GENERÁCIÓNK

XXI. évfolyam 7–8. szám Ára: 740 Ft

ERDÉLYI ÁGNES

A JÓ PÉLDA A LEGJOBB NEVELŐESZKÖZ

Egészség

Itt is fáj, ott is fáj

29. oldal

Neten megy

Bakancslistás álom – kipipálva!

34. oldal

Fogysztóvédelem

Online kereskedelem és fogyasztóvédelem

44. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

20 ÉVE INDULT A GENERÁCIÓNK

TARTALOM

A jó példa a legjobb nevelőeszköz 4
Országos Könnyűzenei Dalos Találkozó Salgótarjánban 8
Elnöki levél 9
Ez a Divat-bál volt Miskolcon 9
Elismerések Miskolc város napja alkalmából 10
Szépkorúak Tavaszi Kulturális Találkozója Pécsett..... 10
Összeült Pécsett a megyei Nyugdíjas Parlament..... 11
Hagyományőrző Népdalkörök, valamint Szólóénekesek Régiós Dalos Versenye .. 12
Nem félnek megmutatni magukat 13
55 éves az őcsényi Őszi Rózsa Nyugdíjas-egyesület..... 13
Petőfi Sándor a generációkat is összekötötte Kecskeméten 14
Generációk juniálisa 15
Országjáró nyugdíjasok..... 16
Solar Fesztivál és Betyár-est Nagyatádon 16
A Józsai Szépkorúak Klubja tavaszi tevékenysége 17
XXXI. Sarudi Péter–Pál-napi Aratóünnep.18
Margitka, a nagyatádi „nagykövet" 19
Idősek otthona szociális alapon: minden, amit a témáról érdemes tudni 20
Az idősotthonok feminista alternatívája – Üdv a Baba Yagák házában! 22
Szépen megöregedni?..... 24
Világjárók 80 felett: így tartja fitten az utazás az idős testet és lelket 26
Egy történet a tengeri csillagokról..... 27
A szenior konyha alapelvei..... 28
Itt is fáj, ott is fáj 29
A muskátli gondozása 30
A leander gondozása 30
Wabi-sabi – a szemléleteváltás, amitől boldogabbak leszünk..... 31
Néhány történet szülőktől, ami annyira vicces, hogy már fáj 32
Fb-bejegyzés Máriássi Ágitól..... 34
Bakancslistás álom – kipipálva! 34
Használt pelenkákból épülnek a jövő házai?..... 35
Keleti Ágnes, a legidősebb élő olimpiai bajnok 102 éves 36
A jövőbeli siker kulcsa az IQ és az EQ mellett az AQ, a rugalmas alkalmazkodás 38
Ismerd meg önmagad! 40
Újdonság a növényi alapú inzulin..... 41
Ezek az élelmiszerek csökkentik a szívroham és a stroke kockázatát 41
Okos biztonsági tippek: mobil és adatvédelem (nem csak) utazás előtt 42
Utánajártunk..... 43
Online kereskedelem és fogyasztóvédelem 44
Óvjuk meg magunkat, és egymást!..... 46

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

20 éve jelent meg az első Generációnk magazin!

Ünnepi lapszámot tart a kezében a kedves olvasó! 20 éve jelent meg az első Generációnk magazin, azóta 225 lapszám jutott el a tisztelt érdeklődőkhöz.

Engedjék meg, hogy ebből az alkalomból megismertessem Önöket a lap múltjának néhány pillanatképével. Annál is inkább, mert ebben a húsz évben minden számhoz volt „közöm"; kezem, agyam nyomát minden lapszám őrzi. Lapalapítóként, szerkesztőként, újságíróként, fotósként, tördelőszerkesztőként, kiadóvezetőként – hol, mikor, mi volt a feladatom. Számomra is ünnep, hogy megoszthatom e laptörténelem néhány epizódját Önökkel.

A lap megszületésének gondolata 2002-ben fogant meg bennem, a NYOSZ Ausztriába utazó delegációjának tagjaként. Az idősek világnapján Bécsben jártunk az osztrák nyugdíjasszövetség meghívására, ott „találkoztam" először az Unsere Generation nevű havilappal (innen a mi újságunk neve is), amely Ausztriában a nyugdíjasszövetség minden tagdíjat fizető tagjának jár. Ennek a lapnak a mintájára kezdtük el megszervezni egy hazai magazin kiadásának körülményeit. Létrejött a kiadó, a Szenior 2003 Kft., pénzügyekhez, szerkesztői technikához, az újságírói szakmához és az idősügyi kapcsolatokhoz értő emberekkel. Nagy lelkesedésünket egy egyszerű piackutatás kísérte, és a lapkiadásban jártas emberek buzdító véleményére alapozva 2003 július elején megjelent az újságárusoknál az első szám.

Emlékszem, a csopaki strandon vettem meg az első lapot. Furcsán éreztem magamat, mert míg más lapokból nagyobb mennyiség volt kitéve, a mi lapunkból három példány árválkodott a pulton. Én vettem meg az elsőt, azon a héten még egy lapunk kelt el ugyanott…

Nem részletezve a kudarcot, a lap bevezetésének marketinghiányát, álljon itt csak annyi, három lapszám után lenullázódott a kiadó vagyona…

Újra kellett gondolnunk az egészet, kisebb költségvetéssel, nem lapkiadói terjesztéssel, előfizető-szervezéssel, értékesítőhálózat alakításával. fix helyeken való megjelenéssel stb. Itt kell megköszönnöm Iván László professzornak, hogy felkarolta a lapot, és segített. Tudatosan kezdtük alkalmazni a korosztályunk igényének megfelelő „nekik, róluk, általuk" elvet az újságkészítésben. És nagy gonddal közeledtünk a szervezett idősmozgalom felé.

Ekkoriban vált világossá, hogy a korosztályunknak szóló lapok (Nyugdíjasok Lapja és a Korhatár) mindegyike hasonló gondokkal küzd. Így létrejött a megállapodás: a három lapból legyen egy, és annak kiadását a Szenior 2003 Kft. folytassa Generációnk néven.

Szívesen emlékszem a lap tartalmára nagy hatással bíró korábbi főszerkesztőkre, újságírókra, szerkesztőkre: Hámor Vilmosra, Fábián Györgyre, Kapás József Benjaminra, N. Magyar Tiborra, Harcsás Juditra – hogy csak a legtöbbet „rá figyelők" neveit említsem meg. Közülük az utóbbi három már sajnos nem drukkolhat az újság sikereiért…

A segítők sorában nagy köszönetet kell mondanom a helyi, vidéki „tudósítóknak", előfizető-szervezőknek, újságfelelősöknek és természetesen a támogatóknak. Végül és leginkább: az olvasóknak, az előfizetőknek.

Kétségtelen tény, hogy lapunk nem a hagyományos, nagy kiadói háttérrel rendelkező családi lapok versenytársa, sőt technikailag, tartalmilag, minőségileg tán össze sem hasonlítható azokkal – de a miénk! És az is vitathatatlan, hogy 20 éves múlttal egyetlen korosztályos lap sem büszkélkedhet. Ami pedig a közönség igényeinek való megfelelést illeti? Az ítélje meg az olvasó, az előfizető…

Isten éltessen sokáig, Generációnk magazin!

Némethné Jankovics Györgyi

Következő lapszámunk szeptemberben jelenik meg.

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.

A jó példa a legjobb nevelőeszköz

A portré bemutatásával segítséget és ösztönzést szeretnénk adni azoknak az énekkaroknak, dalköröknek, amelyek tagjai szeniorként vannak jelen a kórusok nagy családjában, és igyekeznek megmutatni magukat szűkebb, és – amennyire tehetik – tágabb környezetüknek, akár határokon túl is. Mert a zene, az éneklés az a művészet, amellyel nagyon sok gondolatot el lehet mondani a nyelv ismerete nélkül is.

Az Erdélyi Ágnes zenetanár, karnagy vezetésével működő Veszprém Város Vegyeskara kóruscsaládja több mint hat évtizedes múltja azt bizonyítja, hogy a rendszeresen adódó nehézségek ellenére is minden időben nagy értékeket lehet átadni a zenét szerető közönségnek. A megszólaltatott műveken át pedig más népek zenéjében találhatunk örömet és erőt.

A kapcsolat Veszprém Város Vegyeskarával mikor, és hogyan kezdődött?

1989. januárjában érkeztem a városba, mint tudjuk, ez egy országosan is különleges év volt. A kórus nyílt karnagyi pályázatot hirdetett, amelyre huszonhat évesen, Veszprémből származó barátok bíztatására jelentkeztem, és a három pályázó közül engem választott az énekkar. Gyermekkoromtól a kórusmuzsika közelében éltem, Nyíregyházán a Kodály Zoltán Ének-Zenei Általános Iskolában szerettem meg énekelni, zongorista növendékként pedig Debrecenben érettségiztem. Hangversenyekről, fesztiválokról ismertem már Veszprém Város Vegyeskarát Zámbó István alapító karnaggyal az élén, amely nagyon híres volt az országban és Európában is. Később a Zeneakadémián éppen Zámbó tanár úr karvezetés osztályába kerültem, aki akkoriban vett búcsút Veszprémtől. Néhány éven át Katona Tibor vezette a veszprémi kórust, majd jött ez a bizonyos „rendszerváltó” év. Kicsit félelmetes és felelősségteljes feladat volt számomra ez a karnagyi munka, mert sokkal nehezebb az elért szép eredményeket változó körülmények között megtartani, mint a semmiből újat alkotni. Azóta is sorsszerűnek érzem az ideérkezésemet, mint akit a keleti szél fújt ide, hogy itt a feladat, tessék…

Mi volt elsődleges a városba érkezésekor? A kórus, vagy a tanítás?

Az első másfél évben még ingáztam a főváros és Veszprém között, csak a heti két próbára és a szereplésekre jöttem, a zeneiskolai főállásom még Budapesten volt. Amikor úgy látszott, hogy a kórusnál és a városban hosszútávon is szükség van rám, akkor dönteni kellett. Ebben az időszakban ismertem meg életem párját, akivel együtt költöztünk Veszprémbe. A napokban éppen harminckét éve, hogy az esküvőnk volt, három gyermekünk már itt született. A zeneiskolában pár évet tanítottam, de a gyermekeink érkezésekor aztán „csak” a kórusmunka folyt, ami egyáltalán nem volt kevés.

Mi az, ami változott a vezetése alatt a kórusban ahhoz képest, ahogy átvette az irányítását?

A kórusalapítás óta fő szempont, hogy oratóriumkórusként és a cappella koncertkórusként is meg tudjunk jelenni. Ezt a két zenei irányt még Zámbó István alakította ki, a hagyományt folytatni kívánjuk. Az énekesek létszámában nagyobb változást csak a legutóbbi járványos évek hoztak, kevesebben vagyunk, de még most is az egyre ritkább nagyvegyeskarokhoz tartozunk.

Hogy miben fejlődött az énekkar? Talán abban, hogy az oratórium és koncertkórus repertoárt sokféle zenei műfajjal színesítettük, a régi zenétől kezdve a legmodernebb kompozíciókig sokféle stílusú műsort tudunk adni. Az elmúlt évtizedekben az egyesületi formában működő együttes „kóruscsaládot” alapított, amelynek már négy tagja van, a vegyeskar mellett egy ifjúsági -, egy szenior kórus, és egy népdalénekes csoport.

A szenior társaság időrendben a legfiatalabb, két éve énekelnek együtt, de a hölgyek közül többen sok évtizeden át énekeltek Veszprém Város Vegyeskarában. Farsang-Törös Krisztina a karnagy, aki szeret az idősekkel foglalkozni, türelme is van ehhez. Elmondhatom, hogy mára már nagyon összetartó közösséggé váltak, önálló műsorral, többek között templomokban lépnek fel.

A Dúdoló Népzenei Műhely pedig hét éve azért született, mert Veszprémben előtte nem volt az autentikus népdal tanításának fóruma. Baksa Kata Aranypáva-díjas népdalénekes tanítja a lányokat, asszonyokat a stílusos magyar népdaléneklésre. Ez egy kicsit más, mint a kóruszene, de gyakran együtt szerepelünk éneklő közösségként.

Mi a helyzet a fiatalokkal? Van-e utánpótlása a kórusnak napjainkban?

Folyamatosan napirenden tartjuk ezt a kérdést. Egy több generáción átívelő művészeti együttest nem lehet a fiatalok bevonása nélkül hosszú távon működtetni. Huszonegy éve született a Vokál, az ifjúsági vegyeskarunk 30-40 énekessel, akik 12-20 évesek, tehetséges csapat, bár az évek folyamán mindig cserélődnek a tagok. Napjaikban még inkább oda kell figyelni a fiatalok zenei nevelésére, mert nem állunk jól ebben. Nagy szükség lenne arra, hogy a családokban énekeljenek a gyerekek, az óvodában sok éneket, népi játékot tanuljanak, az iskolában legyen színvonalas éneklés és kórus.

Szólni kell éppen ezért a reményt keltő dolgokról is; több éves múltja van az országos „Ringató” és a „Kerekítő” programoknak. Mindkettő pedagógiai csoport kiválóan fölépített családi zenélést tanít a szülőknek és általuk a gyermekeknek. Hasonló még az „Így tedd rá” program, ahol a kicsi gyerekeknek tanítják a magyar népi hagyományokat, néptánccal, mondókával, dalokkal.

Nagy tisztelője vagyok az észt kórusművészetnek. Észtországban az iskolákban heti két énekóra van, és azt a két énekórát tényleg az éneklésre szánják, nem másra. Minden iskolának, egyetemnek, és sok közösségnek van énekkara. Szeretnek énekelni, és időnként valóban az egész ország énekel, ezek a Dalünnepek.

A Veszprém–Balaton 2023 Európa Kulturális Fővárosa rendezvényei sorában június elején volt egy négynapos rendezvény, amelynek harmadik napján volt a Dalvölgy, az éneklő Magyarország ünnepe. Hogy született meg ez a nagyszabású kórustalálkozó?

Az első két napon a már hagyományosnak mondható Magyar Kórusok Találkozóját rendeztük meg, amely keretében a Kárpát-medence minden területéről vendégül látunk magas színvonalon működő kórusokat, akiknek nagy szükségük van arra, hogy találkozzanak az anyaországi kóruskultúrával. Az idén is egy-egy felvidéki, partiumi, székelyföldi és vajdasági kiváló kórus volt a vendégünk, egy budapesti díjnyertes kamarakórus mellett. Az Európa Kulturális Fővárosa filozófiájában fontos szempont, hogy az Európai Unióban látható jelenlétünket is megmutassuk, ezért örömmel hívtunk meg egy nyugati szórványban működő magyar énekkart is. A Zürichi Magyar Ökumenikus Golarits Kórus erős, magyar kultúrát megtartó közösség, amelyben a kint élő magyarok az éneklés mellett sokirányú irodalmi és művészeti tevékenységet is folytatnak.

A Dalvölgy ötlete az észtországi, valamint az Europa Cantat Fesztiválok élményeiből, sok éve érlelődött bennem. Az Europa Cantat fesztiválokon a kórusok egy hétre szoktak összejönni, ott helyben megtanulnak egy repertoárt, majd a hétvégén közösen előadják. Szép és sokszor nehéz a repertoár, de különleges koncertek kerekednek ki a találkozásokból. Az Europa Cantat fesztiválok minden napján van úgynevezett közös éneklés (Open Singing), amelybe mindenki bekapcsolódhat. Egy erre az alkalomra összeállított füzetből énekelnek. A legjobb fesztiválpillanatok ezek. Sok ilyen közös ének füzetünk van, amelyek mintái lettek a Dalvölgy közös énekeinek.

A másik nagy élményem az észt Dalünnep (Üldlaulupidu) 150 éves hagyománya. Az észtek ekkor egy napra szoktak összejönni, egy többórás éneklésre. Először Tartuban rendezték, ami Veszprémnek testvérvárosa, később a főváros, Tallinn lett a helyszín. Amikor szovjet hatalom volt, csak szovjet dalokat lehetett énekelni, oroszul, mert ezt engedélyezte a hatóság. Egy dalt engedélyeztek a dalünnep végén észt nyelven, ez a mi Szózatunkhoz hasonlít leginkább (Mu isamaa). Ezért az egy dalért képes volt Észtország összegyűlni erre a napra, hogy megmutassák az elnyomóknak azt, hogy ők összetartoznak és egy óriási nemzeti összefogás van az országban. Veszprém Város Vegyeskara megélhette azt a történelmi pillanatot, hogy 1990-ben az első szovjetektől szabad Dalünnepen a tartui egyetemi férfikar vendégeként bent állhatott a 30 ezer észt énekes között a kórusban. Közel négy órás koncerten vettünk részt, végig sírtuk az egészet, pedig mi nem teljesen értettük az észt szövegeket, csak éreztük, hogy nagyjából mit jelenthetnek. A nagyszínpad kagyló alakú, mögötte látszik a Balti tenger öble. A közönség a füves domboldalon hallgatja az éneket, ezt hívtuk „dalmezőnek”. Különleges hatása volt ennek akkor, 1990-ben a Szovjetuniótól történő távolodásuk miatt. Itt éreztük azt, hogy milyen ereje van az éneklésnek és az összefogásnak.

Oláh Gergely Máté felvétele

Ezek az élmények értek össze bennem lassan, és azt éreztem, hogy nagyon nagy szüksége lenne napjainkban a magyar kórusoknak is valami hasonló típusú összefogásra. Az Európa Kulturális Fővárosa pedig most lehetőséget adott erre. Kezdete lehet olyan dalos találkozásoknak, ünnepeknek, amik új lendületet, friss repertoárt adnak a magyar kóruséletnek. A mai napig érkezett visszajelzések azt erősítik, hogy szükség van erre! Nagyon boldog vagyok, hogy sok embert boldoggá tettünk, mintegy 1300 énekes lépett fel az öt órás koncertfolyamban, és másik ezer ember hallgatta.

A Generációnk újság nagyon büszke azokra, akik rendszeresen megjelennek oldalain, mert tesznek valamit az újságért, a nyugdíjasaink népszerűsítéséért. Mond-e valamit Önnek az a név, hogy Erdélyi Tamás, aki pl. az ÖregSzem fotópályázat életre hívója?

Igen! Az édesapám!

Demeter Ferenc

Balatoni Randevú

11. Balatoni Randevú, 2023. augusztus 30-tól szeptember 3-ig, Balatonfüreden!

Hagyományos programunkat a Veszprém Európa Kulturális Fővárosa programsorozat keretében, annak támogatásával rendezzük meg.

– augusztus 30-a, szerda: érkezés a szálláshelyre, a Füred Kemping & Üdülőfaluba.
– augusztus 31-e, csütörtök: Szenior Örömtánc Fesztivál és Magyarnóta és Népdal Énekesek Országos Találkozója.
– szeptember 1-je, péntek: Országos Dalköri Fesztivál.
– szeptember 2-a, szombat: NYOSZ Országos Kulturális Gála – 35 éves a szövetségünk. Ekkor adjuk át a 2021-2022 évi irodalmi pályázat és a 2022. évi ÖregSzem fotópályázat nyerteseinek díjait.
– szeptember 3-a, vasárnap: a rendezvény zárása, hazautazás.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége idén tizenegyedik alkalommal hirdeti meg a **„Balatoni Randevú”** című rendezvényét, melyre ezúton hívjuk közösségeinket, kortársainkat, és érdeklődő vendégeinket. A hagyományos programsorozatra 2023. augusztus 30-a és szeptember 3-a között kerül sor, a Balaton északi partján, Balatonfüreden.

Információk a helyszínekkel és a programokkal kapcsolatban:

Szállás és szabadtéri programok: Balatontourist Füred Kemping & Üdülőfalu (8230 Balatonfüred, Széchenyi u. 24.).

Rendezvények: Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ Sportcsarnok (8230 Balatonfüred, Horváth Mihály u.).

Az események ismertetése

– **Augusztus 30-a „Nulladik nap”:** Érkezés, a szállást 14 órától lehet elfoglalni.
– **Augusztus 31-e, 10 óra kezdettel**
  - **Szenior Örömtánc Fesztivál** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ Sportcsarnok)
    A rendezvényre örömtánc oktatók és csoportjaik jelentkezését várja – kizárólag email-en: **redit.tancklub@gmail.com** – a program főszervezője, ***Radvánszki Edit.***
    A részvétel nevezési díja: 2000.- forint/fő.
  - **Magyarnóta és Népdal Énekesek Országos Találkozója** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ külön termében)
    Ezen a napon itt és ekkor rendezzük meg a versenyt. A szervezési feladatokat ezúttal is a Győr-Moson-Sopron Megyei Pannon Nyugdíjas Egyesület, Győr látja el. Jelentkezni ***Vas Lászlóné Zitánál*** lehet a **pannonszovetseg@jedlik.eu** email címen.
    A nevezési díj: 500.- forint/fő.
– **Szeptember 1-je 10-17 óra**
  - **11. Dalköri Fesztivál** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ)
    Ezen a versenyen válik első ízben ketté a népdalkörök és a nosztalgiadalosok versenye. A zsűri külön-külön fogja értékelni a két műfaj szereplőit. A fellépők régóta megfogalmazott igényét teljesítjük Füreden. Reméljük, ezzel a döntéssel is segítjük a versenyzők és a hallgatók, nézők elégedettségét.

A nap háziasszonya ***Szrenka Pálné,*** aki a **bmnyesz@gmail.com** email címre várja a jelentkezéseket.
Nevezési díj: 500.- forint/fő.

– **Szeptember 2-a 11 órától**
  - **NYOSZ Országos Nyugdíjas Gála** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ)
    Szövetségünk idén ünnepli 35. születésnapját. Ekkor adják át az irodalmi pályázat (2021-2022. év), és a Fotópályázat (2022. év) nyerteseinek a díjait.
    A Gála háziasszonya Román Demeterné. Email cím: **romandemeterne@gmail.com.**

A rendezvényre bármely művészeti ágban tevékenykedő nyugdíjasok egyéni és csoportos produkcióit várjuk, elsősorban olyanokét, akik hosszabb ideje, kiemelkedő teljesítményt nyújtottak más versenyeken, fesztiválokon. Ez a rendezvény nem verseny, hanem önfeledt, kellemes élmény kavalkád, amelyet a szereplőknek és a közönségnek kívánunk nyújtani.

Arra kérjük a különböző műsorokban szereplőket, hogy a szólisták maximum 5, több szereplős fellépők esetén 8 perces műsorral készüljenek.

A nevezési lap a NYOSZ honlapján (**www.nyosz.hu**) érhető el, vagy a **nyosz@enternet.hu** email címen igényelhető. A résztvevőknek ajándéktárgy és oklevél lesz a jutalmuk.

A több napos rendezvénysorozat egészének koordinátora Szendrődi György, akit a **szendrodi.gyorgy@gmail.com** email címen lehet elérni.

A rendezvény valamennyi napjára lehetőség van szállást és étkezést igényelni. Kérjük, hogy ezeket az igényeket Horváth Istvánnénak Julikának **nyosz@enternet.hu** email címre, legkésőbb 2023. augusztus 10-ig, szíveskedjenek elküldeni. Érdeklődni a 06-30-574 9097 telefonszámon lehetséges. Az igénylőlapok letölthetők a NYOSZ honlapjáról. Kérjük, hogy a regisztrációs díjról szóló számlaigényt (500.- forint), a pontos adatok (név, cím, adószám) megadásával szintén a fenti email címre kérjük eljuttatni. Helyszíni számlaadásra nincs lehetőség.

TÁMOGATÓ

Nemzeti Együttműködési Alap

otpbank

Veszprém-Balaton 2023
Európa Kulturális Fővárosa

Országos Könnyűzenei Dalos Találkozó Salgótarjánban

Nyugdíjasok Nógrád Megyei Szövetsége szervezésében 2023. június 13-14-én Salgótarjánban került sor a Nyugdíjasok XI. Könnyűzenei Dalos Találkozójára, ahová a megyék és régiók legjobb eredményt elért szereplői jelentkeztek. Összesen 18 produkcióval mérették meg magukat a fellépők, 15 egyéni és 3 páros nevezés érkezett.

Három fős szakmai zsűri előtt bizonyíthatták a versenyzők énektudásukat. Andrássy Ferenc zenetanár, zenész, Máthé Rita és Gordos Mária énektanárok, karvezetők bírálták el, hogy idén milyen minősítéssel térhetnek majd haza versenyzőink.

A június 13-án 14 órakor kezdődő találkozón Salgótarján Megyei Jogú Város Polgármestere, Fekete Zsolt köszöntötte a résztvevőket, majd a zsűri bemutatása után kezdetét vette a megmérettetés. A fellépők a meghatározott fellépési idő keretében választásuk szerint operettrészleteket, sanzonokat és táncdalokat, egyéb műdalokat énekeltek. Idén két versenyző is hangszerrel kísérte magát, ill. énekes társát; Sej Edit harmonikával, Virág Lajosné Kozák Anikó pedig megzenésített verset hozott, amelyet maga kísért gitáron.

Évek óta magas színvonalú produkciókat hallgathattak meg a résztvevők és a versenyzők egymástól. De az idei évben mindenki úgy vélekedett, hogy kifejezetten erős mezőny gyűlt össze. Nem volt egyszerű dolga a zsűrinek, akik igen sokáig egyeztettek, hogy ki milyen minősítést kapjon.

A fellépést követően jó hangulatú vacsorán vehettek részt a fellépők a helyi segítőkkel és a zsűrivel, ahol mindenki kedve szerint szabadon énekelhetett.

Másnap a Gálaműsoron a zsűri döntése szerint egyesével hirdették ki, hogy ki milyen minősítést szerzett. Mindenki a neve elhangzása után elénekelhette az általa választott dalt, majd ezután vehette át a minősítő oklevelet, a serleget és fogadhatta a gratulációt Fekete Zsolt polgármester úrtól, aki a gálaműsoron is megtisztelte a résztvevőket, Andrássy Ferenctől, a zsűri elnökétől és Szendrődi Györgytől, a Nyugdíjasok Nógrád Megyei Szövetsége elnökétől.

Idén Zala megyéből egy nagyobb társaság látogatta meg a rendezvényt, elkísérve versenyzőjüket. Az idei különlegesen erős mezőnyt az is jelzi, hogy a zsűri úgy döntött, idén senkinek nem osztottak különdíjat, csak arany és kiemelt arany minősítések születtek. A kiemelt arany díjat elért versenyzőinkkel a balatonfüredi gálaműsoron Önök is találkozhatnak!

Arany minősítést kapott:

- Bánát Mohai Erzsébet, Székesfehérvár, táncdal
- Bessenyei Veronika, Heves, táncdal
- Borza Éva–Pápai Imre párosa Miskolcról, egyéb műdal
- Lővei Lászlóné, Miskolc, egyéb műdal
- Tóth Vásárhelyi Ilona - Pető Ferenc párosa, táncdal
- Magyar Balázs, Győr, táncdal
- Ódor Ferenc, Szombathely, táncdal
- Tóth Ildikó, Salgótarján, sanzon
- Virágos Lajosné Kozák Anikó, Sáránd, egyéb műdal, megzenésített vers
- Sulyokné Nagy Erzsébet – Antal Tamás párosa, operett
- Volyák Ferencné, Miskolc, filmbetétdal

Kiemelt Arany minősítést kapott:

- Antal Tamás, Budapest, operett
- Kleinhappel József, Szombathely, táncdal
- Nagy Éva, Budapest, operett
- Pető Ferenc, Szombathely, egyéb műdal
- Sej Edit, Győr, táncdal
- Sulyokné Nagy Erzsébet, Nagykanizsa, operett
- Tóth Vásárhelyi Ilona, Vép, táncdal

A versenyzőknek ezúton is gratulálunk! Reméljük, őket és még sok új versenyzőt köszönthetünk jövőre Salgótarjánban!

Elnöki levél

A helyszínek különbözőek, a programok részben, de a jókedv mindenhol azonos.

Ezekben a hetekben, hónapokban országszerte találkoznak kortársaink azokon az eseményeken, amelyeket szervezeteik egy-egy téma köré csoportosítva rendeznek. Sport, tánc, ének, irodalom, vagy például az egészség kerül ilyenkor fókuszba. Alkalmanként egyszerre valamennyi. Jó ezeken a rendezvényeken csak jelen lenni is. Még jobb azokon szerepelni. A sok-sok beszélgetés, próba, „edzés” ilyenkor érik be. S a közönség hálás. Tapssal, nevetéssel, buzdító, éljenző bekiabálásokkal értékeli a teljesítményt és azt az élményt, amelyet nekik nyújt a szervezetük, a közösségük.

Szövetségünk legfontosabb vállalása: idős és idősödő kortársaink érdekvédelme. Vajon mi tartozik ebbe a körbe? Lehet, hogy a szabadidő hasznos eltöltése is ide tartozik? Nem lehet, hanem biztosan így van! A fizikai és a szellemi erőfeszítés jótékonyan hat az emberre. Minden jó vezető arra törekszik, hogy megfelelő körülményeket biztosítson ezekhez a tevékenységekhez. Helyiség, technika, felszerelés épp annyira része a feltételeknek, mint a programok témája, a felkészülés módja, a betanulás mikéntje. Elismeréssel kell szólni azokról, akik hosszú hónapok munkájával lehetővé teszik a produkciók létrejöttét. Jelentősége van annak is, hogy kik értékelik a produkciókat. A hozzáértő, elismert szakértő zsűri, a programokat értékelők mind-mind része egy nem csak eredményes, de sikeres műsornak is. A feltételeket többségében a szponzorok biztosítják, ezzel jelentős mértékben lehetővé téve, hogy sor kerülhessen a helyi, a regionális, illetve az országos bemutatkozásokra, versenyekre, fesztiválokra.

A 65 év felettiek életüket két különböző rendszerben élték meg. Más-más feltételek között és tapasztalattal. Annyit bizton állíthatunk, a közösség szerepe semmivel sem pótolható, hatása meghatározó volt és maradt. A közös munka, kikapcsolódás, teljesítmény áthidal szakadékokat, gyógyírt nyújt fájdalmakra, megerősíti hitünket, bátorítást ad munkához és szabadidős tevékenységhez egyaránt.

Jó tudni, soha sem késő belekezdeni valami újba! Egyik tagtársunk, a gyöngyöshalászi Tölcsvári István 92 éves. Aktív sztepptáncos. Utoljára a Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége XIV. Táncfesztiválján láttam fellépni. Az előadást követő hatalmas ovációt követően én is gratuláltam. Amikor megkérdeztem, hogy mióta szteppel, a válasza mindössze annyi volt: ó, csak tíz éve.

Sokszor hangzik el a rendezvények végén: *ez az esemény nem jöhetett volna létre, ha nem támogatja munkánkat…”*. Ezt a mondatot most úgy kell befejezni: *ha Ti nem tesztek meg annyi mindent magatokért és társaitokért!*

S ez a lényeg!

Meskó László,
a NYOSZ mv. elnöke

Ez a Divat-bál volt Miskolcon

A Miskolci Dallamok Szárnyán Művészeti Klub a nyár elején Ez a Divat-bált rendezett, amelyen a NYOSZ elnöke, Meskó László is részt vett. A rendezvényt az Ez a Divat nagyasszonyának, Zsigmond Mártának az emlékére rendeztük meg.

Zsigmond Márta az 1970-es évektől az Ez a Divat női magazin főszerkesztője, és 13 különböző kisebb lapok, évkönyvek gazdája volt. Az akkori egyetlen magyar divatlapot európai színvonalú színes magazinná fejlesztette. Rangos fotós és újságírógárdát nevelt, létrehozta az első magyarországi médiaiskolát, amelynek húsz éven át volt tanára. Nem véletlenül nevezték, a divatújságírás nagyasszonyának. Több sikeres pályázat, rangos díj, verseny fűződik a nevéhez, mint például az Aranygyűszű díj. Akkoriban, az ország nagy városaiban megrendezett Ez a Divat-bálok országos eseményt jelentettek, így volt ez Miskolcon is. Sajnos, ez a kulturális esemény feledésbe merült, amelyet a kezdeményezésemmel szeretnék újraéleszteni a városunkban, Miskolcon. Úgy tűnik, nem volt hiábavaló az ötletem, hiszen nagy-nagy sikernek bizonyult a 2023. június 10-én megrendezett estély.

A bálon természetesen a divatbemutató is helyet kapott, ahol koktél ruhák és estélyi ruhák kerültek bemutatásra, melyet a M.D.SZ.M. Klub képzett manökenjei mutattak be. Erről tanúskodik néhány fotói is. Bízom abban, hogy e kulturális eseményből hagyományőrző esemény lesz, amelyről évről évre beszámolhatok a lap hasábjain.

Gergely Józsefné M.D.SZ.M.-klubvezető,
a BAZ megyei NYÉSZ alelnöke

10 éve gondoltam rá először, mi lenne ha…? Idén júniusban megvalósulhatott az első miskolci Ez a Divat-bál. A divat nagyasszonyának, Zsigmond Márta emlékére rendezett esemény nagy sikernek bizonyult a szeretetre méltó közönség körében. Folytatása következik.

Elismerések Miskolc város napja alkalmából

Minden év május 11-én Miskolc város napján vehetik át elismeréseiket azok a személyek és szervezetek, akik munkájukkal, tevékenységükkel kiemelkedő teljesítményt nyújtottak, öregbítve ezzel a város hírnevét és dicsőséget szerezve valamennyi miskolci polgár számára. A kitüntetettek nem csupán példát mutatnak számunkra elhivatottságból, szorgalomból és kitartásból, hanem bizonyságot tesznek arról is, hogy Miskolc az élet számos területén kiemelkedő.

AZ ÉV CIVIL SZERVEZETE díjat a Borsod-Aba-új-Zemplén Megyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége kapta 2023-ban. A nyugdíjas élet széleskörű segítése, színesítése érdekében számos együttműködési megállapodást kötöttek. Ezeket rendre nagyon komoly tartalommal töltik meg. A közös munkát minősíti a környezet elismerése, megelégedése.

Lukács Pete Mária, a szövetség elnöke a következő gondolatokat osztotta meg az elismerés kapcsán: Mérföldkőként élünk meg valamennyi évet, valamennyi együtt megélt eseményt, amely gazdagabbá tette a közösséget. A közreműködők mi, így többes szám első személyben, vagyunk, akik motiváljuk a kezdeményező kedvet, mi, akik növeljük a felelősségvállalást egymás iránt, mi, akik együtt erősítjük a társadalomban a bizalmat és a szolidaritást! A városi elismerés igazolást jelent nekünk arra, hogy értjük a tanítást: Az okos sziklára épített, és a ház erősen állt.

Szépkorúak Tavaszi Kulturális Találkozója Pécsett

Szép nyárköszöntőnek sikerült a tavaszinak hirdetett kulturális találkozó június 3-án a Pécsi Kulturális Központ Apáczai Művelődési Házában. Jó hangulatban gyülekeztek szombaton koradélután a szereplők, hozták a népviseleti ruhákat, a fellépéshez szükséges kellékeket, nézők is jöttek szép számmal.

Molnár Ferenc, a Nyugdíjasok Egyesületének elnöke köszöntötte a megjelenteket, s ezután következett a csoportok ünnepélyes bemutatkozása. Igazán jól összeállított műsor sikeredett, felváltva volt ének, vers, tánc és hangszeres közreműködő is.

Táncoltak: Belügyi Szervek Nyugdíjas Klubjának tánccsoportja, Pécs; Búzavirág Néptánckör, Pécs-Meszes; Első Pécsi Örömtánc csoport Ildikóval; Hagyományőrző Tánccsoport, Pécsvárad; id. Kása Dániel felnőtt Néptáncscsoport, Pécsszabolcs; Orchidea Nyd. Egyesület táncscsoportja, Bükkösd; Szenior Örömtánc Máriával, Pécs. **Énekeltek:** Baranya Bokréta Népdalkör, Pécs; Belügyi Szervek Kórusa; Berze Nagy János Népdalkar, Pécs-Vasas; Énekvarázs Dalkör, Pécs; Harkányi Hagyományőrző Csoport; Pécsváradi Férfikórus; ROIG-duó, Bogyiszló. **Versmondók:** Barhóné Szabó Anna, Pécs; Bózsa Sándorné, Somorjád; Glöckner Attila, Bátaszék; Lévai Jánosné, Pécs; Makk Andorné, Pécs; Pinczés Miklós, Pécs. **Szólóénekesek:** Antalné Biró Jolán, Harc; Bózsa Sándorné, Somorjád; Kelemen Ernő, Szekszárd; Lépő Ignáczné, Bogyiszló. **Műsorközlő:** *Radnóti Adél*, a pécsi Nyugdíjasok Egyesületének elnökségi tagja volt.

A galérián egy kiállítást is meg lehetett tekinteni: Varga József origamis műveit és a Szt. Borbála Közösségi Ház Varróklubjának foltvarrói munkáiból néhányat.

Minden résztvevő emléklapot kapott, s a műsor végén hangulatos közös tánc volt a két örömtánc-oktató, Mária és Ildikó vezetésével ülve-állva. Az előtérben kávé, üdítő, szendvics várta az éhes-szomjas szereplőket, nézőket.

Az elnöki zárszóban elhangzott, hogy „jövőre veletek ugyanitt, ugyanígy”.

Fotók: dr. Németh Béla

Összeült Pécsett a megyei Nyugdíjas Parlament

A Baranya vármegyei Nyugdíjas Parlament résztvevői

2023. május 25-én a Baranya vármegyei Nyugdíjas Parlament a városi közgyűlés nagytermében jött össze a Nyugdíjas Parlament Országos Egyesülete által megrendezésre kerülő Országos Parlamentet (ami várhatóan a 2023-ban ősszel kerül lebonyolításra) megelőző küldöttválasztó és javaslatokat előkészítő ülésre. Ezt az tette fontossá, hogy a kormány új nyugdíjrendszerről szóló törvény megalkotására készül.

Az ülés megszervezését és lebonyolítását a Nyugdíjasok Egyesülete (NyE) vállalta, ezért a levezető elnöki szerepet **Molnár Ferenc** az egyesület elnöke töltötte be. A tanácskozáson ott volt **Nyőgéri Lajos**, Pécs alpolgármestere, és **dr. Őri László**, a Baranya Vármegyei Közgyűlés elnöke is. Az ülésen ~60 fő vett részt.

Molnár Ferenc bevezetőjében ismertette az értekezlet feladatait, a jelenlegi és az országos parlament fő céljait és a delegálás módját. Felvázolta, hogy a nyugdíjreform fő gondolatisága a következőket fogalmazza meg: fenntarthatóság, igazságosság, szolidaritás, esélyegyenlőség, elszegényedés megelőzése, az indexálás átgondolása és megvalósítása, tisztes megélhetés és lakhatás, a nyugdíjrendszer és a szociális ellátó és támogató rendszer szétválasztása, a nyugdíjas kosár biztosítása, a nyugdíj korhatár optimális meghatározása, az egészségügy javítása, az energiához és egyéb szolgálatásokhoz való hozzáférhetőség.

dr. Őri László a megyei közgyűlés elnöke hangsúlyozta, hogy a célkitűzések megvalósítása érdekében a megye és a nyugdíjasok legyenek folyamatos kapcsolatban.

Ezután sok résztvevő szólt hozzá, ezek közül néhány:

Lovák Ibolya (NyE elnök helyettese) hangsúlyozta, hogy erőteljesebb szociális háló kell, jelentős figyelmet kell fordítani az egyre növekvő, anyagilag leszakadó rétegre.

Firkó János (Járadékos Bányászok Szakszervezet, Komló) követelte, hogy a korhatár előtti ellátás (művészek, katonák) törvényjavaslatát több év után vegyék elő.

dr. Német Béla (NyE elnökségi tag) emlékeztetett arra, hogy a most megfogalmazásra kerülő kéréseket, követeléseket, javaslatokat hangoljuk össze a már 2022-ben megfogalmazott Nyugdíjas parlamenti dokumentum szakmai anyagával.

Nyőgéri Lajos, Pécs alpolgármestere Őri László, a Baranya Vármegyei Közgyűlés elnöke, Molnár Ferenc, a Nyugdíjasok Egyesülete elnöke

Bodnár Lászlóné (NyE elnökségi tag) megállapította, hogy a nem hivatásos belügyi dolgozók nyugdíja jelentősen alacsonyabb a hivatásos állományból nyugdíjba ment belügyi dolgozókhoz viszonyítva, ami feszültségeket eredményez.

Dombi Erzsébet (NyE elnökségi tag) figyelmeztetett arra, hogy az állami és az egyházi otthonok már nagyon kevésnek bizonyulnak és ezért inkább elfekvőként működnek.

Pásztory Csaba (Nyugdíjasok Baranya Megyei Képviselete) Helyesli az előkészítését a Parlamentnek.

Sok hozzászólás után **az elnökség a következő szempontokat** fogalmazta meg az országos összejövetel számára. Fő célkitűzés, hogy sikerüljön megállítani a nyugdíjasok elszegényedését, hogy emberhez méltó életük legyen. Ehhez négy prioritást emeltek ki:

- Valósuljon meg a befizetéssel arányos, megfelelő nagyságú nyugdíj, határozott intézkedések legyenek az időskori elszegényedés elkerülésére, különös tekintettel a nőkre.
- Valósuljon meg a minőségi, pénzügyileg és területileg is hozzáférhető, hosszútávú ápoláshoz való jog.
- Biztosított legyen az egészséges és elfogadható lakhatáshoz való jog, függetlenül attól, hogy milyen típusú lakásban lakik az idős ember és lehetőség legyen arra, hogy az alapvető közszolgáltatásokhoz könnyen hozzáférhessen.
- Lehetősége legyen az idős személynek a társadalomba való beilleszkedéshez, hogy teljes mértékben részt vehessen a társadalmi, politikai és kulturális tevékenységekben.

Mindezen javaslatok esetében hivatkozunk **az Európai Unió jogrendszerében és a nemzeti jogszabályokban megfogalmazott rendelkezésekre**.

Végezetül a Baranya vármegyei Nyugdíjas Parlament az Országos Nyugdíjas Parlamenten való részvételre nyílt szavazással egyhangúlag megválasztotta a **következő küldötteket**: Bimbó István, Bodnár Lászlóné, Dombi Erzsébet, Elterné Korom Ágnes, Fenyvesi Lajos, Firkó János, Lovák Ibolya, Maretics József, Molnár Ferenc, dr. Német Béla, Pásztory Csaba, Tatai Ferenc, Zádor Miklós.

Összeállították: Lovák Ibolya, Molnár Ferenc, dr. Német Béla, fotó: dr. Németh Béla

Hagyományőrző Népdalkörök, valamint Szólóénekesek Régiós Dalos Versenye

A Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége 2023. május 26-án tartotta meg a Hagyományőrző Népdalkörök valamint Szólóénekesek Régiós Dalos Versenyét.

Ennek a nagyrendezvénynek Békésen, a Kecskeméti Gábor Művelődési Központ adott otthont.

Már kora reggel benépesült a Művelődési Központ környéke, mivel sokan buszokkal és gépkocsikkal érkeztek a fellépés helyszínére. A fellépők hozták magukkal a hagyományokhoz illő ruháikat és cipőiket.

A rendezvény fővédnöke Békés Város Önkormányzata, egyben a Város 50 éves jubileumát is ünnepeltük.

Deákné Domokos Julianna tanácsnok nyitotta meg az Önkormányzat nevében a rendezvényt.

Szegedi Balázs a Békés Vármegyei Önkormányzat alelnöke köszöntötte a megjelenteket.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége nevében, Müller János alelnök méltatta a rendezvény jelentőségét.

A megmérettetésre nagyon sok településről érkeztek kórusok, népdalkörök és szólóénekesek.

A versenyen 33 benevezett, 15 szólóénekes és 18 dalkör, 208 fő lépet színpadra, akik nagy örömmel, lelkesedéssel és szeretettel adták elő versenyszámaikat.

Igazi fesztiválhangulat jellemezte az eseményt, bizonyítva a zene összetartó erejét, és azt, hogy a nyugdíjas társadalom aktív a mindennapokban és jelentősen kiveszi a részét mások szórakoztatásában. A színháztermet az egész nap folyamán a vidámság, a jókedv és az önfeledt szórakozás jellemezte.

A fellépők bizonyították, hogy tanulni, alkotni, értéket teremteni és azt másoknak átadni soha sem késő. A sikert pedig kemény felkészülés és gyakorlás előzi meg. Hangszeres kíséretek is színesítették a műsort: citerások és tangóharmonikások.

A részvevők közösen fogyasztották el a jóízű ebédet az iskola ebédlőjében. Köszönetünket fejezzük ki a konyha dolgozóinak a gyors és udvarias kiszolgálásért.

A versenyszámokat háromtagú szakavatott zsűri értékelte, Kincses Edit, Horváth Andrea és Pörneki Anikó. Kincses Edit zenepedagógus, a zsűri elnöke, értékelőjében méltatta a rendezvény jelentőségét, szakmai tanácsokkal látta el a versenyzőket. Elmondta, hogy nagyon nehéz dolga volt a zsűrinek, mivel nagyon magas színvonalú produkciókat láthattunk.

A rendezvényen a zsűri döntése alapján *kiemelt arany minősítést* kapott: Békési Hagyományőrző Népdalkör, Csaba Népdalkör, „Estike” énekkar (Sarkad), Határőr Nyugdíjasok Orosházi Egyesülete – férfi énekkara, Csanádapácai Dalkör, Bartis Márton (Szeghalom), Kiss Ferenc

(Gyula), „Őszikék” Dalkör (Körösladány), Biharugrai Népdalkör, „Illés Panna” Népdalkör (Gyula).

A fellépők közül *arany minősítést* kapott: Balog István (Doboz), Hagyományőrző Népdalkör (Csabacsűd), Őrhalmi Sándor (Szeged), Tóth András (Orosháza), Hagyományőrző Népdalkör Férfitagjai (Csabacsűd), Fehér László (Köröstarcsa), Orosz Sándor (Csorvás), Csizmadia Lajosné (Sarkad), Bágy György (Elek), Mezőmegyeri énekkar, Szatmáriné Orodán Róza (Doboz).

Ezüst minősítést kapott: Bágyné Őz Ibolya (Elek), „Nefelejcs” énekkar (Szeghalom), Kovács Levente (Orosháza), Csapóné Papp Zsuzsanna (Csabacsűd), Dobozi Népdalkör, Árva Lajos (Okány) „Gyöngyikék” énekkar (Sarkad), „Bohém fiuk” énekkar (Vésztő), Május 1. Nyugdíjas Klub énekkara (Gerla).

Különdíjat kapott: Enyediné Balla Erzsébet (Sarkad), Kovács Mária (Kétegyháza), Kétegyházi Márki Sándor Román Nemzetiségi Nyugdíjas Klub énekkara.

Gratulálunk a fellépőknek!

A szövetség elnöke zárszavában elmondta, hogy ezen a napon mindenki nyert, mert együtt lehettünk szeretetben és csodálatos dalokat hallgathattunk meg. Az ilyen rendezvényeknek közösségépítő ereje van, a jelenlévők egy közös énekléssel ezt meg is erősítették.

A rendezvény győztesei készülhetnek az országos megmérettetésre: Balatonfüreden az Országos Dalos Versenyen állhatnak ismét a zsűri elé.

Rendezvényünket támogatta: a Miniszterelnökség, a NEA, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt., a Békés Vármegyei Önkormányzat és a Békés Város Önkormányzata.

Szrenka Pálné
elnök

Nem félnek megmutatni magukat

A Napkori Idősek Nappali Klubja 2019-ben nyitotta meg kapuit, ezzel egyidőben amatőr énektársulat is alakult, és folyamatosan bővül énekelni szerető asszonyokkal.

A klubtagok a Hontravel szervezésében, március 10-én Nyíregyházán Országos Ki-Mit-Tud? versenyen vettek részt, ahol mártogatós néptánc dalokat adtak elő, Urr Zsigmondné Ilonka néni, aki 84 éves, az Öreg szívem című versével készült. Nagy meglepetésünkre mind a két produkcióval továbbjutottak a hajdúszoboszlói döntőbe, ahol az énekkar ezüst minősítésben, Urr Zsigmondné arany minősítésben részesült.

Pócspetri községben is felkérést kaptunk a falunapra, így ott is alkalmunk volt megmutatkozni, ezzel is ápoltuk a kapcsolatot településink között.

További programjaink voltak a tavasz folyamán:

Anyák napjára a napkori iskolás és az óvodás gyerekek leptek meg bennünket, versükkel, énekükkel köszöntötték a klub tagjait. Mindig nagy öröm a generációk találkozása számunkra.

A tavasz folyamán 45 fővel szatmári körúton voltunk, ahol Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegye látnivalóit kerestük fel. Híres emberek szülőházait, Árpád-kori templomokat. Páratlan kulturális és történelmi kincseket, amelyek mellé csodaszép tájak társultak.

Már hagyománynak számít, hogy Napkor ad otthont a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegye Nyugdíjasszervezetek Szövetsége által megrendezésre kerülő sportnapnak, amelyre közel 600 idős jött el. A jó hangulatot a rossz idő sem befolyásolta, új barátságok is köttettek.

Június 16-án Mátraverebély Szentkútra zarándokoltuk el, ahol egy emlékezetes napot töltöttünk együtt.

Úgy gondolnom, hogy nagyon fontos az együtt töltött tartalmas idő, ezek teszik színesebbé, boldogabbá az életünket.

Hepp Erika intézményvezető

55 éves az őcsényi Őszi Rózsa Nyugdíjas-egyesület

Egyesületünk 1968. májusában alakult meg 10 fővel. Jelenlegi taglétszámunk 108 fő. A megalakulásunk 55. évfordulójának méltó megünneplésére egy rendezvénysorozatot üllítottunk össze. A megnyitó rendezvény 2023. május 13-án volt. Tervezünk még egy egynapos látogatást a kiskunmajsai és az igali gyógyfürdőkbe, egy napra ellátogatunk Pécsre, és lesz házon belüli halfőző verseny is. A rendezvénysorozat lezárása novemberben lesz a Szépkorúak Zenés Estjével.

A sorozat nyitó napján ellátogattunk az őcsényi temetőbe, ahol gyertyát gyújtottunk és megemlékeztünk az elmúlt években elhunyt tagtársainkról. A vacsorával egybekötött zenés esten vendégünk volt Fülöp János, Őcsény község polgármestere, valamint Haffner Béla, a Tolna Vármegye Nyugdíjasszervezetek Szövetségének elnöke, akik köszöntötték a jelenlévőket, elismeréssel szóltak az egyesületben folyó munkáról. A bálon 96 fő jelent meg az őcsényi közösségi házban.

A következőkben Dávid Kálmán az egyesület elnöke lépett a mikrofonhoz, aki 22 éve vezeti az egyesületet. Köszönetet mondott a vendégeknek és a jelenlévő tagoknak, hogy támogatták a munkájában. Kiemelte az összefogást és a jó kollektív szellemet. Megemlített több kiemelkedő rendezvényt, pl. a kolbásztöltő versenyt, a sárközi nyugdíjas egyesületek játékos vetélkedőjét. Szólt a Sakál-Vokál énekkarunk sikeres előadássorozatáról, a budapesti, siófoki és több gyógyfürdői látogatásról is.

Folytatásképp az egyesületünk énekkara, Bognár Lászlóné vezetésével szebbnél-szebb dalokkal szórakoztatta a jelenlévőket. Továbbá elhangzott Bognár László tagunk több verse, amelyek az elmúlt évek rendezvényeiről szóltak.

Egyesületünk elnöke köszöntötte az esten jelenlévő 10 tagunkat, akik betöltötték 80. életévüket, ők a vendégeink voltak.

A finom vacsora elfogyasztása után közel 90 tombolatárgy talált gazdára, kitűnő zenére táncoltunk, megkóstoltuk a környék finom borait. Összességében egy jól szervezett, hangulatos estével ünnepeltük meg egyesületünk megalakulásának 55. évfordulóját.

Dávid Kálmán elnök

Petőfi Sándor a generációkat is összekötötte Kecskeméten

A 37 nyugdíjas közösséget összefogó kecskeméti Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége és a Petőfi Sándor Katolikus Általános Iskola a közösen meghirdetett háromfordulós Petőfi műveltségi vetélkedő döntőjét 2023. május 20-án rendezte meg, amelynek az iskola adott otthont.

A vetélkedőt a világon legismertebb magyar költő, Petőfi Sándor születésének 200. évfordulója alkalmából a magyar kultúra napján, januárban indítottuk útjára. Négyfős csapatok jelentkezését vártuk 3 kategóriában: nyugdíjasok; nyugdíjasok és unokák, illetve 12 és 17 év közötti diákok. Felhívásunkra 43 csapat (több mint 170! fő) jelentkezett: 20 nyugdíjas, 16 diák és 7 vegyes összetételű közösség. Az első két fordulót online bonyolítottuk le. A komoly kutatómunkát, kreativitást igénylő feladatokat magas színvonalon oldották meg a versenyzők. A döntőben, amely egy változatos irodalmi délelőtt élményét adta, 9 csapat mérte össze tudását a Székelyné Kőrösi Ilona történész, etnográfus által vezetett zsűri előtt, amelynek tagja volt még Csombor Teréz színésznő, Gáspár Dávid, előadóművész, Kovács Dénesné magyartanár, Libor Zoltán költő, magyartanár, Pusztai Tamásné zenepedagógus és Vass-Eysen Ábel drámapedagógus. A versenyzők Kecskemétről, Petőfiszállásról, Kiskunfélegyházáról és a partiumi Nagyszalontáról érkeztek. A résztvevőket a szervezők mellett dr. Fekete Gábor, a kecskeméti önkormányzat Értékmegőrzési Bizottságának elnöke és a Vásárhelyi Pál Általános Iskola Galagonya Együttese köszöntötte. A döntőben nem csak az életművével volt jelen Petőfi. Kiemelt vendégként közreműködésével megtisztelte rendezvényünket a „mi Petőfink", akit Bánföldi Szilárd színművész személyesített meg. A totóval, versmondással, versfelismeréssel, Petőfi-versek eléneklésével is gazdagított, izgalmas vetélkedő után a Resti Kornél Zenekar hívta a résztvevőket zenés időutazásra a halhatatlan Petőfivel.

A nemzetközivé terebélyesedett verseny első helyezettje a *Széktói Nyugiklub* csapata lett. Második helyen a

Könyvbarátok versenyzői, a harmadik helyen pedig a *Jókai Klub I.* csapata végzett. A zsűri különdíját a nagyszalontai *Sandri és Jankó követői* néven versenyző, unokákból és nagyszülőkből álló csapat, valamint a Petőfi iskola fiú csapata, a MóQsmajmok kapta.

Gratulálunk és elismerésünket fejezzük ki a vetélkedő döntőseinek, valamennyi résztvevőjének a verseny különböző szakaszaiban végzett színvonalas munkáért. Köszönjük a rendezvény fővédnökének, védnökeinek az erkölcsi támogatást. Hálásak vagyunk mindazok segítségéért, akik felajánlásaikkal is hozzájárultak ennek a nagyszabású programnak a megvalósításához, sikeréhez.

Generációk juniálisa

Sport- és családi pikniknap Kecskeméten

2023. június 17-én a 37 nyugdíjas közösséget összefogó Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége újszerű kezdeményezéseként, hagyományteremtő szándékkal rendezte meg a több száz embert megmozgató pikniket azzal a céllal, hogy Kecskemét nyugdíjas és nem nyugdíjas közösségei találkozhassanak egymással, és minél többen bepillantást nyerhessenek a városi nyugdíjas klubok változatos életébe.

A résztvevőket Kormányosné Makai Eszter, szövetségünk elnök asszonya mellett köszöntötte Meskó László a NYOSZ elnöke és Dr. Szeberényi Gyula Tamás térségünk országgyűlési képviselője.

A Benkó Zoltán Szabadidőközpont, füves-fás, tóparti területe ideális helyszíne volt a szabadtéri rendezvénynek, amely 10 órakor a „Séta az egészségért!" programmal vette kezdetét.

A csaknem 1 kilométeres sétát szép természeti környezetben közel 180-an tették meg egy rövid jókedvre hangoló örömtáncos bemelegítés után. A délelőtt a séta mellett a sárkányhajózásé, a nordic walkingé és a sütés-főzésé volt. Finomabbnál finomabb ételek készültek a bográcsokban, de volt olyan nyugdíjas közösség is, aki zsíros kenyérrel vagy helyben sütött lángossal kínálta meg tagjait és a tevékenységük iránt érdeklődőket.

A juniális nem csak nevében hirdette a korosztályok közötti összefogást, hiszen a számos együttműködő és segítő közül az egyik a Kecskeméti Gyermek-és Ifjúsági Önkormányzat volt. A fiatalok igen komoly színpadi műsorral köszöntötték a juniális résztvevőit.

A délután a színpadi, a családi és az egészségügyi és tájékoztató programoké volt. Folyamatos volt az érdeklődés tájékoztató sátrakban, ahol vércukor- és koleszterinmérés, hallásvizsgálat, gyógycipő méretvétel, dietetikai és egészségügyi tanácsadás, Memóriapont, Gondosóra-regisztráció várta az érdeklődőket. A családoknak, a gyerekeknek a Virgonckodó játszópark fajátékai mellett szabadtéri játékok, arcfestés, bábelőadás, és a tagszervezeteink által megtervezett és vezetett kézműves foglalkozások biztosítottak élménydús kikapcsolódást.

A színpadon egymást váltották a fellépők, a nyugdíjasklubjaink válogatott előadói és Gáspár Dávid mellett, a Fantasy Dance, a Grapevine és a Kecskemét Táncegyüttes táncosai is színpadra léptek. A Generációk juniálisának programsorozatát Komonyi Zsuzsi koncertje koronázta meg.

A változatos és színvonalas programokat felvonultató juniálison a 2 évestől a 102 évesig mindenki találhatott kedvére való programot. A rendezvény sikere és rendkívül pozitív visszhangja is bizonyította, hogy akik több generációval is szót tudnak *érteni*, és minőségi időt tudnak együtt tölteni a családon belül és *tágabb környezetükben egyaránt,* azok sokáig fiatalok maradnak.

Szöveg: Lángné Nagy Mária
Képek: Becsei Noel, Lángné Nagy Mária, Szamler Roland

Országjáró nyugdíjasok

A háromfai „Ezüst Évek” Nyugdíjas Klub tagjai a tizenöt évvel ezelőtti megalakulásukkor célul tűzték ki a helyi értékek megőrzését, a falutörténet megismerését, valamint a hagyományok ápolását. Az évek során aztán bővült a listájuk, ugyanis Somogyország megismerésén túl már hazánk nevezetes városainak és történelmi emlékhelyeinek meglátogatását is tervbe vették. Többek közt voltak Ópusztaszeren, Egerben, Pécsett, Siklóson, Szigetváron, Keszthelyen, Veszprémben, Győrben és Szegeden is. Még külföldre is eljutottak: Lendvával és Csáktornyával is megismerkedtek. .

Pár napja pedig egy háromnapos kirándulás keretében Esztergom, Visegrád és Szentendre látnivalóiban gyönyörködtek. Akik eddig otthon nyögve közlekedtek, még ők sem hagyták ki a kirándulást. (Igaz, itt is nyögtek néha, de a látnivalók elnyomták a rossz érzést). Kicsit fáradtan, de sok-sok élménnyel és ismerettel tértek haza.

Györke József

Az Üvegtigrisnél

Visegrád – Dunakanyar

Solar Fesztivál és Betyár-est Nagyatádon

Nagy sikere volt és van ismét a nagyatádi Solar Nyugdíjas Fesztiválnak – mondta Tóth Sándorné főszervező. Nem maradnak ki a munkából a Fegyelmező Zászlóalj Klub tagjai sem. Hosszú kihagyás után több mint húsz műsorszámot hallhatott és nézhetett meg a sok idesereglő, kultúrát kedvelő nyugdíjas.

Egymást váltotta a vers és próza, a magyar nóta és az örökzöld sláger, a néptánc és a vidám jelenet. Most a Dunántúlról érkeztek fellépők, de máskor az ország más területeiről is szoktak jönni vendégek – mondta Margitka. A fesztivált finom vacsorával, tombolasorsolással és táncos esttel zárták Ignácz János zenéjére.

Ugyancsak jól sikerült az általuk szervezett Betyár-est”is. Magyar nótákkal és népdalokkal szórakoztatták a vendégeket, majd jött az est fénypontja, a lányszöktetés, akik inkább asszonyok voltak. A férjeknek kellett kiváltani elrabolt nejüket, akik aztán kitölthették mérgüket elrablóikon, ugyanis a hölgyek jól elnáspángolták a betyárokat.

Györke József

Fegyelmezők énekkara

Deresre húzták a betyárokat

A Józsai Szépkorúak Klubja tavaszi tevékenysége

Március 8-án a Józsai Közösségi Ház összevont nőnapi ünnepségén vettünk részt, ahol a Debreceni Helyőrségi Zenekar és a Honvéd Táncegyüttes zenés-táncos előadásával köszöntötték és ünnepelték a nőket. Vendégművészként megtisztelte a rendezvényt Luca Balduccio olasz énekes, csodás, régebbi dalaival örvendeztetve az ünnepelt hölgyeket, s mindnyájunkat. A rendezvény nagyon jó hangulatban telt el, köszönjük, hogy részesei lehettünk.

Az összevont rendezvény után a klubunkban külön is megtartottuk a nőnapi ünnepséget és köszöntöttük (mi férfiak) kis ünnepséggel a nőtagjainkat.

Húsvéti tojásfestést rendeztünk és díszeket csináltunk március 29-én klubfoglalkozás keretében a közösségi ház egy dolgozója irányításával, eszközei segítségével, ahol is a megfestett tojásokat felajánlottuk a Háznak, a Józsa közös Tojásfájának a feldíszítéséhez, melyet köszönettel fogadtak el a Szépkorúaktól.

A húsvéti készülődést megelőzve április 2-án, virágvasárnap a Közösségi Ház szervezésében közösen díszítettük fel Józsa közös Tojásfáját és aktívan részt vettünk az ünnepi előkészületben, készülődésben itt a Tócó-ér környékében.

A Magyar Költészet Napját április 12-én ünnepeltük. Megemlékező ünnepi beszédet Gorzsás Antal klubtagunk tartott. Fellépett, és táncos operett műsort adott elő kettő színművész. Meghívott másik klub a Debreceni Szépkorúak Klubja táncos lábú nagyikái voltak, akik kedveskedtek még egy kis táncos műsorral. A mi klubunk dalcsokorral folytatta, majd pedig közös énekléssel és locsolkodással fejeztük be az együttlétet.

A Föld Napja rendezvényünk keretében április 19-én szakavatott előadótól (dr. Aradi Csaba) tájékoztatást hallgattunk a Tócó-ér múltjáról, a jövőbeni „életéről” a Civaqua program megvalósulását és a jelen fejlesztést követően, a mai Józsa, Debrecen környékekre is tekintettel.

A Diószegi Sámuel Botanikus Kert meglátogatására április 26-án került sor a Koós Károly Művészeti Szakgimnázium (Debrecen) területén, ahol a virágzó növényzet szépségeiben gyönyörködtünk, sétáltunk, pihentünk, kikapcsolódtunk ismét.

Görbeházán vettünk részt május 13-án a XV. Dalos Táncos Találkozón. Helyközi autóbusszal közlekedve reggel indultunk Görbeházára, ahol pedig az önkormányzat kisbusszal segített bennünket eljutni a helyszínig, amelyet nagyon köszönünk. Köszönjük a meghívást Bognár Istvánné Erzsike klubvezetőnek, no meg a lehetőséget és a finom ebédet is. Szép dalcsokorral és külön egy kedves paródiával színesítettük a rendezvényt. Köszönet a fellépő klubtagjainknak, de az elkísérő bátorítóknak is. Jó rendezvényen kikapcsolódni, egymás sikereiben gyönyörködni, szép emlékekkel feltöltődni, ezekért érdemes volt tenni is.

Gyermeknapi rendezvényen május 20-án vettünk részt a Józsa Grund területén, ahol gyerekek lelkes zsibongása, felnőttek csodálkozása jár a fáradhatatlan apróságok nyomában. Sport, játékok és különféle szórakoztatási helyszínek, produkciók csak is a gyerekekért, az ifjúságért. Több helyszínen segédkeztünk mi is a Józsai Szépkorúak Klubjából. Megemlítem még, hogy Bátori Sándor asztalos mester klubtagunk pedig asztalnyi fajáték bemutatóval volt jelen a gyermeknapi rendezvényen. Külön elismerés, köszönet jár neki is.

Gorzsás Antal

XXXI. Sarudi Péter–Pál-napi Aratóünnep

Sarud község Önkormányzata és a Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetsége 2023. július 1-jén rendezte meg a XXXI. Sarudi Péter–Pál-napi Aratóünnepet. A program finom reggelivel indult, amelyet Tilcsik István polgármester biztosított a Tilcsik-farmon. A forró nyári nap reggelén, 350 megyei nyugdíjas, vidám hangulatban, versenyre készen várta a búzatábla szentelést és az aratás kezdetét. Hét csapat jelentkezett a versenyre. Felidézve a múltat az aratók, a marokszedők, a kévekötők vászonruhába öltöztek, fejkendőt kötöttek és az aratás eszközeit előkészítették. Az aratást a polgármester köszöntője nyitotta meg, majd a papi áldás követően a csapatok beálltak a megjelölt búzatáblákba és megkezdődött az aratóverseny. Tangóharmonika dallama, énekszó, biztató rigmusok buzdították a csapatokat. Észre sem vették, hogy szakértő zsűri kíséri figyelemmel a „rendet vágást". Tűzött a Nap, suhant a kasza, a sarló követte a levágott búzaszálakat, a kévekötő keze szorgosan járt. A tarlón szaporodtak a keresztek. Minden csapat learatott és megelégedetten tért vissza a kenyérkendő asztalhoz, ahol víz, bor szalonna, kolbász, kenyér és pogácsa várta őket. A résztvevők nagy csapata sem maradt éhes, mert a Tilcsik-farmon finom ebéddel várta őket a „gazda". Itt Farkas Attila elnök köszöntötte a hagyományőrző csoportokat, majd megkezdődött kulturális műsor, összesen 27 fellépő biztosította a jó hangulatot. A megye nyugdíjas klubjai, kórusai, népdalkörei, tánccsoportjai, szóló énekesei az ez alkalomra összeállított arató és tiszai dalokat adtak elő.

A kultúrműsort a Sarudi Hagyományőrző Népdalkör Molnárné Vass Éva vezetésével egy aratócsokorral kezdte, majd fellépett a Szenior Kulturális Kör Egerbakta, a Besenyőtelki Pacsírták, Csellei Judit szóló, 8 Pettyes tánccsoport Eger, a Bokréta Nyugdíjasklub énekkar Nagyréde, a Vidám Dalkör Kompolt, Tiszavirág Nyugdíjasklub Énekkara Pély, Feketéné Simon Kati Szóló, az Atkári Nyugdíjas- és Hagyományőrző Egyesület Dalkör, Kmetzné Gömöri Marika szóló, az Egri Csillagok Népdalkör, Scheigl József Pánsíp szóló, a Hevesi Őszikék Énekkar, a Tibolddaróci Ezüstfenyő Nyugdíjasklub, a Bélapátfalvi Napsugár Nyugdíjasklub, az Őszirózsa Nyugdíjasklub Tenk, az Őszirózsák Nyugdíjas Klub tánccsoport Vámosgyörk, Petró Sándorné Katica szóló, a Domoszlói Nefelejcs Népdalkör, a Nefelejcs Nyugdíjasklub Kömlő, Szabóné Pótha Irma szóló, Egri Vitézek Dalkör, az Egerszalóki Rozmarig Népdalkör és a Kékibolya Honvéd Népdalkör. Az Aratóünnep eredményhirdetéssel fejeződött be, az aratóverseny győztese a **Pályi Tiszavirág Nyugdíjasklub** csapata lett, a második helyezést **Sarud község**, a harmadikat az **nagyrédei Bokréta Nyugdíjaskör** csapata nyerte el. A legjobb kaszás: Rostás Zsolt, a marokszedő: Lukácsi Istvánné, a kévekötő: Nagy Tiborné, a legfiatalabb versenyző: Fábián Gábor, a legidősebb: Dombai Istvánné és a legvidámabb csapat díjat pedig az Egri Kertbarát Egyesület aratócsoportja kapta. A nap igen kellemes eseménye volt a pogácsasütő verseny, ahová 18 versenyző nevezett be. A Tiszanánai tagtársunk: Gonda Béláné pogácsája „aratott" első helyen sikert, de igen finom volt a medvehagymás, a túrós, a tepertős, a sajtos, a krumplis pogácsa is.

Feledhetetlen élménnyel zárult a XXXI. Sarudi Aratóünnep. Szeretnénk köszönetet mondani Sarud község Önkormányzatának, Polgármester Úrnak és a sarudi hagyományőrzőknek a rendezvény biztosításáért. Szeretnénk 2024-ban is búzát adni az új kenyérhez!

Farkas Attila elnök

Margitka, a nagyatádi „nagykövet"

A nagyatádi Tóth Sándornét, Margitkát szólaltatjuk meg e cikkben, amelynek címében megfogalmazott feladatköre messze nem fedi le mindazt a tevékenységet, amelyet 70-en túl magáénak vall. A nyugdíjas közéletben mozgók sokfelé találkozhatnak vele, hiszen rendezvényeken terjeszti Nagyatád hírét, nyugdíjas művészeti csoport tagjaként kultúra közvetítő is egyben, és nem utolsó sorban kulturális programok szervezőjeként is fáradhatatlan. Mind emellett a családja is számíthat rá, és ráadásul számtalan hobbinak hódol. Mintha nem is 24 órából állna a napja…

– A Nyírségből költözött a családom Baranyába, ahol egy borjútelepen éltem fiatal koromat. Tizennyolc évesen férjhez mentem, hamarosan 2 fiú gyermek is született, akiket aztán – válás után – egyedül neveltem fel. Tizenkét év egyedüllét után találtam rá mai társamra, akivel majd' 37 éve élünk békességben. Sajnos, az egészségemről már nem tudok hasonló jókat mondani, Csernobil időszakában rosszkor voltam rossz helyen… De amikor előjön valami baj, megrázom magam, aztán megyek tovább…

– Vendéglátóipari végzettségem van, szállodai mosogatótól az üzletvezető helyettesi beosztásig sok féle munkakört betöltöttem. Legszívesebben a harkányi 40 évre emlékszem.

– Mióta itt Nagyatádon megnyílt a Hotel Solar, és Nagyné Huszár Andrea lett a vezetője, azóta járjuk – néha közösen - az országot, és keressük a kapcsolatokat a nyugdíjasokkal. Azt tapasztalom, hogy sok a rátermett nyugdíjas, aki többet tud, mint kapálni meg háztartást vezetni. Próbáltunk pár csoportot meghívni a hotelbe a környékről, de a siker mellet volt csalódás is: örömmel szerepeltek, de a zsűrit nem szerették. Ezért zsűri nélkül csináljuk már a fesztiválokat, csak a nyugdíjasok örömééért, ez éltet engem. Az idős ember értékes, ezt mindig hangsúlyozzuk. Szívesen látjuk a fesztiválokon a gyerekeket is, régi darabokat hoznak, amiknek a nyugdíjasok nagyon örülnek. És persze néha jön a középkorosztály is, pl. a zumbások, ők is nagyon hálásak. Az a célunk, hogy ismeretségek szülessenek, barátságok, amiket aztán tovább tudnak ápolni.

– A családomra nagyon tudok számítani. Két fiam, két unokám Angliában élnek, ha baj van, azonnal jönnek. Esténként Skypon beszélgetünk. Ők tartják bennem az erőt. A férjem vezeti otthon a háztartást. Mos, főz, takarít, nagyon pedáns. Ezt „tanulta" az előző házasságából…

– Maradék szabadidőmben ajándéktárgyakat gyártok. A családban volt asztalos, óvónő, volt kitől tanulni kézügyességet. Horgolok játékokat, selyemmel dolgozok, harisnya-virágokat készítek, porcelán babákat öltöztetek, csészéket festek, de nem áll messze tőlem az üvegcsiszolás, hűtő mágnes készítés, kosárfonás sem. Újabban fát marok… Leköt és megnyugtat ez a tevékenység. Sokszor a párom adja az eszközöket a kezembe: ezt csináld, ez való neked – mondja…

njgy

Idősek otthona szociális alapon: minden, amit a témáról érdemes tudni

Amikor mi vagy szerettünk állapota tartósan rosszra fordul, nem tudjuk ellátni magunkat*, felügyeletre szorulunk, akkor a családnak lépnie kell. Mik a lehetőségek, milyen szociális ellátások kérhetők, kiket gondozhatnak idősek otthonában szociális alapon?*

A szociális alapszolgáltatásokról és szakosított ellátásokról

A szociális szolgáltatások rendszerét a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény foglalja egységes keretbe. A törvény a szolgáltatásokat két alapvető kategóriába sorolja: szociális alapszolgáltatások, szakosított ellátások.

Szociális alapszolgáltatások biztosítása az önkormányzatok feladata. A következő szolgáltatások nyújthatók: falugondnoki és tanyagondnoki szolgáltatás, étkeztetés, házi segítségnyújtás, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, családsegítés, támogató szolgáltatás, utcai szociális munka, nappali ellátás.

Abban az esetben, ha életkoruk, egészségi állapotuk, szociális helyzetük miatt a rászorult személyekről az alapellátás keretében nem lehet gondoskodni, állapotuknak és helyzetüknek megfelelően **szakosított ellátási formában** kell őket gondozni. A szakosított ellátási formák típusai a következők: ápolást, gondozást nyújtó intézmények; rehabilitációs intézmények; átmeneti elhelyezést nyújtó intézmények; lakóotthonok; támogatott lakhatás.

Ápolást, gondozást nyújtó intézmények

Az ápolást, gondozást nyújtó intézmények az önmaguk ellátására nem, vagy csak folyamatos segítséggel képes személyek elhelyezésére és ellátására szolgálnak. Ezekben az intézményekben gondoskodni kell a napi legalább háromszori étkezésről, mentális gondozásról, meghatározott szintű egészségügyi ellátásról, valamint az ellátott lakhatásáról, szükség esetén ruházat és egyéb textília biztosításáról.

Az ápolást, gondozást nyújtó intézménytípusok kategóriájába tartozik az **idősek otthona**. Az idősotthonokban a nyugdíjkorhatárt betöltött személyek ápolását, gondozását végzik. 18. életévét betöltött személy is felvehető, ha betegsége miatt nem tud önmagáról gondoskodni.

Léteznek átmeneti elhelyezést nyújtó intézmények is. Az idősotthonokkal ellentétben, ezekben az intézményekben ideiglenes jelleggel, legfeljebb egy évre biztosított a teljes körű ellátás. Ebbe az intézményi körbe tartozik az időskorúak gondozóháza. Itt azoknak az időskorúaknak, valamint a 18. életévüket betöltött beteg személyeknek biztosítanak ellátást, akik önmagukról betegségük miatt vagy más okból otthonukban időlegesen nem képesek gondoskodni.

Idősek otthona, de milyen?

Idősek otthona és idősek otthona között óriási a különbség. Nem meglepő módon egy magán fenntartású otthonban teljesen mások a körülmények, mint egy önkormányzatiban. Egy magán idősotthonban a beköltözők szinte második otthont kapnak, igény szerint vihetnek magukkal bútorokat, kisállatot, a saját lakrészükön kívül pedig használhatják a közösségi tereket. Intézménye válogatja, hogy ez utóbbi mit takar, de a felső kategóriás helyeken lehet uszoda, szauna, étterem, még akár jacuzzi is.

A luxus(nak számító) környezetnek és magasabb színvonalú szakellátásnak persze megvan az ára: a lakrész használati díja 7-15 millió forint lehet, ezen felül térítési díjat is kell fizetni, ami havonta kb. 150-300 ezer forint.

Állami, önkormányzati és egyházi idősek otthona

Az önkormányzati és az egyházi idősotthonok hasonló paraméterekkel rendelkeznek, mindkettőnél szigorú előírások vonatkoznak a bekerülés feltételeire. A 80 évesnél idősebb életkor mellett igazolni kell azt is, hogy az idős ember rendszeres kórházi kezelést ugyan nem igényel, de ún. III. fokozatú gondozási szükséglettel rendelkezik. Ez azt jelenti, hogy a teljes ellátásra, folyamatos gondozásra, ápolásra van szüksége.

A feltételek teljesülése esetén beadható az igény az elhelyezésre. Magyarországon ma 450 körüli az állami, önkormányzati fenntartású otthonok száma, az egyháziaké 200 körüli. (Az Index szerint kb. 860 bejegyzett idősek otthona működik az országban.) Mindkét típusú intézménynél nagyon hosszúak a várólisták, akár 3–5 év is lehet a várakozási idő. Az önkormányzati otthonokba a bekerülési díj 500 ezer és 6 millió forint között mozoghat, a havi térítési díj jellemzően 100-120 ezer forint. Ehhez jönnek még az egyéb költségek, pl. a gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök, saját célra vásárolt kiegészítő élelmiszerek, szórakozási költségek. Ez további 30-40 ezer forint lehet.

Nem minden egyházi otthonba van bekerülési díj, de a magasabb színvonalú ellátást biztosító intézményekben egész biztosan fizetni kell. (Ahol pl. külön apartmant kapnak a bekerülők. Ennek díja 2-5 millió forint lehet.) A térítési díj valamivel magasabb, mint az önkormányzati idősotthonokban: 130–160 ezer forintba kerül az ellátás havonta, plusz az egyéb költségek. Ugyanolyan feltételekkel és hasonlóan hosszú várólistával lehet bekerülni ezekbe az intézményekbe is. Mivel egyházi fenntartású otthonokról van szó, nagyobb szerepet kap a vallás, lelki gondozás.

Az állami, önkormányzati és egyházi idősek otthonai tehát nem ingyenesek, többnyire az egyszeri belépési pénz után jövedelme nyolcvan százalékát fizeti be az idős gondozott a teljes ellátásért.

Aki tényleges árakat szeretne látni, az nézze meg a fővárosi önkormányzat fenntartásában működő idősotthonok 2023-as térítési díjait. Tudni kell, hogy bizonyos idősotthonokban vannak különböző betegségekre szakosodott osztályok, ahol pl. mozgáskorlátozott, demens időseket gondoznak szükségleteiknek megfelelően.

Idősek otthona szociális alapon

Idősek otthonában az gondozható, aki napi 4 órát meghaladó gondozási szükséglettel (vagy ezt megalapozó egyéb körülménnyel) rendelkezik, és rendszeres fekvőbeteg-gyógyintézeti kezelést nem igényel, valamint betöltötte az öregségi nyugdíjkorhatárt.

A férőhelyszám legfeljebb 15%-áig a 4 órát meg nem haladó gondozási szükséglettel rendelkező személy is ellátható, ha az ellátást igénylő vagy a térítési díjat megfizető más személy írásban vállalja a szolgáltatási önköltséggel azonos mértékű személyi térítési díj megfizetését. A gondozási szükséglet vizsgálatát az intézményvezető végzi el az ellátást igénylő idősotthoni ellátás iránti kérelme alapján. Beutaló határozat esetében a vizsgálatot a beutaló szerv kezdeményezi a határozat hozatalát megelőzően az intézményvezetőnél.

Hogyan kerülhet be valaki az idősek otthonába soron kívül?

A soron kívüli ellátás biztosítását különösen az alapozza meg, ha az igénybe vevő

– önmaga ellátására teljesen képtelen és nincs olyan hozzátartozója, aki ellátásáról gondoskodna, és ellátása más egészségügyi vagy szociális szolgáltatás biztosításával sem oldható meg;

– a háziorvos, kezelőorvos szakvéleménye szerint soron kívüli elhelyezése indokolt;

– szociális helyzetében, egészségi állapotában olyan kedvezőtlen változás következett be, amely miatt soron kívüli elhelyezése vált szükségessé;

– kapcsolata vele együtt élő hozzátartozójával, eltartójával helyrehozhatatlanul megromlott, és a további együttélés életét, testi épségét veszélyezteti.

A szociális törvény módosítása

Tavaly novemberben fogadta el a parlament a szociális törvény módosítását is tartalmazó salátatörvényt.

Az új törvény rögzíti, hogy az egyén elsősorban maga felelős a saját szociális biztonságáért, továbbá a szociális biztonság megteremtésében az egyénen túl a családnak, a hozzátartozóknak, a települési önkormányzatoknak, az egyházakhoz köthető karitatív szervezeteknek és végső soron az államnak van felelőssége. Ezzel az állam szinte teljesen kivonult a szociális ellátási területről.

Mit jelent ez a gyakorlatban? Azt, hogy az állam nem hajlandó többet áldozni a már régóta pénzhiánnyal küzdő szociális ellátórendszerre. Az intézmények kénytelenek a túlélés érdekében csökkenteni az ellátás színvonalát – ez jelenthet kevesebb dolgozót, illetve kevesebb férőhelyet. Ebből következik, hogy a legtöbb idősek otthona szociális alapon egyre kevesebb idős embert képes ellátni.

Idősek otthona szociális alapon – a leggyakoribb kérdések.

Hogyan kérelmezhető szociális ellátás?

A szociális ellátások (étkeztetés, házi segítségnyújtás, családsegítés, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás stb.) igénybevétele önkéntes, melyeket az ellátást igénylő, illetve törvényes képviselője szóban vagy írásban kérelmezhet a szolgáltatónál.

Mi a folyamata az idősotthonba kerülésnek?

Az intézményvezető szóban vagy írásban tájékoztatja az ellátást igénylőt vagy törvényes képviselőjét az igény nyilvántartásba vételéről, valamint az előgondozás elvégzésének időpontjáról. Az előgondozás során az állami fenntartású intézménynél az intézményvezető vagy az általa megbízott személy, egyházi és nem állami fenntartású intézménynél a megállapodás megkötésére feljogosított személy vagy az intézményfenntartó által megbízott más személy (a továbbiakban együtt: előgondozást végző személy) tájékozódik az intézményi ellátást igénybe vevő életkörülményeiről, egészségi állapotáról, szociális helyzetéről a megfelelő, személyre szabott szolgáltatás biztosítása érdekében, továbbá felkészíti az ellátást igénybe vevőt az intézményi elhelyezésre.

Az előgondozás során az intézményvezető átadja az ellátottnak a megállapodás tervezetét és tájékoztatja a házirend tartalmáról. Idősotthoni ellátás esetében az előgondozási folyamat során kell elvégezni a gondozási szükséglet vizsgálatot is, melynek célja a gondozási, ápolási szükséglettel rendelkező, alacsony jövedelmű, legkisebb érdekérvényesítő képességű idősek ellátása, valamint a szolgáltatás célzottabbá tétele.

Ha az intézmény szolgáltatása az igénybe vevő szükségleteinek, állapotának nem felel meg, az előgondozást végző személy az ellátott számára más, megfelelőbb ellátási forma igénybevételére tesz javaslatot.

Az előgondozás elvégzését követően, az intézményi elhelyezést megelőzően az intézményvezető (vagy a megállapodás megkötésére feljogosított személy szóban vagy írásban) tájékoztatja az ellátást igénybe vevőt vagy törvényes képviselőjét a férőhely elfoglalásának kezdő időpontjáról, valamint az intézményi elhelyezéssel kapcsolatos egyéb teendőkről. Intézményi férőhely-üresedés esetén az intézményvezető haladéktalanul intézkedik az ellátott értesítéséről.

Mennyi a térítési díj?

A szociális ellátásért az ellátott által fizetendő térítési díj (a továbbiakban: személyi térítési díj) az ellátott jövedelmi viszonyai és a szociális törvényben meghatározott rendelkezések, valamint a fenntartó által megállapított intézményi térítési díj alapján kerül meghatározásra.

Az ellátott által fizetendő személyi térítési díj konkrét összegét – a fentiek szerint – az intézmény vezetője állapítja meg, melyről az ellátást igénylőt a megállapodás megkötésekor írásban tájékoztatja.

Forrás: Hóvége.hu

Az idősotthonok feminista alternatívája

Üdv a Baba Yagák házában!

Néha elgondolkodom, mi lesz velem nagyon idős koromban. Szeretném-e a mindennapjaimat a virtuális valóságban tölteni, vágyom-e robottársra? Mit kezdek a magánnyal, az elszigetelődéssel? Milyen lehetőségeim lesznek, ha nincs pénzem, családom, vagy csak nem szeretnék terhet jelenteni a hozzátartozóimnak? Erre mutat vagány alternatívát huszonegy „lázadó idős hölgy", akik elhatározták: úgy öregednek meg, ahogyan éltek – szabadon és önállóan, folyamatosan tanulva, politizálva, összekapaszkodva. A magukat Baba Yagáknak, azaz vasorrú bábáknak nevező asszonyok létrehoztak 2013-ban egy anti-nyugdíjas otthont, mely azóta is üzemel a Párizzsal határos Montreuil-ban. A Maison des Babayagas nevű helyet Milanovich Domi mutatja be.

A kelet-európai folklór jellegzetes alakjával, Baba Yagával először a nagyszerű horvát író, az idén elhunyt Dubravka Ugrešić regényeiben találkoztam. Baba Yaga leginkább arra a vasorrú bábára hasonlít, akit mi a Jancsi és Juliskából ismerünk, annyi kivétellel, hogy a kerítése általában nem mézeskalácsból van, hanem emberi csontokból, koponyákból. A háza csirkelábakon áll, így vándorolni is képes. Baba Yaga ritkábban seprűn, gyakrabban mozsárban utazik, de ami ennél is fontosabb, őt tartják a mesék leginkább feminista szereplőjének.

Egyrészt azért, mert az erdő mélyén lakik, szoros kapcsolatban a természettel, védelmezője az állat- és növényvilágnak, ismeri annak titkait. Tudása van, hatalma, amellyel néhol segíti, néhol hátráltatja az útjába tévedőket. Baba Yaga ravasz, komplex karakter, egyszerre vált ki tiszteletet és félelmet.

Árad belőle valami megszelídíthetetlenség, egy olyan nő ereje, aki mer a saját szabályai szerint élni – akkor is, ha ezért megvetik. Egy biztos, semmiképp sem sajnálatra méltó személy, ahogyan sokszor a „kisnyugdíjas nénikékről" szoktunk gondolkodni.

Harc a kiszolgáltatottság ellen

Az viszont igaz, hogy Franciaországban – és nálunk is – az idős nők a lakosság legszegényebb rétegéhez tartoznak. Számos tényező miatt átlagosan kevesebb lehetőségük van vagyont felhalmozni, mint a férfiaknak: az idejük nagyobb részét köti le a családtagjaikról való gondoskodás, a hagyományosan nőiesnek tartott foglalkozások (például ápoló, pedagógus) eleve rosszabbul fizetett szakmák, de még ugyanazért a munkáért is alacsonyabb bért kapnak a nők, az előmeneteli problémákról nem is beszélve.

Ezt ismerte fel egy szenvedélyes francia feminista, a karizmatikus Thérèse Clerc, aki öt évig otthon ápolta saját édesanyját, miközben gyerekeit is segítette a felnőtté válásban. Clerc állami idősotthonokat is meglátogatott, és egyáltalán nem tetszett neki, amit ott látott: az élet unalmas, szűk és túlszabályozott volt az intézmények falai között. Ő viszont hitt abban, hogy az időskor másmilyen is lehet: termékeny, aktív, sőt, bizonyos értelemben felszabadult!

Aktivista volt – a szó legnemesebb értelmében

Thérèse Clerc 1927-ben született. Korán, mindössze húszévesen ment férjhez egy nála tizenegy évvel idősebb, takarítócéget üzemeltető férfihoz. Négy gyereket szült, akikkel a korszak polgári-keresztény szokásainak megfelelően otthon maradt, férje volt a kenyérkereső a családban. Clerc első lázadása a pacifizmus jegyében telt, majd egyre inkább bevonódott a női felszabadítási mozgalomba. Eleinte titokban járt gyűlésekre, tüntetésekre, míg végül értékkülönbségeik miatt felbontották házasságukat a férjével.

Negyvenéves korára elvált nő lett, barátai közbenjárására egy áruházban kezdett eladóként dolgozni és egy ötven négyzetméteres lakásban élt.

Pár évtizeddel később, 2000-ben átmeneti otthont hozott létre bántalmazott nők számára Montreuilben, és már ezekben az években javában dolgozott a Baba Yagák házának megteremtésén.

Ugyanis ez utóbbi kezdeményezés sem volt könnyű menet, még Franciaországban sem. Összesen tizenöt évre és nyolc különböző állami forrásra volt szükség ahhoz, hogy összejöjjön a pénz, és felépülhessen az anti-nyugdíjasotthon. Maga Clerc három-négy évet élhetett benne. 2016-ban hunyt el, sokan az örömteli, társas feminizmus, a jó ételek, a szeretet és a barátság szimbólumaként emlékeznek rá.

Nézzük meg közelebbről a Baba Yagák házát!

Az épületben huszonöt lakás található, ebből huszonegyet idősek számára alakítottak ki, négyet pedig diákoknak tartanak fenn – körülbelül 35 négyzetméteres garzonokról van szó. A létesítménynek további két fontos sajátossága van. Az egyik, hogy a földszinten meghagytak egy több száz négyzetméteres helyiséget, amely szabadegyetemként működik: a Baba Yagák kurzusokat, vitaköröket, koncerteket, előadásokat szerveznek benne, amelyekre a helyi közösségek tagjait is várják. Ugyanis a modell lényege, hogy a lakók továbbra is aktívan részt vegyenek a társadalmi, politikai, kulturális életben. A másik jellemző, hogy az épület Montreuil központjában van, köpésnyire a metrótól, a moziktól, az üzletektől; nem valami isten háta mögötti, eldugott helyen, a társadalom peremén.

A projekt indulásakor Clerc szavaival élve az volt a koncepció, hogy „a házat szolidárisan dolgozó, világi, zöld, feminista polgárok önfenntartóan működtessék". A Baba Yagák házában ennek megfelelően nincsenek szakácsok, kertészek vagy takarítók. Ez egy feminista nők által lakott tér, egy igazi közösség, ahol mindenki vállalja, hogy kiveszi a részét a feladatokból. Abban is elkötelezettek, hogy segítsenek egymásnak jól élni és jól meghalni.

„Az öregkor nem arról szól, hogy hajótörést szenvedtünk" – nyilatkozta Thérèse Clerc egy interjúban. Nem kell magányosnak, számkivetettnek lenni. „Meg kell próbálnunk megváltoztatni azt, ahogyan az emberek az idősekről gondolkodnak, de ehhez saját magunknak is meg kell tanulnunk máshogy élni" – mondta. A Baba Yagák szerint a neurodegeneratív betegségek létrejöttéhez, súlyosbodásához nagyban hozzájárul, hogy a társadalom lenézi ezt a csoportot.

„Arra kárhoztatják az időseket, hogy a kártyajátékok, a Scrabble, a csokoládésdobozok és a karácsonyi étkezések életét éljék, teljesen infantilizálódva. Pedig nem, az öregség nem katasztrófa és nem is betegség. Az élet gyönyörű időszaka, a nagy szabadság ideje"– fogalmazta meg hitvallását Clerc, aki egy 2012-es filmben (Les Invisibles).

Manapság a várható élettartam egyre inkább kitolódik, és ez jó dolog. De mi értelme a hosszabb életnek, ha az így nyert évek, évtizedek nyomorúságosan telnek? A Baba Yagák nem hajlandók lehúzni a rolót, hanem megmaradnak nagyvilági embernek: folyamatosan képzik magukat, társaságba járnak, lázadnak, nevetnek, vitáznak, de mindeközben mélyen szolidárisak egymással, ápolják a köztük lévő nővériséget.

Tényleg működik?

Persze ezeket a nőket és az általuk létrehozott projektet sem érdemes túlságosan idealizálni (szerintem egy kicsit azért igen). A házzal kapcsolatos legutóbbi beszámolójában a Le Monde például kitér arra, hogy a lakók szerint a Thérèse Clerc és társai által megálmodott elképzelések mind nagyon szépek, de nem könnyű őket a gyakorlatba átültetni. Senki sem hallgatja el, mekkora vesződséggel jár a bázisdemokrácia fenntartása, vagy hogy előfordulnak ego-harcok, nézeteltérések a közösségen belül, illetve a környezetvédelmi törekvések terén is van mit fejlődni. Az is kérdéses, meddig maradhat önfenntartó a hely, ahogy egyre idősebbek lesznek a lakók.

Mindenesetre amikor az újságíró, Juliette Harau felkereste az asszonyokat, a Baba Yagák épp a műhelyben gyülekeztek, hogy átadják magukat – most figyelj –, az aktrajzolás rejtelmeinek, mit sem törődve azzal, hogy ez megbotránkoztat-e másokat.

Szóval továbbra is gondoskodnak arról, hogy legyen lehetőségük pajkosnak és provokatívnak lenni, ami a magam részéről megnyugtató fejlemény.

Baba Yaga-házak egyébként azóta létrejöttek más francia városokban, illetve Kanadában is.

Miközben megismertem ezeket az anti-nyugdíjasotthonokat, rájöttem, én is úgy szeretnék élni idős koromban, mint ezek a nők: közösségben, de szabadon, megőrizve az identitásom folytonosságát, a büszkeségemet, a kíváncsiságomat, az ételek, a kultúra, a mozgás élvezetének képességét. Ti mit gondoltok, Magyarországon is kéne alapítani egy Banyák Házát?

Forrás: Wmn.hu

Szépen megöregedni? – Az időskor értékei és kihívásai a pszichológia szemszögéből

Mivel nem szeretnénk megöregedni, stratégiákat alkalmazunk az idősödés elkerülésére. Tagadjuk az életkorunkat, igyekszünk fenntartani a fiatalság látszatát. Az eredmény a pszichológiai értelemben vett kudarc lesz – mondja ***Somogyiné Petik Krisztina*** *pszichológus, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola tanára, akit a nagyszülők és idősek világnapja (július 24.) apropóján kérdeztünk.*

Fotó: Merényi Zita

– Az időskor értékeiről szeretném kérdezni, ugyanakkor nem tagadhatjuk, hogy napjainkban mintha társadalmi elvárás lenne valamilyen módon fiatalnak maradni. Ez a követendő, ez a rokonszenves magtartás.

– Nem szeretnénk megöregedni. Ennek egyik oka a fiatalságkultusz, ami azt jelzi, hogy eltűnt az élet spirituális perspektívája. Horváth-Szabó Katalin, a pszichológiai tudományok doktora, a téma szakértője sok gondolatát idézem itt fel. Szerinte „a közgondolkodás és a kereskedelem a fiatalság kultuszát hirdeti, és minden más életszakasz életminőségét a fiatalságra érvényes kritériumok szerint ítéli meg”.

Például az információk világában a kommunikációs eszközök segítségével a fiatalok jobban eligazodnak, mint korosabb embertársaik, így az idősek tapasztalatára már nincs szükség.

Mivel nem szeretnénk megöregedni, stratégiákat alkalmazunk az idősödés – illetve annak tudata – elkerülésére: tagadjuk az életkorunkat, igyekszünk fenntartani a fiatalság látszatát, s az eredmény a pszichológiai értelemben vett kudarc lesz.

– Ha nem akarunk ebbe a zsákutcába jutni, akkor tudatosítanunk kellene az időskor értékeit. Melyek ezek?

– A fejlődéslélektan kutatói a spirituális tanítókkal egybehangzóan azt állítják, hogy a személyiség kiteljesedése nem lehetséges fiatalkorban, ehhez valamennyi életszakaszra szükségünk van. Minden életkor értékes.

– S ezt a megállapításukat mivel támasztják alá?

– A tapasztalatok azt mutatják, hogy a fiatalembert rendszerint lekötik a sürgető életfeladatok: kifelé forduló életet él, építi az identitását, pénzt keres, alkalmazkodik az élet követelményeihez, vagy lóg az interneten, nincs ideje spirituális kérdésekre. Az igazság az, hogy a gondolkodása még nem érett meg az átfogó igazságok megsejtésére, látásmódját a „fekete-fehér, igen-nem” séma határozza meg.

A fiatal még nem éli a teljes személyiségét, mély és igazi énje a háttérbe szorítva rejtőzik. Mindeközben Isten is jelen van az életében, várja, hogy kapcsolatba léphessen vele, és a személyisége vele együtt teljesedhessen ki.

– Mit mond a pszichológia az időskor értékeiről?

– Ebben az életkorban csökken a felelősség, kevesebb az előírt feladat és az előírt viselkedésmód. Ez pedig valamiféle szabadságot ad az embernek. A mindennapos munkavégzés elhagyásával a megnövekedett szabadidő felhasználható olyan tevékenységekre, amelyekre addig nem jutott idő.

Ilyenkor már nagyobb a lehetőség a szociális maszkok elvetésére, az elvárásoktól való függetlenedésre, a spontaneitásra és az egyén önmagává válásának formálására, megélésére. Az idősödő ember ezáltal alkalmassá válik arra, hogy kiteljesítse a személyiségét, azaz megélje annak összes aspektusát, és az élet végső kérdéseivel is foglalkozzon.

Az élet második felében az ember az érettség felé haladva reálisabb és önirányítottabb lesz. Érzékenysége fokozódik, teljesen elfogadja a belső érzéseit és a többi embert is. Egyre inkább értékeli a mély kapcsolatokat.

Az önelfogadás bázisát az adja, hogy a személy mélységében érti meg saját magát, és kedvező attitűddel fordul önmaga vagy a helyzete felé. Morális átalakulás is bekövetkezik: a kielégülés keresése helyett az értékek irányába történik elmozdulás a döntési helyzetekben.

– Említette a végső kérdéseket. Hogyan változik a világnézet, a hit megélése az életkor előrehaladtával?

– Az élet végső igazságainak befogadásához úgynevezett posztformális gondolkodásra van szükség, amely elveti a formális műveletek abszolút kijelentéseit, s ehelyett kontextusfüggő, specifikus igazságokat fogalmaz meg. Ez egy dialektikus szemléletmód, amely a teljes igazságot az ellentétekben találja meg. A fiatalok többsége még nem képes erre, mert a komplex problémák kezelésében a bizonyosságot és az egyetlen helyes választ keresi.

Az idősebb ember azonban belátja, hogy számos problémának nincs egyetlen megoldása, hanem minden megoldás lehet jó és rossz is egy időben, attól függően, hogy milyen szempontból értékeljük. Ez a bölcsesség egyik kritériuma.

Ami a hit fejlődését illeti, a kutatók szerint az ember az élet középső szakaszától kezdve válik érettté arra, hogy egyfajta „összekapcsoló hittel” lássa a világot. Ez azt jelenti, hogy tudatában van a világ paradoxonjainak, de a látszólagos ellentmondásokban rejtőző igazságnak is, és kísérletet tesz arra, hogy egyesítse az elméjében és a tapasztalatokban található ellentéteket.

– Szépen megöregedni. Sokakban megfogalmazódik ez a vágy. A cseppet sem ideális hétköznapokban tehetünk valamit azért, hogy idős emberként béke költözhessen a lelkünkbe?

– A sikeres (szép) öregedés fiatalkorban kezdődik egy tartalmas élet vállalásával, melyben nekiveselkedünk az életfeladatoknak, hajlandók vagyunk arra, hogy elköteleződjünk, és önmagunk helyett mások vagy értékes ügyek, feladatok szolgálatára szegődjünk.

A „sikeres fiatalság” megélése azonban a kultúránkban manapság nehézségekbe ütközik. Egyre többeket érint az elhúzódó felnőtté válás jelensége: nem tudnak leválni a szülőkről, nem tudnak elköteleződni egy hivatás és egy társ mellett, megrekednek egy késő serdülőkori pszichológiai állapotban. Elkésnek a felnőttkori életfeladatokkal, és időskorukból visszatekintve valószínűleg rengeteg hiányt látnak majd, ami elkeserítő lesz.

A szép megöregedés Erik H. Erikson fejlődéspszichológus szerint három dolgot jelent: egyrészt megbizonyosodást arról, hogy a személyes életnek értelme, rendszere és rendje van, másrészt a megértését annak, hogy az önmagát meghaladó szeretet az, amelyen keresztül a világ rendje és a spiritualitás megvalósul, harmadrészt pedig önmagunk, életünk és múltunk teljes elfogadását.

Ha mindez nem sikerül, Erikson akkor is lehetőséget lát arra, hogy az életnek értelmet adó vallásosságon keresztül, a múlt megbocsátásával és egy új élet elkezdésével a korábbi feladataikat sikertelenül megoldók is eljuthassanak idáig.

– Milyen gyakorlati lépéseket javasol?

– A testtel való túlzott foglalkozás helyett tegyük a boldogság forrásává a kielégítő, gondoskodó emberi kapcsolatokat, a szellemi értékeket, a közeli családtagokkal való kapcsolatok rendezését, a megbocsátást.

Lépjük meg az énközpontúságtól való elmozdulást, az önző céljainkról való lemondást, saját életünk és halálunk tágabb perspektívába helyezését és elfogadását.

Persze azt is látnunk kell, hogy az öregség elfogadása nem egy pillanat alatt történik, hanem az öregedés tudomásul vételének hosszú, többlépcsős, reflexiós folyamatában alakul ki.

Az öregséget elfogadók egészségesen oldják meg a testi-lelki változások nyomán adódó feszültségeket. Nem beletörődnek, hanem úgy fogadják el ezeket, hogy egyúttal nyitottá válnak az öregkor értékeinek és lehetőségeinek felfedezésére is, s ezáltal lehetőséget kapnak a személyiség kiteljesítésére, az élet értelmének megtalálására, valamint önmagukkal, életük társaival és Istennel való kapcsolatuk rendezésére.

Ezzel szemben az öregséget elutasítók vagy az abba beletörődők az öregség veszteségeire, korlátaira és negatívumaira figyelnek. Önértékelésüket továbbra is a már hiányzó sikerre, teljesítményre alapozzák, így a pozitív énkép fenntartásában kudarcot vallanak vagy hamis illúziókba menekülnek.

– Mi a hit, a vallás szerepe a szép öregség elérésében?

– A vallás a mostani szekularizált világban is olyan értelmezési keretet kínál, amely által minden ember (az idős ember) értelmet talál személyes múltjának eseményeiben, a jelen szenvedésében, korlátozottságában és a jövő bárminemű történéseiben.

A hit világa emberi értékekkel, erényekkel van tele. A hála képessége például a boldogság kutatói által gyakran emlegetett erény. A hálásság, amely az élet pozitív aspektusai felfedezésének eredménye, olyan pozitív érzelmekkel kapcsolódik össze, mint az elégedettség, boldogság, büszkeség, remény.

Vagy nézzük a bölcsesség sajátos erényét: ez olyan képesség és magatartásmód, amely a múlt elfogadását, az élet folyamatának megértését, az élet egészének tágabb perspektívába emelését, a másik ember empátiás megértését, a megbántások megbocsátását, a jelentéktelen dolgokkal való foglalkozás elhagyását és az élet fontos dolgaira való figyelést jelenti.

Az időskornak ez a rejtett kincse teszi lehetővé a „bölcs öreg” tanácsadó, konfliktusokat elsimító, békét teremtő szerepének megvalósítását – állapítja meg egyik tanulmányában Horváth-Szabó Katalin akadémikus.

– Mi növelheti az időskorú ember jóllétét abban az esetben, ha a körülmények úgy hozzák, hogy elmagányosodik?

– A közösséghez tartozás minden életkorban a testi-lelki egészség fontos feltétele. Az idős ember csatlakozhat különféle csoportokhoz: sportkörök, hobbikörök, túrázók, plébániai közösségek, imacsoportok, szabadegyetemek és így tovább. Ha nincs a környezetében ilyen lehetőség, maga is szervezhet baráti összejöveteleket, színházlátogatást, imacsoportot vagy olvasókört. Megszólíthatja a nála is magányosabbakat, segítve a gyengébbeket. Vállalhat például karitászmunkát, amely számára is közösségi élménnyel jár, amikor önkéntesként részt vesz egy segítő szervezet munkájában.

– Mit tehetnek a fiatalabbak a nagyszüleikért vagy a környezetükben élő idős emberekért?

– Fontos, hogy állítsuk helyre vagy fűzzük szorosabbra az idősekkel való kapcsolatainkat. Gyakran találkozzunk velük.

Amikor gondoskodunk egy idősebb rokonról, ezt úgy tegyük, hogy ne helyezzük őt gyermeki státuszba. Engedjük, hogy tegye, amit szeretne, és amire képes. Ezáltal megélheti az autonómiáját és az értékességtudatát. Az ápolásra szoruló idős ember néha azért válik dacossá és ellenszegülővé, mert ez az egyetlen módja maradt az autonómiája megőrzésére.

Hallgassuk meg az idősek történeteit, segítsünk nekik megtalálni a jó emlékeket. Hallgassuk meg az idősek kérdéseit, viseljük el a kételyeiket, fogadjuk el az érzéseiket, félelmeiket, hiszen őszinte kapcsolatokra van szükségük.

Az idős emberek egyik legnagyobb szenvedése az, hogy megkapják az „öregszerepet”, melyben elveszítik az egyéniségüket, és kizárólag a biológiai állapotuk alapján tekintenek rájuk („ő csak egy öreg”). Pedig a lelkük kortalan (fiatal), azt pedig amúgy is nehéz elfogadniuk, hogy a testük már nem az.

Szerző: Körössy László

Világjárók 80 felett: így tartja fitten az utazás az idős testet és lelket

Egyre több olyan idős emberről hallani, akik nyolcvanon túl kerekedtek fel és indultak neki világot látni. A tanulmányok azt mutatják, hogy érdemes követni a példájukat, ugyanis az utazás felér egy komplett terápiával: fitten tartja a testet, az elmét, és az idősek nagy ellenségét, a magányosságot is kispadra ülteti.

Ma már egyre gyakrabban látni, hogy jócskán túl a nyugdíjkorhatáron, idős nők és férfiak kerekednek fel, hogy világot lássanak. Akadnak köztük olyanok, akik korábban nem igazán utaztak, mert sokat dolgoztak és gyerekeket neveltek, míg másoknak mindig lételemük volt az utazás. Emlékezzünk csak a 90 éves Normára, aki miután megtudta, hogy beteg, közölte, hogy nem kér az életmentő kezelésekből, inkább utazgatni megy. A michigani nyugdíjas a fiával, Timmel, és menyével, Ramie-vel, valamint az uszkárjával, Ringóval egy lakóautóval kezdett el utazni.

Személyes kedvenc: Baba Lena, aki a nyolcvanas éveiben járta be a világot. Elena vagy közismertebb nevén Baba Lena kétségtelenül az egyik legmenőbb öreglány volt, aki valaha létezett: arról vált híressé, hogy a világ számos országát meglátogatta teljesen egyedül, bőven nyolcvan felett. A Krasznojarszk városából származó babushka jó influenszerként dokumentálva is útjait a közösségi médiában.

Szintén a nyolcvanon túl vette a nyakába a világot az a két nő, akiket megihletett Jules Verne híres regénye, így útnak indultak, hogy 80 nap alatt megkerüljék a Földet. A Texasban élő Sandy Hazelip and Ellie Hamby január 11-én indult el, és azon vannak, hogy alig több mint két és fél hónap alatt bejárják mind a hét kontinenst, a világ kilenc csodáját és 18 országot.

Receptre kéne íratni az utazást

Érthető, ha a nyugdíjasok, akik (jobb esetben) végre letéve a munka terhét, úgy gondolják, hogy kényeztetnék magukat életük hátralévő évtizedeiben. Erre remek lehetőség az utazás, hiszen a mentális és fizikai egészség javításától kezdve a szocializálódáson át az új dolgok megismeréséig, rengeteg pozitív hozadéka van.

Köztudott, hogy a magány okozta stressz és depresszió az egyik leggyakoribb negatív állapot, amellyel az idősek szembesülnek, miután az aktív éveik végére értek, már ami a munkát és a családi feladatokat illeti. A haszontalanság, magányosság érzése hatással lehet a fizikai és mentális egészségükre, és ilyenkor sokat segíthet az, ha új célokat tűznek ki maguknak. MP Deepu, a Senior World társalapítója azt nyilatkozta, hogy az utazás segíthet mindebben, hiszen nagyszerű a stressz levezetésére, emellett csökkenti a demencia kockázatát, leküzdheti a depressziót, az utazó idősek kevésbé lesznek fogékonyak a kognitív zavarokra, a szívrohamra, a stroke-ra, így nemcsak tovább élhetnek, de az életminőségük is javul.

Az utazás egyfajta terápiának is tekinthető, hiszen segít az időseknek önbizalmat szerezni azáltal, hogy kilépnek a komfortzónájukból, és legyőzik a félelmeiket.

Nem csak az idősekre van jó hatással az utazás:

A kutatók megállapították, hogy azoknál a nőknél, akik évente legalább kétszer elmennek nyaralni, sokkal kisebb a szívroham és a szívbetegségek kockázata, mint azoknál, akik nem utaznak.

Az eredményeken az is látszik, hogy azoknál a férfiaknál, akik évente legalább egyszer nem utaznak, 20 százalékkal magasabb a halálozás kockázata, és 30 százalékkal magasabb a szívbetegségben való elhalálozás kockázata.

Az utazás emellett boldogabbá is tesz: az eredmények szerint az utazó emberek 86 százaléka elégedettebbnek érzi magát az életével, szemben azok 75 százalékával, akik nem utaznak.

Azok a nők, akik évente legalább kétszer elmennek nyaralni, kevésbé stresszesek, és kisebb valószínűséggel szenvednek a depressziótól.

Három nap szabadság drasztikusan csökkentheti a stressz-szintet, még a nyaralás befejezése után is.

A külföldi utazások nyitottabbá és érzelmileg stabilabbá tehetik az utazót.

Persze nem minden idős ember mer belevágni csak úgy az utazásba, magasabb korban már több az aggodalom, a félelem, és nagyobb eséllyel lehet belekényelmesedni a mindennapok monotonitásba.

Íme néhány tipp, amivel arra lehet ösztönözni az idősebbeket, hogy merjenek világot látni:

- Érdemes olyan úti célt választani, ahol könnyű lesz a navigáció, de jó ötlet lehet egy csoportos, illetve hajóút, amely leveszi a szervezés terhét az utasok válláról.
- Keressünk közvetlen és gyorsabb útvonalakat a célállomáshoz, a megállóhelyeken legyen elég idő egy gyors étkezésre, a mosdó használatára és a lábak kinyújtóztatására.
- Jó tudni, hogy minden repülőtér képes ingyenes kerekesszékes szolgáltatást nyújtani, ez fontos lehet az idősebb utazók számára.
- Az orvosi elérhetőségek legyenek kéznél, ha szükség esetén gyorsan egészségügyi szolgálatra van szükség. Hasonlóképpen gondoskodni kell a gyógyszerekről is.

De ne feledjük, az utazás minden korban jó lehetőség az egészségmegőrzésre, a megújulásra, és arra, hogy teljesebbnek, boldogabbnak érezzük magunkat. Éljünk vele, ha van rá alkalmunk.

Forrás: NLC

Egy történet a tengeri csillagokról

Sokan érzik túl kevésnek magukat ahhoz, hogy bármiféle hatással legyenek a világra. Vannak, akik elkeseredésükben jutnak erre a következtetésre, és vannak, akik kifogásként használják arra, hogy miért nem tesznek semmit. Erről szól Loren Eiseley története.

Az idős író munkához készülődött. Mint már régóta minden egyes nap, ma is az óceán partján töltötte a napot. Inspirálta a környezet, a hullámok csapkodása, a nagy kékség látványa. Szokásához híven a parton sétálgatva kezdte a napot, hogy aztán frissen és feltöltődve lásson neki az írásnak.

Ma azonban valami szokatlan dolgot vett észre: a távolban egy alakot, aki a földre hajolgatva mintha valami furcsa táncot járna. „Biztosan így üdvözli a napfelkeltét" – gondolta az idős ember. De ahogy a távoli alak közeledett, és egy fiatalember arca rajzolódott ki egyre tisztábban, rájött, hogy nem táncot lát.

„Fiatal úr, megkérdezhetem, hogy mit csinál?" – szólította meg kissé értetlen arckifejezéssel.

„Visszadobálom a tengeri csillagokat az óceánba" – hangzott a válasz a legtermészetesebb hangnemben.

„Azt meg minek?" – kérdezte az öreg.

„Óriási vihar volt, kisodródtak a partra. Hamarosan itt az apály, maguktól nem lesznek képesek visszamenni, és itt halnak meg kiszáradva" – felelte egy újabb tengeri csillagot dobva a vízbe.

Az idős író fejét csóválva mutatott ujjával végig a több kilométeres partszakaszon. „De hát rengeteg van, úgysem tudja mindent visszadobni! Semmit nem számít, amit csinál!"

A fiatalember ekkor kezében egy újabb tengeri csillaggal felegyenesedett, bedobta az óceánba, majd az idős íróra mosolyogva így szólt:

„Ennek az egynek számít."

CSATLAKOZZON NYUGDÍJAS CSAPATÁVAL ÖN IS AZ ÚJ

SOLAR SENIOR KLUBHOZ!

Mit kínálunk?

- ★ pihenést, feltöltődést Nagyatádon, a virágos, parkos nyugodt kisvárosban,
- ★ kitűnő hatású gyógyvizet, gyógykezeléseket,
- ★ felejthetetlen kirándulásokat, bortúrákat határon innen és túl,
- ★ SOLAR fesztivált, zenés-(öröm)táncos rendezvényeket,
- ★ élményteli programokat, régi hagyományok életre keltését,
- ★ **10% kedvezményt félpanziós árainkból** (csoportosan és a nyugdíjas klub tagjának egyénileg is) és

Természetesen a Hotel SOLAR Nagyatád családias vendégszeretetét, kényelmes, felújított, zuhanyzós szobáit, házias ételeit!

Várjuk jelentkezését!

Hotel Solar
7500-Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Tel.: 82/504-135, Mob.:+3630 500-3135
marketing@hotelsolar.eu

A szenior konyha alapelvei

A 65 évesnél idősebbek 10-25 százaléka alultáplált. Ez pedig nem az elfogyasztott étel mennyiségével van összefüggésben, hanem a nem megfelelő tápanyagbevitellel.

A korosodás első jeleit a vázizomrendszeren észlelhetjük, amely legjobb állapotát fiatal felnőttként mutatja, aztán a harmincas évek derekán még a versenysportolóknál is hanyatlásnak indul. 30 és 80 éves kor között a vázizmok kb. 30-40 százaléka elvész, leépül. Ha ehhez a folyamathoz – amelyet egyébként lehet fékezni mozgással, jó táplálkozással – krónikus betegség is társul, akkor még nagyobb lehet a veszteség.

A kisebb izomzat fenntartásához kevesebb energiára van szükség. Ebből is következik, hogy 30 és 80 éves kor között mintegy harmadával csökken az emberek energiaszükséglete. Ha ezt nem veszik figyelembe a táplálkozás során, és úgy esznek, mint régen, akkor menthetetlenül elhíznak.

MINŐSÉGI ÉHEZÉS?

Az időskori alultápláltság legalább akkora probléma, mint az elhízás. Ha valaki nem a korának megfelelően táplálkozik, arra először a bőre, a haja, a körme figyelmezteti. Csökken a bőr rugalmassága, feszessége, hámlani kezd, a haj elveszti a fényét, a körme töredezetté válik, a szájzugában apró gyulladásos folyamatok indulnak el... Ha pedig valaki emellett különösebb ok nélkül még fogyni is kezd, az már a minőségi éhezésre utal. Azaz: lehet, hogy nem eszik keveset, de a szervezete biztosan nem kapja meg a számára szükséges tápanyagokat.

Pedig megfelelő táplálkozással a krónikus betegségek kialakulása is megelőzhető, vagy jelentősen késleltethető. A 65 évesnél idősebbek 10-25 százaléka alultáplált. Azok között, akik valamilyen okból kórházba is kerülnek, a minőségi éhezők aránya eléri 61 százalékot, a szociális otthonban élők esetében a 85 százalékot is.

Magyar szakemberek kifejezetten a korosodók számára is összeállítottak egy táplálkozási ajánlást. Ebben külön is felhívják a figyelmet arra, hogy az ideális testtömeg megtartásához energia-egyensúlyra kell törekedni, mert mind az alultápláltság, mind az elhízás egészségi kockázatokat hordoz. Például a minőségi éhezéssel gyengül az immunrendszer, növekszik a fertőzések kockázata, lassabban gyógyulnak a sebek, csökken az izomerő, hosszabbak a kórházi kezelések és gyakoribb az általános rossz közérzet.

JÓ SZÉNHIDRÁTOK ÉS MEGFELELŐ FEHÉRJEBEVITEL

Szakemberek szerint az energiaszükséglet 55-75 százalékát szénhidrátokból érdemes fedezni. Mint minden egyéb, a szénhidrát anyagcsere is megváltozik ebben a korban. Még a nem diabéteszesek szervezete is rosszul tolerálja a glükózterheléseket, azaz a „látható” és a „rejtett cukrok” fogyasztását. Az időskor önmagában is jár egy kisfokú inzulinrezisztenciával. Ezért a gyorsan felszívódó szénhidrátokat érdemes lecserélni a lassúakra. Továbbá rostdús étrenddel is fékezhetők a nagy vércukorszint-ingadozások.

Bár az izomtömeg csökken, de a fehérjéknek továbbra is fontos szerepük marad a napi táplálkozásban. Az újabb ajánlások szerint a szükséges fehérjebevitel idős férfiak és nők számára egyaránt (testsúlykilogrammonként és naponta) kb. 1,0-1,25 gramm.

Miközben az izomtömeg és az izomerő 50 éves korig lassan, majd egyre gyorsabb ütemben csökken, a testzsírtömeg mennyisége folyamatosan nő. A hatodik évtizedtől a test zsírtömege is fogyni kezd. Az ajánlások többsége ebben a korban a többszörösen telítetlen, esszenciális zsírsavak arányának növelését szorgalmazza.

A hazai szakemberek már említett ajánlása szerint az időskori egészséges táplálkozás a következő 8 alapelven nyugszik:

1. Energia-egyensúly
2. Zöldség, gyümölcs mindennap
3. Teljes értékű gabona mindennap
4. Állati fehérje (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék) lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék mindennap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

Forrás: Család.hu

Itt is fáj, ott is fáj

Az időjárási frontok és a kerti munkák meghozhatják az ízületi fájdalmakat is. A tüneti jellegű fájdalomcsillapítást azonban csak átmeneti megoldásként ajánlja Varga Péter Pál gerincsebész.

A fájdalom lehet hirtelen jelentkező, akut, vagy hosszan tartó, azaz krónikus. A mozgásszervek esetében, ha nem sérülésről van szó, akkor az akut fájdalmat előidézheti például egy-egy gyulladás, a stresszes helyzettel kialakuló, vagy fizikai munkával járó túlterhelés.

– Az utóbbira példaként említhetjük, ha valaki a kerti munkákkal terheli túl magát, és fájni kezd a dereka. A krónikus fájdalom viszont a szervezet degeneratív, korral járó kopásos folyamatai, például a porckopások miatt alakul ki. A legtöbb mozgásszervi panasz ízületi eredetű, amikor is nemcsak azok felszíne kopik, hanem a köröttük lévő szalagok is elvesztik a rugalmasságukat. Az emiatt kialakuló instabilitás gyakran okoz ízületi gyulladást.

A korosodó gerinc ízületeinek belhártyái nagyon érzékenyek a légköri nyomás változásaira, így a hideg- vagy a melegfrontok önmagukban is föllobbanthatnak egy gyulladást. Az időjárás miatt különösen a nyaki, illetve a derék körüli szakasz válhat érzékennyé, fájdalmassá.

TORNA, TORNA, TORNA

Varga Péter Pál emlékeztetett arra, hogy a mozgás alapfunkció. Ha valaki törődik azzal, hogy a testét fizikailag formában tartsa, már sokat tett azért, hogy ritkán érje fájdalom. Nem véletlen, hogy amikor valaki először jelentkezik az orvosnál azzal, hogy fáj a dereka, nyaka, elsőként azt ajánlják: tornáztassa a gerincét. A tornával az ízületek mozgásterjedelme megtartható, illetve annak maradéka megőrizhető.

NYAK

– Például ha egyszer csak azt vesszük észre, hogy vezetés közben már nem tudunk eléggé hátrafelé nézni, akkor érdemes naponta pár percet fejforgatásra szánni. A gyakorlat lényege, hogy egészen addig forduljunk hátra, amíg nem fáj. Ezzel az egyszerű gyakorlattal ki lehet mozgatni, meg lehet nyújtani a nyaki gerinc körüli izmokat és tágítani a nyak mozgástartományát. Aki naponta 10-15 percet azzal tölt, hogy kicsit megtornáztassa a gerinc körüli izmait, és így megtartja a teste fiziológiás mozgástartományát, annál kevésbé gyulladnak be az ízületi tokok.

– A fájdalmas periódusokat leginkább úgy lehet megelőzni, ha valaki naponta kellő mennyiségben, intenzitással és ideig végzi a gyakorlatokat. Akinek alapesetben nincs egyéb problémája, annak napi negyedórás kimozgató torna tökéletesen elegendő a nyakára. Ha azonban már van valamilyen degeneratív baja is, akkor egy kicsit óvatosabbnak kell lennie. A negyedórás tornáját érdemes bemelegítő, lassú mozgásokkal indítani, kicsit megnyújtani az adott ízület körüli inakat, fokozatosan bővíteni az ízület mozgásterjedelmét. Úgy is szoktuk a betegeknek mondani, hogy a fájdalomhatárig nyújtson, de lassan, nyugodtan, nem kapkodva. A torna előtti bemelegítésben segíthetnek a természetes alapú, levendula- vagy fekete nadálytő-krémek.

CSÍPŐ, DERÉK

A csípőízület nagyon alattomosan szűkülhet be. Ezért érdemes olykor tesztelni. Ennek a legegyszerűbb módja, ha valaki hanyatt fekszik és szétterpeszti a lábait, ha ez kisebb, mint ami normális lenne, az jel arra, hogy szükség van az ízület kimozgatására.

Erre talán az a legjobb gyakorlat, ha valaki egy háttámlás székre fordítva, lovaglóülésben ül le. Majd amennyire csak bírja, jobbra, balra forgatja a felsőtestét, és így feszegeti a mozgásterjedelemének a határait. Ezzel a gerincét és a csípőjét is megmozgatja. A csípőízületeket hanyatt-fekvésben lehet a legjobban megtornáztatni – tanácsolta a gerincsebész.

Ha ez a terápia már nem elegendő és kialakult az ízületi fájdalom, akkor első körben meg kell próbálni az egyéb fizikai módszereket, például a masszázst, a különféle eszszenciális gyógyolajokat.

FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS

Ha már ezek sem elegendőek, akkor már csak kétféle fájdalomcsillapítási lehetőség marad. A nem szteroid gyulladáscsökkentők ugyan hatékonyak, de nagy problémájuk, hogy rengeteg mellékhatást okozhatnak. A huzamosabb ideig tartó szedésük nem ajánlott. A legdurvább ilyen mellékhatás az, amikor a bélrendszerben vérzések alakulnak ki. Vannak egyéb, például a központi idegrendszerre ható fájdalomcsillapítók is.

AMIKOR MÁR CSAK A SEBÉSZ SEGÍTHET

Minden olyan esetben, amikor valaki az ízületi fájdalmai miatt krónikus gyógyszerszedésre kényszerül, érdemes konzultálni az orvossal, tisztázni, vannak-e sebészi lehetőségek a fájdalma megszüntetésre. A legtipikusabb ilyen megoldások közé tartoznak például a térd-, illetve csípőműtétek, amikor a tönkrement ízületet protézissel pótolják.

– Egy ilyen beavatkozással nem csak fájdalommentessé válhatnak a hétköznapok, de a rehabilitációs időszak után sportolni is lehet – mutat rá Varga Péter Pál.

Forrás: Család.hu

A muskátli gondozása

A közönséges muskátlit vagy parasztmuskátlit (Pelargonium x zonale) szinte felesleges bemutatni, akkora népszerűségnek örvend hazánkban, a balkonládákat és kerteket díszítő, Dél-Afrikából származó növény. Európába az 1600-as években jutott el, azóta rengeteg fajtáját nemesítették.

A muskátli nem kifejezetten igényes növény, de a gondoskodást meghálálja. Napos, meleg helyet érdemes választani számára, délkeleti, délnyugati, déli fekvés egyaránt megfelelő. Vízigénye alacsonyabb, mint a futómuskátlié, de ez is napi egyszeri öntözést jelent.

Érdemes a muskátli számára kifejlesztett speciális virágföldbe ültetni, így serkenthetjük a virágzást, bár alapvetően nem kényes a talajra. Szaporítása dugványozással történik, nyáron.

Fordítsunk figyelmet az elszáradt növényi részek, elsárgult levelek valamint elnyílt virágok eltávolítására. Egyrészt növelhető a muskátli díszítő értéke, serkenthető az új virágok kialakulása, valamint megelőzhető a betegségek kialakulása is.

A muskátli sajnos több kórokozó fenyegetésének is ki van téve. Az egyik ilyen a vírusos levélfodrosodás. Ha a levélen sárga kör, gyűrű, vagy csillag alakú foltot találunk, amelyeknek a közepe később bebarnul, és kilyukad, akkor jó eséllyel gyanakodhatunk levélfodrosodásra. Ezt a betegséget nem lehet kezelni, a továbbterjedését kell megakadályozni, a fertőzött tő eltávolításával.

A Xanthomonas baktérium még ennél is nagyobb fenyegetést jelent. A levélen vizenyős foltok jelennek meg, később pedig a levél elszárad. A fertőzés megjelenhet száron is. A beteg növény nedve, a többi muskátlit is megfertőzheti, ezért azonnal távolítsuk el a tövet.

A leander gondozása

A leander (Nerium oleander) Dél-Európa mediterrán vidékein őshonos, a Földközi-tenger medencéjétől a Közel-Keleten át egészen Indiáig előfordul, valamint a világos számom szubtrópusi éghajlatú területére is betelepítették. Magyarországon az egyik legismertebb és legnépszerűbb dézsás dísznövénynek számít.

Meleg és napfényigényes növény. Elhelyezésekor olyan helyet kell választani, ahol bőségesen juthat napfényhez, mivel enélkül nem fog virágozni. Viszont eső ne érje, mert ettől a szirmai összetapadnak és bebarnulnak.

A leander nemcsak sok fényt és meleget igényel, de tápanyagból és vízből is magasak az igényei. Főként nyáron van sok vízre szüksége, mert ilyenkor nagyon sok vizet párologtat el. Ha a megfelelő vízmennyiséget nem kapja meg, hullani kezdenek a levelei. Hetente egyszer tápoldatozni is érdemes.

Hogy szépen bokrosodjon, metszeni kell. Erre a legjobb időszak tél előtt, ősszel van, illetve kora tavasszal. Ha tavasszal metszünk, akkor kicsit később fog virágokat hozni. A legjobb módszer a metszésre a harmadoló metszés. Ilyenkor minden második oldalhajtás kétharmadát, a többi hajtásnak az egyharmadát távolítsuk el.

Át akkor ültessük, ha a gyökérzete már a teljes földlabdát behálózta. Válasszunk egy nagyobb edényt, amibe közepesen kötött, tápanyagban gazdag földet töltsünk.

A leandert a levágott hajtások segítségével, dugványozással szaporíthatjuk. Erre a nyár a legideálisabb, de a tavaszi metszéskor szedett dugványokkal is elvégezhetjük a szaporítást.A dugványokat előbb vízben gyökereztessük meg. Vágjunk le 15-20 cm-es hajtáscsúcsokat. Az alsó leveleket szedjük le a hajtásokról. A dugványokat tegyük vízzel teli edénybe. Előnyös, ha sötét színű edényt választunk, mert így benne jobban felmelegszik a víz és ez elősegíti a gyökeresedést. Tegyük meleg helyre, itt néhány hét alatt elkezdődik a gyökeresedés. Mikor a gyökerek már erősebbek, földbe kerülhetnek a dugványok.

Hogy nyáron folyamatosan hozzon virágokat, érdemes apróbb korrekciókat elvégezni rajta. Az elnyílt virágokat szedegessük le és távolítsuk el a beteg hajtásokat is.

A leandert több kártevő is megtámadhatja. A takácsatka, a levéltetű és a pajzstetű a legfőbb ellenségei, de a molytetű is megtelepedhet rajta.

Takácsatka fertőzés esetén a hajtást vágjuk vissza, mossuk le langyos vízzel és használjunk atkaölő szert. A levéltetvek és pajzstetvek ellen használhatunk langyos, szappanos vizes lemosást, végső esetben rovarölő szert.

A leanderrák és a gombás betegségek szintén gyakran okoznak problémát. Ez utóbbi jelei a lehulló, besárgult, foltos levelek, míg a leanderrákot a sárga szélű, kidudorodó sötét foltokról, a levél eldeformálódásáról lehet felismerni. Mindkét esetben vegyszeres kezelésre van szükség.

Ha a leander levelei lekókadnak, vízre van szükségük. Mikor nagyon apró leveleket hoz, de a hajtások megnyúlnak, akkor vagy a fény vagy a tápanyag hiányzik a növénynek.

Forrás: Dísznövények.hu

Wabi-sabi – a szemléletváltás, amitől boldogabbak leszünk

A nyugati kultúra megrögzötten keresi az újat, a szimmetrikust, a tökéletest. Csak a szabályos, makulátlan formákat értékeljük, ha egy tárgyunk kicsit megsérül, már dobjuk is el, és másikat veszünk. A japán kultúra viszont egy olyan filozófián keresztül nézi az esztétikát, amire nekünk még szavunk sincs, és lefordítani is nehezen tudjuk.

A világ minden szépsége körülvesz minket, csak észre kell vennünk. Ez a gondolat a Wabi-sabi – magyaros átírásban Vabi-szabi – központi eleme. Ez az életfilozófia nem a legyőzhetetlent, a büszkét és a kifogástalant ünnepeli, mint a mi kultúránk, hanem tiszteli az ódont, az ütött-kopottat és a szerénységet. A Vabi-szabi szerint minden szebb, ami természetes, és aminek kis hibái jelzik, hogy nyomott hagyott rajta az idő.

A Vabi-szabi kezdetei

1191-ben egy japán szerzetes Kínából hazaérkezve megteremtette a zen buddhizmus alapjait az addig sintoista Japánban. A zen a természet körforgását, tökéletlen szépségét ünnepli, ezzel keresve helyünket a világban. A buddhizmus célja a belső béke, a harmónia elérése életünk átmeneti állapotával, tökéletlen természetünkkel és az elkerülhetetlen elmúlással kapcsolatban.

A „wabi” eredetileg a természetben élő emberek magányát és nehézségeit jelentette, de a szó tartalma az 1400-as években elkezdett megváltozni, ma pedig már arra utal, hogy az ember békében él önmagával, magánya keserédes melankóliájában. A szó így már nem számkivetett remetét jelent, hanem olyan személyt, aki hátat fordít a felszínes társadalomnak. A „sabi” pedig, amely eredetileg viharvertet, lesoványodottat jelentett, mostanra elkezdett egy tárgy használtságában és régiségében rejlő méltóságára utalni. Arra, hogy a patinára és viseltességre mint az idő látható jeleire nemes szépségként kezdünk tekinteni.

1488-ban aztán Murata Jukō (vagy más néven Shuko) lefektetette a japán teaceremónia alapjait. Akkoriban a telihold fényénél, erkélyen volt szokás teázni, de Shuko arra ösztönözte tanítványait, hogy inkább a félholdat vagy a felhők által takart holdat értékeljék. A telihold tökéletességét jelképező kínai porcelán helyett pedig igyanak japán kézművesek csészéiből, amelyek szándékosan tökéletlenek.

Az ő tanításai nagy hatással voltak egy Sen no Rikyū nevű férfira, aki továbbvitte, sőt továbbfejlesztette a filozófiát, megalapítva a wabi-chát, azaz a teaivás japán művészetét, amely szerint a rusztikus, egyszerű formák az önmagunkhoz való őszinteséget jelképezik. A következő anekdota rávilágít Rikyū látásmódjára: a férfi egyszer megkérte egyik tanítványát, hogy tegye rendbe a teaházát, mire a fiú egész nap söpört és takarított. Mikor a mester megérkezett a makulátlan kert látványára, megrázott egy faágat, és mikor arról pár juharlevél a földre hullt, közölte, hogy most lett tökéletes. Így lett Vabi-szabi, a természet és az ember alkotta ház ettől vált eggyé.

Matsuo Bashō, a haiku atyja öntötte szavakba a Vabi-szabi lényegét 1687-ban. Rámutatott, hogy a Vabi-szabi több mint teariuálé, gondozott zenkert, fazekas kézművesség vagy lakberendezési trend. Manapság már a természetes egyszerűség bölcsességének nevezik, illetve a „tökéletlen szépség” fogalmát is jelenti. Filozófia, amely Japán történelméből táplálkozik, és amely – különösen mai, túlfogyasztó, mindig az újat hajszoló társadalmunkban – fontos tanítás lehet számunkra.

A „mi lett volna ha” káros értelmetlensége helyett arra ösztönöz, hogy fókuszáljunk arra, amink van. Értékeljük megszokott életünket, amely – a gyarló emberi természet miatt – sosem lesz teljes. A Vabi-szabi az életünk során átélt fájdalomra és szenvedésre is úgy tekint, mintha azok karcolások lennének egy régi faasztalban: az élet természetes része, amely elfogadást kíván.

A japánok életfelfogása, szemlélete segít ünnepelni az élet tökéletlenségét, megtalálni a méltóságot az öregedésben és a megnyugvást az elmúlásban. Csak rajtunk múlik, hogyan építjük bele mindennapjainkba. A Vabi-szabi a mi választásunk, és mindenhol jelen van, csak keresnünk kell: fogadjuk el hibáinkat, legyünk hálásak azért, amink van, és becsüljük meg a szürke hétköznapokat is! A szemléletváltást akár kezdhetjük azzal, hogy meglátjuk a szépséget egy téli pocsolya tükrében, vagy megbékélünk azzal, hogy a kedvenc bögrénk kicsorbult.

Ha pedig szeretnénk otthonunkat is a Vabi-szabi elveinek megfelelően berendezni, öleljük magunkhoz az aprócska gyártási hibákat, használatból adódó karcokat a bútorainkon, evőeszközeinken, de régi, szeretett ruháinkat se dobjuk el, ha kiszakadnak, inkább foltozzuk meg őket, és vállaljuk büszkén, hogy milyen régi, jól bevált darabot viselünk.

Forrás: NLC

Néhány történet szülőktől, ami annyira vicces, hogy már fáj

Szülőnek, olykor nagyszülőnek kemény munka. Ha szükséged van egy kis szünetre, akkor nagyon jól fognak jönni ezek a humoros szülői bejegyzések. Betalálnak minden kialvatlan, kisgyerekes szülőnél, unokát szerető nagyszülőnél. De ha a gyerekeid, unokáid már felnőttek vagy nincs gyereked, unokád, akkor is jól fogsz szórakozni rajtuk. Reméljük, jó kedvre derít.

Tegnap hallottam, ahogy a 2 éves fiam azt kérdezi: „Biztos vagy benne, hogy ez jó ötlet?" Mire az 5 éves fiam: „Bízz bennem." Soha életemben ilyen gyorsan még nem mentem át egyik szobából a másikba.

Mikor a lányom 4 éves volt, a szomszéd szintén 4 éves fia átjött és azt mondta: „Feleségül akarom venni a lányodat." Mire én azt feleltem: „Hát jó, de kitaláltad már, hogy hogyan fogod eltartani?" Mire ő: „Jövőre kezdem az ovit."

A gyerekem a héten a következő dolgok miatt sírt:
– Nem engedtem, hogy a kutya vigye el az oviba.
– A fürdővíz túl vizes volt.
– Szirupot akart reggelizni. Csak szirupot.
– Szerinte a nővére folyton bámulta.
– Olyan cipőt akar, amilyen a barátjának, Jacobnak van. (Nincs is Jacob nevű barátja.)

És mi a helyzet a ti gyerekeitekkel?

A gyerekem 5 percen át magyarázta, hogy nem tudja használni a képzeletét, mert elcserélte az oviban gyümölcsre. Akkor oké.

Mondtam a fiamnak, hogy egye meg az ételt, különben kikapcsolom a tévét. Erre felállt az asztaltól, odament a tévéhez és kikapcsolta. Most egyedül játszik, se az étel, se a tévé nem kell neki. Ez vajon mit jelent?

A lányom 7/10, illetve 14/10 pontot kapott a házi feladatára (csak színezni kellett). Írtam az üzenőjébe, hogy itt valami nem stimmel. Az ovi válaszolt: „Anyuka, azok dátumok voltak. Óvodásokat nem osztályozunk." Elég kínosan éreztem magam.

A lányom felhívott, hogy elmondja, sütit akar enni. Megkérdeztem, hogy milyet szeretne. „Bögréset" – mondta.

A fiam idejött hozzám, és megkérdezte, akarok-e viccet hallani az építkezésről. Mondtam, hogy igen. Erre azt mondta, akkor várjak, még dolgozik rajta. Ez a gyerek biztosan az enyém.

Mikor a lányom mellett ülök, míg ő álomba szenderül, mindig belesuttogom a fülébe, hogy „szeretlek", és ő mindig azt válaszolja, hogy ő is engem. Ma este, mielőtt elaludt, volt egy kis veszekedésünk. Én ugyanúgy suttogtam neki, hogy „szeretlek", mire ő annyit mondott: „Jó."

A lányomon egy flanel ing volt, mondtam neki, hogy „Hé, hívnak a '90-es évek!" Erre ő: „Tényleg, hiszen nem tudnak Facebookon írni!"

A gyerekem kedvenc mondata újabban: „Mindent kézben tartok." Ettől aztán mindig nagyon megkönnyebbülök.

Most, hogy a gyerekem tudja, mit jelent az alvás, folyton felébreszt azzal, hogy „Apa alszik." És ilyenkor azt várja, hogy megdicsérjem, milyen ügyes volt.

Lányom: „Átmehetek a barátnőmhöz?"
Én: „Vidd a telefonodat, és 20 percenként küldj egy üzenetet, hogy tudjam, rendben vagy."
Én, mikor 10 éves voltam: „Megyek az elhagyott kőfejtőhöz a barátaimmal."
Anyukám: „Ötkor vacsora."

Az illetők, akiket a gyerekem hibáztat a kupiért:
– a dédnagymamája (aki egy másik államban lakik);
– a barátom macskája (aki soha nem tette be a lábát a házba);
– Mikulás;
– Godzilla.

Én: „Miért nedves a zoknid?"
Gyerekem: „Bocsi, Anya."
Én: „MIÉRT NEDVES A ZOKNID?"
Gyerekem: …
Én: „MIÉRT NEDVES?"
Gyerekem: „Szeretlek, Anya!"
Valami nem stimmel.

A 3 éves gyerekem elkezdett hisztizni, toporzékolt és szanaszét hajigálta a dolgokat. Én is elkezdtem toporzékolni, mire elnevette magát. Aztán azt mondta: „Jól van, felszedek mindent." És rendet rakott. Hősnek éreztem magam.

Ma reggel a gyerekem kijelentette: „Éhes vagyok és bátor." Az én napom így kezdődött.

– Anya vacsoráztunk már?
– Nem.
–Akkor éhes vagyok.

Mama! Gyere el velünk a standra! – Nem mehetek Balázskám, nekem még hideg a víz! És ha melegebb fürdőruhát veszel fel?

Egyedülálló anyukaként neveltem a fiamat.

Vidékre jártunk oviba. Ahányszor felszálltunk a távolsági buszra, a fiam megkérdezte
– Szia, bácsi, van feleséged?

Hál Istennek volt humorérzékük a sofőröknek és vették a lapot.

Ám egyszer az egyik azt gondolta, megvicceli a gyereket.
– Képzeld, nincs feleségem.

Egész úton a busz utasai azon mosolyogtak, hogy a kisfiam azt ecsetelte, mekkora mázlim lenne, ha a sofőrt választanám, mert nincs felesége…

Forrás: Kuffer

Az óvodás kor nagy igazságai

Már az óvodában megtanultam mindent, amit tudni érdemes. Azt, hogy hogyan éljek, mit tegyek, mind az óvodában tanultam meg.

Íme, amit ott tanultam:
– Ossz meg mindent másokkal!
– Ne csalj a játékban!
– Ne bántsd a másikat!
– Mindent oda tegyél vissza, ahonnét elvetted!
– Rakj rendet magad után!
– Ne vedd el a másét!
– Kérj bocsánatot, ha valakinek fájdalmat okoztál!
– Evés előtt moss kezet! Húzd le a vécét!
– A frissen sült sütemény és a hideg tej tápláló.
– Élj mértékkel!
– Mindennap tanulj, gondolkodj, rajzolj, fess, énekelj, táncolj, játssz és dolgozz egy keveset!
– Délutánonként szundíts egyet!
– A nagyvilágban óvatosan közlekedj, fogd meg a társad kezét és ne szakadjatok el egymástól!
– Ismerd fel a csodát!

(Robert Fulghum)

Tegnap meglátogattam a fiam iskoláját.
Láttam egy szivárványszínű padot az udvaron. Megkérdeztem, hogy ez az egyetlen hely, ahova le lehet ülni?

És azt mondta nekem:

– Nem, az a barátok padja. Amikor valaki magányos, vagy nem talál játszótársat, oda ül, és mások meghívják, hogy játsszanak vele.

Mondtam neki, hogy szerintem ez nagyszerű, és megkérdeztem, hogy ő maga használta-e?

Azt mondta:

– Igen, év elején, amikor új voltam itt. Ott ültem, és egy másik diák jött, elhívott játszani. Ez boldoggá tett engem. És most ha látok valakit ott ülni, én is elhívom játszani.

(Megjegyzés: milyen jó lenne bevezetni az idősek szivárványszínű padját a parkokban. Hátha a magányosok odaülnének, és akadna, aki társulna hozzájuk, ahogy a gyerekeknél működik…)

Fb-bejegyzés Máriássi Ágitól

Nyári szünet, ritkábban járnak a buszok, többet kell várni a megállókban, sokan vagyunk. Nyugdíjas lévén, nekem ez nem gond. Ülök a padon, nézegetem a plakátot, közben gondolatban betervezem, mit milyen sorrendben intézzek el.

Jön egy újabb buszra váró hölgy. Piacról jöhet, a kosara megpakolva, tetején 2 cserép gyönyörű muskátli.

Észrevette, hogy a kosarát nézem, és kezdte mondani, hogy mennyire drága a zöldség, a gyümölcs, és csak mondta, mondta, keserűen sorolta a panaszait.

Nem szeretek a megváltoztathatatlan dolgokon túl sokáig mérgelődni, semmi értelme, mert attól rossz a hangulatom.

Igyekszem a hölgy panaszait megszakítani, és megdicsérem a csodálatos virágait.

Nem jártam eredménnyel, mert a muskátliról is csak a panaszai áradtak, mert a cserépért is milyen sokat kellett fizetni.

Másik, szintén buszra váró utas tromfolt, hogy a gyógyszertárban külön kell fizetni az üvegért, és pillanatok alatt átalakult a várakozók hangulata keserű panaszáradattá.

Úgy éreztem, hogy ennyi negatív kisugárzású ember csak véletlen lehet, és menekültem a közelükből.

Csodás tavaszi napsütés, illatozó hársfák, és nem veszik észre, csak a kellemetlen dolgokat, amin nem tudunk változtatni.

Örültem, hogy végre megérkezett a busz, és felszálltam.

Dolgomat elintézve másik megállóba igyekeztem.

Mondja egy férfi, hogy késnek a buszok, a bérletek árát pedig emelik, és mások is szidják a Volánt.

Panasz, szitkozódás, és az az érzésem, ez az ország nagyon keserű lett, itt mindenki csak a rossz dolgokat veszi észre, egymást bántják, és csak kellemetlenségekről tudnak beszélni?

Nagyon rossz hangulatban értem haza.

Délután ismét el kellett mennem, de melegedett az idő, ezért nyári, színes nadrágot és blúzt vettem magamra.

A buszmegállóban tömeg, de kaptam ülőhelyet, mosolyogva megköszöntem. Mellettem ülő hölgy visszamosolygott rám, és megkérdezte, hol lehet ilyen színes nyári blúzt venni, ő is ilyet keres.

Másik várakozó is beszállt a beszélgetésbe, és nevetve mondta, hogy jó volna neki is ilyen blúz, de csak a fél oldalára lenne jó, mivel bizony ő kissé gömbölyű, és mozdulataival saját magán nevetett.

Pillanatok alatt átragadt több várakozóra a vidám hangulat, és kezdtem megnyugodni, hogy országunknak talán csak az egyik fele depressziós.

Vagy délután, amikor munkából hazafelé tartanak az utasok, már jobb kedvvel várakoznak, mert tudják, hogy mindjárt otthon lesznek, és ez biztatja őket?

Vagy elég lenne a buszmegállóban lévő plakátokra vidám témát, mosolygó arcokat rajzolni?

Mert mit is látok most a plakátokon?

Egymás ellen uszító arcokat, hogy vannak, akik a háborút támogatják.

... Hm, hogy is van ez? Valakik szándékosan szítják az elégedetlenséget, a rossz hangulatot?

Fejétől büdösödik a hal???

Azért is mosolyogni fogok mindenkire.

Bakancslistás álom – kipipálva!

A 70. szülinapomra fantasztikus ajándékot kaptam a családomtól. A bakancslistámról ismét kihúzhattam egy tételt. Tandemugrást kb. 4300 m magasból. Ez olyan szokványos, nagymamás ajándék, nemde? Először szabadesés, ami ugye több mint 200 km/órás sebességet jelent. Közben kb. 3000 métert süllyedtünk, ami közel 1 percig tartott. A zuhanás alatt nem lehet érezni a sebességet, csak annyit éreztem, hogy alulról nyom a levegő. 1300 méter körüli magasságban volt az ejtőernyő nyitása. Volt minden, szaltó a repcsiből kifelé, pörgések az ejtőernyővel. Én is irányíthattam az ejtőernyőt. Hihetetlenül jó érzés volt az egész. Köszönöm a családomnak! Triatlonos tortát is kaptam tőlük. (A fotón Andi kezén a VTE a Veszprémi Triatlonegylet – ahol versenyeznek – rövidítése – a szerk.)

Sándor, a párom is kapott ajándékba hat évvel ezelőtt egy tandemugrást. Na, akkor gondoltam rá, hogy nekem is ki kellene próbálnom. És lőn, ez is megvan!

Fügi Andrea

Használt pelenkákból épülnek a jövő házai?

Napról napra újabb és újabb ötletek látnak napvilágot azzal kapcsolatban, hogyan lehetne költséghatékonyabbá és környezetkímélőbbé tenni az építési munkálatokat – egy anyuka pedig most elő is állt egy szerinte tökéletes megoldással: használt pelenkákat keverne az építőanyagokhoz.

Egy csecsemő egy nap alatt négy-öt pelenkát is elhasznál, így nem nehéz elképzelni, mennyi hulladékot termelhetnek egy egész országra vetítve. A pelenkák ráadásul nem lebomló anyagból készülnek, így minden esetben a szemettelepen kell kikötniük, ahol aztán elégetnék őket. Ez az ötlet ihlette meg Siswanti Zuraidát, a japán Kitakyushu Egyetem építészmérnöki PhD-hallgatóját, aki a Scientific Reports című folyóiratban publikálta legújabb ötletét.

A közelmúltban több kutató sok időt és erőfeszítést szentelt az építőanyag-hulladék újrahasznosításának fejlesztésére, mivel ez ökológiailag kedvezőbb, különösen a nem lebomló hulladékok esetében. Kutatásom az eldobható pelenkahulladéknak az indonéziai építési szabványok alapján az épület szerkezeti és építészeti összetevőjeként használt kompozit anyagként történő újrahasznosítására összpontosít. Amellett, hogy széles perspektívát kínál a kísérleti eredmények végrehajtásához, a tervezési forgatókönyv egy 36 négyzetméter alapterületű, alacsony költségű lakóház építését is magában foglalja – magyarázza Zuraida, aki maga is édesanya, így halmozottan közel áll hozzá a kutatási területe.

A fiatal nő kísérleti eredményei azt mutatták, hogy az épület kompozit anyagaként felhasználható eldobható pelenkahulladék maximális kapacitása 10 százalék körül alakul a szerkezeti elemeknél és 40 százalék körül a nem szerkezeti és építészeti elemeknél, így egy 36 négyzetméter alapterületű ház felépítése esetén körülbelül 1,73 köbméter pelenkahulladék használható fel – ezzel is csökkentve a speciális építészeti anyagok mennyiségét, így költséghatékonyabbá téve az építkezést.

Így kerül pelenka a falakba

Ugyan maga Zuraida is felhívja a figyelmet, hogy még a projekt legelején tartanak és még nagyon hosszú út áll előttünk, szerinte azonban abszolút kivitelezhető a megoldása. Elmondása szerint először is szükség lenne egy olyan rendszerre, amely összegyűjti a pelenkákat. A világjárvány során ezt nem tudta kivitelezni, de szerencsére nem kellett meszszire mennie – saját kislánya elhasznált peleinkáit használta a különböző prototípusokhoz.

Ő maga mosta és fertőtlenítette lánya piszkos pelenkáit, majd 28 napig hagyta őket a napon száradni, végül testvére segítségével ollóval apróra vagdosták őket. Mint ismeretes, a pelenkák többnyire műanyagból és cellulózból állnak, így újrahasznosításuk ahhoz hasonlítható, ahogyan a műanyag palackokat gyakran szőnyegekhez használt szálakká alakítják. Ami a pelenkáknál különösen kívánatos, hogy Zuraida szerint szuperabszorbens polimerrostokat tartalmaznak,

MELY ÖNGYÓGYÍTÓ TULAJDONSÁGOT ADHATNA A BETONANYAGOKNAK, MIVEL A SZÁLAK OLYAN MÓDON KÉPESEK ELNYELNI A NEDVESSÉGET, AMI CSÖKKENTHETI A REPEDEZETTSÉGET.

A kutatócsoport hat különböző mintájú építőanyagot tesztelt, amelyek különböző mennyiségű pelenkát tartalmaztak, hogy kiderítsék, mennyit lehet hozzáadni anélkül, hogy az anyag szilárdsága romlana. Végül arra jutottak, hogy a pelenkák egy 36 négyzetméteres ház felépítése során a beton és a habarcs készítéséhez használt homok akár nyolc százalékát is kiszoríthatják. Ez magában foglalja a betonoszlopokhoz és gerendákhoz használt homok 27 százalékát, és a válaszfalak habarcsának elkészítéséhez használt homok akár 40 százalékát is.

A tanulmány ugyan nem számolja ki, hogy ezzel menynyi üvegházhatású gázkibocsátást lehetne megelőzni, az azonban biztos, hogy az ugyan használt, de kimosott és fertőtlenített pelenkák jobb helyen vannak egy új építésű ház falaiban, mint egy szeméttelepen.

Kérdéses, hogy elfogadják-e

Ahogy a legtöbb országban, úgy Indonéziában, Zuraida anyaországában is szabályozzák, hogy pontosan milyen anyagokból is lehet felépíteni egy házat, ezek között pedig a használt pelenka természetesen nem szerepel – legalábbis egyelőre. A fiatal anyuka szerint olyan politikára lenne szükség, amely szélesíti az emberek hozzáférését a megfelelő és gazdaságos építőanyagokhoz. Hasonlóképpen, szerinte anyagilag is támogatni kellene az élvonalbeli építési technikákkal kapcsolatos kutatási és fejlesztési erőfeszítéseket.

A környezetbarát építési terveket és módszereket, valamint az energiatakarékos és kevesebb szennyezést okozó technológiákat ösztönözni kell, és könnyebben elérhetővé kell tenni. Az újrahasznosított anyagok, illetve az építőanyagokból származó hulladékok, mint például az acél és a gumi, valamint az ipari anyagok, mint például a pernye, az egyik legjobb választássá váltak a környezetre gyakorolt hatás és a költségek csökkentése érdekében

– magyarázta Zuraida, hozzátéve, hogy más fejlődő országokhoz hasonlóan Indonéziában is komoly gondot jelentett az elmúlt három évtizedben az alacsony költségű lakhatás biztosítása, mivel a városi lakosság száma évente 4,1 százalékkal nőtt, az előrejelzések szerint pedig 2025-re az ország lakosságának 68 százaléka városokban fog élni; így minél hamarabb cselekedniük kell.

Forrás: Index

Keleti Ágnes, a legidősebb élő olimpiai bajnok 102 éves

Nemrégiben töltötte 102 életévét Keleti Ágnes ötszörös olimpiai bajnok tornásznő, a Nemzet Sportolója, Magyarország legtöbb olimpiai éremmel rendelkező női sportolója, minden idők legeredményesebb magyar tornásznője, a világ legidősebb élő olimpiai bajnoka. Klein Ágnes néven született 1921-ben.

Elképesztő még belegondolni is, de 102 szál gyertya díszelgett a legendás tornász, Keleti Ágnes tortáján. Minden idők egyik legeredményesebb magyar olimpikonja a fantasztikus életútja mellett életigenléséről és rendkívül szellemes aranyköpéseiről is ismert.

Szinte minden későn jött Keleti Ágnes életében: 35 éves volt, amikor a legelső olimpiai aranyérmét szerezte, túl a negyvenen szülte meg első fiát, és 95 évesen költözött végleg haza, Magyarországra. Szorgalmának, alázatának és optimizmusának köszönhetően, amihez hozzányúlt, arannyá vált a kezében. Öt olimpiai aranyérem, egyedülálló sportpályafutás Magyarországon, Izraelben pedig a nemzeti tornasport megteremtése. Szerinte nincs itt titok, hanem a cél érdekében minden áldozatot meg kell hozni.

„Mindig is élni akartam, ez segített át a nehézségeken."

Húsiparban dolgozó zsidó család gyermekeként 1921-ben jött világra Klein Ágnes néven a most 102 éves Keleti Ágnes, aki már kislányként is imádott zenére mozogni. 4 évesen kezdett el tornázni, mivel a gyermekorvos foltot talált a tüdején, és egy speciális mozgásterápiát írt neki elő. A torna mellett Ágnes másik nagy szerelme a cselló, nemegyszer még a Zeneakadémián is fellépett. A kisgyermekek versenyeztetéséről pedig ezt gondolja:

„A KORÁN KEZDETT, KEMÉNY TORNA TÖNKRETESZI A GYERMEKET. ELŐSZÖR AZ AGYÁT KELL FEJLESZTENI, NEM A TESTÉT."

Ágnes pályatársainál jóval később, 16 évesen kezdett el versenyszerűen tornászni, legelső bajnokságát 1940-ben nyerte meg. Így emlékszik a kezdetekre:

„HA MA VALAKINEK ELMONDOM, HOGY MIKOR KEZDTEM KOMOLYAN TORNÁZNI, AZ NAGYON CSODÁLKOZIK, MERT A LÁNYOK MANAPSÁG TIZENHÉT-TIZENNYOLC ÉVES KORUKRA MÁR ABBA IS HAGYJÁK."

Aztán jött a második világháború, és a nácik térhódítása miatt az is csoda, hogy egyáltalán életben maradt. A vészkorszak csaknem végzetesen kettétörte a sportpályafutását,

hiszen 1938 és 1941 között származása miatt eltiltották a versenyzéstől. 1944-ben férjhez ment Sárkány Istvánhoz, a berlini olimpia tornászválogatottjának tagjához, mivel azt remélte, hogy így nem deportálják. Édesapját Auschwitzban meggyilkolták, otthonukat bombatalálat érte, ő pedig Juhász Piroska néven Szalkszentmártonban bujkált.

„A LEGSZÖRNYŰBB DOLOG, AMIRE EMLÉKSZEM, AZ VOLT, AMIKOR A HÁZ OLDALÁBAN MEGLÁTTAM EGY HALOTT ASSZONYT, AMINT FOGTA HALOTT KISLÁNYA KEZÉT. MIND A KETTEN RÓZSASZÍNŰ SELYEM HÁLÓINGBEN VOLTAK, ÚGY FEKÜDTEK EGYMÁS MELLETT AZ UTCÁN JÉGGÉ FAGYVA, MINT KÉT VIASZBABA. FELTETTÜK ŐKET EGY TALICSKÁRA, ELTOLTUK A TALICSKÁT AZ ERZSÉBET TÉRRE, ÉS OTT BEGURÍTOTTUK ŐKET A KÖZÖS SÍRBA. SEM MEGBOCSÁTANI, SEM ELFELEDNI NEM TUDOM EZT A KÉPET."

A háború és a nácik bukása után a nagy visszatérés sem váratott magára: 24 évesen kezdte újra, amikor mások már szögre akasztják a tornászruhát. A sportéletben kifejezetten idősnek számított már, amikor 26 évesen megnyerte a magyar bajnokságot, mégis az 1948-as londoni olimpiára nem juthatott ki egy sérülés miatt.

„VERSENYZŐ KOROMBAN, A VERSENYEK UTÁN CSAK AKKOR TUDTAM ELALUDNI, HA VÉGIGGONDOLTAM ÉS LEÍRTAM MINDAZOKAT A HIBÁKAT, AMELYEKET A GYAKORLATAIMBAN ELKÖVETTEM. AZT IS MEG KELLETT FOGALMAZNOM, HOGY MIÉRT NEM TUDTAM ELÉG NYUGODTAN VERSENYEZNI, VALAMINT, HOGY MIKÉNT LEHETNE MÁSKOR JOBBAN DOLGOZNI."

Már túl volt a harmincon, amikor végre kijutott az olimpiára, s az 1952-es helsinki olimpián a talaj bajnoka lett, ezenkívül egy ezüst- és két bronzéremmel térhetett haza Finnországból. Ágnes mindig híresen ügyelt alakjára és megfelelő táplálkozására. Máig is vallja, hogy keveset szabad enni, és esküszik a rengeteg gyümölcsre.

„NEM MI VAGYUNK AZ ÉTELÉRT, HANEM AZ ÉTEL VAN ÉRTÜNK. OKOSAN ESZEM, EZÉRT NINCS HASAM."

Helsinki után az 1956-os melbourne-i olimpia következett, ahol az akkor már veteránnak számító Keleti Ágnesnek négy olimpiai aranyérmet akasztottak a nyakába: talajon, gerendán, felemás korláton és a kéziszercsapatban nyert aranyérmet.

Elbűvölte Fülöp herceget

A kéziszercsapat piros-fehér-zöld nemzeti szalaggal adta elő gyakorlatát Kodály Zoltán Marosszéki táncok című művére. A produkció annyira megtetszett az olimpia fővédnökének, II. Erzsébet hitvesének, Fülöp hercegnek, hogy megismételtette a kűrt. Számos érdeme mellett Keleti Ágnes lett az egyetlen magyar versenyző az olimpiák történetében, aki egy nap három aranyat volt képes szerezni. Az aranyesőt követően azonban még az olimpiai faluban eldöntötte, hogy a csúcson hagyja abba, és azonnal visszavonul az élsporttól.

„A SZÉPSÉGET NEM SOKRA TARTOM. AZ OKOSSÁGOT ÉS AZ ÜGYESSÉGET INKÁBB."

Izraelbe költözött

Az 1956-os forradalom leverését Melbourne-ben, az olimpiai csapat tagjaként követte végig. Látván a megrázó képsorokat és híreket, több magyar sportolóval együtt úgy döntött, hogy nem tér vissza a diktatúrába, hanem kinn maradt Ausztráliában, majd kisvártatva Izraelbe költözött. Életfelfogása és vasakarata új hazájába is elkísérte.

„MINDIG A SZERENCSÉTLENSÉGBEN VOLT SZERENCSÉM, A TÖBBIT PEDIG SZORGALOMMAL ÉRTEM EL. AZÉRT MEHETETT ILYEN JÓL A SPORT, MERT SOSEM AKARTAM NYERNI, ENGEM AZ UTAZÁS IRÁNTI VÁGY HAJTOTT IGAZÁN."

Izraelben azonnal megvetette lábát, 1958-tól 1980-ig az izraeli tornaválogatott edzője volt, valamint az Izraeli Testnevelési Főiskolán is tanított.

„ÉN NEM ANNYIRA SZERETTEM TANÍTANI, MINT INKÁBB SEGÍTENI."

Túl a negyvenen lett anya

A sztársportolót Izraelben a szerelem is utolérte: második férje Bíró Róbert lett, akivel Izraelben, a Maccabi Játékokon ismerkedett meg. A férfi sportújságíróként volt jelen, és amikor meglátta Ágnest tornázni, annyit mondott, „Ez a nő lesz a feleségem."

A férfiakról azonban sajátos véleménye van.

„A FÉRFIAKÉ A GYENGÉBB NEM, NEM A NŐKÉ. HA A FÉRFIAKNAK KELLENE GYEREKET SZÜLNI, NEM SOK PICI SZÜLETNE."

41 éves volt, amikor megszületett első fia, Dániel, majd két évre rá a jelenleg divattervezőként dolgozó Rafael is megérkezett. A gyermeknevelésről így vélekedik:

„A GYERMEK JÖVŐJE A SZÜLŐ."

Ágnes betöltötte a 65 évet, amikor végre visszakapta magyar állampolgárságát, s 95 évesen végleg hazatelepült Budapestre.

Mindörökké spárga!

További „fun fact" a még mindig rendkívül hajlékony Ági néni nem mindennapi életében, hogy 2018-ben szerepelt az izraeli Got Talentben, mert ilyen idősen sem kottyant meg neki lemenni spárgába. S hogy mi a hosszú élet titka a 102 éves sportlady szerint?

„A HOSSZÚ ÉLET TITKA AZ, HOGY NEM SZABAD A TÜKÖRBE NÉZNI!"

Forrás: Dívány

A jövőbeli siker kulcsa az IQ és az EQ mellett az AQ, a rugalmas alkalmazkodás

Éveken át azt gondolták, az IQ-teszten elért pontszám az egyik legjobb jóslója a jövőbeli teljesítménynek. Később egyre nagyobb figyelem irányult az érzelmi intelligenciára is, arra, hogy milyen személyközi, önszabályozó, kapcsolatteremtő készségeink vannak. Noha az IQ és az EQ szerepe továbbra is fontos napjainkban – a klímakatasztrófa okozta válságok, a feszült geopolitikai helyzet és a mesterséges intelligencia térnyerésének korában – minden eddiginél jobban meg fog nőni az AQ (*adversity quotient) jelentősége: vagyis azé, hogy milyen ütemben és milyen hatékonysággal tudunk alkalmazkodni a minket érő változásokhoz. A jó hír az, hogy szakértők szerint a rugalmasságunk fejleszthető – ötleteket is mutatunk, hogyan.*

Bemutatjuk az AQ-t

A fogalmat egy bizonyos Paul Stoltz alkotta meg, aki 1997-ben kiadott könyvében azt állította, az IQ és az EQ mellett létezik egy harmadik tényező is a sikerhez: az adversity quotient, amelyet magyarra **alkalmazkodási hányadosként** szoktunk fordítani. Az AQ mint mérőszám azt hivatott megragadni, hogy mennyire tudunk megbirkózni a minket érő nehézségekkel, problémákkal, válságokkal, képesek vagyunk-e az elénk tornyosuló akadályokat lehetőségekké formálni.

A szerző elképzelése szerint az AQ-nak négy dimenziója van. Az első a **kontroll** (Control), az arra való képességünk, hogy irányítsunk egyes helyzeteket és a saját válaszainkat, hassunk a környezetünkre, valamint különbséget tudjunk tenni aközött, hogy mi múlik rajtunk, és mi nem. A második a **tulajdonlás** (Ownership), hogy felelősséget vállaljunk, és ne másokat hibáztassunk a gondjainkért. A harmadik a **kinyúlás** (Reach), hogy szükség esetén merjünk segítséget, támogatást kérni, legyen körülöttünk egy megtartó közeg, szakmai-emberi értelemben egyaránt. A negyedik pedig a **kitartás** (Endurance), hogy a nehézségek dacára is megőrizzük a reményteljes hozzáállásunkat, fenntartsuk az erőfeszítéseinket. Nem meglepő módon kutatások azt találták, hogy ezek a tényezők pozitívan járnak együtt a motivációval, a teljesítménnyel, az emberek vállalkozó kedvével, stresszkezelésével, érzelmi érettségével.

Régi fogalmak új köntösben?

Ugyanakkor sokan kevésbé lelkesek attól az ötlettől, hogy az AQ önálló tényező lenne. Már az EQ esetén is felmerült a kritika, hogy valójában az intelligencia egy altípusáról van szó, és az EQ egyes összetevői nem függenek össze elég erősen ahhoz, hogy egyetlen fogalomról lehessen beszélni.

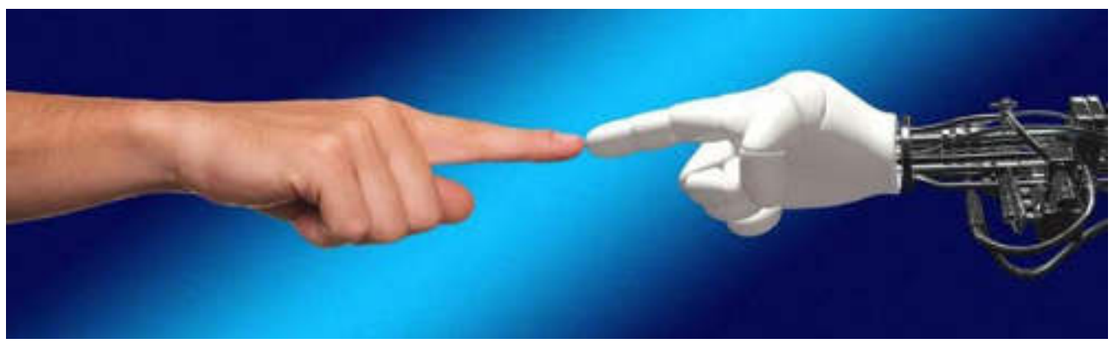
Csak két dolgot emelek ki az AQ kapcsán. Az egyik, hogy

- intelligenciának nevezni valamit kommunikációs szempontból – könnyebb eladni, különösen az üzleti életben, akár képzések formájában.
- a másik, hogy vegyük észre, az AQ valójában olyan fogalmakra épít, amelyeket a lélektanban már régről ismerünk a pozitív pszichológia vagy a megküzdés szakirodalmából: ilyen például a külső/belső kontrollosság, a szívósság, az énhatékonyság, vagy az állhatatosság. A koncepció népszerűsége azt jelzi, hogy sokan érzik: az alkalmazkodásra való kapacitásunk fokozása kulcstényező lesz abban, hogy a minket érő változások közepette is jól boldoguljunk.

Az önmeghaladás művészete

A téma másik neves szakértője, Natalie Fratto, azt vallja: „Az IQ a minimum, hogy megkapj egy állást, de hosszú távon az AQ-tól leszel sikeres."

Fratto egyébként az intelligencia egy altípusának tartja az alkalmazkodási hányadost, ami szerinte magában foglalja a kíváncsiságot, a bátorságot, és a problémamegoldó képességet is. 2019-ben egy előadásában kiemelte, mi a három legfontosabb alkalmazkodási szempont:



Az egyik, hogy az adott személy vagy csapat hogyan teljesít a „mi lenne, ha" típusú szimulációkon. A másik, hogy valakire mennyire jellemző a felfedezés – akár hobbik szintjén. A harmadik pedig, hogy az új információk befogadása mellett mennyire képes meghaladni az elavult ismereteit. Ez utóbbi mozzanatra szeretnék bővebben is kitérni.

Ha belegondolsz, a rugalmasság lényege valójában az, mennyire vagyunk képesek gátolni dolgokat – különböző viselkedéseket, gondolatokat, elmeállapotokat, nézőpontokat –, és helyettük valami mással előállni, valami másba belehelyezkedni.

A rugalmasság valahol a váltás képessége, és szerintem elképesztően izgalmas, hogy egy sor olyan sajátossághoz is köze van, amelyekről elsőre talán nem is feltételeznéd. Ez az alapja például a jelentudatosságnak, hogy mentálisan, ha kis időre is, de elszakadunk a múlttal és a jövővel kapcsolatos gondolatoktól; vagy elengedjük lélekben a munkánkat, amikor épp a szeretteinkkel vagyunk, és fordítva. A kreativitásunknak, hogy a szokásos választ meghaladjuk, és valami újjal rukkolunk elő. A humorunknak, hogy képesek vagyunk valami oda nem illőt, akár nyelvileg izgalmasat mondani. Az empátiánknak, hogy ki tudunk lépni a saját perspektívánkból, és a másik fejével tudunk gondolkodni, látni, érezni.

A tanulás felejtés is

Életünk során sokszor kerülünk olyan helyzetbe, amikor a fejlődést a korábban elsajátított ismeretek, működésmódok „visszatanulása" jelenti. Ahogy növekszik az ön- és rendszerismeretünk, felülírunk magunkban különböző sztereotípiákat, előfeltevéseket. Meghaladjuk a zsigeri, de káros reakcióinkat, és konstruktív válaszokkal, gondolatokkal helyettesítjük őket. Elhagyjuk a régi rutinjainkat, vagy ha szükséges, kínkeservesen ugyan, de átalakítjuk a mozdulatainkat.

Elakadás, rigiditás, merevség

A rugalmasságunk átmeneti vagy tartós elvesztése a mentális egészségünk szempontjából is kedvezőtlen. Depresszió esetén például az illető nehezen szakad el a negatív gondolatoktól, folyamatosan ruminál (rágódik), vagy rögzül nála az a magyarázó stílus, amely szerint a sikerei puszta véletleneknek köszönhetők, a kudarcaiért viszont a belső tulajdonságai felelősek (az, hogy ő milyen ember: „buta", „értéktelen"). Kényszeres zavarok során nincs uralma a rögeszméi, a sztereotip vagy ritualizált viselkedése felett, legyen szó tisztálkodásról, ellenőrzésről vagy számolásról. De egyfajta merevség, túlságos beszabályozottság jellemezheti az anorexia nervosával érintett embereket is, sőt a családtagjaikat vizsgáló kutatásokból az derült ki, hogy különböző feladatokban esetükben is csökken a váltás képessége.

Más pszichés nehézségeink hátterében is gyakran az áll, hogy elakadtunk: a korábbi viszonyulásaink, válaszaink már nem vezetnek eredményre, de nem tudtunk még újakat kidolgozni.

Mit tudunk mi, amit a gépek nem?

A Goldman Sachs márciusi jelentése szerint a mesterséges intelligencia okozta automatizálás miatt várhatóan háromszázmillió munkahely fog megszűnni az Egyesült Államokban és az Európai Unióban. A BBC által megszólaltatott szakemberek szerint a képzettebb dolgozókat még nagyobb veszély is fenyegeti, hiszen a chatbotok adatelemzésben, szövegalkotásban, számolásban jóformán verhetetlenek lesznek, míg például az önvezető autókra valószínűleg még jó pár évet, évtizedet várni kell, ahogy arra is, hogy egy robot ki tudjon takarítani egy szállodai szobát, vagy ápolni tudjon egy embert .

A szakértők prognózisai alapján három olyan terület van, amely várhatóan a legtovább ellenáll majd a változásoknak.

Az elsőt azok a kreatív munkák jelentik, amelyek során tényleg valami újat kell létrehozni, nem „csak" átrendezni már meglévő mintázatokat. A gép nagyon hamar el fogja sajátítani az esztétikát, a nekünk tetsző zenei, képzőművészeti, akár irodalmi-nyelvi fordulatokat. Egy új jogi, üzleti vagy orvostudományi stratégiát viszont jó eséllyel a jövőben is emberek fognak kidolgozni.

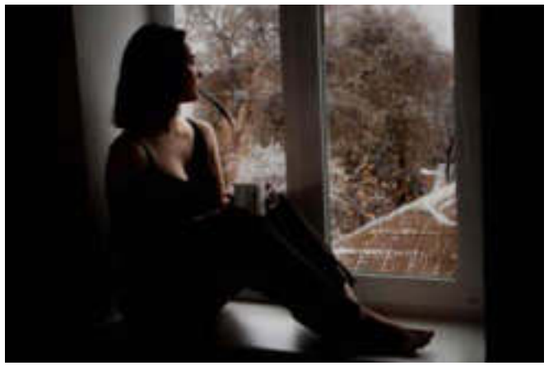
A másik kategóriába azok a munkakörök sorolhatók, amelyek elvégzéséhez kifinomult személyközi kapcsolatokra van szükség . Tehát ahol mélyen kell érteni a másik ember indítékait, jelzéseit, történetét – például tanácsadás, pszichológiai támogatás vagy oknyomozó újságírás esetén.

A harmadik relatíve biztonságos zóna a mobilitást, problémamegoldó készséget, kézügyességet igénylő tevékenységek köre, mint például a villany-, gáz- és vízvezeték-szerelők munkája.

Mindezzel együtt is az a legvalószínűbb forgatókönyv, hogy a mesterséges intelligencia egyetlen területet sem hagy érintetlenül, és érdemes már most újragondolni, hogy a saját területünkön miben lesz ránk a jövőben leginkább szükség. Most úgy tűnik, ezek tipikusan azok a feladatok lesznek, amelyek dinamikusak, változó környezetben, kiszámíthatatlan módon, emberek között zajlanak. Ha a saját szakmánkban maradunk, ebbe az irányba lenne érdemes elmozdulni, és rugalmasan alakítani a tudásunkat, készségeinket, szerepeinket.

Milanovich Domi – WMN

Ismerd meg önmagad!



Sok mindent elsajátítunk életünk során. Az iskolai tantárgyak révén szerzett ismereteink bővülnek a mindennapi élethez szükséges készségekkel: megtanulunk például főzni, kertészkedni, barkácsolni, kézimunkázni, jogosítványt szerzünk, és így tovább, azonban az önismeret sokszor hiányzik a listánkról.

Neveltetésünk, életkörülményeink, nemünk, életkorunk és sok egyéb tényező alakítja velünk született személyiségjegyeinket, de az alap változatlan marad. A vérmérsékletünk adott, abból kell a legjobbat kihozni.

Az emberek a vérmérsékletüket tekintve négy csoportba sorolhatók. Kr. e. 149 körül Galenus római orvos a hippokratészi megfigyeléseket alapul véve kidolgozta a temperamentumok elméletét. A négy temperamentum: a kolerikus forró és heves, a szangvinikus jellemzően meleg és eleven, a melankolikus sötét és komor, a flegmatikus pedig hűvös és lassú. Ezek ugyan keverednek bennünk, de valamelyik dominál. Mind a négy vérmérsékletnek vannak erősségei és gyenge pontjai; nem lehet őket a kiválóság szerint rangsorolni. Villantsunk hát fel néhány jellemző vonást mindegyikről, a teljesség igénye nélkül.

A **kolerikus** temperamentumú személy született vezető, dinamikus, határozott, erős akaratú, független, magabiztos, céltudatos ember, olykor akaratos, sértő modorú. Mindenre úgy tekint, mint elvégzendő feladatra. Gyorsan dönt, és cselekszik, de nemigen törődik azzal, hogy mi lesz mások reakciója. Az empátia sem tartozik erősségei közé, hajlamos a zsarnokoskodásra, s hogy elnyomja a többieket. Ha mellette állunk, támogatjuk elképzeléseit, akkor jól kijöhetünk vele, de ha megkérdőjelezzük tekintélyét, netán a munka frontján gyengébben teljesítünk nála, kemény ellenfélre akadhatunk a személyében. Türelmetlen, nem kedveli a halogatást, a tétlenséget. Szereti próbára tenni a képességeit. Stresszhelyzetben még keményebben dolgozik, s igyekszik megszabadulni attól, aki, vagy ami kiváltotta ezt a helyzetet. Rendkívül nagy a munkabírása, de meg kell tanulnia alkalmazkodni, és bizonyos területeken átadni az irányítást, a kontrollt a munkatársainak, illetve családtagjainak.

A **szangvinikus** temperamentumú ember felnőttkorában is imádja az élet tündérmeséit. Jóhiszeműségét, gyermeki egyszerűségét idős koráig megőrzi. Arcára van írva, milyen éppen a kedve. Könnyen sír és könnyen nevet. Bárhol, bármikor, bármiről képes beszélni, olykor túl sokat, ahelyett, hogy meghallgatná a másik embert is. Hajlamos túlzásokba esni, kiszínezni történeteit. Szeret szerepelni. Kiterjedt ismeretségi köre van, hiszen sok emberre van szüksége, hogy megkapja a kellő figyelmet. Segítőkész, hamar lelkesedik, aktív. Minden érdekli, feltéve, ha a témát eléggé szórakoztatónak, érdekesnek találja**.** Színes egyéniség, kiváló a humorérzéke. A kitartás nem tartozik erényei közé, hajlamos mással elvégezteti a munkáját, különösen, ha az nem köti le. A problémákat igyekszik elkerülni, a kritikát nehezen viseli el. A stresszes helyzetekből igyekszik elmenekülni, kifogásokat keres, másokat hibáztat. Kevesebb konfliktusba bonyolódik, ha megtanul jobban odafigyelni mások igényeire is, valamint, ha kitartóbbá válik.

A **melankolikus** személyiség lelkiismeretes, kötelességtudó. Könnyen megbántódik, túlérzékeny. Pontos, pedáns. Mielőtt cselekedne, alaposan végiggondol mindent. Az egyhangú feladatokat is lelkiismeretesen elvégzi. Kedveli a kézügyességet igénylő tevékenységeket, illetve mindazt, ami lehetőséget nyújt az elmélyedésre. A figyelme minden részletre kiterjed**,** ezért észreveszi a legapróbb hibát is, amit aztán ügyesen orvosol. Szereti a rendet és a csendet, a biztonságot, az állandóságot. Jó a diplomáciai érzéke, szívesen meghallgat másokat. Zárkózott és titoktartó, sem a saját, sem mások titkait nem fecsegi ki. Vonzódik a művészetekhez, a filozófiai problémákhoz. Rendkívül fegyelmezett, viselkedése sokszor merev, rugalmatlan. Olyan magas elvárásokat támaszt saját magával, de másokkal szemben is, amelyeknek sokszor képtelenség megfelelni**.** Konfliktus esetén visszavonul. Hajlamos arra, hogy a múltban vagy a jövőben éljen.

A **flegmatikus** embert látszólag semmi nem érdekli. Nem küzd a figyelemért vagy a dicséretért, és nem motiválják az eredmények, a teljesítmény. Képes tárgyilagos véleményt alkotni egy-egy helyzet kapcsán**,** veleszületett képességével sikeresen simítja el a vitás ügyeket. Békeszerető, a nyugodt szemlélődést részesíti előnyben. Veszély esetén sem veszíti el a fejét**;** nyugodtan felméri, átgondolja a helyzetet, majd kiválasztja a legcélszerűbb megoldást. Képes egyensúlyt teremteni a másik három vérmérséklet érzelmi csapongásai között; lecsillapítja a szangvinikus vadságát, nem ijed meg az erőteljes kolerikustól, és nem veszi túl komolyan a melankolikus ember szőrszálhasogató stílusát. Ha stresszhelyzetben találja magát, elrejtőzik, tévét néz, nem vesz tudomást a dolgokról. Előrelépést jelent nála, ha célokat tűz ki és megtanulja motiválni önmagát.

Az önismeretnek nagy hasznát vesszük emberi kapcsolatainkban; jobban megérthetjük, sőt, el is fogadhatjuk nemcsak önmagunkat, hanem családtagjainkat, embertársainkat is.

Szádvári Lídia

Újdonság a növényi alapú inzulin

Génpuskával bevitt gén segítségével az emberivel azonos, jó felszívódású inzulint sikerült amerikai kutatóknak salátával termeltetniük.

A *Biomaterials* folyóirat júliusi számában megjelent cikkükben a University of Pennsylvania kutatói arról számoltak be, hogy sikerült az emberivel azonos szerkezetű, orálisan alkalmazható, jól felszívódó inzulint termeltetniük salátában. Az 50 éve használt inzulin alkalmazása még mindig némi kockázattal jár a betegek számára, annak ellenére is, hogy nélkülözhetetlen segítséget jelent a világ 537 millió cukorbetege számára. A most már akár inzulinadagoló tollakkal is beadható hormon a legújabb klinikai vizsgálatok szerint olyan gyorsan éri el a véráramot, hogy hipoglikémiát okozhat, az automata inzulinadagolók pedig képesek ugyan precíz dózisokban adagolni a készítményt, de túl drágák, így a betegségben szenvedőknek csak egy kis része engedheti meg magának.

A nemrég megjelent cikk szerint a kutatók egy olyan proinzulint fejlesztettek, amely forradalmasíthatja a cukorbetegség kezelését. A kutatók az inzulin termeléséhez szükséges géneket génpuskával lőtték be saláta növényekbe, majd miután ezek a gének integrálódtak a növényi genomba, a képződő magvak már permanensen hordozták az inzulintermelő géneket. Az ezekből a magvakból kinevelt saláták leveleit fagyasztva szárítás után megőrölték, és az FDA vonatkozó iránymutatásai alapján szájon át szedhető készítményt állítottak elő. Ez az eljárás jelentősen különbözik az inzulin hagyományos előállítási műveletétől, amikor a hormont baktérium- vagy élesztősejtekkel termeltetik, ami egy drága és tisztítást is igénylő folyamat, nem beszélve arról, hogy a keletkező terméket alacsony hőmérsékleten kell szállítani és tárolni. A kutatók által a mostani fejlesztés során alkalmazott módszer legnagyobb előnye, hogy nincs szükség drága és bonyolult laborfelszerelésre, és a termék szobahőmérsékleten is stabil és jól eltartható. Ráadásul a készítmény orálisan is adagolható, mert a szilárd növényi sejtfalak megvédik az inzulint a gyomorsavtól, és biztosítják, hogy a bélbaktériumok bontsák le a hatóanyagot. Az így feltárt inzulin a bél-máj tengelyen keresztül a májba kerül.

Otszonline.hu

Ezek az élelmiszerek csökkentik a szívroham és a stroke kockázatát

A Hamilton Health Sciences és a McMaster University kutatói a European Heart Journal folyóiratban megjelent cikkükben közölték közös tanulmányuk eredményeit, amelyek szerint hat alapvető élelmiszertípus fogyasztásával jelentősen csökkenthető a kardiovaszkuláris betegségek kockázata.

A kutatók 80 ország több mint 245 ezer betegének adatait elemezve arra a következtetésre jutottak, hogy a naponta két-három alkalommal fogyasztott gyümölcs és zöldség, egy alkalommal fogyasztott dióféle, valamint naponta kétszeri tejtermék-fogyasztás már alkalmas a kockázat csökkentésére, de ehhez hetente három-négy alkalommal hüvelyeseket, két vagy három alkalommal pedig halat is érdemes fogyasztani.

A lehetséges helyettesítők között a naponta egyszer fogyasztott teljes kiőrlésű gabonafélék, valamint napi egyszeri feldolgozatlan vörös hús vagy baromfihús is szerepelt. A WHO adatai szerint 2019-ben világszerte 18 millióan haltak meg kardiovaszkuláris betegségekben, amelyek 85%-a szívroham vagy stroke volt.

MedicalOnline

Okos biztonsági tippek: mobil és adatvédelem (nem csak) utazás előtt

Egy friss kutatása szerint az emberek 43%-a soha nem köt készülékére biztosítást.

A mobiltelefon mára szinte nélkülözhetetlen kellék, nem csak a mindennapjainkban, de akár nyaraláskor is. Nagy bosszúság, ha elveszik, elromlik, mert nem „csak" a telefonunk lesz oda, hanem a fényképezőnk, a GPS navigátorunk, a tolmácsunk, a szórakoztató centerünk. Szakértőnk összegyűjtötte, hogy melyek azok az intézkedések, amelyeket érdemes meglépni, főképp utazás előtt, és mire figyeljünk, hogy telefonunkat és adatinkat biztonságban tudjuk.

MENTSÜK LE AZ ADATOKAT

Az okostelefonok teljesítményének növekedése, a kamerák fejlődése, valamint a tengernyi alkalmazás, amelyet futtatunk rajtuk, megnövekedett tárhely igényt is jelent egyben. A legtöbb emlékünk, élményünk, információk, képek, videók egyetlen sérülékeny készülékbe vannak zárva. Akár felhőbe, akár laptopra vagy asztali gépre, de érdemes mobilunkról időnként biztonsági mentést végezni! A legtöbb készüléknél ezt akár automatikusra is beállíthatjuk, így az esti töltés közben a műveletet magától elvégzi készülékünk. Utazás előtt azért is érdemes ezt megtenni, mert lehetőségünk van felmérni, mennyi szabad tárhelyünk maradt az új képekhez. Szükség esetén mentés után törölhetjük a kevésbé fontos tartalmakat, hogy legyen hely az újaknak.

ELLENŐRIZZÜK A FRISSÍTÉSEKET

Győződjünk meg róla, hogy operációs rendszerünk és alkalmazásaink legfrissebb verzióival rendelkezünk. A szoftvereken mindig vannak biztonsági rések, amelyek idővel a felszínre kerülnek. A régi verziók hiányosságai így kiszolgáltatottabbá tehetik a telefonunk védelmét. Szakértőnk azt javasolja, hogy az alkalmazások ellenőrzése közben töröljük a nem használt appokat is. Minél kevesebb alkalmazás van a telefonunkon, annál kisebb a kockázata, hogy egy alkalmazás biztonsági kockázatot jelent.

GONDOSKODJUK MEGFELELŐ VÍRUSVÉDELEMRŐL

Egy friss felmérése* szerint az emberek 70%-a gondoskodik a telefonja fizikai védelméről, de a vírusok ellen mindössze 20% vértezi fel készülékét. Pedig nyaralástól függetlenül, megfelelő vírusírtó alkalmazása minden esetben javasolt az észrevétlen adathalászat, az erőforrásainkat a háttérben használó alkalmazások vagy a települő vírusok ellen.

AKTIVÁLJUK A PIN-KÓDOT

Minden esetben legyen megfelelően erős kóddal (ne a család születési dátumaival), jelszóval védve az eszközünk arra az esetre, ha illetéktelen kezekbe kerülne. Ha van rá lehetőség, használjunk biometrikus jellemzőt is (például ujjlenyomatot vagy arcfelismerést) a jelszó vagy minta mellett.

Érdemes a készülékzár feloldása nélkül elérhetővé tenni elvesztés esetén hívható számot. Ez balesetnél is jól jöhet.

HASZNÁLJUNK NYOMKÖVETŐ ALKALMAZÁST

Amennyiben készülékünk nem rendelkezik eleve ilyen funkcióval, számos olyan alkalmazás tölthető le, amely képes nyomon követni a telefonunkat, vagy akár le is kapcsolni azt, amint bejelentettük a lopást. Ezek a szolgáltatások azonban nem működnek, ha nem kapcsoljuk be őket, mielőtt elveszítenénk a készülékét, ezért győződjünk meg róla, hogy a nyomkövetés engedélyezve van az alkalmazás számára.

ADATBIZTONSÁG: KERÜLJÜK A NYÍLT HÁLÓZATOK HASZNÁLATÁT

A személyes információ napjaink egyik legértékesebb árucikke. A digitális személyazonossággal való visszaélés pedig egyre nagyobb aggodalomra ad okot. Az utazók jobban ki vannak téve a rosszindulatú támadásoknak, mivel gyakran csatlakoznak nyílt WiFi hálózatokhoz, ezért, ha egy mód van rá, kerüljük az olyan hálózatok használatát, amelyekhez nincs szükség jelszóra, de semmi esetre se bankoljunk, és ne adjunk meg jelszavakat, ha nem védett a hálózat.

KAPCSOLJUK KI A WIFIT ÉS A BLUETOOTH-T

Ne fogadjunk semmilyen tartalmat (főleg fájlokat) ismeretlen küldőtől (pl.: AirDrop, Nearby Share). Kapcsoljuk ki a Wi-Fi és a Bluetooth automatikus csatlakoztatását és csak akkor engedélyezzük, ha használjuk őket. Ezzel megakadályozhatjuk felhasználóneveink, jelszavaink kiszivárgását.

ELŐZZÜK MEG A LOPÁST, SÉRÜLÉST

Az emberek 43% soha nem köt készülékére biztosítást, 18% pedig bár gondolt rá, de túl drágának tartja azt. Mobiltelefonunk nem csak a rajtuk található érzékeny információk és adatok miatt igazi kincs, de a mai okostelefonok önmagunkban is jelentős értéket képviselnek, amire előszeretettel csapnak le a zsebesek, vagy akár, sajnos, a szállodai, reptéri alkalmazottak is.

HA BIZTOSRA AKARUNK MENNI, KÉRJÜK SZAKEMBEREK SEGÍTSÉGÉT!

Akár új készüléket vásárolunk, akár a meglévőt szeretnénk óvni, frissíteni és naprakésszé tenni, érdemes szakemberek segítségét kérni hozzá, hogy valóban a lehető legalaposabb védelemmel tudjuk biztosítani a készülékünket.

Utánajártunk

Több nyugdíjas társunktól kaptunk olyan jelzést, hogy egy-egy orvosi vizsgálat alkalmával nem tud hozzájutni a vizsgálati dokumentumhoz, lelethez, mert a vizsgálatot végző intézmény csak emailen hajlandó eljuttatni a leletet a beteghez, függetlenül attól, hogy van-e email címe, gyakorlatilag papír alapon hozzájutni lehetetlen.

Próbáltunk utánajárni, és egy kis segítséggel a Parlamentben az alábbi kérdésre kerestünk hivatalos választ:

Hogyan kívánja elősegíteni (a szaktárca), hogy mindenki hozzájuthasson a saját egészségügyi állapotára vonatkozó dokumentumokhoz?

Íme, a válasz Rétvári Bence államtitkártól (forrás: parlament.hu – K/3942. számú írásbeli válasz):

A beteg egészségügyi dokumentáció megismerésének jogát a beteg részére az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény (Eütv) biztosítja.

Az Eütv. vonatkozó rendelkezései rögzítik, hogy a beteg jogosult a róla készült egészségügyi dokumentációban foglaltakat megismerni. Ennek megfelelően a beteg jogosult a fekvőbeteg-gyógyintézetből történő elbocsátásakor zárójelentést, a járóbeteg-szakellátási tevékenység befejezésekor ambuláns ellátási lapot kapni.

Az Eütv.-ben a beteg fenti betegjoga kötelezettségként is megjelenik az egészségügyi szolgáltató számára.

A fentiek alapján a beteget a törvény erejénél fogva megilleti az egészségügyi dokumentáció kézhezvételének joga. Nem törvénynek megfelelően jár el a járóbeteg-szakellátó, amennyiben a járóbeteg-szakellátási tevékenységnek befejezésekor közvetlenül a vizsgálatot kérő beküldő orvosnak küldi csak meg a leletet, mert így a beteg nem kap automatikusan belőle.

Az egészségügyi dokumentáció megismerésének részletszabályairól az Eütv. mellett az egészségügyi és a hozzájuk kapcsolódó személyes adatok kezeléséről és védelméről szóló 1997. évi XLVII. törvény (Eüak) is rendelkezik.

Az általános adatvédelmi rendelet (GDPR) hatályba lépésével rögzítésre került, hogy az adatkezelés tárgyát képező személyes adatok minden további másolatért miniszteri rendeletben meghatározott költségelemek alapján díjat kell fizetni. Ezen rendelkezésből következik tehát, hogy az első másolat ingyenes.

Azt is fontos hangsúlyozni, hogy az egészségügyi dokumentáció átadásának kötelezettsége azon egészségügyi ellátót terheli, akinél az egészségügyi dokumentáció keletkezett.

Amennyiben a beteg a törvényi rendelkezések ellenére sem kapja kézhez az egészségügyi dokumentációját, illetve nem biztosítják számára az első ingyenes másolat jogát, úgy a beteg jogosult az egészségügyi szolgáltatónál, illetve a fenntartójánál panaszt tenni, melyet az egészségügyi szolgáltató, illetve a fenntartó köteles kivizsgálni, és ennek eredményéről a beteget a lehető legrövidebb időn belül, de legfeljebb harminc napon belül írásban tájékoztatni.

A beteg fordulhat továbbá a betegjogi képviselőhöz, aki

- segíti a beteget az egészségügyi dokumentációhoz való hozzájutásban, azzal kapcsolatos megjegyzések, kérdések feltételében,
- segít a betegnek panasza megfogalmazásában, kezdeményezheti annak kivizsgálását,
- a beteg írásbeli meghatalmazása alapján panaszt tehet az egészségügyi szolgáltató vezetőjénél, fenntartójánál, illetve – a beteg gyógykezelésével összefüggő ügyekben – eljár az arra hatáskörrel és illetékességgel rendelkező hatóságnál, és ennek során képviseli a beteget.

Rétvári Bence államtitkár

Online kereskedelem és fogyasztóvédelem

Az elmúlt időszak tapasztalatai egyértelműen azt mutatják, hogy egyre inkább előtérbe kerül az online kereskedelem, egyre inkább így vásárolnak a magyar fogyasztók is. Természetesen ezen vásárlási mód kapcsán eltérő problémákkal is szembesülhetünk, ezért összegyűjtöttük a legfontosabb tudnivalókat.

A legfontosabb tanács, hogy ne kattintsunk azonnal a vásárlás gombra, ha meglátunk egy jól hangzó akcióval hirdetett terméket. Nézzük meg, milyen vásárlási feltételek vannak, hogyan lehet fizetni, mik a szállítási díjak és határidők, egyáltalán, ki az eladó. Ha a honlapon nem találunk cégnevet, vagy gyanús a név és az elérhetőség, nyugodtan zárjuk be az ablakot, és keresgessünk máshol. Azt sem árt megnézni, más oldalakon mennyibe kerül az adott termék, milyen feltételekkel árusítják, és a vásárlói véleményeket is nyugodtan olvasgassuk, sok hasznos tanácsra, vagy éppen figyelmeztetésre lelhetünk ott is.

Szerződés létrejötte és előzetes tájékoztatási kötelezettség

Az Európai Unió területén speciális szabályok vonatkoznak arra, hogy mit kell tartalmaznia a szerződéskötést megelőzően a vállalkozói tájékoztatónak. Így az eladó köteles világosan és közérthető módon tájékoztatni a fogyasztót különösen a termék vagy szolgáltatás lényeges tulajdonságairól, a vállalkozás nevéről, székhelyének postai címéről és a telefonszámáról, elektronikus levelezési címéről. Ezen felül tájékoztatást kell adnia a bruttó vételárról és az ezen felül felmerülő valamennyi költségről, így például szállítási díjról, a postaköltségről. Tájékoztatnia kell továbbá a fizetésről, a fuvarozásról és a teljesítési határidőről, valamint a vállalkozás panaszkezelési módjáról. Ugyancsak fel kell hívnia a vásárlók figyelmét a szavatossági és jótállási jogokra. Tájékoztatni kell a békéltető testülethez fordulás lehetőségéről és elérhetőségeiről. Végül, de nem utolsó sorban, a későbbiekben kifejtésre kerülő elállási jog gyakorlásának határidejéről és egyéb szabályairól is. Nem árt tisztában lenni azzal, hogy ezek hiánya esetén fogyasztóvédelmi hatósági eljárásnak van helye. A későbbi jogérvényesítés miatt fontos tudni, hogy a vásárló és az eladó között akkor jön létre a szerződés online vásárlás esetén, amikor az eladó által küldött, rendelést követő visszajelzés tartalmazza a vevő nevét, címét, a rendelés számát, a megrendelt termék díját, az egyéb költségeket és a rendelés minden lényeges adatát. A rendelést követő automatikus üzenet tehát nem jelenti még a szerződés létrejöttét, hiszen az többnyire csak egy automatikus üzenet arról, hogy a megrendelés beérkezett.

Mit jelent az elállási jog, és milyen korlátai vannak?

Mivel online vásárlás esetén nincs lehetőségünk kipróbálni, megérinteni, vagy akár csak megtekinteni a terméket fizikai valójában, ezért úgynevezett indokolás nélküli elállási jog illet meg bennünket. Magyarán, akkor is meggondolhatjuk magunkat, ha nem hibás a termék, csak éppen nem tetszik, nagy vagy kicsi, vagy éppen van már belőle egy másik. Az elállás azt jelenti, hogy annak megtétele esetén úgy kell tekinteni, mintha létre sem jött volna a szerződés. A termék átvételétől számított 14 napunk van arra, hogy éljünk az elállási joggal. Maga az elállás vagy a vonatkozó jogszabályban meghatározott elállási nyilatkozatminta kitöltésével, vagy erre irányuló, egyértelmű nyilatkozattal gyakorolható. Elállás esetén a vásárló köteles a terméket haladéktalanul, de legkésőbb az elállás közlésétől számított 14 napon belül visszaküldeni, illetve a vállalkozásnak vagy a vállalkozás által a termék átvételére meghatalmazott személynek átadni, kivéve, ha a vállalkozás vállalta, hogy a terméket maga szállítja vissza. A fogyasztót egyébiránt elálláskor kizárólag a termék visszaküldésének közvetlen költségét viseli, kivéve, ha a vállalkozás ezt át nem vállalja.

Elállás esetén a vállalkozás haladéktalanul, de legkésőbb az elállásról való tudomásszerzésétől számított 14 napon belül köteles visszatéríteni a fogyasztó által vételárként megfizetett teljes összeget, méghozzá a fogyasztó által igénybe vett fizetési móddal megegyező módon. Ha a fogyasztó kifejezetten beleegyezik, a vállalkozás a visszatérítésre más fizetési módot is alkalmazhat, de ebből adódóan semmilyen többletköltség nem terhelheti a vásárlót. Természetesen, amennyiben a megrendelő a normál kiszállítástól eltérő, valamilyen speciális – értsd gyorsabb, és ezért drágább – szállítási módot választ, a vállalkozás nem köteles visszatéríteni az ebből eredő többletköltségeket.

Azt is fontos tudni, hogy az elállási jog nem korlátlan. Nem terjed ki ugyanis bizonyos termékkörökre, és nem terjed ki teljes használatra. Nincs elállási jog élelmiszerekre, kibontott csomagolású CD-re, DVD-re vagy szoftverre, letöltött programokra, vagy éppen a fogyasztó egyedi utasításai alapján legyártott termékekre, vagy kibontott csomagolású higiéniai termékekre. Emellett online aukciós portálokon, apróhirdetéses oldalakon, közösségi médián keresztül magánszemélytől történő rendelésnél sem illeti meg a vásárlót az elállási jog. Továbbá az elállási határidő alatt a termék tényleges használata miatti, azaz nem a kipróbálás miatti értékcsökkenést is meg kell téríteniük a vásárlóknak. Magyarán, a neten rendelt futballcipőt felpróbálhatjuk, de szét nem rúghatjuk a barátainkkal foci közben – illetve megtehetjük, de ebben az esetben a teljes vételár sem fog visszajárni.

Hova fordulhatunk probléma esetén?

Mindenekelőtt, ha bármilyen problémánk merül fel egy webáruházzal kapcsolatban, akkor vegyük fel a kapcsolatot a vállalkozással, amelynek praktikus okai is vannak – hiszen leggyorsabban így oldódhat meg a vita, ugyanakkor jogi háttere is: egy esetleges békéltető testületi, vagy fogyasztóvédelmi hatósági eljárás feltétele ugyanis a vállalkozással történő kapcsolatfelvétel.

Itt kell megemlítenünk az úgynevezett chargeback intézményét is. A bankok és a bankkártyatársaságok közötti megállapodás alapján a vásárló akkor kérheti a chargeback, azaz visszautalás lehetőségét, ha bankkártyával fizet, azonban a vásárolt terméket vagy szolgáltatást mégsem kapja meg. A fogyasztó kérelmét a számlavezető bankja bírálja el, bevonva az eladó számlavezető bankját, és egy pár hónapos határidőn belül döntés is születik a visszatérítésről vagy annak elutasításáról. Bankkártyás vásárlás esetén tehát többletvédelemben részesül a vásárló, így bankjától feltétlenül érdemes segítséget kérnie.

Ha nem sikerül megoldanunk a céggel a problémát, akkor egyedi jogvitánkkal az ingyenes, gyors és egyszerű eljárást lefolytató békéltető testülethez fordulhatunk. A testületek az ország mindegyik vármegyeszékhelyén, 2024. január 1-jétől pedig régióközpontjában működnek. Céljuk, hogy egyezség létrehozásával a jogvitát megoldják. Jogszabálysértés – így pl. megtévesztés, vagy nem megfelelő tájékoztatás – esetén fordulhatunk a fogyasztóvédelmi hatósági hatáskörben eljáró vármegyei kormányhivatalokhoz, amelyek adott esetben hatósági eljárást folytatnak le a céggel szemben, szükség szerint bírságolhatnak is. Határon átnyúló jogvitában pedig, ha a cég székhelye az Európai Unióban, az Egyesült Királyságban, Norvégiában vagy Izlandon van, az Európai Fogyasztói Központ segítségét kérhetjük.

Természetesen bármilyen tanácsra, tájékoztatásra is szüksége van a fogyasztónak, a fogyasztóvédelmi civil szervezetekhez is fordulhat.

További információk:
Dr. Baranovszky György
ügyvezető elnök
06-30-790-1133
Dr. Kispál Edit szóvivő
06-30-400-4477

Nehogy pórul járjatok III. – Saját tapasztalatok alapján

Több multinál már nem tartanak eldobható zacskót a termékek mellett. A zöldséget, gyümölcsöt, péksüteményt a kihelyezett, darabonként minimum 15 forintért árult újra hasznosítható zacskóba lehet beletenni. Semmi kifogásom a környezetvédelem ellen, ám a pénztárcám tiltakozik az efféle pazarlások ellen. Mi a teendő? Először arra gondoltam, hogy ezeket a zacskókat szépen összehajtva viszszateszem a táskámba, és a legközelebbi vásárlásnál újra felhasználom őket. A gondolat jó volt, de a tett nem bizonyult hasznosnak; sőt… Másnap a pénztárnál mondtam a hölgynek, hogy hoztam a tegnapi zacskót, abba tettem a zöldséget, gyümölcsöt. Ezt el is higgyem, kérdezte. Jó trükk arra, hogy ne kelljen kifizetni a zacskókat! Megszégyenülve álltam ott, mint egy zacskókat lopó tolvaj, ő pedig leszámlázta az általam újra hasznosított, lebomló zacskókat. Otthon tovább törtem a fejem a megoldáson. Íme: vettem két méretben (kisebb, nagyobb) uzsonnás és mélyhűtős zacskókat. Ezeket a tekercseket beteszem a táskámba, és ezekből tépek le, ha zacskóra van szükségem. Többször is fel tudom némelyiket használni. Ezeket használva *még* nem ért atrocitás.

Márki Éva

Nehogy pórul járjatok II. – Saját tapasztalatok alapján

Szerencsére minden blokkot megőrzök egy ideig. Kihúzhatós papírzsebkendő dobozába szoktam betenni a kis cédulákat vásárlás után. Mikor megtelik a doboz, mehet a sok, már feleslegessé vált fecni a papírhasznosítóba. Azokat a blokkokat, amelyek garanciákat biztosítanak, egy mappában őrzöm. Felírom rá jó nagy betűkel, mit vásároltam, a vásárlás idejét, és a garanciális időt. Mindenkit arra bíztatok, vigye haza a blokkot még akkor is, ha csak néhány élelmiszert vásárolt. Íme, egy saját példa.

Lisztet, búzadarát vásároltam egy boltban. Amikor otthon kibontottam a zacskókat, hogy a tárolóba öntsem e malomipari termékeket, bosszankodva láttam, hogy mindegyikben rovarok nyüzsögnek. Persze, hiszen felhalmozódott a raktárkészlet a vásárlási korlátozások miatt. Dühös lettem, mert újra vissza kellett mennem a boltba. Az eladó rögtön azt kérdezte, biztosan náluk vásároltam-e a termékeket. Odaadtam a blokkot. (A vásárlás és a visszaszállítás között nem telt el egy óra sem.)

– Akkor visszaadjuk a pénzt – szólt az epés megjegyzés.
– Nekem lisztre, búzadarára lenne szükségem, nem a pénzre, válaszoltam. Talán lesz olyan termék, amiben nincsenek rovarok! Kérem, jöjjön velem, és bontsunk ki más gyártótól származó zacskót…
– Nem gondolja, hogy a maga kedvéért felbontom az összes zacskót!
– Az összesben rovarok vannak? Akkor talán ki kellene vonni a forgalomból.

Ekkor már többen körül álltak minket. Két vevő is megerősítette, hogy bizony ő is rovarokat, sőt, kukacot talált a lisztben.

– Nem kell nálunk vásárolni! Menjenek másik boltba, ha valami nem tetszik. Magának meg visszaadom a pénzét!

Sajnos tényleg másik boltba kellett mennem. Ez a történet később is megismétlődött. Egy multinál vásárolt liszt sem volt ehető. Visszavittem, a blokkal együtt. Elnézést kértek, hívták az ügyeletes műszakvezetőt. Rögtön kicserélték az árut. A műszakvezető felajánlotta, hogy bontsuk ki a csomagot, nehogy problémás legyen. Kibontottuk, nem volt vele gond. Ő ügyesen visszaragasztotta a zacskót, és újra elnézést kért. Így is történhetnek a dolgok…

Márki Éva

Óvjuk meg magunkat és egymást!

Szeretjük a nyarat, a kikapcsolódást, a családdal, unokákkal töltött több időt. Az örömök mellett készüljünk fel, hogy ne legyen az örömből bánat.

Amit nem tudok eléggé hangsúlyozni: a nagyobb mennyiségű folyadékbevitel. Ne induljunk el sem egyedül, sem az unokákkal – még rövid sétára sem- egy-egy üveg víz nélkül. A cukros üdítők nem oltják a szomjat, a víz a megfelelő. Ha mindenképp ízesíteni akarjuk, pár csepp citromlével tegyük. A gyümölcsteák – cukor nélkül – is alkalmasak szomjoltásra. Érdemes az unokáknak nagy kancsó limonádét készíteni gyümölcsökkel, nagyon kevés cukorral. Séta, programok után a gyümölcsök is szomjoltóak lehetnek. A műanyag flakonok helyett inkább üvegből készült folyadéktartót válasszunk; ezeken nem telepednek meg olyan gyorsan a baktériumok. Fontos, hogy folyamatosan tartsuk tisztán az üveget és a kupakját is.

A mosogató szivacsot mindig alaposan mossuk ki meleg, mosogatószeres vízben, majd ecetes vízzel öblítsük ki. Nem teljesen kinyomkodva helyezzük üveg/porcelán tányérba, tegyük a mikróba 1-2 percre. Ott hagyjuk kihűlni. Eközben elpusztulnak a baktériumok. A mikrót úgy fertőtlenítjük, hogy üveg/porcelán tálkába vizet és citromlét/ecetet teszünk, majd pár percig forraljuk. Hagyjuk kihűlni.

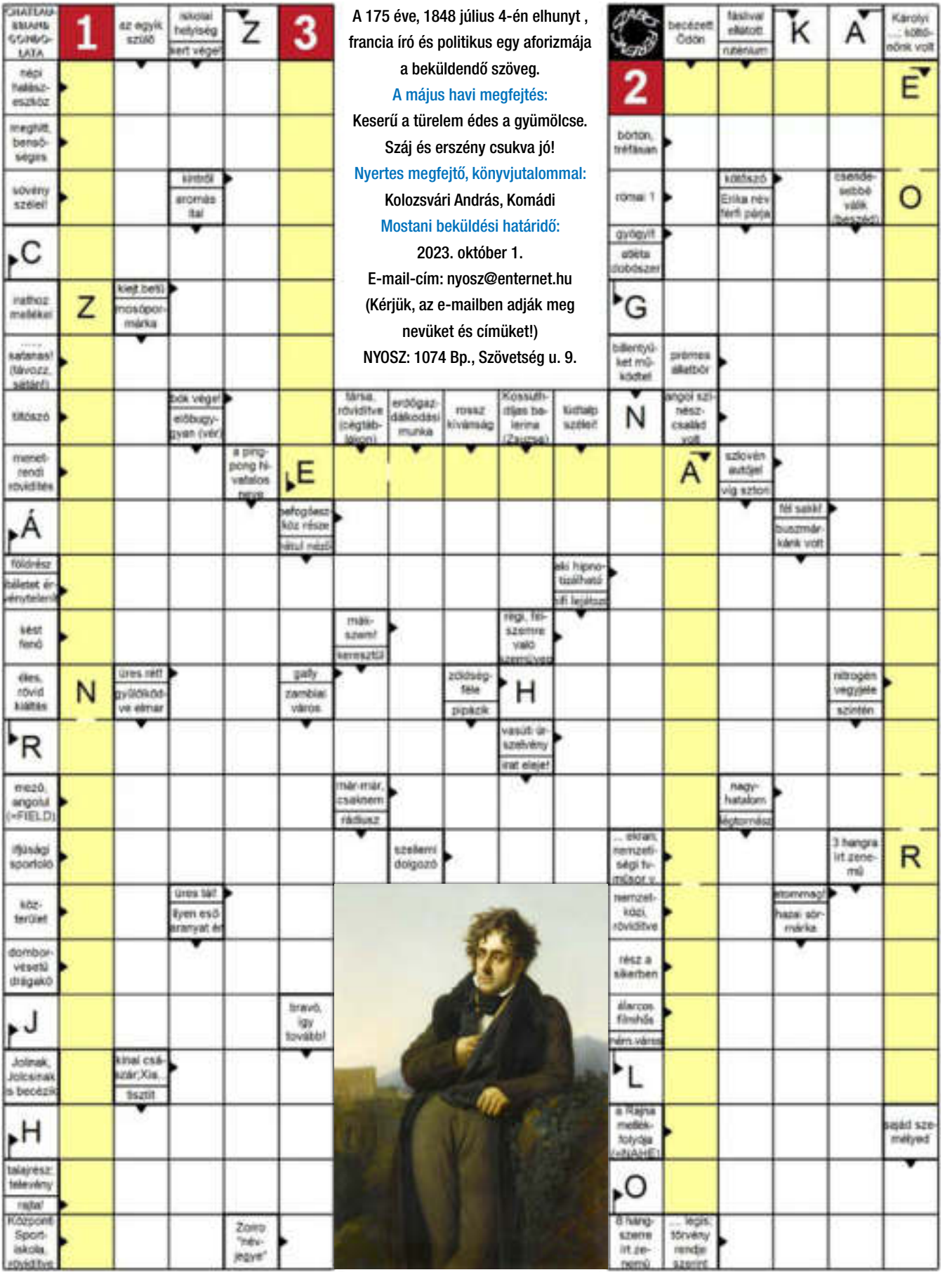
A hűtőszekrény tisztántartása is folyamatos feladat. Melegben gyorsabban romlanak a nyersanyagok (zöldség, gyümölcs, hús, tejtermék); a baktériumok, gombák átterjednek a többi ételre is. A tejet lehetőleg ne a hűtő ajtajában tároljuk, hanem a szekrény belsejében. A folyamatos nyitogatástól hőingadozásnak lesz kitéve, és hamarabb megromlik. A magasabb zsírtartalmú tej tovább eláll. Ha gombát készülünk főzni, és nem azonnal használjuk fel, tegyük papírzacskóba, és úgy a hűtőbe, maximum 2 napra. Minden ételt lefedve tároljunk. Az alufólia erre nem alkalmas, mert nem tapad szorosan. Gyakran töröljük át a hűtőt fertőtlenítő kendővel, vagy ecetes vízbe mártott szivaccsal.

Egy másik dolog, amire figyeljünk: a csapot minden alkalommal, miután forróvizet használtunk, állítsuk vissza a hidegvíz irányába. Sajnos, több ilyen balesetről van tudomásom, amikor „elszabadult” a kézi zuhany, vagy ráömlött a kézfejre a forróvíz a mosogatóban, és forrázás lett belőle.

Vigyázzunk egymásra! Szép nyarat!

Márki Éva

Rejtvény



A 175 éve, 1848 július 4-én elhunyt , francia író és politikus egy aforizmája a beküldendő szöveg.

A május havi megfejtés:

Keserű a türelem édes a gyümölcse.
Száj és erszény csukva jó!

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Kolozsvári András, Komádi

Mostani beküldési határidő:

2023. október 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu
(Kérjük, az e-mailben adják meg nevüket és címüket!)

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.