



### ***Hordozzuk az erőtlenek gyengeségét! Să purtăm neputința celor slabi!***

„Ha valami értékes és jó dolog történhetik velünk életünk során, úgy az a barátság. A legnagyobb kincs, ha találkozunk olyan valakivel, aki a szívünk legszentebb gondolatait hasonlóképpen gondolja, mint



*Dr. Aaron Ekwu és / și Adolf Paster*

mi. S, ha egyszerre többekkel is találkozhatunk, akik ugyanúgy velünk azonos irányba mennek, akkor az maga a megnyugvás, a felüdülés, a béke szigete.” (Pintér Ilona, Hifa-Hungária elnök)

És valóban a „béke szigete” lehet az összefogásban, a másakra való odafigyelésben, a segítségnyújtásban, a szeretetben. Igen, az összefogásban valósulhatnak meg álmaink, ahol mindenki tehetsége és lehetősége szerint felelősséget vállal a környezetében levőkért. Az odafigyelésben, amikor a másik javát keresem. A segítségnyújtásban, amikor önmagamból ajándékozok. A szeretetben, ahol feláldozom életem a mellettem levőért.

Igen, vannak ilyen emberek, akik nem féltek álmodni és álmaikért áldozatot vállalni, és elindítani valamit, ami sok száz ember életében irányt mutatott.

Adolf Paster, Dr. Aaron Ekwu-val, -egy nigériai pappal, aki akkor Ausztriában doktorált-megoldást kerestek a nigériai háborús helyzetre és annak következményeire (éhség, munkanélküliség és analfabétizmus). Mozgáskorlátozott feleségétől és két tinédzser gyerektől döntésében támogatva, Adolf (aki most már 73 éves) 1969-ben otthagya főszerkesztői állását minimálbért vállalva, teljes energiával vetette bele magát a munkába. E két ember barátságának, álmainak és hitének gyümölcéséből született a Hifa és a megoldás sok nigériai személy számára.

A Hifa-România küldetése nem az, hogy elmenjen más kontinensekre, itt akarja azt tenni, amire szükség van. De csak akkor tehet valamit, ha összefogunk, odafigyelünk egymásra.

„Nekünk, erőseknek az a kötelességünk, hogy hordozzuk az erőtlenek gyengeségét és ne csak a magunk kedvére éljünk.” (Rom. 15,1).

*Simon Judit*

„Dacă se întâmplă ceva valoros și bun în decursul vieții noastre -aceasta este prietenia. Obținem cea mai mare comoară, dacă reușim să întâlnim persoana care percepe la fel ca și noi cele mai sfinte sentimente ale inimii noastre. Și dacă reușim să ne întâlnim cu mai mulți, care merg în aceeași direcție cu noi, atunci aceasta este însăși insula calmului, reculegerii și a păcii” (Pinter Ilona, președinta Hifa-Hungaria)

Realmente putem afla "insula păcii" în unirea eforturilor, în acordarea atenției, și ajutorului celor din jur, precum și în iubire. Da, în unire ni se realizează visele în care fiecare după talentul și posibilitățile sale își asumă o responsabilitate față de cei din jurul său. În atenție, unde căutăm binele celuilalt. În acordarea ajutorului, când dăruim din noi înșine. În iubire, unde ne sacrificăm viața pentru cel de lângă noi.

Da, există astfel de oameni care nu s-au temut să viseze și să facă sacrificii pentru visele lor, să pornească ceva ce a fost o rază călăuzitoare în viața a sute de oameni.



*Martha és /și Adolf Paster*

Adolf Paster împreună cu Dr. Aaron Ekwu -un preot nigerian, care tocmai își lua doctoratul în Austria-, au căutat o soluție pentru situația de război din Nigeria, și urmările acestuia (foamete, șomaj și analfabetism). Susținut în decizia sa de soția lui, -care are o deficiență fizică parțial -și de cei doi copii minori, în anul

1969 Adolf, (acum în vârstă de 73 ani) și-a abandonat postul de redactor șef și pentru un salar minim, s-a avântat cu toată energia în muncă. Din fructul credinței, prieteniei și viselor acestor doi oameni și-a luat ființă Hifa și s-au găsit soluții pentru numeroase persoane nigeriene.

Menirea organizației Hifa-România nu este aceea de a porni pe alte continente, aici în țară dorește să facă acel ceva de care avem nevoie. Dar numai atunci va reuși dacă ne unim forțele și ne acordăm atenția cuvenită.

„Datoria noastră, a celor puternici, este să purtăm neputința celor slabi și să nu trăim numai pentru plăcerile proprii” (Rom. 15,1)



**„Áldás és béke árad az életünkbe,  
ha engedjük, hogy Jézus uralja azt”**

A Szeltersz-i táborozás résztvevőjeként, melyre a „Fraternitas” szervezésében került sor szeptember 2 és 8 között, e fenti idézet igazát bizonyítom ott tapasztalt élményeimmel.



*Szeltersz 2002 Selters*

Felejthetetlen szép emlékek birtokosaként írom e sorokat, és, hogy ez így van, első sorban az égieknek köszönöm, imáimban hálát adva érte.

Tudom, hogy gazdagabb lettem általa lelkiemben – hála és köszönet mindazoknak, akik által részese lehettem ezen emlékezetes napoknak, és akiket az égiek közvetítőiként tartok számon.

E táborban megtapasztalhattam még egyszer életemben, hogy nem feltétlen fontos egészségesnek lennem ahhoz, hogy igazán boldog legyek.

Úti áldással indultunk el csodálatos tájak felé.

Megérkezésünk másnapján „Meváltás és teremtés” témáján elmélkedhettünk egy hasznos beszélgetés keretén belül, amiből csak nyerhettem, nyerhettünk. A következő napokban egy hasonló beszélgetésben az ima fontosságáról beszélgettünk.

E témánál mindenki saját tapasztalatát, egy-egy ima meghallgatását élményszerűen mesélte el.

Bibliai szövegrészeket is húztunk, mindannyiunk elmondása szerint, mindenki számára találó szöveggel. Az enyémen ez volt olvasható:

**„BOLDOGOK A SZOMORKODÓK, MAJDN  
MEGVIGASZTALJÁK ŐKET” Mt: 5,4.**

Tényleg,, valamikor nekem volt szükségem vigasztaló szóra, ma pedig már én vigasztalhatok, és ez örömmel tölt el.

A szép napok részeként még írnom kell a bibliai vetélkedőről, mindennapi szentmisen való részvételünkről, ahol nap mint nap megtapasztalhattuk az Úr Jézus közelségét.

A táborozás végén a tábortűz, tűzijáték, és az együtt eltöltött szép napok emlékké váltak, melynek „koronája” a csíksomlyói Szűzanyánál a szentmise volt.

Itt e gyönyörű tájakon megtapasztalhattam, megtapasztalhattuk, hogy milyen kevéssel is sokat, nagyon sokat adhatunk egymásnak egy mosolyban is.

Horváth István szerint így:

*Szerezz örömet, hadd legyen*

*Boldogabb a másik,*

*Kinek lényéből az öröm,*

*Rád visszasugárzik*

.Köszönettel, a csoport nevében,



**„Viața ne este inundată de  
binecuvântare și pace, dacă permitem să  
fie dominată de Iisus”**

Ca participant al taberei din Selters, care a avut loc datorită comunității "Fraternitas", între 2 și 8 septembrie, aș dori să certific veridicitatea citatului de mai sus, prin trăirile personale avute acolo.

Scriu aceste rânduri ca posesor al unor amintiri de neuitat, și că acest fapt s-a putut întâmpla astfel, în primul rând le mulțumesc celor din ceruri, căroră le exprim recunoștința mea profundă prin rugăciuni.

Știu, că am devenit mai bogată în suflet - grațitudine și recunoștință tuturor care au făcut posibilă participarea la aceste zile de neuitat și pe care îi consider mesagerii Cerului.

În această tabără am trăit încă odată în plus experiența faptului, că nu trebuie să fiu neapărat sănătoasă, ca să simt adevărata fericire.

Am pornit cu o binecuvântare cerească spre aceste locuri minunate.

A doua zi, după sosirea noastră, am putut reflecta, în cadrul unei discuții utile, asupra temei "Mântuire și creație", din care am câștigat atât eu personal, cât și ceilalți. În zilele următoare într-o discuție similară, am vorbit despre importanța rugăciunii. La această temă fiecare povestește despre experiența personală și despre trăirile personale avute la ascultarea unei rugăciuni.

Texte scurte din Biblie, copiate pe bilețele, au fost extrase de noi și după spusele fiecăruia, ele au fost adecvate. Pe al meu scria:

"Ferice de cei ce plâng, căci ei vor fi mângâiați." (Matei 5, 4)

Într-adevăr, cândva eu am avut nevoie de un cuvânt de mângâiere, iar astăzi și eu pot consola, acest lucru mă umple de bucurie.

Ca parte a zilelor deosebite, doresc să amintesc concursul pe teme biblice, participarea zilnică la slujbe religioase, unde am experimentat zilnic prezența Domnului - Iisus.

La sfârșit am organizat foc de tabără, artificii, iar zilele frumoase petrecute împreună au devenit o amintire, care a fost încununată de o ținută la Maica Domnului din Șumuleu-Ciuc.

Aici, pe aceste meleaguri minunate ne-am dat seama, că prin pușin, adică printr-un zâmbet cât de mult putem să ne dăruim unul altuia.

Conform spuselor lui Horváth István:

"Să aduci bucurie, să fie mai fericit și celălalt, din ființa căruia bucuria se va răsfrânge asupra ta."

Cu mulțumiri, în numele grupului,

*Nagy Mária Magdolna*

*(mozgássérült / persoană cu deficiență fizică)*

## **Napsugár Rază de soare**

Esik, némán és csendesen. Olyan a hangulat is – felhős, nyomott és borongós. Lenge fuvallat lengedez, meleg felhő. Lágyan körülölel a falu, kedvesen fogad. A közelben harang kondul. Dél van.

A szép időre várva játszottunk kérdezz-felelek játékot. Azt, hogy szeretjük egymást, önzetlenül, és nem várunk el semmi mást, csak hogy minket is ugyanúgy szeressenek.

-Miért nem kérsz?

-Kérhetnél boldogságot, több szerencsét az életben, sokkal többet.

-Kérj egy szebb jövőt, sokkal szebbet! Többszintes javulást, az élet minden terén.

-Kérdd, hogy ne legyen több háború, nemi erőszak, család-felbomlás!

-Kérdd, amit nem lehet, ami tilos! Csak kérj már!

Kezdtél bűvös permet szemerkélni, még folyt a játék. Gondoltam, én is kérhetnék valamit, de nem szóltam, mert rádöbentem, nekem nincs is mit kérnem, nekem bőven elég, hogy nem vagyok egyedül.

Véget ért a játék, a mi játékunk. Már mindhiába csapkodtak a villámok, háborgott az ég, monoton mocskos szürke boltozatból hullhatott eső, hó, kavics, nekem elég volt, hogy megláthattam azt a kis halványásárga foltot az égen. Annak is a peremén én.

Kis ártatlan, riadt napsugár úgyis felém ér egyszer.

2002 Szeptember 24. (Csíkfalvi kirándulás)

Székely Miklós (sériült / persoană cu deficiență)



Csíkfalvi kirándulás 2002 Excursie la Vărgata

Plouă, mărunț și silențios. Dispoziția este pe măsură -înnoara-tă, apăsătoare și închisă. Adie un vânt ușor, apare un nor cald. Ne înconjoară satul, ne primește cu căldură. În apropiere se aude dangătul unui clopot. Este amiază.

Așteptând vremea frumoasă ne jucăm: cine știe -câștigă, că ne iubim fără condiții, și nu ne așteptăm la nimic altceva, decât să fim iubiți la fel.

-De ce nu ceri ?

-Ai putea cere fericire, mai mult noroc în viață, mult mai mult.

-Cere un viitor mai frumos, mult mai frumos! O îmbunătățire considerabilă, în toate domeniile vieții.

-Cere să nu mai fie războaie, violuri, destrămări de familii!

-Cere, ceea ce nu se cuvine, ceea ce este interzis! Dar cere odată!

A început o burniță magică, jocul continua.

M-am gândit, că și eu aș putea cere ceva, dar n-am spus nimic, pentru că mi-am dat seama, că nu am ce cere, îmi ajunge că nu sunt singur.

Jocul a luat sfârșit, jocul nostru. În zadar fulgera, cerul se războia, putea să cadă ploaie monotonă, zăpadă, pietricele din cerul metalic închis, mie mi-a fost deajuns, că am zărit o pată mică, gălbuie pe cer. Ba chiar la marginea acestuia.

Raza de soare nevinovată, speriată, va ajunge oricum, cândva, deasupra mea.

24. septembrie 2002, (excursie-Vărgata)



## **Pénzre váltott ajándék Cadou preschimbat în bani**

### **II.**

(Folytatás az előző számból)

### **„A FÖLDPROBLÉMA**

### **A FÖLD: A TELJES EMBERISÉG ÖRÖKSÉGE**

Az emberiség, egészében véve, soha semmit nem fizetett a földért, amit használ - kinek is fizetett volna? Csak az a meglepő, hogy a földnek ezt az előnyét nem mindenki élvezheti egyformán.

Minden földbirtok egy korábbi földszerzésből származik, amiért akkor senki nem fizetett, és amelynek során elfoglalták és felosztották a Földet. Ezeknek a foglalóknak az utódai a birtokosok, illetve tulajdonosok. Ővők a Föld. Egy ma születő gyermek számára ez azt jelenti, hogy "már minden el van adva!"

Az igazságos földelosztással kapcsolatban gyakran fölmerül a retorikus kérdés: nem lehetne-e a Föld minden új lakosának születése pillanatában ugyanakkora földterületet adni? Ez viszont éppen olyan lehetetlen, mint a határcölöpök eltávolítása, mivel a Föld végtelenül gazdag és az egyenlő területre való felosztás az ésszerű felhasználást megakadályozná." (Werner Rosenberger)

(Continuare din numărul precedent)

### **„PROBLEMA PĂMÂNTULUI**

### **PĂMÂNTUL: MOȘTENIREA ÎNTREGII OME-NIRI**

Omenirea, privită în ansamblul ei, nu a plătit niciodată nimic pentru pământul pe care-l folosește - chiar cui ar fi putut plăti? Surprinzător este însă faptul, că de acest avantaj al pământului nu beneficiază fiecare în egală măsură.

Fiecare posesie asupra pământului își are originea într-o achiziție anterioară, pentru care atunci nu a plătit nimeni, și în urma căreia Pământul a fost ocupat și împărțit. Urmașii acestor ocupanți sunt posesori, respectiv proprietari. Pământul este al lor. Pentru un copil născut astăzi, acest lucru înseamnă, că "deja totul este vândut!"

În legătură cu împărțirea justă a pământului deseori ne punem întrebarea retorică: Oare nu s-ar putea acorda teritorii egale, fiecărui locuitor nou al Pământului, în clipa nașterii sale? Din păcate acest

Bizonyára azt kérditek, mit is akarunk mindezzel mondani? Igen, lehet, hogy nem egészen aktuális probléma nálunk a föld, de a ma megtervezett álmok jövőre valóságá válnak. Egy kínai mondás szerint: a leghosszabb út is egy lépéssel kezdődik. Ez az első lépés. De nézzük meg mit is mond Werner?

A föld előnyét nem élvezheti mindenki egyformán! És, ha végig olvasom, rájövök, hogy csak Isten ment meg a pesszimizmustól. Ki ad esélyt a ma emberének?



Isten tenyerén / În palma Domnului

bűnözők, stb.), akinek nem nyíltak meg a lehetőség kapui, bár erősek fizikailag! Mégsem megy nekik, mert a konkurencia megelőzi képességeikben, lelkierejükben, és ki tudja mi minden másban?! Vajon mi készítet a bűnözőt bűnözésre? Vajon az alkoholista alkoholizmusra? Vajon mitől lett szegény a szegény?

Ezek azok az emberek, akik könnyen a társadalom peremére kerülnek, annak ellenére, hogy nem sérültek, de nincs elég erejük felvenni a harcot, azzal, ami körülveszi őket.

Ilyenkor arra gondolok, Istenem, ha azoknak, akik tehetnék, de nem teszik a jót, nem emelik fel a rászorulókat, eszükbe jutnak-e azok, akik fizikai vagy akár szellemi sérültségük következtében nem képesek emberhez méltó életet teremteni maguknak?

És mi lenne az első lépés feléjük? Az, hogy ne legyenek előítéleteink, adjuk meg mindenkinek az esélyt! Mindenkinek! A lélek mélyére tekintsünk, ismerjük meg azt, aki mellettünk él.

Istenem, adj erőt arra, hogy a kezünkbe adott eszközökkel Téged dicsérjünk, embertársaink javát szolgálva.

A késsel kenyeret vágjunk és ne öljünk, a tűzzel melegedjünk és ne égessünk, a vízzel szomjat oltsunk és ne fojtsunk..., és Tőled kapott tehetségünkkel szolgáljunk és ne önmagunkba rejtjük.

Minden Tőled kapott ajándék, ami körülvesz minket, felelősség, mert tőlünk függ, mire használjuk őket.

Annak, aki nem örökölt és a „sors” kegyetlenebb volt hozzá (szegények, árvák, alkoholisták,

lucru este tot atât de imposibil ca și îndepărtarea țărușilor de delimitare a proprietății, întrucât pământul este deosebit de bogat, împărțirea în teritorii egale ar contraveni folosirii raționale al acestuia.” (Werner R.)

Probabil, vă veți întreba, ce vrem să spunem cu toate acestea? Da, este posibil că problema pământului la noi să nu fie cea mai actuală, dar visele noastre de astăzi, mâine pot deveni realitate. Un dicton chinezesc spune: chiar și cel mai lung drum începe cu un pas. Acesta este primul pas. Dar să vedem, ce spune Werner?

De avantajele pământului nu beneficiază fiecare în egală măsură! Și dacă citesc până la capăt, numai bunul Dumnezeu mă poate scăpa de pesimism. Cine îi acordă o șansă omului zilelor noastre? Acelora, care nu au moștenit și soarta a fost mai vitregă cu ei (săraci, orfani, alcoolici, infractori, etc.) căroro nu li s-au deschis porțile posibilităților, cu toate că din punct de vedere fizic sunt puternici. Totuși ei nu reușesc să țină pasul cu concurența, care le depășește capacitățile, puterea sufletească și cine ar putea spune încă ce anume. Oare ce-l determină pe infractor să fie infractor? Pe alcoolic să fie alcoolic? Oare din ce motiv devine săracul -sărac?

Aceștia sunt oamenii care ajung ușor la marginea societății, cu toate că nu sunt persoane cu deficiențe fizice, dar nu au puterea necesară să se angajeze în luptă împotriva a tot ce-i înconjoară.

Doamne, în astfel de situații mă gândesc la faptul, că aceia care ar putea face bine și nu-l fac, nu-l ridică pe cel nevoiaș, oare se gândesc la aceia, care din cauza deficiențelor fizice sau psihice sunt incapabili să trăiască o viață demnă de om?

Care ar fi primul pas către ei: să nu avem prejudecăți, să le dăm tuturor o șansă! Tuturor! Să privim în adâncul sufletului, să-l cunoaștem pe cel de lângă noi.

Doamne, dă-ne puterea ca, având mijloacele în mâinile noastre, să Te lăudăm, slujind pentru binele semenilor noștri!

Cu cuțitul să tăiem pâine, să nu ucidem, cu focul să ne încălzim, să nu incendiem, cu apa să ne stingem setea, să nu înecăm..., iar cu ajutorul harului primit de la Tine să slujim, să nu-l păstrăm pentru noi.

Fiecare dar primit de la Tine, este o responsabilitate, pentru că de noi depinde cum îl folosim.

Simon Judit (mozgássérült / persoană cu deficiență fizică)



## Lala

Egy gyönyörű tavaszi napon találkoztam Lalával. Mindenki így nevezi. Az igazi neve Motrea Aurelia. Szép lány, fekete, kifejező szemekkel, amelyekbe ritkán lehet belenézni, mintha attól tartana, hogy belelátunk a lelkébe.

Mivel többet szerettem volna tudni róla, feltettem néhány kérdést. Így tudtam meg megrázó történetét.

Într-o zi frumoasă de primăvară am întâlnit-o pe Lala, așa o numește toată lumea. Numele ei adevărat este Motrea Aurelia.

Este o fată drăguță, cu niște ochi negri foarte expresivi, dar cu privirea mai mult aplecată, parcă n-ar dori ca cineva să-i pătrundă în suflet.

Dorind să-i cunosc mai amănunțit viața, i-am pus câteva întrebări. Astfel am aflat istoria ei foarte impresionantă.

1983 október 22-én született Bukarestben. Nem ő a család egyedüli gyereke, még van három fiútestvére: egyikük 25 éves, nő, Bukarestben él, a másik kettő (ikrek) jelenleg katonai szolgálatot teljesítenek. Édesapja meghalt, az édesanyja most is Bukarestben él, egyedül egy háromszobás lakásban. Egy ottani készruha gyárban dolgozik. A lányát nem látogatja, állítólagos nehéz anyagi helyzete miatt.



*Lala az otthon udvarán / Lala în curtea căminului*

Mondhatom, egy kissé meglepődtem, hogy számára nincs hely, ebben a több mint megfelelőnek bizonyuló lakásban.

Hangot adtam ennek a véleményemnek, ami erős érzelmi indulatot és keserű könnyeket váltott ki belőle, pillanatnyilag nem is nagyon értettem ezt a kifakadást.

Lala súlyos sérülésekkel született, a bal karja fejletlen, nem tudja használni, az egyik lábán protézis van, ami nem gátolja meg abban, hogy normálisnak nevezhető életet éljen és egyedül ellássa magát, tehát csak nagyon kis mértékben szorul környezete segítségére.

Már születésétől fogva állami gondozásba került, a nyolc-osztályos általános iskolát Craiován végezte, egy mozgássérültek számára szakosított iskolában. Miután ezt elvégezte, továbbküldték Iași városába, ahol szintén mozgássérültek számára fenntartott szakközépiskolában elvégezte a három évig tartó szabás-varrás szakot. Mint eddig mindenütt, itt is bizonyított, elsajátította e szakma minden rejtélyét. Már az iskolai évek alatt is komoly munkát fejtettek ki, mozgássérültek számára gyártott varrógépeken, belső használatra készítettek pizsamákat, nadrágokat, ingeket, szabadidő ruhákat, munkaköpenyeket, stb.

Jelenleg a Maros megyei Sárpatakon él egy otthonban, amelynek 115 különböző életkorú lakója van (kizárólag nők), idős, beteg vagy súlyos anyagi gonddal küzdő személyek.

Az élet itt kellemes, jó körülmények között laknak. A szobában ketten vannak, az ellátás jó, az igazgatónő rendkívüli asszony, aki anyai gondoskodással veszi körül az ittlakókat. Feltűnt, hogy milyen lelkesedéssel beszél az "otthonáról" megéreztem, hogy soha senkinek nem engedné meg, hogy rosszat mondjon róla.

Nyugodt, kiegyensúlyozott életet él, és igyekszik hasznossá tenni magát, segít az ott dolgozó nővéreknek asztalt teríteni, a mosodában ruhát teregetni, nagyon szépen hímez, ugyanakkor varróját és mások részére szimbólikus összeg ellenében, ezzel keresvén meg a zsebpénzét, ugyanis állami gondozott, saját jövedelemmel nem rendelkezik.

Az otthon nem mindig csendes, hivatalos, valamint vallásos ünnepek alkalmával előadásokat

Lala s-a născut pe data de 22 octombrie, în anul 1983 la București. Nu este singurul copil al familiei, mai are trei frați: doi băieți gemeni, acum sunt în armată și un frate mai mare, (de 25 ani) care este căsătorit în București. Tatăl ei a murit, iar mama și acum locuiește la București, singură într-un apartament cu trei camere. Lucrează într-o fabrică de confecții. Nu o vizitează, datorită condițiilor sale materiale precare. Trebuie să recunosc, că am fost ușor surprinsă de faptul că mama ei, cu toate că are un spațiu mai mult decât potrivit pentru a o găzdui și pe ea, totuși nu o face. Am dat glas părerii mele, la care ea s-a emoționat puternic, a izbucnit în lacrimi și nu a vrut să mai comenteze acest fapt. Pe moment am fost nedumerită, dar am acceptat reacția ei.

Lala, s-a născut cu o deficiență severă, are proteză la un picior, iar mâna stângă îi este atrofiată, totuși acest lucru nu o împiedică să ducă o viață activă și să se menajeze singură.

Imediat după naștere a fost internată într-un centru de copii din București. Școala Generală, specială pentru persoane cu deficiență fizică, a terminat-o la Craiova și după terminarea ei, a fost îndrumată la Iași, la o școală profesională (de asemenea pentru persoane cu deficiență), unde a terminat profilul de croitorie, cu o durată de trei ani, unde a înșușit tainele meseriei, reușește să execute orice în acest domeniu. Încă în timpul școlarizării (cu ajutorul unor mașini de cusut speciale) au executat echipamente pentru uz intern: halate, pijamale, pantaloni, cămăși, treninguri, etc.

Acum locuiește la Centrul de Îngrijire și Asistență din satul Glodeni, județul Mureș, unde locuiesc 115 persoane (femei), de vârstă diferite, fiecare cu probleme sociale sau de sănătate.

Viața de aici este plăcută, sunt condiții bune de locuit. În camera ei mai locuiește încă o persoană, mâncarea este foarte bună, doamna directoare este deosebită, protectoare, mai mult ca o mamă pentru ele. Am remarcat, că atunci când am întrebat-o despre viața de aici, a devenit vioaie și nu ar fi acceptat ca cineva să spună un lucru negativ despre acest cămin.

Duce o viață liniștită, aparent normală, le ajută pe infirmiere în sala de mese, ajută la spălătoria centrului, brodează foarte frumos, coase atât pentru ea însăși cât și pentru cei din centru sau din sat, la cererea acestora contra unei sume simbolice. Astfel își asigură "banii de buzunar", deoarece este întreținută în întregime de stat, neavând nici un venit personal.

Cu ocazia sărbătorilor religioase sau legale pregătesc programe artistice, iar cadrelor care le îngrijesc confecționează mici surprize: felicitări cu aplicații, sau cusute, de Paște au pregătit ouă vopsite și cu aplicații din hârtie colorată. Programele artistice sunt urmate de dans.

În timpul liber ascultă muzică, se uită la televizor, îi plac comediele și filmele de acțiune, citește, în special cărți religioase, și aventuri.

București –Craiova –Iași –Târgu Mureș –Glodeni, nu este itinerarul unei excursii frumoase, sunt stațiile unei vieți.

tartanak, amelyekre nagy lelkesedéssel készülnek, előadás után saját készítményű ajándékokkal (képeslapok, különböző kézimunkák) lepik meg a nővéreket, ápolókat. Utána táncolnak.

Szabadidejében zenét hallgat, Tv.-t néz, egyformán szereti a vidám vagy cselekményekben gazdag, váratlan fordulatokban bővelkedő filmeket is, olvas, többnyire vallásos témájú könyveket, de szépirodalmat is.

Bukarest-Craiova-Marosvásárhely-Sárpatok, -ez nem egy kirándulás útvonala, hanem Lala életének állomásai.

Kérdésemre, hogy mit üzen az embereknek a következőket mondta: "Legyetek egészségesek vagy betegek, gazdagok vagy szegények, de a gyerekeiteket soha ne hagyjátok el, hogy azok soha ne kényszerüljenek utcán vagy otthonokban élni, maradjatok együtt, mert jobb a szegénység asztalánál a saját véreddel, mint a bőség asztalánál idegenek között. A jó Isten megoldja a napi gondokat, éljetek méltósággal!"

Csak most értettem meg igazán könnyeinek súlyát és előbbi keserű kifakadását. Ő a legszebb ajándékkal jutalmazott meg engem, a könnyeivel, amelyeket nem véletlenül neveznek a lélekből fakadó igazgyöngyöknek, ezzel rövid időre betekintést engedvén lelkének legrejtettebb zúgába.



### **A csontritkulás / Osteoporoz**

A csontritkulás egy lassú, hosszú folyamat, ami több hónap és év alatt alakul ki. Főleg a középkorú és az idősebb nőket érinti: a betegség lényege, hogy a csontszerkezet átalakul, a csont mikroszkópos képét tekintve, a csontgerendák, trabekulák elvékonyodnak, a csont átépül, belsejében egyre nagyobb üregek jönnek létre, aminek a következménye a kóros, patológiás csonttörés lesz. Ez pedig fájdalmat, szenvedést és lemondást jelent, nemcsak nekünk, hanem szeretteinknek is. Feladatunk tehát, hogy ezeket a csonttöréseket (is) kivédjük. De vajon megelőzhető-e a csontritkulás? A válaszunk egyértelmű: igen.

*Lássuk egy kicsit miből is épül fel egészséges csontunk?*

-szükség van először is egy alapanyagra, ami fehérjékből áll, ez a matrix. Ebbe épülnek bele a kalcium (Ca) és foszfor (P) vegyületek. Fontos szerepet töltenek be az egészséges csont felépítésében más elemek is, mint a kálium (K), magnézium (Mg), nátrium (Na), szilícium (Si), ólóm (Pb), és sztroncium (St). A csontban egy állandó képzés és lebontási folyamat megy végbe. A fiatal, növekvő szervezetben a csontképzés van túlsúlyban, az idősebb szervezetek esetén pedig a bontás kerül előtérbe. Ebből egyenesen következik az, hogy minél erősebb és keményebb csontokat építünk ki fiatal korban (30 - 35 éves korig elérhetjük a maximális csonttömegünket!), -ha idősebbek leszünk legyen miből leadni. A következő kérdésünk, *mit kell tennünk ennek érdekében?*

*(folytatjuk a következő számban / continuăm în numărul următor)*

*Binder Zsolt orvos / medic*



Lala a transmis un mesaj foarte semnificativ atât oamenilor sănătoși cât și celor cu deficiență, atrăgându-le atenția asupra importanței iubirii și a grijii față de semenii noștri: "Oricum ați fi, sănătoși sau bolnavi, să nu vă lăsați copiii pe seama altora sau să crească pe străzi, oricât de săraci ați fi, să rămâneți împreună, căci este mai bine la masa sârăciei cu sângele tău, decât la masa belșugului între străini. Dumnezeuul va avea grijă de rezolvarea problemelor cotidiene. Să vă trăiți soarta cu demnitate!"

Abia acum am înțeles sensul lacrimilor ei și mi-a venit în minte o poezie:



Lala

"De-ar fi să-ți împărțești odată  
Tu bogățiile ce ai,  
Din toate darurile tale,  
Ți-aș cere o lacrimă să-mi dai.

Mi-ai da atunci un strop de suflet,  
Ce din adâncuri îmi răsare,  
Căci numai din adâncul mării  
Se pescuiesc mărgăritare."  
(G. Coșbuc: O lacrimă)

*Fall Gizella*

### Napsütötte pap

Volt egyszer egy pap  
Magsütötte a Nap  
A pap elájult  
S a Nap elámult.

Megijedt a Nap,  
Hogy elpatkolt a pap.  
Ám de felébredt a pap  
S haragosan mondja:-  
megbánod te Nap!

Megnyugszik a Nap,  
Nem patkolt el a pap.  
Így szól a Nap  
Jól megjártad te pap.

Jaj te Nap  
Jól kezdődik a  
vasárnap  
El kell menjek a  
templomba  
Misét kell tartsak  
Húsvétra.  
  
Ne haragudj, Nap,  
De te se haragudj, pap!  
A pap elcammogott  
S a Nap lenyugodott.

*Peres Hunor-mozgássérült / persoană cu deficiență fizică, poezie scrisă în 1993-ban írt verse*



Farsang – Fraternitas - Carnaval



Completați următorul proverb:

**Mai bine varză acră cu-nvoială ...**



Giciți gicitoarea:

**Căciula-mpăratului  
În mijlocul satului.**



**Vízszintes: 1. A válasz kezdete (zárt betűk: E, V). 8.**

#### Barátok

Két barát beszélget:

- A sok adósság miatt hetek óta nem alszom.
- Miért nem szoltál, tudtam volna rajtad segíteni!
- Jaj, de jó! Tudnál egy kis pénzt adni nekem?

**Válasz a kiemelt sorokban:**

Papa-  
gáj-  
név.  
9.  
Bús-  
ko-  
mor.  
10.

Szűk, zárt csoport. 12. Ipari növény. 13. Eminescu verse. 14. Rangjelző. 16. E nap. 18. A lítium vj. 19. Rendelkezik. 21. Finom kortyolnivaló. 22. Nagyváros Olaszországban. 24. Az alumínium vj. 25. Emelet röv. 26. Nápoly része! 27. Mátka. 28. Vízduzzasztó építmény. 30. Kipusztul. 32. Visszamegy! 34. Görög mitikus alak (LÉTÓ).

**Függőleges:** 1. Kedvező pillanat. 2. Zoltán becézve. 3. Zenei hármas. 4. Nikkelezett rész! 5. Római 2000. 6. Ebédidő, de égtáj is. 7. Alapvető. 11. A hadsereg tagjai. **Hífa-Ro Info**

### Csont lábakkal járok

Csoda is hogy állok  
Csont lábakkal járok,  
Más nem merne vele, a földre se lépni,  
Reszketne a félelemtől, össze fog csuklani.  
Ez, mit lábam szépségéről, el lehet mondani,  
Köszönöm Jézusom, hogy még tud hordani.  
Te erőd ez, mely tudja mozgatni.

De jó, férfi vagyok,  
S nem kell tetszem másnak,  
Áldott légy jó Uram,  
Nem születtem lánynak.

Öltözködés közben reggel, a lábamat nézem,  
Nem kell másnak, éppen jó ez nekem,  
Úgyis visz az Úr ereje, amíg akar,  
Tőle függök, lassan visz, vagy hamar.

Nem, olyan vagyok, mint más  
Számomra, láb, a kar,  
Megszoktam, nem zavar.

S csontjaimat magam után vonszolom,  
Cipőimet, nagyon gyorsan koptatom.  
Megtanultam, így is élni,  
De más, nem tudná viselni,  
Vagy egy éjjel, ezt álmodni,  
Lábait ily csontnak látni.

Fölrriadna, üvöltözve, sírva,  
Babonásan, rosszakat gondolva,  
De az én számomra, életvalóság ez,  
Jó annak, ki nem ismeri mi ez,  
Csak az ép láb, jó felé is vigye,  
Ne legyen a szíve, gonoszsággal telve.

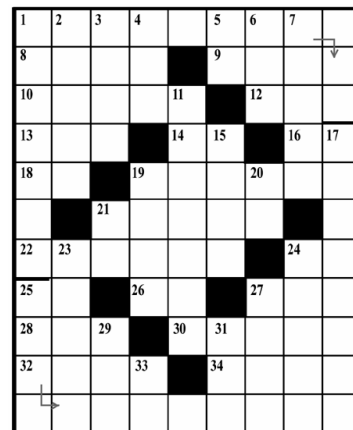
*Csorba István 2002 Szék / Sic  
(mozgáskorlátozott / persoană cu deficiență)*



*Trimețeți răspunsurile corecte la adresa noastră până la data de 20 august. Pentru răspunsul corect se va trage la sorți o carte.*

15. Házbérlő. 17. "A" horgászok bánata. 19. Valamit követően. 20. Sajt fele! 21. Olasz névelő. 23. Kép. 24.

Dal is, gép is van ilyen. **25. A válasz befejező része (zárt betűk: J, T).** 27. Bukaresti magyar lap. 29. Ötórai ital. 31. Női becenév. 33. Mililiter, röv.



**B. Gy. (hajléktalan / persoană fără locuință)**

**A helyes megfejtésért, egy könyvet sorsolunk ki! Beküldési határidő aug.20.**

**Megvalósított tevékenységeink 2003ban**  
**Activități realizate în 2003**

**Farsang** a Fraternitas közösségben március 1  
**Óvodai tevékenység támogatása**  
**Hegedűversenyen résztvevő IV. Oszályos gyerek támogatása** (Juenesse Nemzetközi Verseny II.-ik helyezett)  
**Kirándulások:** Somostető, Jedd (családlátogatás)  
**Gyereknapi csomagok**

**Carnaval** în cadrul Fraternitas la 1 martie  
**Sponsorizarea unei activități de grădiniță**  
**Sponsorizarea unui copil de clasa IV-a la un concurs de vioară** (Concurs Internațional Juenesse –locul II)  
**Excursii:** Platoul Cornești, Livezeni (vizită la o familie)  
**Pachete de ziua copiilor**



**Megvalósulásra váró tervek**  
**Proiecte în desfășurare**

- Olyan családok felkeresése, akik felvállalnák nehéz anyagi helyzetben, családokban és családokon kívül élő **gyerekek és fiatalok támogatását.**
- **Családok támogatása**
- **Fraternitas**  
**Kirándulások**  
**Nagytalálkozó** (2003 augusztus 4-10)
- Căutarea unor familii care pot și doresc să **sprijine copii și tineri**, care trăiesc în familie sau în afara ei și au dificultăți materiale.
- **Sprijinirea familiilor în dificultate**
- **Fraternitas: Excursii**  
**Tabără** (4-10 august 2003)

**Olvasóink kérése!**  
**Cererea cititorilor!**

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

**Cordarone 200** gyógyszer szívbetegeknek / medicament pentru boli cardiologice.

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

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

**Kinek van szüksége? / Cine are nevoie?** DIAPREL 080 (4 doboz) ingyen megkaphatja orvosi recept ellenében./ DIAPREL 080 (4 cutii) gratuit contra rețetă medicală. Tel: 313020



**RENDELJEN ÉS VÁSÁROLJON!**

Sérült és beteg személyek által készített képeslapokat!

**COMANDĂ ȘI CUMPĂRĂ!**

Ilustre confecționatede persoane cu deficiență fizică și bolnavi!



Amennyiben tagja szeretne lenni Egyesületünknek, támogatni szeretné terveinket, vagy újságunkban szeretne írni, jelentkezzen!

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



**Akik támogatták tevékenységünket 2003-ban**  
**Cei care ne-au sponsorizat în 2003**

HIFA-AUSTRIA, FUNDAȚIA COMMUNITAS ALAPÍTVÁNY, BIG IMPREST SRL, AMIC PROD SRL, ZIMEX SRL (Maroszentgyörgy / Sâng. de Mureș), PRIMĂRIA Tg- Mureș - POLGÁRMESTERI HIVATAL Marosvásárhely, MASTER DRUCK, TORDAI IMPEX SRL, ALY MONY COM SRL (Bolentineni / Bálintfalva), LAMBDA COMMUNICATIONS SRL, MEZEI ISTVÁN, ROBMAR COMPUTERS SRL, ALFEUS ROMBAT (Iuliu Maniu 40), LASTER COM SRL, SIKÓ ÉVA, ROM HOLMA SRL,...



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

A LAP MEGJELENÉSÉT  
TÁMOGATTA A  
COMMUNITAS  
ALAPÍTVÁNY



EDITAREA ZIARULUI A  
FOST SPONSORIZATĂ DE  
FUNDAȚIA COMMUNITAS

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