

SZASZRÉGEN 'ES VIDÉKE

KULTÚRA •
EGYHÁZ •
KÖZÉLET

XX. évfolyam 5. (231.) szám, 2018. május

Áldott pünkösdi ünnepeket!

Pünkösdi harangok

*Olyan szépen cseng a harang,
mintha nem is harang volna,
hanem ezer harangvirág
imádságos szava szólna.*

*Piros pünkösdi vasárnapján
piros rózsák nyílnak a kertben,
kis szívünkben tiszta öröm
imádsága énekeljen.*

*Piros pünkösdi vasárnapján
szálljon reánk a Szentlélek,
s térdre hullva mondjunk hálát
a mindenség istenének.*

(ismeretlen)



Hőseink, az édesanyák

Az életben a legtöbb szépség kettesével, hármasával, tucatjával vagy százával bukkan fel. Rengeteg rózsza, csillag, naplemente, szívárvány, fivér és nővér, nagynéni és unokaöcs, de csupán egyetlen anya van a világon. Egyetlen ember, aki képes értelmet adni minden másnak. De vajon ő tudja, hogy mennyire értékes?

Anyává válni a legcsodálatosabb dolog a világon, hiszen az ember egy új életet hoz a világra, akit szeretetben, gyengédségben nevel teljes szívvel, lelkével, hogy boldog felnőtt legyen. Az anyaság pillanata egyszer bekövetkezik a legtöbb nő életében. És bizonyára egyiküknek sem volt fogalma róla, hogy az életük teljesen meg fog változni. Mielőtt anyák lettek volna, soha nem botlottak meg játékokban vagy felejtették el egy altatódal szavait. Soha nem fogtak le egy ordító gyereket, hogy az orvosok meg tudják vizsgálni. Soha nem néztek könnyes szemekbe és sírtak. Soha nem váltak tündöklően boldoggá egy egyszerű vigyor láttán. Soha nem tartottak egy alvó babát csak azért, mert nem akarták letenni. Soha nem érezték, ahogy a szívük millió darabra török, mikor nem tudták a fájdalmat csillapítani. Soha nem tudták, hogy valaki ennyire befolyásolni tudja az életüket, hogy valakit ennyire tudnának szeretni, hogy valaki ennyire fontossá és büszkévé tudná tenni őket.

Nem ismerték azt a melegséget, az örömet, a szeretetet, a szív fájdalmat, a csodálkozást vagy a sikert, hogy milyen anyának lenni. Ez a legjobb dolog, ami történhetett velük. Anyának lenni nem feladat, hanem hivatás. A legszebb és a legnehezebb. A legnehezebb, hiszen olyan hivatás, amely sohasem ad szabadságot, soha nem enged pihenőt, amely állandó figyelmet, szeretetet, odaadást kér. Nekünk pedig mérhetetlenül hálásnak kell lennünk érte. Minden, amik vagyunk ma, neki köszönhetjük. Azt, hogy kilenc hónapig hordozott, hogy értünk jött az oviba, hogy könnyes szemmel tapsolt, amikor elmondtuk a verset, hogy olyanok nevelt, amilyenek akartunk lenni, és nem amilyenek ő akart minket. Bármilyen nehezére esett is, elengedett a szárnyai alól. Hogy támogat a döntéseinkben, hogy mindig megérzi a veszélyt a közelünkben, hogy semmi sincs olyan fontos neki, mint az, hogy minket biztonságban tudjon.

Es mindaz, amit nekünk tennünk kell cserébe, az az, hogy szeressük őt. Szeressük azért, hogy elviselte az elviselhetetlent. Hogy valamit teremtett a semmiből. Hogy üres zsebből is képes volt adni. Hogy szeretett, mikor nem volt bennünk semmi szeretetre méltó. Hogy mindent képes megbocsátani: a hisztizést, a könnyeket, a közömbösséget, a hálátlanságot. Hogy nemcsak házat, hanem otthont teremtett nekünk.

Teremtsünk mi is olyan pillanatokat nekik, amiért azt érzik: érdemes anyának lenni. Öleljük meg őket, ha szomorúak, vigasztaljuk meg, ha sírnak, bocsássunk meg nekik, ha bántanak, segítsünk szebbé tenni a mindennapjaikat. Vigyázzunk és figyeljünk rájuk, tegyük büszkévé magunkra, szeressük őket feltétel nélkül.

Es NE csak május első vasárnapján...

FÜLÖP BERNADETT

Általános városrendezési terv Szászrégenben

2017 júniusától a polgármesteri hivatal hozzáfogott az általános városrendezési terv felújításához. A folyamat részeként több rétegtalálkozót, nyilvános vitát tartottak. Már az év első hónapjában az Eugen Nicoară művelődési ház nagytermében közvitára bocsátották az általános városrendezési terv (PUG) részét képező városi mobilitási tervet.

Remélik, hogy 2018 augusztusáig a tanács elfogadja a tervet, amely több évre meghatározza majd a városfejlesztés irányát.

Tavaly júniustól a polgármesteri hivatalban havonta egy-két rétegtalálkozó volt, ahol a korábbi általános városrendezési terv felújításáról tárgyaltak az érintett közösségek, szakmai grémiumok képviselőivel. Volt már beszélgetés többek között vállalkozókkal, kulturális szakemberekkel, a civil szféra, az egyházak képviselőivel, ahol a meghívottak véleményt mondhattak a tervről. Konzultált a városi főépítész a megyei főépítésszel, az általános városrendezési tervet készítő cég szakembereivel több terepszemlét tartottak, ahol a tervezendő változásokról tanácskoztak az érintettekkel. Körvonalazódott, hogy a Kastamonu cég környékét ipari övezetként tüntetik fel, így ezen a helyen megtiltják majd a magánházak építését. Időközben kialakult három villanegyed is – a beresztelki, a maroshévízi és a batosi kijáratnál –, amelyek területrendezési elképzeléseit, szabályait is leszögezi majd az új PUG. A beresztelki kijáratnál előirányozták, hogy minden 50–100 házat magába foglaló beépíthető területen játszótér és sportpályát is kialakítanak. Ugyanakkor szabadon hagyják a jelenleg városi legelőként nyilvánított területeket, ahol lehetővé teszik, hogy köny-



...és jelen

nyebb szerkezetű mezőgazdasági épületeket is elhelyezzenek azok, akik ilyen jellegű vállalkozást szeretnének indítani. Egyelőre érintetlen marad a volt sörgyárral szembeni, mintegy 30 hektáros városi legelő. Ami a szabadidő-övezeteket illeti, mint ismeretes, bűnügyi per miatt félbemaradt a szabadidőközpont terve. Ameddig a per folyamatban van, semmit sem lehet tenni, és új versenytárgyalást kell kiírni. Sajnos, annak a munkának már nyoma sincs, amit befektettek, így aztán úgy tűnik, más megoldást kell találni ennek a zónának a fejlesztésére az új városrendezési tervben.

Külön figyelemmel követik Abafáját, ahol még elmaradt a Margaréta és Temető utca aszfaltozása, valamint a főút csatornahálózatának a felújítása és az aszfaltozás. A romák által lakott utcákban a telkek 70–80%-ának van jogos tulajdonosa, így állami beavatkozással nem lehet javítani a lakhatási feltételeket. Volt egy korábbi elképzelés, amely szerint a rászorulóknak korszerű konténerlakásokat helyeznek ki, de ezt is csak EU-s pályázat alapján lehet finanszírozni. Bár szerepel az általános városrendezési tervben, sajnos a Marosvásárhely–Beszterce közötti szászrégeni terelőút tervének finanszírozására egyelőre nincs esély, ugyanis az országos stratégiából kikerült a város, így központi támogatást nem kaphat erre, önerőből pedig képtelenség megvalósítani. Ha valamilyen uniós pályázati lehetőség nyílik, lehet valami remény arra, hogy ezt az amúgy nagyon szükséges beruházást kivitelezzék. Márk Endre alpolgármester reméli, hogy az idén augusztusra elkészül az általános városrendezési terv, és ez új fejezetet nyit a város fejlődésében.



Múlt... Fotók: Balázs Csaba

VAJDA GYÖRGY – NÉPÚJSÁG

„Esküszöm a Szent Koronára” Vitézavatás a sepsiszentgyörgyi Krisztus Király-templomban



Régenszék

A Történelmi Vitézi Rend erdélyi törzsszékeinek vitézavatására április 21-én került sor a sepsiszentgyörgyi Krisztus Király katolikus templomban. A zsúfolásig megtelt istentiszteleti hajlékba a rend előjárói után a Magyar Koronaőrök Egyesületének tagjai ünnepélyesen vonultak be a magyar Szent Korona hű másolatával, őket a rend nemzeti urai és hölgyei követték. A vitézavatáson részt vett v. Hunyadi László főkapitány, v. Lázár Elemér főkapitány-helyettes, erdélyi törzskapitány, v. Máthé Lóránt Pál székelyföldi törzskapitány, v. Kocsis László észak-erdélyi törzskapitány, v. Béres Ferenc, Magyarország országos törzskapitánya, v. Kerecsen László, v. Szanyó Árpád törzskapitányok és mások, magyarországi rendtagok, valamint több mint 300 erdélyi rendtag.

Az ünnepi szentmisét főtiszteletű Dávid György plébános celebrálta, aki prédikációjában a templom falai közt zajló esemény fontosságára is kitért. „Valaki nem azért lesz vitézzé, hogy megmentse életét, hanem hogy odaadja egy magasabb cél érdekében. Tehát az elvesztés igazából odaadás. Odaadni valamit, ami a legkedvesebb, a legtöbb, azért, amit többre tartok. Ez nem lehet más, mint elsősorban Isten és az ő ajándékai: haza, család, nemzet. Ezekért nem őrizzuk életünket, hanem odaadjuk. És mit nyerünk? Országot, életet Krisztusban. Csak a keresztény tanításnak van ilyen ellentmondást nem tűrő mély tanítása, mely buzdít bennünket” – mondta prédikációjában Dávid György plébános.

A szentmise után először azokat emelték vitézi rangra, akik már nincsenek az élők sorában. A jelenlévők a nevek hallatán hangosan *jelennel* feleltek, mire v. Hunyadi László törzskapitány a rend tagjainak nyilvánította őket. „En... esküszöm a Szent Koronára, hogy a vitézi rend célkitűzéseit, a rendi kódex előírásait ismerem, azokat a rend főkapitánya és a vitézi előjárók utasításaihoz hűen életem végéig minden körülmények között megtartom. Magyarságomat soha meg nem tagadtam, semmiféle nemzetellenes vagy titkos szervezetnek tagja nem voltam és nem vagyok. Isten engem úgy segítjen!” – ismételték a vitézjelöltek az eskü szövegét.

Az esküvetétel után a vitézjelölteket v. Máthé Lóránt Pál székkapitány név szerint szólította, majd v. Hunyadi László vitézzé ütötte őket. Régenszék részéről v. Vayda Domokos székkapitány és v. Bozsoky-Soós Zoltán hadnagy volt ott az avatáson Budai Antal István és Nemes Gyula jelöltekkel.

Az ünnepi istentiszteletet és vitézavatást díszebéd követte, amelyen a frissen avatott vitézek átvehették az oklevelet és a vitézi jelvényt-kitűzőt, majd a kinevezések átadása következett. A bajtársi együttlétlen a zenekar katonadalokat játszott, v. Vesztergám Miklós tárogatóművész az alkalomhoz illő zenedarabokat adott elő, valamint több hazafias és lelkesítő töltező szavalt hangzott el.

Különjárat

KÖNYVBEMUTATÓ SZÁSZRÉGENBEN

Vidám este gyűltek össze a Petru Maior városi könyvtár előadótermében az olvasást és humort kedvelő könyvbarátok. Április 19-én, csütörtök délután vendégül láttuk *Székely Szabó Zoltán* színeszt, humoristát, újságíró, író, aki bemutatta *Különjárat* című satirikus, humoros könyvét. A maros-mezősségi, rücsi születésű író a Bolyai Farkas líceum diákja volt, Kolozsváron magyar–angol szakos tanári diplomát szerzett, Marosvásárhelyen a Szentgyörgyi István Színművészeti Intézetben tanult, majd Bécsbe emigrált. Itt taxisofőrként dolgozott, ahogy ő fogalmaz: a legjobb taxis volt a színészek között, és a legjobb színész a taxisok között. Ezekben az években jelentősen segítette az erdélyi színjátszó társulatok fellépéseit Bécs színpadain. Hazatérve színházszerzői munkásságáért az Erdélyi Magyar Közművelődési Egyesület Bánffy Miklós-díjjal tüntette ki.

Az estet Csíki Hajnal és Kárp György, a szerző színművész kollégái tették hangulatosabbá, részle-



A vendégek

Fotó: Tasi A.

teket olvasva fel a könyvből. Derülni lehetett a politikai satírák, Kárp György kocsmai hantáinak hallatán. Az esten szó esett a *Kezünkben tollal* című antológiáról is. A Siklós Endre válogatásában és szerkesztésében megjelent kötetben olvashatunk Székely Szabó Zoltán méltatásáról, megjelent könyveiről és részleteket a *Tutuka, avagy az utolsó Szabó* című életrajzi művéből. Az anekdotázás, a nagyotmondások után jókedvűen távoztunk.

MENYEI ILDIKÓ KÖNYVTÁROS

Szösszenetek Székely Szabó Zoltán Különjárat című könyvéből

- Apuka, én magyar vagyok?
- Az vagy, kisfiam.
- És mikor leszek román?
- Mire megnősz, kisfiam.

Romániában sosem lehet tudni, mit hoz a múlt.

*
Miért nem kívánkoznak Romániába a szírek?

Mert itt már szír a helyzet.

*
Reménykednek a székelyek: előbb-utóbb csak feljön a sárga csillaguk.

*
– Apuka, mi a történelem?
– Nekünk azok az események, amelyeket mi harcoltunk végig, de mások tanítanak.

*
Tartalék székely himnusz: „Már minékem béborult az ég...”

*
A románok azzal érvelnek, hogy többségben vannak Erdélyben, tehát az övék. Néhány évtized múlva Németországban a migránsok lesznek többségben. Tehát az övék lesz Dajcszlánd?

*
Európát elöntötte a menekültáradat. Románia nem célország, tehát nem Európában van.

*
Szeretnék még szabadon élni, mégsem úgy beszélök, mint aki szeretne még szabadon élni.



Önkéntesség a tiszta környezetért

Virágzó fák

Virágban a határ,
virágban a fák
– hallom s megértem
üzenő szavát.
ki hát, ki hát a domboldalra
– dongódalra.

Elámulok a virágcsodás
fákon, bokrokon
– szívemnek mind mind
kedves, jó rokon.

Előttem állnak a fák,
a gesztenye, a bodza, az akác,
lombjukon virgonc
bogárka- s lepkeánc.

Húsombá vágnak késhegyillatok
– de jó, de jó, hogy itt vagyok.

Tavasztemplommá vált
a lombóriás gesztenyefa,
virágygyertyáinak lángja lobog,
alant imaszent a csend,
csupán a harkálycsőr kopog.

Amott a bodzabokor
tavaszhavú tündéri sátra.
Ki alája állna csodalesően
– arannyá válik a bodzaporesőben,
s meditálhat ősi titkokon.

Fel-felharsan fürge fürj kürtje,
s a pitypalattyszó bűvöletében
vállamra hajlik és simogat
az akácfa illatos fürdje.

Most körülvesznek szeretőn a fák
– a gesztenye, a bodza s az akác,
átölelnek, fülembé súgják:
– ha bánt az élet, gyere ki hozzánk,
s boldog leszel, ha látsz.

Pajtás, ha öreg vagy, bokrosodó bajjal,
tavasszal gyermekésszel játssz,
meglásd, varázsba öleli a lelked
a virágzó gesztenye, bodza és akác.

KAJCSA JENŐ



A kis önkéntesek

Újra itt a tavasz, és élvezzük, hogy ismét meleg van és játszhatunk a szabadban együtt a barátokkal. Így jutott eszünkbe az az ötlet is, hogy mi lenne, ha nem csak játszánánk, hanem összeszednénk a szemetet a Maros-parton. Épp aznap kaptuk ki a tavaszi vakációt és megbeszéltük néhány osztálytársal, hogy menjünk el szemetet szedni. Következő nap délután kimentünk a partra és nekifogtunk összeszedni a szemetet. Nem csak szemetet szedtünk, de még jól is éreztük magunkat együtt. A zsákok csak teltek és a szemét fogyott. Egy óra elteltével a tervezettnél nagyobb részt takarítottunk meg. Mikor visszanéztünk, jólesett látni a tiszta partot. Elégedettek voltunk munkánkkal és tervezzük, hogy még máshol is takarítunk. Reméljük, hogy még sok gyerek csatlakozik hozzánk.

Újfalusi Boglárka, IV. B. oszt.,
Petru Maior Műszaki Líceum

Disznajói „fürkészők”

Mivel áprilisi lapszámunkban hiányosan jelent meg a gyerekek névsora, ismét közöljük, az érintettek szíves elnézését kérjük.

Fürkész körzeti szakasz, II. osztály: Kerekes Ágota, Vita Viktória, Zsigmond Dorottya, Zsigmond Dóra, Biró Bence; III. osztály: Nagy Roland.



Mosolyalbum 2.

Május 3-án másodjára került sor az RMDSZ szászrégeni Nőszervezete által rendezett Mosolyalbum című előadásra, azért is lett a címe Mosolyalbum 2. Az RMDSZ-es asszonyok, lányok ez alkalommal is kitettek magukért, színvonalas előadásukkal mosolyt varázsolván a jelenlevők arcára. A ren-

dezvény karitatív jellegű volt, a begyűlt pénzt a gyermeknap megszervezésére fordítják. Szereplők voltak olyan nők, egy-, két- és háromgyermekes anyukák, akik fáradságot nem kímélve, szabadidejüket áldozták a próbákra, hogy az előadást létrehozzák.



A nagy csapat

Fotó: FAGY

„Egy nő szépsége nem a ruhákban, amiket hord, nem az alakjában vagy a frizurájában rejlik. A nő szépségét a szemében találod, mert a szem bejárat a szívhez, ahol a szeretet lakozik.” Ezzel az Audrey Hepburn, Oscar-díjas színésznőtől származó idézettel köszöntötte a nagyréműt a műsorvezető. Röviden felvázolta a szervezők – a szászrégeni RMDSZ Nőszervezete – négy és fél éves munkáját. Elmondta, hogy céljuk összefogni az aktív, tenni akaró hölgyeket, akik nemcsak feltérképezik a problémákat, hanem közösen keresik rájuk a megoldásokat. A megalakulása óta eltelt időszakban a Nőszervezet számos rendezvényt szervezett: Mosolygós karácsony, amikor szociálisan rászoruló családoknak osztottak csomagot, Húsvéti zsongás gyermekek-

nek, Teázzunk a dokival, Divatosan a szekrényből, gyermeknap rendezvények, kampánytámogató akciók, hogy csak néhányat említsünk közülük. Ebben nem voltak egyedül, mindvégig részük volt a megyei szervezet támogatásában, bátorításában.

A jelenlevőket Csépi Éva Andrea parlamenti képviselő is köszöntötte. Egyebek mellett elmondta, hogy nagyon büszke a szászrégeni szervezetre, példaként hozza fel tevékenységét, és továbbra is támogatásáról biztosítja.

A műsorban kabaréjelenetek, tánc, viccmondás és zene váltotta egymást.

Ötven év – fél évszázad. Kimondani is sok. Hátha még házasságról van szó! Ki lehet bírni ennyit egymás mellett? Egyesek szerint igen. Sőt, ha megérték, újra foga-

dalmat tesznek egymásnak. Elsőként egy ilyen jelenetnek lehetünk tanúi, melynek címe: *50 éves házassági évforduló*. Előadták: Görög Tünde, Ilyés Zsuzsa és Benkő Kinga.

A második jelenet az utazási vágyról szólt. *A vasútállomásban* címűben Mester Ibolya és Benedek Mónika nevette meg a közönséget.

A romantika, a szerelem sem hiányzott. A *Ki ül az autóban?* című jelenetből megtudtuk, hogy egy randevú milyen meglepetést tartogathat a férfi számára, amikor hős kerestetik. Előadták: Bíró Tünde, Pampel Réka, Portik Kinga és Benkő Kinga.

Az egyik bohózat az ágyban játszódtott. Ne tessék megjedni, nem „olyan” jelenet volt. Az ágyban aludni is szoktak. Már ha

hagyják az embert. Ilyés Zsuzsa és Benedek Mónika nagyszerűen példázta ezt az *Alszol, Pista?* című jelenetben.

Hol keres a férfiember feleséget magának, ha nősülne? Van aki társaságban, van aki üdülőhelyen, de olyan is akad, aki házasságközvetítő segítségét kéri. Ez utóbbi esetét mutatta be a *Ronda feleség*-ben Görög Tünde, Mester Ibolya és Makkai Tünde.

Ha az embernek randevúja van, legjobb mindenre felkészülni. Ehhez nem kell más, csak egy szép nő és egy kis szerencse. Na meg egy nagyon fontos kellék, amit nem jó utolsó percre hagyni. Hogy mi az? Kiderült *A gyógyszerértárban* című bohózatból, melynek szereplői Pampel Réka, Benedek Mónika, Makkai Tünde, Portik Kinga és Bíró Tünde voltak.

Az est során két „igazi férfi” is fellépett. Mester Zsolt III. osztályos – a Mini Csim-Bumm tagja – és Mester Balázs I. osztályos kisdíjak. Felkészítőik Gyerkó Zsombor és Fábián András. A két mókamester *Boborján, a fekete mágus*, majd a *Boborján, az iker* című jelenetet adták elő, sok nevetéstől kísért hatalmas tapsot kaptak.

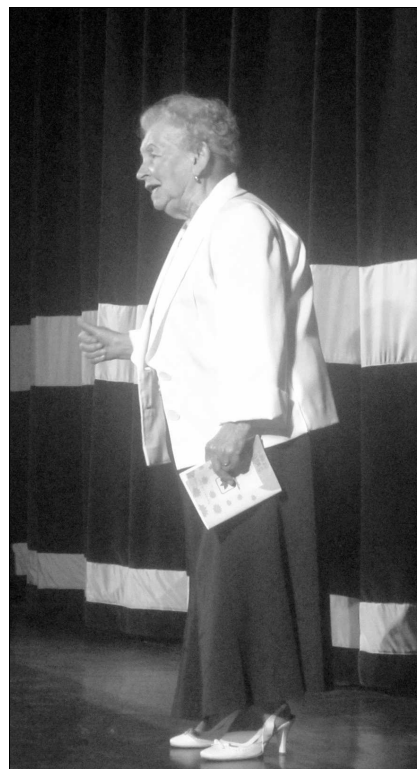


Boborjánék

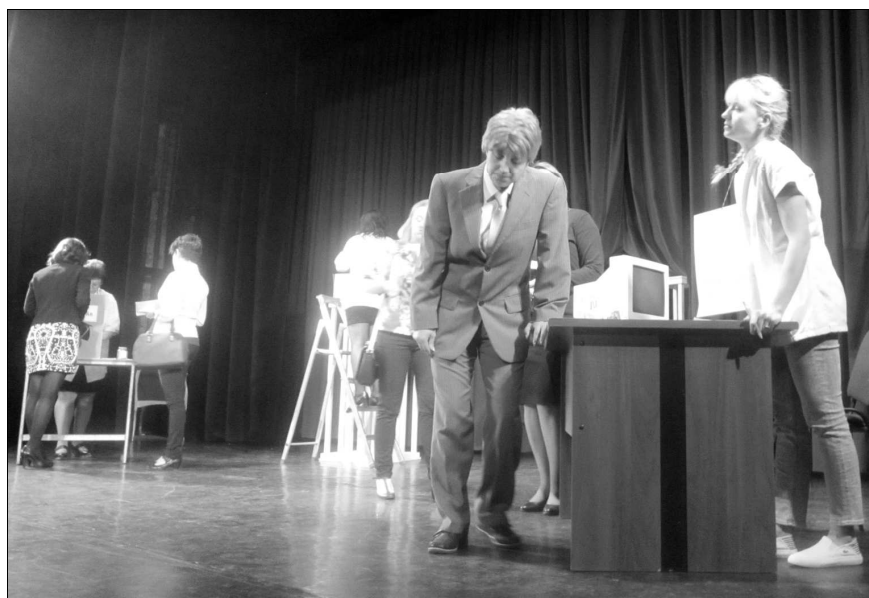
Fülöp Irénke tanító néni nem szorult különösebb bemutatásra, nagyon sokan ismerik és szeretik. 36 évi pedagógusi munka van mögötte, a régeni amatőr színjátszó csoport aktív tagja volt sok éven át. Március 15-én megkapta a Könyv és Gyertya díjat, melyhez utólag is szívből gratulálunk. Vicceivel, humorával nagy sikert aratott.

Az előadásból – Fülöp Szilárd és Fülöp Ágota révén – a tánc sem hiányzott. Róluk azt kell tudni, hogy bár nem hivatásos táncosok, több rendezvényen léptek már fel. Elmondásuk szerint ezelőtt öt évvel szerettek bele ebbe a műfajba, és azóta életük része lett. Egy salsát és egy bachatát (latin klubtánc) mutattak be.

Záróakkordként a marosvásárhelyi művészeti líceum IX. osztályos diákja, Bondor Renáta a *Le-*



Irénke néni



A gyógyszerértárban

hetsz király című dalt adta elő, alaposan „átírt” szöveggel (felkészítette Géczy Jancsi, a Titán együttes zongoristája).

A közel kétórás előadáson a közönség apraja-nagyja jól szórakozott. A sok-sok nevetés és taps ezt igazolta. Érdeemes volt időt, energiát fordítani a próbákra, a szerve-

zésre. A szászrégeni RMDSZ Nőszervezete ezúton is köszönetet mond a támogatóknak, a polgármesteri hivatalnak és az Eugen Nicoară művelődési ház munkaközösségének, hogy lehetővé tették az előadás zökkenőmentes lebonyolítását.

FÁBIÁN GIZELLA

A Görgényi Református Egyházmegye templomai (41.)

TEKE

A Szászrégen–Beszterce útvonal felezővonalánál elterülő egykori magyar nemesi birtokot a 12–13. században idetelepített szászok kapták meg. Az azóta eltelt idő és számos változás ellenére szász jellegét mindmáig megőrizte a település.

A magyarság csupán a 18. században kezd szervezkedni Tekében. Előbb a református egyház jelent meg, korábban Kolozsnyidához, később Szászpéntekhez tartozó szórványként, mely 1791-től vált önálló egyházzá. Később – 1771-től – jött létre a kezdetekben még szász jellegű, de igen hamar elmagyarosodó római katolikus egyház.

Első helyben lakó papja 1792-től van a református egyháznak Barta Benedek személyében.

Jelenlegi templomát 1843. november 5-én adja át az egyházközségnek Tegzi Márton gondnok, templomépítő vállalkozó. Ezt megelőzően, a családi házaknál tartott istentiszteletek után, imaterme, később zsindefedelees fatemploma is volt a reformátusságnak. Az 1843-ban épített templom tornya csak 1902-ben készült el Szabó Gerzson naszodi építész tervei szerint, Debreczeni Gyula lelkipásztor idejében.

Az orgonát – 16.-ként számontartott műveként – Takácsy Ignác marosvásárhelyi mester építi 1872-ben.

A rossz helyválasztás és az építkezéskor elkövetett hibák miatt a templom szinte felépítése óta szüntelen



A tekei református templom

javításra szorult. Erre próbált megoldást találni az egyházközség az elmúlt tíz esztendőben, jelentős szerkezeti megerősítéssel és teljes külső-belső felújítással.

1998 őszére elkészült az imatermet, konyhát és vendégszobákat magába foglaló gyülekezeti ház, amely mára elengedhetetlen részét képezi a gyülekezet életének.

Lélekszámát tekintve a tekei reformátusság a második világháború alatt volt a legnépesebb, 640-650 főt számlált. 2010-re lélekszáma 322-re csökkent, egyre fogyó és elöregedő gyülekezet képét vetítve elénk.

Egyháziasságában inkább a Maros mente gyülekezeteihez hasonlítható, de számos szász hatást visel örökségként. Egyházáért szívesen áldozó, rendet és újításokat is elfogadó közösség.

Lelkészei: Basa István beszolgáló lp. (1737), Kacsó Mihály beszolgáló lp. (1757), Nagy András beszolgáló lp. (1761), Barta Benedek (1792–1835), Tegzi Mihály (1835–1837), Garda Márton (1837–1855), Varga Sámuel (1855–1899), Debreczeni Gyula (1889–1914), Musnai László (1914–1933), Adorján Antal (1933–1945), Bibó Béla (1945–1953), Adorján Kálmán (1953–1972), Kádár József (1972–1990), Réman Jenő (1991–1996), Székely József Botond (1996–).

SZÉKELY JÓZSEF BOTOND LELKIPÁSZTOR
(Magyarai Hunor – A Görgényi Református Egyházmegye templomai, 2010)



A templom belseje

Ki vagyok én?

2018 májusától új szerkesztőségi tagja van a Szászrégen és Vidékének. Fiatal, tele energiával, ötletekkel, tenni akarással. Diákszínjátészó, majd műkedvelő színjátészó, a sporttánc és a néptánc kedvelője, számos előadás műsorve-

zetője, jelenleg egyetemi hallgató. Bizunk abban, hogy munkájával, prózájával, verseivel színesebbé teszi lapunkat. Miután egy isten hozott-tal köszöntjük, hadd mutakozzon be az olvasóknak. (Szerk.)

A nevem Fülöp Bernadett, de mindenki csak Dettynek szólít – két t-vel és y-nal. 1997 februárjának 19. napján sírtam fel a szászrégeni kórházban. Iskoláimat is ebben a városban végeztem, az általánost az Alexandru Ceuşianuban, a középiskolát a Lucian Blaga Műszaki Líceumban.

Már kiskoromban világossá vált, hogy vonzodom a magyar nyelv és helyesírás iránt, s ebben Bójte Lídia tanárnő szívesen támogatott. Harmadik osztályos koromban Tamás Ibolya – Isten nyugtassa – felkarolt, így részese lehettem a Csim-Bumm gyermekszínhátszó csoportnak, aminek öt évig voltam tagja. Amint licis lettem, bekerültem a Népszínház Kemény János Társulatába, ahol Fábíán Andrással tanultam tovább; és az iskola színjátészó csoportjába, a Fantáziába, Sükösd Levente vezetésével. 2014-ben a derecskei országos minősítő diákszínhátszó találkozóon megnyertem *A fesztivál legjobb színészője* díjat, és azóta is ez életem legmeghatározóbb teljesítménye. Ott álltam a színpadon azzal a tanárral, akitől rengeteget tanultam, de legfőképp azt, hogy küzdjek az álmaimért. Azonnal felfedeztem, hogy mi tesz boldoggá. A színpad. Ez volt az egyetlen hely, ahová teljes odaadással mentem. Tudtam, hogy az én helyem, és soha nem akarok leszállni. Szerettem más-más karakterekbe bújni, szöveget tanulni, jelmezeket készíteni, hallani a közönség tapsát és büszke lenni, hogy valamit jól csináltam.



Dettynek szólítanak

Közben felfedeztem, hogy a tánc is érdekel, ezért elkezdtem órákra járni. Három évig sporttáncot tanultam, utána átváltottam a néptáncra – 2013-tól a magyarói Csurgó néptáncgyűttesnél táncolok –, s ezt annyira magaménak érzem, hogy a mai napig sem hagytam abba.

A színészkedést sajnos igen, amint elkerültem egyetemre. A Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem másodéves hallgatója vagyok, audiovizuális kommunikáció, forgatókönyv-, reklámírás, média szakon. Ilyen előzmények után világossá vált számomra, hogy olyan szakterületen szeretnék elhelyezkedni, ahol beszélni, szerepeltetni és alkotni kell. Az intézmény sok lehetőséget

nyújt számomra a jövőre nézve. Lehetek riporter, műsorvezető, bemondó, újságíró, filmrendező, reklámszakember, de akár fotós vagy videós is. Hiszem, hogy ha azt fogom választani, amit igazán szeretek, akkor többet az életben nem kell dolgoznom.

Szabadidőmben verseket szoktam írni. Magamról. Emberekről. Érzésekről. Mindenről. Ugyanakkor nagyon sok filmet nézek. Általában művészfilmeket, mert az egyetem ezt kívánja, de a sorozatokat is szeretem. Hosszú távú tervem az életben az, hogy tudjak kibontakozni, műveket alkotni, helytállni, úgy teljesíteni, hogy örömet leljek a munkámban, és minden napra új lehetőségként tekintsek.

FÜLÖP BERNADETT (DETTY)



A Szászrégen és Vidéke főtámogatói:
Prodplant Impex Kft., RMDSZ és Communitas Alapítvány.
Támogatók: Máthé Márta, Borsos Mária, Ercse Rozália, Szabó Erzsébet, Csemátoni József Szászrégenből.
 Köszönjük!

A SZÁSZRÉGEN ÉS VIDÉKE története

5.

Amint az elmúlt részben is írtam, a 2002-es a lemondások éve volt. Kunsági István után Biró Donát is visszavonult a szerkesztőbizottságból. Hogy miért? Idős koruk, egészségi problémáik miatt, vagy át akarták adni helyüket fiatalabbaknak, apróbb nézeteltérések a szerkesztőbizottságban – talán ezek mind hozzájárultak a döntésükhöz.

Milyen is volt a Biró Donát tanár úrral való kapcsolatam? Nem volt tanárom, diákkoromban is csak „hallásból” ismertem. Magas termetű, egyenes beszédű, megjelenése megkövetelte a tiszteletet nemcsak a diákok, kollégái részéről is. A diákság körében ismert volt hatalmas tenyerének ereje, mellyel ha „megérintette” a helytelenkedő diák nyakát, bizony-bizony ott maradt a nyoma. De abban az időben még megengedett volt egy-egy nyakleves – a diák örvendett, hogy annyival megúszta, a szülő pedig annak, hogy keményebb nevelést is kap a csemetéje. Hol vannak már azok az idők?

Biró Donáttal közelebbről Kunsági Pista bácsi lakásán ismerkedtem meg. Elég gyakran gyűlt össze ide egy kis társaság – Darvas Ignác, idősb Jorga Ferenc, Biró Donát, Baróthi Ádám –, akiket mindig nagy figyelemmel hallgattam, hiszen csak tanulni lehetett tőlük. Újságírás, a lap ügyes-bajos dolgai, régi szászrégeni történetek, a napi politikai helyzet helyi és országos szinten, a művészet volt általában a napirenden.

Amikor a főtéren összefutottam valamelyikükkel – Pista bácsival egy sör mellett, Darvas tanár úrral egy kávé mellett –, mindig hosszan elbeszélgettünk. Egy ilyen kávézás alkalmával történt, hogy Darvas tanár úr kéréssel fordult hozzám: Mi lenne, ha ezentúl tegeznél te is? Váratlanul ért a kérése, szabadkoztam is, hogy nehezemre esik, meg hogy mondjam egy nálam sokkal idősebb embernek, hogy szervusz, de végül meggyőzött. Ezután mindig így köszöntem neki: Jó napot kívánok..., szervusz, tanár úr! Nehéz volt megszoknom.

Visszaemlékszem, hogy utolsó könyve írásakor már nagyon beteg volt, látása nagyon megromlott. Néhány Humana Regun-os társammal elvállaltuk, hogy legépeljük a könyvét, s így megszülethetett az *Adalékok Régen monográfiájához* című utolsó helytörténeti könyve. Betegsége miatt a könyvbemutatón már nem lehetett jelen. De ez egy későbbi történet. Nagyszerű ember volt, sokat tanultam tőle.

Lassan átléptünk a 2003-as esztendőbe. Csernátoni József útnak indítja A II. Rákóczi Ferenc vezette szabadságharc című történelmi sorozatát. Portik Éva, Antal Rozália, majd Székely Edit tanárnők *Szellemi nagyjainkról* indítanak sorozatot.

Rendszeresen megemlékezünk a marosvécsi Helikon-találkozókról. Folytatjuk Sárkány Kákonyi Iringó *A boldog család* című családtörténetét, a Gróf Wass Endréné naplóját, a *Sorsok* című sorozatot, melyben a fogságot megjárt személyek emlékeznek, Darvas Ignác *Találkozás* című visszaemlékezéseit.

Lapohos András ny. tanár sorozatát közöljük a mezőszéki települések református gyülekezeteiről – könyv is jelent meg utólag erről. (Sajnos a tanár úr az elmúlt esztendőben eltávozott az élők sorából.)

2003 novemberében ismét változás állt be a Szászrégen és Vidéke szerkesztőségében. Visszavonult Csernátoni József főszerkesztő – mondhatnám azt is, hogy fiatalítottak a lapalapítók.

2003 decemberétől az új szerkesztőség összetétele: főszerkesztő Fábrián András, tagok: Bartha József lp., Darvas Ignác, Erce Rozália tanárnő – ő is az újak közé tartozik –, dr. Horváth Erzsébet és Pakó Benedek plébános. Erről bővebben a következő részben.

FÁBIÁN ANDRÁS GY. FŐSZERKESZTŐ

Válaszok a Szászrégen és Vidéke áprilisi kérdéseire

1. *Melyik volt az a rendezvény a 2017-es magyar napok alkalmával, mely kiváltotta a tetszését, és az idén is szívesen részt venne hasonlóan?*

- Szerintem nagy sikere volt a nótaestnek. Újdonság volt, szerették az emberek. A másik kedvelt program a vasárnapi. Több esemény van, ilyenkor tud (van idejük) sokkal több ember részt venni a rendezvényen. **(Nagy András)**
- Bármilyen komoly szervező csapat is legyen, és bármilyen szuper előadókat hozzon vagy előadásokat szervezzen, mindig lesznek elégedetlenkedők. Ami számomra nagyon szomorú, hogy az áprilisi kérdésekre csak két személy válaszolt, annak ellenére, hogy a Facebookon és e-mailben is továbbítottam őket. Ennyire passzívak lennének a szászrégeni magyarok, ennyire közömbös lenne a szervezőbizottság, a választmány, a tanácsstagok? Akkor hogy várjuk el az emberektől, hogy nagy számban eljőjenek a rendezvényre? Ami a tavalyi eseményeket illeti, nagyon jól sikerült a gulyásfőző verseny (Rád Sándornak köszönhetően), a focibajnokság (Szabó Antal szervezésében), az Attila Fiai-koncert. Kiemelném Nagy Atilla rendezvényeit – történelmi vetélkedő, városnézés –, amelyeken ha kevesen is vannak, igencsak hasznosak a közösségépítés szempontjából. A gálaest két fellépője – Benkő Péter és Szabó Gyula Győző –, a SZISZ által szervezett Hab-party, a Réthy István-könyvbemutató, Réman Melinda festészeti kiállítása, a sepsiszentgyörgyiek Skandináv lottó előadása – és még sorolhatnám – is felejthetetlen élmény volt sokunk számára. **(Fábián András Gy.)**

2. *2018-ban milyen új rendezvényt javasolna – koncert, színdarab, néptáncost, könyvbemutató, festészeti kiállítás, sport stb.*

- Komoly szépségversenyt rendezni lányoknak és fiúknak a nagyközönség előtt. **(Menyei I.)**

- Javaslat: legyen színdarab, ami úgymint nagy hiánycikk; folytatódjon a nótaest; komolyabban foglalkozni a vasárnapi események megszervezésével. **(Nagy András)**

- Folytatni kell az elmúlt esztendőben már bevált programok szervezését: színdarab, kiállítás, koncert, rendezvények gyerekek számára (SZISZ, Nőszervezet), focibajnokság, gulyásfőző verseny, íjazás, vetélkedők. **(Fábián András Gy.)**

3. *Mi módon lehetne sokkal több szászrégeni magyart bevonni az eseménybe?*

- Több fiatalot kellene bevonni a szervezésbe. Felvállalni az esemény népszerűsítését szórólappal is. **(Menyei I.)**

- Személyes meghívót küldeni több embert foglalkoztató csoportoknak. Pl. kórusok, civil szervezetek, cserkészcsoporthoz (kicsik, nagyok). Személyesen meg(fel)szólítani minden körzetet. Sokat vitatott a helyszínváltoztatás is. Mindenesetre kell egy ezzel alaposan foglalkozó szervező csapat. Sajnos, mindenki (mi is) talál valamilyen kifogást, hogy miért nem tud besegíteni vagy részt venni. Komolyabb szervezési alelnök és csapat kell(ene). **(Nagy András)**

- Szerintem – s ez nem csak az én véleményem, többen is osztjuk – a Szászrégeni Magyar Napokat nem szabad besűríteni egy hétvégébe. Egész hetes rendezvényé kellene kinője magát. Ez nem azt jelenti, hogy több előadásra van szükség, hanem azt, hogy egy napra ne zsúfoljanak össze 3-4 előadást, mert nehéz és fárasztó is eljutni ugyanazon nap több helyre, ugyanis vannak olyanok, akik minden eseményen részt szeretnének venni. Egyáltalán nem kerülne több pénzbe! Akkor nem kellene rohanni a városnézésről az orgonakoncertre, onnan pedig a gálaestre vagy a színdarab után a nótaestre – talán így az emberek sokkal jobban „megízlelnék” az előadásokat. **(Fábián András Gy.)**

A Szászrégen és Vidéke májusi kérdései

1. Mi a véleménye a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem – MOGYE – és a Petru Maior Egyetem összevonásáról?
2. Mi a véleménye a magyarországi országgyűlési választás eredményéről?
3. Mi a véleménye az Európai Unió migránspolitikájáról?

Válaszokat, véleményüket, javaslataikat – névvel vagy jellegével – április 21-ig várjuk az fandra59@yahoo.com e-mail-címre. A témahívó és lapunk minőségi mércéjéhez igazodó véleményekből részleteket közlünk a következő számokban.

A nagyernyei Tőkés János világháborús emlékei

A nagyernyei Tőkés János bácsi 1924-ben született földműves családban. Apja, János megjárta az első világháború poklát. Később mindketten részt vettek a második világháborúban is. A fegyverletételt követően id. Tőkés János amerikai, fia orosz fogságba került. Az édesapa 1945 szeptemberében

két rend ruhával, pénzzel a zsebében tért haza, gyermeke három évet ette a hadifoglyok keserű kenyerét Ivanovban. János bácsinak nem volt könnyű élete, de szorgalmas munkájának, bölcs életfelfogásának köszönhetően mindig sikerült legyőznie a nehézségeket.

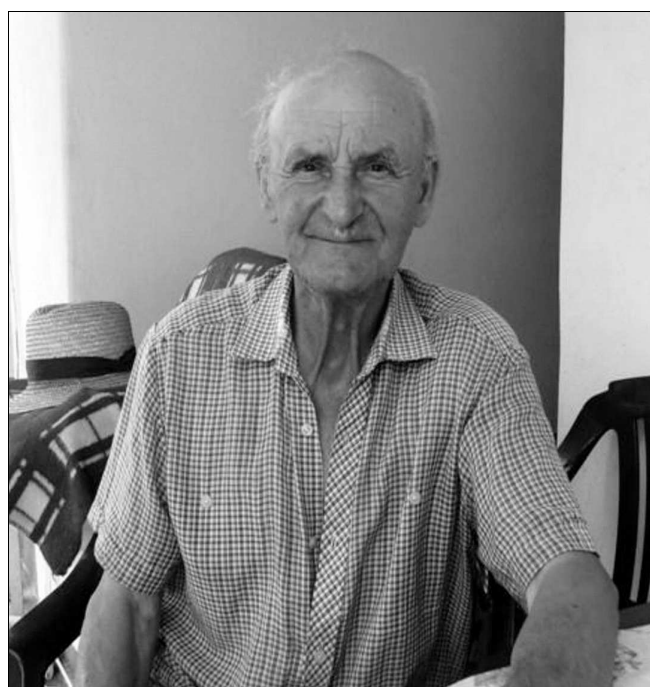
A kiképzés

– 1943 júniusában soroztak be katonának, október 4-én kaptam meg a behívót. A marosvásárhelyi hegyi tüzérséghez osztottak be, ahol vitéz Szabó Géza ezredes volt az ezredparancsnokom, Csíki Gyula főhadnagy a századparancsnokom. Ernyéből Máté Sándor, Szabó Lajos, Nemes István, Nagy Gerő és Nemes Antal került velem egy helyre. A mai tankkaszárnyával szemben álló barakkokban voltunk elszállásolva. A kiképzés nem volt leányálom, de nagyon panaszkodni sincs okom, mert szükséges és fontos volt minden kiskatona számára. Kezdetben rádiós feladatokkal bíztak meg, s morzét tanultam, aztán vizsga után telefondrótot húztunk, s néha tüzelőállásban gyakorlatoztunk. A gyakorlatokon az éles lövészetet is kipróbálhattuk, kiképzést kaptunk a lovas ágyú vontatására, tüzelőállásba való beállítására, megtanultuk az ágyú részeit. Román nemzetiségűek is voltak mellettünk a Görgény völgyéből, de őket munkaszolgálatra hívták be.

Néha engedélyt kaptunk eltávozásra, s ilyenkor hazajöttem meglátogatni a szüleimet. Gyakran korzóztunk a főtéren, székely szolgálólányoknak csaptuk a szelet, sétálgattunk, elmentünk moziba. A koszt nagyon finom volt, itthonról csak süteményt kértünk, húsfélét mindennap osztottak. A tisztálkodási körülmények is jók voltak, hetente cseréltünk fehérneműt. Aki megszegte a szabályokat, arra büntetés várt. Emlékszem egy esetre, amikor néhány katona levágta a lovak farkának egy részét, hogy a kefekészítőknél értékesítsék. Kiderült a szabálysértés, amit a tisztiek lócsonkításnak neveztek, s a tetteseket előállították. Ezek először tagadták a dolgot, ezért az ezredes elrendelte a kikötésüket. Ha valaki elájult, leöntötték egy veder vízzel, de akkor sem kegyelmeztek. Rend kellett legyen, kaszárnyában voltunk, nem szállodában...

A harctéren

A kiképzés október 4-től Mikulás-napig tartott. Az ünnepélyes és emlékezetes esküvetétel után tíz napra hazajöhettünk, de a szabadság lejártá után ismét



Tőkés János bácsi

jelentkezni kellett. Először Búzaházán tartottunk katonai felkészítőt, aztán a Bekecsen találkoztunk egy hadgyakorlat keretében a Gyergyói-medencéből odavezényelt gyalogezreddel. Teljes felszereléssel vezényeltek ki a tetőre, csak a kis lapát és a csákány több volt 5 kilónál. Egy kisebb lövészárkot kellett ásnunk mindenkinek, s vaktöltényekkel lőttük az ellenségnek nevezett gyergyóiakat. Ott tapasztaltam, éreztem először a háború veszedelmeit, megértve, hogy a frontkatona élete állandó jelleggel veszélyben van.

1944. február első napjaiban Gyergyóditróba vezényeltek egy újabb hadgyakorlatra, ahol a lovas tüzerekhez nyertem beosztást. Állandó elfoglaltságunk volt, feletteseink gondoskodtak arról, hogy ne unatkozzunk. Augusztusban, a román átállást követően Tölgyesre mentünk, ahol szembe kellett szállni az orosz csapatokkal és a román partizánokkal. Mi, ernyeiek, ekkor még együtt maradhattunk, csak Nemes Antal tanítót szerelték le,

hogy tanulmányait folytathassa. Tölgyesen csak 2-3 napig bírtuk tartani állásainkat, onnan Ditróba parancsoltak vissza. A Kárpátok között harcolva próbáltuk tartani a frontot, de a nagyszámú ellenség leszorított Dédáig. Látva a kilátástalan helyzetet, volt aki szökni próbált, hogy bőrét mentse, de nekünk ehhez nem volt bátorságunk. Tizenkét szökött honvédet hoztak vissza a környékről, s akasztottak fel, hazaárulónak bélyegezve, elrettentő példának. Októberben a beszercei vonalon haladtunk Szatmárnémeti irányában, amikor keresztűzbe kerültünk, s a frontra vezénylésünket követően először voltak veszteségeink. Tucatnyi bajtársam sebesült meg, s került kórházba. Néhány nappal később én is közel kerültem a halálhoz, de az Isten megsegített. Nyíregyházán angol gépek láncos bombát dobtak, s egyik a közelemben robbant. Teljesen betakart földdel, egy szárhegyi huszár, Kovács István mentette meg az életemet. Kihúzott a föld alól, majd kórházba szállítottak, ahol kimosták a földdel teli fülem, szám, orrom. Három napig pihentem, aztán visszaküldtek az osztálytörzsemhez.

A fogságba esés

Visszavonulásunk következő állomása Pozsony volt, ahol egy iskolában szálltunk meg, s egy hetet töltöttünk ott. Aztán a Tátrán keresztül vonultunk tovább. Gyakran kerültünk életveszélybe, egyszer a partizánok kilőttek mellettünk egy német szerelvényt. Hatalmas robbanást hallottunk, a sínről lerepültek a vagonok. December 15-én Sopron közelében, Fertőszentmiklóson táboroztunk le, ahol egy ideig nem háborgatott az ellenség. Áprilisban átmentünk Ausztriába, egyre jobban szorított az ellenség, de feletteseink úgy döntöttek, hogy nem adjuk meg magunkat. Vitéz Szabó Géza



Apa és fia

ezredparancsnok viszont a lelkünkre kötötte, hogy vigyázzunk magunkra, ha nem vagyunk életveszélyben, ne lőjünk, mert rövidesen vége lesz a háborúnak. Hamburgig mentünk, ahol három napot időztünk, parancsra várva. Május 9-én értünk Berlinbe, ahol már a szövetséges erők fehér csíkot húztak. A város egyik fele orosz, a másik amerikai megszállás alatt volt.

Elkövettük azt a hibát, hogy az oroszokat választottuk, besétálva a karjaikba.

Jánosházára hoztak vissza, ahol nyilván tartásba vettek, s megtudtuk, hogy a Szovjetunióba visznek munkára. Bajtársaim közül az ernyei Rádulyt és Szenert hamarabb elvitték, minket, 150 fiatal katonát ott tartottak, hogy segítsünk bevagonírozni a magyaroktól elkobzott javakat. Egy orosz doktornő, századosi rangban, felügyelt ránk, s az utolsó szerelvényvel vittek Ivanovba, a finn határtól 500 km-re. Három vagonban utaztunk, akkor még bőségesen étkezhettünk, mert indulás előtt, a doktornő tanácsára, több doboz konzervet vettünk magunkhoz.

Hadifogolyként

Négy nap utazás után érkeztünk Ivanovba, ahol egy hatalmas raktárhelyiségben szállásoltak el. Tudomásunkra hozták, hogy egy nagy szövőgyárban fogunk dolgozni, majd különböző beosztásokat kaptunk. Én szerencsés voltam, fűtői és szerelői feladatot kaptam a fürdőben. Két hónapot dolgoztam ott, jó körülmények között. Háromszintes priccseken aludtunk, a tisztálkodási körülmények jók, a koszt elfogadható volt. Szabadidőnkben sokat kártyáztunk. Két hónap után a légerparancsnokság bizottságot hozott létre, hogy a foglyok egészségi állapotát vizsgálják. Látva kiváló erőnlétemet, engem egy erdőbrigádba osztottak be. Meleg ruhát kaptunk, s tavaszig favágással foglalkoztunk. Fiatal géppisztolyos őr vigyázott reánk, csoportokban dolgoztunk. A napi norma három embernek hat folyóméter fa volt. Aki ezt túlteljesítette, az több kenyeret kapott. A szabály az volt, hogy mínusz 40 fok alatt nem visznek ki dolgozni, de nem mindig tartották tiszteletben. Előfordult, hogy valakit munka közben, az erdőn, utolért a baja. Ilyenkor másodpercek alatt kellett elvégezni a dolgunkat, mert megtörtént, hogy lefagyott az illető szeméremteste. A koszt nagyon gyenge volt, egyre soványabbak és gyengébbek lettünk. Sok káposztát ettünk, gyakran adtak cékla- és hallevest. Naponta 3 deka cukrot is osztottak, amit a dohányzók szivarra cseréltek. Én nem



Szabadságon

cigarettaztam, így mindig két-három adag cukorhoz jutottam.

Nagyon kívántuk a gombát, s egyszer egyik idősebb rabtársunk, munkaidőben, eltávolodott a csoporttól, hogy gombát szedjen. Tudtuk, hogy szökésre semmi esélyünk, nincs ahová menjünk, ezért nem is gondolkodtunk ezen. Az orosz őr viszont azt hitte, hogy a bajtársunk szökni akar, célba vette, hogy lelője. Amikor meg akarta húzni a ravaszt, nekiugrottam, s kiütöttem a kezéből a fegyvert, ami egy fához csapódott és kettétört. Az őrt nyolc év fogságra, engem 10 évre ítélték. A favágóbrigádból kikerülve, egy zöldségesbe vittek, majd lógondozásra osztottak be. Szerencsém volt, jobban ment a sorom az ítélet után, mint azelőtt.

A hazatérés

Teltek-múltak a hónapok, s egyre nehezebben viseltük a rabságot. 1946 januárjában néhányunknak engedélyezték, hogy hírt adjunk magunkról. Nyírfakéregre írtam 25 szót a szüleimnek, hogy életjelt adjak magamról. A levél hazaért, édesanyám értesítette Babos András sárpataki, Szabó Ferenc sáromberki bajtársaim hozzátartozóit. 1946 nyarán megfürösztöttek, megborotvtáltak és felöltöztettek, miközben híre ment a lágerben, hogy hazaengednek. De nem így történt. Azt mondta egy orosz tiszt, hogy megegyeztek Romániával, s még két évet maradunk kényszermunkán. Így is volt. 1948. május 7-én értem haza Nagyvernyébe, háromévi hadifogság után.

LEJEGYZTE: BEREKMÉRI EDMOND

WASS ALBERT

Erdélyi vallomás

*Testvér, egy vallomással tartozom neked,
amit oda-át a szél beszél:
erdélyi fák között
egy évben kétszer hull a falevél.*

*Ősszel – mikor a hervadás leszáll
s az árva fák közt zúgni kezd a szél.
És tavasszal, mikor a holt mezőkre
az élet lüktetése visszatér.*

*Nálunk akkor is hull a falevél,
nálunk akkor is búsak a lelkek,
mikor a rónán pacsirta dalol,
úgy ég olyankor... úgy fáj valahol...*

*Tavaszi szél
még jobban megcibálja itt a fákat,
s mi megmaradt: emléke régi nyárnak,
az a kevés is mind, mind leperog...*

*Erdélyi fák között, én nem tudom miért:
de kétszer hullanak a levelek...*

Mese

*Az Isten előtt álltunk régen,
egyetlen testvérem és én,
s a nagy Urat zokogva kértem:
engedje meg, hogy mint az égben,
a földön is legyen enyém.*

*Bár egy reménysugárkát adjon,
ha talán ennyit nem lehet,
hogy lent a könnyes, bús világon,
hogya keresem, megtalálom
az én testvéremet.*

*És szólt az Úr: adok neked
ezer virágos, könnyű álmot,
s ha egyedül vagy, ha bánat vert meg,
s minden könnyeddel őt kerested,
talán megtalálsz!*

*Érzem, ezen a bús világon
valaki engem vár, szeret,
s gyötör ezer tavaszi álmom:
kerestem bár, de nem találom
az én testvéremet.*

Részvényilvánítás

Őszinte részvétünket fejezzük ki
a gyászoló családnak
dr. Iszlai Árpád elhunytá alkalmával.
Emléke legyen áldott, nyugalma csendes!
Az RMDSZ szászrégeni választmánya

Együttérzésünket és őszinte részvétünket
fejezzük ki a gyászoló családnak
dr. Iszlai Árpád elhunytá alkalmával.
Nyugodjon békében!
A Szászrégen és Vidéke szerkesztősége

Iszlai

– Meghalt Iszlai – hallom a szomorú hírt. Tehetetlen vagyok, hiszen külföldön tartózkodom, a temetésre nem érek haza.

– Te Rigó, gyere tanácsosnak! – jut eszembe. Igen, ő hívott 1992-ben, hogy álljak be a sorba, ott a helyem. Ismeretségünk az IRUM-ban kezdődött, aztán 1990 után RMDSZ-körökben vált barátsággá.

Ő volt az, aki nyílt őszinteséggel bírált, csípős, néha sértő megjegyzéseket tett. De ő volt az is, aki érett politikusként irányította az RMDSZ tanácsosi frakcióját akkor, amikor sokan a „pálya széléről” nézték a „meccset”.

Árpit sokan nem értették meg. Vagy nem akarták megérteni, hiszen sok vezetőt is gyakran kritizált. Szabadszájúságáért sokan nem szerették. De az idő majdnem minden esetben őt igazolta.

– Gyere, Rigó, megyünk terepre! Sokszor hívott kerületi szervező gyűlésre Gernyeszegtől Palotailváig, Görgényüvegcsúrtól Fülöpösig ő felelt a magyarok sorsáért mint megyei ügyvezető elnök. Sokat jártam vele és sokat tanultam tőle. Sokszor beavatott fontos, magas szintű tárgyalásokba. Neki is köszönhetem, hogy ismertté váltam megyei és országos RMDSZ-körökben.

– Te, Rigó, te kell légy az alpolgármester helyettem – jelentette ki nyugodt megfontoltsággal, mikor néhai Balázs Lajos helyett jelöltet kellett állítani. Tulajdonképpen Endre bácsi mellett ő volt a másik támogatóm, aki „rábeszél”, hogy lépjek politikai pályára.

Sokat segített alpolgármesteri munkámban is. Legjobban a kritikái segítettek. Hetente két-háromszor leültünk az irodámban, és elemeztük a helyzetet, szinte előre látta a jövőt.

– Te, Rigó, ha jól pofázol és teszel is valamit, könnyen polgármester lehetsz!

– Hülyeséget beszélsz! – vágtam vissza.

Az idő őt igazolta.

– Emlékszem, kampányfogásként javasolta a „kiabáló” autót.

– Én megtervezem a zenét, a szöveget, a lányommal megcsináltatom a CD-t, szerzek autót is – mondta.

– Nem, nem csinálunk cirkuszt – kardoskodtam.

Mire észrevettem volna, meg is volt minden. Talán már el is felejtette a város magyarsága azt az autót, a 2004-es választást, de, mint utólag kiderült, nagyon jó ötlet volt. Annak, hogy 2004-ben magyar polgármestere lett városunknak,

neki is köszönhetjük. Mindig mondta, hogy bízik a sikerünkben, s meg is tett mindent érte.

Aztán jött a hír: Iszlai rákos. Iszlai Vásárhelyt van a kórházban, megoperálták.

Mikor meglátogattam, majdnem összevesztünk.

– Rigó, teljesíted egy kérésemet? – kérdezte.

– Bármit, Árpi – válaszoltam.

– Hozz egy csomag kék Pall Mallt!

– Azt az egyet nem! Nem öllek meg! – mondtam határozottan.

– Jó, akkor felöltözöm, és elmegyek én venni, ha már ennyit sem teszel meg értem – mondta, és már öltözni akart.

Hát persze hogy lementem, és vettem cigit.

Nagyon akaratos volt. Sokszor meg is sértődött.

Aztán szépen lassan elmaradott a gyűlésekből, a közéletből. Párszor még hívtam, hogy elviszem gyűlésre, de nem jött. Sajnálatos módon szép lassan elmaradtam én is tőle, elmaradtunk mi, akiket mindig segített, tanáccsal látott el és a maga módján szeretett.

Árpi, innen a messzi távolból rád gondolok, gondolatban elkísérlek utolsó földi utadra, és elgondolom, hogy talán kevesen tudják, ki is volt igazán Iszlai. Talán kevesen ismerték az igazi Iszlait. De ha valakinek sikerült átjutni a morcos, nyers megjegyzéseiről ismert, sokszor makacs emberi auráján, akkor ott belül egy nagy tudású, segítőkész, igaz barátságra vágyó Iszlai Árpi talált.

Isten veled, Iszlai Árpád! Isten veled, Doktor Úr! Nyugodj békében!



Történetek gyermekeknek (5.)

Panni és a házi feladat

– Azt a hét meg nyolcát! – csattant fel Panni, amikor harmadszorra sem sikerült annak a fránya d betűnek a hasát úgy domborítani, ahogy kellett volna, nem beszélve az o betűről, amelyiknek a szára vagy a levegőben maradt, valahol nagyon magasan, vagy egyszerűen fogta magát, és ukmukfukk eltűnt.

Bizony a mi Pannink a hétfégi házi feladattal hadakozott, de csak úgy tessék-lássék, fél üzemmódban, mert közben folyton máshol járt az esze.

Bezzeg, anyu kedvére szöszmötölhet a konyhában, apu meg a jó, friss levegőn tesz-vesz, miközben én, szegény gyerek, itt sínylődöm, itt szenvedek – füstölgött magában Panni.

És mintha a ceruza megértette volna, átérezte volna a Panni nagy bánatát, fogta magát, és együttérzése jeléül kitört a hegye.

– Ez már több a soknál! – csattant fel Panni, felugrott, a hegyevesztett ceruzát a sarokba vágta, és kirohant a szobából, egyenesen az anyukájához.

– Nem írok több házi feladatot, nem akarok tanulni többet, nem is megyek iskolába! – hadarta egy szuszra. Anyukája meglepetten kapta fel a fejét, de nem is csodálkozott túlságosan, mert a Panni szobájából imént kiszűrődő hangokból kitalálta, mi történt.

– Nocsak! És mit szeretnél inkább? – kérdezte, és már mosolygott, mert eszébe jutott egy hasonló történet az ő gyermekkorából.

– Felnőtt szeretnék lenni! Olyan, mint te meg apa. Mert nektek nincs házi feladatotok, nem kell semmit elvégezni, nem kell iskolába járni, olyan jó nektek! – sorolta egy szuszra, és ideje sem volt csodálkozni azon, hogy anyukája rögtön rávágta:

– Nagyon jó! Holnap te leszel a felnőtt, te leszel anyuka, én meg Panni. Már alig várom! – tette hozzá ravaszskásan mosolyogva, s azzal kiszólt apunak, hogy jöhet ebédelni. Panninak szó szerint tátva maradt a szája, annyira meglepődött anyu kijelentésén, a belépő apu meg is jegyezte:

– Kislányom, csukd be a szád, beropul egy légy!

Ebéd közben anyu elmesélte neki, beavatta a nagy tervbe aput, tudniillik, hogy másnap Panni lesz a ház úrnője, anyu meg ismét gyerek lesz.

Apu – Panni legnagyobb ámulatára – meg sem lepődött, tudomásul vette a helyzetet, és ebéd végén így szólt:

– Én is nagyon várom a holnapi napot, azt tudod, ugye, hogy holnap szombat, és mit szokott anyu szombatonként csinálni!

– Igen, persze! – pislogott most már kicsit bizonytalanul Panni, és izgalmában meg sem rágta a falatot, ami a szájában volt. Rögtön azon kezdte törni a

fejét, hogy mit is fog tenni másnap, illetve mit szokott anyu szombatonként csinálni.

Nagyon gyorsan beesteledett, az esti mese és jóéjpuszi után Panni, a kedvenc takaróját magára húzva, még mindig azon gondolkozott, hogy mivel is fogja kezdeni a holnapi napot. Úgy tűnt neki, alig aludt valamit, amikor valami rémes hangra ébredt: a csergőóra ébresztette.

– Mi történt? Mi az? – ugrott fel, mert mindig az anyukája simogatására ébredt, amikor iskolába kellett menni, hétfégén pedig akkor, amikor magától kinyílt a szeme. Álmosan ült fel az ágyban, kócosan, alig tudta kinyitni a szemét, és akkor eszébe villant a tegnapi beszélgetés.

– Jaj, én ma anya vagyok! És mire felébred Panni lányom, a reggeli az asztalon van, a frissen főzött mentatea, a vajás kenyér. És apának is meg kell főzöm a kávé, aztán a kiskertben meg kell öntözni a virágokat, enni adni Cili cicának, Bundásnak, a kutyusnak, utána kitalálni, mi legyen az ebéd, betenni a mosógépbe a ruhát, majd kitergetni, elmosogatni, bevásárolni, és délután moziba megyünk, ki kell vasalni apu ingét, a Panni szoknyáját.

Nagyon elégedett volt Panni anyu, hogy ilyen szépen összerakta az aznapi teendőket, frissen kipattant az ágyból, gyorsan fogat mosott, megmosakodott, felöltözött és kirohant a konyhába, hogy mire anyu Panni és apa felébrednek, mindennel elkészüljön.

Mire anyu és apu álmosan megjelentek a konyhában, az asztalon gőzölgött a tea és a kávé, Panni anyu elégedetten mosolygott. Igaz, a teából mintha kicsit hiányolta volna anyu Panni a mentát, apu meg túl világosnak találta a feketekávé, de nem szóltak semmit, megköszönték a reggelit, és azzal mindenki ment a dolgára: anyu Panni bement a szobájába megnézni a kedvenc folytatásos filmet, ami szokásos szombat délelőtti programja volt, apu pedig elvitte az autót az autómosóba, hogy délutánra csillogjon-villogjon, amikor majd moziba megy a család. Ekkor Panni anyu még nem sejtette, hogy milyen hosszú, keserves napnak néz elébe. Vidáman a konyhába penderült, és elhatározta, hogy a saját kedvencét főzi: húslevest és rántott csirkét, meglepi a családot finom meggyes sütivel, hogy mindenkinek félreálljon a hasa az ebédetől. Igen ám, de hol a tyúk, amit majd a levesbe főz? Azt bizony a mélyhűtőből kellett volna elővenni... sokkal-sokkal korábban. Sebaj, akkor tyúk nélküli húsleves lesz – tervezte gyorsan újra a menüt, de a süti az meglesz.

Úgy két órával később, amikor anyu Panni kipi-

konyhába, egy csupa liszt, maszatos, csatakos Pannit látott, aki kétségbeesetten próbálta eltüntetni a lepottyant tojás maradékát. Ebédnek még híre-pora sem volt, de annál nagyobb kétségbeesés látszott a Panni arcán

– Nem megy, anyu! – kiáltotta sírásra görbülő szájjal.

– Tudod mit? Próbáljuk meg együtt, javasolta anyu, megértően mosolyogva.

– Jó, de csak miután elkészültem a házi feladattal! – ragyogott fel a Panni szeme.

És képzeljétek, úgy ment a leckeírás, mint a karcacsapás!

VITA PIROSKA TANÍTÓNŐ (DISZNAJÓ)

A disznajói óvoda története

1948-ban a tanügyi reformnak köszönhetően létesült az első óvoda Disznajón. A református iskolát államosították, ott kapott egy termet az óvoda. Ez volt az udvar felőli legnagyobb terem, ebbe járt az összes óvodás. Az első óvónő Ferenci Lenke volt, akinek a férje itt tanított. Őket áthelyezték Jobbágytelkére. 1954-55-ben két évet tanított Zsigmond Ferenc leánya, Zsigmond Buba. 1956-57-ben egy évig Zsigmond Beta, majd az 1957-58-as iskolai évben Nagy János felesége,

1958-1962 között újból Zsigmond Beta volt az óvónő. Ekkor még mindig egy csoportba járt az összes óvodás, létszámuk 55-60 között mozgott.

1959-től egy dadát is alkalmaztak, aki egyben takarítónő is volt, Kolcsár Marinak hívták. Ettől az évtől napköziként működött az óvoda. Szalmát terítették a padlóra, minden gyermek hozott két pokrócot, egy párnát. Így oldották meg a délutáni alvást. Az ebédet a szülők sorba vitték a napközibe. A sorkoszt nagyon bevált, mindenki a legfinomabb ételt főzte, amikor rá került a sor. És nem is volt nagyon megterhelő, mert kéthavonta egyszer kellett főzzön egy-egy család. A kenyeret minden gyermek vitte magának. Három évig működött a napközi, felszámolták, pedig közben még tábori ágyakat is kapott az óvoda. Közben a helybeli óvó néninek a férje elvégezte a technikumot, és Gyergyóhodosra neveztek ki. Így Zsigmond Beta hodosi, majd ilvai óvónő lett. Ide idegen óvónőket neveztek ki: Porkoláb Ibolya, Bartha Gizella, Portik Emília.

1975-ben három csoportot hoztak létre 20-20 gyermekkel. Három óvónő kezdte a tanévet, külön épü-



Disznajói ovisok 2018-ban

letben: Simineț Aurica, Bálint Rozália és Csósz Irma. 1990-ben, a forradalom után apadt a gyermeklétszám, csak két magyar csoport maradt. Simineț Aurica az újonnan alakult polgármesteri hivatal titkárnője lett. Csósz Irma nyugdíjazása után Bálint Beáta kapott kinevezést, aki innen Marosvásárhelyre került. Egyre kevesebb a gyerek, Bálint Rozália nyugdíjba vonulása után már csak egy tanerős az óvoda. Jelenleg Vita Melinda terelgeti a 13 fős vegyes csoportot, nagy szeretettel és végtelen türelemmel. Az önkormányzat támogatásával nagy, világos, korszerűen felújított és jól felszerelt teremben folyik az oktatás.

A kivándorlási, elköltözési hullám Disznajót sem kerülte el, ezért egyre kevesebb gyerek születik falunkban is. De: **„A szülőföld szálai örök őszszekötők a tájjal és a földdel, amiből az ember lett, és amivé lesz, és nem szakadhatnak el soha”.** (Fekete István)

CSÓSZ IRMA
NYUGDÍJAS ÓVÓNŐ

Lakodalom van a mi utcánkban

Életének egyik nagyon de nagyon régi napjára szeretett volna visszaemlékezni az idős kertész-mérnök, arra a napra, mikor ő még nem volt idős, nem volt mérnök se, csak főiskolai hallgató. Ott ült az ő kicsi szobájában, lipinkáltatta magát a hintaszéken, és működtetni próbálta memóriáját. Kapirgálta, mint valami sorsjegyet a falu postáján egyszerűen. Nyúzta, húzta. Sűrítette, tágitotta. Hűtötte, forrosította. Kitakarta, betakarta. Nehéz volt, nagyon nehéz volt azt a memóriát működtetésbe hozni amúgy nyolcvanévesen. Nem volt még nyolcvanéves. A neje, az idős kertész-mérnöknek asszony szokta annyinak mondani, mikor óhajtott volna tőle egy csókot vagy egy ölelést. Menj el, te nyolcvanéves ez meg az! Nem szégyelled magad? Mit akarsz? Így az asszony.

Íme, az a nagyon de nagyon régi nap.

Nyár volt, vasárnap, fényes és napmeleg. Úgy megseperték és úgy meglocsolták a legények a falu poros utcáját nyírág seprűvel, aztán dézsával, hogy sokkal de sokkal jobban, mint vasárnaponként. Tiszta tisztára. És úgy felvirágozták, mint valakik valahol, valamelyik másik falut a lányok. Ezek után öltözködtek. Ünneplő ruhát nyugtattak magukra, de nem templomba igyekeztek, hanem három faluval odébb, menyasszonykikérőbe. K. Jánosnak, a főiskolai hallgató nagybátyjának a kapujában sorakozott fel három lovas szekér. (K. János asztalos volt. A környék hét falujának mestere. Tőle rendelt mindenki, aki nagyon finom asztalosmunkát akart.) Csupa virág mind a hat ló

és mind a három szekér. Az első szekér a vőlegényé, a násznagyé és a hozzátartozóké volt. A második a barátoké, arra ültették fel a későbbi kertész-mérnököt is. A harmadik a zenekart vitte, a prímást, a brácsást és a nagybögöst. Pálinka volt minden szekéren egy kézben. Útközben semmi különös nem történt addig a harmadik faluig, csak trappolás, csak pálinkanyalintás, csak dalolás. Lakodalom van a mi utcánkban. Túl a vízen faragnak az ácsok. Ott, abban a harmadik faluban aztán, a menyasszony házáig, háromszor is álljt parancsoltak a honiai a menetnek az úton. Háromszor kötötték el az utat, és ugyanannyiszor tettek fel találós kérdéseket a násznagynak, aki csak kétszer felelt jól a kérdésre, háromszor bukott, és akkor sok pálinkával fizetett a továbbhaladásért. A menyasszony házánál, na, hát, ott volt ám a még több tréfa. Közte a három menyasszonypróba is.

Hazafelé ugyancsak barátok közt szekerezett a főiskolai hallgató legény. Egy dundi lány került melléje a menyasszony rokonai közül. Kortyolgatott a legény, kortyolgatott a fel-felkínált pálinkából. Énekelgetett, de egyik dal szövegét se tudta végig. Leginkább a dundi lányt nézegette. Kicsit belehabarodott. Kicsit képzelgett is, hogy de jó volna, ha volna. Ott-hon, a vőlegény falujában, ugyancsak háromszor kötötték el az utat, és három találós kérdést tettek fel ott is. Az egyiket most feljegyezzük. Így szól: elől fel van szarva, hátul le van szarva, mi az? A dundi lány tudta a választ. Azt mondta: tehén.

A lakodalom a vőlegény házánál zajlott. A ház és a pajta közötti füves területre pakolták ki az asztalokat, a padokat és a székeket a vőfélyek. Az asztalokra a menüt. Előbb az italokat: a sört, a bort, a pálinkát, a mazsolás, citromreszelékes kalácsot. Aztán a forró tyúkhúslevest grízgaluskával, minekutána a szalmapityókás sülteket. Éjjel után a töltött káposztát, majd a velőt pirított kenyérrel.

A főiskolás legény a nagybátyja mellé ült, ott fogyasztott. Egyszer, úgy éjjel felé, meglógott a nagybátyja mellől, és a dundi lány oldalán találta magát. A dundi lány annyira megörvendett a legénynek, hogy azonnal alkohollal kínálta. Beszélgettek. A lány azt mondta el, hogy általános iskolát végzett, és otthon keresi a kenyerét a szülők mellett, az állattenyésztésben. És még azt is elmondta, hogy volt szeretője, de már nincs. A legény a főiskolai életről magyarázott. Táncoltak is. Keringőt, tangót jártak. Az utolsó tangót már úgy lejtették, hogy nem bírtak magukkal. Eltűntek az udvarról. A pajtába bújtak a terebélyes jászol alá. Ott gondolhattak végig akármit, vagy ott nem gondolhattak végig semmit se, mert rájuk lépett K. János. A dundit a saját asztalához noszogatta, öccsét pedig maga mellé ültette. Megleckéztette. Mit akarsz? Meg akarsz nősülni? Gyermekeket akarsz csinálni? Hát miből tartanád el, te apátlan, anyátlan semmi. Így leckéztette K. János a későbbi kertész-mérnök legényt, aztán egy nagy pohár borral szembeöntötte.

RÉTHY ISTVÁN

RÉTHY ISTVÁN

A pajta

*Fiatal volt akkor ő még.
Tíz-húsz éve, nem is oly rég.
Asszonyt fogni új ház kellett,
Addig jött-ment, amíg tellett.*

*Az új házhoz pajta dukált.
A mocsárból nyesett hat fát.
Mebárdolta mind a rönköket,
Falú vége csak úgy döngött.*

*Székely asszony jött a házba.
Hat porontyot tett az ágyba.
De a pajta üresen állt,
Birkára vagy tehénre várt.*

*Szólt a szomszéd Józsi bának:
Hozok birkát, mi a bánat?
Holnapután ímhol leszek,
Pajtabérre summát teszek.*

*Jött a szomszéd. Nem volt pajta.
Józsi bá csak ámult rajta.
Nyoma se volt fának, hatnak,
Elhordta a kormányablak...*

Cukorbetegség

A tévhitel ellentétben jól kezelhető

Mi a cukorbetegség? Milyen típusai vannak? Helyes táplálkozással megelőzhető-e? Élhetnek-e teljes életet a cukorbetegségben szenvedők? A többi mellett ezekre a kérdésekre válaszolt dr. Ruff Rudolf endokrinológus és

diabetológus szakorvos a Flastrom egészségügyi ismeretterjesztő program legutóbbi előadásán. Pál Biborka, a Flastrom főszervezője és a szakorvos a cukorbetegségről beszélgettek.

– A cukorbetegségnek, más néven diabétesznek két típusát különböztetjük meg – kezdte Ruff Rudolf a csíkszeredai Sapientia egyetemen tartott előadásán. – A 2-es típusú cukorbetegség szorosan összefügg a helytelen táplálkozási szokásokkal, illetve a mozgásszegény életmóddal. Ez a legtöbb esetben elhízással jár, ami az anyagcsere-folyamatok felborulásához vezet. Evés után magas vércukorszint alakul ki, amit a hasnyálmirigy hatalmas mennyiségű inzulin kibocsátásával próbál enyhíteni. Viszont ha a sejteknek folyamatosan túl sok cukrot kell felvenniük, ellenállóvá válnak az inzulinnal szemben, amely 2-es típusú diabéteszhez vezet, amely manapság már népbetegségnek számít. El szeretném oszlatni azt a tévhitet, hogy ez a betegség azzal függ össze, hogy valaki édesszájú, sok cukoralapú élelmiszert fogyaszt. Ez sarkítás. A 2-es típusú cukorbetegség azzal függ össze, hogy valaki éveken keresztül egészségtelenül táplálkozik, mozgásszegény életmódot folytat. Manapság az emberek kutyafuttában esznek: nassolnak, csipegetnek, nincs idejük enni, inkább este zabálnak – mondotta a szakorvos.

Az 1-es típusú diabétesz már kevésbé függ össze táplálkozási szokásainkkal, megvan a genetikai, immunológiai háttere. Ez az inzulinhormon hiányára vezethető vissza, sok esetben már gyermekkorban jelentkezik, ez a kór kevesebbet érint. A szakorvos ezt követően a helyes táplálkozási szokásokról beszélt, ami által nagyban csökkenthető a 2-es típusú diabétesz kialakulásának esélye.

A cukorbetegnek ajánlott étrend nem igazán különbözik az egészséges emberekéétől. Mondhatni a cukorbetegnek táplálkoznak a legegészségesebben – jelezte. Aláhúzta, a helyes táplálkozás mibenléte egy megalapozott tudományág, amelynek megvannak az alapelvei. Lényegében ez az alapvető élelmiszer-csoportok (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények) megfelelő arányban való fogyasztását jelenti. Azaz: ügyelni kell a fehérje-, szénhidrát- és zsírbevitel megfelelő arányára, emellett arra is, hogy ezekből milyen minőségű tápanyagokat fogyasztunk – tette hozzá.

Ruff Rudolf példaként az úgynevezett élelmiszerpiramist hozta fel, amely egy piramis formájú szemléltetőeszköz a helyes táplálkozásra. Az ábra a különféle ételcsoportokat osztja fel, annak ajánlott bevitelét szerinti. A klasszikus ábra alapján a gabonafélék – amelyekből a teljes kiőrlésűek a jobbak –, illetve a zöldségek-gyümölcsök helyezkednek el, feljebb haladva a tejtermékek és húskészítmények, a piramis csúcsán pedig a cukrok és zsírok találhatók. Az áb-



ra értelmezése egyszerű: minél feljebb haladunk, annál kevesebbet kell fogyasztanunk az adott élelmiszer-csoportból. Nagyon fontos továbbá az étkezések időrendje is. Az lenne az ideális, hogy gyakran együnk, de egyszerre mindig keveset. Tehát naponta öt-hat alkalommal étkezzünk, tartsuk be a főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) időpontjait, s ezek között egy kevés uzsonnát kellene beiktatnunk, ami lehet gyümölcs vagy joghurt – magyarázta Ruff Rudolf.

Végezetül a szakorvos úgy vélekedett, hogy a cukorbetegség, a tévhitel ellentétben, jól kezelhető betegség, amely nem feltétlenül kell rontsa az egyén életminőségét. „A diabétesz a munkaképességünket nem érinti negatívan, a fizikai aktivitás éppenséggel pozitívan befolyásolja a betegség lefolyását a megfelelő életvitel, kezelés mellett. Meggyőződésem, hogy munkájában nem indokolt egy cukorbeteg leszázelkolni. Önmagában a cukorbetegség nem olyan betegség, ami miatt le kell értékelni a személyt. Csak rosszat teszünk azzal, hogy azt mondjuk a betegnek, menj haza, ül otthon, ne mozogj, s foglalkozz egész nap azzal, hogy te beteg vagy. Nyilván vannak bizonyos munkakörök, amelyek nem kifejezetten ajánlottak a cukorbetegnek, sőt egyáltalán nem, de általánosságban azt mondani, hogy egy cukorbeteg nem dolgozhat, erős sarkítás” – zárta az ismertetőt Ruff Rudolf.

Vidám percek

Két székely találkozik az erdőben.

– Adjon isten!
– Adjon isten!

Leülnek egy kidőlt fára. Közben üdögélnek, elkezd esni az eső.

– Megeredt.
– Meg.

Jó negyedóra múlva arra siet az erdész, felhajtott gallérral, döbentelen áll meg a két székely előtt.

– Maguk meg mit csinálnak itt ebben a szakadó esőben?

– Beszélgetünk.

Új nagyfőnök érkezik a vállalathoz. Nézelődik, hogy megy a munka. Meglát egy unottan ücsörgő fiatalembert, felmegy benne rögtön a pumpa.

– Fiam, mennyi a maga havi fizetése?

– 1200.

– Itt van 1200, fogja, és most tűnjön el, meg ne lássam itt többé!

Az ember szó nélkül eltűnik. Egy beosztott érkezik egy ötvenessel a kezében, tanácstalanul néz körbe.

– Igazgató úr, nem látta a pizzafutárt?

*

Két székely üdögél, és beszélgetnek. Közben mindkettő banánt eszik, de az egyik nem hámozza meg, hanem csak úgy eszi. A másik megszólal:

– Te nem hámozd meg?

– Minek? Tudom mi van benne.

*

Mohamed megy a sivatagban, előtte 100 méterre halad a felesége.

Találkoznak a régi cimborájával, Alival, aki rögtön meg is kérdezi:

– Te, Mohamed, a Koránban meg van írva, hogy a feleség csak utánad mehet.

– Hát tudod, Ali, amikor a Koránt írták, akkor még nem volt elaknásítva a sivatag...

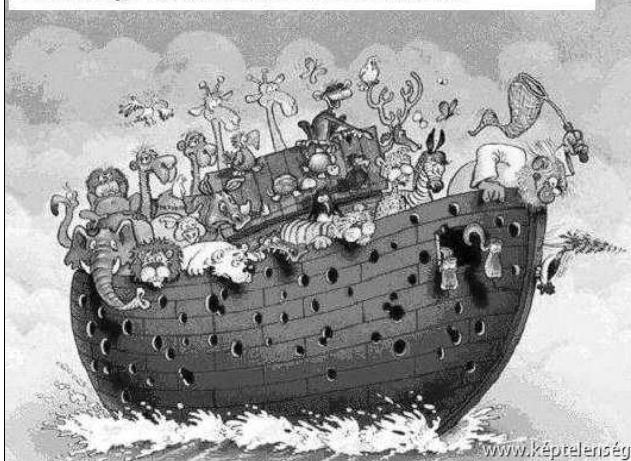
*

Kovács dühbe jön, és csúnyán elveri az anyósát. Az asszony szalad a rendőrségre, és feljelenti.

– Hogy merte megütni az anyósát? – förmed rá a rendőr. – Nem tudja, hogy büntetni csak a hatóságoknak van joga?

– En nem bánom – feleli Kovács –, itt a botom, üsse akkor maga!

A harkályt nem kellett volna elhozni!



www.képtelenség

*

Mondja, bácsikám, miért ilyen soványak ezek a tehenek ezen a dús fűvű legelőn? – kérdezi az állatokat legeltető székelytől egy arra járó turista.

– Hát bizony, fiam, komoly oka van annak – feleli az öreg.

– Mi az?

– Amióta eladtam mellőlük a bikát, csak nefelejcseset hajlandóak enni.

*

A pszichiáter így szól a betegéhez:

– Az ön problémájára a legjobb gyógymód, uram, ha minél jobban beletemetkezik a munkájába.

– Az nem megy, doktor úr.

– Miért?

– Mert betonkeverő vagyok.

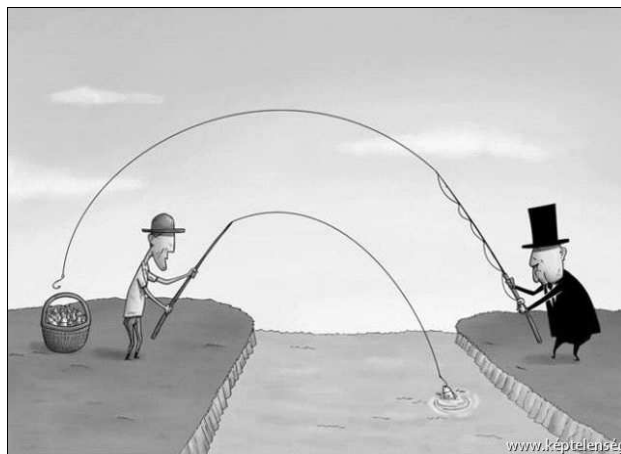
*

Kívánós hangulatban levő feleség a férjéhez:

– Ernő, súgjál valami mocskos dolgot a fülembe!

– Konyha.

**ÖSSZEÁLLÍTOTTA:
FÁBIÁN GIZELLA**



www.képtelenség

**SZÁSZRÉGEN és
VIDÉKE**

Kiadja a SZÁSZRÉGENI
KOLPING CSALÁDI
EGYESÜLET
ISSN 1454-6183

Alapító tagok: Adorjáni László, Csernáttoni József, Demeter József, Pakó Benedek, Márk Endre +

Újságtanács: Bözödi Sándor, Csernáttoni József, Fábrián András György, Nagy F. Atilla, dr. Zsigmond Zsolt.

Főszerkesztő: Fábrián András György

Szerkesztőbizottsági tagok: Balla Árpád, Fülöp Bernadett, Kiss-Miki Melinda, Nagy F. Atilla, Nemes Árpád, Szabó Antal, Székely Rozália.

Weboldal: Madaras Péter

A műszaki szerkesztést és a nyomdai előkészítést az **IMPRESS KIADÓ** végezte.

Készült a marosvásárhelyi I. I. MUREȘAN ȘOMFĂLEAN ANDREI DORIN nyomdában.

A névvel és névjeggyel ellátott írásokért szerzőik felelnek.

Internet: www.regen-videke.home.ro

E-mail: madaraspeter1964@gmail.com

fandras59@yahoo.com

Ára: 3 lej