

Hifa-Ro

Segítség Mindenkinek - Ajutor pentru Toți

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

2008
anul VI évf.
nr. 22 szám

Trimisul II negyedév

Mila Lui Dumnezeu ♦ Dacă nu ar fi fost cu mine ... ♦ Felicia ♦ Meditație ♦ Persoane în vîrstă în față alegerii/realegerii unei cariere potrivite ♦ Hipertensiunea arterială II ♦ Evoluția drepturilor persoanelor cu dizabilități ♦ De ce este important să învățăm comunicarea prin semne? ♦ ...

Din sumar...

A tartalomból...

Isten irgalmasága ♦ Ha un lelt valná velem... ♦ Felicia ♦ Elmelekés ♦ Korai záráss - késői záráss - avagy idős fejel a hivatalossal kapcsolatos döntésekről ♦ A magasvérnyomás II. ♦ Sejtűt szemeltek jogainak teljesése ♦ Mier

Ahhhoz, hogy boldog legy, elég az élet his logikai is eszrevenni, azoknak örvendezni.



Pentru a fi fericit este suficient să înveți să te bucuri de orice lucru mărunt dar minunat care alcătuiește viața.

Meditașe, Stela Diaconu

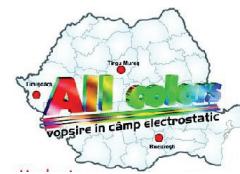
Tevékenységeinket támogatják 2008-ban

Cei care ne sprijină în 2008

SZÜLŐFÖLD ALAP, FUNDATIA COMMUNITAS, CONSILIUL JUDEȚEAN MUREŞ, DANONE SA, ALY MONY COM SRL, FERMA OPREA-AVI COM, MASTER DRUCK, TRANSPORT LOCAL SA TG-MUREŞ, FOMCO SRL, ADIMAG SRL, SPECTRA, SC ALLCOLORS SRL, BIG IMPREST SRL, ZIMEX SRL, ROMHOLMA SRL, SMILEY SRL, BISERICĂ ROMANO-CATOLICĂ TG-MUREŞ, RADIO TG-MUREŞ, MARKÓ BÉLA, SÁNTHA TIBOR, POKORNY LÁSZLÓ, SIKÓ ÉVA, MARKÓ ENIKŐ, ERDŐS ELLA

Segíts, hogy segíthessünk!
KÖSZÖNÖNJÜK!

Ajută, ca să putem ajuta!
MULȚUMIM!



2%

Asociația Hifa-România

Cod de identificare fiscală: 13226582

Cod IBAN: RO30RNCB0188034979810001

Köszönjük, hogy adójá
2%-val támogatja munkánkat.
Számítunk Önre 2009-ben is!

Vă mulțumim că ne
sprijiniți cu 2% din impozit.
Contăm pe Dumneavastră și în 2009!

HIFA-RO INFO

Főszerkesztő
Főszerkesztő-helyettes

Elérhetőség

Bankszámlaszám

Kérjük, adományozza
adójá 2%-át!

HIFA-RO INFO

Simon Judit-Gy.
Kelemen Attila

Hifa-România,
RO 540554 Tg-Mureş
Str. Pandurilor 18/1
Tel: 0265-247679, 0744-529742
E-mail: hifa_ro@yahoo.com
Website: www.hifa.home.ro

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

Cod fiscal: 13226582

Nyomtatja

Master Druck Tel: 0265-262359

HIFA-RO INFO

Redactor șef
Vice-redactor șef

Contact

Cont bancar

Vă rugăm, donați 2% din impozitul
dumneavoastră!

Tipărește

Isten irlgalmassága

Lk 15, 11-32

Sokszor hallhattunk már a tékozló fiú példabeszédéről, de nem árt újra felidézni, hogy láthatssuk mekkora nagy Isten irlgalmassága, hozzáink lehajló szeretete, amivel körül öleli az emberiséget. Személyesen engem, téged, minket.

Arra gondolok, hogy Jézus nemcsak megigérte „veletek vagyok minden nap a világ végezetéig”, hanem elküldte a Szentlélekét, hogy legyen vígasztalónk, segítségünk. Elküldte, hogy a világ forgatagában legyen vezetőnk, legyen útmutatónk, segítsegünk a minden napokban.

Mennyire élünk a Szentlélekre hallgatva, az Ige igazságában?

A tékozló fiúnak jó helye volt az Atyja mellett, de mégsem volt elégedett. Meg akarta ismerni a világot, a saját útját akarta járni, az atyai ház biztonságát feladta a világ „örömeiért”. Az atyja nem akadályozta a tervében, még, ha tudta is, hogy mi vár kint a kalandoorra. Sőt kiadta a rá eső vagyon, hogy azt tegyen vele, amit akar. De nem szűnt meg szeretni fiát, nem szűnt meg hazavární, mert szerette.

A tékozló fiú közben élte az életét. Hamar talált cimborákat, akiknek segítségével nemsokára elfogyott a juss. Ekkor döbbent rá, hogy az atyai házban a szolgának is jobb dolga van, mint neki a disznók mellett. Nem akarta már a tékozló életet tovább, rádöbbent mekkora tékozlás az élete. Az Atyától kapott örökséget eltékozolta azért, amiért nem dolgozott meg.

Sokszor mi is tékozlunk. Nem ismerjük fel, mi van a javunkra. Ugymond élni akarunk. S csak akkor döbbenünk rá, amikor már a disznó vályúig eljutunk, hogy mekkora veszélyben vagyunk.

A tékozló fiú felismerte, beismerte hibáját, és elindult az atyai ház felé, hazafelé. Még akkor is, ha érezte nem érdemes rá, hogy vissza fogadják, akkor is, ha csak szolga lehet. Az irlgalmas Atya várta! Már messziről megismerte. Elébe sietett. Nyakába borult, megcsökolta még mielőtt a fia mondani tudott volna bármít is. De utána sem hagyta végigmondani bűnbánó szavait teljesen, hanem megparancsolta a szolgáknak, hogy hozzák neki a legdrágább ruhát, gyűrűt az ujjára, sarut a lábára. Vissza fogadta az Atya bűnbánó fiát az atyai házba, kegyelemből.

Ingen, kegyelemből, mert a Fiú – Jézus – kifizette a váltságdíjat mindenekért, akik hisznek benne, akik megvallják, megbánják bűneiket. Az irlgalmas szerető Isten ma is vissza fogadja az eltévedt bárányt, sőt utána is megy, ha kell. Mi az Atyai háznál vagyunk-e ma, most? És, ha kegyelemből Isten tenyerén vagyunk, akkor éppen mit teszünk?

Az idősebb fiú az Atyai háznál volt. Nem ment világot látni. Amikor visszatalált a kistestvér a halálból az életre, nem örült neki, sőt számon kérte atyától, hogy miért bánik vele fiúként, testvéreként.

Mila Lui Dumnezeu

Luca 15, 11-32

Ne e binecunoscută întâmplarea fiului rătăcitor, am auzit această întâmplare de nenumărate ori. Totuși e bine să medităm asupra sa, din nou ca, să înțelegem măreția și îndurarea de care dă dovadă Dumnezeu, iubirea cu care se apleacă personal la mine și la noi toți. Iubirea cu care cuprinde toate ființele pământului.

Mă gândesc la vorbele Domnului nostru Isus: „Sunt cu voi până la sfârșitul lumii” și ne-a trimis Duhul Sfânt pentru a ne călăuzi în vîrtejul acestei lumi, să ne fie ajutor zi de zi.

Suntem, trăim în lumina Sfintei Scripturi, auzim oare vocea lăuntrică?

Fiul risipitor avea un loc sigur la casa tatălui, dar nu i-a fost de ajuns. A vrut să cunoască cărările lumești, a renunțat la siguranța casei părintești. Tatăl nu se opune, deși știa ce greutăți va întâmpina fiul aventurier. Îi dă partea cuvenită din avere, la insistențele fiului, care îl părăsește. Tatăl îndurerat speră necontenit, și aşteaptă mult timp reîntoarcerea fiului.

Însă fiul își vede de viață, își face prieteni și cu „ajutorul” lor cheltuie repede banii și avere... Atunci este părăsit de cei care au tras foloase de pe urma lui. Își caută de lucru și ajunge să păzească porcii altora, pentru ceva mâncare... Chiar și slujitorul de acasă e mai respectat și are condiții mult mai bune. Nu mai dorea această viață mizerabilă, nu mai avea nimic de pierdut.

Suntem în această situație oare? Conștientizăm starea în care ne aflăm? Ne dăm seama ce este bine pentru noi? Vrem să trăim din plin, ignorăm multe lucruri, și ne trezim la pământ.

Fiul risipitor pornește spre casă, chiar dacă simțea că nu merită să fie reprimit la casa părintească nici ca slujitor. Dar tatăl iubitor îl aştepta! Îl recunoaște din depărtare și merge să-și întâmpine fiul. Îl îmbrățișeză, îl sărută înainte ca acesta să poată spune ceva sau să ceară iertare. A poruncit servitorilor să-l îmbrace fiul în cele mai scumpe haine, să-i dea inelul și încălțăminte în picioare. A fost îndurător cu propriul fiu și la reprimit în casă.

Deasemenea Isus a plătit pentru toți cei care cred în el și renunță la păcate. Dumnezeu cel milostiv, iubitor aşteaptă reîntoarcerea fiilor risipitori, chiar se apleacă la ei la nevoie. Suntem în casa părintească? Si chiar dacă din harul, binecuvântarea Lui Dumnezeu suntem în mâinile Lui ce facem în acest moment?

Fratele mai mare a rămas acasă, nu s-a dus să cutreiere lumea fără rost. Când fiul cel mic a revenit la casa părintească el nu s-a bucurat deloc. Era invidios și supărat pe fratele regăsit. Își ia la rost tatăl de ce l-a reprimit?

Ahelyett, hogy örült volna, hogy megkerült testvére, inkább irigykedni kezdett. Örülünk-e, ha megkerül a tékozó fiú, együtt örülünk-e az Atyával, vagy irigykedünk? Tudunk-e bántkodni – mint az Atya -, ha eltéved a világ forgatagában a testvérünk, a másik ember? Imádkozunk-e érte?

Isten irgalma, hogy az Övé lehetünk. Legyünk ezért hálásak. A Szentlélektől kapott ajándékokat ne ássuk el. Szolgálunk Istennek, embernek vele. Jusson eszünkbe, hogy mi is az Atya kegyelméből vagyunk, akik vagyunk. Semmink nincs, amit nem úgy kaptunk, így nincs mivel dicsekennünk. A mi szerető Urunk tud megtartani minket a kegyelem ösvényén.

Tarts meg minket Urunk! Fogd kezünket, hogy ne tékozoljuk, hanem tudjuk kamatoztatni azokat az ajándékokat, amelyeket adtál nekünk. Hogy ne irigykedjünk a megtérőn, hanem hálás szívvel adjunk hálát a Te szerető igalmadért.

Fehér Árpád



Ha nem lett volna velem...

Jakab Mária vagyok, 1957-ben születtem, Küküllőkeményfalván. Hívő családban nőttem fel, ahol természetes volt a templomba járás, és, hogy Isten létezik. „Az Úr hívott meg, mielőtt még születtettem, anyám ménéhétől fogva a nevemen szólított.” (Iz 49,1b) 3 éves kisgyermek voltam, amikor eléggé súlyosan érintett egy járványos gyermekbénulás. Szüleim elmondása szerint keményen megrázta szeretteimet ez a hír, ami egy életre nyomot hagyott rajtam. Bizony részleges mozgássérültté tett egész életemre (II-es fokozat).

Már kisgyermek koromban csodáltam a bennünket körülvevő világot. A tarka rétet, a napot, a holdat, a csillagokat, de a madarakat is. Gyorsan teltek az évek, de igazából soha nem foglalkoztam azzal, hogy mozgássérült vagyok. A családban sem úgy kezelzék, mint egy beteget vagy sérültet. Így összenőttem vele, később pedig könnyen el is fogadtam.

Közgazdaságtant végeztem, és könyvelőként kezdtem el dolgozni.

Mindig nagy csodálat ébredt bennem az Úr Jézus iránt és már gyermekszívvel elfogadtam Megváltóm-nak, Szabadítónnak.

Később házasságot kötöttem, és két év után egy tündéri szép kislánya ájándékozott meg az Úr. Mind sok más embernek, így nekem sem volt problémamentes az életem. Tiz évi házasság után elveszítettem a férjem, nehéz özvegység szakadt rám. Egyedül neveltem a kislányomat. Sok-sok bukásom és kudarcom volt, de Jézus megbocsáttott, magához emelt. Szentlelkével minden megvígazsította szívemet, és minden válaszolt drága szent igéjével kérdezésemre. „Hívj segítséged engem a nyomorúság idején. Én megszabadítalak, s te dicsőítesz engem.” (Zsolt 50, 15)

Most négy éve egy súlyos autóbaleset ért. Ek-

Suntem bucuroși când regăsim un frate, sau suntem invidioși pe norocul lui? Ne bucurăm împreună cu Dumnezeu? Putem simți tristețea Lui dacă fratele nostru se pierde în vârtejul lumii? Suntem în stare să ne rugăm pentru el?

Îndurarea Domnului se înfăptuiește prin noi deoarece suntem fiii Lui. Îndurarea Lui ne găsește pe drumurile noastre încurcate, și ne călăuzește înapoi la casa părintească. Din harul Lui suntem ceea ce suntem! Nu avem cu ce să ne lăudăm, deoarece tot ce avem, am primit în dar de la El! Să fim recunoșcători, să nu îngropăm darurile, talentele noastre. Acestea trebuie folosite în beneficiul altora. Iubirea Lui ne poate ține pe calea cea dreaptă.

Apără-ne Doamne, ține-ne de mâna ca să nu risipim ci să sporim talentele noastre primite în dar. Să nu fim invidioși pe cei care se reîntorc la Tine! Ajută-ne să fim recunoșcători pentru harul și iubirea Ta.

Fehér Árpád, Traducere Kelemen Attila

Dacă nu ar fi fost cu mine ...

Mă numesc Jakab Maria, m-am născut în 1957, la Târnovița. Am crescut într-o familie cu credință în Dumnezeu și era firesc să mergem la biserică să fim constinenți de existența Lui. „Domnul M-a chemat din sânul mamei și M-a numit de la ieșirea din pântecele mamei” (Isaia 49,1b) La 3 anișori m-am îmbolnavit cu paralizie infantilă contagioasă. Părinții mi-au povestit că de mult au fost marcați de boala mea, care m-a făcut în parte invalidă (gradul II).

Eram un copil fericit, fascinată de tot ce mă înconjura, câmpul înflorit, păsările, Soarele, Luna și stelele. Anii au trecut repede, dar nu am fost niciodată preocupată de faptul că aveam un handicap. Familia mea mă trata în cel mai firesc mod posibil. Percepeam starea mea ca fiind ceva natural. Mai târziu, am trecut ușor peste problemele care au apărut la maturitate.

Studiile le-am terminat ca economistă, dar m-am angajat ca și contabilă.

De când mă știu îl contemplez pe Isus, eram un copil cu inima deschisă și L-am acceptat ca Mântuitorul și Salvatorul meu.

Mai târziu m-am căsătit, și după doi ani de căsnicie Dumnezeu mi-a dăruit o fetiță minunată. Ca orice om am avut și eu necazuri. Mi-am pierdut soțul după zece ani de căsnicie, am ajuns văduvă, singură cu fetița mea. Am avut căderi și decăderi dar El m-a ridicat întodeauna, m-a încurajat și am primit răspuns la întrebările mele. „Cheamă-Mă în ziua necazului, și Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi!” (Psalmi 50, 15)

Cu patru ani în urmă am avut un accident grav. Dacă Domnul nu mă păzea pierduse cu siguranță, am rămas foarte afectată sufletește. și vedeam că totul s-a schimbat din nou.

Mă îngrozesc și acum când îmi amintesc de situația

kor, ha nem lett volna velem az Úr, elpusztultam volna. Ez minden téren keményen, mélyen megrendített és rettenetesen megviselt. Még most is összerezzen az egész bensőm, ha rá gondolok.

Ekkor éreztem, hogy még közelebb kerültem Jézushoz. Lelkileg nagyon mélyen megérintett. Szólta hozzá a Zsolt 147,3 „Meggyógyítja a megtört szívüket és bekötözi a sebeiket.”

Vele újra tudtam kezdeni. Az Úr Jézus felé vezető út, igen göröngös, szenvedések árán jutunk fel a Golgotára, de megéri végig menni ezen az úton, mert Ö megígérte azoknak, akik Ót el nem hagyják, hogy örök életük van. Mikor véget ér ez a földi vándorút, örökön-örökké ott lehetek majd Vele az örök dicsőségben, azzal, Aki annyira szeretett engem most is, de nemcsak engem, hanem minden embert, aki hozzá megy, hogy elfogadja.

Szükségesek a próbák, amelyek formálják lelkünket.

Nagyon küzdelmes volt álla a hámam mögött. Így visszagondolva emberfeletti erő kellett az elviseléséhez. A tükrök, amelybe belenézek ma már egészen más. Hála tükrözödik bennem. Erő, hit és szeretet. Életem ott van az Ötényérén, Ö véd, oltalmaz, szükségben megsegít.

Most van egy egyéves drága, tündéri unokám, óriási ajándék az Úrtól. Nagyon hálás vagyok érte Jézusnak.

Köszönök Neki minden volt és jövő, kis és nagy örömet, mindenért hálás vagyok, azért is, hogy hálát adhatok.

Azt üzenem mindenkinnek, hogy aki még nem döntött Isten mellett tegye meg, amíg tart a kegyelmi idő, válassza az Úr Jézust. Ne utasítsátok vissza ezt a kegyelmet!

Jakab Mária, Zetelaka



În care am fost, dar a fost momentul care m-a apropiat și mai mult de El, Cine ”tămăduiește pe cei cu inima zdrobită, și le leagă râmile” (Psalm 147,3).

Drumul cu Isus este anevoios, îngreunat de suferințe dar merită să ne străduim deoarece El a promis viața vesnică celor ce îl urmează. Când se va termina această călătorie o să fiu pentru totdeauna cu Cel ce mă iubește. Vor fi și alții care vin sau au ajuns la El.

Avem nevoie de încercările care ne șlefuiesc caracterul, știu asta pentru că am avut o viață destul de îmcercată. Dacă îmi amintesc știu, sunt sigură: am avut și am ajutorul Divin. Oglinda în care privesc azi îmi arată o imagine clară, reflectă recunoștință. Fortă, credință și iubire. Viața mea este în mâna Lui, El mă apără, îmi cunoaște nevoie.

Am o nepotică de un an,, un dar minunat. Sunt recunoscoătoare pentru toate ce au fost și vor veni, bucurii din toate zilele. Mă bucur pentru că pot să fiu recunoscoătoare.

Mesajul meu pentru voi este, cine încă nu și-a luat un angajament față de Dumnezeu să facă asta cât de curând până ce mai există această posibilitate.

Jakab Mária, Zetea - Traducere Kelemen Attila



Felicia

Felicia Mihăescu egy nagyon kedves, mosolygó középkorú hölgy. Szeretettel fogadott a csinosan rendezett, otthonos, meleg hangulatot árasztó otthonában. A 81 éves édesapjának vacsorát adott, és leültünk beszélgetni.

Felicia 1954. okt. 10-én született vegyes házasságból (édesapja román, édesanya magyar volt). Mivel az édesanya a terhesség ideje alatt grips lett, Felicia több egészségügyi problémával jött a világra: féligr lebénult arccal, hallási zavarral, súlyos gerinc problémával, szkolázással. Szeretettel említi az édesanyját, aki egészséges gyerekként nevelte őt, és mindig kihangsúlyozta, hogy ő semmivel sem kevesebb mint más, sőt adott esetben több. A legszebb a fiatal-ság- mondja. Egészséges gyerekekkel járt iskolába, az Unirea liceumban érettségizett. Megtanult erősnek lenni, mert a gyerekek többször kicsúfolták. Mindmáig szereti a társaságot, a jót keresi az emberekben, és ő is a jóra törekszik.



Felicia Mihăescu este o doamnă optimistă veselă, mereu zâmbitoare. Mă primește cu dragoste și bucurie, mă simt ca acasă, în căminul ei. După ce i-a servit cina tatăl ei, un om în vrstă de 81 de ani, ne aşezăm și începe să-mi povestească.

Felicia s-a născut pe 10 octombrie 1954 într-o familie mixtă (tatăl român, mama maghiară). Ea s-a născut cu probleme de sănătate: cu sechele de pareză facială, probleme grave cu auzul și cifoscolioză, cauzate de o gripă a mamei în timpul sarcinii. Felicia vorbește cu drag de mama ei care a încurajat-o și i-a spus că nu este deloc mai prejos decât alți copii, chiar mai mult în unele cazuri. Tinerețea este o perioadă minunată a vietii-, își amintește ea. A mers la școală împreună cu ceilalți copii, a urmat liceul Unirea din Târgu Mureș unde a dat și bacalaureatul. A învățat să fie puternică, în timpul problemelor cauzate de prejudecăți, se întâmpla ca unii copii să mai facă

Örömmel beszél a tanulmányairól, a munkájáról, az elért sikereiről. A népművészeti iskolát is elvégezte, ahol grafikát tanult. Nagyon szerezt szimfonikus koncertekre járni, olvasni, öt évet zongorázott is. Bukarestben elvégzett egy fényképész kurzust, majd Marosvásárhelyen dolgozott fényképészsként. A fogyatékossága miatt az akkor elnökön nem akarta felvenni, de ő nem adta fel, addig próbálkozott, ameddig sikerült. Nagyon szerette a munkáját, az arcok retusálása, simítása volt a kedvence. Ez ma is nagyon hiányzik neki. Igényes munkájával meg voltak elégedve. Gyönyörű fotókat mutat nekem, különböző újságokban megjelent munkáit. 1989-ben a Hallássérültek Egyesülete által szervezett országos fotóiállítás első és második díját nyer- te meg, melynek jutalmául egy bulgáriai utat kapott. Többször volt Oroszországban is, és az édesanyjával sokat kirándultak. Igen, ez egy értelmes, szép élet-állapotom magamban.

Érdeklődöm a magánélete felől. Fényképeket mutat barátokról, kirándulásokról, összejövetelekről. Volt szerelem, sok-sok kacagás, szép tapasztalatok, melyekből sokat nyert.

Családot nem sikerült alapítania. Ez bántja, mert vágya a szép család. Jó az, ha van akinék a vállán sírni. De ő nem sír- mondja. Jelen pillanatban is hasznossá teszi magát, szociális életet él. Otthon minden házimunkát elvégez, szeret főzni, gyönyörű párnahuzatokat, ágyneműket varr. Saját magának ruhát is varr. Szeret segíteni másokon szóban és tettben. A barátnője gyógyszertárába rendszeresen bejár, segít a címkezésben meg különböző feladatokban. Mindig örül az emberekkel való találkozásnak.

Számomra nagyon kellemes és tanulságos volt a vele való találkozás. Köszönöm. Legyen hasznos a Te számodra is...

„Az élet adományai hozzájárulásunk nagyságától és minőségtől függnek.” Denis Waitley

Zsigmond Júlia



Elmélkedés

Az élet, rövid nehézségekkel teletüzdelt tartozkodási hely, melyet sok esemény határoz meg. Egy csodás naplemente, gyerekek mosolya, fenséges hegyek, egy meleg ölelés, ibolyák illata. Mindezek azt a gondolatot ébresztik, kevés amit tudunk, és rengeteg az amit figyelmen kívül hagyunk...

Nem az események okozzák a nehézséget, hanem a hozzájuk való viszonyunk. Jön egy pillanat, amikor radobenz, hogy valami megváltozott gondolkodási módban, az érzelmek helyett az ész veszi át a vezetést, ekkor Istenhez fordulunk, hogy adjon bőlcsességet és ítéloképességet, erőt, hogy a szenvédést elfogadjuk, feledni tudunk...

Van, amikor az időnek furcsa hatása van ránk,

glume pe seama ei dar asta nu a făcut-o să se retragă.

A învățat să fie sociabilă, reușește să vadă valoarea persoanelor pe care le cunoaște. Îmi povestește cu entuziasm despre cursurile de la Școala Populară de Artă secția grafică. Este o mare amatoare a concertelor simfonice, a studiat și pianul 5 ani. A urmat un curs de fotografie la București, apoi a lucrat în domeniul la Târgu Mureș. A trebuit să lupte cu prejudecățile președintei de atunci a cooperativei, nu s-a dat bătută până ce nu au angajat-o. Era fascinată de munca ei, retușarea portretelor fotografice. Satisfacția fotografilor făcute de ea cu profesionalism, îi lipsesc azi. Era apreciată în domeniul. Îmi arată fotografii făcute de ea, aparute în diferite publicații. În 1989 a participat la un concurs național de fotografii, organizat de Asociația Persoanele cu Disabilități de Auz, unde a câștigat locul I și II, și o excursie în Bulgaria. A fost de mai multe ori în Uniunea Sovietică de atunci statele din confederația rusă de azi. A fost cu mama ei în excursii nenumărate în țară, în munți. Da, viața Feliciei este frumoasă, are înțeles și sens, constat în sinea mea.

O întreb de viață personală. Îmi arată fotografii cu prietenii, excursii, evenimente. A cunoscut prietenia, dragostea, sentimentele frumoase. Nu o să le uite.

Nu a reușit să întemeieze o familie deși își dorea asta foarte mult... E bine să ai unde să te întorci, să fie nevoie de tine, unde să fii susținută chiar. Dar ea este o fire puternică. Se face utilă și acum, trăiește o viață socială deplină. Ea face menajul casei, îi place să gătească, face niște haine minunate. Și-a croit chiar și propriile costume. Ea este gata să ajute, disponibilă oricând, dacă-i ceri ajutorul. Una din prietene este farmacistă. Felicia intră des la farmacie ca să o vadă, să o ajute, să întâlnaească oameni.

A fost o plăcere să o cunosc personal. Mulțumesc! Să fie și pentru tine un exemplu de urmat...

„Darurile vieții depind de calitatea și cantitatea contribuției noastre.” Denis Waitley

Zsigmond Júlia, Traducere Kelemen Attila

Meditație

Viața, scurt popas de sudori amestecate cu necazuri, este marcată de multe evenimente. Splendoarea unui asfințit, zâmbetul unui copil, grandoarea munților, o îmbrățișare, parfumul violetelor. Toate acestea ne determină să gândim că ceea ce stim este puțin, imens este ceea ce ignorăm.

Nu evenimentele reprezintă o problemă, ci reacția noastră față de ele. Vine un moment când îți dai seama că ceva s-a schimbat în gândirea ta, rațiunea ia locul sentimentelor și atunci ne rugăm lui Dumnezeu să ne dea înțelepciune și discernământ, să ne dea puterea de a accepta suferința, puterea de a uita! ...

Uneori timpul are bunătatea lui ciudată, pentru că ne redă ceea ce am pierdut prin înțelepciune și amintiri.

emlékekben és bölcsességen viszaadja azt amit elvesztettünk.

Naponta belélegezzük e világ gonozságát. És annyira megszoktuk a nyomorúságot, hogy már el sem tudjuk képzelní, mi lenne nélküle. Hogy lehet túlélni ilyen körülmények között? Bármennyire is kiláttalban lenne helyzetünk, számtalan okunk van az örömről.

Nem kell valami rendkívülre vární.

Ahhoz, hogy boldog légy, elég az élet kis dolgait is észrevenni, azoknak örven-dezni.

Stela Diaconu, Toplița - Fordította Kelemen Attila



♦♦♦♦♦

Korai zárás - késői zárás – avagy idős fejjel a hivatással kapcsolatos döntésekkről

Hányszor fordul elő valamennyünkkel — meglett felnőtt emberként is —, hogy nem éppen felnőtt módon viselkedünk, nem vagyunk „arányosak” a helyzettel, a feladatokkal, nem vállalunk felelősséget tetteinkért, vagy éppen elmenekültünk a cselekvéstől. Mert olykor nemigen tudjuk, hogy most éppen, milyen minőségen vagyunk jelen a helyzetben. Máskor pedig, mint egy kamasz, ingadozunk aközött, hogy jól tudjuk, mit is kell tenni „túl jól”, hirtelen, hevesen és meggondolatlanul — és aközött, hogy téteván várunk valaki támogatására. „Belső színházunkban” olykor megjelenítünk egy számunkra fontos személyt, aki mintául szolgálhat, hogyan is kellene, vagy lehetne viselkedni az adott helyzetben. *Amennyiben tudatosak vagyunk e bizonytalanságról, ez szolgálhatja fejlődésünket, mert mond valamit rólunk és a helyzetről.*

Azoknak akik ebben az állapotban léteznek, ingadoznak fiatal vagy középkorú felnőtteként — egyszeron nével illetethetjük problémájukat, panaszaikat: nem tudnak felnőni. Ez alatt a felnőtség elérésének, mint az életkorának megfelelő fejlődéslelkéltani szakasz kiteljesedésének gátlását, és a serdülőkorban való megrekedését értjük.

A Péter Pán szindróma

Péter Pán meséje, annak az embernek a története, aki nem nőtt fel. Az „örök gyermek” vagy a „Péter Pán szindróma”, a gyermekkor fejlődési szintjén megrekedt felnőtt ember jellemzője. Az ilyen ember nem vállal életkorának megfelelő tevékenységeket, s úgy éli életét, mint egy nagyra nőtt kisgyermek. Sokszor találhat létmódja igazolására szocializált tevékenységi formákat, társadalmi-lag elfogadható foglalatosságokat, tevékenységeket mellyekben megengedett a gyermeki viszonyulás kiélése. Nem is annyira a pályávalásztás a lényeges szempont a Péter Pan szindróma felismerésében, hanem az a mód, ahogyan belülről megéli életének értelmét. A Péter Pán típusú ember döntött: örök gyermek marad. Nem fog felnőni, kevésbé használja majd a felnőtt énállapotát, örökmei gyermeki örömök lesznek. Nem vállalja a felnőttsg

Zilnic respirăm voluptuos miro-sul corrupt al lumii. Suntem atât de obișnuiați cu necazurile încât ne vine greu să ne imaginăm cum ar fi fără ele. Cum pot să supraviețuiesc în aceste condiții? Oricât de disperată ar fi uneori situația noastră, există totuși o mulțime de motive să simțim bucuria.

Nu trebuie să aştepți să se întâmpile ceva extraordinar pentru a fi fericit. Pentru a fi fericit este suficient să înveți să te bucuri de orice lucru mărunț dar minunat care alcătuiește viața.

Stela Diaconu

Persoane în vîrstă în fața alegerii/realegerii unei cariere potrivite

Deseori se întâmplă ca noi toți, deși suntem adulți, oameni în toată firea, nu ne comportăm ca atare, conform situației, disparând din fața responsabilităților. Cu toate acestea nu știm întotdeauna pe ce poziție ne aflăm în situația respectivă. Altă dată fiind exact invers ori știm prea bine ce trebuie să facem — ori stăm ca niște imaturi în aşteptarea salvării din partea altcuiva poate mai matur decât noi. Sunt cazuri când în teatrul nostru dinăuntru încercăm să creăm un personaj, un idol care știe totul, precum și cum ar trebui să ne comportăm în situația dată. *Dacă ne dăm seama de aşteptările noastre de a avea un idol pentru a ne salva de răspunderi — contează enorm, pentru că spune multe atât despre noi, cât și despre problema cu care ne confruntăm în viața noastră de zi cu zi.*

Toți care se confruntă cu asemenea probleme în a lăua decizii sau a răspunde pentru situații în care se află — spunem/diagnosticăm că se confruntă cu problema maturității — de a deveni maturi. Ceea ce înseamnă că au fixații în perioada adolescenței — probleme care dacă nu se rezolvă nu las cale dreaptă persoanei de a deveni matur.

Sindrromul Peter Pan

Povestea lui Peter Pan este povestea omului care nu a reușit să se maturizeze. Acest sindrom aparține acelor oameni care confruntă fixații din prioada copilăriei — și din cauza acestora nu reușesc să devină oameni maturi. Acești oameni nu se comportă conform vîrstei, nu acționează conform aşteptării societății — rămân sau mai bine devin copii mari. Nu trebuie să ne gândim în primul rând la cariera aleasă ci la modul în care vom da sesns vietii și nouă înșine. În momentul în care acești oa-menii devin părinți deși acesta se întâmplă rareori tocmai din cauza nealocării acestei raspunderi — ei încearcă

kihívását, s ezzel kerüli az elköteleződést.

Amennyiben esetleg szülővé válik, saját gyermekei iránt nem képes kielégítő módon felelősséget vállalni, azt lehetőleg másra ruházza és elvárja, hogy egy fejlett Felnőtt énállapottal bíró személy (szülő, társ, testvér, rokon, nagyszülő) átvállalja a döntéssel járó "terheket". Ahogy ez lenni szokott, erre a szerepre akadnak is jelentkezők: mintha azok, akik, keresik mások "megmentését".

A felnőttkorú serdülők

Az a jelenség, amit "elhúzódó serdülökornak" nevezek, mechanizmusaiban más, mint az "örök gyermek" Péter Pánt vezérlő parancs és döntés. E csoport, olyan felnőtt emberekből áll, akiket kettős keresés jellemzi: "**Hogyan lehetne ilyenek maradni, amilyen vagyok?**" — és a "**Miként változhatnának?**". Mondhatnánk, hogy ezen felnőttek sóvárognak a változás után, miközben ellenállnak ennek. Ók kifejezetten kívánják a Péter Pán jelenségtől való szabadulást, s túl is lépték már ezen, miközben igazi kibontakozásuk a felnőtség felé elakadt. Az "örökké gyermeknek maradni" belső döntését átírták, lélekben eljutottak a serdülőkor korszakáig, miközben biológiaileg már felnőttek váltak.

Ezek az emberek valamiként felnőtt életmódot folytatnak, szakmát, hivatást választottak (igaz, legtöbb esetben ideiglenesen), munkából járnak, rendes havi keresettel rendelkeznek, családjuk van, gyermekeket nevelnek, házat építenek. Ki mondaná, hogy az ilyen emberek nem felnőttek? A megnyilvánulás ezen szintjén viselik a felnőtség látható jeleit.

Váhami elégtelenségérzés készeti öket a folytonos önmaguk illetve megfelelő pálya keresésre.

Felvetődik néhány kérdés. Milyen az az életszakasz, amelyikben megrekednek e felnőtt korú serdülők?

Imre az életszakaszok, ennek fontos feladatai, szereplői valamint eredménye:

Csecsemőkor (0-1 év)

- I. bizalom vagy bizalmatlanság
- anya
- elfogadok, kapok

Korai gyermekkor (1-3 év)

- II. autonómia vagy szégyen és kétély
- anya és apa
- megtartom elengedem

Óvodáskor (3-6 év)

- III. kezdeményezés vagy bűntudat
- csalátagok + óvói közösség
- teszem, "úgy teszek, mintha" (= játék)

Iskoláskor (6-12 év)

- IV. munkaorientáció vagy kisebbségi érzés
- lakókörzet, iskola
- valami "helyeset" tenni, másokkal együtt csinálni

Serdülőkor (12-18 év)

- V. identitás vagy identitás-diffúzió
- „Mi” ("saját" csoport, „ők" (vezérek, példaképek)
- Ki vagyok? (Ki nem vagyok?), az én a közösségen

Fiaiatal felnőttkor (18-35 év)

- VI. intimitás, szolidaritás v. izoláció
- barátok, szexuális partnerek, riválisok, munkatársak
- másokban elveszítem és megtalálom önmagam

să găsească pe cineva mai matur – părinte, prieten, soț, soție – care să accepte toate responsabilitățile părintești în locul lor.

Și în totdeauna sunt norocoși în a găsi pe cineva în anturajul lor – care joacă în viața de zi cu zi rolul salvatorului – care este la locul potrivit în momentul potrivit.

Adulții adolescenți

Sindromul adulților adolescenti este cu totul și cu totul altceva decât sindromul Peter Pan – a copilăriei eterne.

Acești oameni sunt ambivalenti în căutările lor – adică vor la un moment dat două lucruri exact diferite: **Cum aș putea să rămân cum sunt în momentul de față – fără să schimb ceva în ceea ce sunt și ceea ce fac?** Și respectiv **Cum aș putea să schimb lucrurile în viața mea, inclusiv pe mine însuși?** S-ar putea ca acești oameni să dorească să se schimbe din adâncul sufletului lor și fac eforturi pentru această schimbare cu toate puterile lor, cu toate că chiar ei stau în fața acestor schimbări fără să-și dea seama de paradoxul creat. Vor să scape de copilărie – dar rămân fixați în adolescentă cu toate că biologic sunt maturi în toată firea.

Personajele respective duc o viață normală vârstei lor – au familie, cariera, copii – dar reușitele respective nu le satisfac pe nici unul dintre ei. Se ascund în spatele reușitelor. Și rămân în căutarea eterna a identității lor și a carierei potrivite – fără satisfacții.

Se pune problema așadar, care este exact perioada în care au rămas fixați aceste personaje?

Ca să răspundem la această întrebare firească – prima dată trebuie să parcurem perioadele psihologice conform fiecărei vârste: Sugar – copil mic (0-1 ani)

- I. încredere sau neîncredere
- mama
- primesc, învăț să accept

Perioada anteprescolară (1-3 ani)

- II. autonomia, deplasarea, comunicarea
- mama și tata
- accept și pierd

Perioada preșcolară (3-6 ani)

- III. inițiere sau remușcare
- toți membrii familiei + personajele din grădiniță
- jocurile – ca și cum ar fi... (joc cu subiect și rol)

Perioada școlară (6-12 ani)

- IV. orientare profesională, învățarea ca tip fundamental de activitate
- cartierul unde locuiește, școala
- dorința de a face ceva drept și bun împreună cu ceilalți

Pubertate (12-18 ani)

- V. identitate
- problema fundamentală – cine sunt și cine nu sunt în grup, față de ceilalți în relație cu ceilalți
- căutarea identității

Perioada tinereții (18-35 ani)

Érett felnőttkor (középkor) (35-60 év)

VII. alkotókészség vagy énvesztés
közös munka, házasság
alkotás, gondoskodás

Időskor (60 évtől-)

VIII. integritás vagy kétségebesés
“az emberiség”, “a hozzáma hasonló emberek”
vállalom magamat, akivé lettem; tudom, hogy
egyszer majd nem leszek

A serdülőkorban legalább három értelme van annak a kérdésnek, hogy “Ki vagyok én?”. E kérdés egýrészt a gyors *testi* és *nemi* változások okán merül fel, másrészről pedig, a formalis-szimbolikus *gondolkodási műveletek* birtokában, a serdülő lehetőségeit kutatja, amikor saját vagy mások önazonosságának kérdését veti fel. Harmadrész a *kortárs csoport*, a családi és társadalomi nyomások is kényszerítik őt egy fokozott önmeghatározásra. Ezekben az önmeghatározásokban illetve önazonosság-kutatásokban segíthetnek nagyon sokat az olyan típusú játékok, melyet utóbbi cikkemben közöltem szemléltetőként a pályaválasztás kapcsán.

Fontos szem előtt tartanunk, hogy a **korai zárás** – mint olyan nem előnyös, akárcsak ennek ellentéte a **késői zárás** sem. Korai zárok azok az emberek, akik már egészen zsenge gyerekkoruk óta öröklik azt a pályát, amin el kell indulniuk, amit szüleik megáldottak nekik. Pl. orvos-sebész apukának, természeteszerűleg orvos-sebész fia lesz. Itt is vigyáznunk kell arra, hogy nem minden az, aminek látszik. Tehát nem általánosítathatunk abban sem, hogy minden orvos – orvosi hivatást választó gyereke – korai záró! A lényege a problemának a **nen tudatosan hozott döntés** – az előre elrendeltsg. A korai záro felnőttek életük derekán kezdenek el valójában azon gondolkodni, hogy döntésük nem volt a leghelyesben hozott döntések egyike – rossz esetben maguk ellen fordulnak, és pl. inni kezdenek – jó esetben, mellékfoglal-kozást, hobbit választanak, ahol megvalósíthatják végre önmagukat, ennyi év után – pl. sportolni kezdenek, és arra törekzenek, hogy a választott sportágban egyre jobbak legyenek, vagy gyűjteni kezdenek határtalan szenvedélyteljesen – gyűjteményüket a zsenialitás szintjére hozva/errelve.

Mi az amit szülöként tehetünk? A legfontosabb feladat engedni kibontakozni saját gyerekeinket – állandó imával kérve azt, hogy ne akarjuk ráerőszakolni azokat az álmokat, amiket nekünk nem sikerült gyerekként, vagy fiatalként elémünk, megvalósítanunk. Ez sokszor a legnehezebb feladatok egyike, de megéri – gyermekünk egészsége érdekében. Abban az esetben, ha mi magunk ismerjük fel önmagunkban ezen ingadozásokat és elégtelenségeket karrier vagy életünk bármely más területén – ideje váltanunk. Na nem fejetnél, a családunkat kereset és betevő nélkül hagyva, hanem mellékfoglalkozást, mellékkiegészítést keresve addig, amíg érdeklődésünk és fáradozásunk eredményeképpen jobb és számunkra megfelelőbb munkahelyhez nem jutunk, ami közel áll álmainkhöz is, de megélhetést is képes biztosítani.

Csata Varga Éva pszichológus, szociálpedagógus



VI. intimitate, solidaritate sau izolare prietenii, parteneri sexuale, rivali, colegi de muncă

mă pierd și mă regăsesc în ceilalți

Perioada vârstei adulte (35-60 ani)

VII. integrarea profesională sau pierderea de sine ariile cele mai importante ale vieții: familia, cariera

creare, grija pentru cei din jur

Perioada vârstei a treia (60-ani)

VIII. integrare sau disperare

integrarea vieții
trăirea psihică a stagiului terminal, acceptul sinei

În perioada adolescenței problema fundamentală cu privire la ”cine sunt?” are trei laturi la fel de importante – apare datorită creșterii și schimbării biologice, datorită dezvoltării intelectuale, și nu în ultimul rând datorită anturajului, a prietenilor – care cer definirea personalității. În definirea personalității pot fi ajutați foarte mult adolescenții cu jocurile de tip psihologic din care am dat un exemplu în scrisul meu anterior – definirea/alegerea unei cariere potrivite.

Este foarte important de menționat că **alegerea prematură** a unei cariere precum și **alegerea prea târzie** a unei cariere potrivite poate avea represurii – uni negative asupra personalității. Cei care aleg foarte devreme o carieră sunt cei care fără a conștientiza – încearcă să-i satisfacă pe părinti în alegerea carierei. Ei aleg ceea ce își doresc părintii sau își doreau cândva pentru ei însiși însă nu au reușit. Este visul lor realizat de copiii lor.

De exemplu stătea în fața noastră un fiu de medic chirurg, care după tatăl lui va fi tot chirurg când va veni vorba despre alegerea unei cariere. Este însă foarte important, ca nu toți chirurgii care au un tata medic sunt sau pot fi diagnosticați prin alegerea prematură a carierei. Esența problemei este **alegerea neconștientizată**. Acești adulți – la vârsta de 35/40 de ani se trezesc că nu au nici o satisfacere pe plan profesional, cu toate că sunt recunoscuți – și ori devin de exemplu alcoolisti, ori în cel mai fericit caz aleg un hobby care va satisface și va umple golul din viața și suflețul lor.

Care este datoria noastră ca și părinte? Prin rugăciune continuă să încercăm să fim vigilienți în legătura cu alegerea carierei de către copiii noștri. A ajuta și a fi permanent lângă ei fără o forță, chiar și neconștienți, să realizeze visul nostru neîmplinit. Merită toate eforturile când este vorba despre fericierea și satisfacția copiilor noștri. În cazul în care noi ne trezim că viața noastră pe plan profesional nu prea ne dă satisfacții – este vremea unei schimbări. Nu imprudent ci căutând un hobby care să ne satisfacă până la momentul în care organizat putem să facem o schimbare majoră chiar și prin alegerea unei alt loc de muncă sau a unei altfel de profesii sau carieră.

Csata Varga Eva, sociopedagog, psiholog

A magasvérnyomás II.

A magasvérnyomás betegség legjelentősebb hatásai a szív, az idegrendszer és a vese szintjén mutatkoznak meg. A megnövekedett vérnyomás megterhelí a szív munkáját, mely kezdetben a kamrák falának megvastagodásával próbálja tartani a normális vérnyomást. Később a szív kimerül, és fellépnek a rossz oxigennellátottság és az infarktus jelei. A legtöbb magasvérnyomásos beteg halálának az okát a szívinfarktus illetve a szívelégtelenség képezi. A hosszú ideje fennálló magasvérnyomás idegrendszerre kiható hatása két helyen nyilvánul meg, mégpedig a retina és a központi idegrendszer szintjén. A retina elváltozásai akután alakulhatnak ki, és ha megfelelő kezeléssel normális szinten tudjuk tartani a vérnyomás értékét, gyors visszafejlődést mutathatnak. Nagyritkán, ezek az elváltozások kezelés nélkül is meggyógyulhatnak. Ezek mellett, a magasvérnyomásos betegeknél a központi idegrendszer zavara is felléphet. A reggeli tarkótájéki fejfájás az egyik legfontosabb korai jele a magasabb vérnyomás jelenlétének. Ezen kívül jelen lehet szédülés, zavarodottság, fülzúgás, homályos látás vagy ájulás. A vese szintjén fellépő érelveszesedés következetében alakulnak ki a vese működési zavarai, mint a fehérjevizelés illetve a makroszkópikus hematuria. A magasvérnyomásos betegek 10%-nál a korai halál oka a veselégtelenség volt.

A nem gyógyszeres kezelés minden magasvérnyomásos beteg esetében indikált. Az általános intézkedések a következőket foglalják magukba: a stressz lecsökkentése, diéta, a rendszeres testmozgás, a testsúly csökkentése (ha szükséges), és az érelveszesedés kialakulásában szereplő rizikótényezők kiküszöbölése. Az emociónális és környezet által keltett stressz kiküszöbölése érdekében az egyik legfontosabb intézkedés a vérnyomás értékének csökkentése. Habár az összes belső és külső stressztényező kiküszöbölése lehetetlen, mégis a beteget a fölösleges feszültségek kerülésére intik. Egyes esetekben segíthet a munkahely illetve az életvitel megváltoztatása. Egyes esetekben a relaxációs technikák a vérnyomás értékeit csökkenését eredményezték, viszont ezek tartós hatása nem bizonyított.

A diéta ellenőrzése három szinten kell megvalósuljon:

- Bizonyított tény, hogy a napi 75 mgEg/napi sóbevitel, ami mérsékelt sóbevitelt jelent, 5 Hgmm-el csökkenti a szisztolés, illetve 2,6 Hgmm-el a disztolés vérnyomás értékét. Annak ellenére, hogy a mérsékelt sóbevitelnek csekély a közvetlen hatása, kedvező hatással van majdnem az összes vérnyomáscsökkentő gyógyszer hatására. Azáltal, hogy a mérsékelt sóbevitel hatására kisebb mennyiségi gyógyszer segítségével féken lehet tartani a vérnyomás értékeit, ezen gyógyszerek mel-

Hipertensiunea arterială II

Efectele hipertensiunii se manifestă mai ales la nivel cordului, a rinichilor și la nivelul sistemului nervos. Suprasarcina impusă de presiunea sistemică crescută asupra cordului este compensată la început prin îngroșarea pereților ventriculelor inimii, dar în final funcția inimii se deteriorizează și nu mai poate face față suprasolicitării. Apar semne de ischemie sau de infarct. Majoritatea deceselor datorate hipertensiunii sunt determinate de infarctul miocardic sau de insuficiența cardiacă congestivă. Efectele neurologice ale hipertensiunii cu evoluție îndelungată pot fi împărțite în modificări retiniene și ale sistemului nervos central. Leziunile hipertensive la nivelul retinei se pot dezvolta acut și, dacă tratamentul determină o scădere semnificativă a presiunii sanguine, pot prezenta rezoluție rapidă. Rareori aceste leziuni se pot remite fără tratament. De asemenea, la pacienți cu hipertensiune apare frecvent disfuncția sistemului nervos central. Cefaleea occipitală, cel mai adesea matinală, este unul dintre cele mai importante simptome precoce ale hipertensiunii. De asemenea pot fi observate amețeală, confuzie, vertj, tinitus, vedere încețoșată sau sincopă. Ateroscleroza arterelor la nivel renal este cauza disfuncției la acest nivel. Datorită leziunilor apare proteinuria și hematuria macroscopică și aproximativ 10% din decesele cauzate de hipertensiune sunt determinate de insuficiență renală.

Intervenția terapeutică nemedicamenteasă este indicată la toți pacienții cu hipertensiune. Măsurile generale utilizate includ: reducerea stresului, dietă, gimnastică aerobică regulată, scăderea în greutate (dacă este necesar) și controlul altor factori de risc care contribuie la dezvoltarea arteriosclerozei. Reducerea stresului emoțional și a celei înțând de mediul înconjurător este una dintre cele mai importante măsuri în efortul de a reduce valoarea presiunii arteriale. Deși de obicei este imposibil să eliberăm pacientul hipertensiv de orice stres intern și extern, pacienții vor fi sfătuiri să evite orice tensiuni inutile. În unele cazuri, poate fi adecvată recomandarea schimbării locului de muncă sau stilului de viață. S-a sugerat că, de asemenea, tehniciile de relaxare pot scădea presiunea arterială. Cu toate acestea, nu este sigur că aceste tehnici singure prezintă efecte pe termen mai lung.

Controlul regimului alimentar prezintă trei aspecte:

- Studiile arată o reducere cu 5 mmHg a presiunii sistolice și reducere cu 2,6 mmHg a presiunii diastolice când aporul de sodiu este redus la 75 mEq/zi., care înseamnă o reducere ușoară a aporului de sare. Deși această restricție ușoară a aporului de sare prezintă efect direct redus, dacă există vreunul, asupra presiunii sanguine, ea potențează semnificativ eficacitatea aproape a tuturor medicamentelor antihipertensive. Astfel, pentru că permite controlul tensiunii cu doze mai mici de medicamente, restricția de sodiu determină o reducere a efectelor secundare. În prezent de cele mai multe ori în practică se recomandă o restricție ușoară de sodiu în alimentație (până la 5 g de sare pe zi) care poate fi realizată prin eliminarea tuturor

lékhatásai is csökkennek. Ennek következtében ajánlott a mérsékelt sóbevitel, vagyis a napi 5 g só, amit úgy lehet elérni, hogy a megkészített élelmiszerekhez nem sózunk hozzá.

- A túlsúlyos betegek esetében a kalóriabevitelt is kell mérsékelni, mivel ezzel megelőzhető az érelmeszesedés kialakulása. Az alkoholfogyasztás csökkentése illetve teljes kiiktatása szintén jó hatású lehet. A rendszeres testmozgás szintén ajánlott, minden az illető beteg szívérrendszeri állapotához igazítva. Ezzel nemcsak a testsúlyt lehet pozitívan befolyásolni, de bizonyított az a tény is, hogy a jobb fizikai állapot következtében csökkenhet a vérnyomás érteke. Az izotonikus gyakorlatok (kocogás, úszás) jobb hatással vannak mint az izometrikus gyakorlatok (súlyemelés), mivel ezen utóbbiak inkább növelik a vérnyomás értekeit. A következő lépés az lenne talán, hogy leszoktassuk a cigarettázó betegeket a cigaretta ról.

A gyógyszeres kezelés több csoportba tartozó gyógyszert foglal magában, és minden beteg esetében a kezelési stratégiát a vérnyomás értekei illetve a különböző rizikófaktor jelenléte vagy hiánya határozza meg.

Bibliografia: Harrison A belgyógyászat alaplemei XIV-ik kiadás

Dr. Kalló Imola



Sérült személyek jogainak fejlődése

A világ minden táján és minden társadalom összes szintjén léteznek fogyatékossággal élő emberek. Számuk szerte a világon nagy és egyre növekszik. A fogyatékos emberek csoportja nem egy szűk kisebbség: több mint 50 millió EU állampolgár él fogyatékossággal, amely a teljes EU népesség több, mint 10%-a. minden negyedik családnak van egy fogyatékossággal élő tagja.

A jelenlegi fogyatékossági politika az elmúlt 200 év fejlődésének eredménye. Ez sokban tükrözi a különböző időszakok általános életfeltételeit, valamint szociális és gazdasági irányelvét.

Az évek során a fogyatékossági politika az intézetekben folyó alapvető ellátástól a sérült gyermekek neveléséig és a felnőtt korukban fogyatékossá váló emberek rehabilitációjáig fejlődött. A nevelés és a rehabilitáció hatására a fogyatékossággal élő emberek aktívabbá, és a fogyatékossági politika további fejlődésének motorjává váltak.

Létrejöttek a fogyatékossággal élők, családjaiak és támogatóik szervezetei, amelyek a fogyatékossággal élők jobb életkörülményeiért küzdöttek.

A hátrányos helyzetben lévő társadalmi csoportok hátrányai leküzdéséhez nem elegendőek a jelenlegi

suplimentelor de sare în mâncarea preparată normal.

- Restricția calorică va fi recomandată pacientului care este supraponderal. Unii pacienți vor prezenta o reducere semnificativă a presiunii sanguine ca o consecință a scăderii ponderale. S-a demonstrat printr-un studiu, că reducerea greutății (în medie 4,4 kg în mai mult de 6 luni) scade presiunea sangvină cu 2,5 mmHg

- O restricție a aportului de colesterol și grăsimi este recomandată, întrucât o asemenea modificare în dietă poate diminua incidența complicațiilor aterosclerotice. Reducerea sau eliminarea consumului de alcool este de asemenea benefică. Efortul fizic regulat este indicat în funcție de starea cardio-vasculară a pacientului. Efortul fizic este util nu numai pentru controlul greutății corporale, dar, de asemenea, există dovezi, că îmbunătățirea condiției fizice poate scădea presiunea arterială. Exercițiile fizice izotonice (jogging, înnöt) sunt mai bune decât exercițiile fizice izometrice (ridicare de greutăți), întrucât, dacă se poate spune așa, ultimele cresc presiunea arterială. Probabil pasul următor cel mai important care ar putea fi făcut în acest domeniu ar fi să convingem fumătorul să renunțe la ţigări.

Medicamentele antihipertensive sunt de mai multe feluri, iar schema terapeutică diferă de la un pacient la altul în funcție de valoarea tensiunii și de prezența sau absența altor factori de risc.

Bibliografie: Harrisons Principiile medicinii interne, ediția XIV-lea.

Dr. Kalló Imola

Evoluția drepturilor persoanelor cu dizabilități

În toate părțile ale lumii și în fiecare societate în cadrul tuturor categoriilor sociale trăiesc persoane cu dizabilități. Numărul lor este mare și în continuă creștere. Categoria persoanelor cu dizabilități nu este o comunitate restrânsă: mai mult de 50 de milioane dintre cetățenii UE sunt persoane cu dizabilități, care depășesc 10% din locuitorii UE. Fiecare a patra familie are printre membri săi o persoană cu dizabilitate.

Politica prezentă a dizabilității este rezultatul progreselor din ultimii 200 de ani. Aceasta oglindește în mare măsură condițiile generale de viață, precum principiile sociale și economice ale diferitelor perioade.

Pe parcursul anilor politica dizabilității a evoluat de la îngrijirea de bază asigurată în cadrul instituțiilor până la educarea copiilor cu dizabilități și reabilitarea persoanelor care au devenit persoane cu dizabilități la vârstă maturității. În urma educării și reabilitării persoanele cu dizabilități au devenit mai active și astfel au devenit motoarele următoarelor dezvoltări ale politiciei de dizabilitate.

S-au înființat organizațiile ale persoanelor cu dizabilități și ale acestor familiilor precum și organizații care sprijină pe ei, care au luptat pentru condițiile

szociális ellátórendszer eszközei, minden szélesebb körű társadalompolitikai beavatkozást igényel. A társadalmi integráció megvalósulása nem szükíthető le az akadálymentesítés kérdésére, hiszen a problémák elsősorban a nyilatkozott jogok megvalósulatlanságában és a társadalmi attitűdökben gyökereznek.

Az ENSZ Fogyatékos Személyek Jogainak Nyilatkozata már 1975-ben elismerte a fogyatékos emberek gazdasági és társadalmi biztonsághoz, azaz a megfelelő életszínvonalhoz, foglalkoztatáshoz, a családban éléshez, a társadalmi életben való részvételhez, illetve a szabadidős tevékenységekhez fűződő jogát.

Az ENSZ és más nemzetközi szervezetek a későbbiekben is nagy figyelmet szenteltek a fogyatékossággal élők jogainak. 1981-et a Rokkantak Nemzetközi Événél nyilvánították, melynek legfontosabb következménye egy, a fogyatékos emberekre vonatkozó világszintű akcióprogram (Fogyatékos Személyekre Vonatkozó Világprogram) elfogadása volt 1982-ben.

A fogyatékossággal élők esélyegyenlőségének alapvető szabályait az ENSZ Rokkantak évtizede (1983-1992) idején szerzett tapasztalatok alapján dolgozták ki. Az Emberi jogok nemzetközi alaptörvénye, valamint a Fogyatékossággal élő emberekre vonatkozó világszintű akcióprogram képezik az alapvető szabályok politikai és erkölcsi fundamentumát.

Az Év és a világszintű akcióprogram jelentős mértékben segítette elő a fejlődést ezen a téren. Mindkettő hangsúlyozta a fogyatékossággal élők jogát arra, hogy hozzájuthassanak ugyanazonhoz a lehetőségekhez, mint bármely más polgár, és hogy egyenlően részesedjenek a gazdasági és társadalmi fejlődés eredményeként létrejött javuló életkörülményekből. Először határozta meg a hátrányos helyzetet, mint a fogyatékossággal élők és környezetük között fennálló viszony függvényét.

A „hátrányos helyzet” fogalom a közösség életében a másokkal egyenlő szintű részvétel lehetőségének elvészését vagy korlátozottságát jelenti. A fogyatékos emberek és környezetük szembenállását írja le. E fogalom célja, hogy ráírányítsa a figyelmet a környezetnek, valamint a társadalom számos szervezett tevékenységének (pl. információközlés, kommunikáció és oktatás) hiányosságaira, amelyek megakadályozzák a fogyatékossággal élőket az egyenlő részvételben.

A „fogyatékosság” a világ tetszőleges országának bármely népességcsoportjában (populációjában) előforduló nagyszámú különöző funkcionális korlátozottság összefoglaló elnevezése. A fogyatékosság okozója lehet fizikai, értelmi vagy érzékszervi károsodás egészségi állapot vagy lelkii betegség. Ezek a károsodások, ezen állapotok vagy betegségek lehetnek állandó vagy átmeneti természetűek.

Annak ellenére, hogy az alapvető szabályok nem kötelező érvényük, nemzetközi szokásjoggá válhatnak

mai bune de viață ale persoanelor cu dizabilități. În vederea învingerii handicapurilor categoriilor sociale astfel în dificultate nu sunt suficiente mijloacele prezentului sistem social de îngrijire, aceasta presupune o intervenție a politicii sociale într-o sferă mai largă. Realizarea integrării în societate nu se poate reduce la accesibilitate, întrucât problemele își au originea în primul rând în nerealizările drepturilor declarate și în atitudinile sociale.

ONU prin Declarația drepturile persoanelor cu dizabilități încă din anul 1975 a recunoscut drepturile persoanelor cu dizabilități legate de siguranța economică și socială, dreptul la nivelul de viață corespunzătoare, dreptul la muncă, angajare, trăirea în cadrul familiei, participarea la viața socială precum dreptul legat de activitatele din timpul liber.

ONU și alte organizații internaționale în continuare au tratat cu foarte mare atenție drepturile persoanelor cu dizabilități. Anul 1981 au declarat Anul Internațional al Dizabilității, consecința cea mai importantă al acesteia a fost acceptarea programului de acțiune globală (Programul Mondial de Acțiune în legătură cu persoanele cu handicap) în 1982.

Pe baza experiențelor dobândite în timpul Decadei Națiunilor Unite pentru Persoanele cu Handicap (1983-1992), Adunarea Generală a Națiunilor Unite a elaborat Regulile Standard privind Egalizarea Șanselor pentru Persoanele cu Handicap. Fundamentul politic și etic al regulilor de bază reprezintă Declarația Drepturilor Fundamentale ale Omului și Programul Mondial de Acțiune în legătură cu persoanele cu handicap.

Anul și programul de acțiune globală au ajutat foarte mult dezvoltarea în acest domeniu. Ambele au accentuat dreptul de acces a persoanelor cu dizabilități la aceeași posibilități ca al oricărui alt cetățean și să se bucure în aceeași măsură de condițiile de viață îmbunătățite rezultante din progresele economice și sociale. Au definit pentru prima dată condiția de handicap ca fiind funcția relației dintre persoana cu dizabilitate și mediu.

Termenul de „handicap” se referă la dezavantajul social, la pierderea și limitarea șanselor unei persoane de a lua parte la viața comunității la un nivel echivalent cu ceilalți membri. El descrie interacțiunea între persoana cu dizabilități și mediu. Scopul acestui termen este aceea de a atrage atenția asupra deficiențelor mediului, diferențelor activității organizate ale societății (comunicarea informațiilor, comunicare și învățământ) care împiedică participarea cu șanse egale a persoanelor cu dizabilități.

Termenul de „dizabilitate” desemnează un număr de limitări funcționale cauzate de deficiențe fizice, intelectuale, senzoriale, de condiții de sănătate ori de mediu. Limitările pot fi parțiale sau totale, periodice sau permanente și nu permit ca o activitate să fie îndeplinită în limitele considerate normale pentru o ființă umană.

Chiar dacă regulile fundamentale nu sunt obligatorii

abban az esetben, ha a tagállamok a gyakorlatban is nagy számban alkalmazzák azokat. Ezek a szabályok elsősorban nagy fokú erkölcsi és politikai elkötelezettséget jelentenek a tagállamok részéről azaz, hogy lépésekkel tesznek a fogyatékossággal élők esélyegyenlőségének megteremtése érdekében.

Az Európai Unió fejlődéstörténetének első állomásaként létrejött alapszerződése, a Római Szerződés (1957) még nem foglalkozott a fogyatékossággal élők problémáival.

A későbbi évtizedekben tapasztalható szemléletváltás során a közösségi intézmények felismerték a hátrányos helyzetű csoportok gazdaságban betöltött szerepét, hiszen munkaerjük, vásárlóerjük egyaránt jelentős erőforrás a Közösség gazdasága számára.

A fogyatékossággal élők helyzete az Európai Unióban a foglalkoztatásban túlmutató politikai és társadalompolitikai kérdéssé az 1997-es Amszterdami Szerződés nyomán vált, amikor a szociális integrációt a közösséggel céljainak meghatározó elemeként fogalmazták meg, és a hátrányos megkülönböztetés tilalmáról szóló 13. cikkének elfogadása az európai jogszabályok közül elsőként és addig egyedülálló módon tartalmazott utalást a fogyatékosságra. Ez az óriási sikeres megteremtette a jogi alapokat a fogyatékos emberek hátrányos megkülönböztetésével szembeni védelmére, és az Európai Unió kezébe adta a felelősséget, hogy e cél érdekében megtegyék a szükséges lépéseket.

További fontos mozzanatként értékelhető az a lépés, amely során a Maastrichti Szerződés a 95. [100.a] cikkelyhez csatolta a 21. számú Nyilatkozatot, amely kimondja azt, hogy: „a közösségi intézményeknek a 100.a cikkely alapján meghozott minden egyes jogszabály esetében figyelembe kell venniük a fogyatékossággal élő személyek igényeit.”

A következő, jelentős, nemzetközi dokumentum a Közösségi Charta (1961). A Munkavállalók Alapvető Szociális Jogairól szóló Közösségi Charta jelentősége abban áll, hogy ebben szenteltek először figyelmet közösségi dokumentum keretében a fogyatékossággal élő munkavállalók mobilitására, közlekedésére és szakképzésére vonatkozó rendelkezések megalkotására. Korábban egyetlen közösségi alapszerződés vagy dokumentum sem deklarálta a fogyatékossággal élők jogait, így tehát a Közösségi Charta és az annak végrehajtására elfogadott Akcióprogram áttörést hozott a fogyatékos személyek védelme terén. A dokumentum legfőbb üzenete a sérült személyekre nézve az, hogy kijelölte azokat a prioritást elvező szociális problémákat, amelyek kezelésével a közösségi intézményeknek a jövőben foglalkozniuk kell. A közösségi politika középpontjába került ezáltal a fogyatékossággal élők társadalomi és szakmai beilleszkedésének, integrálódásának kérdése, ami azt jelenti, hogy a Közösség minden tagjától elvárja, hogy az adott területeken biztosítja az érintettek alapvető jogait.

„A befogadó társadalom alapja a diszkrimináció

ele pot devenii cutume de drept internațional în măsura în care statele membre aplică la scară largă. Aceste reguli prezintă în primul rând asumarea responsabilității etice și politice al statelor membre că vor face pașii necesari în vederea asigurării de șanse egale persoanelor cu dizabilități.

Prima convenție de mare importanță în istoria dezvoltării Uniunii Europene o constituie Convenția de la Roma (1957), care încă nu conține referiri la problemele persoanelor cu dizabilități.

În următoarele decenii prin schimbarea mentalității instituțiile comunitare recunosc importanța rolului în economie, îndeplinit de către categoriile persoanelor cu handicap, forță lor de muncă și puterea lor de cumpărare reprezentând resurse importante pentru economia Comunității.

Situarea persoanelor cu dizabilități în UE a depășit limitele angajării și a devenit un element de politică și a politicii sociale în 1997 prin Tratatul de la Amsterdam, când integrarea socială a fost formulată ca un element definitiv al scopurilor comunității și prin acceptarea art. 13 care conține interdicția discriminării pe baza handicapului. În legislația europeană pentru prima dată și printre modalitate unică se face referire la dizabilitate. Acest imens succes a creat fundamentele juridice pentru protecția persoanelor cu dizabilități împotriva discriminării pe motivul handicapului și în vederea realizării protecției împotriva discriminării împotriva persoanelor cu dizabilități.

Un pas important în evoluția drepturilor persoanelor cu dizabilități poate fi catalogat și Declarația 22 atașată la art. 95 al Tratatului de la Maastricht, care declară că: „în vederea elaborării de măsuri în temeiul articolului 100a din Tratatul de instituire a Comunității Europene, instituțiile Comunității trebuie să țină seama de nevoie persoanelor cu handicap”.

Următorul document internațional important menționat este Carta Socială Europeană (1961). Importanța Cartei Sociale Europene constă în aceea că în această carte au acordat pentru prima dată atenție, în cadrul unui document al uniunii, instituțiilor care se referă la mobilitatea angajatului cu dizabilitate, circulația și calificarea persoanelor cu dizabilitate. Anterior nici o carte sau document nu a declarat drepturile persoanelor cu dizabilități, aşadar Carta Socială Europeană și în vederea executării ei, acceptarea Programul Mondial de Acțiune în legătură cu persoanele cu handicap, constituie un pas important în protecția persoanelor cu dizabilitate. Mesajul principal al Cartei în privința persoanelor cu dizabilități este aceea că a definit domeniile prioritare, acele probleme sociale de care trebuie să se ocupe în viitor instituțiile comunitare. Prin aceasta incluziunea socială și profesională a persoanelor cu dizabilități, problema integrării, a intrat în centrul politiciei comunitare care înseamnă că Comunitatea pretinde de la toți membri ei ca în domeniile enunțate să asigure drepturile fundamentale ale persoanelor în cauză.

Congresul European cu privire la persoanele cu

mentességgel párosuló pozitív cselekvés” – fogalmazta meg a Madridban megtartott Európai Fogyatékosügyi Kongresszus 2002-ben. E gondolat vezette azt a kezdeményezést, amely a 2003-as évet a Fogyatékos Emberek Európai Évének nyilvánította. A társadalom átalakításának szándéka fogalmazódik meg, amely lehetőséget teremthet a fogyatékossággal élők esélyegyenlőségének meghatározására, a gazdasági és társadalmi életben való részvétel egyenlő feltételeinek biztosítására.

Az új szemlélet a fogyatékos embereket nem betegként kezeli, hanem önálló állampolgároknak, fogyasztóknak tekinti, akiknek önállóan kell részt venniük az öket érintő kérdésekkel kapcsolatos döntési folyamatokban és felelősségvállalásban.

Ennek érdekében elsődleges feladatként a diszkriminációt és szociális kirekesztést eredményező társadalmi korlátok ledöntését tűzi ki célul. A fogyatékossággal élőkkel szembeni szemlélet megváltoztatásában nagy szerepet kap a közoktatás megerősítése.

Az ENSZ 1992-ben december 3-át a Fogyatékos Emberek Nemzetközi Világnapjává nyilvánította. A világnap elődje az 1981-1992 között minden év szeptember 18-án tartott Rokkantak Napja volt.

Bükkösi Orsolya, jogtanácsos



Miért fontos megtanulni jelekkel kommunikálni?

Annak ellenére, hogy nagyon sok jelet használunk a hétköznapokban, akár tudatosan, vagy tudatlanul, mégsem tudjuk igazán milyen is lehet azoknak a fogyatékos embereknek, akik csak így és csak egy bizonyos embercsoporttal tudnak kommunikálni. Szeretnénk elérni, hogy minden alkalommal az olvasók megtanuljanak néhány jelet, amit a hallássérültek használnak. Hisszük, hogy ez egy újabb lehetőség akadályok legyőzésére, ami az emberi kapcsolatokat mélyen érinti.

Bibliográfia:

Román Jelbeszéd-tankönyv, Országos Nemhallók Egyesülete, Románia
Alapfokú kommunikációs tanfolyam, A Siketek és Nagyothalók Országos Szövetsége, Magyarország

Köszönési és udvariassági formák

- Jó reggelt! - jelösszettel
- Jó napot! - kalapemelésre utal
- Jó estét!, Jó éjszakát! - irány különbözteti meg
 - jó estét!
 - jó éjszakát
- Jó étvágyat (1, 2)
- Köszönöm szépen! - jelösszettel
- Szívesen!
- Bocsánat, elnázést!
- Tessék!
- Tisztelet, tiszta!
- Szabad! Szabad?

dizabilități din anul 2002, de la Madrid, a formulat că: “baza incluziunii sociale o constituie non-discriminarea împreună cu acțiunea pozitivă.” Această gândire a stat la baza inițierii, în urma căruia anul 2003 s-a declarat Anul Internațional al Dizabilității. Potrivit Tratatului de la Madrid se formulaază intenția schimbării societății, care astfel poate crea posibilitatea și așezării egale ale persoanelor cu dizabilități, asigurarea acelorași condiții de participare la viața economică și socială.

Noua vizionă nu tratează persoanele cu dizabilitate ca fiind pacienți, dimpotrivă îi tratează ca pe niște cetățeni autonomi, îi privește ca pe niște consumatori, care trebuie să participe independent în procesele de decizie și asumarea responsabilităților care le privesc.

În vederea acesteia își propune drept sarcină și scop primordial combaterea barierelor societății care generează discriminare și excluziune socială. Învățământul public are un rol semnificativ în schimbarea mentalității oamenilor față de persoanele cu dizabilități.

ONU în anul 1992 a declarat 3 decembrie Ziua Mondială a Persoanelor cu Dizabilități. Anterior, în perioada 1981-1992, Ziua Persoanelor cu Handicap a fost în data de 18 septembrie.

Bükkösi Orsolya, consilier juridic

De ce este important să învățăm comunicarea prin semne?

Deși folosim zi de zi semne cu sau fără dorință noastră, nu știm situația acelor persoane cu dizabilități care sunt nevoiți să comunice doar prin acest fel, fiind limitați doar la un mic grup care folosește același limbaj. Am dori ca de fiecare dată să publicăm câteva semne din limbajul mimico-gestual, astfel facilitând o deschidere spre limbajul semnelor și acelora care îl folosesc. Credem că îi vom ajuta prin acest lucru la favorizarea celor mai adânci legături umane.

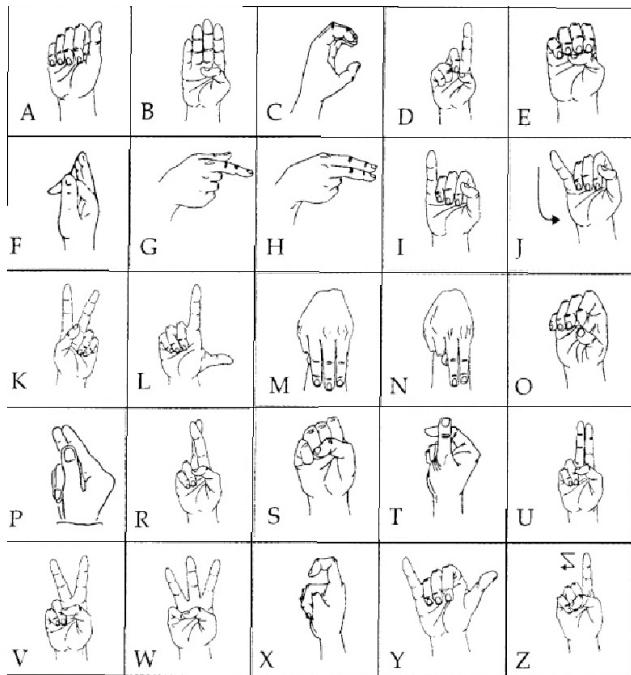
Bibliografie:

Manual de limbaj gestual românesc, Asociația Națională a Surzilor din România
Curs de comunicare fundamentală, Federația Națională a Surzilor din Ungaria

Forme de salutare și de politețe

- Bună dimineața! - semne componente
- Bună ziua! – arată ridicarea pălăriei
- Bună seara! Noapte bună! – se diferă cu direcția semnelor
 - Buna seara!
 - Noapte bună!
- Poftă bună! (1, 2)
- Mulțumesc frumos! - semne componente
- Cu plăcere!
- Scuze!
- Poftiți!
- Cu respect, respect
- Am voie?

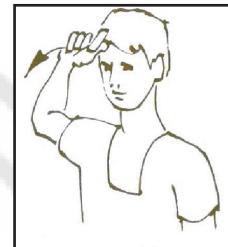
A hallássérültek a jelbeszédet használják, a tulajdonnevűkkel betűk jelét, de minden szóuknak megvan a saját jelje!



Personale cu dizabilități auditive folosesc limbajul mimico-gestual. Semnele lățierelor se folosesc mai ales la nume proprii, iar cuvintele au de obicei semne specifice.



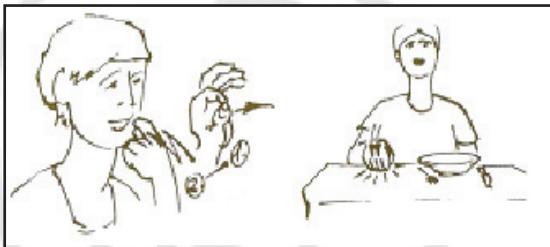
a.



b.



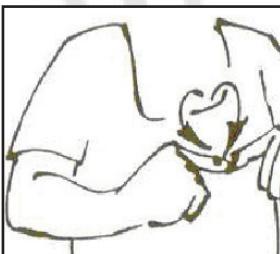
c.



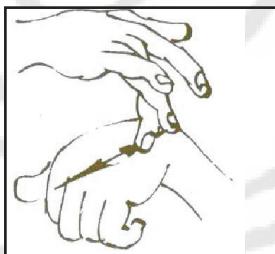
d.



e.



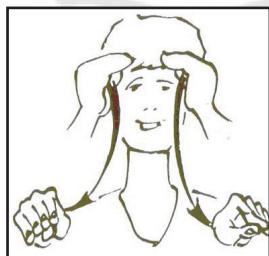
f.



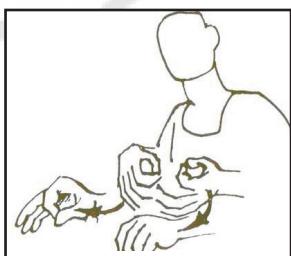
g.



h.

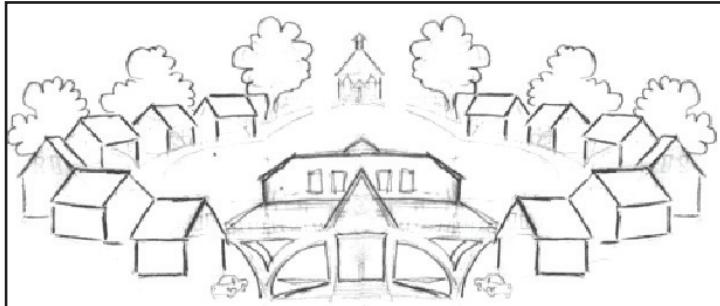


i.



j.





**Kérünk, támogassa a Hifa-Park,
fizikailag sérült személyek
lakóotthonának létrehozását!**

**Vă rugăm, sprijiniți înființarea Parcul
Hifa – centru din case tip familial
pentru persoane cu dizabilități fizice!**

HÍREK HÍREK HÍREK HÍREK

Barátunk a Marosvásárhelyi Rádió! A hallgatók rendszeresen, minden hónap utolsó szerdáján, a László Edit Összhang című műsorában 17 és 18 óra között hallhatnak sérült személyek életéről, problémáiról.

♦♦♦

VÁSÁROLJON! Sérült és beteg személyek által készített üdvözlőlapokat, házassági meghívókat!

♦♦♦

**AMENNYIBEN TAGJÁ SZERETNE LENNI
EGYESÜLETÜNKNEK, TÁMOGATNI SZERETNÉ
TERVEINKET, VAGY ÚJSÁGUNKBA SZERETNE
IRNI, JELENTKEZZEN!**

ANUNȚURI ANUNȚURI ANUNȚURI

Prietenul nostru este Radio Mureș! Ascultătorii au ocazia, ca în ultima zi de miercuri a fiecărei luni între orele 17-18, să asculte în limba maghiară emisunea Armonie, a lui Laszló Edit, care prezintă aspecte din viață și problemele persoanelor cu dizabilități.

♦♦♦

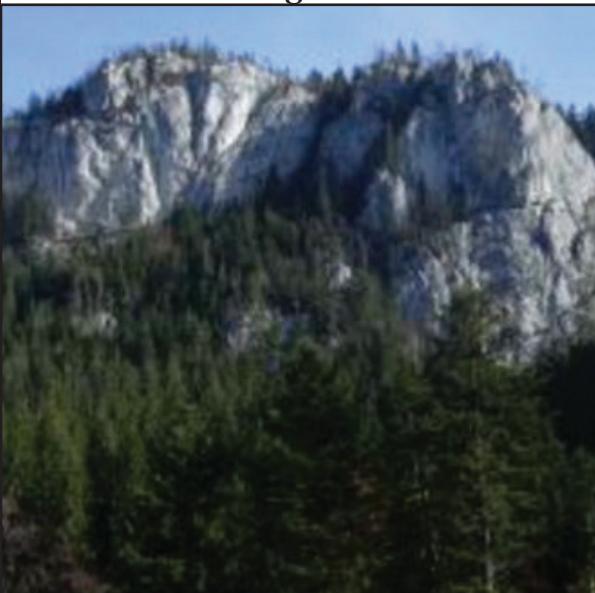
CUMPĂRAȚI! Felicitări și invitații de nuntă confectionate de persoane cu deficiențe fizice și bolnave!

♦♦♦

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

*Isten akaratával minden
lehetséges!*

*Totul este posibil cu voia lui
Dumnezeu!*



2008. június 15-én a gyergyói Sérültek és Betegek Egyesületének szervezésében, hegymintők segítségével kerekesszékesek is feljuthattak a Mária-kő csúcsára (1125 m), ahol emléktáblát is állítottak. 118 személy vett részt ezen a rendezvényen.

♦♦♦♦♦

Prin Asociația Persoanelor bolnave și cu deficiențe din Gheorgheni la 15 iunie 2008, cu ajutorul salvamontiștilor și persoane în fotoliu rulante au reușit să ajungă pe vârful Piatra Maria (1125 m), unde au depus o placă comemorativă. Au participat 118 persoane la această drumeție.