



Székesz

KARCFALVI-CSÍKJENŐFALVI KISÚJSÁG

■ 2022. ÁPRILIS

Elmélkedés húsvétra

Az elmúlt napokban és hetekben többször felidéztük Jézus szenvedésének történetét. Nagypénteken megilletődött lélekkel álltunk a kereszttalatt, és feszült figyelemmel hallgattuk az Élet Ura haláltusájának történetét. A passió szavai átjárták szívünket, és drámai hangulatot teremtettek a templomban. Bennünket is megkörnyékezett az a lelki állapot, amelyet Jézus tanítványai éreztek a Golgotán, amikor Urunk kilehelte lelkét. A külső körülmények láttán ők nagyon is érthető módon gondolhatták, hogy Jézus halálával szertefoszlottak összes álmaik. Míg élt, még csak hihették, hogy Jézus ügye, Isten országa előbb vagy utóbb, de mindenképpen diadalra jut. A tragikus nagypénteki események után viszont alig maradhatott más hátra számukra, mint csalódottan és kétségbeesetten hazatérni, és folytatni azt a kétkezi munkát, amelyet egykor abbahagytak Jézusért.

Nagypéntekkel mégsem lett vége mindennek. Jézus csak ezután indult el igazi diadalútján, amit egy szóval így fejezünk ki: **FELTÁMADT!**

Minden földi nagyság sírja az elmúlásról, az élet fáklyájának kialvásáról, az enyészetről beszél. Krisztus sírja az élet diadalát hirdeti. Az emberi síremlékre nem írhatunk mást, mint hogy: „itt nyugszik”. Krisztus síremlékén ez olvasható: „**Itt a halál, nem a halott van eltemetve.**” Krisztus sírján az élet örök tavasza virít.

Ünnepet harangoznak ma a föld minden táján, ahol csak keresztény szívek dobognak. Húsvét van. A kereszténység legnagyobb s legrégebbi ünnepe, az ünnepek ünnepe. Ünneplünk ma, mert a szeretet legyőzte a gyűlöletet, az igazság a hazugságot, a hit a hitetlenséget, az Isten Fia a bűnt, a reményt, a kétségbeesést. Az élet legyőzte a halált. Ezért a húsvét a kicsorduló örömmek, a túlaradó boldogságnak az ünnepe.

Mikor Bécs 1683-ban fölszabadult a nyomasztó török veszedelem alól, ismeretlen emberek a nyílt utcán egymás nyakában borultak örömeikben, s folyton és folyton a győzelemről beszéltek: fölszabadultunk, valóban fölszabadultunk.

Az első századok keresztényeinek lelkén is ez a lángoló boldogság s öröm ömlött el húsvét napján, a hit diadalának ünnepén így üdvözlözték egymást: Krisztus feltámadt! S a felelet ez volt: Valóban feltámadt!

Ez a szent öröm tölti el a mi szívünket is a mai napon, amikor imádkozva énekeljük a zsoltárossal: „Ezt a napot az Úristen adta, örvendjünk és vigadjunk rajta.”

Krisztus találkozni akart a halállal, de nem azért, hogy elismerje győzelmét. Mi emberek elesünk az ellene vívott küzdelemben, de Jézus erősebbnek bizonyult nála. Ugyan mit érnénk azzal, ha megszületett Betlehemben, de végül meghal a kereszten? Mindezzel megmutatja ugyan együttérzését, sorsunk vállalását, de nem változtat sorsunkon. Ám húsvét hajnalán valami hihetetlennek látszó forradalom történt. Az a Jézus, aki értünk született, és értünk halt meg, most értünk föltámadott. Íme, ez a húsvéti örömhír lényege, a sorsdöntő fordulat az emberiség életében. A halál igájába kényszerült embert megérinti az élet ura, és új távlatokat nyit előtte. Istenünk emberszeretete nemcsak abban nyilvánult meg, hogy Fiát adta értünk, sokkal inkább abban, hogy föltámasztotta értünk. A keresztfán szeretetből mintegy lemondott a hatalmáról, de ezt a hatalmát húsvét hajnalán a mi vigaszunkra visszavette. Isten szeretete nem csupán

Feltámadást!

Sok ártatlan ember vére
Kiált fel Hozzád az égbe.
Segíts Uram, merre tovább?
Hallgasd meg a bűnös szolgád!
Hazánk nincs, csak futni tudunk,
Kegyelemből élünk; s halunk.
Fiaink, kik otthon vannak...
Feltámadást! - kiáltanak.

S kiáltásuk mi is halljuk,
Rongyainkat megszaggatjuk;
Érző szívek áradatja
Elvesztettet befogadja.
Kötözi a sebeiket,
Keblére öleli őket.
Fiaikért, kik zokognak...
Feltámadást! - kiáltanak.

Anyai szív összetörve,
Ott állnak kereszt tövébe'...
Oh, Szűzanyám, nézz le rájuk!
Csak a béke legfőbb vágyuk.
Térdre hullnak könyörögni,
Méltóztassál meghallgatni!
Fiaikért imádkoznak...
Feltámadást! - kiáltanak.

Gyermekeknek forró könnye,
Hív mindenkit megtérésre;
Irgalomnak szent csírája,
Gyökerezzen a világba!
Gonosz árját eltiporja,
Béke lángját újra gyújtsa!
Fiaikért, kik aggódnak...
Feltámadást! - kiáltanak.

Nézz le, Uram, s állíts gátat!
Bűn mocsara egyre árad;
Pilátusok most is vannak,
Szinte semmit nem változtak.
Ártatlanok keresztjétől,
Megremeg a Föld terhétől.
Fiaikért, kik meghaltak...
Feltámadást! - kiáltanak.

Albert (Balázs) Jolán

szolgáló, kenyéradó, hanem dicsőséges, hatalmas szeretet. A húsvéti örömhírnek tehát ez a lényege: értsétek meg emberek, hogy értetek támadtam fel a halálból! Úgy szeretlek, hogy nem a halálra, hanem az örökkévalóságig akarlak szeretni. Nem a halálra, hanem a feltámadásra, az örök életre teremtettelek. A földi élet nem zsákutca, a világmindenség nem börtön, az ember nem rabja a halálnak. A sír nem jelent végzetes bányaomlást, ahonnan nincs menekülés. Krisztus húsvéti sírja kijárat a temetők utcájából.

Mindebből nyilvánvaló az a keresztény tanítás, hogy húsvétkor nemcsak Jézus, hanem a saját feltámadásunkat is ünnepeljük. Igaz, ez komoly teherpróbára teszi hitünket. A föltámadás ugyanis nem tartozik az élet rendjéhez, a megtapasztalható tények világához. A föltámadás kapui csak a hit előtt nyílnak meg, és a szerinte formált élet részesülhet dicsőségében.

Az egyik városba kötélháncsok érkeztek. Az egyik szédítő magasságban mutatta be tudományát. Mindenki visszafojtott lélegzettel figyelte, amint a himbálózó kötélén áttaszít egy talicskát. Megérdemelte a tapsot. Aztán megkérdezte a nézőktől: elhiszik-e, hogy vissza tudja tolni a talicskát? Elhisszük, volt az egyhangú válasz. Ekkor a kötélháncs rámutatott egy emberre: „Ön is elhiszi? „Természetesen.” „Akkor kérem, üljön bele!”

Testvéreim! Vajon mire figyelmeztet ez a történet? Hát csak arra, hogy nem elég elhinnünk a föltámadást, hanem ennek jegyében kell, azaz kellene élni életünket. Bele kell ülnünk, életünket bele kell helyeznünk a hit talicskájába. Hinnünk kell nemcsak Krisztus, hanem saját feltámadásunkban is!

Szent Pál apostol figyelmeztet: „Amint az Atya dicsősége feltámasztotta Krisztust a halottaiból, éppúgy mi éljünk új életet.”

Igen Testvéreim, új életet kell élnünk! Mit jelent ez? Mindenekelőtt azt: Istenből kell élnem! A földön élek, de nem szabad a sárban csúsznom, kísértések csalogatásai ütnek meg lépten-nyomon a fülemet, de nem szabad megfélelkezni, s bűnösnek maradnom. Lehet, hogy elhagyatott vagyok, de elkeserednem mégsem szabad. Lehet, hogy hitványok, hálátlanok az emberek, de megcsömörölnem mégsem szabad. Lehet, hogy ver, sújt, ostromoz, tövissel koronáz, s keresztet rak rám az élet, de győzelmi lélekkel kell hordoznom a keresztet, mint Krisztus hordozta.

A föltámadt Krisztus minket önmagunk fölé akar emelni, s az isteni élet magaslataira segíteni.

Új-Guineának egyik gyönyörű kikötőjét pompás hegyléc és nagyszerű vidék övezi, de a hajóskapitány mindebből nem lát semmit, mert a tenger tele van sziklakkal. Neki folyton egy nagy, fehérre meszelt parti keresztre kell néznie: oda kell irányítania a hajót, különben elpusztul. Nekünk, Testvéreim, mindig a győzedelmes Krisztusra kell nézni, az örök hazára gondolni, hogy a földi élet veszélyes szirtjei között biztosan hajózzunk, és egykor nyugodtan köthessünk ki az örök hazának minden fáradságra jutalmat ígérő partjain.

Halljátok hát a húsvéti örömhírt: „Valóban feltámadt az Úr alleluja!” tehát nem a keresztre feszítők a győzők, hanem a Keresztre feszített! Emberek! – emeljétek hát föl fáradt fejéteket. A kereszttől irtóztatok és irtóztatok? A föltámadás fényében a kereszt már elveszíti ijesztő jellegét. A gyűlölet és irigység, hazugság és elfogultság felett diadalmaskodó Krisztus lengeti dicsőségének zászlaját, s ha nyomában járunk a kereszt, a szenvedés, a megpróbáltatások kálváriáján át, mi is dicsőségre jutunk. Győzni csak az fog a húsvéti Krisztussal, aki nem restelett vele együtt járni a Kálvárián is. Aki föltámadt, az föltámasztani is tud.

Húsvét legyen nagy biztatás minden keresztet viselő keresztény szívnek! Húsvét van. A hit győzelme. A hit nyomán remény s bizalom fakad, a hitetlenséggel kétségbeesés jár. Higgycetek és bízzatok!

Az élő hitnek ilyen vigasztaló s bátorító gondolataival kívánok mindannyioknak boldog alleluját, meleg, éltető s örvendetes húsvéti ünnepeket!

Farkas Árpád, lelkiatya





HÚSVÉTI NÉPSZOKÁSOK



A húsvét mozgó ünnep, minden esztendőben a tavaszi napéjegyenlőséget (március 21.) követő holdtölte utáni vasárnapon tartjuk. Erre az időpontra a niceai (325) zsinat rögzítette. Éppen ezért évente rendszerint március 22. és április 25. között ünnepeljük.

Az erdélyi magyarság egyik legjelentősebb ünnepe, amikor a keresztény közösségek Krisztus kereszthalálára és feltámadására emlékeznek. Az ünnepkör jelentőségét az is kiemeli és kihangsúlyozza, hogy a rá való felkészülés viszonylag hosszú időn át, hat hétig tart. Húshagyókedd zárja a vidám téli, farsangi ünnepkört, s hamvazószerdától negyven napon át kezdődik a húsvéti nagyböjt. Ez az időszak szerte minden erdélyi magyar közösségben csendes várakozással, áhítattal telt el.

Az erdélyi magyar húsvéti szokáskör legjellegzetesebb szokáselemei a következők: passiójátékok, tűz-, étel- és vízszentelés, határkerülés, locsolás, tojásajándékozás.

A székelyföldi katolikus falvakban a középkori passiójátékok egyes elemei továbbra is fennmaradtak, például a szentsír őrzése. A csíki és gyergyói falvakban a szent sír felállítása, berendezése, őrzése ma is szokás. Nagypénteken elkészült Krisztus jelképes sírja, azt régebben a „katona-kiszolgált” legények, ma már a fiatal legények vagy egyes falvakban mostanság a cserkészek őrzik a feltámadási körmenetig.

Katolikus közösségekben a húsvéti szokásoknak szerves elemét képezi a tűz-, a víz- meg az ételszentelés. Ezek még a pogány korból maradtak fenn, s elsősorban a család, a közösség jó állapotát, egészségét akarták oltalmazni e mágikus, rituális eszközökkel. Nagyszombat legfontosabb eseményei közé tartozik a keresztlővíz- és tűzszentelés, valamint a feltámadási körmenet. A hiedelmek úgy tartották, hogy akit a szenteltvízben először keresztelnek meg, egész életében szerencsés lesz. A szenteltvízzel megszórt épületek mentesülnek a villámcsapásoktól, szélviharoktól és a gonosz emberektől. A gazdasági épületek meglocsolása által azok is védelem alá kerültek, és biztosította a jószágok egészségét. Még gyermekkoromban édesanyám kortyoltatott a család minden tagjával a szenteltvízből, hogy ne legyen torokbajunk egész év alatt, ő az édesanyja hagyatékából hozta be a családba ezt a szokást.

Az ételek megáldására már Jézus példát adott a csodálatos kenyérszaporításnál és az utolsó vacsorán. Az ételszentelés a 10. század

óta a húsvéti szertartásokhoz tartozott. A hajnali szertartásra egy szép kosárba teszik a húsvéti sonkát, báránnyt, kalácsot, tojást, bort, pálinkát, és szentelni viszik a templomba. Itt is említést teszek személyes tapasztalatomról, miként családjamban a kosár tartalma 7 féléből lett összeállítva: a „Szűzanya hét fájdalmáért” (Jézus körülmetélése, menekülés Egyiptomba, a 12 éves Jézus keresése, találkozás a kereszthordozó Jézussal, megfeszítés, levétel a keresztről, sírbatétel).

Általában az ételeknek jelképes tartalmuk volt: a bárány áldozati állat, a torma Jézus keserűségét jelenti, a kenyér, a kalács Jézus teste, a bor az Ő vére. A hagyma, a fokhagyma és a só gonoszűző, a tojás az élet, a feltámadt Jézus jelképe. A megszentelt ételek megvédik fogyasztóikat. A mise és az áldozás után a pap körbejár a templomban valamint a templom-kertben, és megáldja az eledeleket. A szentelt ételek maradványait nem szabad kidobni. Ezeket mágikus célokra használták fel.

A sonka csontját kiakasztották a gyümölcsfára, hogy az sokat teremjen. A kalács morzsáját a tyúkoknak adták, hogy többet tojjanak.

Máshol a maradékot tűzbe dobták azzal a magyarázattal, hogy „akik a túlvilágon vannak, azoknak is jusson egy kis morzsa belőle.”

A határkerülés az erdélyi húsvéti szokások egyik legelőbb eleme. A húsvéti határjárásnak – egyházi jelentése mellett – a tavaszi vetések megszentelése és védelme, a határjelek megújítása és a források megtisztítása volt a célja.

Székelyföldön ma is élő szokás. Hajdan a gazdák ez alkalommal ismertették meg a fiatalokkal a természetes és mesterséges határjeleket. A kutatók szerint e szokás mélyebb rétegeiben az úgynevezett mágikus körrel kapcsolatos képzetek állnak. Az archaikus ember hitt abban, hogy ha egy földterület meghatározott időpontban és körülmények között jár körbe, akkor az ő földjét nem fogja pusztítani vész, kártékony állat, természetfeletti lény.

A lovasok, a szekeresek, gyalogosok együtt indulnak, népviseletbe, székelyruhába öltöznék, hogy kint a határban egy keresztnél találkozzanak a szomszédos falu határkerülőivel. A falu végétől a dicsőséges olvasót imádkozták.

A húsvéti ünnepkör legszínesebb és legelőbb eleme a locsolás és a tojásajándékozás. Szerte Erdélyben a legények vízzel locsolták meg a lányokat, s azok pedig tojással ajándékozták meg a fiúkat. A tojás és a víz szerte Európában a termékenység jelképe, az élet princípiuma, nélkülözhetetlen alapeleme. Ez utal a locsolás



egykori módjára is: a kúthoz vitték a lányokat, és egész vödör vízzel leöntötték, vagy a vízzel tele vályúba dobták őket. Lényeges volt, hogy frissen merített vízzel locsolkodtak. A városi kulturális minták hatására, amelyek a székely falvakat sem kímélték, napjainkra a víz helyét először a kölnivíz, majd a sprayek, illatosító szerek vették át. Napjainkban szinte teljesen kiszorult a vízzel való locsolás. Déllelőtti órákban a gyerekek járnak locsolkodni némi aprópénzért és hímes tojásért cserébe, a délutáni órákban a fiatal legények és férfiak locsolják meg illatos vízzel a nőismerőseiket, abban a reményben, hogy nem fognak elhervadni.

A locsolás jutalma az egész magyar nyelvterületen a hímes- vagy piros tojás. A tojást hozó húsvéti nyúl hagyománya valószínű német nyelvterületről terjedt el. A szapora nyúl – akárcsak a tojás – a termékenységet szimbolizálja. A hagyományörző településeken, ősi módon "írott" formákkal díszítik a piros tojást. A népi lélek a maga egyszerű, szeretetteljes módján ezzel fejezte ki háláját. A székely nem bőbeszédű, de beszél helyette a „hímes tojás” pirosra festett héjáról előtűnő motívumvilág.

Erdélyi köszöntő

Népköltészet

Jó reggelt azoknak, akik itt lakoznak,
Verset mondanék, ha meghallgatnának.
Jézus feltámadott, nagy örvendezéssel
Áldják hát az Istent hangos énekléssel.
Áldom én is azért, mert ma húsvét napja
Virradt mireánk, áldott szent órája.
Most jöttünk Krisztus kicsiny mezejéből
Az illatozó rózsák virágos kertjéből.
Azt kívánom most, még sokáig éljenek,
Sok boldog húsvétot vígan megérjenek.
Kárt, bűt, bánatot sose szenvedjenek,
Mind földön, mind mennyben boldogok legyenek.

A locsolóversek sok változata ismert, a mágikus jellegű szövegektől a népi vagy vallási rigmusokig.

Feltámadt a Jézus, mondják az írások,
Vízöntő hétfőre buzognak források.
Eljöttem hozzátok ifjú létemre,
Hogy harmatot öntsek egy szép növendékre,
Mert ha meg nem öntöm ezen esztendőben,
Nem virágzik szépet nekünk jövőendőben.
Virágozzék szépet, ékes virágokat,
Nyerjen az egekben fényes koronákat.

Szépen kérem az apját,
De még szebben az anyját:
Adj elő a lányát,
Hadd locsolom a haját!
Hadd nőjön nagyra,
Mint a csikó farka,
Még annál is nagyobbra,
Mint a Duna hossza.
Szabad-e locsolni?



Van e háznak rózsabokra,
nyúlják élte sok napokra,
hogy virítson, mint rózsaszál,
megöntözném: ennyiből áll
e kis kertész fáradtsága,
piros tojás a váltása.

Aranyosi Ervin: Édesanyámnak (locsoló vers)

Ma reggel is felkelt a nap, ott ragyog az égen,
Édesanyám, illendően meglocsollak, szépen.
A friss víztől a szemedből kiszökik az álom,
Te legyél a legboldogabb ezen a világon!

Lányoknak:

Köszönöm, hogy köszöntöttél,
Rózsavízzel megöntöztél.
Én is köszöntelek téged,
Tojás lesz a fizetséged.
Aki adta ne feledd,
És a tojást el ne ejtsd!

Egy húsvéti köszöntővel kívánok áldott ünnepeket a szerkesztőség nevében a kedves olvasónak, amit Czárán Eszter: Világnak Virága című könyvében olvastam:

„Mély gyászba borult az egész természet,
Midőn Krisztus Urunk keresztfán szenvedett.
Sírt akkor az ég s föld, sírtak az angyalok,
Sírtak mindenféle teremtetett állatok.
De harmadnap múlva megnyílt az ég szája,
Kilépett belőle az egek Királya.
Ezzel mutatván meg, hogy lesz feltámadás,
Hogy lesz a szívünknek örök jutalmazás.
Szívemből kívánom!”

Összeállította: Kozma Anna

(Felhasznált forrás: <https://konyvtar.proteo.hu>)

ÚJDONSÁGOK AZ ÖNKORMÁNYZAT HÁZA TÁJÁRÓL



A karcfalvi orvosi rendelő homlokzata a felújítási tervben

Gyors léptekben kezdődött el a 2022-es év, annál is inkább, mivel már február végén elfogadhattuk a költségvetést, ami idén 6,3 millió lej. Kevesebb, mint a tavaly, de a fontos, hogy ebből 3 millió lejt beruházásokra fordíthatunk, amelyek a következők:

Az Országos Helyi Fejlesztési Program keretében (PNDL) zajló **útaszfaltozási munkálatokat** szeretnénk befejezni az idén, mely beruházás tetemes önrészt igényel.

Ki szeretnénk építeni a tavaly megtervezett **járdát Karcfalva központjában** a Beauty Szépségshalontól a Két Lépésre üzletig, valamint járdát és parkolókat a karcfalvi templomfeljártól Jenőfalva irányában a leaszfaltozott bicikliútig.

Jenőfalván a Mezőszélén lakók kérésére szeretnénk bővíteni a **közüvilágításhálózatot**, amely egyelőre tervezési fázisban van, reméljük, hogy az idén ki is tudjuk vitelezni.

Szintén a lakók kérésének teszünk eleget azzal a projekttel, amelynek keretében **gyalogátjáró(ka)t építünk ki, és helység-név- illetve sebességkorlátozó táblákat helyezünk el** az E578-as európai út karcfalvi szakaszán, a vasúti átkelő és a Bíró Péter háza között. A tavalyi évben elkészült a terv, jelenleg az engedélyeztetés zajlik, így nem tudjuk, hogy jóváhagyják-e mindkét gyalogátjárót, vagy csak az egyiket. Ha meglesznek a szükséges engedélyek, még az idén szeretnénk megvalósítani a tervet.

A meglévő **községi kamerarendszer bővítése** is fő célkitűzéseink közé tartozik az idei évben. A 2016 óta létező rendszernek több hiányosságát is felfedeztük, illetve vannak olyan részei a településnek, ahol további kamerák elhelyezése szükséges a lakosság védelme érdekében.

Több projektünk is a végéhez ért, amelyek uniós vagy állami pályázatokból vannak finanszírozva. Ezek közé tartozik a **karcfalvi kultúrház felújítása és tűzvédelmi rendszerének kiépítése**, a **tűzivízrendszer kiépítése a községközpontban**, a **jenőfalvi tájház környékének felújítása**, az **utca aszfaltozása** az Országos Vidékfejlesztési Program (PNDR) keretében, valamint a **karcfalvi és jenőfalvi iskolák eszköztárának bővítése** a Versenyképesség Operatív Programból (POC) finanszírozva (tabletek, laptopok, okostáblák és projektorok).

Tervekből sincs hiány az idei évben. Az Országos Befektetési Ügynökségnél (CNI) jól halad a karcfalvi orvosi rendelő felújítását megcélzó pályázat. A megvalósíthatósági tanulmány után a kivitelezési terv készül, ami várhatóan április végéig kész lesz. Ez után az ügynökség indítja a közbeszerzési eljárást a kivitelezésre, és ha minden gördülékenyen halad, már a nyáron hozzáláthatnak az épület felújításának.

Egy lépéssel van lemaradva a rendelőtől a karcfalvi iskola-épületek és udvar felújítását és egy új épület felépítését magába foglaló projekt, amely szintén a fent említett ügynökség révén lenne finanszírozva, illetve kivitelezve. Jelenleg készül a megvalósíthatósági tanulmány.

A Madicsa-fürdő üdülőteleppé való kiépítését megcélzó megvalósíthatósági tanulmány, amely 2009-ben készült, és amelynek megvalósítására ez idáig nem találtunk pénzforrást elavult. Jelenleg folyamatban van egy új tervtéma és megvalósíthatósági tanulmány elkészítése, amellyel szintén az Országos Befektetési Ügynökségnél próbálunk kopogtatni, esetleg a hamarosan induló Nemzeti Helyreállítási és Ellenállóképességi Terv (PNRR) kiírásai között próbálunk majd meg forrást találni.

Folyamatban van a megvalósíthatósági tanulmány és a kivitelezési terv elkészítése a jenőfalvi tűzoltószertárnál és a jenőfalvi porondon helyet kapó park és játszótér kiépítésére, valamint a karcfalvi kultúrotthon északi szomszédságában lévő gazdasági épületek felújítására és átalakítására. A csúrból közösségi házát és rendezvénytermet, az istállóból hagyományos terméküzletet szeretnénk készíteni.

Jól haladunk a község általános rendezési tervével (PUG) is. Az új szabályozásokat is tartalmazó rendezési tervben igyekeznénk több olyan dologra kitérni, amelyek az évek során problémát jelentettek a községi építkezések kivitelezése során.

Nagyvonalakban ezek azok a beruházások, amikkel napi szinten foglalkozunk.

Az április 3-án megtartott Magyarországi Országgyűlési Választások nagyon jó eredményeket hoztak, melynek részesei községünk magyar állampolgárai is. Ezúton szeretném megköszönni Önöknek, hogy szívügyüknek tekintették a magyar nemzet sorsát, és levélzavazataik révén hozzájárultak a fejlődéshez!

Gábor Tibor, polgármester

JELENTŐSEN MODERNIZÁLÓDNAK KÖZSÉGI ÚTJAINK



Az utóbbi években a község minden részében jelentős útfelújítási munkálatok zajlottak. Néhány éve még egészen hihetetlennek tűnt, hogy idénre a községi útjaink gyakorlatilag teljes egészében aszfaltozott burkolatot kapnak. Szébbé vált községünk és kényelmesebb, tisztább lett a közlekedés mindannyiunk számára. A munkálatok Karcfalva, Szenttamás és Dánfalva községek által közösen megpályázott és lebonyolított támogatásokból valósulhattak meg. A közös munka, a közös gondolkodás, az összefogás nem mindig egyszerű, de a közös erőfeszítés jelentősebb eredményeket tud hozni. A három község a DKSZ önkormányzati fejlesztési társulásba tömörülve két nagy pályázatot nyert meg a útjainak modernizálására. Az egyik az Európai Unió vidékfejlesztési alapjából, a másik a román kormány támogatásából volt finanszírozva. A támogatásokhoz a községek saját költségvetésükből is hozzájárultak, ami nem kis erőfeszítést jelentett az elmúlt években. Mivel két projekt zajlott, ezért vannak időben eltérések az egyes utcákban elvégzett munkálatok között. Az Európai Unió pályázat kivitelezése 2021 őszén már lezárult, a másik projekt befejezése idénre várható.

A két projekt értéke a három községben meghaladja összesen a 30 millió lejt. **A három községben több mint 32,5 km útszakaszra került, vagy kerül hamarosan aszfaltréteg, ebből Karcfalván összesen 12 kilométernyi ez az útszakasz.**

Községünkben az első projekt keretében aszfaltozódtak le a következő utcák: Hegyalja, Állomás utca, Gyár utca, Patika utca, Külsőszer egyik része, Alsóhegy egy része, Borvíz utca, Kósa utca, Árokköze, Balogáné és Mutató utca. Ezekben a szakaszokon minden munkát befejeződött a tavaly ősszel.

A második projekt kivitelezése 2021-ben kezdődött, több helyen bekötő rövid útszakaszokon is folytak munkálatok ezekben az utcákban: Külsőszer másik része, Külsőgyár utca, Lukácsok utcája, Hegyalja utca nyugatra vezető és a Farkas panzió felé vezető szakasza, Alsó Határ utca, Köves utca felső része, Mezőszéle, Kertvég, Árokköze zsákutcája, Mártonok utcája, Kósa utca maradék része, Felső Határ utca, Kicsi utca, Nyírfa utca, Borvíz utca maradék szakasza, Alsóhegy másik része. Mint azt említettük ezeken az utcarészekeken még nem mindenhol van befejezve a munkát, az időjárás függvényében idén tavasszal folytatódik ott is az aszfaltrétegek leterítése, ahol erre az elmúlt évben nem kerülhetett sor.

Szabó Kázmér,
a DKSZ önkormányzati fejlesztési társulás munkatársa



Így töltsd ki az online kérdőívet:

☎ 0371 900 172

- 1 Kezdd a kitöltést [itt!](#) Nézd meg a [kitöltési oktatóvideót!](#)
- 2 Regisztráld a háztartásodban élő összes személyt!
- 3 Minden regisztrált személyre külön e-mailt kapsz. Mindegyiket nyisd meg, és a linke kattintva töltsd ki a kérdőívet!
- 4 Töltsd ki végig! Mert a számunkra fontos kérdések a kérdőív végén vannak.
- 5 Ha elakadsz, bátran kérj segítséget [itt!](#)



NÉPSZÁMLÁLÁS 2022

Bizonyára már mindenki értesült arról, hogy 2022. március 14-én kezdetét vette a romániai népszámlálás, melynek során számba veszik a lakosságot és a háztartásokat.

Idén kicsit másképp történik, mint azt eddig megszokhattuk. A népszámlálás két körben zajlik. 2022. március 14. – május 15. között zajlik az úgynevezett **ÖNKITÖLTÉSI IDŐSZAK**, amikor egyénileg egy internetes felületen vagy a települési összeíró pontokon lehet kitölteni a kérdőívet.

2022. május 16 – július 17 között a hagyományos, **SEMÉLYES LEKÉRDEZÉSI IDŐSZAK** következik, amikor azokat az állampolgárokat, akik nem töltötték ki egyénileg a kérdőívet, népszámlálási biztosok keresik fel.

Azokat biztatjuk inkább az egyéni önkitöltésre, akinek van online tapasztalatuk, töltöttek ki már korábban online űrlapokat. Nem túl bonyolult az űrlapok kitöltése, de odafigyelést igényel, hogy lehetőleg pontosan és helyesen töltsük ki. Bárki, aki szeretné kitölteni a népszámlálási űrlapokat, de némi bizonytalanság van benne, hogy hogyan kell pontosan és helyesen kitölteni, bizalommal forduljanak a települési összeíró pontokon dolgozó kollégákhoz, akik szívesen segítenek akár egy kérdés pontosításában vagy az egész kérdőív kitöltésében is. Karcfalván két ilyen hely is van: a polgármesteri hivatalban és a Felcsík Kistérségi irodában, a CEC bank mellett.

Az egyéni önkitöltéshez a recensamantromania.ro oldalon előbb regisztrálni kell megadva a következő adatokat: személyi szám (CNP), lakcím (ez alatt azt a címet kell érteni, ahol él az adott család, ami nem mindig azonos a személyi igazolványban szereplő címmel), email cím. Itt kell megadni mindenkinek a személyi számát, aki a háztartáshoz tartozik. Ezután a

megadott email címre fognak érkezni a linkek a népszámlálási kérdőívekkel, minden személy külön kérdőívet kell kitöltsön. Nagyon fontos, hogy a kérdőívet végig töltsük ki. Az etnikumra, anyanyelvre, felekezeti hovatartozásra vonatkozó kérdések a kérdőív vége fele vannak, tehát egészen a legvégéig türelemmel töltsük ki.

A népszámlálásnak mindig nagy jelentősége van, nekünk, romániai magyaroknak különösképpen is. Ugyanis a következő 10 évben a népszámlálás eredményeinek függvényében fognak döntések születni több jelentős témakörben is:

- hogyan érvényesülnek nyelvhasználati és kisebbségi jogaink
- milyen mértékben részesülnek az állami támogatásokból iskolai és kulturális intézményeink
- milyen mértékben részesülnek az állami finanszírozásból egyházaink
- hogyan osztják szét a települések között a lakosságarányosan járó támogatásokat
- átszervezhetik a közigazgatást, változhatnak a településfejlesztési prioritások, támogatások
- befolyásolhatja a lakhatással, a családdal, az oktatással, az egészségüggyel, szociális helyzettel kapcsolatos döntéseket.

Így emlékeztünk meg idén

NEMZETI ÜNNEPÜNKRŐL

*Vannak napok, melyek nem szállnak el,
De az idők végéig megmaradnak.[...] Ilyen nap volt az, melynek fordulója
Ibolyáit ma a szívünkbe szórja.*

Vannak napok, írja Juhász Gyula ismert versében, melynek címe: Március idusára. S bizonyára idézett soraival mindannyian egyet-értünk. Nem a hétköznapiakra gondol a költő, hanem azokra a napokra, melyekre mindörökké emlékezni fogunk, az ünnepnapokra és a történelmi események évfordulóira, mint amilyen a **március 15.** is, az 1848-49-es forradalom és szabadságharc emléknapja.

Hans Georg Gadamer, aki egy német filozófus volt, *A szép aktualitása* című művében három fő alapelvet határozott meg, melyek: a játék, a szimbólum és az ünnep. S bár ezzel a három fontos fogalommal a művészet lényegét próbálta megmagyarázni, mégis a mindennapokra is érvényes igazságokat állapított meg. Az ünnepről például azt mondta, hogy nagyon fontos az ember életében, mert az ünnep megállítja az időt, hiszen akármit is ünnepeljünk, legyen az vallási, akár történelmi ünnep, ilyenkor mindig visszatérünk a múltba, az eredeti eseményeket elevenítjük fel. Emellett, hogy az ünnep ilyen időtárolóként funkcionál, időszámláló is, hisz kirángat a rutinból, és általa tudjuk, hogy ismét eltelt egy év. Most volt karácsony, ma március 15., s mindjárt itt a húsvét – szoktuk mondani, hisz az idő múlását az ünnepek telével tudjuk leginkább érzékelni.

Ilyen napokra gondol Juhász Gyula. Vannak napok, igen, s kell, hogy legyenek. De mi végre legyenek, s mi is számunkra a március 15-ei nap?

Ez az emléknap a mi kultúrkincsünk része, a nemzeti múltunk megőrzése, hagyományaink fenntartása. Az ünnep a kollektív emlékeztetünk megnyilvánulása, szervezőformája. A mi örökségünk, melyet 174. éve dicsőségesen őrzünk, s melyre vigyáznunk kell ezután is, s továbbadnunk gyermekeinknek, unokáinknak. „Emlékekből él az ember,/S múltból él az emlékezet./Kinek nincs múltja,/nem lehet jelene, s jövője sem” – mondta Eötvös József. Múlt, emlékezet, történelem, egy-egy hajszálnyival az eltérés jelentésük között, de mindenik mögött ott van az individuum, az egyén felelőssége, mindannyiunké külön-külön.

S hogy mit őrzünk a március 15. címszó alatt? Egy nemzetet, amely tenni mert. Egy fiatal csoportot, a márciusi ifjakat, akik Kossuth szavait követve összeírták a 12 pontot, és a Pilvax kávéházból elindulva kinyomtatták azt Petőfi versével,



a Nemzeti dallal együtt. Azokról a fiatalokról emlékeztünk, akiknek hatására összegyűlt egy forradalmi tömeg, s törekvéseiket megkoronázták este a Pesti Színházban a Bánk bán előadásával. Egy napról emlékeztünk, melynek közvetlen következményei voltak az áprilisi törvények, magukba foglalva például az uniót Erdéllyel, az évenkénti országgyűlést, a sajtószabadságot.

Március 15-ét követte a forradalom és szabadságharc, aminek leverése után az áprilisi törvényeket visszavonták, és következtek a nehéz idők: Haynau rémuralma és a Bach-korszak, mégis ekkor kezdődött el valami, ami majd 1867-ben teljesedett ki az osztrák-magyar kiegyezésben, amikor létrejött az Osztrák-Magyar Monarchia. Talán ezért is tulajdonítjuk a legnagyobb jelentőséget ennek a forradalomnak a magyar történelemből. Talán azért is, mert ezeknek az eseményeknek volt idejük megszépülni az utókor számára. Talán egyszer megérjük, hogy a nagyapáinknak, dédapáinknak is emléket állítsunk, akiket a II. világháború után hurcoltak el oroszthonba, és legalább ekkora jelentőséget tulajdonítsunk ennek a történelmi korszaknak is.

Én és Gál Ildikó tanárnő egy ünnepi színdarabban éltettük a hagyományt, amit a Mártonffy György Általános Iskola 8. osztálya adott elő. Az éneket Barta Karola zenetanárnő tanította be. Viszonylag könnyű volt behelyezkednünk a szerepekbe, ugyanis a tanév elejétől a magyarórán erről beszéltünk: projektmódszerrel tanultuk meg, mi is az a reformkor, s melyek e kor hozományai, újításai, mint a Lánchíd, a magyar nyelv hivatalossá tétele, valamint a meghatározó irodalmi szövegei, például a himnuszunk Kölcsey Ferenc tollából. Utána időrendi sorrendben beszéltünk a forradalomról is, mely a reformkort követte, és Jókai Mór A kőszívű ember fiai című regényéről, amiben az író az 1848-49-es forradalom és szabadságharc történéseinek állít emléket egy fiktív család, a három Baradlay-fiú alakján

keresztül. A diákok már ismerték a történelmi eseményeket, és Széchenyi, Kossuth, Kazinczy, Kölcsey, a reformkor nagy alakjainak nevét, s ugyanígy a romantika korabeli alakokat is, a márciusi ifjakat: Petőfit, Aranyt, Jókait. Tulajdonképpen ezzel a színdarabbal pedagógiaiilag is megkoronáztuk az addig tanultakat, így mindenféle szempontból hasznos volt számunkra ez a megemlékezés.

Mindenkinek köszönjük, aki valamilyen formában hozzájárult az előadásunkhoz! Köszönjük a hangosítást, köszönjük a helyszínt, köszönjük a kollégáknak, hogy lehetővé tették a próbák időpontjait, és köszönjük a szülőknek, hogy hátulról támogatták gyermekeiket!

Szabó-Biró Brigitta, magyar tanárnő



„Március 15. egy forradalom emléknapja a magyar nép számára. Egy olyan ünnep, ami az 1848–49-es szabadságharcot tükrözi. Ez volt az a nap, ami örökre beírta magát a magyarok történelmébe, és amiről eddig is, és ezután is meg kell emlékeznünk. Idén, 2022-ben is sor került a megemlékezésre és egy kis előadásra, amit Gál Ildikó és Szabó-Biró Brigitta tanárnők segítségével a nyolcadik osztály sikeresen elő is adott. A próbák során a sok munka, odafigyelés és bátorság meghozta gyümölcsét, hisz rengeteg pozitív visszajelzést kaptunk.” (Vizi Rita, 8. osztály)

„Március 15. a magyarok nagy napja. Ez az a nap, amelyet személy szerint mindig nagyon várok. Főleg az idei évben vártam, amikor mi, a 8. A és 8. B osztály voltunk a főszerepben. A felkészüléseken nagyon jól éreztem magam, és hamar eljött, amikor bizonyítani kellett, hogy nem hiába készültünk. Néha úgy éreztem, mintha tényleg a márciusi ifjak korában élnék. Az előadás napján mindenki kihozta magából a maximumot. Az én észrevételeim szerint sok embernek csaltunk könnycseppeket az arcára. De mindez nem jöhetett volna létre az osztályfőnökök és a tanáraink nélkül. Ha volna lehetőség, még most is újra előadnám a színdarabot.” (Császár Csongor, 8. osztály)

Vidám Versek Versmondó Versenye

Március 16-án zajlott Csíkszicsóban a Vidám Versek Versmondó Versenyének felcsíki körzeti szakasza. Iskolánkat négy tanuló képviselte: Király Viktória (előkészítő osztály), Mészáros Kristóf (I. osztály), Király Tamás (II. osztály) és Gidró Fanni (IV. osztály). Király Viktória különdíjas lett, a többiek dicséretben részesültek. Gratulálunk nekik, és további sikereket kívánunk! Biztatjuk őket és iskolánk többi tanulóját is, hogy továbbra is bátran nevezzenek be a különböző versenyekre!

Ambrus Irma, tanítónő

KÖNYVISMERTETŐ



Mesévé szépült élettörténetek

A szerző ajánlásával:

Számtalanszor lehetett s lehet ma is hallani az idősebbek szájából: „Bezzeg a mű üdönkbe nem így vót.” De hogyan is volt?

A földből, a föld után éltek az emberek. Sok gyermek született, „ahányat az Isten adott”. Szegényes, egyszerű körülmények között éltek, „egyformán szegényen”. Kalákában dolgoztak, egymást segítették. Iskolába csak télen jártak a gyermekek, dologidőben nem lehetett. Mindenkinek megvolt a maga feladata, felelésnek helye nem volt.

“Korán virjadt, későn setétedett”. Az ételtől a ruháig mindent maguk állítottak elő, a fiatal lányok szolgabérből vásárolták a szőttesnekvalót, a motringot, a bársonyt.

A gypjat mind egy szálíg megbecsülték, feldolgozták, szőnyeg, takaró, posztó, a posztóból harisnya, zeke készült.

Isten nevével kezdték, imával zárták a napot. Áldást az életre, a termésre a Fennvalótól kértek, a kapun bejövőt és távozót is az ő nevével köszöntötték. Megadták a tiszteletet a papnak, a tanítóknak, az idősebbeknek.

Ha valaki lebetegedett, meghalt, a rokonság, a családtagok igyekeztek ott lenni, vigaszt, segítséget nyújtani.

Nehéz, de szép dolgok voltak ezek, melyekről bővebben a könyvben olvashatnak.

A könyv megvásárolható a csíkszentdomokosi könyvtárban.

Ajánlom bizalommal: Sándor Edit.

TALÁLÓS KÉRDÉSEK

Egy kis hordóm van, ha eltörik, nincs, aki összerakja.
(Tojás)

Hány tojást tudnál megenni éhgyomorral?
(Egyet, mert a másodikat már nem éhgyomorral eszed.)

SZÓLÁSOK A TOJÁSRÓL

Olyan, mint a hímes tojás.
(Érzékeny, sértődős természetű)

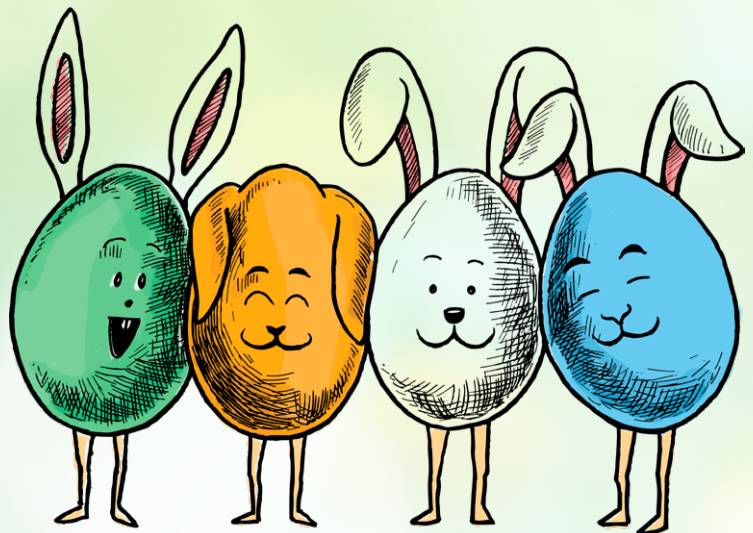
Olyan szép, mint az írott tojás.
(Nagyon szépen, gondosan elkészített.)

Még csak most bújt ki a tojásból.
(Nagyon fiatal még.)

Piros tojásból kelt.
(Feltűnően szép.)

Úgy bánik vele, mint a hímes tojással.
(Nagyon óvatosan bánik vele.)

Tojáshéj van a fenekén.
(Éretlen gyerek még.)



Karcfalvi bort is díjaztak a RibON Ribizliborversenyen Csíkmadarason



A csíkmadarasi Garden Proiect és a RibON Natúr Szövetkezet 2022. március 3-5 között szervezte meg az **V. Kertészeti Szakmai Napokat és Konferenciát**. A rendezvényt ebben az évben is a szakmaiság jellemezte.

Idén nagy hangsúlyt fektettünk az öko és bio gyógy- és fűszernövény termesztésében, bogyós gyümölcsök termesztésében alkalmazott művelési rendszerekre, organikus műtrágyákra, szövetkezetek létfontosságára, és megvitattuk a 2022-es aktuális támogatási lehetőségeket.

Fontosnak tartottuk a vadon termő és termesztett bogyós gyümölcsök helyi feldolgozását és ezzel együtt a helyi értékek teremtését.

Szó volt fóliasátrak technológiájáról, építéséről, valamint megfigyelőrendszerek telepítéséről.

A konferencián pedig kiemelkedő helyet kapott a tájépítészet, fontos számunkra a helyi értékek, jellegzetességek megőrzése.

Az V. Kertészeti Szakmai Napok és Konferencia keretén belül első alkalommal szerveztük meg a RibON ribizlibor versenyt, amelynek célja a ribizlibor népszerűsítése volt.

Elvárásainkat fölülmúlva összesen 84 ribizliborminta érkezett a gasztro-kulturális eseményként is meghirdetett RibON ribizlibor versenyre.

A bíráló bizottság körében okleveles borszakértők és borkereskedők vettek részt, valamint János András Előd okleveles nemzetközi pálinkabíró volt a zsűri elnöke.

A pontozások során születtek bronz és ezüst minősítésű borok, ugyanakkor számos bor arany színű besorolást kapott. Legmagasabb besorolást kaptak Koronka Illa, Báthori Zsolt, Antal István, Demeter Róbert, Vargha Ferenc, Székely László, Bálint Etelka, Köllő Csaba István és Lőrincz Attila mintái. A legjobb női versenyző különdíját Molnos Erzsébet nyerte el, a vegyes kategória Champion-díjas versenyzője a karcfalvi **Gidró Róbert** lett, a tiszta feketeribizli-kategória Champion-díjasa pedig Donna Divina. Utóbbi kategóriában a második helyezett Kelemen Béla lett, a harmadik pedig Csillag Hajnal. A díjazott minták sorában nagyrészt tavalyi borok szerepeltek, a ribizli mellett pedig a szedres és málnás összetétel is fellelhető volt.

Végezetül a díjazás után lehetőség nyílt a benevezett ribizliborok kóstolására is. A gálán résztvevőket előétellel, később pedig főétellel és desszerttel is vendégül láttuk, természetesen mindegyik fogás alapját vagy körét a ribizli jellemezte.

Hogy minden évben szakmai fejlődést biztosítsunk a térség lakosainak, negyedik alkalommal szerveztük meg a Gyümölcstermesztő és metsző tanfolyamot, amelyen évente közel 30 személy vesz részt, valamint második alkalommal szerveztünk magbörzét, ennek célja a közösségépítés és a szakmai tudás cseréje volt.

Május 12-13. között kerül sor a második alkalommal megszervezett Gazdasszony képzésre, amely nem csak asszonyoknak szól. A résztvevők növény- karbantartás, védelem, társítás, tápanyag-utánpótlás, talajelőkészítés, vetőmagok, palánta készítés témakörben gazdagíthatják tudásukat.

Kajtár Orsolya, Garden Proiect KFT.



A TAVASZI FÁRADTSÁG BIOLÓGIÁJA

A természet ébredszik, a napsugarak csiklandoznak, virágillatú szellő száll, ám a boldog várakozás helyett sokan fáradtak, morcosak, és kialvatlanok. Mi okozza ezt a különös levertséget?

A tavaszi hónapokban jelentkező ólmos fáradtságról, szédelgésről, gyengeségérzetről tudnunk kell, hogy bár igen kellemetlen, teljesen normális biológiai folyamat.

Szervezetünk energiáját az évszakok közti váltás miatt kialakuló hormonális labilitás terheli meg:

az álmodásgérezetért felelős – télen nagyobb arányban termelődő – melatonin és a napsugarak hatására egyre nagyobb mértékben képződő, boldogsághormonként ismert szerotonin hormon egyensúlya átmenetileg felborul. A melatonin szintje csökken, a szerotoniné viszont lassan és fokozatosan nő – ezért alakulhat ki átmeneti álmatlanság.

Minden érzékszervünket megmozgatja az ébredő természet: a szabadban a napfény mellett az illatok is hatással vannak ránk. Az információ továbbításában szerepet játszó, serkentő hatású dopamin termelődése a kellemes illatok hatására megnő, emiatt energikusabbnak érezhetjük magunkat. Tavaszi fáradtság ide vagy oda, a hormonok játéka emberben, állatban egyaránt megkezdődik, a hosszabb nappalok beindítják az állatok ivari ciklusát, a madarak vonulását, a szarvasok agancsfejlődését. A nemi hormonok termelődése, a szaporodás nagyban függ az úgynevezett fotoperiódustól. A növények nem hoznak virágbimbót, amíg meghatározott időtartamú napsugárzás nem éri őket, de az állatok is bizonyos folyamatok – például a bunda, a tollazat színének, mennyiségének megváltozása, vagy a szaporodás – csak a napsütés vagy a meleg hatására indul el.

Az állandó fáradtság mögött a szeszélyes időjárás és a helytelen táplálkozás is állhat – mondta Ambrus Anikó háziorvos. „Tavasszal már sokat süt a nap, bizony gyakran



előfordul, hogy egyik percben meleg van, a másik percben pedig hirtelen elered az eső, és vihar tör ki. Ez az időjárás-változás nem csak az idősebbeket és a gyerekeket viseli meg, mindenkit kábulttá tesz.”

A napfény hiánya miatt március környékére a szervezet D-vitamin szintje is lecsökken, ami nemcsak az immunrendszerre, de kedélyünkre is hatással lehet. A megfelelő táplálékbevitel, a friss zöltségek-gyümölcsök által nyújtott vitaminok, ásványi anyagok hiánya tovább ronthat ezen az állapoton. Könnyen emészthető ételekkel, óvatosan elkezdett mozgással, sétákkal, közérzetünkön is javíthatunk.

„A hal kifejezetten jó hatású tavaszi fáradtság idején, tele van fontos elemekkel és szinte korlátlan mennyiségben fogyasztható. A tejtermékek jó adag kalciummal egészítik ki a szervezetet. A cukros finomságoknak intsünk búcsút, igyunk sok folyadékot, lehetőleg vizet vagy gyümölcslét! A szervezet vitaminraktárainak feltöltéséhez a legjobb választás a friss idénygyümölcsök, zöltségek fogyasztása.

A szabad levegőn végzett mozgás segít a kilók leadásában, serkenti a vérkeringést és felvenni a harcot a fáradtság és rossz közérzet ellen. Ha a panaszok nem javulnak, érdemes felkeresni a háziorvost, mert a háttérben akár betegség is meghúzódhat.” – tudtuk meg a doktornőtől.



A PSZICHOLÓGIA SZEREPE A SPORTBAN

Kis túlzással, társadalmunk úgy gondol a pszichológusokra, a mentális segítségkérésre, mint valamire, ami egyenesen az ördögtől való. „Nem megyek pszichológushoz, nem vagyok bolond!” hangzik el sokszor, amikor egy nehezebb élethelyzetben lévő ismerősünknek javasoljuk, hogy kérjen professzionális segítséget, legyen szó egy válásról, egy halálesetről a családban, vagy akár párkapcsolati kihívásokról, függőségekkel való megküzdésről.

Minden bizonnyal a Hollywood által kisarkított, eltorzított filmkockák miatt honosult meg nálunk is az a tévhit, hogy csak azok fordulnak pszichológushoz, akik valamilyen mentális zavarban szenvednek, illetve sokan a pszichológus és a pszichiáter között sem biztos, hogy különbséget tudnak tenni.

A fejlettebb társadalmak már egy ideje felismerték, hogy az emberek akkor tudnak jól teljesíteni egy munkahelyen, szervezetben, akkor lesznek sikeresek, ha a testi egészségük mellett érzelmileg és mentálisan is jól érzik magukat a bőrükben. Ehhez pedig olykor-olykor elengedhetetlen egy külső szem, egy objektív tükör, hogy rálássanak a saját maguk működésére, hogy észrevegyék a saját vakfoltjaikat. Ehhez nem kell az embernek rosszul éreznie magát, nem kell depresszióban lennie, vagy éppen valamilyen krízis közepén tartania. Ezek az időnkénti önmagunkkal való szembenézések pont abban tudnak a segítségünkre lenni, hogy megelőzzünk egy munkahelyi kiégést, elkerüljünk egy esetleges anyagi csődöt, vagy éppen beleszaladjunk egy végzetes párkapcsolati csapdába.

A sportban sincs ez másként. A szakirodalom úgy tartja, hogy a jó sportolót a kiváló sportolótól az különbözteti meg, ahogy gondolkodik. Különbséget tud-e tenni azon tényezők között, melyekre van ráhatása és azok között, amelyek nem állnak a befolyása alatt? Hogyan tudja kezelni az érzelmeit téthelyzetben, illetve képes-e a fókuszot fenntartani a mérkőzés teljes hossza alatt? Csak annyira szűkíti be a fókuszát,

amennyire a játék tökéletes olvasására szükséges, vagy olyan mértékben alakul ki csőléltása, hogy a játékszeren kívül más fontos információkat is kizár? Ezek mind olyan készségek, amelyek szakember közreműködésével fejleszthetők, illetve ugyancsak a segítőnek köszönhetően feltárható minden olyan érzelmi, mentális akadály, amely a teljesítmény útjában áll.

Érdeemes megkülönböztetnünk a felnőtt és az utánpótlás-sportban résztvevő atlétákkal zajló pszichológiai segítséget, ugyanis míg az előbbieket ideális esetben abban kell segíteni, hogy kihozzák magukból a maximumot, addig a gyermekeknél ez egy sokkal komplexebb feladat. Fiatal sportolókat fokozatosan arra kell megtanítani, hogy miként kezeljék a stresszt, hogyan tartsák az arousal (idegi-hormonális rendszer) szintjüket ideális állapotban, mindezt úgy, hogy közben szemmel tartjuk az életkori sajátosságait, nem megfélekedve arról, hogy ők még nem „kész” felnőttek, hanem érzelmileg és fizikailag is fejlődő gyermekek, akiktől a maximális teljesítmény 21 éves koruk környékén várható.

A sportban (is) a pszichológiai segítség részben nyomozói munka. Megtalálni az adott versenyzőnél azokat a pszichés gátakat, életvezetési elakadásokat, amelyek hátráltatják őt abban, hogy figyelni tudjon az edzésen, fókuszálni tudjon a versenyen. Sok esetben húzódik meg a teljesítmény csökkenése mögött családon belüli erőszak, rosszabb esetben szexuális bántalmazás, de lehet akár a szülők válása miatt érzett szorongás, vagy akár érzelmi elhanyagolás is. Más esetben megjelenhet egy túlzott bizonyítási kényszer akár a szülők, akár az edző személye felé, de olyan is előfordulhat, hogy a sportoló támaszt önmagával szemben irreális elvárásokat. A pszichológus feladata ilyenkor az, hogy beszélgetések által megteremtse az atlétának azt a biztonságos környezetet, ahol nem kell bizonyítani, nem kell megfelelni, önmagát adhatja. Azzal, hogy a szakember segít neki szétválasztani a személyiségének különböző identitásait, hogy a fiatal nem csak sportoló, de gyermek, testvér, jóbarát, diák, stb. is egyben, s hogy egy esetleges győzelem vagy vereség nem élet-halál kérdés, segít neki a szorongása csökkenésében, felfedezheti magában azt, hogy az értékét nem csak a sportolói „minősége” határozza meg.

A sportban a pszichológiai segítség nagyon összetett és szerteágazó tevékenység. Ha le akarnánk egyszerűsíteni kicsit a dolgot, akkor azt mondhatnánk, hogy a pszichológia abban tudja segíteni az atlétát, hogy felismerje azokat a tényezőket, amelyekkel a saját maga ellenségévé válik. A felismerés és tudatosítás után pedig dönthet arról, hogy megteszi a szükséges lépéseket a saját gátjainak felszabadítása érdekében, vagy beleragad a helyzetbe.

Ha előbbi mellett voksol, akkor a pszichológus tovább tudja kísérni a megkezdett úton...

Miklós Csongor, sportpszichológus

BŐVEBB INFORMÁCIÓ:
manager@szja.ro

**JELENTKEZZ
AZ ALÁBBI
LINKEN!**

<https://bit.ly/3JTQ5Ho>

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:
U16, U18: MÁRCIUS 31.
U23: ÁPRILIS 15.

U16 | U18 | U23



INDUL AZ

SZÉKELYFÖLDI

SZJA

JÉGKORONG AKADEMIA

ELITKÉPZÉS!

Újabb nagyszabású programot indít a Székelyföldi Jégkorong Akadémia Felcsíkon



Minden felvételiző próbajátékon vesz részt, ahol a képzésben dolgozó szakemberek felméri az aktuális edzettségi szintjét, hozzáállását, munkamorálját.

Az U16-osok próbajátéka április 8-10. között zajlott, az U18-asokéra pedig április 19-21. között kerül sor. A Sapientia U23 április 27-29. között választja ki keretének tagjait.

Minden korosztály esetében 25 jégkorongozó nyer felvételt. Ők a következő szezontól beköltöznek a kollégiumba, a Felcsíki Műjépgályán, illetve az orvosi és metodikai központban végzik az edzéseiket. Az akadémia támogatja a továbbtanulásukat is. Mindenki saját szorgalmának és érdeklődésének megfelelő középiskolába járhat Csíkszeredába, ahová az utaztatást az SZJA szervezi meg. Ugyanakkor délután is számíthatnak iskolai segítségre, hiszen nevelők mellett az érettségi tantárgyakból, illetve angol nyelvből szakképzett tanárok állnak rendelkezésükre.

A műjépgálya, valamint az orvosi és metodikai központ szomszédságában lassan teljesen elkészül a Székelyföldi Jégkorong Akadémia sportkollégiuma. Az épület átadásával párhuzamosan egy elit hokiképző program is kezdetét veszi Karcfalván. Székelyföld legtehetségesebb játékosai fognak beköltözni, hogy innen járjanak edzésre, iskolába.

A Székelyföldi Jégkorong Akadémia alapítása óta két kiemelt cél érdekében dolgozik. Egyrészt a lehető legtöbb gyereknek szeretne feltételeket biztosítani a sportolásra, a jéges sportok kipróbálására. Másrészt pedig egy olyan rendszert épít, amelyből évről évre igazán felkészült jégkorongozók kerülhetnek ki, akik neves profi csapatoknál is képesek megállni a helyüket.

Az utóbbi cél szempontjából most nagy előrelépés várható. Három korosztály (U16, U18 és U23) legjobbjai Karcfalvára költöznek, ahol magasabb edzésszám, edzői, tanári, nevelői, orvosi segítség mellett készülhetnek. Várhatóan a közös napirend, a fókuszált munka, a megfelelő étkezés, a magasabb edzésszám hatalmas lökést ad a programban részt vevő fiatalok fejlődésének.

A jelentkezés már lezajlott. Az U16-os és U18-as jégkorongozók március 31-ig, az U23-asok pedig április 15-ig jelentkezhettek.

A játékosok 3-4 személyes szobákban laknak majd, korosztályonként külön szinten. Minden lakrész saját fürdőszobával, WC helyiséggel rendelkezik. Szintenként tanulótermet, teakonyhát, közösségi teret használhatnak a fiatalok. Napi három étkezésük az ebédlőben történik, a menüt sporttáplálkozási szakember tanácsai alapján alakítják ki.

Az elitképzés résztvevőire jégedzések, technikai jégedzések, készségfejlesztő foglalkozások, erőnléti edzések, elméleti oktatás, videóelemzés, mentális tréning vár. A programot, illetve a lakhatási körülményeket úgy tervezték meg, hogy iskolai teendők és a sport mellett a kikapcsolódásra, pihenésre, regenerációra is legyen lehetőségük a fiataloknak.

VICCEK



Elégedetlen alkalmazott

- Igazgató úr, a fizetésem nem arányos a képességeimmel – mondja az alkalmazott.
- Tudom, de nem hagyhatjuk éhen halni... - feleli az igazgató.

Bíróságon

- A vádlott baseballütővel jelenik meg a bíróságon.
- Mit akar ezzel? – kérdezi a bírő.
- Kérem, az idézésben az áll, hogy a védelmemről magamnak kell gondoskodnom – magyarázza a vádlott.

Kopasz angol és skót

- Mi a különbség a kopasz angol és a kopasz skót között?
- Az angol egy vagyont költ hajnövesztő szerekre, és a biztonság kedvéért egy parókat is vesz. A skót eladja a fésűjét.

Átmenő jegy

- A tanár a diákhöz:
- Ha jól felelsz a következő kérdésre, megkapod az átmenő jegyet: hány csillag van az égen?
- 2.316.524 – vágja rá a diák.
- Hát ezt meg honnan tudod? – kérdezi meglepődve a tanár.
- Ez már a második kérdés, tanár úr – feleli a diák.

Dadogós iskola

- Ne ha-ha-ra-gudj-on, a da-da-go-go-gós iskolát ke-keresem – mondja a beszédhibás.
- Magának fölösleges, már így is nagyon jól dadog.

Nem pofára osztályoz

- Miért kell dolgozatot írunk? – kérdezi a diák a tanárnőt.
- Azért, mert ha pofára osztályoznánk, te nagyon rosszul járnál.

Drága ügyvéd

- Mennyi a honorárium? – kérdezik az ügyvédtől.
- Három kérdés 100 euró – feleli.
- Nem sok ez, ügyvéd úr?!
- De igen. Jöhet a harmadik kérdés.

Rossz jegy

- Nem tetszenek a jegyeid, Jánoska – mondja az apa.
- Nekem sem, édespám, de fontos, hogy egy véleményen vagyunk – feleli a gyermek.

Jósasszonynál

- Mit jósolt neked az a nő, komám? – kérdezi a koma.
- Azt, hogy pénzt fogok kidobni – feleli a másik.
- S mennyit adtál neki ezért?
- 100 lejt, komám.
- Látod, igaza volt – mondja a bölcs koma.

Naiv turista

- Hidegség-patakán jön le egy turista. Egy idősebb bácsi kint ül a sánc szélén, mellette egy kicsi kutya.
- Jaj, de szép kutyája van, bácsi – barátkozik a turista.
- Simogassa meg – biztatja a bácsi.
- De nem harap? – kérdezi a turista.
- Én is ezt szeretném megtudni – válaszolja ravaszul az öreg.

SKANDI

LITER	HA-JÉT MEGÁLLÍT MÉLYFÖLD	JÓD TOLLFOR- GATO	RÉGI SZAVUNK: BIZONY LÉLEK	...BENCE, NYÍRÓ	SATÓBBI RÖVIDEN	ZORRO	*
BEFEJEZŐ RESZ							T ⁷
NEM ZÖRÖG, HA A SZÉL NEM FÜLJÁ						RÓMAI 1-ES NULLA	
FEJ NÉLKÜL KOPÓ!			ZAMBIAI KELET		HUSÁNG PECSENVELÉ		
TETEJÉRE PONTOS BETŰ!		APRÓ URÁN				AMITŐL NEM FÉLSZ, MEGŐLHET; ÁM AMITŐL FÉLSZ: ... FODOR ÁKOS	
			CSEH NETES KÓD AZ ÉG SZÍNE				
ESZKÖZ- KUNYHÓ OXIGÉN ITTIRIUM		NORVÉG EGYÜTTES GUMITÖMLŐ					
NEWTON GIGA	PÁNCÉL- SZERÉNY AMPER				KUTYA	LAPOS FELÜLETŰ	BEC. TAMÁS
			KORPUSZ IDŐMÉRŐ SZERKEZET				
ASZTALOS- SZERSZÁM OMANI AUTÓJEL	ROMÁN TEREPJÁRÓ JÁRUNK RAJTA			ELŐTAG: ÉLETTEL KAPCS. DEHOGY!			
KIS REJTEK- HELY		TETEJÉRE HENRY			2000 RÓMAI SZÁMMAL MEGA		
*	TÁRGYRAG	FELTÉVE		E NAPI			

Készítette: Benedek Enikő



Szerkesztők: SZŐCS László, KOZMA Anna, SZABÓ Kázmér

E-mail: szocslaszlo86@yahoo.com, tel: 0745 217076

Arculatterv, tipográfia: ÁDÁM Gyula, TOP INVEST

Nyomdai kivitelezés: TOP INVEST KFT.

A lapszám megjelenését támogatta
Magyarország Miniszterelnöksége valamint
a Bethlen Gábor Alapkezelő ZRT.





A Székaszó szerkesztősége nevében
áldott húsvéti ünnepeket kívánunk
minden kedves olvasónak!