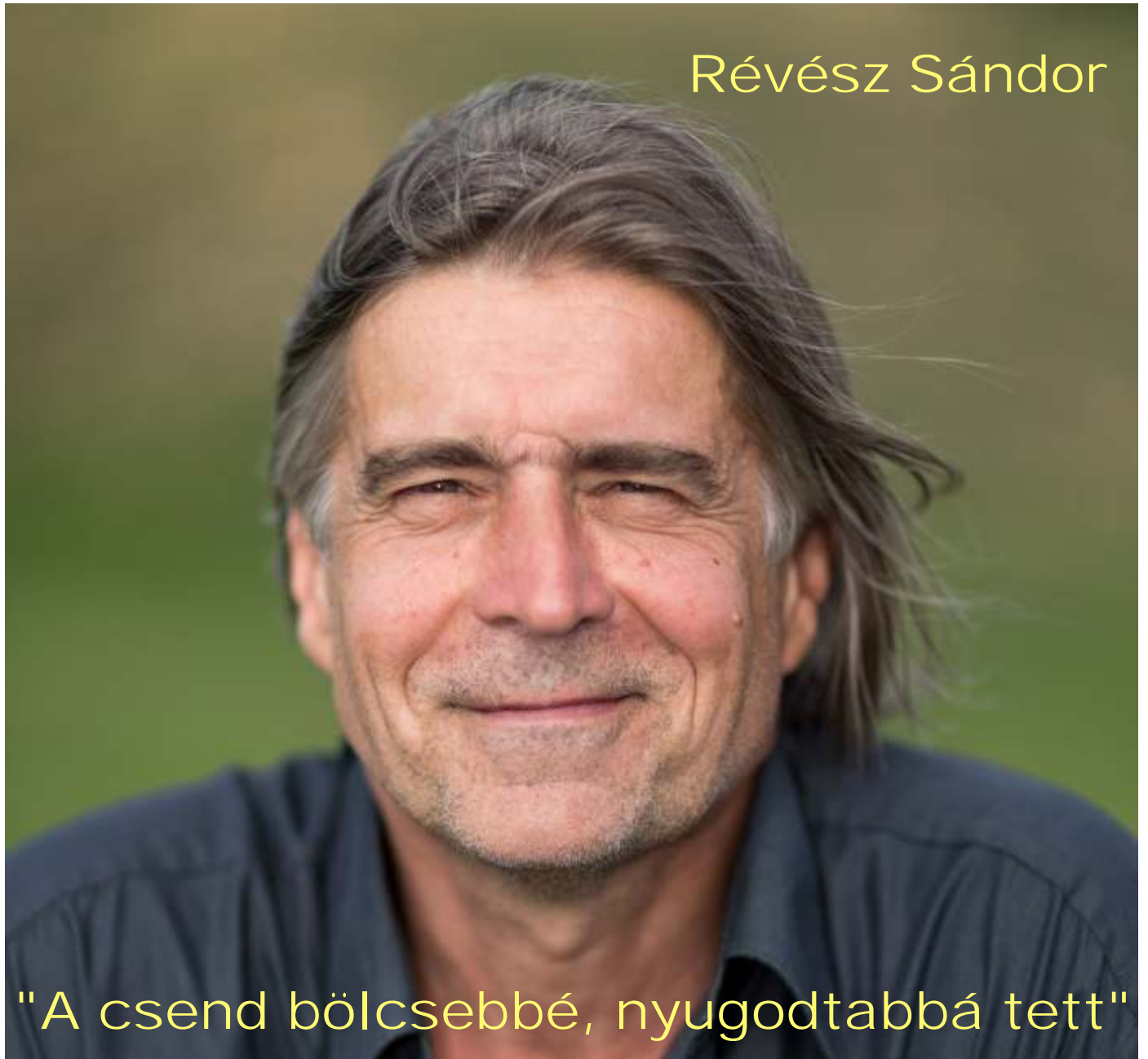


# Generációnk

XII. évfolyam 8. szám

Ára: 240 Ft

Révész Sándor



"A csend bölcsebbé, nyugodtabbá tett"

## Életmód

Egészsé-  
gesebben  
táplálkozik  
a magyar



8. oldal

## NYOSZ-hírek

Id skori  
érdekképviselőt  
Szlovéniában



10. oldal

## Beszédtema

Sport és  
egészség:  
A kulcsszó  
a mozgás



24. oldal

# DrotavEP

drotaverin-hidroklorid



**Hagyja meg a görcsöt a fának!**

A forgalmazási engedély jogosítja.

**EXTRACTUM PHARMA**  
Gyógyszerészi, Fergalmazó és Szaktanácsadó Rt.  
www.eopharma.hu

1044 Budapest, Mogyosi út 64.  
Tel: 06-1-233-0003  
Fax: 06-1-233-1428 e-mail: budapest@eopharma.hu

Vény nélkül kapható, drotaverin tartalmú gyógyszer.

- Epekő, epegörcs,
- vesekő, hólyaghurut,
- gyomor-, bélgörcs,
- nőgyógyászati görcsös fájdalmak csökkentésére.

A kockázatok és mellékhatások tekintetében olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

EPHF\_DR01\_2014\_07

## Kedves nyugdíjasok, figyelem!

Ön tudja már, hol pihenjen az ősszel?

A nagyatádi Hotel Solar szálloda kétágyas, fürdőszobával rendelkező, televízióval, hűtőszekrényvel felszerelt szobáival megfelelő kényelmet nyújt mindenki számára.

### Gyógykúra

2014. szeptember 01 - december 20. között

5 éjszaka szállás

Svédasztalos félpanziós ellátással

AJÁNDÉK GYÓGYKÚRÁVAL

(A gyógykúra 18 gyógykezelést és napi fürdést tartalmaz)

**34.000 Ft/f + IFA**



A gyógyüdüléshez háziorvosi beutaló nem szükséges!

IFA: 400 Ft/f /éj, Egyágyas felár: 2.000 Ft/éj

Sok szeretettel várunk minden pihenni vágyó vendéget!

Hotel Solar Nagyatád - Tel: 0682/504-135 \*\*\* [infosolar@t-online.hu](mailto:infosolar@t-online.hu)



## Címlap- sztori

4. oldal

## Egészség- günkre

6. oldal



## Arató- fesztivál

14. oldal

Kitekint	18. oldal
Sport és egészség	23. oldal
Életmese	26. oldal
Út a pénzügyi bölcsességhez	32. oldal

## Generációnk magazin

### Impresszum

Kiadó: Szenior 2003 Kft, 1074 Budapest Szövetség u. 9.  
 Felelős kiadó: a kft ügyvezetője  
 Felelős szerkesztő: a szerkesztői bizottság elnöke  
 Elnök: Némethné Jankovics Györgyi  
 Előfizetésben terjeszti a Nyugdíjasok Országos Szövetsége és a Magyar Posta  
 Megjelenik minden hónap első felében.  
 Előfizetés igényelhető a kiado@generacionk.hu email címen, a 06/1/210-0326-os telefonszámon és a postahivatalokban.  
 Kéziratokat nem várunk meg és nem küldünk vissza. A szerkesztés miatti rövidítés jogát fenntartjuk!  
 Nyomdai munkák: Oláh Nyomda, 1211 Budapest, Központi út 69-71.  
 ISSN 1589-9373  
 Cikkünk küldhető a NYOSZ címére: 1074 Budapest Szövetség u. 9., vagy email fiókjába: nyosz@internet.hu.

## Ju Tyub, köszönöm!



*Félre ne értsék, pontosan tudom, hogyan kellett volna írnom: [www.youtube.com](http://www.youtube.com). A járatlanabbak kedvéért leírom, hogy ez egy internetes portál elérési címe, ahol a legkülönbözőbb videók tekinthetők meg. A legtöbben szórakozás céljából keresik fel, én azonban egy merben új felfedezést tettem a használatáról. Erről szeretnék most szólni.*

*Május-június táján tudósításaim gyakran kalandoztak nyugdíjas fesztiválokra, versenyekre, találkozókra. Idén sincs ez másképp: Nagyatád, Monor, Csopak, Hódmezővásárhely, Salgótarján és még sorolhatnám azokat a településeket, ahol az elmúlt hónapokban nyugdíjasok százai tárlakoztak ki, mutatták be a mindig hálás közönségnek tudásukat. Az érdeklődő olvasók a júniusi lapban részletesen olvashattak az eseményekről. De hogy ezekre egyesek milyen "elzárkózásokkal" jutottak el, arról most szeretném tudósítani a tisztelt olvasót.*

*El sem hittem volna, ha nem tapasztalom meg, hogy az internet számos nyugdíjasom vész, alkotó számára a legfontosabb segítőtárs. Otthon, "hazai pályán" a mi zenekarunkban én is gyakran megéltém: ha egy zeneszám tanulásánál nem megy például a megfelelő ritmus, nézzük, hallgatjuk a ju tyubot, hogyan csinálják a nagyok, és párszor meghallgatva már megy is a szükséges ütem, dallam, hangsúly, dinamika. Aztán most Salgótarjánban, a könnyű zenei fesztiválon hallottam: nyugdíjas társaim is erről a videóportálról tanulnak Domján Editül, Karádi Katalinul, vagy a vesmondók például Latinovicusul. Volt, aki a gitározás fogásit tanulta el a netes oktatófilmekből, és most ennek folyamánként aratja a vastapsoló közönség elismeréseit. Aztán a minden képzeletet felülmúló tapasztalat: a hódmezővásárhelyi kiállítóamatrifestm vész a ju tyub kisfilmjei segítségével tanulta meg az akvarell festészet, az olajvászon mintázás m vészétét, és nem is akár hogyan! (Itt jegyzem meg, hogy a kiállításon elhangzott vers - amely a festészet nehézkes rejtelmeibe kalauzol el minket és egyik nyugdíjas társunk írta, a 20. oldalon olvasható.)*

*A "Hogy kell szépen, m vészien csinálni?" kérdésre az interneten keresztül kapjuk meg a választ! Elvértve vannak még körünkben segítőtanárok, tanácsosztók, de a net világa új megvilágításban került közénk. És valóban: úgy tanulunk, hogy a nagyokat véve példának ellessük a fogásaikat, hangléteiket, mozdulataikat.*

*A hosszú rendezvénysorozatok mára véget értek, jön a nyári uborka szezon. Bánt azonban, hogy a sorban végsőamatr nyugdíjas m vészeti esemény utolsó szereplőim lemaradtam: indult a vonatom, menni kellett, hát elbúcsúztam, bocsánatot kérve a figyelmemet nélkülözni kénytelen csoport tagjaitól. Mire a válasz így szólt: - Sose bánd, holnap már láthatod a felépésünket és a vele járó tapsokat a ju tyubon, csak keress a neten minket bátran! Ott leszünk!*

*És tényleg így lett! Lehet, hogy holnap már k lesznek a példái az újat tanulóknak?*

Némethné Jankovics Györgyi

# "A csend bölcsebbé, nyugodtabbá tett"

Révész Sándor 60 év felett (is) boldogan zenél...

Járja az országot, zenél, énekel. A munka mellett családjá, négyéves kislánya, Ráhel jelent igazi "oázist" a Piramis egykori frontemberének, akit sok helyen ma is hatalmas ovációval fogadnak. A hatvanéves Révész Sándor azt vallja, különös barátságban van a csönddel: évekig szüksége volt és olykor most is szüksége van rá, hogy aztán újult erővel újra alkosson, örömet szerezzen a zenéjével. Tiszteli az időt, barátságban van magával, - egyszer - en jól érzi magát a bérében.

- Jól esik minden figyelmesség, a névnapomra túrótortát rendeltem, meg is kaptam. Ezzel együtt nem vágyom semmi különlegességre, életem a mindennapokat.

- 20 ezer lájkoló a Facebookon, óriási dolog ez is meg az a fajta érdekesség, ami még mindig körülvesz...

- Régi vágású emberként nem igazán lelkesedem az új dolgokért, ezzel együtt belátom a szükségességét, hogy bizony a munkánkhoz ez is kell. Haladni kell a korrallal, és ha a világháló is hozzátartozik, ám legyen. Nem egészen egy éve működik ez az oldal, a 20 ezer kedvelő tényleg nagyon jó.

- Munkát említett, - miért fontos még mindig a munka?

- Nem a munka, az alkotás a fontosabb. Kifejezni azt az "ülepedményt", ami benne van a lelkünkben, a szívényünkben, amit még mindig szívesen tolmácsolunk a hallgatóknak. A zenei igyekezet sokkal intenzívebb, mint valaha is volt. Évekkel ezelőtt talán lazábban vettem a dolgokat, úgy telt, mára megfontoltabb, talán komolyabb lettem. A gyermekem, a családomon túl csak a zenével foglalkozom. Képes vagyok hajnalban kelni, visszatérni az este abbamaradt munkára, csiszolni azt, hogy jobb és még jobb legyen. Kezemben a gitár, egyszer en boldog vagyok, ha dolgozom.

- "Nekem a zene mindig az öröm legfelsőbb fokának forrása. Ünne-

számomra, amikor mellettem." - olvasható a honlapján, - mintegy életfilozófiaként. Ez mindig így volt?

- Biztos, de nem tudtam így megfogalmazni, ez most érett így meg bennem. Ugyanakkor a csönd, a kihagyás is fontos volt nekem. Gyajöttem az erőm, csiszoltam a tudásomat, mindig bíztam abban, ha újra próbára teszem magam, jól veszem az akadályokat.

- Nehéz volt ez a csönd?

- Nem. Ma is barátságban élek a csönddel is, hisz onnan jön minden: a zene, az intuíció, a hit, a szeretet, a siker, egyszóval minden.

Sokfelé járunk, ahol csak lehet, fellépünk Zajzon Gábor zenésztársammal, akivel meglehetősen kacskaringós úton, talán sorsszerűen találkozunk. Én is abban a Tolna megyei kis faluban él, ahol én is a családommal. Zajzon Gáborral természetszerűen emberként nyújtottunk kezét egymásnak, de igazából csak később, három éve stúdióztunk elször együtt. Olyan bensőséges, finom árnyalattal szólaltatta meg a régi dalainkat, aztán az újakat, hogy akkor és ott azt mondtuk, ezt az élményt tovább kell adnunk a közönségnek. Sikerral fogadnak bennünket és örülnek nekünk. A szakma egyik nagy öregje azt mondta, az ilyen bensőséges, meghitt hangütésnek mindig nagyobb a sikere, mint a zajnak, a nagy koncerteknek. Talán erre vágnak ma leginkább az emberek. Hiszek benne.



- Elmúlt hatvan, és remekül néz ki, még mindig sok nő bálványa. Hogyan tartja magát karban, mit tesz érte?

- Vegetáriánus vagyok, és évek óta nem dohányzom. Nagy sétákat teszek gyakorta. Számomra a reggel táncol kezdődik, Ráhel lányom mosolyogva széttárja a karját, és azt mondja: - Apa, táncoljunk! Megfogom a kezét, lovas mozgással, hopihoppá!, - bal karomra veszem, és gyakorta valamelyik Rolling Stones-, Dire Straits-számra ringatom, vagyis "táncolunk". Bőséges reggeli, azután kertészkedem, és mindennap kezembe veszem a gitáromat. Nálunk nincs tévé, de sokat olvasok, és az időm nagyobb részét a munkámmal töltöm. Az alkotáshoz számomra békességre és nyugalomra van szükség.

- Készen lett apuka, Ráhel apukája...

- egy csoda. Gyönyörűség, mert egy parányi lénynek a növekedése, az élete kapcsán fantasztikus örömeket fedezünk fel. Benne a teremtést, a kislányom negyedik évének minden pillanatát élvezem. Mondhatni, koros apukaként mondhatom, hogy kiélve-



zem ennek az apaságnak minden pillanatát. pedig tényleg nagyon derűs, nyitott, szeretnivaló, okos kislány, akit imádni lehet.

- Jó apuka?

- Szerintem igen. A kései apaság amolyan atyai bölcsességre kötelez engem, amit én boldogan vállalok.

Sokunk bálványa volt Generációk rajonganak érte. A nagy rockgeneráció egyik utolsó mohikánja az elmúlt években is megőrizte hitelességét, arcát és egyéniségét. Mi lehet a titka? Szerencsés gének, ifjonti lélek, harmonikus élet- és szemléletmód. Nem ütötte szét magát, egyben tudott maradni. Tiszteljük, mert ismeri a "mértéket" és "értéket", ami nála mindig a zene volt. Életének két alappillére a Generál és a Piramis, majd három szólólemeze (Révész Sándor, 1985, Révész, 1993, Változtam, 2003), közben 20 évet egy vidéki, alföldi tanyán élt.

A koncertek, a próbák mellett abszolút együtt vagyunk, amennyi időt csak lehet, vele töltök. Sokszor a nyakamba ugrik és mondja: "apa nagyon szeretlek téged!" Hát kell ennél szebb valomás..?

H.J.

(Fotó: családi album)



# A pneumococcus elleni védőoltás jelentősége a családorvos szemével

Vakcináció: Az emberiség átlag-életkora az utóbbi 100 évben jelentősen megemelkedett - az Ókorban várható 35-40 évről a mai 70-80 évre. Ez részben az életkörülmények, részben a fertőző betegségek terjedését csökkentő higiénés körülmények javulásának (tisztá ivóvíz, csatornázás, tisztálkodás), és a védőoltások (vakcinák) kifejlesztésének, elterjesztésének köszönhető. Régebben a fertőzések okozta gyermekhalandóság és járványok voltak a leggyakoribb halálokok és népességszabályozók. A hatékony oltásoknak és a megelőző oltási rendszereknek köszönhetően 2005-után a fertőzések már csak a krónikus betegségek után következnek halálokként.

Az egyik ilyen mindennapjainkban is jelenlévő, gyakran súlyos betegséget, akár halált okozó bakteriális kórokozó a *pneumococcus*.

A pneumococcus - amely baktérium - cseppfertőzéssel terjed, ugyanakkor előfordul az is, hogy az egyén tünetmentesen hordozza a baktériumot. Okozhat enyhe fertőzést - felső légúti betegségeket: orr-melléküreg-, középfülgyulladást, és súlyos fertőzést, mint a tüdőgyulladás, véráramfertőzés (szepszis), agyhártyagyulladás (az összes súlyos fertőzés kb. 10%-a halálos).

A pneumococcus fertőzésnek leginkább kitétt korosztályok az 5 év, de leginkább a két év alatti, nem teljesen kialakult, fejletlen immunrendszerű csecsemők és kisgyermek, illetve az 50 év feletti, gyengülten öregedőben levő immunrendszerű idős emberek.

Vannak, akik életmódjuk miatt például dohányzás, alkoholizmus - fogékonnyabbak a pneumococcus fertőzésre, és vannak, akik egyéb krónikus betegségek fennállása miatt kaphatják el nagyobb eséllyel a pneumococcus okozta betegségeket. Ilyen krónikus betegség lehet a cukorbetegség, krónikus vesebetegség, asztma, krónikus tü-

d betegség, krónikus szív és érrendszeri betegségek, a lép hiánya (baleset miatti eltávolítás), illetve egyéb immunhiányos állapotok például szervtranszplantáció, daganatos betegségek, kemoterápiás kezelés.

Nagyon gyakran a pneumococustól már megbetegedett szervezet antibiotikummal történő kezelése sikertelen a baktériumok antibiotikumokkal szemben fennálló fokozott ellenálló képessége miatt. Éppen ezért a fertőző betegségekkel szembeni megelőzés, így az oltás/vakcináció az, amelyet elsősorban alkalmaznunk kell, amennyiben ez az adott kórokozóra rendelkezésre áll.



A pneumococcus baktériumnak - felépítése alapján - jelenleg 93 különböző típusát tudjuk megkülönböztetni. A legújabb vizsgálatok szerint a súlyos fertőzések 90%-áért mindössze a baktérium típusok harmada tehető felelőssé. Az igazán hatékony, megelőzésre kiválóan használható oltások a fertőzéssel szemben aktív védettséget képesek biztosítani. A beadott védőoltás hatására az immunsejtek aktiválódnak és a kórokozókkal szemben ellenanyagokat termelnek.

A védőoltások kötelező és választható oltásokra oszthatóak. A kö-

telező védőoltások térítésmentesek, melyek beadását jogszabály írja elő, be nem tartásának büntetőjogi következménye van (gyermekeknél).

Ezzel kapcsolatban érdemes megemlíteni a nyájimmunitás fogalmát: ez azt jelenti, hogy a népesség egy bizonyos részének beoltása védettséget biztosít a beoltatlanok számára is, hiszen nincs kitől elkapni a betegséget. E jelenség komoly szerepet játszik a járványok kialakulásának megakadályozásában is. Ha az oltatlanok aránya egy kritikus szint fölé nem emelkedik, akkor a hatás megszűnik.

A pneumococcus védőoltás felnőttek esetében választható védőoltás, melynek beadását kezdeményezheti a páciens. Az egyéni kockázat és javaslat felállítására, a felvilágosításra, valamint a vakcina beadására a családorvos feladata.

Pácienseink egészségének megőrzésében, jó életminőségük és lehetőleg hosszabb életük biztosításában alapvető fontosságú a fertőző betegségek megelőzése veszélyének kitett kor- és rizikó csoport felvilágosítása, a hatékony, megelőző biztosító oltás ajánlása és beadása.

Az idős korral egyre inkább érdemes gondolni az ilyenkor gyakran előforduló felső légúti megbetegedésekre, illetve azok szövődményeire. De legfőképpen a megelőzésre, amelynek része lehet a pneumococcus okozta betegségek elleni védőoltás.

dr. Trapp Gábor,  
családorvos,  
Budapest, III. kerület

Irodalom:

Kulcsár A. Háziorvos Továbbképz. Szemle. 2012. 17. évf. 7. sz., 412-414

Bártfai Z. Medicina Thoracalis. 67. évf., 2014. február. 49-52.

Ludwig E. Cent Eur J Public Health 2013; 21 (4): 233-237.

X

## A görögdinnye csodás hatásai

Görögdinnye szezon van. Szinte minden ember szereti ezt a sok folyadékot tartalmazó gyümölcsöt, melynek több, mint 90%-a egyszerűen víz, ezért telít.

A görögdinnye szezonja hagyományosan július elejét 1 szeptember elejéig tart, de ma már a késő nyári típusoknak köszönhetően az első hónapjában is élvezhetjük az ízét. Kiváló hűsítő a meleg nyári napokon, és még finom is. Ha nem elég édes a vásárolt gyümölcs, készíthet belőle salátát zöldségekkel vegyítve, a héja pedig befőttek is eltehető. Nagyjából 500 fajtája van, melyek színükben, ízükben vagy érési idejükben különböznek egymástól. Súlyuk négy és tíz kilogramm között mozog. Az érett dinnyének megkopogtatáskor mély hangja van. A kiválasztásnál figyeljünk arra is, hogy sima és mindenhol szép zöld legyen. Segítségünkre lehet a kacs: ha elszáradt, biztosan érett gyümölccsel van dolgod.

Annak ellenére, hogy édes, viszonylag kalóriaszegény. 100 g görögdinnye energiatartalma átlagosan 29 kcal. Fehérje- (0,5 g) és zsírtartalma (0,2 g) minimális. 6,5-8,5 g szénhidrátja sem túl sok, nagyrészt gyorsan felszívódó cukrokból áll, ezért viszonylag gyorsan megemeli a vércukor-szintet. Emellett növényi rostokat is tartalmaz. A-vitamint, 0,04 mg B1-, 0,02 mg B2-vitamint, valamint 7 mg C-vitamint tartalmaz. Húsának pirosas színét nagyrészt színes antioxidánsainak köszönheti, emiatt még rákellenes hatást is tulajdonítanak neki. Nyomokban tartalmaz karotint és valamennyi likopint. 100 g dinnye 0,8 mg -1 mg vasat, káliumot, kalciumot, magnéziumot, cinket és szelént is tartalmaz.

Fogyasztása jól oltja a szomjat a nyári melegben, víztartalma és teltségérzetet okozó volta miatt akár fogyókúrás ételnek is beválhat, bár némelyeket puffaszt. Méregtelenítő kúrákhoz és a vese és hólyag átmosásához is kiválóan alkalmas, sőt könnyed nyári salátát is készíthetünk belőle. Magas folsavtartalma miatt kismamáknak kife-

jezetten ajánlott fogyasztása. A folsav létfontosságú a magzati gerinccel egészséges kifejlődéséhez a fogantatás utáni első három hónap során, ennek hiányában nyitott gerinc alakulhat ki.

Magas víztartalmának köszönhetően igen kevés kalóriával, zsírral, fehérjével és szénhidráttal rendelkezik, ezért kitűnő alapanyaga lehet a különböző diétáknak. Tartható kifejezetten görögdinnye-diétát. A gyümölcs nem kényszerít koplalásra, mert kalóriaszegény ugyan, de nagyon laktató, mindemellett tartalmazza a szükséges ásványi anyagokat. Egy napra is érdemes dinnyekúrát tartani, de a három nap számít ideálisnak. A diéta ideje alatt a dinnyét kiegészítheted sovány tejtermékekkel, zöldségekkel és teljes kiőrlésű kenyérral.

Íme négy dolog, ami nem biztos, hogy tudott a görögdinnyéről:

Több likopint tartalmaz, mint a paradicsom: egy átlagos méretű görögdinnye 12 mg likopént tartalmaz. A likopin egy vörös színű karotinoid, ami erős antioxidáns. Képes a szabad gyököket semlegesíteni, ami hatékonyan bizonyulhat a rák megelőzésében. Első sorban prosztatatarák megelőzésében találták hatékonynak. A maximális hatás érdekében szobahőmérsékleten fogyasszuk a dinnyét. Talán nem is gondolnád, de az édes gyümölcs még az UV-sugárzás elleni védelemben is fontos szerepet játszik. Ez szintén likopintartalmának köszönhető, hiszen ez az anyag fogja fel a baktériumkárosító hatásait.

A dinnyelé csökkenti az izomfájdalmat: ha sikerült megfelelően kifárasztanunk magunkat, ajánlott, hogy dinnyeitalt oltjuk utána a szomjunkt, mivel a dinnye citrullin összetevője hatásosan enyhíti az izomlázat. A dinnye a tökfélék családjába tartozik: sokan édes íze miatt gyümölcsnek tartják, de természetesen technikailag zöldségnek számít. A legtöbb vizet tartalmazó gyümölcs: víztartalma 91,5%, ezért a legjobb választás a hosszú nyári délutánokra. A forró napokon különösen oda kell figyelniük a folyadékpótlásra, és a dinnye kiválóan alkalmas erre a feladatra.

Hogyan válasszuk ki az igazit?

A dinnyék érettségét úgy lehet megállapítani, hogy a kacsuk elszárad, illetve több harmat ül meg az érett példányokon, ekkor a gyümölcs szüretelhető. A piacokon is figyelni kell a szárra, annak ellenére, hogy az eladók elszívesen levágják ezeket. Csak olyan dinnyét válasszunk, mely mindenhol egészséges zöld színű, legbiztosabbak azonban akkor lehetünk, ha megütögetjük a gyümölcsöt és mélyebb hangot hallunk, mint éretlen társainál. A hagyomány szerint dinnyét csak Szent László napjáig, vagyis augusztus 10-ig lehet venni, mert utána már "l. rinces" lesz a gyümölcs.

A dinnye behűtve a legfinomabb, de ne hűtsük túl, mert íze és állaga megváltozik. A megfelelő tárolás során frissességét akár egy hétig is megőrizheti.



# Egészségesebben táplálkozik a magyar

Lassú, fokozatos elmozdulás tapasztalható a magyarok ételmiszer-fogyasztásában az egészséges táplálkozás irányába, jóval kevesebb cukrot és zsiradékot fogyaszt a lakosság, mint hét éve, azonban hatalmas a különbség a legszegényebbek és a legjobb anyagi helyzetben lévő táplálkozási szokásai között - olvasható a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) Magyarország 2013 kiadványa.

Eszerint 2012-ben a legfelső jövedelmi szinten élők mintegy két és félszer annyit költöttek

Jóval kevesebb cukrot és zsiradékot fogyaszt a lakosság, mint hét éve.



ételmiszerre, mint a legszegényebb családok. Ételmiszer-típusonként is eltér a különbség, a szegényebbek elmaradása különösen a drágább húsfélék, a sajt és a gyümölcs esetében számottevő.

A legfelső jövedelmi szinthez tartozók kenyérből évente közel 12 kilóval kevesebbet fogyasztottak, húsból viszont másfélszer, tejből és zöldségből kétszer, míg gyümölcsből négyszer annyit vásároltak, mint a legszegényebbek - olvasható a kiadványban. *MTI*

## Mostantól ihat a biciklis

Módosult a KRESZ, a bicikliseket nem lehet megbírságotlani alkoholfogyasztás miatt, amennyiben képesek a biztonságos vezetésre.

A főúton is lehet kerékpározni alkoholfogyasztás után, amennyiben a biciklista biztonságos vezetésére képes állapotban van - derül ki a KRESZ-t módosító rendeletből, amely a Magyar Közlönyben jelent meg. A kerékpárosokat ezután nem lehet megbírságotlani alkoholfogyasztás miatt, főúton és mellékúton sem.

A közúti közlekedésről szóló rendelet eddig úgy szövegezte, hogy járművet csak az vezethet, aki a vezetési képességére hátrányosan ható szerbefolyása alatt nem áll, és a szervezetében nincs szeszesital fogyasztásából származó alkohol. Viszont ha az illető kerékpáros, és a jármű biztonságos vezetésére képes állapotban van, csak a főúton nem ültethet nyeregbe.

Ez eddig a nem gépi meghajtású járművek vezetése inél 0,50 gramm/liter véralkohol-, illetve 0,25 milligramm-

/liter levegő alkohol-koncentrációnál szabtta meg a bírságotlasi határt (amennyiben a kerékpáros tette nem minősül bűncselekménynek). Akinek a szervezetében ennél több volt az alkohol, az főútvonalon közlekedve



30 ezer, míg mellékúton 10 ezer forintot fizetett. A mostani módosítás a nem gépi meghajtású járművek sorából törli a kerékpárt.

A módosítás szerint viszont ha a kerékpáros a jármű biztonságos vezetésére képes állapotban van, akkor lehet a szervezetében szeszesital fogyasztásából származó alkohol. Módosult a közúti közlekedéshez kapcsolódó egyes rendelkezések megsértése esetén kiszabható bírságotlról szóló rendelet is.

Hodula Attila közlekedési szakértő szerint a KRESZ-módosítás hadat üzen a zéró tolerancia elvének, és visszalépésnek számít. Azonban nem tart attól, hogy a szabálymódosítás miatt megné az alkoholos biciklisták száma. A jogszabályban nincs konkrét fogódzkodó, ezért mércé meghatározva arra nézve, hogy mit jelent a közlekedésre biztonságos állapot, a szabály némi rugalmasságot biztosít a rendrség számára. A közlekedési szakértő kiemelte, ugyan nem ért egyet a KRESZ-módosítással, arra mégis szükség volt, mert, mint mondta, az igazodik a gyakorlathoz.

"Senki nem lehet addig öreg és bölcs, míg nem volt fiatal és bolondos."



# Őszel kezdhet az egységes segélyhívó rendszer

Az EU-ban bárhol ugyanazt a telefonszámot tárcsázva juthat majd mindenki rendri segítséghez, illetve hívhatja a mentőket, tűzoltókat.

Jelenleg testüzemben működik, szeptember 1-ig várhatóan élesítik az egységes segélyhívó rendszert (ESR-112), az Országos Rendőrfelügyelet kapitányság emellett összeállít és közread egy adatbázist, amelyben mindenki lekérheti a lakókörnyezetében szolgálatot teljesítő körzeti megbízott adatait.

Az úgynevezett KMB-s hálózat a maga 3491 fős állományával az egész



országot lefedi, és hogy a jövőben könnyebben elérhetővé váljanak a területileg illetékes egyenruhások, az ORFK elkezdte összeállítani a nevüket és elérhetőségeiket tartalmazó központi adatbázist, amely pár kattintással bárki számára elérhető lesz az interneten.

A 112-es segélyhívó azt a célt szolgálja, hogy az Európai Unió területén bárhol ugyanazt a telefonszámot tárcsázva juthasson mindenki rendri segítséghez, illetve hívhassa a mentőket, tűzoltókat.

MTI

## Gondoskodjon szeretteiről!

*Elgondolkodtató az a tény, hogy az élet nem tart örökké, és egy nap búcsút kell intenünk szeretteinknek. Általában addig várunk ezzel, amíg a szeretteink közül valaki eltávozik.*

### **Hogyan lehet mindezzel megbirkózni?**

A társadalomban megfigyelhetünk egy változást, miszerint egyre többen készülnek tudatosan arra a pillanatra, mikor már nem lesznek szeretteik mellett. Mindenki méltóságát teljes búcsút szeretne venni ettől a világtól, és természetesen nem szeretnék, ha ennek határt szabna anyagi lehetőségek.

Magyarországon egy temetés akár milliós összegbe is kerülhet. A magyarok csupán 15%-a rendelkezik megtakarítással, és egy ekkora összeget nagyon nehezen teremtenek el.

### **Biztosítás vagy bankbetét - melyik a jobb?**

A biztosítási kötvény nagyobb biztonságérzetet nyújt számunkra, mint egy megtakarítási számla, vagy banki betét. Előny, hogy a biztosított halála esetén a befizetett összeg függetlenül kifizetik a teljes biztosítási díjat - egészen más, mint a betétek esetében, ahol csak a befizetett összeget kapjuk vissza.

### **Magamnak és szeretteimnek**

Érzelmileg a halál mindig nagyon megterhel. Szeretteinknek pedig ezen felül meg kell birkózniuk az ezzel járó teendőkkel, néhány napon belül ki kell fizetniük a temetési és egyéb költségeket is. Az utolsó kórházi és orvosi számlát, az esetlegesen hátrahagyott tartozásokat is ki kell egyenlíteniük, illetve az egyéb költségeket is nekik kell rendezniük.

Az általunk kínált életbiztosítás megfelelő pénzügyi védelmet nyújt az ilyen kiadások fedezésére. Biztos lehet benne, hogy biztosításunkkal szerettei számára nem fog anyagi problémát okozni az Ön temetése, illetve egy biztos anyagi háttérrel nyújthat részükre.

### **Biztosítás a nem biztosítható személyek számára**

De mi történik akkor, ha az Ön lakóhelye, jövedelmi helyzete, elrehaladott kora vagy egészségi állapota megakadályozza, hogy biztosítást kössön hagyományos biztosítókon keresztül? A 4Life Direct egyedülálló biztosítást kínál Önnek - nincs orvosi vizsgálat és mindenki számára garantáltan elérhető 85 éves korig.

Úgy gondoljuk, hogy a Nyugdíjasok Országos Szövetsége több kedves tagjának lenne kérdése a biztosításunkkal kapcsolatban. Így - velük együttműködve - szeretnénk figyelmükbe ajánlani termékeinket. Azért, hogy személyre szabottan többet megtudjon a részletekről, hívja díjmentesen a 06-80-696-800-as telefonszámot, ahol szakértő munkatársaink készséggel állnak rendelkezésükre.

**Addig kell gondolni jövőnkre, amíg mi tartjuk a kezünkben.**



**4lifedirect**  
a NYOSZ ajánlásával

## Id skori érdekképviselőt Szlovéniában

Szlovéniában az id skorúak érdekképviselőjében a nyugdíjasok pártja is közreműködik oly módon, hogy választott képviselőik vannak a hazai és az Európai Unió parlamentjében.

Némethné Jankovics Györgyi, a Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnökének vezetésével július közepén négyfős delegáció utazott Szlovéniába. Látogatásuk célja, hogy találkozzanak az ottani nyugdíjas szervezet vezetőivel és kölcsönösen tájékoztassák egymást a nyugdíjasokat érintő legfontosabb kérdésekről.

A magyar küldöttséget fogadta Ivo Vajgl, a nyugdíjas párt Európa Parlamenti képviselője, valamint Anton Donko, a Szlovéniai Nyugdíjas Szervezetek Szövetségének alelnöke.

A figyelmet az a tény irányította az országra, hogy a július hónapban tartott elrehozott választáson a Szlovéniában működő Nyugdíjasok Demokratikus Pártja a harmadik legtöbb szavazatot kapta. Ezzel a 88 tagú parlamentbe 10 képviselőt delegálhatott, megduplázva a korábbi képviselői létszámát.

A nyugdíjasok pártja 1991-ben, a politikai rendszerváltáskor alakult meg. Céljuk ezzel az volt, hogy megakadályozzák az idős emberek és a nyugdíjasok hátrányos helyzetbe kerülését. A nyugdíjas szövetség és a párt között egyfajta munkamegosztás van, a civil szervezeds és a párt a felmerülő kérdésekről minden esetben egyeztet. Kinyilvánították a vendéglátók, hogy a szövetségen belül különféle világnézetek, politikai felfogások vannak jelen, és ezt a szövetség tiszteletben tartja.

A választott nyugdíjas párti képviselőik révén hatékony lobbitevékenységet tudnak végezni a többi képviselő között, és nagyon odafigyelnek a törvényelkészítők munkájára is. Jó kapcsolatot tartanak fenn az apparátusokkal, és már a törvények megszövegezésénél próbálják az idős

érdekeiket érvényesíteni. Egyik feladatuknak tekintik a nyugdíjak reálértékének megtartását.

Ivo Vajgl szerint ezt az érdekvédelmet nem csak a hazai törvényhozásban kell megtenniük. Ezért fontos az, hogy a május 25-i Európai Unió választáson a pártjuk két képviselői mandátumot is szerzett. Látható az, hogy az idősödés problémája mára szinte Európa minden országában elterjedt. Ezek az emberek nem akarnak rosszabbul élni, mint amikor még aktívan dolgoztak. Egy európai együttműködés megalakításáról gondolkodnak, amelynek az lenne a célja, hogy uniós szinten is ellássák az idősök érdekvédelmét. Meggyőződése az, hogy a fenti célok miatt, tradicionálisan szociáldemokrata értékeket kell képviselniük.

Felmerült az együttműködés szükségessége regionális szinteken is, mert a régiókban hasonló problémával küszködnek az országok. Ennek a programnak "Az idősök az idősökért" nevet adnák, ami jó lehetőséget biztosít arra, hogy az idős szervezetek közötti együttműködés kiszélesedjen.

Anton Donko alelnök úgy érzi, hogy az országokban a nyugdíjas szervezetüknek jelentős befolyásolási le-

hetősége van a társadalmat érintő kérdések meghozatalában. Példaként említette, hogy a választási rendszer megváltoztatásakor aláírással győzték és sikerült érvényesíteniük az elképzeléseiket. A meglévő problémák közül most a legfontosabb az egészségügyi reform végrehajtása országukban. Az álláspontjuk az, hogy nem szabad privatizálni az egészségügyet és ennek megakadályozásáért mindent meg is fognak tenni.

Az idősök körében végzett munkájuk is jelentős. Sok esetben segítik az egyedül maradt idősök elhelyezését. Jelentős jogi segítséget adnak a nagy értékű ingatlanok kisebbre történő elcseréléséhez. Az idősök szorult helyzetét ugyanis nagyon sokan szeretnék kihasználni, amikor kezelhetőbb és fenntarthatóbb ingatlanokat akarnak maguknak idős korukra.

Nagy hagyományai vannak náluk az Idősök Fesztiváljainak és az Idősök Napja rendezvényeik minden évben a parlamentben ünneplik meg.

A végén a két delegáció képviselői egyhangúlag megállapították, hogy a tanácskozás mindkét fél számára hasznos és a jövő feladatainak végrehajtása szempontjából elremutató volt. (D.F.)



Némethné Jankovics Györgyi és Ivo Vajgl

# Szenior sportolók Nyitrán

Második alkalommal vettek részt veszprémi nyugdíjasok Nyitrán, ahol nemzetközi részvétellel 6. alkalommal rendeztek regionális szenior sportjátékokat.

Június 30-án reggel nyolc f s csapat indult Nyitrára, eleget téve annak a testvérvárosi meghívásnak, amelyet a város f polgármestere Dvonc Jozef, valamint Csákayová Olga, a Szlovákiai Nyugdíjasok Nyitrai Szervezetének elnöke küldött a veszprémi nyugdíjasoknak.

A sportjátékokra Csehországból és Magyarországról, valamint az érintett szlovákiai régióból közel háromszáz versenyz érkezett. A versenykiírásban atlétika, úszás, asztalitenisz, kispályás foci, sakkverseny, légpuska lövészet szerepelt. A férfi és n i versenyz k három korcsoportban nevezhettek, a foci kivételével csak egyéni versenyek voltak.

A magyar csapat tagjai közül öten - akiknél lehet ség volt erre - több versenyszámban is indultak. A zord, es s id járás ellenére a kicsi, de lelkes csapat kitett magáért, mert összesen tíz els és egy második helyezést gy jöttek be. Gosztolai Mária, Benes Magdolna és Tungli József - mindannyian atlétikában - két-két aranyérmeket szereztek.

Csanádi Jánosné úszásban három els helyezéssel gyarapította a magyar érmek számát. Sebestyén Róbert asztaliteniszben izgalmas körülmények között els , Demeter Ferenc atlétikában második helyezést ért el.

(tudósítótól)



## Egy közösségi ház mozgalmas élete

Az 1997 óta m köd Gyöngyöshermáni és Szentkirályi Polgári Kör három lelkes csoportja - a nyugdíjas klub, a népdal- és nótakör, valamint az Irodalmat Kedvel k Klubja - programokban gazdag félévet tudhat magamögött.

Január 6-tól június 22-ig huszonegy alkalommal gy ltek össze a csoportok tagjai. Irodalmi és zenei esték, író-olvasó találkozók, emlékm sorok megrendezésében dolgoztak együtt. A város kulturális osztályának ajándékkaként színházi el adásokat láthattak. Egy egész napos, buszos kiránduláson 20 személy szerzett történelmi és irodalmi élményeket.

A három, lassacskán összekovácsolódó csoport a harmadik évben már együtt ünnepelte a Valentin-napot és a N napot. Több alkalommal a színház m vészeinek és az egyetem hallgatóinak verses m sorát hallgatták.

Az április 21-i nótadélutánon megtelt a zarkaházi Szily-kastély a csodás magyar népdalok hallgatóival.

Egy másik alkalommal a déli városrész zenét tanuló diákjainak zenei hangversenye is teltházas volt.

A május 5-én tartott irodalmi esten a szombathelyi költ n , Stekovic Baráth Irén szívet-lelket gyönyörködtet verseit olvasták fel a tagok egymásnak.

Május 17-én a soproni Pet fi-színházban az Evita rock-operát láthatták a klubtagok.

A közösen vállalt társadalmi munka (parkrendezés) után az Irodalmi klub a Nótakörrel közösen rendezte meg - két helyszínen is - a H sök napi emlékm sort nagyszámú érdekl d

el tt. A gyöngyöshermáni új sírkert felszentelése még emelte a délutáni program meghitt hangulatát.

A félévi program még két közös túrával folytatódott: a kámoni arborétum és a gyöngyösfalui tó megtekintésével. Majd egy egésznapos autóbussz-kirándulással - Doborján, Fraknó vára, a nagycenki Széchenyi-emlékhelyek megtekintésével, erdei kisvasúti túrával - zárult a félév. Mindez a Tiszta Formák Alapítvány pályázata segítségével.

Máté Ern né - klubvezet



# Fordítsd az arcodat a nap felé!

Fennállásának húsz éves évfordulóját ünnepelte a szentgotthárdi Nyugdíjas Pedagógusok és Barátaik Egyesület.

A szentgotthárdi Arany János Iskola nyugdíjas pedagógusai és technikai dolgozói 1994 tavaszán elhatározták, hogy egy új szervezést hoznak létre, ezzel is színesítve a város civil életét. Ebből a közösségből nőtt ki magát a Nyugdíjas Pedagógusok és Barátaik Egyesület, akik közül hárman alapító tagok.

Az egyesület Szentgotthárd város civil életének meghatározó szereplője. Felvállalták az eltérő tantervi oktatásban résztvevő tanulók patronálását, és ezzel segítik a sajátos nevelési igényű diákok esélyegyenlőségét. Az iskolai kereteken túli ismeretszerzés, életkoruknak megfelelő pozitív élményekre való törekvés, a programok közösségépítő ereje a fő célkitűzésük.

Az egyesület tagjai aktív idős kort élnek. Tevékenyen részt vesznek a város kulturális életében. Szellemi tevékenységüket hasznosítják közösségük és a város javára. Rendszeres és eredményes szereplői az országos, nyugdíjas kultu-

rális versenyeknek és fellépnek városi megyei rendezvényeken.

Dicséretes az egyesület civil szervezetekkel kialakított kapcsolatrendszere. Tagja Vas Megye és Szombathely Megyei Jogú Város Nyugdíjas Szövetsége, Képviselőtársaság. A Szombathelyi Polgármesteri Hivatal Nyugdíjas Klubjával 2007 óta él kapcsolatban az egyesület. A civil együttműködés jegyében. A Szentgotthárdi Civil Fórum életébe aktívan bekapcsolódnak és a város civil szervezeteivel kölcsönös együttműködés és segítség jellemzi az egyesületet.

Az évforduló alkalmából elismerések átadására is sor került. Az egyesület elnöke vette át Szentgotthárd Város Önkormányzatának Képviselőtársaságától a Díszoklevelét, Szentgotthárd város érdekében végzett két évtizedes lelkiismeretes, színvonalas munkája megbecsülése és elismerése jeléül, amelyet Huszár Gábor Szentgotthárd Város Polgármestere adott át. A Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége is elismerte a közösség munkáját, az egyesületnek 20 éves kiemelkedő tevékenységéért

Díszoklevelet adományozott, amelyet Némethné Jankovits Györgyi elnök asszony elfoglaltsága miatt Dancs István megyei elnök adott át.

Kovács Jánosné az egyesület volt elnöke részesült országos kitüntetésben, megyeibe hat fő, a város pedig azok munkáját ismerte el, akik a kezdetektől az egyesületben tevékenykednek.

Az egyesület "Fordítsd az arcodat a Nap felé, és minden árnyék mögéd kerül" Helen Keller idézetet választotta a Gálam sorának mottójául. A gálam sor összeállítói és szereplői arra törekedtek, hogy a versek, a dalok, a jelenet, a tánc, a humor és mély emberi értékek megjelenítésével a barátságot, a szeretetet, a jövőbe vetett hitet közvetítse. Ez alkalomra a Szentgotthárdi Színház megtelt. A mottó összeállítói és szereplői dicsérik, hogy volt könny, nevetés, sok taps, sok vastaps.

szinte szívvel kívánjuk, hogy az eddigi eredményes és aktív tevékenységük, amely példaértékű, továbbra is szolgálja önmaguk és a város értékeit munkájukat.

(tudósítónktól)



# Az ének az élet ünnepe...

Az ének az élet ünnepe - éneklés és hallgatóság boldogsága. Bizonyítja ezt a Kórusfesztivál is, amelyet 2014. június 17-én rendeztünk meg.

A Debreceni Nyugdíjas Egyesület régóta készül megalakulásának negyedik százados, azaz 25 éves évfordulójának méltó megünneplésére. Számtalan programunk sikerét biztosítja a nyertes NEA-pályázatunk. Ilyen volt az "Idetek a fiatalok szemével" címmel megrendezett fórum, azaz osztályfőnöki óra általános iskolás és középiskolás tanulók részvételével. Ennek a pályázatnak köszönhetjük a Hagyományörv Kórusfesztivál nagy sikerét is. Öt kórus kapott felkérést a fesztiválon való részvételre, és örömeinkre szolgált, hogy részesei lehetnek ennek a kulturális találkozásnak.

A fellépőkórusokat a Debreceni Művelődési Központ Pódiumtermében Nagy Barna, az egyesület elnöke meleg szavakkal köszöntötte, külön a határon túli barátainkat. A rendezvényt Gyöngy Péter a DMK művelődésszervező munkatársa nyitotta meg.

A fesztivál kezdetén Móra Ferenc: A hegedűs költeményét Mária István eladásában hallhattuk.

A kórusok műsorát a Szent Efrém Görögkatolikus Általános Iskola Szivárvány gyermekkórusa kezdte, Deli Gabriella karnagy irányításával. Változatos, színes műsorok méltán kapott vastapsot.

A Verestemplom Huszár Gál Kórusa is örömmel fogadta el meghívásunkat. F leg többszölamú egyházi énekeket énekelnek istentisztelet alkalmával. Karnagyuk Kurgyis András énekzenetanár, aki nagy hozzáértés-

sel vezeti a kórust. Műsoruk igen változatos és az ember lelkéhez szól, melyet mindenki áhítattal hallgatott.

A nyugdíjas egyesület határon túli együttműködése is példaértékű. Rendszeres kapcsolatban állunk Nagyszalonta és Nagyvárad nyugdíjas egyesületeivel. Mindkét város kórusa jelenlétével megtisztelt bennünket és színvonalas műsort adtak.

Nagyszalonta Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesületének szírvásza nevet viselő kórusa 10 éve alakult. Kezdetben saját maguk szórakoztatására énekeltek népdalokat, népdalfeldolgozásokat. Műsorukban tréfás dalokat adtak el, karnagyuk Patócs Csilla énekszakov tanár.



A Nagyszalonta Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesületének kórusa



A Nagyvárad Partiumi Magyar Nyugdíjasok Egyesülete kórusa

A másik kedves baráti kapcsolatunk a Nagyvárad Partiumi Magyar Nyugdíjasok Egyesülete, melynek kórusa 2006-ban alakult. Repertoárjukban szerepelnek népdalok, egyházi művek, katonadalok, karnagyuk Boros Bea zenetanár. A 33 tagú kórus az általa megzenésített verseket és a tanárn szerzeményeit is énekl. Fellépésüket mindenütt nagy siker koronázza, érdekessége a karnagy zenekísérete, ugyanis szintetizátorral teszi hangulatosabbá a produkciójukat.

A házigazda nyugdíjas egyesület szírvásza Kórusa 1992-ben alakult Erdei Györgyné, a kórus karnagyja, 11 éve foglalkozik velük. Jelenleg 32 taggal dolgozik. Városunk egyik legnagyobb létszámú kórusa. Repertoárjukban f leg többszölamú kórusművek szerepelnek, de népdalfeldolgozásokat is énekelnek.

A kórusok műsora között Kiss Judit Ágnes "Szó" című költeményét hallgattuk meg Biri Istvánné Zsóka eladásában, aki Mária Istvánnal egyesületünk tagja.

Az öt kórus műsora lenyngöz volt, a közönség áhítattal hallgatta, s valamennyit vastappsal jutalmazta.

A fesztivált Szabó László koncert után c. költeményével fejeztük be, melyet Mária István adott el.

Mindenki jól érezte magát. Vendégeinket elbúcsúztunk, jó utat kívánva hazafelé...

Mottónk:

"Egymást megbecsülni az a nagy dolog, ezt tegyük míg élünk, s leszünk boldogok..." (Meggyesi István)

Kökény Istvánné

Fotó: Dudás Sándorné



Verestemplom Huszár Gál Kórusa



szírvásza Kórusa

## Arató fesztivál a Koppány völgyében

Immáron ötödik alkalommal rendezte meg a Fiadi Ezüsthely Nyugdíjas Klub és az önkormányzat 2014. július 19-én a hagyományos Aratófesztivált.

Ez az alig 150 lakost számláló kis somogyi település a Koppány völgyébe invitálta a kistérség 12 települését Karátdól Kisbárapátiig, hogy a még "kaszaforgató" férfiak megtegyék az első vágást a kijelölt búzátáblában. Mert ehhez szakértelem kell és persze jó szerszám!

Összegyűlünk vagy négyszázan a rekkenős ségben, a legtöbben népviseletben, mert itt ez a szokás. Ahogy erre felé mondják, ez egy örömnep, amit estebe nyúló mulatozással zárnak.

A nap úgy indul, hogy arató reggelit kínálnak arató pálinkával, kemencés langallóval, házi szalonnával, friss, puha kenyérrrel. Majd a férfiak, a marokszed asszonyok, költőnők és kéveket k csapatokba szerveződnek, és a falusi plébános vezetésével indulnak a kijelölt búzátáblához. A gyakorlott arató népség a közönség biztatása közepette

mintavágást csinál. Az első kéveket a pap megáldja a b termés reményében. A déli harangszó már terített asztalhoz invitálja a népes vendégsereget. A menü tyúkhúsleves, pörkölt, rizs körettel, kemencés rétes és húsitalok a pincék hősébe. Már itt-ott felcsendül a nóta, el kell készíteni a délutáni programot, ahol minden vendég egyesület színpadra kerül, tisztelegve az eseménynek és szórakoztatására a nagyérdemnek. És még nincs vége... Este - mint a lakodalmakban - töltött káposzta zárja a gazdag menüsört és táncmulatság, amíg az utolsó vendég el nem köszön a házigazdától.

Ami a hagyomány részen jóval túlmutat, az a közösség formálása, a falusi emberek vendégszeretete, és nem utolsósorban az együvé tartozás erősítése. Persze, ezzel koránt sincs vége, mert már fenik a kaszákat Andocsra és Tabon, ahová az erdélyi testvér települések is hivatalosak. Adja a Teremtő, hogy jövőre is arathassunk!

*Jánossy Gábor*



## Budapesti nyugdíjasok barangolásai

2014. május 13-án az MMG AM Nyugdíjas Baráti Kör 44 tagjának sikerült hazánk egyik csodálatos kiránduló helyére, a Vas megyei Kám község határában lévő Jeli Arborétumba eljutni. Európa egyik legszebb botanikus kertjét dr. Ambrózy-Migazzi István gróf hozta létre.

Az idjárás szeszélye folytán a 75 hektáros park rododendron szekció virágzásának időpontját nem sikerült eltalálnunk, de így is nagyszerű élményt nyújtott a park megtekintése. Társaságunk többségének külön meglepetést jelentett a lepkekiállítás és előadás.

Utazásunk alkalmával meglátogattuk a sárvári és nádasdladányi Nádasdy kastélyokat. Az utóbbi teljesen új felfedezést jelentett számunkra. Csatunkból korábban még senki sem látta. Nagyszerű tárlatvezetés mellett szerezhettünk új információkat és összefüggéseket a családról.

2014. június 24-én 59 fivel ismét kirándultunk, Szlovákia második legnagyobb városába látogattunk, a gazdag magyar történelmi múlttal és témérdekem emlékekkel rendelkező Kassára.

Megcsodálhattuk többek között a Szt. Erzsébet székesegyházat, a Rá-

kóczi kriptával, a Szt. Mihály kápolnával. Végigjártuk az Orbán-tornyot, melyben Szlovákia egyetlen viasmúzeuma található. Jártunk a rodostói és a Márai emlékházban. Végig sétáltunk a történelmi Fő utcán, és két nagyszerű idegenvezetővel minden jelentősebb épület előtt kellő tájékoztatásban részesültünk.

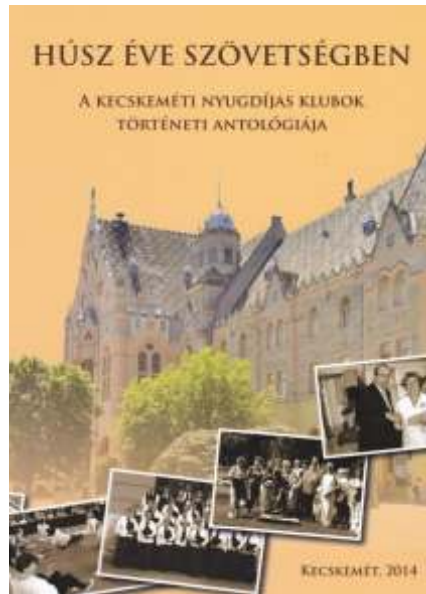
Mindkét kirándulás nagyon szép és sikeres volt, élményekkel gazdagodva tértünk haza.

*Fehér László - klubvezető  
Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége  
Elnökségi tagja*

# Húsz évre emlékeztek Kecskeméten

A Kecskeméti Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége 20 éves fennállásának alkalmából jubileumi közgyűlést tartott 2014. június 20-án. Az évforduló tiszteletére készült könyvet is bemutatták az ünnepségen.

Zsúfolásig megtelt a kecskeméti városháza díszterme az ünnepkel, köztük a várossal jó kapcsolatokat ápoló Balatonfüred delegációjával. A visszaemlékezéseket dr. Tibba István elnök ajándékozta meg a közgyűlés résztvevőivel. Tisztelegszavakkal szólt az alapító elnök, a szövetség irányításában fontos szerepet vállaló elnökök, Eöry Kálmánról, Dr. Lap Jenőről, Dr. Harsányi Ernőről, Berente Károlyról és Gódor Józsefről, és az indulás óta 33 tagszervezetre gyarapodott közösségek tagjairól. Beszédében kitért a szövetség számára oly fontos kapcsolatok, együttműködések bemutatására, a legemlékezetesebb eseményekre, és arra



a szemléletre, amely 20 éve kíséri tevékenységüket.

"A város civil és közeleti tevékenységében csak úgy tudunk bekapcsolódni, ha megértjük egymást, és segítjük, aktívabb párbeszédet alakítunk ki, amely megköveteli egymás szellemi méltóságának kölcsönös tiszteletét..."

Tehát meg kell érteni másokat, elfogadni és elviselni a többi embert, sorsközösséget vállalni velük. Párbeszédet kezdeni, együttműködni a feladatok érdekében. Segíteni és adni érdek nélkül. Ha így élünk, akkor érezzük és tudjuk, hogy mindezek mélyén a szeretet húzódik meg..."

Az elnöki visszaemlékezés Goethe gondolattal zárult:  
*"A boldogságot nem lehet ajándékba kapni, Egyetlen titka: adni, mindig csak adni,  
 Jó szót, bátorítást, mosolyt, hitet,  
 És sok-sok önzetlent, tiszta szeretetet."*

A jubileumi közgyűlés alkalmával Kecskemét város és a testvér település, Balatonfüred vezetése is köszöntötte a szövetséget, valamint a NYOK részéről Hegyesiné Orsós Éva, a NYOSZ részéről Némethné Jankovics Györgyi elnök asszonyok.

A ünnepség a jubileumi könyv bemutatásával, elismerések átadásával és kulturális programmal zárult.

*(tudósítónktól)*

"Mit adtak eleink, a 20 évvel ezelőtt létrehozott szövetség vezetői számunkra, az utódokra?

Erre válaszként Reményik Sándor alábbi sorai jutnak eszembe:

"És örökké csak álmodik a szívem, /Egy lángot adok, ápolod, add tovább, /És gondozd híven."

## 35 éves a pásztói szirózsa Nyugdíjas Klub

Június 7-én ünnepeltük klubunk 35 éves jubileumát.

Délre megérkeztek a vendégek, és az általunk meghívott klubcsoporthoz: Szurdokpüspöki, Kisterenye, Mátraszőlös, Mátrakeresztes. A klubvezető a vendégek, klubok köszöntése után dióhéjban ismertette a pásztói szirózsa Nyugdíjas Klub életét, munkáját, a felejthetetlen eseményeket.

Sisák Imre polgármester úr felhívta a klubvezetőt a 35 éves klubot. Elismerően, meleg szavakkal köszöntötte meg a klub munkáját, további sikereket, boldog együttélést kívánt a

35 szál rózsából álló virágkosár és a 120 szeletes óriási torta átadásával. Volek György alpolgármester úr pohárköszöntése után közösen meghívták a vendégeket a sok finomságból készült állófogadásra.

A meghívott vendégek is köszöntötték a jubiláló nyugdíjas klubot. Először az Élet az Éveknek Országos Szövetség Nógrád megyei elnöke, Mesterné Molnári Mária szólt az elnökség nevében, majd a Nógrád megyei Nyugdíjasok Szövetsége nevében Szendrői György elnök köszöntötte az ünnepelőköt, úgy is, mint az orszá-

gos szövetség elnökhelyettese. Végül a megyei központ vezetése és a meghívott klubok vezetői mondták el köszöntőjüket.

A meghívott klubcsoporthoz és az ünnepelők klubjainak sorában gyönyörködhattunk. Végül kéz a kézben, szívből énekeltük, "szeressük egymást gyerekek, az élet úgy is továszall...", és a rákezdett zene hallatán elkezdődött a fergeteges tánc.

A 35. évi jubileumi ünnep megrendezése felejthetetlen élményt nyújtott mindnyájunknak.

*Nagy Józsefné - klubvezető*

# VI. Országos Szenior Táncverseny

A NYOSZ Békés Megyei Szövetsége szervezésében - Szrenka Pálné vezetésével, munkatársai odaadó segítségével - 2014. június 21-én Szeghalmon a Sportcsarnokban került megrendezésre a VI. Országos Szenior Táncverseny.

A rendezvény fővédnöke Macsári József Szeghalom Város polgármestere volt, aki a kedvező lehetőséget biztosította az országos rendezvény sikeres megtartásához.

Már a kora reggeli órákban érkeztek a csapatok az ország különböző területeiről, sokan Észak-Magyarországról, Pest, Nógrád, Szolnok, Csongrád, Hajdú-Bihar és Békés megyéből.

A jókedv, a lelkesedés hatalmas volt, a 32 csapat 39 más sorszámmal nevezett be, közel 320 fellépő jelenlétével. A fellépő csapatok kísérettel érkeztek, így a helyi, állandóan cserélődő érdeklődőkkel együtt mintegy 850 néző és fellépő szorongott a Sportcsarnok meredek lelátóján, vastapssal biztatva a fellépőket.

A táncgálát Macsári József Szeghalom Város polgármestere köszöntötte, majd Farkas Zoltán a Békés Megyei Önkormányzat elnöke mondott köszöntőt a megjelenteknek.

A rendezvényt Szrenka Pálné Erzsike, a Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetség elnöke, a rendezvény főrendezője - óriási tapsal jutalmazottan - nyitotta meg.

A rendezvény sikeres megrendezésében a Szeghalmi Nyugdíjas Egyesület és annak vezetője kiemelkedő munkát végzett.

A jelenlévők rendkívül jól felké-

szült csapatok más soraiban gyönyörködhettek, melynek eredményeként a háromtagú színvonalas szakmai zsűri a következő döntést hozta:

Aranyminisítést kapott:

- Nyíri Lajos Táncsport Egyesület és Táncklub Szenior Csoportja Békéscsaba, - kiemelt aranyminisítéssel  
- Gyöngyösbokréta Kulturális és Nyugdíjas Egyesület - Gyöngyöshalás,

- Berettyóparti Nyugdíjas Egyesület - Berettyóújfalu,

- Liszt Ferenc Vasutas Nyugdíjas Klub - Hatvan,

- Gyulai Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége - Gyula,

- Nyugdíjas Magányosok Klubja - Miskolc,

- Búzavirág Nyugdíjas Egyesület - Szeghalom,

- Nyugdíjas Szövetség Szépkorúak Tánc csoportja - Hódmezővásárhely,



- Szenior Örömtánc Klub - Budapest,

- Bulgárföldi Nyugdíjas Egyesület, Onga,

- Ezüstkor Közhasznú Egyesület - Békés,

- Nyugdíjas Klub Szarkaláb Néptánc csoportja - Ózd,

- Mosoly Országos Kulturális Egyesület - Miskolc,

- Esztári Idősek Klubja - Esztár.

Ezüstminisítést kapott:

- Sarkadi Funky Mamák - Sarkad,  
- Orosházi Nyugdíjas Érdekvédelmi Egyesület - Orosháza,

- Csengeri Nyugdíjas Szeretet Egyesület - Csenger,

- Gyöngy-nagyi Nyugdíjas Szervezet - Gyöngyös,

- Vésztői Szépkorúak Nyugdíjas Egyesülete - Vésztő,

- Hosszúpályi Nyugdíjas Egyesület - Hosszúpályi,

- Szi Rózsák Nyugdíjas Klub - Vámosgyörk,

- Együtt Egymásért Nyugdíjas Klub - Mátraverebély,

- Hagyományörző Egyesület - Kaba,

- Abasári Nyugdíjas Klub - Abasár. Bronzminisítést kapott:

- Hosszúpályi Nyugdíjas Egyesület - Hosszúpályi,

- Szülői Fények Nyugdíjas Klub - Csenger,

- Nyugdíjas Egyesület Táncoslábú Szupernagyik - Debrecen,

- Bányász Nyugdíjas Klub Rózsák Rózsája - Rózsaszentmárton,

- Árpád Fejedelem Nyugdíjas Klub Tánc csoportja - Tiszaalpár,

- Nyársapáti Nyugdíjas Klub - Nyársapáti.

Egyéb kategóriában:

- Kónya Gábor - Tiszaalpár, furulyán játszott.

(tudósítónktól)





## MEGHÍVÓ

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége által rendezett Országos Költészeti - idei jubileumi – Szemle dönt jét 2014. szeptember 25-én 11 órai kezdettel rendezzük meg. Várható befejezése 15 óra körül.

A rendezvény helyszíne: 1054 Budapest Akadémia utca 1. szám alatti I. emeleti Színházterem.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Véghné Reményi Mária

NYUBUSZ - elnök

Király Istvánné

NYUBUSZ elnök-helyettes  
szervező

### Ismét indulnak számítógépes tanfolyamaink!

A NYOSZ budapesti informatikai kabinetje szeptemberben ismét indít kezdés és haladó számítástechnikai tanfolyamokat. A hetente tartott foglalkozások három hónapon át tartanak, melyek keretében a számítógép kezelés, a szövegszerkesztés, a fényképek kezelése, az elektronikus levelezés és az internet használat témakörökkel ismerkednek a résztvevők. A szövetség várja a tanfolyamok iránt érdeklődő, elsősorban budapesti és Pest környéki nyugdíjasok jelentkezését.

Érdeklődni lehet munkaidőben a 06/1/210-0326-os telefonszámon, vagy Horváth Istvánné 30/574-9097-es mobilszámán.

## AKTUÁLIS Csillebérci Randevú 2014

Friss hírekkel szeretnénk bátorítani nyugdíjas társainkat a részvételre a szeptember 4-6. között Csillebércen megrendezésre kerülő programokon.

Szeptember 4-én 11 órától ismét konferenciára hívjuk az érdeklődőket, melynek témája: Aktív idős kor.

A konferencia első részében a hazai nyugdíjas egyetemek legsikeresebb előadásai közül válogattunk témákat és előadókat, így lesz szó többek között az idős kori tanulásról, életmód-életviteli tanácsokról, művészetekről, táncról és játékról, hazai és nemzetközi kitekintésben. A második részben jobbra egészségügyi, gerontológiai, betegjogi témákban hallhatunk majd előadóinktól.

A napközti délutáni és esti programja: "Házibuli Attilával" zenés szórakoztató műsor TV felvétellel 1. rész. Közreműködő sztárvendégek: "Házibuli" Attila, Poór Péter, Fekete Dávid, Harangozó Teri, Kaczor Feri, Sihell Feri, Balássy Betti és Varga Feri, Tolnai András, Madarász Katalin, Csepregi Éva, és még sokan mások.

Az 1. nap programján a részvétel ingyenes, amennyiben részvételi szándékot bejelentik augusztus 20-ig telefonon vagy emailben, esetleg levélben a NYOSZ-ban.

Szeptember 5-én 9 órától "Újra szól a dal!" Országos Dalköri Fesztivál kezdődik, melyre várjuk a kórusok, népdalkörök, énekes együttesek jelentkezését.

Információk a fesztiválról, a költségekről, díjakról kérhetők a szövetség központi irodájában. Jelentkezési határidő: augusztus 20.

A dalkörök bemutatóival egy időben a sportcsarnok környezetében vállalkozások és nyugdíjas alkotók, termelők/termesztők bemutatója és vására kerül megrendezésre. A napközti délutáni és esti programja: "Házibuli Attilával" zenés szórakoztató műsor TV felvétellel 2. rész

Szeptember 6-án 9 órától a tábor területén akadályversenyre, valamint kisvonatozásra és közös felkészítésre várjuk a nyugdíjasok 6-8 fős csoportjait.

A több napra érkező érdeklődők, fellépők számára szállást és étkezést tudunk biztosítani a csillebérci tábor szerény keretei között. Lemondásokat szeptember 1. után nem tudunk már figyelembe venni.

Megközelítés: a helyszínt Budapestre a Szél Kálmán téri Metro állomástól induló 21A jelű autóbusszal a legkönnyebb megközelíteni, amely a tábor kapujában áll meg. A buszra a Déli Pályaudvar mellett is fel lehet szállni.

NYOSZ információ:

1074 Budapest,

Szövetség u. 9.

email: nyosz@enternet.hu

telefon:

06/1/210-0326



## NYOSZ kártya új elfogadóhely

Nefelejcs Hotel \*\*\* - Étterem

3400 Mezőkövesd Zsóry,

Bimbó út 2.

-10% kedvezmény NYOSZ kártyásoknak az igénybe vett szolgáltatások árából

### ŐSZI AKCIÓ HAJDÚSZOBOSZLÓN!

### AZ ENTER-CENTER APARTMANHAZBAN!

8 NAP 7 ÉJSZAKA (SZÁLLÁS + FÉLPANZIOVAL) A GYÓGYFÜRDŐ KÖZELÉBEN!

**21.500 Ft fő** (Idegenforgalmi adóval együtt!)

ELHELYEZÉS: 2-3 AGYAS APARTMANOKBAN

Tel.: 06-30/229-6731,  
06-70/311-1986

Képek és további info:

[www.entercenter.hu](http://www.entercenter.hu)



HIRDETÉS

# Elképeszt hasznot ígérnek a nyugdíjasok

Kikérik maguknak a nyugdíjasok szervezetei, hogy a politikusok azon sopánkodnak, milyen nagy anyagi terhet jelent a társadalomnak az egyre több idős ember "eltartása". Észre kellene venni az óriási üzleti lehetőségeket, amelyek az 50 pluszosok kínálnak!

Nem titok, hogy a világ népessége előregszik, az ENSZ adatai szerint 2050-ben kétmilliárd 60 év feletti ember él majd a világon, ami kétszer több a korosztály mai létszámánál - kezdi "A cégek futnak az ezüstdollárok után" című cikkét a BBC. A kormányok és a politikusok a világ minden táján azon studióznak, hogyan lehet fedezni az idősök arányának növekedéséből fakadó költségeket. Az üzenet lényegében az, hogy a társadalom nem engedheti meg magának az idősökkel járó pluszkiadásokat.

Ez nem csupán embertelen, hanem közgazdaságilag sem helyénvaló állítás - hangsúlyozza Jody Holtzman az 50 éven felülieket képviselő amerikai AARP civil szervezet tagja. Az okos vállalkozások esélyt látnak az úgynevezett ezüstgazdaságban, az ezüstdollárokban, azaz az idős embereknek szóló termékek és szolgáltatások értékesítésében.

Nem úgy van az!

Csak a washingtoni politikusok látják pénzügyi tehernek 100 millió amerikai állampolgár szükségleteinek kielégítését, az üzleti szektor lehetőséget lát ebben - véli Holtzman. Az AARP adatai szerint az 50 felettiék évente 7,1 ezer milliárd dollár értékű üzleti tevékenység létrejöttét segítik elő. Ez magában foglalja a fogyasztói javakra költött 3 ezer, illetve az egészségügyi ellátásra fordított 1,6 ezer milliárdjukat. Összességében olyan a piacot teremtenek, amely amerikaiak millióinak ad munkát.

De nem járhat bárki sikerrel, aki megcélozza az idősöket. Viszonylag régi találmány például az olyan mobiltelefon, amelyen egy gomb-

nyomással segítséget hívhat a bajba került telefonáló. A kaliforniai GreatCall ezen a szolgáltatásfaján belül tanácsadást kínál ügyfeleinek: a vészjelző gomb megnyomása után a cég ügyfélszolgálatára jelentkezik, amely további segítséget hívhat, vagy tanácsot adhat és GPS helymeghatározó rendszerrel be is tudja látni a hívó helyzetét.

Nem olyan egyszerű

A rendszer az elfizetett egészségügyi életének ismertetésében olyan tanácsokat nyújthat, amelyek segítségével megspórolható az orvoshoz járás egy része. A vállalkozás alapítója azonban hamar rájött, hogy mindezek az elnyitók nem magától értetődőek ügyfeleknek. David Inns, aki marketinggel foglalkozott a GreatCall megalapítása előtt, megértette, hogy az idősök nem szeretik, ha öregekként kezelik őket. Az erre emlékeztető szavak kerülendők. Ezért hagyták el promóciós anyagikból a "félelem" szót, helyette a szolgáltatásuk kínálta "szabadságot" hangsúlyozzák. A "sérülésveszély" a különleges telefonnak köszönhetően "magabiztosságnak" adta át a helyét.

Esettanulmány lehetne annak bizonyítására, mennyire alábecsülik még a cégek is az idős vásárlók kínált lehetőségeit, a Los Angeles-i GTX esete. Ez a vállalat a futók edzésének segítésére, teljesítményük könnyű mérésére kifejlesztett egy olyan cipőtalpat, amelybe GPS-rendszert építettek. Egy az ezüstgazdasággal foglalkozó szakember hívta fel a figyelmüket arra, hogy meg kellene próbálniuk az ezüstgenerációnak is kínálni a terméküket.

Sokan szenvednek ugyanis Alzheimer-kórban, az elbutulás (demencia) súlyos változatában. Egy részük hajlamos az elköborlásra, ezért állandó felügyeletre szorul, általában idősök otthonába kerül. A GPS-es cipőtalp segítségével azonban a távolról is figyelheti helyzetüket valamelyik családtagjuk, gondozójuk. A GTX felismerte a lehetőséget: hamarosan előáll a termék idősöknek szánt változatával.

Nem csupán high-tech

Aki jól ismeri ezt a korosztályt, az anélkül is indíthat rájuk építő vállalkozást, hogy valamilyen különleges technológiára támaszkodna. Jó példa erre a Julie és William Buck házaspár "alkalmazkodó ruházatot" kínáló cége, amelyet 37 évvel ezelőtt alapítottak Seattle-ben. Julie Buck adminisztrátorként dolgozott egy ápolónként képzett intézményben. Itt figyelte meg, milyen nagy szükségük van az idős embereknek a könnyen fel- és levehető ruhadarabokra.

Ha egy ingen a gombok mögött tépőzár van, akkor a kívülálló semmi különbséget nem lát, ám aki úgy akar kinézni, mint régen, de a ki- és begombolás már gondot okoz neki, az ezzel a kis trükkkel megoldhatja a problémáját. Senki sem fog rájönni a turpisságra - derül ki Buck asszony szavaiból. Csak meg kell figyelni, mi a gondjuk az idősöknek, és ki kell találni a megoldást. Cégük, a Buck & Buck az interneten, illetve katalógusokból árulja termékeit, 25 alkalmazott foglalkoztatásával.

([http://www.napi.hu/nemzetkozi\\_gazdasag/elkeszeszto\\_hasznot\\_igernek\\_a\\_nyugdijasok.584058.html](http://www.napi.hu/nemzetkozi_gazdasag/elkeszeszto_hasznot_igernek_a_nyugdijasok.584058.html))

## Gigantikus számok

A világon a 60 felettiék 15 ezer milliárd dollárnyi vásárlóerővel rendelkeznek majd 2020-ra - derül ki a Merrill Lynch adataiból.

Az Egyesült Államokban a lakásfelújításra költött kiadások felét az 55 éven felüliek költik el. A negyvenes-ötvenes évek fordulóján született nagy létszámú generáció évente 120 milliárd dollárt költ utazásra.

Az USA-ban az 50 felettiék adják a kaszinók látogatóinak 64 százalékát

A 60 évesnél idős európai hölgyek kétszer annyit vásárolnak, mint a 25 év alattiak.

# Magyar tudálékosok és gondolkodók

A minap Tuszányoson Orbán Viktor újabb tudálékoságai kerültek napvilágra magyarságról, liberalizmusról, államformákról, köztük a legújabb hungarikumról, bocs', orbanikumról, a nemliberális munka alapú államról, amely részben fából vaskarika, részben a spanyolviasz feltalálásának min sítet, egyébként meg min síthetetlen esete. Ennyit a cím első részéről, a továbbiakban csak komoly dolgokkal szeretnék foglalkozni, magyar gondolkodók régebbi, de a maiakra hajazó, és újabb aggodalmaikkal:

*Idézet Babits: A legnagyobb magyar c. (1936) esszéjéből:*

"Mít ér az ember, ha magyar? - kérdezte Ady Endre. De nem el ször, s nem utoljára. Azt mondhatnám: az egész magyar történelem ezt kérdezi. Amit Ady versével, szavaival ugyanazt kérdezte Széchenyi egész életével. Nincs még egy élet, mely olyan ellenállhatatlanul veti föl a "magyarság és emberség viszonyának problémáját."

*Még mindig Ady, Babitsba (A titokzatos mesterség 1938) bugyolálva:*

"Egyszer megpróbáltam Adynak egy ilyen költő jóslatát elemezni.

"Vagy láng csap az ódon vármegye házra, / Vagy itt ül a lelkünk tovább leigázva .... /... Vagy lesz értelmük a magyar ígéknek, / Vagy marad régiben a bús, magyar élet"

*Babits, Fogaras(1937)*

"... nem volt nálam naivabban Európa-hívés nagyobb megvetése minden sovinizmusnak és vadmagyarságnak. Amint most erre visszagondolok, az az érzésem, hogy talán minden ilyen nemzeti gyanú és sértettség egy lölet efféle kis ostoba félreértésekben eredhet. Mi menti meg ettől egyszer a világot? Talán mi, humanisták, akiknek mesterségünk az értés és megértés?"

*Babits, Tömeg és nemzet*

"A tömeg nem ugyanaz, mint a nemzet. A nemzet néha csak egy-két

emberben él, míg az utcán ezren is ordítóznak. Volt idő, hogy a magyar nemzet is csak egy-két emberben élt. Máskor elrejt zött tanulószobákban és parasztkunyhókban. A nemzet a lélek, a tömeg csak a test... Ki fogja visszaállítani a szellemnek a régi tekintélyét a tömeg előtt?....."

"... régi és új bölcséink tanításai er tlenek maradnak a kor félmveltjeinek hitvány jelszavai mellett. Ha elvész a nemzet, csakugyan azért vesz el (ahogy Széchenyi jósolja Aranyánál), "mivelhogy tudomány nélkül való". Tudomány nélkül - azaz mélyebb és szellemibb meltség nélkül ..."

"Aki a rosszat akarja irtani, könnyen a jót fojthatja meg... Az írók máris különös öncenzúrára érzik magukat kényszerülve."

"A jövő bizonyosan sötét és kétséges. Ha csak rá is gondolok erre, tele vagyok ijedt kérdésekkel, amikre nem tudok felelni. Hogyan állunk meg, Európa nagy válságaiban, megszegé nyedett szellemmel és megingott elvekkkel?... Mi lesz, ha elborít bennünket a zsarnokságnak és a barbárságnak az az áradata, mely ebben a szomorú Európában mindenütt ott les már az ajtó küszöbén, ahol az emberi jogokból és közszabadságokból egyetlen parányi rést engednek?"...

... "Én még mindig azt akarom hinni, hogy a zsidók és a németek lesznek közöttünk elbb utóbb igaz magyarokká. A politikai divatok jönnek és eltnnek. Eltnik maga a korszellem is, mely sugallja ket... a korszellem mögött él egy másik szellem is, mely nem függ a korszellemtől... Ennek a szellemnek a kivirágzása volt a XIX. század magyar liberalizmusa. A legtisztább keresztényi érzés sugallta: az emberszeretet és az emberi lélek szabadságának tisztelete... Krisztus elveinek logikus alkalmazása. Aki eltt "nincs pogány, nincs zsidó", aki az embereket nem fajta szerint, hanem egyéneként kívánta ítélni, aki testvérnek szánt mindnyájunkat, s sza-

badnak az emberi lelket e világ hatalmasaival szemben. ... Ezek a nemzet igazi szentségei. Ha ket az áradat prédájául engedjük, micsoda anyagi elny vigasztalhat? Akkor talán nem is nemzet a nemzet. (Csak tömeg, vagy állam.) S minden bizonyosan nem magyar a magyar!"

Babitsnak ezek a betegágyon született aggályos eszmefuttatásai hihetetlen élességgel mutatnak a mai Magyarország problémáira, dilemmáira, a mindennapok aggodalmaira. A veszőlyre, amely féligmvelt proféták, sámánok zagyva beszédeiben, gondolataiból árad.

Tovább is van, mondjam még?

Nem mondom, mert belefáradtam immár, s ez a hamis profétáknak kedvez. Azér' ti, jó emberek folytathatjátok!

Fentieknél borzalmasabb az a hangulat, amely Bächer Iván Idegen ország c. cikkéből áradt már 2011-ben:

"Idegen országban élek.

Persze hogy idegen álladalomban. Nincsen közöm az új alkotmányhoz, az államfőhöz, a kormányfőhöz, pártokhoz, igazságszolgáltatáshoz.

Nekem ez a hottentották Magyarországa.

Amit én tiszteletben tartok. Hisz' a nép akarta így. A magyarok többsége egy hottentotta Magyarországon kíván élni. Hát tessék, éljen abban...

Én maradok a magam hazájában. A saját egyszemélyes hazámban...

Én jól elvagyok a magam egyszemélyes hazájában. Sok-sok egyszemélyes haza él mellettem. Eldiskurálok velük, elsétálgatok, elfröccsözgetek. Jól érzem magam.

Én otthon vagyok egy idegen országban is.

De néha, mikor senki se látja, eladódik, hogy elszomorodom."

*dr. Surányi Jen*

# Keser pohár

Gyakorta arról kesergünk, hogy a civil szervezetek, köztük a nyugdíjas egyesületek és klubok működése ellehetetlenül, mert nincs lehetőség pályázati úton támogatásokhoz jutni. Marad a tagdíj bevétel, ami a túlélésre sem elég. Vagy el lehet menni kalákába szüretelni, a rekkenő hidegben, - amire van példa - mert a közösségi célokra csak így futja. De hát azt mondják: a munka nemesít, és a közösség formálására is jó hatással van. Csak azok mihez kezdjenek, akik távol esnek ezektől a "nemesítő" lehetőségektől?

Lehet, hogy a probléma nem általános, mert jómagam találkoztam nem is egy helyen olyan településsel, ahol a polgármester szívügyének tekinti az időskorúak támogatását, és ha nem is bíz benne, de biztosítja a működési

feltételeket. Mert valljuk be a támogatáspolitikát polgármester függ.

Amiért tollat ragadtam, az egy friss "élmény" és a támogatásról, a szponzorációról szól.

Készülünk egy több száz főt megmozgató megyei kulturális rendezvényre, amit a városunkba szervezünk. A városvezetés felkarolta a kezdeményezést és biztosítja a létesítményi, technikai feltételeket, ami nem kevés. De osztottam, szoroztam és be kellett látnom, hogy a rendezvény költségei meghaladják a rendelkezésre álló erőforrásainkat. Gondoltam egy merészet, hiszen akik a tagságot alkotják, már letették névjegyüket valamely cég egykori munkavállalójaként. Másrészt megbeugrott a szlogen, hogy "Magyarország jobban teljesít!"

Nosza, nagy lelkesen megkerestem a város országos hírű gazdálkodó szervezeteit, hogy minimális támogatással segítsék a lebonyolítást. A válasz udvarias elutasítás volt, likviditási problémákra hivatkozva. A bátorságot is a szlogenből merítettem, hiszen a "kolduló levél," melyben pontosan megjelöltem a nemes célt, mindezek ellenére süket fülekre talált.

Ilyenkor elbizonytalanodom, hogy szabad-e, kell-e, érdemes-e közösségi célokra üres zsebbel vállalkozni? Persze a lelkesedésem, a "nem adom fel" szemléletem már csak kötelező érvényben is megmaradt, de vele a keserű pohár is, amit tovább kortyolgatok.

*Jánossy Gábor  
Nyugdíjasok Siófoki Egyesülete elnöke*

## Utazni jó!

A Jász-Nagykun Szolnok Megyei Nyugdíjasok Kulturális és Érdekvédelmi Egyesület tag klubjának szlogenje: "Utazni jó! Gyere velünk! Ismerd meg hazádat". A klub 1999 óta működik Szolnokon. Évente 15-18 utazást szervez a klubtagok részvételével hazánk városaiba, településeire. Kedvező, hogy Magyarországon a 65 éven felüli nyugdíjasok többnyire térítésmentesen utazhatnak személyvonaton, távolsági autóbuszon. Kedvezőtlen: nem minden városba lehet eljutni a vonat és busz közlekedést figyelembe véve. Így Paks városába sem tudtunk eljutni, de adódott egy megoldás!

Az Utazók klubjának vezetője 2013-ban olvasott egy levelet, melyből arról tájékozódott, hogy a Paksi Atomerőmű Zrt. 1995 év óta szervezi az élményszerző erőforrás látogatásokat. A cégvezetés döntése alapján évente kiemelt figyelemmel támogatja a női egyesületek, nyugdíjas klubok, nagycsaládosok csoportjainak üzemeltetését.

A klubvezető fontosnak tartotta, hogy a klubtagok megismerjék az erőforrás feladatait, működésének

fontosságát, az erőforrás termelésének békés célú felhasználását, ezért a klub megpályázta az erőforrás kedvező feltételekkel való élményszerző látogatását.

Nagy volt a klubtagok öröme, amikor választ kaptunk, hogy 2014. április 15-én 40 klubtag az erőforrás által biztosított feltételekkel részt vehet az erőforrás látogatási programjában. Klubtagjaink részéről nagy volt az érdeklődés, hiszen rendkívül különleges program elé néztünk. Az élménydús látogatás megtörtént. Sokat hallottunk, olvastunk az erőforrásról, de a valóságban most nyílt lehetőség arra,

hogy szakemberektől a helyszínen hallhattuk, láthattuk az erőforrás működését és a távlati elképzeléseket is elébünk tárták.

Igazi, tartalmas, felejthetetlen élménnyel lettünk gazdagabbak. Személyesen győződhetünk meg a nagyfokú fegyelméről, biztonságról, a magas szintű szakértelemről.

Az utazásunk során a klub vezetője részletesen ismertette Paks nevezetességeit és - igaz, csak a buszból - meg tudtuk tekinteni ezt az igazán szépen kiépített települést.

*dr. Szabó Árpádné, klubvezető*



## Lélekgazdagító útjaim

Nyári napokon jobban figyelem a meteorológus elrejlését és kiválasztom azt a napot, amikor a jól megépített kerékpárúton elbiciklizek Hajdúszoboszlóról Balmazújvárosra, hogy újra éljem gyermekéveimet.

Amikor elhagyom a 33. sz. utat, egyre jobban tekerem a pedált, a csatorna hídjánál felerződnek azok a történetek, amikor Holb Petivel egy mérnöknek segítettünk a víz útjának meghatározásában. A hídtól nem messze volt egy tanya, és a tulajdonos szerette volna, ha a víz útja elkerüli a tanyát. Kérése hiábavaló volt. Kissé fáradtan mindig megállok a Nádudvari utca 41. számú ház előtt, amire már 63. szám került, és felelevenednek a mezítlás gyermekévek, fekete rövid gatyában, a kertben jóízűen elfogyasztott nyestalma, csicsóka és málna, az udvar végén, az ajtón kilépve, a

lelegeltelt boldog órák, ahol sokat rúgtuk a rongyabdát, a fürge nevű, fehér kutyám kíséretében a Széchenyi utca sarkán lévő kútból hazavitt ivóvíz, a nyári esek után a Kossuth utca elején felgyűlt langyos vízben történő ugrálás és sok, számtalan, egyre erősödő emlék. Holczer bácsi kerékpárkölcsonzóját néhány fillér ellenében kaptunk biciklit, amivel a poros úton átruccantunk a hajdúszoboszlói fürdőbe. Akkor még álmodni sem tudtam arról, hogy egyszer saját kerékpáron pedálozok a két település között úgy, hogy fizikailag a fürdőváros lesz a végleges otthonom, ahová a hajdúszoboszlói feleségem miatt végleg "beutalt" kaptam. Arra sem gondoltam, hogy sok évtizeddel később nagyon le kell zárni a kerékpárt, így védekezni a "bicikligyűjtés" miatt.

A nagy visszatérések lelkiert adnak. Homérosz is azt mutatja be Odüsszeusz történetében, hogy az ember visszatér a földre, az anyaföldre, amelyet életet kapott. Ezekre a visszatérésekre egyre inkább szükség van az anyagi javakra túlzottan koncentráló, a profitot hajszoló, lélekvesztő világban, ami az szinte emberi kapcsolatokat is veszélyeztet. Egyetemi éveimet befejezve professzorom az életutamra azt tanácsolta, hogy "ha kocsid lesz, ne felejtse el gyalog járni". Ez a veszély sohasem fenyegetett, mert csak kerékpárt vásároltam. Azonban sokszor megtapasztalom, hogy a hivatali kocikkal közlekedők elfelejtenek "gyalog járni", a hétköznapi gondjaival bajlódó emberekre nem figyelnek.

*Dr. Takács Imre  
Hajdúszoboszló*



A Hódmezővásárhelyi Nyugdíjas Szövetség szervezésében, nyugdíjas alkotók műveiből, június 6-án nyílt kiállítás a Bessenyei Ferenc Művelődési Központban, melyről az előző számunkban számoltunk be. A kiállítás megnyitása alkalmából készült az alábbi vers, melyet alkotója el is szavalt, és eljuttatott szerkesztő segítségünkbe.  
Köszönjük, közreadjuk!

## Hamari Jánosné: Egy amatőr festő monológja

Amatőr, vagy dilettáns?  
Egyáltalán művész?  
Van a művészet és van az ész.  
Felesleges polémia!  
Mondja az Akadémia.  
Akkor aztán ad'acta.  
Nem kell autodidakta!

Csak hogy, feléled a képzelet,  
Megindul a színek árja,  
Akkordok orgája.  
Nem hagy nyugton a probléma,  
Vajúdik egy tájképtéma.  
- Mit látok azon a házon? -  
Nem segít a fehér vászon.

Az olaj is csurran-cseppen,  
Ember lánya meg is szeppen,  
Csak nagyobb bajt sose essen!  
Vászon alja vakarékos,  
E módszer nem takarékos.  
- Itt nagyobbra, ott kisebbre! -  
Szabja meg a direktíva,  
Így helyes a perspektíva.  
Bámulgatom, hol a hiba,  
Ide kék kell, oda lila, messze van,  
hát kéke-szürke,  
Ember közben meg rülhet.  
Előző-közép, vagy ártér?  
Hol van a fény, hol az árnyék?

Az ég alja lent, vagy feljebb?  
El hozom, hátra viszem,  
Elsimítom, kiemelem,  
Küszködjön a fene vele!  
Pedig az ám a csízió,  
Ha jó a kompozíció!

Féltékeny; a tetszés!  
Biztos tipp az aranymetszés.  
Méretegem, mérlelgetem,  
Talán még ma meg is festem.  
Egyszerre csak, milyen csodás,  
Készen lett az alkotás.

Hódmezővásárhely, 2014. 05.08.

A Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége pályázatot hirdetett Családom legszebb története címmel. A legjobb írásokat összegyűjtve könyvecske formában adták az olvasók kezébe. A gyűjtemény egyik kedves írását Hervei Alíz tollából alább közöljük:

### Hervei Alíz: Apámról szeretnék írni...

Mindenekelőtt helyesbítenem kell, ez nem a legszebb családi történet lesz, hanem talán csak egy érdekes megemlékezés. Drága Apámról szeretnék írni.

A nagyapám annak idején elküldte Zürichbe az egyetemre, ahol elvégezte a gépészmérnöki kart (1905-8 körül). Ott megismerkedett egy orosz emigránssal, név szerint Uljanov Leninnel. Az első sikertelen orosz forradalom miatt jött el Svájcba, bátyját megölték, őt Szibériába száműzték, de sikerült megszöknie, így került Zürichbe, ahol filozófia szakra iratkozott be az egyetemre. Apám csodálta fantasztikus műveltségét, több nyelven is kitűnően beszélt. Sokszor mesélt arról, hogy csak a marxizmus segítségével lehetne a cárizmus hatalmát megtörni. Az Iszkra nevű újságot szerkesztette. Apám segített neki sokszor az újság csomagokat a postára kivinni és feladni.

Akkoriban Zürichben alapítottak egy autóbusz gyárat, Lenin akkor azt mondta apámnak: arra fogom szentelni az életemet, hogy Oroszországban is minden munkásnak saját háza, telke legyen, mint ahogy itt tervezték a gyár létrehozásánál.

is, mint apám, nagyon szerette a társaságot, különösen a hölgyekét, sokat eveztek együtt a zürichi tavon.

Az utolsó találkozásuk Bécsben volt - azon a napon, amikor megölték a trónörökösét és kitért az első világháború. Baráti szeretettel ölelték meg egymást és Lenin azt mondta: "Bandikám, most jött el az én időm!" Apám döbbenet és hitetlenkedve fogadta ezt a közlést.

A későbbiekben soha nem élt vissza ezzel a kapcsolatával. A következő időben apám századosként végigharcolta a háborút. Először leg, míg itthon élt, jó barátságba keveredett Jakobi és Zerkovitz Béla zeneszerzőkkel. "Van a Bajza utcán" című népszerű dal az legénylakásáról íródott. A gramofonját kicipelte a frontra, ha egy kis nyugalom adódott, rögtön hallgatta a lemezeket. Sok év múlva egyszer egyedül vacsorázott egy olasz vendéglátóban, unta magát és az asztalához hívta a közeli ülő magányos urat. Kiderült, hogy egymással szemben voltak a fronton, ő is hallgatta a zenéjét. Az asztaltársa azt mondta: "Hallja, maga olyan könnyelmű volt, sokszor láttuk olyan helyeken, ahol könnyen lelhetünk volna, de arra gondoltunk, hátha

öné a gramofon". Tehát egy gramofonnak köszönhetem a lételemet...

Apám rendkívül kedves, derűs, szórakoztató ember volt. Sokszor volt a társaság központja, a népszerű kedvence. Hadd írjam le egy kissé pikáns kalandját:

Egyszer külföldön utazott, nem kapott szobát a szállodában, egy magánlakásba irányították, amely egy anyáé és a lányáé volt. Amikor belépett, rögtön észrevette, hogy mindkettőtüknek megnyerte a tetszésüket, így fejezet ki magát: „Hát nincs a szívem kőből, délután a mamát fogadtam, este a lányát.”

Anyám korai és váratlan halála után sok névalósággal ostrom alá vette apámat. Hét listát készített nekem: "Ha X telefonál, mondd, hogy vidéken vagyok, nem tudod mikor jövök haza, ha Y telefonál, pont B-kor otthon vagyok" stb.

Utolsó éveiben a Gépipari Tervező Intézetben osztályvezetőként dolgozott. Büszke voltam rá, amikor megtudtam, hogy a vállalatnál így becéztek: „Lexikon bácsi”, így ismerte a szakmáját.

A szerző a NYUBUSZ Angyalföldi Kézfogás Klubjának tagja.

### Minden sora a való életre szól...

"Amikor elmúlik a fiatalság, az életbe gyönyörű időszak köszönt be - nyugodt és mély, mint a napsugaras sz. Ebben az időszakban érik meg az életvetése és a kertben a gyümölcs.

Az ifjúság tavaszi szertelensége akkor már nem helyénvaló. Mintha földi hajlékunk épületét most tetőzné be az élet. Ebben az időszakban minden, amit átélünk - jó és rossz is, az örömteli és a szomorú is -, megváltoztatja tudatunkat. Lemondunk arról, hogy az ábrándozás elvárszolt világában tévelyegjünk, és úgy rendezzük be az életet, ahogyan azt korlátozott lehetőségeink megengedik.

Nem vonz bennünket egy ismeretlen, szerelmes aszszony csábító tekintete, és többre értékeljük a régi vonzalmakat. Az ifjúság frissessége akkor már elhalványodik, és az ember nem öreged lelké a hosszú közös élet után mind

világosabban ül ki az arc, a szem kifejezésében. A hang, a mosoly, a tekintet - minden összhangba kerül az ember belső világával. Nem reménykedünk többé az elérhetetlenben, nem keseregünk többé a hiányos szeretet miatt, és megbocsátunk azoknak, akik megcsalnak bennünket. S akkor odaadjuk a szívünket annak, aki mellettünk állt, aki megszeretett bennünket, aki hiányos maradt hozzánk az élet minden vihara és minden keserű elválása után. S érezzük az elégedettséget és nyugalmat a kipróbált, hiányos barátok kedves körében. Keserű azok sorsa, akik az élet lágy alkonyán új vonzalmakat, új sikereket vonszolnak hasztalanul, akikre nem vár a meghitt otthon, amelyben megpihenhetnek, s akiket nem üdvözöl a lámpa meleg fénye, ha este hazatérnek..."

/Rabindranath Tagore/

# Szeniortáncélet a "sógoroknál"

Kevesen tudják Magyarországon, hogy a szeniortánc Németországból indult hódító útjára több mint 40 évvel ezelőtt. Egy Ilse Tutt nevű táncpedagógus készítette az első szeniortánc-koreográfiákat, mégpedig a nyolcvan valahány éves anyósa ötletére és kérésére. Aztán elterjedt a többi (nyugat-európai) országban is. Ausztriában mintegy 30 éve ismerik és m velik.

Miután nyugdíjba kerültem és az interneten bogarászva felfedeztem a mozgásnak, tanulásnak, szórakozásnak ezt a módját, az Osztrák Szeniortánc Szövetség reagált a megkeresé-



semre. Leveletem továbbították az Alsó-Ausztriai Tartományi Szeniortánc Szövetséghez, mivel ez a tartomány közel esik Magyarországhoz. Az elnök asszony, Inge Pröstler válaszolt nekem, és ezzel elindított egy olyan úton, ami sok érdekességet és új feladatokat hozott az életembe.

Azóta az ismeretségünk Ingével igazi barátsággá fejlődött. Az biztatására végeztem el a másfél évig tartó szeniortánc-oktatói képzést az ausztriai Vöcklabruckban és lettem - egyelőre hazánkban az egyedüli - okleveles szeniortánc-oktató.

Az a célom, hogy a szeniortánc Magyarországon is elterjedjen, valamint szeretném, ha valamikor később meg tudnánk valósítani a szeniortánc-oktatók képzését is. Ezek a jövőben szeniortánc-oktatók majd a saját lakóhelyükön szervezhetnének szenior-

tánc-csoportokat, így bokrosodhatna, szélesedhetne a szeniortánc-mozgalmom. Persze a képzéshez pénz és akarat kell. A források elteremtésében a NYUBUSZ elnök asszonya, Véghné Reményi Mária oroszlánrészt vállalt, mert nagyon fontosnak tartja a nyugdíjas korosztály egészségét. Reméljük, hogy lobbierfeszítései sikert hoznak.

Ausztriában a szeniortánc-mozgalmom sok esetben az egyházak kebelén belül, illetve azok támogatásával zajlik. Gyakran idézik az egyházi tanítót, teológust és filozófust, Szent Augustinus von Hippo-t (354-430), aki már az V. században ezt írta:

*"Ich lobe den TANZ... / O Mensch, lerne tanzen, / sonst wissen die Engel im Himmel / mit dir nichts anzufangen."*

*(Dicsérem a táncot... / Oh, ember, tanulj táncolni, különben az angyalok a mennyben, mit se tudnak veled kezdeni.)*

Az Osztrák Szeniortánc Szövetség elírása, hogy a szeniortánc-oktatóknak legalább két évente továbbképzésen kell részt venniük. Ez segíti a táncbeli fejlődésüket és gyarapítja a repertoárjukat. Évente több helyszínen és több időben lehet ezekre a továbbképzésekre befizetni.

2014. június végén a festői Lunz am See-ben voltam egy ötnapos szeniortánc-továbbképzésen. Ez annyit jelentett, hogy minden nap délután 3 órát, délután 3 órát, majd vacsora után még másfél órát táncoltunk és ismerkedtünk új lépésekkel és koreográfiákkal, valamint gyakoroltuk azokat. A tanfolyamvezető Németországból ér-



kezett, nagy név a táncosok között: Josefina Stürner. F leg az ún. "Round Dance"-ra szakosodott, és mellette egy ugyancsak nagyhírű osztrák referens (referenseknek azokat hívják, akik magasabb táncvégzettséggel rendelkeznek, és a táncoktatókat tanítják), Gertraud Krinzingert tartotta az oktatást. F leg 60-70 év közöttiek jelentkeztek, de legalább egy tucat 80(!) év fölötti is volt. Elképesztő volt látnom, amilyen könnyedén és tévesztés nélkül táncoltak ezek az enyhén szólva már nem annyira fiatal hölgyek.

Hagyomány ott, hogy az utolsó estén táncünnepséget rendeznek, a-



melyre meghívják a helyi lakosokat, valamint a város polgármesterét is. Így volt ez most is. Az is szokássá vált, hogy egy egykori szeniortáncos hölgy, aki idén 97(!) éves, minden évben eljön Bécsbe erre az ünnepségre és betanít egy táncot. Ez persze "Tanzen im Sitzen" (ülve táncolás). A hölgy jelenleg már többnyire kerekesszékhöz van kötve, de régi humorát és önróciáját megőrizve olyan táncot tanított nekünk (a hangyákról szolt), amin a résztvevők táncolás közben nagyokat derültek.

Beszámolómat egy szép mondással fejezem be:

*Tanzen verbindet nicht nur Schritte, sondern auch den Menschen in unserer Mitte.*

*A táncolás nem csak a lépések összekötése, hanem belső emberségünk egymáshoz kötődése.*  
Csirmaz Szilvia

# Javaslatok az egészséges életmódra: mozgás = egészség

Az emberiség történetében a mai generáció az első, amely a fizikai aktivitásban, mozgásban a biológiailag ajánlott szükségletek minimumát sem teljesíti. Ebben benne van lényegében minden bajunk-gondunk. Génjeink évmilliók során alakultak ki, s alkalmasá tették testünket, izomzatunkat a hosszan tartó fizikai terhelések elviselésére. Manapság büszkélkedhetünk a modern technika minden vívmányával, ám a génjeink még mindig "korszakbeliek". Azokban a régi időkben a zsír, azaz az energia tárolása genetikailag jótékony volt, mert akkoriban a nehéz idők csak ezekkel a megfelelő tartalékokkal lehetett túlélni... Ma a kövérség az inaktivitás eredménye. Igen, a génjeink nem változtak, annál inkább az életformánk. Lehet egészségesen is öregedni, csak ehhez életmódváltás szükséges, melynek alapvető összetevői: az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás.

A lefogyottak tekintetében a súlytartás esélyei akkor a legjobbak hosszú távon, ha a fizikai aktivitás az életmód részévé válik. Egyértelműnek tartjuk, hogy a megfelelő ideig tartó és szervezett, mozgásos program pozitív hatással van az idős fizikai, pszichés állapotára, illetve életminőségére.

Vizsgálatok igazolják, hogy idősebb korban is érdemes a szervezett, rendszeres és a kornak megfelelő mozgásos tevékenységet elkezdni és végezni. A világ legtöbb részén egyre hosszabb ideig élnek az emberek, alapvető fontosságú, hogy az egyének megtudják rizni függetlenségüket és minél tovább aktív és minőségi életet tudjanak élni.

A rendszeres testmozgás jótékony, egészségmegőrző hatásai minden korosztály számára:

- \* *Betegségek megelőzése:* cukorbetegség, csontritkulás, depresszió, koszorúér betegség, bizonyos daganatos betegségek, stroke

- \* *A magas vérnyomás veszélyeztető tényezőinek csökkentése*

- \* *Fittség szint emelkedés:* aerob kapacitás, izomerő, állóképesség javulása

- \* *Mentális egészség* (hangulat, szellemi képesség) biztosítása. A stresszes nap után feloldódást jelent egy jó edzés. A rendszeres edzés megnöveli az agyban termelt dopamint, a hangulatot javító úgynevezett endogén (az agy által termelt) opiátokat.

- \* *Általános aktivitási-szint emelkedés* (sporton kívül végzett aktivitások)

- \* *Sérülések, balesetek, szívinfarktus megakadályozása.* Az aktívabb életfor-

ma mintegy 30 %-kal képes csökkenteni az elesések kockázatát.

- \* *A testünk bonyolult szerkezete erősebbé és gazdaságosabbá m köd vé válik, kevésbé leszünk fáradékonyak, kisebb az izom és kalciumvesztés, az edzés hatására.*

- \* *A szexuális vágy és teljesítőképesség is felerősödik a rendszeres edzés miatt.*

- \* *Az aktív testmozgást végzőknél jobban működik a szervezet védelmi rendszere, s csökkennek a keringési betegségek rizikófaktorai is.*

- \* *A mozgásnak nagy a prevenció és gyógyító szerepe,* hosszabb és egészségesebb életet segít. Sok betegség megelőzése, mások gyógyítása érhető el. A betegségek gyógyítása, a rehabilitáció/másodlagos prevenció nagyon fontos szerepet tölt be a szívbetegség kezelésében, valamint a diabétesz, a perifériás érbetegségek és a veleszületett szívbetegségek ellátásában. A mérsékelt testmozgás némi csökkentett energia bevétellel effektív kezelés a felnőttkori cukorbetegség ellen. Sok páciens így megkímélte magát a hosszú távú inzulin terápiától és szigorúan ellenőrzött táplálék beviteltől. Az edzés ugyancsak megszüntetheti az elhízást és a depressziót a pajzsmirigy túlműködésben szenved betegeknél.

**FOGYJ 20 KILÓT 1 HÓNAP ALATT!** - gyakran találkozunk ilyen felhívásokkal.

Van ilyen! Abszolút nem lehetetlen, viszont akkor számolni kell a következőkkel is:

- \* Ilyen mértékű és gyorsaságú fogyást ugyanis senki más nem tud tolerálni, így lógni fog...

- \* Ha lemondunk a "normális" étkezéssel, az anyagcsere szinte visszafordíthatatlan károsodást szenvedhet: olyan szinten lelassul, hogy ezek után, ha bármit is megesszük, hízni fog.

Ehelyett javasolom:

- \* Ha pl. 20 kg túlsúllyal rendelkezünk, váltsunk életmódot, kezdjünk el mozogni, sportolni és adjunk ma-





gunknak 6 hónapot. Amennyiben így teszünk, szépen, fokozatosan (2-4 kg/hónap) fogyunk. A b r is szép marad, az anyagcsere sem lassul be, (s t, a rendszeres mozgástól gyorsulni fog), és a végeredmény: nem egy éhez , boldogtalan ember, hanem egy egészséges, energikus ember!

Mozgás, sportolás nélkül nem érhetünk el tartós fogyást, jó küls t.

A mozgás jótékony hatásai id skorban

\* *Javítja az agym ködést.* A fizikai tevékenység jó hatással van az idegsejtek állapotára, javítja az agyi vérkeringést, csökkenti a szellemi leépülés veszélyét.

\* *Jótékony hatást fejt ki a csonts r ségre,* csökken a csontritkulás kialakulásának veszélye, vagy a csontritkulás mértéke, illetve a csonttörések kialakulásának rizikója.

\* *A fizikailag aktívak kevesebbszer esnek el,* javul a testr l alkotott kép és az izomkoordináció.

\* *Csökken az ízületek mozgásterjedelmének besz külése.*

\* *Csökken az id skorral együtt járó depresszió,* az elmagányosodástól való félelem.

\* *Csökken a testtömeg*

\* *Csökken a magas vérnyomás kialakulásának rizikója,* ill. a magas vérnyomás mértéke.

\* *Kedvez változások következnek be a cukor-anyagcsereben.*

Bármennyire is különös, de a 65 év feletti körében jóval több el nnyel jár a rendszeres sportolás, mint a fiatalabbaknál. Az öregedés fokozott "lustasággal" jár együtt, egyre nehezebb magunkat rávenni a mozgásra, sportolásra. Az átlag 65 év feletti, fizikailag aktív személynek lényegesen jobb az életkilátásai, mint passzív társának. Ami a maximális oxigénfelvételt, az izomer t és a hajlékonyságot illeti, egy fitt 65 éves id s személy túltehet egy mozgásszegény 25 évesen. A fittségi felbecsülés a biológiai életkoron kell, hogy alapuljon, mintsem a kronológiai életkoron. Az edzés nem tudja visszaállítani azt a szövetet, amely már elpusztult, de meg tudja védeni az egyént a krónikus betegségekt l az öregkorban. Még fontosabb, hogy maximalizálja az ellenálló képességet. Egyes esetekben a biológiai életkor 20 évvel csökkenhet. A várható élettartam növekszik, a részleges és teljes fogyatékoság késleltethet , és a fontos, a min ségi élettartamhoz

szükséges állapotra tehetünk szert. Így a mozgás, a fizikai aktivitás nagyon fontos tényez egy id s ember egészségének fenntartásához.

Mozgásgyógyszer - Charta

Ez az alapokmány az Amerikai Sportorvosi Kollégium évi közgy lése és a Mozgásgyógyszer els vilá kongresszusa közös tanácskozásának eredményeként 2010-ben született meg. Célja, hogy a fizikai aktivitás alkalmazása találkozzon az emberek egyéni és közösségeik szükségleteivel, igényével, így segítve el az életmin ség javulását, az egészség meg rzését és egyben a gyógyítás gyakorlatának eredményességét világszerte. A Mozgásgyógyszer a fizikai aktivitás széleskör elterjesztésének támogatásával elemi, meghatározó részesévé válhat az egészségügynek világszerte. A rendszeres testmozgás gyógyszer! A "Life Long Learning" megközelítéséhez hasonlóan az "élethosszig tartó sportolás", a rendszeres fizikai aktivitás tartson egész életünk során.

"A sport az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a leger teljesebb és legnemesebb nevel eszköze." (dr. Szentgyörgyi Albert)

Dr. Nagy Sándor

a Sporttudományi Társaság tagja

## Sikeres teljesítménytúra

Az ország számos helyér l neveztek tette- és harcra kész csapatok a Nyugdíjasklubok X. Országos Dunántúli Teljesítménytúrájára. A bakancsos dzsemboriból természetesen a bakonygyepesiek sem maradhattak ki. A Nyúl községben, 27 csapat részvételével zajló túra közepes er sség nek volt mondható: 5 km-t kellett dombos terepen megtenniük a vállalkozóknak.

A gyaloglás közbeni természetelvezetet "csupán" a 35 fokos rekken h ség nehezítette. Ennek ellenére problémamentesen sikerült teljesíteni a kiírt távot, a részvev k hihetetlen akaratról, kitartásról tettek tanúbizonyságot. A nem kis sportteljesítmény mellett elméleti tudásukról is számot kellett adniuk a résztve-

v nek, hiszen egy komoly, helyi nevezetességekr l, érdekességekr l szóló tesztet is ki kellett tölteniük. Ez az akadály sem fogott ki a versenyz k n! A Gyepesi Nyugdíjas Klub a verseny

bronzosan csillogó 3. helyét érte el. A lelkes, örökifjú gyepesiek ezzel az eredménnyel ismét csak sz kebb pátriájuk hírét öregbítették.

(VCA)



# Meggyógyult, hogy másokon segítsen

"Az egészség nem minden, de a minden semmi egészség nélkül"



Fiatal éveiben csaknem 3 évtized telt el betegséggel, több mint 30 alkalommal feküdt kórházban, klinikán. Tíz nagym tétje volt, - a legutolsót, 53 évesen élte túl, amikor rákkal m tötték. Cs. Németh Margit akkor szentül megfogadta, meggyógyul! El -ször a gyógynövényekkel foglalkozott. Szakirodalmat vett és tanult. Pályázott, el adásokra járt. Boldog volt, amikor Budapesten, az egyik természetgyógyász klinikán tanulhatott, ahol kiváló orvosokat ismerhetett meg.

A 85. Ünnepi Könyvhéten mutatta be füveskönyvét - *Tegyél, hogy legyél!* - címmel Cs. Németh Margit, aki közel 20 éve súlyos betegség b l épült fel. Gyógyulásának tapasztalatairól, a gyógynövények erejér l írt harmadik, önálló könyvében. Tette, hogy családtagjai mellett másokon segítsen.

- Tavaly nyáron kezdtem el írni ezeket a praktikákat, mindazt a tapasztalatot, amit összegy jöttem - mesélte a kisbajcsi Cs. Németh Margit. - A lányaim, unokáim folyamatosan biztattak, ami nagy er t jelentett. A leírt gyógy módokat tanfolyamokon, házi könyvtáramból, természetgyógyász magazinokból, dr. Szabó Lajos atya tanítványainak könyveib l, Szabó György füvesember gyógy módjaiból tanultam. A szemszárazságtól a tértisztításig, az alvásproblémáktól a kolszterin csökkentésig mindenr l

igyekeztem írni, illetve közreadom, melyik gyógynövény milyen betegségre lehet hatásos.

- A felmerül problémák, betegségek kapcsán mi a tapasztalata, sok a beteg ember? Merünk kérdezni?

- Nagyon sokféle betegséggel, problémával találkoztam, ami mélyen érintett. Vallom, az egészség nem minden, de a minden semmi egészség nélkül. Minden testi betegség mögött a lélek kopogtat. A természet törvénye: amit vetünk, azt aratjuk. Nem érzem magam még id snek, de bizony a 75. évemben járok. Hosszú távra terveztem jó egészséget, de ha a Teremt másként gondolja, azt is elfogadom. Összességében békében élek önmagammal, s úgy tartom, fontos önmagunk tisztelete és szeretete, no és hogy a sérelmeinket meg tudjuk bocsátani.

- Sokféle gyógynövényünk van, gyógynövény-nagy hatalom vagyunk?

- Érdemes ezzel foglalkozni, mert rendkívül sokat segíthetnek. Reggelente gyógyteát iszunk a férjemmel, - ez az egészségmeg rzésre is kiváló. Igyekeztem a könyvemben minden gyógynövényt, illetve betegséget érinteni, olyan megtörtént eseteket leírni, amely másoknak is tanulságos lehet. Emellett néhány oldalon mosolyogtató történeteket, "gyerekszáját" is talál az olvasó, amit anno a gyerekeimtl, az unokáimtól hallottam.

- Kiknek ajánlja a könyvet?

- Fiataloknak és id seknek egyaránt. Ebb l mindenki tanulhat, ki-ki magáévá teheti azt a gyógy módot, amit a legjobbnak gondol.

- Mi a tapasztalata: az orvosok hogyan fogadják majd a kötetét?

- Kiváló házi orvosom van, elfogadja azt a döntésemet, hogy csak ritkán, vagy egyáltalán nem szedek gyógyszert. Senkinek nem adok tanácsot, de én a természetre, a gyógyító növényekre esküszöm, s talán ez nem is baj. Bels késztetést érzek, hogy folyamatosan tanuljak és megtaláljam az ok-okozat összefüggéseit. Életutamra sok követ tett a Teremt , köszönet érte. Úgy érzem, megtaláltam azt az utat, melyen haladnom kell és még sok jót tehetek a hátra lévő id mben.



## A nevetés gyógyít

(részlet a könyvből)

Lakóhelyemen, az orvosi rendelélő virágtartókba ültettem virágokat és rendszeresen öntöztem. Egy ilyen alkalommal kijött az asszisztens hölgy, mondta, hogy menjek be a rendelésbe. Mondtam, hogy nincs nekem semmi bajom. Jöjjön be, most nincs betegünk, majd belém karolt, és "bevitt". Üdvözöltük egymást a háziorsóssal, aki azt mondta, mutassam a hátamat. Döböntem néztem a doktor úrra, majd neki is megmondtam, hogy semmi bajom. Ekkor doktor úr mögém állt és a lapockáimat körkörösén masszírozta ruhán keresztül, majd a következőt mondta: "Margitka, maga egy angyal, azt nézem, nem nek-e a szárnyai..."

Sógorném mellettem ült a templomban. Mutatja az imakönyvében a következő betűket: G+M+B.

- Nézd, ebben is van algebra!

- Gáspár, Menyhért, Boldizsár. - válaszoltam. Nehezen tudtuk visszatartani a nevetést.

Sógoroméék külföldről hazalátogattak. Egy kisebb szabálysértés miatt megállították őket a rendőrök.

- Beszélnek magyarul?

- Igen, én beszélek - válaszolta sógorom.

- Kérem az útleveleiket!

Miután rendben találták az okmányokat, sógorom útlevét visszaadták, sógoronémét visszatartották.

- Megbüntettem a hölgyet, mert tilosba hajtott - mondta a rendőr. A sógoroném kifizette a büntetést, majd visszakapta az útlevét.

- Mondja meg a hölgynek, hogy máskor ne hajtsen tilosba! - szólt a rendőri figyelmeztetés.

Sógorom alig tudott elindulni a nevetéstől, ugyanis angolok, a jobb oldali volán mögött sógorom ült, a rendőr pedig a baloldalt ülő sógoroném büntette meg.

Ezt követően nagyon jó napunk volt, mert sógoroném tört magyarsággal sajnáltatta magát:

- "Segény Zsuzsi. Rossz madszar rendőr." Megállapította, hogy Magyarországon nem azt büntetik meg, aki szabálytalanul vezet, hanem, azt aki baloldalt ül a kocsiban.

Patrikot beíratta anyukája óvó hittanra. Az első hittanóra után kocsival indultak hazafelé, majd Patrik boldogan integetett ki a kocsiból. Anyukája kérdezte kinek integettéll, ki volt az? "Jézus Krisztus" - válaszolt Patrik a hitoktató láttán.

Edina unokám 5 éves volt, én pedig 55, amikor együtt elmentünk rokonokhoz. Az udvaron beszélgettünk, majd oda jött a rokonok kutyája, és jó nagyot nyújtózott.

- Mama! Tudod, hogy miért hajolt meg a kutya? - kérdezte Edina

- Nem tudom - válaszoltam.

- Azért hajolt meg a kutya, mert tiszteli az ilyen középső öregeket, mint Te vagy.



A 85. Ünnepi Könyvhéten mutatták be Cs. Németh Margit füveskönyvét, amelyet nagy érdeklődéssel fogadtak.

Az 1970-es években történt. Juli, a szép és csinos fiatalasszony belép a nőgyógyászati rendelésbe, ahol az orvos a következőt mondja:

- Kérem, vesse le a bugyikát és feküdjön föl a vizsgálóra!

- Doktor Úr! Én csak azért...

- Azt mondtam, vesse le a bugyikát és feküdjön föl...

- De én csak...

- Vesse le a bugyikát, és feküdjön föl a vizsgálóra!

Nyár lévén Juli könnyed mozdulattal leveti a bugyikát, fölfekszik a vizsgálóra. Az orvos odamegy hozzá és így szól:

- Most mondja meg, mi a panasz!

- Megmondom. Öt perccel ezelőtt mentem ki innen, a receptre nem tettem pecsétet, a patikában pedig nem adták ki a gyógyszert. Ezt bugyikában szerettem volna elmondani - válaszolta Juli.

Nyugdíjas klubban tartottam előadást. Az olajterápiáról is beszéltem. Előadás után egy úr odajött hozzám és a következőt kérdezte:

- Hogyan zubogtasson olajat a foga között az, akinek nincsen foga?

- Az a foga helyén zubogtasson - válaszoltam.

Harcás Judit

Fotó: a szerző felvétele

## Nagyanyáink gyógyító praktikái nyári "nyavalyákra"

Sajnos a hosszú, forró nyár nem mindenkinek a felhőtlen pihenés, kikapcsolódás időszakává válik, mert egyre több felnőtt és gyermek küzd ilyenkor betegséggel.

Sokan szenvednek középfül-, arcüreg, vagy homloküreg gyulladással, ami egyrészt a pollen allergiának is köszönhető, de nagyobb részt a klímaberendezések okolhatók ezek rendkívül fájdalmas és kellemetlen betegségek kialakulásáért.

Ma már szinte nincs is olyan áruház, étterem, mozi, színház vagy autó, ahol ne lennének kitéve ennek az ártalomnak! Az erre érzékenyeknek elég néhány perces klímás levegő, hogy hetekig szenvedjenek, és a kínok kínját éljék át. Nem ritka, hogy egyszerre mindhárom gyulladással küzdenek egy jó kis huzat vagy ventilátorozás után, orvosi segítségként pedig az antibiotikumos kezelés érkezik...

Ennek káros hatásait mindenki ismeri: bélflóra tönkretétele, gombásodás lehet a kúra végeredménye, sikere pedig kétséges, és ha szerencsések vagyunk, a következő huzatig tünetmentesek lehetünk.

Ha fül-orr-gégész szakorvoshoz megyünk röntgensugarazás és drasztikus beavatkozások alanyai is lehetünk.

Bár klíma 20-30-50 évvel ezelőtt nem volt, de a huzat akkor is ártalmas lehetett. Ekkor nagyanyáink a természetben, konyhában, megtalálható vi-

rágokkal, fűszernövényekkel, levelekkel gyógyították magukat és családtagjaikat. Ezek a régi bevált receptek, gyógymódok ma is működnek és mellékhatásmentesek!

Arc- és homloküreg gyulladásra segítség lehet a leforrázott kamillavirág vagy a zsálya meleg - de nem forró - gőze. A nagyobb hatás elérése érdekében étkezési szódabikarbónát is tehetünk bele, így még pezseg is és jobban érvényesül a gyógyító gőz.

Valaki a meleg sóra esküszik, azzal gyógyítja fülfájását. Nagyanyáink a fokhagymáról, annak vírusölő és bak-



tériumölő hatásáról is tudtak. Ma úgy mondanánk, hogy természetes antibiotikumként funkcionál. Fülbe is beletehet, segít a fájdalmas lüktetés megszűntetésénél, illetve könnyebben ürül ki a váladék. Segíthet a kövirőzsa letört levelének nedve is fülfájásnál. A körömvirág gyulladáscsökkentő hatása fülfájásnál is működik; a fület kívülről kell bekenni a körömvirágkenccsel és hamarabb a gyógyulás útjára léphet a beteg.

Lehet arcüreggyulladásra sósvizes öblítést végezni (orron keresztül fel-

kell szippantani a vizet), illetve gargalizálni azzal, és az arcüreg irányába masszírozni. A vöröshagyma levét vattára kell cseppenteni és éjszakára bedugni a fülbe. Ez az egész arcüreget és homloküregét átjárja, gyulladáscsökkentő hatású.

Nem csak külsőleg, de belsőleg is érdemes ilyenkor gyógyteákkal, fővel, fűszerekkel kezelni magunkat. Ajánlatos a kamilla, zsálya, kakukkfű vagy diólevél tea fogyasztása. A diólevél tea, kamillatea leszérés után viszszamaradt fűzetét pakolásként az arcra, homlokra tehetjük. Ez nagyon jól csillapítja a lüktető fájdalmat, és segíti a váladék fellazulását is. Vigyázzunk, ne legyen forró a pakolás csak kelmeseen meleg!

Amennyiben nem biztos a gyógynövény vagy fűszernövény kiváló minősége, ajánlatos gyógynövényboltokban megvásárolni a tiszta teafüvetket, drogokat. Mindenki saját maga tapasztalja meg, melyik gyógymód segít neki, hiszen ami az egyik embernek használ, az lehet, hogy a másinak nem.

A természet azonban rengeteg gyógyító kincset rejt magában és lehetőségek tárházát kínálja. A döntés mindenkinek a sajátja: lehet szúrni, szívatni a fület vagy mosatni az arcüreget vagy antibiotikumokat szedni, vagy esetleg a több száz éve használt és bizonyított gyógynövényeket, fűszernövényeket seink praktikáit alkalmazni...



# Nyári veszély: szalmonella

A nyár gazdag gasztronómiai kínálatát simogatják a testet, lelket egyaránt. A finom jégkrémek, fagyaltok, friss halak, grillételek egytől egyig mind valódi kulináris élményeknek számítanak. A fagyaltok igen kellemesen hűtenek belülről, pedig sajnos, a tejszínben és a fagyiban telepsznek meg legjobban a kártékony kis kórokozók. A nagy melegben számolnunk kell egy igen speciális veszéllyel, a szalmonellózissal, melyet a fertőzött élelmiszerek okozhatnak. A nyári hónapokban a baktériumok könnyebben szaporodnak, éppen ezért ebből a szempontból ezek a legveszélyeztetettebb hónapok.

## A szalmonellafertőzés tünetei

Tünetek: körülbelül 2000 különféle szalmonellafajta létezik, de csak 120 fajta tudja az embert beteggé tenni. Közülük is mindössze kettő az, amelyik szalmonellaenteritist okoz: a *Salmonella enteritis* és a *Salmonella typhimurium*. A kórokozók különösen kedvelik a vágott húsokat, szárnyasokat, tojásokat, és tejtermékeket. A fertőzés következményei rendkívül kellemetlenek, amelyek az étel elfogyasztása után már pár óra múlva jelentkeznek. Heves hasfájások kíséretében hirtelen rossz közérzet alakul ki, majd hasmenés és tartós hányás nehezíti tovább a tüneteket. Ez az ártatlan állapot általában egy hétig tart, amikor végre kiegyenlítődik a nagy folyadékvesztés.

## A szalmonellafertőzés kezelése

Kezelés: a gyerekeknél és az idősebbeknél a gyomorsav önmagában nem elég, hogy kiölje a szalmonellákat. Ezért támad a szalmonellafertőzés leggyakrabban az óvodákban és az idősok otthonában. A kezelés főleg a szervezet víz- és ásványianyag háztartásának feltöltésével jár. A vérke-

ringést is ellenrizni kell, nehogy a nagy mértékű folyadékvesztés problémát okozzon. Csecsemőknél és kisgyermeknél antibiotikumok adása is szükségessé válhat.

## Előzsd meg a szalmonellafertőzést

Védekezés: a védekezés első sorban azt jelenti, hogy nem szabad esélyt adni az elszaporodásuknak. A hűtőszekrény hőmérséklete ezért nem lehet 6 Celsius fok fölé. A kórokozók magas hőmérsékletet sem élnek túl. A halakat, vágott húsokat, szárnyasokat tanácsos tehát 70 Celsius-fokon tíz percen át főzni. Aki az élelmiszereket

mékeket elkülönítve kell tárolni. Fontos az is, hogy gyakran és alaposan kell kezdet mosni, az edényeket, konyharuhákat pedig gyakrabban kell cserélni, és valamennyi konyhai eszközt forró vízzel kell tisztítani.

## Nyári jótanácsok

Helyes tárolás: a hús, a gyümölcs, a tojás és a zöldségek legyenek elkülönítve. A húst vásárlás után otthon csomagolják ki - kivéve a vákuumcsomagolású termékeket - és konyhai papírtörülközővel törölgessék szárazra.

Ez után fektessék egy tálcára, majd fedjék be átlátszó műanyag fóliával, és tegyék be a hűtőszekrény leghidegebb



alacsony hőmérsékleten ugyan, de hosszú ideig melegen tárolja - például nyáron a büfékben -, ne csodálkozzon a fertőzésen. A fagyasztás sem véd a gonosz kártevők ellen, mert kioltás után azok tovább szaporodnak. Ezért az élelmiszereket csak a hűtőszekrényben, ott is csak lefedve szabad felolvasztani, majd azonnal fel kell dolgozni. A tojásokat pedig csak frissen szabad felhasználni. Azokat az élelmiszereket, amelyek veszélyesebbek a szalmonellafertőzésre, más ter-

résébe. A nagyobb húsdarabok körülbelül két napig tárolhatók. A kisebb, előre összevágott húsok viszont csak egy napig. A darált húsokat már a vásárlás napján fel kell használni. A friss húsnak egyébként szinte semmi szaga nincs.

A munkalapot és a kést forró vízzel kell mindig alaposan megtisztítani.

Forrás:  
<http://www.vitalzone.hu/nyari-veszelyek>



**Kos**  
III. 21. - IV. 20.

Nagyon sokat dolgozik a munkahelyén, így kevés idő jut a családra és az otthoni teendőkre. Emiatt lelkiismeret-furdalása van, és ezt az egészsége sínyli meg. Augusztusban epe problémája lesz, ami figyelmeztető jel. Ideje változtatni az étkezési szokásain!



**Oroszlán**  
VII. 23. - VIII. 23.

Otthon egyre több a súrlódás ön és a párja között, ezért mindenképpen változtatásra van szükség. Ahhoz, hogy kettejük kapcsolata rendeződjön, az is kell, hogy néha kizárják életükből a külvilágot. A házimunkából is gyakrabban vegye ki a részét!



**Nyilas**  
XI. 23. - XII. 21.

Augusztusban új embereket ismer meg, akik révén új lehetőségek nyílnak ön előtt. Tudja, milyen fontos a barátság, és örül, hogy olyan emberek vesznek körül, akikre mindig számíthat. Ám legyen óvatos, mert akad, aki ugyan kedveskedik, de nem színtel.



**Bika**  
IV. 21. - V. 20.

Szeptember közepén közös családi nyaralást szervez, és ezzel otthon sikerül eloszlatni a régóta gyülekező viharfelhőket. Nem beszélve arról, hogy a szíve az utóbbi időben többször jelezte már, hogy ideje lenne megállni, mielőtt komolyabban megbetegedne.



**Szűz**  
VIII. 24. - IX. 22.

Ideje felhagyni azzal, hogy mások magánéletével foglalkozik. A barátai bizalmával is sokszor visszaél, és emiatt többen hátat fordítanak önnek. Inkább fordítson több időt és energiát a családjára! Ha így tesz, kevesebb lesz az egészségi problémája.



**Bak**  
XII. 22. - I. 20.

Augusztusban feltétlenül menjen szabadságra, mert folyamatosan dolgozik, a családjára sem jut elég ideje. Igaz, jól jön a pénz, de lassan az egészsége is megsínyli, ha nem lazít. Az időjárási frontok is megviselik, vegye komolyan a szervezete jelzéseit!



**Ikrek**  
V. 21. - VI. 21.

Készüljön fel arra, hogy a közeljövőben sok munkája lesz! Sajnos az évek óta jelentkező derékfájdalma állandósulhat, és augusztus közepén emiatt néhány napra ágyba is kényszerül. Addig legalább három-négy napra utazzon el, hogy megelőzhesse a bajt.



**Mérleg**  
IX. 23. - X. 22.

Fontos az ön számára a lelki harmónia, és ha ez felborul, negatív következményei lehetnek. A következő hetekben gyakran fáj majd a feje, ami azt jelzi, nincs minden rendben az életében. A szervi bajokon szemlélet és életmód változtatással is segíthet.



**Vízöntő**  
I. 21. - II. 19.

Betegség miatt egy-két hétig szobafogságra kényszerül, és ezt nehezen viseli majd. De ha könnyelműen veszi, akkor ez az időszak még tovább tart. Az utóbbi időben gyakran volt türelmetlen a hozzátartozóival, barátaival, ám ezen változtatnia kell.



**Rák**  
VI. 22. - VII. 22.

Egyre többet dolgozik, de a sok munka azzal jár, hogy kevésbé tud megfelelni az otthoni elvárásoknak. Az egyik idős rokona több gondoskodást igényelne, de nem képes annyit tenni érte, amennyit szeretne. Emiatt idegeskedik, és ez nem tesz jót a szívének.



**Skorpió**  
X. 23. - XI. 22.

Elégedetlen a jelenlegi helyzetével, de képtelen egyedül változtatni ezen. Ha a családjára nem számíthat, akkor kérjen segítséget olyan embertől, akiben megbízik. Sajnos túlságosan önfélt, és nem látja be, hogy első sorban ön a felelős a mostani állapotért.



**Halak**  
II. 20. - III. 20.

Nem kell tartania komoly betegségtől, de az otthoni feszült légkör nem tesz jót sem önnek, sem a családtagjainak. Erről első sorban ön tehet, mert a szerettei hiába igyekeznek a kedvében járni, gyakran elégedetlen. Ha örülne, mindenki jobban érezné magát.

## HETI VICC

### Tere-fere

Két ember beszélget.

- Te mit csinálsz, ha nyugdíjba mész?
- Az első héten még csak üldögélek a hinta székben.
- És aztán?
- Szép lassan elkezdek hintázni.

Rejtvényünk számozott soraiban Feleki László aforizmája olvasható

Ki- szigerel- hetitek	Halál- táborba küld	Előtagként óriási Ételrel kínáló	Bokszoló volt	Mind Szintén ne	Egyszerű géppel feszíti	Sovány virslitar- talékok	Brazil labda- rúgó	Bádogok Levél- távirat	Hábo- rúban halt meg	Fém Német város	Erőki- fejtés nélkül
<b>1</b>											N
Gyakran ágynak dőtél										Osztárk folyó Vásárol- talod	
Matrac rúgó- zala				Indiai marha Igekötő				Akut Építő- anyag			
Össze- vissza- toló				Jelfogó Ruha, öltözék			Raga- dozó madár				
Energia A köze- lebbit			Romlik (a fog) Vízjáró- lőkat			Harma- dik sze- mélyeket				Evezni kezd! Zola-mű	
		Magatok Fordított fej!						Csele- kedné Vedelte			
Kövér, dagadt Ab ovo magyar szóval Autó- pálya								Jókora sere- geik	Idegen vége Kaszál		Római félezer Felma- gasztal
	Habzsol										
Irodalmi börtön- sziget	Régő- szerve	Félteke! Szabad- elvű									
Hátra- felé halad											
				Téli horgász- hely							
Támogat Bakonyi hegy			Liter Kisebb madár	Hullám- törő védmű	Ételhez juttatja Női név		Igazgató tréfásan Magad	Éjfél! Szántó- eszköz része		Emlé- kezz! Memen- to...	
Kézi fűró- gépek	<b>2</b> Tűzbe vetitek Megye- székhely									Naptári egység Angol minden	Kórház- jelző Francia férfi név
									Lentebb nála Félig lumpoll!		
Egyenlő francia szóval			Göröcs becézve Zuhansz					Becézett női név Juttatja			Előadó röviden Kötszer
Zselé német szóval				Utára Zloty kurtán			Meg- kopik Ész			Gyom Tóparti növény	
Szláv három Bánat			Vásznat készít lcuka			Sajtok városa Afféle			"Öreg... őzikéje" Kaszáló		
	Havon siklik Kedves angolul				Tüzet szüntess! Szülő				Durván mozgat Női név		Hossz röviden Eiökelő
		Azonos belük Félig győtről		Gyü- mölcs Cigikben van!				Őriz Párt egyede			Csahas Hely- határozó
Föld! Havasi ember				Fogágya Dátum- rag			Holdújév Manch. United			Angol sörfajta Főlelem!	
			Fekvő- helye Házvég!				Támad a kígyó Ágyvég!		Tévesen jegyez Római 50		
A Mosel mellék- folyója	Ö										

Május havi megfejtés:  
Törpe mandula  
Japán cseresznye  
Könyvjutalom a megfejt k  
közül:  
Hajnal Jánosné Budapest  
Ehavi rejtvény megfejtésének  
határideje:  
2014. szeptember 15.  
Beküldési cím:  
kiado@generacionk.hu  
Szenior 2003 Kft  
1074 Budapest  
Szövetség u. 9.

# Út a pénzügyi bölcsességhez XIX.

## Kockázat és hozam - állampapírok

Az előző számban arról írtam, hogy a hozam és a kockázat milyen szoros kapcsolatban áll egymással. A múltkor a lakossági bankbetétek kerültek terítékre, most az állampapírokról lesz szó, ahol szinte kockázatmentesen lehet a bankbetéteket meghaladó hozamot elérni.

Az állampapír az állam által kibocsátott, hitelviszonyt megtestesítő értékpapír. Vásárlásával tulajdonképpen az államnak adunk kölcsönt, előre meghatározott kamatra és előre meghatározott időre.

Az állampapír a legbiztonságosabb befektetési lehetőség ma Magyarországon, mert a befektetések mögött az állam áll. Lejáratkor a teljes összegére, valamint az esedékes kamatokra az állam értékhatártól függetlenül garانتálja a kifizetést, mely követelés az állammal szemben nem évül el. A hozam magas, amely előre kiszámítható, amennyiben a befektetett értékpapírokat a futamidő végéig megtartja. Nem elhanyagolható szempont a likviditás sem, hiszen az állampapírok a másodlagos piaci forgalomban, piaci áron, a lejárat előtt értékesíthetők. Alacsony a költségük is, hiszen az állampapírok többsége értékpapírszámlán helyezhető el, amelyért a Magyar Államkincstár számlavezetési díjat nem számít fel.

Az állampapír befektetéssel elsősorban azt lehet megnyerni, hogy nem kell folyamatosan utaztatni a pénzünket a legjobb kamatot ajánló bankok között és mégis kapunk stabilan egy jó kamatszintet. A pénz bankok közötti utaztatása egyébként a tranzakciós illeték bevezetése óta meg is drágult.

Állampapírokat a Magyar Államkincstár fiókhálózatában, a Magyar Posta szolgáltató helyein és az állampapír-forgalmazással foglalkozó elsődleges forgalmazóknál lehet megvásárolni és eladni.

Futamideje alapján megkülönböztetünk kincstárjegyet (1 év vagy annál

rövidebb lejáratú) és államkötvényt (1 évnél hosszabb lejáratú). Előbbi kategóriába tartozik a Diszkont Kincstárjegy, a Féléves Kincstárjegy, a Kamatozó Kincstárjegy és az egyéves futamidejű Kincstári Takarékjegy, míg utóbbiba a Magyar Államkötvény, a Prémium Magyar Államkötvény, és a kétéves futamidejű Kincstári Takarékjegy. Kamatozás szerint létezik fix, illetve változó kamatozású állampapír, valamint diszkont áron kibocsátott értékpapír.

Hozamok vonatkozásában konkrét számokat szinte félek leírni, hiszen a cikk írásának pillanatában 2,1% a jegybanki alapkamat, de egy hónappal korábban még 2,3% volt. Természetesen az aktuális betéti kamatok és az állampapírok hozamai is igazodnak ehhez a tendenciához. A befektetéseire odafigyelők körében is látszik ennek hatása, hiszen az MNB alapkamat csökkentések sorozata jelentősen átrendezte a lakossági befektetéseket. A magánkézben lévő állampapírok majdnem megduplázódtak, miközben a befektetési jegyek állománya is közel 60%-kal növekedett. Ez igen érzékenyen érintette a bankbetéteket, amelyek még így is a legnépszerűbb befektetési célpontok.

Meglepő, de az emberek többsége még mindig rövidtávon gondolkodik akkor is, ha előre láthatóan évekig nincs szüksége a pénzre. Hiába nem terveznek nagyobb kiadást, a pénzügyi horizont általában egy évig tart. Féléves kincstárjeggyel még mindig elérhető 2,5% körüli kamatot, az éves kincstárjegy is hozott 2,8%-ot. Több éves lejáratú államkötvényekkel is lehet 5% feletti hozamot elérni, mégis a rövid lejáratú kincstárjegyek a népszerűbbek.

Természetesen nem feledkeztünk meg a kamat ellenségéről, az inflációról sem. A legutolsó adatok szerint a következő időszakra 1% alatti várakozásokat találhatunk a pénzromlás üte-

mére, így nagy valószínűséggel nem fogja felemészteni az infláció az állampapírok kamatait.

Mind a Féléves Kincstárjegy, mind a Kamatozó Kincstárjegy fix kamatozású állampapír. Tehát, ha megvásároljuk az adott állampapírt, akkor a hozamát is rögzítettük egyúttal. Hiába csökken a Kincstárjegyek kamata a jövőben, a befektetettnek a vásárláskor fixált kamat jár a futamidő végéig! Amennyiben számítunk az alapkamat további csökkenésére, de hosszabb időre nem tudjuk nélkülözni a pénzünket, érdemes még most rövid állampapírt vásárolnunk. Ha hosszabb időben tudunk gondolkodni, akkor a hosszabb állampapírok (Bónusz, vagy Prémium Magyar Államkötvény) hozamai sokkal versenyképesebbek a pénzpiacon, hiszen kockázatmentesen elérhetünk 5% körüli hozamot. Ehhez mindössze annyit kell tennünk, hogy rövid lekötés helyett egy több éves állampapírban (Bónusz Magyar Államkötvény 2020/O) gondolkodunk. Azonban ezen papírok kamatozása referenciához kötött és évente változik. Bónusz esetében a rövid állampapírok hozamaihoz képest kapunk kamatprémiumot, míg a Prémium esetében az inflációhoz van kötve a kamatozás. A hozamkockázatot azért mindenképpen vegyük figyelembe. Gondoljunk csak bele: megvettünk egy állampapírt 3%-on, akkor az a futamidő végéig 3%-ot fog hozni. Akkor is, ha közben 5%-ért is elhelyezhetjük a pénzünket. Mivel az állampapírok után nem keletkezik EHO fizetési kötelezettség, így az alternatív befektetésekhez képest 6%-kal kevesebbet vonnak le a hozamunkból. Tehát a rövid állampapírok hozamcsökkenése ellenére, még mindig vonzó alternatívája a kockázatmentes befektetéseknek.

Sajti László  
Stonehenge Bankház  
szervezeti igazgató

Amennyiben a cikkel kapcsolatban észrevétele, kérdése van, keresse a cikk íróját a 06-70-546-0011 számon, vagy a nyosz@shbankhaz.hu e-mail címen. Pénzügyi problémáinak megoldásához vegye igénybe szakértőnk segítségét, akik telefonon, vagy előre egyeztetett személyes találkozó keretében is az Ön rendelkezésére állnak. Ezzel kapcsolatos igényét a fenti elérhetőségeken, valamint a 06-82-512-190-es telefonszámon jelezheti. Minden második héten, csütörtökön 14 órától 16 óráig pedig pénzügyi szakértőnk fogadóórát tartanak Budapesten, az Akadémia utca 1. sz. alatt. A részvételhez előzetes bejelentkezés szükséges, hogy minél személyre szabottabb legyen a tanácsadás. Bejelentkezés a 06-20-267-9064-es telefonon lehetséges. A szaktanácsadás ingyenes és diszkrét, az Ön igényeinek, lehetőségeinek és a pénzügyintézetek aktuális kínálatának figyelembe vételével történik.