

# Hifa-Ro<sup>INFO</sup>



2010  
anul VIII. évf.  
nr. 30. szám  
Trimestrul II. negyedév

*Segítség Mindenkinek - Ajutor pentru Toți*

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

## A tartalomról...

Antoine de Saint-Exupéry: Fohász (3. old.) ♦ Székely Blanka-Beáta: Gyuszi (4. old.) ♦ Zsigmond Júlia: Jobb meggyújtani egy gyertyát... (6. old.) ♦ Dr. Kalló Imola: III. Ismerjük meg testünket!: Az izmok (7. old.) ♦ Simon Judit-Gyöngyi: Üzenet azoknak, akiknek hatalmukban van védeni jogainkat (14. old.) ♦ Ismeretlen szerző: A vak leány (15. old.)

*Jól csak a szívvel lát az ember, ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.*  
*Antoine de Saint-Exupéry*



Antoine de Saint-Exupéry: Rugă (3. old.) ♦ Székely Blanka-Beáta: Gyuszi (4. old.) ♦ Zsigmond Júlia: Este mai bine să aprindem o lumânare... (6. old.) ♦ Dr. Kalló Imola: III. Să ne cunoaștem trupul!: Mușchii (7. old.) ♦ Simon Judit-Gyöngyi: Mesaj pentru cei care au puterea de a ne apăra drepturile (14. old.) ♦ Autor necunoscut: Fata orbă (15. old.)

*Limpele nu vezi decât cu inima, miezul lucrurilor nu poate fi văzut cu ochii.*

*Antoine de Saint-Exupéry*

## Din sumar...

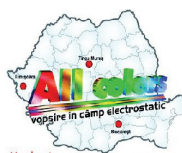
# Tevékenységeinket támogatják 2010-ben

# Cei care ne sprijină în 2010

SZÜLŐFÖLD ALAP, FUNDAȚIA COMMUNITAS, CONSILIUL JUDEȚEAN MUREȘ, MUNICIPIUL TG-MUREȘ, DANONE SA, SC BUILDING INVEST SRL, MASTER DRUCK, FOMCO SRL, ADIMAG SRL, SC ALLCOLORS SRL, ZIMEX SRL, ROMHOLMA SRL, SMILEY SRL, EFENDI SRL, KILYEN SERV SRL, TOT PEKSEG GĂLEȘTI, PAROHIA ROMANOCATOLICĂ TG-MUREȘ NR. I, RADIO TG-MUREȘ, FERMA OPREA-AVI COM, SPECTRA, INTELIGENT IT, NETSOFT SRL, ROMTELECOM SA, MARKÓ BÉLA, SÁNTHA TIBOR, POKORNY LÁSZLÓ, SIKÓ ÉVA, ERDŐS ELLA, DR. KOLOZSVÁRY ZOLTÁN, GERARD KROEZE & WILHELM RIENTJES - NEDERLAND

*Segíts, hogy segíthessünk!*  
**KÖSZÖNJÜK!**

*Ajută, ca să putem ajuta!*  
**MULȚUMIM!**



*Ennek a lapszámnak  
nyomtatását a Communitas  
Alapítvány támogatta!*



*Tipărirea acestui număr  
a revistei a fost sprijinită de  
Fundația Communitas!*

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

# 2%

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

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

## HIFA-RO INFO

**Főszerkesztő**  
**Főszerkesztő-helyettes**  
**Hifa-Ro Kiadó Igazgató**

**Elérhetőség**

**Bankszámlaszám**

**Kérjük, adományozza  
adója 2%-át!**

**Nyomtatja**

## HIFA-RO INFO

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

Hifa-România,  
RO 540554 Tg-Mureș  
Str. Pandurilor 18/1  
Tel: 0265-247679, 0744-959990  
E-mail: hifa\_ro@yahoo.com  
Website: www.hifa.ro

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

Cod fiscal: 13226582

Master Druck Tel: 0265-262359

## HIFA-RO INFO

**Redactor șef**  
**Vice-redactor șef**

**Director Editura Hifa-Ro**

**Contact**

**Cont bancar**

**Vă rugăm, donați 2% din impozitul  
dumneavoastră!**

**Tipărește**

## Fohász

*Antoine de Saint-Exupéry<sup>1</sup>*

Uram, nem csodákért és látomásokért fohászokodom,  
csak erőt kérek a hétköznapiakhoz.  
Taníts meg a kis lépések művészetére!  
Tégy leleményessé és ötletessé,  
hogy a napok sokféleségében és forgatagában  
idejében rögzítem a számomra fontos  
felismeréseket és tapasztalatokat!  
Segíts engem a helyes időbeosztásban!

Ajándékozz biztos érzéket a dolgok  
fontossági sorrendjében,  
elsórangú vagy csak másodrangú  
fontosságának megítéléséhez!  
Erőt kérek a fegyelmezettséghez és mértéktartáshoz,  
hogy ne csak átfussak az életen,  
de értelmesen osszam be napjaimat,  
észleljem a váratlan örömeket és magaslatoakat!

Őrizz meg attól a naív hittől,  
hogy az életben mindennek simán kell mennie!  
Ajándékozz meg azzal a józan felismeréssel,  
hogy a nehézségek, kudarcok, sikertelenségek,  
visszaesések az élet magától adódó ráadásai,  
amelyek révén növekedünk és érlelődünk!

Küldd el hozzám a kellő pillanatban azt,  
akinek van elegendő bátorsága és szeretete  
az igazság kimondásához!  
Az igazságot az ember nem magának mondja meg,  
azt mások mondják meg nekünk.

Tudom, hogy sok probléma éppen úgy oldódik meg,  
hogy nem teszünk semmit.  
Kérlek, segíts, hogy tudjak várni!  
Te tudod, hogy milyen nagy szükségünk van a  
bátorságra.

Add, hogy az élet legszebb, legnehezebb,  
legkockázatosabb és legtörékenyebb  
ajándékára méltók lehessünk!

Ajándékozz elegendő fantáziát ahhoz,  
hogy a kellő pillanatban és a megfelelő helyen  
- szavakkal vagy szavak nélkül -  
egy kis jószágot közvetíthessek!

Őrizz meg az élet elszalasztásának félelmétől!  
Ne azt add nekem, amit kívánok, hanem azt,  
amire szükségem van!  
Taníts meg a kis lépések művészetére!!!

## Rugă

*Antoine de Saint-Exupéry<sup>1</sup>*

Doamne, nu mă rog pentru minuni și viziuni  
Doar putere să-mi dai în zilele ce vin,  
Arta pașilor mărunți să mă înveți!  
Dibace să fiu în multitudinea lucrurilor zilnice,  
ca să nu pierd ideile și experiențele esențiale,  
să le memorez și să învăț ce este de  
folos pentru mine.  
Ajută-mă să folosesc timpul cât de util posibil!

Dăruiește-ne talentul de a desluși importanța și  
prioritatea lucrurilor,  
să am judecata lucrurilor care primează  
ca importanță!  
Dă-mi putere pentru autocontrol, să simt măsura  
lucrurilor, ca viața să fie mai mult decât o alergătură,  
și zilele să-mi fie folosite cu sens,  
acordă-mi bucuriile neașteptate și înălțările spirituale!

Apără-mă de a nu crede că totul  
trebuie să fie perfect în viață!  
Dăruiește-mi recunoașterea clară ca să știu,  
greutățile, nerealizările, decăderile  
sunt componentele existenței care ajută în  
dezvoltarea noastră!

Trimite-mi pe cel care are  
curajul și dragostea îndeajunsă  
pentru rostirea adevărului!  
Dreptatea noastră nu este văzută de noi,  
ea ne este devăluită de alții.

Știu, problemele cele mai multe  
se rezolvă de la sine fără aportul nostru.  
Ajută-mă ca să pot aștepta!  
Tu știi cât de multă nevoie avem de curaj.

Fă posibil, să am demnitatea de a primi  
darul cel mai frumos, cel mai greu,  
cel mai riscant, cel mai fragil al vieții!

Dăruiește-mi fantezie îndeajunsă  
pentru a transmite puțină bunătațe  
la momentul și locul oportun,  
prin cuvinte sau fără!

Apără-mă de frica vieții fără rost!  
Nu lua în atenție dorințele mele,  
oferă-mi lucrul de care am nevoie!  
Învață-mă arta pașilor mici!!!

*Traducere Kelemen Attila*

<sup>1</sup> Antoine Marie Jean-Baptiste Roger de Saint-Exupéry (Lyon, 1900 iunie 29. – Marseilles, 1944. július 31.) francia író és pilóta

<sup>1</sup> Antoine Marie Jean-Baptiste Roger de Saint-Exupéry (Lyon, 29 iunie 1900 – Marseilles, 31 iulie 1944) scriitor francez și pilot



## Gyuszi

### Gyermekkor

Szabó Gyula 1967. augusztus 6-án született Szászrégenben. Van egy öccse, aki 22 éves korában szkizofrénn lett. A szüleikkel nagyon jó volt a kapcsolatuk. Sajnálatos módon édesapjukat korán elvesztették. I-VIII osztályos tanulmányait a vajdaszentiványi általános iskolában végezte. Későbbi tanulmányait a szászrégeni 2-es számú Ipari Líceumban, ahol le is érettségizett.

### A baleset

1985-től a faiparban dolgozott, pontosabban a szászrégeni hangszergyárban. 1989 januárjában besorozták katonának, 6 hónapot töltött a "Fehér Házban". A forradalom a katonaság ideje alatt tört ki, de még sincs forradalmárnak minősítve. Miután leszerelt újra dolgozni kezdett. 1990-ben megnősült, de nem született gyermekük. Ebben az időszakban volt egy motorbalesetük, a feleségének rehabilitációra volt szüksége, amelyet Magyarországon végeztek. A baleset után otthagyta a munkahelyét, hogy segíteni, és támogatni tudja őt. Később egy asztalos műhelyben kapott állást. Itt, az asztalos munka mellett, megtanulta a vadállatok (fehér róka) tenyésztését.

### A betegség

1995. februárjában Vajdaszentiványra költöztek, ahol megkapták az engedélyt, mint vándor árusok. 1997-ben felfedezték a betegségét – Burger-kór - érszűkület súlyos stádiuma. Ez a betegség öröklődő. Két időszak van, amikor megmutatkozik: tavasszal és ősszel. Amikor túlélte a tavaszt, boldog volt és örült. 1998-ban volt az első amputációja, azután minden hónapban átesett egyen. Azt mondta az orvosa, hogy: "egy akkora embert fogunk faragni magából, aki belefér majd egy táskába." Nehezen tudta elfogadni, hogy mindez vele történik meg. Miután átesett a traumatikus, akkor kezdett kikíváncsogni a négy fal közül,

### Copilărie

Szabó Gyula s-a născut în Reghin la data de 6. august 1967. Are un frate, care la 22 de ani a devenit schizofren. Relația lor cu părinții a fost foarte bună. Din păcate pe tatăl lor l-au pierdut foarte devreme. Clasele I-VIII le-a terminat la Voivodeni, iar clasele IX-XII la Reghin, la Liceul Industrial nr.2, unde a luat bacalaureatul.

### Accidentul

Din 1985 a lucrat la fabrica de instrumente muzicale. În luna ianuarie a anului 1989, l-au recrutat. Timp de 6 luni a fost la "Casa Albă", când a izbucnit Revoluția, însă nu este declarat ca revoluționar. După liberare s-a angajat din nou. În 1990 s-a însurat, dar nu au copii. În perioada aceasta el și soția lui au avut un accident de motocicletă. Ea s-a rănit foarte grav și avea nevoie de reabilitare. Aceasta numai în Ungaria se putea executa. Pentru că soția lui a avut nevoie de el, a demisionat, ca să poată fi alături de ea. După vindecarea ei, s-a angajat la un atelier de tâmplărie. Aici, în afară de tâmplărit, a învățat și teoria reproducerii animalelor sălbate (vulpe argintie).



### Boala

În 1995 s-au mutat la Voivodeni unde au primit autorizația de vânzător ambulant. În 1997 au descoperit boala Burger. Această boală este ereditară, este acea fază serioasă a vasoconstricției. Sunt două perioade când se manifestă boala: primăvara și toamna. Când a supraviețuit primăvara, era fericit și se bucura. Prima operație a avut-o în 1998, după aceasta, în fiecare lună a avut câte o amputare. Medicul lui i-a spus că "vom face din dumneavoastră un om atât de mic, încât veți încăpea într-un ghiozdan." Îi era foarte greu să accepte că toate acestea se întâmplă cu el. După ce a trecut prin perioada traumatică, a dorit să iasă

### *Élni fogyatékkal, nem fogyatékosan!*

ahol addig csak a negatív és rossz gondolatok gyötörték.

### *A túlélés*

Borzasztó időszakon ment keresztül, szörnyű fájdalmakat élt át. Olyan érzés volt mintha tűzben égtek volna a végtagjai, emiatt hosszú éjszakákon át nem tudott aludni. Ez a betegség sajnos olyan, hogy az egyik végtagról terjed a másikra. Amikor az egyik gyógyult, kezdte a másik. És ez így ment. 6 évig sikerült megmenteni a jobb lábát, de mégsem tudott ráállni, rátámaszkodni. Kész kínlás volt. Megtanult vezetni, annak ellenére, hogy később mindkét lábát elveszítette. Ma ujjak és lábak nélkül vezet.

### *A néma kacsák és a nyúlak*

Nagyon sokan segítettek és támogatták, különösképpen felesége. Ugyanakkor nagyon sokat segített az új elfoglaltsága, éspedig a néma kacsák és a nyúlak gondozása. Ez egy pszichés változást váltott ki belőle. Ezután már kikivánczolt az utcára, annak ellenére, hogy még mindig foglalkoztatta az a gondolat, hogy „vajon mit gondolnak az emeberek?” Úgy véli, hogy ez a kérdés minden sérültben felmerül, és nehezen tud tőle megszabadulni.

### *Üzenet*

A sorstársainak azt üzeni, hogy „minél hamarabb béküljenek ki a gondolattal, és fogadják el önmagukat. Miután átestek a traumatikus perióduson, ne nézzenek vissza! Ha az ember kap magának egy elfoglaltságot, az is egy kiút.”

Székely Blanka-Beáta

### *Tráéind normal cu dizabilitate!*

din casă, deoarece până atunci l-au chinuit gânduri negre.

### *Supraviețuirea*

A trecut prin vremuri foarte grele. Erau momente când avea dureri așa de mari, încât nu putea să doarmă decât în genunchi. Această boală se răspândea de la un membru la altul. Când unul se vindeca, începea celălalt. Timp de 6 ani medicii au reușit să-i salveze piciorul drept, dar totuși nu putea să stea pe el – era un calvar. A învățat să conducă, deși la urmă și-a pierdut ambele picioare. Astăzi conduce, fără degete și picioare, pentru că a avut ambiție.

### *Iepurii și rațele*

Foarte mulți l-au ajutat și l-au sprijinit, mai ales soția lui. Însă și animalele - iepurii și rațele - l-au ajutat foarte mult în acceptarea situației. Prin întreținerea lor a trecut printr-o schimbare psihică. După această schimbare a dorit să iasă afară, deși îl preocupa încă gândul: ”oare ce vor gândi oamenii despre mine?” Este de părere că această întrebare preocupă fiecare persoană cu dizabilitate și îi este greu să treacă peste asta.

### *Mesaj*

Mesajul lui pentru persoanele cu dizabilități este următorul: ”să accepte situația în care se află și pe sine însuși. După ce au trecut prin perioada traumatică, să nu se uite înapoi! Părerea mea este că, dacă omul își găsește o ocupație și aceea este o scăpare.”

Székely Blanka-Beáta



## ***Jobb meggyújtani egy gyertyát...***

A legtöbb ember nincs ma megelégedve az életével, de ahelyett, hogy megoldásokon gondolkodna, inkább másokat hibáztat, és beletörődik abba, hogy "ilyen az élet". Azt gondolom, hogy a saját életünk milyenségének a felelősei kizárólag mi magunk vagyunk. Ha mást akarunk, mást kell tennünk.

„Jobb meggyújtani egy gyertyát, mint szidni a sötétséget.” Gandhi

### ***Mit is akarunk az életben?***

A legfontosabb kérdés, amit érdemes őszintén megválaszolni magunknak az, hogy mit is akarunk az életben. Sajnos az emberek csupán 3 %-a tudja ezt konkrétan, a többi hagyja, hogy ezt más döntse el. El sem hiszi, hogy képes lenne irányítani a saját életét, ezért mások céljaiért dolgozik, hagyja, hogy kizsákmányolják. Szinte hallom a sok felháborodott hangot, hogy ez miért nem így van. Bármiben hiszünk, igazunk van, mert a hitünkkel formáljuk a világunkat. Ha a figyelmünket a világban zajló jelenlegi nehézségekre fordítjuk, erről beszélünk, sajnáljuk magunkat, panaszkodunk, ezzel erősítjük és fenn-tartjuk ezt az állapotot.

### ***Én inkább abban hiszek***

Én inkább abban hiszek, hogy az élet egy csodálatos lehetőség a fejlődésre. Hiszek abban, hogy nem túlélő, hanem alkotó vagyok. Teszek is érte. Meggyőződésem, hogy minden fejben dől el!

### ***Paradigmaváltás<sup>1</sup>***

Paradigmaváltás közepén élünk. A tudomány, ami a materializmusban gyökerezik, elérte határait. Annak a szemétdombnak a tetején csücsülünk (egyéni-társadalmi, lelki-testi szinten), amit mi magunk teremtettünk kóros gondolataink által. Szellemiségünk, gondolkodásmódunk, világnézetünk alapvető megváltozására, átalakulására van szükség. A jó hír

<sup>1</sup> A paradigmaváltás Kuhn (1922-1996, tudománytörtémész, tudományfilozófus) szerint az érett tudományok – és itt elsősorban a természettudományokra gondolt – szokásos fejlődési mintája.

## ***Este mai bine să aprindem o lumânare...***

Cei mai mulți dintre noi nu suntem mulțumiți cu viața pe care o avem, dar în loc să căutăm soluții, preferăm să dăm vina, pe cine putem, sau să ne resemnăm astfel: "asta este viața". Eu sunt ferm convinsă de faptul, că noi suntem singurii responsabili de calitatea vieții pe care o avem. Dacă dorim să fie altfel, trebuie să facem altceva.

„Este mai bine să aprindem o lumânare, decât să certăm întunericul.” Gandhi

### ***Ce vrem de fapt de la viață?***

Cea mai importantă întrebare, pe care ar fi indicat să o analizăm și să dăm un răspuns cât se poate de sincer, este: ce vrem de fapt în viață? Din păcate, dintre noi numai un procent de 3% știu să dea un răspuns concret la această întrebare, și restul lasă ca alții să decidă pentru viața lor. Nici nu își pot închipui, că ar putea să își cârmuiască singuri propria lor viață. Ei lucrează pentru indeplinirea scopurilor altora și se lasă exploatați în acest sens. Parcă și aud vocile prin care își manifestă nemulțumirea, întrebându-se oare de ce este așa? –oare de ce viața este așa de nedreaptă? –oare de ce numai și numai cu ei? În orice credem, avem dreptate, pentru că, credința este cea care ne formează lumea. Dacă atenția noastră se îndreaptă spre evenimentele nefericite care ne înconjoară, ne plângem de milă încontinuu, menținem starea de nemulțumire, în care ne adâncim tot mai mult și mai mult.

### ***Eu însămi cred***

Eu însămi cred, că viața este o posibilitate deosebită pentru dezvoltare. Cred cu toată tăria că nu sunt numai o supraviețuitoare, ci o creatoare. Iau și măsuri în acest sens. Convingerea mea este, că totul se întâmplă, în primul și în primul rând, în capul nostru.

### ***Schimbărilor de paradigmă<sup>1</sup>***

Suntem martorii schimbărilor de paradigme. Știința, care se înrădăcinează în materialism și-a atins granițele. Noi ne aflăm în vârful acestui munte de mizerie, gunoi (la nivel individual-social, la nivel de suflet și corp), pe care noi înșiși l-am creat prin gândurile noastre bolnave. Este nevoie de schimbarea, transformarea radicală a spiritualității, a modului de gândire, a felului cum percepem lumea. Este

<sup>1</sup> Schimbarea de paradigmă este după Kuhn (1922-1996, filozof și istoric al științelor) este modelul de dezvoltarea obișnuită a științei - aici referindu-se în primul rând la științele naturii.

az, hogy egyre több ember fejében változnak a gondolatok Földünk, életünk sorsáról. A tudatos, felelősségteljes egyének döntései, cselekedetei következtében lesz egészségesebb, boldogabb az élet. Nem az állami szervekkel, hanem saját magunkkal érdemes foglalkoznunk.

foarte important de știut, că în ziua de azi, tot mai mulți dintre noi își schimbă viziunea asupra propriilor vieți. În urma deciziilor luate în mod conștient și cu responsabilitate, precum și a acțiunilor întreprinse va rezulta o viață mai completă, mai frumoasă, mai fericită. Nu trebuie să ne preocupăm de activitatea instituțiilor publice, ci, primordial este, să ne ocupăm de noi înșine

Zsigmond Júlia

Zsigmond Júlia

Traducere Biró Melinda



### III. Ismerjük meg testünket!

### III. Să ne cunoaștem trupul!

#### Az izmok

#### Mușchii

Testünk mozgásában aktívan résztvevő elemek az izmok, amit összehúzódásukkal és elernyedésükkel tesznek lehetővé. A testünket alkotó több mint 600 izmot az idegrendszer irányítja. Izmainkat az agyhoz és a gerinvelőhöz kötő idegek sűrű hálózata minden pillanatban szabályozza az izmok munkáját.

Mușchii sunt componentele active în realizarea mișcării trupului nostru. Aceasta se realizează prin contractilitatea și extensibilitatea acestora. Corpul uman conține peste 600 de mușchi, care sunt în permanență sub influența sistemului nervos. Legătura între creier și măduva spinării este realizată print-o rețea vastă de fibre nervoase.

Az emberi szervezetben három féle izomtípus található meg, mindegyik jól körülhatárolt életfunkcióval. A szívizomszövet, csak a szívben található meg. Olyan szerkezeti adottságokkal rendelkezik, melyek segítségével ezen szerv működését szolgálják a legnagyobb precizitással. A simaizomok belső szerveink, illetve a véreerek falának felépítésében vesznek részt. Ezen két izomtípus, ellentétben a harántcsíkolt izommal, nem áll akaratlagos ellenőrzésünk alatt. A harántcsíkolt izom játszik szerepet a vázizmaink felépítésében és akaratlagos mozgásaink végrehajtásában. (1., 2. ábra)

În organismul uman putem diferenția trei tipuri de mușchi, fiecare cu o fiziopatologie și funcție distinctă. Mușchiul cardiac se găsește exclusiv la nivelul inimii. Acest tip de mușchi prezintă niște caracteristici structurale care deservesc în totalitate funcționalitatea acestui organ. Mușchii netezi intră în structura organelor interne și a vaselor sanguine. Aceste două tipuri de mușchi, spre deosebire de mușchiul striat, sunt controlați de sistemul nervos autonom. Țesutul muscular striat intră în alcătuirea mușchilor scheletali și în realizarea mișcărilor voluntare. (fig. 1, 2)

A csontokhoz tapadó vázizmok össztömege nőkben a testsúly 23%-át, míg férfiak esetében 40%-át teszi ki. Olyan szerv, melyre érvényes az a megállapítás, hogy minél többet használják, annál jobban dolgozik. A sportolás vagy munkavégzés hatására megnövekedik az izomtömeg, és jól kikapcsolhatóvá válik a bőr alatt. Idősebb korban, és ülő életmód hatására az izmok petyhüdté válnak, sorvadásnak indulnak. Az izomerő 30 éves kor körül a legnagyobb.

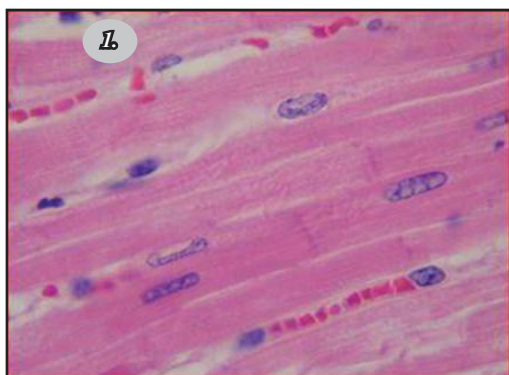
Mușchii, componentă importantă a organismului, reprezintă 23% din greutatea corporală la femei și 40% în cazul bărbaților. În cazul acestui organ putem afirma, că forța mușchiului depinde de activitatea efectuată. La sportivi, sau cei care fac multă muncă fizică, masa musculară crește, și mușchii pot fi observați sub piele. La vârstă înaintată, sau în cazul persoanelor cu mod de viață sedentar, masa musculară scade, mușchii se atrofiază. Forța musculară este la maxim în jurul vârstei de 30 de ani.

Az izom alakja leggyakrabban orsónak felel meg, vagyis valamilyen megnyúlt idomhoz hasonlít, azonban, főleg a törzsön, gyakran találunk széles, lapos, lemez alakú izmot.

Mușchiul este de cele mai multe ori fusiform, adică are formă alungită, dar mai ales, la nivelul trunchiului, deseori găsim mușchi lați, de formă plană.

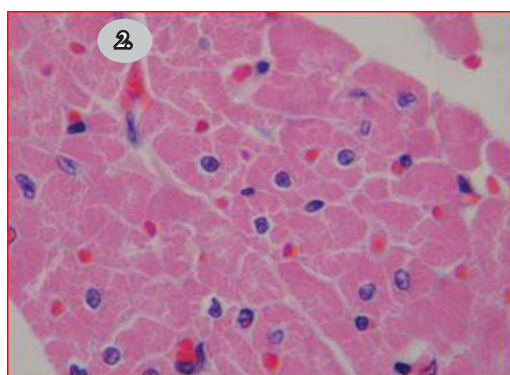
Az izom húsos, azaz izomrostokból álló részét, izomhasnak nevezzük. A két, három vagy négy részzel eredő, de aztán összeolvadó, közös innal

La un mușchi putem deosebi capul mușchiului, și corpul mușchiului. Capul mușchiului este acea parte a mușchiului care intră în contact cu osul, poate să fie



Harántcsikolt  
izom mikroszkópos képe

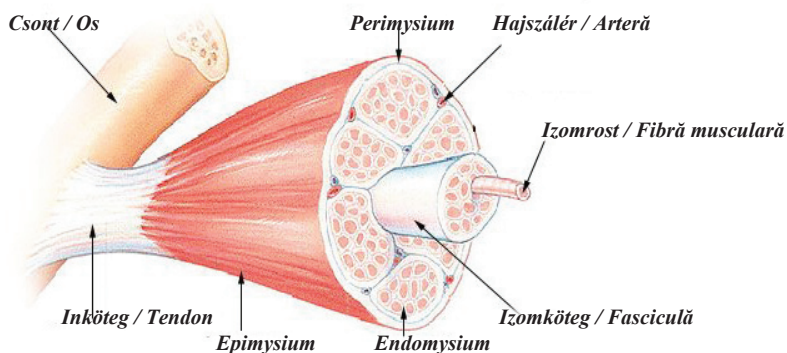
Țesutul muscular  
stiat prin microscop



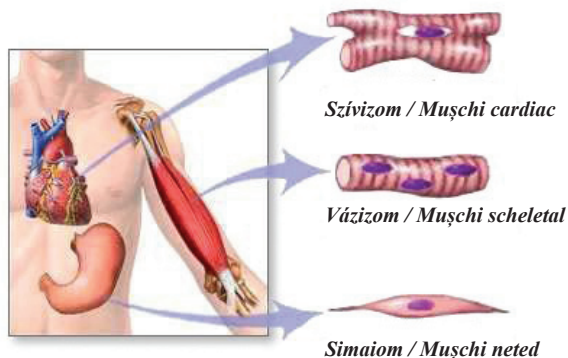
Szívizom  
mikroszkópos képe

Mușchiul  
cardiac prin microscop

3b



4b

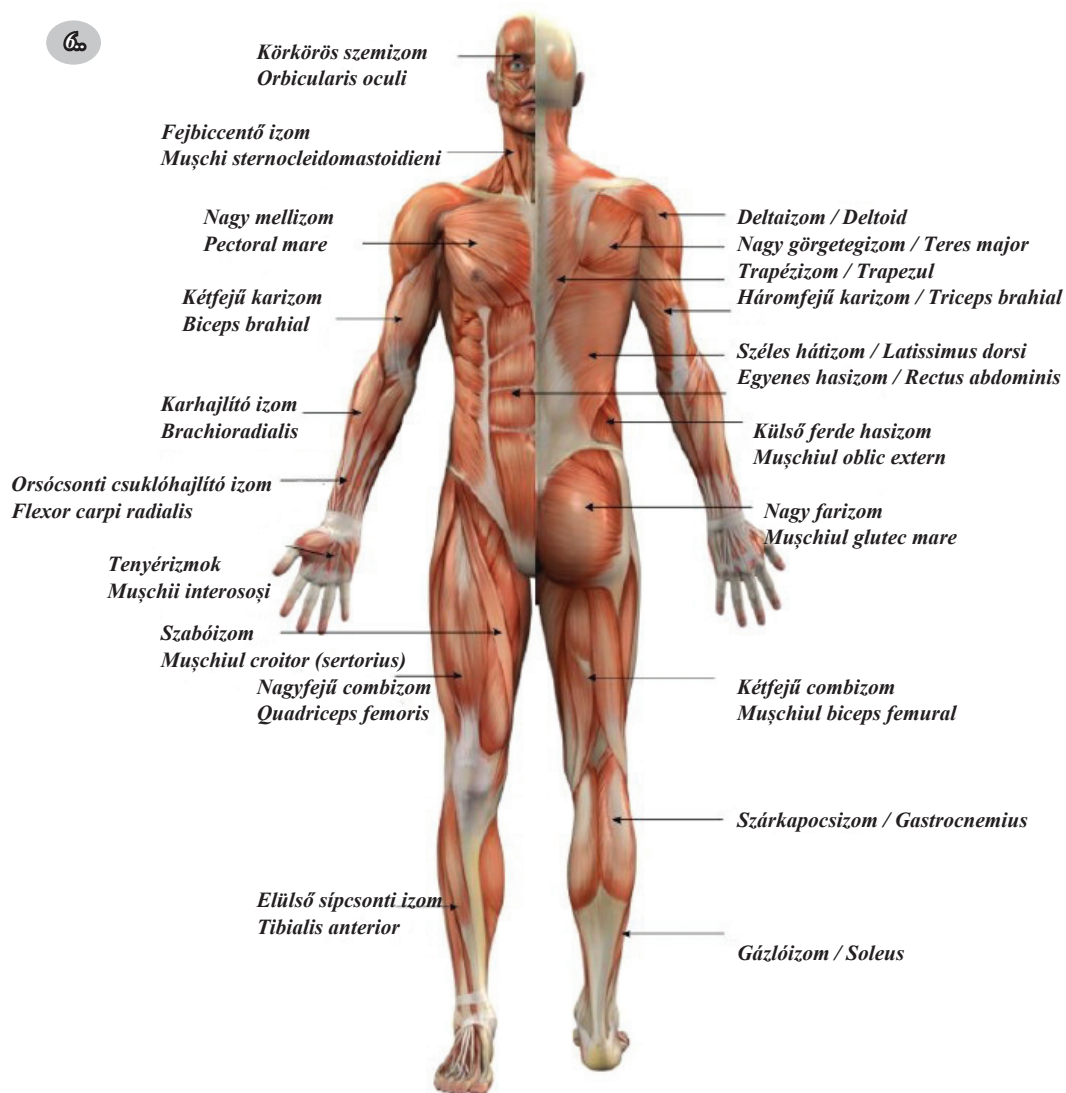
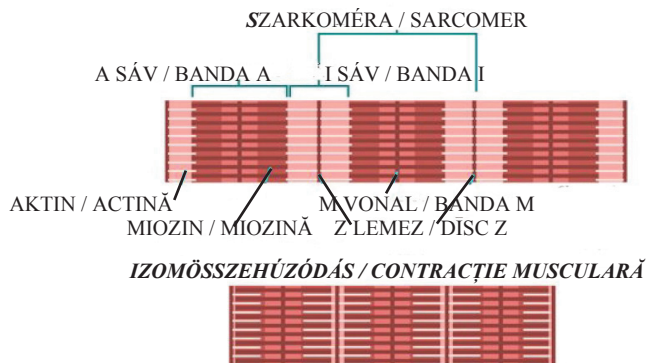


tapadó izmok különálló részeit fejeknek nevezzük, és ezek szerint beszélhetünk kétfejű, háromfejű, négyfejű izmokról (m. biceps, triceps, quadiceps). Ha az izom hasát közbülső ín szakítja meg, és a két has nem esik egymás folytatásában, akkor kéthasú izomról beszélünk (m. digastricus).

singular, sau poate să fie multiplu, și astfel putem vorbi de mușchi biceps, triceps sau quadiceps. Corpul muscular este alcătuit din fibre musculare. Dacă corpul unui mușchi este împărțit cu ajutorul tendoanelor în două părți, iar aceste părți nu vin în continuarea unuia celui alt, vorbim de mușchi digastric.



# ELERNYEDT IZOM / MUȘCHI RELAXAT



Az esetek nagy részében az izmok egyik végükkel, inak közvetítésével csonthoz tapadnak. Ezt erős kötőszöveti rostok alkotják, melyek mélyen benyomulnak az izomszövet belsejébe. Az izomrostok és az ínrostok teljesen más felépítésűek, és soha nem olvadnak össze. Csak az inból kiinduló kötőszöveti elemek állnak összeköttetésben a csonttal. (3. ábra)

Az izomszövet felépítésében izomrostok vesznek részt. Ezen rostok száma életünk során végleges marad. Sérült rostokat nem képes a szervezetünk helyettesíteni. A különböző izomtípusok rostjainak felépítése eltér egymástól, mely az általuk elvégzett feladathoz alkalmazkodik.

A sima izomszövetet elnyúlt orsó alakú sejtek alkotják. Cső alakú szerveink izmos rétegét képezik, különböző irányban helyezkedve el. Méretük igen változó, leghosszabbak a terhes méh izomsejtjei. Magvuk az izomsejt közepén helyezkedik el, pálcika alakú, végei lekerekítettek.

A harántcsíkolt izomszövet egysége, az izomrost, közös sejthártyával körbevett sok ezer magosztódás során szét nem vált sejtek közössége. Minden izomrostban néhány száz vagy akár ezer mag található. A vázizmok rostjai sokkal hosszabbak a simaizoménál, egyesek, mint pl. a combon a szabóizom rostjai, szabad szemmel is láthatóak. A szívizomszövet elvileg hasonló strukturájú, mint a harántcsíkolt izom, de egységei nem rostok, hanem sejtek. A szívizomsejtek hosszanti rendezettségű térrácsot alkotnak, a sejtek ennek megfelelően elágaznak, majd más sejtek ágaival fűgnek össze. Mégis minden egymagvú sejt saját sejthártyával és sejtplazmával rendelkezik.

Az izmok mikroszkópikus szerkezetében miofibrillumoknak nevezett rostocskák vesznek részt. Ezek segítségével valósul meg az izomösszehúzódás. A miofibrillumok különböző elrendeződést mutatnak a különböző izomtípusokban. A vázizmokban mutatnak legszigorúbb elrendeződést, innen is kapták a harántcsíkolt elnevezést. A miofibrillumok párhuzamos elhelyezkedése kölcsönzi a jellegzetes harántcsíkolt képet. (4. ábra)

Az összehúzódás alapegységét szarkomérának nevezzük, melyeket sötét, úgyn. Z-membránok különítenek el, hengeres szakaszokra osztva a miofibrillumokat. Minden szarkoméra központját jellegzetes sötét sáv, az A-szakasz foglalja el, az A-szakaszok közti részt halványabb I-sávok tartják. Az I-sávot vékony filamentumok alkotják, melyek erősen hozzá vannak erősítve a Z-membránhoz. A Z-lemez, tehát, olyan körömkéféhez hasonlít, melynek mindkét oldalán vannak sörtéi, ezek az I-filamen-

tek. În cele mai multe cazuri, unul dintre capetele mușchiului vine în contact cu osul cu ajutorul tendoanelor. Tendonul este format din țesut conjunctiv puternic, care pătrunde adânc în structura mușchiului. Fibrele musculare și tendinoase sunt de altă structură, și nu continuă niciodată unul în celălalt. Doar componentele fibroase ale tendoanelor intră în contact direct cu osul. (fig. 3)

Țesutul muscular este alcătuit din fibre musculare. Cantitatea acestor fibre este fixă în decursul vieții. Fibrele musculare pierdute în cursul unor boli sau accidente nu pot fi înlocuite de către organism. Structura celor trei tipuri de mușchi este diferită, fiecare adaptată funcționalității acestuia.

Mușchiul neted este alcătuit din celule alungite, ovalare. Intră în constituția stratului muscular ale organelor interne, cum ar fi vasele sanguine sau tractul digestiv. Mărimea acestor celule este variată, cele mai lungi le găsim în uterul gravid. Nucleul celular este așezat în mijlocul celelei, și are capetele rotunjite.

Unitatea funcțională a țesutului muscular striat, fibra musculară este alcătuită dintr-o celulă uriașă multinucleară, care s-a format prin nedespărțirea celulelor după multiplicarea celulară. Fiecare fibră conține sute sau chiar mii de celule nucleare. Mărimea fibrelor musculare striate este mai mare decât cea a celui neted. Unele, cum ar fi în cazul mușchiului sartorius, acestea pot fi observate cu ochiul liber. Mușchii cardiaci sunt striati, dar unitatea funcțională este alcătuită din celule, și nu fibre. Celulele prezintă ramificații longitudinale. Venind în contact cu alte celule, formează structuri cu constituție longitudinală. Fiecare celulă prezintă membrana celulară și nucleu celular propriu.

Structura microscopică a țesutului muscular este alcătuită din miofibrine, părți componente speciale, contractibile, cu ajutorul cărora se produce contracția mușchiului. Miofibrinele au o structură aparte pentru fiecare tip de mușchi. În cazul mușchiului striat, așezarea foarte strictă, paralelă a acestor miofibrine conferă aspectul caracteristic acestui tip de mușchi. (fig. 4)

Unitatea motorie se numește sarcomeră, care sunt delimitate de discuri Z. În centrul sarcomerei se află o bandă mai întunecată, numită banda A. Între două bande A se găsesc bande mai deschise, bande I. Banda I este alcătuită din filamente mai subțiri, care sunt înserate de discul Z. Astfel, discul Z se aseamănă unei perii care are păr pe ambele fețe, aceste fiind filamentele I. Filamentele I sunt alcătuite din actină. În centrul bandei A se află banda M, de

tumok. Az I-filamentumok anyagát aktinnak nevezzük. Az A-sáv középpontjában található az M-vonal, melyhez vastagabb, merev, pálcaszerű filamentumok tapadnak. Ezek az A- és I-szakasz határán szabadon végződnek, és egy miozin nevű fehérje képezi őket. Az aktin és miozin filamentumok ujjszerűen hatolnak be egymás közé. Az aktinfilamentumok azonban nem teljesen nyúlnak be a szarkoméra központjába, ezért az világosabbnak látszik (H-sáv). (5. ábra)

Az izomösszehúzódásnak két típusát ismerjük. Izometriás összehúzódásról beszélünk, ha az izom megfeszül, de nem rövidül meg, illetve izotóniás összehúzódás esetén az izom megrövidül, de feszültségi szintje állandó marad. Amikor az izomrost összehúzódik, a sötét A-sávok hossza állandó marad, a két halványabb terület, az I-sáv és H-sáv, azonban megrövidül. Maguk a fehérjefilamentumok nem rövidülnek meg, hanem rácsúsznak egymásra.

Amint már említettük, az izmok minden működése idegileg szabályozva van. A simaizommal és szívmizmokkal szemben, melyeknek minden idegi ellátástól független automatikus működésük is van, a harántcsíkolt izom csak idegimpulzusra húzódik össze, sőt, az izom tónusa is idegimpulzusok beérkezésétől függ. Az izomtónus az izmoknak az a készenléti állapota, mely segítségével megakadályozzák a test összeesését. Az izom mozgató beidegzésének fontos fogalma a motoros egység. A központi idegrendszerben található motoros idegsejt egy rostot küld az izmok felé a motoros idegen keresztül. Ez az idegrost az izmon belül szerteágazik, és több izomrostot is érint. Mivel a mozgató idegsejt által küldött impulzust egyformán fogja megkapni az általa érintett összes izomrost, ezért ezek a rostok nem külön-külön, hanem egyszerre fognak összehúzódni. Az egy idegsejt által mozgott összes izomrostot mozgató egységnek nevezzük.

Az emberi test izmait feloszthatjuk axiális, vagyis törzsizmokra, felső, illetve alsó végtag izmaira, nyakizmokra (nem a törzsizomzathoz tartozó), illetve a fej izmaira.

A törzs izmait öt nagy csoportra lehet osztani:

- vállövi izmok, ide a felszínebb mell és hátizmok tartoznak
- légzőizmok, a légzőmozgások szolgálatában vagy velük többé-kevésbé szoros kapcsolatban álló izmok
- hasizmok, melyek az egyik nagy testüreg, a hasüreg, falának jelentős részét képezik
- medencefenék izmai, melyek nagy része nem tekinthető

care sunt atașate filamente mai groase, în formă de bețe. Aceste filamente se termină liber la hotarul dintre banda A și I, și sunt alcătuite dintr-o proteină numită miozină. Filamentele actinice lasă liber partea centrală a sarcomerei, acesta fiind mai deschisă la culoare și se numește banda H. (fig. 5)

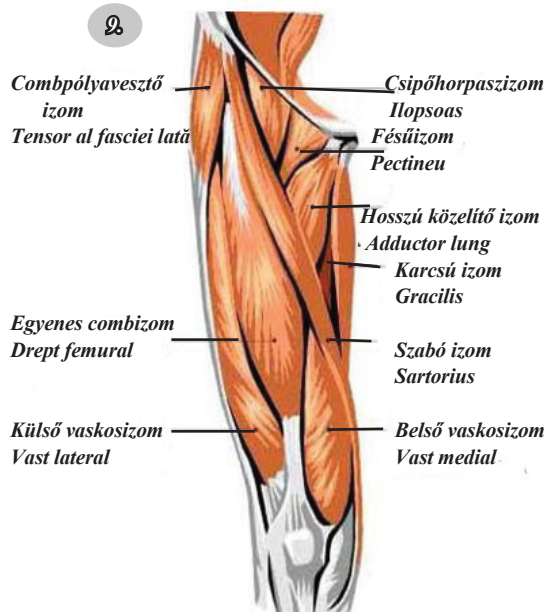
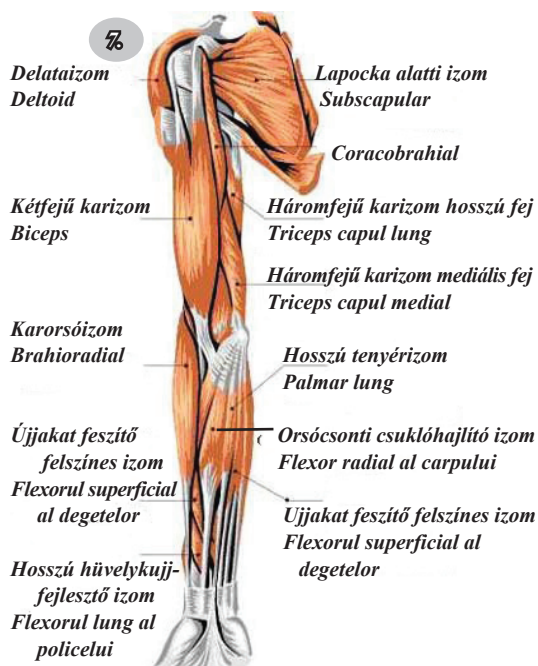
Contrația mușchiului poate fi de două feluri. În cazul contracției izometrice, tonusul muscular crește, dar dimensiunea mușchiului rămâne aceeași. Dacă dimensiunea mușchiului scade dar tonusul muscular rămâne același, vorbim de contracție izometrică. În timpul contracției dimensiunea bandei A nu se schimbă, însă bandele mai deschise la culoare, banda I și H, se scurtează. Acesta se produce nu prin scurtarea filamentelor, ci prin pătrunderea acestora printre filamentele bandei A.

Cum am mai amintit, funcția mușchilor este sub controlul sistemului nervos. Spre deosebire de mușchii neted și cardiac, care au caracteristici autonome și involuntare, funcționalitatea mușchiului striat depinde în totalitate de buna funcționare a sistemului nervos. Acesta se poate contracta numai la stimuli externi, mai mult, tonusul muscular depinde de prezența sau absența stimulilor. Tonusul muscular se referă la starea de contracție parțială prezentă în mușchii în repaus. Tonusul menține postura corpului și asigură capacitatea organismului de a răspunde rapid la stimuli externi. În legătură cu inervația motorie a mușchilor, este important să vorbim despre unitatea motorie. Neuronul motor din sistemul nervos central trimite o fibră spre mușchi, prin nervul motor. Această fibră neuronală, însă se ramifică, și vine în contact cu mai multe fibre musculare. Deoarece stimulul trimis de neuronul motor va fi primit în egală măsură de toate fibrele musculare cu care acesta a venit în contact, aceste fibre se vor contracta în același moment. Totalitatea fibrelor musculare înervate de un neuron motor se numește unitate motorie.

Mușchii corpului uman pot fi clasificați în mușchi axiali, mușchii membrului superior și inferior, mușchii proprii ai gâtului, și mușchii capului.

Mușchii axiali sunt următorii:

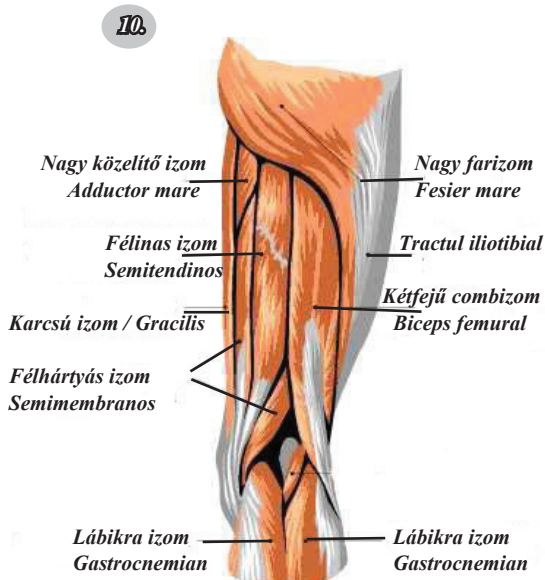
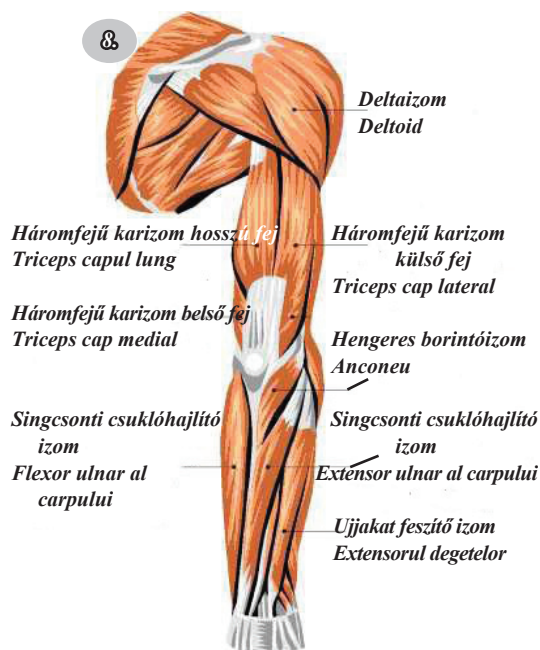
- mușchi toracohumerali, din aceștia fac parte mușchii superficiali ai spatelui și a pectorului
- mușchi respiratori, care participă la realizarea respirației
- mușchi abdominali, care intră în formarea peretelui abdomenului
- mușchii bazinului, mai degrabă fac parte din musculatura organelor genitale externe și a anu-



vázizomnak; a végbélnyílással, illetve a vizeleti és külső nemi szervekkel van szoros kapcsolatuk

• a gerincet helybentartó axiális törzsizomzat, mely a gerinc tartásában és részben mozgásaiban is jelentős szereppel bíró izomzat. (6. ábra)

A felső végtag izomzatát négy nagy csoportra osztjuk:

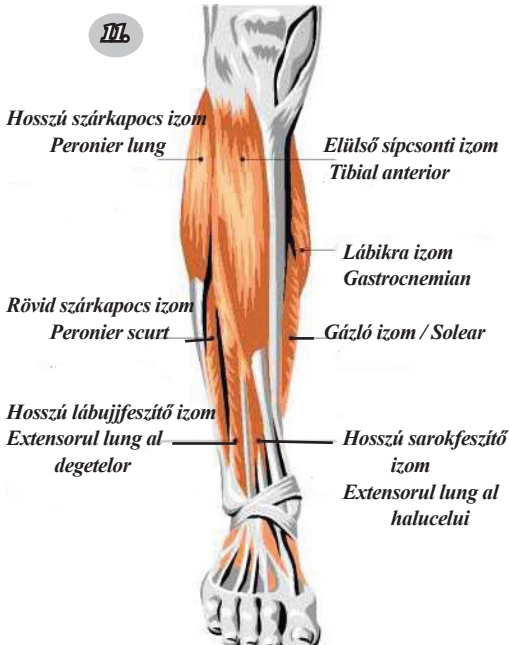


sului

• musculatura axială, care joacă rol important în susținerea și mișcarea coloanei vertebrale. (fig. 6)

Mușchii membrului superior pot fi împărțiți în patru categorii:

## Egészségünk



- vállizmok, melyek a lapockáról erednek egyetlen izom kivételével, és amelyeknek a váll alakjának, illetve a hónaljrések kialakításában van szerepük
- karizmok, melyek elsősorban a könyökizületre fejtik ki hatásukat
- alkarizmok, melyek az ujjak feszítését, illetve hajlítását végzik
- kéz izmai, melyek főleg a tenyéri oldalon helyezkednek el, és az ujjak finom mozgásaiban, illetve a fogás létrehozásában játszanak szerepet (7., 8. ábra)

Az alsó végtag izomzatát, hasonlóan a felső végtagéhoz, a végtag négy fő részei körül tömörült izomcsoportra osztjuk:

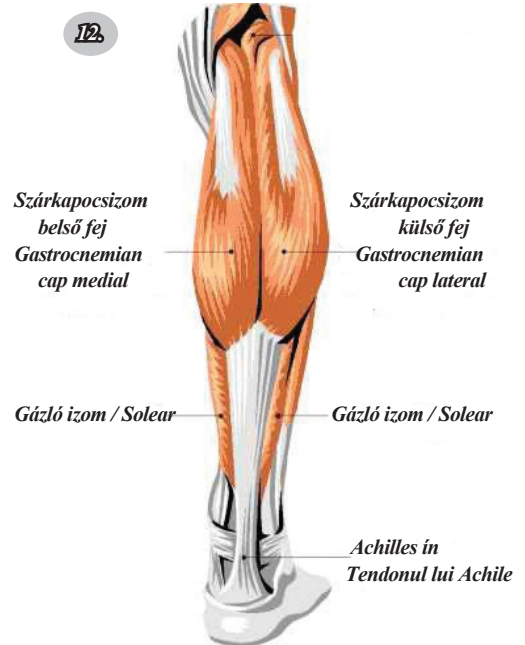
- csípőizmok, melyek nevüknek megfelelően hatásukat a csípőre fejtik ki
- combizmok
- lábszárizmok
- lábizmok (9, 10, 11, 12 ábra)

A tulajdonképpeni nyakizmok a nyak zsigereit fogják közre. A nyak elülső és oldalsó felületét két izom foglalja el. Az egyik a platysma, a nyak bőr alatti izma, amely mimikai feladatokat lát el. A másik a nyak idomát elsősorban meghatározó izom, a fejbiccentő izom.

A fej izmait több csoportra oszthatjuk:

- rágóizmok, melyek az örlőmozgások kivételzésében játszanak szerepet.
- mimikai izmok, melyeknek fontos szerepük van az arc testnyílásainak nyitásában és zárásában, illetve a különböző arc kifejezések létrehozásában

## Sănătatea noastră



- műschii umărului, care cu excepția unuia, își au originea de pe omoplat, și intră în constituția forme umărului și a regiunilor axiale
- műschii brațului, care joacă rol în mișcările cotului
- műschii antebrățului, flexori și extensori ai degetelor
- műschii mâinii, care sunt localizați mai ales pe partea palmară a mâinii, și contribuie la realizarea mișcărilor fine ale degetelor (fig. 7, 8)

Musculatura membrului inferior, asemenea celei de la membrul superior, poate fi grupată în patru grupe:

- műschii șoldului, care își exercită funcția pe șold
- műschii coapsei
- műschii gambei
- műschii piciorului (fig. 9, 10, 11, 12)

Műschii proprii ai gâtului înconjoară organele de la acest nivel. Pe partea anterioară și laterală a gâtului, se găsesc doi műschii. Primul, platysma, care se află sub piele, joacă un rol primar în mimică. Celălalt intră în constituția forme gâtului, műschiiul sternocleidomasterian.

De musculatura capului aparțin:

- műschii masticatori, cu rol în procesul de masticare
- műschii mimici, care au rol important în deschiderea și închiderea orificiilor externe ale capului, precum și în mimică

- szemizmok, ahova hat izmot sorolhatunk, melyek a szem, illetve szemhélyak működésében játszanak szerepet
- szájúregi és orr-garatüreggel szorosabban kapcsolatban levő nyelv-, légyszájpad- és garatizmok

- mușchii orbiculari, unde aparțin șase mușchi, și care deservesc mișcările ochilor
- mușchii limbii, ai palatului moale și a faringelui

Összeállította Dr. Kalló Imola

Întocmit Dr. Kalló Imola

**Bibliográfia / Bibliografie**

1. biologie.kappa.ro/teaching/alex/neurobiologie/curs\_8.pdf
2. Clark O. E. J. (ed.): Az emberi test, Medicina, Budapest, 1993
3. <http://phelafel.technion.ac.il/~tamarh/website/different-kinds-of-muscles.html>
4. <http://www.coronationphysio.ca/Injuries-Conditions/Muscle-Cramps/Muscle-Cramps/a-359/article.html>
5. <http://www.medipedia.ro/Articole/tabid/70/articleType/ArticleView/articleId/475/Sistemul-muscular.aspx>
6. <http://www.monografias.com/trabajos65/aparato-cardiovascular/aparato-cardiovascular2.shtml>
7. <http://www.realfitnessblog.com/2008/08/13/the-science-behind-muscle-growth/>
8. <http://www.rogers.k12.ar.us/users/ehutches/musaction6.jpg>
9. <http://www.sanatateata.com/de-retinut/musculatura-corpului-uman.htm>
10. Seres-Strurm L., Costache M, Solomon B.: Anatomia membrului superior, UMF Tg.-Mureș, 1997
11. Szentágothai J.: Functional anatomy, Medicina, Budapest, 1975
12. [www.umm.edu/imagepages/19841.htm](http://www.umm.edu/imagepages/19841.htm)

**Üzenet**

**azoknak, akiknek hatalmukban  
van védeni jogainkat**

**Mesaj**

**pentru cei care au puterea de  
a ne apăra drepturile**

***Miért nem bonthatják fel saját döntés alapján  
a Helyi Önkormányzatok a személyi gondozók  
munkaszerződését?***

***De ce nu se pot desființa contractele de muncă  
ale asistenților personali după decizia proprie a  
Autorităților Locale?***

1. Az Alkotmány 50. cikkelye értelmében a fogyatékkal élők különleges védelemben részesülnek.
2. A 2006-ban megjelent 448-as törvény 35. cikkelye kimondja, a fogyatékkal élő személynek joga van alkalmazni személyi gondozót.
3. A 2006-ban megjelent 448-as törvény a 40. cikkelye szerint a helyi önkormányzatnak kötelessége előteremteni a személyi gondozók fizetését, és egyéb törvény adta jogaikat biztosítani.
4. A 2006-ban megjelent 448-as törvény 42. cikkelye szerint a fogyatékkal élő személy dönti el, hogy alkalmaz-e gondozót vagy inkább juttatást igényel erre a célra.
5. Személyi gondozó alkalmazása csak fogyatékkal élő gyerekek mellé, a 2000-ben megjelent 137-es Sürgősségi Rendelet 2. cikkelyének előírása értelmében az életkor miatti megkülönböztetést tiltja a törvény.

1. Persoanele cu handicap se bucură de protecție specială conform Constituției (art. 50).
2. Persoana cu handicap are dreptul la angajarea unui asistent personal (art. 35 Legea 448/2006)
3. Autoritățile administrației publice locale au obligația să prevadă și să garanteze în bugetul local sumele necesare din care se suportă salarizarea precum și celelalte drepturi cuvenite asistentului personal. (art. 40 Legea nr. 448/2006)
4. Persoana cu handicap sau reprezentantul său legal pot opta pentru salariu sau indemnizație de însoțitor și nu autoritățile locale. (art. 42 legea nr. 448/2006)
5. Angajarea asistentului personal doar pentru copiii cu dizabilități și nu și pentru adulți, constituie o discriminare pe bază de vârstă interzisă prin legislația în vigoare. (art. 2 OG nr. 137/2000).

***Köszönet mindazoknak, akik szívükön viselik  
sorsunkat.***

***Mulțumim tuturor celor care au pe suflet des-  
tinul nostru.***

Összeállította Simon Judit-Gyöngyi

Întocmit Simon Judit-Gyöngyi



## A vak leány

Volt egyszer egy vak leány, aki gyűlölte magát amiatt, hogy vak volt. Mindenkit gyűlölt, kivéve a kedvesét. A fiú mindig vele volt. Mondta egyszer a barátjának:

- Ha láthatnám a világot, hozzád mennék feleségül.

Egy napon valaki ajándékozott neki egy szem-párt. Amikor levették szeméről a kötést, láthatta az egész világot, beleértve a barátját is. A fiú megkérdezte:

- Most, hogy látod a világot, hozzám jössz feleségül?

A leány a fiúra nézett, és látta, hogy vak. A lehunytt szemhéjak látványa szinte sokkolta. Erre nem számított. Az a gondolat, hogy az élete hátralévő részében ezt kell nézze, arra a döntésre vezette, hogy visszautasítja a fiút.

A fiú csendesén könnyezett, majd pár nap múlva írt néhány sort: "Vigyázz jól a szemeidre, mert mielőtt a tied lettek, előtte az enyémek voltak."

Valahogy így működik az emberi agy, amikor megváltozik a helyzetünk. Csak kevesen emlékeznek arra, milyen volt az életük azelőtt, és ki az, aki mindig mellettük volt a nehéz időkben.

Az élet ajándék.

Ma, mielőtt kimondasz egy bántó szót, gondolj azokra, akik nem tudnak beszélni.

Mielőtt panaszkodsz az ételed íze miatt, gondolj azokra, akiknek nincs mit enni.

Mielőtt panaszkodsz a férjedre vagy a feleségedre, gondolj azokra, akik Istenhez fohászkodnak, hogy legyen társuk.

Ma, mielőtt panaszkodsz az életre, gondolj azokra, akik túl hamar mentek el a másvilágra.

Mielőtt siránkoznál amiatt, hogy túl nagy távolságon kell vezetned, gondolj azokra, akik ugyanezt a távolságot gyalog kell megtegyék.

És amikor fáradt vagy, és panaszkodsz a munkádra, gondolj azokra a munkanélküliekre, akik szívesen végeznék a te munkádat.

És amikor gyötrő gondolatok rosszkedvűvé tesznek, mosolyogj egyet, és gondolj arra, hogy élsz és csodálatos, ami körülvesz.

## Fata oarbă

A fost odată o fată oarbă care se ura pe sine pentru că era oarbă. Ura pe toată lumea, în afară de prietenul ei. Într-o zi fata a spus:

- Dacă aş putea vedea lumea atunci m-aş mărita cu tine.

Într-o zi norocoasă, cineva i-a dat o pereche de ochi. Atunci ea a văzut totul, o lume plină de farmec, un nou început, dar nu în ultimul rând şi pe prietenul ei. Acesta apoi a întrebat-o:

- Acum că poţi vedea, te măriţi cu mine?

Fata a rămas şocată când a văzut că prietenul ei e orb. Nu s-a aşteptat la acest lucru. A început să se gândească la faptul că toată viaţa va trebui să-l vadă aşa şi s-a hotărât să îl refuze.

Prietenul ei a plecat plângând şi peste câteva zile i-a scris: "Te rog să ai grijă de ochii tăi, pentru că înainte să fie ai tăi au fost ai mei..."

Aşa cumva funcţionează creierul omului, când se schimbă situaţia. Foarte puţini îşi aduc aminte cum a fost viaţa lor înainte şi cine este cel care a fost întotdeauna lângă ei în perioadele grele.

Viaţa este un cadou.

Astăzi, înainte să spui un cuvânt jignitor, gândeşte-te la cei care nu pot vorbi.

Înainte să te plângi pentru gustul mâncării tale, gândeşte-te la cei care n-au ce mânca.

Înainte să te plângi de soţul sau soţia ta, gândeşte-te la cei care se roagă, pentru a avea un partener.

Astăzi, înainte să te plângi de viaţă, gândeşte-te la cei care au decedat prea devreme.

Înainte să te plângi, că trebuie să conduci o distanţă foarte mare, gândeşte-te la cei care trebuie să parcurgă pe jos această distanţă.

Şi când eşti obosit şi te plângi de munca ta, gândeşte-te la cei care sunt şomeri, care ar face cu drag ceea ce faci tu.

Şi când gândurile negative te fac indispus, zâmbeşte şi gândeşte-te la faptul că trăieşti şi tot ceea ce te înconjoară este minunat.



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

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



## HÍREK HÍREK HÍREK HÍREK

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



**VÁSÁROLJON!** Sérült és beteg személyek által készített üdvözlőlapokat, házassági meghívókat, gyöngyből fűzött nyakláncokat, karkötőket, fülbevalókat, agyag- és faragott dísz tárgyakat, varrottasokat és egyébeket. Ezekből nyert bejövetelet a fogyatékos személyek támogatására és tevékenységeink megszervezésére használjuk!



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



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

## ANUNȚURI ANUNȚURI ANUNȚURI

Asociația noastră se bazează pe **muncă voluntară**. Așteptăm pe toți cei care doresc să ofere din timpul lor liber. Mulțumim!



**CUMPĂRAȚI!** Felicitări și invitații de nuntă, lăntșoare, brățări, cercei prelucrate din mărgelă, ornamente din argilă, ornamente sculptate din lemn, cusături și altele confecționate de persoane cu dizabilități și bolnave! Veniturile provenite din acestea sunt folosite în beneficiul persoanelor cu dizabilități și la activitățile organizate de noi!



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



La **Radio Tg-Mureș** ascultătorii au ocazia, ca în ultima zi de miercuri a fiecărei luni între orele 17-18, să asculte în limba maghiară emisiunea *Összhang*, a lui Laszló Edit, care prezintă aspecte din viața și problemele persoanelor cu dizabilități.

