GENERÁCIÓNK

XXI. évfolyam 3. szám Ára: 370 Ft

HÁMOR VILMOS

„MERT A MOSOLY OLYAN, MINT EGY BÁTORÍTÓ, GYÖNGÉD ÖLELÉS, AMIVEL SEGÍTJÜK ÉLNI EGYMÁST!”

NYOSZ-hírek

Hírek a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége életéből

11. oldal

NYOSZ-hírek

Az áldozatok napja Miskolcon

12. oldal

NYOSZ-hírek

Tisztújítás a Heves megyei szervezetnél

13. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Az életben minden egy nagy levegővel kezdődik

Vigyázzon tüdeje egészségére! A védőoltás segíthet megelőzni a pneumococcus okozta tüdőgyulladást.[1,2]

Referenciák:
1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Pneumococcal Home - Pneumococcal Vaccination. Elérhető: https://www.cdc.gov/pneumococcal/vaccination.html Utolsó megtekintés: 2022.02.18.

2. CDC: Pneumococcal Home - About Pneumococcal Disease - Types of Infection. Elérhető: https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/infection-types.html Utolsó megtekintés: 2022.02.18.

Prevenar 13 szuszpenziós injekció pneumococcus poliszacharid konjugált vakcina (13-valens, adszorbeált). Orvosi rendelvényhez kötött gyógyszer.

Pfizer Gyógyszerkereskedelmi Kft. I 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park „A" épület
Tel: 06 1 488-3700 www.pfizer.hu PP-PRV-HUN-0002, OGYÉI/12962-2/2022 I Anyag lezárásának dátuma: 2022.02.15.

Pfizer Prevenar 13

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

TARTALOM

„Mert a mosoly olyan, mint egy bátorító, gyöngéd ölelés, amivel segítjük élni egymást!" 4

A méltánytalanságok csökkenthetők 6

A nagyvonalúság ára 8

Március, március idusa 9

Petőfi-műsor az anzX együttessel.....10

Hírek a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége életéből 11

Az áldozatok napja Miskolcon 12

Tisztújítás a Heves megyei szervezetnél.....13

Nyugdíjas fánknap Háromfán 14

A Fejér megyei Nyugdíjas Baráti Egyesület Szabad egy táncra klubja farsangi báljáról 14

Irodalmi pályázat 2023-ban 15

Egy elmaradt program helyett 16

A sport önkénteseinek találkozója 17

Tíz érdekesség az emberi testről.....18

Már nem 37 fok az optimális testhőmérséklet 22

A szív a legszebb kincs….....24

Húsvéti várakozás… 25

Tavaszköszöntő.....26

Jó pap holtig tanul 30

Újságunk amatőr fotókkal dolgozik, az ebből adódó gyengébb minőség miatt elnézést kérünk.

Bocsánat, Budapest!

Biztosan Önök is jártak már úgy, hogy egy negatív nyilatkozat, egy szigorú megállapítás után újabb tények birtokában kissé megenyhülve, más lelkiállapotban, másként látták a dolgokat, mint ahogyan azt tették korábban.

Nos, így vagyok most én is, aki egy hónapja itt, a lapunk hasábjain elmélkedtem arról, hogy milyen mássá, „bűnösen" barátságtalanná vált Budapest számomra, a gyalogosan, nyitott szemmel, füllel járó, valamikori boldog budapesti számára.

És most, lám, egy napsütötte napon belém nyílallt a megbánás. Szigorú voltam, és igazságtalan – ahogy mondani szokás. Bevallom, e megbánó soraimat némiképp ösztönözte, és a Budapest-képemet jelentősen árnyalta egy esti beszélgetés apámmal, amikor is a tőle szokatlan kitárulkozással mesélt 1956-ról, az akkori drámákról és az ő akkori Budapestjéről.

Ő akkor ELTE-s egyetemista és a Ráday utcai kollégium lakója volt. Azok közül való, aki tudta, mi végre van itt a Földön, és húszegynehány évesen komolyan készült a tanári pályájára, az „ÉLETre", a tisztességes munkára, családra. A beszélgetésünk egyik részletét az alábbiak idézik fel.

„Talán november 5. lehetett, amikor a menzai étkeztetés zavara miatt nekünk kellett felderítenünk, hogy hol találni kenyeret árusító boltot a belvárosban. A hírek szerint a Madách tér környéki kis utcában van ilyen bolt. Aznap én voltam a szobatársak közül a soros beszerző, vagyis nekem kellett megtalálnom az élelmiszerüzletet. Volt már tapasztalatom, hogy a veszélyek miatt biztonságosabb a szűk mellékutcákon közlekedni, de a Kossuth Lajos utcán mindenképpen át kell mennem. A dilemmát súlyosbította, hogy az Astoria előtti kereszteződésben egy minden irányban tüzelni tudó tank tartotta „szemmel" az utcákat, megfélemlítve a „bűnös város" e környéki lázadó lakosságát.

Én úgy választottam meg az útvonalat, hogy majd az Astoria mögött megyek át a Kossuth Lajos utcán, és a szemközti utcán bolyongva keresem meg az óhajtott üzletet. A szállodaépület sarkánál többen is elbújva álltunk ki-kitekintve a tőlünk 50 méternyire „parkoló" tankra, és tanakodtunk az átkelés mikéntjén. Gyorsan futva és egyenként vagy lassan, a békés járókelőt mímelve? Én ezt már útközben eldöntöttem, s egyedül, sétálótempóban, egyenes kézfenntartással is „üzentem" a tankosoknak, hogy fegyvertelen vagyok, így épségben átértem. Mintegy három percre jött az utánam következő, aki rohanva akarta a túlsó oldalt elérni. Ez lett a veszte! A gyilkos sorozat moraját ugyan elfújta az idő, de a hálás emlékezet őrzi…"

Történelmi léptékkel mérve epizód ez a történet, de az én életemre – utólag és sokszor is belegondolva – mégis jelentős befolyással bír…

Én úgy pár hete – félúton a Baross tér és a Duna között –, éppen az Astoria környékén gyalogolva azon aggódtam, hogy néhány üzlet milyen üres, haszontalan? Meg hogy az emberek egymás között milyen erkölcsi tartással viseltetnek? Aggódásomnak írásos nyoma is maradt, de a fentiek fényében aránytévesztésnek tűnik ma már ez az aggódás! Hiszen egy jó emberöltőnyi időtávval ezelőtt itt emberi sorsok felett döntött a Mindenható (vagy nem ő…), és ha nem úgy döntött volna, ÉN ma nem sétálhatnék itt e poros, szomorú utcákon! Nem lenne apám, aki mind erre figyelmeztetne, aki mesélne még ma is nekem arról a választásáról, ami – nagy valószínűséggel ott és akkor – megmentette: bizalmat kelteni, sugározni, egyenesen járni akkor is, ha félünk, vagy ha a helyzet nem adna okot rá.

Bocsánat, Budapest, van miért szeretnem téged!

Némethné Jankovics Györgyi

Kiadó: Szenior 2003 Kft., 1074 Budapest, Szövetség u. 9. • **Felelős kiadó:** a Kft. ügyvezetője • **Felelős szerkesztő:** a szerkesztőbizottság elnöke • **Elnök:** Némethné Jankovics Györgyi • Előfizetésben terjeszti a Nyugdíjasok Országos Szövetsége és a Magyar Posta • Megjelenik minden hónap első felében. • Előfizetés igényelhető a nyosz@enternet.hu e-mail-címen, a 06/1/210-0326-os telefonszámon és a postahivatalokban. • Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. A szerkesztés miatti rövidítés jogát fenntartjuk. • **Nyomdai előkészítés:** Szenior 2003 Kft. • **Nyomtatás:** Mondat Kft. 2600 Vác, Nádas utca 2. • ISSN 1589-9373 • Cikkek küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

„Mert a mosoly olyan, mint egy bátorító, gyöngéd ölelés, amivel segítjük élni egymást!”

A Generációnk újság a 2023. év első számával megkezdte a XXI. évfolyamát, vaygis emberi léptékkel nézve elmondhatjuk, belépett a fiatal felnőttkorába. Olyan kor ez már, amikor van mire emlékezni, érdemes felidézni az elmúlt időszak szépségeit vagy éppen nehézségeit. A Generációnk születésében tevékenyen részt vállalt Hámor Vilmos író, újságíró, szerkesztő, akitől a kezdetekről kérdeztünk.

A beszélgetés felvezetéséhez idézünk a Hamorvili.hu honlapon lévő írásból, ahol a lektora kérdez Vili életéről: „Cikkeket írsz, újságot szerkesztesz, tanítasz, rendhagyó irodalomóráiddal feledhetetlen módon ismerteted írók, költők életútját, mosolyt és könnyet „provokáló” előadásaiddal keresed fel a nyugdíjasklubokat, kiállításokat nyitsz meg, vetélkedőket tartasz..., és mindemellett alkotsz: épp a hatodik és hetedik könyved van születőben. Most az íróra gondolok.”

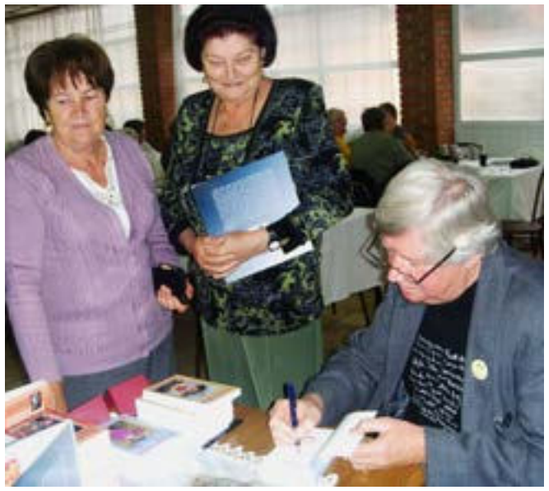
Ki vagy Te? Teszi fel a kérdést az, aki egyébként testközelből, jól ismeri Vili munkásságát.

Mi is feltettük a kérdést, ki vagy Te, és hogyan találkoztál a Generációnk újsággal, illetve milyen szereped volt a magazin elindításában?

Az előző elnökkel, Jankovits Gyuri bácsival már több mint két évtizeddel az újság megjelenése előtt kapcsolatba kerültem. Ő jól ismerte azt az ambíciómat, hogy az irodalmi életben szerettem megmutatni magam novelláimmal, elbeszéléseimmel. De nem csak írtam az életről, hanem jártam a nyugdíjas klubokat ahol előadói estek keretében találkoztam az idős generációval. Az utóbbi évtizedben általában évente jelent meg egy-egy könyvem, ezért az írói esteken ezekből mazsoláztam és beszéltük meg a leírtakat az olvasóimmal. Az évek során rendszeresen vissza is tértem ezekbe a klubokba. Mindig nagyon jó hangulatú találkozások voltak ezek, mert ide az idős emberek szívesen vissza is vártak. Ezért már aktív koromban találkozhattam az idős korosztály örömeivel, és problémáival.

A Nyugdíjasok Országos Szövetségének vezetői jól ismerték az újságírói múltamat és az évek alatt végzett irodalmi tevékenységemet. Amikor az országos központban felmerült az igény egy nyugdíjasoknak szóló újság beindítására, azzal kerestek meg, hogy nem segítenék-e be az újság szerkesztésébe. A felkérést megtiszteltetésnek vettem, és elvállaltam. A feladatom végül az újság szerkesztésébe történő segítségnyújtás, az önálló cikkek írása, a publikálásra szolgáló témák felkutatása, összegyűjtése lett.

Kevesen voltunk, de végül egy nagyon jól együttdolgozó társaság alakult ki. Némethné Jankovics Györgyi volt a felelős kiadó, Kapás Benjámin a technikai szerkesztő, a keresztrejtvényeket minden hónapban N. Magyar Tibor szerkesztette, amelynek mindig nagy sikere volt. A nyugdíjasok ugyanis nagyon szeretnek rejtvényt fejteni, de ez számunkra egyben az olvasóinktól egy jó visszajelzés is volt.



Közös munkával szerkesztettük az újságot, én nyolc éven keresztül vettem részt a Generációnk újság kiadásában. Hónapról-hónapra igyekeztünk érdekvédő, valamint egészség centrikus felvilágosító írásokkal segíteni az idősek mindennapjait, és gyakran az „élet húrjait megpengetve, hogy hasznosan és kedvükre mulassák az időt”. Megszokottá vált, hogy mindig becsempésztünk egy-egy történeten keresztül némi humort, úgynevezett „mosolyszüretet” is, ami azért volt fontos, mert egy új szint, új életérzést adhatunk át az időseknek. A kezdetektől azt képviseltük, hogy a mosoly által átadható ölelés vezéreljen minket az újság szerkesztésében is.

Mi az, ami még *színesebbé* tette a magazinotokat?

Az újság szerkesztésében az is megszokottá vált, hogy a címlapon mindig egy híres színésszel, vagy énekessel hívtuk fel a figyelmet magunkra, akinek egyben az életét, a művészi pályafutását is bemutattuk. Olyan ismert művészekkel kerültünk így kapcsolatba, mint Ihos József, Haumann Péter vagy Bangó Margit, Korda György, Balázs Klári, és hagy ne soroljam tovább a sztárokat. Kabos László például az utolsó interjút nekem adta. A Laci bácsi akkor már annyira beteg volt, hogy csak suttogva tudott válaszolni a kérdéseimre.

Mennyire volt nehéz ezeket a neves személyeket megszólaltatni?

Nagyon könnyen ment, szívesen vállalták a beszélgetést. Ennek a harminc évnek a gyűjtését igazolják azok a portrék, amelyek a Szerintem könyvemben kerültek újra a nyilvánosság elé. Ezeket a portrékat ketten készítettük Kapás Benjáminnal, ő fotózott és én beszélgettem el a hírességekkel. Együtt utaztunk el a színészek otthonaiba, ami a lakásokban lévő emléktárgyak, fényképek látványa miatt mindig különös hangulatot adtak a találkozásainknak.

Nyolc év után váltál meg a Generációnk újságtól. Miért?

A világunkban egy dolog az állandó, a változás! Ez a változás a Generációnk újságot is elérte. Magazinunk testvéreként jelent meg az ugyancsak szépkorúakhoz szóló Korhatár, valamint a Nyugdíjasok Lapja. És a Generációk 9. évfolyamába lépve megszületet a gondolat, hogy a jövőben a három újság helyett egy újság kínálja majd az olvasni valót. Én itt ekkor léptem ki a Generációnk szerkesztésének életéből.

Visszatérve irodalmi munkáidhoz, mikor kezdtél el írni?

Irodalmi érdeklődésem mindig összefonódott az aktív munkámmal, azzal, amit újságíróként és műsorvezetőként is végeztem. Már fiatalként is rendszeresen vettem rész irodalmi pályázatokon, és az első irodalmi elismerést Jankovits György adhatta át, amit 1974-ben egy novellámért kaptam. Abban az időszakban szinte minden évben pályáztam egy-egy novellával, vagy kisregénnyel, és elmondhatom, hogy napjainkra nagyon sok szép eredményt tudhatok magaménak.

A kiadásra került könyveidet nézve a Mosolyszüret több kiadásban is megjelent. Pontosan hány könyved jelent meg ezen a címen?

Nyolc könyvben igyekeztem öleléssel átadni a korosztályomnak egy kis vidámságot, és az olvasókkal történő közvetlen találkozások vissza is igazolják ennek szükségességét. Egyébként eredetileg úgy terveztem, hogy a harmadik után befejezem, ezért ezt a …fuss el véle – című könyvemmel akartam lezárni, de végül jött az ötödik Mosolyszüret egészen a nyolcadikig. A teljesség kedvéért elmondanám, hogy napjainkig tizennyolc könyvem jelent már meg.

A könyveid csak a felnőttekhez szólnak?

Nem. A könyveim között megjelent két mesekönyv is. Ezekhez az ihletet a gyerekkorom és a gyerekkori környezetem adta. Az egyik a Csodacsákó, ami a gyerekek hangján szólal meg, nélkülözi a csihi-puhit, mert ez egy jóság mese, ahol a gyerekek mindig szeretik, és ezért segítik is egymást. A mesékben a gyerekkorom jelenik meg, a lakásunkhoz közeli Püspökerdő, ahol gyerekként sokat játszottunk, de fellelhető benne a Sziget-köz, a Mosonyi-Duna-ág, ahol a vízben, valamint a parton történnek az izgalmas kalandok. Másik, a Pepitatestű Gombóc kalandjai, ami a nagy sikere miatt a boltokban már elfogyott. A mesék betűit tudatosan olyan nagyságú méretre szerkesztettük meg, mint amilyenek az irodalmi olvasókönyvekben vannak. Ezzel szeretnénk azt elérni, hogy a mesekönyvek „napközben is olvashatóak” legyenek. A gyerekeknek ne okozzanak nehézséget a kis betűk, ezért szeressenek olvasni.

Az írói, szerkesztői munkásságodat ismerve egy kicsit, mint Hámor Vili is mutatkozzál be olvasóinknak. Hol nőtt fel a gyerek Vili és mik motiváltak a pályán történő elindulásodban?

Az indíttatásra nem lehet egyértelmű választ adni. Győrben nevelkedtem fel, nagyon szép és tartalmas gyerekkorom volt. Apámtól, aki fodrász volt, a humort örököltem. Innen erednek a mosolyszüretes könyveim. Szüleim azt szerették volna, hogy az általános iskola befejezését követően gimnáziumba menjek. Fel is vettek, de mégsem kezdtem meg a középiskolai tanulmányaimat. Az történt, hogy egy nyári diákmunkán a győri nyomdában dolgoztam, és sokszor elnéztem a betűszedőket, hogy milyen precizitással, csendben és nyugalomban végzik a feladataikat. Ezt annyira csodáltam, hogy direkt lerontottam nyolcadikban a jegyeimet 3,6-ra, és ezzel feladtam a gimnáziumot, de mehettem az ipari iskolába. Ott 18 évesen szabadultam, és lettem szakmunkás. Tavasszal végeztem, és ősszel már be is vonultam katonának 25 hónapra Győrbe. Ez alatt az idő alatt is rengeteg olyan barátot szereztem, akik az egy életre szóló barátságuk miatt megjelentek a könyveimben.

A leszerelésem után elhelyezkedtem a szakmámba, és a munka mellett szereztem érettségit, majd végeztem el az újságírói iskolát. A nyomdából 1977-ben mentem át a Kisalföldhöz, és itt voltam 19 évig, majd utána következett a tévés korszakom, ahol irodalmi műsorokat szerkesztettem és vezettem. Élő műsorhoz szerveztem a beszélgető partnereimet, irodalmi alkotásokat elemeztünk, filmeket készítettünk.

2008 óta vagyok nyugdíjas, és azóta is rendszeresen dolgozom, elsősorban kiadványokat szerkesztek, de az életemben mindig nagyon jelentős helyet foglalt el a családom. Házasságomban négy gyermek született, 40 évesen lettem nagypapa és jelenleg kilenc unoka ügyeinek megoldásában kell segédkeznem. A legidősebb 34 éves, míg a legfiatalabb nyolc hónapos, de van két tíz- és húszéves unokám is. Az unokáim ismerik és szeretik a műveimet, és egyben meg is erősítik azt, amit csinálok. A nyugdíjas napjaimban a család elsődlegessége nagymértékben befolyásolja a napi elfoglaltságom tervezését. Mellette megmaradt az a szokásom, hogy rendszeresen találkozom az olvasóimmal, ami mindig feltöltődést jelent számomra az írói munkám folytatásához.

Melyek azok a pillanatok, mikor úgy érzed, érdemes élni?

A választ erre a kérdésre a honlapon található beszélgetés idézete adja meg: „Mindig más ez a pillanat. A rég látott barát ölelését említettem már, az előbb meg épp a fejem fölött tán tíz centivel fecske röppent, követhettem röptét..., az ilyen látvány is feldob engem. Vagy reggelente, amikor kimegyek az erkélyemre... No, itt álljunk meg egy csöppet! Régi vágyam volt, hogy erkélyem legyen, aminek tisztességes neve tornác vagy terasz, Dunára nézzen, a kilátást némiképp fékezze diófa, melynek tövében kedvemre kanalazhassak igazi köcsögből aludttejet... De vissza a panelerkélyre, ahonnét látom esténként – ha eljön az ideje – a teliholdat, reggelente pedig a szabadhegyi templomtoronyra pillantva – az első nyújtózkodást követően – nem az hagyja el ajkamat, hogy „Te jóisten, már megint reggel van!”, hanem az előbbi szavakkal más sorrendben sóhajtok:

„Jó reggelt, Istenem! Köszönöm a csodát, hogy ez a reggel is rám virradt.”

Demeter Ferenc

Nyugdíjreform III. (befejező) rész

A méltánytalanságok csökkenthetők

Az idős emberek nyugdíjba vonulásával lezárul egy fontos életszakaszuk, és ennek alakítására utólag már nincs módjuk. A nyugdíjuk kiszámításakor sem a figyelembe vett öregségi nyugdíjalapot képező életkereset mértékére, sem a megszerzett szolgálati idő hosszára nincs többé befolyásuk.

Sokak ekkor teszik mérlegre az elmúlt 40-50 év tanulmányait, pályaválasztását, munkahely-változtatásait, esetleg a családalapítást, gyermekvállalást, talán az általuk követett életmódot. Végiggondolják, hogy szabad akaratból, vagy külső körülmények, esetleg kényszerek hatására születtek-e meg az életüket meghatározó döntéseik. A Magyar Államkincstár pedig az aktuálisan hatályos jogszabályok alapján – amelyek az elmúlt évek során folyamatosan változtak – meghozza az idős emberre vonatkozó nyugdíj megállapítási határozatát.

A nyugdíjasoknak jogos elvárása az, hogy amint ők is mindvégig hozzájárultak a nemzeti jövedelemhez, úgy a nyugdíjuk mértékében is jelenjenek meg a „időskori megélhetést", az „időskori létbiztonságot" garantáló források. (Magyarországon „az időskori megélhetés biztosítását a társadalmi szolidaritáson alapuló egységes állami nyugdíjrendszer /.../ segíti elő." Alaptörvény XIX. cikk.) A jelenlegi nyugdíjrendszerben a tapasztalatok szerint több mozzanatot méltánytalannak tartanak az érintettek.

1. A keresetek és a nyugdíjak közötti szakadék nő: az átlagos nettó keresetek növekedéséhez kell igazítani a nyugdíjak év eleji emelését.

Magyarországon a jövőbeni bérek és keresetek alakulására jelentős hatást gyakorló minimálbér-tárgyalásokon hagyományosan a kormányon kívül a munkaadók és a munkavállalók szervezetei vesznek részt. Az egyeztető megbeszéléseken a felek áttekintik: a várható GDP, a munka termelékenysége, a tervezett infláció, a prognosztizált adókörnyezet adatait, valamint az állami működés hatékonysága remélt javulásának mértékét.

Miután a bértárgyalásokon a nyugdíjasok életkörülményeinek alakulása általában nem kerül szóba, ezért a munkavállalók számára örvendetes bérnövekedést nem szokta követni a nyugdíjasok pozíciójának javulása. Míg 2009-ben a nettó átlagkereseteknek 69,1 százaléka volt az átlagnyugdíj, addig 2021-ben ez az arány már csak 49,2 százalék volt. Amennyiben a nemzeti össztermékből nyugdíjakra fordított összegek arányát vizsgáljuk, akkor azt láthatjuk, hogy az a fenti időszakban a GDP 11,3 százalékáról 7,8 százalékára csökkent.

Az idősek helyzetének romlása jelentős. A fenti adatokból egyértelműen látszik, hogy az utóbbi időben a nyugdíjasokra fordított összegek jelentősen csökkennek. A hátrányok abból adódhatnak, hogy az év eleji nyugdíjemelés jelenlegi gyakorlata során csupán egyetlen viszonyítási alaphoz (tervezett infláció) igazítva határozzák meg az emelés mértékét. A szakértők szerint a nyugdíjasok azzal járnának jobban – és az lenne a méltányos is –, ha a jelenlegi inflációkövető nyugdíjemelés helyett visszatérnénk a kilencvenes években alkalmazott, azaz a bérnövekedést követő, év eleji nyugdíjemelés gyakorlatához. Jegyezzük meg: az ilyen vetítési alapra való átállás kedvező hatásait már felismerték az országgyűlési képviselők (és a képviselői tiszteletdíjához kapcsoltan honorált további felső vezetők), a Nemzeti Bank vezetői, sőt az Agrárkamara irányítói is, és így kapják a fizetésüket.

2. A nyugdíjba vonulás időpontjától függ a nyugdíj nagysága: az ugyanazon életút alapján megállapított nyugdíjak közötti különbségeket mérsékelni szükséges.

A szakértők régóta rámutatnak arra az igazságtalanságra, hogy ugyanolyan életút (hasonló végzettség, hasonló beosztás, hasonló szolgálati idő stb.) mellett a négy-öt évvel később nyugdíjba vonulónak 25-30 százalékkal magasabb a nyugdíjuk. A kialakult helyzetnek elsődlegesen az az oka, hogy a nyugdíjba készülők 1988. január 1-től elért keresetét a mai értékre korrigálják (valorizálják = felértékelik, szintre hozzák), míg a korábban nyugdíjba vonulók ellátmányát „csak" a következő évi becsült fogyasztói áremelkedés mértékével módosítják. (Ha kalkuláció hibás volt, akkor év közben korrigál a kormány.)

Miután 2022 első fél évében mind a bruttó, mind a nettó átlagkeresetek 18 százalékkal nőttek az előző év azonos időpontjához képest, így – egy bonyolult képlet alkalmazásával – a nyugdíjba vonulóknál alkalmazott valorizációs szorzó 8,7 lett. A megoldás az lehetne, ha a jelenlegi nyugdíjasok ellátmányát minden évben a reá irányadó évek és keresetek figyelembevételével „valorizálnák".

3. A nyugdíjak és nyugdíjak közötti különbségek nőnek: a magas és az alacsony nyugdíjak közötti távolságot csökkenteni kell.

A mai nyugdíjrendszer méltánytalanságával kapcsolatban leggyakrabban azt a gyakorlatot említik a civil szervezetek képviselői és a szakértők, hogy a nyugdíjak megállapításakor az induló nyugdíjak között meglévő különbségek – az évenkénti százalékos emelés következtében – évről évre tovább növekednek. A KSH adatai alapján a legalsó és a legmagasabb kategóriákban lévőknek a százalékos emelés 2015-ban (1,8 százalék) havi 4680 forint, míg 2022-ben (14 százalék) már havi 36500 forint növekedési különbséget jelentett. A nyugdíjasok közötti különbség a százalékos nyugdíjemelés miatt évről-évre nő, azaz folyamatosan nyílik a nyugdíjolló.

A rossz gyakorlat következtében létrejött a „kiváltságosok" és a „nyomorgó nyugdíjasok" tábora. Történik ez annak ellenére, hogy az Alkotmánybíróság már többször megerősítette, hogy a nyugdíjrendszer a „szolidaritáson és a szociális kiegyenlítésen nyugszik". Ezen helytelen gyakorlatot szóvá tette az EU Bizottság legutóbbi jelentése is, amikor a nyugdíjrendszerben történő korábbi változásokról azt írja, hogy azok „fokozzák a nyugdíjasok közötti egyenlőtlenségeket." Egyúttal a nyugdíjrendszer tervezett – habár idehaza kevéssé kommunikált – reformjával kapcsolatban megállapították: „A javasolt intézkedés célja, hogy megfelelő nyugdíjakat biztosítson az alacsonyabb jövedelmű nyugdíjasok számára, és ezáltal javítsa a nyugdíjrendszer méltányosságát."

4. Az átlagnyugdíj különbsége a települések és a nemek között növekedik: ezt a nyugdíjkülönbséget csillapítani kell.

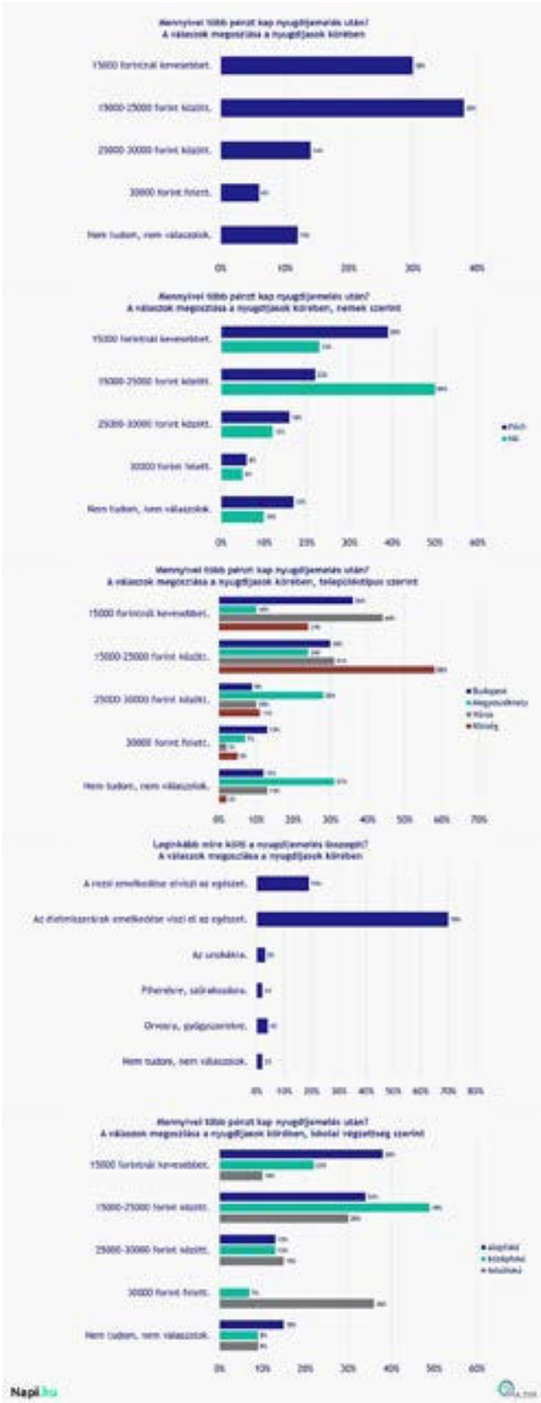
Folyamatosan napirendre kerül a különböző településeken élő idős emberek átlagnyugdíja közötti eltérés igazságosságának kérdése. Annak van ésszerű magyarázata, hogy a társadalom korábbi területfejlesztési politikája (a közpénzen létrehozott: munkahelyek, oktatási és kulturális intézmények, infrastruktúra fejlesztések, bérellátások stb.) eredményeként – a kedvezőbb átlagkeresetek következtében – az induló átlagnyugdíjak valahol magasabbak lesznek. Budapesten 2021-ben az öregségi nyugdíjban részesülők átlagos ellátása 195 983 Ft/fő/hó, míg a Mórahalmi járásban élő idősek csak 124 860 Ft/fő/hó juttatásban részesültek. (A különbség havi 71 123 forint.) Ha évekre visszamenőleg vizsgáljuk az adatokat, akkor sem kapunk kedvezőbb képet: a különbség 2013-ban 25 százalék volt.

Amennyiben a nemek közötti átlagnyugdíj eltéréseit is nagyító alá helyezzük, akkor is indokolatlan különbségeket tapasztalhatunk. Az induló nyugdíjak közötti eltéréseket részben ugyancsak magyarázhatjuk a fent említett, korábbi társadalompolitikai intézkedések következményeivel. Innen is eredhet, hogy 2021-ben a öregségi nyugdíjban részesülő férfiak átlagos ellátása 179 591 Ft/fő/hó, míg a nők esetében 155 356 Ft/hó/fő volt.

Az viszont nehezen indokolható, hogy az induló nyugellátás közötti távolságokat – mind a települések, mind a nemek között – az évek során konzerválja a rendszer.

Az persze elfogadható, hogy az egyén a munkavállalói időszakában más és más társadalmi hasznosságot jelenített meg (jó esetben ezt tükrözték a keresetek), és ezt az induló nyugdíj nagysága megállapításakor is érvényesítették. Ugyanakkor minden nyugdíjas egyazon, homogén csoportba tartozik, amelyben az állami költségvetésből biztosítják számára a méltó időskor feltételeit: ilyenkor már indokolatlan a folyósított ellátásokban meglévő különbségeket tovább növelni.

Karácsony Mihály
nyugdíjszakértő



A nagyvonalúság ára

Ismét nagyvonalúak vagyunk, mi, magyar nyugdíjasok. Nem azért, mert olyan jól megy a sorsunk, magas az életszínvonalunk, és megtehetjük, hanem azért, mert elhisszük – vagy úgy teszünk, mintha elhinnénk – a kormánynak, hogy mi vagyunk a nyertesei az elmúlt éveknek. Pedig a valóság teljesen más! Nem kell hozzá elkötelezett ellenzékinek lenni, csak nyitott szemmel járni, hogy felismerjük: ismét át lettünk verve!

Elismerjük, nem volt könnyű a mögöttünk hagyott néhány év kormányzati szempontból. Covidjárvány, a szomszédunkban zajló háború, a klímaváltozás hatásai, mindmind gyors és szakszerű reagálást, döntést igényelt, és tesz szükségessé jelenleg is. Hogy ezek miként váltak be, egyéni politikai szimpátia megítélni.

Ám nekünk, egyszerű nyugdíjasoknak sem volt könnyű, és ma sem az! Mi temettük el 48 495 (2023. 02. 14.) honfitársunkat, családtagunkat, barátunkat, többnyire korosztályunk tagjait a járvány áldozataként. Mi szenvedtük/szenvedjük meg leginkább az állami egészségügyi ellátás ellehetetlenülését, a szociális ellátás problémáit, az Európa-rekord élelmiszer-inflációt, a gyógyszer- és gyógyászati eszközök áremelését, és sorolhatnám vég nélkül a nehézségeket.

Mi azonban megértőek vagyunk, hiszen megéltünk már nehezebb időszakot is. Amit nehezen viselünk, az, amikor nem néznek minket értelmes, gondolkodni képes, épeszű embernek! Pedig mostanában egyre gyakrabban ez utóbbit érezzük!

Mire alapozom ezt az érzést? Csak gondoljuk végig: minden kormányzati megnyilatkozásban azt halljuk évek óta, hogy a nehéz viszonyok közepette is kiemelt figyelmet fordítanak a nyugdíjasokra, az idős korosztály tagjainak megbecsülésére. Azt állítják, hogy folyamatosan megőrzik a nyugdíjak vásárlóerejét, az emelések megfelelnek az infláció mértékének, a juttatások pedig a törvényi előírásoknak.

Nézzük azonban a tényeket:

A 2021-es évben a több ütemben megvalósított nyugdíjemelés 4,8 %, míg a KSH által nyilvánosságra hozott éves infláció 5,1 % volt. Ez azt jelenti, hogy 0,3 %-kal alacsonyabb volt az éves emelés, mint ami járt volna. Mondhatják, ez nem nagy eltérés. Ám attól még tény, hogy az akkori átlagnyugdíjra számítva ez havi 450 Ft, egész évre 5400 Ft elmaradást jelent.

A 2022-es évre ez a különbség nagyobb, hiszen a 15,2%-os inflációval szemben 14 %-os nyugdíjemelés történt. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy az előző évi elmaradással is számolva a havi emelés 2660 Ft-al maradt el a szükségestől, éves szinten 31 920 Ft-ot hagyott minden nyugdíjas a központi költségvetésben.

Mindezek mellett egy kevésbé tudatosult adat: 2022 novemberében a kormány döntése alapján a GDP 4%-ra prognosztizált éves növekedése alapján (0,5% figyelembevételével) 10 000 Ft nyugdíjprémium kifizetése történt meg. Örültünk. Mindaddig, amíg a kormánydöntést követően 2 nappal Varga Mihály pénzügyminiszter be nem jelentette, hogy a gazdasági növekedés várhatóan eléri a 4,5 – 4,8%-ot! Úgy tűnik, neki lesz igaza. A KSH gyorsjelentése alapján a 2022-es GDP növekedés mértéke 4,6%! Ebben az esetben azonban már nem 10 000 Ft, hanem 22 000 Ft a jogszerűen kifizetendő összeg!

Mindezek alapján valóban igaz a kormányzati állítás? Valóban azt kaptuk, ami a törvények alapján jogszerűen jár? A válasz egyértelmű NEM! Mi, nyugdíjasok azonban nagyvonalúak vagyunk: úgy teszünk, mintha minden rendben volna.

Vagy mégsem?

Mintha ma írta volna Csokonai Vitéz Mihály – és nem A Reményhez, hanem a magyar kormányhoz – a következő sorokat:

„Csak maradj magadnak!
Biztatóm valál;
Hittem szép szavadnak:
Mégis megcsalál.”

Gondolatait lejegyezte:
Lukács András
2023. február

HELYREIGAZÍTÁS!

Előző számunkban a 2022. évi irodalmi pályázat eredményének ismertetésekor két név tévesen jelent meg, helyesen így szól a hír:

PRÓZA kategóriában 1. díjas Barna Lajosné, Mezőberényből, 2. díjas Ménesi Tóth László Kecskemétről.

Az elírásért elnézést kérünk!

***

Előző számunkban ugyancsak téves információ jelent meg a Műveltségi vetélkedő feladatainak beküldési határidejéről. Helyesen így szól az információ:

Június 16. a teszt beadási határideje, június végéig kapnak értesítést az eredményről a benevezők. A szóbeli döntő pedig majd októberben lesz esedékes.

Riersch Zoltán:

Március, március idusa

Végre vége a télnek. Szép volt, de elég volt belőle. Az idei tél olyan volt, mint a szeszélyes asszony. Adott mindent, amit adnia kellett, csak hát nem akkor, nem úgy, mint amikor szükséges lett volna.

Karácsonykor sütött a nap, s a minap esett a hó. A fehér hópehelyfüggönyön át alig látszódott a tavaszi kikelet. Pedig a Deák téri galambok tekintete olyan mosolygós, olyan langymeleg, mint amilyennek kellene lennie a márciusi napütésnek.

Férfitársaimmal együtt letudtuk első tavaszi kötelezettségünket, megadva módját a most már hóvirág és ibolyamentes ünnepnek. Ki kötelességszerűen, csak úgy rutinból, mások érzelemből, szeretetből, figyelemből.

Furcsa volt az idei nőnap. Néhány éve ilyentájt tele volt a város hóvirágárusokkal... Ja kérem, a természetvédelem. Mondhatnám, szebb is a gerbera, a szegfű, és illatosabb a rózsa, csak hát az ünnephez, a tavaszköszöntőhöz, mindig hozzátartozott a hóvirág, a tőzike, a korai ibolya.

Igen, ez egy ilyen tél volt. Remélhetőleg, a hó, és néhány más elolvadtával végre tényleg ránk mosolyog a tavasz, s a valóság igazi arca. Az ország legnagyobb Betlehemről is ismert Vörsre, de már Zalakomárba is már megérkezett az első gólya. Legkorábban oda érkezik meg évek óta.

Azt mondják a történészek, százhetvenegy évvel ezelőtt is furcsa volt a tavasz. Most már tudjuk, történelmünk egyik legszebb tavasza volt. Nem az időjárása, hanem mondanivalója miatt.

Európában végigsöpört a szabadság illúziója és vágya. Pestre is odaért, Párizsból, Prágából, Bécsen át. Petőfi, Jókai, Vasvári, a márciusi ifjak, és a többiek, a pesti polgárok támogatásával, a Nemzeti Múzeum kertjében beírták magukat a magyar történelem krónikájába. A Nemzeti dal, a Tizenkét pont, Táncsics kiszabadítása lavinaszerűen indította el a nem csak fikciós magyar szabadságvágy kitörését.

Az európai forradalmak közül a magyar nemzet szabadságvágya volt a legnagyobb, s bár rá egy évre a sokat szenvedett ország tavaszi forradalma úgy járt, mint az előző felszabadító szabadságharcok, felkelések. A magyar történelem sajátosságai szerint, idegen hatalmak segítségével leverték. De igazi hozadékát a mai napig is bőrünk alatt, pórusainkban érezzük. Végre érezzük. Saját erejéből szabad a magyar nemzet, s szabadok polgárai.

A sajtószabadság, a népakarat, a népképviselet, az egyenlőség, bár élni még meg kell tanulnunk vele, nem csak szólam.

A mai függetlenséget, szabadságot, egyenlőséget, sajtószabadságot, a valóságot, most már, csak mi, magyarok tudjuk elbukni.

Áldott legyen március idusának eszméje, és áldott legyen a kor hőseinek neve. Áldott és szabad legyen végre a magyar haza, és hitében, erkölcsében, emberségében megtisztulva, legyen áldott az ettől és attól sokat szenvedett nemzet minden polgára, egymásra mutogatás, szétforgácsolódás nélkül. Hogy legyen értelme a Nemzeti dalnak, a kokárdáknak, az ünnepi egy szál virágoknak, és az emlékezőkoszorúknak:

Hogy az emlékgyertyák végre csonkig éghessenek.

Riersch Zoltán:
Ősz fejemen hetyke tavaszi kalap

Lassan feszes íjjá hajlítja
a fürge feketerigók súlya
a rügybe pattanó hársfa ágát,
rég feledőben a karácsony titka.
Az óévi utolsó éjszaka méla bűja
életre kelti Napsütte tavaszvágyát
a vidáman turbékoló gerlepárral
szemező szemtelenül ifjú párnak.
Rigófütty, hétágra süt a Nap,
ősz fejemen hetyke tavaszi kalap,
kopogó lépteim egykori sántasága
újjászületett ifjú suhanc sietős lépte.
Isten pompás természettemplomában
tavaszköszöntésre ereszkedem térdre,
csillogó szemekkel felnézek az égre:
tavasz van, tavasz van már – végre!

Petőfi-műsor az anzX együttessel

Január végén, a magyar kultúra napján egyesületünk tagjai az anzX együttessel közös műsort készítettek Petőfi születésének 200. évfordulója alkalmából.

Verseket válogattunk, megzenésített verseket keresgettünk. A felkészülés során, több helyen próbáltunk, irodában, közösségi házban, moziteremben, lakásban. Párszor átírtuk a forgatókönyvet, gyűjtögettük érdekességeket Petőfivel kapcsolatosan, hogy ne csak a hagyományos életrajz hangozzék el.

Nem közismert Petőfiről, hogy történelmi munkákat olvasott, négy nyelven is beszélt. Kedvence volt Horatius, franciául eredetiben olvasta Victor Hugót, Voltaire-t, Balzacot, angolul Shakespeare-t, németül Heine-t. Kedvenc íróitól, költőitől fordított is. Fordításai közül jelentősek Shakespeare szonettjei. 20 éves korában lett sikeres, híres, elismert költő. Bámulatos termékenységgel írta költeményeit.

Az 1800-as évek közepéig még ismeretlen téma volt a magyar költészetben a családi líra. Meghatározó témái gyermekkora színhelyei, hangulatai, emlékei. Irodalmi rangra emelte a népköltészetet, lírájában sokszor egyszerre jelent meg a család és a táj.

Egyéni hangjának jellemzője a népdalstílus. Ezek nem az eredeti népdalok stílusbeli utánzatai, hanem azok lényeges jellemzőit – ilyen a természetes és közvetlen beszédmód, az ismétlődések, a jellegzetes élethelyzetek és érzések – felmutató tudatosan felépített és megszerkesztett alkotások. Stílusa közvetlen, nyelvezete utánozhatatlanul egyszerű, közel áll a mindennapi beszédhez, az élőbeszéd természetességét sugározza.

Petőfi írt először a világszabadságról. Hirdette, hogy a költőknek kell vezetnie a népet, költeményein keresztül így lett a forradalom szimbóluma. Forradalmi versei tömegmozgósítóak, agitatív erejüket növeli a pergő, magyaros forma. Szavaival gyújtja a népet.

Költeményei közül elhangzott egy részlet az Apostolból, családi versei közül az István öcsémhez, a Szüleimhez és a Téli esték. Tájversei közül A Tiszát hallottuk. A nemességet ostorozó verse a Pató Pál úr és a Dicsőséges nagyurak. A tájnyelvet dicsérő szavalatként hangzott el a Hírös város az Alföldön Kecskemét.

Megzenésített versei közül az Éj van fuvola kíséretével szólalt meg, elhangzott még az öttagú kórusunk által előadott Befordultam a konyhára és a Tíz pár csókot csárdás is. Gitár kísérettel hangzott el az Itt van az ősz című vers. A virágnak megtiltani nem lehet című gyönyörű szerelmes dalt hegedű kíséretével hallottuk. Forradalmi versei közül a magyar Marseillaise-t, a Nemzeti dalt hallottuk. A refrént már a hangszerek és az énekesek mind együtt dübörögték: A magyarok istenére esküszünk, esküszünk, hogy rabok tovább nem leszünk!

A műsorban részt vettek egyesületünk tagjai: Mezősiné Kati, Mezősi Levente, Darvasi Éva, Tóth Kálmánné Ibolya, Kocsis Judit, Oláh Jánosné Marika, Futó-Tóth Ferencné Kati, Vesze Erzsébet, Nemes Miklós, Vadász Mariann és az anzX együttes: Dajka Katalin és Makai Károly. A vetített képeket és videókat Papp Lajos szerkesztette.

Vadász Marianna,
a Debreceni Nyugdíjas-egyesület tagja

A NYUGDÍJASOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE EZ ÉVI ORSZÁGOS RENDEZVÉNYEINEK IDŐPONTJAI:

- Országos Szenior Táncfesztivál – Gyula, 2023. július 8.
- Országos Versmondó Verseny – Nyíregyháza, 2023. szeptember 12. Téma: Petőfi + egy szabadon választott vers
- Országos Könnyűzenei Fesztivál – Salgótarján, 2023. június 13-14.
- Katonadalok Fesztiválja – Debrecen, 2023. szeptember 14.
- 11. Balatoni Randevú – Balatonfüred, 2023. 08. 31. – 09. 03.
  - Országos Szenior Örömtánc Fesztivál
  - Országos Dalos és Nótakedvelők Találkozója
  - Országos Dalköri Fesztivál
  - NYOSZ Országos Kulturális Gála, a NYOSZ 35. születésnapi gálája
  - Irodalmi Pályázat 2022. eredményhirdetés – Antológia bemutató
  - Öregszem 2022. fotópályázat eredményhirdetés és kiállítás 5 év anyagából.

Hírek a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége életéből

Költők, írók, városok, ünnepek

Ünnepelni jó és fontos. Kiragad minket a hétköznapokból, és lehetőséget ad arra, hogy emlékezzünk, hogy összegezzünk, hogy értékeljünk, és erőt merítsünk. A családi, a személyes vonatkozások mellett a szűkebb és tágabb közösségünket érintő ünnepek is kiemelt szerepet kapnak életünkben. A Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége február 28-án irodalmi műsorral köszöntette Petőfi Sándor és Madách Imre születésének 200 éves, valamint a Pest, Buda és Óbuda településekből egyesített Budapest 150 éves jubileumát. A színvonalas irodalmi műsort Király Kató állította össze, és a NYUBUSZ irodalmi csoportja adta elő nagy sikerrel, a jelenlévők örömére, melyet hangos elismeréssel jutalmazott a közönség. A műsorról hamarosan videó készül, amely a budapesti szervezet honlapján is megtekinthető lesz.

Véghné Reményi Mária, a NYUBUSZ elnöke

Herman Ottó-emlékérem kitüntetésben részesült

Reményi Marcsi, ahogy a legtöbben szólítják a mindig mosolygós, figyelmes és segítőkész NYUBUSZ elnököt, február 28-án Herman Ottó-emlékéremmel tüntették ki. A Magyar Környezetvédelmi Egyesület nevében az elismerést az egyesület részéről Prof. Dr. Petrányi Győző akadémikus és Hajdú László elnök adta át a díjazottnak. Ezt a neves kitüntetést Herman Ottó magyar természetkutató, zoológus, néprajzkutató, régész és politikus munkája előtt tisztelegve alapították meg. Igazán megérdemelthez került ez a kitüntetés, hiszen Marcsi is fáradhatatlanul, meg-megújuló erővel, ötletességgel és az aktuális problémát időben felismerő, arra mindig választ, megoldást kínáló programmal áll elő a legkülönbözőbb témákban. Fáradtságot nem ismerve évek óta figyelmeztet, szervez, lép fel a környezetvédelem fontossága mellett, a káros éghajlatváltozással szembeni széleskörű összefogás érdekében. Gratulálunk ehhez a nagyszerű elismeréshez, köszönjük munkáját, jó egészséget és további sikereket kívánunk céljai megvalósításához.

Meskó László

Az áldozatok napja Miskolcon

A Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége és az Igazságügyi Minisztérium Miskolci Áldozatsegítő Központja közös rendezésében az áldozatok segítői előtt tisztelegtek 2023. február 22-én Miskolcon, a Vármegyeháza Dísztermében.

Lukács-Pete Mária, a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetségének elnöke bevezetőjében elmondta, hogy nagy megtiszteltetés ezen a napon átadniuk mintegy ötvenhat szépkorúnak az Igazságügyi Minisztérium miskolci áldozatsegítő központja és a NYÉSZ Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyei és miskolci szervezete által szervezett, önkéntes, kortárssegítő oktatáson való eredményes részvétel tanúsítványát azoknak a segítőknek, akik Miskolcon, Kazincbarcikán, és Ózdon meghirdetett áldozatsegítő-képzésben vettek részt.

Szabó Emil, az esemény moderátora, a NYÉSZ felügyelő bizottságának tagja, a Közigazgatási Nyugdíjasok Egyesületének alelnöke nyitó köszöntőjében megtisztelőnek tartotta, hogy most, amikor a világ a katasztrófa, a háború, a faji-vallási áldozatokkal van tele, az állami, a közigazgatási, a civil szervezetek, a bűncselekmények, és itt elsősorban az idősek sérelmére elkövetett bűncselekmények áldozataival tudnak foglalkozni.

A Tapolcai Kerek Kórus műsora színesítette a rendezvény ünnepiességét. Vezényelt Kerek Judit, szintetizátoron kísérte az együttest Dr. Romhányi Róbert.

Február 22-e a bűncselekmények áldozatainak világnapja. Az Európai Tanács 1990. február 22-én tette közzé a bűncselekmények áldozatainak chartáját. Ez a nap számos országban – 1993 óta hazánkban is – az áldozatok napja, amikor a figyelem az áldozatokra irányul.

Az elszabadult infláció, az energiaválság, a létfeltételek romlása, az így kialakult egzisztencia válság törvényszerűen eredményezi az időseket érintő bűncselekmények megszaporodását. Megoldása rendkívül összetett, amely jogalkotási, rendvédelmi, szociokulturális, és gazdasági területeket

Szabó Emil moderátor

egyaránt érint. Megelőzésére, rendezésére, az áldozatok segítésére országos és területi szervezetek jöttek létre. Működésükről, jogosítványaikról, hatáskörükről, lehetőségeikről, a legilletékesebbektől kapunk tájékoztatást.

Dr. Répássy Róbert úr, az Igazságügyi Minisztérium parlamenti államtitkára ünnepi köszöntőjében többek között a következők hangzottak el: „Ma már nemcsak azokat tekintjük áldozatnak, akik közvetlen érintettjei, tehát a sértettjei egy bűncselekménynek. Hanem azokat a családtagokat, vagy a sértett környezetében élőket, akiket a bűncselekmény hátrányosan érint.”; „Az áldozatsegítés pótolhatatlan munkatársai az időskorú kortárs segítő önkéntesek is, hiszen ők jól ismerik azokat, akik áldozattá válhatnak, ugyanis többségében szépkorúak.”; „A jó áldozatsegítésnek lehet olyan hatása is, hogy megelőzi az áldozattá válást. Az Igazságügyi Minisztérium két év alatt országos hálózatot épít ki…. Ezek szlogenje és legfontosabb üzenete, hogy van segítség.”

Dr. Schirger György, BAZ Vármegye közgyűlésének jegyzője hangsúlyozta, hogy a vármegye önkormányzata az elmúlt években nagy hangsúlyt helyezett az egészségügyi szociális szolgáltatások fejlesztésére. A nyugdíjasokat érintő, erőszakos bűncselekmények áldozatainak segítséget nyújt az Igazságügyi Minisztérium által létrehozott Miskolci Áldozatsegítő Központ.

Doszpoly Orsolya a Miskolci Áldozatsegítő Központ koordinátora előadásából: „Sokszor tapasztaljuk, hogy az áldozatoknak arra van szüksége, hogy elfogadják a problémájával együtt. Megértsék, ne kezeljék le. Ne hiteltelenítsék azt, amit elmond, és ne hibáztassák azért, ami vele történt.” Azon dolgoznak, hogy az áldozatok részére ezt a bizalmi légkört tudják biztosítani. Munkájukhoz kérik a segítséget az önkéntesektől, hogy ott, ahová már nem ér el az szervezet meghosszabbított keze a szükséges segítséget és információt megkaphassák. A NYÉSZ-szel jó kapcsolatuk van.

Dr. Korpás Lajos rendőr alezredes, a BAZ Vármegyei Rendőr-főkapitányság vizsgálati osztályának vezetője fontos feladatnak jelölte meg: tudatosítani mindenkiben, hogy bárki válhat bűncselekmény áldozatává, de ez jó eséllyel elkerülhető. Törekszenek rá, hogy a potenciális áldozatoknak megtanítsák, hogy milyen magatartásformákra van szükség ahhoz, hogy ne váljanak áldozattá.

A képzést sikeresen elvégzők részére Doszpoly Orsolya, az Áldozatsegítő Központ koordinátora és Lukács-Pete Mária a NYÉSZ elnöke adta át a tanúsítványokat. A tanúsítványok átadásával lezárul a kortárssegítő képzés. Felmérést végfognak végezni a képzésen résztvevők között, keresve azokat a személyeket, akik szívesen vállalnak munkát, mint az igazságügyi minisztérium önkéntesei.

A folytatásban Simkó Imre rendőr alezredes úr és Vinczéné Kárpátfalvi Erika a Bűnmegelőzési Tanács képviselője tájékoztatást adott arról, hogy több személy részvételével a miskolci Pláza épületében ki mit tud jellegű, a bűnmegelőzéssel összefüggő vetélkedőt tartottak. A vetélkedő keretében a NYÉSZ nyugdíjasai kiválóan szerepeltek. Elismerésként Laboda Gizella alelnök részére elismerő oklevelet nyújtottak át.

Végül az elnök asszony zárszavait követően Dargai Béla nyugdíjas társunk a Hazám, hazám c. operarészlet eléneklésével kápráztatta el a jelenlévőket.

Szabó Emil

Tisztújítás a Heves megyei szervezetnél

A Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetsége Egerben, a Megyeháza Barkóczy-termében 2023 február 28-án, cikluszáró közgyűlést és egyben tisztújítást tartott.

A választás ismételten **Farkas Attila** elnöki pozícióját erősítette meg. A korábbi évekhez viszonyítva, egy kisebb létszámú elnökség alakult. Alelnöknek **Kovács Miklósné Lujzát**, a Vámosgyörki Őszirózsa Nyugdíjas Klub vezetőjét, titkárnak **Kissné Jancsó Tündét**, a Nagyúti Andrássy Katinka Nyugdíjas Klub vezetőjét választották. A gazdasági vezető továbbra is **Szabó Erzsébet**, az Aldebrői Életfa Nyugdíjas Klub vezetője. Az elnökség, nagy közösségi tapasztalatokkal rendelkező vezetőkből tevődik össze, amely biztosítja a Szövetség 2023/2028-ra szóló ciklus tervezését és a programok megvalósítását.

Az elnökség munkája során arra figyel, hogy ernyőszervezetként a tagszervezetek egyenrangúságát biztosítsa és a szolgáltató szövetség szerepe erősödjön. Hetven klubunk, egyesületünk van és megközelítően kétezer fő a taglétszám. Mi az ő igényeikre, javaslataira számítunk, fogadjuk kéréseiket. Továbbra is kollektív vezetői munkában gondolkodunk. Az elnökségben mindenki a szakterületének megfelelően, önállóan végzi munkáját. Kötelezően beszámolnak munkájukról az elnökségnek és a klubvezetői értekezlet résztvevőinek. Így valóban együtt, egymásért tudunk dolgozni. Kommunikációs és információs rendszerünk jól működik. Aktuálisan frissítve van, így az érdeklődők napi szinten tájékozódhatnak szövetségi életünkről.

A szövetség hagyományos programjait, rendezvényeit éves tervezés alapján tartjuk meg. Kulturális programokat,

színházlátogatásokat, kirándulásokat, egészségismereteket bővítő előadásokat, sport és egészségnapokat szervezünk tagságunknak. Szeretnénk, ha a megye nyugdíjasai, a munkában töltött évek után is élvezetes, élményeket nyújtó közösségi életet élnének. Szeretnénk, hogy a szenior versenyeken bizonyosságot szerezzenek arról, hogy a nyugdíjas években is lehet sikeresnek lenni és elismeréseket szerezni. Az elnökség feladata lesz a programgazdag, financiálisan biztosított szövetségi élet megteremtése.

Elnökségi értekezleteket negyedévente, a klubvezetők értekezletét pedig szükség szerint tervezzük. Az önkormányzatokkal, gazdálkodó szervekkel, más nyugdíjas szövetségekkel folyamatosan erősítjük kapcsolatunkat. Bízunk benne, hogy elkövetkező öt év is sikeres közösségépítő és nyugdíjas társainknak élményeket, örömöket adó időszak lesz. Ehhez kívánok minden tagtársunknak jó egészséget.

Farkas Attila elnök

Nyugdíjas fánknap Háromfán

Egy év kihagyással, ismét megtarthatták a háromfai Ezüst Évek”-Nyugdíjasklub tagjai hagyományos fánksütő napjukat.

Az ügyes kezű asszonyok százötven fánkot sütöttek. Meghívták azokat is, akik valamilyen módon segédkeznek, hogy a klub minél hatékonyabban működhessen. Részt vett a finom falatok ízlelésén Máj Péter a szövetség megyei általános elnökhelyettese is. Meglepetésként a 3. Ferdinánd Hagyományőrző Huszár Ezred öltözékében érkezett. Mindjárt be is mutatta a huszárcsákót, annak védőrészeit, a panyókára vetett mentét, a dolmányt és a fegyverzetet. A huszár sarkantyút, mint a ló sebességváltóját. Élőben mutatta be a „hatvágást” és döfést. A bemutató közben a jelenlévőkkel közösen katonanótákat és huszárdalokat énekeltek.

Mivel ez évben ritkábban jönnek össze, körvonalazták nyári kirándulásukat, melyet a Duna kanyarba terveznek június közepén.

Györke József

A Fejér megyei Nyugdíjas Baráti Egyesület Szabad egy táncra klubja farsangi báljáról

Irodalmi pályázat 2023-ban

Tisztelt irodalomszerető nyugdíjas társak!

Idén 25. alkalommal újra hívjuk és várjuk az őszidő nemzedékének szívesen írogató tagjait. Buzdítjuk Önöket, küldjék el igényesen megformált, élményt nyújtó, szívet-lelket melengető, érdekfeszítő, szép gondolataikat 2023-ban is!

Ezek a gondolatok inspirálták idei témáinkat:

a., A szeretet ereje

b., Humorral könnyebb az élet

Azt várjuk szerzőinktől, hogy személyesen megélt, vagy családi történetekből fennmaradt eseményeket, történeteket örökítsenek meg, esetleg kitalált történeteket formáljanak irodalmi értékű írássá.

A pályázatra beküldhető irodalmi igénnyel megformált, **legfeljebb 6 A/4 gépelt oldalnyi prózai írás** és/vagy terjedelmi korlátok nélküli maximum **4 vers.**

A pályázat jeligés. Kérjük, hogy az A/4-es borítékban helyezzék el a pályamű két géppel írt példányát (1); valamint tegyék mellé egy kisméretű, zárt borítékban az olvashatóan leírt nevüket, pontos postacímüket irányítószámmal, továbbá telefonos és e-mail elérhetőségüket (2)!

Az A/4-es boríték megcímzése: a feladó helyére írják fel olvashatóan a jeligéjüket, majd írják alá: 2023. évi irodalmi pályázat

A levél címzettje: Nyugdíjasok Országos Szövetsége, 1074 Budapest, Szövetség utca 9.

Beküldési határidő: 2023. november 5.

2023-ban sincs regisztrációs díj.

A névvel, címmel küldött borítékokat a zsűri nem bontja fel, kizárja az értékelésből; továbbá kizárja a zsűri a szerző nevével, aláírásával küldött írásokat is.

Eredményhirdetésre terveink szerint 2024. januárjában kerül sor; a díjazottak alkotásaiból tervezünk antológia kiadását.

Nyugdíjasok Országos Szövetsége

2023. évi díjazottak

Kirúgott Tanárok Közössége

Farkas József György *újságíró*

Dr. Frölich Róbert, *a Dohány u.-i Zsin. főrabbija*

Dr. Gábor György *filozófus*

Gáti György *fotográfus*

Losó Györgyné, *a Romák Felzárk. Egy. elnöke*

Mácsai Pál *színész, rend., az Örkény Sz. igazgatója*

Millei Ilona *újságíró*

Nagy Bandó András *humorista, előadóművész*

Örsi Gergely, *Budapest II. kerület polgármestere*

Pomogáts Béla *irodalomtörténész*

Sommer Katalin *mazsikmester*

Stikel János, *a Nyugd. Szerv. SM-i Szöv. elnöke*

Dr. Surányi György *közgazdász, a Corvinus Egyetem és a CEU tanára*

Szentgyörgyi László *villanyszerelő*

A korábbi díjazottak nevei megtalálhatók a Wikipédián.

Egyesült Európáért Civil Díj

Bródy János *énekes, zeneszerző, dalszövegíró*

Köszönti

Zsolnai Júlia

Tisztelettel meghívjuk Önt és Partnerét 2023. március 21. 15 órára a RADNÓTI MIKLÓS Antirasszista Díjak átadási ünnepségére

Helyszín

Fővárosi Önkormányzat díszterme 1052 Budapest V. kerület, Váci utca 62-64.

A díjakat átadja:

Hanti Vilmos

a MEASZ - Összefogás a Demokráciáért és a FIR elnöke

MEASZ

A díjátadó fővédnöke Kiss Ambrus főpolgármester-helyettes

(Kérjük, a helyüket 14.50-ig foglalják el.)

A műsort vezeti

Kun Zsuzsa

A laudációkat felolvassa

Gálvölgyi János

Köszöntőt mond

Fodor János

A díjazottak részéről beszél

Nagy Bandó András

Egy kirúgott tanár

Közreműködnek a korábbi évek Radnóti-díjasai.

Rendezvényünk keretében ismét átadjuk a Humanizmus Nagykövete oklevelet a MEASZ jelentős támogatóinak, Dobi Istvánnak és Hegedűs Zsuzsának.

Egy elmaradt program helyett

A Covid–19-világjárvány egyik jelentős következménye az volt, hogy életünkből visszavonhatatlanul elment közel két év, olyan találkozások maradtak el, amelyek utólag megismételhetetlenek. Ezek egyike volt az, amit a szövetségünk a 2021-es évre tervezett: egy vidám délelőtt vagy délután keretében elevenítsük fel a nagyszerű író, Romhányi József emlékét.

Az elképzelés aktualitása az adta, hogy 2021. március 8-án volt az író születésének 100. évfordulója, ami nagyszerű lehetőséget adott volna az író verseinek „leporolásához". Mai aktualitását az adja, hogy 1983. május 7-én – idén negyven éve – az író elhagyta a földi valóságot, de az életünkben a verseivel és azok tanulságaival mégis itt maradt. Az író napjainkban azoknak az életében jelenthet sokat, akik az 1960-as évek végén, 70-es évek elején szerették és megértették az író versekben kifejezet életszemléletét, megértették humorát, látták a magyar nyelv sokféle használatának a lehetőségét.

Romhányi József szombatonként a főműsorok előtt megjelent a televízió képernyőin és előadta az újabb, és szokatlannál szokatlanabb verseit. Ami megegyező volt ezekben a versekben, hogy az első számú szereplői zömmel a velünk, illetve a közelünkben élő állatok voltak. Az állatok viselkedésén, emberekkel való kapcsolatán keresztül tartottak elénk, emberek elé tükröt az emberi viselkedésről, hibákról, kicsinyességről.

A népszerűsége miatt a nevét sokan ismerjük, de a munkásságának fontos állomásaiból az átlag magyar ember már kevés részletet ismer. Ezért tiszteletből most szeretnénk felidézni rövid életútját és írói munkásságát:

Romhányi József 1921. március 8-án született Nagytétényben. Nagy családban nőtt fel, öten voltak testvérek, a születés sorrendjében Dezső, Irén, Irma, György és József. A Romhányi nevet, már felnőtt korában György és Dezső testvéreivel együtt vette fel.

Romhányi József a tanulmányait a Székesfővárosi Felsőbb Zenei Iskolában végezte el, brácsán játszott. Már ezekben az években érzékelhető volt nála az irodalom szeretete, de ezzel párhuzamosan egészen a haláláig a zenével is szívesen foglalkozott. Első jelentős munkahelye 1951-től a Magyar Rádióban volt, ahol dramaturgként dolgozott. 1960-ban került a Magyar Tekevízióhoz, mint művészeti vezető a szórakoztató rovatnál tevékenykedett. 1962-től a haláláig a Magyar Rádió Zenei Főosztályánál dramaturgként dolgozott.

Romhányi József nevéhez fűződik Eliot költeményei alapján készült világhírű Macskák című musical fordítása is. 2018-ban, a darab bemutatójának 35. évfordulóján az 1300 előadással és közel 1,5 milliós nézőszámmal minden eddigi színházi rekordot megdöntöttek. A Macskák napjainkban is szerepel a Madách Színház éves programjában.

Romhányi József a nagyközönség körében elsősorban játékos állatverseivel vált ismertté, ezeket a halála után Szamárfül néven adták ki. De Romhányi írta a szövegét az olyan közkedvelt rajzfilmsorozatoknak, mint a Mézga család, a Kérem a következőt, és a Mekk mester. Részt vett egész estés rajzfilmek, így a Nepp József rendezte Hófehér, valamint a Dargay Attila-féle Ludas Matyi elkészítésében is.

A fordításában lett sikeres az amerikai Flintstone család című sorozat. Frédi és Béni, a két kőkorszaki szaki parádés párbeszédeit máig méltán emlegetik. A szakma elismerése abban mutatkozott meg, hogy amerikai rajzfilmírók nyilatkozták azt, hogy a magyar fordításnak a szövege életszerűbb, ezzel jobb, mint az eredeti!

Szellemes és ötletes, olykor bravúros rímei és szócsavarásai miatt kapta meg a „rímhányó" jelzőt (bár a rossz nyelvek szerint ő maga találta ki és terjesztette el a nevével való játékot).

Romhányi József 63 éves korában, 1983. május 7-én halt meg Budapesten. Emlékét az idősebb korosztály körében nagy tisztelettel és kegyelettel őrzik. Jó lenne, ha ezt a tiszteletet utódaink is átvennék, és egy-egy költészeti szemlén, fesztiválon felelevenítenék a verseit, mondásait.

A pusztító járvány lecsengését követően egy utólag pótolható közösségi emlékezet megtartását javaslom az elmúlt évtizedeket megélt kortársaimnak. Pörögjünk fel, és folytassuk ott vidámságban és szeretetben a közösségi életünket, ahol a vírus miatt abbahagytuk.

Nyugdíjas vezetőként szeretném, ha a NYOSZ Országos Központja szervezésében november hónapban találkoznánk egy Romhányi-emléknap keretében. Ennek pontos helyét és időpontját a Generációnk újság 8. és 9. számában fogjuk közzétenni, és várunk mindenkit, aki meggyújt egy gyertyát, és felolvas, vagy elmond egy-egy verset ettől a felejthetetlen írótól.

Befejezésül nézzünk egy példát arra, hogy a ragokkal hogy lehet elgondolkodtatót alkotni:

Sárkánymese

Egy hétfejű sárkánykölök csúnyán összevesztek,
rájuk szólt az anya, de ő nem maradtak veszteg.
Bár már egy sem emlékeztek, hogy min kapott össze,
Végül leharapta egymást, önmagát is közte.
Ja, hogy hol itt a tanulság? Szájba rágom, tessék!
Minden fejtúltengés vége, a teljes fejetlenség!

A sport önkénteseinek találkozója

Kétnapos tanácskozásra hívta a Magyar Szabadidősport Szövetség a tagszervezeteit, sportklubjait február 25-26-ára Bakonybélre, ahol a sportvezetők kicserélhették gondolataikat a szabadidősport aktuális kérdéseiről és a jövőbeni feladataikról.

A résztvevőket Salga Péter, a Magyar Szabadidősport Szövetség főtitkára köszöntötte. A tanácskozás felvezetőjében tájékoztatást adott a szövetség helyzetéről, és az elmúlt időszakban végrehajtott feladatokról. A szabadidősport elmúlt időszakát nagyon meghatározta a Covid–19-világjárvány, ami nagyon lecsökkentette az együttsportolás, és a közösségi rendezvények szervezésének lehetőségét. Ennek ellenére elmondható, hogy a hagyományos rendezvényeket – volt, amikor szűkített körülmények között, de – sikerült megtartaniuk. A zártság hozott viszont egy új rendezvényt, a szenior mozgásprogramot, ami az internet világán keresztül az idős korosztály körében nagyon hamar követőkre talált és napjainkban is jól működik.

A főtitkár a szövetség helyzetével kapcsolatban elmondta, hogy a 2022-es választásokat követően új sport koncepciók kerültek kialakításra, amelyek napjainkig kiható bizonytalanságot hoztak, és a mai napig nem fejeződtek még be. Két államtitkárság alakult, két különböző alárendeltséggel, az egyik az élsportot, a másik a szabadidősportot felügyeli. Kérdőjelek vannak a két szervezeti egység között a munkamegosztásban, de bizonytalanság van a finanszírozás, valamint a szabadidősport szövetség irodai elhelyezésének kérdésében is.

A finanszírozás azért is érdekes ellentmondást mutat, mert az ország költségvetésből az látható, hogy a sportra fordított összeg 7500-szorosra nőtt, ami a szabadidősport finanszírozásában a mai napig nem jelent meg.

Az Aktív Magyarországért program tovább folytatódik, mint Monspart Sarolta Program, amelynek stratégiai kidolgozása folyamatban van. A szövetség továbbra is hangsúlyozza ezekben a programokban az önkéntesség fontosságát, éppen ezért ez szabadidősport és nem tömegsport. Tovább folytatják a hagyományos országos sport rendezvények szervezését és az országos ill. megyei hatáskörű sportklubok, egyesületeket támogatását.

A konferencia egyik színvonalas előadása volt Dr. Lacza Gyöngyvér, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, egyetemi docensének prezentációja, ami számokban mutatta be azt, hogy a magyar szabadidősport elfogadottsága és támogatottsága a népesség körében milyen, és ezzel európai összehasonlításban hol foglal helyet. A docens számokkal bizonyította azt, hogy a nyugati, főleg a skandináv országok évtizedekkel ezelőtt felismerték a szabadidősport társadalomra gyakorolt hasznosságát, és ennek szervezéséhez jelentős támogatást kapnak a befogadó sportegyesületek. Az élsport mellett külön elismerik azt, ha a szabadidősport „harmadik lábként" ott van az egyesületek életében. Ezért a felmérések azt mutatják, hogy a szabadidősport az emberek életének részévé vált és a közösségi élmény az, ami motiválja az embereket a rendszeres mozgásra.

A konferencián az egyik napirendi pont keretében lehetőséget kapott bemutatkozásra Némethné Jankovics Györgyi, a NYOSZ elnöke. A szövetség bemutatása mellett az elnök kiemelte, hogy a nyugdíjas egyesületek, klubok életében a mozgás, a sport nagy jelentőséggel bír. Az idősek viszonylag könnyen mozgósíthatók a mozgással járó rendezvényekre. Jó példa volt erre a Voltaren által támogatott mozgás program, ahol mozgással eltöltött óraszámokat lehetett gyűjteni. Számtalan mozgásformára találtak lehetőséget az idősek a sétától a teniszezésig, és magasan teljesítették az előzetesen kiírt óraszámot.

Az elnök asszony másik népszerű mozgásformaként említette a szenior tánc mozgalmat, ami az elmúlt években nagyon elterjedté és népszerűvé vált. Különösen fontos azt megemlíteni, hogy a táncmozgás egészségre gyakorolt jó hatása mellett, mentálisan is segíti az idős kor problémáinak – például az egyedüllét, depresszió – a feloldását.

Demeter Ferenc

Tíz érdekesség az emberi testről

1. Az emberi test egyik legnagyobb kiterjedésű szerve a bőr. A felnőttek bőrfelülete csaknem két négyzetméter nagyságú. Bár ez ritkán látszik, a bőr egyfolytában hámlik, minden egyes nap körülbelül egymillió elhalt bőrsejtet veszítünk. Minden ember nagyjából 18-20 kilogramm bőrt hullajt el élete során.
2. A testünkben található legmaróbb anyag a gyomorsav. A gyomorban lévő sav annyira erős, hogyha a gyomorfalon lévő nyálkahártya 3-4 naponta nem újulna meg, a gyomor egyszerűen felemésztené saját magát.
3. A test legerősebb izma, a soleus, vagyis a lábikra izmai, a vádlik. Bár nem mindenkinek van látványosan izmos vádlija, abban mindenki biztos lehet, hogy az övé is nagyon erős, hiszen enélkül nem tudna járni, felállni, futni, táncolni. Ha a vádli nem fejtene ki folyamatosan húzóerőt, állás és járás közben folyton elesnénk. Megjegyzendő, hogy a legnagyobb nyomást a rágóizom képes kifejteni, de megint mások a méh izomzatát tartják a legerősebbnek, amelyről korábban már írtunk.
4. A legnagyobb izom az emberi testben a nagy farizom (musculus gluteus maximus). Méretét indokolja, hogy ez az izom mozgatja a combcsontot, amely a legnehezebb csont a testben. A legkisebb izom a fülben található, ez az egy milliméternél alig hosszabb kengyelizom (musculus stapedius).
5. A test legdúsabban erezett szövete a szemünkben található.

6. A legnagyobb sejt az emberi (női) testben, a petesejt. Egy petesejt mintegy 175 ezerszer nagyobb, mint a férfi egy darab hímivarsejtje.
7. Testünk legkeményebb alkotórészei nem a csontok, hanem a fogzománc. Ennek ellenére az emberi testben csak a fogaink nem képesek arra, hogy egy bizonyos határig meggyógyítsák önmagukat.
8. A legnagyobb csontunk a combcsont, míg a legkisebb az úgynevezett kengyelcsont, mely a fülben található meg.
9. Bár sokan azt hiszik, hogy a hónaljunkban található a legtöbb izzadtságmirigy az testünkben, mert itt tapasztalják a legerősebb izzadást, valójában a talpunkon helyezkedik el a legtöbb izzadtságmirigy.
10. Az agyunk a legmohóbb szervünk. Bár testünk súlyának mindössze két-három százalékát teszi ki, a szervezet által felvett oxigén- és energiamennyiség elég jelentős részére, mintegy húsz százalékára szüksége van.

A cikk a Budai Egészségközpont belgyógyászának közreműködésével készült el.

Forrás: Útikalauz az anatómiába

A 10 000 LÉPÉS MÍTOSZA

Valóban kipipálhatunk-e mindent az egészségmegőrzés terén, ha 10 000 lépést megteszünk minden egyes nap? Hallottuk már, hogy ez valóban így van, aztán meg azt is, hogy mindez csak egy jól sikerült marketingfogás. Utánajártunk, mi is az igazság.

Először az 1960-as években beszéltek a 10 000 lépés jótékony hatásáról, ami minden tudományos alapot nélkülözött; igazából egy japán marketingfogásról van szó, ami az 1964-es tokiói olimpiához köthető, ugyanis ekkor dobták piacra a manpo-kei, azaz 10 000 lépés nevű lépésszámlálót. Ennyi, nincs mögötte semmi varázslat! Nem kell azonban, hogy átverve érezzük magunkat, hiszen logikusan belegondolva, azzal biztosan nem ártunk az egészségünknek, ha többet teszünk napi 1-2 lépésnél. A tudósokat is elkezdte azonban érdekelni, mennyi is az a lépésszám, ami számottevően és pozitívan befolyásolhatja az egészségünket.

Új kutatás: mi az igazság?

A közelmúltban a JAMA Network Openben publikált kutatás 2110 középkorú felnőttet követett nyomon, akik 2005-tól kezdve 11 éven át lépésszámláló fitneszeszközt viseltek. Azt vizsgálták, hogy azok, akik napi 10 000 lépést tettek meg, valóban egészségesebbek-e azoknál, akik kevesebbet gyalogolnak a nap folyamán. Arra is kíváncsiak voltak, létezik-e ideális lépésszám.

A kutatók a várakozásoknak megfelelően megállapították, hogy a több testmozgás kedvező hatással van a szervezetünkre, ám nem találtak semmi különöset a 10 000 lépésben. Azonban a 7000 lépés igenis meghatározó pontnak tűnt; naponta ennyi lépés megtétele ugyanis 50-70 százalékkal csökkentette a résztvevők korai halálozásának az esélyét.

„Napi hétezer lépés megtétele nem tűnik soknak, de szép teljesítmény lehet olyasvalaki számára, aki nem sportol rendszeresen” – kommentálta a felfedezést Amanda Paluch, a tanulmány vezetője.

Azért ne álljunk meg 7000 lépésnél

Ez nem jelenti azt, hogy nincs is szükség több sétára, hiszen minél többet mozgunk, annál több kalóriát égetünk el; tehát, ha a cél a fogyás, akkor a hosszabb távú séták valószínűleg hatékonyabbak lesznek.

SZÁMOS KUTATÁS ALÁTÁMASZTJA, HOGY A SÉTA FEJLESZTHETI A KREATIVITÁST, ÉS MÉG FIATALKORBAN IS SEGÍTHETI AZ AGYAT.

Hasonló eredményekre jutottak a demencia és a mozgás kapcsolatának kutatásakor: már napi 3800 lépés is hatékonynak bizonyult. A demenciával foglalkozó tanulmány rámutat arra is, hogy nem csupán a megtett lépések száma, de a tempó is számít: a lendületesen gyaloglók még többet tettek elméjük frissen tartásáért.

Fokozzuk a tempót, emeljük a lépésszámot

Egy 2022-ben közzétett tanulmány megállapította, hogy a napi 10 000 körüli lépésszám csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségekből és a rákból eredő korai halálozás kockázatát. Egy másik tanulmány pedig azt is hozzáteszi, hogy ha bírjuk, akkor emeljük nyugodtan ezt a misztikus lépésszámot, és diktáljunk gyorsabb tempót a hatékonyság növelése érdekében.

Ha az egészségünk megőrzése a cél, akkor elmondhatjuk, hogy napi 7000 lépéssel is sokat tettünk már érte. Szóval nem kell kétségbeesetten kipattanni az ágyból, és fel-alá mászkálni a hálószobában, csak mert az okoseszközünk este 10-kor figyelmeztetett, hogy aznap 9600 lépést tettünk meg a 10 000 helyett, ejnye-bejnye. Többet érünk azzal, ha kicsit korábban elindulunk célunk felé, hogy jusson idő odafelé egy kis sétára. Válthatunk autóról tömegközlekedésre (így akár egész megállónyi távokat is legyalogolhatunk), és vihetjük a gyereket, unokát gyalog is oviba és suliba. Hétvégéken érdemes emelni a szintet: a világ gyönyörű, a természetben tett kirándulás pedig nagyszerű módja, hogy felfedezzük a szépségeit.

Forrás: Dívány.hu

MENNYI KÁVÉT KELL INNOD NAPONTA, HOGY CSÖKKENJEN A VÉRNYOMÁSOD?

Az orvosok általában azt tanácsolják, hogy ne igyunk túl sok kávét, mert a koffein növelheti a vérnyomást. Egy új tanulmány azonban kimutatta, hogy három vagy több csésze kávé elfogyasztása sokkal inkább az alacsonyabb vérnyomással áll összefüggésben.

A Bolognai Egyetem orvos csapata legújabb kutatása során arra kereste a választ, hogy a koffein és a kávéban található egyéb vegyületek közötti kölcsönhatás hogyan befolyásolja a vérnyomásváltozást. Az elkészült tanulmány bizonyíték arra, hogy a mérsékelt kávéfogyasztás biztonságos lehet a magas vérnyomásban szenvedők számára.

A rendszeres kávéfogyasztás csökkenti a vérnyomást

A kávé vérnyomásra gyakorolt hatása még mindig vita tárgyát képezi, elsősorban azért, mert ismert, hogy a kávé koffeintartalma rövid távon megemelheti a vérnyomást. Ezeket a hatásokat azonban enyhíthetik a kávéban található az antioxidánsok, amelyek segíthetik az erek kitágulását, valamint megvédik a sejteket a szabad gyökök ellen.

A vizsgálat során a szakemberek 720 férfi és 783 nő kávéfogyasztási szokásait és vérnyomását vizsgálták meg, figyelembe véve számos egyéb, szív- és érrendszerrel kapcsolatos adatot.

AZ ADATOK ELEMZÉSE SORÁN MEGÁLLAPÍTOTTÁK, HOGY A KÁVÉFOGYASZTÁS NEMHOGY NEM NÖVELI, SOKKAL INKÁBB CSÖKKENTI A VÉRNYOMÁST.

Hogyan segíthet a kávé a vérnyomáson?

A kávé koffeintartalma akut esetekben emelheti a vérnyomást, különösen igaz ez azokra, akik csak ritkán fogyasztanak feketét. Ám a kávéban lévő antioxidánsok és a bioaktív vegyületek vérnyomáscsökkentő hatást válthatnak ki azoknál, akik rendszeresen kávéznak.

A kutatók azt is megállapították, hogy a klorogénsav az a kávéban található egyik fő vegyület, amely a legnagyobb koncentrációban van jelen a szemes kávéban, és amely csökkenti a vérnyomást.

Mit jelent ez a magas vérnyomásban szenvedők számára?

Azoknál a magas vérnyomásban szenvedő betegeknél, akik mérsékelt mennyiségű kávét fogyasztanak, ez a tanulmány megnyugtatóbb adatokkal szolgál arra vonatkozóan, hogy megfelelő, ha továbbra is mérsékelt mennyiségű kávét fogyasztanak, mert ez nem befolyásolja negatív módon a vérnyomást.

SŐT, HA VALAMI, AKKOR A MÉRSÉKELT KÁVÉFOGYASZTÁS SEGÍTHET AZ IDEÁLIS VÉRNYOMÁS ELÉRÉSÉBEN.

A mérsékelt fogyasztás körülbelül négy-öt csésze kávénak felel meg naponta, amit nem ildomos túllépni, mert a túl sok kávé alvásproblémákat, heves szívdobogást és szorongást is okozhat.

A súlyosan magas vérnyomásban szenvedőknek pedig továbbra sem ajánlott még a fent említett napi a kávéfogyasztási javaslat sem.

Forrás: Dívány.hu

Súlyos betegségek előzhetők meg, ha napi szinten ezt tesszük

Nemcsak fiatal-, hanem felnőttkorban is rendkívül fontos a kézírás. A legtöbb ember nincs tisztában azzal, hogy az írás mennyire fontos szerepet játszik a kognitív és finommotoros agyi funkciók fejlődésében, illetve a mindennapos használatával felnőttkorban milyen betegségeket előzhetünk meg vele. A témáról Megyeri Gáborral, a Budapesti Corvinus Egyetem Marketing- és Kommunikációtudományi Intézetének doktorjelöltjével beszélgettünk, aki a témát designer- és társadalomtudományi kutatói szemszögből vizsgálja.

A kézírásnak mély kultúrája van, ez a mélység persze változó. Magyarországon például kevésbé, mint a Közel-Keleten, Kínában és Oroszországban, ahol nagy hagyománya van a kézírásnak, és a mai napig intenzíven űzik. De vannak országok – mint Finnország, Norvégia és Kanada –, amelyek teljes mértékben digitalizálták az iskolákat, és eltörölték a folyóírás tanításának követelményét. Tették ezt kísérleti jelleggel, aztán belátták ennek kártékony hatását, és visszavezették – mondta Megyeri Gábor, aki meglepőnek tartja, hogy Finnország, amely oktatás terén a világ élvonalába tartozik, ezt az elvet alkalmazza.

Három kategóriába sorolhatjuk, hogy mikor ragadunk tollat és füzetet:

Rutinszerű: amikor a praktikusság kedvéért jegyzetet készítünk, bevásárlólistát írunk. Ehhez általában gyengébb minőségű, olcsó tollat és füzetet használunk. Ami egyébként környezetszennyező.

Rituális önkifejezés: a személy vagy csoport tudatosan alkalmazza élvezeti, terápiás vagy alkotási célból. Itt minőségibb és fenntarthatóbb eszközöket használnak.

Gyűjtői: ezen csoport kevésbé használja, inkább gyűjti, és befektet az eszközökbe.

Hiperaktivitás és figyelemzavar

Egy 2015-ös kutatás szerint a folyóírás használata elősegíti az agyműködés megfelelő fejlődését, valamint a szem- és kézkoordináció megfelelő kialakulásában is jelentős szerepet játszik.

A kézírás hiánya gyermekkorban a tanulmányok szerint hiperaktivitáshoz, figyelemzavarhoz vezethet. A digitális korban ez általános problémának számít, miután az eszközök használata jelentős mértékben képes elterelni a fókuszt. Az elme működése írás közben sokkal aktívabban használja a memória fejlesztéséért felelős agyi szektort.

Nézzünk egy gyakorlati példát: az iskolában vagy a munkahelyen gépen jegyzetelünk, ez sok esetben gyorsabb, mint ha kézzel rögzítenénk a fontosabb gondolatokat. De ez csak egy előny, és itt véget is ér a pozitív érvek sora. Az összes többi a folyóírás mellett szól.

Amikor ugyanis kézírással, különösen folyóírással írunk billentyűzet helyett, nemcsak hogy jobban odafigyelünk a közlendőnkre, vagy jobban megjegyezzük, amit más mondott, hanem speciális területek aktiválódnak az agyunkban, amelyek gépeléskor némák maradnak.

A kézírás mint terápiás eszköz

Felnőttkorban egyebek mellett azért is fontos, hogy napi szinten kézzel írjunk, mert a kézírásunk megváltozása indikálhatja a korai stádiumban lévő Parkinson- és Alzheimer-kórt.

Ezen kórok gyógyításában az orvostudomány is használja a kézírást. Digitális eszközökkel is próbálkoznak, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy azok nem tudják tökéletesen szimulálni a toll és a papír találkozásának jelenségét.

Mikor írunk kézzel?

Az Egyesült Királyságban 2012-ben a Docmail által elvégzett felmérés arra jutott, hogy a megkérdezettek (kétezer nagykorú lakos) átlagban a felmérést megelőző 41 napban nem írtak le semmit kézzel, kétharmaduk pedig úgy nyilatkozott, hogy csakis bevásárlócetlik összeállítására használja a kézírást .

A Bic írószergyártó 2018-as közvélemény-kutatása hasonló eredményt hozott, az ebben részt vevő kétezer amerikai bevallása szerint ugyan jelentős részük (86 százalék) rendszeresen készít magának kézzel írott jegyzeteket, de elsősorban bevásárlólistát vagy munkatársainak szóló üzeneteket (27 százalék), amelyek segítik a napjaik megszervezését, a munkahelyükön viszont egyértelműen problémásnak tartják ezt az írási formát:

45 SZÁZALÉKUK NEM TUDJA ELOLVASNI A SAJÁT FOLYÓÍRÁSÁT,

tízből heten nem tudják elolvasni a kollégájuk írását, és 23 százalékuk retten meg már a gondolattól is, hogy mások előtt kézzel kell írnia valamit, mondjuk a fehér táblára prezentáció közben.

Forrás: Index.hu

A kovászos kenyér üzenete

Ha kenyered van, mindened van.

A bölcs népi mondás egyre aktuálisabb napjainkban. A minőségi alapanyagokból készült ételek nem csupán a testünket, hanem a lelkünket is építik.

Kézi dagasztással rendszeresen készítek kovászos kenyeret. A friss pékáru illata és íze nemcsak nosztalgiát ébreszt,

hanem rendkívül laktató is. Egészségesebb, jobb az élesztős, valamint a teljes kiőrlésű kenyérnél is. A gyönyörűen megkelt lyukacsos kovászos kenyér sütés után hosszabb ideig friss marad, és értékes tápanyagokkal építi a szervezetünket.

A kovászos kenyérben lejátszódó erjedési folyamatoknak köszönhetően az élelmiszerben megnő a B vitamin tartalom, ami segíti az emésztőrendszer, az anyagcsere működési folyamatait is.

Minden kenyér tartalmaz bizonyos mennyiségű kalciumot, magnéziumot és vasat. A kovászos fajtánál az ásványi anyagok jobban beépülnek a szervezetbe, amelyet a kenyér magasabb tejsav tartalma segít. Így a kovászos kenyér könnyen emészthető, és megőrzi a gyomor egészségét.

Diéta esetén fehér kovászos kenyér helyett érdemes a teljes kiőrlésű liszttel kevert változatot fogyasztani.

Kövi Pál Erdélyi lakoma című könyvében így fogalmazott:

Hogy sajnálom én a mai embereket, akiknek nincs egy pici kis kovászkájuk, amit továbbadhatnának lányaiknak, fiaiknak. Akik elmennek a nagy üzletbe és hazavisznek valami kenyérfélét; ami talán lehet szép is, jó is, és változatos is, hiszen a kis cipó megpróbálja megtenni a rászabott kötelességeket, csak annak a szegény kenyérnek... nincs lelke.

Forrás: Romantikusvidék.hu

Egy 90 éves asszony tanácsai az életről

Regina Brett egy 90 éves hölgy Cleveland-ből. Újságíróként dolgozott és összegyűjtött egy, a saját filozófiai gondolatait tartalmazó listát. Ez a lista aztán világszerte népszerűvé vált, és most szerkesztőségünk is megosztja olvasóival ezeket a méltán híressé vált bölcsességeket.

Regina Brett életútja nem tekinthető egyszerűnek, hiszen 11 évesen árvává vált, 16 évesen alkoholfüggő lett, 20 évesen szült és maga nevelte fel egyetlen gyermekét, aki aztán 41 évesen rákban meghalt, továbbá Brett csak 45 évesen találta meg a „Nagy Ő-t", viszont egy meglehetősen sikeres újságírói karriert tudhat maga mögött.

Habár ezek a gondolatok igencsak maguktól értetődőek, mégis időről időre megfeledkezünk róluk:

„Amikor betöltöttem a 45. életévemet, leírtam ezt a 45 bölcsességet, amit az élet maga tanított meg nekem. Ez a cikk a legnépszerűbb, amiket valaha is papírra vetettem. Betöltöttem a 90. évemet és most újra közzé teszem ezt a cikket, illetve listát:"

1. Az élet nem igazságos, mégis jó.
2. Ha tanácstalan vagy, egy kis lépést lépj előre.
3. Az élet túl rövid ahhoz, hogy azt gyűlöletre pazaroljuk.
4. A munkád nem fog gondoskodni rólad, ha megbetegedsz. Ellenben a barátaid és a szüleid igen, ezért tartsad hát velük a kapcsolatot.
5. Minden hónapban pontosan fizesd ki a tartozásodat.
6. Nem szükséges minden vitát megnyerni. Eldöntheted: egyetértesz vagy sem.
7. Sírj valakivel együtt. Jobban gyógyít, mint egyedül sírdogálni.
8. Haragudhatsz Istenre, Ő megérti ezt.
9. Már az első fizetésedtől kezdve tegyél félre a nyugdíjas évekre.
10. Amikor a csokoládéról van szó, nincs értelme az ellenállásnak.
11. Békélj meg a múltaddal, hogy az ne ronthassa el a jelenedet.
12. Gyermekeid előtt nyugodtan kisírhatod magad.
13. Ne hasonlítgasd a saját életedet másokéhoz. Sosem tudhatod, hogy az adott ember min megy keresztül az élete során.
14. Ha egy kapcsolatot titokban kell tartani, nem érdemes ezt a kapcsolatot fenntartani.
15. Minden megváltozhat egy szempillantás alatt, de ne aggódj, Isten nem pislog.
16. Vegyél mély lélegzetet, ez megnyugtatja az elméd.
17. Szabadulj meg minden olyantól, amit nem nevezhetünk hasznosnak, szépnek vagy vidámnak.
18. Ami nem öl meg, az erősebbé tesz.
19. Sosem késő, hogy boldog gyermekkorod legyen. Ez a második boldog gyermekkor azonban csak és kizárólag tőled függ.
20. Amikor azért kell tenni valamit, akit igazán szeretsz, sose mondj nemet.
21. Gyújts gyertyát, használd a legszebb lepedőt, viseld a legszebb fehérneműt. Semmit se tartogass a különleges napokra. Ez a különleges nap éppen a mai!
22. Mindenre készülj fel, aztán legyen, ahogy lennie kell.
23. Most légy különc. Ne várjad meg az öregkort, hogy tűzpiros ruhában mutatkozz.
24. A szex során a legfontosabb szerv az agy.
25. Rajtad kívül senki se felelős a te boldogságodért.
26. Minden, úgymond katasztrófa esetén tedd fel magadnak a kérdést: számítani fog-e ez öt év múlva?
27. Mindig az életet válaszd.
28. Mindenkinek mindent bocsáss meg.
29. Az, hogy mások mit gondolnak rólad, ne izgasson téged.
30. Az idő majdnem mindent meggyógyít. Adj időt az időnek.
31. Mindegy, hogy jó vagy rossz a helyzet, változni fog.
32. Ne vedd magad túl komolyan, más sem teszi.
33. Higgy a csodákban.
34. Isten szeret téged. Azért szeret, mert Ő az Isten és nem azért, amit tettél vagy nem tettél.
35. Ne vizsgáld az életet magát. Te csak megjelentél benne és amennyit tudsz, megcsinálsz.
36. Megöregedni sokkal előnyösebb lehetőség, mint fiatalon meghalni.
37. Gyermekeidnek csak egy jövője van.
38. Végül csak az számít igazán, hogy szerettél-e.
39. Menj és sétálj minden nap. A csodák odakint történnek.
40. Az irigység egyszerűen időpazarlás. Mindened megvan, amire szükséged van.
41. Ha egy halomba gyűjthetnénk a problémáinkat, gondjainkat és összevethetnék másokéval, gyorsan belátnánk, hogy jobb a sajátunk.
42. A legjobb még csak most következik.
43. Nem fontos, hogy hogyan érzed magad, kelj fel, öltözz fel és menj emberek közé.
44. Tudj lemondani.
45. Habár az életet nem kötötték át masnival, mégis ajándék.

Forrás: Blikk.hu

Már nem 37 fok az optimális testhőmérséklet

A globális felmelegedés miatt hőszabályozási rendszerünknek egyre szélsőségesebb körülményekhez kell igazodnia, ezért jó, ha megértjük, hogy működnek hőmérséklet-szabályozó mechanizmusaink. A Stanford Egyetem kutatói megállapították, hogy testhőmérsékletünk folyamatosan csökken. Ráadásul nem is ugyanannyi a testünk különböző részein.

Az ember normál, átlagos testhőmérsékletét 1851-ben határozták meg 37 fokban. A Stanford Egyetem Orvostudományi Kara azonban három éve megállapította, hogy ez a szám már nem érvényes. Tanulmányukban három testhőmérséklet-adatkészletet egyesítettek az elmúlt három évszázadra vonatkozóan, hogy megmérjék, valóban igaz-e a 37 fokos standard.

Kihűlünk

A hőmérsékleti adatokat az 1860 és 1940, 1971 és 1975, valamint 2007 és 2017 közötti időszakban rögzítették, a Stanford csapata ezeket elemezte, összesen 677 423 számot. Így jött ki a végeredmény, amely már nem 37, hanem 36,6 fok. A testhőmérséklet átlagosan 0,03 fokkal csökkent évtizedenként, mert visszaszorult a fertőzések, súlyos megbetegedések száma az oltásoknak és az antibiotikumoknak köszönhetően – az immunrendszerünk kevésbé aktív.

Hőmérsékletünk akkor is állandó, ha nyugalomban vagyunk, akkor is, ha erőkifejtést végzünk – ráadásul még hőt is termelünk aktív anyagcserénknek köszönhetően. Szervezetünk képes belső hőmérsékletét állandó szinten tartani, függetlenül a kinti klímától.

Hogy irányítjuk a testhőmérsékletet?

A hőszabályozásban olyan biológiai mechanizmusok vesznek részt, amik értékelik a környezet hőmérséklet-ingadozásait, belső hőtermelést és elvezetést tesznek lehetővé. Hideg-meleg érzékelőink az idegsejtekben vannak:

A HIDEGRE ÉRZÉKENY NEURONOK FŐLEG A BŐR ALATT TALÁLHATÓK, ÉS A TESTRÉSZEK VÉGEIN (LÁBFEJ, KÉZ), A MELEGRE ÉRZÉKENYEK JELLEMZŐEN A MELLKAS TERÜLETÉN HELYEZKEDNEK EL.

A hőérzékelők által felvett információk a központi idegrendszerbe kerülnek, ami a melegtől vagy hidegtől függően különböző szabályozási utakat aktivál a szervezetben. A szabályozási rendszerek (szervek, szövetek, egyéb mechanizmusok) támogatják a hő eltávolítását, és elősegítik a hőtermelést. Ilyen például a bőr alatti perifériás erek átmérőjének változtatása: nagy hidegben a hidegrázás fokozza a hőtermelést az akaratlan izom-összehúzódások révén, hőségben az izzadás csökkentheti a hőmérsékletünket.

De miért fordít szervezetünk annyi energiát arra, hogy fenntartsa állandó – most már tudjuk –, 36,6 fokos hőmérsékletét? Ez a hőfok az optimális a biológiai aktivitáshoz, a fehérjék stabilitásához, az enzimek és a sejtmembránok működéséhez.

Testhőmérsékletünk egyébként nem teljesen homogén: a perifériás és a mélyhőmérséklet (zsigeri régiók, koponyaüreg, szervek körül) között több mint 10 fok különbség is lehet, a mély 37, a környezettel érintkező szövetek, szervek hője 30 fok alá is csökkenhet.

A VÖRÖSVÉRSEJTEK KIVÉTELÉVEL MINDEN EMBERI SEJTBEN VANNAK MITOKONDRIUMOK, HŐMÉRSÉKLETÜK ÚJ KUTATÁSOK SZERINT KÖZEL 50 FOK LEHET.

De vannak, akik szerint ez meglepő lenne, mert a fehérjék hőérzékenyek. A mitokondriumokban a szétkapcsoló fehérjék határozzák meg, hogy a termelődő energiából mennyi megy hőtermelésre. Az, hogy léteznek-e olyan hőszabályozó mechanizmusok, amik a mitokondriális hőmérsékletet szabályozzák, még mindig vizsgálat tárgya.

Forrás: Index

A Hajdúszoboszlói Gyógyfürdőben világhírű gyógyvízzel és több évtizedes gyógyászati tapasztalattal várják azokat a betegeket, akik egy tavaszi regeneráló gyógykúrával tenni szeretnének az egészségük megőrzése érdekében.

Milyen betegségekre van jótékony hatással a fürdőkúra?

A jódos, brómos, konyhasóban gazdag gyógyvíz elsősorban mozgásszervi betegségek esetén, ízületi és gerincbetegségeknél, kopásos panaszoknál alkalmazható. Törések és mozgásszervi műtétek utáni rehabilitáció során segíti a beteg felépülését, továbbá jó hatással van egyes szív- és érrendszeri betegségeknél, bőrgyógyászati, nőgyógyászati betegségekre is.

Évente hány egészségbiztosítás által támogatott kúra vehető igénybe?

Egy naptári évben két kúracsomag vehető igénybe, ami kúránként 15 alkalmas gyógykezelést jelent.

Hányféle gyógykezelés vehető igénybe a kúrában?

A csomag igény szerint tartalmazhat legfeljebb napi 4 kezelést és a gyógyfürdő belépőt.

A kezelések ára annak függvényében változik, hogy a csomag tartalmaz-e gyógymasszázst, illetve hétköznap, vagy szombaton veszik igénybe a kezeléseket a betegek.

A reumatológus szakorvosi rendelésre szükséges-e beutaló? Kell-e időpontot egyeztetni?

A fürdő szakorvosai a gyógykezeléseket rendelési időben hétfőtől péntekig 7 órától 18 óráig tudják felírni a betegeknek érkezési sorrendben. Sok más fürdővel ellentétben – nem kérnek beutalót. A gyógykúra igénybe vételéhez vinni kell az érvényes taj kártyáját és lakcímkártyát, valamint érdemes vinni a már meglévő egészségügyi panaszokkal kapcsolatos orvosi leleteket is.

Lehetőség van a kezelések előfoglalására is vasárnapi érkezés esetén:

A kezelések következő hétre történő előfoglalása történhet telefonon, a **06-52-558-558/210** -es telefonszámon **kedden és szerdán 8–16 óráig, csütörtökön 8.00–11.30**-ig, vagy az **elojegyzes@hungarospa.hu e-mail címen csütörtökön 11.30-ig.**

A foglaláshoz meg kell adni a **nevet, TAJ számot és születési dátumot**, illetve jelezni kell, hogy a **03-08 gyógytényező közül** (03 iszappakolás, 04 súlyfürdő, 05 szénsavas fürdő, 06 orvosi masszázs, 07 vízalatti sugármasszázs, 08 vízalatti csoportos torna) **melyeket szeretné igénybe venni.** Az elektroterápiás kezelésekre csak érkezés után adható időpont. Az előfoglalás csak minimum 5 napra szóló kezeléscsomag vásárlása esetén lehetséges. A betegnek reumatológus szakorvosi vizsgálatra vasárnap délután meg kell érkeznie és a kezeléscsomagot ki kell fizetnie. Amennyiben vasárnap nem érkezik meg a beteg, az előfoglalás automatikusan törlődik.

A szív a legszebb kincs…

Ebben az édes januári ragyogásban élvezzük a fény ingereit. Elhatároztam, hogy elsétálok Irma nénihez, és értesítettem látogatásom időpontjáról. Már várt, ragyogó arccal állt a kertben. Egy egyszerűen összetákolt kerti ajtót nyitott. A Nap meleg sugarában boldogan pillantottam meg a kékes színben váratlanul kibújt ibolyákat. Szinte megrészegített illatuk. A puha füvön lépkedve haladtunk be a házba, közben megindult bennem az emlékek folyama. Valamikor szomszédok voltunk. Jó szomszédok. Sok könyvet kaptam tőle, azt hiszem akkor szerethettem meg igazán az olvasást. Sok év gyűrődött össze azóta, de most is ugyanolyan vidám hangon beszélt, mint régen. Biztos felfedezte a szarkalábakat a szemem sarkában, mondta, de ezen nem tűnődöm, én ebben életemnek gazdag tapasztalatát látom. Egy szélesen terpeszkedő nagymintás huzatú kanapén folytatta. Békében őrzött titkaira vethettem néhány pillantást. A levendula illatú szobában a barátság melegében szürcsöltünk egy jó kancsó teát. Elmondta újjászületésének történetét. Elütötték. Utcai baleset volt. Sok-sok év szenvedése árán talpra állt. Sajnos, látásállapota eltér a normálistól. Lelki és fizikai gyötrelmeket élt át, míg elhagyhatta fogvatartóját, a fémkeretes ágyát. Végre önállóan tudott már járni, két bottal kormányozta magát. Akkor még ott volt a család, minden lehetséges támogatást megkapott tőlük. A javulás látható volt, már csak egy botra volt szüksége. Nem adta fel. Így is, egy bottal felvonszolta magát a meredeken emelkedő kis dombra, egy magatehetetlen idős hölgynek ennivalót vitt. Ezt minden nap megtette. Dolga végezte után bement az évszázados kis templomba ott fenn. Itt elmúlt minden rossz érzése. Állandó őszinte társa az ima, a fohászkodás volt. Ezt a mai napig megtartotta. A sorstól egy újabb esélyt kapott. Megváltozott az értékítélete. Az életet tartja a legfontosabbnak. Nem lett magányos, mert szerinte a magány szoborrá dermeszt. Így mondta.

Emberszeretete most is határtalan. Rendszeresen látogat idősödő, rászoruló, magányos embereket. Pedig ő már a szivárványon túli időből való. Nyitott a világra, a digitális technika ismereteit együtt tanulja a fiatalokkal. Sokan megfordulnak nála. Zongorázni tanít gyerekeket és dalolni. Lángol benne a könyvek iránti szeretet. Tud reménykedni és lelkesedni. Tud igazán kacagni, van humora. Mindig elengedte a haragot, a vélt bántást. Hamar meg tud bocsátani, hiszen szeretni jött a földre, megbékélni a világgal.

Maradnék, de az idő szalad. Elbúcsúzom, útravalót is kapok. Halkan súgja: aztán vegye észre a másikban a legkisebb jót is. Ölelés szívből. Hosszasan integetek, de ő még mindig ott áll a kapuban. Ő szerencsés. Szeretetének tüze megvilágítja az értelmét, és ezzel lehetővé teszi, hogy megtalálja a belső békéjét.

Arra gondoltam, hogy milyen gazdagon megjutalmaz az élet ilyen csodálatos élménnyel. Aztán jött a ráadás. Az út túloldalán, a park ligetes terén a nap sugarai között fényesen szikrázott a fenyőfák zöldje. Mozgó kis emberalakok látszódtak. Az arcokból homályos foltok maradtak, ezért közelebb mentem. Kislurkók játszottak szüleik kíséretében. Valamiféle építő készlet volt az ügyeskedő kis ujjak között. Mindenre rácsodálkoztak, ami mozgott. Sikító nevetés, mosolyváltás, néhány csúnya tiltott szó is elhangzott a versengés közben. Sorra készültek a kis „remekművek", aztán az egyikük beleszédült az egyik alkotásba. Na, aztán hamar kiborult a bili – mondanánk. Lökdösődés, bökdösődés váltotta fel az alkotás izgalmát. Mintha kigurult volna lábuk alól a talaj. Egyikük majdnem elhajított egy kis szundító követ. Majdnem. Őszintén reagáltak. Egyikük könnymaszatos arcát a többiek kezdték puszilgatni. Ölelés, simogatás volt a folytatás. Szent volt a törékeny béke. Hirtelen jött a parancs. Menni kell. Anyutól, aputól függ a kimért idő. Kéz a kézben, indulás az autóhoz. Aztán az egyik kis szabaduló művész kirántva kezét odaszaladt egy kisebbikhez, és apróka kezével egy édeség-felét adott át neki, aztán visszaszaladt az autóhoz. A szélvédőre tapadt arcokon látszott, hogy még maradtak volna.

Istenem! Ha mi, felnőttek is így tennénk, hogy nincs harag, szent a béke, kezet nyújtanánk a szeretet jegyében! Feledni tudnánk a bántást, a vélt sértést, karunk melegét adhatnánk és arcunk mosolyát. Ölelj meg és minden rendben! Igen, óriási erő kerekedne belőle, lerombolhatatlan, lebonthatatlan lenne. Erős támasza és tartópillére lenne a békének. Reménység egy élhetőbb boldogabb világnak.

A gyűlöletben magunkra zárjuk az ajtót, és a kulcsot nem találjuk meg. A gyerekek másként látják a világot. Ők az értékeket és a lényeget keresik. Találják meg bennünk.

Fehér Levente

Riersch Zoltán:

Húsvéti várakozás…

A hosszúnak tűnő tél naptárilag véget ért. Letudtuk a farsangot, szembefordultunk a böjti széllel. Bár a téli idő szemtelen fruskaként vissza – visszaköszön, s szigorú apja, a Tél Tábornok váratlanul, még néha megrázza hószakállát, már közelít az újabb, a kereszténység talán legnagyobb, sorsunkat is formáló ünnepe. Még pár nap és kopogtat ajtónkon a húsvét.

Ki - ki vallása, szokásai, habitusa szerint, de már mindannyian várjuk.

Várjuk a kereszthalál, a teremtés, és az eredendő bűn igazságát, és igaztalanságát: s miatta, miattunk is, az őszinte megnyilvánulását, emberarcúságát a huszonegyedik század való világos, és kukkolós – ha kell árokásós, szembefordulós és szembefordítós társadalmának.

Hitet kell végre tennünk a hitünk mellett! A globalizáció szélsőségei miatt is, a teremtés és a teremtetés mellett. Kétszer kaptunk már eddig esélyt. Ádám nem élt vele. Jézust keresztre feszítettük. Hiba, hiba hátán. Bűn, bűn hátán. Tévedés, tévedés hátán. Mindez kiért és miért?

Négyszemközt kell elbeszélgetni, szembenézni végre, az általunk alakított sorsunkkal és önmagunkkal, a Jézusi hit segítségével, összezárva a lelket és az egót, tükörként használva a tetteinket és mulasztásainkat.

Nem feledve, de letudva a múlt ármánykodásait, hogy tanulságából, és hitünkből erőt merítve be tudjuk fogadni a krisztusi tanulságot. Hogy értelme is legyen a krisztusi korpusznak a szobánk falán.

A kereszthalál miértjeit magyarázni lehet. Megmagyarázni nem kell, nem szabad.

Érezni, érteni kell. Felelősségvállalóan, miatta, érte.

Erről szól a vallás. Ezt magyarázzák félre ízléstelenül egyes demagógok. Épp ezért is:

Hadd legyen már az én dolgom, hogy kiben és miben hiszek. Ne a politika döntse el. Hadd döntsem el én, már krisztusi koron túl élő homo, hogy miért hiszek abban, amiben hiszek, s miért követem egyházam, és hitem hiteles vezetőit.

A világegyetem teremtését lehet magyarázni, így is, meg úgy is. Hinni egyféleképpen lehet. Őszintén. Belülről. Alámerülve a valamilyen – lelki – tisztaságba. Egyszemélyes döntésként, kizárva a percemberek és az évezredek kényszerítő hatásait. A nagypénteki gyónásnak csak így van értelme.

A húshéti utat a téli szennytől tisztító böjti szél munkáját csak az tudja emberként értékelni, aki valóban őszintén vágyik a tavaszi megújhodásra. A természet megújulására, és a lélek megerősödésére. Erről szól a húsvéti várakozás. Erről énekelnek a tavaszi madarak.

Riersch Zoltán:

Krisztuskereszten

Uram, rád figyelő csend van
a magyar Golgotán,
keresztjeid között egyedül vagyok.
Szóljon hát a hamis fanfár,
hamis múzsák,
tömjénfüstös hamis angyalok.
Zengjen, dübörögjön
villámló tűzben,
viharban a luciferi éj,
hozzá nincs közöm.
Megharcoltam már
krisztus-múltamat.
Évezredeken át dúlt
az Ádámvéres Éden viszály.
Percember emberére kiáltott,
hite hamis volt, jövője nincstelen.
Hogy ki kit értett és ölt meg Isten ebben önös,
a nagypéntek az én véremtől is bíborvörös.
Jelen érzéseim gonoszra futnak,
fáradt testemet féregsereg marja.
Na rajta!!! -, most lefekszem,
de ki mondja meg mikor kelek
emberférgek, féreg percemberek?

Keresztre feszített Atyám!
A bennem élők izzó tekintettel rád figyelnek!
Elhagyott temetőkben tőled remélnek
megváltást s keresztet!
Értük nem gyújt gyertyát senki!?
Hát csak ennyi, és vége?

Jó Uram! Könyörgöm, vedd észre,
Mária országának büszke népe vérrel öntözi
újkori csipkebokor tűzben a magára hagyott
magyar golgotát!

Idegenek közt hallgat az élő!

Tudod, Uram, most nagy a … csend.
Itt a magyar földön, itt az ugaron, itt idelent…

Tavaszköszöntő

Régen úgy tartották, ha megjelennek a piacokon a hónaposretek piros gömböcskéi, hamarosan itt a tavasz. A retek az első tavaszi zöldségfélék egyike (persze ma már folyamatosan kapható a boltokban a melegházakban termesztett növény).

A retek a keresztesvirágúak családjába tartozik, ám a gyökérzöldségek közé soroljuk. Nemcsak a gumója, a csírája is rendkívül egészséges.

Kínában több ezer éves múltja van, de ismerték már az ókori egyiptomiak is. Színe és formája rendkívül változatos. Itthon a tavaszköszöntő piros gömbök, a jégcsapretek, és a téli feketeretek a legismertebbek.

Kalóriatartalma alacsony. Tápanyagtartalom 100 g-ban: energia 16 kcal /66 kJ/, szénhidrátok 3,4 g, cukrok 1,86 g, étkezési rostok 1,6 g, zsír 0,1 g, fehérje 0,68 g Vitaminokban, ásványi anyagokban azonban bővelkedik. Található benne: B1-vitamin 0,012 mg; B2-vitamin 0,039 mg; B3-vitamin 0,254 mg; B5-vitamin 0,165 mg; B6-vitamin 0,071 mg; B9-vitamin 25 µg; C-vitamin14,8 mg; Vas 0,34 mg; Kalcium 25 mg; Magnézium10 mg; Mangán 0,069 mg; Foszfor 20 mg; Kálium 233 mg; Cink 0,28 mg.

Segít a fogyókúrázásban; remek vízhajtó, és méregtelenítő, tehát tisztítja a veséket és a vért, s egyúttal segít karbantartani a vérnyomást. Gazdag rostokban és antioxidánsokban (lutein és zeaxantin). Antibakteriális és gombaölő tulajdonságait a csípősséget adó mustárolaj tartalmának köszönheti. Erősíti immunrendszerünket. A retek javasolt a vércukor- és koleszterinproblémákkal küzdőknek, mindkét esetben segít beállítani a helyes értékeket. Ügyeljünk azonban a mennyiségekre: ha túlzásba esünk a retek fogyasztásával, hatóanyagai irritálhatják a gyomor és a bél falát. Fogyasztása ellenjavallt gyomorhurut, gyomor, vagy nyelőcső reflux, vastagbélgyulladás, IBS, valamint vastagbél- és vesekő esetén. A népi hagyomány szerint „reggel méreg, délben étek, este orvosság” - inkább csak hasznos tanács, reggel sem méreg, csak nem ajánlott éhgyomorra retket fogyasztani. Szendvics mellé már bátran fogyaszthatjuk.

Reteksaláták

1. Majonézes reteksaláta Hozzávalók: 10 db retek (1 csokor), só, őrölt fehérbors ízlés szerint, 2-3 ek. majonéz. Elkészítése: A retkeket megmossuk, felkarikázzuk, majd sózzuk, borsozzuk, és a majonézzel összekeverjük. Mehet a hűtőbe 1-2 órára.

2. Majonézes reteksaláta több zöldséggel: Hozzávalók: mint az előző receptnél + 1 csomag újhagyma (karikára vágva), 10 karika kígyóuborka (vastagabb karikákra vágva, majd negyedelve héjával együtt) Elkészítése: Megegyezik az első recepttel.

Majonézes reteksaláta gazdagon

3. Majonézes reteksaláta gazdagon: Hozzávalók: mint a 2. receptnél + 1-2 ek. tejföl, kevés méz, pár csepp citromlé, (só), mustár ízlés szerint, 4 db karikára vágott kenyértojás, főtt sonkakockák (vagy karikára vágott főtt virsli), néhány megmosott, szárazra törölt salátalevél. Elkészítése: tartármártást készítünk, abba forgatjuk bele az összedarabolt/felkarikázott zöldségeket, tojást, sonkát, vagy főtt virslit. Salátalevél ágyon tálaljuk, vagy azzal díszítjük.

4. Tavaszi retek saláta: Hozzávalók: 1 közepes fejessaláta, 1 db kicsi kígyóuborka, 3-4 db. közepes újhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld, 2 csokor retek (20 db), 15 dkg edami sajt (kockára vágva) 300 g natúr görögjoghurt, 1 teáskanál méz, őrölt fehér bors - só ízlés szerint,1 kk. mustár, 5 db főtt tojás. Elkészítése: A zöldségeket megmossuk, lecsepegtetjük. A salátát csíkokra tépkedjük, az uborkát felkockázzuk, a retket, és az újhagymát (zöldjével együtt) felkarikázzuk. A sajtot kis kockára vágjuk, a petrezselyemzöldet aprítjuk (nem kell nagyon apróra) A hozzávalókat lazán összerázzuk, tálra rendezzük. Tetejére rakosgatjuk a főtt tojás cikkeket. Az öntethez a joghurtba tegyünk mézet, sót, kevés borsot és ízlés szerint sózzuk. Összekeverjük, a salátára öntjük. Hűtőben jól lehűtjük. Pirított kenyérrel kitűnő uzsonna, vacsora egy kiadós séta után.

A napokban sült oldalast készítettem, aminek megmaradt a zsíros szaftja. Egy tálkába öntöttem, majd lefedve a hűtőbe tettem. Nem egyeztettünk a barátnőmmel, így duplán vásároltunk péksüteményt. Megmaradt 5 db teljes kiőrlésű, magvas zsemle, és néhány szeletke hasonló minőségű kenyér. Kivettem a hűtőből az oldalas megkocsonyásodott szaftját, a tetejére fagyott zsírral. Óvatosan leemeltem a zsírréteget, és ezen pároltam meg egy nagy fej apróra vágott hagymát fedő alatt. Míg a hagyma párolódott, 5 db. 10 perces főtt tojás is készült, és apró kockákra vágtam a zsömléket és a kenyérszeletkéket. A zselés szaftot mikróban, lefedve folyósra melegítettem, és adagokban ráöntöttem a zsemlekockákra. (nem tudni elsőre, hogy mennyi szaftra lesz szükség). Fakanállal összekevertem, majd hozzáadtam a párolt hagymát is. Állni hagytam, míg a tojásokat meghámoztam, hosszában – keresztben felvágtam a tojásszeletelővel. A masszához ütöttem egy nyers tojást, belekevertem a tojáscsíkokat. Általában fűszerezést nem igényel a **tepsiben sült töltelékünk**, az oldalas szaftja és zsírja eléggé fűszeres. (persze, kóstoljuk meg, és döntsük el, szükséges-e még fűszerezni). Egy közepes jénait kikentem vékonyan zsírral, belenyomkodtam a masszát. A tetejére is tettem néhány zsírforgácsot. 175 C. légkeveréses sütőben, lefedés nélkül sütöttem kb. 40 percig (tűpróba), míg a teteje kicsit megpirult. Sült húsok mellé köretnek salátával, almakompóttal kiváló, de főzelék feltétje is lehet.

Tepsiben sült töltelék

Amennyiben nagyobb tételben vásároltunk almát, folyamatosan válogassuk át. A romlásnak indult darabokat vegyük ki, mossuk, távolítsuk el a rossz részeket. A fogyaszthatóból készítsünk pl. **almakompótot.** Annyi cukros- citromos vízben tegyük fel főni a hámozott, darabolt gyümölcsöt, ami ellepi. Ízesítsük fahéjjal, szegfűszeggel. Várjuk meg, míg felforr, majd vegyük le a tűzről. Hidegen kitűnő csemege.

Húsvétra még nincs idei gyümölcs, így a **diókrémes tortát** javaslom. Hozzávalók: 1 db. készen vásárolt piskótakarika (nem gyümölcstorta karika!) 25 dkg darált dió, 3 ek. liszt, 6 dl. tej, 12 dkg cukor, csipetnyi só, 10 dkg vaj, 1 cs. vaníliás cukor, ízlés szerint rumaroma, ami el is maradhat. Díszítésnek marcipán nyuszifigurát választottam. Apró tojásokkal (én meggybefőttel) díszíthetjük még a tortát.

Elkészítése: a lisztet habverővel simára keverjük a hideg tejjel, 4 evőkanál cukorral, csipetnyi sóval. Feltesszük a tűzre és felforraljuk folytonos keverés mellett, mert könnyen leég. Be fog sűrűsödni, mint a puding. Legalább 1 percig érdemes főzni legkisebb fokozaton, hogy ne legyen lisztíze. Hozzáadom a darált diót, alaposan elkeverem. Amíg a pép kihűl, addig a puha vajat habosra keverem a maradék cukorral. Beleteszek 1 csomag vaníliás cukrot és 2 teáskanál rumaromát. Ezután evőkanalanként hozzáadom a felfőzött, kihűlt diós pépet és alaposan elkeverem. A piskótát – keresztben – három egyenlő részre vágom, majd egy szép tálra teszem a középső lapot. Megkenem 4 evőkanál krémmel, majd mehet a következő piskótalap fenekével felfelé, újabb 4 evőkanál kém, végül az utolsó lap piskóta, szintén fenékkel felfelé, de úgy, hogy a vastagabb pereme ellentétes oldalra kerüljön az előző laphoz képest. (azért, hogy a torta ne dőljön se jobbra, se balra és a torta teteje is egyenes legyen). Kevés krémet félreteszek a díszítéshez, a maradék krémmel megkenem a torta tetejét és oldalait. A fotón látható módon díszítettem: habzsákból kis kupacokat nyomtam a tortára, ezekre tettem a díszítést.

A húsvéti jókívánságok mellé egy fontos tanács. Sok helyen hagyományként őrzik a locsolkodás szokását. Természetesen az érkezett locsolókat illik megvendégelni – megajándékozni. Sem felnőttnek, gyereknek soha! ne kínáljunk alkoholt (főleg ne tömény szeszt!) Hideg falatokkal, süteménnyel, kávéval, üdítővel vendégeljük meg a locsolókat. Ha minden képpen szeretnénk alkoholt adni a felnőtteknek, úgy 1-2 doboz sör, egy mini pezsgő, vagy egy üveg bor díszzacskóban megfelelő ajándék lehet.

Szép tavaszt, kellemes húsvéti ünnepeket kívánok szeretettel: Márki Éva

Húsvéti torta

ÁPRILIS

Veszprém Blues Fesztivál

2023. április 13–16.
Veszprém, Hangvilla
Telefon: (88) 889-180
www.hangvilla.com, veszpremblues.hu
Grammy-díjas blueselőadók, a legjobb európai, amerikai fesztiváldíjas művészek és a hazai szcéna legkiválóbb szereplői Közép-Kelet-Európa legfontosabb blueseseményét hozzák létre.

Oldtimer Show

2023. április 14–16.
Budapest, Magyar Vasúttörténeti Park
www.oldtimershow.hu
Az Oldtimer Show az oldtimer autók és motorok kiállítása. A nagyobb járműveket a külső területeken helyezik el: autóbuszok, teherautók, traktorok és amerikai autók.

Budapesti Tavaszi Fesztivál

2023. április 20.–május 2.
Budapest, több helyszínen
2023.budapestitavaszifesztival.hu
A több évtizedes múltra visszatekintő esemény a 150 éve egyesült Budapest ünnepli. A Budapesti Tavaszi Fesztiválon ott lesz a Budapesti Fesztiválzenekar, a Budapest Fotófesztivál, a JazzFeszt Budapest, a Budapest Sound Collective, a Budapesti Közművek, a Budapesti Vízművek, a Budapesti Történeti Múzeum, a Budapest Makett, a Budapest Nagyregény és még sokan mások.

SopronFest
2023. április 22–30.
Sopron, Lővérek
www.visitsopron.com

JazzFest Budapest

2023. április 26.–május 17.
Budapest, több helyszínen
jazzfestbudapest.hu
Egy jazzfesztivál, ami városszerte zajlik, koncerttermekben, klubokban, köztereken, melyre az egész világ felfigyelhet és tartósan visszateheti a fővárost a zene világtérképére, mellyel valóban a zene fővárosává válhatunk.

ErődFeszt
2023. április 28–30.
Komárom, Monostori Erőd
A fellépők között találjuk Demjén Ferencet, a Neoton Família sztárjait és az R-GO együttest is.
Telefon: (34) 540-582
erod.hu

BorZsongás Fesztivál

2023. április 28.–május 1.
Villány, több helyszínen
villanyiborvidek.hu
Zsongó borudvarok a borvidék különböző pincészeteinél: zene, irodalom, film, gasztronómia, gyermekfoglalkozások, tánc, majális.

XII. Zalaegerszegi Sörfesztivál
2023. április 29–30.
Zalaegerszeg, belváros
zalaegerszegturizmus.hu

MÁJUS

Moccanj! Tavaszi Sportfesztivál

2023. május 9. 9–14 óra
www.bszszsport.hu
dart's, célbalövés, kerékpáros ügyességi pálya,kerékpár szimulátor
népi játékok, fittségi és flexibilitási felmérések

27. Szegedi Borfesztivál
2023. május 12–21.
Szeged, több helyszínen
szegediborfesztival.hu
Az esemény alkalmából a magyar borászok Szegedre költöznek, hogy a finomabbnál finomabb boraikat kínálhassák vendégeiknek. A borfesztiválra rekordszámú, 155 pincészet látogat majd el. Az esemény hagyományosan a borrendek felvonulásával kezdődik a délutáni órákban. A boros programok mellett számos, neves hazai fellépő koncertje szórakoztatja majd a vendégeket. A szakmai zsűri által legjobbra értékelt bor megkaphatja Szeged város bora kitüntető címet.

7. Műtárgyak Éjszakája Fesztivál
2023. május 18–20.
Budapest, több helyszínen
Telefon: (30) 511-7549
www.mutargyakejszakaja.hu
A háromnapos rendezvény Budapest 50 helyszínén közel 100 programmal várja a műtárgyak izgalmas világa iránt érdeklődő közönséget.

Városalapítók napja és Országos Rétesfesztivál
2023. május 20–21.
Kiskőrös, Petőfi tér, Petőfi Sándor Művelődési Központ
kiskoros.hu

Makettkiállítás és -verseny

2023. május 20.
Celldömölk, Kemenesaljai Művelődési Központ
Telefon: (95) 779-301
www.cellbibl.hu

Margitszigeti Nyári Fesztivál

2023. május 25.–augusztus 10.
Budapest, Margitszigeti Szabadtéri Színpad
Telefon: (1) 444-9004
margitszigetiszinhaz.hu
A Margitszigeti Nyári Fesztivál az ország leghosszabb és legszínesebb kulturális fesztiválja. A Margitszigeti Szabadtéri Színpad a hazai és világsztárok nemzetközi találkozóhelye.

XVIII. Református Zenei Fesztivál

2023. május 25–27.
Budapest, Kálvin tér, Ráday utca, Bakáts tér
reformatus.hu

Balatoni hal- és borünnep
2023. május 26–29.
Balatonfüred, Tagore sétány
balatonfured.hu
Balatonfüred nyárnyitó gasztro-kulturális rendezvénysorozata. Minden nap borbemutatók, borvásár és balatoni halak kóstolója. Könnyű- és komolyzenei koncertek, színházi és táncelőadások, gyermekprogramok a Tagore sétányon.

JÚNIUS

7. Palacsintafesztivál
2023. június 2–4.
Szolnok, Széchenyi Parkerdő és Ökoturisztikai Központ
www.palacsintafesztival.com

Tokaji bornapok
2023. június 2–4.
Tokaj, több helyszínen
tokajinfok.hu

12. Rosalia Fesztivál
2023. június 9–11.
Budapest, Városliget
Telefon: (1) 203-8507
rosalia.hu
A főváros szívében lüktető Városliget ikonikussá vált, nyár eleji óriás kerti partija, a Rosalia Borpiknik, ahol minden megtalálható, ami egy szédületes hétvégéhez kell.

28. Duna Karnevál Nemzetközi Kulturális Fesztivál

2023. június 9–17.
Budapest, több helyszínen
Telefon: (20) 314-2062
dunakarneval.hu

17. Balatonfüredi Nemzetközi Gitárfesztivál
2023. június 26.–július 2.
Balatonfüred, Ferencsik János Zeneiskola, Kisfaludy Galéria
Telefon: (30) 289-1239
balatongitar.hu

15. Fishing on Orfű Fesztivál
2023. június 28.–július 1.
Orfű, Panoráma kemping
fishingonorfu.hu

Velencei-tavi Fesztivál – Magyar Tavak Fesztiválja

2023. június 30.–július 1.
Velence, több helyszínen
magyartavakfesztivalja.hu
Pihentető zene és vidám mozgásélmény a Velencei-tónál.

V. Bondoró Nemzetközi Utcaszínház Fesztivál

2023. június 30.–július 2.
Balatonalmádi, **Öregpark**
bondoro.hu

Jó pap holtig tanul

Az utóbbi néhány évtizedben nem csak a születéskor várható élettartam növekedik, hanem a nyugdíjazás után – jellemzően 60 éves kor felett – is egyre hosszabb ideig élünk. A demográfiai adatok tanúsága szerint 2000-ben a 65 éves férfiak átlagosan 12,5, míg a nők 16,2 életévre számíthattak hazánkban.

Nem mindegy, hogyan, milyen minőségben telnek ezek az évek-évtizedek!

Ha az érintettek nem szeretnének mentálisan leépülni – aminek egyéni és társadalmi következményei egyaránt vannak –, akkor szükségük van nemcsak izmaik, hanem agyuk tornáztatására, szellemi edzésre is. A munka világától eltávolodva kevesebb szellemi kihívással találja magát szembe az ember, és ha nem törekedik arra, hogy tudatosan megőrizze intellektuális képességeit, az agyi funkciók rohamléptekben képesek leépülni.

Az új kor kihívásaival az idős korosztálynak is lépést kell tartania, hiszen aki lemarad, az kimarad! Márpedig az idősek is a társadalom részesei kívánnak lenni és maradni, s a harmadik életszakaszukat – a „kései szabadság” időszakát – is hasznosan, tartalmasan eltölteni. A különböző tanulási színterek ráadásul elősegítik új kapcsolatok, ismeretségek kialakulását, a technikai fejlődés követését.

Jó ideig általános volt az a felfogás, hogy a tanulás ideje a gyermekkor és az ifjúkor, és felnőttként, főleg idős korban az ember már nem képes új ismereteket elsajátítani, azonban ez a feltételezés megdőlt! Kutatók kimutatták, hogy a tanulási képességek 50 éves koron túl is csak lassú ütemben csökkennek, ráadásul ez a folyamat egyénenként jelentős eltéréseket mutat.

A tanulásról sokaknak az iskolai feleltetések, dolgozatírások, vizsgák, kellemetlen emlékek jutnak az eszébe. Mindezt idősen már elfelejthetjük, és szinte észrevétlenül is gyarapodhatunk új ismeretekkel, ráadásul különleges élményekkel gazdagodhatunk, legyen szó természetjárásról, egy új hobbi elsajátításáról, önkéntességgel kapcsolatos tudnivalók elsajátításáról és így tovább.

A fényről ugyan már tanultunk a fizikaórán, de álmodni sem mertük volna, hogy hétköznapi alkalmazásain kívül milyen sokoldalúan használja fel a művészet is, mégpedig a fényművészet. Ennek titkába avat be a Fényművészeti Múzeum, amelyet egyedülálló módon néhány magyar művész alapított 2022-ben Budapest belvárosában, egy szépen felújított egykori vásárcsarnokban, amely évekig üresen, kihasználatlanul állt.

Hogy kerül egy múzeum a vásárcsarnokba? A helyszín jelképes, hiszen az ipari forradalomtól elválaszthatatlan elektromosság éppen akkor vált a mindennapok részévé, amikor a 19. század végén a múzeumnak most helyet adó vásárcsarnok is megépült. A múzeum kialakításakor fontos szempont volt, hogy a piacnak egykor helyet adó épület eredeti képe, architektúrája látható maradjon.

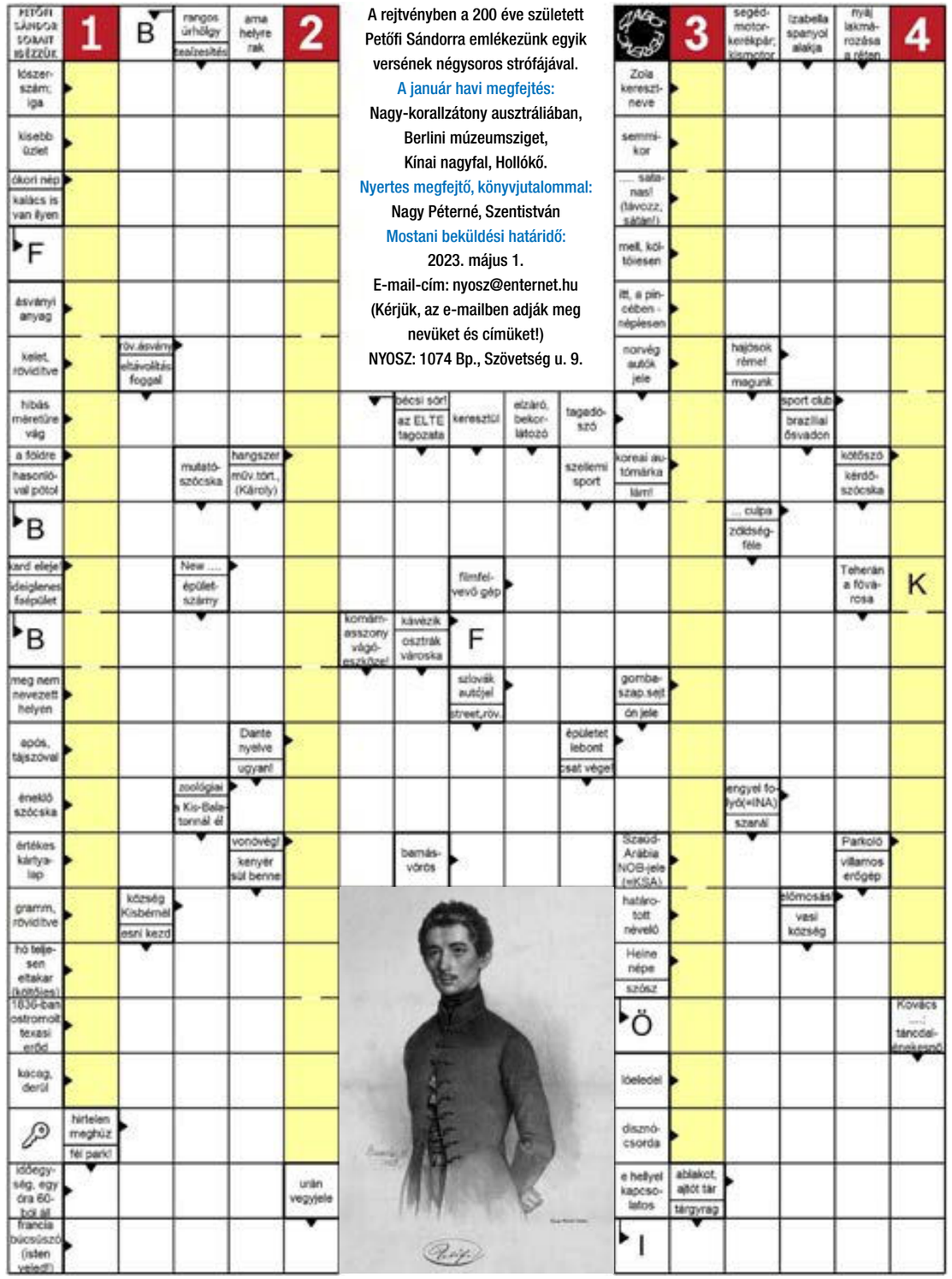
A kétszintes házban minden a fényről szól, hogy az anyagtalan és kitapinthatatlan fényt maradandó, megragadható élménnyé szilárdítsák. A kiállításon világhírű magyar, illetve magyar származású, 20. századi és kortárs művészek, köztük Kepes György, Moholy-Nagy László, Vásárhelyi Győző (Victor Vasarely), Mengyán András művei szerepelnek.

Néhány kiállított darab lehetőséget nyújt a látogatónak arra, hogy maga is az alkotás aktív részesévé váljon, például kézmozdulatokkal irányíthat 2000 ledet, melyek különböző színekben villannak fel.

A tér egyik legimpozánsabb eleme a csarnok közepén felállított óriási, textilborítású ballon, amelynek hatalmas felületén folyamatosan váltakoznak a színek, látványelemek. Két légzsilipes ajtón áthaladva lehet bejutni a belső térbe, amely olyan érzést kelt az emberben, mintha egy hatalmas kaleidoszkóp belsejében lenne, körbeölelve folyamatosan változó, örvénylő fényekkel. A hangulatot zenei kíséret fokozza.

A kiállítás nemcsak a fényművészet, hanem a hozzá kapcsolódó műszaki-tudományos háttér iránt érdeklődők figyelmét is felkeltheti. A fény által nyújtott élmények pedig minden korosztály számára lenyűgözőek.

Szádvári Lídia



Az életben minden egy nagy levegővel kezdődik

Vigyázzon tüdeje egészségére! A védőoltás segíthet megelőzni a pneumococcus okozta tüdőgyulladást.[1,2]

Referenciák:
1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Pneumococcal Home - Pneumococcal Vaccination.
Elérhető: https://www.cdc.gov/pneumococcal/vaccination.html Utolsó megtekintés: 2022.02.18.

2. CDC: Pneumococcal Home - About Pneumococcal Disease - Types of Infection.
Elérhető: https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/infection-types.html Utolsó megtekintés: 2022.02.18.

Prevenar 13 szuszpenziós injekció pneumococcus poliszacharid konjugált vakcina (13-valens, adszorbeált).
Orvosi rendelvényhez kötött gyógyszer.

Pfizer Gyógyszerkereskedelmi Kft. I 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park „A" épület
Tel: 06 1 488-3700 www.pfizer.hu PP-PRV-HUN-0001, OGYÉI/12960-2/2022 I Anyag lezárásának dátuma: 2022.02.15.

Pfizer Prevenar 13

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!