igen, tessék!
Kolozsvár

megjelenik 18 000 példányban

igentessek.ro • 031-2263100

II. évfolyam, 10. szám • 2014. október



4 Civil

Szakáts István Kolozsvár civil társadalmáról

„Furcsának tűnik, hogy a civilek soha sincsenek hatalmon, és mégis mindig hatalmon vannak.” **Szakáts István**nal készítettünk interjút, aki a kolozsvári civil élet változásairól, legsürgetőbb tevékenységeiről, és a civil társadalomban zajló román–magyar közreműködésről is beszélt.



Bethlendi Tamás felvétele

2 Aktuális

A román nyelv használata sok magyar anyanyelvű gyermek és felnőtt számára szorongással párosul. Gergely Andrea német–román nyelvoktató olyan alternatív tananyagot dolgozott ki, amely a kommunikatív nyelvismeretszerzés módszerén alapszik.

8-9 Egészség

A homoktövis magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően valóságos gyógyír számos megbetegedés esetén. A csodabogyót talán még beszerezheti a piaci árusoknál, az *Egészség* rovatunkban megosztott tárolási módszerrel pedig könnyen feldolgozhatja azt.

10 Gasztronómia

A nagy odaadással, és megfelelő koncepció szerint elrendezett, ízletes ételek megfelelő térben és időben valóságos műalkotássá válnak. Szörcsey Ágnes, a La Maison des Gouts (Ízek Háza) egyik tagja az *Igen, tessék!* havilapnak a gasztronómia ezen ágazatáról mesélt.

Románul is a mindennapokban

A román nyelv elsajátítása sok magyar anyanyelvű gyermek számára nehézséget jelent. Ennek egyik fő oka a szorongás, amit megszólaláskor érez az, aki nem használja naponta és huzamos ideig a román nyelvet. Gergely Andrea német–magyar szakos oktatóval beszélgettünk, aki itthon és külföldön szerzett tapasztalatait felhasználva összeállított egy alternatív tananyagot, amely a kommunikatív nyelvismeretszerzés módszertanán alapszik.



Andrea az egyetem elvégzése után német nyelvtanárként dolgozott. Miután három évig külföldön tanított, hazatérve ottani tapasztalatait szerette volna értékesíteni. Kislánya akkoriban kezdte az iskolát, és gyakran találták magukat abban a helyzetben, hogy kérdezgették tőlük: „Cum, dar nu ştie româneşte?" („Hogyhogy, nem beszél románul?"). Akkor támadt az ötlete, hogy szakmai tudását először gyermeke románnyelv-elsajátítására fordítja, a némettel még ráérnek. Tanulmányozni kezdte a különféle oktatási segédeszközöket, majd pedagógusokkal is beszélgetve azt tapasztalta, a jelenség széles körű. A román nyelv hatékony elsajátítása azon gyerekek esetében, akik a családban és a tágabb, rokoni vagy baráti körben kizárólag magyarul beszélnek, rendszerint problémát jelent.

„Az egyetemi évek alatt, majd később, a munkám során is adódott alkalom, hogy románul beszéljek (olykor többet és kifejezőbben, mint a mindennapos vásárlás vagy ügyintézés). Ilyenkor nagyon akartam és ma is akarok bizonyítani, közben nyíltan vállalom, hogy még mindig léteznek olyan élethelyzetek, melyekre nézve nem rendelkezem elegendő beszédélménnyel. *Ahhoz hasonlítanám, amikor először készítesz el egy ruhát, tudsz tervezni, szabásmintát készíteni, összevarrni, de amíg a ruha nincs kész, nincs élményed róla, csak elképzeled… képes vagy megcsinálni, de izgulsz, mert menet közben alakítasz rajta, aztán, amikor meglett, akkor már tudod, érzed, mit jelent létrehozni, és legközelebb rutinnal csinálod*" – vall minderről Andrea.

Mint pedagógus a folytonos tanulás (life-long-learning) híve. A nyelvoktatásban a természetes nyelvelsajátítás sorrendjét (hallás utáni értés, beszéd, olvasás és írás) követi. A nyelvi, grammatikai szabályok nem a megszokott módon hangzanak el, hanem mozgáshoz, ismétlődő gesztusokhoz, tornamozdulatokhoz kötöttek, szinte minden strukturális tényezőnek logikus és figuratív háttere van.

Az óvodás és kisiskolás csoportok mellett Kolozsváron tanuló egyetemistáknak is szokott intenzív, úgynevezett túlélő nyelvoktatócsomagot meghirdetni – elsősorban azoknak, akik a nyelvi bizonytalanság miatt félnek románul megszólalni.

● **Szénás Szabolcs**

Kapcsolatfelvétel: *https://www.facebook.com/groups/233774060093255/?fref=ts*

„A nyelvkurzussal a kommunikációs készségeimet akartam fejleszteni, valamint célom volt, hogy fogékonyabb legyek arra a nyelvre, amely a mindennapokban körülvesz. Az Andi-féle módszer jóval többet adott, mint amivel az iskolában igyekszünk elsajátítani a román nyelvet. Ami számomra többet jelentett, hogy a kurzuson a román nyelvvel hétköznapi szituációkban találkoztam. Ez nagy segítség volt, ugyanis sok bátorságot, valamint bizalmat ad egy magamfajta fiatalnak, aki nem olyan közegben nőtt fel, ahol mindennapos lett volna a román nyelv használata" – emlékezik vissza **Ancsa,** aki egyetemi évei alatt járt románórákra.

„Rozi lányunk (I. osztályos) egy éve „gopózik". Nagyon szembetűnő változás a Gopó klub hatásaként, hogy mer román nyelven megnyilvánulni, bátran kezdeményez, ha hozzá szólnak, figyel, próbálja megérteni a hallottakat, míg azelőtt frusztrálta, ha román nyelven szóltak hozzá. Mivel sikerélmények kötődnek hozzá – egyre gyakrabban kezdeményezett román anyanyelvű szomszédjainknál, barátainknál, észrevette, hogy hasznosítani tudja a klubban tanultakat, ezt ismét sikerélmények követték, szóval, bekerült egy pozitív, motiváló körforgásba a román nyelvtanulást illetően. Talán a legpozitívabb eredmény az, hogy lelkesen és szívesen tanul románul, nem kényszerként"– meséli **Deme Ilona,** Andi egyik volt kis tanítványának édesanyja.

igen, tessék! Kolozsvár

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: Dolhai Tímea, 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, BBS Consulting, Codespring, Culina Nostra, Donath Service, European Language Rights Alapítvány, Éva Klasszika ruhásüzlet, Farkas nyílászárók, GSM Shop, Homeovet, Juhos Lenke, Kantor Design, Kolozsvári Magyar Diákszövetség (KMDSZ), Kovács Noémi, Landman Consulting Services, Lotus&Csilla Vendeglő, Macrogroup, MDM Auto, dr. Molnár Endre, My Life Beauty, Nobila Casa, Optimag, OptimusTrans, Optivita, dr. Pályi Kiss Emőke, Paprika Rádió, President Tour, Privilege, Promedical Center, Refresh Print, Salstar–Masterfol, Schuller Róbert, Secpral PRO Instalaţii, Száraz Enikő, Szilaj lovastanya, Terebesi Judith, Termina Impex, dr. Titz Mária, Transgranit, Uniconsult

RMDSZ 25 ÉVES · COMMUNITAS ALAPÍTVÁNY 15 ÉVES

Nacionalizmus a sajtóban?

Szelmenczi Adrian Iulius magyar édesapa és román édesanya gyereke, aki 1979-ben született Magyarláposon. Újságírói szakon végzett Temesváron 2002-ben, 2004-től Bukarestben él, és 2007-től az Active Watch (Aktív figyelő) sajtófigyelő civilszervezet munkatársa. Szelmenczit Bethlendi András, az Igen, tessék! mozgalom ügyvezetője a román sajtó visszaéléseiről kérdezte, és arról, mit tehet az egyszerű olvasó, ha úgy véli, hogy politikusok vagy különböző sajtóorgánumok elfogultan, félrevezetően tájékoztatják.



Alex Gâlmeanu felvétele

– Azt tapasztaltam, hogy az Active Watch (AW) tevékenysége számos esetben túlmutat a sajtó határain, és kiterjed a nyilvánosság más területeire is. Így nem egyszer a témára való szakmai érzékenységgel és professzionalizmussal reagáltok politikusok kijelentéseire, törvénytervezetekre, vagy éppenséggel óriásplakátok diszkriminatív szlogenjeire. Első pillanattól ilyen széleskörű volt tevékenységetek, vagy csak idővel éreztétek úgy, hogy szükséges kibővíteni tevékenységi területeteket?

– Az AW fő célja a hatékony, közérdekű tájékoztatás. Eddig a célig elég hosszú út vezetett, ugyanis az AW folyamatosan változott az elmúlt években. Lehet, Mircea Tomar *(az egyesület elnöke)* erről bővebben tudna mesélni, viszont amennyire én tudom, az AW legelső felállásában az *Academia Caţavencu* sajtófigyelő osztálya volt. Ez a tevékenység a '90-es évek elején a nacionalista diskurzus követését jelentette a román sajtóban. Idővel továbbfejlődött az elképzelés, és ma már négy külön osztályban végezzük munkánkat: oktatás és elemzés, szabad véleménynyilvánítás, jó kormányzás és antidiszkrimináció. Én ez utóbbi osztálynál dolgozom.

– Te vagy az AW egyedüli magyarul is beszélő munkatársa és a *Facebook* oldaladon gyakran teszel közzé „magyar ügyeket" is érintő írásokat, melyekben különböző kommunikációs visszaélésekre hívod fel a figyelmet. Arra kérnélek, hogy meséljél a „magyar ügyekkel" kapcsolatos tapasztalataidról, illetve hogy melyek voltak a román sajtó legsúlyosabb visszaélései az elmúlt időszakban ebben a témában?

– Sajnos ebben a pillanatban nem áll módunkban kellőképpen monitorizálni a sajtót, mert az erre szánt anyagi források mértéke lényegesen visszaesett az elmúlt években, és ez érezhető. Volt egy viszonylag hosszú időszak, amikor a magyarellenes diskurzus visszaszorult a román sajtóban. Most viszont úgy tűnik, hogy ez ismét erőre kapott, és minket ez egy kicsit váratlanul is ért. A legnagyobb kihágások talán a tévécsatornák szintjén történnek. A székelyföldi megyék autonómiája kapcsán a helyzet még rosszabb lett, viszont nem lehet naponta kiadni sajtóközleményeket sem, mert azzal hitelteleníténénk magunkat, és úgy járnánk, mint a farkast kiáltó juhász a mesében. Így csak az igazán súlyos esetekre reagálunk. Legutoljára Radu Banciu ellen tettünk feljelentést, ugyanis a *B1* hírtévé műsorvezetője azt állította, hogy az autonómia megvalósulása esetén románok tömegeit fogják lemészárolni Székelyföldön. Egy másik alkalommal az Antena 3 esetében léptünk közbe, ugyanis egy műsorban azt állították, hogy a Kovászna Megyei Tanácsnak nincs román nyelvű honlapja. Ez egy súlyos hazugság volt, amit sikerült is bebizonyítanunk.

– Azt hiszem, hogy az AW egy kiváló példa arra, hogy nem csak a „magyar" szervezetek, illetve nem csak a magyarok sérelmezik a román sajtó elfogultságát az etnikai ügyekben. Te hogy látod, mennyire jellemző az elfogultság az erdélyi magyar sajtóra, hiszen hajlamosak vagyunk magunkat elfogadóbbnak és objektívebbnek látni etnikai ügyekben?

– Olyant kérdeztél most, amire nem tudok választ adni. Sajnos nem nagyon tudjuk, hogy mi történik a magyar sajtóban, ami számunkra is nagy veszteség. Eddig nem volt kapacitásunk a román sajtón kívül mással is foglalkozni. Ami a kisebbségek megítélését illeti a román sajtóban, a dolgok elég rosszul mutatnak. Habár nem rendelkezem metodológiailag jól megalapozott adatokkal, úgy vélem, hogy a román sajtóban eléggé jellemzőek a nacionalista üzenetek.

– Az *Igen, tessék! Kolozsvár* havilap 18 000 példányban jelenik meg, és így nagyjából 50 000 magyarhoz jut el, akik minden bizonnyal gyakran értesülnek a román vagy a magyar sajtó, illetve közszereplők esetleges visszaéléseiről, félrevezető tájékoztatásáról stb. Így utolsó kérdésem az volna, hogy miként juttathatja el hozzátok az általa tapasztaltalt visszaélések hírét az, aki szeretné, hogy ezek következménnyel járjanak?

– Először is e-mailt írhatnak az *office@activewatch.ro* vagy az *adrian@activewatch.ro* címekre akár magyarul is. További információkat honlapunkon *www.activewatch.ro* – vagy a *Facebook* felhasználónkon találhatnak. Nem ígérhetem, hogy maradéktalanul reagálni fogunk mindenre, ami a sajtóban történik, ugyanis egy adott metodológia szerint döntünk arról, hogy mire reagálunk és mire nem, illetve a reakció formájáról is. Például Radu Banciut bepanaszoltuk az Országos Diszkriminációellenes Tanácsnál és az Országos Audiovizuális Tanácsnál egyaránt, szemben az *Antena 3*-mal, amelyet csak az audiovizuális tanácsnál panaszoltunk be. Mindkét esetben külső személy értesített, mely elég is volt ahhoz, hogy megtegyük a szükséges lépéseket. ●



Kolozsvár civil társadalmáról

Szakáts Istvánnal, a kortárs kulturális és művészeti társadalmi fejlődést támogató AltArt alapítvány elnökével beszélgettünk a kolozsvári civil szféra helyzetéről és ebben a közegben zajló magyar-román párbeszédről is.

– Hogyan került kapcsolatba a civil szférával?

– Egyetemista éveim alatt volt az első közösségi érdeket felvállaló megnyilvánulásom. Rögtön a rendszerváltás után 1990-ben a diákság elkezdte átszervezni az egyetemi rendszert. A színültig megtelt Aula Magnában *(a Babeş–Bolyai Tudományegyetem díszterme – szerk. megj.)* egy szentgyörgyi sráccal, Bodor Lászlóval álltam a táblánál, és tettük-vettük a tantárgyakat, igyekezve átírni az egész addigi struktúrát. Az első sorokban ülő rektor, dékánok és tanárok helyeslően bólogattak. Ezután szép csendben szabotálva lett az egészet elgondolás, és nem lett belőle semmi… Az egyetem pedig visszaszerveződött szinte olyanná, amilyen azelőtt volt. Ezt követően 1992-ben az első összdiákművészeti fesztiválnak voltam a főigazgatója. Gheorghe Funar volt a polgármester, és a különféle engedélyekért vele kellett egyeztetnem. Mivel magyar vagyok, megmondta, nem kapok semmiféle engedélyt. Ez nem gátolt meg a rendezvény megvalósításban, így megtartottuk a fesztivált gond és engedélyek nélkül.

– Amióta civil tevékenységekben vesz részt, hogyan tapasztalja, mennyit változott a civil közeg Kolozsváron?

– Mindenképpen professzionalizálódott. Mára a civil szféra jó alappal és tapasztalattal rendelkezik, ami a kezdetleges képlékenységnek köszönhető. Mi több, mostanra, fél évszázad elteltével kialakultak és körvonalazódtak a különféle jogi és jogvédelmi formái is.

– Melyek azok a legnagyobb, legsürgetőbb társadalmi problémák, amelyek megoldását a civilek szorgalmazzák?

– Mindenkinek és minden szervezetnek megvan a saját prioritási sorrendje, természetesen az általa kifejtett területhez kötődően. Személy szerint két üggyel foglalkozom, ami prioritást élvez. Az egyik a **Patarét,** ezen belül is az ember-ember általi vaskos kizsákmányolás és szegregálás



Búcsú a hátfájástól

Ausztrál és amerikai kutatók 2010-ben 187 országban végeztek felmérést, és kiderült, hogy az emberek közel 10%-a küzd kínzó derékfájdalmakkal. Ez az arány évről évre nő. A legérintettebb régió Kelet-Európa.

Kolozs megyeiek, figyelem!

Ha nem változtatunk, belerokkanunk! Akár fiatalon is. Nem lesz több vidám focizás, frissítő túrák a közeli hegyekben vagy unokák örömteli emelgetése. Csak a szúró fájdalom, nyilallás. Pedig van megoldás!



Etelka, a lelkes háziasszony, aki néhány hónapja kopogtatott be hozzám Bowen-terápiára, szintén a derekára és térdére panaszkodott. Férjét, édesanyját és gyermekeit látta el szorgalmasan, nap mint nap. Végül oda jutott, hogy csak bicegett. Félt, hogy mi lesz vele később. Tudta, hogy lépnie kell.

Ajánlottam neki néhány egyszerű dolgot, amit be is tartott:

- könnyű kis **mozgásgyakorlatokat** otthonra
- tudatos **táplálkozási tanácsokat**
- elégséges friss **vízfogyasztást**
- és rendszeres **Bowen-terápiát**

Az eredmény nem maradt el!

Etelka két hónapon belül érezte a változást. Hátfájdalmai megszűntek, a térdfájdalmai pedig jelentősen csillapodtak. A közérzete is érezhetően javult. A napi sütés-főzést, takarítást, bevásárlást örömtelibben végzi.

Figyeljünk oda az egészségünkre, lépjen Ön is idejében!

Sipos Áron-Tamás
Bowen-terapeuta

HIRDETÉS





problematikája. A másik a **Vasutasok parkja,** amely sajnos nem helyszíne a társadalmi rítusoknak, ugyanis elhanyagoltsága miatt kikopott a köztudatból.

– Sok probléma megoldására miért kell hosszabb időn keresztül várakozni?

– A legtöbb esetben meg kell érjen rá a helyzet. Példának okáért, a Vasutasok parkjáért tulajdonképpen 2006 óta folyamatosan kiállunk, írtunk indítványokat, szerveztünk tüntetéseket és performanszokat, hogy történjen valami előrelépés. A helyzet viszont csak mostanra, nyolc évre rá érett meg annyira, hogy talán fel tudjunk lépni az ügyért mint tényleges szereplők. De még mindig csak az elején vagyunk a történetnek.

– Milyen a román-magyar párbeszéd és közhangulat a civil szférába?

– Kolozsvár a legjobb példája az alulról építkező civil mozgalmaknak Romániában, ugyanis ennyi ütőképes, következetes és tevékeny civil szervezet talán még Bukarestben sincs. Ennek köszönhetően a civil szférában a többség és kisebbség közötti párbeszéd, valamint közreműködés is nagyon jó alapokra van helyezve. Természetesen a civil szférához hozzátartozik a román, illetve magyar nacionalizmus is. Őszintén szólva a jó fej nacionalista románokat nagyon szeretem. Azok értelmes emberek, ugyanis vannak érveik, van világnézetük, azokkal el lehet beszélgetni ugyanúgy, mint a jó fej nacionalista magyarokkal.

– Az interkulturalitás tényleges felvállalásában (hogy ne csak közhely legyen) létezhet összefogás úgy civil, mint pedig politikai téren?

– Persze, hogy létezhet, mi több, van is összefogás, csak ezek a kényes dolgok ki vannak téve a politikai széljárásnak. Választási évben mindenki idegesebb kicsit, majd lenyugszanak, s lehet tárgyalgatni. Mi, azaz a civil szférában tevékenykedők, abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy bármely hatalommal megfelelő szintű és tartalmú párbeszédet tudunk folytatni. Ugyanis a mindig változó politikum előbb-utóbb belátja, hogy nem tud a civil szféra nélkül hatékonyan működni. Furának tűnik, hogy a civilek soha sincsenek hatalmon, és mégis mindig hatalmon vannak.

– Ha Kolozsvár polgármestere lenne, mi lenne az első feladata?

– Terveznék egy ötéves, átfogó, nagyon lassú, alulról építkező együttélés-megbékélés programot, amelynek oktatási, kulturális, kampány-, szociális, egészségügyi részei lennének elsősorban. A román és a magyar képviselők mellett mindenképp bevonnám a különféle módon kiszorított csoportok képviselőit is, hogy közösen induljunk el az úton. Véleményem szerint tovább kell mozduljunk abból a diskurzusból és gyakorlatból, hogy *elfogadjuk egymást.* Sajnos még ezt sem sikerült megvalósítanunk...A baj ott kezdődik, hogy nincsenek távolabbi célkitűzések, amelyek messze túlmutatnak a *fogadjuk el egymást* kontextuson. Szerintem a legfontosabb cél a kapcsolatokban rejlő produktivitást felkutatása és erősítése kellene legyen, nem pedig a felületi aspektusokra való koncentrálás. • **Szénás Szabolcs**

A pataréti helyzet

Négy éve annak, hogy a Coastei utca többségében roma lakosságát a pataréti szeméttelep szomszédságába telepítették. Az elmúlt évek során számtalan civil megmozdulás, szolidaritási akció zajlott, amelyek méltányos bánásmódot és az alapvető emberi jogok tiszteletben tartását kérték. Időközben az Európai Roma Jogok Központja jogvédő szervezet megnyerte az ügyben indított pert a kolozsvári önkormányzat ellen, s ezzel kártérítésre és megfelelő lakhatási körülmények biztosítására kötelezték az önkormányzatot.

Fellebbezett kétnyelvűség

A polgármesteri hivatal szeptember 26-án délelőtt iktatta a kétnyelvű kolozsvári helységnévtáblákról szóló bírósági döntés elleni fellebbezést, melyet az RMDSZ városi tanácsi frakciója a tolerancia és a multikulturalitás létjogosultságának felülbírálásaként értelmezi.

A RMDSZ-frakció tagjai csalódottak, hogy Kolozsváron pillanatnyilag minden jel arra mutat, hogy a választási év nyomása, a szavazatszerzési igyekezet győzedelmeskedik, így veszélybe kerülhet az Európa Kulturális Fővárosa cím elnyerése is. Véleményük szerint Kolozsvár nem tud jó eséllyel pályázni erre a címre, ha a mássággal szembeni elfogadás, tolerancia helyett a funari korszakra emlékeztető felhangokkal közelít a nyelvi jogok kérdéséhez. Amint a bíróság indoklása is rámutat: anyanyelvünk használatának kiterjesztése nemcsak politikai ügy, hanem a kolozsvári magyar közösség valós, megalapozott társadalmi igénye. •

Fókuszban a modern Erdély gazdasági jövőképe

RMKT

XXIII. KÖZGAZDÁSZ VÁNDORGYŰLÉS | A MODERN ERDÉLY GAZDASÁGI JÖVŐKÉPE

SZÉKELYUDVARHELY, 2014. OKTÓBER 17-19.

A **Romániai Magyar Közgazdász Társaság (RMKT)** október 17-19. között Székelyudvarhelyen szervezi meg legrangosabb nemzetközi színvonalú gazdasági eseményét, a **23. Közgazdász Vándorgyűlést.** A szakmai találkozón előadások és műhelymunkák keretében gazdasági, kulturális, üzleti és társadalmi szempontok alapján tárgyalják Erdély gazdasági jövőképét.

A résztvevők többek között erdélyi vállalati és szövetkezeti sikertörténetekről, erdélyi brandekről, hatékony és innovatív finanszírozási formákról, információs technológiákról, valamint a multinacionális vállalatok közösségekre gyakorolt hatásáról is információkat gyűjthetnek a szekcióüléseket.

A rendezvényre való jelentkezésért és bővebb információkért kattintsanak a ***www.vandorgyules.rmkt.ro*** honlapra.

HIRDETÉS



Új szín Kolozsvár kulturális életében

A **Conset** néven induló projekt több képzőművészeti műhelyt fog egybe: a meghívott képzőművészek munkáinak újszerű megmutatkozási lehetőséget teremt. Kérdésemre Miklós Szilárd, a projekt ötletgazdája és koordinátora elmondta, hogy a Conset egy 2004-es kezdeményezés nevét viszi tovább. A korábbi keret internetes platformként működött (blog formájában), és harminc képzőművész vett részt benne. A most induló Conset koncepciója a meghívott képzőművészekkel folytatott befogadó jellegű műhelymunkán és kreatív intézményi formán alapul, amelyben a képzőművészet más típusú diszciplínák felé is nyit. A koncepció ugyanakkor úgy kíván tágas művészeti keretet nyújtani, hogy közben felülvizsgálja az eddigi intézményes közlési lehetőségeket, művészeti platformokat.

A Conset szeptemberi megnyitóján a **Tranzit Házban** mutatkozott be a két elsőként meghívott képzőművészeti műhely, melyet Miklósi Dénes, és Nita Mocanu vezetett.

Miklósi Dénes *Napoca Hotel* címmel szervezett műhelye az *Igazság* és a *Făclia* napilapok 1960-as, 1970-es, 1980-as évekbeli sajtófotó-gyűjteményét dolgozta fel.



Miron Vilidár Vivien felvétele

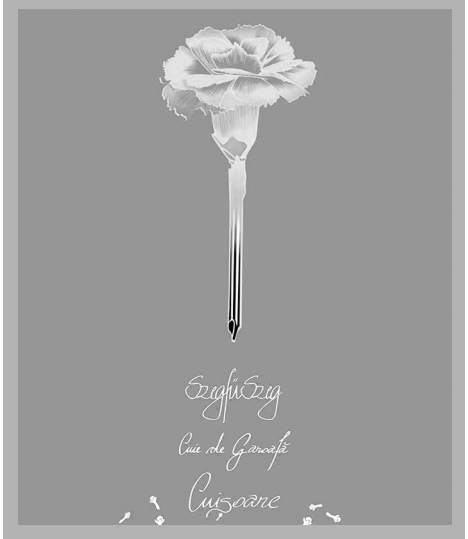
A napilapok fotógyűjteményének nagy része sohasem került publikálásra, így a korabeli sajtó világába tett utazás többszörösen összetett. Mivel a képek tematikája a társadalom minden területére kiterjed, a műhely eredménye nem csak a korabeli sajtó működésére terjed ki, hanem az emberek mindennapjaira vonatkozóan is gazdag forrásanyagot képez. Az önkéntesek segítségével folyó együttműködés során közel kilencezer fotónegatív került feldolgozásra. Bár ez töredéke csupán a három évtized hetvenezer darabos gyűjteményének, a megmutatott képanyag már így is időutazásszerű élmény nyújt az érdeklődők számára.

A Consetben megvalósult másik műhely szeptember 12–14. között zajlott. Nita Mocanu egyéni installációja a *Napló egy oktatásról szóló beszélgetésről és egyebek,* öt videómunkából és a *Jurnal evaziv* című projektből áll. A képzőművész jelenleg oktatóként dolgozik, több pedagógiai projektet is vezet, korábban videó-aktivizmussal foglalkozott. A mostani kiállítás sürgető oktatáspolitikai kérdésre irányítja a figyelmet, arra ugyanis, hogy a romániai oktatási rendszerben a vizuális nevelés nehézségeivel az oktatóknak egyénileg kell szembenézniük. Projektjével a képzőművész párbeszédet kíván indítani, amely a vizuális nevelés marginalizált helyzetét tematizálja. Nita Mocanu a projekt előzményeként tanárokkal, képzőművészekkel, a vizuális nevelés iránt érdeklődőkkel folytatott műhelybeszélgetéseket. A beszélgetések és személyes tapasztalatai alapján Mocanu rámutat, hogy a vizuális nevelés tantárgyként nem a kreatív alkotást, rugalmasságot, az önkifejezés lehetőségeit helyezi előtérbe, hanem a formális, elvont, repetitív gyakorlást.

Csala Hermina, a projektben önkéntesként résztvevő fiatal képzőművészek egyike, így értékelte a kezdeményezés jelentőségét: „fontosnak tartom, hogy ezek a kiállítások állomások, amelyek a nagy témákhoz való támpontokat szolgáltatják, és fenntartják a kommunikációt. A Conset ugyanakkor a meghívott művészek által képviselt társadalmi problémák absztrakciótól mentes jelenvalóságát, az ebben való mozgást mutatja meg.” ● **Jakab Villő Hanga**

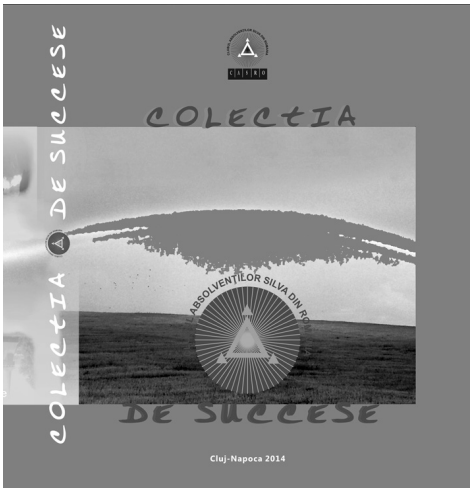
Miklósi Dénes – *Napoca Hotel*
Október 30-ig látogatható
a Trazit Ház első emeletén
Jelentkezni a 0745-517831-es
telefonszámon lehet

HungaRomagyarázatok



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

Oana Magdolna agykontroll-oktató által szerkesztett és nem rég megjelent könyv, a ***Colecția de succese*** a romániai agykontroll sikereket ismerteti, megoldást nyújtva az önkontroll különböző területein. Ez az egyetlen és első ilyen jellegű könyv Romániában, hasznos tanácsokkal látja el mind az agykontrollt végzőket, mind azokat, akik még nem fedezték fel ezt a nagyszerű stresszkezelő, problémamegoldó módszert. A könyv hatékonyságát növelik a nemzetközi hírnek örvendő oktatók tanácsai is (pl. dr. Domján László és sokan mások).
Bővebb információ *www.bbsconsulting.net* és vásárlás a **BBS Consulting System** irodájában, Kolozsvár, Mócok útja 102. szám alatt.



HIRDETÉS

A reformáció Kolozsváron

Napjainkban Kolozsvár az erdélyi magyar protestantizmus egyik központja, itt van az Erdélyi Református Egyházkerület és a Magyar Unitárius Egyház püspöki központja, továbbá az erdélyi magyar lelkészképzés központja, a Protestáns Teológiai Intézet, valamint a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Református Tanárképző Kara is.

Az erdélyi reformáció egybeesett Kolozsvár egyik virágzó korszakával, amikor a város gazdasági és demográfiai szempontból is növekedésnek indult, így a kincses város a 16. század végére Erdély legfontosabb városává vált. A 16. század közepén Kolozsvár egy felbolydult méhkashoz hasonlíthatott, a török előretörés miatt az ország számos részéből érkeztek menekültek, a török hódoltság növekedése miatt jótékonyan változtak a kereskedelmi útvonalak is. Az egyre inkább nagyvárosi jelleget öltött város fokozatosan nyitottabbá is vált a nyugati eszmék iránt.

A reformáció a humanizmus szellemi megújulásának hullámát vitte tovább a 16. század elején, az egyházi megújulás mellett a társadalmi változást is szorgalmazta. Az eltérő Biblia-értelmezések miatt a 16. század közepére a protestánsok és a katolikus vallás hívei végérvényesen elkülönültek.

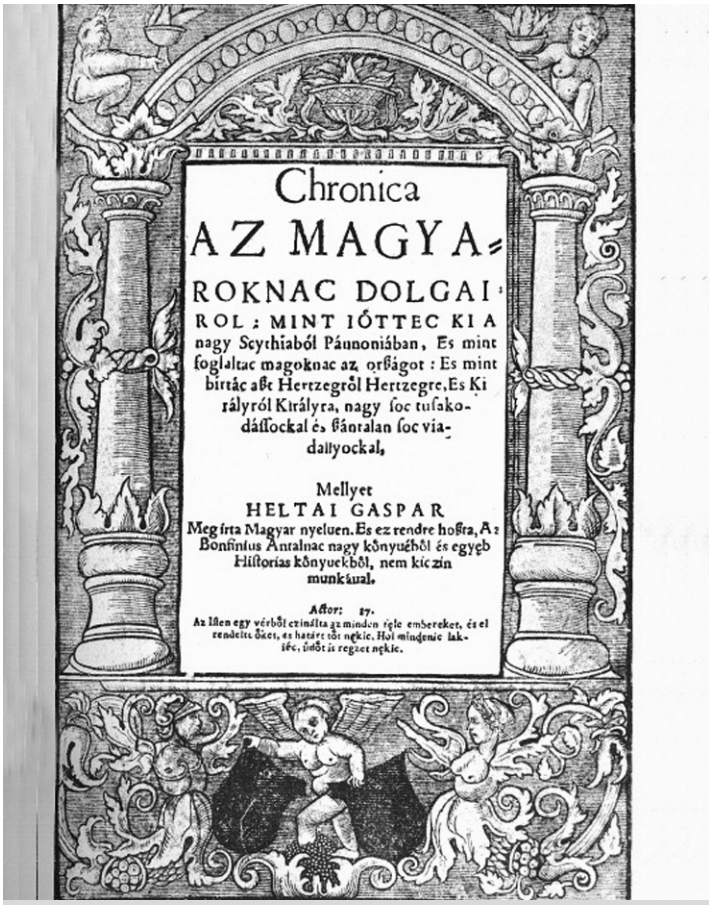
Kolozsváron a reformáció kezdetét 1544-re teszik, ekkor választják meg Kolozsvár lelkészévé a Nagyszeben környékéről származó Heltai Gáspárt, akinek szellemisége, majd később tettei is bizonyítják reformátori minőségét. A lelkész 1545-ben megnősült, 1546-ban már magyar bibliafordítási törekvései mutatták gondolatai irányát. Heltait szabad királyi város plébánosaként védte státusza, így a helyi püspök nem válthatta le és nem indíthatott ellene eljárást. Heltai Gáspár Georg Hofgreffel 1550-ben nyomdát állított fel, amelynek kiadványai nemcsak a protestáns térítés, hanem a magyar kultúra szolgálatában is álltak. A lelkész a nyomda egyre növekvő megrendeléseinek biztosítására az 1560-as években papírmalmot létesített a Szamoson.

Tevékenysége ugyan hozzájárult a szász és a magyar polgárok közötti konfliktusok elsimításához, ennek ellenére a reformációt nem ő, hanem a valószínűleg kolozsvári szász származású, nevét később magyarosító Dávid Ferenc (Franz Hertel) vitte győzelemre.

Dávid Ferenc 1553-ban került a kolozsvári iskola élére, ezután a várost véglegesen a reformáció útjára vezette. 1558-ban az ágostai hitvallásúak, majd 1564-ben a szakramentáriusok (reformátusok) is püspökükké választották, 1567-től már az antitrinitárius (unitárius) tanokat tekintette sajátjának. Kolozsvár ezzel a lépéssel az erdélyi reformáció egyik kulcsfontosságú városává vált.

A városban a reformáció gyorsabb terjedését mutatja az is, hogy 1552 tavaszán a feltüzelt kolozsvári lakosok megtámadták a domonkos rendházat (Óvár), és itt törtek-zúztak, bántalmazták a barátokat (ekkor a tanács még kártalanítja a szerzeteseket). Amikor az 1550-es években hozott oktatási törvények már engedélyezték az evangélikus papok iskolákba való alkalmazását, Dávid Ferenc és Heltai élénk hitvitákat folytattak. 1556 őszén – amikor Izabella királyné és János Zsigmond visszatért, valamint Petrovics Péter, az „első kálvinista főúr” bevonult a városba – a protestantizmus fölénybe került.

A városban zajlott 1557-es zsinat jelezte a reformáció végleges előretörését, Dávid Ferenc elfoglalta Kolozsvár prédikátori székét, és a lutheránusok püspöki székébe is ő került. A reformációban az evangélikus-református szakadást az 1564-es tordai országgyűlés jelezte, ekkor már megkülönbözették a szebeni és a kolozsvári hitvallást, így a reformáció magyar ágának a központja egyértelműen Kolozsvár lett. A kolozsvári ág helvét (kálvini) szellemiségű püspöke Dávid Ferenc lett.


Chronica
AZ MAGYA=
ROKNAC DOLGAI:
ROL: MINT IÓTTEC KI A
nagy Scythiából Pánnoniában, Es mint
foglaltac magoknac az országot: Es mint
birtác abc Hertzegről Hertzegre, Es Ki
rályról Királyra, nagy soc tusakodássockal és fántalan soc viadalyockal,
Mellyet
HELTAI GASPAR
Megírta Magyar nyeluen. Es ez rendre hoztta, A
Bonfinius Antalnac nagy könyuéből és egyeb
Hiſtorias könyuekből, nem kiczin
munkáual.
Actor: 17.
Az Iſten egy vérből czinálta az minden ſçle embereket, és el
rendelte őket, és határt tőt nekic. Hol mindenic lakiéc, ſőt is regzet nekic.

Heltai Gáspár nyomdájának egyik híres kiadványa: *Krónika az magyaroknak dolgairól*

Ebben az időszakban rengeteg vitairat és vallási vita folyt a városban, amelyeknek a városi tanács igyekezett gátat szabni. Ebben az időszakban rengeteg reformátor talált menedéket és munkát a város falai között, köztük Johann Sommer, Titus Amicinus, Basilius István és Jacubus Palaeologus.

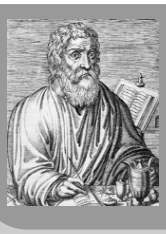
A római katolikus vallás szintén jelen volt a városban, hiszen 1568-ban elmarasztalják Sigismund Literati özvegyét, amiért katolikus szertartásokat végez otthonában. Az 1568-as törvény az antitrinitáriusoknak kedvezett, mert a prédikátoroknak kikötötték, hogy a városon belül csak Dávid Ferenc szellemében prédikáljanak, ellenkező esetben kiűzték őket a városból. Ennek következtében Heltai 1570-ig visszavonult, csak ezt követően tette magáévá Dávid Ferenc tanait. Heltai visszavonulása és más prédikátorok kitiltása egybeesik a szász és magyar polgárság között kirobbant 1568-as templom- és plébániahasználati vitával, amelyet végül sikerült megoldani azzal, hogy a két közösség felváltva adta a város és a király bíráját, illetve felváltva használták a templomot. Az egyik évben a szászok adták a templomot és a prédikátort, a következő évben a magyarok.

A reformáció terjedése János Zsigmond halála után, főképp Báthory István és Báthory Kristóf rendelkezéseinek következtében megakadt. Ekkorra Kolozsvár lakossága elsöprő többségben unitárius volt. ● **György Árpád Botond**

Történelem rovatunk havonta a Történelem szakkollégium (Babeş–Bolyai Tudományegyetem) tagjainak írásait közli.
Tartalmi felelős: Fodor János

Életmód

„A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvosságod a táplálékod legyen.”



Hippokratész
ógörög orvos, író, antropológus

Homoktövissel a megfázás ellen!

A homoktövis (latinul Hippophae rhamnoides) fagy- (akár a –40 °C fokot is megbírja) és szárazságtűrésének köszönhetően az ország és a világ számos területén megél. Az ezüstfafélék (latinul Elaeagnaceae) családjába tartozó lombhullató cserje nem igényes, azonban szereti a homokos, napsütötte vagy vízpart melletti területeket. A növény 2-6 méter magasra is megnőhet, virágzása koratavasszal történik, termést azonban csak az elültetést követő 2-4. évben hoz. Ovális vagy kerek alakú, a sárgától a sötétnarancsig minden színben pompázó, édes-kesernyés ízű bogyói szeptember-október körül szedhetőek és fogyaszthatóak. Mivel a gyümölcs nem hull le az ágakról, így amennyiben a fán hagyjuk azt, a tél idején mindennapjainkba színt hoz majd.





A homoktövis kétlaki növény, tehát a termős (nőivarú) és a porzós (hímivarú) egyedek külön állnak, a biztonságos termés érdekében egyes források szerint – a szélirányt figyelembe véve – 9 termő tőhöz egy porzó jár. Az elültetést sajnos nehezíti az a tény, hogy a töveket sokszor csak laboratóriumi módszerekkel tudják megkülönböztetni. A cserje gyümölcsének jótékony hatásait már Kr. e. feljegyezték Tibetben, ekkor főként emésztési és keringési zavarokra, valamint bőrsérülésekre, égésre használták. A modern gyógyászat elsősorban a homoktövis olaját használja arckrémek, fogkrémek, napkrémek, különböző kenőcsök stb. fő hozzávalójaként.

A cserje termése C-vitaminban gazdag (500–900mg/100g), emellett A-, B-, E-, K- és P-vitamin, illetve esszenciális zsírsav- és olajtartalma is kiemelkedő. Magas antioxidáns-tartalmának köszönhetően védi és erősíti az immunrendszert, támogatja a szervezet általános védekezőképességét, és késlelteti az öregedési folyamatokat. Magas C-vitamin-tartalmának köszönhetően fogyasztása hűlés, megfázás, valamint általános gyengeség, műtét vagy betegség utáni felépülés esetén is javallott. A homoktövis antibakteriális hatásából kifolyólag gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő és fájdalomcsillapító is egyben, így nemcsak belsőleg, hanem külsőleg – égési sérülésekre, vágott sebre, száraz bőrre – használva is eredményes. A bogyós cserje emellett segítséget nyújthat az aranyér, a gyomorfekély, az epehólyag-gyulladás enyhítésében, továbbá szabályozza a pajzsmirigyműködést és a vérnyomást, csökkenti a koleszterinszintet.

• **Folytatás a 9. oldalon**



Homoktövissel a megfázás ellen!

Folytatás a 8. oldalról • A homoktövis termését elsősorban nem nyersen, hanem feldolgozva – lekvár, szirup, bor stb. formájában – fogyasztják, napi egy kiskanál gyümölcsvelő vagy olaj bevitele egyébként elegendő. A homoktövis leveléből készült tea megfázás esetén és magas vérnyomás jelentkezésekor ajánlott. Ha nem szeretnénk sokat kínlódni az apró bogyókkal, akkor legegyszerűbb, ha mézben tároljuk azokat. A módszer egyszerű: a bogyókat alaposan mossuk át és tisztítsuk meg a száraktól, a befőttesüveget szintén mossuk meg, és kifőzéssel fertőtlenítsük. Az üveget félig töltsük meg homoktövissel, majd öntsük fel mézzel úgy, hogy ellepje az apró gyümölcsöket. A csodaszert két hétig hűvös helyen érlelni hagyjuk, majd naponta fogyaszthatjuk. •







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

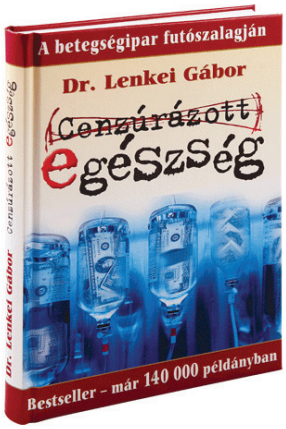
Az első kezelés után **ajándékba** kapsz még egy vitamindús, fogyókúrás étrend javaslatot is!

Dr. Lenkei Gábor orvos első könyve, a ***Cenzúrázott egészség,*** megjelenése alapjaiban rengette meg a hivatalos és elfogadott elképzeléseket a nyugati orvoslásról és az egészségügyről.

Az akkor még ismeretlen orvos lerántotta a leplet a modern kor emberét csapdába ejtő „szörnyetegről", egy profitéhes árnyékhatalomról, ami észrevétlenül, de hatékonyan beszivárgott az egészségügybe, és átvette a hatalmat a XX. század elején.

Ez a szerző által „gyógyszermaffiának" nevezett érdekszövetség végérvényesen ellenőrzése alá vonta és teljesen bekebelezte az egészségügyet és az egészséggel kapcsolatos oktatást. Az orvosképzést alaposan átreformálták a betegségipar céljaihoz.

A végeredmény egy olyan struktúra, ami a szőnyeg alá söpör, sőt megakadályoz ártalmatlan és hatékony gyógy-



módokat, és finanszírozza, erőlteti a gyógyszermaffia vegykonyhájában készült gyógyszerek sokaságát.

Ennek egyik bizonyítéka, hogy míg a 80-as években Magyarország területén még háromnál többféle gyógyszert nem igazán javasoltak felírni egy betegnek, addig mára több mint

1 200 000 magyar ember szed több mint tízféle gyógyszert naponta!

Ugyanakkor a negyedik leggyakoribb fajtájú a gyógyszermellékhatások miatt bekövetkezett halál.

Kell némi bátorság ahhoz, hogy valaki végigolvassa ezt a mára több mint 150 000 példányban elkelt könyvet. De megéri, mert a szerző gondolkodni tanítja az olvasót, kezébe adja annak esélyét, hogy visszaszerezze a döntésjogot az egészsége s ez által az élete felett!

Szerezze meg Ön is a saját példányát! A kolozsvári ügyfelek számára interneten, a oldalon vagy telefonon a 0266-317888-as és a 0742-888842-es telefonszámokon rendelhető meg.

Rendeljen most, és használja a **„cenzúrázott"** promókódot, így bármely termékünkre 10%-os kedvezményt kap függetlenül a rendelés értékétől, ugyanakkor a ***Cenzúrázott egészség*** könyvet 30%-kal olcsóbban vásárolhatja meg.

HIRDETÉS



A SZOLGÁLTATÁSOK SZABAD ÁRAMLÁSA EURÓPÁBAN CSAK A ROMÁNOK ELŐJOGA?

A közös európai piac egyik vívmánya, hogy az európai polgárok minden európai uniós tagországban nyújthatnak szolgáltatásokat, így 2014. január 1-je óta a román útlevéllel rendelkezők munkavállalási engedély nélkül is dolgozhatnak Hollandiában. Mindezen jogoknak oda vissza kell működniük, de pontosan itt kezdődnek a gondok.

Magamat igazi európainak érzem, a holland nyelv mellett magyarul, németül, angolul és franciául is beszélek. Hollandiában, Németországban, Belgiumban, Angliában, Ausztriában, Franciaországban és Magyarországon dolgoztam és laktam is már, ezért természetes dolognak tartottam azt, hogy Romániában élvezem ezeket az alapjogokat, és élek azokkal a lehetőségekkel, amelyeket Románia EU-s csatlakozása biztosít számomra.

Így az elmúlt évben, december 24-én kísérletet tettem az európai jogaim érvényesítésére, hogy egy másik európai tagországban magyar tolmácsként dolgozzam. Ezen a napon egy holland rádiós újságírónak tolmácsoltam, akinek néhány kérdése volt a marosvásárhelyi helyi rendőrség számára. Ebben a városban a román törvények szerint a hivatalos szerveknek kötelező módon szóban és írásban válaszolniuk kell magyar nyelven. Ez gyakorlatilag semmiféle akadályba nem ütközhet, hiszen ennek a városnak nagyjából 50%-a magyar anyanyelvű.

Arra kértem a helyi rendőrséget, hogy magyar nyelven segítsenek, amit megtagadtak tőlem. Asszertívan léptem fel, és megmutattam a helyi rendőröknek az érvényben lévő román törvényeket, így például a román alkotmány 120. cikkelyét. A megnevezett törvény értelmében minden olyan közigazgatási egységben, ahol a település magyar lakosságának aránya meghaladja a 20%-ot, a magyar nyelv használatának lehetőségét kötelesek biztosítani. Asszertivitásomra válaszként bilincset kaptam, valamint része lehettem egy megfélemlítő beszélgetésnek, amelyben felhívták a figyelmemet arra, hogy nem kellene forradalmat robbantani.



2. Marosvásárhelyi helyi rendőrség táblája. *Kint kétnyelvűség, belül egynyelvűség, xenofóbia, rasszizmus és apartheid. A 9 alkalmazottból egy sem volt magyar nemzetiségű, holott a város lakossága majdnem 50%-ban magyar.*

A rendőr, aki megbilincselt, próbálta eltépni a *Jogában áll* című könyvecskét, mely a romániai nyelvi jogokról szól, ami nem sikerült, mert túl vastag volt a borítója. Ezt követően elsötétítette a szobát, és az egyik rendőr erősen beleütött a hátamba a vesém magasságában.

Az igazoltatásomra csak ezután került sor, amikor kiderült, hogy holland vagyok, megváltozott a hangulat, az egyik rendőr felháborodva azt kérdezte tőlem, hogyan lehetséges, hogy egy holland tud magyarul. Ez csak azt bizonyítja, hogy magyar tolmácsként nagyon jól végzem a munkám.

Összefoglalva tehát holland vállalkozóként az európai jogaim csorbultak, és a román hivatalos szervek mindent elkövettek annak érdekében, hogy lehetetlenné tegyék a szakmám gyakorlását. Hollandiában egy román állampolgár soha nem tapasztal ilyen jellegű jogtiprást.

A holland újságíró nem kapcsolta ki a mikrofonját és felvette az eseményeket (a hangfelvétel a *http://www.politialocala.eu/munka.mp3* tölthető le), erről a holland sajtóban is beszámolt. A holland nagykövet úr – miután nagyon részletes beszámolót adtam a történtekről – arra biztatott, hogy járjam be a jogi utat. Erre feljelentettem a helyi rendőrséget a bíróságnál. A helyi rendőrség úgy védekezett, hogy utólagosan hamis jegyzőkönyvet állított ki a nevemre. Miután a bíróságnak azt feleltem, hogy ez a jegyzőkönyv hamisított, tovább védekeztek, és nyolc hamis tanúvallomást írtak arról, hogy jegyzőkönyv hiteles.

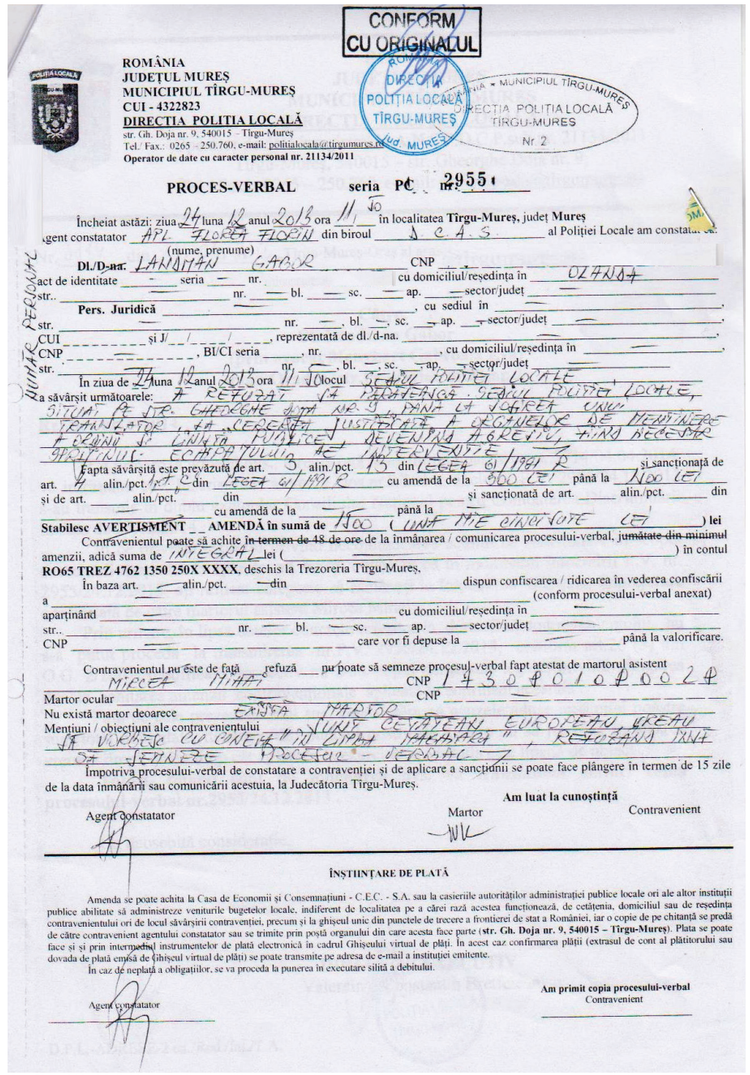
A hamisított jegyzőkönyv miatt a marosvásárhelyi rendőrségen újabb bűnvádi feljelentést tettem, amit kénytelen voltam magyar nyelven tenni, mivel a rendőrség nem volt képes holland tolmácsot biztosítani számomra, sem aznap sem másnap, holott házamban, Hollandiában egy órán belül bármelyik rendőrörsön hiteles román tolmácsot tudnak biztosítani. Ezáltal szintén egyik alapvető emberi jogot sértették meg, éspedig az anyanyelv-használati jogot a bűnügyi eljárásban. Sértettként vagy áldozatként mindig hátrányt szenved az, aki nem fejezheti ki magát az anyanyelvén.

A bírósági ügy tehát folyamatban van. Természetesen megfelelő mértékű kártérítést kérek. Ugyanakkor azt a következtetést kell levonnom, hogy Románia egyáltalán nem képes betartani európai polgári jogaimat, hisz a marosvásárhelyi eset során – és sajnos nem ez az egyelten a maga nemében – a román hatóságok akadályoztak engem abban, hogy munkámat végezzem. Hollandiában több mint 30 ezer román állampolgár él és boldogul, Romániában még ezer holland sem él.

Európai állampolgárként hazám (Európa) egyik tagállamában (Románia) egyszerűen másodrendű polgár vagyok. Románia képtelen tiszteletben tartani azokat a jogokat, amelyeket saját polgárainak milliói Európa másik tagállamaiban élveznek.

Több információ az ügyről a *http://www.politialocala.eu* oldalon található.

Drs. G. Landman


CONFORM CU ORIGINALUL

ROMÂNIA
JUDEŢUL MUREŞ
MUNICIPIUL TÎRGU-MUREŞ
CUI - 4322823
DIRECŢIA POLIŢIA LOCALĂ
str. Gh. Doja nr. 9, 540015 - Tîrgu-Mureş
Tel/ Fax: (0265 . 250.760, e-mail: politialocala@tirgumures.ro
Operator de date cu caracter personal nr. 21134/2011

DIRECŢIA POLIŢIA LOCALĂ TÎRGU-MUREŞ MUNICIPIUL TÎRGU-MUREŞ Nr 2

PROCES-VERBAL seria PC nr. 2955

Încheiat astăzi: ziua 24 luna 12 anul 2013 ora 11 în localitatea **Tîrgu-Mureş**, judeţ **Mureş**
Agent constatator APL FLOREA FLORIN din biroul S.C.A.S. al Poliţiei Locale am constatat că:
(nume, prenume)
Dl./D-na: LANDMAN GABOR CNP
act de identitate seria nr. cu domiciliul/reşedinţa în OLANDA
str. nr. bl. sc. ap. sector/judeţ
Pers. Juridică , cu sediul în
str. nr. bl. sc. ap. sector/judeţ
CUI şi J/ / / , reprezentată de dl./d-na.
CNP , BI/CI seria nr. , cu domiciliul/reşedinţa în
str. nr. bl. sc. ap. sector/judeţ
În ziua de 24 luna 12 anul 2013 ora 11 în locul STRADA MIHAI VITEAZUL
a săvârşit următoarele: A REFUZAT LA PARAGRAFUL SEDIUL POLITIEI LOCALE, SITUATIE CE SE CHEAMA DUPA NR. 9 LUNEA LA ORELE UNU TRANSLATOR, LA CERCETARI JUDICIARE A ORGANELOR DE MEDIERE FRAUDA UNUI PUNCTE DEVENIND AGRESIV, FIND RECEPTIONAT DE POLITIE. EGHIPAJUL DE INTERVENTIE
Fapta săvârşită este prevăzută de art. 5 alin./pct. 15 din LEGEA 61/1991 R şi sancţionată de art. 4 alin./pct. 1 din LEGEA 61/1991 R cu amendă de la 500 LEI până la 1000 LEI şi de art. alin./pct. din cu amendă de la până la şi sancţionată de art. alin./pct. din cu amendă de la 1500 (UNA MIE CINCI SUTE LEI) până la
Stabilesc AVERTISMENT AMENDĂ în sumă de (UNA MIE CINCI SUTE LEI) **lei**
Contravenientul poate să achite ~~în termen de 48 de ore~~ de la înmânarea / comunicarea procesului-verbal, ~~jumătate din minimul~~ amenzii, adică suma de INTEGRAL lei ( ) în contul
RO65 TREZ 4762 1350 250X XXXX, deschis la Trezoreria Tîrgu-Mureş.
În baza art. alin./pct. din dispun confiscarea / ridicarea în vederea confiscării
a (conform procesului-verbal anexat)
aparţinând cu domiciliul/reşedinţa în
str. nr. bl. sc. ap. sector/judeţ
CNP care vor fi depuse la până la valorificare.
Contravenientul nu este de faţă refuză nu poate să semneze procesul-verbal fapt atestat de martorul asistent MIRCEA MIHAI CNP 1430401060024
Martor ocular CNP
Nu există martor deoarece EXISTA MARTOR
Mentiuni / obiecţiuni ale contravenientului VREAU SCHIMBAREA UNUI TRADUCATOR CU CUNOSTINTE IN LIMBA MAGHIARA SI REFUZAND INTR SE SEMNEZE PROCESUL - VERBAL.
Împotriva procesului-verbal de constatare a contravenţiei şi de aplicare a sancţiunii se poate face plângere în termen de 15 zile de la data înmânării sau comunicării acestuia, la Judecătoria Tîrgu-Mureş.
Am luat la cunoştinţă
Agent constatator Martor Contravenient

ÎNŞTIINŢARE DE PLATĂ
Amenda se poate achita la Casa de Economii şi Consemnaţiuni - C.E.C. - S.A. sau la casieriile autorităţilor administraţiei publice locale ori ale altor instituţii publice abilitate să administreze veniturile bugetelor locale, indiferent de localitatea pe a cărei rază acestea funcţionează, de cetăţenia, domiciliul sau de reşedinţa contravenientului ori de locul săvârşirii contravenţiei, precum şi la ghişeul unic din punctele de trecere a frontierei de stat a României, iar o copie de pe chitanţă se predă de către contravenient agentului constatator sau se trimite prin poştă organului din care acesta face parte (**str. Gh. Doja nr. 9, 540015 – Tîrgu-Mureş**). Plata se poate face şi şi prin intermedisl instrumentelor de plată electronică în cadrul Ghişeului virtual de plăţi. În acest caz confirmarea plăţii (extrasul de cont al plătitorului sau dovada de plată emisă de Ghişeul virtual de plăţi) se poate transmite pe adresa de e-mail a instituţiei emitente.
În caz de neplată a obligaţiilor, se va proceda la punerea în executare silită a debitului.
Agent constatator
Am primit copia procesului-verbal
Contravenient

3. Jogállamiság teljes hiánya és hatalmi visszaélés. *Utólag készített hamis jegyzőkönyv*



1. Európai szabad szolgáltatások romániai gyakorlata. *Szabad munkavállalás helyett bilincs és bántalmazás.*

DRS. G. LANDMAN
Beëdigd Verdaler Hongaars
hiteles holland–magyar fordító
diplomázott magyar–holland tolmács és fordító, a holland rendőrség munkatársa, a Holland Fordítói Szövetség tagja.

Beszélj magyarul

Megjelent a *Linguaan* áprilisi számában és a *Nederlands Dagblad* július 15-ei számában.



5. Hiányzó kétnyelvű tábla Kolozsváron. *Vállalkozóként számomra anyagi veszteségeket okoz.*



4. Megtagadott kétnyelvűség az 52% -ban magyarok lakta Tordaszentlászlón. *A polgármesteri hivatal megtagadta az általam nekik ajándékozott kétnyelvű pecsétek használatát, nem kért egy ingyen magyar nyelvű weboldalból, és a magyar nyelvű kérvényekre sem válaszol. Többszöri felszólításaim is eredménytelenek voltak, és a nyelvi jogok tiszteletben tartása helyett azt ajánlották fel, hogy aszfaltozzam le a házamhoz vezető utat. Ez utóbbit visszautasítottam.*

Ahol az ízek találkoznak

A food design (ételdizájn) fogalma Romániában kevésbé ismert, és a nemcsak ízletes, hanem szépen elrendezett ételek sem rendelkeznek túl nagy hagyománnyal. A La Maison des Gouts (Ízek Háza) kétszemélyes csapata a gasztronómia ezen ágazatában tevékenykedik: az ízek, a képek és a koncepció hármasságának hangsúlyozásával. Munkásságuk kezdeteiről, eszmei hátteréről és az általuk használt receptekről Szörcsey Ágnest kérdeztük.



– Hogyan kezdődött gasztronómiához kötődő szerelmük?

– Azt hiszem, mindkettőnket a véletlen sodort efelé, de nem elhanyagolható az sem, hogy imádjuk az ízeket, az étkezéseket, és azt is, hogy finom falatokkal lephetjük meg barátainkat. Ebből aztán születtek véletlen találkozások, felkérések különböző rendezvényekre való főzésekre, és így találkoztunk ?tefana Duncával kolléganőmmel is, akivel addig külön utakon jártunk. Ő a cukrászatban volt nagyon jó, én pedig a főzést képviseltem, tehát ilyen formában kezdtük az együttműködést másfél évvel ezelőtt.



– Food designnal foglalkoznak, ami Romániában egyelőre gyerekcipőben jár. Hol sajátították el az elméleti és gyakorlati tudnivalókat?

– A design fogalom sokakat megtéveszthet, azonban szerintünk a különleges vizuális ingernél sokkal többről szól a gasztronómia ezen ága. Nagyon erős hatást gyakorolt ránk Marije Vogelzang, holland eating designer (étkezési dizájner), aki azt vallja, hogy az étel sokkal több egyszerű tápláléknál, ugyanis maga az étkezés, annak folyamata képes befolyásolni érzékeinket, agyunkat, és olyan pontokat „aktiválhat” bennünk, amikre soha nem gondolnánk. Ezen gondolat mentén haladva az, amit mi képviselni próbálunk, több rétegből tevődik össze: különleges ízek megtalálása az ízlelőbimbóknak, erős vizuális kép a szemnek és az installáció révén egy koncepció, egy gondolat a szellemnek. Sokat segít, hogy egyikünk sem hivatásos szakács, ?tefana irodalommal, én meg építészettel foglalkoztam eddig, de pontosan ez az, amiért nyitottak tudunk maradni minden új ötletre. Fontos, hogy változatosak maradjunk, ismeretlen íztársításokkal újítsunk kínálatunkon. Többnyire különböző kiállítás-megnyitókra, rendezvényekre, esküvőkre készítünk svédasztalokat, azonban néhány alkalommal sikerült installációkat is létrehoznunk.

– Saját vagy átvett receptekkel dolgoznak? Honnan inspirálódnak egy-egy ételcsoda megálmodása során?

– Az ételek megalkotásánál a legfontosabb tényező az alapanyagok ismerete, a különböző fűszerek ezekre gyakorolt hatása és mindezek megfelelő társítása. Sajnos van egy olyan tényező is, amivel gyakran találkozunk: ha különlegesebb recepteket találunk, az alapanyagokat, fűszereket nehéz beszerezni hozzájuk. A svédasztalos eseményeknél nagyon fontos, hogy ínycsiklandó, könnyen fogyasztható falatokkal rukkoljunk elő, amelyek néhány órás szobahőmérsékleten való tálalás után is finomak, frissek maradjanak. Sokan nem is gondolnák, hogy ez mennyire megnehezíti a menü összeállítását, ugyanis az ételeket nem tálalhatjuk melegen, így csökkennek a lehetőségek.

– Miért tartják fontosnak, hogy egy eseményen nemcsak finom, hanem egyben szép ételek is sorakozzanak?

– Amint már említettem, általában egy koncepció keretén belül próbálunk alkotni. Volt már 20-as évekbeli esküvőnk, ahol a kor receptjeit használtuk fel, azonban, hogy jobban kötődjünk az adott időszakhoz, képkereteket függesztettünk fel, és ezek mögött tálaltuk az ételeket. Az élmény, amit így nyújtani tudunk, megsokszorozódik az étkezés során: a kóstoló elsőként a szépet látja, aztán megízleli a falatokat és a látvány után az ízek varázsolják el. Olyan ez, mint egy mese, amelyet mi másképp mondunk el az emberek számára. ● **Kocsis Kitty**





Októberi tennivalók a teraszon

A meleg szezonból a hidegbe való átmenetet nemcsak a természet és a szervezetünk éli meg hatalmas változásként, de a teraszunkat vagy a tornácunkat díszítő virágok is hangsúlyos figyelmet igényelnek ebben az időszakban. Növényeink télre készítése legalább annyi energiát és időt igényel, mint a tavaszi ültetési, elrendezési folyamat, hiszen az első hóharmat leesését követően már nem halogathatjuk a temérdek feladat elvégzését.

Fel kell készülnünk rá, hogy megsárgult, kiszáradt nyári növényeink egy részének lassan búcsút inthetünk, helyükre bátran ültethetünk temérdek színben pompázó virágokat, mint amilyen az őszirózsa, a krizantém, az árvácska vagy a muskátli egyes fajtái, amelyek akár november közepéig is boldogíthatják a mindennapjainkat. Azokat a ládákat, amelyekbe már nem kerül virág, tisztítsuk meg és fertőtlenítsük ki, majd keressünk egy kis zugot a



lakásban, ahol könnyen megtaláljuk majd azokat, ha újra eljött az idejük. Növényeinket továbbra is rendszeresen, legalább kétnaponta, enyhén langyos vízzel öntözzük, szedegessük le róluk az elszáradt növényrészeket, és esetleges kártevők után (üvegházi molylepke, szövőatka stb.) kutatva folyamatosan vizsgáljuk őket. Tartsuk szem előtt, hogy az áttelelő növények ilyenkor már nem igényelnek plusz tápanyagot, és az adagolt vízmennyiséget is csökkenthetjük.

Fűszernövényeink „leszüretelését” ne odázzuk tovább, amennyiben nem használtuk fel mindet a főzéshez, most szárítsuk vagy fagyasszuk le a maradékot. Az ily módon megkopasztott növényt fagypont alatti hőmérsékletig lehet a szabadban hagyni, ezt követően fedett helyre kell szállítani, és nem túl hűvös helyen tárolni. A teraszon vagy az udvaron nyaraló virágainkat október folyamán szintén ajánlott bevinni a házba, azonban figyeljünk arra, hogy semmiképp ne kerüljenek fűtőtest fölé. Nagyobb, kevésbé érzékeny növényeinket – kevesebb öntözés mellett – a lépcsőház folyosóján vagy a pincében is teleltethetjük, hiszen a látszólag mozdulatlan ládákban tavasszal minden bizonnyal megindul majd az élet. ●



Születésnapját ünnepli a Nobila Casa!

Fennállásának 15. évét ünnepli a textíliákat, konyhai felszereléseket és lakberendezési tárgyakat forgalmazó Nobila Casa, amely a szépség és a minőség iránti szenvedélytől vezérelve született. Az üzlet múltjáról és jelenéről, valamint a kínálatról Gündlisch Ágnes kereskedelmi igazgatót kérdeztük.



– Mesélj a Nobila Casáról: hogyan született?

– A Nobila Casa egy kolozsvári családi vállalkozás része. Édesanyámmal, Székely Zsuzsannával együtt indítottuk, akitől a szépség iránti szenvedélyemet is örököltem. Magyarfenesen volt egy kis varrodánk, amely a mai napig működik, ott kezdtünk el konyhai kötényeket, edényfogókat, székpárnákat varrogatni, később ágyneműt is, amelyeket több mint 15 évvel ezelőtt a központban található kis üzletünkben értékesítettünk. Lassan bővítettük kínálatunkat, átköltöztünk egy nagyobb üzlethelyiségbe, ahol megszületett a Nobila Casa, amely



idén ünnepli 15. születésnapját. Sok munkával és odafigyeléssel értük el, hogy üzletláncunk tíz erdélyi városban is elérhető legyen, de idén a fővárosban is nyitottunk üzletet.

– Mi mindent találhatunk a Nobila Casában?

– Számunkra a legfontosabb, hogy vásárlóinknak olyan termékeket kínáljunk, amelyektől otthonná válik a lakás. Emellett, a mottónkat is szem előtt tartva, termékeink nemcsak a léleknek kedvesek, de hasznos tárgyakként is beválnak. Egyik legfontosabb területünk a konyha és az ebédlő, ahol a család általában a legtöbb idejét tölti. Nem mindegy ugyanis, hogyan tálaljuk az ételt, vagy hogyan kínáljuk meg a vendégeket, éppen ezért nagy hangsúlyt fektetünk a terítékre. Tudjuk, hogy egy szép otthon titka a minket körülvevő textildekorációk összhangjában is megnyilvánulhat, így hangsúlyos figyelmet fordítunk a textíliák világára, amelyek széles skáláját kínáljuk vásárlóinknak, az ehhez tartozó szolgáltatásokkal együtt.

HIRDETÉS



Sikerre ítélve?



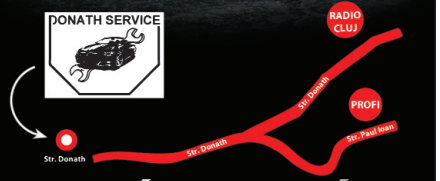
Teljesen megújult a Skoda egyik legnépszerűbb modellje, a Fabia. A harmadik generáció első pillantásra semmivel sem tűnik kevésbé praktikus autónak az elődeinél, sőt egyúttal dinamikusabb és fiatalos is.

A Fabia az elmúlt évek során funkcionalitásának köszönhetően megalapozta hírnevét a nemzetközi autópiacon. A harmadik generáció esetében elsődleges elvárás a könnyen kezelhetőség és kompaktság mellett – amelyek eddig is jellemezték a modellt – a letisztultabb forma és a sportosabb megjelenés volt. Az eredmény szemmel látható, hisz a modell egy modern kompakt autó képét körvonalazza, amely saját osztályának meghatározó szereplőjévé válhat.

A kocsi hivatalosan a Párizsi Autószalonon mutatkozik majd be, de lényegében már mindent tudni lehet róla. Az új modell hosszúsága 8 milliméterrel, míg magassága 30 milliméterrel csökkent, szélessége viszont 40 milliméterrel nőtt, így a korábbinál jóval szellősebb utasteret sikerült kialakítani. Emellett az új típus a kategória egyik legnagyobb csomagtartójával rendelkezik: a pogygyásztér alaphelyzetben 330 literes. A típus alapjait a PQ26 kódjelű padlólemez képezi, ugyanaz, amelyre a frissített Polo is épül. A motorkínálatot az 1.0 literes háromhengeres MPI benzinmotor nyitja 60 lóerővel, amit a jól bevált 1.2 TSI négyhengeres benzines követ 110 paripával. Dízel vonalon megjelenik a teljesen új fejlesztésű háromhengeres 1.4 TDI motor 75 vagy 105 lóerővel. Természetesen mindegyik motor teljesíti az Euro 6-os elvárásokat.

2015 végére kapható lesz a legtakarékosabb 75 lóerős 1.4 dízel motorral felszerelt Fabia GreenLine, amely a gyári adatok szerint 3,1 literes átlagfogyasztásra lesz képes. Mindez köszönhető az olyan változtatásoknak, mint az alacsony gördülési ellenállású gumiabroncsok, a légellenállást csökkentő aerodinamikai elemek, valamint a rekuperációs (energiavisszatápláló) fékrendszer és a fejlett start/stop automatika. ●

AUTÓJAVÍTÁS
DONATH SERVICE
EGYÜTTMŰKÖDÜNK AZ ÖSSZES BIZTOSÍTÓTÁRSASÁGGAL!
MECHANIKA•AUTÓBÁDOGOSSÁG•FESTÉS•VONTATÁS



AUTÓMENTÉS!
TEL.:0744.822.892
MECHANIKA•AUTÓBÁDOGOSSÁG•FESTÉS•VONTATÁS
DONATH SERVICE
Kolozsvár, Donath út 258. szám
Telefon: 0264.485.670/ 0740.148.993 / 0744.589.311
FAX: 0264.485.194
E-mail: donathservice@yahoo.com

A Sanderóval konkuráló új Opel

Az Opel kevés információval szolgált az új miniautójáról, amely az Adam és a Corsa közötti rést fogja betölteni a márka modellkínálatában. A német autógyártó új koncepciójának megjelenése maga után vonja az Agila nyugdíjaztatását is. Az új Opelt Karlnak hívják majd, amivel a cégalapító Adam Opel egyik fiára emlékeznek. Méretben a Corsához, árban az Adamhez lesz közelebb, így közvetlen konkurenciát jelent majd a Dacia Sanderónak.

Kizárólag ötajtós karosszériával árulják majd a Karlt, a formaterv egyszerűnek és letisztultnak ígérkezik, a padlólemez a még be sem mutatott új Chevrolet Sparkból származik. A motorkínálat az Adamból és a Corsából ismerős erőforrásokból áll majd, a csúcsot viszont a készülőben levő egyliteres, 115 lóerős és 166 Nm nyomatékú háromhengeres, benzines turbómotor jelenti majd. Az új kisautó 2015 márciusában, a Genfi Autószalonon debütál majd, az értékesítés jövő nyáron kezdődhet meg. ●

MASTERFOL
A VEZETÉS LUXUSÉLMÉNYE!

FOLII AUTO
LLumar
Dorobanților út 17–19.
Tel.: 0745-660 731
0722-402 502
www.folie.ro

Mit kell tudni a városlátogatásról?

Turistaként kis táskával a nagyváros látnivalói között

Az utóbbi időkben vált egyre népszerűbbé a **city break**, azaz a városlátogatás turizmusa, holott ez hosszú múltra tekint vissza. Régen a különféle zarándoklatok, vásárok vagy valamilyen fontos esemény miatt látogattunk idegen városokba. Ma a városok a hagyományos és a modern kultúra találkozásának színterei. Az általuk betöltött szerep kiválóan magyarázza a városi idegenforgalom fejlődését. A városokat legtöbb esetben hangulatuk miatt választjuk a néhány napos vagy akár hosszabb hétvégés kikapcsolódás helyszínéül. A városlátogatás turizmusának legfontosabb motivációi egy különleges és ismeretlen hely megismerésének vágya vagy a visszalátogatás élménye.

A városok legfontosabb vonzereje a kulturális és társadalmi látnivalók kínálatában áll (múzeumok, emlékművek, épületek), de egy hangulatos és különleges városkép, piacok, kávéházak, érdekes helyszínek vagy akár rendezvények is nagyban hozzájárulnak az élményfaktor gazdagításához.

Egy-egy ilyen városlátogatás lehet szervezett (például irodák által) vagy történhet egyénileg. Az előbbi legfőbb sajátossága és előnye is egyben, hogy csomagáron kínálják a ki- és beutazás, a szállás és gyakran az olyan programok összességét, mint a városnézés, múzeum- vagy kastélylátogatás, színház- illetve koncertkínálat és kirándulások. Ehhez képest a „csináld magad” városlátogatás előnye, hogy az utas egyéni, személyre szabott programot követ, és messzemenően a saját ritmusa és igényei szerint alakítja útját és programját. Legtöbben indulás előtt az interneten gyűjtünk információt az úti célról, főleg ha első alkalommal látogatjuk az adott várost. Az internet ugyanakkor a szállás és/vagy a repülőjegy-foglalás esetén is legjobb barátja lehet az utazónak.

A nagy sétáknak és nézelődésnek sajátos hangulatot kölcsönöz az ősz. Egy-egy városnéző kiruccanáshoz nem szükséges messzi vidékre menni, sok esetben elég, ha a szomszédságunkban levő városban barangolunk. ●

Hét dolog, ami előnyös lehet városlátogatás alkalmával:

1. Városlátogatás alkalmával sokat járunk-kelünk, ezért érdemes olyan lábbelit magunkkal vinni, amely kényelmes, és amelyben akár egy egész napi járkálás is kibírható.
2. Csomagosan nem a legkellemesebb a városnézés, viszont praktikus, ha van nálunk egy kisebb táska, amibe kényelmesen bele lehet tenni hasznos kellékeinket. A legcélravezetőbb a hátitáska, mivel minden elfér benne, amire csak szükségünk lehet, és a mozgásunk se korlátozza.
3. Amikor az ember sokat sétál, értelemszerűen megszomjazik. Két lehetőségünk van. A közelben kell innivalót keresni, ami nem a legolcsóbb mulatság, és a bőség zavarában legtöbbször nem vizet, hanem valami üdítőt vásárolunk (ettől még inkább szomjasak leszünk), vagy magunkkal viszünk egy nagyobb palack vizet a hátizsákban.
4. Ami az innivaló, az az élelem esetében is igaz. A városnézés előtt ajánlott bőségesen reggelizni. Az útra pedig a hátitáskánkba becsempészhetünk egy kis ropogtatni valót, gyümölcsöt, szendvicset.
5. Nagyban megkönnyíthetjük a dolgunkat, ha a városnézésnek nem úgy indulunk neki, hogy „majd csak megtaláljuk”. Ez ugyanis sokszor azt eredményezi, hogy bár nagyon kellemes sétát teszünk az adott városban, nem jut időnk minden kívánt látnivalóra. Egy zsebtérkép segítségével viszony nyert ügyünk lehet.
6. Mielőtt nekiindulnánk a városlátogatásnak, tervezzük meg, hogy mit is szeretnénk megnézni. Erre azért van szükség, mert rengeteg időt és pénzt is spórolhatunk, ha ütemezett terv áll rendelkezésünkre.
7. A tökéletes felkészültség elengedhetetlen kelléke az útikönyv is. Ez nem csupán abban segít, hogy tudjuk, éppen mit látunk, hanem megfelelő háttérinformációval is ellát bennünket. Ráadásul egy útikönyv akár olyan plusz érdekességeket is tartalmazhat, amit magunktól nem is néztünk volna meg.





SANICA pipe

Fehér polipropilén (egyszerű és üvegszálas erősítésű) PPR csövek és idomok

SPI®
SECPRAL PRO INSTALAȚII

A PPR rendszerek rendkívül széles körben alkalmazhatók, az üzemi nyomás és a hőmérséklet függvényében:

- hideg és meleg vízvezetékek;
- központi fűtésrendszerek;
- vízvezetékek, mezőgazdasági berendezések stb.;
- sűrítettlevegő-rendszerek.

A PP-R Sanica termékek technikai jellemzői:

- névleges hőmérséklet: 60 °C;
- legnagyobb üzemi hőmérséklet: 95 °C;
- névleges nyomás: 20 bar SDR 7,4 falvastagságú cső esetében;
- névleges nyomás: 25 bar (idomok) 20 °C-on.

A polipropilén rendszerek előnyei:

- helyes beszerelés esetén az élettartama 50 év;
- higiéniai szempontból ártalmatlanok;
- nem korrodálódnak;
- rugalmasság, alacsony súlyérték, könnyű, gyors és tiszta beszerelés;
- csökkentett zajszint, kis mértékű súrlódásból fakadó nyomásveszteség;
- ökologikus, gazdaságos termékek.

15 ÉV GARANCIA







KORADO®

RADIK®

A legjobb acéllemez radiátorok Európában

MOST MINDEN OKA MEGVAN RÁ, HOGY AZ ÖNÉ LEGYENEK!

sursa instalațiilor tale®
www.secpralpro.ro

Az ingatlanok elbirtoklására vonatkozó bírósági eljárásról



Kovács Noémi
ügyvéd

Gyakran előfordul, hogy idegen tulajdonban lévő ingatlant huzamos ideig sajátunkként használunk. Ezáltal, elbirtoklás útján, megszerezhetjük az ingatlan tulajdonjogát. Felcsillanhat a szemünk, amikor hallunk az elbirtoklás fogalmáról, viszont az erre vonatkozó, törvényben előírt, szigorú feltételrendszer már lehet kevésbé biztató. Íme, leegyszerűsítve az erre vonatkozó alapvető eljárási szabályok! Az elbirtoklás eredeti tulajdonszerzési mód, amely a forgalom biztonsága érdekében jogvédelmet hivatott biztosítani annak a birtokosnak, aki az ingatlant a törvényben előírt feltételek mellett huzamosabb ideig szakadatlanul használja, ha a tulajdonos a tulajdonjogával hosszabb ideig nem él.

Erdélyben, ahol a kataszteren (telekkönyvön) alapuló telekkönyvi rendszer látja el az ingatlan-nyilvántartást, az elbirtoklási határidő esetenként **5, 10, 20 vagy 30 év** lehet, annak függvényében, hogy mikortól és milyen meghatározott körülmények között birtokoljuk az adott ingatlant.

Az elbirtoklásra a 2013. február 15-én hatályba lépett új polgári perrendtartásról szóló törvény 1049–1052-es cikkelyei új, különleges bírósági eljárást írnak elő. Ezek értelmében, amennyiben az elbirtokláshoz szükséges minden feltétel adott, a tulajdonjog megállapításához bírósági eljárást kell kezdeményezni, vagyis pert kell indítani az ingatlan helye szerint illetékes bíróságnál.

A keresethez **csatolandó akták:**

– a telekkönyvi tulajdonos halotti anyakönyvi kivonata

– a telekkönyvi tulajdonos hagyatékának az átadására vonatkozó közjegyzői végzés, illetve az örökösök neve

– a polgármesteri hivatal által kiállított dokumentum, amely tanúsítja, hogy az ingatlan nem közterület

– adóigazolás

– szakértői vélemény (mivel a kérelmező még nem rendelkezik az ingatlan feletti tulajdonjoggal, vitatható a törvény által előírt kataszteri dokumentáció csatolásának a kötelezettsége.)

– telekkönyvi kivonat

– legalább két tanú neve és lakcíme

A kereset beiktatását követően a bíróság beidézi a telekkönyvi tulajdonost vagy ennek örököseit, és elrendeli a perre vonatkozó hirdetmény kifüggesztését a per tárgyát képező ingatlannál, a bíróság székhelyénél, a telekkönyvi hivatalnál és a polgármesteri hivatalnál, illetve elrendeli a hirdetmény kiközlését két széles körben elterjedt újságban is. Mindezen eljárások költségeit a felperes hivatott viselni. Amennyiben a legutolsó hirdetménytől számított **6 hónapon** belül az érintett felek nem ellenkeznek, vagy a telekkönyvi tulajdonos halott vagy lemondott a tulajdonjogról, akkor a bíróság, a felperes és a tanúk meghallgatása után **végzésben** érdemben határoz. Ellenkezés esetén a felperesnek lehetősége van válasziratot benyújtani, amelynek kiközlése után a bíróság **határozatban** rendelkezik a tulajdonjog megszerzéséről. Az elsőfokú bírósági határozat ellen fellebbezésnek van helye. Az így megszerzett tulajdonjogot a bíróság ítélete alapján lehet csak az ingatlan-nyilvántartásba ideiglenesen vagy véglegesen bejegyeztetni.

Mivel sokunk számára ingatlanjaink képviselik a legnagyobb értéket az anyagi javaink körében, ne feledjük, hogy mindez azt is jelenti, hogy aki a tulajdonjogával hosszabb ideig nem él, az megadja a lehetőségét arra, hogy az ingatlanát békésen, háborítatlanul birtokló személy megszerezze annak tulajdonjogát.

A mellrák szűrése (2.)



dr. Pályi-Kiss Emőke onkológus szakorvos

Az előző cikkben az emlőrákról ejtettem pár szót, illetve arról, hogyan kell az önvizsgálatot végezni. Ebben a lapszámban folytatom e témakört, és arról adok felvilágosítást, hogy kik azok a személyek, akiknél nagyobb az esély az emlődaganat kialakulására, mik a legismertebb rizikófaktorok, és említést teszek a tünetekről is.

Bizonyos **génmutációkat** hordozó nőknél (BRCA1, BRCA2) a mellrák kialakulása sokkal gyakoribb, főleg a fiatalabb nőknél, és mindkét mellet érintheti. A családban halmozódó betegség (első fokú rokonoknál – anya, nővér) szintén növeli az esélyt a betegség kialakulására. Ez körülbelül az esetek 15%-ában fordul elő, tehát **85%**-ban **nincs családi háttér.** Akinél már egyszer mellrákot diagnosztizáltak, 3-4-szer nagyobb az esély, hogy ismét kialakuljon a betegség a másik mellben vagy akár ugyanabban. Néhány kutatás szerint a **szoptatásnak** védő hatása lehet, ellenben a **gyermektelenség** akár 4-szeresre is növelheti a betegség kialakulásának esélyét. Ha az édesanya 35 év fölött szüli első gyermekét, a kockázat ismét nő, illetve csökken, ha 20 évnél fiatalabb az első szülésnél. A **túl korai első menstruáció** (12 éves kor előtt) és a **késői változókor** (55 év után) is közrejátszik a betegség kialakulásában. A változókori **hormonpótló-kezeléseknek** is szerepük van a mellrák kialakulásában. A fogamzásgátlók használata enyhén növelheti a mellrák kialakulásának esélyét, viszont az esély csökken a fogamzásgátlók abbahagyásakor. A fent említett rizikófaktorokon kívül léteznek más tényezők is, ezeknek azonban csak elenyésző szerepük van. Mégis érdemes megemlíteni őket: a mozgáshiány, a túlzott alkoholfogyasztás, túlsúly a változókorban – ugyanis ebben a korban az ösztrogén a zsírszövetből keletkezik, míg a változókor előtt a legfőbb ösztrogéntermelő a petefészek. Értelemszerűen, a túlsúly több ösztrogént jelent, így növeli a mellrák kialakulásának esélyét. A fent említettek alapján, az életmód-változtatás segíthet a mellrák megelőzésében, de sajnos nem zárja ki annak kialakulását. Ha egy nőnél több rizikófaktor is jelen van, akkor ajánlatos gyakrabban szűrővizsgálatokra járni. Az önvizsgálat fontos azok számára is, akiknél nincsen jelen semmiféle kockázati faktor, ugyanis a betegség kialakulhat bármiféle intő jel nélkül is. Emlékeztetőül annyit még fontos hangsúlyozni, hogy amennyiben csomót érzünk a mellünkben vagy a hónaljunk alatt, mindenképpen forduljunk orvoshoz. Minél kisebb a daganat, annál jobban gyógyítható a betegség. Tudni kell, hogy a rosszindulatú csomók legtöbbször nem fájnak, ami sokszor megtéveszti a beteget. Minél jobban fáj egy csomó, annál kisebb az esélye, hogy rosszindulatú daganatról legyen szó. A mellbimbó behúzódása vagy a mell bőrén megjelenő behúzódás, a mell duzzadása, megkeményedése, megpirosodása vagy a bimbó véres váladékozása intő jelek lehetnek, hogy rosszindulatú daganattal állunk szemben. Legközelebb a szűrővizsgálatokról fogok írni.

Tippekkel telített iskolástáska



Juhos Lenke pszichológus

Az iskolakezdés után rugalmas, jól szervezett iskolai program vár a gyermekre. Az idő telik, az új ismeretek ömlenek, a követelmények maguktól jönnek, végül az iskolai eredmények jelzik a gyerek fejlődését. Fontos idejében tudomást szerezni a lehetséges iskolai gondokról, mert ha ezeket nem kezeljük idejében, nemsokára érezhető *romboló* hatásuk. A továbbiakban közismert iskolai aspektusokra térek ki.

A motiváció hiánya: A *nem szeretek tanulni* megjegyzésnek oka lehet a tanulás iránti vágy hiánya. Azért érezhet így a gyerek, mert nem ismeri vagy épp nem érti a tanulás értelmét, fontosságát. Megtalálni a kellő motivációt nem könnyű feladat. Mégis jó tanácsok lehetnek:

• Elsősorban arról beszélgessenek, hogy miért utasítja el a tanulást, vagy épp arról, hogy mi lenne az, ami a tanulást megkönnyítené, érdekesebbé tenné.

• A jutalom ne maradjon el. Együtt határozzák meg a jutalmazási határokat és magát a jutalmat is.

• Erősítsék a gyerek önbizalmát.

• Táplálják a tanulás iránti vágyat, és kerüljék el a fenyegetőzéseket.

• Segítsenek abban, hogy a gyereknek az iskolában is legyenek barátai.

• Pozitívan álljanak hozzá az iskolai feladatokhoz.

Az órán való figyelmetlenség: A figyelem a tanulás egyik legfontosabb pszichés eleme. Ha a gyerek aktívan figyel, a tanulandó anyagot könnyen megérti és elsajátítja.

• Bizonyosodjon meg arról, hogy a gyermeke pihenten, jókedvűen megy iskolába, és az étrendje is vitaminnal telített.

• Beszélje meg a gyermekkel, hogy melyek a szülői elvárások a tanulással kapcsolatosan. Mint szülő értse meg és fogadja el az esetleges nehézségeket, amivel a gyermeke küzd.

• Érdeklődjenek a tanártól, és vegyék komolyan az észrevételeket.

• Figyelemmel kövessék a gyermek napi, heti fejlődését, visszaesését.

A házi feladatok: Az otthoni feladatokat a gyerekek következetesen végezzék, hiszen ez egy olyan tevékenység, mely során a megismert iskolai anyagot magáévá teszi, megtanulja, megérti, gyakorlatba ültetheti. Szülőként, ne csak küldjék a házi feladatok megírásához, hanem tanítsák meg a gyermeket tanulni. A tanulás lebonyolítását megkönnyíthetik:

• Jó időbeosztás.

• Legyen egy jól meghatározott tanulásnak szánt tér.

• Megfelelő hozzáállással kezdjen a gyermek a tanuláshoz. Nyugodt hangulatra van szüksége.

• Segítsenek, ha valami nehezen megy a feladatok megoldásában, de ne oldják meg helyette.

• Naponta beszélgessenek a házi feladatokról, együtt ellenőrizzék azok megoldását.

• A tanulást jutalmazhatja egy a gyerek által kedvelt kikapcsolódási program.

A csavargás: Néhány tanuló kipróbálhatja az iskolakerülést, az úgynevezett *lógást* is. Ez reális jele annak, hogy valami gond merült fel a gyerek életében. A gyermek magára akarja hívni a család, barátok, tanárok figyelmét. Meglehet, hogy gond van az iskolában, vagy nem tud megküzdeni az otthoni helyzettel. Hiányzik a megfelelő motiváció. Nem érzi magát felelősnek a tetteiért, az iskolai tevékenységeiért. A következő lapszámunkban megtudhatják, hogyan kell eljárni ebben az esetben. Áttekintjük a többi harci kelléket is az iskolai siker elérése érdekében.

Októberi zsongás a láthatáron!

Kos
Megtörténhet, hogy munkahelyén a lehető legjobban alakulnak a dolgok, így a siker fele vezető ösvényen semmi sem keresztezheti útját. Ha valamilyen lehetőséget kínálnak, azonnal mondjon igent, hiszen sosem tudhatja, mi mindent hozhat egy-egy változás.

•

Bika
Az október tökéletes időszak lesz arra, hogy néhány kapcsolatát teljesen átértékelje, és válaszokat keressen azokra a kérdéseire, amelyekre az elmúlt években nem szakított időt. Meglévő és megtartandó kapcsolatait nem árt, ha időnként felelősséggel ápolja.

•

Ikrek
Többé ne zárkózzon el a kényes témák elől, inkább bátran álljon a helyzet elébe. Párkapcsolatában jobban teszi, ha nagyobb teret enged kedvesének, és nem kritizálja folyton őt. Ellenkező esetben mély csalódásra, szétválásra is számíthat.

•

Rák
A szinte egész éves elzárkózás után, most a kezdeményezésé, a megnyílásé az idő. Keresse fel barátait, ismerőseit, fordítson időt a kikapcsolódásra és a szórakozásra is. Munkahelyén kisebb problémák alakulhatnak ki, ezeket azonban méltósággal kezeli.

Oroszlán
Mintha a nyár vége óta kissé elvesztette volna a fejét, türelmetlenné és lobbanékonnyá vált, ami semmilyen téren nem válik hasznára. Próbáljon higgadt maradni, és úgy megoldani a feladatokat. Anyagi téren minden jól alakul.

•

Szűz
Párkapcsolata pozitív irányba terelődött, hiszen mindketten belátták, hogy a problémák okozója csupán a napokban felgyülemlett fáradtság és a stressz. A hideg évszakokban több időt töltenek majd egymással, a közös élmények pedig elmélyítik kapcsolatukat.

•

Mérleg
Az elmúlt időszakban elhanyagolta a testmozgást, talán ez az oka annak, hogy mostanában újból túl sokat gondolkodik felesleges dolgokon. Jobban tenné, ha végre próbálna megszabadulni a múltból cipelt terheitől, és többé nem ragaszkodna régi sérelmeihez.

•

Skorpió
Mindig készítse el az adott hónap költségvetését, különben úgy jár, mint a nyaralás során, amikor sajnos kevesebb pénzből kellett gazdálkodnia. A munka terén igyekezzen ne csak saját érdekeit, kívánságait, hanem az önhöz közel álló munkatársakét is figyelembe venni.

Nyilas
A szerencse istennője a Nyilas jegy szülöttei mellé szegődik, biztosan észrevette már, hogy egy kis ideje mintha mindenben szerencséje lenne. Ne fecsérelje el ezt az ajándékot, inkább fókuszáljon azokra a területekre, ahol most pontosan erre van szüksége.

•

Bak
Külföldi utazását nem késő megejteni, mert vannak még olyan csodálatos helyek, ahol javában folyik a nyaralás. Ha úgy dönt, mégsem utazik el, kerülje a feszültséget keltő helyzeteket, frusztrációjából adódóan most könnyebben kihozhatják béketűréséből.

•

Vízöntő
Társa mintha szorongana a váratlan vagy be nem számítható helyzetektől. Mivel ön is tapasztalt már hasonlókat, vegye kezelésbe az ügyet, beszélgessen el vele arról, hogy épp mi zajlik benne, és próbálja jó irányba terelni őt. Párja biztosan hálás lesz!

•

Halak
Ön már tudja, hogy élete a jelenlegi kerékvágásban nem haladhat tovább, hát mire vár? Próbáljon a lehető legszintébb lenni elsősorban saját magához, keresse meg a kevésbé jól működő részeket, és változtasson rajtuk. Ezáltal nemcsak ön, hanem szerettei is nyernek.

Humor

A rendőrfeleség egy férfival van az ágyban. Egyszer kulcscsörgést hallanak.
– Te jó ég, hazaért a férjem! Bújj el, majd én kicsalom a konyhába, addig ki tudsz lógni.
– Jó, de hová bújjak?
– Menj be a tévé mögé.
A rendőr bemegy a szobába, bekapcsolja a televíziót, leül és elkezdi nézni…
– Gyere a konyhába, kész a vacsora! – mondja a neje.
– Nem megyek, meccset nézek.
A feleség kimegy a konyhába, fog egy korsót és a földhöz vágja. Gondolja, erre a zajra biztosan kijön a férje, és közben ki tud surranni a szeretője. A korsót földhöz vágja, de az visszapattan a kezébe. Berohan a férjéhez és azt mondja:
– Képzeld, mi történt! Akartam neked sört hozni, de a korsó kicsúszott a kezemből. De nem tört el, visszapattant a kezembe.
– Az semmi – mondja a rendőr –, én nézem a meccset, éppen kiállítottak egy játékost, hát nem itt ment el mellettem?!

•

Két ügyvéd bemegy egy étterembe, leülnek, kérnek egy pohár vizet, kinyitják az aktatáskájukat és elővesznek 1-1 szendvicset. A pincér felháborodva odaszól:
– De uraim! Ez egy étterem! Itt nem ehetik a saját szendvicsüket!
A két ügyvéd egymásra néz, megvonják a vállukat, kicserélik egymás közt a szendvicseiket, majd nyugodtan elkezdenek falatozni.

•

– Doktor úr, a férjem egész éjszaka beszél álmában! Mit tanácsol, mit csináljak?
– Hagyja nappal szóhoz jutni, asszonyom!

•

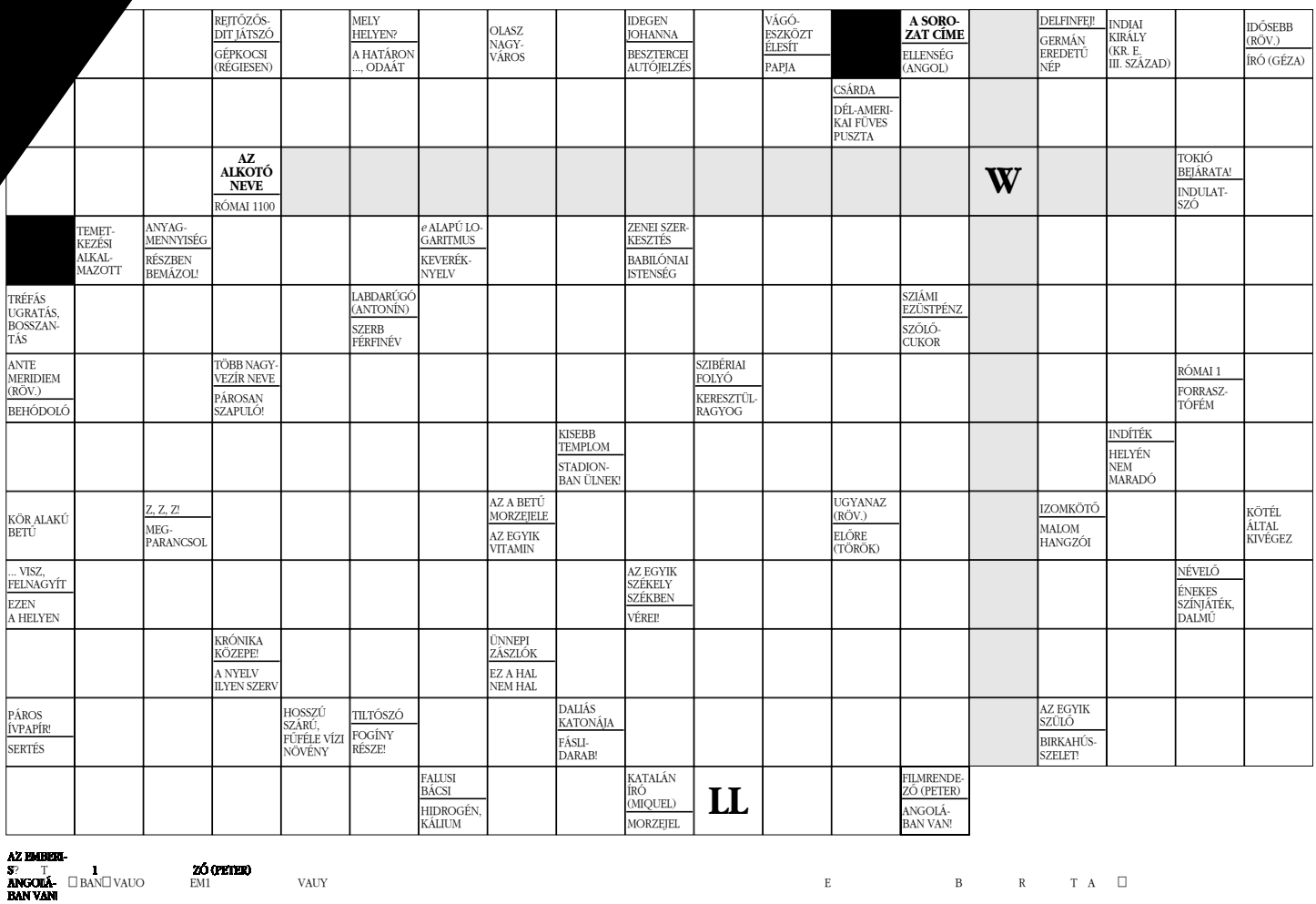
Egy faluban új bolt nyílik. Egy riporter interjút készít a tulajdonossal:
– Uram, gratulálok az új üzletéhez. Tulajdonképpen mit árulnak itt?
– Fegyvert és trombitát – mondja a tulajdonos.
– Érdekes párosítás! És melyikből vesznek többet?
– Hát nagyjából fele-fele arányban.
– Hogyhogy?
– Ha egy ember vesz egy trombitát, a szomszédja két napra rá vesz egy puskát.

•

Egy matróz hajótörést szenved, és 15 évig egy lakatlan szigeten él. Egyik reggel meglát egy hajót, a sziget mellett. Azonnal meggyújtja a jelzőtüzet, a hajón észre is veszik. Lehorgonyoznak, és egy csónak elindul a partra. Amikor kiköt, a hajótörött örömmel szalad hozzájuk. A csónakban ülő első tiszt átnyújt neki egy újságot, a következő szöveggel:
– A kapitány úr azt javasolja, hogy olvassa el, mik történnek manapság a világban, aztán döntse el, megmentsük-e.

•

A tanár magyaráz az iskolában:
– A számjegyeink az araboktól származnak, a naptárunk Gergely pápától, a porcelán a kínaiaktól… Ki tud még hasonló példákat mondani?
Móricka jelentkezik:
– A porszívónk a szomszédtól van, a lakásunk az OTP-től, a kis tesóm meg a postástól!



Előző számunk rejtvényének megfejtése: *Dorottya, Gedeon, Helga, Margit, Miklós, Rozália, Töhötöm.*
A helyes megfejtők közül a **Kolozsvári Állami Magyar Színház** előadásaira egy-egy **kétszemélyes meghívó**t nyertek:
Bögi Irén (Kolozsvár, Monostor negyed): *Aki elzárja az éjszakát,* október 30., csütörtök, 20 óra
Lázár Judit (Kolozsvár, Monostor negyed): *Csipke,* október 12., vasárnap, 20 óra
Nagy Julianna Réka (Kolozsvár, Mărăşti negyed): *Serena in X-termis,* október 10., péntek, 20 óra
Sarkadi Judit (Kolozsvár, Tisztviselő telep/Andrei Mureşanu negyed): *Ivanovék karácsonya,* október 13., hétfő, 20 óra

Rejtvényszelvény

A kivágott szelvényt küldje el a szerkesztőség címére **2014. október 24**-ig.
A helyes megfejtők között partnereink által felajánlott **nyereménycsomagot** sorsolunk ki.
Figyelem! Egy megfejtő csak EGY szelvénnyel játszhat!

Név: _____ **Telefonszám:** _____
Postacím: _____
Megfejtés: _____
_____

EGÉSZség és ÉLETmód Konferencia

„VISSZA A TERMÉSZETHEZ”

ahol a legmodernebb alternatív egészségjavító és életmódformáló módszerek találkoznak az ősi, hagyományos népi gyógyászattal és életmóddal

2014. november 10–23. között a BBS Consulting System szervezésében Kolozsváron sor kerül az első **EGÉSZség és ÉLETmód konferenciára.** Lévén a cég fő tevékenysége a piackutatás, igényfelmérés és tanácsadás, a fiatal, dinamikus csapat igyekszik az emberek igényeit követni. Így kerültek kapcsolatba az egészség, a gyógyulás, a tudatos életmód témájával is. Azóta a BBS elkötelezte magát, hogy segítsen az embereknek megtalálni a gyógyulás lehetőségét, tudatos életmódot folytatni, hogy teljes EGÉSZként élhessék ÉLETüket.

Az érdeklődőket kétnyelvű programsorozat várja, több mint 60 előadó közel 100 előadása. Ugyanakkor lehetőség nyílik részt venni ingyenes kezeléseken, tanácsadásokon, terápiákon, csoportos gyakorlati foglalkozásokon, illetve kirándulásokon, filmvetítéseken, egészséges ételek, italok kóstolóján.

A rendezvénnyel kapcsolatos tudnivalók folyamatosan figyelemmel követhetők a ***http://www.bbsconsulting.net*** honlapon.

HIRDETÉS

Megdolgozni a boldog kapcsolatért!

A kiegyensúlyozott párkapcsolat érdekében folyamatosan tenni kell. A sérelmeket ki kell beszélni, a problémákat meg kell oldani, ha pedig mindez nem muködik, akkor ajánlott szakember segítségét kérni. Szabados Andrea szexuálpszichológussal a leggyakoribb problémákról, valamint az érzelmi blokkok és traumák feloldásáról beszélgettünk.

– Ön szexuálpszichológusként milyen esetekben nyújthat segítséget?

– Én mint terapeuta és szexuálpszichológus a szexuális zavarok és párkapcsolati problémák kezelését célzom meg, amelyek rövid és hosszú távon is fizikai és lelki nehézséget, frusztrációt, csökkenő önértékelést, szégyenérzetet, kudarcélményt okoznak, illetve egyéb diszfunkciókhoz vezethetnek. Az esetek elég széles palettán mozognak, a serdülőkortól, ahol például az identitás kialakítása okozhat gondot, a fiatalkoron keresztül, amikor házasság vagy családalapítás előtt áll valaki, egészen a súlyosabb problémákig, mint a szexuális zavar vagy esetleges a válás.

– Melyek a szexualitás körül leggyakrabban felmerülő problémák? Mi a véleménye, mi rejtőzhet mögöttük?

– A leggyakoribb problémák közé sorolnám a korai ejakulációt, a merevedési zavart, az orgazmus hiányát, a fájdalmas közösülést, a csökkent vagy alacsony szexuális vágyat, a feldolgozatlan traumákat, a kommunikációs problémákat és az eltávolodást, mind párkapcsolati, mind szexuális téren. Az esetleges biológiai okok mellett a problémák kialakulásához a következő pszichés és szociális tényezők járulnak hozzá: szorongás (teljesítményszorongás), harag, félelem, depresszió, intimitási problémák, boldogtalan párkapcsolat, stressz, gyermekkori abúzus, traumák, változó kor következményei, gyermek születése, családi értékek stb. Emellett kiemelném a szexuális nevelés hiányosságait, hiszen ennek hiányában is komoly problémákkal szembesülhetünk.

– Miért hasznos, ha egy pár a gondjaival szakemberhez fordul?

– Elsősorban azért fontos a segítségkérés, mert ez az első lépés a gyógyulás felé. Párhuzamot vonva az orvoslással: az természetes, hogy elmegyünk kivizsgálásra, ha megfáztunk vagy fáj valamink, de a lelki gondokat sokszor inkább a szőnyeg alá seperjük. Ha nem tud párjával kommunikálni, a szakember hasznos technikákra tanítthatja meg, ha érzelmi sérelmei vannak, segíthet azok feldolgozásában, hozzásegítheti fontos döntések meghozatalához, szexuális problémák esetén pedig egy új és teljes élet kialakításához. Néha már maga a segítségkérés, amely egyben a probléma elismerését is jelenti, csodákra képes. Egy esetet kiemelve, egy több éve együtt élő pár azért kért találkozót, mert a hölgy nem élt át soha orgazmust. Az első találkozón óriási megdöbbenéssel mesélték, hogy az időpont egyeztetést követően, szinte hihetetlen módon, először élték át ezt a gyönyörű érzést. A párterápia akkor is ajánlott, ha csak az egyik fél szenved testi vagy lelki gondokkal, hiszen a támasznak önmagában is gyógyító ereje van.

– Milyen technikák segítenek egy-egy érzelmi blokk vagy sérelem feloldásában?

– Az érzelmi problémák mindig mély sérelmeket, traumákat takarnak, és ezeket feloldani egyáltalán nem könnyű feladat. A legfontosabb „technika” az őszinteség: őszintén kimondani, hogy gond van, őszintén szembenézni azzal, és elfojtás helyett átélni a fájdalmat. Az érzelmi blokk feloldása nagyban függ annak kialakulásától és megnyilvánulási formájától: a gátlásosság (esetleg magára ismerhet, ha csak sötétben hajlandó szexuális együttlétre), az alacsony önértékelés, a negatív gondolkodás például mind ide sorolható. A negatív értékelés pozitív gondolatokkal való helyettesítése igen hasznosnak bizonyulhat, például így: „az én testem erős, egészséges, tele szenvedéllyel, tetszik nekem!”. Az olyan negatív érzelmek, mint a harag, a megvetés, a szégyen vagy a bűnbánat szintén érzelmi elidegenedéshez vezethetnek.

– Ön szerint mit kell szem előtt tartanunk ahhoz, hogy harmonikus párkapcsolatban élhessünk?

– Egy harmonikus kapcsolat kialakítása, bármilyen utópikusnak is tűnjön manapság, nem lehetetlen! Egy igazi kapcsolat alapját szerintem a kölcsönös elköteleződés, a közös értékek és a közös célok kialakítása alapozza meg. Meghatározó dolognak tartom, hogy megtanuljunk megbocsájtani, emellett a jó kommunikáció szintén fontos erőforrása egy kapcsolatnak. A gyöngédség, a támasz, az elfogadás kimutatása hozzájárul a biztonságos kötődés kialakulásához. A közös aktivitások, az újdonságok nemcsak a stressz levezetéséhez járulnak hozzá, hanem fenntartják a szenvedélyt, és megelőzik a monotonitást.

● **Kocsis Kitty**





Fociöröm Budapesten és Bukarestben

A magyar és a román főváros is egy-egy nyolcaddöntőt és három csoportmeccset rendez a 2020-as Európa-bajnokságon. A megszokottól eltérő kontinensviadal elődöntőinek és döntőjének házigazdája London lesz. A negyeddöntőket (és a három csoportmeccset) Münchenben, Bakuban, Szentpéterváron és Rómában, a nyolcaddöntőket (és szintén a három csoportmeccset) a magyar, illetve a román főváros mellett Koppenhágában, Amszterdamban, Dublinban, Bilbaóban, Brüsszelben és Glasgowban rendezik majd.

A 2020-as Eb helyszínei:

Döntő és elődöntők		
London	• Wembley	• 90 652 férőhely
Negyeddöntő és három csoportmérkőzés		
München	• Allianz aréna	• 70 067 férőhely
Baku	• Olimpiai stadion	• 69 870 férőhely
Róma	• Olimpiai stadion	• 68 993 férőhely
Szentpétervár	• Zenit aréna	• 61 251 férőhely
Nyolcaddöntő és három csoportmérkőzés		
Brüsszel	• Eurostadium	• 62 613 férőhely
Koppenhága	• Parken stadion	• 38 190 férőhely
Budapest	• Puskás Ferenc stadion	• 68 156 férőhely
Amszterdam	• Amsterdam aréna	• 53 052 férőhely
Dublin	• Dublin aréna	• 51 711 férőhely
Bukarest	• Nemzeti Aréna	• 54 851 férőhely
Glasgow	• Hampden Park	• 51 472 férőhely
Bilbao	• San Mamés stadion	• 53 289 férőhely

A megszokottól eltérő Eb. gondolatát Platini, az UEFA elnöke 2012-ben, a lengyel-ukrán közös rendezésű torna idején vetette fel javaslatként az első Európa-bajnokság (1960, Franciaország) 60. évfordulójának megünneplésére. A felvetés komoly vitát váltott ki, bár a leglényegibb ellenérv csupán annyi volt, hogy körülményesebb a csapatoknak és a szurkolóknak az utazás, valamint a meccsek közötti napok hangulata nem lesz olyan fesztiváljellegű, mint ahogyan azt már mindenki megszokhatta. Ugyanakkor az újszerű formát öltő torna megrendezése mindenképpen olcsóbbnak tűnik az eddigiekhez képest, ráadásul gazdaságilag és infrastrukturálisan megvalósíthatóvá válik a házigazdaszerepre amúgy esélytelen országok számára is.

A rendezési joggal nem jár kézen fogva az Eb.-re való kijutás. A torna lebonyolítása során külön figyelmet fordítanak arra, hogy a hat csoport mindegyikében legfeljebb két házigazda legyen. A jubileumi kontinensviadalra kijutott házigazdáknak garantálják, hogy csapatuk két meccset otthon játszhat. A kieséses szakaszban azonban megtörténhet, hogy rendezőként is idegen pályán kell a továbbjutást kivívniuk.

A 2024-es Eb.-ről még nincs döntés, ám egyelőre úgy néz ki, az UEFA visszatér a megszokott rendszerhez, azaz egy, esetleg két ország közösen bonyolítja le. ●

Humornagyágyúk készenlétben

A november 3–9. között megszervezésre kerülő **Nemzetközi Stand Up Comedy Fesztivál (Internation de Stand Up Comedy)** keretében november 5-én 20 órától a Showder Klub két humoristája, Kőhalmi Zoltán és Dombóvári István poénjaitól lesz hangos a Diákművelődési Ház (Studház).

A Karinthy-gyűrűs humorista, **Kőhalmi Zoltán** nem a dumaszínpadon kezdte pályafutását. Az építészmérnöki végzettséggel rendelkező előadó elsőéves hallgatóként szerzett első ízben elismerést a humor műfajában, megnyerve szerzőként a *Magyar Rádió* Humorfesztiválját. A fesztivál után a *Rádiókabaré*ban kezdett tevékenykedni, majd később Fábry Sándor csapatának tagja lett az *Esti Showder* című műsorban. Nehezen szánta rá magát, hogy előadóként is megmutatkozzon, ám mégis megpróbálkozott a stand-up műfajjal. A debütálása óta népszerű humorista a rendszeres fellépések mellett a *HVG* magazin címlaptervező csapatának vezetője, ugyanakkor a filmes világba is belekóstolt *(Bossa Astoria* – forgatókönyvíró, *Buhera Mátrix* – szereplő).



Dombóvári István 2005 óta képviselője a stand-up műfajnak. Fábry Sándor tanácsára jelentkezett a *Dumaszínház*hoz, ahol azóta is állandó fellépőként van jegyezve. Emellett rendszeresen hallható és látható több rádió, illetve televízió adásában. 2013 márciusától beszélőkéjét a *Szolnok FM* reggeli műsorának társműsorvezetőjeként is kamatoztatja.



Jegyek elővételben kaphatók a ***www.biletmaster.ro*** oldalon, valamint személyesen a Studházban, a KMDSZ-irodában és a Iulius Mallban.

HIRDETÉS

igen, tessék! Kolozsvár

Kopogtat az ingyenreklám, most legyen okos!

Az **Igen, tessék! mozgalom** ***Zöld okos*** néven a magyarul is kiszolgáló partnerekről kiadványfüzetet készít. A közösségi havilapunk mellett ingyenesen terjesztett, 18 ezer háztartásba eljutó ***Zöld okos***ba új Igen, tessék!-partnercégek, vállalkozók jelentkezését is szeretettel várjuk. A kiadvány szerkesztését 2014. december 12-én zárjuk.

Jelentkezés: *marketing@igentessek.ro*, 031-2263100.

AUTO GUM SERVICE
Téligumi
fizessen részletre, ingyen felszereljük!
alkatrészek, olaj- és fékpofacsere
Tel: 0753-635 584 | www.mdmautoconstruct.ro
Bácsi út 1-3. (a volt CLF udvarán)

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

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

Száraz Enikő
mediátor
Kolozsvár, Deák Ferenc u. 20. sz.
I. emelet 9-es ajtó
www.mediator-cj.ro
office@mediator-cj.ro
0721 215 886

REFRESH PRINT
kicsi és nagy méretű nyomtatások
24 óra alatt
0759.072.705
comenzi@refreshprint.ro
*10% kedvezmény az Igen, tessék! partnereknek

TEREBESI
Evaluare si auditare în SSM
Coordonare de santier
Cadru tehnic PSI
ING. TEREBESI JUDITH MANAGER
Adresa: Cluj-Napoca, str. Vidraru nr. 13-15., ap. 16
Telefon: (+40)-720 017 543; (+40)-759 019 603
Email: terebesi_judith@yahoo.com

Kocogásban rejlik a boldogság?

Napjainkban a futás, illetve a kocogás népszerűsége növekvő tendenciát mutat, amely leginkább praktikusságának köszönhető. Emellett szinte bárhol végezhető, hiszen a legtöbb helyen található olyan terület, ahol egy kicsit megmozgathatjuk magunkat egy félórányi kocogással, futással. A rendszeres futás/kocogás hatására nem csak edzettebbekké, kitartóbakká válunk, de boldogabbak is leszünk.

Először is tisztázzunk egy talán sokak számára banálisnak tűnő kérdést. Mi a különbség a kocogás és futás között? A válasz igen egyszerű: futásnak a legalább 8 km/h-s vagy annál gyorsabb iramot nevezzük, míg a kocogás a 8 km/h alatti tartományba esik.

Rendszeres futás/kocogás hatására egy sor alkalmazkodási folyamat indul el a szervezetünkben. Először a szív- és érrendszer adaptálódik, a szív nagyobb erővel húzódik össze, így egyszerre több vért tud a keringésbe pumpálni, több oxigént tud a szövetekhez, sejtekhez eljuttatni. A szervezet anyagcseréjében (vérzsír-paraméterek kedvező változása, cukortolerancia stb.), légzőszervi, kiválasztó rendszeri, hormonális és idegrendszeri működésében is változás megy végbe. Mindez igen kedvező élettani változásokhoz vezet.

Mégis hogy kerül szoros összefüggésbe a futás vagy kocogás és a boldogság? Az agy endorfinhormont szabadít fel e két testmozgás közben, amely boldogságérzetet vált ki. Ez a folyamat a futás vagy kocogás kezdetétől számított 35-45 percére tehető, hatása a tevékenység befejezte után még egy ideig, akár órákig is megmaradhat.

TERNINA
TERVEZÉS
ÁLTALÁNOS KIVITELEZÉS
CIVIL ÉS IPARI ÉPÍTKEZÉSEK
Tel.: 0722.364.360, E-mail: terninaimpexsrl@yahoo.com
www.ternina.ro

A rendszeres mozgásnak köszönhetően javul a problémamegoldó képességünk, valamint jobban tűrjük majd a stresszhelyzetet és monotóniát is.

Még mielőtt valakit elragadna a hév, tudnia kell, hogy a futás és kocogás esetében is szükség van a mértékletességre, mivel számos krónikus ízületi sérülést eredményezhetnek. Nagyon lényeges, hogy csak óvatosan emeljük a futás időtartamát, s majd később az intenzitását is. Egy másik fontos tudnivaló, hogy soha nem szabad kihagynunk a bemelegítést, a levezetést és a testmozgás utáni nyújtást. ●