GENERÁCIÓNK

XX. évfolyam 4. szám Ára: 300 Ft

GYÖRKE JÓZSEF

IDŐSEN IS AKTÍVNAK MARADNI

NYOSZ-hírek

Évindító rendezvény a Nyugdíjasok Országos Szövetségében

9. oldal

NYOSZ-hírek

Értékeltek a somogyi nyugdíjasok

10. oldal

NYOSZ-hírek

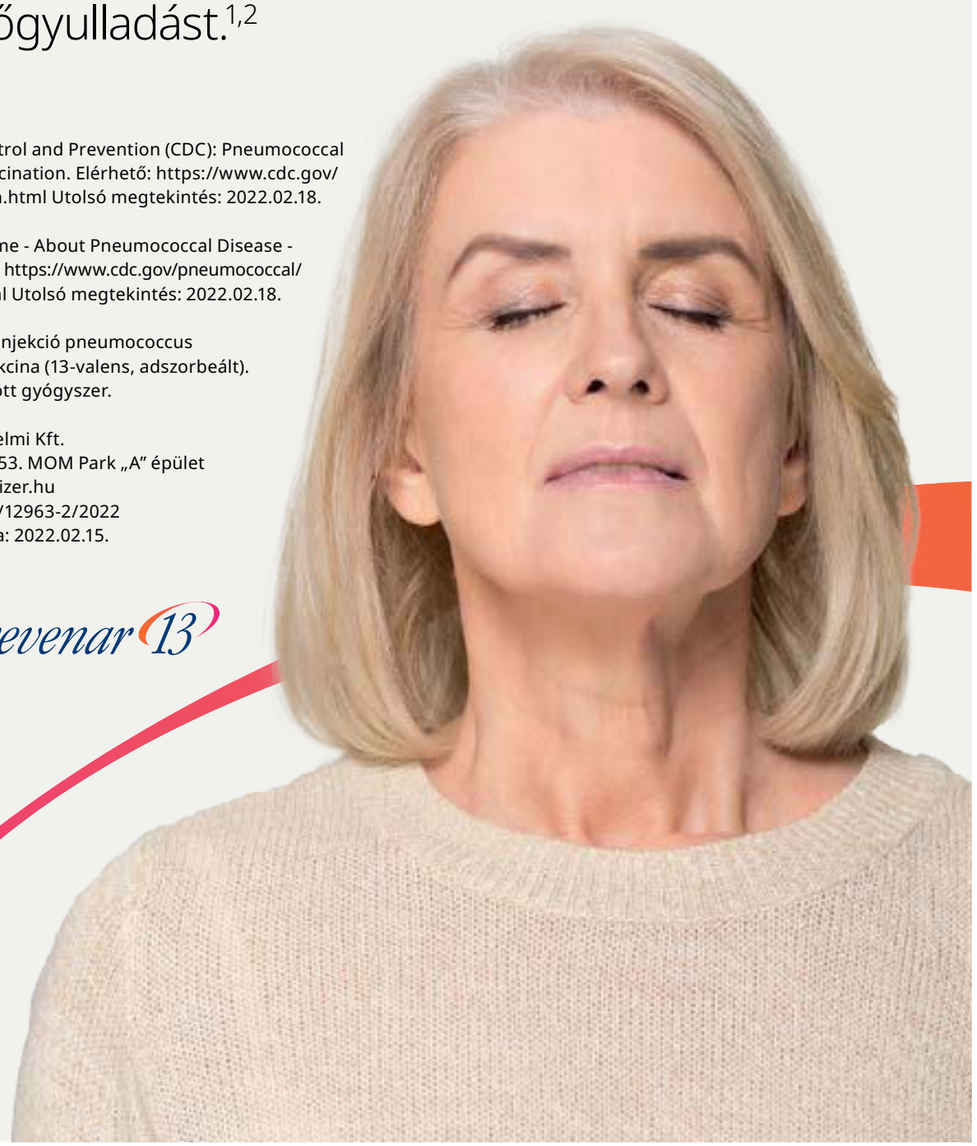
Gratulálunk Radnóti-díjasunknak!

13. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Az életben minden egy nagy levegővel kezdődik

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



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

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

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

Pfizer Gyógyszerkereskedelmi Kft.
1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park „A” épület
Tel: 06 1 488-3700 www.pfizer.hu
PP-PRV-HUN-0003, OGYÉI/12963-2/2022
Anyag lezárásának dátuma: 2022.02.15.

Pfizer Prevenar 13

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

TARTALOM

Idősen is aktívnak maradni 4
Öleld magadhoz öreg önmagad, és ne hagyd, hogy bárki bántsa.....6
Évindító rendezvény a Nyugdíjasok Országos Szövetségében 9
Értékeltek a somogyi nyugdíjasok 10
Nyugdíjasok Heves Megyei Dalos Találkozója 11
Dallamok szárnyán érkezett a nőnapi köszöntés sok nyugdíjas számára 12
Hölgytagjait ünnepelte a nyugdíjasok érdekvédelmi szervezete Tapolcán 12
Gratulálunk Radnóti-díjasunknak!.....13
Gizella Nyugdíjasklub.....13
Irodalmi pályázat 2022-ben 14
Emlékezünk 14
Mire tanított a világjárvány? 16
A pénz szaga 17
Megnyílt a Pénzmúzeum.....18
Büntethet-e a rendőr, ha a kerékpáros áthajt a zebrán? Megkérdeztük a rendőrséget 19
„Legyen a zene mindenkié!” 20
Fejezd be végre az aggódást, és kezdj el élni 22
Csupán ennyi emberbe szeretünk bele életünk során 24
Tanmese 24
Húsvét előtt, húsvét után 26
A stílusikon, Iris Apfel még 100 évesen is modellkedik 28
Óvatlansággal, könnyelműséggel és figyelmetlenséggel könnyen áldozattá válhatunk! 30

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

Neked is van szemüveged?

Március közepén egy egyszerűnek tűnő, napi hír látott napvilágot, amely tényszerűen így hangzott: diákok tüntettek a Kossuth téren annak érdekében, „hogy az oktatási rendszer a tanárok és diákok számára is méltányos legyen”. Szolidaritást vállaltak tanáraik munkakörülményeinek javítása érdekében indított sztrájkjukkal. Ahogy írták a Facebookon: „Független diákokként szeretnénk kiállni a tanáraink mellett, hiszen minket is ugyanannyira érint az oktatás élhetetlen állapota, például a tanulmányaink minőségét befolyásolja.”

A közösségi portálokon házi videók, és profi felvételek is terjedtek, demonstrálva a diákok hangos véleménynyilvánítását. És ahogy a közösségi oldalakon lenni szokott – jöttek is a vélemények, minősítések, tanácsok és kívánságok attól függően, kinek milyen a „szemüvege”, amely mögül szemléli a világ eseményeit. És persze nem figyelmen kívül hagyva a közösségi oldalak szabad (vagy őszinte?) véleménynyilvánításának, személytelen – jobbára következmények nélküli – megnyilatkozásainak lehetőségét.

Ha valaki veszi a fáradtságot, és elolvassa ezeket a bejegyzéseket, tökéletes képet kap arról, hogy mai világunk megosztottsága milyen mértékben befolyásolja véleményalkotásunkat, kifejezésmódunkat, végül is magatartásunkat, gondolkodásunkat. És arra is tökéletes példát kaphatunk, hogy mitől válik békétlenné, olykor gyűlölködővé, de aligha együttműködővé környezetünk, társadalmunk.

Hogy pesszimista vagyok? Általában nem jellemző rám, de ezek a bejegyzések elkeserítenek…

Vannak, akik ***példaértékűnek ítélik a diákok megmozdulását,*** *büszkeség tölti el szívüket a látványtól, és buzdítanak minden fiatalt, hogy álljanak ki (ilyen módon is) véleményükért.*

Aztán vannak azok, akik sztereotip megjegyzések halmazával, illetve letudják a véleményalkotást azzal, hogy már ***megint csak bulizni mennek ezek a fiatalok az utcára.*** *A minősítés pejoratív, felháborodott, elítélő.*

Ennek egy másik fajta megnyilatkozása az észszerűen érvelő: miért nincsenek ezek a fiatalok az iskolában? ***Miért nem tanulnak, hisz ez lenne a dolguk…*** *(Őket tán az sem hatja meg, hogy azért nem mennek iskolába, mert sztrájkolnak a tanárok, és egyébként alternatív órákat is tartanak az utcán…)*

A sok vélemény között szép számmal akad az olyan, amely szerint az „ellenzék, ***a politika küldte a fiatalokat az utcára****”. Sőt, egyenesen kinyilvánítják e véleményalkotók, hogy ha valakinek valami nem tetszik, az csak az ellenzék befolyásolása alatt állhat.*

Azt hiszem ennyi példa elég szemléltetés ahhoz, hogy megállapíthassuk: „megtanultunk” könnyen ítéletet mondani annak a „szemüvegnek” a segítségével, amely könnyít ugyan nézni, szemlélni a körülöttünk levő világ történéseit, de a „látásról”, az értő és alkotó látásmódról leszoktat. Könnyebb az automatikus, megszokásokon alapuló megközelítés, mint a tények mögé nézni, utánajárni az okoknak, sőt a céloknak, felkutatni egy hír „gyökerét”. Ez erőfeszítést igényel a befogadótól, de ez a valót látás legfontosabb feltétele.

Ha őszinte akarok lenni, akkor meg kell állapítanom: azért a Facebook mégiscsak jó valamire. Ha a történéseket eredeti, nem mások által értelmezett, eltorzított valójában akarjuk megismerni. Ahogy az írásom elején is olvashatták – a diákok valós célját erről a fórumról ismertem meg, ezek a sorok valóban tőlük származnak, a céljaik megfogalmazásának ez a hely az origója… Minden más csak manipulált, kiragadott megközelítés, ami támadás a történések tényszerű megismerése, az önálló véleményalkotás ellen.

Szóval azt javaslom, ha igaznak, követendőnek tartod a „Láss, ne csak nézz!” értékét, tedd félre a láthatatlan „szemüvegedet” – a valódit persze nem, ha szükséged van rá –, és járj utána a tényeknek, **csináld meg magadnak a saját híreidet!**

Némethné Jankovics Györgyi

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

Idősen is aktívnak maradni

Györke József egy kis dél-somogyi település, Háromfa Ezüst Évek Nyugdíjasklubját vezeti tizenötödik éve. Háromfa Somogy megye déli részén fekszik, a horvát határtól és a Drávától 8, Nagyatádtól 16, Kaposvártól 70 kilométerre.

Háromfa első ismert okleveles említése 1377-ből való, amikor a nevét Harumfa formában jegyezték fel. Később Háromfafalvának nevezték, majd az idők folyamán ez rövidült Háromfára. A legenda szerint három nagy nyárfa állt egy dombon, innen kapta a falu a nevét. Ez a három nyárfa szerepel jelképként a falu címerében is. A 2015-ben végzett népszámlálás szerint 767-en laknak a kis faluban, az itt élők között jelentős számban vannak az idős emberek.

Györke József rendszeres önkéntes tudósítója a Generációnk újságnak is, fotóival, beszámolóival színesíti az újság közösségi oldalát. Ezért is szeretnénk bemutatni az eddig csak névről ismert aktivistánkat.

Hogyan kerültél Háromfára?

1968-ban a katonai főiskoláról történt leszerelésemet követően beszéltek rá, hogy ne erdész, hanem pedagógus legyek. Így kerültem Háromfára, ahol aztán első és utolsó munkahelyként csaknem 40 évig tanítottam. 12 évig gyermekvezető, majd 27 éven keresztül hat igazgató helyetteseként vettem ki részem az iskola irányításából. Ugyancsak befolytam a településen folyó közéleti munkákba is: ifjúsági klubot hoztam létre, polgárőrséget szerveztem, önkormányzati képviselő, majd alpolgármester is voltam.

Hogyan jött létre a nyugdíjasklub?

Közeledve a 2007-es nyugdíjazásomhoz, még alpolgármesterként felvetettem egy testületi ülésen, ha nyugdíjba vonulok, megpróbálok létrehozni egy nyugdíjasklubot. Szavamon is fogtak, mert fél év múlva már össze is hívták a nyugdíjas korúakat, ki szeretne klubot alapítani. Az első találkozóra negyvenkét fő jött össze, az alakulóra harminc fölött. 2007. október 8-án aztán megalakult az

önkormányzat nyugdíjas klubjaként működő csoport, hol engem elnöknek választottak. Egy év múlva Nagyatádra költöztünk, és lassan tizenöt éve onnan járok ki szerdánként a klub foglalkozásaira.

Milyen célokat tűztetek ki a klub megalakulásakor?

Fő profilunk a hagyományok őrzése és ápolása. Kiemelt figyelmet fordítunk a helyi szokások és hagyományok felelevenítésére, az ünnepek jelentőségére többek közt: farsang, húsvét, kenyérünnep, advent, karácsonyi ünnepkör, korabeli szokások, mint nyársdugás, lakodalmas versikék, dalok éneklése. Nemzeti ünnepeinkről is méltón emlékezünk meg. Kiemelten kezeljük a karácsonyt, amikor egymást ajándékozzuk meg, valamint a Márton-napi ludas kása közös elkészítését és elfogyasztását az újborral együtt és a farsangi fánksütést. Nem feledkezünk meg a névnaposainkról sem. A köszöntés mellett jókat eszünk és jókat derülünk.

Gondot fordítunk hazánk és szűkebb környezetünk megismerésére: Somogyban voltunk Vörsön, Szennában, Igalban, Somogyváron, a Krisna-völgyben, Niklán és Kaposváron. A Fonyód - Badacsony hajókázás is emlékezetes. A szomszédos Baranyában Szigetvár, Pécs, Siklós és Harkány nevezetességeivel ismerkedtünk meg, Keszthely, Balatonederics, Herend és Veszprém látnivalóiban gyönyörködtünk. Részt vettünk a regionális találkozókon. A horvátországi Csáktornyára és a szlovén Lendvára is ellátogattunk, ahol felkerestük a magyar vonatkozású emlékhelyeken kívül Dobronakon az orchidea parkot is. Szép emlékekkel távoztunk Ópusztaszerről is.

Napjainkban milyen klubéletet tudtok élni?

Míg korábban olcsón kaptuk meg a buszokat, utána pár évig nagyon meg kellett gondolnunk, hova menjünk kirándulni. Közben elszálltak az évek felettünk, s ma már ingyen utazunk. Ezt ki is használtuk az egri és a győri kirándulásunkkal. Győrben még színházba is eljutottunk. A covid

járvány szünetét kihasználva eljutottunk Szegedre, ahol az 'Apácaswhowt" tekintettük meg városnézéssel egybekötve.

Anyagiakban a helyi önkormányzat támogat bennünket. Szép termet kaptunk és télen gondoskodnak a fűtésről is.

Több egészségünkkel foglalkozó előadást is tartottunk, ahol a helyi orvosnőn kívül a nagyatádi kórház orvosai is tartottak ismertető előadásokat a megelőzéssel kapcsolatban.

Jó kapcsolatot ápolunk a helyi „Háromfáért Egyesülettel" is. Több egyesületi tag a mi klubunkat is erősíti a programokon, mint klubtag. Már több sikeres közös rendezvényünk is volt. Szoros a kapcsolatunk a babócsai „Nárcisz" Nyugdíjas Egyesülettel. Közös rendezvényeink voltak és egymás vendégül látása.

Szerencsére a helyettesem – Jüngling Jánosné – és férje jó szervezőkészséggel rendelkezik, s így színesebbek lettek programjaink. Még körzeti játékos ügyességi vetélkedőt is tartottunk nekik köszönhetően a térség nyugdíjas csoportjainak. 140 főnek sikerült szebbé és jobbá tenni a napját a vetélkedő során. Jó kapcsolatok is kialakultak, valamint jobban megismerték egymást. A házaspár eddigi aktív munkáját a megyei szövetség „Díszoklevéllel" ismerte el.

A covid miatt a 2. találkozó elmaradt, de a klubok kérték a folytatást. Szeretnénk hagyományt teremteni az ügyességi napokkal. Most pedig próbálkozunk egy falvak közti vetélkedőt is létrehozni, ahol klubonként 3-4 fő vetélkedne elméleti és ügyességi feladatokban. Ha beválik a főpróba, akkor mindig más klub szervezné meg a vetélkedőt. Ezáltal is propagáljuk a nyugdíjas klubokat. Sokan azt hiszik, ott csak esznek-isznak, pletykálkodnak.

Kiemelt napunk a fánksütés és a ludas kása az újborral. Erre meghívjuk a község vezetőit, illetve a klubot támogató vállalkozókat, orvos-előadókat. Többször felkértek bennünket az iskolai projektekben történt segítésre. Szívesen veszünk azokon is részt. Kirándulások, versmondó versenyek, jelmezversenyek zsűrizése, de az iskolák találkozóján is finom paprikás krumplit készítettünk. Nyitottak vagyunk minden szép, jó és hasznos befogadására.

A körzeti és a megyei nyugdíjas szövetség programjain részt veszünk. Több éve 6-8 fővel a megyei szövetség balatonszemesi nyugdíjas táborában is pihenünk, szórakozunk. Egy hétig napi háromszori étkezést és szállást kapunk potom pénzért. A szállításunkban az önkormányzat segít. Jó pár éve én is részt veszek a táborban. Naponta pár fotóval ismertetem meg az otthoniakat a tábor munkájáról, kirándulásokról, előadásokról. Írok mindig a táborról egy összefoglaló cikket fotóval kiegészítve több sajtóban is.

A hobbid révén az országos szövetség életében is jelen vagy. Mióta tart ez az elkötelezettséged?

Nekem van egy lassan húsz éve tartó hobbim: fotózás és a megyei újság tudósítása a Nagyatád és környéki rendezvényekről. Alig múlik el nyugdíjas rendezvény, ahol ne fotóznék vagy tudósítanék. Nem csak a megyei újságba, de a Generációnk oldalain is jó pár, a nyugdíjas klubokat népszerűsítő cikkem jelent meg.

…és végül:

A legutóbbi megyei értekezleten nagy öröm ért, az én munkámat is elismerte a megyei szövetség, ugyanis megkaptam a legmagasabb megyei elismerést: a „Szövetségben a szépkorúakért" plakettet és oklevelet. A magánéletemben pedig készülök a 75. születésnapom megünneplésére lányommal és unokámmal.

Demeter Ferenc

A napokban 75. születésnapját ünneplő Györke Józsefet szeretettel és jó egészséget kívánva köszönti a Generációnk szerkesztősége!

Öleld magadhoz öreg önmagad, és ne hagyd, hogy bárki bántsa

– avagy az öregedés új értelmezése
Farkas András (Nyugdíjguru) írása

1.

Inter arma silent Musae – (Fegyverek közt hallgatnak a múzsák)

Európában évtizedeken át abban a hitben ringattuk magunkat, hogy itt nem lesz már nagy háború, nukleáris katasztrófa pedig végképp nem fenyegethet, de 2022. február 24-én az orosz hadvezetés brutálisan szétszaggatta ezt az illúziónkat, amint megindította az Ukrajna elleni invázióját. A világ egyesült védekező és fegyelmező képességében bízva, mégis rettegve és elborzadva nézzük ezt az elképzelhetetlen háborút, remélve, hogy minél előbb és minél kevesebb áldozattal véget ér, remélve, hogy közben a szomszédunkban tomboló öldöklés nem szakítja ránk az eget.

Mit láthat a háború tört tükrében egy nyugdíjszakértő? Mindenekelőtt azt, hogy az idősek összes problémája megint a háttérbe szorul. Kit érdekelnek a nyugdíjasok gondjai, amíg a háború közvetlen kockázatait kell kezelni, ki tudja, meddig? Még kevésbé foglalkozik bárki ebben a helyzetben a nyugdíjasokat sújtó előítéletekkel, amelyek az aktív, erőteljes cselekvést igénylő helyzetekben bántóan fölerősödhetnek. Ennek ellenére, vagy talán éppen ezért, szükségét érzem annak, hogy minden érintett – a leendő öregek és a mostani öregek egyaránt – tisztában legyenek ezekkel az előítéletekkel, és elhárításuk lehetséges módszereivel.

Fegyverek közt hallgatnak a múzsák, de nem áll meg az idő: mindenki minden nap egy nappal öregebb lesz, s így egy nappal közelebb kerül ahhoz a korhoz, amikor saját bőrére ég majd az előítéletek stigmája.

2.

Este van már, sietnek az esték / álnokul *mint a tolvaj öregség / mely lábhegyen közeledik, halkan, / míg egyszercsak ugrik egyet, s itt van! – Babits Mihály (1883-1941): Ősz és tavasz között*

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az aktív öregedés hat feltételét határozta meg, ezek körében szerepelnek egyebek között a társadalombiztosítási nyugellátáshoz és az egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés, az egészséges életmód, a személyes jellemzők (biológiai, genetikai, pszichológiai faktorok) alakulása, a személyes szociális helyzet (iskolai végzettség, párkapcsolat, rokoni és baráti szociális háló) minősége, a fizikai környezet állapota (lakhatás, tisztaság, tiszta levegő, ivóvíz, közbiztonság).

Ha e feltételek biztosítottak, akkor az idős emberek számára elérhető az autonómia (a döntés szabadsága), a függetlenség (a másokra rá nem szorultság) és a megfelelő életminőség. Az aktív és egészséges öregedés WHO-definícója szerint a globális cél nyilvánvalóan az, hogy növekedjék az idős élet minősége az egészség, a biztonság és a közügyekben való részvétel tekintetében egyaránt.

Ezt az aktív öregedési folyamatot az idősekkel szembeni előítéletek kíméletlenül megzavarják.

Ezeket az előítéleteket az angol szakirodalom az ageism kategóriával foglalja össze, amelyet magyarul is talán „édzsizmus”-nak célszerű neveznünk; az ageism szóképzés logikája szerint – amely a fascist/fascism, sexist/sexism, racist/racism mintára épül – ugyanis magyarul az „életkorista/életkorizmus” nyilván nem érné el a kívánt megnevezési hatást.

A téma kutatói szerint az aktív öregedést az „édzsizmus” alapvetően három módon képes veszélyeztetni.

Szerintem is hervadni fogok öregen

Az **első** az öregedéssel kapcsolatos sztereotípiák internalizálása, vagyis a rejtett előítéletek sajátté tétele révén.

Ennek során már gyermekkorunktól fogva kétely nélkül és tudat alatt magunkévá tesszük azt az állítást, hogy az öregek betegesek, ápolásra és támogatásra szorulnak, feledékenyek, nem tudnak semmi újat megtanulni, s ha esetleg dolgoznak, a hatékonyságuk pocsék, emiatt végső soron úgy kell kezelni őket, mintha gyerekek lennének, nem pedig önálló és felelősségteljes döntésre képes autonóm személyiségek.

Az öregek a második gyermekkorukban élnek, vagyis ugyanúgy felügyeletre és irányításra szorulnak, mint a gyermekek. Ha az ilyen elveket valló ember megöregszik, természetes módon magára is igaznak tekinti ezt az értékítéletet – hiszen egész életében így gondolta -, vagyis az időseket illető sztereotípia önbeteljesítő jóslattá válik.

Csak nehogy öregnek lássanak

A **második** az öregedéssel kapcsolatos sztereotípiáktól való menekülés, vagyis annak a kockázatnak a hárítása, hogy öregnek lássanak minket.

Erre épül az egész anti-ageing ipar, a fiatalítószerek és öregedésgátló kozmetikumok, étrendkiegészítők, önmotivációs könyvek és tanfolyamok, s persze a szépészeti műtétek multimilliárdos hasznot hajtó álomvilága.

A fölösleges öreg

A **harmadik** persze a kor szerinti közvetlen vagy közvetett diszkrimináció, de a sokrétű jogi tilalom miatt ennek megnyilvánulásai egyre kevésbé nyilvánvalóak, noha az elterjedtségük az egyre idősebb társadalmakban nyilvánvalóan nem csökken.

Akár a #metoo kampány a szexizmus ellen, szükség van egy #AllOfUs kampányra az édzsizmus elleni fellépés tudatosítás érdekében (azért „all of us”, mert az öregedés kivétel nélkül mindannyiunkat érint: az idő mindenkire ráégeti a kor stigmáját).

3.

Ha tudtam volna, hogy ilyen sokáig élek, jobban vigyáztam volna magamra. “If I'd known I was going to live this long, I'd have taken better care of myself.” – Eubie Blake zeneszerző, jazz-zongorista (1887–1983)

Az édzsizmus eredetére sok magyarázat született az utóbbi öt évtizedben, amióta megszületett ez a fogalom.

A modernizációs elmélet szerint a modern kapitalizmusban az idős ember nem kellően produktív, így egyre feleslegesebbé váló tehertétel a társadalom részére. Emiatt el kell tüntetni őket a szem elől, vagyis nyugdíjba kell kényszeríteni őket. Nyugdíjasként a társadalmi státuszuk az aktív kori helyzetükhöz képest leromlik. Alacsonyabb státuszú polgárokkal viszont nem szívesen vállal közösséget a magasabb társadalmi státuszban lévő aktív dolgozó, ami megágyaz az öregekkel szembeni előítéleteknek.

Az öreg mint „fölösleges ember” felfogást sok, negatív jövőképpel bíró alkotás boncolgatta az utóbbi években. Christopher Buckley (aki ma a Forbes Life főszerkesztője) 2008-ban megjelent Boomsday című szatirikus regényében az amerikaiak fiatalabb generációi nem akarnak magas adókat fizetni a baby boomerek nyugdíjazása miatt, ezért egy 29 éves blogger bedobja a köztudatba, hogy állami támogatással lehetővé kell tenni minden 75 évesnek, hogy önkezével vessen véget életének (az államilag ösztönzött eutanáziát a könyvben „átvonulásnak” hívják). A folytatás mintha egy abszurd trumpista valóságshow-ban zajlana.

P. D. James angol írónőnek Az ember gyermeke című könyve alapján Alfonso Cuaron rendezett világsikerű filmet Clive Owen, Julianne Moore és Michael Caine főszereplésével, amelyben az öregeknek az állam ingyenes öngyilkosság-csomagokat biztosít.

A csoportidentitás elmélete szerint a társadalom különböző életkori csoportokra bontható, és az egyes csoportok koruk szerint hierarchikus viszonyba rendeződnek. Ebben a világszemléletben a fiatal jó, az öreg rossz. A fiatal okos, az öreg buta. A fiatal egyszerűen többet ér, mint az öreg, mert a fiatal előtt álló lehetőségek többet nyomnak a latban, mint az öregek idejétmúlt tapasztalatai.

Ennek az elméletnek a része a csoportközi veszélyeztetés rémképének felfestése is.

Eszerint az öregek egyre veszélyesebb fenyegetést jelentenek a fiatalokra, mert egyre inkább leterhelik a nagy állami újraelosztó rendszereket, így elszívják az erőforrásokat a fiatalok elől. Ez a téves hozzáállás képes az öregeknek ugrasztani a fiatalokat és vice versa.

Ennek az előítéletnek a legismertebb irodalmi megfogalmazása Buckley és James említett könyvei mellett Dino Buzzati „Hajtóvadászat öregekre” című novellája, amely tökéletesen bizonyítja azt is, hogy az öregekkel szembeni előítéletek saját jövőbeni önmagunk ellen fordítanak minket.

Az önbesorolási elmélet szerint az életet szakaszoljuk, az egyes szakaszhatárokat azok a jellemző életkorok alkotják, amelyek életünk meghatározó eseményeihez kötődnek. Az öregkor ebben a szemléletben a nyugdíjkorhatár betöltésével kezdődik, így a nyugdíjba vonuló ember automatikusan besorolja magát az öregek közé.

Ebben a szemléletben az öregek homogén tömbnek látszanak, mintha a 65 éves fővárosi mérnök, a 75 éves tanyasi őstermelő, a 80 éves kisvárosi titkárnő és egy vidéki idősotthon 90 éves demens lakója között semmilyen különbség nem lenne.

Vajon elfogadnánk-e, hogy nincs lényegi különbség a 15–45 éves korosztályok tagjai között? Vagy a 30–60 éves korosztályok tagjai között? Ugyanazok a vágyaik, a céljaik, a szükségleteik, ugyanazok a problémáik, ugyanazt a zenét hallgatják, ugyanazokat a filmeket nézik? Ugyanolyan a családi helyzetük? Ugyanolyan az anyagi helyzetük? Ugyanolyan az iskolai végzettségük, a műveltségük, a kulturális fogyasztásuk?

Ezeknek az állításoknak a nyilvánvaló képtelenségét azonnal belátjuk, mégis természetesnek fogadjuk el, hogy a 60 fölötti korosztályok minden tagja hasonló: öreg. Ez a velejéig hazug általánosítás az édzsizmus legsiralmasabb és legáltalánosabb megnyilvánulási formái közé tartozik.

És persze említést kell tenni a rettegéskezelési elméletről is, amely szerint az öregeket azért távolítjuk el magunktól, azért zárjuk gondolkodási karanténba, azért alkalmazzuk velük szemben az édzsizmus teljes fegyvertárát, mert a saját törékenységünkre, múlandóságunkra, halandóságunkra emlékeztetnek minket.

Ebben a felfogásban az öregedés az elkerülhetetlen fizikai és mentális hanyatlás szinonimája, így különösen fölerősíti az életkori előítéleteket. Ez az internalizált előítélet a legfőbb oka annak, hogy az öreg kétségbeesetten fiatalnak – saját maga fiatalabb verziójának – akar látszani, bármi is legyen ennek az ára.

Emiatt vezették be a harmadik élet után a negyedik élet fogalmát is:

– a harmadik életben az életerős fiatal öregek, friss nyugdíjasok életük aranyéveit élik (az öregedést csak így látjuk a reklámokban, még ha inkontinencia-pelenkáról, végbélkúpról vagy terjedő körömgombáról van is szó), míg
– a negyedik életben az előítéletes szakaszolás miatt már gyötrődve a halálra készülnek, így az öregek kapcsán csak a harmadik életről kell beszélnünk, a negyedikre senki sem kíváncsi.

A vizuális édzsizmus miatt egy látszólag ellentétes képi divat is érzékelhető, ha nem reklámról, hanem napi tudósításokról van szó: ekkor ugyanis a nyugdíjas jellemzően nélkülöző, panaszkodó, sértett, áldozat, és leginkább a Muppet Show zsémbes öregeire hajaz – csakhogy ilyen esetekben is egészséges és életerős időseket szólítanak meg, hiszen másként nem tudnának nyilatkozni sem.

Az internalizált édzsizmus miatt áldozzák föl sokan az időskori önbecsülésüket – és megtakarításaikat – a fiatalság álnok oltárán. Pedig a görög bölcselők óta tudniuk kellene, hogy a sors vonszolni fogja azt, aki ellenáll. Az ősi igazságoknál azonban erősebb a friss téveszmék hatása.

Persze a közvetlen környezetük hozzáállásától és a szemlélő távolságától függően számtalan pozitív sztereotípia is övezheti az öregeket, amelyek szerint melegszívűek, bölcsek, erkölcsösek, tapasztaltak, hűségesek, megbízhatóak (látható, hogy képesek vagyunk a nagyszüleink iránti szeretetet kivetíteni idegen öregekre is, csak ne legyenek túl közel hozzánk). Mint minden általánosítás, a pozitív előítélet éppúgy megalapozatlan lehet az egyes emberek esetében, mint amilyen hamis a negatív sztereotípia.

Az öregeket sújtó leggyakoribb negatív sztereotípiák szerint egy idős ember nem kreatív, nem tud és nem is akar új kunsztokat tanulni, így a termelékenysége egyre csak romlik (ha egyáltalán dolgozik valamit). Annak ellenére makacsul tartja magát ez a sértő téveszme, hogy mindenki képes kapásból számtalan ellenpéldát hozni.

Csak a képzőművészet nagyjai közül Michelangelo, Ingres, Picasso, Monet, Matisse, O'Keeffee legjobb munkáik közül sokat igazán idős korukban hozták létre.

Kedvenc példám azonban Leopold Stokowski, aki karmesterként 90 évesen még tíz évre szóló szerződést írt alá egy stúdióval lemezfelvételekre (95 éves korában halt meg).

Nem véletlen, hogy sok író, zeneszerző, képzőművész, rendező, színész idős korában képes igazán kiteljesedni. És ez a politikusokra is igaz.

Az öregek tehetetlenségével kapcsolatos előítélet mégis erősen tartja magát, akárcsak az a bántó általánosítás, hogy minél öregebb valaki, annál inkább elmagányosodik, annál inkább betegeskedik, annál inkább szorong, ettől még betegebbé válik, és egyre inkább megfelel a többség öregekről alkotott véleményének.

Íme, az önbeteljesítő korstigma példája: az öreg tényleg kolonccá válik a társadalom nyakán. Az ilyen közegben élő öreg számára mindennapos tapasztalat a vele szemben tanúsított tisztelet hiánya, a vele folytatott kommunikáció leereszkedő, gyerekes hangneme (az angolok már megalkották az „elderspeak" kifejezést az orwelli newspeak mintájára, amit magyarra újbeszél-ként fordítottak, ennek mintájára az elderspeak lehetne „óbeszél" - lásd riasztó példaként a magyar orvosok és ápolók öreg páciensekkel kapcsolatos kommunkációját).

Az édzsizmus tükrében az öregedés a társadalmi eljelentéktelenedés, a társadalom számára láthatatlanná válás lassú, de kérlelhetetlen folyamata.

Ezt a hamis tükröt kell késedelem nélkül újrafoncsorozni.

4.

Az emberek életük kezdetén és végén a legboldogabbak. Az élettartamra vetített boldogság-görbe U-alakú.

Az öregedés új értelmezése

A fentiek alapján a lényeg egyetlen mondatban összefoglalható: **minden életszakasz azonosan értékes, így az öregkorunk is**, különösen, ha ennek hossza – az öregedés, mint gyógyítható alapbetegség kezelése esetén – akár több évtizedig is tarthat.

A nyugdíjas szónak el kell vesztenie enervált, lemondó, feladást sugalló jelentését: a nyugdíjas nem nyugszik, hanem aktív, hozzáadott-értéket termelő, saját magát kiteljesítő életet él, amelynek során kamatoztathatja az élete során felhalmozott tapasztalati és érzelmi tőkéjét. Az öregeket létszámukban és erejükben egyre növekvő társadalmi erőforrásnak kell tekintenünk – saját magukat is annak kell tekinteniük –, akik a családok mellett a munkahelyi közösségeket, a lakóhelyi közösségeket, és végsősoron az egész társadalmat képesek stabilizálni.

Csermely Péter rejtett hálózatokról írt könyvében (A rejtett hálózatok ereje – Mi segíti a világ stabilitását?, Vince Kiadó, 2005) említ egy pontosan ideillő példát Rómeó és Júlia tragédiája kapcsán. Ha a Capulet és a Montague nagymamik együtt kötögettek volna a helyi nagyi-klubban, az egyik nagyi óhatatlanul elpötyögte volna, hogy ez a Rómeó gyerek a Julis körül legyeskedik, mire a többi nagyi is tovább szőtte volna a pletyka fonalát, mígnem együtt sírtak volna, hogy ez a két gyönyörű unoka nem lehet egymásé, mert az apáik – a nagyik gyerekei – csak kardélre hánynák egymást. Nem tartott volna sokáig, amíg az egyik nagyi föláll, és határozottan kijelenti, hogy a Rómeó márpedig elveszi a Julist, és punktum. Ezután a nagyik kezelésbe vették volna megátalkodott fiaikat, és hamarosan hetedhétországra szóló lakodalmat csaptak volna a családok. Szegény Shakespeare meg kereshetett volna más témát.

És ez az öregedés új narratívájának a lényege: az öregek (a nagyik és dédik, hamarosan talán az ükszülők és szépszülők is) olyan család- és társadalomszervező erőt, tudást, érzelmi és gyakorlati tapasztalatot képviselnek, amely egyedülálló módon képes stabilizálni törékeny jövőbeni társadalmainkat. Ha a háború hagyja őket…

Évindító rendezvény a Nyugdíjasok Országos Szövetségében

Az elmúlt hónapok bezártsága után – végre – lehetőségünk adódott a személyes találkozásra, és bepótolhattuk a 2021 decemberében elmaradt kitüntetési ünnepségünket is. 2021 novemberében találkoztak utoljára a tagszervezeti elnökök, így számukra is időszerű volt a NYOSZ háza tájáról új információkat szerezni.

Ennek szellemében 2022. március 30-án a NYOSZ budapesti székházában zajlott le a tagszervezetek által elismerésre javasol aktivistáink köszöntése, majd azt követően a tagszervezeti elnöki értekezlet.

Az elismeréseket átadó ünnepségre a kitüntetetteket szép számban elkísérték elnökeik, esetenként családtagjaik. Az ünnepség keretében (néhányan korábban saját tagszervezetük ünnepségén) okleveleteket és könyvjutalmakat kaptak:

– Dr. BALOGH VILMOS, a Felsőoktatási Szakszervezet BME Nyugdíjas Tagozatának elnöke,
– SZŐKE ISTVÁNNÉ, a győri ARRABONA Városi Nyugdíjas Egyesület titkára, a Fegyveres Erők és Testületek Nyugállományú Klubjának titkára,
– RÉVHEGYINÉ SZABÓ ILONA ÁGNES, a győri ARRABONA Városi Nyugdíjas Egyesület gazdasági alelnöke
– DR. MAGYARI BÉLÁNÉ, a kecskeméti Nyugdíjas Pedagógus Természetjáró Egyesület elnöke,
– JÁNOSSY GÁBOR, a Nyugdíjasok Siófoki Egyesülete korábbi elnöke,
– DARÓK SZILÁRDNÉ, a gyöngyösi „Gyöngy nagyi" Nyugdíjas Szervezet elnöke,
– BUZÁS LAJOSNÉ, a Nádasladányi Nyugdíjas Klub vezetője,
– FALVAY JENŐ, Sárkeszi Nyugdíjas Klub vezetője,
– NAGY SÁNDORNÉ, a Debreceni Nyugdíjas Egyesület elnökségi tagja,
– PUSKÁS BÉLÁNÉ, a Hajdú-Bihar Megye és Debrecen Nyugdíjas Szervezeteinek Szövetsége elnökségi tagja,
– KRAJCSIVICS MIHÁLYNÉ, a Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége ellenőrző bizottságának titkára,
– PEREI KÁROLYNÉ, a Sarkad és Vidéke ÁFÉSZ Nyugdíjas Egyesület elnöke,
– VAS LÁSZLÓNÉ, a Győr-Moson-Sopron megyei Pannon Nyugdíjas Egyesület elnöke,
– POLGÁR GYULÁNÉ, az Enesei Borostyán Nyugdíjas Klub tagja, aktivista,
– SISKA ANDRÁSNÉ, a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Közigazgatási Nyugdíjasok Egyesülete elnöke,

– PRINCZ JÓZSEFNÉ, NYÉSZ Miskolci Szervezet vezetőségi tagja, FEB elnök,
– GÁL FERENCNÉ BENCSIK MÁRIA, a Zala megyei MOL Bányász Nyugdíjas Klub tagja, a MAMIK Hagyományőrző Dalkörének alapítója,
– TÁNCZOS LAURA, a VOKE Kodály Zoltán Művelődési Ház továbbá 3 énekkar művészeti vezetője,
– IVÁN KLÁRA, a Nyugdíjasok Egyesülete Pécs Ellenőrzési Bizottságának elnöke,
– TOMICS JÁNOS, a Nyugdíjasok Egyesülete Pécs elnökhelyettese,
– MOLNÁR FERENC, a Nagykállói Őszi Napfény Egyesület elnöke,
– TÓTH ÁRPÁDNÉ, a Nyírbátori Értelmiségi Egyesület elnöke,
– LASCH BÉLA, a Vasi Honvéd Bajtársi Egyesület elnöke,
– BAUER KÁROLY, a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület volt elnöke, korábbi polgármester,
– SZILÁGYI ERZSÉBET, a Veszprém Megyei Nyugdíjas Szövetség alelnöke.

A rövid szendvics ebédet követően az elnöki értekezleten értékeltük az elmúlt időszak jelentősebb eseményeit, és a 2022. év NYOSZ-os rendezvénytervét is összeállítottuk. Végül a Független Médiaközpont képviselőinek tájékoztatója következett, amelyen arról beszélgettünk, hogy hogyan ismerjük fel a híreket és az álhíreket, hogyan tájékozódhatunk a kommunikáció útvesztőiben.

A találkozások örömének, az ünnepi perceknek is köszönhetően jó volt ismét együtt lenni. Legközelebb a májusi küldöttgyűlésen találkozunk – reméljük – ilyen szép számú aktivista körben.

Némethné Jankovics Györgyi NYOSZ-elnök

Értékeltek a somogyi nyugdíjasok

A 30 éves Nyugdíjasok Szervezeteinek Somogy Megyei Szövetsége vezetőségválasztással egybe kötött értékelőt tartott az elmúlt négy évről. Mivel hosszú kihagyás után szerveződött az ülés, ezért egy kissé tartottak, hogy meg lesz-e a határozatképesség. Szerencsére sokan érkeztek, figyelembe véve a nap jelentőségét. 90 fő jelenlévő mintegy 75 %-os arányt jelentett. Az eltelt időszakban nem változott a szövetség szellemisége. Nincs balos és jobbos nyugdíjas, csak NYUGDÍJAS. Fő célkitűzéseink sem változtak az évek során: érdekvédelem, kulturális hagyományőrzés és a szervezeti építőmunka – mondta Stikel János a szövetség megyei elnöke.

Sajnos, az érdekképviselet terén sem a kormánypárti, sem az ellenzéki képviselők részéről nem kaptunk megfelelő és hatékony támogatást. Az nem elégséges, hogy szólnak róla, de nem tesznek érte. A nyugdíjasok közel egyharmada elszegényedett. Ez a rendszer nem tartható tovább. Hatékonyabb és igazságosabb infláció-követő nyugdíjrendszerre van szükség. A jelenlegi szerint csak még jobban nyílik az olló a szegények és gazdagabbak közt. A jelenlegi Idősügyi Tanács nem végez elégséges érdemi munkát. Szerencsére a megyei önkormányzattal 2017 óta mind jobb a kapcsolatunk erkölcsi és anyagi vonatkozásban is.

A programjainkat nagymértékben befolyásolta a covid. A szüneteket kihasználva, pár rendezvényt sikerült megtartanunk, kivéve a 2020–21-es évet. De az Ezüst Nyár tábort sikerült megszerveznünk és megtartanunk.

Mivel nagy az elöregedés, ez meglátszik a létszámok alakulásán is, ezért nagy figyelmet fordítunk a tagépítő munkára. Jelenleg 120 településen nincs a megyében nyugdíjas klub vagy csoport. A bevételeink mintegy 6 %-át adja a tagdíjbevétel, de az is jól jön. Ha szűkösen is, de működési feltételeink még megvannak. Ha így megy tovább, akkor lassan feléljük tartalékainkat. Ez évben új programokat is kínálunk, gondolva az egészségmegőrzésre és a sportra is.

Az értékelést és hozzászólásokat követően megválasztották a részben régi-új vezetőséget, melynek vezetője ismét Stikel János, általános alelnök pedig Máj Péter lett. Buzsáki Károlynét ügyvezető alelnökké, Kovács Lászlónét és Fülep István alelnökké választották. Megválasztották a régiók és bizottságok vezetőit, tagjait, akik az elnökség tagjai is lettek.

A programot a taszári Rozmaring Kórus és a Napsugár Óvoda dolgozói Magyar vagyok" című verses-dalos műsora színesítette. Összeállította és betanította Kenderák Tímea óvodavezető, a megyei szövetség „Dísztagja".

Györke József

Sokan jöttek az értékelésre, szavazásra

Az elnökség (hiányzik Máj Péter általános elnökhelyettes)

Nyugdíjasok Heves Megyei Dalos Találkozója

A Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetsége 2022. március 22-én rendezte meg a megyei dalversenyt Egerben, a Forrás és Gyermek Ifjúsági Házban. A dalverseny nyitotta közösségi életünket, amelyet a pandémiás helyzet hosszabb időre fogva tartott. A szeniorok körében igen népszerű ez a bemutatkozás és verseny. Az idei szép tavaszi délelőttön 20 szép hangú nyugdíjas jelent meg a találkozón. Jöttek Egerből, Felsőtárkányból, Mezőszemeréről, Domoszlóról, Pélyről és volt 2 résztvevőnk a Borsod megyei tagszervezetünkből, Tibolddarócról is. Magyarnóta, népdal, operett és sláger kategóriában mutatták meg tehetségüket a versenyzők. Közös énekléssel nyitottuk a dalos találkozót. A mindenki által ismert és nagy tiszteletnek örvendő Pozsik Joachinné Róza és Somfai Tiborné Elvíra csodálatos hangja töltötte be a termet. Ezt követte a „nemes versengés", ahol a szakmai zsűri minősítéseit örömmel fogadták a résztvevők, hiszen ez segíti őket a fejlődésben, a további eredmények elérésében.

A zsűri elnöke: Hegyesi-Hudik Margit, az Egri Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Zenei Intézet docense, karnagy, tagjai: Pozsik Jóachinné NYOSZ 10-szeres arany díjas népdalénekese és Kovácsné Mészáros Tünde nyugdíjas ének-zene tanárnő, a Honvéd Kékibolya Népdalkör művészeti vezetője volt. A legjobb teljesítményt nyújtó tagtársaink Győrben, az országos versenyen fogják majd Heves megyét képviselni. Kiváló minősítést kapott magyarnóta kategóriában **Szabó Józsefné és Koklács** Pálné (Domoszlói Nyugdíjasokért Egyesület), népdal kategóriában **Skoda Andrásné** (Mezőszemerei Kéknefelejcs Hagyományőrző Egyesület) és **Csellei Judit** (Egri Dobó Katica Nyugdíjas Szervezet). Sláger kategóriában **Petró Sándorné** (Egri Dobó katica Nyugdíjas Szervezet) kapott kiváló minősítést. Danku József és Vinczéné Kovács Margit duettje külön díjban részesült.

A zene gazdag érzelemvilágát élvezhettük a délelőtt folyamán, amelynek igen szép befejezését adta Kovácsné Mészáros Tünde és Simon Zsóka előadása. A rendezvényünket megtisztelte **Kiss Renáta**, az Egri Kulturális és Művészeti Központ igazgatónője. Ezúton is köszönjük, hogy az intézmény biztosította rendezvényünk helyszínét és azt, hogy a legjobbak kulturális programra szóló ajándék belépőt kaphattak. Köszönjük a szakmai zsűrinek, hogy figyelmükkel és tanácsaikkal segítették most és a majdani felkészülésben az éneklő seniorokat. A mai rendezvényünkkel lehetőséget adtunk tagtársainknak, hogy megmutassák tudásukat, újra együtt lehettünk. Örültünk egymás sikereinek, tovább erősítettük a szövetség közösségi életét.

Farkas Attila elnök

Megnyitó

Skoda Andrásné

Eredményhirdetés

Dallamok szárnyán érkezett a nőnapi köszöntés sok nyugdíjas számára

Operett részletekkel, táncdalokkal és nótacsokorral köszöntötték a nemzetközi nőnap alkalmából a miskolci és a megye más településeiről érkezett nyugdíjasokat a VOKE Vörösmarty Mihály Művelődési Házban.

A programot – amint azt Gergely Józsefnétől megtudtuk – a Miskolci Dallamok Szárnyán Művészeti Klub közösen szervezte meg a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetségével. Miskolcról és a megyéből több tucatnyian jöttek el, és töltötték meg a művelődési ház közösségi terét.

A résztvevőket a művészeti klub vezetője köszöntötte előbb. Gergely Józsefné örömét fejezte ki, hogy ilyen sokan elfogadták a meghívásukat. Beszéde végén arra kért mindenkit, hogy főhajtással tisztelegjenek a világjárványban és az orosz-ukrán háborúban elhunyt nőtársaik emléke előtt.

Majd átadta a szót a város képviseletében érkezett Badány Lajosnak. A miskolci alpolgármester kifejtette, nőnapon azért az áldozatos munkáért mondunk köszönetet, amit a nők szülőként, nagyszülőként, anyaként, feleségként nap, mint nap végeznek.

– A köszönet azonban nem korlátozódhat az év egyetlen napjára: minden nap ki kell fejeznünk tiszteletünket és nagyrabecsülésünket akár kedves szavakkal, akár törődéssel, odafigyeléssel – hívta fel a figyelmet.

– A nőnap pedig arra a gyakran emberfeletti munkára hívja fel a figyelmet, amit a gyermekeink felnevelésében, a családok összetartásában mutatnak, miközben hivatásukban is helyt kell állniuk.

A vidám hangulatú rendezvényen – a már említett művészeti klub amatőr énekesei mellett – fellépett Gáspár Anni nótaénekes.

Hölgytagjait ünnepelte a nyugdíjasok érdekvédelmi szervezete Tapolcán

A nemzetközi nőnap alkalmából tartott ünnepségen, szép köszöntőkkel és kulturális műsorokkal ajándékozta meg hölgy tagtársait a Tapolca és Környéke Kistérségi Nyugdíjasok Érdekvédelmi, Érdekképviseleti Egyesülete csütörtökön délután, a Tamási Áron Művelődési Központban.

Térségünk nyugdíjasait tömörítő szervezetnél régi hagyomány, hogy nőnap alkalmából szép ünnepi gondolatokkal, kulturális műsorokkal, virággal köszöntik a férfiak az egyesület nőtagjait. Idén sem történt ez másképpen. A jelenlévő hölgyeket Kálmán Béla a szervezet elnöke,

Dobó Zoltán polgármester és Rig Lajos országgyűlési képviselő is a megbecsülés hangján, kedves szavakkal méltatta.

Mindhárman saját szubjektív nézőpontjukból, gyakran mosolyt csalva az arcokra mutattak rá arra, hogy a nők a család, a mindennapok, a munka világának fontos szereplői, akikre nagy teher hárul, akikre szeretettel és tisztelettel kell tekinteni, hiszen szépségükkel, személyiségükkel, családokat összetartó képességükkel, munkabírásukkal ezt alaposan kiérdemelték. Dobó Zoltán polgármester a szavakon kívül egyszeri nagyobb összegű pénzügyi támogatásban is részesítette a nyugdíjasok érdekvédelmi szervezetét. A korábbi egyesületi nőnapi ünnepségekhez hasonlóan, most is külön méltatták és köszöntötték azokat a tagtársakat, akiknek közösségi munkája kiemelkedő volt az elmúlt időszakban. Boda Mihályné, Kovács Zsoltné, Jancsik Dezsőné, Zsofics Erzsébet és Páhi Károlyné munkáját személyesen köszönte meg Kálmán Béla elnök. Az ünnepség hátralevő részében a kulturális produkcióké volt főszerep, hiszen színpadra lépett a Csobánc Népdalkör, a Szenior Örömtánc csoport, Haga Kálmán és ifjú tanítványa, továbbá szép rímekkel, gondolatokkal ajándékozta meg a hölgyeket Verebélyi Zoltán tagtárs. /tl/

http://www.tapolcaimedia.hu/

Gratulálunk Radnóti-díjasunknak!

2022. március 21-én adták át a Magyar Ellenállók és Antifasiszták Szövetsége Radnóti-díját, amelyen a Szabolcs-Szatmár- Bereg Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetségének elnöke, a NYOSZ alelnöke, Román Demeterné is átvehette az elismerést.

Ezúton is gratulálunk Román Demeternének, Magdikának a kitüntetéséhez.

1996-ban nyilvánította az ENSZ március 21-ét antiraszszista világnapnak. A Magyar Ellenállók és Antifasiszták Szövetsége (MEASZ) 2001 óta évente díjazza azokat, akik munkájukkal, példamutatásukkal segítették a rasszizmus, az antiszemitizmus és a társadalmi kirekesztés visszaszorítását.

Gizella Nyugdíjasklub

A Gizella Nyugdíjasklubban március 9-én kellemes Nőnapi megemlékezést tartottunk.

A férfiak virággal kedveskedtek, de emellett ünnepi verscsokrot is kaptunk ajándékba.

A nőnapi köszöntésen túl még egy kellemes kötelezettségünknek tettünk eleget.

Régi klubtársunk Mészáros Józsefné, Marika a napokban töltötte be 90. életévét.

Ebből az alkalomból felköszöntöttük, hiszen klubunknak egyik legrégebbi tagja.

Magas kora, sajnálatosan nehéz, viszontagságos sorsa, körülményei, valamint erősen megromlott egészsége ellenére életvidám, szeretetet adó és szerethető személyiség.

Köszöntése sírós-nevetősre sikeredett. Elmondhatatlan az a szeretet, kedvesség, amely körülvette az ünnepeltet. Megilletődve fogadta a gyönyörű virágcsokrot és az ajándékokat valamint klubtársától erre az alkalomra hozzá írt versét. Több ünnepi köszöntő vers is elhangzott még a klubtársak részéről. Tánccsoportból egykori társai külön felköszöntötték ajándékkal és az együtt töltött szép napok felidézésével.

Nem feledkezhetünk meg azokról az idős tagjainkról, akik ez alkalomból eljöttek és részt vettek idős klubtársuk felköszöntésben és az ünnepen.

Borozgatás mellett beszélgetve, együtt a régi tagokkal, valóban szép ünnepünk volt.

Vikol Magda

Irodalmi pályázat 2022-ben

Tisztelt irodalomszerető nyugdíjas társak!
Idén 24. alkalommal újra hívjuk és várjuk az őszidő nemzedékének szívesen írogató tagjait. Buzdítjuk Önöket, küldjék el igényesen megformált, élményt nyújtó, szívet-lelket melengető, érdekfeszítő, szép gondolataikat 2022-ben is!

Az egyik témánk – Nyugdíjasan – hasznosan! - már szerepelt a 24 év alatt, a legtöbb pályázó érdeklődését ez a téma keltette fel ez idáig. Bízunk abban, hogy idén is így lesz…

A másik téma pedig egy mindig időszerű emberi magatartást idéz – a küzdelmet –, amely számtalan életmű napi „velejárója", így irodalmi igényű megfogalmazások ihletője is lehet.

Ezek a gondolatok inspirálták idei témáinkat:

a., Nyugdíjasan – hasznosan!

b., Az ember célja a küzdés maga (Madách)

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

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

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

Az A/4-es boríték megcímzése: a feladó helyére írják fel olvashatóan a jeligéjüket, majd írják alá: 2022. évi irodalmi pályázat

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

Beküldési határidő: 2022. november 5.

2022-ben – a régebbi gyakorlatától eltérően – nincs regisztrációs díj.

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

Eredményhirdetésre terveink szerint 2023. januárjában kerül sor; a díjazottak alkotásaiból tervezünk antológia kiadását.

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy a szakmai zsűri döntése alapján díjazásra nem került alkotások nevet és címet tartalmazó kis borítékját nem nyitjuk fel; így a beküldött pályamunkák az értékelést követően (igény szerint) jelige alapján átvehetők a NYOSZ irodaházában.

Kedves tollforgatóinknak termékeny alkotókedvet, és jó egészséget kívánunk:

NYOSZ-elnökség

Emlékezünk

Mély fájdalommal tudatjuk mindenkivel, hogy a nagyra becsült, volt klubvezetőnk **Nagy Józsefné** 83 éves korában végleg elment tőlünk. Közel két évtizedig volt a Nógrád megyei NYOSZ vezetőségi tagja, és a pásztói Őszirózsa Nyugdíjas Klub vezetője 25 évig.

Becsületes segítőkész, nagy jósággal megáldott, teltszívű embernek ismertem nagyon rég óta. Mindenkihez volt egy kedves szava, nem volt haragosa. Gőzerővel vezette a klubot, hiszen volt idő, amikor száznál is többen voltunk. Egy-egy zenés összejövetelen megtelt velünk a kultúrház nagyterme.

Egyszer aztán beteg lett és elkezdett bevonni a dolgokba és rábeszélt a klub vezetésére. Sajnos, azóta fogytak a tagok, nagyon megritkultunk. A pandémia óta nem járt sehova, csak a lába fájt, a régi betegsége elmúlt.

Nagy fájdalom van a szívünkben az elvesztése miatt.

Odafenn az angyalok vigyázzanak rád, az Úr adjon nyugodalmat! Nyugodj békében, mindenki Ilonkája!

Loborik Imréné
Klubvezető

Tisztelt Főszerkesztő Asszony!

Szeretettel üdvözlöm! Mostanában vettem először kézbe a Generációk c. újságot.

A csopaki nyugdíjas klub vezetője, dr. Horváth Imréné Ági ajánlotta, aki meglátogatott, mert szépkorom miatt már nem tudok bejárni a klubba. Megrendeltem és az első három példányt már meg is kaptam.

Örömmel olvastam minden sorát, a rejtvényt rögtön megfejtettem, a verseket elolvastam és utána a többit is. A klubban az irodalmi színpad tagja voltam, előadtunk nagy költőinkre emlékező műsorokat verseiket tolmácsolva. Mivel az unokáim már felnőttek, dédunokám még nincs, 2017-től versíráshoz volt és van ma is kedvem. Nyugdíjas óvónő vagyok, annak idején sok mesét, verset mondtam a gyerekeknek, dramatizáltunk, báboztunk. Mondókákat, verseket, gyerekdalokat tanítottam, zenehallgatásként hegedültem.

A Facebookon több verses csoportnak is tagja vagyok. Már négy kötet versem jelent meg. Különböző csoportok antológia kiadványában is jelent meg versem.

Ági biztatott, hogy küldjek be verset, tanácsát megfogadva most hozok egy párat.

Rólam röviden: 1938-ban születtem Jászberényben. Szüleim földművesek voltak, édesapám zenekarban hegedült, de 1940-ben tragikusan elhunyt. Édesanyám újra férjhez ment egy jászboldogházi özvegyemberhez, ahol hét gyermek volt, egy azután születő gyermekkel összesen 10 gyereket nevelt fel édesanyám, akinek szíve-lelke tele volt szeretettel. Ezt örökölve tőle óvónő lettem.

Négy évig Alattyánon, majd férjhezmenetel után Budapest IV. kerületében neveltem az ovisokat, óvodát vezettem, onnan jöttem nyugdíjba. Férjemmel két gyermekünket neveltük fel, férjhez adtuk őket, és három unokám van. 1996-ban megözvegyültem. Csopakon 2014 óta a kisebbik lányom családjával élek.

Tavaszi hangolás

Dimbes-dombos délvidéken,
Gólya kereplő hangjára,
Pitypangos tavaszi rétre,
Dalolva száll sok madárka.

Gólya nyakát nyújtogatja,
Hegedűjét földre teszi.
Szalonka táncol a hangra,
Így dalukat összhang zengi.

Füvön sarkantyúval sármány,
Ütemre oly szépen dobol,
Vörösbegy a bokor ágán,
Himbálózva le-föl forog.

Egy nádirigó nádszálon,
A fészke fölött trillázik,
Rákezdi a csalogányom,
Lelkek húrján áriázik.

Kis pacsirta felhők alatt,
Égieknek kedveskedik,
A vidám kis madárcsapat,
Egész nyáron zengedezik!

Írta: Bíró Antalné
2020.03.19.

Maradok tisztelettel és szeretettel:

Bíró Antalné Marton Veronika

www.largusorokjaradek.com +36 1 788 9454

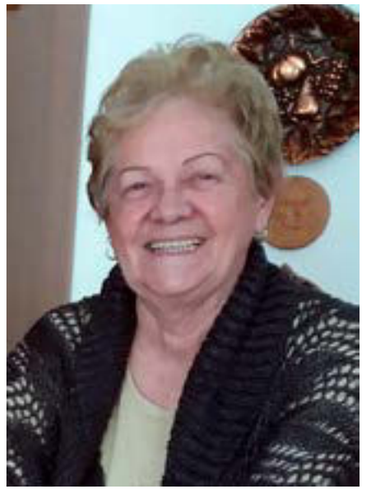
A LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK, megteremti Önnek a jól megérdemelt boldog időskor anyagi biztonságát. De mit is nyújt az általunk kínált életjáradék?

- Szerződéskor azonnali nagyösszegű kifizetést az Ön kezébe, amely akár 10, 15, 20 millió forint is lehet! (az ingatlan értékétől és a választott konstrukciótól függően).
- Élethosszig tartó, garantált, folyamatos és kiemelt összegű havi járadék folyósítását.
- Extra juttatást, mert bár a lakott ingatlanok csak az 50%-át érik az ugyanolyan paraméterekkel rendelkező, de költözhető ingatlanok értékének. Mi mégis a piaci értéket vesszük figyelembe, a kezdeti nagy összegű, és a rendszeres havi járadék kiszámításakor is.
- Automatikusan átvállalásra kerül a lakás/ház biztosítása.
- Használja ki ezt a költségmegtakarítást, így a jövőben ennek díjai szabadon elköltheté válnak az Ön számára!
- Hosszú távon biztosítjuk kényelmét azáltal, hogy gondoskodunk az ingatlan műszaki állapotának megőrzéséről. Ezzel még több marad az Ön zsebében, amit magára költhet.
- Az ingatlan tulajdoni lapján – a Földhivatalnál – bejegyeztetjük az Ön élethosszig tartó lakáshasználati és életjáradéki jogát.
- Extra garancia: A szerződés garantálja, hogy amennyiben nem kerül folyósításra az esedékes havi járadék, akkor a szerződött ingatlan haladéktalanul visszaszáll a járadékosra. Mindez úgy, hogy a járadékosnak sem a kezdeti sok millió forintos kifizetést, sem az idő közben folyósított havi járadékokat nem kell visszafizetnie.

A jelentkezéseket az egész ország területéről várjuk, lakás, ház, nyaraló és telek tulajdon esetén is.
Ajánlatkérés:
+36 1 788 9454 / +36 70 273 1600

Mire tanított a világjárvány?

Két éve már, hogy a pandémia pofonja ránk mérte következményeit. Ha őszinték vagyunk magunkhoz,el kell ismernünk negatív és pozitív hatásait egyaránt. Első reakciónkban a bizonytalanság lett úrrá rajtunk, mert nem tudtuk, hogy mi ez, mik a következményei. Mit tehetünk önmagunkért és másokért? Mire megértettük, múltak a hetek, hónapok. Addigra lett világos, hogy világjárványról van szó, és ez nagyon komoly dolog.



Puskásné Tófeji Valéria

Rájöttem, hogy kesergés helyett jobban teszem, ha megkeresem a negatív történetekben azt a pici pozitív motívumot, ami örömet okoz, és tovább visz. Elfogadtam a bezártságot. Rájöttem, hogy időmilliomos vagyok. Pótolhatom az életemből kimaradt dolgokat. Alkotó energiám felerősödött. Elkezdtem „karantén meséket” írni. Ez napi örömet okozott, és újabbakra serkentett.

Délutáni sétáimat olyan utcákba irányítottam, ahol eddig sose jártam. Örömet okozott, hogy mozogtam, levegőztem és felfedezéseket is tettem. Pl: Szilágyi József utca. Vajon, ki volt Ő? Haza érve beírtam a keresőbe és megtudtam, hogy 56-os mártír. Nagy Imre koncepciós perében Őt is kivégezték és 89-ben rehabilitálták, azóta a 301-es parcellában pihen. Másnapi sétám hozadéka Somodi József lett. Róla is az interneten tudtam meg, hogy miért kapott Pápán utcanevet. 1825-ben született és 72 évet élt, tevékenykedett Pápán, mint a református egyház gondnoka. Azt én teszem hozzá, hogy talán 1841-ben találkozhatott Petőfivel, Jókaival és Orlai Petrich Somával.

Napi sétáim mellett maradt időm finomságokat főzni és a barátnőimmel meglepni egymást a kapuban. Ez azért kezdett érdekessé válni, mert ha az ember nemcsak magának, hanem másnak is főz, akkor jobban figyel az igényességre.

Felgyűlt papírjaim szanálása közben megtaláltam 60 éve gyűjtögetett ételreceptjeimet. Az elhasználódott, zsírpecsétes recepteket kézírással lemásoltam, és a többivel együtt beragasztottam egy nagyméretű albumba. Ráírtam, hogy Süssünk, főzzünk, együnk! Egyedi receptgyűjtemény lett. A kisebbik unokámék kapják karácsonyra. Egy érdekességet találtam a receptek között. A 60-as években írta a férjem a munkahelyén, a textilgyárban, amikor egy kolléganőjét ünnepelték. A névnapi finomságnak ő adta a nevet: „Túrós mutymurutty”. A recept külön értéke, hogy a férjem kézírásával készült.

Apró örömeim biztosították, hogy nem lett bezártság érzésem. Felfedeztem azt is, hogy milyen csodálatosak a naplementék. Eddig is tudtam, de rácsodálkozni nem volt időm. Megfogalmazni örömet jelentett. Az alkonyati csoda színkavalkáddal ajándékozza meg azt, aki ráfigyel.

A naplementében gyönyörködve álltam az ablaknál és észre vettem, hogy a párkányra apró ejtőernyők vitorláznak a közeli kőrisfákról és tenyérnyi csipkés levelek a platánokról. Kézbe vettem, megköszöntem szélpostásnak az ősz küldeményét és olvasni kezdtem üzenetét: ”EMBEREK! Itt az ideje, hogy ne csak a lábatok elé nézzetek, hanem az ég felé is. Látjátok a színes felhőfoszlányokat? Most összefolynak és lekísérik a Napot. Az éjszaka sötétkék palástja pedig méltóságteljesen beborít eget és földet, hogy láthatóvá váljanak az égbolt kitűzői, a fénylő csillagok.

Ebben a nagy csendességben, amelyben élünk, több minden világosabb lett: pl. bemutatkoztak az emberi kapcsolatok. Akik karácsony és új év tájékán nem hívtuk föl egymást telefonon, az a barátság talán nem is volt fontos. A megmaradt emberi kapcsolatok pedig felerősödtek, kapaszkodót jelentenek egymás számára. Arra is rájöttem, hogy a saját szervezetemet szolgálnom kell, hogy szolgálhasson engem. A levegőn való séta, a mozgás, /szobakerékpár/ és az egészséges táplálkozás ezt a célt szolgálják.

Szerencsésnek érezhetem magam, mert a „Karantén meséim” megjelentek a Szélesvíz c. folyóiratban, a Tapolocafői kalendáriumban és a Tudástárban. A legújabb könyvem is a bezártság alatt jelent meg egy országos pályázatnak köszönhetően. A címe: A pápai amatőr írók, költők 30 éve 1989-2019.

Ezek után talán jogos az örömem, hogy el tudtam viselni a vírushelyzetet. Köszönnivalóm is van a sorsnak, hogy a családomat elkerülte a végzetes vírus. Megszületett második dédunokám. Azért is hálás vagyok, hogy sok embert rávezetett a jó irány megtalálására, a kicsi, a kevés megbecsülésére, környezetünk védelmére. Erre jó példa, hogy mióta befejeződött lakótelepünk felújítása, lakótömbjeink környékének virágosítása, egy kicsit jobban vigyáztunk a rendre és tisztaságra. Örömmel tapasztaltam, hogy a lakótársak jobban segítették egymást, mint korábban. Ezek az örvendetes apró jelenségek is a világjárvány pozitív hozadékai.

Ez a nagy csend, amelyben várjuk a vírushelyzet végét, segített megismerni önmagunkat is, csak meg kellett hallani a csend üzenetét.

Pápa, 2021. január 15.

A pénz szaga

A pénz megjelenése a történelmünk során átalakította az emberek életét és egymáshoz való viszonyát. A pénz szerepe, a pénz értéke és az érte kapható anyagok, eszközök, a végzett munka, a szolgáltatások értéke és ezek megítélése erősen differenciálta az egymás mellett élőket, az egymáshoz való viszonyukat. Aki több pénzzel rendelkezett, az hatalmat szerezhetett, saját akaratát érvényesíthette mások, az un. „szegények” felett. A sok pénz birtoklása a legtöbb ember személyiségét károsan befolyásolta. A csupán a saját javát szolgáló pénzügyi lehetőség megteremtette az önzést, az egoizmus vírusát.

„Ez a kiindulási pont, a végpont pedig az emberek közti különbségtétel, az öregek és szegények peremre szorítása, a „kellemetlen” személyek elutasítása. Ezzel el is jutottunk a társadalmi igazságtalansághoz, az esélyek egyenlőtlenségéhez, a leggyengébbek védelmének hiányához.” (*Forrás: Ferenc pápa)*

Visszatérve a pénzhez: a pénzért kapható javak (pl. föld, természeti értékek), szolgáltatások eredete, milyensége döntő a pénz értékének megítélésekor.

Lehet a pénz a jól végzett munka elvégzéséből, sikeres tevékenységből származó **tiszta pénz.** De bizony előfordul, hogy az emberek kizsákmányolásából, esetleg mások értékeinek, tulajdonaiknak jogtalan elvételéből ered, sőt származhat a pénz csalásból, nyerészkedésből eredő, de a legelítélendőbb- szerintem - az embertársaink és a testük eladásából származó pénz - a **piszkos pénz!**

Számos példát lehet ez utóbbira felsorolni. Csupán néhány ezekből: a szolgáltatások túlárazása nem indokolt nyereségért, az elismerésre méltó munka értékének alábecsülése, az egyes végrehajtók nyereségvágya a jogtalan pénzbehajtással, a „rabszolga” dolgoztatás, a prostitúció stb. Ezekből származnak a piszkos pénzek, amelyeknek messziről bűzlik a szaga!

A piszkos pénzek felhasználása több úton történik. Előfordul pl. az is, hogy bizonyos szegényebb rétegeket, vagy öregeket, nyugdíjasokat ilyen pénzzel próbálnak befolyásolni.

Felhívom az érintettek figyelmét, hogy az ilyen pénzek elfogadásával ők is piszkossá válnak, és rajtuk szintén megmarad a piszkos pénz nyoma! (Vonatkozik ez a nyugdíjas szerveződésekre – pl. Tisztelet Társasága és a Megoldás Párt közti megállapodásra – is…)

Véghné Reményi Mária,
a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége elnöke

A Szentendrei Skanzen 2022. II. negyedéves programajánlója

Az idei évben számos újdonság várja a látogatókat a Szabadtéri Néprajzi Múzeumban:

- várhatóan tavasszal nyit az új Erdély tájegység,
- minden nap jár a Skanzen Vonat, kedvező napijegygyel beutazható a Skanzen 60 hektáros területe,
- többnapos kiránduláshoz kedvező feltételekkel foglalhatnak szállást a Skanzen Hotelben.

Garantált fesztiválos programjaikon sok szeretettel várják a csoportokat,

Április 17-18. Skanzen Húsvét
Április 30.–május 1. Skanzen Majális
Május 7. Pumi Nap
Június 5–6. Pünkösdi Örökség Ünnep
Június 9. Apák napja

Megnyílt a Pénzmúzeum

Olyan, mint egy kalandpark, ami nem a fizikai képességeket tornáztatja, hanem a szellemet, továbbá idejekorán betekintést nyújt a pénz világába, a pénzkezelés lehetőségeibe. Március 15-én nyilt a Pénzmúzeum a felújított Postapalotában, elsősorban a 12–18 évesek érdeklődésére számítva.

„50 millió dollárom van, de pontosan ugyanannyira vagyok boldog, mint amikor 48 millióm volt. A pénz tehát nem boldogít" – summázta véleményét Arnold Schwarzenegger. Akár így van, akár nem, a gazdagsághoz vezető út elején a pénz természetéről érdemes megtudni egyet s mást.

Az ismeretanyag bővítésére tesz kísérletet a Pénzmúzeum, ami elsősorban a gyerekek figyelmét igyekszik lekötni. A jegybank törvényileg meghatározott feladatköre ugyanis a lakosság financiális nevelése, amelynek része a nemrég átadott interaktív látogatóközpont is, ahol a fiatalabb korosztály gazdasági folyamatokkal, fogalmakkal, és pénztörténeti érdekességekkel ismerkedhet, élményeket gyűjtve, játékos formában. Ennek jó esetben a hozadéka lehet az is, hogy felnőttként nem lövik lábon magukat egy rosszul megválasztott hitellel, időben kezdenek megtakarítani, befektetni, öngondoskodási formákat választani.

Kriptopénzről szó sem volt

A kiállítás bejárására annak reményében is érkeztünk, hogy kapunk némi ízelítőt a Sárdy Gyula által tervezett eklektikus-szecessziós stílusú, közel 100 éves Postapalota hangulatából, mely helyet ad a kiállításnak, s amelynek rekonstrukciója nemrég ért véget. Aki hasonló céllal jönne, nem haraphat a korabeli hangulatból egy darabkát sem, a kiállítás ugyanis modern díszletek közé szorult, így bárhol máshol is lehetne. A kiskorúak megszólításához inkább modern terek és sok interaktív játék kell, gondolhatták az ötletgazdák, akik nem idővonal-múzeumot hoztak létre.

A legmodernebb múzeumpedagógiai irányokat mixelték digitális technikákkal, de maradtak hagyományos kiállítási elemek is szép számmal, így a szülőknek, nagyszülőknek nem kell úgy érezniük magukat, mintha egy idegen bolygóra pottyantak volna.

A kiállítás csomópontokon keresztül mutatja be a pénz világát. Először a pénzzel, mint értékmérő eszközzel ismerkedünk meg, a másodikban a forgalmi értékhez kapcsolódó fogalmakkal, aztán a pénzzel, mint fizetőeszközzel, később a világpénzekkel, végül a kincsképzéssel és felhalmozással. Kriptopénzről nem esik szó.

Pénznyomtatás, amiért nem jár börtön

A tárlat a 12–18 éves korosztálynak szól, de Fábián Gergely, az MNB ügyvezető igazgatója szerint már egy 4 éves is élvezni tudja bizonyos elemeit. A látogatók kipróbálhatják magukat bankárként, de sokak szórakozását jelentheti, hogy végre van egy hely, ahol legálisan lehet bankjegyet tervezni és nyomtatni, méghozzá házilagos módszerekkel. A megalománia abban csúcsosodhat ki, hogy saját arcképünket nyomtathatjuk a bankókra. Ugyanitt megtekinthetjük UV-fény alatt, hogy a valódi papírpénzeket milyen hologramos jelek díszítik és védik, így átérezhetjük azt is, hogy a hamisítás tulajdonképpen elég nagy kihívás.

Az érmeverés a bankjegynyomtatáshoz képest unalmasnak hathat, de ezzel is megpróbálkozhatunk. A pulzus akkor emelkedik meg ismét, amikor megérinthetünk, illetve megemelhetünk egy aranyrudat, a Magyar Nemzeti Bank tulajdonát, mely 12 kilós és 200 millió forint fölötti az értéke.

A kiállításon a pénzérmék rajongói sem fognak unatkozni. Megtekinthetők itt az MNB numizmatikai gyűjteményének válogatott darabjai, köztük a legbecsesebb, egy közvetlen Szent István koronázása után vert pénzérme, amiből jó, ha ötven van a világon. A modernebb dolgok kedvelői pedig belekóstolhatnak a tőzsdézésbe, kiderül, miként bonyolódik egy webes vásárlás és mivel jártak a gazdasági válságok.

Egyszerre köztéri szobor és múzeumi tárgy

A Magyar Nemzeti Bank Aranyvonatának állít emléket Szőke Gábor Miklós szobra, a Robogás. Közismert, hogy a második világháború alatt, 1945-ben az MNB dolgozói életük kockáztatásával menekítették ki az ország aranytartalékát, a Magyar Nemzeti Bank harminc tonna aranykészletét, nagy összegű devizatartalékát, valamint Mátyás király Corvináit Ausztria felé tartó vonatokon. A látogatók a kiállítás útvonalán, az ötödik csomópontnál találkozhatnak a robogó mozdonyt idéző alkotással, mely egyszerre funkcionál épületen belüli és köztéri szoborként. A 13 méter hosszú és 13 tonnás alkotás a múzeum teréből indul, és az épület falain áttörve, a Széll Kálmán térre érkezik meg.

A pénzről ingyen

A háromemeletes, 2400 négyzetméteres Pénzmúzeum a hétköznapokon jellemzően iskolai csoportokat fogad múzeumpedagógiai tárlatvezetéssel, a hétvége a családoké, egyéni látogatóké. A belépés minden korosztály számára ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött.

Forrás: Index

Büntethet-e a rendőr, ha a kerékpáros áthajt a zebrán? Megkérdeztük a rendőrséget

Súlyos bírságot szabhat ki a rendőr, ha valaki a kerékpárral nem tartja be a KRESZ-szabályokat.

Jól tudja mindenki, hogy a törvény nem tudása nem mentesít a felelősség alól. Ez alól a KRESZ-szabályok sem kivételek: nem csupán a jogosítvány birtokában kell ismerni és betartani őket, de a forgalomban való biztonságos részvétel érdekében a kerékpárral vagy gyalogszerrel közlekedők sem bújhatnak ki alóla.

A közúti közlekedés szabályairól szóló 1/1975. (II. 5.) KPM-BM együttes rendelet, köznapi nevén a KRESZ magában foglalja a kerékpározáshoz szükséges szabályokat is. Aki ezeket áthágja, az akár komoly szankciókra is számíthat.

Kerékpárral zebrán

A gyalogos-átkelőhelyen, más néven a zebrán nem szabad áthajtani kerékpárral. Itt ugyanis csak egyetlen módon közlekedhet a biciklis: gyalog. Tehát ha leszáll a nyeregből, és áttolja az úttesten a járművét. Noha akad erre ellenpélda, a rendőrség büntethet érte.

– A KRESZ a járművek, így a kerékpárosok tekintetében keresztben az úttesten, a kijelölt gyalogos-átkelőhelyen való áthaladást mint közlekedési magatartást nem ismeri, így nem is szabályozza - mondta el kérdésünkre az Országos Rendőr-főkapitányság Kommunikációs Szolgálata.

A Rendőr-főkapitányság hozzátette: ez nem azt jelenti, hogy nem szankcionálható, sőt. Ha valaki a kerékpárt hajtva halad át a zebrán, akkor azzal kisebb fokon a közúti közlekedési szabályokat sérti meg, veszélyezteti a személy- és vagyonbiztonságot, zavar másokat a közlekedésükben.

Ezzel a KRESZ 3. § (1) bekezdésében foglaltakat szegi meg, ami miatt szóbeli figyelmeztetés, de 5-től akár 10 ezer forintot meghaladó helyszíni pénzbírság is kiszabható, illetve szabálysértési eljárásban ez 5 ezertől 150 ezer forintig felcsúszhat.

A piros jelzés nem csak az autónak szól

Bár akad sajnos olyan, aki gyalog, sőt még kerékpárral is hajlamos könnyebben venni a jelzőlámpa jelzéseit, a piros jelzésen áthaladni mindig szigorúan tilos és balesetveszélyes, ilyenformán természetesen büntethető is.

– A járműforgalom irányítására szolgáló fényjelző készülék piros jelzésén történő áthaladás a közúti közlekedésről szóló 1988. évi I. törvény 20. § (1) bekezdés k) pont kc) alpontjában foglalt rendelkezés alapján közigazgatási bírsággal sújtandó. A bírság összege 50 ezer forint - fogalmazta meg a Országos Rendőr-főkapitányság Kommunikációs Szolgálata.

Vannak azonban olyan gumiszabályok, amelyek kevésbé konkrétak: az adott helyzet és az adott szituáció tükrében mérlegelhetők. Noha az autók között hajtani nem veszélytelen, csak ritkán szabályos a járdán közlekedni biciklisek.

Járdán biciklizhetsz?

A KRESZ erről úgy fogalmaz, hogy kizárólag abban az esetben használható a járda számukra, ha az úttest kerékpáros közlekedésre alkalmatlan. Ezt azonban nem könnyű objektívan eldönteni. Ráadásul ez az, amiről a rendőrség sem tud sok újat mondani.

– A rendőrség nincs felhatalmazva arra, hogy jogszabály-értelmezésbe bocsátkozzon. Azt, hogy mi minősül kerékpáros közlekedésre alkalmatlannak, egyedileg kell mérlegelni, az adott körülmények figyelembe vételével – mondja az ORFK Kommunikációs Szolgálata.

A legfontosabb mégis mindenek előtt a biztonságos közlekedés, amely miatt érdemes szigorúbban venni az eseteként megengedőbb szabályozást is. Bár a fényvisszaverő mellény vagy a sisak nem minden esetben kötelező, a rendőrség javasolja a biztonságot szolgáló felszerelést és a körültekintő viselkedést az utakon.

– A kerékpárosok közlekedése során lakott területen kívül 50 km/h sebességhatár alatt is, valamint lakott területen is ajánlott a fejvédő sisak használata, valamint lakott területen is javasolt a fényvisszaverő mellény - ruházat - viselete. Az előzőeken túlmenően a közlekedési szabályok maradéktalan betartása szintén a biztonságos közlekedést szolgálja - hívták fel a figyelmet.

Tamás Katalin (Femina)

„Legyen a zene mindenkié!”

A címbeli idézet Kodály Zoltántól származik, aki szerint zene nélkül nem lehet teljes az életünk. “A zene az életnek olyan szükséglete, mint a levegő. Sokan csak akkor veszik észre, ha már nagyon hiányzik. Teljes lelki élet zene nélkül nincs. Vannak a léleknek régiói, melyekbe csak a zene világít be.”

140 éve született a zeneszerző, zenetudós, zeneoktató, népzenekutató, aki számára meghatározó volt a vidéki népesség egyszerű népzenéje, amit gyűjtőútjain hallott és rögzített. Úgy vélekedett, hogy egy falusi énektanár fontosabb, mint egy operaigazgató, és ettől kezdve vált számára olyan fontossá az egész népnek zenei nevelése. Zeneoktatási módszerét világszerte elismerték, az UNESCO a szellemi kulturális örökség részévé nyilvánította.

A zene végigkíséri életünket, a csecsemőkori altatódaloktól az iskolai énekórákon, majd a családi, egyházi ünnepeken át a búcsúztatókig.

A zene tartalma és formája, dallama, és ritmikája megmozgatja esztétikai érzékünket, hat érzelmeinkre, kreativitásunkra, kiválthat bennünk indulatokat.

Érzelmi világunkra a romantikus zene hat leginkább, gondoljunk pl. Chopin keringőire, vagy Puccini, Verdi, Berlioz operáira, amik nem véletlenül népszerűek. Ugyancsak sokan kedvelik a bécsi klasszikusok – Haydn, Mozart, Beethoven – műveit, valamint a reneszánsz és a barokk kor zenéjét pl. Bachtól, Vivalditól. A magyar népzene ugyancsak dobogós helyezést érhet el a képzeletbeli versenyben.

Evezzünk könnyedebb vizekre.

Régi mondás, hogy sláger az, amit a suszterinas is fütyül. Kezdetben operák és operettek népszerű dallamaira, majd sanzonok és egyéb, szórakoztató-zenei produkció megjelölésére használták ezt a szót.

Hazánkban a könnyűzene a 19. század közepén jött létre. Forrásai elsősorban a francia és olasz dalok voltak, de merített az operettből, a revüszínpadok, kabarék kupléiból és a romantikus filmek dallamaiból is.

Elterjedését a rádió és a filmek segítették elő. Első, híres előadói is a filmekből kerültek ki, elég, ha Karády Katalin, Gózon Gyula, Tolnay Klári nevét említjük, s néhány slágercímet idézünk: Ez lett a veszted, Egy csók és más semmi, Köszönöm, hogy imádott, Meseautóban. A filmdalok sokszor a film sikerességében is jelentős szerepet játszottak.

A második világháború után a tánczene vette át a könnyűzene szerepét. Az 1950-es évek tánczenéjének ismert művelője volt Ákos Stefi, Hollós Ilona, Németh Lehel, a Záray-Vámosi pár, s mások, majd az 1960-as években új nevek tűntek fel, többek között Koós János, Korda György, Toldy Mária. Aztán megkezdődött a táncdalfesztiválok sugárzása a TV-ben, s jött Ambrus Kyri, Harangozó Teri, Kovács Kati, Szécsi Pál, Koncz Zsuzsa, az Illés együttes, és még sorolhatnánk.

Aki szereti a zenét, gyakran használja stressz csökkentésére a kedvenc számait. Nem csoda, hiszen a muzsika az egyik legjobb feszültségoldó; képes elterelni figyelmünket a mindennapi problémákról. A szorongást enyhíti például J. S. Bach: D-dúr szvitjéből az Air című tétel, vagy Saint-Saëns-től A hattyú Az állatok farsangjában. Kutatásokkal bebizonyították, hogy a zenehallgatás csökkenti a pulzus- és légzésszámot, valamint a vérnyomást. Mindez a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők számára is hasznos lehet. A zenét sikeresen alkalmazzák fájdalom enyhítésére, agyi elváltozások kiegészítő kezelésére, epilepsziás rohamok mérséklésére. Brit kutatók kísérletekkel kimutatták, hogy a műtét előtt, közben vagy utána zenét hallgató betegek sokkal kevésbé szorongtak, és kevesebb fájdalomcsillapítót igényeltek, mint a kontrollszemélyek, ellátásuk olcsóbb lett.

Napjainkban már az interneten is ki-ki találhat ízlésének, pillanatnyi hangulatának megfelelő zenét. Éljünk vele!

Szádvári Lídia

Nem hittem volna, hogy valaha is jobban leszek

Hatvanhárom év múltán többé *nem fáj a térdem*

(Megjelent a kanadai Good Times folyóiratban 2017 októberében)

A Polaris lemez hozzásegített ahhoz, hogy megszabaduljak az évtizedek óta kínzó vizelettartási gondoktól – állítja Maria Bolton.

Fiatalkorom óta sok fájdalmas és korlátozó egészségügyi problémám volt. Annak alapján, amit én megértem és mások tapasztalatait hallgatva bölcsességre tettem szert, ez pedig hozzásegített ahhoz, hogy kiküszöböljem a problémáimat, legfőképpen a kínzó fájdalmakat. Most 84 éves vagyok, úgy érzem, tele vagyok energiával és örömmel, mindezt megosztom gyermekeimmel és unokáimmal.

A jóllétemhez, az egészségem javulásához mindenekelőtt a Polaris lemez segített hozzá, ezért szeretném elmondani tapasztalataimat, megosztani azokat kortársaimmal, hogy ők is találjanak rá a bölcsességre, és bízzanak benne.

2016 januárjában rendeltem meg a Polarist, és miután néhány hónapon át naponta használtam, főképpen medencetájékon, többé nincs urinális inkontinenciám (önkéntelen vizeletelfolyás). Az elmúlt éjjel 10-től reggel 6-ig aludtam, nem is kellett éjszaka kimennem a toalettre. Nem is hittem volna, hogy valaha is javul majd az állapotom, mert az én koromban az egészség általában romlik, nem pedig javul. 43 éves koromban nőgyógyászati műtéten estem át, az utóbbi években betétet kellett használnom, mert a legkisebb erőfeszítésre elfolyt a vizeletem. Nem kívántam még egy műtétet, mivel ismerek olyan embereket, akiknek ez sem segített. A Polaris háromhavi használata után elmentem ellenőrizni a pajzsmirigyemben levő tumort, és az az orvosom legnagyobb meglepetésére kisebb lett. A múlt héten lézeres kezelésre mentem, mivel glaukómám van. Az tudtam, hogy ennek következménye a homályos látás, fej- és szemfájás. Néhány nappal a beavatkozás előtt pár percre a szememre tettem a Polarist, ezt megtettem néhány napig a kezelés után is, és többé nem éreztem a következményeket.

Megrendelés és információk:
06-20-429-6260
(+36-20-429-6260)
info@polariskorong.hu
www.polariskorong.hu
A Polaris ára: 12 990 Ft
+ 2000 Ft postaköltség

Amikor érzem, hogy fáj a hátam, 15-20 percre ráteszem a lemezt a fájdalmas helyre, és újból képes vagyok dolgozni a kertben. Megvettem a Polarist a lányomnak is, hogy minél gyorsabban leküzdje a fáradtságát a naponta végzett műtétek után, ő ugyanis nőgyógyász. Köszönöm a Polarisnak azt az életminőséget, amelyet ma élvezek.

Még egy köszönetnyilvánítás ez valakitől, aki segíteni szeretne és elmondani: van módja annak, hogy javítsunk az egészségünkön, életminőségünkön. Hangsúlyozzuk, szinte nincs is olyan egészségügyi probléma vagy állapot, amelyen ne lehetne többé-kevésbé segíteni, ha megvan a kellő szándék, eltökéltség és kitartás. Ebben és sok más esetben a Polaris lemez rendkívül hasznosnak bizonyult.

A Polaris széleskörűen alkalmazható, mindenekelőtt az alábbiak esetében:

mindenfajta fájdalom, nőgyógyászati és urológiai problémák, gerinc- és csuklófájdalom, elhízottság, libidó- és potenciagyengülés, sterilitás, aranyér, székrekedés, bél-, tüdő-, szív-, pajzsmirigy- és szinuszproblémák, fejfájás, álmatlanság, rossz hangulat...

A MEGALKOTÓJÁRÓL:

Dr. Dino Tomić szülész-nőgyógyász szakorvos 20 éve foglalkozik a klasszikus medicina korlátain kívül eső más gyógykezelési módok felkutatásával: kvantum- és biorezonanciás medicinával, homeopátiával, akupunktúrával és energiatechnikákkal.

Fejezd be végre az aggódást, és kezdj el élni!

Dale Carnegie Sikerkalauz 2. avagy a Hogyan fejezzük be az aggódást, és kezdjünk el élni? c. könyve igazi klasszikusnak számít a személyiségfejlesztő- és sikerkönyvek között. Bár Carnegie a könyvet 1948-ban írta, üzenete mai napig aktuális a modern kor olvasója számára is, ezért összegyűjtöttem a könyv alapján 20 olyan módszert, ami abban lesz segítségedre, hogyan kezeld a bizonytalanságot és hogyan menedzseld hatékonyabban a stresszes helyzeteket.

Proaktivitás reaktivitás helyett: Dolgozz előre, mivel akkor a te kezedben van a kontroll és nem azt érzed, hogy mások vagy a feladatok határozzák meg az életed, hanem te irányítasz. Ha előre dolgozol, nem határidőre, új, innovatív, kreatív feladatokkal is foglalkozhatsz. Új dolgokkal kísérletezhetsz, többet olvashatsz, fejlődhetsz, több időt tölthetsz a számodra inspiráló emberek társaságában. Így érezheted, hogy ura vagy az életednek és nem az élet vagy a külső tényezők uralnak téged.

Élj napról napra! Minden energiánkkal, lelkesedésünkkel és intelligenciánkkal foglalkozzunk a ma feladataival. Ne akarjuk megoldani a jövő nehézségeit. Tervezzünk és készítsünk stratégiát, határozzuk meg a mérföldköveket is, de ne akarjuk megoldani az egészet egy nap alatt. Ne akard lefutni a maratont 1 perc alatt. 1 perc alatt fusd le azt a távot, amit magad előtt látsz. De 42,2 km-t nem látod magad előtt. Majd foglalkozol a 3. és 4. mérföldkővel, ha elérted az elsőt és a másodikat. „Egyszerre csak egy szem homok, egyszerre csak egy szem feladat."

Légy hálás! Ha hálás vagy, észreveszed a pozitívumokat, azt, ami már most is áldás az életedben. Mi az, amit korábban el szerettél volna érni és már jelen van az életedben? Adj hálát érte!

Szeresd a munkát! Legyen játék és ünneplés minden feladat! Törekedj arra, hogy tedd szórakoztatóvá még a látszólag unalmas vagy monoton feladatokat is. Például versenyezz saját magaddal. Növeld a teljesítményedet, csinálj meg többet kevesebb idő alatt! Vagy közelítsd meg az adott feladatot egy kreatívabb szemszögből! Élvezd és légy hálás a feladatokért, amik által közelebb kerülhetsz a céljaidhoz!

Fogalmazd meg magadnak, mi a legrosszabb, ami történhet veled és készülj fel rá, hogy elfogadd azt, ha nincs más megoldás. Utána szenteld minden idődet annak, hogy megpróbálj jobb eredményt elérni, mint a legrosszabb, aminek elfogadására már lelkileg készen állsz.

Elemezd a tényeket higgadtan és annyira objektíven, elfogulatlanul, amennyire tudod! Írj le pro-kontra érveket. Súlyozd azokat és aztán hozz döntést. Elemezd úgy a tényeket, mintha valaki más kihívásait oldanád meg, nem a sajátodat. Önmagában már az is sokat segít, ha objektíven megfogalmazzuk, leírjuk a helyzetet. Tedd fel magadnak a következő kérdéseket: 1. Min ideskedem? 2. Mit tehetek? 3. Mi az, amit csinálni fogok? 4. Mikor kezdek hozzá? Ezután döntsd el, mit teszel és kezdj bele azonnal a megvalósításba! VAGY: 1. Mi a probléma? 2. Mi okozza a problémát? 3. Mik a lehetséges megoldások? 4. Melyik megoldást javaslod? Kérdezd meg magad, hogy a nagy számok törvénye alapján mekkora az esély arra, hogy amitől félsz, az bekövetkezik!

Foglald el magad, amennyire tudod és nem lesz időd az idegeskedésre! George Bernard Shaw szerint: „A nyomorúság titka, hogy legyen időd azon merengeni, boldog vagy-e vagy sem." VAGY: Disraeli szerint: „Az élet túlságosan rövid ahhoz, hogy kicsinyesek legyünk." Az elfoglaltság a legjobb módszer az aggodalom gyógyítására!

Ha nem tudod megváltoztatni a helyzetet, változtasd meg a gondolkodásod és az attitűdödet! Ha mégis idegeskedsz, akkor csak az egészségednek és ezáltal magadnak ártasz. „Nem aggódom a jövő miatt, mert tudom, hogy egyetlen élő ember sem láthatja előre, mi fog történni." „Csak egy út vezet a boldogsághoz, ha nem aggódunk olyasmin, ami akaratunk hatókörén kívül esik." – Epiktétosz. Mérlegeld, hogy mekkora ráhatásod van az adott helyzet megváltoztatására. Az elmúlt néhány év rávilágított arra, hogy bármelyik pillanatban történhet gyökeres változás a környezetünkben és a helyzetünkben. Ezért ahelyett, hogy azon aggódsz, hogy kezeld a válságos helyzeteket, fókuszálj arra, milyen lehetőségeket nyújt az adott helyzet számodra.

„Ostobán viselkedünk, ha valamiért túl sokat adunk az életünkből." Határozd meg, hogy meddig mész el valami érdekében, mennyit vagy hajlandó feláldozni, mennyit vagy hajlandó szorongani. A lelki és testi egészséged legyen a legfontosabb! Mondd ki, hogy ELÉG! Döntsd el mennyi idegeskedést ér meg neked valami és ne legyél hajlandó többet fordítani rá!

„Életünk olyan, amilyenné a gondolataink teszik!" – Marcus Aurelius. Ha a gondolataink vidámak, mi is vidámak leszünk és vidám, örömteli eseményeket, embereket vonzunk be az életünkbe! Ha negatív gondolataid vannak, akkor kövesd a fenti tanácsot és foglald el magad annyira, hogy ne legyen időd stresszelni! „Helyes, ha a gondjaink foglalkoztatnak, de az nem, ha idegesítenek." Ne csak hidd, hanem tudd, hogy sikeres leszel. És sikeres leszel. „Békét nem hozhat senki neked, csak Önmagad." Játszd el, hogy sugárzóan boldog és sikeres vagy! „Fizikai képtelenség szomorúnak vagy depressziósnak lenni, amikor eljátszod, hogy sugárzóan boldog vagy!" „Az ember nem azt vonzza, amit szeretne, hanem ami rá hasonlít." – James Allen.

Ne gyűlöld az ellenségeidet! Ha gyűlöljük az ellenségeinket, hatalmat adunk nekik magunk fölött. Foglald el magad annyira, hogy ne legyen időd másokkal foglalkozni, csak egy nemes üggyel, a küldetéseddel. Gondolatban se fecsérelj egy pillanatot se arra, aki nem támogat, vagy vissza akar húzni, amikor te fejlődni akarsz.

Ne várj hálát! Ilyen az emberi természet. Akkor kellemes meglepetés lesz, ha mégis kapunk! Ha mégse kapunk, nem fogunk bánkódni. „Sok ezer ember él, akik belebetegszenek a hálátlanságba, a magányba, az elhagyatottságba. Arra vágynak, hogy szeressék őket, de ebben a világban csak akkor várhatunk szeretetet, ha nem követeljük, hanem a viszonzás reménye nélkül adni kezdjük. Adj az adakozás örömééért!

„Akármi történik is, légy Önmagad!" Légy autentikus, hiteles, csak így győzhetsz! Így fedezheted fel valódi értékeidet és küldetésedet! „Ne pazaroljunk egy pillanatot se arra, hogy szorongjunk, mert nem olyanok vagyunk, mint mások. Te valami újdonság vagy ebben a világban." Légy eredeti! „Te egyedi vagy a világon. Örülj neki. Hozd ki a legtöbbet abból, amit a természet adott neked. Végső soron minden művészet önéletrajzi. Csak azt énekelheted meg, ami vagy. Azt festheted meg, ami vagy. Annak kell lenned, amivé a tapasztalataid, környezeted és öröklött tulajdonságaid tettek.

„A legjobb dolgok a legnehezebbek." – Thelma Thomson. „Az életben nem az a legfontosabb, hogy a nyereségedből hasznot tudj húzni. Erre az ostoba is képes. Az igazán fontos az, hogy a veszteségedből húzz hasznot. Ehhez intelligencia kell: ez a különbség a bölcs és az ostoba között." Csinálj a mínuszból pluszt. Nézz szembe a gyengeségeiddel! Ha így teszel, talán sikert arathatsz.

Foglalkozz másokkal, segíts másoknak és megszabadulsz a depressziótól! Ha másoknak segítesz, és örömet okozol másoknak, nem lesz időd a saját bajaiddal foglalkozni. Igyekezz arra gondolni, hogyan szerezhetsz mindennap örömöt másoknak! Gondolj az egészségedre! Egészségügyi állapotod javulni fog, ha így teszel! „Jó cselekedet az, ami mosolyt varázsol más arcára!" Ha másoknak örömet szerzünk, addig nem gondolunk magunkra, és éppen az önzés okozza a félelmet és a melankóliát. „Ha jó vagy másokhoz, magadhoz vagy a legjobb." Varázsolj boldog mosolyt az emberek arcára! Érdeklődj irántuk! Mindenki figyelemre vágyik.

Imádkozz! Higgy! Higgy abban, hogy Isten vagy az Univerzum mindent úgy intéz, hogy a dolgok a lehető legnagyobb hasznodra váljanak! Végül minden rendbe jön! „Az aggódás legkiválóbb gyógyszere természetesen a hit." „Az embernek nem értenie, hanem élnie kell az életet!" Henry Ford szerint: „Isten irányítja a dolgokat, és nincs szüksége a tanácsomra. Ha Isten vezet, akkor hiszem, hogy minden jóra fordul. Min idegeskednék?" VAGY: „A magában álló embert könnyű legyőzni, de az az ember, akiben Isten ereje él, legyőzhetetlen. Tudom. Kérjetek, és kaptok, keressetek, és találtok, zörgessetek, és ajtót nyitnak nektek." Az ima segít megfogalmazni azt, ami idegesít. Az ima azt az érzést kelti bennünk, hogy megoszthatjuk terheinket, nem vagyunk egyedül.

Senki sem rúg a döglött kutyába. A méltatlan bírálat gyakran bók, álruhában. Az emberek nem törődnek azzal, mi van másokkal. Magukkal törődnek. „Ne zavarjon, mit mondanak az emberek, amíg a szíved mélyén biztos vagy benne, hogy helyesen cselekszel." – Teddy Roosevelt. Ha kiemelkedsz a tömegből, akkor bírálni fognak. Szokd meg a gondolatot.

A fáradtság jelentős százaléka nem fizikai, hanem érzelmi eredetű! Az unalom például fáradttá tesz! Tanulj meg lazítani, amíg dolgozol. Kezdd az izmaiddal! Lazítsd el az izmaidat! Meditálj! Feküdj le 20 percre aludni, ne többre, ne kevesebbre. Pihenj! Pihenj, mielőtt dolgozol, kapcsolj ki! És hatékonyabb leszel, többet fogsz teljesíteni.

Négy jó munkamódszer, ami megelőzi a fáradtságot és az idegességet: 1. Tegyél el az asztalodról mindent, amely nem a megoldandó feladattal kapcsolatos (ugyanez igaz, ha laptopon dolgozol: zárj be minden ablakot, ami nem a feladatoddal kapcsolatos). 2. Fontossági sorrendben végezd az ügyeket! 3. Ha felmerül egy probléma, oldd meg azonnal, ha rendelkezésedre áll minden tény, ami a döntéshozatalhoz kell. Ne halogasd a döntéseket. 4. Tanulj meg szervezni, megosztani a feladatot és ellenőrizni.

Minden reggel tarts Magadnak lelkesítő beszédet! „Ezt kell csinálnod. És ha már muszáj, miért ne élvezned? Csináld szívvel-lélekkel!" Ezzel rá tudod venni magad, hogy bátor és boldog, hasznos és békés gondolataid legyenek. Ha beszélsz magadnak mindarról, amiért hálás lehetsz, olyan gondolatokkal töltheted meg az elmédet, amelyek szárnyalnak és dalolnak.

Forrás: Lillakertesz.blog.hu

Csupán ennyi emberbe szeretünk bele életünk során

Amikor reménytelenül szerelmesek vagyunk valakibe, még a gondolat is kínzó, hogy ez nem tart örökké. Végül is, hányszor lehet szerelembe esni?

Olykor megszakad a szívünk, máskor pedig mi törjük össze valakiét. Idővel mind továbblépünk és ismét belezúgunk valakibe. A The Minds Journal szerint jellemzően háromfajta emberrel esünk szerelembe. Ezekre a leckékre szükségünk is van, hogy végül meg tudjunk állapodni.

Az első szerelem általában inkább gyermeki, de aztán felnövünk a feladathoz.

Az első alkalom

Általában iskolás korban leszünk először igazán szerelmesek. Ez egy idealista állapot, amelyről hisszük, hogy örökké tart. Ha egy hozzánk egyáltalán nem passzoló párt találtunk, akkor is bízunk a kapcsolat működésében, annyira akarjuk, hogy sikerüljön. Ez az együttlét tökéletesnek, érzelmileg lehengerlőnek és mindent felemésztőnek tűnik. Készek vagyunk érte bármit feláldozni, annyira naivok vagyunk. Idővel persze meglátjuk a valóságot.

A második szerelem

Ez már keményebb dió, komoly leckéket tanulunk a kapcsolat során. Ilyenkor találkozunk a fájdalommal, az illúziók itt már szertefoszlanak. A nehézségek ellenére dolgozunk a kapcsolatért, de általában a rossz döntések vezetnek. Ha ennek az együttlétnek hamar vége szakad, utána jellemzően hasonlóan kiegyensúlyozatlan kapcsolatba kerülünk. Azért nehéz kiszakadni ebből a helyzetből, mert olyan, akár a hullámvasút. A mélypont után az ember a csúcsra jut, ami táplálja a reményt. De végül be kell látni, hogy ez nem működik.

A harmadik, az igazi

A harmadik típusú emberrel már igazán tartós szerelmet alakíthatunk ki, már van elég tapasztalatunk… És akkor olyan lesz, amire egyáltalán nem számítottunk. Ha volt egy elképzelésünk az ideális kapcsolatról, az biztosan nem ez volt. Talán nem is tudjuk pontosan meghatározni, mi köt a másikhoz, de mellette akarunk lenni. Itt már minden a helyére kerül, mert nem érezzük a nyomást, hogy máshogy kellene viselkednünk, más embernek kellene lennünk. Olyannak fogadjuk el egymást, amilyenek valójában vagyunk. Nehézségek persze vannak, de időről időre bebizonyosodik, hogy minden a helyére került.

Ez utóbbi szerelmet nem mindenki tapasztalja meg, vagy csak nagyon lassan jut el odáig. Van, akinek egy egész életbe telik, mire megtanulja a leckét, míg mások néhány év alatt megvilágosodnak. Az is számít, hogy készen állunk-e elköteleződni. Szerelmeink száma változó lehet, de akkor érünk révbe, ha a harmadik típusú kapcsolatban élünk.

Forrás: Metropol

Tanmese

Egy nap felmászott a hegyre egy ember, és ott egy üldögélő nőt talált…

– Mit csinálsz itt egyedül, magányosan?

– Sok dolgom van – felelte a nő.

– Már hogy lenne sok dolgod? Nem látok itt semmit.

Tanítok 2 sólymot, 2 sast, fegyelmezek 2 nyulat, motiválok egy szamarat és szelídítek egy oroszlánt, s közben kordában tartok egy kígyót – felelte a nő.

– S hol vannak ezek az állatok? Én nem látom őket.

– Bennem vannak.

A sólymok a szemeim. Meg kell tanítanom őket, hogy a jót vegyék észre.

A két sast meg kell tanítanom, hogy ne bántsanak – ők az én kezeim.

A nyulak menekülnének, hogy ne kerüljenek nehéz helyzetbe, de meg kell őket tanítanom, hogy maradjanak nyugodtak, még akkor is, ha esetleg megbotlanak – ők az én lábaim.

A szamár mindig fáradt, makacs, sokszor nem bírja a terhet. Ő a testem.

A legnehezebb kordában tartanom a kígyót, noha erős ketrecbe van zárva, mindig fegyelmeznem kell, hogy ne marjon meg senkit. Ő a nyelvem.

S van egy oroszlánom; ő büszke és gyönyörű.

Azt hiszi, ő a király.

De nekem meg kell szelídítenem.

– Ő az egóm.

A koronavírus fertőzésen átesett betegeknek is javasolt az influenza és a tüdőgyulladás elleni védekezés

Krónikus száraz köhögés? Izomgyengeség? Tüdőkárosodás? Ezek mind lehetnek a koronavírus fertőzés szövődményei.[1,2] Azoknál, akik súlyos COVID-19 betegségen estek át, fennállhat a tüdő károsodása vagy funkciózavara, ezért érdemes kiemelten figyelniük az egyéb védőoltással megelőzhető légúti fertőzésekkel szembeni védekezésre. Az idős emberek vagy krónikus betegek számára az őszi/téli szezonra való felkészülésben a koronavírus elleni védőoltás mellett ajánlott az influenza és a pneumococcus okozta tüdőgyulladás elleni oltás felvétele is.[3]

Számos kutatásban olvasható, hogy a súlyos, kórházi kezelést igénylő COVID-19 fertőzésen átesett betegeknél hosszútávú, különböző szerveket érintő szövődmények maradhatnak fenn. A krónikus köhögés, a gyengeség, nehézlégzés, csökkent terhelhetőség a tüdő károsodására is utalhat.[1] Ha ezeket a tüneteket tapasztalja, forduljon orvoshoz!

Fél év után is megfigyelhető szövődmények, kisebb tüdőkapacitás, hegesedés a tüdőn

A Lancet tudományos folyóiratban a koronavírus betegségből felépült páciensek hosszútávú szövődményeit tanulmányozták, és a betegek több mint felénél látható elváltozásokat figyeltek meg a mellkas képalkotó felvételén (CT) hat hónappal a betegség kezdete után.[1] A vizsgálat arra is rámutat, hogy minél súlyosabb volt a koronavírus betegség lefolyása, annál nagyobb volt a kockázata, hogy a betegnél maradandó tüdőkárosodás, illetve a tüdő gázcsere képességének csökkenése következett be.[1] Egy másik hasonló vizsgálatban a súlyos koronavírus okozta tüdőgyulladáson átesett betegek egyharmadánál hat hónappal a betegség után a tüdőben kötőszöveti hegesedéseket találtak, amelyek maradandó elváltozást is jelenthetnek.[2]

A vizsgálatok és a megfigyelt szövődmények alapján néhány nemzetközi szakmai ajánlást kiegészítettek és javasolják a pneumococcus elleni oltás felvételét azoknak, akik súlyos, kórházi kezelést igénylő koronavírus fertőzésen estek át és igazolt tüdőkárosodás vagy diszfunkció szövődménye lépett fel esetükben. Ők fokozott kockázatnak vannak kitéve a pneumococcus okozta tüdőgyulladás vagy invazív betegség lefolyásával szemben. [4,5]

Referenciák:

1. CortinovisM, PericoN, RemuzziG. Long-term follow-up of recovered patients with COVID-19. Lancet. 2021;397:173–175. doi:10.1016/S0140-6736(21)00039-8. **2.** Xiaoyu Han at al, Six-month Follow-up Chest CT Findings after Severe COVID-19 Pneumonia. Radiology 2021.; 299:E177–E186 https://doi.org/10.1148/radiol.2021203153 **3.** Módszertani levél a 2021. évi védőoltásokról. Elérhető: https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/jarvany/modszertani_levelek Utolsó megtekintés: 2021.10.28. **4.** Dutch National Institute for Public Health and the Environment Ministry of Public Health, Welfare and Sport. Pneumococcal disease guideline. https://lci.rivm.nl/richtlijnen/pneumokokkenziekte. Utolsó megtekintés 2021.10.28. **5.** Vacunacionfrentea neumococoenpacientescon antecedentede COVID-19 grave. https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/instruccion_vacunacion_neumococica_pacientes_post_covid_grave_26-11-2020-F.pdf. Utolsó megtekintés 2021.10.28.

PP-PNA-HUN-0138, OGYÉI/68682-2/2021, Anyag lezárás dátuma: 2021.10.28.

Pfizer Gyógyszerkereskedelmi Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park, „A" épület Tel.: 06-1-488-3700, www. pfizer.hu

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

Húsvét előtt, húsvét után

Húsvétra készülődve, majd az ünnepek utánra szeretnék néhány ötlettel szolgálni. A kereszténység legszentebb ünnepe Jézus halálával és feltámadásával minden évben megidéződik a templomok magasztosságában. A népi hagyományokban is számos megújuló, megtisztuló, szépítő rítus emlékeztet az ünnepre. A táplálkozáskultúrában külön fejezet foglalkozik a húsvét előtti (böjti – nagyböjti), és az ünnep táplálkozási szokásaival, a magyar tájegységek hagyományai szerint. Az elmaradhatatlan ételek a főtt sonka és a tojás, egyes vidékeken a füstölt főtt kolbász is, a torma, és a húsvéti kalács.

Az üzletekben már kapható a készre főzött sonka. Többen vannak, akik egészségügyi, vagy vallási okokból nem fogyaszthatnak sertéssonkát. Nekik ajánlom a készen kapható főtt-füstölt pulyka felsőcombot. Felhasználása szinte azonos a sonkáéval. Szeleteket, hasábokat, apróbb darabokat és a csontot tudjuk elkülöníteni. A hasábokat én csontozott csirke felsőcombba takartam, és tepsiben megsütöttem. Burgonyát (sülve, pürének), és salátát kínáljunk mellé. A szeleteket sonkaként tálalhatjuk a főtt tojás mellé, de tejben megáztatva, leszárítva, panírozva ki is süthetjük. Az apróbb darabokat és a csontot betettem a fagyasztóba. A neten tallózva a tojásról találtam egy nagyszerű méltatást, amit most szeretnék közreadni.

A csodálatos tojás 10 olyan tény, amit nem mindenki ismer:

1. *FELLENDÜL AZ IMMUNRENDSZERED*
Egy nagyobb tojás majdnem a negyedét (22%-át) fedezi az előírt napi szelén szükségletünknek, ami az immunrendszerünket erősíti.
2. *JAVUL A KOLESZTERINSZINTED*
A tojásban rengeteg koleszterin található. Az orvosok általában a „jó” koleszterin (HDL) és a „rossz” koleszterin (LDL) aránya miatt aggódnak. A tojás ezeket segít egyensúlyban tartani.
3. *CSÖKKEN AZ ESÉLYED A SZÍVINFARKTUSRA*
Az LDL-koleszterin azért lett a „rosszként” közismert, mert részecskéi az artériákba szállítják a zsírmolekulákat, amelyek az érfalakon lerakódva érelmeszesedéshez vezethetnek, ez pedig egy idő után teljes elzáródást okozhat (a HDL-részecskék ezzel éppen ellentétesek, képesek eltávolítani a zsírmolekulákat az érfalakról). Azonban nem minden LDL-részecske egyforma, különböző altípusai vannak, melyeknek eltérő a méretük. Számos tanulmány kimutatta, hogy a kisebb LDL-részecskék nagyobb eséllyel okoznak szívrohamot. A tojás viszont növeli a részecskék méretét, ezzel csökkenti a szívbetegségek előfordulásának kockázatát.
4. *ENERGIKUSABBÁ VÁLSZ*
Már egy tojás tartalmazza a napi B2-vitamin szükségletünk 15%-át. Ez csak egy a B-vitaminok közül, melyek mind segítenek abban, hogy a bevitt táplálék valódi üzemanyaggá váljon, ami biztosítja a mozgáshoz szükséges energiát
5. *SZEBB LESZ A BŐRÖD ÉS A HAJAD*
A B-komplex vitaminokra szükség van még az egészséges bőrhöz, hajhoz, szemhez és májhoz is (a tojás B2, B5- és B12-vitaminban is gazdag), és segít az idegrendszer megfelelő működésében is.
6. *JOBBAN MŰKÖDIK AZ AGYAD*
A tojás az agy tápláléka, mindezt a kolin nevű alapvető tápanyagnak köszönheti. A kolin hiánya a szervezetben összekapcsolható bizonyos neurológiai betegségekkel és kognitív zavarokkal.
7. *NÉLKÜLÖZHETETLEN AMINOSAVAKKAL TÖLTŐDSZ FEL*
Az emberi test 11 alapfontosságú aminosavat termel, holott 20-ra van szüksége az élet fenntartásához. A tojás segít ebben. Az aminosavak hiánya izomsorvadáshoz, legyengült immun-rendszerhez, fáradtsághoz és gyengeséghez vezethet.
8. *KIVÁLÓ MARAD A LÁTÁSOD*
A tojássárgájában lutein és zeaxantin található – melyek kedvező hatással vannak a szemre. Az antioxidánsok jelentősen csökkentik a makula degeneráció és a szürke-hályog kialakulásának esélyét, ezek pedig az időskori látáscsökkenés és vakság legfőbb okai.
9. *FELTÖLTŐDSZ D-VITAMINNAL*
A tojás, a nagyon kevés természetes D-vitamin forrásunk egyike, ami fontos az egészség, valamint a fogak és a csontok erősségének megőrzéséhez.
10. *FOGYSZ*
A tojás kiváló forrása a minőségi fehérjéknek. Sok tanulmány vizsgálta a magas fehérjetartalmú ételek hatását az étvágyra: egyértelműen csökkentik és csillapítják.

A torma gyógy- és fűszernövény. Tartalmaz kalciumot, nátriumot, magnéziumot és C-vitamint. A magyarok kurkumája: felső-légúti betegségek ellen, immunerősítésre és szív-érrendszeri problémák, különösen érszűkület kezelésére használták a régiek. A tormában lévő mikro-tápanyagok segítenek megfelelő szinten tartani a vérnyomást, így megelőzni olyan betegségeket, mint az agyvérzés, a szívroham és az érszűkület. A torma rosttartalma segít megelőzni a székrekedést és a krónikus hasmenést egyaránt; valamint vizelethajtó hatása is van. A húsvét elmaradhatatlan gyógynövénye.

Vendégvárásra egy kitűnő recept: **Tormás húsvéti saláta**
Hozzávalók: 6 db 10 percig főtt tojás, 1 db jégsaláta, 40-50 dkg húsvéti sonka a zsíros részek nélkül, 1 kis kukoricakonzerv, 1 nagy csomó hónapos retek, 1 nagy pohár tejföl, 25 dkg majonézes torma, só, őrölt bors, 1 teáskanál porcukor, 2 dl tejszín.
Elkészítése: A salátát falatnyi darabokra tépjük, a sonkát kb. 1,5 cm-esre kockázzuk. A kukoricát leszűrjük, a megtisztított retket cikkekre vágjuk. 4 tojást apróra darabolunk. A tejfölt elkeverjük a tormával, ízesítjük sóval, borssal, a porcukorral, végül a tejszínnel lazítjuk. Minden hozzávalót beleforgatunk, majd néhány órára hűtőbe tesszük. Tányérokra adagolva, a megmaradt, felkarikázott tojással díszítve tálaljuk.

Húsvét után sokszor marad még az ünnepi lakomából. Ezek felhasználására néhány tipp:

Cukkinis rakottas: egy tasak gyorsrizst kifőzünk. Ledaráljuk, vagy apróra vagdaljuk a maradék főtt sonkát a zsíros részével együtt/ vagy a főtt pulykacombot (35-40 dkg). Egy nagyobb vöröshagymát apró kockákra vágunk. Három közepes cukkinit kb. fél centi vastagra szeletelünk, majd mindkét oldalát forró olajban kicsit átsütjük. Felét a zsírozott, morzsával meghintett jénaiba tesszük, szorosan, egymás mellé. A fennmaradt (zöldes) olajban fedő alatt megpároljuk a vöröshagymát, majd hozzáadjuk a füstölt húst, kicsit összepirítjuk. Ehhez keverjük a főtt rizst, egy nyers tojást, és egy nagy pohár tejföl kétharmadát. Fűszerezzük (vigyázzunk, mert a hús sós) és az enyhén sózott, fehérborssal meghintett cukkini karikákra simítjuk. Befedjük a maradék cukkini karikákkal. A megmaradt tejfölt enyhén sózzuk, borsozzuk, majd a cukkinikre simítjuk, megszórjuk morzsával. Előmelegített, 180 C fokos sütőben kb. 30-35 percig sütjük.

Cukkinirakottas maradék sonkával/pulykacombbal

Szezámmagos pofézni zsemléből, parajfőzelékkel

A megmaradt kalácsot vagy kenyeret is használjuk fel. Édes és sós ételeket készíthetünk belőle.

Pofézni. Sós változat. *Hozzávalók:* Szikkadtabb (de nem száraz) ujjnyi vastagra szeletelt kenyér, a héja nélkül/ vagy zsemle, tej, liszt, tojás, (szezámmag), olaj

Elkészítése: A kenyereket/zsemléket egy pillanatra a hideg tejbe mártjuk, majd megforgatjuk a lisztben, végül a villával felvert, kicsit sózott egész tojásba mártjuk, (amibe belekevertük a szezámmagot.) Forró olajban mindkét oldalát megsütjük. Kiváló feltét főzelékekhez.)

Édes változat, desszertnek. *Hozzávalók:* Vékonyabb kenyérszeletek/vagy kalács héj nélkül, lekvár, tojás, tej, liszt, csipet só, vanília, olaj a sütéshez, porcukor a tetejére. *Elkészítése:* A kenyereket/kalácsokat párosával kisebb, egyforma darabokra vágjuk, és alaposan megkenjük a lekvárral. Ez össze is kell, hogy fogja; de ne legyen túl híg a lekvár, mert akkor kifolyhat. A tojásból, lisztből és tejből, vaníliával és sóval egy híg palacsinta tészta szerűséget készítünk. (ha szárazabb a kenyér, gyorsan mártsuk tejbe az összeragasztott szeleteket), majd mártsuk meg a palacsinta tésztában. Forró olajban kisütjük. Porcukorral meghintve kínáljuk.

A húsvéti jókívánságok mellé egy fontos tanács. Az érkezett locsolókat illik megvendégelni – megajándékozni. Hideg falatokkal, süteménnyel, kávéval, üdítővel, szépen díszített tojással várjuk őket. Sem felnőttnek, sem gyereknek! ne kínáljunk alkoholt.

Kellemes húsvéti ünnepeket, a *Konyhatündéreknek* jó készülődést kívánok!

Szeretettel: Márki Éva

A stílusikon, Iris Apfel még 100 évesen is modellkedik

Akár Karl Lagerfeld és Gábor Zsazsa szerelemgyereke is lehetne, öltözködése inkább a merész divattervezőre hajaz, szellemes beszólásai viszont már a magyar származású színésznőt idézik.

A hivatásos modellek számára a kor a legnagyobb ellenség, hiszen folyamatos az utánpótlás, és a fiatalabb generációra nagyobb is az igény – gondolják sokan. Minderre azonban a 100 éves modell, Iris Apfel többszörösen is rácáfol. Apfel valóságos stílusikon lett és maradt, és emellett még kiegészítőket (bizsukat és szemüvegeket) is tervez. De főleg: mindenről megvan a véleménye, ami divat vagy minőségi élet.

1921. augusztus 29-én látta meg a napvilágot Iris Barrel néven New York Queens kerületében. Orosz származású édesanyjának (Sadye) butikja volt, így szeretett bele a divatba. Bár vidéken éltek, nem félt a nyakába venni a világot, ezért gyakran metrózott szerte Manhattanben is, hogy jobban megismerje a várost. Rengeteg régiségboltban is járt, aminek köszönhetően a világ minden tájáról volt ékszere.

Nemcsak édesanyja stílusa volt teljesen lehengerlő, Apfel felnézett rá, mint üzletasszonyra is. „10 évet áldozott az életéből arra, hogy felneveljen engem, aztán visszament dolgozni, amiért nagyon dühös voltam rá. Gyerekként nem érzékeltem, hogy a depresszió állhatott emögött, voltak dolgok, amiket meg kellett tennie” – mondta egy interjúban a modell, aki egyébként pont emiatt döntött úgy, hogy soha nem lesz gyereke.

Tudtam, hogy karriert akarok építeni, és nem akarom, hogy bármi is visszatartson. Nem szerettem volna, hogy a gyerekemet egy dadus nevelje fel. Az igazság az, hogy nem kaphatsz meg mindent. Döntéseket kell hoznod – magyarázta Apfel.

Hamar rátalált a nagy szerelem

A modell ugyan művészettörténésznek tanult, ám végül teljesen más irányba terelte a sors. Az egyetem befejezése után 15 dolláros fizetésért kezdett el dolgozni lóti-futiként a Women’s Wear Daily magazinnál, fénymásolt, ügyintézett, futárkodott.

„Jó formában tartott. Még edzőterembe se kellett járnom, mondjuk, azt amúgy sem engedhettem volna meg magamnak” – meséli Apfel. A magazin mellett egy belsőépítésznek is segédkezett gyakornokként eladni kívánt lakások átalakításában. Maradék idejében pedig illusztrátorasszisztens volt.

Kemény munkája gyümölcseként megengedhette magának élete legelső nyaralását. Történetesen Lake George településre utazott, ahol megismerkedett későbbi férjével, Carl Apfellel. Akkor épp mindkettejüknek volt valakije, így nem közeledtek egymáshoz, azonban egy hónapra rá elmentek hármasban ebédelni (Iris, az édesanyja és Carl) a Plaza Hotelbe.

„Ebéd után vissza akart kísérni a munkahelyemre, de ahogy elhaladtunk a Bonwit Teller mellett, ő és az anyám megálltak kirakatokat nézegetni. Késő re járt, nekem pedig mennem kellett” – emlékezett vissza Apfel. Aznap este azonban már jött is a mindent megváltoztató telefonhívás Carltól.

Azt mondta, tetszett neki a kalap, amit aznap viseltem, meg az öltözékem. Egy buszon ült, ami a Bonwit Teller előtt robbant le, és miközben arra várt, hogy valaki jöjjön, és megjavítsa, végig engem bámult – hangzik a bájos történet.

Végül 1947-ben hálaadáskor történt meg a lánykérés, ugyanazon év karácsonyán gyűrűt is kapott, majd 1948 februárjában házasodtak össze. 67 éven át éltek boldog házasságban, Carl 2015-ben hunyt el, néhány nappal a 101. születésnapja előtt.

Üzleti sikerektől a Fehér Házig

Két évvel a nászútjuk után a pár megalapította az Old World Weavers vállalatot, amely a világ minden tájáról beszerzett, 17., 18. és 19. századi szövetekkel kereskedett. Bombasiker lett. Egészen 1992-ig, vagyis nyugdíjba vonulásukig felügyelték a cég ügyes-bajos dolgait. Mindvégig igyekeztek olyan textíliákat az Egyesült Államokba szállítani, amelyek ott nem voltak elérhetőek, évente legalább kétszer jártak Európában.

Több nagyszabású projektjük volt, együttműködtek többek között Estée Lauderrel és Greta Garbóval is.

Iris Apfel kilenc elnök – Harry S. Truman, Dwight David Eisenhower, John F. Kennedy, Lyndon B. Johnson, Richard Nixon, Gerald Ford, Jimmy Carter, Ronald Reagan, William Jefferson Clinton – regnálása alatt is végzett dizájn- és restaurációs munkát a Fehér Házban. Így ragadt rá becenève: a textíliák first ladyje.

Az igazsághoz hozzátartozik, hogy a legtöbb elnöki projektje nem tartozott a legnehezebbek közé, mivel szigorúan az eredeti állapotok visszaállítása volt a feladata. Jacqueline Kennedy volt a nagy kivétel, aki egy párizsi tervezővel akarta francia hangulatúvá varázsolni a házat.

Minden, amit elterveztünk, ment a levesbe, és kezdhettük elölről. Nixon feleségét viszont szerettem, kedves volt – idézi fel Apfel, a rá jellemző vitrilollal hozzátéve, hogy Nixonné egyébként be volt oltva jó ízlés ellen.

Egyedi stílusa legendás

Iris Apfel igazi stílusikonná vált a pályafutása során, öltözködését szinte hasonlítani sem lehet senkiéhez. Ehhez nagyban hozzájárultak azok a ruhák és kiegészítők, amelyeket a világ különböző pontjain vásárolt élete során. Megkerülhetetlen sikkességét jól mutatja, hogy legendás holmijaiból 2005-ben kiállítást rendeztek a New York-i Metropolitan Művészeti Múzeumban. Ehhez fő szabály szerint előbb meg kell halni, de esetében kivételt tettek.

Még erről szóló kommentárja is legendássá lett: Kizárólag azért nem haltam még meg, hogy spóroljak a temetkezési költségeimen.

Több felkérést is kapott az elmúlt években, többek között a texasi egyetem vendégprofesszora lett 2011-ben, illetve dokumentumfilmekben is szerepelt (Iris; If You Not in the Obit, Eat Breakfast). Egy francia tévéreklámban is feltűnt 2016-ban, két évre rá pedig önéletrajzi könyvet adott ki Accidental Icon címmel.

2018-ban ő lett a legidősebb ember, akinek a képmására valaha Barbie babát gyártottak. Legnagyobb szakmai dobása mégis az volt, amikor 2019-ben, tehát 97 évesen írt alá modellszerződést az IMG ügynökséggel.

Azóta is divattanácsokat ad, előadásokat tart, hogy minél többen ismerhessék meg, mi kell ahhoz, hogy valaki igazán stílusos legyen. Instagram-oldalát 2,1 millió ember követi.

A járvány miatt igyekszik a lehető legkevesebbszer közösségbe menni, sokat olvas, és elmondása szerint unja már, hogy úgy bánnak vele, mint a hímes tojással. Egészsége érdekében hajlandó volt lemondani néhány dologról, ám azt nem tudja, minek köszönhető, hogy már a 100. életévét is betölthette.

Bölcsnek kell maradnom, és egészségesen étkeznem, nem szabad cigarettáznom – korábban erős dohányos voltam – és innom. Nem szabad őrült módon élni, ugyanakkor számomra az is nagyon fontos, hogy részese legyek valaminek, és keményen dolgozzak. Teljesen felpezsdít.

Kora ellenére egyáltalán nem tétlenkedik, 100. születésnapja előtt megkapta az Andrée Putman-életmű-díjat, és idén március 31-én mutatják be a H&M divatházzal közös kollekcióját. Azt már most lehet sejteni, hogy az sem lesz éppen hétköznapi.

Apfel szerint a divat

Iris Apfel nem igazán érti, hogy miért is volna a kevesebb néha több, hiszen a kevesebb pénz sem tesz senkit gazdagabbá. Abban azonban igazat ad, hogy a kiegészítők terén nagyon tisztában kell lenni azzal, kinek milyen stílus áll jól. Különben könnyen úgy festhet az ember, mint egy karácsonyfa.

Vonatkozó aranyköpéseiből íme néhány, a teljesség igénye nélkül:

Nem vagyok minimalista, ezt biztosan észrevették már...

Amikor a tükörbe nézek, magamat látom, nem valaki mást, aki lenni szeretnék. De ehhez idő kell mindenkinek.

Nem azért van személyiségünk, hogy elrejtsük.

Nem zavarnak a ráncok, úgy tekintek rájuk, mint bátorságérdemjelekre.

Kiegészítőkre többet költök. Ha van egyetlen szimpla ruhád és egy csomó smukkod, valójában 27 ruhád van.

Aki nem érdeklődő, érdekes sem lehet.

Nagy felületen kiszakított farmer? Kész agyrém.

Ha már úgyis szemüveget kell viselned, akkor állj bele rendesen!

Apropó, szemüveg, az a bizonyos. Hatalmas kerettel, a legkülönbözőbb extravagáns színekben és díszítésekkel, ami valóságos védjegyévé vált. Mindenki folyton erről kérdezi, hogy miért pont ilyen, és miért is ekkora. Saját bevallása szerint ezt is megunta már, ezért tréfásan csak azt szokta válaszolni: azért ilyen nagy, hogy nagyobbnak lásson vele másokat.

Stílusfilozófiájának lényegét talán egy interjúban mondta ki a Vanity Fairnek: „Rá kell jönnöd, ki is vagy valójában, és kísérletezni, ha még nem tudod. Próbálj meg nem úgy kinézni, ahogy a többiek!” Saját legkedvesebb darabjában azonban már közel sem ennyire biztos. „Nos, sok kedvencem van, de valójában mindegyik az. Ez olyan, mintha megkérdeznék, melyik a kedvenc gyereked, nemde?” – mélázik el évszázados gyűjteménye fölött a bolygó legidősebb modellje.

Forrás: Index

Óvatlansággal, könnyelműséggel és figyelmetlenséggel könnyen áldozattá válhatunk!

Az elmúlt két hónapban felerősödtek egyes jogsértések, bűncselekmény típusok. Az online világ - sok előnye mellett - magával hordozza azt a veszélyt, hogy ott esetlegesen áldozattá válhatunk. Az idei évben január és február hónapokban a csalások száma a korábbi időszakhoz képest emelkedett – áll a Veszprém Megyei Rendőr-főkapitányság közleményében.

Futtató Norbert rendőr alezredes, a Veszprém Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztályának vezetője összefoglalta a csalásokkal elkövetett jogsértések jellemzőit. Elmondása szerint három nagy területet érintően beszélhetünk megtévesztésről, tévedésbe ejtésről.

Az első csoportba sorolható az úgynevezett előre utalással történő online vásárlás, mely jellemzően egy termék vásárlása során elszenvedett csalást jelent. Ennek révén több módon is kárt szenvedhet a vásárló, hiszen az előre utalt vételár kiegyenlítésekor vagy nem kap semmit, vagy nem azt kapja, amit rendelt (például telefon helyett kávét, esetleg működésképtelen terméket)

A rendőrség folyamatosan felhívja az webes felületen vásárlók figyelmét, hogy mindig tájékozódjanak előzetesen, olvassák el az eladóról az értékeléseket, és az internetes oldal, amelyről a vásárlás történne, legyen biztonságos, széles körben ismert, mivel egy kevésbé közismert árusító hely nagyobb veszélyt jelenthet.

Ne a kényelem, a minimális haszon, a mielőbbi átvétel lehetősége legyen az elsődleges szempont, részesítsük előnyben azokat a webhelyeket, ahol lehetőség van a termék kiszállításakor meggyőződni annak sértetlenségéről, a rendelt termék valódiságáról. Ha egy árucikk túl kedvező áron szerepel, ott csalás is lehet az értékesítés hátterében.

Másik kiemelt területként kell említeni az érzelmekre ható, „romantikus” csalásokat.

Ennek az elkövetési formának a jellemzője, hogy az elkövető a sértettet több száz, olykor több ezer eurós pénzösszeg átutalására veszi rá online beszélgetéssel, amely során elnyeri áldozata szimpátiáját, bizalmát, s azt is elmondhatjuk, hogy olykor az érzelmeire is nagy hatással van. A magát általában külföldi katonának, tábornoknak, katonai orvosnak kiadó fél magáról igen megnyerő képet alakít ki a hetekig, hónapig tartó üzenetváltásokkal, rokonszenves stílusával.

Egyben a gyanútlan sértett együttérzését is felébreszti kitalált problémáival, olykor baleseteivel, sérüléseivel, amelyekről esetenként kreált képet is küldhet. Az anyagi kárt elszenvedő áldozatok feltétel nélkül hisznek az üzenetet küldőnek. A feljelentések megtételekor valamennyi ember arról számolt be a rendőröknek, hogy a velük kapcsolatba került személyekkel többnyire üzenetben értekeztek, akik profilt szerkesztettek egy közösségi oldalon, és még fotót is közöltek magukról, ezzel is hitelesebbé téve a létezésüket.

Az empátiát kiváltó beszélgetéskor olyan tájékoztatást adtak az elkövetők, hogy magányosak, családtagjaikat elvesztették, megsérültek a háborúban, és a hazatérésük után egy új életet kezdenek a boldogság jegyében. Egy személyes csomag hazapostázásához, annak átvételéhez nem csupán segítséget, de átutalással pénzt is kértek csevegő partnerüktől. Volt sértett, aki több alkalommal is utalt nagyobb összeget. Az elkövetők azért, hogy eloszlassák a kételyt, álbanki, vagy álüzenet küldésével jeleztek vissza az átutalás sikerességéről. A készpénz átutalását követően röviddel a két fél között a kapcsolat megszakadt, a magát külföldi katonának valló személy elérhetetlenné vált.

Épp ezért is hangsúlyozza a rendőrség, hogy a hasonló hivatkozással történő megkeresés zömében csalás. Ezért szakítsa meg inkább az ilyen kapcsolatot, válassza a személy letiltásának funkcióját! Legyen kételkedő, ha tört magyarsággal, furcsa akcentussal beszélő személy veszi fel Önnel a kapcsolatot! Szintén keltsen gyanút, ha külföldi számlaszámra kell az utalást teljesíteni, és a számla tulajdonosa más ember nevén vezetett, mint akivel kapcsolatban áll.

A sértettekről elmondható, hogy okoseszközök működtetésének alapjait ugyan ismerik, de az internetes világgal óvatlanok. Épp ezért is fontos, hogy minél szélesebb körben közvetített figyelmeztetés útján tudatosuljon a csalás lehetősége, és annak megelőzése.

A legnagyobb károkozással járó csalást a bankok, pénzintézetek nevében, a számlavezetőkre hivatkozva követik el.

Látszólag a bank telefonszámáról hívó személyek próbálják megszerezni az ügyfelek személyes és pénzügyi adatait. A csaló jogosulatlan bankkártya-használatra, átutalásra és számla elleni támadásokra hivatkozik. Nagyon fontos, hogy soha ne telepítsen le semmilyen programot és ne utaljon pénzt a biztonságosnak mondott bankszámlára, még a bank nevében telefonáló személy kérésére sem! Bankkártya adatot ne osszon meg senkivel telefonon! Addig van pénze biztonságban, amíg hozzáférést nem biztosít másnak a bankszámlájához. Ha kétsége támad a hívással kapcsolatban, szakítsa meg azt és hívja a banki ügyfélszolgálatot.

Forrás: Veszprém MRF-sajtó

Kos
III. 21.–IV. 20.

A szokásosnál sokkal visszahúzódóbb, legszívesebben napokig ki sem mozdulna otthonról, társaságra sem vágyik. Most főleg jövőjének várható alakulása foglalkoztatja. Először is pontosan meg kell fogalmaznia, élete mely területein szeretne változtatni.

Bika
IV. 21.–V. 20.

Ha romlik az otthoni légkör, az az ön számlájára írható. Családtagjai érzik, hogy nem bízik meg bennük, bármit javasolnak, rögtön vitába száll velük. Nem tudja megállni, hogy ne adjon hangot nemtetszésének, ha nem értenek egyet minden kijelentésével.

Ikrek
V. 21.–VI. 21.

Használja ki ezt a hónapot, mert lehetősége lesz arra, hogy megszabaduljon egy régóta fennálló problémájától. Nagy valószínűséggel pozitív visszajelzést kap egy fontos beadványával kapcsolatban, aminek eredményeként hosszú idő után végre megnyugodhat.

Rák
VI. 22.–VII. 22.

Képtelen megszabadulni a negatív gondolatoktól, pedig ez lenne az első lépés a stressz leküzdéséhez. Csak ön tehet érte, hiszen olyan csatát nem nyerhet meg, amelyben nem vesz részt. Boldogsága és lelki békéje érdekében érdemes megvívnia ezt a harcot.

Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Magabiztos, gondolkodás nélkül elmondja véleményét bárkiről, bármiről. Sokszor felmerül a környezetében, hogy túl sokat képzel magáról. Nem merik közölni, hogy nem kérnek a kioktató stílusból, pedig önnek is jobb lenne, ha nem kerülnék el az emberek.

Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Nem arról híres, hogy szereti a változást, de legalább önmagának vallja be, életében mi az, ami zavarja, és szívesen lemondana róla. Barátai hiába szeretnének segíteni, nekik sem önti ki a szívét, továbbra is tartózkodik az érzelmi megnyilvánulásoktól.

Mérleg
IX. 23.–X. 22

Kényelmetlenül érzi magát, ha csak fültanúja egy vitának, hát még akkor, ha egyik szenvedő alanya. Ilyen helyzetben is legyen barátságos, ne érezze a másik, hogy sikerült önt legyőznie. De igyekezzen minél előbb megszabadulni a kellemetlen társaságtól.

Skorpió
X. 23.–XI. 22.

A szokások uralják a mindennapjait, de úgy érzi, mindez akadályt jelent, hogy azt tegye, amire valójában vágyik. Szeretne ettől megszabadulni, hogy változatosabb lehessen az élete. Győződjön meg azonban arról, hogy környezete, hogyan fogadná mindezt.

Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Gyakran nyersen fogalmazza meg mondandóját, néha gorombán reagál, ha családtagjaival ellentétes véleményen van. Gondolkodjon, mielőtt megszólalna, és azon is törje a fejét, hogyan változtathat saját magán, hogy nyugodt maradjon, és ne sértse meg őket.

Bak
XII. 22.–I. 20.

Szeretné jobban kifejezni, mit érez családja iránt, milyen nagyra tartja mindegyiküket. Erőt adhat ehhez, hogy bizonyára viszonzásul ugyanezt gondolnák és ki is mondanák, és ami még inkább ösztönzően hatna önre: helyreállna az otthoni harmonikus légkör.

Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Májusban a bolygóhatások miatt fokozottan érzékeny és kimerült lehet néhány napig. Abban az időszakban főleg arra vágyik, hogy ne kelljen elvégeznie a már megszokott napi teendőit, és lehetőleg senkivel ne találkozzon, senkivel ne kelljen beszélgetnie.

Halak
II. 20.–III. 20.

Hirtelen jött gondolat arra ösztönzi, hogy magába nézzen, és elhatározza, az önbizalomhiányából eredő akadályokat elhárítja. Ezek gátolták, hogy elérje, amit szeretne, és a változást másokhoz való hozzáállásában. Nem venne mindent a szívére, amit hall.

Rejtvény

Rejtvényünk számozott soraiban egy dakota közmondást rejtettünk el.

A január havi megfejtés:

A bűn mögött ostorral ballag a bűnhődés. Egri remete.

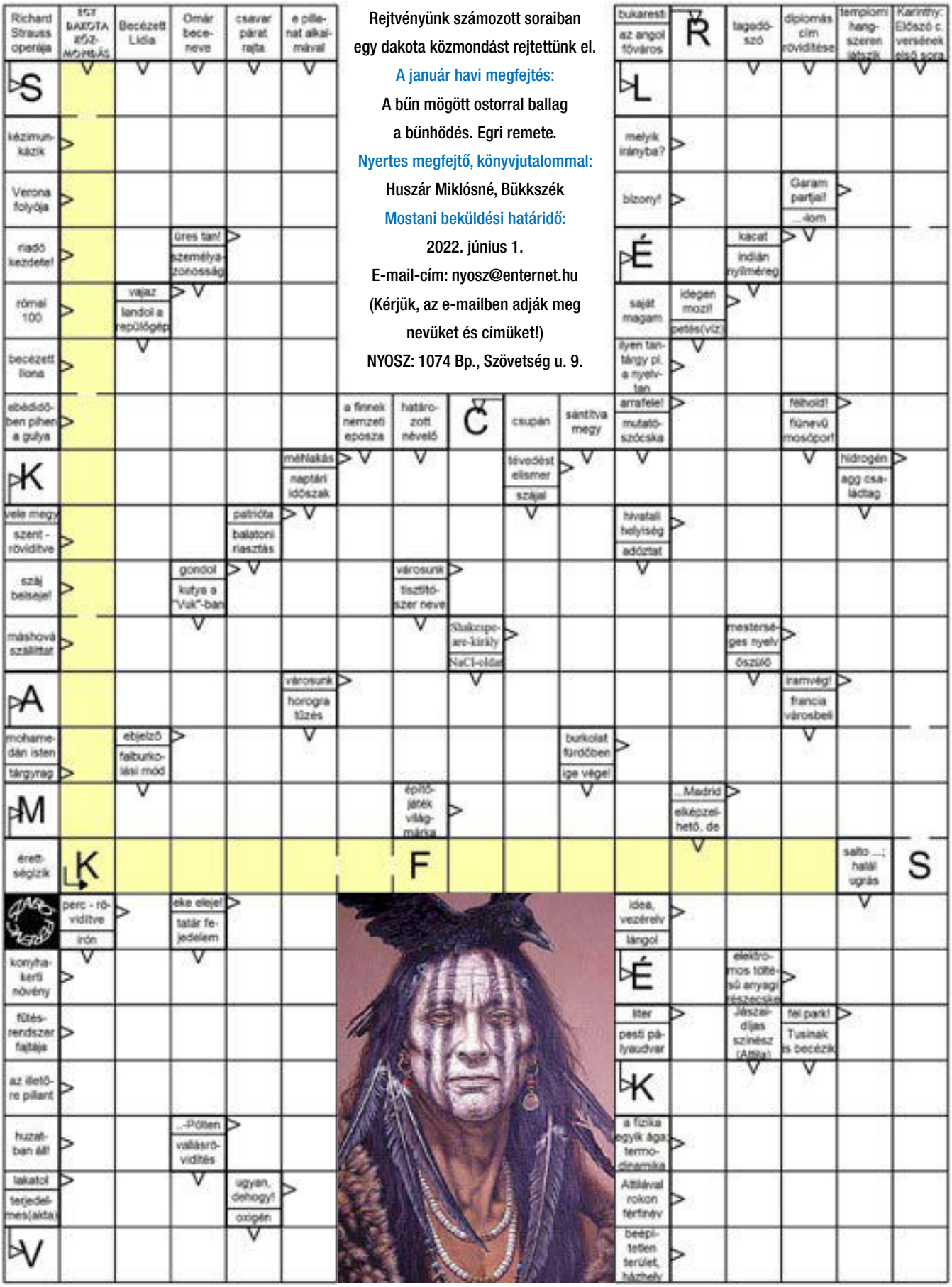
Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Huszár Miklósné, Bükkszék

Mostani beküldési határidő:

2022. június 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

(Kérjük, az e-mailben adják meg nevüket és címüket!)

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.