

Hifa - R O INFO



2012

anul X évf.

nr. 37. szám

Trimestru I. negyedév

*Segítség Mindenkinek - Ajutor pentru Toți**A HIFA-România Segítség Mindenkinek Egyesület negyedévi ingyenes lapja - Revista trimestrială gratuită a Asociației HIFA-România Ajutor pentru Toți*

A tartalomból...

- ◆ Előszó helyett (3. old.)
- ◆ Székely Blanka-Beáta: Attila és Ilona (3. old.)
- ◆ Székely Blanka-Beáta: Interjú a Borsos családdal (5. old.)
- ◆ Csata Éva: A szerelem és a házasság a fogyatékkal élő személyek életében (10. old.)
- ◆ Dr. Kalló Imola: Vitaminok és ásványi anyagok A-tól Z-ig (15. old.)
- ◆ Bükkösi Orsolya: A fogyatékkal élő személyek foglalkoztatása (16. old.)
- ◆ Tevékenységi és pézügyi beszámoló (17. old.)
- ◆ Hirdetések (19. old.)

"A szerelem széppé teszi azt, amikn van, visszaadja, amit elvesztettünk, sőt azzal is megajándékoz, ami eddig nem volt a miénk." Nicolas Chamfort

Din sumar...

- ◆ În loc de prefață (pag. 3)
- ◆ Székely Blanka-Beáta: Attila și Ilona (pag. 3)
- ◆ Székely Blanka-Beáta: Interviu cu familia Borsos (pag. 5)
- ◆ Csata Éva: Dragostea și căsătoria în viața persoanelor cu dizabilități (pag. 10)
- ◆ Dr. Kalló Imola: Vitamine și minerale de la A la Z (pag. 15)
- ◆ Bükkösi Orsolya: Încadrarea în muncă a persoanelor cu dizabilități (pag. 16)
- ◆ Raport de activitate și finanțiar (pag. 17)
- ◆ Anunțuri (pag. 19)

"Dragostea înfrumusețează ceea ce avem, ne înapoiază ceea ce am pierdut, ba ne dăruiește și ceea ce n-am avut până acum." Nicolas Chamfort



Projektmenedzser képzés



Curs de manager proiect

Tevékenységeinket támogatták 2011-ben

Cei care ne-au sprijinit în 2011

BETHLEN GÁBOR ALAP, FUNDATIA COMMUNITAS, ORTOPROFIL, CONSILIUL JUDETEAN MUREŞ, MUNICIPIUL TG-MUREŞ, APRILRED, DANONE SA, RMDSZ, MASTER DRUCK, FOMCO SRL, ADIMAG SRL, SC ALLCOLORS SRL, ZIMEX SRL, SMILEY SRL, EFENDI SRL, FERMA OPREA-AVI COM, SPECTRA, INTELIGENT IT, INTEREX, NETSOFT SRL, FC MUREŞ, TORDAI SRL, THEREZIA PRODCOM SRL, SC BORG DESIGN SRL (LISTA FIRMELOR DIN ROMÂNIA) MARKÓ BÉLA, SÁNTHA TIBOR, SIKÓ ÉVA, ERDŐS ELLA

Segíts, hogy segíthessünk!

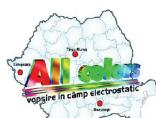
KÖSZÖNÜK!

Ajută, ca să putem ajuta!

MULȚUMIM!



aprilead
brand.respring



Köszönjük, hogy adója 2%-val támogatja munkánkat. Számítunk Önre a jövőben is!

2%

Asociația Hifa-România
Cod de identificare fiscală: 13226582
Cod IBAN: RO30RNCB0188034979810001

Vă mulțumim că ne sprijiniți cu 2% din impozit. Contăm pe Dumneavoastră și în viitor!

HIFA-RO INFO

Főszerkesztő
Főszerkesztő-helyettes

Hifa-Ro Kiadó Igazgató

Elérhetőség

Bankszámlaszám

Kérjük, adományozza
adója 2%-át!

Nyomtatja

HIFA-RO INFO

Simon Judit-Gy.
Antalfi Imola-Edit
Kelemen Attila
Székely Blanka-Beáta

Hifa-România,
RO 540554 Tg-Mureş
Str. Pandurilor 18/1
Tel: 0265-247679, 0744-959990
E-mail: office@hifa.ro
Website: www.hifa.ro

BCR Tg-Mureş str. Gh. Doja 1-3,
Hifa-România Ajutor pentru Toti,
RO30RNCB0188034979810001/RON
RO03RNCB0188034979810002/EUR
RO46RNCB0188034979810004/USD

Cod fiscal: 13226582

Master Druck Tel: 0265-262359
Hifa-Ro Info = ISSN 2247-6709
ISSN-L = 2247-6709

HIFA-RO INFO

Redactor șef
Redactor-șef adjunct

Director Editura Hifa-Ro

Contact

Cont bancar

Vă rugăm, donați 2% din impozitul dumneavoastră!

Tipărește

Előszó helyett

“Mindig van a világon egy ember, aki a párjára vár, akár a sivatag, akár egy nagyváros közepén. Amikor pedig ezek az emberek találkoznak, és tekintetük egymásra talál, minden múlt és jövő teljesen elveszíti a jelentőségét, s csak az a pilanat és a hihetetlen bizonyosság létezik, hogy ugyanaz a Kék írt meg minden nap alatt. A Kék, amely fölélbreszti a Szerelmet, s amely mindenki számára, aki ebben a világban dolgozik, pihen és kincsét keresi, alkotott egy vele rokon lelkét is.”

Paulo Coelho

“Talán semmi sincs szébb a világon, mint találni egy embert, akinek lelkébe nyugodtan letethetjük szívünk titkait, akiben megbízunk, akinek kedves az arca, elüzi lelkünk bánatát, akinek egyszerű jelek lennétek elég, hogy vidámak és nagyon boldogok legyünk.”

Ernest Hemingway

“În lume totdeauna există un om care își aşteaptă perechea ori în desert, ori în mijlocul orașelor. Iar, când acești oameni se întâlnesc, și privirile lor se regăsesc, tot treculul și prezentul își pierd importanța complet, și există doar acel moment și acea certitudine incredibilă că totul sub soare a fost scris de aceeași Mână. Mâna care deșteaptă Dragostea, care a creat un suflet îmrudit pentru toți cei care lucrează, se odihnește și își caută comoara în această lume.”

Paulo Coelho

“Poate nimic nu este mai frumos în lume, decât a întâlni un om în sufletul căruia putem depune secretele inimii, în care avem încredere, a cărui față ne este dragă, ne alungă tristețea, a cărui prezență simplă este de ajuns să fim veseli și foarte fericiți.”

Ernest Hemingway



Attila és Ilona

Kormánszky Attila 1962. június 17-én született Gyergyószentmiklósban, felesége, Kormánszky Ilona, pedig 1967. október 16-án szintén ott született. Ő viszont Gyergyóalfaluban nevelkedett. A kedves olvasóknak tudniuk kell, hogy Attila 13 éves korától izomsorvadásban szenved és kb. 10 éve kerekesszékben van, Ilona viszont nem fogyatékkal élő személy.

Attila egyke gyermek, akinek gyermekkora szép és felhőtlen volt, egészen serdülőkoráig, amikor kórházból kórházba kezdtek el járni, míg kiderült, hogy milyen betegségen szenved.

Ilona még diákkorban volt, amikor megismerte Attilát. Attila ekkor a gyergyószentmiklói Crama mellettől dohányárudában dolgozott. Ott árusították az autóbuszjegyet is, amit Ilona mindig azon a helyen váltott. A kis ablakon át láta, hogy az árus egy szimpatikus fiatalember. Egy idő után elkezdték beszélgetni. Aztán Ilona egyre gyakrabban ment arra, minden más-más ürüggel. Ez a szimpatikus fiatalember sokszor kipótolta Ilona zsebpénzét, ha ő azt elfagyította. Időközben azt is megtudta Attiláról, hogy mozgáskorlátozott, de ez őt nem érdekelte, mert kettejük között egy erős lelki kapcsolat alakult ki. Elmondása szerint nem volt szerelem első látásra, számára a legfontosabb értéket a belső jelentette.

Attila și Ilona

Kormánszky Attila s-a născut la Gheorgheni la data de 17 iunie 1962, iar soția lui, Kormánszky Ilona s-a născut la data de 16 octombrie 1967 tot la Gheorgheni. Însă ea a crescut la Joseni. Cititorii trebuie să fie conștienți de faptul că Attila de la vîrstă de 13 ani suferă de distrofie musculară și aproximativ de 10 ani este într-un scaun cu rotile, pe când Ilona, nu este o persoană cu dizabilitate.

Attila este singurul copil la părinți, copilăria lui a fost frumoasă și fără griji, până la vîrstă pubertății, atunci când au început să meargă de la spital la spital, până s-a dovedit de ce boala suferă.

Ilona a fost elevă când l-a cunoscut pe Attila. Attila atunci a lucrat lângă Crama, la magazinul de tutun din Gheorgheni, unde se vineau și bilete de autobuz, pe care Ilona întotdeauna le cumpăra de acolo. Prin fereastra mică a văzut că vânzătorul este un om simpatic. După un timp au început să se cunoască mai bine. Apoi Ilona a mers acolo de mai multe ori, mereu cu diferite preteze. Acest om simpatic de multe ori a completat banii de buzunar ai Ilonei, dacă ea și-a cheltuit pe înghețată. Între timp a aflat că Attila este o persoană într-un scaun cu rotile, dar nu i-a păsat, pentru că între ei s-a format o relație spirituală puternică. După spusele ei, nu a fost dragoste la prima vedere, pentru ea a fost mult mai important interiorul, de-

Élni fogyatékkal, nem fogyatékosan!

A viselkedés, a beszéd mutatja meg valójában, hogy kik, és milyenek vagyunk. És ez sokkal fontosabb, mint a külső.

Amint kiderült, hogy komolyodik a kapcsolat közöttük, ahogy Ilona fogalmazott, „órási ellenkampány indul” ellenük. mindenki – barát, rokon – próbálta lebeszélni erről a kapcsolatról, azzal érvelve, hogy Attilával még egy lakodalomba sem tud elmenni, mert nem lesz, akitel táncoljon. Ilona szülei az elején nehezen fogadták, hogy lányuk egy mozgáskorlátozott férfivel köt házasságot, de ő úgy érezte, hogy Attila mellett van a helye, ezért őt, a vele való életet választotta. Az anyósa arra kérte, hogy ha nem tisztelességesek a szándékai, akkor hagyja Attilát, mert elég neki a betegsége, ne törje össze még a lelkét is. Ilona kiáltott az érzései mellett, megmondta az anyósának, hogy ő úgy szereti a fiát, ahogy van. Elfogadja őt fogyatékosságával együtt. Kereszteny emberként nem játszadozik senki érzelmeivel. Attila nagyon nehéz időszakon ment keresztül abban az időben, szürke hétköznapjait Ilona aranyozta be.

1985-ben házasodtak össze. 13 évet Attila szüleinél éltek, akik mindenben segítették, támogatták. Lányuk, Rita születése, betöltötte minden napjaikat.

Véleményük szerint nincs különbség az ő házasságuk és másoké között. Vannak u-gyan korlátok, de ők nem az Eiffel tornyot mennek meglátogatni, hanem olyan helyre mennek, ahol Attila is tud mozogni. ők a Jóistenre hagyatkoztak, nagyon sok mindenben a hitük segített.

Sorstársaiknak azt üzenik, hogy ne féljenek lépni, járjanak társaságba, és ismerkedjenek, mert a beszélgetés a legjobb módszer a másik fél megismerésére. Ugyanakkor bátorítják őket, hogy bízanak benne: sértőlként is társra találhatnak.

Trăind normal cu dizabilitate!

oarece acest lucru este cel mai de preț. Comportamentul, discuția arată de fapt cine și cum suntem. și asta este mult mai important decât exteriorul.

Când a ieșit la iveau că relația lor devine serioasă, aşa cum a spus Ilona, „s-a lansat o campanie mare” împotriva lor. Toată lumea – prietenii, rudele – au încercat să o sfătuască să renunțe, argumentând că, cu Attila nu poate să meargă nici la o nuntă, pentru că nu va avea nici cu cine să danseze. Părinții lui Ilona la început au acceptat cu greu că fata lor se va căsători cu un bărbat cu dizabilități, dar ea așa a simțit că locul ei este largă Attila și ales viața alături de el. Soacra ei i-a cerut să-l lase pe Attila, dacă intențiile ei nu sunt cinstite deoarece este suficientă pentru el suferința cauzată de boala, nu are nevoie și de o zdrobire de suflet. Ilona a rămas fidelă sentimentelor și i-a spus soacrei că îl iubește pe fiul său așa cum este. Îl acceptă cu dizabilitatea lui. Ca om creștin, nu se joacă cu sentimentele nimănui. Attila a trecut printr-o perioadă foarte dificilă, însă Ilona i-a aurit zilele lui monotone, gri.

S-au căsătorit în 1985. Treisprezece ani au trăit la părinții lui Attila, care i-au ajutat și i-au sprijinit. Nașterea fetiței lor, Rita, le-a umplut zilele cu fericire.

După opinia lor nu există diferență între căsătoria lor și căsătoria altora. Deși există limite, ei nu merg să viziteze Turnul Eiffel, ci merg acolo, unde și Attila se poate deplasa. Ei s-au bazat pe Dumnezeu, credința lor i-a ajutat în foarte multe situații.

Semenilor le transmit să nu le fie teamă să facă pasul, să umble într-o comunitate și să facă noi cunoștințe, deoarece conversația este cel mai bun mod de a cunoaște interiorul unei persoane. Cu toate acestea, îi încurajează pe semenii lor să nu credă că nu pot avea și ei pe cineva, pentru că nu este așa.



Elni fogyatékkal, nem fogyatékosan!

Trăind normal cu dizabilitate!

Interjú a Borsos családdal

Folyóiratunk témaja a szerelem, párkapcsolat, házasság. Erről a témáról beszélgettem Borsos Jánossal és feleségével, Borsos Ilonával. Mindketten sérültek, és sok éve élnek házasságban. Amikor megérkeztem hozzájuk, szeretetteljes fogadtatásban volt részem. Leültünk az asztal köré és elkezdtük beszélgetni.

- Köszönöm, hogy elvállaltátok ezt a beszélgetést. Meséljetek egy kicsit magatokról!

- Borsos Ilona vagyok, 1973. október 11-én születtem Marosvásárhelyen. Szüleim Kebelen laknak, van egy fiútestvérem, aki egészséges. Sérülként (másodfokú szpasztikus paraparézis) nagyon jól bántak velem, semmiben sem szenvedtem hiányt. Az I-IV osztályt a kebelei Általános Iskolában végeztem, az V-VIII osztályt pedig a marosvásárhelyi 2-es számú Kisegítő Iskolában, majd a IX-XI osztályokat a beszterci szakiskolában jártam.

- Borsos János vagyok, 1969. szeptember 12-én születtem Erdőszentgyörgyön. Velem született rendellenességem van a felső és alsó végtagoknál. Szüleim Szentdemeteren laknak, 3 testvérem van, ök teljesen egészségesek. Testvéreimnek és önerömnek köszönhetem mindenzt, amit elértem az életben. Azon személyek közé tartozom, akik mindig véghez viszik azt, amit célul tűznak maguk elé, s ha nem sikerül, akkor sem csüggendnek el, mert tudják, hogy az Úr isten akarta így. Nem vagyok borulató, mindig azt nézem, hogy hogyan könnyebb. Tanulmányaimat a szentdemeteri Általános Iskolában (I-VIII osztályt), valamint Bukarestben a 10-es számú Gazdasági Liceumban végeztem (IX-XII). 1988-ban sikeresen leérettségittem. Érettségi után több helyen is dolgoztam, de huzamosabb ideig a marosvásárhelyi Rokkantak Szövetkezeténél.

- Ilona, hogyan ismerkedtetek meg Jánossal?

- Ismeretségünkkel tulajdonképpen egy közös ismerősünknek köszönhetjük. Azóközreműködésével



Interviu cu familia Borsos

Tema revistei noastre este iubirea, relația de cuplu și căsătoria. Despre această temă am vorbit cu Borsos János, și soția lui, Borsos Ilona, care fiind persoane cu dizabilități sunt căsătoriți de câțiva ani. Când am ajuns la ei acasă, m-au primit cu multă dragoste.

Ne-am așezat în jurul mesei și am început să vorbim.

- Vă mulțumesc, că ați acceptat această conversație. Vă rog, să povestiți puțin despre voi!

- Mă numesc Borsos Ilona, m-am născut la Tg. Mureș la data de 11 octombrie 1973. Părinții mei locuiesc la Sânișor, am un frate, care este sănătos.

Ca persoană cu dizabilitate (Parapareză spastică – grad II.) m-au tratat foarte bine, nu am avut de suferit deloc. Clasele I-IV le-am terminat la Școala Generală din Sânișor, iar clasele V-VIII la Școala Specială nr. 2 din Tg. Mureș. Clasele IX-XI le-am urmat la Școala Profesională din Bistrița.

- Mă numesc Borsos János, m-am născut la Sângеорgiu de Pădure la data de 12 septembrie 1969. M-am născut cu malformație congenitală la membrele superioare și inferioare. Părinții mei locuiesc la Dumitreni, am 3 frați, fiecare este complet sănătos. Că am devenit un om realizat le datorez fraților mei și proprietățile voínțe. Aparțin acelei categorii de persoane care îndeplinesc întotdeauna ceea ce își propun și în cazul în care nu reușesc, nu se descurajează pentru că ei știu că Dumnezeu a vrut în acest fel. Nu sunt pesimist, întotdeauna mă gândesc, cum este mai ușor. Studiile le-am terminat la Școala Generală din Dumitreni (clasele I-VIII) și la Liceul Economic nr. 10 din București (clasele IX-XII). În anul 1988 am luat bacalaureatul cu succes. După absolvire am lucrat în mai multe locuri, dar pentru o lungă perioadă de timp la Tg. Mureș la Cooperativa Invalizilor.

- Ilona, cum v-ați cunoscut cu János?

- Ne-am cunoscut datorită unei prietene comune. Datorită ei, la data de 26 noiembrie 1999 am făcut

1999. november 26-án telefonszámat cseréltünk. Ezt követően párszor beszélünk telefonon, és aztán elkezdtünk találkozgatni. Az ismerkedés nálunk zajlott. János 4 évig udvarolt nekem.

- János, milyen volt az udvarlási időszak?
- Egyszerűen szép és problémamentes.

- A körülöttetek lévők hogyan fogadták a kapcsolatot?

- Biztosan voltak olyanok, akik nem néztek jó szemmel, vagy nem értek egyet ezzel a kapcsolattal, de a szülein, testvéreink, barátaink el fogadták, nem volt ellenvetésük.

- János, milyen volt a szüleid reakciója, amikor megtudták, hogy udvarolsz Ilonának, aki szintén sértült, mint te?

- Bevallom őszintén, hogy Ilona előtt még voltak barátnőim, mert én is, mint mindenki más, kerestem a társamat. Szülein sosem ellenezték, hogy valakivel komoly párokapsolatot létesítsek, viszont szülői jótanácsként elhangzott, hogy jól gondoljam meg, kivel kötöm össze az életem, de a döntést mindenig rám bízták.

- Ha jól tudom, akkor már pár éve házasok vagytok.

- Így van. 2003 május 10-én volt az eljegyzésünk, s még abban az évben, szeptember 13-án örök hűséget fogadtunk egymásnak.

- Miben különbözik két egészséges és két sértült személy házassága?

- Véleményünk szerint abban különbözik, hogy a sértültek esetében a mozgáskorlátozottság, vagy más fogyaték is jelen van. De ettől függetlenül ugyanolyan normális életet élünk, mint egy egészséges házaspár. Mi úgy oldottuk meg, hogy Ilona intézi a házimunkát, én pedig a vásárlást és az adminisztratív dolgokat.

- Mit gondoltok, mitől működik jól egy kapcsolat?

- Attól, hogy mindenket megértik egymást, meg tudják beszálni a dolgokat, és ki tudnak bontakozni, ha önmaguk lehetnek.

- János, látom, hogy valamit még el szeretnél mondanival, meg szeretnél osztani az olvasókkal.

- Igen, azt szeretném mondani, hogy sokfélé emberrrel találkoztam már, és arra jöttem rá, hogy sokan felszínesen ítélik meg embertársaikat, megfeledkezvén a belülről fakadó szépségekről (pl. megértés, elfogadás, stb.). Én mindenig arra törekedtem, hogy az emberekben a jót, a lelkى beállítottságot lássam meg, mert úgy gondolom, hogy amit adsz az embereknek, azt kapod vissza.

schimb de numere de telefon. În cele din urmă am vorbit de câteva ori la telefon, apoi am început să ne întâlnim, acasă la noi. János m-a curtat timp de 4 ani.

- János, cum a fost perioada de cătare?
- Pur și simplu frumos și fără probleme.

- Cei din jurul vostru cum au acceptat relația voastră?

- Desigur, au existat persoane care nu s-au uitat la noi cu ochi buni sau nu au fost de acord cu această relație, dar părinții, frații și prietenii noștri au acceptat relația noastră, nu au avut nici o obiecție.

- János, care a fost reacția părinților tăi, când au aflat că o cătare pe Ilona, care este o persoană cu dizabilitate ca și tine?

- Recunosc sincer că înainte de Ilona am mai avut prietene, pentru că și eu ca toți ceilalți, mi-am căutat tovarăș de viață. Părinții mei niciodată nu mi-au interzis să am o relație serioasă cu cineva, dar au spus, ca un sfat bun, să mă gândesc bine cu cine am să îmi leg viață, însă decizia mi-a fost întotdeauna încredințată mie.

- Dacă știu bine, atunci de câtiva ani sunteți căsătoriți.

- Așa este. Pe data de 10 mai 2003 a avut loc logodna și în același an pe 13 septembrie ne-am jurat fidelizeitate veșnică.

- Care este diferența dintre o căsătorie a două persoane sănătoase și a două persoane cu dizabilități?

- După părere noastră diferă prin faptul că în căsătoria persoanelor cu dizabilități există formele de dizabilități. Dar în afară de aceasta și noi trăim o viață normală. Noi așa am hotărât, că Ilona este responsabilă de gospodărie, iar eu de cumpărături și de lucrurile administrative.

- Ce părere aveți de ce depinde o relație bună?

- De faptul dacă două persoane se întreleg reciproc, dacă pot discuta lucrurile, dacă se pot desprinde și dacă pot fi ei însăși.

- János, văd că, vrei să mai spui ceva, să împărtășești ceva cu cititorii.

- Da, aş dori să spun, că m-am întâlnit cu foarte mulți oameni și mi-am dat seama, că mulți dintre ei fi Judecă superficial pe semenii lor, uitând frumusețea interioară (de ex. întrelegerea, acceptarea etc.). Eu mereu am încercat să văd binele și spiritualitatea în oameni, deoarece sunt de părere că, ceea ce dai oamenilor, aceea vei primi înapoi.

- Szeretnétek-e valamit üzenni a sorstársaitoknak, a kedves olvasóknak?

- Igen, szeretnénk, éspedig azt, hogy sose felejtétek el, hogy minden családban lehetnek kisebb-nagyobb zürök, de ne törödjetek az előítéletekkel, legyeket elégdettek saját magatokkal. Vállaljátok fel önmagatokat. Az élet színpadán csak úgy állhatjátk meg a helyeket, hogyha tiszteletet adtok, mert akkor ti is azt kapjátok vissza. S még egy fontos dolog: mindenki másképp csinálja, de senki se tudja úgy csinálni, ahogyan.

Mielőtt befejeztük volna a beszélgetést, felidéztek egy verset, amelyet Jánosnak az édesapjától tanultak. Olyan jó érzés volt látni és hallani, ahogy összefonják együtt a szavakat. Íme a vers:

Pósa Lajos: A szeretet

Nagyobb kincs a földön
Nincs a szeretetnél.
Örülj, ha valaha
Valami jót tettél.
Ha csak egy könnyet is
Egyszer letörültél,
Edesebb öröm az
Minden más örömnél.
Mikor rá sem gondolsz,
Mikor nem is várnád:
Isten két kezéből
Ezer áldás száll rát.
Hogy nyoma ne vesszen,
Hogy ne legyen vége:
Beírja az Isten
Csillagos könyvébe.

Székely Blanka-Beáta



- Doriți să transmiteți ceva semenilor voștri și pentru cititori?

- Da, dorim și, anume că în fiecare familie pot fi mai multe sau mai puține conflicte, dar să nu vă pese de prejudecăți, să fiți mulțumiți de voi însăși. Acceptați-vă pe voi însivă. Pe scena vietii doar așa puteți rămâne în picioare, dacă dăruiti respect, pentru că, atunci și voi asta veți primi. și încă un lucru important: toată lumea o face în mod diferit, dar nimeni nu o poate face la fel ca tine.

Înainte să terminăm conversația, să-au amintit de o poezie, pe care au învățat-o de la tatăl lui János. M-am simțit bine, când am văzut și am auzit cum leagă împreună cuvintele. Iată poezia:

Pósa Lajos: Iubirea

(Traducere din limba maghiară de Réti Ilona)

Nu e o comoară pe pământ
Mai dulce ca iubirea.
Bucură-te dac-ai făcut
Vreo faptă bună cândva.
De-ai șters măcar o lacrimă
În viața ta vreodată,
E o plăcere mai dulce
Decât oricare alta.
Când nici nu te gândești la ea,
Când nici nu te-ai aştepta:
Primești de la Dumnezeu
Binecuvântarea.
Ca urma-i să nu se piardă,
Ca nici sfârșit să n-alibă,
În carteau lui cea cu stele
Dumnezeu notează.

Székely Blanka-Beáta

A szerelem és a házasság a fogyatékkal élő személyek életében

Egy olyan téma fejtegetésébe kezdtünk, melyről annak ellenére, hogy szinte mindenkit kivétel nélkül érint, sehol, senki nem mer beszélni. Ebben természetes módon közrejátszik a téma nehézsége, de tabuként való kezelése, felfogása, berögződése úgy szintén. Pedig, ha megfigyeljük az ÉLET létrehozta helyzeteket, rá kell ébrednünk, hogy azzal, hogy a témát nem beszéljük meg, nem oldjuk, és nem vállaljuk fel, még nem azt jelenti, hogy meg is tudjuk szüntetni. Tovább éles érdekesből érdekesből, újabbnál újabb helyzeteket teremt.

Dragostea și căsătoria în viața persoanelor cu dizabilități

Am început dezbaterea unei teme despre care nimeni nicăieri nu îndrăznește să vorbească, cu toate că ne afectează pe toți aproape fără excepție. Aceasta se datorează în mod natural greutății temei, tratării, conceperii și educării ei că tabu. Însă, dacă observăm situațiile create de VIAȚĂ, trebuie să ne dăm seama de faptul că dacă nu vorbim despre această temă, nu înseamnă că o și putem lichida. Ea trăiește mai de parte, creează situații tot mai noi și mai interesante.





Ami a legmeglepőbb ebben, hogy szakmai berkekben is sok helyen tabu még a sérültek párkapsolata, szexualitása, illetve házassága, nem hogy a társadalomban... Pedig tulajdonképpen az alapítványoknak, egyesületeknek kellene azt a biztonságos hátterőszágot, közeget szolgáltatniuk, ahol minden az érintett, minden az érintett családja nyugalmat, szakmai tanácsadást és a jövőre nézve pedig egy helyes hozzáálás kialakítását és jövőre mutató iránytűt kaphatna...

Ez lenne a megoldás szakmai berkekben, úgy a szakemberek, mint a sérültek és azok családjaiak számára. Én pedig bízom benne, hogy, ha megszületett rá az igény, mertünk és tudunk beszélni róla a nagy nyilvánosság előtt, magunk között, akkor meg tudjuk tenni azt a lépést is ugyanilyen összefogással, hogy megegyezemeket annak a háttérét, hogy legyen egy hely, ahova az ilyen és más jellegű problémával küszködők bejöhetsék tanácsadásra...

Ami az egészségesek világát illeti – gondolok itt azokra, akik nem ismernek sérülteket, nem élnek ezek környezetében - egy csodálatos kiindulópont lehetne a HÍDEPÍTÉS, amit a HIFA România Egyesület évek óta hangsúlyoz - sérültek és egészségesek között. Az egymás fele való nyitás, a megismérés, az elfogadás, illetve az egymásra támaszkodás. Hogy ne két mesterséges társadalom legyen – ugyebár – sérültek és egészségesek, hanem egy, melyben nem csak helyet kap, hanem ki is egészít egymást a két réteg. Továbbá, ha a másikat megismértem, sikerül legyőznöm a vele szemben táplált előítéleteimet is. Látom, hogy hogyan él, hogy mennyire egybeesnek az álmaintak, vágyainak, szokásainak, mik a hiányosságai és erősségei, mi az amiben nekem kell őt vezetnem és mi az amiben rá kell hagyatkoznom.

Nă ez lenne egy normális és kielégítő kezdet a HÍDEPÍTÉSRÉ. És amíg ezt nem sikerül megvalósítani, rengeteg hasonló nehézséggel kell szembenéznünk még olyan helyeken is, ahol örömmel kellene fogadják a hasonló kezdeményezéseket.

Egy másik kapcsolódó és nagyon érdekes vétülete a problémának, a felvilágosítás. Sajnos a sérültek bármilyen prevenció tevékenysége való bevonása, felvilágosítása mai napig tabu, ahogyan az előbb is említettem még szakmai berkekben is. Elzárkózunk előle, nem beszélünk róla és megpróbáljuk elhinni, hogy ezzel együtt nem is létezik igény rá... Ha előjön, a legtöbb helyen a szakemberek fegyelmezéssel, szigorral oldják meg a felmerült helyzeteket.

Ahogy a fentiekben már hangot adtam ennek, a felvilágosítás, illetve pszichológiai tanácsadás biztosítása létfontosságú lenne. Többek között azért is, hogy ha szembetalálja egy sérültet gondozó szülő magát azzal a helyzettel, hogy a gyermek

Mai surprinzător este faptul că în multe locuri chiar și în cercurile de specialitate relația de cuplu, sexualitatea precum și căsătoria persoanelor cu dizabilități este tabu, ca și în societate. Deși de fapt, fundațiile, asociațiile ar trebui să furnizeze acel cadru sigur în care atât cel în cauză, cât și familia lui ar putea primi consiliere de specialitate și în ceea ce privește viitorul ar forma o atitudine corectă, ar primi o busolă spre viitor...

Aceasta ar fi rezolvarea în cercurile de specialitate atât pentru specialiști, cât și pentru persoanele cu dizabilități și familiile lor. Îar eu sper, că dacă a apărut nevoia, am îndrăzni și să vorbim despre ea în fața marelui public, între noi, atunci cu o astfel de colaborare vom putea face și pasul de a crea cadrul necesar ca să existe un loc, unde se pot prezenta pentru consiliere cei cu asemenea probleme chiar și cu probleme de altă natură.

În ceea ce privește lumea celor sănătoși – mă gândesc aici la cei care nu cunosc persoane cu dizabilități, nu trăiesc în anturajul lor, un punct de plecare minunat ar putea fi construirea de poduri între cei cu dizabilități și cei sănătoși, ceea ce accentuează Asociația HIFA România de ani de zile: deschiderea spre celălalt, cunoașterea, toleranța, încredere. Ca să nu fie două societăți artificiale – a celor cu dizabilități și a celor sănătoși – ci să fie una în care nu numai încap, ci se și completează cele două pături. Apoi, dacă-l cunosc pe celălalt, reușesc să-mi înving prejudecățile legate de el. Văd cum trăiește, cât de comune sunt visele, dorințele, obiceiurile, care-i sunt lipsurile și tăriile, în ce trebuie să-l conduc eu și în ce trebuie să mă las sprijinit de el.

Acesta ar fi un început normal și satisfăcător pentru CREAREA DE PODURI. Și până nu reușim să realizăm acest lucru, ne vom confrunta cu multe greutăți și în acele locuri unde asemenea inițieri ar trebui să fie primite cu bucurie.

O altă caracteristică interesantă a problemei este informarea. Din păcate includerea celor cu dizabilități în orice fel de activitate de prevenție, informarea a rămas un tabu și până în zilele noastre (așa cum am mentionat), chiar și în cercurile de specialitate. Ne izolăm de ea, nu vorbim despre ea și încercăm să credem că nici nu este nevoie de ea. Dacă apare, în cele mai multe locuri specialiștii rezolvă situațiile create pe cale disciplinară, cu severitate (cu rigoare).

După cum am menționat și mai înainte, ar fi de importanță vitală asigurarea informării, a consilierei psihologice. Informația este necesară și pentru un părinte care are un copil cu dizabilități și care ar vrea să înceapă o relație de cuplu sau

párkapcsolatba lép, lépne, esetleg házasságot szeregne kötni egy egészséges vagy sérült személlyel – legyen akihez forduljon, akivel megbeszélhesse, aki tükröt tartson számára és átsegítse ezeken a nem könnyű helyzeteken.

Egy egészséges gyermek szülője is nehezen engedi el a kirepülni vágyó utód kezét. Ebbe nem csupán a féltés, hanem a magánytól és az üresfészek szindrómától (a szakirodalom szerint ezzel azok a szülők szembesülnek, akiknek fiatal-felnőtt gyereke elkölözík, új, saját életet kezd, amely automatikusan hatással lesz az ő életükre nézve is, hiszen kiürült fészekkel fogják továbbbeli addigi életüket) való félelem is mélyen közrejátszik. Ha mindez egy sérülttel történik meg, a probléma súlyosbodik. Továbbá nehezíti a helyzetet a kapcsolati nehézségektől, a kudarctól való félelem, amelynek senki sem szeretné kitenni a gyermekét. És erre épül rá a másik elfogadásának a nehézsége, amit ahogy mondani szokták minden anyuka átél – hogy senki nem elég jó az én gyermekemnek, hogy nem ilyent áldoztam meg, hogy nem elég erős, hogy még nem képes megállni a saját lábán, hogy képtelen egyedül döntéseket hozni, stb., stb.

Összegezve ezt a nagyon összetett témát, az érintett családnak a következő igen komoly problémákkal kell megküzdenie :

1. A fiatalok félelme
2. A szülők félelme – ami irányul önmagukra, a gyermekre, a társadalomra
3. A felvilágosítás hiánya
4. A helytelen hozzáállás
5. Az információ teljes vagy részleges hiánya
6. A témaival szembeni mély és erős tabuk a család és társadalom részéről

Mi a teendő...? Elsősorban az elhatározás komolytársának a megvizsgálása. Ha a fiatalok tényleg egymásra találtak, boldogok és egy közös életet szeretnének, a családnak mindezt nem elleneznie kell, hanem melléjük kell állnia. Ha a nehézségek meghaladják őket, az a legszebb, ha segítünk nekik ebben, nem nehezítjük vagy gyarapítjuk ezek számát. Továbbá, információszerzés – a szexualitásról, a házasságról, gondozásról, anyagi támogatásokról, utódok nemzéséről.

Nem eléggyé ismert tény ugyan, de annál valósabb, hogy a sérültet gondozó szülő egyfajta szimbiozisban (elválaszthatatlan és pótoltatatlannak egységen) marad gyermekével, nem akarja, nem tudja, nem képes elengedni azt, akkor sem, ha már felnő. Meg szeretné őrizni a gyermeki korban, sokszor meggátolva az ilyen személynek a függetlenségre szánt törekvéseit. Nem önzés – inkább félelem, aggódalom, óvni vágya termeli és élte mindezt a gondozóban, szülőben.

s-ar căsători cu o persoană sănătoasă ori cu dizabilitate, tocmai pentru a și-i se adreseze, cu cine să se consulte și cum să treacă mai ușor peste astfel de situații.

Chiar și părintele unui copil sănătos acceptă cu greu să-i dea drumul moștenitorului dormic de a părași cuibul familial. Aceasta datorită nu numai griji, ci și sentimentului de teamă de singurătate și de sindromul cuibului gol (potrivit literaturii de specialitate cu acest sindrom se confruntă părinții ai căror copii-adulți se mută, încep o viață nouă, proprie. Aceasta în mod automat va avea consecințe și asupra vietii lor, deoarece de acum încolo își vor trăi viața în cuibul lor golit). Dacă acest lucru se întâmplă cu o persoană cu handicap, problema devine și mai gravă. Apoi îngreunează situația teamă de greutățile pe care le presupune o astfel de relație, de eșec, căruia nici un părinte nu ar vrea să-și expună copilul. La acesta se mai adaugă greutatea acceptării celuilalt, care după cum se spune, este trăită de orice mamă – faptul că nimici nu este destul de bun pentru copilul meu, nu aşa am visat, nu este destul de puternic, nu poate să stea pe proriile picioare, nu poate să ia singur decizii, etc., etc.

Conluzionând această temă foarte complexă familia în cauză trebuie să facă față următoarelor probleme foarte serioase:

1. Teamă tinerilor
2. Teamă părinților – care se îndreaptă spre ei însiși, spre copii, spre societate
3. Lipsa informării
4. Atitudinea incorectă
5. Lipsa totală sau parțială a informației
6. Tabuurile profunde și puternice din partea familiei și a societății față de această temă

Ce este de făcut...? În primul rând examinarea seriozității hotărârii. Dacă tinerii într-adevăr s-au regăsit, sunt fericiti și ar dori o viață împreună, familia nu trebuie să se împotrivească, ci să le fie alături. Dacă greutățile îi depășesc, cel mai frumos lucru ar fi să-i ajutăm ca să le învingă, să nu mărim numărul acestora. Apoi, obținerea de informații – despre sexualitate, despre căsătorie, despre îngrijire, despre sprijin material, despre procreare.

Cu toate că nu este un fapt cunoscut, este cu atât mai real, că părintele care și îngrijesc copilul cu dizabilități, rămâne într-un fel în simbioză (unitate de nedespărțit și neînlătură) cu copilul lui, nu vrea, nu poate, nu este în stare să-i dea drumul nici atunci când acesta devine adult. Ar vrea să-l țină în vîrstă copilariei, de multe ori împiedicând aspirațiile de independentă ale acestei persoane. Nu egoismul – mai degrabă teamă, îngrijorarea, dorința de a proteja produc și susțin toate acestea la părinții, la îngrijitorii.

Együtt vidáman...

Împreună veseli...





Helyes önismerettel, belátással, a gyermeknek, a fiatal felnőtt boldogságának előtérbe helyezésével mindez, úgy gondolom, legyőzhető, ha nem is könnyen, hiszen nem tudatosan zajlanak ezek a bekövesedett játszmák. Melyek sok esetben oda szoktak fajulni, hogy valósággal megbilincselik a fiatalt, lelkismeretfurdalást gerjesztenek benne, saját szégyenükkel, halálukkal fenyegetőznek, míg el nem érik a várt, de annál boldogtalanabb eredményt. Ugyanis az ilyen helyzetben senki sem győztes, csak vesztesek vannak. Egy beteges viszony, egy boldogtalan szülő vagy szülőpár, illetve egy életét szüleiért feláldozó fiatal, akinek azonban éppen úgy joga lenne az élethez, mint bárki másnak...

Hiszen, ahogy a Biblia is mondja, eljön annak az ideje, amikor a fiatal elhagyja szüleit és saját életének építésébe kezd. És mindezt bűntudat és lelkismeretfurdalás nélkül teszi, idővel mindenannyiuk örömöre... Mert ha sikerül összefogniuk, nem megbomlik a család, hanem egy újabb egyensúly jön létre, és újabb tagokkal, szeretetforrásokkal bővül – ahogy említettem, mindenannyiuk örömöre. „Az ember ezért elhagyja apját, anyját, a feleségéhez ragaszkodik, és ketten egy test lesznek. Ettől kezdve többé már nem két test, hanem csak egy. Amit tehát Isten összekötött, azt ember ne válassza szét.” (Mk 10:7-9)

Vagy: „Sokkal jobban van dolga a kettőnek, hogynem az egynek, mert azoknak jó jutalmok vala az ő munkájokból. Mert ha elesnek is, az egyik felemeli a társát. Jaj pedig az egyedülállónak, ha elesik, és nincsen, aki őt felemelje. Hogyha együtt feküsznek is ketten, megmelegszenek, az egyedülvaló pedig mimódon melegedhetik meg? Ha az egyiket megtámadja is valaki, ketten ellene állhatnak annak, és a hármas kötél nem hamar szakad el.” (Prédikátor könyve 4:9-12)

Csata Éva, pszichológus, szociálpedagógus



Cred că toate acestea pot fi învinse, chiar dacă nu foarte ușor, cu autocunoașterea, cu aprecierea corectă, cu punerea în prim plan a fericirii copilului, a Tânărului adult, deoarece acestea să zise „partide de îngrijorare” nu se desfășoară la nivelul conștiinței. Acestea în multe cazuri ajung să-l încătușeze pe Tânăr, îi provoacă muștrări de conștiință, amenință cu propriile lor sentimente de rușine, cu moartea, până obține rezultatul așteptat, dar cu atât mai nefericit. În asemenea cazuri nimici nu iese învingător, există numai învinși. O relație bolnăvicioasă, un părinte sau părinți nefericiti, un Tânăr care și-a sacrificat viața pentru părinții lui, deși avea și el dreptul la viață ca oricare altul...

Căci, după cum spune și Biblia, va veni timpul când Tânărul își lasă părinții și începe clădirea propriei sale vieți. Și face toate acestea fără sentimentul vinovăției și a muștrării de conștiință, cu timpul spre fericirea tuturor... Pentru că dacă reușesc să se alieze, familia nu se destramă, ci se naște un nou echilibru, iar familia se îmbogățește cu noi membri, izvoare de iubire – după cum am mai spus, spre fericirea tuturor „De aceea bărbatul își lasă tatăl, mama, ține la nevestă și ei doi vor fi un trup. De acum nu două trupuri, ci unul singur. Ceea ce Dumnezeul a unit, omul să nu despartă”. (Marc 10:7-9)

Sau: „Cu mult mai bine le merge celor doi, decât unuia singur, pentru că ei au recompensa muncii lor. Căci și dacă ei cad, unul îl ridică pe celălalt. Și e vai de cel singur, dacă cade, n-are cine să-l ridică. Dacă se culcă doi, se încâlzeșc, singuraticul în ce mod se poate încâlzi? Și dacă unul este atacat, doi pot să-i facă față lui și sfoara în trei nu se rupe ușor.” (Cartea predicatorului 4:9-12)

Csata Éva, psiholog, pedagog social
Traducere Réti Ilona

Vitaminok és ásványi anyagok A-tól Z-ig

Újonnan induló sorozatunkban egy nagyon aktuális témát ölelünk át. A szervezet hibátlan működéséhez elengedhetetlenül szükséges vitaminokról lesz szó, melyek hiánya hiánybetegségeknek nevezett patológiás állapotokat tud létrehozni.

1. Meghatározás

A vitaminok szerves anyagok, melyeket főleg a növényi és állati szervezetek állítanak elő, és amelyek az emberi test helyes növekedésének, fejlődésének és működésének

Vitamine și minerale de la A la Z

În această nouă serie vom vorbi despre un subiect foarte actual, și anume, vitaminele și mineralele necesare pentru buna funcționare a organismului, și a căror lipsă poate produce anumite boli și stări patologice.

1. Definiție

Vitaminele sunt substanțe organice, produse mai ales de plante și animale, de o importanță majoră în creșterea, dezvoltarea și buna funcționare a

fontos alkotóelemei. A napi vitaminszükségletet milligrammokban vagy mikrogrammokban határozzák meg. Ezen mennyiségek talán csekélynek tűnnek, mégis a növényi és állati eredetű élelmiszerek segítsége nélkül nem tudnánk fedezni ezt a mennyiséget sem. A vitaminok nem szolgáltatnak energiát lebontásuk során, és az élő anyag felépítésében sem vesznek közvetlenül részt. Az enzimekkel és hormonokkal együtt a biológiai katalizátorok szerepét töltik be, amik az anyagcserefolyamatok szabályozásában és stimulálásában vesznek részt. Számos sejten belüli és sejten kívüli biokémiai reakcióban vesznek részt, melyek a szervezet növekedését, fejlődését és normális működését szolgálják. A vitaminok hiánya esetében ezen folyamatok elmaradnak, mely a szervezet növekedésének és fejlődésének megállását és testsúlycsökkenést okoznak.

Az ásványi anyagokra a szervezetnek nagyobb mennyiségen van szüksége, mint a vitaminokra, ezért ezeket makroelemeknek nevezzük. Azon ásványi anyagokat viszont, amelyekből igen kis mennyiségen van szükségünk, mikroelemeknek hívjuk. A mikroelemek csoportjába tartozik a vas, cink, jód, fluor, réz, mangán, szelénium, kobalt, króm és a molibdén.

2. Rövid történelmi áttekintés

Maga a vitamin elnevezés Kazimierz Funk (1884-1967) lengyel kémikustól származik, aki elsőként különített el vízben oldódó mikrotápanyag komplexeket. Ezeket vitális, azaz életfontosságú aminoknak nevezte el, ugyanis az első meghatározott vitaminok egy aminnak nevezett kémiai szerkezettel rendelkeztek.

Egyes hiánybetegségek leírását, mint a beri-beri vagy a skórbut, már az ókori kínai és egyiptomi tekercsekben megtalálhatjuk. Az ókori egyiptomiak tapasztalatból tudták, hogy ha májat adnak olyan betegnek, akinél éjjeli vakságnak nevezett betegséget okozott az A vitamin hiánya, az meggyógyul. A skórbutot, amely a C vitamin felfedezéséig halálos betegség volt, részletbe menően egy skót sebész, James Lind írta le. Ezen betegséget nehezen gyógyuló sebek, fogínyvérzés és súlyos fájdalmak jellemzik. Azon tengerészek körében volt gyakori, aikik hónapokon keresztül nem fogyszottak friss zöldséget és gyümölcsöt. Idővel a tudósok rájöttek, hogy a cukrok, zsírok és fehérjék, illetve más létfontosságú tápanyagok mellett kell legyenek más „járulékos” elemek, melyek kis mennyiségen szükségesek ugyan, de elengedhetetlenek.

3. Osztályozás

Az első osztályozás a vitaminokat az oldékonyásuk szerint osztotta fel. Ezek szerint léteznek vízben oldódó vitaminok (az összes B vitamin, biotin, aszkrobin sav), illetve zsírban oldódó vitaminok (A, D, K, E vitaminok).

organismului. Necesitatea de vitamine se poate exprima în cantități foarte mici, miligrame sau micrograme, pe care trebuie să le procurăm din alimente, ele nefiind sintetizate de organismul nostru. Vitaminele nu constituie o sursă de energie și nici nu sunt folosite ca elemente în construcția materiei vii. Alături de enzime și hormoni, vitaminele fac parte din grupa catalizatorilor biologici, care contribuie la reglarea și stimularea proceselor metabolice. Ele participă la numeroase reacții biochimice intracelulare și extracelulare, care asigură creșterea, dezvoltarea și funcționarea normală a organismului. În absența lor, aceste reacții nu se mai produc și consecința pentru organism va fi oprirea creșterii și dezvoltării, precum și scăderea în greutate.

Mineralele de care organismul are nevoie în cantități relativ mari sunt numite macroelemente. Din categoria aceasta fac parte: sodiu și clorul, calciu și fosforul, magneziul și potasiul. Mineralele de care organismul are nevoie în cantități extrem de mici sunt numite microelemente. Din categoria microelementelor fac parte: fierul, zircul, iodul, fluorul, cupru, manganul, seleniul, cobaltul, cromul, molibdenul.

2. Scurt istoric

Termenul de vitamina provine de la chimistul polonez Kazimierz Funk (1884-1967), cel care a izolat pentru prima dată complexe hidrosolubile de micronutrienți. Acestea au fost numite amine vitale, pentru faptul că, primele vitamine identificate aveau structură chimică aminică.

Descrierea unor boli produse de deficiență de vitamine, cum ar fi beri-beri sau scorbutul este deja menționată în diferite papyrusuri egipci sau chinezii. Egiptenii anticiștiau din experiență, că dacă unui pacient îi dădeau ficat, acesta se vindeca de orbire de noapte, care se știe că este provocată de o deficiență de vitamina A. Scorbutul, o boală letală, care este produsă de o deficiență de vitamina C, și care se caracterizează prin vindecări lente, săngerări ale gingiilor și dureri acute, a fost descris prima oară de un chirurg scoțian, James Lind. Această boală era frecventă printre marinari, care luni întregi nu mâncau legume și fructe proaspete. În timp, cercetătorii au ajuns la concluzia, că pe lângă proteine carbohidrați, grăsimi, și alte componente necesare corpului uman, trebuie să existe alți factori „accesori”, care sunt necesare în cantități mici, dar sunt indispensabile.

3. Clasificare

Prima clasificare împărtea vitaminele în două mari grupe, și anume a vitaminelor hidrosolubile, adică cele solubile în apă (toate vitaminele B, biotina, acidul ascorbic), și liposolubile, adică cele solubile în grăsimi (vitaminele A, D, K, E).

Kifejtett hatásuk szerint a vitaminokat a következőképpen lehet osztályozni:

- sejtmagra kifejtett hatás: a DNS molekula átírásánál játszanak szerepet a sejtosztódás folyamatában - A és D vitamin
- sejtfalra kifejtett hatás: egyes szabadgyökök káros hatását akadályozzák meg - C és E vitamin
- egyes aktív csoportok átvitele, mint a CO₂ -B1, B6 vitaminok, a biotin és a fólsav
- elektronok átvitele - PP, B2, és K vitamin

(folytatjuk a következő lapszámban)

Összeállította dr. Kalló Imola

Bibliografie/Bibliografia:

1. <http://www.nutritionistcluj.ro/articole-invitate/nutritie/antioxidantii-forme-in-natura-roluri-in-organism-si-surse-in-alimentatie/vitaminele-definitie/>
2. <http://ro.wikipedia.org/wiki/Vitamin%C4%83>
3. http://www.lreferat.ro/359_referat_Vitaminele.html
4. http://www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/vitaminele-si-mineralele_1496



Întocmit dr. Kalló Imola

În funcție de locul lor de acțiune, și mecanismul prin care acționează, vitaminele pot fi grupate astfel:

- efect nuclear: acționează pe transcriția de ADN la locul diviziunii celulare – vitamina A și D.
- efect membranar: împiedică acțiunea unor radicali liberi în organism – vitamina C, E
- transferarea unor grupări funcționale (CO₂) – vitaminele B1, B6, biotina, acidul folic
- transfer de electroni – vitaminele PP, B2, K

(continuare în numărul următor)

A fogyatékkal élő személyek foglalkoztatása

(folytatás az előző számból)

A 2002. évi 76-os sz. törvényben előírt támogatásokat az alábbiakban ismertetjük.

- azok a munkaadók, akiknek a törvény értelmében az alkalmazottak számához viszonyítva nem kötélnességiük fogyatékkal élő személyeket alkalmazniuk, de ezt mégis megteszik, meghatározatlan időre alkalmazzák, valamint legkevesebb 2 évig fenntartják a munkaviszonyt, támogatásban részesülnek az állam részéről. Ebben az esetben ezeknek a munkahelyeknek a támogatása nem haladhatja meg a munkaadó fizetésekre szánt kiadásainak a 60%-át. A folyósított támogatás értéke egyenlő az országos bruttó minimálbérrel minden alkalmazott fogyatékkal élő személy után. Ezt az összeget a pihenőszabadság idejére is folyósítják. Ha a munkaviszonyt felfüggesztik, arra az időszakra nem jár a támogatás. A támogatást levonják a munkaadó által a munkanélküli segélyalapba fizetendő összegből. Abban az esetben, ha ez az összeg nagyobb, mint a befizetendő járulék nagysága, akkor a különbséget egy benyújtott kérés alapján kifizetik.

- nem részesülhetnek a fent nevezett támogatásban azok a munkaadók, akik az elmúlt két évben munkaviszonyban álltak az illető személyel, illetve ha két év előtt felbontják a munkaszerződést. Utóbbi esetben nem kérhetnek hasonló jellegű támogatást két évig a szerződés felbontásától számítva.

Încadrarea în muncă a persoanelor cu dizabilități

(continuare din numărul anterior)

În cele ce urmează vom prezenta prevederile legale din Legea nr. 76/2002 cu privire la subvențiile acordate angajatorilor în situația angajării unei persoane cu handicap.

- angajatorii care încadrează în muncă persoane cu handicap, deși, în raport cu numărul de angajați, nu au o astfel de obligație, dacă totuși încadrează în muncă pe durată nedeterminată persoane cu handicap și le mențin raporturile de muncă cel puțin 2 ani, primesc lunar, pe o perioadă de 12 luni, pentru fiecare astfel de persoană angajată, o sumă egală cu salariul de bază minim brut pe tară în vigoare. Subvenționarea locurilor de muncă pentru încadrarea în muncă a persoanelor cu handicap nu poate depăși 60% din costurile salariale ale angajatorului, pe o perioadă de un an de la angajare, aferente persoanelor cu handicap încadrade în muncă. Sumele arătate se acordă și pe perioada concediului de odihnă, însă pe timpul suspendării raportului de muncă sau de serviciu, pe acea perioadă de timp, aceste subvenții nu vor fi acordate.

- nu beneficiază de facilitățile arătate angajatorii care în ultimii doi ani au fost în raporturi de muncă cu persoana cu handicap sau au încheiat contractele de muncă înainte cu doi ani. Asemenea subvenție nu vor putea solicita încă doi ani de la închiderea acestui contract.

- ha a szerződéses időszakban az alkalmazó kezdeményezésére szúnik meg a munkaviszony, akkor köteles visszafizetni az addig felvett összegeket, illetve az összegre számított kamatokat. Kivételt képeznek azok az esetek, ha a szerződés felbontása az alkalmazott hibájából, vagy annak kezdeményezésre történik.

- azok a munkaadók, akik meghatározatlan időre olyan fogyatékkal élő személyeket alkalmaznak, akik oktatási intézmények (állami vagy akkreditált magánintézmény) friss végzõsei, állami támogatásban részesülhetnek a munkanélküli segílyalapból, hasonlóan más végzõsök alkalmazásával, annyi eltéréssel, hogy a számukra folyósított segély hosszabb ideig (18 hónap) jár.

Bükkösi Orsolya

részlet az Építünk hidak! A fogyatékkal élő személyek életmódjáról, HIFA-RO KIADÓ 2010, Marosvásárhely

◆◆◆◆◆

Tevékenységi és pézügyi beszámoló

Tevékenységi beszámoló

- A HIFA-Park tervrajza mellett, az épülethez tartható víziközműveket (külső víz- és csatornahálózatokat) is megterveztük.
- Fraternitás találkozók szervezése minden hónap első és harmadik szombatján
- Beszereztünk különböző **segédeszközöket**: kerékesszék, járókeret, akkumulátor elektromos kerekessékhez. Fogyatékkal élő, illetve krónikus beteg személyeknek munkahelyet biztosítottunk.
- **Élelmiszercsomagot, tisztítószereket** adtunk családoknak.
- Akadálymentes kisautó megvásárlása, és fogyatékkal élő személyek **szállítása** lehetőség szerint.
- **Családlátogatás, tanácsadás, adminisztrációs** problémák megoldása, stb.
- Részt vettünk a Húsvéti kiárusításon és a Marosvásárhely-i Napokon.
- **Majálisoztunk** egyik sorstársunknál.
- **Személyi gondozók munkahelyének megvéde**se Marosvásárhelyen.
- Egyesületünk képviselője részt vett a Fratermitás európai felelős csapatának találkozóján Chabeuilben, **Franciaországban**.
- **Sportnap**
- **Jeddi kirándulás**
- **Fraternitás továbbképző tábor**
- Pókakeresztről **falunapi** részvétel
- **Rejtett gyöngyszemek** kiállítás szervezése a fogyatékkal élő személyek és krónikus betegek alkotásával.

- angajatorii care încetează raporturile de muncă ale persoanelor cu handicap, anterior împlinirii termenului de doi ani, sunt obligați să restituie, în totalitate, agenților pentru ocuparea forței de muncă sumele încasate pentru fiecare astfel de persoană.

- angajatorii care încadrează în muncă, pe durată nedeterminată, absolvenți din rândul persoanelor cu handicap primesc lunar, pentru fiecare absolvent, o subvenție în cantumul stabilit de lege, pe o perioadă de 18 luni.

Bükkösi Orsolya, traducere Moldován-Horváth István, din carte Să construim poduri! Cunoștințe generale despre persoanele cu dizabilități și mediul lor, EDITURA HIFA-RO 2010, Tg. Mureș

Raport de activitate și financiar

Raport de activitate

- Pe lângă planul **Parcului HIFA** am realizat planul apelor exteroare și a rețelelor de canalizare care aparțin de clădire.
- Organizarea **întâlnirilor Fraternitas** în prima și a treia sâmbătă în fiecare lună
- Obținerea diverselor **obiecte ajutătoare**: scaun cu rotile, cadru de mers, acumulatoare pentru fotoliu rulante electrice. Asigurarea locurilor de muncă pentru persoane cu dizabilități și bolnavi cronici.
- **Pachete de alimente, produse igienico-sanitare** pentru familii.
- Cumpărarea unei mașini accesibile pentru persoane cu dizabilități și **transportul** lor după posibilitățile noastre.
- **Vizitarea familiilor, consiliere**, rezolvarea problemelor administrative etc.
- Am participat la Expoziția de Paște și Zilele Târgumureșene.
- Împreună de **1 mai** la un beneficiar.
- **Protejarea locurilor de muncă a asistenților personali** la Tg. Mureș.
- Reprezentantul Asociației noastre a participat la reuniunea Fraternitas a echipei responsabile europene în Chabeuil, în **Franța**..
- **Zi de sport**
- **Excursie la Livezeni**
- **Tabăra de formare Fraternitas**
- Participare la **ziua satului** Păcureni.
- **Expoziție Perle ascunse** cu creațiile persoanelor cu dizabilități și bolnavii cronici.

- **Bibliavetélkedő** szervezése *Hogyan tudnék élni Nélküled?* címmel.
- Székelyudvarhelyi hagyományos **csokibálon** való részvétel.
- Közösségefjlesztés bibliai tartalmakkal címen **lelkinap sorozatot** szerveztünk.
- **Karácsonyra készülődés** lelkinappal, Mikulás járással óvodában, kórházban, közösségen, üdvözletek, adventi koszorúk készítése által.
- **Karacsomyi ünnepség szilveszteri mulatsággal**
- **Képzési szolgáltatás:** *Felnőttkötató képző, Súlyosan fogyatékos személyek személyi asszisztense, Szociális és polgári képességek – Építsünk hidakat!* képzés
- A HIFA-Ro Info negyedévenként megjelent folyóirat

Díjak

- A marosvásárhelyi Civil Szervezetek Vásárán. Egyesületünk oklevélet kapott „A CIVIL SZEKTOR FEJLESZTÉSBEN LEGINKÁBB RÉSZTVEVŐ CIVIL SZERVEZET” címmel.
- **Orbán Balázs díj** Egyesületünk elnökének az önkéntes munkáért.
- Egyesületünk **III. díjat** kapott az Év Civil Szervezete 2011 keretén belül

Rólunk a sajtóban

Lásd: <http://hifa.ro/rolunk/mi-a-mediaban/egyebek>

Pénzügyi elszámolás

	2010	2011	
Bevétel (RON)	220963	196836	Venit (RON)
Kiadás (RON)	181131		Cheltuieli (RON)
Maradék (RON)	39832	15095	Sold (RON)
Bejövetel	2011		Venituri
Adományok		31307	Donație
2%		14062	2%
Élelem		9403	Alimente
Pályázatok		50729	Granturi
Egyéb szponzjogi szem.		49413	Alte spons. pers. juridice
Tagsági díj		185	Cotizație
Kamat		4391	Dobândă
Gazdasági tevékenységek		37346	Act. economice
Összesen		196836	Total

Premii

- La Târgul ONG-urilor din Târgu Mureș Asociația noastră a primit o diplomă cu titlul „CEL MAI IMPLICAT ONG ÎN DEZVOLTAREA SECTORULUI CIVIC”.
- **Premiul Orbán Balázs** pentru președintele Asociației, pentru munca voluntară.
- **Premiul III.** pentru ONG-ul Anului 2011.

Despre noi în mass-media

Vezi: <http://hifa.ro/despre-noi/noi-in-mass-media/altele>

Raport finançiar

Kiadások	2011	Cheltuieli
Alkalmazottak, bedolgozók	67979	Angajați, colaboratori
Kommunikáció	7281	Comunicații
Szállítás	2581	Transport
Adományok	55208	Donații
Adminisztráció	48119	Administrare
Egyebek	573	Altele
Összesen	181741	Total

Köszönjük
támogatóinknak tevékenységeink sikéréhez
való hozzájárulását, önkénteseink
pótolhatatlan munkáját, partnereink
bizalmát, mert minden segítség előbbie visz
minket céljaink megvalósításában!

Mulțumim
sponsorilor noștri pentru sprijinul acordat,
care au dus la succesul activităților noastre,
de asemenea munca voluntarilor și încrederea
partenerilor, deoarece toate ajutoarele ne duc
mai aproape de scopul propus!

HIRDETÉSEK

MEGHALLGATLAK! Mindazok a fogyatékkal élők, krónikus beteg személyek, szüleik és gondozói, akiknek szükségük van arra, hogy meghallgassák őket, vagy tanácsot kérjenek, telefonáljanak Egyesületünk pszichológusának, Csatá Évának a 0752062121 a telefonszámon minden hétköznap délelőtt 9-11 és délután 14-16 óra között, vagy írjanak az evacsata@ymail.com email címre.

♦♦♦

Azok a marosvásárhelyi mozgássérültek, akik kerekesszékeikkel, valamelyen okból kifolyólag (gumidefekt, akkumulátorok lemerülése, stb.) úton maradnak hívják az 112, és haszszállítják.

♦♦♦

Egyesületünk főleg **önkéntes munkán** alapszik. Szeretettel várunk mindenkit, aki szívesen ajándékozna szabadidejéből.

Köszönjük!

♦♦♦

VÁSÁROLJON! Sérült és beteg személyek által készített üdvözlőlapokat, házassági meghívókat, gyöngyből fűzött nyakláncokat, karkötőket, fülbevalókat, agy- és faragott disztrágyakat, varrottasokat és egyebeket. Ezekből nyert bevételt a fogyatékos személyek támogatására és tevékenységeink megszervezésére használjuk!

♦♦♦

AMENNYIBEN TAGJA SZERETNE LENNI
EGYESÜLETUNKNEK, TÁMOGATNI SZERETNÉ
TERVEINKET, VAGY ÚJSÁGUNKBA SZERETNÉ
ÍRNI, JELENTKEZZEN!

♦♦♦

A Marosvásárhely-i Rádióban a hallgatók rendszeresen, minden hónap utolsó szerdáján, a László Edit *Összhang* című műsorában 17.25 és 18,00 óra között hallhatnak sérült személyek életéről, problémáiról.

ANUNȚURI

TE ASCULT! Persoanele cu dizabilități și cu boli cronice, părinții și îngrijitorii acestora, care au nevoie de sfaturi sau să fie ascuzați, pot apela la Csata Éva psihologul Asociației la numărul de telefon 0752062121 în fiecare zi lucrătoare între orele 9-11 și 14-16 sau să trimită email la evacsata@ymail.com.

♦♦♦

Acele persoane cu dizabilități locomotorii din Tg. Mureș, care folosesc fotoliu rulante și rămân pe stradă din cauza unor defecțiuni, pană de cauciuc, etc., să apeleze la 112 și vor fi transportați acasă.

♦♦♦

Asociația noastră se bazează mai ales pe **muncă voluntară**. Îți așteptăm pe toți cei care doresc să ofere din timpul lor liber.

Mulțumim!

♦♦♦

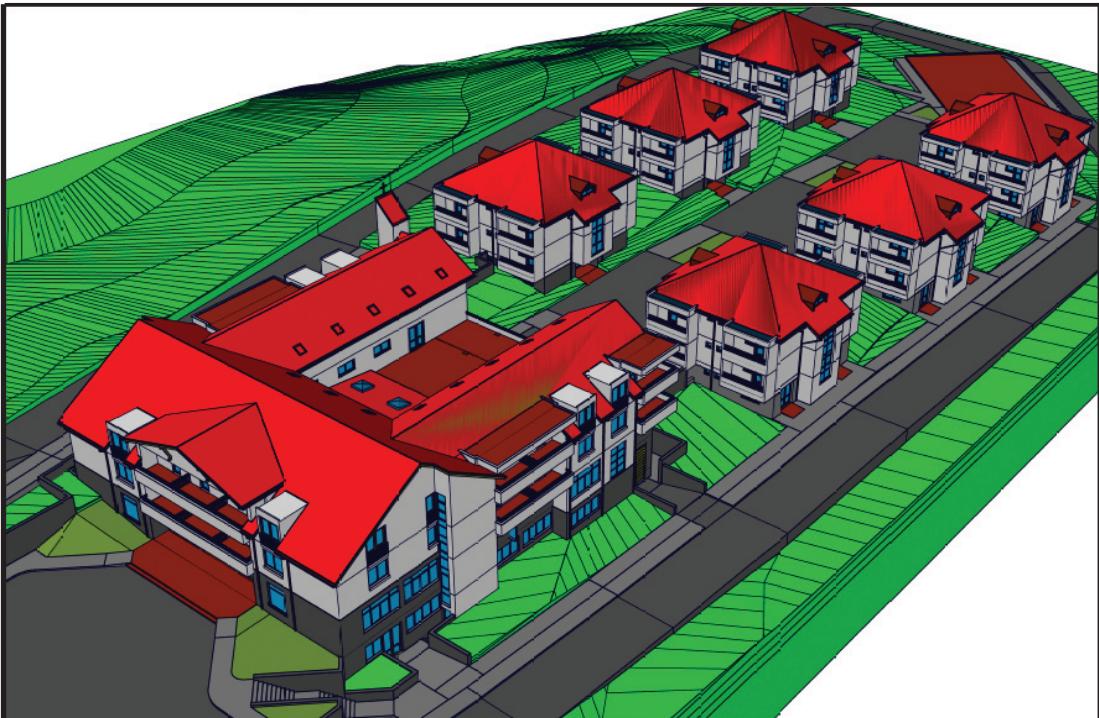
CUMPĂRAȚI! Felicitări și invitații de nuntă, lăptașoare, brățări, cercei prelucrați din mărgele, ornamente din argilă, ornamente sculptate din lemn, cusături și alte confectionate de persoane cu dizabilități și boalăve! Veniturile provenite din acestea sunt folosite în beneficiul persoanelor cu dizabilități și la activitățile organizate de noi!

♦♦♦

DACĂ DORIȚ SĂ FIȚI MEMBRU AL ASOCIAȚIEI NOASTRE, SĂ NE AJUTAȚ ÎN REALIZAREA PROIECTELOR SAU SĂ PUBLICAȚI ÎN ZIARUL NOSTRU, CONTACTAȚI-NE!

♦♦♦

La Radio Tg-Mureș ascultătorii au ocazia, ca în ultima zi de miercuri a fiecărei luni între orele 17.25-18.00, să asculte în limba maghiară emisiunea *Összhang*, a lui Laszló Edit, care prezintă aspecte din viața și problemele persoanelor cu dizabilități.



Kérjük, támogassa a HIFA-Park felépítését,
ami gondozást és szociális segítséget nyújtó
otthon lesz fogyatékkal élő embereknek!

Vă rugăm, sprijiniți construirea Parcului
HIFA, Centrul de îngrijire și de asistență socială
pentru persoane cu dizabilități!

