

GENERÁCIÓNK

XXII. évfolyam 1. szám

Ára: 400 Ft



A magyar kultúra napja

2024. MISKOLC

5. oldal



NYOSZ-hírek

Jubileumi ünnepség
Kecskeméten

2. oldal



NYOSZ-hírek

Köszönet a munkáért

6–7. oldal



Kultúra

Egy kiállítás képei

20–21. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Jubileumi ünnepség Kecskeméten

JÓ HANGULATÚ BÁLLAL NYITOTTA MEG JUBILEUMI ÉVÉT A 30 ÉVES KECSKEMÉTI NYUGDÍJASSZÖVETSÉG

Százötvenen ropták a táncot január 19-én az idén 30 éves Kecskeméti Nyugdíjas Szövetség jubileumi bálján a GAMF ebédlőjében. Az esemény jótékonyági célt is szolgált, a bevételéből rendezik majd meg a jeles évforduló gálaműsorát, és a rászoruló kecskeméti gyerekek iskolakezdését is támogatják.

Az est vendégeit Kormányosné Eszter, a szövetség elnöke üdvözölte. A bált Szeberényi Gyula Tamás országgyűlési képviselő nyitotta meg. A kecskeméti önkormányzat üdvözlését Lévai Jánosné tanácsnok tolmácsolta. Szabó Sándor tárogatóművész műsora után Tóth Jánosné mondott egy vidám mesét. A Horváth Nemzetiségi Önkormányzat táncsoportjának bemutatkozását követően Redenczki Marcsi humorista előadását élvezhették a résztvevők. A mulatságot a Kecskeméti Gyermek-és Ifjúsági Önkormányzat képviseletében a Bolyai János Gimnázium tanulóinak nagy sikert arató tánca nyitotta meg.

A talp alá való muzsikáról Somogyi Károly gondoskodott.



Évköszöntő bál Nyíregyházán

A Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Nyugdíjas Szövetség tagjai január 19-én a Campus étteremben bállal köszöntötték a 2024-es évet. Rendezvényüket megtisztelte Dr. Szabó Tünde országgyűlési képviselő, Nagy Szabina és Szeberényi Tibor önkormányzati képviselők.

Nagy Zoltán szünet nélkül „húzta” a talpalávalót, a mintegy 200 lelkes résztvevő pedig újra megmutatta, hogy hogy kell mozogni az egészség megőrzése érdekében.



TARTALOM

Jubileumi ünnepség Kecskeméten.....	2
Évköszöntő bál Nyíregyházán.....	2
2023. mögöttünk, 2024. előttünk.....	3
Az időskor csodálatos – igaz, erős kihívásokkal teli időszak.....	4
Köszönet a munkáért.....	6
Milyen lesz a jövő egészségügyi ellátó rendszere?.....	8
Lesz-e nyugdíjreform Magyarországon?.....	10
Sikeres tíz év.....	12
A Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjasszövetség tagszervezeteinek kerek évfordulós nyugdíjasait köszöntötte születésnapjuk alkalmából.....	13
A Józsei Szépkorúak Klubja 2023-as év negyedik negyedéves tevékenysége.....	14
Hatvan fölött (is) aktívan.....	15
Pannon Nyugdíjas Hírek.....	16
Bűnmegelőzés az idősök védelmében.....	17
Barátaink asztalánál.....	18
Bőjt előhava – február.....	19
Egy kiállítás képei.....	20
A színházban nem szabad megsértődni.....	22
Januári évfordulók.....	24
Hogyan változtat a sclerosis multiplex az életkilátásokon?.....	26
Pezsgőtabletták: Magas vérnyomásban szenvedőknek kockázatos lehet az alkalmazásuk.....	27
Lehet-e gyógyítani az öregedést, mint egy betegséget?.....	28
Akár demenciára is utalhat a szaglás elvesztése.....	28
Alapvető békéltető testületi reformok 2024. január 1-jétől.....	29
Tényleg a léböjt az ünnepek utáni fogyás legjobb módszere?.....	30

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

2023. mögöttünk, 2024. előttünk



Évről-évre mondogatjuk egymásnak – kicsit viccesen, kicsit szomorúan – az elmúlt év nem volt könnyű, de jobb, mint amilyen a mostani lesz. Sokan tudják, nem új keletű a kijelentés, az eredetije már latinul is elhangzott: anni semper melius quam hoc anno – vagyis: a múlt év mindig jobb a mostaninál. Úgy tűnik, az elégedetlenség fontos része az életünknek. Az bizonyos, hogy a hiányérzet inspiráló is tud lenni. Amikor célt tűzünk ki magunk elé, akkor sorra vesszük adottságainkat, lehetőségeinket, a körülményeket, magyarán azt, hogy képesek vagyunk-e megfelelni azoknak a kihívásoknak, amelyek céljainkat megalapozzák. Így vagyunk ezzel személyesen és szervezetként egyaránt.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége jó alapokkal rendelkezik. Tervei valós szükségletekből adódnak, célkitűzései fontosak, tagságuk képességei, a vezetők tudása, elkötelezettsége minden esélyt megad ahhoz, hogy a jelen és jövő nyugdíjasai előrelépést érjenek el a legégetőbb kérdésekben – a tisztas megélhetés, a megbecsültség, az egészség fenntartása, vagy a felszabadult szabadidő megélhetése érdekében. Növelni kell érdekérvényesítő képességünket! Vállalt feladatunkként, érdekképviseleként, érdekvédőként legfontosabb célunk a mindenki számára biztonságos, korszerű, magas színvonalú idős kor megélése. A megvalósításában pedig tevékeny szerepet kell vállalnunk.

Bizton állíthatjuk, jelenünk olyan történelmi változásokat eredményez, amely komoly kihívások elé állít minket. Nekünk nem lehet várakozni, csendben kivárni a végső eredményt. A változás folyamatos és oly mértékű, annyira általános és átfogó, hogy mindenre és mindenkire kihat. Egyenként képtelenek leszünk befolyást gyakorolni az eseményekre, a korábbinál is eltökéltebben kell összefognunk, kialakítanunk a közös akaratot, hogy együtt képesek legyünk megvalósítani azt.

Hiszek az összefogás erejében. Az emberek együttműködése, tudásuk, kapcsolódásai, forrásaik összevonása, ha egy cél érdekében dolgoznak, arra is képessé teszik őket, amelyek e nélkül fel sem merülhetnének. S ez igaz a kisebb és nagyobb közösségekre egyaránt. Szövetségünkben számos kiváló ének, tánc, sport, vagy például irodalmi klub, együttes működik. Amikor elfogadják a célt, amikor az közös céllá válik, onnantól kezdve elfogadják a vezető, az edző, a rendező instrukcióit. Ez nem is történhet másként, ha célba akarunk érni. A változtatás joga azonban mindvégig fennáll. Irányt, instrualót, célt minden további nélkül lehet, adott esetben kell váltani. Két dolog azonban biztos: amennyiben a célt és az adottságainkat jól mértük fel, akkor ismernünk kell azt is, hogy mire és mennyi időre van szükségünk annak elérésére. A másik összetevője a sikernek az összefogás. Ez szükséges ahhoz, hogy az emberek megértsék egymást, nézet-, vagy éppen érdekkülönbségeiket félretegyék, és együtt dolgozva a világot, világunkat jobb helyé tegyék.

Meskó László

Kiadó: Szenior 2003 Kft., 1074 Budapest, Szövetség u. 9. • **Felelős kiadó:** a Kft. ügyvezetője • **Felelős szerkesztő:** a szerkesztőbizottság elnöke • 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 őrünk 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.

Az időskor csodálatos – igaz, erős kihívásokkal teli időszak

Minden korábbi személyes tapasztalatunknál bizonyosabbnak érezzük Epheszoszi Hérakleitosz talán legismertebb tézisét: **hogy minden mozgásban van, és semmi sem marad változatlan. Az elmúlt öt-hat év súlyos bizonyítékát (világjárvány, infláció, háborúk...) adta ennek, és azt is láthatjuk, hogy korántsem születtek meg a szükséges, megnyugtató megoldások.**

Meskó Lászlót, a Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnökét kérdezte Pálvalviné Ósze Judit várakozásairól, a 2024. évi elképzelésekről, vállalásairól.

Meskó László: ismeretségünk új keletű, valamivel több, mint fél éve találkoztunk először. Judit szerkesztő-riporterként, a „láthatatlan munka” értékeiről kérte véleményemet a Katolikus Televízió egyik délelőtti műsorában. Örömmel tettem eleget a felkérésnek, mert korosztályunk jelentős mértékben végez önkéntes munkát kisebb és nagyobb közösségeknek egyaránt. Ezek a térítésmentes, hasznos segítségük pénzben is kifejezhetőek (lehetnének) –, megjegyzem, elég tetemes összegekről beszélhetünk. Mégsem ez a legfontosabb vetülete ennek a tevékenységnek, hanem az a támogatás, önzetlen törődés, amelyet 50, 60, 70, vagy akár 80 év feletti tagjaink örömmel látnak el. Hiánypótló, nélkülözhetetlen munkáról van szó, amelynek értéke szerinti megbecsültsége még várat magára.

A kilenc hónappal ezelőtti vállalásodat miként ítéled meg ma?

M. L.: Amikor tavaly tavasszal a küldöttgyűlésen megfogalmaztam azokat a súlyponti kérdéseket, amelyek meghatározóak (és nemcsak) a korosztályunk számára, biztos voltam abban, hogy ezek olyan általános fogalmak –, mint amilyen az egészség, az emberi méltóság, az egzisztencia –, amelyek életkortól függetlenül, minden jóérzésű, korszerűen gondolkodó ember számára értéket jelentenek. Ismeretek voltak adottságaink, képességeink és a kor követelményei is, amelyben élünk. Kevés illúzió élt bennem, mégis megtapasztaltam néhány nem várt eseményt, személyes akciót, vagy éppen reakciót. Talán fordítva is átélethették ezt néhányan. Ráadásul azt is hozzátehetem, negatív és pozitív tapasztalatokról egyaránt beszélhetünk. A lényeg ettől függetlenül nem változott, én (is) úgy látom, korosztályunk jelentős részének szüksége van érdekképviseletre. Mérhe-



tlenül igazságtalannak érzem az egyre szélesedő nyugdíjollót, a leszakadók kiszolgáltatottságát, a megbecsültség hiányát, a jellemző egészségügyi állapotukat. A sokasodó egyéni problémák rávilágítanak a közösségek nehéz helyzetére is. Számtalan állami, önkormányzati feladatot, például házi gondozást, személyes ügyintézés segítségét, vagy akár a szabadidő hasznos eltöltésének megszervezését szükséges lenne átvállalniuk a kisebb és a nagyobb közösségi szervezeteknek. Munkájuk támogatottsága azonban sokszor nem áll arányban teljesítményükkel. Igazságtalan lennének, ha nem beszélnék azokról az állami szervezetekről, önkormányzatokról, képviselőkről, akik kiemelten sokat tesznek az idősekért. Számos példát találunk erre is. Gondolom, Neked ugyancsak hasonló, olykor egymásnak ellentmondó élményeid lehetnek.

Kérlek, beszélj néhány fontos eseményről, ötletéről, változásról, amelyet elterveztetek.

M. L.: A jelen és a jövő nyugdíjasainak szempontjából egyaránt, kiemelten fontosnak tartjuk a nyugdíjas ügyekkel foglalkozó társszervezetekkel történő, az eddigieknél szorosabb, együttműködést. Ennek érdekében a NYUSZET vezetőivel több megbeszélést folytattunk. Hasonló megbeszélésre került sor a Nyugdíjas Parlament Egyesület képviselőivel is. Néhány közös rendezvényen vettünk részt például a Nyugdíjas Klubok és Idősek Életet az Éveknek Országos Szövetséggel, vagy például a MASZSZ Nyugdíjas Tagozatával együttműködve helyi eseményeken, rendezvé-

nyeken. Reméljük, közös törekvéseinket ebben az évben konkrét siker koronázza. Nem lehet és nem szabad azt várni, hogy közös elhatározás és munka, kölcsönös bizalom és alkalmazkodás nélkül elérhetjük a célunkat. Az idő sürget, én pedig biztos vagyok abban, hogy ebben is sikeresek leszünk.

Találtunk néhány olyan területet, amelyeken új sikerekre számíthatunk. Az egészség megőrzése, a szabadidő értékes eltöltése, a generációk együttműködése régi, jól bevált recept. Új partnerek bevonása újabb lendületet, színt visz ezekbe a tevékenységekbe és bővíti a résztvevők létszámát. Itt említem meg a MÚOSZ Idősügyi és Szociális Párbeszéd Szakosztályát. Egyrészt sok idős újságírónak ma nincs publikálási lehetősége, ugyanakkor sokan kísérik figyelemmel a helyi és országos eseményeket. Szeretnénk, ha helyben és az országos szövetségben egyaránt vállalnának szerepet. Kölcsönösen jól járunk ezzel az együttműködéssel.

Nem kevésbé fontos szervezetünk számára a pályázatok sorsa. E téren, nem pusztán elérni kell eddigi eredményeinket, ám jócskán bővíteni körét és nagyságrendjét.

A korábbi partnereink megőrzése mellett, új, talán eddig szokatlan együttműködőkkel is szükséges összefognunk. Ilyenek lehetnek például a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatósággal, az egyetemekkel kötött újabb együttműködési szerződések, avagy azok a tevékenységek, amelyekben aktív közreműködői szerepet is vállalunk.

Belső életünkkel kapcsolatban pedig elmondhatjuk, hogy korszerűsítjük tájékoztatási rendszerünket. Gyakrabban jelentkezünk aktuális hírekkel, rendszeresen készítünk összefoglalókat, valamint tematikus összeállításokat. A Generációnk Magazin mellett, élünk a közösségi média eszközeivel, ismét találkozhatnak a NYOSZ TV műsorával, megjelentetjük E-Hírlevelünket és lényegesen több helyi hírek, vélemények, javaslatnak kívánunk teret adni, mindazon felületen, amelyek rendelkezésünkre állnak. Ugyanakkor rendkívüli értékűnek tartom a személyes kapcsolatot. Eddig és ezután is törekszem arra, hogy megismerjem és munkakapcsolatot tartsak a NYOSZ-t alkotó tagszervezeteinkkel. A személyes kapcsolatoknál nincs értékesebb.

A fenti sort lehetne folytatnom, de jelenleg a legfontosabbnak az új Alapszabályunk előterjesztését, elfogadását tartom. Erre a tavaszi küldöttgyűlésen kerülhet sor. Ehhez is várjuk tagjaink aktív közreműködését, javaslataikat, észrevételeiket. Tagszervezeteinknek a javaslatot februárban postázzuk.

Végezetül, arra kérek választ tőled, hogy mit tekintesz legfőbb feladatodnak a NYOSZ elnökeként?

M. L.: Tagadhatatlan mélyreható válságot élünk át világszerte. Alapvető változások zajlanak körülöttünk és bennünk, az egészségügytől, a geopolitikán át, a tudományos élet nagyszerű, olykor rémítő újdonságáig találkozhatunk ezekkel, amelyek egyidejűleg és egymásra hatva vannak jelen minden kontinensen. Ez újszerű, a szakem-



berek már nevet is adtak ennek a folyamatnak, polikrizisnek nevezték el. Most ebben a nehéz helyzetben kell annak a korosztálynak megfelelnie, amelyik egy végigdolgozott, korántsem könnyűnek mondható élethelyzetben kell, hogy helytálljon.

Talán ez az utolsó nagy generáció, amelyik közösségi élménnyel, az együttgondolkodás és cselekvés erejét megtapasztalta. Az együttérzés, a szolidaritás, az önzetlen segítségnyújtás még nem pusztán fogalom, hanem megélt valóság. Ezeknek olyan értéke van, amely nem helyettesíthető, nem pótolható, és olyan, mint ételben a só, nélkülözhetetlen. Mindez sok ember együttműködését igényli. Akik a klubok, egyesületek élén, városi szervezetekben, vagy megyei szövetségekben, az országos elnökségben szerepet vállaltak ugyancsak nélkülözhetetlenek, nélkülük megvalósíthatatlan lenne bármilyen terv. Éppen ezért, személy szerint arra vállalkozom, hogy minél jobb munkakörülményekhez segítsen őket.

PÖ Judit

A MAGYAR KULTÚRA NAPJA MISKOLCON

A Borsod-Abaúj Zemplén Vármegyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége és az „Életet az Éveknek” Vármegyei Szervezete 2024. január 22-én Miskolc Városháza Dísztermében ünnepi rendezvényt tartott a Magyar Kultúra Napja alkalmával. Elsőként a Himnusz hangjai csendültek fel, melynek közös éneklése töltötte be a dísztermet.

Ezt követően Lukács-Pete Mária és Iróczi Ferencné vármegyei elnökök, szervezetük nevében, üdvözölte a meghívottakat.

Köszöntőt mondott Varga Andrea Klára, Miskolc Megyei Jogú Város alpolgármestere, az Idősek Tanácsa elnöke, valamint Meskó László, a Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnöke.

Az ezt követő nagyszerű, ünnepi műsorban nyugdíjas amatőr művészek szerepeltek.

(A címlapon szereplő képek az ünnepségen készültek.)

Köszönet a munkáért

KITÜNTETÉSÁTADÓ ÉS ÉV VÉGI ÜNNEPSÉGET TARTOTT A NYOSZ

A mai nap került sor a Nyugdíjasok Országos Szövetsége idei utolsó rendezvényére. Kellemes kötelezettségének tett eleget a szövetség elnöksége, amikor a helyi szövetségek javaslata alapján, megítélte a 2023. évben elismerésben részesített tagok kitüntetését. A díjazottaknak ezúton is gratulálunk, további jó egészséget, és sikereket kívánunk nekik.

Meskó László, a Nyugdíjasok Országos Szövetsége (NYOSZ) elnöke nyitotta meg a rendezvényt. Köszöntőjében kiemelte azoknak a lelkiismeretes, önzetlen, a közösségekért mindig tetterre kész embereknek a munkáját, akiknek köszönhetően barátokra, értékes időtöltésre, érdekeik megóvására számíthatnak. Őrájuk biztosan számíthatnak a szövetségekben, ők azok, akik évek, sokszor évtizedek óta saját idejüket, energiájukat fordítják mások megsegítésére. Az elismerő oklevél szövege is erről tanúskodik. A díjazott: a nyugdíjas közéletben ismert, fáradhatatlan ember, a korosztályi érdekvédelem sokoldalú aktivistája, és értő gondozója, akit lelkes feladat vállalása, felelős helytállása és megtartó hűsége környezetének kiváló nyugdíjas vezetővé tett.

Hálával köszönjük meg a közjónak adott óráit, a sikert kovácsoló tetteit, a minket gazdagító gondolatait, önzetlen, példamutató szorgalmát, kitartó munkabírását, a helyi

és az országos ügyek iránti nyitottságát. A személyét megérdemelten övező tisztelethez és elismeréshez a Nyugdíjasok Országos Szövetsége díszoklevéllel csatlakozik.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége Fülep István részére eddigi munkájának elismeréseként a PRO SENIORE kitüntetettő címet és oklevelet adományozta, amelyet a mai napon nyújtottak át számára.

A kitüntetettek névsora:

- Balázs Pálné (Heves)
- Buzsáki Károlyné (Somogy)
- Lobarik Imréné ((Nógrád)
- Bártfainé Kiss Anna (Budapest)
- Papp Lajos ((Debrecen)
- dr. Érsek Károlyné (Vas)
- Lenkei Elekné Borbély Etelka ((Kecskemét)
- Schmidt Pálné (Szabolcs)
- Aradi János (Tolna)
- Botos Jánosné (Tolna)
- Horváth Ferenc (Győr)
- Szabóné dr. Csiszár Gabriella (MSZP Ny. t.)
- Villám József (MSZP Ny. t.)
- Hortobágyi Zoltán (Békés)



- Valachné Körözi Eszter (Békés)
- Szluk István (Nyíregyháza)
- Németh Győzőné (Pannon Ny. E.)
- Balázs Pálné (Heves)
- Bugóczi Lászlóné (BAZ)
- Molnár József (BAZ)

Az elismeréseket Szrenka Pálné, Szendrődi György alelnökök és Meskó László, a szövetség elnöke adta át.

A kitüntetetteket verssel és zenecsokorral köszöntötte Pethő Anna, a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége (NYUBUSZ) tagja, aki Móra Ferenc Nagypó című novelláját adta elő, és a Kisterenyei Palóc Népdalkör, vezetőjük Máté Rita, akik helyi népdalokat énekeltek az ünnepelték számára. Színvonalas, művészi előadásuk lelkes sikert aratott a hallgatóság körében.

Ezt követően Kenichi Hirose úr, az ILO (a Nemzetközi Munkaügyi Szervezetet az ENSZ szakosodott szervezete,

amelynek fő célja: a munkavállalók alapvető munkaügyi és szociális jogainak védelme.) aki a közép- és kelet-európai régió vezető szakértője tartott előadást aktuális nyugdíjkérdésekről. Előadásában elsősorban arra hívta fel a figyelmet, hogy a nyugdíjas problémák Japántól Franciaorszáig, Svédországtól Görögorszáig sok esetben azonosak, legalábbis hasonlóak. Eltérés azok dinamikájában van, egyes országoknál már a megoldások bevezetésénél, más országoknál még a kialakult problémák felismerésénél tartanak. Előadását a Generációnk lap 2024. januári számában olvashatják el.

Az ünnepség kötetlen beszélgetéssel zárult.

Köszönjük az ünnepeltnek a sok-sok évnnyi eredményes munkáját, az előadóknak a kiváló műsort, a rendezvény szervezőinek a rengeteg segítséget, és a résztvevőknek az aktivitását.

Fotó: Kálmán István, Objektív Stúdió



Milyen lesz a jövő egészségügyi ellátó rendszere?

A NYOSZ SEGÍTI TAGJAIT!

Sokan, sokszor olvassuk, halljuk, hogy egyre több betöltetlen orvosi, szakdolgozói (ápolói, asszisztensi, idősgondozói) állás van a kórházakban és az alapellátásban. Nem csak Ausztriában, Magyarországon, hanem a világ szinte minden országában orvos és ápoló hiány van.

Ez tény, ami szinte mindenkit érint. Személyesen mindenkit, akik az egészségüket féltik, ezért szűrővizsgálatokon szeretnének részt venni, betegségüket szeretnék gyógyíttatni, vagy a hozzátartozóikon kívánnak hathatósan segíteni.

Európában tradicionálisan főleg a szolidaritáson alapuló, az államok erős kontrollja alatt álló egészségügyi struktúrák alakultak ki. (Bismarck, 1885) A széles szinte mindenkire kiterjedő egészség biztosítási rendszer a dolgozók társadalom biztosítási alapba befizetett összegéből fedezi a mindenkori színvonalnak megfelelő alapellátást. Miután a befizetett összegekből egyre nehezebb a betegbiztosított tagok jogos ellátási igényét kielégíteni az állam egyre nagyobb részt kénytelen az államháztartásból befizetni. Ezek az összegek a mindenkori kormány terhei. A szolidaritáson alapuló egészségügyi ellátás nem profitorientált, ellentétben az egyre nagyobb tért nyerő magán egészségügyi ellátással. Ez is az egyik oka annak, hogy mind Magyarországon, mind Ausztriában, de más országokban is az „állami egészségügyi” ellátás mind a kórházakban, mind a rendelőkben egyre nehezebben tud orvosokat, ápolókat versenyképes érdekeltséggel alkalmazni. Az egészségipar egyre drágább és egyre fejlettebb diagnosztikai gépekkel, technikákkal, technológiákkal siet segítségére az orvosoknak. Az orvosképzés, továbbképzés - a jobb minőségi beteg ellátás érdekében - egyre több pénzbe és időbe kerül az érintetteknek. A munkahelyi, családi, közlekedési stb. stresszhelyzetek növelik az emberek akut betegségeinek előfordulását, mint a szív-és érrendszeri, a stroke, a baleset.

A fertőző betegségek, mint a pandémiát okozó covid, a hepatitis, bakteriális gyulladások stb. a krónikus betegségekkel együtt egyre nagyobb terhet jelentenek az ellátó rendszereknek.

A születéskor várható megnövekedett életkor, a nyugdíjban töltött egyre növekvő évek száma, a nagyobb igények a jobb és megbízhatóbb egészségügyi ellátás iránt is egyre több pénzt követelnek. A rendelőkben, a kórházakban egyre nő a várólista, a betegek néha csak 3 hónap múlva kapnak az orvosnál időpontot és több frekvenciát műtetre néha éveket kell várni.



Ezzel a helyzettel senki sem elégedett. Az orvosok fáradtak, kiégnek, megbetegednek, a várólistán lévő betegek állapota romlik, idegesek, türelmetlenek és joggal panaszkodnak. A logikusan feltett kérdés, hogy ezt a rendszert meddig, miből és kikkel lehet működtetni.

Természetesen erre a kérdésre pontos, határidős válasz nincsen. Több egészségpolitikai munkacsoport, több országban vizsgálja az egyre növekvő és feszültséget okozó problémát. A bölcsök köve senkinek sincs a zsebében. Többféle út lehetséges, de mindegyiknek van előnye és hátránya. Az ideális megoldás talán az lesz, amikor a legkevesebb társadalmi szereplő (orvos, egészségügyi dolgozó és beteg) kerül hátrányos helyzetbe. Ha magas színvonalú és könnyen hozzáférhető egészségügyi ellátást akarunk az embereknek biztosítani, akkor az alap biztosításra ráépített privát biztosítási megoldásokat kell előtérbe helyezni. Ezt a kiegészítő biztosítást már az igényes középosztály is sok esetben vállalja.

Ezzel valamennyire tehermentesíteni lehet az állami rendszert. Ahhoz, hogy a betegek rövidebb várakozási idő alatt megkapják a jobb ellátást, emelni kell a kórházak és az orvosi rendelők finanszírozását, javítani a dolgozók érdekeltségét.

A jövőben, a jelenlegi ellátó rendszer megbomlott egyensúlya miatt alapvető változtatásra lesz szükség. Az eddigi megoldások tovagörgetése, a problémák szőnyeg alá söprése csak átmeneti lehet, de nem a megoldás.

Paradigmaváltásra van szükség

A mesterséges intelligencia (MI) alapvetően meg fogja változtatni a jelenlegi diagnosztikai és terápiás rendszert. Az lakásokba telepíthető eszközökkel és a távdiagnosztikában, a terápiában rejlő beláthatatlan potenciállal, alapvetően nagyot fog előre lépni az egészségügyi ellátás színvonala.

A jövő a TELEMEDICINÉ!

Megváltoznak a kórházak, megszűnnek a modern időkben elavult „lakásrendelők” és előtérbe kerülnek az egészségügyi nagy hálózati rendszerek. Kiepülnek azok a központok, ahol az orvosi közösségek egymást segítve, a határterületeket is átfedve tudnak azonnali segítséget nyújtani a világ bármely pontján tartózkodó rászorulóknak.

Például, egy Szolnokon élő középkorú nőnek panaszja van, akkor a telepített egészségügyi rendszerén keresztül



Fotó: Pixabay

bejelentkezik egy budapesti centrumba – ahol már nyilván van tartva –, és ott az élettani paramétereit azonnal ellenőrizik, a panaszait meghallgatják, vele megbeszéljük és a konzultáció eredményének megfelelően terápiában részesítik.

A magányos orvosok, az elszigetelt rendelők okafogyotak lesznek, mivel a multidiszciplináris egészségügy több jól képzett szakorvos együttműködésével képzelhető csak el. Az eredményesebb egészségügyi ellátást a fejlettebb eszközök, a képzettebb orvosok és az együttműködéssel elérhető szinergizmus teszi a jövőben lehetővé.

A legmodernebb eszközökkel felszerelt centrum kórházakban a bonyolult műtétknél robot segíti a sebészeket (da Vinci operációs robot). A génszűrés már a születendő gyermekeknek, az anyaméhben is lehetővé teszi az egyes öröklött betegségek kialakulásának megelőzését. A gyógyítást egyre inkább a betegségek megelőzése fogja felváltani. A korai stádiumú elváltozásokat a folyamatos monitorizálás időben kimutatja. A szervezetünk egyensúlyának megőrzésének biokémiai labor értékeinek korai észlelésével az optimális állapot azonnali helyreállítása válik lehetővé.

Konzervatív kezelésekkel lehet sikeres gyógyulást, jó eredményeket elérni.

A paradigmaváltás megköveteli az etikai és jogi szabályozásokat, a biztosítási feltételek hozzáigazítását az új ellátórendszerhez.

Az orvosegyetemek, az egészségügyi főiskolák oktatási anyagainak megújulása előfeltétele a modern szemléletű orvosok és szakdolgozók képzésének. Egyre több és magasabb fokú mesterséges intelligenciával összefüggő tudásra lesz szükségük.

Az egyének felelőséggel való tudatosítását és az egészségnevelést már az óvodában kell elkezdeni és az egész életben folyamatosan frissíteni. Hogy pontosan ebbe az irányba fog-e változni a jövő egészségügye, a társadalom, azt ma még nem tudjuk. Azonban a feltételek és az ismeretek nagy része már itt van, a jövő tehát megérkezett.

A NYOSZ, a tagjai számára előkészületeket tesz, hogy a főleg gerontológiával foglalkozó Eldercare (60 plusz) minden rászorulóknak a telemedicin segítségével az ország minden pontjából elérhető legyen.

Prof. dr. Birtalan Iván

Lesz-e nyugdíjreform Magyarországon?

Az Európai Bizottság által elfogadott magyar Helyreállítási és Ellenállóképességi Eszköz keretében a kormányzat vállalást tett a nyugdíjrendszer felülvizsgálatára, módosítására is, aminek 2025. március végéig kell megtörténnie. A kormányzati nyilatkozatok alapján azonban valódi nyugdíjreformra a következő 10–15 évben nem nagyon lehet számítani, miközben a hazai nyugdíjrendszer fenntarthatóságát jelenleg is jelentős kockázatok övezik.

Az Európai Bizottság által elfogadott magyar Helyreállítási és Ellenállóképességi Eszköz (RRF) vállalásai között a nyugdíjrendszer módosítása is szerepel, amit 2025. március 31-éig kell törvénybe foglalni. A nyugdíjreform kérdése a 9 komponensből álló Helyreállítási és Ellenállóképességi Terv első komponensének (demográfia és köznevelés) utolsó, 9. pontjában, nem éppen túlhangsúlyozott helyen szerepel. (Az RRF tétje egyébként 5,8 milliárd euró vissza nem térítendő támogatás és 3,9 milliárd euró kedvezményes hitel megnyitása Magyarország részére.)

Az RRF szerint a magyar nyugdíjrendszer felülvizsgálatának célja, hogy szakpolitikai választ nyújtson a nyugdíjrendszer megfelelősége és költségvetési fenntarthatósága vonatkozásában jelentkező kihívásokra. Az RRF-ben leírtak alapján a nyugdíjrendszer felülvizsgálatára irányuló intézkedésekkel megvalósul a megfelelőség és a költségvetés fenntarthatóságnak javítása a népesség idősödésével jellemezhető környezetben, valamint a jövedelmi egyenlőtlenségek úgy csökkennek, hogy a biztosítási elv a nyugdíjjogosultság kedvezményezettjei tekintetében továbbra is érvényesül.

Magyarország a nyugdíjrendszer felülvizsgálatára irányuló intézkedéseket és a megfelelőség mellett a költségvetés fenntarthatóságának javítását az alábbi három szakaszban tervezi megvalósítani:

1. Független nemzetközi szakértői jelentés a magyar nyugdíjrendszer hosszú távú fenntarthatósági kihívásainak kezelését célzó szakpolitikai lehetőségekről

A nyugdíjrendszer esetleges módosítása és a változások ütemezése kizárólag a szerzett jogok és jogos várakozások tiszteletben tartása mellett történhet. A felülvizsgálat eredményeképpen elkészült független nemzetközi szakértői jelentést nyilvánosan közzé kell tenni. A jelentés elkészítésének határideje 2023. december 31-én járt le.

EGYELŐRE NINCSEMILYEN KORMÁNYZATI BEJELENTÉS ARRÓL, HOGY ELKÉSZÜLT-E HATÁRIDŐRE EZ AZ ELEMZÉS.

Így természetesen a jelentés nyilvánosságra hozatala sem történt még meg.

2. A nyugdíjrendszer módosítására vonatkozó szakpolitikai javaslat elkészítése

A jelentésben javasolt reformlehetőségek konzultációjának elvileg 2024. június 30-ig kell lezajlania. Miután január lassan eltelik, egyre szűkebb határidő marad a „reformlehetőségek” megvitatására.

3. A nyugdíjrendszert módosító jogszabály hatályba lépése

A nyugdíjrendszer felülvizsgálatának és a jogszabályok hatályba lépésével záruló jogalkotási folyamatnak 2025. március 31-ig kell befejeződnie. A rendkívül szoros határidő arra is utalhat, hogy nagyívű nyugdíjreformról senki ne képzelődjön, a nyugdíjrendszer fenntarthatóságának javítása érdekében hozható néhány egyszerű intézkedésről, például a jövőbeni nyugdíjkorhatár várható további élet-tartamhoz kötéséről lehet csak szó.

A kormányzat szerint nem kell kapkodni

Az RRF-ben foglalt kormányzati értékelés szerint „a magyar nyugdíjrendszer megbízhatóan működik, a hatályos jogszabályokban foglalt nyugdíjkiadások fedezete – ideértve a 13. havi nyugdíjat is – biztosított. A Nyugdíjbiztosítási Alap költségvetési mozgásterének alakulását a demográfiai és a foglalkoztatási folyamatok határozzák meg. Az Alap egyensúlyi helyzete az elkövetkező 10-15 évben – a jelenlegi számítások szerint – kedvezően alakul, és a rendszerben biztosított nyugellátás alkalmas az időskori jövedelembiztonság megteremtésére. Ehhez hozzájárultak a közelmúltban megtett intézkedések is. A nyugdíjárányok tendenciaszerűen tükrözik az aktívkorai jövedelmi különbségeket, és a nyugdíjak értékmegőrzése is garantált.”

Ha ez a megnyugtató értékelés vezérli a kormányzat nyugdíjrendszerrel kapcsolatos döntéseit, akkor valójában nincs szükség reformra - legalábbis „az elkövetkező 10-15 évben” -.

Ennek az értékelésnek megfelelően tájékoztatja a nyilvánosságot a kormányzat, legutóbb a Pénzügyminisztérium azt közölte egy újságírói megkeresésre, hogy „a magyar nyugdíjrendszer stabilan és fenntarthatóan működik, a kormány folyamatosan figyelemmel kíséri a működését, az Európai Bizottság által kért felülvizsgálat is ebbe a sorba illeszkedik. A nyugdíjrendszer vizsgálatakor nincs helye kapkodásnak, a kormány kizárólag alaposan megfontolt, minden részletkérdésre kiterjedő javaslatot hagyhat jóvá”.

Így alakult a nyugdíjak vásárlóértéke

A kormányzati nyilatkozatokkal összhangban egyre gyakrabban olvasni olyan szakértői véleményeket is, amelyek a magyar nyugdíjrendszer problémamentes működését, a nyugdíjak vásárlóértékének minden körülmények között történő megőrzését, sőt, növelését hangsúlyozzák, megerő-

sítve azt a hivatalos álláspontot, hogy „a kormány megbecsüli az időseket, a háborús időkben is megőrzi a nyugdíjak reálértékét, a nyugdíjemeléshez szükséges fedezetet az idei évben is biztosítja.

Az átlagnyugdíj 2010-ben 110.990 forint volt, a nettó átlagkereset pedig 133.000 forint, vagyis a nyugdíjak a nettó átlagkereset 83%-át tették ki. 2023-ban az átlagnyugdíj a KSH utolsó lezárt adata szerint novemberben 217.494 forint volt, a nettó átlagkereset pedig 370.900 forint, vagyis a nyugdíjak és a nettó átlagkereset aránya 58,6% volt. A tavaly novemberi emelés után várható decemberi átlagnyugdíjjal, 224.236 forinttal számolva az arány 60,4%-ra javul. Így is merész értelmezés a 2010-ben 83%-os, a 2023-ban pedig 60%-os arányok ismeretében azt kijelenteni, hogy ez a nyugdíjak vásárlóértékének 20%-os javulását jelenti.

Eltekinve attól, hogy nem az infláció kíséri az emelést, hanem az infláció miatt van szükség az emelésre, a nyilatkozat kicsi fölfelé kerekítéssel javítja a képet (2023-ban nem 18,6%-kal, hanem a Pénzügyminisztérium szerint 18,5%-kal emelték a nyugdíjakat), de az így sem támasztja alá azt a megállapítást, hogy a nyugdíjak értéke emelkedett volna tavaly, hiszen elfeledkezik egyebek között a 2022-ből megörökölt 1,2%-os, mintegy 60 milliárd forintos, tavaly ki nem egyenlített tartozásról, amely a 2022. évi, összesen 14%-os emeléssel szemben álló 15,2%-os nyugdíjas infláció mértékéből fakadt. A nyugdíjas infláció 2023-ban valóban 18,3% lett a KSH 2024. január 12-én közzétett jelentése szerint, de ez a mérték a nyilatkozat megjelenésének napján, január 3-án még nem volt ismert, sőt, az elemzői konszenzus 18,5%-nál némileg magasabb adatra számított.

A 18,3%-os éves nyugdíjas infláció mindenesetre meglepő adatnak tűnhet, hiszen a nyugdíjas fogyasztói kosárban legnagyobb súllyal szereplő tételek közül az élelmiszerek ára 25,9%-kal, a háztartási energia ára 22,1%-kal, az egyéb cikkek, üzemanyagok (ide tartoznak a gyógyszerek is) 18,6%-kal emelkedtek 2023-ban 2022-höz képest.

A 2023-as éves nyugdíjas inflációt alapvetően a 2021-es fogyasztási adatokra épülő nyugdíjas fogyasztói kosár összetétele alapján mérik, ebben az élelmiszerek 31,334%-os, az egyéb cikkek, üzemanyagok (itt szerepelnek a gyógyszerek és gyógyárak) 20,195%-os, a háztartási energia 5,176%-os súllyal szerepel, vagyis a nyugdíjas fogyasztás 56,705%-át olyan árucikkek teszik ki, amelyek inflációja jelentős mértékben meghaladta a 18,3%-ot.

Mi az EU elvárása?

Érdemes megvizsgálni, hogy az Európai Unió mit tart kívánatosnak a tagállamok nyugdíjrendszerei tekintetében, annak tudatában, hogy a nyugdíjrendszerek felépítésével, működtetésével, fenntartásával kapcsolatos kérdések továbbra is nemzeti hatáskörben maradnak.

Az EU nyugdíjkonceptiója szerint a szuverén európai nyugdíjrendszerek mindegyikének megfelelően fenntarthatónak és korszerűnek kell lenniük.

A nyugdíjak akkor megfelelőek, ha minden nyugdíjas személy élete végéig képes

- megelőzni az időskori elszegényedést,
- megfelelő mértékben helyettesíteni a munkából származó jövedelmet, és
- tükrözni a nemzedékek egymás iránti szolidaritását.

A nyugdíjak fenntarthatósága attól függ, hogy az állami és a kiegészítő nyugdíjrendszerek pénzügyi stabilitása közép és hosszú távon mennyire biztosított az öregedő társadalmak és a gazdasági kihívások miatt az állami pénzügyekre nehezedő egyre erőteljesebb nyomás közegében, tekintetbe véve az öregedés okozta problémák három irányban kialakítandó költségvetési kezelési lehetőségeit:

- egyrészt a munkával töltött aktív életszakasz meghosszabbítását és a nyugdíj melletti munkavégzés támogatását,
- másrészt a járulékok és járadékok méltányos egyensúlyának (az ekvivalencia elv érvényesítésének) a biztosítását,
- harmadrészt a tőkefedezeti és egyéb kiegészítő nyugdíjmegoldások elérhetőségének támogatását.

A nyugdíjak korszerűsége pedig megköveteli

- a nyugdíjrendszer átláthatóságát,
- a férfiak és a nők eltérő igényeivel összhangban történő működtetését,
- a nyugdíjtervezéshez szükséges minden információ rendelkezésre állását, továbbá
- azt, hogy bármilyen nyugdíjreform a lehető legszélesebb társadalmi egyetértésen alapuljon.

A MAGYAR NYUGDÍJRENDSZER MINDHÁROM UNIÓS CÉLTÜZÉS TEKINTETÉBEN ENYHÉN SZÓLVÁ SÚLYOS KIHÍVÁSOKKAL KÜSZKÖDIK, EMIATT TÉNYLEG SZÜKSÉG LENNE ÉRDEMI MAGYAR NYUGDÍJREFORMRA.

Az RRF érdekében meghozandó módosítás persze kiemelhet olyan elszigetelt intézkedésben, mint például a nyugdíjkorhatárnak a 65 éves korban várható további élet-tartamhoz kötésében, a fenntartható, megfelelő és modern magyar nyugdíjrendszer kialakítása érdekében azonban a jelenlegi működés alapelveit is célszerű lenne felülvizsgálni.

Ennek során azt is figyelembe kell venni, hogy a legtöbb tagállam álláspontja szerint nem kizárólag az állami nyugdíjrendszer feladata az aktív korban elért életszínvonal megőrzésének biztosítása. Ez csak az összes érintett fél – az állam, a foglalkoztató és a nyugdíjjogosultságot gyűjtő személy – együttes részvételével és áldozatával valósítható meg. E koncepció szerint nem lehet mindent az állami nyugdíjrendszerre terhelni, ezért lehet kitüntetett szerepe az egyéni nyugdíjbiztosítási megtakarítási és befektetési lehetőségek mellett a foglalkoztatói nyugdíjpillérnek - ami nálunk egyre fájdalmasabban hiányzik.

MAGYARORSZÁGON NEM EZ A HELYZET, ÍGY PARADIGMATIKUS – A MŰKÖDÉS ALAPJAIT ÉRINTŐ – NYUGDÍJREFORMRA VALÓBAN NEM ÉRDEMES SZÁMÍTANI A BELÁTHATÓ JÖVŐBEN.

Forrás: Portfolio.hu, Farkas András

Sikeres tíz év

A III. KOR EGYETEME BUDAPESTEN,
AZ ELTE-N

A kezdet

Tíz évvel ezelőtt, két budapesti időseket képviselő civil szervezet (az ÉLETET AZ ÉVEKNEK Területi szervezete, és a közhasznú NYUGDÍJASOK BUDAPESTI SZÖVETSÉGE) egyenrangú képviselettel, közös képzés indítását határozta el a nyugdíjas korú lakosság számára.

Az alapcél az volt, hogy az előadások, az élet valamennyi területéről korszerű ismereteket nyújtsanak, magas színvonalon - beszámolási kötelezettség és térítési díj nélkül – az információkra nyitott, aktív idősök számára.

Megkerestük az ELTE akkori rektorát DR. MEZEI BARNA professzor urat, hogy támogassa képzési elképzelésünket és járuljon hozzá, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán – az egyetemi oktatók, kutatók bevonásával –, hogy elindíthassuk a programot. Az időseket képviselő két civil szervezet részt vett és javaslatot tett az előadás programra, valamint vállalta a résztvevők szervezését.

Ugyancsak kértük Budapest Főváros Önkormányzatát, hogy szerződéses támogatást nyújtson képzési programunkhoz.

Az előadásokon való részvételnek felsőfokú és középkorú végzettség nem volt feltétele, csupán érdeklődés az előadás témája iránt. Lehetősége volt a résztvevőknek – az elhangzott előadás – témájához való hozzászólásra és kérdések feltételére.

A gondolat és elhatározás új volt, hiszen ilyen képzés idős-korú lakosság számára még nem volt hazánkban!

A program kezdeti sikere és a nagy érdeklődés híre gyorsan elterjedt az országban, így sorra alakultak hasonló képzések az idősök számára.

Mit adott a III. Kor Egyeteme az aktív, érdeklődő nyugdíjasoknak?

Az elmúlt 10 év alatt számos területről hangzottak el előadások. A programot a sokszínűség és a nagy érdeklődés jellemezte!

A teljesség igénye nélkül: történelem, nyelvi hagyományok, a mai fiatalok nyelvhasználata, kultúra, művészeti ágak, zeneirodalom, opera, természetvédelem, környezetvédelem, közbiztonság, pszichológia, nevelés, kémiai, fizikai kutatások eredményei, járványok a múltban és most, életmódok, szokások, a mozgás jelentősége, a kommunikáció tudatmódosító lehetősége, szerepe és hatása.

Évek során néhány terület iránt különösen nagy érdeklődés mutatkozott. Elindítottunk ezért – a plenáris előadások mellett – egy-két témában a kis csoportos szemináriumokat. Ezeket időseink különösen aktívvá váltak, véleményüket kifejthették és részt vehettek saját és családi hagyományaik, tapasztalatok, történések elmondásával a továbbadásban (pl. II. világháború stb.)



Sajnos ezt az önmegvalósító, az előadókészséget is segítő szeminárium formákat, mint az élő beszéd előadásokat a 2 éves COVID járvány megakasztotta.

Később az online formában történő előadásokban – digitális eszközök és az ezekkel való ismeretek hiánya miatt – a résztvevők száma erősen lecsökkent.

A 2022-ben újra elindultak az élő beszéd, színvonalas előadások. Azóta a résztvevő hallgatóság száma fokozatosan nő.

A nyugdíjasok erős kötődését, ragaszkodását az előadás programhoz, egy kis történettel zárnam.

Még a III. Kor Egyeteme kezdetekor történt, hogy az előadástól távozó kb. 85 éves bácsinak át akarták adni a helyet a 2-s villamoson. Ő büszkén visszautasította ezt és a következőt mondta: én most egyetemista vagyok az ELTE-n, pedig még érettségim sincs!

A III. Kor Egyetemének a jövője

1. Ezt a képzési formát, koncepciót némi módosítással a jövőben is folytatni kellene!
2. Számítani kell az eljövendő nyugdíjasok – a jelenlegi idősektől eltérő – igényeire is.
3. Vissza kell hozni – adott témában – a párbeszédet, gondolkodást segítő, interaktív kis csoportos programokat
4. Erősíteni kell az egészséges életmóddal kapcsolatos előadásokat.
5. Javasolt előadások megkezdése előtt egy rövid, ingyenes lazító MERIDIÁN torna is.
6. A hasznos idős életet népszerűsíteni kell, mert ez a társadalom elismerésének alapja és az egyén leépülése, a demencia kialakulása ellen hat.

VRM

A Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjasszövetség tagszervezeteinek kerek évfordulós nyugdíjasait köszöntötte születésnapjuk alkalmából

Nyíregyházán a MJV Városháza dísztermében. Már hagyomány, hogy minden évben december elején köszöntjük az adott évben 80-85-90-95 évet betöltő nyugdíjasainkat.

Az ünnepségen megjelentek: Meskó László a NYOSZ elnöke, Dr. Ulrich Attila Nyíregyháza város alpolgármestere, Szent Tibor Önkormányzati képviselő, Telepóczkiné Farkas Márta, a Nyíregyházi Idősügyi Tanács titkára.

Az ünnepséget Mikó Dániel a Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjas Szövetség alelnöke vezette le. Bevezetésként az elnökség tagjai köszöntötték az ünnepeltek.

Az ünnepi műsorban: a Sóstóhegyi Nyugdíjasok Szervezetének vegyes kórusa Erdélyi népdal csokrot adott elő citerán kísért Makó Pál. Kádár Sárka énekel köszöntötte a megjelenteket, és végül az Őszi Napfény Nyugdíjas-egyesület tagja Lipicz Csabáné Petőfi Sándor István öcsémnek című versét szavalta el.

A Polgármester úr által adományozható „Nyíregyháza Városért Bronz Emlékplakett kitüntetését kapott sok éves

munkája elismeréseként az Alvégesi Nyugdíjas-egyesület elnöke Kósa Lászlóné.

Minden ünnepelt ajándék csomagot kapott, amit Meskó László és Szent Tibor adott át.

Az ajándékokat Nyíregyházi Önkormányzat és Szent Tibor képviselő pénzügyi támogatásával a Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjas Szövetség biztosította.



A Józsbai Szépkorúak Klubja 2023-as év negyedik negyedéves tevékenysége

A 33. JÓZSAI SZÜRETI NAP-on, és a 20. NYÚLFESZ-TIVÁL-on, és a főzversenyen októberben a Józsbai Szépkorúak Klubja is aktívan részt vett.

Már az előző napon klubvezetőnk Kerékgyártó Lászlóné és férje Lacibá vezetése mellett a TÓCÓ-ér Józsbai átjáró kishídját szépítették, díszítették fel. Nagy köszönet érte.

Ez a szombat reggel már korán nagy nyüzsgéssel indult, klubunk is jelen volt, szinte teljes létszámmal, de még attól is többen, mert visszalátogattak hozzánk a régi, sorainkból már kimaradt társaink is néhányan.

A rendezvényen a klubunk is főzött egy különleges Nyúl-ragu levest, a nagy üstben pedig finom csülök pörköltet a nagylétszámú csapatunknak ebédre.

A csodaszép időben mindannyian nagyon jól éreztük magunkat és az ünnepi hangulatot Dalkörünk szüreti dalkkal színesítette.

A szeretetünkből most talán igazán sikerült átnyújtani a gondtalanul ünneplőknek, egymásnak, s a hozzánk visszalátogató ma már nehezen kimozduló volt klubtagok részére is. Utólag is nagy köszönet a szakácskodó klubtagjainknak és segítőknek.

Megtisztelő volt az együtt töltött nap. Köszönet és elismerés a szervezőnek az aktívan serénykedő mindnyájunknak.

Ketten együtt az úton - hatvan éve!

Gyémánt lakodalmat ünnepeltünk októberben. Nagy Béla-Bácsit és feleségét, Fehér Zsuzsanna nénit köszöntöttük a hatvan éves házassági évfordulójukon.

Ady E.:

Már vénülő kezemmel fogom meg a kezedet,

Már vénülő szememmel őrizem a szemedet.

Nem tudom, miért, meddig maradok meg még neked,

De a kezedet fogom, s őrizem a szemedet.

Köszönjük a Zsuzsa néni által készített finom tortát, amelyet gyorsan elfogyasztottuk.

Novemberben dr. Boldog Zoltán háziorvos volt a vendégünk, aki az aktuális időskori betegségekről tartott tájékoztatót.

Egy színvonalas előadáson vettünk részt még novemberben a Felsőjózsbai Nyugdíjasok Baráti Körével együtt. Az előadás témája a GYÜMÖLCSÖSÖK NÖVÉNYVÉDELME NEK SARKALATOS pontjai volt.

A DOTE AGRÁR CAMPUS szaktekintélyei az alábbi témákban tartották meg előadásait:

– Kender mint csodanövény, Fő termelők, felhasználási területei, s a kapcsolódó problémákról is, stb.



Szüreti Nap-és közös faültetés

– Globális felmelegedést érintő klímaváltozás. Növények-INVAZÍV gyomnövények és fajtáik, valamint a kártételük, s a védekezési lehetőségeink.

– Drónok alkalmazása, azok típusai, műholdas megfigyelésük. stb.

– A dió kártevő, dióburok fúrólégy elleni védekezés, továbbá az őszi-tavaszi lemosó permetezés fontossága.

Kiskertünk megművelése, veteményezés, permetezés, védekezés a kártevőkkel szemben.

A termények betakarítása témakörökben adtak értékes szakirányú tájékoztatókat.

Klubunk november végén, a térségben lévő négy nyugdíjas klub társaságában a Kismacs-i nyugdíjas klubnál vendégeskedett, s töltött el egy kellemes napot, ahol a finom csülök pörkölt ebéd után, élő zenével délutánig jól szórakoztunk.

Köszönjük szépen a meghívást, nagyon szép fogadtatásban volt részünk, s finom volt a megrendelt ebédünk is.

Az adventről, s az első meggyújtott gyertyafényéről!

Köszöntöttünk mindenkit Advent első vasárnapján.

Az első gyertya meggyújtásakor, ezen az ünnepségen, ahol több szervezet is jelen volt, igazán szép és felemelő érzésben volt részünk, hiszen itt e-helyen a szeretet sugárzott a szervezésben a kivitelezésben, és az ünneplésben is.

„Aranyosi Ervintől

Szeretettel tárd ki lelked, öleld át a nagyvilágot, s

Kívánd azt, hogy minden ember itt a Földön, legyen áldott!”

Úgy legyen, Ámen.

Találkozzunk jó egészségben 2024-ben!

Debrecen-Józsa

Hatvan fölött (is) aktívan

Az emberek – főként a nők – jelentős része azt várja, hogy elteljenek a dolgozó munkás évtizedek, és elkezdhesse jól megérdemelt nyugdíjas éveit. Végre mindenre jusson elegendő idő, a pihenésre, a lazításra is! De, ha az unokák is megnőttek, már nem kell naponta rájuk vigyázni, a takarítás, a kertészkedés is kész, akkor felmerül a kérdés, hogy mivel és hogyan töltsük el értelmesen, értékesen a szabadidőnket az elkövetkezendő években?

Ezekre a kérdésekre ad választ és kínál változatos programot a Nyírmeggyesen 2023.október kilencedikén megalakult „**Hatvan fölött aktívan**” nyugdíjas klub. Igény, egy ilyen közösség megalakítására, már évek óta jelen volt az itt élők körében. A településen sok a nyugdíjas, nagyrésztük egyedül él, és az összejövetelek, a beszélgetések, a kirándulások, vagy például a kulturális programok szervezése kiváló alkalom lehet igazi közösségek kialakulására, működésére.

Mint tudjuk, a 60 év fölötti korosztály sok nehézséggel küzd. Ebbe – többek között – egészségügyi, egzisztenciális, információs, szabadidős és képviselői problémák tartoznak. Ezek orvoslása közösségként hatékonyabb lehetőséget biztosít számunkra!

Fontos szerepet kapott – az aktualitások mellett – az egészségmegőrzés, a nyugdíjasok helyzete, a tájékozódás és a tájékoztatás lehetőségeinek, a generációk közötti kapcsolatok erősítése. Ezek mellett aktív részvétellel segítjük a „nemluxustáska” (www.facebook.com/nemluxustaska/) segélyakciót, képzéseket, tájékoztatókat, kulturális programokat és kirándulásokat szervezünk a tagoknak, valamint együttműködünk és részt veszünk a Szabolcs – Szatmár – Bereg Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetsége és a Nyugdíjasok Országos Szövetsége rendezvényein.

A programokat a klubtagok által elfogadott főbb témakörök köré szerveztük.

– Nyíregyházán, a Kelet-magyarországi Szépkorúak Akadémiájának ismeretterjesztő előadásain vettünk részt, valamint Budapesten, a BOK Csarnokban megrendezett Senior+ Expo kiállításon, 2023. október 27-én.

– Az Országos Nyugdíjas Parlament Egyesület VI. ülésén információt kaptunk –többek között – a készülő új nyugdíjrendszerről – az Országház „Vadász”-termében, 2023. november 10-én.

– 2023. november 16-án, Nyírbátorban városnéző sétán – idegenvezetővel –közös ismerkedtük a nevezetességekkel. A történelmi sétányon – a református templomtól a minorita templomig – szobrok és domborművek között – érdekes legendákról, történelmi hallhattunk, olvashattunk, többek között arról is, hogy mit jelent a „kardélre hányták” kifejezés.

– A hónap aktuális fő témái, a nők elleni erőszak megszüntetése, és a „Movember” kampány (a férfiak egészségéért) fontossága, valamint a Nemzetközi férfinap (november 19.) voltak.

Az ENSZ közgyűlése 1999. december 17. óta nyilvánította a november 25-i napot a nők elleni erőszak megszüntetésének nemzetközi napjává.

A „**HATVAN FÖLÖTT AKTÍVAN**” klub tagjai NEM-et mondanak a nők elleni erőszakra, mert minden embernek joga van a biztonsághoz, a szabadsághoz, az egészséghez és a tisztességes bánásmódnak!

Minden novemberben egy rendhagyó mozgalom zajlik szerte a világban, ez a „Movember” kampány, amelynek célja a figyelemfelkeltés a férfiak egészségügyi problémáira. A hangsúly azon van, hogy ők maguk is tegyenek lépéseket az egészségi állapotuk javításáért, beszéljenek nyíltan az aggodalmaikról, valamint támogassák a jóllétük javítását célzó kutatásokat és programokat.

A kampány négy kulcsterületre összpontosít: prosztatarák, hererák, mentális egészség és öngyilkosság-megelőzés. (forrás: www.szimpatika.hu).

Nemzetközi férfinap, november 19-e, célja, hogy támogassa a párbeszédet a férfiakat érintő kérdésekről, elősegítse a nemek közötti egyenlőséget, valamint alkalmat ad arra, hogy felhívja a figyelmet azokra a kihívásokra, amelyekkel szembesülnek nap, mint nap.

December 19-én tartotta meg a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetsége a megyei karácsonyi ünnepségét Nyíregyházán, amelyen az elnökünk vett részt.

A klub évzáró összejövetele alkalmából – december 15-én – a megjelenteknek ünnepi műsorral kedveskedtek a nyírmeggyesi Arany János Általános Iskola diákjai. A résztvevőknek, a diákoknak és a tanárnőnek meglepetés ajándékot készített két klubtag.

Az ünnepre hangolódva karácsonyi ajtódíszek készítettünk két alapító hölgy segítségével, melynek eredményeként gyönyörű alkotások születtek. A munka is könnyen ment miközben ízletes teát, és hozzá finom mézes süteményeket kóstolhattunk meg.

Az első hónapok múltán bátran mondhatom, mindannyian egyetértettünk abban, hogy az októberben megkezdett munkánkat 2024-ben is folytatjuk. Rendezvényeinkre, összejöveteleinkre továbbra is szeretettel hívjuk és várjuk a tagjainkat, valamint azokat az érdeklődőket, akik szeretnének egy aktív közösség tagjai lenni!

A kötetlen beszélgetések nagyon jó alkalmak arra, hogy megismerjük egymás véleményét, az építő javaslatokat, az információ csere, a közös gondolkodás, az aktív közreműködés pedig erősíti a csapatmunkát, és az sem titok, hogy egy kellemes társaságban eltöltött idő nagyon jó hatással van a mentális egészségünkre!

Nyírmeggyes, 2023. december 27.

*Toldi Miklósné elnök
Hatvan fölött aktívan*

Pannon Nyugdijas Hírek

HATÁRTALAN DALLAMOK GYŐRBŐL

A zene, a dal, a tánc – átölel, megtart, felemel. Gyógyít, ha erre van szükséged, vigasztal, ha bánatod van, énekelsz, ha boldog vagy. A zene egyetemes. Ritmusa őseink üzenetét hordozza, régi idők történeteit őrzi.

Egy-egy dal olyan, mint egy képeslap. Annak a kornak a hangulatát, színeit, ízeit közvetíti, amikor született. És minden kornak megvan a maga meséje.

Minden nép, népcsoport saját dalkinccsel rendelkezik. Bármilyen stílusban íródott, akár népdal, akár a műdalok bármelyikéről beszélünk, sajátos vonásai őrzi hazája, népe mentalitását, életszeretétét.

A Határtalan Dallamok ének-és zenekara egy összeszokott, remek kis csapat. Mindannyian tudjuk, mivel járulhatunk leginkább hozzá a fellépések sikeréhez, a közösség összetartásának erősítéséhez.

Hetente találkozunk. Mindenki várja a próbákat, érdeklődéssel és izgalommal vesszük kezünkbe az új kottákat, szövegeket. Hatalmas élmény, amikor először hangzik fel az új mű. És hatalmas élményt jelent egy-egy fellépés, a közönség tapsa pedig a legnagyobb elismerés számunkra.

Repertoárunk igen gazdag és széles.

Szeretettel és érdeklődéssel fordulunk a zene minden válfaja felé. Szívesen válogatunk különböző népek dalai-



ból, de klasszikus szerzők műveit is gyakran játszunk, énekeljük.

Történetünk több mint tíz évre nyúlik vissza. Gyakran találkozhatnak velünk barátaink a Pannon egyesület rendezvényein, vagy falunapokon, de szívesen vállalunk jótékonysági fellépéseket is idősothonokban, vagy egy-egy szervezet megsegítése érdekében.

Művészeti vezetőnk: Sej Edit zenepedagógus, harmonikaművész. Szenvedélye, zeneszeretete, szakmai tudása, kitartása, munkabírása igazi példakép mindannyiunk előtt. Éjszakánként kottákat ír, megtanult bálni a számítógéppel azért, hogy a dalokat hallgathassa. A tökéletességre törekszik: minden apró hibát észrevesz, és addig gyakoroltatja a dalt, vagy a zeneszámot, amíg az meg nem felel az általa elvárt színvonalnak.

Köszönjük, hogy törődik velünk, köszönjük a sok-sok együtt töltött egyszerű és értékes időt.

Reméljük, még sok örömet és kedves percet szerezhetünk barátainknak, közönségünknek.

*Kengyel Zsuzsanna,
a Határtalan Dallamok ének-és zenekarának tagja
Pannon Nyugdijas-egyesület*



GYŐRI RÁBA DAL ÉS TÁRSASKÖR (KÓRUS)

125 éves múltra tekint vissza. Megszámlálhatatlan hazai és külföldi fellépéseket tudhatunk magunk mögött a közönségünk nagy meglepedésére.

A hosszú idő alatt vegyes kórunk létszáma lecsökkent, és eljárt az idő is felettünk.

2023-ban A Nyugdijasok Országos Szervezete által meghirdetett "Balatoni Randevűn" második alkalommal a népdalénekesek, kórusok seregszemlájén vettünk részt. Kiváló szervezésben tudtuk előadni a kórusműveket és népdal feldolgozásokat, amit a közönség vastapssal fogadott. A zsűri az általunk előadottakat "Kiemelt Arany" minősítéssel értékelte. Kórusunk minden tagja boldogsággal vette tudomásul ezt a sikeres fellépést. Ez alkalommal szeretnék köszönetet mondani a lebonyolításban résztvevőknek.

A Rába Dal- és Társaskör elnöke: Kreitz Istvánné

CSIKVÁNDI FEHÉRAKÁC ÉNEKKAR ÉS CITERAZENEKAR

A csikvándi Fehéarakác énekkar 2000-ben alakult. Azóta töretlen lelkesedéssel énekelnek szülőfalujukban, megyei és országos rendezvényeken, versenyeken is. Az énekkarhoz később lelkes fiatalok csatlakoztak, akik citerakísérettel tették színvonalasabbá és színesebbé az énekkari szerepléseket, ezzel bizonyítva, hogy a generációk nagyon jól megférnek egymás mellett és az együtt zenéléssel, énekléssel gazdagítjuk egymás és a közösség életét. Hagyomány teremtésként Horváth Krisztina énektanárnő által vezetett énekkarokkal együtt népzenei találkozókra mélyítjük el a fiatalokkal és a korosztályunkkal való kapcsolatot. Szeretnénk még sokáig együtt énekelni, mert a zene olyan, mint egy szép virág, emléke örökké fenn marad.

*Tóth Lídia Ágota
klubvezető*



Bűnmegelőzés az idősök védelmében

Véghné Reményi Mária a Nyugdijasok Budapesti Szövetségének elnöke tájékoztatása szerint a NYUBUSZ évek óta interaktív együttműködést folytat a BRFK Bűnmegelőzési Osztályával, az időseket érintő aktuális bűnmegelőzési témákban. A NYUBUSZ a kapott információkat előadás tartásával, vagy tájékoztatás formájában továbbítja kerületi klubjainak.

Budapesten több kerületi klub, így XVIII és a XIII. kerületiek különösen igénylik az írásos tájékoztatás mellett, az élőbeszéd, konzultációs előadásokat is az aktuális ügyekben.

A közelmúltban a XIII. kerületi Idősök Klubjai a digitális csalások és azok megelőzése ügyében kértek előadást.

Botkáné Szajbert Katalin r. alezredes elmondta, hogy a Budapesti Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Osztálya kiemelt figyelmet fordít az idős emberek tájékoztatására, hogy ne váljanak bűncselekmény áldozatává. Ennek keretében együttműködést folytatnak a Nyugdijasok Budapesti Szövetségével.

A XIII. kerületi „Derűs Szívek” Idősök Otthonában október 30-án látták el tanácsokkal az érdeklődőket, különös tekintettel a kibertérben elkövetett csalások, a digitális adathalászat megelőzésére:

- HA VALAKI AZT ÁLLÍTJA, HOGY A SZÁMLAVEZETŐ BANKJÁTÓL HÍVJA, ÉS BANKKÁRTYÁJA ADATAIT, JELSZÓT, PIN-KÓDOT VAGY MÁS SZEMÉLYES ADATOKAT KÉR – AZONNAL SZAKÍTSA MEG A VONALAT!



- A BANKJA NEM FOGJA ARRÁ KÉRNI, HOGY TELEFONJÁRA VAGY SZÁMÍTÓGÉPÉRE VALAMIT LETÖLTSSÖN.
- A BANKJA NEM FOGJA ARRÁ KÉRNI, HOGY MÁSHOLRA UTALJA PÉNZÉT.
- SOHA NE KATTINTSON SMS-BEN VAGY EMAILBEN KAPOTT LINKRE!

Az online térben elkövetett csalások megelőzésével kapcsolatban további hasznos információkat, aktualitásokat, tanácsokat a <https://kiberpajzs.hu/> oldalán találunk.

De nem csak ilyen komoly témák kerültek terítékre. A jelenlévőket a BRFK kórusa szórakoztatta, valamint bemutatkozott az Állatmentő Liga. Előadásukban nagy hangsúlyt fektettek a megfelelő állattartás fontosságára, az állatok kínzásának megakadályozására. Az érdeklődők megismerkedhettek két örökbefogadható cicával is.

*Botkáné Szajbert Katalin
r. alezredes,
BRFK Bűnmegelőzési Osztály
kiemelt főelőadója*



A tüdőgyulladás elleni küzdelem világnapja Kőbányán

2023. november 13-án, a Harmat és a Kőbányai Örökifjú Nyugdijas Klub tagjai, a Nyugdijasok Budapesti Szövetsége a Kőbányai Önkormányzattal közösen tartotta meg rendezvényét a tüdőgyulladás elleni küzdelem világnapja alkalmából.

Különleges helyet foglal el életünkben az autó. Hálásak vagyunk az általa nyújtott kényelemért, értékeljük esztétikáját, becsüljük értékéért. Ezért újra és újra lemosunk, dísztjük, szervizeljük. Sok időt és pénzt szánunk ezekre az eszközökre, (mondjuk ki:) használati tárgyra. Igen, sokszor magunkra nem fordítunk annyi időt, energiát, vagy éppen anyagiakat. Ezért is szervezik országszerte tagszervezeteink azokat a kulturális élménnyel egybekötött egészségügyi sétákat, melyek éppen a megelőzés fontosságára, egyszerű megvalósíthatóságára is felhívják a figyelmet. Ilyen volt például a Nyugdijasok Budapesti Szövetsége múlt év végi eseménye.

A rendezvényre a Kőbányai Polgármesteri Hivatal Átriumában került sor, ahol először Mester Lászlóné klubvezető majd D. Kovács Róbert Antal, Kőbánya polgármestere köszöntötte a megjelenteket.

Dr. Vajda Erika tüdőgyógyász, a Bajcsy-Zsilinszky Kórház főorvosa tartott érdekes előadást, kihangsúlyozva a tüdőgyulladás megelőzésének a fontosságát és felhívta a hallgatóság figyelmét azokra a tényezőkre (megfelelő higiénés körülmények, védőoltások, a rendszeres testmozgás, valamint a dohányzástól és az alkoholfogyasztástól való tartózkodás) melyek a megelőzésben játszanak fontos szerepet.

Végül Véghné Reményi Mária a Nyugdijasok Budapesti Szövetségének elnöke is üdvözölte a rendezvény résztvevőit és megköszönte a szervezést.

A résztvevők megfogadva a Doktornő tanácsát, a templom körüli sétával zárták a programot.

Barátaink asztalánál

Ezt a címet viseli az a speciális recepteskönyv, melynek kiadását már a pandémia idején elterveztük. Ez az időszak sok elhatározást felülírt. Az utóbbi szűkös hónapok, évek anyagi korlátai szintén nem segítettek elő a tervek megvalósítását. Most azonban fordult kocka.

Újra előkerültek a kéziratok, fényképek, és az áldozatos munkának, a szívmengető szorgalomnak köszönhetően hamarosan nyomdába kerülhetnek az első példányok. Legaktívabb segítőtársaink Szabolcs-Szatmár-Bereg és Hajú-Bihar vármegyéből küldték be a legtöbb receptet. Ezért első megjelenő példányaink ennek a régióknak a településeit mutatják be. A kiadványban nemcsak a falvak, városok nevezetességeiről lehet olvasni, hanem – és ez a legfontosabb – az ott élő nyugdíjas közösségekről is. Mindennapjaikat, ünnepeiket örökítették meg azok a fotók, melyek megtalálhatóak speciális receptes könyvünkben. Mitől is speciális? Először is talán mindazért, amit eddig elmondunk róla. Másrészt viszont az ételleírások teszik különlegessé. Tájleírású ételleírások olvashatók úgy, ahogy azt nagyanyáink, anyáink készítették. Ezek az ételek olcsók és laktatók volt éppen úgy, ahogy ezt az akkori idők

megkövetelték. Fiók mélyén lapuló leírásokban, anyák lányainknak átadott tudásában fogalmazódnak meg azok az ötletek, tanácsok, melyeket lelkes (nyugdíjas) társaink eljuttattak hozzánk. Köszönet mindazoknak, aki az első hívó szóra készen álltak arra, hogy együttműködjenek velünk. Tettük ezt velük együtt abban a hitben, hogy a kincs (a receptek) ilyen módon megőrződnek, és ismét tovább adhatók a következő generációnak.

A munka itt nem áll meg. Folytatjuk a különböző régiók, megyék, város és falvak bemutatását. Keressük és gyűjtjük továbbra is azokat a recepteket, melyeket csak az adott vidéken készítettek. Kérjük ezért mindazokat, aki szintén szívügyüknek tekintik szűkebb pátriájuk és közösségeik bemutatását, és legfőképpen a csak az erre a tájra jellemző ételek leírásának megismertetését, dolgozzanak velünk együtt ezért a célért! Várjuk bemutatkozó levelüket, hogy felvehesük a kapcsolatot. E-mail-es és telefonos megkeresésüket is szeretettel fogadjuk

Németh Ibolya

e-mail-cím: baratainkasztalanal@nyosz.hu
telefonszám: 06 30 916 9496



Daráskáposzta

Hozzávalók (4-6 főre):

- 1 fej káposzta
- fél kg kukoricadara (nagy szemű)
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 30 dkg húsos füstölt szalonna
- 2 dl olaj és 2 kanál zsír
- só, bors, pirospaprika

Elkészítése:

1 db közepes káposztát leforrázok, a vastag erét kivágom, ha nagyok a levelek, akkor kettészakítom. A kukoricadarát hideg vízbe áztatom 1-2 órára, majd átmosom. A szalonnát nagyon apró darabokra vágom. A hozzávalókat összedolgozom, és betöltöm a káposztalevelekbe. Vastagfalú edénybe apróra vágott káposztát teszek, és belerakom a megtöltött káposztákat. A fazekat befedem káposztalevelekkel. Felöntöm vízzel, paradicsomlevet vagy natúr lecsót öntök még hozzá, hogy jól ellepje. Sózom. Körülbelül 2 órát főzöm takaréklángon.

Ajánlotta: Szücs Istvánné,
Balsai Nyugdíjas-egyesület

Böjt előhava – február

Február szavunk a Februa tisztulási ünnepről kapta a nevét. A Gergely-naptár szerint az év második hónapja, szökőévben 29, „szabályos” években 28 napos.

Mindennapi életünkben a februárt csendes, eseménytelen, az időjárás miatt kicsit szürke hónapnak tartjuk. Pedig milyen gazdag ez a hónap az egyházi ünnepeket, népszokásokat, időjósoló napokat tekintve!

Február 2. – Gyertyaszentelő Boldogasszony ünnepe. Szűz Mária Jézus születése után 40 nappal a jeruzsálemi templomban mutatta be gyermekét. Simeon, az emberek megvilágosodásának nevezte Jézust, innen ered a gyertyaszentelés szokása.

Ugyanez a nap az egyik legkedvesebb időjósoló napunk is. A gyerekek körében szinte biztosan az egyik legizgalmasabb esemény a medve viselkedésének megfigyelése. A téli álmából felébredő állat kijön a barlangjából: ha meglátja az árnyékát a napsütésben, gyorsan visszafordul, hogy tovább folytassa szunyókálását. Ha borús időben nem látja meg saját körvonalát, kint marad, mert a tavasz már közel van.

Február 3. – Szent Balázs ünnepe. A keresztény vértanú a 3-4. században élő örmény orvos volt, aki ingyen gyógyította közösségének – Sivas, Törökország – lakóit. A Balázs-áldás keresztény templomaink hagyománya, de az ún. balázsolás a mi népszokásainkban is megtalálható. Jelmezbe öltözött gyermekek járták a falut, adományokat szedtek, mely a tanító szerény jövedelmét volt hivatott kiegészíteni. Falujárásuk másik célja: diákok toborzása volt.

Babits Mihály: Balázsolás

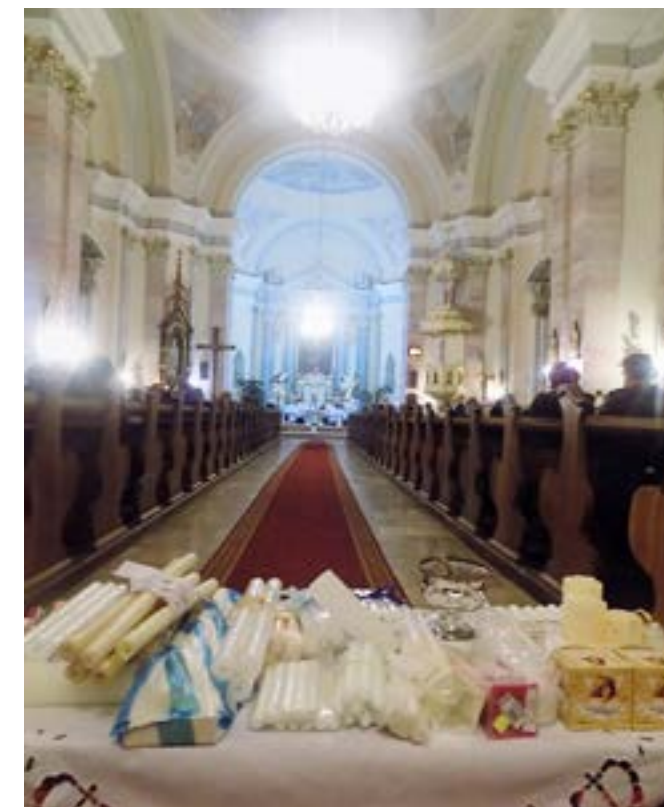
*Szépen könyörgök, segíts rajtam, Szent Balázs!
Gyermekkoromban két fehér
gyertyát tettem keresztbe gyenge nyakamon
s úgy néztem a gyertyák közül,
mint két ág közt kinéző ijedt őzike.*

Február 14. – Szent Bálint napja. II. Claudius császár idején (isz. 268-270) élt Bálint pap. A legenda szerint a császár megtiltotta katonáinak a nősülést, mert úgy vélte: fiatal férfiakra jobban lehet számítani háború idején, ha nem köti őket „házasági kötelesség”. Bálint szembe ment a császár akaratával, és titokban adta össze a házasodni szándékozókat. Mindezt rejtélyesen tette, de minden házasodni szándékozóknak adott egy-egy virágot, mely csak az ő kertjében nőtt, hogy soha meg ne feledkezzenek róla.

Február 24. – Mátyás napja. Mátyás az, aki ha talál, töri a jeget, ha nem talál, csinál. Február végén már mindenki szabadult volna a tél zordságától, ezért élénken elképzelték a Bibliában található leírás alapján Mátyást, kezében a szekercével. Nevének jelentése *az Úr ajándéka*, bizonyára mindenki így is gondolta, ha a várva vár tavasz már megmutatta magát február végén.



Vízkeresztől (január 6.) hamvazószerdáig tart a farsang, a vidám összejövetelek, bőséges lakomák ideje. Az utolsó, legnagyobb multság farsangvasárnap van. A „farsangfarka” három napig tart: farsang vasárnapjától húshagyó keddig. Magyarország leghíresebb, Hungarikummá választott ünnepe a mohácsi busójárás. Ennek egyik eleme a jelmez felvonulás. A menet élén a sokákok jellegzetes népviseletbe öltözött busók, akik hangos kereplőkkel űzik el a telet. A mögöttük haladó emberekről, a jankelékről kevesebbet tudunk. A legenda szerint az 1890-es években Bécsből érkezett egy zsidó ruhakereskedő, Jankele Grün, aki zsákból árulta a használt ruhákat. A helyi gyerekek természetesen kicsúfolták: *Jankelegri, kell-e nokedli?* Az öreg zsidó megbántódott, és mérgében a gyerekekhez vágta a zsákot. Ebből mára az a szokás maradt fenn, hogy vannak, akik nem sokác népviseletbe, hanem rongyokba öltöznek, és a hátukon cipelt zsákokból ruhafozlányokat dobálnak.



Egy kiállítás képei

Keleti Éva egyedi szemléletmódja, amellyel immáron 70 éve a legnagyobb elkötelezettséggel örökíti meg a magyar történelem és kulturális élet mindennapjait, Hungarikumnak is tekinthető. Díjak sora szegélyezi pályafutását. Közéleti tevékenysége és a fotográfusok megújuló generációinak tanítása végig kísérté közel hét évtizedes szakmai életútját. Nemrégiben töltötte be a 92. életévét. Fáradhatatlanul készíti napjaink művész generációinak portréit, amelyekből 2023-ban nyílt kiállítása Gödöllőn.

Az élet megismételhetetlen pillanatait örökítette meg és tette egyedülálló módon láthatóvá. A magyar színház- és filmtörténet azon szereplőit, művészeit, alkotóit és alkotásaikat kapta lencsevégre, melyek ma már valósággal kor-dokumentumai a magyar kultúra történetének. Képei mozdulatlanságba merevedve mutatják be a pillanat művészetét. Különleges látásmódja védjegyévé vált, szinte megelevenednek fotói szereplői. Képeit nézve halljuk az ismert művész hangját, szinte látjuk a mozdulat folytatását, amit egy szemvillanásnyi idő alatt fixál, amikor a zárszerkezet elkattan a fényképezőgépben. Talán ez is a múlhatatlan sikerének titka. Megeleveníti a látszólag mozdulatlant.

Élete összefonódik a 20. és a 21. század történelmével, amelynek gyermekkorában a 2. világháború is része volt, annak minden következményével. Pályakezdőként és egyben kisgyermekes anyukaként élte meg az 1956-os eseményeket, valamint a '90-es évek elejétől egy nagyon meghatározó társadalmpolitikai korszakváltás tanúja volt.

Egész lényéből sugárzik valami végtelenül megnyugtató, ugyanakkor rendkívül izgalmas erő, ami visszatükröződik a képein. Ezért is vállalják örömmel a művészek vele a közös munkát. Ha kezébe veszi a fényképezőgépét, Keleti Éva varázsol. Fotóival minket varázsol el.

– *Hogyan összegezhető ez a különleges életpálya?*

– Néha magam is elcsodálkozom, mi mindent fotóztam. Engem elsősorban a kultúrával, a művészettel kapcsolatos képeimmel „azonosítanak”, pedig, a mintegy 7 évtizedes pályafutásom során nagyon sok más, közéleti témát, sőt történelmi eseményt is megörökítettem. Az 1956-os történések idején 25 éves voltam. Szinte pályakezdő fotóriporter az MTI-nél és fiatal anyuka. Október 23-án Szegedre kellett mennem egy munka miatt, ám az eseményeknek köszönhetően néhány napra Szegeden is ragadtam. Tudtam, hogy minél előbb haza kell érnem, mert a férjem és a pár hónapos kisfiam otthon várt. De a fotóriporter énem azt is tudta, hogy eközben minél több dolgot meg kell örökítenem abból, amit látok. Ez nem is volt számomra kérdés amelle, hogy az életosztón és a családom iránti szeretet ott volt bennem minden pillanatban.

'56 október 30-án értem Budapestre nagyon kalandos úton. A Dunán kellett átevezni ahhoz, hogy a Pesti oldalra érjek. A harcok kellős közepébe csöppentem, folyt a Köztár-

saság téri csata. Fiatalon a történéseket fotózni, szinte felfoghatatlan ennyi év távlatából is. A házunk előtt éppen akasztottak. Nekem pedig az volt a dolgom, hogy fotózzak le mindent, amit csak tudok. Dokumentáljam az eseményeket. Ezért is tartom fontosnak, hogy a művészportrék mellett bemutassam a képeimet a magyar történelem meghatározó eseményeiről. Hiszen, a személyes életem egybe fonódott a magyar történelemmel, miközben fotóriporterként az adott korszak történéseit kellett hitelesen dokumentálnom.

A fotózásnak, mint munkának a felelőssége már nagyon korán tudatosult bennem, ami nagyban meghatározta egész pályafutásom során a hozzáállásomat a szakmához, és ez a tudatosság jellemezte a munkám minőségét. Bárhol, bármiről kellett képet készítenem, a felelősségvállalás mindig jelen volt bennem.

Az '56-os események hatására sok jónevű szakember disszidált az MTI munkatársai közül, akik vitték magukkal a történelmi jelentőségű képeiket is. Bennünket fiatalokat, Molnár Editet, Friedmann Andrást és engem mélyvízbe dobta a fotózás minden területén, hiszen az élet nem állt meg, együtt kellett élni a változással. Muszáj volt nagyon gyorsan elsajátítanunk a szakma gyakorlati fortélyait, mert „élesben” ment minden megbízás. Amikor az MTI-ben kialakult, hogy ki milyen szakterületen szeretne elsősorban dolgozni, én fő iránynak a kultúrát választottam. Ami jó döntésnek bizonyult, hiszen a hatvanas-hetvenes években pezsgő színházi élet volt, sorra születtek a jobbnál-jobb filmek, színházi előadások. Nagyon elismert és a közönség által kedvelt művészek portréit készíthettem. Ott voltam a próbákon, premiereken. Olyan, ma már korszakot jelző filmek forgatásain készítettem képeket, mint például Töröcsik Marival a Körhinta, vagy az Édes Anna. Gyakorlatilag mindenhol ott voltam, ahol történt valami fontos dolog. Belekerültem egy számomra vonzó közegbe, ahol természetes volt, hogy a színészek, rendezők szóltak, amikor valami nagy dolog készült. Megkerestek egy-egy újdonsággal. Olyan ismeretségek és barátságok születtek, amelyek a magánéletünket is formálták. Nagyszerű találkozások, beszélgetések voltak otthon nálunk a nappaliban.

– *A fotózás nem egyszerűen dokumentálja azt, ami a képen látható. Ami és ahogyan látszik a fotón, az nagyban meghatározza a hatást is, amit kivált. Mi az, amit a fotóriporter tud megmutatni?*

– Mindenekelőtt a változást tudjuk dokumentálni. Egyfajta korrajzot látatunk, és ez nem csupán a művészet szempontjából fontos, hanem társadalmi hatása is van. Ha visszagon-



Fotó: Magyar Nemzet

dolunk a hatvanas-hetvenes évekre, a pezsgő kulturális élet mellett látnunk kell azt is, hogy az '56-os események eszmei hatása nem múlt el nyomtalanul. A szabadság vágyának kifejezése ott volt azokban az évtizedekben születő magyar filmalkotásokban. A '80-as évek nyitása, az út a rendszerváltáshoz és a '89-et követő évek már egy egészen más perspektívát nyújtottak. Az ezredfordulót követő évek pedig új korszakot nyitottak meg, ami olyan technikai fejlődéssel járt együtt, ami a digitális fényképezőgépek megjelenését és térhódítását hozta el. Ehhez társult a tulajdonképpen korlátlan elérhetőséget biztosító internet megjelenése.

Mivel nekem életfilozófiám az, hogy a munkámban mindig a maximumot adjam, ezért az elmúlt évtizedekben lépést kellett tartanom a változásokkal. Nem csupán a technikai fejlettséghez igazodva, elsajátítva a digitális fényképezéshez szükséges tudást is. Hanem az adott kor elvárásainak megfelelően, a fotózás szakmai követelményeinek alakulásával is lépést kellett tartanom. Mindeközben megtartva a saját szemléletmódot. Azt az egyediséget, amitől egy Keleti Éva fotó felismerhető.

Lehetetlen a kép készítése közben „kívülállónak” maradni. Akár esemény fotózásról van szó, akár történelmi jelentőségű pillanatot örökítünk meg, akár egy ember közeli portréját készítjük el, felelősséggel tartozunk azért, amit lefotózunk.

Kapcsolatba kerülünk azzal, amit a képen megmutatunk. Ez egyfajta egyedi látásmód, amit nem csak fotószakmai értelemben kell precízen megválasztani. Hiszen mi nézünk bele a gép keresőjébe. Mi látjuk először azt a képkivágást, a fényviszonyokat, a kontrasztokat, a téma egész megjelenítését, amit aztán megörökítünk az exponálással. Mi hozzuk létre azt a képet, amit aztán a nagyvilág elé tárunk. Dokumentálva egy pillanatot és kiváltva ezzel valamilyen hatást. A képekkel alátámaszthatjuk a leírtakat, vagy éppen ellenkezőleg, akár nyilvánvalóan meg is mutathatunk valamit, amit írásban az adott helyzetben nem lehet elmondani. A kép azonban helyettünk beszél.

A mai kor legnagyobb kihívásának az információs dömpinget látom. Szinte lehetetlen mindent megörökíteni. Csak törekedni lehet a teljességre. A felelősség viszont azt is jelenti számomra, hogy a legtöbbet hozzam ki a képből. Ez portré fotózásnál biztosan nem valósulhat meg másként, csak ha az alany bizonyos értelemben átadja magát nekem. Rám bizza magát. Megnyílik a számomra.

Ezt a legtöbb esetben sikerült is megvalósítani. A bizalmat felépíteni köztem és a fotózott személy között. Így készült számos művész portré és színházi előadás fotó is. Olyan nagy művészek életpályáját örökíthettem meg, mint Ruttkai Éva, Töröcsik Mari, Béres Ilona, Básti Lajos, Bessenyei Ferenc. Darvas Iván például az élete egyik sorsdöntő pillanatában megkeresett, mert szerette volna, hogy fényképezzem le a börtönbe vonulása előtt. Az életük részese lettem.

– *Mi következett az MTI-s évek után?*

– 25 évig dolgoztam a Magyar Távirati Irodának fotóriporterként. Ezután az Új Tükör irodalmi képes hetilaphoz ke-

Van a kiállításon egy kép, ami nekem a mai napig sokat jelent. Egy kislány van a képen egy fehér kakassal, háttérben az épülő lakótelep. Jól felismerhető, hogy vidékről kerültek a nagyvárosba. Maguk mögött kellett hagyniuk az addigi életüket. De magukkal hozták egyfajta kapaszkodóként azt a fehér kakast, ami tulajdonképpen szimbóluma volt mindannak, amitől meg kellett válniuk a városba költözéssel. A kislány a kakassal szinte fürkészőn tekint a számukra ismeretlen világra. Vajon mi vár rájuk a nagyvárosban?



rültem. Képszerkesztőként és fotóriporterként dolgoztam. Ez a váltás azt is hozta, hogy kitért a világ számomra. Belépett a szakmai életembe a magyar irodalom. A magyar írókkal nagyon intenzív, napi kapcsolatom volt a szerkesztőségnek köszönhetően. Rengeteget tanultam tőlük, miközben ott ültem közöttük és hallgattam a beszélgetéseiket. Eközben persze kihasználtam az alkalmat, fotóztam is őket. Rengeteg portré készítem.

Az élet kivételes ajándékának tartom, hogy bár elmúltam 92 éves, még mindig dolgozhatok. Ennek köszönhetően született meg két új kiállításom. Az MTI tette lehetővé azt „Amit még nem láttatok...” fotótárlatot az Aranytízben, és augusztus 20-tól látható Gödöllőn a Művészetek Házában a Szubjektív, ahol a legújabb képeimet láthatja a nagyközönség.

Nyáron az MTI tette lehetővé az „Amit még nem láttatok...” fotótárlatot, amit az Aranytízben nézhetek meg az érdeklődők. Gödöllőn a Művészetek Házában pedig Szubjektív címmel kerültek bemutatásra a legújabb képeim. Szerettem volna kicsit megérteni a mai fiatal nemzedéket. Ebben persze segítség a 7 dédunokám, akik jócskán betekintést engednek a mostani fiatalok életébe. A művészek világa pedig másképpen izgalmas. Nagy öröm volt számomra, hogy azok a fiatal művészek, akiket megkerestem, örömmel vállalták a fotózást. Kivétel nélkül azt hangsúlyozták, hogy megtiszteltetés számukra a felkérés. Ez jólesik az embernek. Annak idején én éreztem megtiszteltetésnek, hogy Básti Lajost, Bessenyei Ferencet, Ruttkai Évát fotózhattam. A szakmai életutamnak köszönhetően ez most megfordult és a képeim alanyai éreznek ugyan így az irányomba, és meghatóva köszönik meg, hogy fotózom őket. Ez szép visszaigazolása egy élet munkájának.

Csaba Beatrix

A színházban nem szabad megsértődni...

A sokunk által szeretett színészre emlékezünk, aki a méltósággal viselt betegség után, életének 78. évében idén januárban hunyt el. Búcsúzunk Benedek Miklóstól, a Nemzet Színésze címmel kitüntetett, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színész, színházi rendező, érdemes és kiváló művésztől, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagjától.

Bevallotta, hogy elsírta magát, amikor megtudta, hogy a 2023 nyarán elhunyt Balázsovits Lajos helyébe a nemzet színészeinek tizenegy tagú társulata őt választotta meg tizenkettediknek. Annak a Balázsovitsnak a helyére, aki osztálytársa volt a Színház- és Filmművészeti Főiskolán, akivel 1969-ben együtt diplomázott és aki megelőzte őt a Játékszín igazgatói posztjára kiírt pályázaton.

Cseppet sem melleleg, Benedek Miklóst már az érettségi előtt felvették a Színművészetire, Ki Mit Tud?-ot is nyert, miközben a gimnáziumban megbuktatták matematikából. Egyik interjújában a színész elmesélte, hogy valamelyik érettségi találkozásukon az osztályfőnöke elnézést kért tőle a buktatásért, s hozzátette, hogy ezt a lelki terhet ő is azóta viseli. Végül is a főiskolai tanulmányok előtt pótvizsgázott és kettessel átment a számtudományból.

Már kisgyerekként habzsolhatta a színház illatát. A Vígszínház mellett laktak, ahol az akkori nagy színészek egyikét, Ajtay Andort is látva, határozta el, hogy színész lesz. De hát édesapja, az ötvenes évek kabaréjának kiemelkedő alakja, a Vidám Színpad legendás színésze, Benedek Tibor (1911-1963), azzal is elvárásolta, hogy a közönség szerette és nem győzött autogramot osztogatni. Édesapja – aki mindig a saját ruhájában játszott, soha nem öltözött át - színe-



Benedek Miklós főiskolai hallgató, Pap Éva és Kiss Manyi, Az 1002. éjszaka című tévéjátékának felvételén 1969-ben

Fotó: MTI/Tormai Andor



Fotó: Gordon Eszter

sebb színészi létre vágyott amellest, hogy a Zacek úr alakját háromezreször alakította, ám amikor megkaphatta volna a Svejk Katz tábori lelkészének hálás szerepét, megbetegedett és Agárdy Gábornak kellett beugrania helyette, akinek ez volt a nagy szakmai kiugrása. Benedek Miklós második gimnazista volt, amikor édesapja ötvenhárom évesen véget vetett az életének. Búcsúlevelében azzal indokolta döntését, hogy súlyos betegségtől félt és meg akarta előzni az ezzel járó szenvedéseket. Fia szerint azonban az váltotta ki az öngyilkosságát, hogy drámai színésznek tartotta magát, de nem kapott lehetőséget ennek bizonyítására.

Az igazán színes színészi pálya sokkal inkább megadatott a fiának, hiszen Benedek Miklós a kabarétól a zenés játékokig, a drámától a vígjátékig, az operettig nagyon sok műfajban kipróbálhatta magát, sőt az Operaházban is felléphetett. Mi több, egyszer még a telefonkönyvet is eljátszotta: a Telepódium című tévés kabaréban felolvasta a telefonkönyvet... Máskor pedig a vasúti menetrendet. Hol van már az a diploma előtti vizsgaelőadás, melyben egymondatos szerepet kapott, „Elfogyott a percel”, s melynek hallatán Darvas Iván megkérdezte, ki mondta ezt, mert annyira tetszett neki. (Apropó, szerephossz. Benedek Miklós életében egyszer adott vissza szerepet, mert túl rövidnek találta. Végül rábeszéltek, hogy Shakespeare Téli regéjében mégiscsak játssza el az Idő



Fotó: Gordon Eszter

szerepét.) Főiskolásként Ibsen-darabban játszott lakájt, aki mindvégig néma maradt, de az egyik kritikus nyolc sorban ecsetelte, milyen fantasztikus színész lesz Benedek Miklósból, ha már egy néma szerepben is ilyent alakít.

Egyébként már az álomszerű indulására is csettintethetett, hiszen a Nemzeti Színházban kezdett, ahol olyanokkal léphetett színre, mint például Sinkovits Imre, Bessenyei Ferenc, Töröcsik Mari, Raksányi Gellért, Őze Lajos. Tizennégy év után átigazolt az alakuló Katona József Színházhoz, s alapító tagként tizenhét évből tizenben dözsölhetett a jobbnál jobb szerepekben, idővel azonban úgy vélte, már nincs rá szükség. Ezért Jordán Tamás igazgató meghívására visszaszerződött az újonnan felépült Nemzeti Színházba, melyből szívesen emlékszik az előadások után fantasztikus asztaltársaságú estekre Hollósi Frigyessel, Garas Dezsővel, Kaszás Attilával, Töröcsik Marival, Molnár Piroskával... A Nemzeti Színház igazgatói székében Jordánt követő Alföldi Róbert azonban már nem tartott rá igényt, egyetlen szerepet sem osztott rá, másfél évvel a kinevezése után felmondott Benedek Miklós-nak. Ugyanilyen keserűséget és értetlenséget okozott benne, amikor mint a Színház- és Filmművészeti Főiskola tanárától, húsz éves oktatómunkája után megszabadultak tőle, mondván, hogy amit ő tud, arra nincs már szükség... Olyanokat tanított, mint például Schell Judit, Gryllus Dorka, Németh Kristóf, Szávai Viki, Kamarás Iván, Hajdú Steve.

Egyszer sem sértődött meg, elfogadta Major Tamás bonmot-ját, mi szerint színházban nem szabad megsértődni. Ebben a helyzetében a szabadúszást választotta, s olyan darabok találták meg, mint a Nagy négyes, a Játék a kastélyban,

a Napsugár fiúk, s milyen érdekes, mindegyik a színházról, a színészi létéről szól. Benedek Miklós mindig is a klasszikus, a hagyományos polgári színház híve volt, konzervatív értékrendet képviselt. Meggyőződése, hogy erre is szükség van, de úgy, hogy napjainkhoz is szóljon. Tíz évig ment például az általa rendezett Budapest Orpheum című előadás Szacsavay Lászlóval és Császár Angélával, mely a huszadik század első felének világát idézte jelenetekkel, versekkel, szonokkival, kuplékkal, a két világháború közötti irodalommal. Előadásokat rendezett Veszprémben, Miskolcon, Komáromban, Kecskeméten, ez utóbbi teátrumában a Meseautó című film színpadi változatát készítette el az angolul és spanyolul beszélő Albert fiával, aki írással, zenéléssel, dramaturgiával foglalkozik. Háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázó és a póloválogatott szövetségi kapitányként is dolgozó, a sport világában és a közönség körében is rendkívül népszerű Tibor fiának elvesztését sosem tudta feldolgozni. „Többet értem el, mint az apám és kevesebbet, mint a fiam” – utalt a negyvenhét évesen súlyos betegségben elhunyt Benedek Tibor sikeres pályafutására. – „Benedek Tibor fiából Benedek Tibor apja lettem” – tette hozzá. A színész fiából Benedek Tibor lett. „Én azért lettem színész, hogy boldog legyek, hogy örömmel menjek be a színházba” – mondta egyszer a 2024 elején megjelenő életrajzi könyvén dolgozó művész. Benedek Miklós utolsó éveiben az Orlai Produkciós Iroda társulatának tagja volt. Vendégművészként játszott a Vígh Színház Játék a kastélyban c. darabjában is.

Mi, a közönség pedig örömmel mentünk a színházba, hogy láthassuk.

Csontos Tibor

Januári évfordulók

495 éve

1529. január 18. – Elkészül Luther Márton Kis kátéja, az evangélikus egyház egyik legfontosabb hitvallási irata.

Luther 1528-ban egyházlátogatást végzett a szász választófejedelemségben, és hatalmas tudatlanságot tapasztalt a kereszténység alapvető hittételeivel kapcsolatban is. Ezért 1529-re megírta legfontosabb tételeit, részben az alapvető szövegek (a Tízparancsolat, az Apostoli hitvallás és a Miatyánk) magyarzataként. A Kis kátét 1529 tavaszán jelent meg, először plakát ill. falitábla formájában, majd könyv alakban. A Kis kátét az első megjelenése óta eltelt évszázadokban számtalan kiadást ért meg, az evangélikus hitoktatás és teológia a Kis kátét a családok és iskolák számára, a Nagy kátét pedig a lelkészek és a tanítók számára, összefoglalva ezekben a keresztény tanítás alapvető kellékévé vált, az evangélikus identitás egyik legfontosabb meghatározója.

135 éve

1889. január 30-án a Habsburg–Lotaringiai-házból származó osztrák–magyar trónörökös, Rudolf főher-



ceg, I. Ferenc József császár és király és Erzsébet császárné és királyné egyetlen fia a mayerlingi vadászkastélyban szeretőjével, Maria von Vetsera bárónővel együtt öngyilkosságot követett el.

125 éve

1899. január 29-én született Páger Antal Kossuth-díjas magyar színész, kiváló művész († 1986).

Az I. világháborúban az olasz fronton volt katoná. Leszerelése után Bp-en a Pázmány Péter Tudományegyetemen jogot tanult. Egy műkedvelő előadáson tűnt fel, amely után Andor Zsigmond táncoskomikusnak szerződött Székesfehérvárra. További állomásai: Kecskemét, Pécs, Nagyvárad, Szeged. Népszerűségét itt szerezte meg operett és naturbursch szerepekben, pompás humorával, tánckészségével és karikírózó képességével. 1929-ben Bárdos Artúr szerződött az igazgatása alatt működő Andrassy úti, illetve a Belvárosi Színházba. Itt már drámai szerepeket is játszott, mint pl. a Dauphint Shaw Szent Johanna c. darabjának hazai ősbemutatóján, vagy Molnár Ferenc Liliomának címszerepét. A harmincas években játszott a Magyar, a Király és a Vígszínházban. 1939-ben vendégként fellépett a Nemzeti Színház Kamaraszínházában (Zoltán, Bókay János: A feleség). A második világháború idején az Andrassy Színház tagja volt. 1944 végén feleségével, Komár Júliával és családjával külföldre távozott; Argentínában telepedett le és festéssel foglalkozott, kiállításokon szerepeltek képei. 1956 augusztusában kormányengedéllyel hazatért, a Vígszínháznak lett a tagja. Elsőnek Molnár Ferenc A hatyú c. vígjátékában lépett fel 1957-ben, utána Kodolányi János Földindulásában Kántor Jánost alakította. Az eltelt évtizedek alatt színészi eszközei leegyszerűsödtek, szuggesztív ereje megnövekedett. Mindent tudott a színpadon: klasszikusokat, modernet, tragikusokat, komikusokat, humorosokat, groteszket és a kisember ábrázolásának számtalan változatát. Időskori szerepeiből mélyes humánus sugárzott. 1932-től több mint száz filmben szerepelt. 1964-ben a cannes-i filmfesztiválon a legjobb férfialakítás díját (megosztva) kapta Vajkai Ákos alakításáért a Pacsirta c. filmben.

110 éve

1914. január 17. – Az Osztrák–Magyar Monarchia vízre bocsátja a Szent István csatahajót.

105 éve

1919. január 29. – Balassagyarmat megvédi határait a csehszlovák csapatokkal szemben, ezzel elnyeri a Civitas Fortissima címet.

90 éve született

Láng József (Szekszárd, 1934. január 5. –) Jászai Mari-díjas magyar színész, a József Attila Színház örökös tagja.

1962 óta a József Attila Színház tagja.

Szinkronszínészként és vígjátéki szerepekben dolgozott legtöbbit. Roger Moore brit színész magyar szinkronhangja volt *Az Angyal* című filmsorozatban és más filmekben.



55 éve

1969. január 30. – A The Beatles utolsó nyilvános koncertje az Apple székház tetején, Londonban.

50 éve

1974. január 6. – A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) létrejött. Az ezredfordulóra Kelet-Közép-Európa legnagyobb természetvédelmi társadalmi szervezetévé vált.

45 éve

1979. január 7. – Vietnám lerohanja Kambodzsát, véget vetve a vörös khmerek rémuralmának.

A kambodzsai–vietnámi háború 1978-tól 1989-ig zajlott Kambodzsa és Vietnám között.

A két ország között a konfliktus akkor éleződött ki, amikor Kambodzsában 1975-ben hatalomra kerültek a Kína által támogatott, Pol Pot által vezetett Vörös Khmerek. Kikiáltották a Demokratikus Kambodzsát, majd megkezdődött az értelmiségiek és a veszélyesnek ítélt emberek összegyűjtése és kivégzése. Ez végül az egész ország lakosságára kiterjedő iszonyatos népirtássá vált. Az évek során a Vörös Khmerek több alkalommal is fegyveres összetűzésbe kerültek az 1975-ben egyesült szomszéd országgal, Vietnámmal. Kambodzsa igényt tartott egyes határ menti területekre, és gyakran katonákkal támadta Vietnám területét. 1977 őszén egy támadás során mélyen behatoltak Vietnám területére. Később kiderült, hogy az akció során a kambodzsai katonák egy vietnámi határvárosban több ezer embert végeztek ki. A beszámíthatatlan Pol Pot olyan terveket szövögetett, hogy a teljes vietnámi népet ki fogja irtani.

Vietnám az invázió után egy teljesen lepusztult országot talált Kambodzsában: Pol Pot uralma miatt a gazdaság romokban hevert, megszüntették a pénzt, a földek állami

tulajdonba kerültek, ahol kitelepített embereket dolgoztattak. A korábbi infrastruktúra megsemmisült, a helyette kiépített mezőgazdasági infrastruktúra pedig teljesen háttal volt, mert a vörös khmer a tervek nélkül megalakított elképzeléseit a párthoz lojális, ámde hozzá nem értő (gyakran írástudatlan) személyekre bízta. Nem volt szervezett államigazgatás. Családokat szakítottak szét, becslések szerint több millió ember halt meg. Vietnámi támogatással felállt az új kormány, és kikiáltották a Kambodzsai Népköztársaságot.

Pol Pot célja a tökéletes kommunizmus megteremtése volt. Az új államot, amely a Demokratikus Kambodzsa nevet kapta, osztályok és magántulajdon nélküli társadalomként képzelték el. Az új rend egyfajta agrárkommunizmus megteremtését tűzte ki célul, amelyben az emberek szinte kizárólag földművelésből élnek. Betiltották a vallást, bezárták az iskolákat, a városokat kiűrtették. Népiirtást folytattak a nem khmer származásúak, az értelmiségiek, a szerzetesek és művészek ellen. A róla elnevezett eszmarendszer, a polpotizmus szélsőbaloldali és szélsőjobb oldali eszméket egyaránt tartalmazott. A becslések szerint a Demokratikus Kambodzsában 1,7 millió embert gyilkoltak meg, éhezettek vagy dolgoztattak halálra. Pol Pot uralmát az országba bevonuló vietnámi csapatok döntötték meg. Pol Pot a dzsungelbe menekült, ahonnan még két évtizeden át folytatta harcát.

35 éve

1989. január 28. – A Kossuth Rádióban elhangzik Pozsgay Imre bejelentése, hogy 1956 népfelkelésnek tekinthető, ezzel megkérdőjelezi a Kádár-rendszer létjogosultságát, mely az „ellenforradalom” koncepcióján alapult.

25 éve

1999. január 24-én zuhant a mélybe egy 20 éves Neoplan autóbusz az ausztriai Deutschlandsberg közelében. A buszon többségében két kőszegi középiskola diákjai és kísérőik utaztak, összesen 49-en. 18-an életüket veszítették, 27-en pedig megsérültek, köztük sokan életre szóló testi és lelki sérüléseket szenvedtek.

20 éve

A Spirit (MER-A) az amerikai Mars Exploration Rover program első robotja volt. 7 hónapos, több mint 400 millió kilométeres utazás után 2004. január 4-én épségben leszállt a Marsra, a Guszev-kráter belsejébe. A robot tudományos célja a Mars felszínének kémiai és fizikai vizsgálata volt, hogy a talaj tartalmazott-e vizet valamikor, illetve ez a víz alkalmas volt-e valamilyen életforma fenntartására. A leszállóhelyet úgy választották ki, hogy az addigi felvételek alapján a területen látszódnak a hajdani felszíni víz nyoma.

A szonda bizonyítékokat talált a valamikori víz jelenlétére a Marson.

Hogyan változtat a sclerosis multiplex az életkilátásokon?

Az idegrendszert megtámadó sclerosis multiplex nemcsak akkor károsítja az agyat és a gerincvelőt, amikor épp rosszul van a beteg, hanem a háttérben lappangó módon is, ezért fontos a rendszeres orvosi kontroll és a terápiáknak a betegségaktivitáshoz igazított beállítása, majd szükség szerinti változtatása – hívja fel a figyelmet a Multiplex Magazin.

Minden sclerosis multiplexes beteget a lehető legkorábban és az aktuális betegségaktivitásnak megfelelően kell kezelni. Amint a Multiplex Magazin cikke rávilágít, kockázatos, amikor egy beteg azzal utasít el egy terápiát vagy egy erősebb gyógyszert, hogy aktuálisan anélkül is jól van, ugyanis az SM akkor is rombolja a háttérben az idegrendszert, amikor a beteg jól érzi magát. Ezért fontos a jó állapotban lévő betegeknél is a rendszeres orvosi kontroll, a részletes állapotfelmérés, az ismétlődő MRI vizsgálatok, illetve hogy a betegek minden tünetről beszámoljanak az orvosuknak, azokról is, amelyeknek nem tulajdonítanak jelentőséget. Az SM szövődései ronthatnak az életkilátásokon, viszont ezt ellensúlyozhatja a rendszeres orvosi kontroll, ezáltal például a népbetegségek időben történő felismerése és kezelése, illetve az orvosi életmódjavaslatok fegyelmezett betartása.

A lap közérthetően ismerteti azt a konszenzusajánlást, amelyben 17 hazai SM szakértő neurológus összefoglalta a javuló-rosszabbodó hullámokban zajló SM kezelésének sarokpontjait. A Magyar Neuroimmunológiai Társaság (MANIT) nyolc pontból álló ajánlása kitér a terápiaindítás és -leállítás kérdéseire, a kontrollvizsgálatokra, az állapotfelmérő vizsgálatok részleteire, a gyermekvállalásra, a

védőoltások ütemezésére, illetve az idősebb, többféle társbetegséggel együtt élő betegek kezelésére is.

Nem elég a betegek fizikai aktivitását megőrizni, a betegséggel gyakran együtt járó depresszió is súlyos kihatással lehet mind az életminőségre, mind a családi kapcsolatokra. A magazinnak nyilatkozó pszichiáter szakorvos rámutat: az nem segít, ha a depressziós embert számon kéri a környezete, hogy miért érzi rosszul magát. A depresszió egy önálló betegség, amely a súlyosságához igazodó mértékű kezelést igényel. Nem szabad az elszigeteltséget és az átélt fizikai tüneteket is felerősítő depressziót törvényszerűnek elfogadni: a pszichológusok, pszichiáterek tudnak segíteni.

A betegek jóllétét a családtagjaik jólléte is befolyásolja. A lap bemutatja annak a felmérésnek az eredményeit és tanulságait, amelyet a Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány az SM betegeket gondozó hozzátartozók körében a „Gondozás és gondoskodás” program keretében végzett. Szintén a családtagok meghatározó szerepéről szól a címlapon szereplő család példaadó története arról, miként tudtak alkalmazkodni a korlátozottságot okozó betegséghez. Azt is elmondják, hogy saját tapasztalataik nyomán mit tanácsolnak a hasonlóan nehéz élethelyzetbe kerülő családok számára.

Az ingyenes *Multiplex Magazin* országsszerte eljut a neurológiai osztályokra és a betegszervezetekhez, a nyomtatott lap terjesztését követően a lapszám az internetre is felkerül. A korábbi kiadások teljes terjedelemben, szabadon letölthetők a www.msmba.hu/multiplex-magazin címről. Az országos lapot a Békés Megyei Sclerosis Multiplexes Emberek Közhasznú Szervezete adja ki.

A dohányzás az agy idő előtti öregedéséhez és agytérfogat-csökkenéshez vezet

A Washington University kutatói a Biological Psychiatry: Global Open Science folyóiratban megjelent cikkükben arról számoltak be, hogy a dohányzás hatására csökken az agytömeg, és az agy idő előtti öregedése észlelhető.

A káros szenvedély abbahagyásával az agytömeg csökkenése megállítható, de a folyamat vissza nem fordítható. A kutatók a UK Biobank adatbázis több, mint 32 ezer személy agyi képalkotó felvételeinek, valamint genetikai és

egészségügyi adatainak elemzésével jutottak erre a következtetésre, amikor három tényező, a korábbi dohányzás, az agytérfogat és a dohányzásra való genetikai hajlam összefüggését vizsgálták. Az eredmények szerint a dohányzás és az agytérfogat csökkenése közötti kapcsolat dóziszfüggő volt: minél többet dohányzott valaki, az agytérfogat annál jelentősebb mértékben csökkent. A genetikai hajlam és az agytérfogat-csökkenés között nem volt kapcsolat, a demencia megjelenésének kockázata és az agytérfogat csökkenése között viszont kimutatható asszociáció.

Pezsgőtabletták: Magas vérnyomásban szenvedőknek kockázatos lehet az alkalmazásuk

Étrend-kiegészítőket, mint például vitaminokat, de fájdalomcsillapítókat és a megfázás tüneteit enyhítő készítményeket is gyakran hoznak forgalomba pezsgőtabletta formájában. Azok számára azonban, akiknek magas a vérnyomásuk, nem feltétlenül ez a gyógyszerforma a megfelelő választás.

A pezsgőtabletták ugyanis gyakran tartalmaznak nátriumot, amit a tabletták vízben való feloldódásának gyorsítása végett adnak hozzájuk. Mellékhatásként viszont a nagy nátriummennyiség a vérnyomást növeli.

A túlzott nátriumbevitel nemcsak a keringésre, hanem a veseműködésre is káros hatást gyakorolhat.

Egy friss, németországi vizsgálat eredményei

A Saarlandi Egyetemi Klinika kutatói 39, a német gyógyszerárak és drogériák polcain fellelhető vitamin- és ásványianyag-pezsőtabletta (többek között kalcium- és magnéziumtartalmú készítmények) nátriumtartalmát vizsgálták be. Továbbá 33 receptköteles, ennélfogva csak patikában elérhető fájdalom és köhögés elleni pezsgőtablettát is elemeztek.

„Azt találtuk, hogy egyetlen pezsgőtabletta fedezi egy egészséges felnőtt napi nátriumszükségletének 20%-át, ugyanis ebben a formában a vitaminkészítmények átlagosan 380 mg nátriumot tartalmaznak” – mondta el Prof. Felix Mahfoud, a klinika kardiológiai osztályának vezető főorvosa.

Az egyik vizsgált készítményen a gyártói ajánlás szerint maximális napi dózisként 8 tablettát volt feltüntetve. Ez több mint másfélszerese a WHO ajánlása szerint maximálisan megengedett napi 2 g-os nátriumbevitelnek.

A gyógyszerként forgalomban lévő pezsgőtabletták is jelentős mennyiségű nátriumot tartalmaznak, „különösen a fájdalomcsillapítók és a megfázás tüneteit enyhíteni hivatott készítmények a maguk átlagosan 450 mg-os nátriumtartalmával pezsgőtablettánként.”

Lássuk, hogy hazai viszonylatban mire kell figyelniünk!

Sok fogyasztó egyáltalán nem veszi figyelembe a pezsgőtabletták nátriumtartalmát. Pedig a gyógyszerek esetében ezt kötelező feltüntetni a csomagoláson, illetve a betegájékoztatóban, rengeteg vásárló mégis figyelmen kívül hagyja.

Az étrend-kiegészítők címkéjén kötelező feltüntetni az összetételt és a napi maximális adagolást, ám ezekről a készítményekről, amelyek a gyógyszertárak mellett drogéri-



ákban és szupermarketekben is elérhetők, tudni kell, hogy – a gyógyszerekkel ellentétben – forgalomba hozataluk előtt nem vizsgálják be őket, csak a termék forgalmazását kell bejelenteni a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központnak.

Azoknak, akiknek magas a vérnyomásuk, ajánlott kerülni a pezsgőtabletták és más, magas nátriumtartalmú készítmények alkalmazását, és az alkalmazni kívánt és/vagy szükséges készítmény(ek)e)t helyett más, nátriummentes formában lenne érdemes bevenni/szedni.

Fontos tudni, hogy rengeteg gyógyszer (nem csak pezsgőtablettát) tartalmaz nátriumot segédanyagként. Minden nátriumtartalmú gyógyszer esetében fel van tüntetve a figyelmeztetések közt a nátriumtartalma.

Aki többféle gyógyszert szed egy nap, annak tehát nemcsak arra kellene figyelnie, hogy ne szedjen pezsgőtablettát, hanem arra is, hogy az általa szedett gyógyszerekben mennyi összesen a nátrium, és úgy megfontolni, hogy mit is válasszon ezután még étrend-kiegészítőnek, ha szüksége van rá.

Önkényesen senki ne hagyja el egyik gyógyszerét sem, aminek szedését orvosa rendelte el! Az is fontos, hogy ha mellékhatást észlel, jelezze azt kezelőorvosának, illetve ha új gyógyszer felírására kerül a sor, tájékoztassa az Önt vizsgáló orvosokat a szedett gyógyszereiről.

Forrás: Bak Marianna, biológus szakfordító - WEBBeteg

Lehet-e gyógyítani az öregedést, mint egy betegséget?

Az öregedés lényege, hogy testünk felhalmozza az elhalt sejteket, újrahaznosítási mechanizmusai lelassulnak, végül meghalunk – írja az Index.

A Harvard és a Duke Egyetem kutatói a DNS-metilációt, vagyis azt, ahogy testünk bizonyos géneket be- és ki-kapcsol, a biológiai életkor jeleként mérték. A stresszes egerekben és az emberekben a DNS-metiláció mintázata megváltozott a stressz hatására, így biológiai életkoruk meghaladta kronológiai életkorukat. Ezek a változások rövid idő alatt – napok vagy hónapok alatt – következtek be. A stressz részleges vagy teljes feloldása azonban ugyanilyen gyorsan visszafordítja ezeket a változásokat.

De a kalóriák csökkentése is fiatalodáshoz vezet, ha akár csak negyedével tudjuk redukálni a bevitelt, 3 százalékkal lelassul a biológiai öregedés – mintha abbahagynánk a dohányzást.

Azonban ismerjük már a génterápiát is, ami ugyan még nem elérhető, de állítólag öt éven belül az lesz: a kutatók szerint a kísérleti génterápiával injekciózott egerek 109 százalékkal tovább éltek a kezelés után, mint azok, amelyek placebót kaptak.



Fotó: 123rf

Egerek génjeiben hajtottak végre kis változásokat a tudósok, és arra programozták őket, hogy állítsák elő a Yamanaka-faktoroknak nevezett fehérjéket. Ezek a fehérjék nagy szerepet játszanak a sejtek egészségének megőrzésében. A génterápiát kapott egerek tovább éltek, mint a többi állat, és kevésbé voltak sérülékenyek, egészségesebb volt a szívük és a májuk is.

Az étrend megváltoztatásával több évet letagadhatunk valós korunkból egy kutatás szerint. Nyolchetes étrenddel tesztelték alanyaikat, ebben sok friss zöldség, mag, tojás és máj volt. Heti ötször testmozgást is végeztek, hét órát aludtak, és naponta két 10 perces légyógyakorlatot végeztek. Az alanyok biológiai életkora átlagosan 56-ról 52 évre esett vissza, de volt, akinek 57-ről 46 évre csökkent. Az még nem világos, hogy a sok máj, a heti 5-10 tojás, a zöldségek vagy a testmozgás magyarázza-e a pozitív változásokat – írja az Index.

Akár demenciára is utalhat a szaglás elvesztése

A Chicagói Egyetem kutatói által végzett tanulmány szerint a szaglás hirtelen romlása a demencia korai jele lehet.

A memória ugyanis létfontosságú akkor is, amikor az ember fel szeretne ismerni egy illatot. A programot vezető, Jayant M. Pinto, aki a szaglószervi és orrmelléküreg-betegségeket vizsgálja, elmondta:

„Ez a tanulmány újabb támpontot ad arra, hogy a szaglás gyors csökkenése igazán jó indikátora annak, ami végül majd strukturálisan bekövetkezik az agy bizonyos régióiban.” Az amerikai tudós még hozzá tette: „Ki tudtuk mu-



tatni, hogy a szaglás gyors hanyatlásában szenvedő emberek agyában a szürkeállomány térfogata és alakja is kisebb volt.”

Ha tehát valaki azt veszi észre, hogy Covid nélkül is jelentősen lecsökkent a szaglása, vagy a koronavírus-fertőzés után az nem tér vissza, akkor mindenképpen forduljon orvoshoz. Ugyanis ha a demenciát időben elkezdik kezelni, hosszú évtizedekig képes lesz még a beteg megközelítőleg teljes életet élni, írja az Infostart.

Alapvető békéltető testületi reformok 2024. január 1-jétől

BÍRÓSÁGI ÍTÉLETEKKEL EGYZŐ EREJŰ DÖNTÉSEKET IS HOZHATNAK A BÉKÉLTETŐ TESTÜLETEK.

A fogyasztóvédelmi törvény 2024. január 1-jén hatályba lépő módosításai jelentős mértékben átalakítják az alternatív vitarendezési funkciót ellátó békéltető testületek szervezeti és működési kereteit. Ezáltal a fogyasztók még nagyobb védelemben részesülnek, jogaik érvényesítése még erősebbé és hatékonyabbá válik Magyarországon.

A továbbra is ingyenes és gyors eljárást lefolytató békéltető testületeket érintő legfontosabb változás, hogy a fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény (Fgytv.) módosítása alapján abban az esetben is kötelezést tartalmazó határozatot hoz a testület, ha a fogyasztó kérelme megalapozott, és az ügyszám értéke 200 ezer forint alatti.

Ennek jelentősége, hogy korábban csak akkor kerülhetett sor bírósági úton is végrehajtható határozat meghozatalára, ha a felek egyezséget kötöttek, a vállalkozás alávetési nyilatkozatot tett, vagy magára nézve a döntést kötelezőnek ismerte el. Utóbbi két eset meglehetősen ritka volt, így ha nem született egyezés, csak bírósági úton ki nem kényszeríthető ajánlást tehettek a békéltető testületek. A módosítással a fogyasztói jogok érvényesítésének hatékonysága is jelentősen nőni fog, hiszen ha a vállalkozás nem tesz eleget a kötelezésnek, bírósági úton a döntés kikényszeríthető, végrehajtható, azaz a bírósági ítéletekkel egyező erejű döntésről van szó. Fontos, hogy ezek a békéltető testületi döntések is megtámadhatóak bírósági úton, ha a döntés meghozatalára az eljárási szabályok megsértésével került sor, vagy a határozat tartalma nem felel meg a jogszabályoknak.

Az Igazságügyi Minisztérium által végrehajtott módosítás érinti ezen felül a békéltető testületek szervezeti felépítését is. 2024. január 1-jétől ugyanis régiós szinten működnek tovább az alternatív vitarendezési fórumok, ugyanakkor mindezzel nem csökken az ügyintézési helyek száma, sőt! A fogyasztók továbbra is kérhetnek ugyanis személyes meghallgatást a nem régióközpont vármegyeszékhelyeken, valamint a vármegyeszékhelynek nem minősülő megyei jogú városokban is. Ezáltal a korábbi 20 helyett immáron 27 helyen kerülhet sor békéltető testületi meghallgatás lefolytatására.

Mindez arra az esetre vonatkozik, amikor a felek személyesen vesznek részt a meghallgatáson. Főszabályként ugyanis az online meghallgatás intézményét vezeti be az Fgytv. módosítása, azaz a feleknek személyesen sem kell megjeleníteniük az egyeztetésen, amely jelentős idő, energia



Fotó: Pixabay

és költségkímélést jelent számukra. Természetesen, ha a fogyasztó szeretné, mert esetleg nincs lehetősége online úton részt venni az eljárásban, vagy ahhoz nem ért, akkor kezdeményezheti személyes meghallgatás lebonyolítását is.

A vállalkozások számára kedvező változás, hogy együttműködési kötelezettségük – a válaszirat megküldési kötelezettség mellett – legalább az online meghallgatáson történő részvételre terjed ki. Mindez azt jelenti, ha online meghallgatásra kerül sor, akkor köteles a vállalkozás is döntésre jogosult képviselője útján részt venni online módon a meghallgatáson. Ha azonban a fogyasztó személyes meghallgatást kezdeményez, a vállalkozás dönthet arról, hogy online vagy személyesen vesz részt a meghallgatáson.

További jelentős, ugyancsak a vállalkozások érdekeit is védő módosítás, hogy hasonlóan a fogyasztóvédelmi hatósági hatáskörben eljáró kormányhivatalokhoz, az Igazságügyi Minisztérium szakmai irányítói feladatokat lát el a békéltető testületek felett, ezáltal is elősegítve az egységes jogalkalmazás biztosítását.

A fogyasztókat közvetlenül nem, de a békéltető testületek működésének szakmaiságát közvetlenül érinti az a módosítás, amely kötelező képzést és alapvizsgát ír elő a békéltető testületi elnökök és tagok számára megbízatásuktól számított egy éven belül. A képzés és a vizsga célja a békéltető testületek egységes joggyakorlatának kialakítása a szakmai irányító minisztérium iránymutatása alapján, továbbá az, hogy a vizsgázók bemutassák a békéltető testületi tagi és elnöki feladatkör ellátásához szükséges elméleti ismereteiket, gyakorlati szaktudásukat és jogalkalmazási készségeiket.

A Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetsége tagszervezetei révén a békéltető testületek 1999. évi megalakításától kezdődően aktív szerepet játszott a testületek működésében, ismertségük növelésében. Határozott véleményünk, hogy a 2024. január 1-jétől hatályos módosítások révén a békéltető testületek ereje és ismertsége nőni fog, amely elősegíti mind a fogyasztói jogok érvényesítését, mind az egységes jogalkalmazás biztosítását, ezáltal pedig a magyar fogyasztóvédelem erősítését.

Dr. Baranovszky György
ügyvezető elnök

Tényleg a léböjt az ünnepek utáni fogyás legjobb módszere?

HITEK, TÉVHITEK ÉS TÉNYEK A DIETETIKUSTÓL

Az ünnepi időszakokban mindannyian megengedőbbek vagyunk magunkkal és többet eszünk-iszunk, mint általában. Jól is van ez így, hiszen pontosan erről szól az év vége: a családi és baráti összejövetelek alatt érezzük magunkat önfeledten jól. A januárral pedig jönnek a nagy elhatározások és a hamar kudarcba fulladó diétás kísérletek. Szabó Adrienn, a Funky Forest dietetikusa összegyűjtötte az év eleji léböjt kúrákkal kapcsolatos legfontosabb tévhiteteket és tényeket. Összinté és gyakorlatias tanácsok következnek a szakembertől!

Az éhezés a mai nyugati társadalmakban kevésbé ismert jelenség, mert napjainkban folyamatosan eszünk. Amint minimális kellemetlenséget tapasztalunk, azonnal rohan-



hatunk egy kisboltba, rendelhetünk, nyithatjuk a hűtőt, noha számos, állatokon és embereken végzett vizsgálat rámutat a kisebb éhezés, böjtölés jótékony hatására. A rövidebb ideig tartó kalóriamegvonásnak több pozitív hatása is van, például segíti a DNS-helyreállító funkciókat és csökkenti a gyulladásos aktivitást, ami a legtöbb krónikus betegség hátterében áll.

Év elején sokan kezdenek diétázni, a léböjt is népszerű. Szabó Adrienn, a Funky Forest dietetikusa eddig talán soha nem látott összefüggésekre és tényekre világít rá a témával kapcsolatban.

Mi a léböjtkúra?

A léböjt azt jelenti, hogy teljes koplalás helyett a napi energiabevitel biztosítása céljából víz, fekete kávé, natúr tea és híg leves mellett egyéb energizáló folyadékok, például zöldség- és gyümölcslevek is fogyaszthatók. Ahogy az elnevezés is sugallja, ez egy kúra, tehát egy szűkebb, egészen konkrét időszakra köthető tevékenység. Tudhatjuk, bármilyen kúrát végzünk, a hatás elillan, ha utána visszatérünk a régi kerékvágásba.

Mennyit kell inni a léböjt során vagy egy normál életmódban?

Nincs általános szabály, hogy mennyit kell 1 nap alatt inni, de félreértés, hogy 1,5 liter bármire is elég, pláne nem a megfelelő hidratáltság elérésére. Bátran mondjuk, hogy mindenkinek a 3 liter felé kell tendálnia a hidegebb évszakok során, a tikkasztó nyári időben pedig az 5 liter sem extrém. A folyadékforrás lehet víz, gyógynövény, gyümölcs, zöld vagy fekete tea, 100%-os gyümölcs- és zöldségpréslé, smoothie, leves.

Ihatsz gyümölcsleveket is

Ha aggódsz, hogy sok a cukor a gyümölcslevekben, smoothie-kban, megnyugtattunk. Azokban a gyümölcslevekben, melyek címkéjén az szerepel, hogy 100%-os, nincs hozzáadott cukor, 1% sem, mert akkor máris csak 99% lehetne a gyümölcs.

Hízlal a gyümölcscukor? Nem, önmagában semmi nem hízlal és nem is fogyaszt. Ha a kalóriabevitel magasabb, mint a napi energiaigényünk, és mondjuk gyümölcsből származik a hiperkalorizálás, akkor az hosszútávon szerepet játszhat trigliceridszint emelkedésben, de erre a gyakorlatban igen kevés példát lehet látni. Sokkal inkább a finomított cukrok, és a kényelmi termékekben található



glükóz-fruktóz szirup lehet ártalmas a lipid értékekre és ezek jelenhetnek meg zsírként a májban, így életmódváltás során, amikor a folyadék bevitelünket tervezzük, bátran válasszunk jó minőségű, valódi gyümölcs- és zöldségpréleveket, smoothie-kat, a szakmai ajánlásokat figyelembe véve kb. napi 2 dl mennyiségben.

Mire hat valójában a léböjt kúra?

Van, aki erre az időszakra táborba megy, szabadságot vesz ki, figyelmet szentel a regenerációra, masszázsra megy, wellness élményre fizet be, bőrradírozást végez, légzőtornázik, máris láthatjuk, hogy önmagában ez a dedikált idő, amit az egészségünknek szentelünk, a javunkra válik. Vajon mi hat ilyenkor? A kuruzsló-koktélok vagy a hétköznapiokból való kiszakadás és a kisebb stressz, mely már önmagában is gyulladáscsökkentő? A kérdés költői, az utóbbi sokkal hatékonyabban támogatja a szervezet betegségmegelőző és egészségfenntartó folyamatait.

A léböjt kúrának fontos része az alkoholtalalom. Amennyiben ez a böjtölő számára változás, ennek is markáns pozitív hatása lesz testünkre és szellemünkre.

A léböjt kúra során csökken a sokszorosan feldolgozott, kényelmi ételek, a zsírdús fogások mennyisége, így

az emésztőtraktus leterheltségének csökkentésén keresztül valós érzés, hogy energikusabbak lehetünk.

A rosszabb minőségű ételek helyett beiktatott jó minőségű, valódi zöldség és gyümölcs tartalmú levek fogyasztására irányított fókusz egy extra fitonutriens bevitt eredményezhet, melynek szintén van pozitív hatása, de erre egyébként mindennemű böjt nélkül is összpontosítanunk érdemes, csak épp nem a diétára jellemző végletességgel és kizárólagossággal.

Hogyan csináld a léböjt kúrát?

Szerintünk, sehogyan. Ha 1-2 napnál hosszabban és nem jókedvedből fakadóan végzed a sanyargarást, az egy lelki teher, a jelentős kalóriadeficit pedig stressz lesz a szervezet számára. Ha kiéheztetjük magunkat egy léböjt kúrával, akkor megint oda jutunk, hogy a diétánk többet árt, mint használ. Ekkor pedig az egész böjt mind fiziológiásan, mind lelkileg kontraproduktív válik. Csalódhatsz magadban, az akaraterődben, és az egészséges életmódban, holott a kúráknak épp semmi köze az egészségtudatosság-hoz, a feladásodnak pedig semmi köze a gyengeséghez, inkább jó pont, hogy figyelsz arra, hogy szervezeted sztrájkol az éhezetés ellen. Az energiahiánytól enerváltak leszünk, ebben az állapotban edzeni pedig nagyon erős sérülés veszélyt hordoz magában.

(LÉ)BÖJT ÉS FOGYÓKURÁK HELYETT KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND

Jogosan merül fel a kérdés, ha a léböjt és más drasztikus fogyókúrák nem működnek, mi a megoldás? A tudatosság, a tervezés és a zöldségekben gazdag kiegyensúlyozott étrend.



