánrészt vállalt. Különböző sportágakban vetélkedtek: sakkban, kézi erőpróbában, toloszék futóversenyben. Jó eredmények születtek, amelyről marosvásárhelyi Antena 1 televíziós csatorna rövid képes beszámolót közvetített, ahol István szóban ecsetelte az eseményt.

Többször járt külföldön: volt Szegeden, itt mozgássérültekkel találkozott, járt Hollandiában az alsóvárosi Református egyház jóvoltából, ahonnan hasznos élményekkel gazdagodva tért vissza.

Aki azt gondolná, hogy ennél többet ember már nem is vállalhat, az téved. Amint már említettük, a nyáron fog államvizsgázní, könyvelői tudását az Egyesületben szeretné kamatoztatni, tükön remélve, hogy részesülnek az állami költségvetésből és akkor már alkalmazotként dolgozhat. Szándékában áll tudását tovább fejleszteni a reklámkészítés terén.

Nagy tervei vannak a 2005-ös évre is:

- **Egy mikrobusz beszerzése** óriási előnyt jelentene, mellyel biztosítanák a mozgássérültek szállítását az itthoni valamint a környező falvakban szervezett programokra, kiscsoportos kirándulásokra, így részben megoldódna a külvilágtól való elzártságuk.
- **Számítógép-kezelői tanfolyam** beindítása 25 mozgássérült részére, a tanfolyam elvégzése és a megfelelő vizsga után az Európai Unió által elismert diplomát kapnának.
- **Fiókegységek létrehozása** a megye különböző területein élő tagok számára.
- **Egészségmegőrző program szervezése** szakorvosok vezetésével.
- A múlt évben elkezdett **angol nyelvtanfolyam** folytatása.
- Haller István előadás-sorozata **Az emberi jogok**-ról.
- **Logopédia**-beszédhibák javításának gyakorlata - azok számára, akik ezen a téren nehézségekkel küzdenek.
- **Teadelutánok szervezése.**
- **Külföldi kapcsolatok kialakítása** - tapasztalatcsere külföldi mozgás-



ridicál la rangul de șef, în general în astfel de situații apar calitățile sau defectele ascunse. Istvánka are calități, toată lumea, fără excepție, are numai cuvinte de laudă la adresa lui. A rămas același om bine dispus, săntor. Rezolvă neobosit sarcinile, de multe ori și pe acelea care nu ar fi de datoria lui. Face toate acestea din omenie, din dorința de a ajuta, voluntar, fără a primi vreo recompensă materială. Problemele membrilor le privește ca pe cele personale. După cum se știe, la noi ajutorul financiar al persoanelor cu dizabilitate este redus, dorind să compenseze acest lucru, se folosește de fiecare ocazie pentru a-i ajuta: face rost de bilete gratuite la teatru și concerte, organizează excursii, tabere cu ajutorul sponsorilor, la care membrii participă cu mare plăcere. Este probabil ca, multe persoane sănătoase, să nu fi vizitat atâtea locuri ca ei. Anual participă la Revelionul organizat de Asociația Hifa, care la rândul lor sunt invitați la Carnavalul de iarnă organizat de ei. Toți, fără excepție, sunt bucuroși, optimiști, încrezători și gata de fapte, nu e nici urmă de amărăciune sau de revoltă față de soarta potrivnică. Credința lor este de nezdruccinat.

Împreună cu alte organizații ajută integrarea socială a persoanelor cu deficiență, contribuie la dezvoltarea îndemnării lor, vizitează copiii din Căminul orfanilor, condus de părintele Paul, vizitează bolnavii din spitale consolându-i, sprijină copiii infectați cu SIDA.

Scopul primordial al lui Istvánka este educarea persoanelor cu deficiență în spiritul independenței și înlesnirea situației lor grele.

Zilele acestea au avut loc întrecerile sportive organizate pentru persoanele cu deficiență fizică, ideea și desfășurarea concursului se datorează lui. S-au întrecut în: șah, scanderbeg, alergări în scaune cu roțile. Au obținut rezultate frumoase, despre care televiziunea locală a Antenei 1 a prezentat un reportaj, iar Istvánka a vorbit în direct despre evenimente.

A fost de câteva ori în străinătate: la Szeged, unde s-a întâlnit cu alte persoane cu dizabilitate, iar în organizarea Bisericii reformate a vizitat Olanda, de unde s-a întors cu un bogat bagaj de cunoștințe.

Cine crede, că unui om ar fi imposibil să se angajeze la mai multe decât am prezentat, se înșală. După cum am amintit, în vara aceasta își va da examenul de stat, iar cunoștințele în domeniul contabilității vrea să și le fructifice în cadrul asociației, sperând în taină că vor beneficia de o sumă din bugetul de stat, astfel ar deveni angajat cu salariu. Dorește să-și sporească cunoștințele în marketing. Are planuri mari și pentru 2005:

- **Procurarea unui microbus**, care ar prezenta un avantaj deosebit, ar putea asigura transportul persoanelor cu deficiență la diferite programe, excursii organizate pe plan local sau în localitățile apropiate, astfel s-ar rezolva problema izolării lor.

- **Organizarea unui curs de utilizare a calculatorului** pentru 25 persoane cu deficiență, după terminarea cursului și al unui examen ar



Sportnapok / Zile sportive

sérültekkel.

Meggyőződésem szerint nem sok 25 éves fiatalemberről mondhattunk volna el ennyi mindent, ilyen fiatalon nem sokan büszkélkedhetnek ekkora teljesítménnyel. A sok elfoglaltsága miatt alig van magánélete, de nem mulaszt el egyetlen alkalmat sem, hogy barátaival, régi ismerőseivel találkozzon, zenét hallgasson, vagy megnézzon egy jó filmet.

Gratulálunk az elért eredményekhez és sok sikert kívánunk további céljai megvalósításához!

Fall Gizella



Olvasóink levelei / Scrisorile cititorilor

Tisztelt Hifa-Ro szerkesztőség,

... Az önök által közzétett cikkek tartalma a szerkesztőbizottság szakmai tudását bizonyítja, új és gazdag biztatást küldünk annak érdekében, hogy egészséges társaink felfogását a magatehetetlenek irányába a tolerancia és megértés jegyében megváltoztassák. Jók vagytok és kértünk fogadjátok jókívánásainkat megvalósításaitokhoz, amelyek a sérült és mozgásképtelen személyek irányítása, méltóságának megvédése érdekében történnek. Együttérzést kívánunk társadalmunkban a demokratikus, civilizált és erkölcsi esélyegyenlőség szabályainak betartására.

Egyesületünk tagjai nevében fogadják őszinte üdvözlétünket és szeretetünket, egy megvalósításokban gazdag évet kívánunk mindabban a tevékenységben, amelyet a sors és végzet által sújtott személyek érdekében tesznek.

Pascota Carmen, elnök

A Krassó-szörényi Ideg- és mozgássérültek egyesülete
fordította Fall Gizella



Kedves sorstársak!

Ezennel szeretnék köszönetet mondani mindannyiatoknak, akik eljöttetek a Hifa-România Segítség Mindenkinék Egyesület által szervezett újránézésére. Nélkületek hiábavaló lett volna a szervezők és támogatók munkája.

Kellemes érzés tudni, hogy vannak, akik gondolnak ránk, és azonkívül anyagilag is támogatnak.

Az ünnepség, mert azt hiszem, nem tévedek, ha így fejezem ki magam, 8 órakor, vette kezdetét. Szép számban gyűltünk össze, és hamar össze is barátkoztunk. Senki nem panaszkodhatott, minden bőségesen volt az asztalon. Egyedül a jókedvért voltunk mi a felelősök. Én úgy gondolom, hogy ebben nem is volt hiány. A szervezők kitettek magukért, hogy ne érezzünk semmiben hiányt.

Mi több, annyira kedvesek voltak, hogy egy kis jelenetet is előadtak.

Kellemes meglepetés volt számunkra Csató Béla plébános úr jelenléte, akinek mindenkihez volt egy kedves biztató szava. Azonkívül a hagyományok és mivelunk megőrzésére szólított fel, ami bizonyára nemcsak nekünk mozgássérülteknek, hanem mindenkinek szól.

Tehát mind szervezőknek, mind résztvevőknek köszönet a fáradságért, és reméljük, hogy az idén is együtt ünnepeljük az újévet.

Kívánom, hogy mindenkit a hit, remény és a szeretet vezéreljen egész évben.

Csiszer Attila, (Harghita, Tusnád)



obtine diplome din partea Uniunii Europene.

- **Înființarea sucursalelor** pentru membrii din diferite zone ale județului.

- **Organizarea unui program de conservare a sănătății** cu ajutorul unor medici de specialitate.

- Continuarea **cursului de limba engleză**, început anul trecut.

- Prelegeri despre **Drepturile omului**, prezentat de Haller István.

- Curs **de logopedie**, pentru cei care au greutăți în pronunție.

- Organizarea **Ceaiului de la ora cinci**.

- **Înființarea unor relații cu organizații din străinătate**, în vederea schimbului de experiență.

Datorită preocupărilor numeroase, nu-i rămâne mult timp pentru propria viață particulară, dar nu ratează nici o ocazie să se întâlnească cu prietenii, cunoștințe, să asculte muzică sau să vadă un film bun.

După convingerea noastră, puțini sunt tinerii de 25 ani, care s-ar putea mândri cu o activitate atât de bogată.

Îl felicităm pentru rezultatele obținute și îi dorim mult succes în realizarea obiectivelor propuse!

(text și traducere Fall Gizella)

Stimate Redacție Hifa-Ro,

... Conținutul articolelor publicate, dovedește înaltul profesionalism al celor ce formează redacția și le dorim noi și bogate îndemnuri în schimbarea mentalității semenilor noștri valizi privind toleranța și înțelegerea celor neputincioși.

Sunteți buni și vă rugăm să primiți urările noastre de noi realizări în ajutorarea, îndrumarea și apărarea demnității persoanelor cu deficiențe și incapacități locomotorii.

Ne dorim solidaritate pentru respectarea regulilor privind egalizarea șanselor noastre în societate ce ne-o dorim democratică, drept civilizată și morală.

... în numele membrilor din asociația noastră, vă rugăm să primiți salutul și dragostea noastră, un an cu împliniri în tot ce faceți spre binele celor loviți de soartă și destin.

Pascota Carmen președinte

Asociația de handicapați neuromotori Caransebeș

Stimați camarazi de suferință!

Cu această ocazie aș dori să vă mulțumesc tuturor cei care ați participat la Revelionul organizat de Asociația Hifa-România Ajutor pentru toți. În absența voastră munca organizatorilor și a sponsorilor ar fi fost zadarnică. Este un sentiment plăcut cunoașterea faptului că există persoane care ne sprijină și se gândesc la noi.

Serbarea, cred că nu greșesc dacă o numesc astfel, a început la ora 20. Ne-am adunat într-un număr însemnat și ne-am împrietenit repede. Nimeni nu s-a plâns, totul era din belșug pe masă. Eram responsabili doar pentru buna dispoziție. Sunt convins că nu am dus lipsă de aceasta. Organizatorii au făcut totul, ca să nu ducem lipsă de nimic.

Erau chiar atât de amabili, încât au prezentat un mic spectacol. A fost o surpriză plăcută prezența domnului paroh Csató Béla, care a avut câte o vorbă încurajatoare la adresa fiecăruia. Ne-a mai îndemnat la păstrarea tradițiilor și existenței noastre, ceea ce desigur, se referea nu doar la noi, cei cu deficiență fizică, ci era adresată tuturor. Astfel ne exprimăm mulțumițiile pentru osteneala atât organizatorilor, cât și participanților și sperăm că și anul acesta vom sărbători împreună Anul Nou.

Doresc ca tot anul pe toți să-i călăuzescă credința, speranța și iubirea.

Csiszer Attila, (Harghita, Tusnád)
(traducere Fall Gizella)

Cukorbetegség / Diabetul zaharat

II.

A cukorbetegség szövődményei

A cukorbetegségnek számos szövődménye van.

Ezek felléphetnek heveny módon, mint a nagyfokú vércukorszökkenés vagy emelkedés, kezeletlen esetben akár kómához is vezetve. Szerencsére ritkán fordulnak elő, többnyire diétahiba vagy a gyógyszeres kezelés be nem tartása okozza őket.

Sokkal gyakoribbak azonban a krónikus szövődmények, amelyek a diabétesz 10-15 éves fennállása után jelentkeznek. Általában azt mondhatjuk, hogy a cukorbetegség kezdetben a kis - majd a nagyereket támadja meg. A kiserek károsítása révén jelentkezik a szemideghártya érintettsége (retinopátia), amely vaksághoz vezethet. Ezt a betegséget a szemészorvos 6-12 havonta szűri és szükség esetén lézertérapiás beavatkozással a folyamatot megállítja, így hosszú távra megőrizhető a látás. Bár nem érkárosodással kapcsolatos, de a magasabb vércukorszintekkel összefüggésben van a diabéteszeseknél gyakran fellépő szürkehályog (katarakta), amely ma sikeresen megoldható műtétrel. Szintén kiskárosodás következtében lép fel a cukorbeteg vesebetegsége (nefropátia), amely kezdetben minden egyéb tünet nélkül kismértékű fehérjevesztésben nyilvánul meg, később magasvérnyomás és súlyosbodó veseelégtelenség képét nyújtja. Ennek megelőzése a vércukorszintek optimális beállításával történik, majd kezelése megfelelő vérnyomáscsökkentők alkalmazásával és fehérjeszegény diétával, végstádiumban pedig művese - (dialízis) kezeléssel. Részben a kismértékűség miatt jelentkeznek az idegrendszeri tünetek, amelyek főleg a végtagokon, szimmetrikusan, zsibogás, fájdalomérzés vagy mozgáskiesés formájában nyilvánulnak meg. Leggyakrabban ezek rontják a cukorbeteg életminőségét. Feltérképezésük már korai stádiumban lehetséges, a terápiai lehetőségek azonban korlátozottak. Törekedni kell a vércukorszintek csökkentésére, ami 2-es típusú cukorbetegségben is igen gyakran csak inzulin adásával érhető el, antioxidáns hatású anyagok adhatóak valamint a B-vitaminok csoportja.

A nagyerek érintettsége sokkal komolyabb gondot jelent, hiszen ez jelenti a magasvérnyomás kialakulását és az agyvérzés jelentkezését, a szív koszorúterek beszűkülését és a következményes szívmizinfarktus, a végtagok érelzáródását, ami esetleg csonkoláshoz vezet. Kezelni ezeket már nagyon nehéz, éppen ezért megelőzésükre kell a hangsúlyt fektetni. Szinte egyforma fontossággal bír az összes kockázati tényező lehetőség szerinti kiiktatása, ill. csökkentése: mindenekelőtt a vércukorszintek rendezése, a vérzsírok csökkentése, a tartós normál vérnyomás biztosítása, a dohányzás elhagyása és kötelező módon a kisdózisú aspirinkezelés. Külön kihangsúlyozom a diabéteszes láb tünetegyüttesét, amelynek kialakulásában összetett tényezők, mint az idegrendszeri érintettség, kis- és nagyér érintettség, statikai eltérések, bőr- és körömmegbetegedések, fertőzések játszanak szerepet. Kis felszíni fekélyek, majd egyre mélyülő talpi vagy alsószári fekélyek formájában jelentkeznek, ami aztán később nemcsak magát a végtagot, hanem az egész életet is veszélybe sodorhatja. Kezelése hosszak és nehézkes, de megelőzése többnyire a betegen múlik. Fontos a láb tehermentesítése, a talpi nyomáspontok kímélete amit gyógycipő vagy betét használatával lehet elérni, a fertőzések és körömgombásodások kezelése és a megfelelő lábhygiéne kialakítása.

A diabéteszes anyagcseré-állapot mint krónikus megbetegedés feltétlenül életre szóló szakgondozást igényel. Mindez csak akkor lehet hatékony, ha ötvöződik a betegoktatás folyamatával. A betegnek saját magának aktívan részt kell vennie a gyógyító folyamatban és ehhez ismeretanyag, önbizalomra, önmaga iránti felelősségre és magatartásbeli készségekre van szüksége.

Complicațiile diabetului zaharat

Diabetul zaharat are multe complicații.

Complicațiile pot fi acute, cum este scăderea accentuată a glicemiei sau creșterea ei, ambele în cazuri grave ducând la instalarea comei. Din fericire aceste complicații nu sunt frecvente, deseori cauza lor fiind eroarea în regimul alimentar sau în administrarea medicamentelor.

Complicațiile cronice apar mult mai frecvent, după o evoluție de 10-15 ani a diabetului zaharat. În general se poate afirma, că diabetul atacă vasele mici și cele mari. Ca urmare a afectării vaselor mici apare afecțiunea oculară numită retinopatie diabetică, care poate să ducă la orbire. Boala este diagnosticată prin controalele oftalmologice efectuate la 6-12 luni și poate fi tratată prin fotocoagulare cu laser, menținând astfel vederea pe termen lung. Deși nelegat de afectarea vasculară, dar legată de valorile crescute ale glicemiei la diabetici, trebuie să amintim cataracta, care poate fi tratată eficient prin implantare de lentilă. Ca urmare a microangiopatiei diabetice apare afectarea renală (nefropatie) care inițial se manifestă doar prin eliminarea prin urină a proteinelor, fără nici un alt semn clinic, ca după aceea să apară creșterea tensiunii arteriale și insuficiența renală. Prevenirea bolii se poate face prin optimizarea glicemiilor, apoi tratamentul prin utilizarea antihipertensivelor potrivite și aplicarea regimului alimentar sărac în proteine, iar în stadii finale prin dializă. Neuropatia diabetică apare în parte ca urmare a afectării vaselor mici, și se manifestă prin parezezii, dureri și tulburări motorii la nivelul membrelor, în mod simetric. Cel mai frecvent acestea duc la scăderea calității vieții la un bolnav cu diabet zaharat. Depistarea lor se poate face în stadii precoce, posibilitățile terapeutice însă sunt reduse. Trebuie să ne străduim la scăderea glicemiei, care deseori se realizează numai prin administrare de insulină și la cei cu diabet zaharat tip 2, pot fi utile substanțele antioxidante și administrarea grupului de vitamină B.

Afectarea vaselor mari este o problemă mult mai serioasă, deoarece înseamnă instalarea hipertensiunii arteriale cu riscul atacului vascular cerebral, a cardiopatiei ischemice cu infarctul miocardic consecutiv și obliterarea arterelor periferice, ducând la amputație în unele cazuri. Tratarea lor este dificilă, de aceea se pune accent pe prevenirea lor. Factorii de risc implicați, aproximativ cu aceeași importanță, trebuie să fie eliminați cât mai eficient: în primul rând normalizarea glicemiilor, scăderea lipidelor, menținerea constantă a unei tensiuni arteriale normale, abandonarea fumăturii și în mod obligatoriu administrarea aspirinei în doze mici. Atrag atenția asupra piciorului diabetic, care este un sindrom, în apariția căreia joacă rol afectarea neurologică, a vaselor mici și mari, tulburările statice, bolile cutanate și ale unghiilor, precum și infecțiile. Apare inițial sub forma unor ulcerații mici, superficiale, care apoi se adâncesc, fiind localizate predominant plantar și la nivelul gambelor. Ele pun în pericol nu numai membrul afectat, dar uneori și viața bolnavului. Tratamentul este prelungit și greoi, prevenirea însă poate fi realizată de bolnav. Constă în menajarea de sub greutate, mai ales a punctelor de presiune, ceea ce se poate realiza prin purtarea pantofilor sanitari sau a unor brânțuri, tratamentul infecțiilor și a micozelor unghiale, respectarea igienei piciorului.

Tulburarea metabolică din diabetul zaharat necesită urmărire atentă profesională toată viața. Aceasta nu poate fi eficientă doar dacă se combină cu procesul instruirii pacientului. Pacientul trebuie să participe activ în procesul vindecării, având nevoie pentru acesta de cunoștințe suficiente, încredere în sine, autoresponsabilitate și eventual de schimbări comportamentale.

Dr. Kolcsár Melinda

♦♦♦♦♦

1%

Törvénykezés

Româniában az 1%-os költségvetési előirányzat a Törvénykönyv 2003 évi 571-es törvénycikkébe foglaltatott.

Az 1%-os előirányzattal kapcsolatos törvény szövege a következő:

X. Fejezet. Évi összjövedelem adó

90 szakasz

2 Bekezdés. Az adóköteles fizikai személyek hozzájárulhatnak évi jövedelmüknek megfelelő adójuk 1%-nak átutalásával olyan non-profit egységek támogatásához, amelyek az OG 26/2000 szerint működnek és egyesületekre valamint alapítványokra vonatkoznak a megfelelő utólagos módosítás - és kiegészítésekkel.

3 Bekezdés Az összeg kiszámítására, visszatartására és átutalására a munkaadó vagy a pénzügyi szerv hivatott.

Mit kell tenniük?

Első lépés. Válasszanak ki egy működési területet és egy szervezetet, amelynek át kívánják utalni az 1%-ot. Olvassák el azon részeket, amelyek arra vonatkoznak, hogy

Legislație

În România prevederea 1% a fost inclusă în legea 571 din 2003 privind Codul Fiscal.

Textul legii referitor la prevederea 1% este următorul:

Capitolul X. Venitul anual global

Articolul 90

Paragraful 2 Contribuabilii persoane fizice pot dispune asupra destinației unei sume reprezentând până la 1% din impozitul pentru venitul anual datorat pentru sponsorizarea entităților non-profit care funcționează conform OG 26/2000 cu privire la asociații și fundații cu modificările și completările ulterioare

Paragraful 3 Obligația calculării, reținerii și virării sumei revine angajatorului sau organului fiscal competent.

Ce trebuie să faceți?

Passul 1. Alegeți un domeniu și o organizație către care vreți să direcționați 1% din impozitul dvs. Citiți secțiunile cum se alege organizația și cum aleg o organizație bună sau consultați baza de date. Dacă doriți puteți răspunde uneia din cererile pe care probabil

hogy kell kiválasztani a megfelelő szervezetet, vagy nézzenek utána az adatbázisban. Amennyiben önjuttatás válaszolhatnak egy olyan kérésre, amelyet valószínűleg már megkaptak vagy melyről olvastak, vagy hallottak.

Második lépés. Tudakozják meg a szervezet elérhetőségét. A következő információkra van szükség:

A szervezet neve

Adószám/az adószám (codul fiscal)

A szervezet számlaszáma IBAN formátumban

Harmadik lépés. Töltsék ki az öszadó bevallási nyilatkozatot

Az ürkp, amellyel adójának 1%-át átutalja valamely szervezetnek, az egy öszadó bevallási nyilatkozat.

A kitöltés nem igényel 5 percnél többet

Töltsék ki az A fejezetet az adófizető adatait (név, cím, telefonszám, személyi szám, stb.) Töltsék ki a H fejezet 2 szakaszát. Nonprofit egység támogatása.

Töltsék ki a szervezet adatait: megnevezés, adószám/az adószám és bankszámlaszám. Figyelem, a bankszámlaszám IBAN formátumban 24 számjegyből áll!

Nem gond, ha nem tudja adója 1%-nak értékét. Ezt az adózási szervék kitöltik. Hagyja üresen az erre vonatkozó részt. Ennyi az egész!

(Ídézet az ARC írásából) fordította Fall Gizella

le veți primi sau despre care veți citi sau auzi.

Pasul 2. Aflați datele de contact ale organizației. Aveți nevoie de următoarele informații:

Numele organizației

Codul de identificare fiscală (codul fiscal)

Contul organizației în format IBAN

Pasul 3. Completați datele pe declarația de venit global

Formularul prin care puteți direcționa 1% din impozitul dvs. către o organizație este declarația de venit global. Dacă vă numărați printre cei cărora angajatorul le completează fișa fiscală și nu ați mai completat declarația de venit global nu vă ingrijorați. Nu va dura mai mult de 5 minute!

Completați Capitolul A. Date de identificare ale contribuabilului (nume, adresă, telefon, cod numeric personal, etc.) Completați capitolul H. Secțiunea 2. Sponsorizare entitate nonprofit.

Treceți datele organizației: nume, cod fiscal și cont bancar. Atenție contul bancar în format IBAN are 24 de cifre!

Nu vă faceți probleme dacă nu cunoașteți suma corespunzătoare a 1% din impozit. Va fi calculată de către organele fiscale.

Puteți lăsa căsuța necompletată.

Asta-i tot!

(Citat din descrierea Asociației pentru relații comunitare)

TĂMOGATĂSRA VĂRÓ TERVEK 2005-BEN

PROIECTE ÎN AȘTEPTAREA SPONSORILOR ÎN 2005

Olyan családok felkeresése, akik felvállalnák nehéz anyagi helyzetben, családokban és családokon kívül élő **gyerekek és fiatalok támogatását, Családok támogatása, Könyvkiadás (sérült személyek munkáival), Országos mozgássérültek és betegek Találkozója, Tanfolyamok sérült személyeknek, Tanfolyamok sérült személyek lelki, fizikai gondozásáról, Fraternitás: havi és éves találkozók, kirándulások, Gyerek tábor**

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, Publicarea unor cărți (lucrările persoanelor cu deficiență fizică), Întâlnire pe țară a persoanelor cu deficiență fizică și bolnave, Cursuri pentru persoane cu deficiență, Cursuri despre viața persoanelor cu dizabilitate, asistență socială, Fraternitas: întâlniri lunare și anuale, excursii, Tabără pentru copii**

**TĂMOGATJĂK TEVÉKENYSÉGÜNKET 2004-BEN
CEI CARE NE SPRIJINĂ ÎN 2004**



HIFA-AUSTRIA, Senator MARKÓ BÉLA szenátor, FUNDAȚIA COMMUNITAS ALAPÍTVÁNY, FUNDAȚIA ILLYÉS KÖZALAPÍTVÁNY, GYERMEK-, IFJÚSÁGI ÉS SPORTMINISZTERIUM, BIG IMPREST SRL, AMIC PROD SRL, ZIMEX SRL (Marosszentgyörgy / Sâng. de Mureș), MASTER DRUCK, TORDAI IMPEX SRL, ALY MONY COM SRL (Bolintineni / Bálintfalva), SC MUREȘ SA (PREMUR), SC SINTELECTRO SRL (Nyárádó / Ungheni Mureș), SÁNTHA TIBOR, MEZEI ISTVÁN, ROBMAR COMPUTERS (Govora 4), ALFEUS ROMBÁT (Iuliu Maniu 40), SIKÓ ÉVA, ROM HOLMA SRL, MINI PRIX, Marosvásárhely-i KERESZTELŐ SZT. JÁNOS TEMPLOM / BISERICA ROMANO-CATOLICĂ DIN CENTRU Tg-Mureș, CASA DEUS PROVIDEBIT HÁZ Marosvásárhely / Tg-Mureș, Restaurant BALADA vendéglő Marosvásárhely / Tg-Mureș, BRAUN JENŐ, DÁNÉ KÁROLY, KOVÁCS ERNŐ, BARABÁS ÉVA, SC RETA COM SRL, CENZUS SRL, EFENDI SRL, AMICALD SRL, SOLVOPLANT SRL, PRESCOM LUKACS SRL, TRANSPORT LOCAL SA, FOMCO PRODIMPEX SRL, COMODEX SA, PONDEROSA SRL, MAROSVÁSÁRHELYI POLGÁRMESTERI HIVATAL / PRIMĂRIA TG-MUREȘ, TIME COM SRL, ADIMAG SRL, SMILEY FOTO

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

Barátunk a marosvásárhelyi Rádió

A kedves hallgatók 2005-ben is **kéthavonta** hallhatnak sérült személyek életéről, problémáiról László Edit **Családi album** műsorában 17.30-tól.

Prietenul nostru este Radio Mureș

Și în 2005 veți putea auzi **bilunar** despre viața și problemele persoanelor cu deficiență în emisiunea lui László Edit difuzată în limba maghiară **Album de familie**, de la orele 17,30.



VERSENY	CONCURS
Válaszoljanak a következő kérdésre: „Melyik állatot szelidítette meg leghamarabb az ember?”	Răspundeți la gicitoarea: “Coarne n-are și împunge, Buză n-are și suge”
A helyes megjelölést kiűjkkel címlapunkra legkésőbb 2005 május 25-ig	Tímiejű ráspusul corect la adresa noastră, până la data de 25 mai 2005.

RENDELJEN ÉS VÁSÁROLJON!

Sérült és beteg személyek által készített képeslapokat!

COMANDĂ ȘI CUMPĂRĂ!

Felicitári confectionate de persoane cu deficiență fizică și bolnavi!



Amennyiben tagja szeretne lenni Egyesületünknek, 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!

A Hifa-Ro Info szerkesztősége vigasztalást kíván a családnak a parajdi Ilyés Rózália (1942-2005) elhunytja miatt érzett fájdalomban



Redacția Hifa-Ro Info își exprimă sincere condoleanțe și este alături de durerea familiei, pricinuită de pierderea lui Ilyés Rózália (1942-2005) din Praid.

KÉRJÜK TÁMOGASSA! földterület vásárlását, sérült személyek központjának létesítéséhez!!!

S.O.S. S.O.S.

VÁ RUGÁM SÁ SPRIJINŐTI!

Cumpărarea unui teren folosit la construirea unui centru pentru persoane cu deficiență fizică!!!

HIFA-RO INFO A Hifa-România Segítség Mindenkinék Egyesület negyedévi ingyenes hírlapja / Ziarul trimestrial gratuit al Asociației Hifa-România Ajutor pentru Toți

Főszerk. / Redactor șef: Simon Judit-Gy, **Szerkeszti/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

Bankszámlaszám / Cont bancar: BCR Tg-Mureș str. Gh. Doja 1-3, Hifa-România Ajutor pentru Toți, RO67RNCB3600000069550001/ROL, RO83RNCB3600000069550004/EUR,

RO56RNCB3600000069550005/USD

Kérjük adományozza adója 1%-át! / Vá rugám donati 1% din impozitul dumneavoastră!

RO29RNCB3600000069550006/ROL 1%

Nyomatja / Tipărește: Master Druck **Tel:** 0265-262359