A DIEGÓS FIÚK MEGINT KITALÁLTAK VALAMIT!
33%-OS ÁRKEDVEZMÉNY
MINDEN SZŐNYEGRE ÉS PADLÓSZŐNYEGRE!
DIEGO®
SZŐNYEG • PVC • PARKETT • FÜGGÖNY
A diegós maci a Kolozsvári Magyar Napokon idén is szeretettel várja a gyerkőcöket!

igen, tessék! Kolozsvár

megjelenik 18 000 példányban

igentessek.ro • 031-2263100

II. évfolyam, 8. szám • 2014. augusztus

6 Civil

Vajon kakukktojás az a személy, akit nem érdekel, hogy milyen nyelven vásárol? – az Igen, tessék! mozgalom képviselői a 25. Bálványosi Nyári Szabadegyetemen mutatták be a kolozsvári magyar egyetemisták gazdasági viselkedését és elvárásait felmérő kutatás első eredményeit.

Bethlendi Tamás felvétele

5 Közösség

Beszélgetés a szlovákiai diákhálózat alelnökével az erdélyi és a dél-szlovákiai magyar nyelvhasználati mozgalmak létjogosultságáról. Kovács Balázst Bethlendi András, az Igen, tessék! ügyvezetője kérdezte.

10 Gasztronómia

Nem faragták konyhatündér-fából, sőt még szakácssegédként sem állná meg a helyét? Netán a tortakészítés vagy egy vacsora kiötlésében is gondjai adódnak? Kozma Kati (Zmínka) tippjei ilyen helyzetekben kínálnak segítséget.

21 Életmód

Minden nőnek három arca van, a nőiség esszenciáját, a könnyedséget és a bölcsességet hordozza magában – állítja Pápes Éva. Az írónővel erről a felismerésről, a női lét minőségéről és a mesék fontosságáról beszélgettünk.

Óperencián innen és túl

Az augusztus 17-24. között megszervezésre kerülő *5. Kolozsvári Magyar Napok* programkínálatából választottuk ki azt a négy eseményt, amelyet az *Igen, tessék! Kolozsvár* közösségi havilap szerkesztősége a legizgalmasabbnak tart. A mi kedvenceinken kívül – az elmúlt évekhez hasonlóan – a városnapok szervezői kicsiket és nagyokat egyaránt izgalmasabbnál izgalmasabb programokkal várnak.

Szimfonik Live

augusztus 22., 20 óra, Főtér

Az MR Szimfonikusok, a magyar popszakma jeles képviselőivel (Péterfy Bori, Pannonia Allstars Ska Orchestra, Heaven Street Seven, Irie Maffia), Budapest határain kívül első alkalommal a Kolozsvári Magyar Napokon lépnek színpadra.

Az *MR2-Petőfi Rádió* 2010-ben nagy sikerrel mutatta be *Szimfonik* nevű programját, melynek keretében egy rock- és egy szimfonikus zenekar találkozott, s egy jól ismert hazai dal rock-hangszereket sem nélkülöző nagyzenekari változatát hozta létre. A Heaven Street Seven *Ez a szerelem* című dalának szimfonikus változatára minden bizonnyal sokan emlékeznek. A zenei repertoárt később továbbfejlesztették, a projekt pedig a Szimfonik Live nevet kapta. Ahogy a neve is mutatja, itt már minden élőben megy.

Azoknak, aki már részt vettek valaha élő Szimfonik Live-koncerten, nem kell bemutatni stílusuk, azoknak viszont, akik még nem látták őket színpadon, bátran ajánljuk, hogy ne hagyják ki az élményt, hiszen az egyedi hangszerelésű zenei különlegességek lenyűgöző hatásúak.

Jézus Krisztus szupersztár

augusztus 20., 20 óra
és augusztus 24., 17 óra,
Diákművelődési Ház

Romániában nagy színpadon először mutatják be az Andrew Lloyd Webber és Tim Rice *Jézus Krisztus szupersztár* című nagyszabású rockoperát, Jancsó Hajnal rendezésében. A darabban fiatal színészek, énekesek, egyetemi hallgatók lépnek színpadra. Munkájukat a kolozsvári és romániai zenei élet kiemelkedő művészei segítették.

Érdekességnek számít, hogy ez volt az a darab, amely forradalmasította a zenés színházat, és olyan kérdéseket vetett fel, amelyek mindmáig érvényesek.

A Jancsó Hajnal által rendezett darabot nem csak a nagy slágerek miatt ajánljuk mindenki figyelmébe, hanem azért is, mert kiváló példája az interkulturális együttműködésnek.

ExperiDance produkció

augusztus 24., 20.30, Főtér

A 2000-ben alakult ExperiDance csapatát a hagyományok tisztelete mellett a tradicionális formáktól való bátor eltérés, a megújulásra törekvés, az újdonság hangulatvilága jellemezi. A sokévnyi alkotómunka eredménye egy letisztult, egyedi tánc, zenei hatás és fényvilág, melynek köszönhetően a társulatot ma már határon innen és túl a magyar tánckultúra utazó nagyköveteként tarthatjuk számon.

Az általuk újragondolt magyar néptáncművészet, melyet a mai modern táncirányzatok elemeivel ötvöznek, előadásaikon és az országhatárokat nem ismerő turnéikon keresztül évről évre egyre szélesebb közönséghez juthat el.

Az 5. KMN záróakkordjaként igazi zenei és látványbeli csemegében és Óperencián túli élményben részesülhetünk a társulat *Ezeregyév* című látvány és táncszínházi nagyprodukciója által. Az egész estés előadás a magyar történelem kiemelkedő pillanatait mutatja be 21 képben, a honfoglalástól napjainkig.

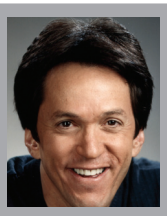
Fesztivál utca

augusztus 21–24., Farkas utca

A Fesztivál utca az elmúlt években is egyedi színfoltja volt a Kolozsvári Magyar Napoknak. Az Egyetem/Universităţii utca bejáratától a Farkas utcai református templomig a kézművesek, illetve a helyi terméket kínálók vására kap helyet, valamint előadások, gyerekprogramok, könnyűzenei és táncelőadások, gasztronómiai különlegességek és további színes programok várják az ide látogatókat. Olvasóinknak meleg szívvel tudjuk ajánlani a Fesztivál utcát és a vele együtt járó hangulatot, hiszen a magyar kultúra értékeivel való megismerkedés mellett ez kiválóbb helyszín baráti találkozásokra és beszélgetésekre is. ●

Aktuális

„Soha sincs túl későn vagy túl korán. Minden akkor történik, amikor történnie kell.”



Mitch Albom
amerikai író, újságíró

ISSN 2343 – 7723

Ingyenesen terjesztett közösségi havilap. Megjelenik 18 000 példányban.
Kiadja és ingyenesen terjeszti az Igen, tessék! – Da, poftiţi! egyesület.
Felelős kiadó: Talpas Botond • **Lapszámfelelős:** Jakab Villő Hanga
Szerkesztők: Kocsis Kitty, Szénás Szabolcs • **Korrektor:** Gödri Csilla
Arculat: Benkő Adorján, Ferencz Csaba-Levente, Kinda Ágnes Júlia, Korodi-Vass Lóránt
Nyomás: Tipografia Ceconii, Nagybánya
Szerkesztőség elérhetősége: 400083 Kolozsvár, Petőfi Sándor (Avram Iancu) u. 21. sz., e-mail: *ujsag@igentessek.ro,* honlap: *http://igentessek.ro/ujsag*
Marketing: Vincze Róbert • **Hirdetésfelvétel:** *marketing@igentessek.ro*

A lapban megjelent cikkek és fotók belső szerkesztésű anyagok, illetve nem jogvédett internetes forrásokból származnak, és nem feltétlenül tükrözik a szerkesztőség véleményét.

A kiadvány megjelenését támogatták: Biobee Óvoda, Bowen terápia, Blue Travel, Bronto, Codespring, Culina Nostra, Diego, Donath Service, European Language Rights Alapítvány, Éva Klasszika ruhásüzlet, GSM Shop, György Jakab Fordítóiroda, Homeovet, Juhos Lenke, Kantor Design, Kolozsvári Magyar Diákszövetség (KMDSZ), Kolozsvári Magyar Napok, Kovács Noémi, dr. Kun Enikő, Landman Consulting Services, La Palat, Lotus&Csilla Vendeglő, Macrogroup, Magyar Turizmus Zrt., Memo Service, dr. Molnár Endre, My Life Beauty, Optimag, OptimusTrans, dr. Pályi Kiss Emőke, Paprika Rádió, President Tour, Privilege, Promedical Center, Regal ékszerüzlet, Salstar–Masterfol, Schuller Róbert, Secpral PRO Instalaţii, Száraz Enikő, Szilaj lovastanya, Tim&Co., dr. Titz Mária

RMDSZ 25 ÉVES
COMMUNITAS ALAPÍTVÁNY 15 ÉVES

SzénaFeszt egy szebb és jobb jövőért!

A SzénaFeszt a legnagyobb, aktivisták által szervezett és az aktivizmust, a civil szerepvállalást népszerűsítő, multikulturális, zöld fesztivál Romániában. Egy időben született a legnagyobb európai aranybányaprojekt elleni harccal, és a legfontosabb romániai civil környezetvédelmi mozgalom egyik központi eseményévé nőtte ki magát.

Verespatak, ez az apró erdélyi falu, évről évre egyre több ember szívét hódítja meg: ők azok, akik a világ minden pontjáról érkeznek a SzénaFesztre. A résztvevők nem csak a zenéért, táncért, kiállításokért, workshopokért érkeznek a fesztiválra, hanem azért, hogy kifejezzék szolidaritásukat a Verespatak mögött álló mozgalommal és a helyiek küzdelmével. Augusztus 11–17. között Verespatak ismét vár mindenkit, hogy felfedezzék csodálatos épített örökségét, valamint hogy megvitassák a térség fenntartható fejlesztésének különböző módozatait, mint amilyen a turizmus, a mesterségek és a hagyományos mezőgazdaság.

A SzénaFeszt az Alburnus Maior Egyesület által, a helyi lakosok segítségével, támogatásával, valamint önkéntesek hozzájárulásával szervezett fesztivál. Kelet-Európa egyik legpezsgőbb, legkirobbanóbb környezetvédelmi mozgalmának a jelképe. • folytatás a 4. oldalon

SzénaFeszt egy szebb és jobb jövőért!

folytatás a 3. oldalról • A fesztivál ezt a kis falut elsőszámú látogatási célponttá emelte a Nyugati Szigethegységben mindazok számára, akik kedvelik a művészeteket, kultúrát, természetet, az épített örökséget, de azok számára is, akik az igazságosságért és az emberi jogokért harcolnak. A SzénaFeszt élő bizonyítéka annak, hogy a fenntartható fejlődés alternatívái segíthetnek egy közösségnek harmonikusan fejlődni, és az ott élők előrehaladhatnak. A SzénaFeszt művészek, akadémikusok, aktivisták és a világ összes sarkából érkező emberek generációit inspirálja, hogy együtt dolgozzanak a közös kulturális és természeti örökség védelmében.

A fesztivál egyik egyedisége, hogy teljesen ingyenes. A szervezők által felkarolt ügyek melletti elkötelezettségen túl a program sokszínűsége is vonzó lehet nem csupán a fiataloknak, de a családosoknak is. Az izgalmas koncerteken túlmenően gyermekprogramok, kiállítások, szervezett túrák, workshopok, filmvetítések, valamint kézműves- és kézzel készült termékek vására várja az érdeklődőket. •

Verespatakról

Verespatak már a római kor elott is lakott volt, az egyik legrégebbi romániai bányahelyszín, és itt található Európa legnagyobb aranykészlete. A hét leginkább veszélyeztetett európai kulturális örökség között tartják számon, 4 kritériumát is teljesítené az UNESCO Világörökség minősítés megszerzésének.

Átalakuló kedvenc

Szélesebb, korszerűbb, a kerékpáros-forgalom számára is nyitott átkelő készül a dónátnegyedi „repülőhíd” helyére, ugyanakkor az 1902-ben épült régi hidat sem dobják ki: felújítják, és áthelyezik az egykori **Németek pallójá**nak nevezett fahíd helyére, hogy a Fellegvárat összekösse a belvárossal. A városi tanács RMDSZ-frakciójának korábbi kezdeményezése válhat valóra a dónátnegyedi „repülőhíd” projekt megvalósításával. „Az önkormányzat az átkelőhely funkcióit kívánja bővíteni, így a gyalogosok mellett a kerékpárosok számára is használhatóvá tennénk” – jelentette ki Horváth Anna alpolgármester. Az önkormányzat által megrendelt szakértői felmérés szerint a híd felújítható, de kibővítésre alkalmatlan, így szükséges az áthelyezése, és egy modern, többfunkciós létesítménnyel való helyettesítése. •

Hagyományőrzés testközelből

A Turul Íjász Hagyományőrző Egyesület augusztus 17-én délelőtt 10 órai kezdettel a kerekdombi Szilaj Lovastanyán (Lombului utca) vár mindenkit, aki testközelből szeretne megismerkedni az ősi magyar hagyományőrzés eszközeivel és gyakorlatával. A rendezvény keretén belül lovasíjászati bemutató (Pászka Lehel, Kodolányi Réka és csapatuk), kutyaidomítás (a csendőrségi kutyásegységek), lovas harci jelenet és lovasbemutató (Turul Íjász Hagyományőrző Egyesület), díjugratás és díjlovaglás, fegyverbemutató, lószépségverseny, bábszínház, bűvészelőadás és gulyásfőző verseny várja az érdeklődőket.

A rendezvény az 5. Kolozsvári Magyar Napok programsorozat része. A belépés díjtalan, illetve adomány fejében is történhet, amely a Turul Íjász Hagyományőrző Egyesület működését segíti.

HIRDETÉS

Erdélyi kétnyelvűség felvidéki szemmel

A szlovák állami politika tudatosan dolgozott azon, hogy aláássa a magyar nyelv megbecsülését – mondta el lapunknak Kovács Balázs. A szlovákiai diákhálózat alelnökét az erdélyi és a dél-szlovákiai magyar nyelvhasználati mozgalmak létjogosultságáról kérdezte Bethlendi András, az Igen, tessék! ügyvezetője.

– Minek köszönhető, hogy úgy döntöttél két hónapot Kolozsváron töltesz?

– Az Igen, tessék!-hez érkeztem önkéntesként segíteni a szervezet munkáját. Odahaza sokat foglalkozom nyelvhasználati kérdésekkel és fontosnak tartottam, hogy Erdélyből is gyűjtsek tapasztalatokat. Amellett, hogy sok mindent megtanultam Kolozsvárott, a város és az itteni emberek is hamar belopták magukat a szívembe.

– Miben különbözik egymástól a felvidéki és az erdélyi magyarság helyzete a nemzeti identitás és a nyelvhasználat tekintetében?

– Gyakran találkozom azzal a sztereotípiával, miszerint a felvidékiek vannak a legrosszabb helyzetben a határon túli közösségek közül, mert mi vagyunk a leginkább hajlamosak az identitásunk feladására. Szerintem ez a kép leegyszerűsíti a problémát, de azt tapasztaltam, hogy az erdélyiek sikeresebben építik a társadalmukat. Három fontos különbséget látok, mely sorban az első, hogy a felvidéki magyarság egy kényszerközösség: az I. világháború előtt semmi nem kötötte össze a Kassán élő magyarokat például a csallóköziekkel. Ez a két világháború között alapvetően meghatározta a csehszlovákiai magyarok szervezettségét. A második világháború után kitelepítették a középosztály és az értelmiség nagy részét és vagyonelkobzással szétzúzták a magyarság gazdasági hátterét. Ez súlyos érvágás volt a közösségnek, s következményeit máig érezzük. Úgy látszik, hogy az elmúlt két évtized kevés volt ahhoz, hogy megtervezzük a jövőképünket, míg az erdélyi magyarok napirenden tartják az autonómiát és terveket készítenek, mi ebből a szempontból egy helyben toporgunk. Szerencsére az utóbbi években megjelent egy fiatal generáció, amelyik igyekszik bepótolni mindazt, amit az elődök sok esetben elmulasztottak. A szlovák állami politika tudatosan dolgozott azon, hogy aláássa a magyar nyelv megbecsülését. Ráadásul közösségünk döntő része jól beszél szlovákul, ezért a magyar feliratozást sokan hajlamosak fölöslegesnek tekinteni. Pedig nem az.

– A felvidéki magyarok miként reagáltak az anyanyelvük visszaszorulására?

– Az elmúlt 4-5 évben egymástól függetlenül is megjelent jó pár civil kezdeményezés, melyeknek az a céljuk, hogy a szlovákkal egyenrangúvá tegyék a magyar nyelvhasználatot. Tevékenységük két vonalon zajlik: egyrészt a meglévő nyelvi jogokat próbálják átültetni a gyakorlatba, mondjuk az üzletek feliratait szeretnék kétnyelvűsíteni. Másrészt újabb jogokat akarnak szerezni, például a vasútállomások neveinek magyar megfelelőjét bebiztosítani. Az eredmény: egyre több szimpatizáns áll mögéjük, az emberek is egyre tudatosabban használják az anyanyelvüket és egyre több a magyar felirat.

– Miként fogadja mindezt a szlovák többség?

– A szlovákokra jellemző a tájékozatlanság. Legtöbbjük úgy hiszi, hogy Dél-Szlovákiában durva magyarosítás zajlik, a szlovák nyelv pedig el van nyomva. Ezért akadnak, akik fenyegetésként élik meg, ha magyar nyelvhasználati akciókról olvasnak a sajtóban. Ez azonban nem jelenti azt, hogy fel kellene adnunk a nyelvünket, sokkal inkább arra kell törekednünk, hogy türelmesen elmagyarázzuk nekik, a magyar nyelv tőlük nem vesz el semmit.

– Erdélyben és a Felvidéken szinte egyszerre indultak útnak az alulról szerveződő, a nyelvi jogokat érvényesíteni akaró civil kezdeményezések. Mit látsz, ha összehasonlítod a kettőt?

– A legfontosabb, hogy ezek a mozgalmak újszerűek, fiatalosak és kreatívak legyenek. Nálunk az emberek nagyon kiábrándultak a politikából, mert az eredménytelen és unalmas. De az új generációs civil aktivisták meg tudják ugrani az ingerküszöböt, mert érdekesen tálalják az üzenetüket. Kolozsváron jó példa volt erre a hat nyelven beszélő Mátyás-szobor. Nálunk pedig egy romos állapotban lévő vasúti megállót újítottak fel az aktivisták és helyezték ki a magyar feliratokat. A helyi község lakosai mindezért hálásak voltak és őszintén felháborodtak, amikor az állami szervek eltávolították a magyar táblákat. Megértették, hogy a részvételünk és odafigyelésünk nélkül nem javítható a környezetünk – és ez nem csak a nyelvhasználatra, de az élet legtöbb területére is érvényes.

– Miként vélekedsz az erdélyi kezdeményezésekről? Mi az, ami itt jobban működik és tőletek hiányzik, illetve mi az, amit mi kéne átvegyünk a ti kezdeményezéseitek közül?

– Úgy látom, elkötelezettségből és ötletekből egyik csapatban sincs hiány, persze kölcsönösen van mit tanulnunk egymástól. Hasznosnak látnám, ha a Felvidéken országos szinten jönne létre egy Igen, tessék!-hez hasonló hálózat, ami összegyűjti a magyar nyelven kiszolgáló vállalkozásokat. Kolozsváron pedig a magyar ügyfélszolgálat után érdemes lenne a magyar feliratokat is kérni, mert ez a kettő szorosan egymáshoz kapcsolódik. ●

Közösség

„Biztos vagyok benne, hogy ha mindenki meginná a maga napi jó üveg borát, feleannyi baj sem lenne a világon, mint amit most látunk.”

Jane Austen
angol regényíró

Ha Ön orvos vagy jogász, az év legjobb hírével szolgálunk!

Vajon kakukktojás az a személy, akit nem érdekel, hogy milyen nyelven vásárol? És az a szervezet, amelyik nem a jogot és a törvényeket segítségül hívva ügyködik a többnyelvűség érdekében, az vajon kakukktojás?

A többnyelvű kiszolgálás csupa haszon: jól jár vele mind a „nagylelkű" vállalkozó, mind a megcélzott közösség. A gondolatnak sok összetevője van, egyik oldalról felsorolhatjuk a becsábított ügyfeleket és a tőlük származó többletbevételt. Legalább ilyen fontos a közösség bátorítása: a nyilvános anyanyelvhasználat jelzi a nyelv fontosságát, egyenjogúságát, mi több, építi és gazdagítja annak szókincsét, otthonérzetet teremt.

Ezeket az elveket hirdeti az Igen, tessék! mozgalom csapata többedik éve: de ki fogja ezeket a „törvényszerűségeket" tényekkel igazolni nekünk és a szemöldököket ráncoló vállalkozóknak? Nos, a szociológusok és a felméréseik. A kolozsvári magyar egyetemisták gazdasági viselkedését és elvárásait idén tavasszal mértük fel, a július végi Bálványosi Nyári Szabadegyetem és Diáktábor pedig kiváló alkalom volt az első eredmények ismertetésére.

Amint arról Talpas Botond elnök (képünkön) és Bethlendi András ügyvezető beszámoltak, a válaszadók 30,5 százaléka nyilatkozta, hogy gyakran keresett magyarul kiszolgáló elárusítót vagy szakembert, további 52,4 százalék pedig azt mondta, hogy néha odafigyel erre a szempontra is. Ha a két számarányt összeadjuk, készen is van a beszédes eredmény: a gyakorlatban a diákok csupán 17,2 százalékának közömbös, hogy milyen nyelven költheti pénzét. Érdemes-e az elsöprő többség kedvéért bővíteni a nyelvi szolgáltatásokat? Mindenki döntse el maga...

A dr. Csata Zsombor adjunktus által vezetett felmérés, mely a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Magyar Szociológia és Szociálismunkás-képző Intézetének szakmai segítségével valósult meg, a nyelvhasználathoz kötődő miértekre is válaszokat keresett. Ezek alapján a diákok leginkább azzal értettek egyet, hogy könnyebben meg tudják értetni magukat egy magyar boltban, mint egy románban (58,9%), de a válaszadók közel fele azzal is egyetértett, hogy azért választ inkább magyar terméket vagy szolgáltatást, mert ezzel a magyar termelőket segíti.

A kutatásból kiderül: egy dolog, hogy mire vágynak a pénzüket költeni készülő diákok, de gyakran mást kínál számukra a valóság. Arról faggatóztunk, hogy gazdasági kategóriánként mennyire tartják fontosnak a magyar nyelvű kiszolgálást. Toronymagasan „győztek" a kulturális és az egészségügyi szolgáltatások (így a színház, a múzeum, az orvosok és a gyógyszertárak, mintegy 75%), de kiemelten jól szerepeltek a médiatermékek, a civilszervezetek és a jogi szolgáltatások (60% fölött), illetve az oktatási szolgáltatások (53%) is. És itt jön a csavar: az utóbbi kérdéssel párhuzamosan arra is kíváncsiak voltunk, hogy hányan ismernek szolgáltatót az egyes kategóriákban. Nos, a válaszokat figyelembe véve, leginkább a kolozsvári magyarul beszélő jogászoknak és orvosoknak érdemes elgondolkodniuk: mindkét esetben 25 százalékponttal elmarad az ismertség a nekik tulajdonított fontosságtól...

Talpas Botond Tusványoson a Nemzetpolitikai Intézet nyelvi jogi kerekasztalán is részt vett. A konferenciákat és kutatásokat szervező intézet meghívásának eleget téve többnyire olyan kárpát-medencei szervezetek jutottak szóhoz, amelyek a jog nyújtotta lehetőségek révén bátorítják az anyanyelvhasználatot. Talpas rámutatott: az Igen, tessék! mozgalom ebből a szempontból kakukktojásnak számít, az üzleti világban ugyanis nem szabályozzák törvények a nyelvhasználatot. Jogérvényesítés helyett nekünk a gazdasági logika segít. Hogy érdemes-e ezzel a logikával foglalkozni? Igen, tessék csak a fenti számokon elmélkedni... ● **Szabó-Györke Zsombor**

Tudod, hol találsz Kolozsváron magyar...?

94%	vendéglátó egységet (étterem, kávézó, kocsma)
91,1%	kulturális szolgáltatást (színház, múzeum, kiállítóterem)
78,7%	nyomdaszolgáltatót, reklámügynökséget, fényképészt
76,4%	civilszervezeteket
75,1%	médiatermékeket (rádió, tévé, újság, internetes újság)
56,3%	szépítkezési szolgáltatást (fodrász, kozmetikus stb.)
55,4%	szálláshelyet (szálloda, vendégház, panzió)
52,1%	vegyesboltot
47,3%	egészségügyi szolgáltatót (klinika, orvos, fogorvos, egészségügyi tanácsadás)
37,5%	oktatási szolgáltatásokat (autóiskola, szakképzés)
36,9%	jogi és adminisztratív szolgáltatásokat (ügyvéd, jogász, közjegyző)
34%	szaküzletet
32,8%	pénzügyi szolgáltatót (bank, biztosítás)
31,5%	szerelési szakértőt (víz-gázszerelő, asztalos, autószerelő, szerelő informatikus stb.)
29,7%	szabadidős szolgáltatásokat (sportklub, uszoda, wellness stb.)
29,6%	munka- és lakásközvetítőt
28,9%	turisztikai irodát (utazásközvetítés)
26,8%	szállítót, fuvarost (taxi, autóbusz, költöztető)

Fegyverben a király (2.)

Egy kis XV. századi fegyverzettörténet

folytatás az előző lapszámunkból

Kinizsi alakja, a keleties megjelenésével áll a legközelebb a Hunyadiak korának huszárjaihoz. A sisakja a török szultán fegyvertárából származó darab egyenes mása, a sodronyvért pedig szinte megszólalásig hasonlít a Topkapi palotában őrzött szpáhi-vértezetekhez. Szobrászunk azonban itt sem alkotott teljesen hiteles képet, a Kinizsi nyakába akasztott hatalmas sodronygallér egy későbbi európai darabot követ, amelyet a XVI. században püspökgallérnak neveztek és igen népszerű volt a német zsoldos gyalogosok körében.

A szoboralakok által viselt kardnak látszó eszközöknek semmi közük nincs a korszak vágófegyvereihez. Az egyenes pengével ellátott vágóeszközök, amelyet kardnak nevezünk, erre a korra ugyanis jelentősen specializálódtak, fő céljuk a páncélzat réseinek a megtalálása volt.

Az ívelt pengével rendelkező szablyák éppen ebben a korszakban kezdtek újra elterjedni, valószínűen török hatásra, a magyar hadaknál. Ezek voltak az ú.n. gótikus szablyák, amelyekből aztán a XVI. századra kifejlődött az európai karriert befutó magyar szablya. Szapolyai István oldalán egy szablyának tűnő eszköz lóg, amely azonban inkább hasonlít a XIX. századi főnemesi díszöltözéket kísérő díszszablyákhoz, mint a már említett gótikus szablyákhoz.

Szapolyai István nádor síremléke

A szoboralakok pajzsai hiteles formákat követnek. Ezek a nagyméretű állópajzsok, pavesek, sokszor igen díszesek voltak és jelentős számban maradtak fenn magyar területen is. Kinizsi ennek egy kicsinyített változatát viseli a hátára vetve, amely talán hiteles lehetett egy korabeli lengyel vagy cseh lovas számszeríjásznak, de nem egy rác-magyar huszárnak, amely egy nagyméretű tárcsapajzsot viselhetett.

A zászlók típusa is inkább egy későbbi formát követ, mint a korabeli Európában elterjedtek. Ezek keskenyebbek voltak és hosszú farokkal rendelkeztek, mint Mátyás fennmaradt zászlója is.

Végül ejtsünk egy pár szót az uralkodó lováról is. A korabeli magyar lovasság, amint azt több fennmaradt forrásban is olvashatjuk inkább a herélteket vagy a kancákat kedvelte, mert noha a mének sokkal harciasabbak voltak, heves természetük miatt azonban nehezen lehetett őket irányítani. A könnyűlovasság lovai általában kisebbek és fürgébbek voltak, mint a nehézlovas társaiké. Ez utóbbiak erős, nagytestű lovakon ültek, hiszen az ő fő feladatuk nem az ellenség zaklatása, hanem annak letiprása, vonalainak szétzúzása volt. Ezek a lovak, mint amilyenen Mátyás is ül, rendkívül erősek voltak, viszont hamar kimerültek.

Összegzésképpen elmondhatjuk, hogy a kolozsvári Mátyás-szoborcsoportot sokféleképpen lehet nézni. Én a fegyverzettörténész szemével próbáltam megvizsgálni és rajta keresztül egy kis betekintést nyújtani egy letűnt korszak életébe, egy olyan korba, ahol az emberek elektromos áram és számítógépek nélkül is képesek voltak csodákat alkotni. ● **Ladó Árpád-Gellért**

Történelem **rovatunk havonta a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Történelem Szakkollégiuma tagjainak szövegeit közli. Tartalmi felelős: Fodor János**

HungaRomagyarázatok

– lefordíthatatlan kifejezések szószerinti fordításai:
www.facebook.com/hungarom

Életmód

„Testünk és környezete között egyik legfontosabb kapocs minden bizonnyal az élelem. Az élelem képében a környezet ténylegesen bekerül testünkbe és átjárja azt. A vitaminok e kapcsolat koordinálásában kétségkívül a legfontosabb tényezők egyikének számítanak.”

Szent-Györgyi Albert
orvos, biokémikus

Dúlák a pozitív szülésélményért

A dúla tevékenységének középpontjában a domináns szülészeti gyakorlattal szemben nem a női test kontrollja áll: szívesebben lát tudatos döntéseket hozó, informált nőket és párokat a szülészeten. Ugyanakkor hiánypótlóan a szülés érzelmi oldalára irányítja a figyelmet, és nem viszi tovább azt a hagyományt, mely a szülésre mint tipikus nőtémára tekint, kizárva ezzel a férfiakat. Deák Zsófia dúlát, a Tudok szülni! facebookos oldal létrehozóját és szerkesztőjét munkájáról és annak jelentőségéről kérdeztem.

– Romániában nem legális az otthonszülés, így a kismamák a kórházi környezetben számos szülészeti szakemberrel és eszközzel szülnek együtt. Kevesen, de egyre többen dúlát is alkalmaznak kiegészítve ezt a személyzetet. Ki a dúla? Miben más, mint a bába, a szülész vagy a nővér, és miért van rá szükség ennyi szakember között?

– A dúla mindenekelőtt attól dúla, hogy hiszi, a szülés egy természetes folyamat. Legfőbb feladata, hogy a kismama lelkével, lelkiállapotával foglalkozzon, érzelmi támaszt nyújtson. Nem egészségügyi személyzet, nincs egészségügyi képesítése, azaz nem vizsgál meg, nem mér vérnyomást, nem vág, nem varr. A korszerű tudományos bizonyítékok alapján informál a várandósság kérdéseiről, vajúdásról, szoptatásról, gyermekágyról szülés előtt, alatt és után. Személyre szabottan és megszakítás nélkül támasza a kismamának/párnak a szülés során. A dúla nem bába, nem (otthon)szülést vezet, sőt nem is vezet semmit, csak kísér. A háttérben marad, de azonnal támogatást nyújt, ha szükség van rá.

– Kiből lehet dúla? A hagyományos magyar szó támasztóasszonynak nevez titeket, de ma is kizárólag csak az asszonyoké ez a foglalkozás?

– Azok az érett, tapasztalt emberek – leggyakrabban nők – válhatnak dúlává, akiket elvarázsolt a szülés, elkötelezettséget éreznek ez iránt, bíznak a női erőkben, segíteni szeretnének másoknak abban, hogy pozitív szülésélményük legyen. A dúla akár férfi is lehet, igaz, ez nagyon-nagyon ritka. Én a saját szülésemre készülve mentem el a DONA International által tartott dúlaképzőre, és annyira megtetszett, hogy eldöntöttem, ezzel akarok foglalkozni.

Milyen szerep jut az apáknak a felkészülésben, a szülés során és azt követően?

Kiemelkedően fontos szerep, tér nyílik az ő kérdéseiknek, félelmeiknek a megbeszélésére is. A felkészítő során ők is eszközöket kapnak a kezükbe, ötleteket, hogy hogyan tudnak majd segíteni. Az ezeken való részvétel akkor is fontos, ha a pár nem tervezi, hogy az apa ott lesz a szülésen, mert később a babagondozásban, szoptatásban nagy szerepe lehet annak, ha ő is jól informált.

– Már tudjuk, hogy nem használsz vérnyomásmérőt, gátmetszőt vagy tűt, és nem osztogatsz utasításokat sem. Hogyan segítesz tehát? Vannak speciális kellékeid is?

– A szülés előtt segítek a felkészülésben, egy-két kötetlen alkalom keretében elbeszélgetek a kismamával a kérdéseiről, félelmeiről, aggodalmairól, ezek tárgya ű gyakran a fájdalomtól való félelem. Könyveket, interneten elérhető szövegeket ajánlok, kitérünk olyan részletekre is, amire esetleg az orvosnak nem volt ideje. A szülés megindulása után a gyerek születését követő néhány óráig megszakítás nélkül a kismama mellett vagyok. A kórházi szülés egy állandóan változó közeget jelent, amelyben a dúla egy biztos pont, támasz, ismerős arc a sok ismeretlen között a kismama számára. ● **folytatás a 9. oldalon**

Dúlák a pozitív szülésélményért

folytatás a 8. oldalról ● Ő az, aki a teljes folyamatot végigkíséri, szemben a többi kórházi személlyel, aki csak időnként jön be egy-egy vizsgálatra. Szülés alatt támasz vagyok egyszerű fizikai tevékenységekben, például odanyújtok egy vizet, vajúdáskor segítek megtalálni a helyes pozíciót, stb. Mi, dúlák, számos természetes fájdalomcsillapító technikát ismerünk: bizonyos testhelyzetek, masszázs, akupresszúrás pontok, mágikus szavak, illóolajok, hideg-meleg borogatás és így tovább. Dúlaként azt látom, hogy nagyon kevés a hiteles információ az anyák, párok kezében, pedig maguk és gyermekük szempontjából is számos kiemelt fontosságú döntést kell meghozniuk a szülés időszakában. A dúla feladata, hogy informálja lehetőségeikről a kismamákat, párokat, hogy lehetőségük legyen tudatosan dönteni olyan kérdésekben, mint például a fájdalomcsillapító használata szülés során (melynek komoly következményei lehetnek a későbbiekben), a köldökzsinór elvágásának legmegfelelőbb időpontja és még sok más. Tevékenységünk alapja a rugalmasság, ugyanakkor a kismamákat is erre készítjük, hiszen a döntést követően akár azzal is szembe kell tudni nézni, el kell tudni fogadni, hogy ha a szülés során valami máshogyan alakul, mint ahogy az anya vagy a pár eltervezte. A dúla kompetenciakörébe beletartozik a kismamák egyéni felkészítése, de szeptemberben indítok csoportos szülésfelkészítőt is, amelyre Magyarországon egy féléves képzés keretében sajátítottam el a megfelelő módszereket, technikákat.

– Milyen pluszt nyújt a csoportos felkészülés a már bemutatott egyénihez képest?

– Sok gyakorlati feladat segíti a kismamákat, tréninghelyzetek, módszerek, melyek lényege, hogy testélményt is kapjanak, ne csak információkat. Gyakorlatban próbálom megmutatni, hogy mit kezdhetnek majd a vajúdás helyzetével. Szoptatási pozíciókat próbálhatnak ki, öltöztetést, babát kapnak a kezükbe. A cél, hogy a saját magukba vetett hitüket erősítsem, hogy elhiggyék, az általános elterjedt rémtörténetekkel szemben a szülés szép élmény lehet. ● **Abrudbányai Melinda**

Álmatlan éjszakák, reggeli nyakzsibbadás, hátfájás, aggódás a szédülések miatt..
Vess ennek véget, **szánj magadra heti 1 órát!**

Érezd magad ismét fiatalnak és üdének. Kapj új erőre a kimerítő hétköznapokban.

Válaszd a BOWEN terápiát, mert **egyszerű**, természetes módszer, kedvezően hat a **lelkiállapotra**, **idegrendszerre**, **hormonháztartásra**, izmokra és az ízületekre. Próbáld ki Te is!

Hívd Áront, a Bowen terapeutát és kérj időpontot most!

0741.214.469

Az első kezelés után **ajándékba** kapsz még egy vitamindús, fogyókúrás étrend javaslatot is!

TUDTA, HOGY BETEGSÉGEINEK 80%-ÁT A STRESSZ ÉS AZ IMMUNRENDSZER GYENGESÉGE OKOZZA?

ÁLLAPOTFELMÉRÉS | DIAGNÓZIS | MEGELŐZÉS | KEZELÉS

a legmodernebb készülékekkel és természetes készítményekkel

CSAK MOST: 30% KEDVEZMÉNYT NYÚJTUNK, HA BEMUTATJA EZT A HIRDETÉST!

DR. KÚN ENIKŐ INULUI U. 5. SZ. 0751-103.607/0722-587.270

Új szolgáltatások a Promedical Center klinikáin!

10% kedvezmény e szelvény felmutatásakor a következő vizsgálatokra:

Gasztroszkópia (gyomortükrözés)
Kolonoszkópia (vastagbéltükrözés)
Bronchoszkópia (légúti tükrözés)

Az ajánlat 2014 szeptember 1-ig vehető igénybe és más kedvezményekkel összesen nem vonható. A szelvényt többször fel lehet használni, amíg az akció tart.

0264-414490
office@promedicalcenter.org
www.cmpro.ro

Klinikáink Kolozsváron:
- Iulius Mall, alagsor
- Barack utca 16 (str. Caisului nr. 16)

Zmínka-tippek a mindennapokra

A következőkben olyan szakmai titkokat fogok elárulni, amelyeket az oberstdorfi cukrászinaskodásom alatt lestem el. Amikor elkezdtem itt dolgozni, azt hittem, hogy egy cukrászdában a különbnél különb recepteken van a hangsúly, de ebben már az elején kellemesen csalódtam. Pár nap alatt ugyanis rájöttem, hogy recept ide vagy oda, ha olyan tortát akarok sütni, ami nem csak finom, hanem úgy is néz ki, mint egy igazi torta, a megfelelő helyzetben mindig a megfelelő eszközt kell használnom, legyen az egy kiskanál vagy egy tésztanyújtó gépezet, egy habverő vagy csak egy sütőpapírból készült, díszítésre alkalmas habzsák. Miután rájöttem, hogy receptkollekcióm nemigen fog bővülni, a miből mennyitről a mit hogyanra került a hangsúly. Úgy döntöttem, az olvasókkal is megosztok néhány praktikus, otthon is könnyen megvalósítható trükköt, amelyek gyakorlatba ültetésével a házi készítésű torták ugyanolyan finomak maradnak, ám mutatósabbá, stabilabbá válnak.

Következzen egy kis bevezetés a tortaösszeállítás művészetébe, avagy éljen az a híres német pontosság. Nem vágok egyből a közepébe, ugyanis a stabil torta titka az alapjától függ, erre épül később a sütemény. Egy torta összeállításához szükségünk van egy vékony (kb. 2,5 mm), omlós tésztából készült alapra. A liszt, a vaj és a cukor 3-2-1 arányban van jelen az összegyúrandó masszában, pl. 250 g cukrot habosra verünk 500 g vajjal vagy margarinnal és egy tojással, majd hozzágyúrjuk a 750 g lisztet. Én ezt ilyen nagy adagban szoktam készíteni, kiveszem, amennyire éppen szükségem van az aktuális tortához, a többit feldarabolva lefagyasztom, de hűtőben is sokáig eláll. Miután összegyúrtam, egy órára a hűtőbe teszem, hogy jól lehessen nyújtani, majd lisztezett felületen kinyújtom, a tortagyűrűvel megfelelő méretre vágom, villával lyukakat szúrok bele, majd mehet is a sütőbe, ahol világosbarnára sütöm. Sóval, vaníliával, esetleg citromhéjjal ízesítem. A tésztát gyümölcsös vagy túrós piték, tarte-ok készítésére is fel lehet használni.

Amíg a massza megkeményedik vagy sül, elkészítjük a tortalapot (én általában sima piskótatésztát sütök), ha van otthon mandula vagy mogyoró, azt is tehetünk bele. Amint kész van, két vagy három részre vágjuk, majd hagyjuk kihűlni. Elkészítjük a krémet, pl. a múlt hónapi számban megjelent mákos baracktorta krémjét vagy annak variációit. Ha kihűlt az omlós lap, illetve a piskóta, az előbbit óvatosan egy vékonyabb lapítóra helyezzük, majd megkenjük gyümölcszselével/mézzel/olvasztott csokival, hozzáragasztjuk az egyik piskótalapot és jól rányomkodjuk. Tortagyűrűt helyezünk köré, majd a piskótát átitathatjuk gyümölcslével vagy valamilyen sziruppal, likőrrel, megszórhatjuk gyümölcsökkel, majd egy spatula vagy egy paletta segítségével elsimítjuk rajta a krém felét. Ezt követően rátesszük a másik piskótalapot, azt is átitatjuk, rákenjük a maradék krémet, és a hűtőbe helyezzük keményedni. Pár óra múlva kivesszük, óvatosan eltávolítjuk a tortagyűrűt, majd a tortát bevonjuk tejszínnel vagy csokival, habrózsákkal, gyümölcsökkel, csokiforgácsokkal vagy macaronokkal díszíthetjük. A szilárd alapnak köszönhetően a vékony vágódeszkáról egy tortaemelő segítségével könnyen áttehető a torta egy másik tálcára, amin tálalhatjuk. Ha azt akarjuk, hogy a gyümölcsök fényesebbek legyenek, kenjük be őket tortazselével, ez tartósítja is őket, nem fognak megbarnulni.

A csokiforgácsokhoz szükség van egy nagy tábla étbevonóra és egy nagy késre. A kés tompa oldalát a csokitáblára helyezzük, kissé meggörbítjük, és magunk felé húzzuk, így keletkeznek a kisebb-nagyobb forgácsok, amelyek nagyon mutatósak a torta tetején vagy oldalán. ● **Kozma Kati (Zmínka)**

folytatás a következő lapszámunkban

Szabadság vállalkozóként?

Mindenkinek jár a pihenés, ám nem mindenki tud elszakadni huzamosabb időre vállalkozásától vagy folyamatban levő projektjeitől, hogy átadja magát a vakációzásnak, az önfeledt kikapcsolódásnak. Az alábbiakban néhány jó tanáccsal szolgálunk, amire mindenképp oda kell figyelni azoknak, akik a nyaralás ideje alatt is képtelenek elszakadni a munkájuktól.

Csinálja azt, amit megtehet

Sok vállalkozó csak akkor vállalja be a szabadságot, ha két-három hétre el tud menni, távolabbi úti célt tűzhet maga elé, ám erre nyilvánvalóan soha vagy legalábbis az esetek legnagyobb hányadában nem kerül sor. A tanács az, hogy menjen csak egy hétre szabadságra, és délelőttönként nézzen rá 1-2 órát az üzletre, projektre így

a délutánjai szabadon maradnak. A teljes kikapcsolódás fontos, így ha négynapos pihenésre is szánja magát, az is jobb, mint ha sehova se menne.

Készüljön fel a szabadságra

Készítse elő alaposan a szabadságát. Fizesse be a számlákat, fejezze be a tárgyalásokat, halassza el a nagyobb projekteket, és igazítsa el a munkavállalóit, hogy mit csináljanak, amíg nincs jelen. Az előkészület némi plusz munkát jelent, de megéri, mert így a szabadság alatt nyugodtan pihenhet.

Nevezze ki a helyettesét

Minden vállalkozásnak megvan(nak) a kulcsembere(i). Ha szabadságra megy, nevezze ki azt az embert helyettesének, aki a legmegbízhatóbb és tapasztalt is. Ez jó lehetőség, hogy tesztelje az illetőt, képes-e végrehajtani a betervezett feladatokat, illetve megfelelő-e ahhoz, hogy a nem várt problémákat is kezelni tudja.

Tervezze meg a visszatérést

Készítsen egy listát arról, hogy milyen dolgokat csináljon meg azonnal, ha visszajött a szabadságról. Újra munkába állni nem annyira kellemes dolog, de legalább tudni fogja, hogy milyen feladatokkal kell szembenézni. ● **forrás:** ***hvg.hu***

Előzzük meg a bajt!

A **Promedical Center** évek óta nagy hangsúlyt fektet a megelőző orvosi vizsgálatokra. Eddigi tapasztalataink azt mutatják, hogy az emberek mindaddig nem mennek orvoshoz, amíg valamilyen csillapíthatatlan tünet nem jelentkezik. A legtöbb krónikus, súlyos betegség (pl. daganatos betegségek) hosszú ideig nem okoz tüneteket, időben felfedezve viszont eredményesen kezelhető.

Ezen a nyáron a Promedical Center a Iulius Mall támogatásával 14–18 éves, hátrányos helyzetű gyerekeknek indított egészségügyi szűrőprogramot. Előzetes eredményeink azt mutatják, hogy a vizsgált gyerekek több mint felének streptococcus torokfertőzése van. Az iskolában ez a fertőzés könnyen terjed, és a kezelés hiányában rontja a gyerekek teljesítményét is. Nagyon sok olyan szívrendellenességet is kiszűrtünk a vizsgált gyerekeknél az ultrahangos vizsgálatokkal, amelyeket folyamatosan követni kell. Az állami egészségügyi rendszer sajnos alkalmatlan ilyen szűrések lebonyolítására. Fő célunk, hogy

tudatosítsuk a lakosságban, hogy látszólag egészségesen is érdemes rendszeresen orvoshoz menni. Tanácsadásra mindenkit szeretettel várunk a klinikánkon (Iulius Mall), illetve a Magyar Napok alatt a Promedical Center egészségügyi sátrában (Farkas utca), ahol többféle ingyenes vizsgálatot biztosítunk augusztus 20–24. között.

HIRDETÉS

NYELVI JOGOK ROMANIÁBAN… HOGY IS VOLT?

Románia az európai integrációval, tehát az Európai Unióhoz és a NATO-hoz való csatlakozással előfeltételként kötelezettségeket vállalt arra, hogy nyelvi jogokat biztosít az őshonos magyar ajkú lakosság számára. Így Románia 1996-ban Temesváron aláírta a román–magyar alapszerződést, és már 1995-ben a strasbourgi keretegyezményt. Később a román alkotmányba foglalta az anyanyelv-használati kötelezettséget (lásd 120. cikk), és kidolgozta ezeket a kötelezettségeket a 2001/215-ös közigazgatási törvényben.

A nyelvi jogok tehát olyan törvények, amelyek **kötelezővé** teszik a magyar nyelv használatát társhivatalos nyelvként a közigazgatásban, és szavatolják annak mindenkori szabad használatát. Ez azt jelenti, hogy egy állami intézménynek magyarul kell írásban és szóban válaszolnia, illetve minden hivatalos információnak meg kell jelenni magyar nyelven is. A nyelvi jogok dekoncentrált intézményekre vonatkoznak, például polgármesteri hivatal, rendőrség, megyei kórház, megyei múzeum, adóhivatal, megyei reptér, város, megyei vízmű stb.

NYELVI JOGOK 20 SZÁZALÉKOS ETNIKAI ARÁNY FÖLÖTT

Kötelező a magyar nyelv használata a dekoncentrált intézményekben, minden információnak minden formában meg kell jelennie magyar nyelven is. Tehát táblák, weboldal, pecsétek, nyomtatványok, tájékoztatók, reklám, szóval minden kommunikáció, közlemény. A szerződések aláírásakor az 1992-es népszámlálási adatok voltak érvényben, viszont többnyire azzal a jogilag vitatható helyzettel találkozom, hogy a 2001-es törvény alkalmazása esetében a 2002-es statisztikákra hivatkoznak.

20 SZÁZALÉK ALATTI ETNIKAI ARÁNY ESETÉN IS ADOTTAK LEHETŐSÉGEK

A magyar nyelv használatát ebben az esetben **nem kell** biztosítania az intézménynek, és praktikus gondok miatt, például pénzügyi problémákra hivatkozva megtagadhatja a nyelvi jogok biztosítását. Viszont amennyiben egy érdekvédelmi csoport elhárítja a praktikus akadályokat, például saját forrásokból szerelteti fel a táblákat és saját maga fordíttatja le a dokumentumokat, ebben az esetben az illető intézmény nem utasíthatja vissza ezt arra hivatkozva hogy a magyarok etnikai aránya 20 százalék alatt van, sőt ebben az esetben kötelező az intézmény számára a magyar nyelvhasználata társhivatalos nyelvként. 20 százalék alatt sosem tilos a nyelvhasználat, ez egy tévhit és a törvény rosszhiszemű értelmezése! A közigazgatási intézményeken kívül, az igazságügyben és az egészségügyben a szabad anyanyelvhasználat nincs etnikai korláthoz kötve.

1. NATO-LOGÓ

A strasbourgi keretegyezmény be nem tártasa véleményünk szerint a NATO-val szembeni kötelezettségszegés.

2. EU-CSATLAKOZÁST MEGELŐZŐEN FORDÍTOTT NYELVI JOGOK KOLOZSVÁRON

Tábla Kolozsvár bejáratánál 2005-ben. Forrás: *http://www.visitcluj.eu*

3A. NEGATÍV PÉLDA 52 SZÁZALÉK FÖLÖTTI MAGYAR ETNIKAI ARÁNY ESETÉN ÉS 3B. POZITÍV PÉLDA 16 SZÁZALÉKOS ARÁNYNÁL TORDASZENTLÁSZLÓN

Tordaszentlászló egyik helységnévtáblája egynyelvű, a falu hivatalos weboldalán *(www.primariasavadisla.ro)* még annyi sincs feltüntetve, hogy „Üdvözölünk Tordaszentlászlón!”, ami törvényellenes (alkotmány 120. cikkelye). Pozitív példa a kolozsvári megyei kórház (Kolozs megye lakosságának 16 százaléka magyar). Az alapítvány fizette ki a táblát.

4. NAGYFALUSI RENDŐRSÉG TÁBLÁJA

A rendőrségre dekoncentrált intézményként is érvényesek a nyelvi törvények.

5A-5B. FRÍZ NYELVI JOGOK HOLLANDIÁBAN

A fríz nyelv és a fríz zászló szabadon használható Ljouwertben. Ljouwert lesz Európa kulturális fővárosa 2018-ban. A fríz zászló a McDonald’s éttermein lobog, és a McDonald’s a fríz nyelvet népszerűsíti marketingkampányokban.

AZ EURÓPAI UNIÓ KISZÉLESÍTI ÉS KIBŐVÍTI A MEGLÉVŐ JOGOKAT

A magyar nyelv az Európai Unió egyik hivatalos nyelve, és ezáltal a közigazgatásban vagy kereskedelemben is újabb nyelvhasználati lehetőségeket biztosít. Ezenkívül Románia a meglevő törvények mellett 2008-ban ratifikálta a Regionális vagy Kisebbségi Nyelvek Európai Chartáját, amely a meglevő jogokat kiszélesíti, és amely Romániát arra kötelezi, hogy bátorítsa a regionális nyelv használatát. Franciaország a regionális nyelvi chartát azért nem ratifikálta, mert a legfelsőbb bíróság kimondta, hogy a charta veszélyezteti a francia hivatalos nyelvi státuszát. Hollandia a chartában foglaltak szerint biztosítja autonóm fríz kisebbségének a nyelvi jogait. Európai polgárként a szabad fogyasztói jogainak érvényesítésekor megvan az a lehetősége, hogy az anyanyelvű szolgáltatásokat részesítse előnyben.

HASZNOS INFORMACIÓ A NYELVI JOGOKRÓL. KÉRJE SZÁMON JOGAIT!

Alapítványunk az elmúlt évben több tájékoztató jellegű cikket jelentett meg a nyelvi jogokkal kapcsolatosan. A weboldalunkról ***(www.language-rights.eu)*** törvényeket, mintaleveleket és meglevő ügyeket lehet letölteni. Minden cikket megtálalhat weboldalunkon. Szóban és írásban kérjen magyar nyelvű ügyfélszolgálati munkatársat. Megtagadás esetén iktasson be egy panaszt. Amennyiben nem lett megoldva az ügy, a bukaresti diszkriminációellenes tanácshoz fordulhat, amely kivizsgálja az esetet, és elmarasztalja az intézményt. A közigazgatási bírósághoz is fordulhat, ahol 50 lejért kérhet perbehívási kérelmet. Az ilyen típusú ügyek lefutási ideje általában három hónap. Alapítványunk birtokában már több döntés és bírósági végzés is van különböző ügyekben. Sajnos a diszkriminációellenes tanácshoz és a bíróságokhoz csak románul lehet fordulni. A hargitai megyei bíróság magyar nyelvű beadványainkat elfogadta, viszont románul válaszolt.

Hangsúlyozni szeretném, hogy a nyelvi jogok kérdése nem politikai, hanem emberi jogi ügy. Alapítványunk holland adófizetők támogatásából jótékonysági intézményként tevékenykedik.

Drs. G. Landman

elnök, European Language Rights Amsterdam

6. SCHENGENBEN TERMÉSZETES A KÉTNYELVŰSÉG

Románia schengeni övezethez való csatlakozása 2011 óta nem történt meg, mivel a holland kormány szerint nem felel meg a jogállamiság kritériumainak az átláthatóság hiányossága miatt. Hollandia Romániához hasonlóan ratifikálta a regionális nyelvek chartáját és a strasbourgi keretegyezményt.

7. SZABAD NYELV- ÉS A NEMZETI SZIMBÓLUM HASZNÁLATA MAGYARORSZÁGON

A román őshonos kisebbség Magyarországon olyan jogokat élvez, amit Romániában a gyakorlatban megtagadnak a magyar őshonos kisebbségtől.

8. ROMÁN NYELVI JOGOK EURÓPÁBAN

A nem őshonos, 3 százalékos román kisebbség Európában, a hollandiai Zundertben – ahol a lakosságnak meg az 1 százalékát sem teszik ki – szabadon használja a román nyelvet. Egynyelvű feliratok, román zászlók, holland vagy fríz feliratok nélkül.

9. AZ EURÓPA TANÁCS ELMARASZTALTA ROMÁNIÁT RASSZIZMUSÉRT

Az Európa Tanács elmarasztalta Romániát a regionális szimbólumok szabad használatának megtagadásáért, és sérelmezte a hajpántos ügyet. A magyarok alulreprezentáltsága az állami szerveknél kielégíti az apartheid (nemzetiségi alapú szegregáció) fogalmat. Románia már 2012-től adós egy jelentéssel arról, hogy hogyan tartotta be a regionális nyelvek chartáját.

LANGUAGE-RIGHTS.EU

HIRDETÉS

SPI®
SECPRAL PRO INSTALAȚII

Mindhárom megkapó jelenséggel garantált a nyereség!

Királykisasszony

20% kedvezmény +

Királynő

15% kedvezmény +

Hercegnő

15% kedvezmény +

Szeptember 30-ig látogasson el a kivágott szelvénnyel a Secpral Pro Instalații kolozsvári székhelyére (Vlad Țepeş 2. szám, Szamosfalvi út 120. szám) és minden szilárd tüzelésű WOODY- vagy ATMOS-kazánra, valamint TERMET gáz-központira a fenti fantasztikus kedvezményt és egy trikót ajándékozunk.
Az ajánlat csak magánszemélyek számára érvényes.

www.secpralpro.ro

MAGYARORSZÁG
Minden élménnyel
több leszel

A Kolozsvári Magyar Napok rendezvényen Magyarország turisztikai kínálata külön sátorban kap bemutatkozási lehetőséget a Magyar Turizmus Zrt. szervezésében.
A Magyar Turizmus Sátorban, a Fesztivál Utcában 2014. augusztus 21–24. között a teljes magyarországi turisztikai kínálatot megismerhetik majd a látogatók, látványos attrakciókból és hungarikumokból is kóstolót kaphatnak majd.

Észak-Alföld – Utazás az ország gyógyító régiójában
Garantáltan egyedi élmények részesei lehetnek azok, akik ellátogatnak az észak-alföldi régióba. Egyedi élményfürdők, izgalmas kalandparkok, állatparkok, családi, zenei, kulturális és gasztronómiai rendezvények közül válogathat minden korosztály kedvére.

A régióban közel félszáz termálvizes fürdő található, amelyekben gondoskodhat egészsége megőrzéséről, helyreállíthatja jó közérzetét, oldhatja a felhalmozódott stresszt, kipróbálhatja a kiváló wellness lehetőségek bármelyikét, vagy az élményfürdőkben tölthet el kellemes órákat aktív szórakozással.

Dél-Alföld – mindig több!
Izgalmas kalandra hívjuk Önt a Dél-Alföldre! Oda, ahol a sík vidék ellenére megannyi élmény várja. A magyaros vendégszeretethez bőségesen megrakott asztal is dukál: kóstolják meg a vendéglátók által készített kapusznyikát, sajtot, pálinkát, pörköltet, halászlevet! A kulináris élvezetek derűs pillanatait a gasztronómiai, bor- és pálinkafesztiválok során tovább fokozhatják, ha pedig haza is szeretnének vinni a finomságokból, vásároljanak helyi terméket közvetlenül a termelőktől! Bizalom, barátság és történetek járnak hozzá!

Budapest és környéke
A „Duna gyöngye" gyönyörű földrazi fekvésével, 2000 éves fürdőkultúrájával és több mint 130 termálkútjával nem csak Európában , de az egész világon ritkaságnak számít. Pezsgő kulturális élet, érdekes programok s fesztiválok, építészeti remekek, történelmi gyógyfürdők és modern aquaparkok várják a látogatókat.

A hosszú séták, izgalmas kalandok és fürdőzés után kóstolják meg a hagyományos és modern magyar konyha remekeit, koccintsanak egészségükre a világhírű magyar borokkal, majd élvezzék az éjszakai szórakozóhelyek, pubok és jazzkocsmák hangulatát.

Fedezzék fel Budapestet, valamint a főváros változatos programokra és túrákra invitáló környékét a nyári hónapokban is, amikor könnyedén választhatunk a strandolás és a kultúra, valamint a jobbnál jobb fesztiválélmények között.

Budapest minden évszakban és minden korosztálynak felejthetetlen élményt nyújt.

...és mindez egy lépésre!

Észak-Magyarország
Magyarország hegyvidéki régiója az ország esszenciája, mert minden együtt van itt, amit ez a kelet-közép-európai ország nyújtani tud látogatóinak. A páratlan és sok helyen érintetlen természet, hegyekkel, erdőkkel, folyókkal, tavakkal, tágas mezőkkel nyújt számos lehetőséget a teljes kikapcsolódásra, az aktív időtöltésre, sőt az extrém sportokra is. Vadak kaphatók puskavégre, halak foghatók, háziállatok nézhetők, ritka állat- és növényfajok fotózhatók. Az emberi civilizáció az őskortól ismeri ezt a területet, és azóta számtalan, Európa- és világszerte híressé vált értékeket hozott létre, templomokat, várakat, kastélyokat, lakóépületeket, kincseket és művészeti alkotásokat. Szerte e vidéken a föld mélyéről feltörő termálforrások nyújtanak enyhülést testnek és léleknek. Szőlőművelésre kiváló földje és klímája, valamint hozzáértő borászok keze munkája adja az ország leghíresebb borait, az egri bikavért és a tokaji aszút.

A **Magyar Turizmus Sátorban** különböző turisztikai információkkal, kiadványokkal, üdülési ajánlatokkal segítik a látogatókat a turisztikai rengetegben való eligazodásban. A „Magyarország-élményt" ezen kívül **számos attrakció** teszi még különlegesebbé: **mézeskalács-díszítésen vehetnek részt az érdeklődők.** Kicsik és nagyok a szegedi **Palotás Erzsébet, a mézeskalácskészítés és -díszítés mestere** irányításával próbálhatják ki ügyességüket.
Az érdeklődőket turisztikai kincseink mellett minden nap a Rubik Stúdió képviselői beavatják a Rubik-kocka „rejtelmeibe" is, naponta többször tartanak majd **bűvöskocka-bemutatót.**
A látogatók **magyarországi ínyencségeket is megkóstolhatnak: orosházi kolbászt, Békés megyei pálinkát** és a **kézzel készített szanki konyakmeggyet.**

2014. augusztus 24-én, vasárnap **bemutatófőzést és kóstolót tart a debreceni Barabás Étterem, Barabás Zoltán** mesterszakács, a Magyar Nemzeti Gasztronómiai Szövetség Debrecen és Környéke Régiójának elnöke részvételével **(szürkemarhapörkölt hortobágyi tarhonyával).**

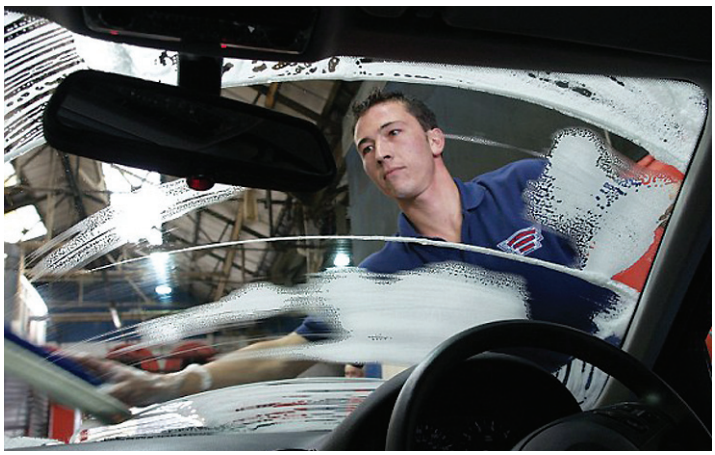
A Barabás Étterem nevéhez hosszú évek óta számos hagyományteremtő esemény és rendezvény kapcsolódik. Debrecenben mára elmaradhatatlan programmá vált a Pulykanapok, a Töltött Ételek Hétvégéje, a Márton-nap és a Kis Riói Karnevál, de hónapról hónapra nagy sikere van a Vacsoraszínháznak, a Borvacsorának vagy a Francia Estnek is. A Barabás Étterem elismerések tucatjával büszkélkedhet a kultúráért, a hagyományok és a gasztronómiai különlegességek népszerűsítéséért végzett munkájáért.

Üdülési ajánlatokkal várják Önöket partnereink:
ACHAT Premium Hotel**** Budapest,
Atlantis Medical Wellness & Conference Hotel****superior, Hajdúszoboszló
Békés Megye
Debrecen és Hortobágy Turizmusáért Egyesület
Eger
Family Wellness Hotel Gyula****superior
Glorius Hotel, Makó
Granada Konferencia, Wellness és Sport Hotel****, Kecskemét
Gyógyvizek Völgye TDM Egyesület, Egerszalók
Gyula
Hagymatikum Gyógyfürdő, Makó
Hungarospa Thermal Hotel***superior, Hajdúszoboszló
Hunguest Hotel Erkel****/***, Gyula
Orosháza
Munkácsi Hotel****, Békéscsaba
Szeged

A *Paprika* és a *Kolozsvári Rádió* nyereményjátékai keretében 2 főre szóló magyarországi wellnesshétvégéket is nyerhetnek a hallgatók.
Mindenkit szeretettel várunk!

HIRDETÉS

Biztonság és védelem



A szélvédő az autó nagyon fontos alkatrésze, kényelmi és biztonsági szempontokból egyaránt. Hozzájárul a karosszéria megfelelő merevítéséhez, megvédi a gépjárműben utazókat az időjárás viszontagságaitól, és biztosítja a megfelelő kilátást.

De hogyan kell rá vigyázni, esetlegesen sérülés esetén mi a teendő? Megfelelő karbantartást és odafigyelést kell szánni erre az alkatrészre is, akárcsak az autó bármely más részére. A legfontosabb, hogy mindig legyen tiszta. Ez vonatkozik az oldalsó és a hátsó ablakokra is, és a biztonságos láthatóság miatt fontos. A megfelelő látásviszonyok megteremtésének hasznos eszköze lehet az ablaktisztító lapát, amely az első frontvonalat képviseli az esővel és hóval vívott harcban. Fontos, hogy amint észreveszszük, hogy nem tisztítják megfelelően, netalán már karcolják az ablaküveget a tisztító lapátok, feltétlenül ki kell cserélni ezeket. Ellenkező esetben nem csak a pillanatnyi látásviszonyok romlanak, de a szélvédő megkarcolódik, és kevésbé lesz ellenálló a külső viszontagságoknak.

Szélvédőnket és ezzel a gépjárműben utazókat is védhetjük, ha teljesen áttetsző UV fóliával vonjuk be az ablaküveget. Ez egyrészt az üveg törése esetén megakadályozza ennek szilánkosodását, másrészt az utasokat is védi a káros napsugaraktól, harmadrészt hőelszívó tulajdonsággal is rendelkezik.

A nagyobb gond akkor van, mikor szélvédőnk károsul. Ez a legtöbb esetben elkerülhetetlen, hisz bármennyire is vigyázunk rá, egy felpattanó kavics is megrepesztheti az üveget. A friss szélvédősérülés észrevételekor azonnal le kell ragasztani a törést, repedést, hogy minél kevesebb szennyeződés, nedvesség kerüljön bele. Erre a legegyszerűbb megoldás a legjobb: cellux vagy valamilyen ragasztószalag. Ezt a lépést követi a szerviz. Szerencsére apró felületi hibákat, kisebb repedéseket javítás útján is helyre lehet hozni. Ez egyrészt azért előnyös, hiszen rövid időn belül elkészül, másrészt költségkímélő megoldás. Ha a sérülés a látóviszonyokat korlátozza vagy átmérője meghaladja a 15 mm-t, esetleg több hiba is észlelhető a szélvédőn, azonnali cserére van szükség. ●

A 20 ÉVES BRONTO EGY ÚJABB CSÚCSTECHNOLÓGIÁS TERMÉKRENDSZERREL BŐVÍTI TERMÉKSKÁLÁJÁT

A már 20 év piaci tapasztalattal rendelkező **Bronto Kft.** egy újabb modern technológiát alkalmazó partnerrel szerződött, a távol-keleti Dél-Koreából. A modern technológiák fejlesztéséről híres országban a szakmabeli leghatékonyabb technológiát alkalmazzák a fóliasátrak gyártásában is.

A duplafalu fóliasátor jelentősen megnöveli a zöldségek vagy növények termesztésének hatékonyságát. A két külön szerkezettel rendelkező „fal" közrezár egy intermediális levegőfüggönyt, mely átmeneti rétegként hat a külső levegő és a belső légtér között, ezzel is megnövelve a futórendszer hatékonyságát, valamint csökkenti a hőveszteséget.

A tradicionális fóliasátrakhoz viszonyítva újabb berendezések állnak a felhasználó rendelkezésére. Automatikus vezérléssel irányított futópaplannal, valamint teljesen önállósított futó- és levegőztetőrendszerrel láthatóak el. A Bronto széles termékskálájának köszönhetően vásárlóinak biztosítani tud teljes irigációs rendszereket, valamint olyan szerszámokat, gépeket, melyek szükségesek a fóliasátrakban a hatékony munka elvégzéséhez, mint például: kapagépek, motoros és kézi permetezők, kézi szerszámok, növénytartó es árnyékoló hálókat, valamint a fóliasátrak automatrendszerének működéséhez szükséges generátorokat es vízszivattyúkat.

Vásárlóink igénybe vehetik kiképzett fóliasátor-építő csapatunkat, valamint technikai mérnökeinket, kik személyre szabva moduláris fóliasátrakat építenek, ezzel lehetővé téve a méretek változtatását és egy- vagy duplafalú fóliasátor megépítését.

A fent említett újdonságnak számító termékkörön kívül természetesen vásárlóink továbbra is megtalálják üzlethelyiségeinkben tradicionális termékeinket.

HIRDETÉS

A követeléseink polgári eljárás keretén belül történő érvényesítéséről

Tartoznak Önnek vagy cégének? Jelentős kintlévőségei vannak? Amennyiben az adós nem akar fizetni vagy esetleg körbetartozás áldozata lenne, a következő lehetőségekkel élhet:

Kovács Noémi
ügyvéd

A polgári perrendtartás 194. cikkelye a hitelezőnek lehetőséget biztosít egy **közjog szerinti bírósági eljárás** elindítására, ahol a felperesnek a bíróság előtt kell bizonyítania, hogy a követelése milyen jogcímen és milyen összegben áll fenn. Az eljárás előnyei: a felperes az okiratokon kívül más bizonyítékok elrendelését is indítványozhatja (szakértői vélemény, alperes személyes meghallgatása, tanúk kihallgatása). Hátránya: érték szerint megállapított, viszonylag magas bélyegilleték, melynek kifizetésére a felperes a keresetlevél benyújtásakor köteles, és sokszor hosszadalmas az eljárás is.

Az adós ellen a hitelező **fizetési meghagyásos eljárással** is élhet, amelyre a P.p. 1013-1024. cikkelyei irányadóak.

Fizetési meghagyás útján érvényesíthető a kizárólag pénz fizetésére irányuló olyan biztos, esedékes és behajtható követelés, amely egy polgári szerződésből származik, és amelyet okirat szentesít vagy a felek által elfogadott statútum, szabályzat vagy más okirat állapít meg.

Az eljárást késlelteti a hitelező azon kötelezettsége, hogy még a keresetlevél benyújtását megelőzően az adóst fel kell szólítania, hogy a fizetési kötelezettségének tegyen eleget egy 15 napos határidőn belül. Előnye: a csupán 200 lejes bélyegilleték, az eljárás rövidebb időtartama. Hátránya, hogy a bíróság a felek rendelkezésére álló okiratok, magyarázatok alapján dönt, és ha az alperes ellenzi a követelést vagy más bizonyítékok elrendelésének lenne helye, akkor a bíróság elutasítja a fizetési meghagyás kibocsátására irányuló keresetet (lehetőség van a bíróság közjog szerinti eljárás útján történő megkeresésére).

Újdonság **a kis értékű követelések eljárása** (1025-1032. cikkely): abban az esetben vehető igénybe, ha a keresetlevél beiktatásakor a követelés értéke nem haladja meg a 10 000 lejt.

Ezen eljárás nem terjed ki az 1025. cikkely 2. és 3. bekezdéseiben felsorolt tárgyakra, mint például adó-, vám- és közigazgatási ügyek; természetes személyek cselekvőképessége; házassági vagyonjogon és öröklésen alapuló jogok; csődeljárás, munkajog; ingatlan bérlete stb.

Előnye: alacsony bélyegilleték – 50 lej a 2000 lejnél alacsonyabb követelések esetében és 200 lej a 2000 lejnél magasabb követeléseknél, amely lényegesen kisebb a közönséges eljárás alapján benyújtott keresetekhez képest.

Ez utóbbi egy kifejezetten formanyomtatvány alapján történő írásbeli eljárás, itt a felek ügyvéd általi képviselete nem kötelező. Időtakarékos eljárás, hiszen a bíróság a tárgyalástól / az ítélet meghozatalához szükséges valamennyi információ beérkezésétől számított 30 napon belül hozza meg az ítéletet. A meghozott ítélet végrehajtható, ezzel szemben fellebbezésnek van helye, amelyet az ítélet közlésétől számított 30 napon belül kell benyújtani.

A gyermek és a trauma

Juhos Lenke
pszichológus

Traumatikus élmények esetén hajlandók vagyunk az idő múlására hagyni ezek negatív következményeit. Nem egyszer hallottam azt a megoldási lehetőséget, hogy **idővel elmúlik, elfelejti a gyermek, ami történt.** Sokan úgy vélik, hogy ezzel szinte meg is oldották a problémát. Megoldották, mert elszaladtak előle.

Tisztában kell lenni azzal, hogy gyermekkorban, életkortól függetlenül minden megrázó esemény rossz hatással van a fejlődésre.

A megrázó események hatását kezeljék figyelemmel, hogy tényleges megléte ne okozzon gondot a gyermekük számára. Gondolják át, hogy milyen negatív eseményekkel szembesült a kis lélek. Így felfedezhetik a lehetséges **posztttraumás stressz** kezelésének kiinduló pontját.

Melyek lehetnek azok a rövid lejáratú vagy tartósabb életképek, melyek megalapozzák az említett zavart? A gyermek elszenvedőként vagy szemtanúként élhet át természeti katasztrófákat, közlekedési balesetet, égési sérülést, súlyos betegséget vagy halálesetet, fizikai vagy szexuális bántalmazást, családon belüli vagy azon kívüli erőszakot. Ezek hatását esetenként megerősíthetik egyéb problémák, mint szorongás, depresszió, agresszió, kapcsolati problémák vagy alacsony önbecsülés.

Mi jelzi a trauma létét a gyermek életében? Ha állandó félelemben él, újra és újra átéli a szörnyű pillanatot beszélgetés, alvás, játék, rajzolás közben vagy épp szociális kapcsolataiban is. Az átélt szorongás folytonosan emészti.

Segítség szülői kézzel a posztttraumás stresszben szenvedő gyermeküknek:

• Vegyék tudomásul a gyermekük félelmeit, és beszéljenek róluk. Nem baj, ha nincs minden kérdésre válasz. Próbáljanak az ő nyelvén beszélni. A gyermek érezni fogja azt, hogy valaki törődik vele, komolyan veszi őt, meghallgatja, tehát nincs egyedül a problémával.

• A beszélgetések során próbáljanak a torz elképzelésekre (minden piros autó felborul) világosságot vetni. Figyeljenek fel a hiedelmei mögötti logikára (semmi sem valóságos), így rávezetik, hogy túlértékeli a valóságot.

• Ha a gyermek nem akar beszélni a traumáról, beszéljenek a saját félelmeikről. Ezzel ösztönzik a gyermeket arra, hogy ő is megossza félelmeit, és ne raktározza el őket. Rájön, hogyan birkózhat meg ő is félelmeivel, hiszen a szülői példa ösztönzi a másolásra.

• Előre mérlegeljék a traumatikus élmények súlyát a gyermek életében. Óvják, amitől óvni lehet, és ne hagyják híradót vagy erőszakos műsorokat, filmeket nézni.

• A posztttraumás időszakban a gyermeknek nagy szüksége van szüleire, érezze szeretetüket, hogy van, aki megvigasztalja őt, és biztonságban van.

• A gyengéd szavak és a közvetlen szülői jelenlét könnyíti a gyermek munkáját félelmeinek feldolgozásában.

Sokszor nem könnyű feladat az okok és a megfelelő gyógyuló technikák kinyomozása, ilyen esetben szakértő segítségére hagyatkozzanak.

Szakértőinknek Ön is feltehet kérdést, ha azt augusztus 22-ig megírja a ***szakertovalaszol@igentessek.ro*** e-mail címre. A válaszokat a következő lapszámunkban közöljük.

A strandolás és a fürdőzés veszélyei

dr. Pályi-Kiss Emőke onkológus szakorvos

Bár nem onkológusi témakör, mégis érdemes pár szót ejteni a strandolás és a fürdőzés veszélyeiről, ami így nyár táján nagyon aktuális témakör.

Sokunk számára a nyár egyenlő a nyaralással, vízzel, fürdőzéssel akár természetes vízben, akár medencében: fürdőzés azonban nem teljesen veszélytelen. Egy medence vizében bőrünk rengeteg kórokozónak van kitéve (állítólag minden egyes ember 10 a kilencediken kórokozót visz be a vízbe), ezért fontos, hogy mielőtt bemennénk a medencébe, valamint fürdőzés után zuhanyozzunk le (természetesen ott, ahol van erre lehetőség).

A leggyakoribb problémákat a **fertőzések jelentik,** amelyeknek legjobban a gyerekek, terhes nők és gyengült immunrendszerű személyek vannak kitéve. A víz fertőzése történhet a nem megfelelő fertőtlenítés, de akár a túlzott fertőtlenítőszer használata miatt is (a klórnak lehet irritáló hatása a bőrre vagy szemre, viszketegséget vagy ekcémát okozhat). A víz akkor is fertőzött lehet, ha nem cserélik elég gyakran a vizet, vagy ha ürülékkel szennyezett. A leggyakrabban előforduló problémák a hasmenés, a légúti, fül-, szem- és bőrfertőzések. A kontaminált (fertőzött) víz lenyelése az egyik fertőzési mód, de szemen, bőrön vagy fülön keresztül is bejuthatnak szervezetünkbe a kórokozók. Nyílt seb esetén még nagyobb a fertőzésveszély (akinek nyílt sebe van, kerülje a medence vizét).

A fürdők, zuhanyzók, öltözők padlózata tele van fertőző gombákkal, amik más beteg lábakról kerültek a környezetbe. **A lábgomba** ellen a legjobb védekezés a papucs vagy úszócipő használata. De ugyanúgy fontos a mindennapi lábápolás, mivel az izzadt láb segíti a gombák szaporodását.

Másik gyakori probléma a **kötőhártya-gyulladás,** ami legtöbbször vírusos eredetű, és ami vörös szemmel, viszketegséggel és könnyezéssel jár.

A **középfülgyulladás** lehet vírusos vagy gombás eredetű, okozója a fülbe került víz vagy a túlzott fültisztítás (például fülpálcikával).

Ne feledkezzünk meg a **hüvelyi fertőzésekről** sem, amik nem csak nemi úton terjednek, a medencékben is össze lehet szedni őket (leggyakoribb kórokozók a *Candida albicans* és a *Trichomonas vaginalis)*. Leginkább a nőket érinti ez a veszély, jellemzőjük a viszketés, pirosság vagy a hüvelyi folyás.

A legnagyobb veszélyforrás a **gyermekmedence,** mely vize eleve melegebb, így kedvezve a kórokozók szaporodásának. A kicsi gyerekek, koruknál fogva, több testnedvet eresztenek a vízbe, ezért ajánlott úszópelenkát használni, és az is, hogy ne felejtsük el őket is lezuhanyoztatni.

Érdemes megemlíteni **a napszúrást** is: ez fejfájással, szédüléssel, hányingerrel járhat. A nagy melegben sohase feledkezzünk meg a kellő folyadékbevitelről. Legjobb folyadék a víz; kerüljük a túlzott alkohol- és kávéfogyasztást, ami szívdobogást és alvászavart okozhat.

Ha bármilyen problémát észlelünk, legjobb orvoshoz fordulni a mielőbbi kezelés végett.

Használjuk ki a nyár hátralevő napjait egészségben!

Mit tartogatnak a csillagok?

Kos
Az elmúlt időben rengeteget tanult hibáiból, ezáltal eredményesebbé formálta a mindennapokat, és a közeli kapcsolataiban is jobban megállja a helyét. A nyár utolsó hava meghozza a régóta áhított előrelépést és a fokozatos fejlődés örömét.

•

Bika
Az augusztus eleje feszültséget hordoz a bika jegy szülöttei számára, azonban a hónap közepén egy csapásra megszűnik minden kellemetlenség, és beköszönt egy örömtelibb időszak. A legjobb lesz, ha makacsságát félreteszi, és igyekszik mások meglátásait is figyelembe venni.

•

Ikrek
Kalandvágya jelentősen fokozódik, újabb és újabb dolgokra vágyik, amelyeket most könnyűszerrel meg is kaphat. A szerencse biztos alapot nyújt minden tevékenységéhez, így most már csak annyira van szüksége, hogy rugalmatlanságát leküzdje.

•

Rák
Ideje kivennie fejét a homokból és a realitás talajáról szemlélnie mindazt, ami körülveszi. Ha nem tart attól, hogy mit találhat maga körül, már nem is tűnik olyan vészesnek a helyzet. Ha valami nem felel meg, változtasson rajta, ha pedig valamit szeretne elérni, lépjen érte!

Oroszlán
Valami egyértelműen készülődik, és talán ott vár önre a sarok mögött. Ne csüggedjen, ha nem érkezik azonnal, inkább dőljön hátra és élvezze a változás szelét. A hónap első felében próbálja örömét lelni a szakmai kihívásokban, augusztus végén azonban áldozzon időt a pihenésre is.

•

Szűz
Érdekes fordulatok követik egymást a nyár utolsó hónapja alatt, így igazából csak önön múlik, hogy a feltárulkozó lehetőségekből mennyivel mer élni. Bárhogy döntene adott helyzetekben, mindig jól megfontolt és őszinte léptek vezéreljék.

•

Mérleg
Ez az év legjobb időszaka, egymást követik a sikerek, a szeretetteljes pillanatok, elismerések, apró örömök. Tartalékoljon belőlük az év fennmaradó részére is, ugyanis megeshet, hogy hasonló békés periódusra sokat kell majd várnia. Építsen új kapcsolatokat!

•

Skorpió
Szeretne némi változtatást, de nem tudja merre tovább? Bízzon magában, hiszen a csillagok állása szerint most akármibe kezdene, az csak a javát szolgálná. Lépjen hát a tettek mezejére, és ha úgy érzi, hogy valamelyik kapcsolata hátráltatja a fejlődésben, zárja le.

Nyilas
Mérhetetlenül kitartó és türelmes, legjobban tenné azonban, ha kissé letenné az igát, és néhány hétig maga mögött felejtené munkahelyét. Ne várjon szeptemberig, hiszen akkor lemarad a nyár javáról, inkább csomagoljon, és ha teheti, már holnap induljon nyaralni.

•

Bak
Az elmúlt időben mintha fáradtabbnak, levertebbnek érezné magát, de jó hírrel szolgálunk: augusztus közepén energialökettel lesz megáldva és sikerrel jár elképzeléseinek megvalósításában. A befektetett energia és idő nem vesz kárba, mind megtérül.

•

Vízöntő
Vegyes hónap vár a vízöntőkre, igencsak mozgalmas, ugyanakkor csendes, egyedül eltöltött napok is beköszönthetnek. Ez utóbbi alkalmakat kihasználva figyeljen minél inkább egészségére és arra, hogy barátaival megejtse az elmulasztott találkozásokat. Nem fogja megbánni.

•

Halak
Pozitív időszakra számíthat, jókedve nemcsak önt készteti nagyobb aktivitásra, de környezetét is feltölti, harmonizálja. Ezen hozzáállás olyan kapukat nyit meg ön előtt, amelyekre azelőtt soha nem volt lehetőség, de ne ijedjen meg, inkább cselekedjen ösztönösen!

Humor

A rendőrök a bevetés előtt időt egyeztetnek.
– Na, emberek, a pontos idő 11.48. Akiknek digitális órájuk van, azoknak: vonal, vonal, kisszék, hőember.

•

Egyszer egy angol elment kirándulni Skóciába. Mivel olvasott skót vicceket, meg akarta tudni, hogy az itt lakók tényleg zsugoriak-e, ezért bekopogott egy házba és egy pohár vizet kért. Erre egy hölgy gyönyörű bögrében tejet hoz neki. Az angol jóizűen megissza, majd így szól:
– A skót viccek nem is igazak, én egy pohár vizet kértem, mégis egy bögre tejet kaptam.
– Áh, kedveském ezt már úgysem itta volna meg senki, hisz belemászott és megfulladt benne egy patkány.
Az angol kezében megremeg a bögre és elejti. Erre a hölgy felháborodva:
– Hé, ember, hát maga mit csinál? Eltörte a nagyi bilijét!

•

A tanár matekórán megkérdezi Móricától:
– Móricka, ha apukád 40 éves, anyukád meg 35, mennyi összesen a kettő?
– 70 – válaszolja Móricka.
– Már miért lenne 70? – kérdi a tanár.
– Mert anyu mindig letagad öt évet.

•

Két közgáz előtt posztoló rendőr beszélget:
– Te, Béla! Már hat éve minden nap itt vagyunk, ennyi idő alatt akár el is végezhettük volna az egyetemet.
– De hiszen te még írni meg olvasni sem tudsz!
– Nem is levelezőn gondoltam!

•

A férj vásárol egy robotot, ami tökéletesen tudja detektálni a hazugságot. Alig várja, hogy hazajöjjön a gyerek és kipróbálhassa. Megjön a fia, és kérdőre is vonja:
– Hol voltál?
– Benn voltunk a könyvtárban tanulni.
A robot erre odamegy a gyerekhez és akkora pofont ad neki, hogy leesik a székről.
– Na, fiam ez egy hazugságdetektor robot, úgyhogy ne hazudj többet. Hol voltál?
– Elmentünk Pistiékhez filmet nézni.
– Mit néztetek?
– Az Egri csillagokat.
A robot erre odamegy a gyerekhez és akkora pofont ad neki, hogy leesik a székről.
– Szóval, mit néztetek?
– Az Avatart, amit Pisti az internetről letöltött.
– Látod fiam, én a te korodban soha nem hazudtam az apámnak.
A robot erre odamegy az apához és akkora pofont ad neki, hogy leesik a székről.
– Na, látod. A te fiad – szólal meg a feleség.
A robot erre odamegy az asszonyhoz és akkora pofont ad neki, hogy leesik a székről.

•

Az állatok viccmesélő versenyt rendeznek az erdőben. Aki rossz viccet mond, azt a többiek megeszik. A nyuszika kezdi, a viccén mindenki nevet, csak a zsiráf nem. Ezért a nyuszit megeszik. A következő a farkas, akinek a viccén mindenki röhög, csak a zsiráf nem. Őt is megeszik. A medve viccén senki sem nevet, csak a zsiráf. Megkérdezik tőle, hogy mit nevet, erre azt mondja:
– Milyen jó viccet mondott a nyuszika!

„A harsány napsütésben oly csapzott már a rét (...) Mókus sivít már és a büszke vadgesztenyén is szúr a tüske.”

A rejtvényben a vers címét (számozott négyzetek), a hiányzó két sort és a költő nevét rejtettük el.

BECÉZETT ZSIGMOND
1. SOR/I.
HEGYI ÁTJÁRÓ
SERÉNYEN DOLGOZÓ
AZ ELSŐ MAGYAR NŐI MINISZTER (ANNA)
RÖVID ELKÖSZÖNÉS
NÉMA GÓT!
ÜZLET
HALKAN ALSÓ HELYRE MOND
NEM FALUSI
EGYETLENEM!
DERÉKPÁNT
BOLGÁR HEGYSÉG
RUHASIMÍTÓ ESZKÖZ
A KÖLTŐ NEVE
BARLANGBAN VAN!
A SZÉLEIN ZILÁLT!
ÉNEKSOR!
VÁGYAT KELT
E, E, E, ...
LEVÁGOTT TAGÚ, HIÁNYOS
HAZUG MESE (SZLENG)
A PLEJÁDOK NÉPI NEVE
5
JÓ (ANGOL)
BUDAÖRS VÁROSRÉSZE!
GŰNYT ŰZTÉL BELŐLE
AZ EZT MEGELŐZŐ
8
MÁR NEM FOLYTATJA
OSZTRÁK AUTÓJELZÉS
ELLENBEN (ROMÁN)
PÁROS CSÍKOK!
SZŐMÖRCEFÉLE FA
ISTEN (ARAMEUS)
SZÓ A HALOTTI BESZÉDBŐL
LISZTADAG!
FELNÉZ A KÖZÉPÉRE!
TÖMLŐSZERŰ TARTÓ
RÉGI TÖRÖK NAGYÚR
9
FÖLDTANI
EGYFÉLE FESZÍTŐ SZERSZÁM
3
ÁLLATKERT
ÁHÍTATOS TISZTELET
6
BABSZEM!
NEM HANGOS
RÉG A VÁROSOKAT KERÍTETTE
TEST RÉSZE
KÖNNYCSEPPEK!
JÁTSZÓTÉREN LEHET
VÉGÉN ÜSS!
ÖNGYILKOS (BIZALMASAN)
KETTŐSBETŰ
FÉLTŐ!
ÖSSZERENDEZTE, TAKARÍTOTTA
1. SOR/II.
HAL (FINN)
BECÉZETT SÁRA
ÜNNEP RÉSZE!
HÁBORÚZNI KEZD!
VEGYTANBAN
VÉKONY FÉMLAP
FORDÍTVA: KÁBÍTÓSZER
EMBERHÚZTA JÁRMŰ
HÁZÁNAK ÁTLÁTHATÓ ÜVEGLAPOS NYÍLÁSA
TÉLISPORT
GYILKOSSÁG (ROMÁN)
BEÉPÍTETLEN TELEK
ANGOL FÉRFINÉV
2
TE ÉS ÉN
FONTOS SZERVÜNK
GIDÓFEJ!
SAJTÓ ALÓL KIKERÜLT KIADVÁNYÍV
IGEKÖTŐ
ÖSSZE-VISSZA MOS!
FŰSZEREZ
KISSÉ FELTUPÍROZ!
PIKKELYES ÁLLAT
FÉL HASZON!
...FUTÓ, ÖRJÖNGŐ GYILKOS
TEHÉNTEST!
APRÓ RÉSZEKBŐL ÁLLÓ KÉP
ARAT!
1
TARTÓS
FORRASZTÓFÉM
RÉSZLEGES ADATMENTÉS!
KÉSŐBBI IDŐSZAK
PÉNZDARAB!
4
MÉLYET LÉLEGZŐ
A KÖR SUGARA
7
2. SOR
ÓKORI RÓMAI RÉZPÉNZ

Előző számunk rejtvényének megfejtése: *Neptunusnak, a vizek és tengerek istenének.*
A helyes megfejtők közül **Bangur Anna** (Kolozsvár, Monostor negyed) és **Bódis Károly** (Kolozsvár, Dónát negyed) a **Culina Nostra Bistro** egy-egy **kétszemélyes fogyasztási utalvány**át nyerték el.

7	2			9		3		
	8	4			3			2
9		3	2	1				
			3		2			1
		2				8		
8			5		7			
				3	1	7		4
2			6			1	9	
		7		2			6	8

7	4							
	1	9			5			2
5		3		1			6	
		5	3		2			6
	2	6				5	7	
4			8		6	2		
	3			2		6		9
2			1			7	3	
							2	1

2		6			1		8	
	9	4		8				2
8	1							
		8	4		3		7	
6		5				4		8
	4		8		2	5		
							6	7
4				1		2	5	
	8		5			9		1

Rejtvényszelvény

A kivágott szelvényt küldje el a szerkesztőség címére **2014. augusztus 27**-ig.
A helyes megfejtők között partnereink által felajánlott **nyereménycsomagot** sorsolunk ki.
Figyelem! Egy megfejtő csak EGY szelvénnyel játszhat!

Név: _____ **Telefonszám:** _____

Postacím: _____

Megfejtés: _____

_____

Autó

• Eladó megkímélt állapotban lévő Volkswagen Golf 4, automata sebváltós, 1,6-os benzines, 83 000 km-ben, 2002-es évjárat. ✆ 0745-568876

Bérbe ad

• Kolozsváron kiadó garázs Aleea Micus 2. szám alatt. Egy évre bérelhető, ára 100 lej/hó. Érdeklődni lehet a következő telefonszámon: ✆ 0741-031934

Ingatlan

• Vásárolnék 1000–2000 m2-es telket/gyümölcsöst/kaszálót Györgyfalván, Magyarfenesen vagy Tordaszentlászlón, csendes helyen. ✆ 0723-480813

• Eladó különbejáratú kétszobás, bútorozott, ötödik emeleti lakás a Monostor negyedben, Mehedinți utcában, 42 m2. Irányár 44 500 euró. ✆ 0742-627585

• Eladó kétszobás (átjáró) lakás a Grigorescu negyedben. Érdeklődni lehet a 0753-609857-es telefonszámon.

Különféle

• Százéves masszív szőlőprés eladó. ✆ 0741-513402

• Eladó Ileana pedálos, szekrénybe süllyeszthető varrógép, jó állapotban, 250 lejért. ✆ 0264-446319

• Eladó hordozható elektromos írógép tökéletes állapotban (német betűi is vannak). Ára 180 lej. ✆ 0264-446319

• Eladóak természetes környezetben nevelkedett, levágásra és szaporításra is alkalmas mangalicák. Előfoglalásra (ebben az esetben felneveljük és csak levágás előtt viszik el) is van lehetőség. További információk: ✆ 0740-935028

Szolgáltatás

Síremlékek készítését vállaljuk. Sírkeret, fedlapok, sírkövek készítése Kolozsváron és környékén. ✆ 0746-575817

• Engedéllyel rendelkező magánszemély vagyok és vállalok kinti és benti munkát (gipszelés, festés, csempelerakás, parkettcsiszolás és -lakkozás, vízgázszerelés). ✆ 0740-083014

• Ötéves szakmai tapasztalattal rendelkező közgazdász vállal teljes körű könyvelést (bérszámfejtés, havi jelentések, mérleg stb.). ✆ 0758-061622

• Autószállítás platformon (vagy mezőgazdasági, építőipari, építési anyagok stb. szállítása) kedvező áron. ✆ 0723-684492

• Személyszállítás bel- és külföldön, előnyös áron, 5+1 férőhellyel. ✆ 0723-684492

• Áruszállítás, költöztetés, lomtalanítás! Vállaljuk lakások, irodák, raktárak teljes körű költöztetését, a bútorok szakszerű szétszerelésétől az alapos csomagolásig! Épületen belüli átrendezést és szerelési feladatokat is végzünk! Ha megunta régi bútorát, keressen fel minket. Cégünk vállalja a lomok eltávolítását (padlástól a pincéig), hivatalos szemétlerakó helyekre! Gyors és precíz munkával és legkisebb árakkal állunk ügyfeleink rendelkezésére a hét minden napján! Autószállítást is vállalunk! *www.napoca-mutari.ro* ✆ 0741-653334

• Színes tévék, LCD-k, monitorok, mikrohullámsütők javítása egyéves garanciával. TLF TV SERVICE, Pápai Páriz Ferenc 5. szám. ✆ 0744-576329

• Beauty Studio Buongiorno. Manikűr, pedikűr gél-lakk, kozmetika, szépségápolás. Király utca/I. C. Brătianu utca 6. szám. Programálás telefonon: ✆ 0741-167683

• Román–magyar hivatalos fordítás, tolmácsolás, fordításhitelesítés, apostille. Megbízhatóság, versenyképes árak. *www.traducere-romana-maghiara.com* ✆ 0720-366046

• Szeretnél magyar állampolgár lenni? Csapatunk készséggel áll rendelkezésre a szükséges iratok hivatalos (román–magyar) fordításának elkészítésében. ✆ 0720-366046

• Kozmetika, manikűr, pedikűr a kliens otthonában is, időpontegyeztetés a 0746-200310-es telefonszámon, Estetica Venus szalon.

• Vincze Z., huszonöt éves tapasztalattal rendelkező autóvezető-oktató vezetni vágyó ügyfelek jelentkezését várja. ✆ 0744-814461

• Tapasztalt szakember lakásfelújítást vállal. ✆ 0744-458436

• Komoly nyugdíjas nő elfoglalt szülők kisiskolás gyermekét felügyelné szeptembertől. ✆ 0741-744382

• Minden típusú cipőjavítást vállalok: talpalás, sarkalás, meleg ragasztás, nyújtás, tágítás, bőr talpbetétek, sarokcsere, csatok, cipzárak, cipőfestés. Főtér 23. szám. ✆ 0744-869834

• Sofőriskolai oktatás Kolozsváron magyar nyelven is, B kategóriára, flexibilis munkaprogrammal. Fizetési lehetőség részletben is. ✆ 0744-840182.

• Táska, hátizsák, bőrdíszmű-javítás, varrások, cipzárcsere, pántok, táskazárak, fogantyúk, bélések, patentok, szegecsek, karikák, bőröndkerekek a Főtér 23. szám alatt. ✆ 0744-869834

igen, tessék! Kolozsvár

Szereted a kihívásokat? Szereted, ha rendesen teljesítményarányosan megfizetik a munkádat? Szeretsz egy lendületes, vidám csapatban dolgozni? Szeretnél igazán sikeres lenni abban, amit csinálsz?

Jelentkezz értékesítőnek

az ***Igen, tessék! Kolozsvár*** havilaphoz a *marketing@igentessék.ro* címen!

• My Time szépségszalon szeretettel várja vendégeit a Wesselényi (Regele Ferdinand) utca 7. szám alatt. Szolgáltatásaink: masszázs, kozmetika, manikűr-pedikűr. Nyugdíjasoknak kedvezmény. ✆ 0720-669881

• Több év tapasztalattal rendelkező körömtechnikus vagyok, vállalok klasszikus lakkzselés és zselés manikűrt és pedikűrt, illetve gyógypedikűrt. Házhoz is megyek. ✆ 0741-946267

• A Házsongárdi temetőben sírok kezelését, tisztán tartását vállalom. ✆ 0264-536394, 0746-813225

• Szőnyegek 40,3 lej/m2-től, padlószőnyegek 14,26 lej/m2-től. Bővebb információt a *Facebook*on a kétnyelvű *Gargalo Covoare Cluj* oldalon vagy a Monostori út 58. szám alatt. ✆ 0722-713122

• Matematikát tanítok egyetemi felvételizőknek (számítógépek, építészet stb.), érettségire és kisebb gyerekeknek is nálam vagy a diáknál. 40 lej/2 óra. ✆ 0740-002657

igen, tessék! Kolozsvár

Az *Igen, tessék! Kolozsvár* ingyenesen terjesztett közösségi havilapot 18 000 magyar háztartásba juttatjuk el Kolozsváron és a megyeszékhelyet körülvevő agglomerációs övezet községeiben (Apahida, Erdőfelek, Gyalu, Kajántó, Kisbács, Magyargorbó, Magyarkapus, Nemeszsuk, Szászfenes és Tordaszentlászló).

Hogyan juthat el lapunk Önhöz, barátaihoz, ismerőseihez is?

Legegyszerűbb, ha ellátogat honlapunkra *(www.igentessek.ro/ujsag)*, ahol újságunkat igényelheti. A honlapunk mellett hétköznaponként 9 és 15 óra között az ingyenesen hívható Igen, tessék!-telefonos tudakozón (031-226 3100) keresztül is kérheti lapunkat!

Hol adhatja le apróhirdetéseit és rejtvénymegoldását?

A városban több gyűjtőponttal rendelkezünk. A gyűjtőpontok – ahol apróhirdetési szelvény is található – a következők: Agapé Étterem: Szentegyház (Iuliu Maniu) u. 6. sz.; Diego: Corvin tér (Május 1. tér) 4-5. sz.; Kolozsvári Magyar Diákszövetség: Petőfi Sándor (Avram Iancu) u. 21. sz., Diafarm 2 gyógyszertár: Unió (Memorandumului) u. 22. sz. Postacímünk: 400083 Cluj-Napoca/Kolozsvár, Petőfi Sándor (Avram Iancu) u. 21. sz. Ellátogathat honlapunkra *(www.igentessek.ro/ujsag)*, ahol hozzáférhetővé teheti apróhirdetését. Rejtvénymegoldását az *ujsag@igentessek.ro* e-mail címre is elküldheti.

Miként juttathatja el cégének, intézményének üzenetét, reklámját a 18 000 magyar háztartáshoz?

Keresse fel honlapunkon *(www.igentessek.ro/ujsag)* a hirdetőinknek kialakított felületet, amelyen keresztül felveheti munkatársainkkal a kapcsolatot, vagy írjon nekünk e-mailt a *marketing@igentessek.ro* címünkre.

Nagyon fontos számunkra az Önök véleménye, építő jellegű bírálataik és esetleges javaslataik. Ezért arra bátorítjuk, hogy az *Igen, tessék! Kolozsvár*ral kapcsolatos megjegyzéseiket küldjék a szerkesztőstábnak, hogy az Önök segítségével lapjainkat még inkább a közösségünk értékeire, arcára formázhassuk!

Hogyan segítheti otthonról, egyetlen perc alatt az Igen, tessék! mozgalom munkáját?

Amennyiben ismer olyan üzlethelyiséget, ahol magyar nyelven is biztosítják a kiszolgálást, és hiányzik az Igen, tessék!-matrica, kérjük, értesítse csapatunkat. Bejelentését a 031-226 3100-as telefonos tudakozónkon vagy a *marketing@igentessek.ro* címen teheti meg.

Kellemes olvasást kívánunk!
Az *Igen, tessék! Kolozsvár* közösségi havilap csapata

Telefonos tudakozó:
Erdély: +40-31-226 3100
Magyarország: +36-21-252 4892
info@igentessek.ro

Mesében rejlő igazságok

Régóta dédelgetett álma, hogy igazi királylányokkal, netán tündérekkel vagy boszorkányokkal találkozzon? Pápes Éva írónővel a női lét minőségéről, a mesék fontosságáról, valamint arról beszélgettünk, hogyan kerülhető el az, hogy úgy járjunk, mint a mesében a királyfi, aki nincs tisztában saját erejével.

– Mit jelképez, milyen mögöttes tartalmakat hordoz Önnek egy mese?

– Minden mese más tartalmakat hordoz, más helyzetet bont ki, de minden mese a világnak a rendjét és összefüggéseit mutatja be, azt a végtelen erőt, ahogyan mi, emberek kapcsolódunk egymáshoz, az élő és élettelen világhoz. Megmutatja, hogy a lehetőségeink száma végtelen, hogy mindig van újjászületés, hogy meg lehet birkózni még a legnagyobb erőkkel is, és hogy valóban ott vár minket az út végén a boldogság. A mesei boldog vég nem fantázia szüleménye, hanem a lehetőségünk arra, hogy teljes emberré váljunk, ahol a női részünk valódi kapcsolódásba került a férfi oldalunkkal, és valóban uralkodhatunk a saját királyságunkban – önmagunk életében. Minden autentikus mesei szereplő egyben az egymással kapcsolódó lélekrészeinket is jelképezi, így minden mesében az a tét, hogyan tudjuk ezeket a néha nagyon is ellenséges területeket összehangolni, megtalálni a prioritásokat, a rendet, a rendünket.

– *Királylányok, tündérek, boszorkányok* című könyvében a női minőség hármasságáról beszél. Milyen érzés volt ezeket először önmagában felfedeznie?

– Minden felfedezés személyes, ahogyan minden személyes, ami a világban történik. Minden mesei utazásom önmagam felé való utazás, minden felfedezés önismeret, az a nagy kaland, ki is vagyok én, mi dolgom a világban, mi dolgom a többi emberrel. Egyszerre vagyok királylány, aki a női lét esszenciális tudását keresi önmagában, ahogyan tündér is, aki a lét végtelen könnyűségét, szépségét birtokolja, de boszorkány is, aki felfedezte a nő másik, sötétebb, kérlelhetetlenebb oldalát. Tükör vagyok, ahogyan a mesei bölcs asszony, aki minden pillanatban felteszi a kérdést, és a választól függ, hogy megérkezik-e a segítség, hogy hozzájutok-e azokhoz a belső erőforrásokhoz, mondjuk a táltos paripához, amivel/akivel világokon át utazhatom, aki képes a láthatatlan birodalmában is kalauzolni engem.

– Miért tartja fontosnak, hogy ezzel az elnyomott tudással, ezekkel a képességekkel tisztában legyenek a nők is?

– Azt hiszem, nem elnyomott tudás ez, csak nem nevesítjük, nem kapcsoljuk össze a bennünk működő örök nőiességet a királylánnyal, a könnyedséget a tündérrel, a bölcsességet a boszorkánnyal. Azt hiszszük, hogy ezt mi jobban tudjuk, mint elődeink, vagy azt hisszük, hogy ehhez közünk sincs, pedig minden ott van bennünk felfedezésre várva. Amikor csoportban dolgozunk egy mesével, óriási érzelmi élmény ezeket az erőket önmagunkban megismerni, ráismerni arra, hogy micsoda ősi erők körvonalazódnak bennünk. Ne becsüljük le magunkat, mert úgy járunk, mint a mesei királyfi, aki csak a szolgálólánnyal találkozott, pedig királylányra vágyott. De hogyan találkozhatna királylánnyal, ha még nincs felkészülve rá, ha még nem alkalmas arra, hogy egyáltalán megismerje, hogy mivel van dolga, mit is jelent királyfinak lenni? Kishitűség, önbizalomhiány és a hagyománnyal való ambivalens viszony jellemzi a mai lányokat, asszonyokat, akik nincsenek tisztában az erejükkel, sem azzal, hogyan lehet ezeket az erőket aktivizálni. A mese segíthet, ha kinyitjuk rá a lelkünket…

– Melyik a kedvenc története, meséje?

– Amelyik mesével dolgozom, az a legkedvesebb. Amikor a gyerek kiskorában mindig ugyanazt a mesét kéri este, akkor abban valami nagyon fontos dolog jelenik meg számára, valami, ami ismerős a lelki

valóságában, amit meg fog majd élni, amivel dolga lesz, ha felnő. Aztán felnő, megéli a meséjét, majd átlép egy másik mesébe. Amikor igazán megélte azt a mesét, akkor kinyílhat egy másik, még izgalmasabb mese, és így tovább…

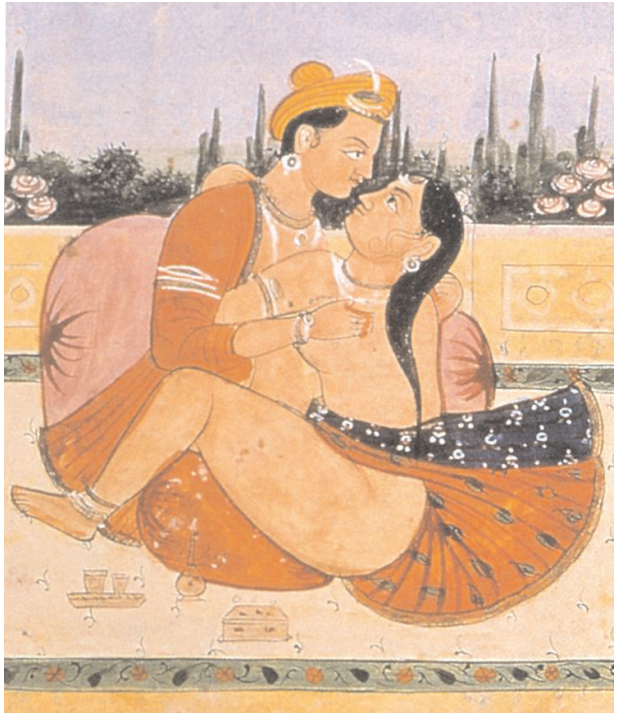
– Hogyan látja, van különbség a gyerekek között, akik esti meséken nőnek fel, és azok között, akik a képzeletnek effajta utazásában soha nem részesedtek?

– Sajnos van már összehasonlítási alapunk, mert felnőtt egy nemzedék, akinek soha nem meséltek otthon, legfeljebb a tévében nézett rajzfilmeket. Ezért aztán, azt is gondolja, hogy valami kaotikus harci helyzet a világ, ahol a nagyobb és ügyesebb kaparintja meg a zsákmányt, alázza meg a másikat, vagy éppen a kicsi furfangos ügyeskedi ki magának a győzelmet. Nincs hősképe, nincs fogalma arról az ökológiai egyensúlyról, ami a mesékben annyira nyilvánvaló: minden élőlénynek dolga van abban a nagy rendszerben, ahol úgy tudsz előrejutni, ha segítséget nyújtasz a gyöngébbnek. Minden pillanatban kiderülhet, hogy ez mentette meg az életedet, hogy nélküle semmit sem tudnál beteljesíteni, nemhogy a királylányt megtalálni. Az a hős a mesében, aki úgy keresi a boldogságát, hogy közben mindenki boldogságára vigyáz, aki nem teszi a saját élete mögé a másikét, hanem egyszerre lesz a másik és önmaga megmentője. Ez talán idejét múlta? Milyen világban szeretnénk tudni a gyerekeinket? Olyanban, ahol mindenki átgázol mindenkin? Vagy olyanban, ahol méltányosság, célok és valódi megméretetések vannak, és ahol az lesz a birodalom következő királya, aki valóban alkalmas rá?! Ha valaki azt gondolja, hogy ez csak a mesében van így, kérdezem, miért maradtak fönn ezek a mesék annyi emberöltőn keresztül? Mert őriznek valamit, ami nélkül az élet sivár és kegyetlen, és ami felé szüntelen törekednünk kell, mert az a mi igazi otthonunk… ● **Kocsis Kitty**

A szerelem és a gyönyör tudománya

„A nő arckifejezéséből a férfinak fel kell ismernie hajlamait, és a módot is, miként akarja, hogy élvezzék a testét.”
(Káma-szútra)

Míg a nyugati kultúrában a szexuális tevékenységeket a társadalmi normák még mindig tabuként kezelik (a szeretkezés normalitását tiltásokkal, ítéletekkel és szégyenérzettel fojtják el), addig az ókori keleten a testi örömök már évszázadok óta hozzátartoznak az ünneplés fogalmához, sőt mi több, vallás szempontjából sem tekintik tabutémának. A keleti kultúrában bizonyos templomok falain – a szeretkezés pillanatait spirituális tevékenységként megörökítve – kifejezetten a *Káma-szútra* részleteit formázták meg. Nem is csoda hát, hogy Indiában született meg a szerelem és a gyönyör tudománya, a Káma-szútra, amely Európába csak a 19. század végén robbant be. Ekkor természetesen számos fordítása készült, és a mai napig fontos tudást őriz. A káma szó egyébként szerelmet jelent (Kámadéva a szerelem isteneként a szexuális vágyat szimbolizálja), a szútra pedig egyfajta útmutatást, tanítást jelöl.



A *Káma-szútrát* egyes források szerint Vátszájana szerzetes, filozófus állította össze, aki igencsak jártas volt az emberi kapcsolatok terén. A könyvet eredetileg férfiaknak címezte, ennek ellenére megtalálhatóak benne olyan részletek is, amelyek a nő nőnek való örömszerzését írják le. A gyönyör tudományának könyvében nagy hangsúly kerül arra a más kultúrákban sokáig elfedett tényre is, hogy a szex örömteli játék lehet, mélyről jövő boldogság és beteljesülés, a csúcs elérése pedig minden esetben közös feladat, amelynek alapja a felek közötti tisztelet és a kölcsönösség.

A könyvben közölt pozíciók messze meghaladják a modern szexkultúra hétköznapi ismereteit, sok esetben pedig az emberek fizikai kondícióját is, a *Káma-szútra* nem szexuális jellegű tanácsai (élet a házban, kirándulás, feleségszerzés stb.) az időbeli és kulturális távolság miatt szintén kissé idegennek hathatnak. A legtöbb pár hajlamos a különbözőségektől azonnal visszahőkölni és megmaradni a megszokott, jól bevált módszereknél, még akkor is, ha pontosan tudja, hogy a rutin elkerüléséhez a tüzet folyamatosan éltetni kell. Az indiai szexuális kézikönyv által bemutatott szimpatikus testhelyzeteket már csak kíváncsiságból is ajánlott kipróbálni, de a mutatványokhoz nem kell fogal-körömmel ragaszkodni, hiszen a lényeg úgyis azon van, hogy partnerünkkel jól érezzük magunkat, és a szerelmi gyönyör mindkét fél számára egyformán meghatározó élmény legyen. ●

Biztonságos utazás

Az Európai Egészségbiztosítási Kártya sürgősségi orvosi ellátásra jogosítja fel annak tulajdonosát bármely európai uniós tagállamban (kivételt képez az illető állandó tartózkodási országa – esetünkben Románia) az adott tagállam egészségbiztosítási törvényei alapján ideiglenes külföldi tartózkodás során. A kártyát a megyei egészségbiztosítási pénztárnál (CAS) benyújtott kérvény alapján állítják ki, érvényességi ideje 6 hónap. A kártya elvesztése vagy lejárta esetén új kártyát lehet igényelni. Ha külföldön tartózkodás közben kerül sor a kártya elvesztésére, közvetlenül a biztosítópénztártól vagy az adott ország egészségbiztosítási rendszerén keresztül igényelhető egy igazoló irat kibocsátása, amely egyenértékű az egészségbiztosítási kártyával. A kártya igénylésére visszatérve: amennyiben birtokosai szeretnénk lenni ennek a szolgáltatásnak, típuskérvényt kell leadni a CAS-hoz, amelyhez csatolnunk kell a személyi igazolványunk másolatát, és azt az iratot, amelyből kiderül, hogy rendelkezünk egészségügyi biztosítással. Az adatok ellenőrzését követően a hatóság hét napon belül kiállítja az egészségbiztosítási kártyát, amelyet postai úton kézbesítenek.

Amennyiben a külföldre utazó elfelejtette időben igényelni az egészségbiztosítási kártyát, ugyancsak a CAS-nál igényelheti az ideiglenes bizonylat kiállítását, amely egyenértékű az EU-ban érvényes kártyával. A szakhatóság ezt legkésőbb három napon belül kiállítja. ●

Elérhetőség
Kolozs Megyei Egészségbiztosítási Pénztár
Kolozsvár, Eötvös (Constanța) utca 5. szám
telefonszám: 0264-407100,
zöld szám: 0800-800974
e-mail cím: *relatiipublice@cascluj.ro*
Nyitvatartás hétköznaponként (hétfő–péntek) 8.30-17.00 óra között.

La Palat
Terasă culturală & Bistro

La Palat kulturális terasz és étterem
Bánffy-palota udvara,
Főtér (Piața Unirii) 30. szám

A Bánffy-palota Erdély egyik legjellegzetesebb barokk stílusú épülete, amely első tulajdonosának, Bánffy grófnak emlékét őrzi. A palota udvarán egykor filmszínházat működtettek, jelenleg a nagy turisztikai vonzerejű Szépművészeti Múzeumnak ad otthont. Belső udvarában, a nyár ideje alatt nyitva tartó La Palat kávézót innovatív ötletként tartják számon az ide látogatók.

A La Palat a palota hagyományait szeretné megőrizni, eseményeinek megszervezéséhez így az épület történelméből merít ihletet. Ennek megfelelően a helyszínen némafilmvetítéseket, lírai operaesteket, élőzenés koncerteket, valamint divatbemutatókat, klubszínházakat, stand-up comedy esteket, társasági táncbemutatókat és más kulturális rendezvényeket szerveznek. A kulturális terasz és étterem különleges ételkínálatával is kitűnik, amelynek elkészítésében különleges szerepet játszik a fogyasztók egészséges életstílusra való ösztönzése. Az italok a felfrissülésben, a stressz elfeledtetésében, a gondok elrejtésében és a kikapcsolódásban vállalnak szerepet. Várjuk naponta a La Palat kulturális teraszra és étterembe, ahol egyedi készítményekkel és a hét minden napján megszervezett kulturális rendezvényekkel örvendeztetjük!

Weboldal: *www.lapalat.ro*
Facebook: *www.facebook.com/lapalatcluj*
Foglalások: 0733-336555

HIRDETÉS

President Tour
Kolozsvár - Debrecen - Hajdúszoboszló
Nagyenyed - Torda - Kolozsvár - Budapest
AKINEK A KÉNYELEM, A MINŐSÉG ÉS A BIZTONSÁG SZÁMÍT!
Dávid Ferenc utca, 10. szám - Kolozsvár
Telefon: 0264-437744 | Mobil: 0745-158524
e-mail: office@presidenttour.ro
www.presidenttour.ro

Pestre készülsz?
optimustrans.ro
optimustrans
Kolozsvár, Rákóczi (Gen. E. Grigorescu) út, 12. szám
tel. 0264-420809, 0744-688601
Hétfő-Péntek: 9-18
Szombat: 10-14
Vasárnap: ZÁRVA

20 év közös kiválóságot ünneplünk együtt!
BRONTO® A KERTEDNEK
ÜZLET: Nagy Lajos király út (Corneliu Coposu u.) 35-37. I Telefon: 0264 536 236
BEMUTATÓÜZLET: Béla király (Dâmboviței) u. 47. I Telefon: 0364 143 045
IRODA: Telefon: 0264 435 337 I 0264 436 654, 0264 406 790
Fax: 0264 406 703
office@bronto.ro / www.bronto.ro Keress ránk:
Hivatalos márkaképviselet: Inter MTZ PUBERT MARILVANNA

www.regallux.ro
REGAL LUX
ÉKSZERSZAKÜZLET
szakképzett ékszerészek állnak rendelkezésükre tobbszáz modell karikagyűrűvel, minden elvárásnak megfelelve

IUHOS LENKE pszichológiai rendelő, Kolozsvár
JUHOS Lenke
pszichológus
szakterületek
• klinikai pszichológia
• munka- és szervezetpszichológia
• közlekedési pszichológia
• közbiztonsági pszichológia
• iskolapszichológia
tel.: 0748-342.180
lenkepsiho@yahoo.com

SOFŐRSULI
Magyar nyelven
Schuller Róbert
oktató
Kolozsvár
0744620034
schuller_robi@yahoo.com
www.facebook.com/soforiskolakolozsvar

Szilaj lovastanya
Sétalovaglás és lovastúrák
kezdőknek és haladóknak, gyerekeknek és felnőtteknek!
0744 484 076
Kolozsvár
www.facebook.com/lohaton

Dr. Molnár Endre
szakfogorvos
cím Kossuth L. (B-dul 21 Decembrie) 135/97. sz.
telefon 0264-413505

Éva Klasszika
Kézzel hímzett, kalotaszegi írásos motívumokkal díszített, természetes anyagból készült ruhák.
Kolozsvár, Főtér (Piața Unirii), 27. szám
Tel: 0744-866731
www.evaklasszika.ro

Dr. Kokoly Titz Mária
szakfogorvos
Cím: Petőfi Sándor (volt Dohány) u. 28. sz.
Telefon: 0744-787981, 0264-595283

MEMO SERVICE
BICIKLIJAVÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS
Svájcból importált, használt, feljavított kerékpár-értékesítés
Kolozsvár, Maros (Mureșului) utca 20. Telefon: 0264-556.815

Adás-vétel, Függetlenítés, Eredeti alkatrészek
GSM SHOP
Cím: Kossuth Lajos (B-dul 21 Decembrie 1989) sgt. 40. sz.
Telefonszám: 0744 – 171 242
E-mail: stefgsm2000@yahoo.com

DUO-EXPRES
fordítás & tolmácsolás
Hivatalos, román-magyar
FORDÍTÓ ÉS TOLMÁCS
Tapasztalat, megbízhatóság, versenyképes árak
Tel.: 0720 366 046
www.traducere-romana-maghiara.com
10 % ha erre a reklámra hivatkozik kedvezmény

HomeaVet
dr. Pusztai Noémi
állatorvos
0742 010 386
Állatorvosi rendelő Kutyafodrászat és kozmetika
cím: Bună Ziua út 82 www.homeovet.ro

igen, tessék! de, poftim!
Ez az Ön reklámjának a helye!
marketing@igentessek.ro
0743-038299
www.igentessek.ro

Változó erősorrend

A brazil vb mondhatni rendesen átírta a Nemzetközi Labdarúgó-szövetség (FIFA) világranglistáját, amelynek új éllovasa van, mégpedig a friss világbajnok német csapat. A második helyre a brazil világtornán ezüstérmet szerző argentinok jöttek fel, míg a harmadik helyet a vb-n ugyancsak harmadik helyet megszerző hollandok foglalják el, jelentősen javítva első havi pozíciójukon. A vb-n címvédőként már a csoportkör után búcsúzott spanyolok az első helyről a nyolcadikra csúsztak vissza.

A soron következő, 2016-os franciaországi Eb-selejtezőkörben egy csoportban szereplő magyarok és románok is javítani tudtak. Előbbi kilenc helyet javítva a 38., míg a Piţurcă-legénység egy pozíciót javítva a 28. helyen áll. ●

A legfrissebb FIFA-ranglista (zárójelben az előző helyezés):

1. (2.) Németország
2. (5.) Argentína
3. (15.) Hollandia
4. (8.) Kolumbia
5. (11.) Belgium
6. (7.) Uruguay
7. (3.) Brazília
8. (1.) Spanyolország
9. (6.) Svájc
10. (17.) Franciaország
11. (4.) Portugália
12. (14.) Chile
13. (12.) Görögország
14. (9.) Olaszország
15. (13.) Egyesült Államok