

GENERÁCIÓNK

XXII. évfolyam 2. szám

Ára: 400 Ft



BUDAPEST VENDÉGE VOLT LUDÁNYHALÁSZI

27. oldal

Nyugdíjas ügyeink

Itt a titkos munkaerő-tartalék: mit tudnak a nyugdíjasok?

8–9. oldal



NYOSZ-hírek

Az abdai Rábca Dalkör 2023. év végi eseményei

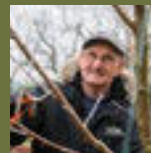
12–13. oldal



Kertészkedés

Ha tavasz közeleg

22–23. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Segítség egy gombnyomással!

GONDOSÓRA

Igényelje a Gondosórárt, hogy biztonságban tudhassa idősebb szeretteit a nap 24 órájában!

Magyarország Kormánya fontos feladatának tekinti, hogy gondoskodjon 65 év feletti honfitársainkról. A **Gondosóra** egy korszerű, díjmentes jelzőeszköz, amelyhez egy éjjel-nappal elérhető diszpécser szolgálat kapcsolódik, így az idősök szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják, ha segísre van szükségük.



www.gondosora.hu

Tel.: +36 1 445 00 80

Szerkesztői üzenet

Az új szomszéd

TARTALOM

| | |
|--|----|
| Az új szomszéd..... | 3 |
| Egy küzdelmesen szép élet száz év tükrében..... | 4 |
| Nem öreg, csak régebb óta fiatal: ilyen a mai 50 feletti korosztály..... | 6 |
| Itt a titkos munkaerő-tartalék: mit tudnak a nyugdíjasok?..... | 8 |
| A-tól Z-ig..... | 10 |
| Évnyitó összejövetel a hajdúdorogi Őszidőnél..... | 11 |
| Az abdai Rábca Dalkör 2023 év végi eseményei..... | 12 |
| Egy évszázad..... | 13 |
| Országos Agytorna 2024..... | 15 |
| Beszélgessünk egy jót..... | 16 |
| Száraz, cserepes a keze? Fogadja meg a bőrgyógyász tanácsait..... | 17 |
| „Mi ez a kiütés? Biztosan meg fogok halni!” – A hipochondriáról kérdeztük a klinikai szakpszichológust..... | 18 |
| Ötven elgondolkodtató kérdés, amelytől az egész életszemléleted megváltozik..... | 20 |
| Ha tavasz közeleg..... | 22 |
| Nagyanyáink konyhájában és kertjében kincset ért – a hamunak mi is jó hasznát vehetjük..... | 24 |
| Akiért ma a harang szól – Sztankay István..... | 25 |
| Mit jelentenek az alábbi kifejezések?..... | 26 |
| Budapest vendége volt Ludányhalászi..... | 27 |
| A mélység, amely elnyelt tankokat és téglagyárat is..... | 28 |
| Vásárlói panaszok..... | 30 |

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

Új szomszédot kaptunk, a régiek elköltöztek. Az ember azt gondolná, ha már több évtizede egy helyen lakik, az valami előjogot biztosít számára. Valami olyasmit, hogy a „gyűttmenteknek” (vagy, ahogy néha gondoljuk, a betolakodóknak, akik megzavarják a megszokott környezetünket) kötelességük követni a régen ott élők által kialakított, íratlan szabályokat. A régiek akár diktálhatnak! Hogyan viselkedj, mit tehetsz, mit kerülj el, és egyáltalán: hogyan rendezd be az életed szomszédként.

Pedig még véletlenül sincs így, az újonnan jötteknek semmi kötelességük nincs velünk kapcsolatban – ez egy nagy tanulsága az elmúlt pár éveknek – egymás szomszédságában. Ehhez nem árt hozzászokni. Lehet bosszankodni, ágálni, perlekedni, akár pereskedni is, de előbb-utóbb az ember rájön: jobb megszokni, mint a másik megoldás – esetleg megszökni.

Az első gondosom a barkács szomszédszerepből adódott. Hajnali fűrészelés, fűnyírás, flexelés, egyéb zajok. Aztán jött az ablak alatti dohányzás, majd most, tél idején a fűtés-bűz. Nagyon nehezen viseltem. Pont az ablakom magasságában ér véget a kéményük, az ablakom alatt a dohányzóterasz, minden füst beférkőzik a résekbe, és szó szerint „beül” a lakásunkba. A környező lakókkal környezetvédelmi kivizsgálást kértünk, nem volt igazunk, a füst „csak” szokatlan. És melleleg a munkáskezek új kapukat, kerti padokat, lugast, hintaszéket varázsoltak, kétségtelen, hogy szebb lett a környezet – bárha hangosabb is.

Az első változást magamon akkor vettem észre, amikor ezt a szépülő környezetet konstataáltam. Egy fokkal megértőbb lettem velük kapcsolatban.

Aztán a következő lépésben jött a felismerés: nem tudok ellenük mit tenni. Sőt! Ha bosszankodom, csak magamnak ártok. Ez egy újabb lépés volt a fejlődésemben.

Aztán jött egy fontos meglátás: rosszabb is lehetne! Eggyel tovább, a következő házban éveken át kocsmá volt. Este kilenc előtt örülhettünk, ha csak a kocsmái alapzaj nem hagyott aludni (a lányom kiskorában a nyitott ablaknál altatóként „használta” a kocsmái hangoskodást, tán megnyugtató volt számára, hogy nincs egyedül...), mert volt, amikor mentő, rendőrszirena, egyéb verekedés, káromkodás zajától volt hangos a vidék. No, ehhez képest ez a helyzet mégis csak jobb, ráadásul évszakfüggő.

Az évek múltával a szomszédos ellenségkép megszelídült. Tán öregebb lettem, józanabb? Belátóbb? Megalkuvóbb? Belefáradtam? Nem tudom. De valahogy a tények esszenciája – ahogy máshol mondanák: tanulsága – már megfogalmazódott elég tisztán bennem.

Meg kell tanulnunk együtt élni egymással. Egy mással, aki nem olyan, mint mi. Másképp látja a világot, másképp éli az életét, ő az övét, én az enyémet. Egyformán van itt helyünk, kell hogy legyen. Az agyam már felfogta, elfogadta. Megtanultam. De a lelkemnek még van egy kis dolga „vele”...

Némethné Jankovics Györgyi

Ui.: Most jut eszembe, tegnap befagyott a kapunk. Lehet, hogy meg kellene kérni a szomszédot, hogy segítsen megcsinálni?

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

Egy küzdelmesen szép élet száz év tükrében

Dr. Nagy Józsefné 1924. február 5-én, Tapolcán született és a százéves születésnapjára külföldről hazajöttek az unokái és a dédunokái, de tiszteletét tette és a város vezetése nevében megköszöntötte Porga Gyula, Veszprém város polgármestere is.

Tercsi néni, már az első kérdező szóra boldogan mondja el, hogy mennyire örült annak, hogy az unokák és a dédunokák haza tudtak jönni Angliából, de ezt az örömet beárnyékolta az, hogy a számára kedves családtagjaik csak kevés időt tudtak együtt tölteni. De, mint mondta – mert örök életében megértő ember volt –, ott kint nem nagyon szeretik azt, ha valaki hiányzik a munkahelyéről, vagy a gyerekek az iskolából. Akik ezt a szabályt megszegik, súlyos, 130 fontos pénzbüntetésre számíthatnak.

Csak szomorú azért, hogy a család ennyire szétszóródott, de így az unokák segítségével az életében először repülőgéppel eljuthatott Londonba, volt Spanyolországban és láthatta a tengert. Ezek az utak egy életre szóló élményt adtak számára, és meggyőződhetett arról, hogy az unokái és dédunokái külföldön jó körülmények között élhetnek.

(Kedves Olvasó! Innen a klasszikus riportot félre kellett tenni. Ennek egyetlen oka az, hogy az idős kora miatt Tercsi néni hallása nagymértékben megromlott, ezért egy sajátos beszélgetés kezdődött, amelyben Tercsi néni lánya segédkezett, próbálta a folyamatos kommunikációt fenntartani. Ezért elnézést kérek! Sajnos nem tehettem fel direkt módon a sokakat foglalkoztató kérdést: Tercsi néni! Mi a hosszú élet titka? Én mindenkire rábízom, hogy a választ az alábbi beszélgetés alapján saját maga találja meg.)

A beszélgetés a család történetére terelődött. A család eredetét a régi Körmenyi családra tudják visszavezetni,



akik a századfordulón még Óhídon éltek, amely Tapolcától északnyugatra található kis település. A Körmenyi család jelentős földbirtokkal rendelkezett Tapolca környékén. Három különböző térségben volt földbirtokuk, azon gazdálkodtak, elsősorban szántóföldi természetű foglalkoztak. A Szent György-hegyen egy kis szőlőbirtokuk és saját borospincéjük is volt. Egész életüket ezért meghatározta a föld megművelése. A föld, a természet kiszolgálása nagyon kemény, kétkezi munkát követelt meg a családtól. Igyekeztek kihasználni minden lehetőséget a termelésre, ezért még a szőlősorok között is termeltek kultúrnövényeket.

A földműveléssel foglalkozó családban négyen voltak testvérek három lány és egy fiú. Kálmán volt a legidősebb, ő az orosz fronton tűnt el, az emléket a Tapolca városban lévő 2. világháborús emlékművön őrzik, a többi elesett magyar katonával együtt.

Tercsi néni fiatal lányként a férfiszabóságot tanulta ki és egy szabászatban dolgozott. A férfiruha-készítést nem nagyon szerette, ezért amint tehetette, az első adandó alkalommal váltott a női ruhák készítésére. Férjhez menetelet követően a jelentős nagyságú családi birtokok miatt újra előtérbe került a földművelés, a mezőgazdasági munka. Így a szakmáját, a ruhakészítést csak a szabadidejében és esténként tudta felvállalni, és amikor megtehetette, a környező településeken élők körében oktatást vállalt szabás-varrásból.

Férje, Dr. Nagy József a Tapolca Járási Tanácsnál, a hivatal megalakulásától kezdett el dolgozni, és ott került különböző közigazgatási területeken beosztásba. A hivatali elvárásoknak megfelelően itt végezte el a munkaköréhez szükséges, felsőfokú végzettséget. Ez az időszak még több terhet rakott rá, mint mondja: „Ő termelte ki a diplomához szükséges anyagiakat.”



Ezekben az években rengeteg ruhavarrást vállalt. A környező településen élők is hozzá jöttek varratni. Nem volt szokatlan az, hogy az éjszakákat varrással töltötte, és nappal már a földeken kellett elvégeznie a növények által követelt feladatokat. Józsi bácsi a járási tanácstól elismert vezetőként ment nyugdíjba, és a halálát követően a család döntött 2001-ben úgy, hogy az egyetlen lánya közelébe, Veszprémbe költözik.

A lánya Tercsi néni új életét úgy építette fel, hogy a mindennapokban is legyen kellő elfoglaltsága. Tovább foglalkozhatott a varrással, és ápolhatta a ház mellett meglévő kiskertjét, amit csak tudott, azt meg is termelte magának. Különleges szeretetet mutatott a virágok iránt, és az utcában, ahol lakott, mindig csodájára jártak az erkélyének és a színes virágos kertjének. Ennek konkrét eredménye volt az, hogy az egyik évben a Virágos Veszprémért mozgalomban első helyezést ért el, és a megtisztelő oklevelet személyesen vehette át az országosan ismert Bálint gazdától. A szomszédok főleg a virágok nevelése kapcsán azt mondták, hogy Tercsi néni bármit is csinál a virágokkal, abból élő szépségek nőnek fel.



A kis gazdaságában mindig büszke volt arra is, hogy a kertjét vegyszermentesen gondozta. A növényvédelmet is csak a családból kivont permetlével oldotta meg. Ezzel olyan, saját terméssű zöldséget tudott előállítani, amely egyértelműen bionak mondható. A környezethez kötődő barátsága egész életén át elkísérte. Minden zöldanyagot beforgatott a földbe, ami már fásabb, erősebb volt, azt a cserépkályhában hasznosította. Ételt nem dobtak ki, igyekeztek mindig annyit főzni, amennyi biztosan el is fogyott.

Tercsi néni büszke arra, hogy az egész élete során csak egy alkalommal fogyasztott gyógyszert. A férje halálát követően egy külső javaslatra kezdte el szedni a férjétől megmaradt szívgyógyszert. Amikor Veszprémbe költözött, a lánya elvitte egy kardiológushoz, aki alaposan kivizsgálta. A vizsgálat végén az orvos megkérdezte, hogy milyen gyógyszert szed. Amikor az orvos megtudta, megkérdezte: minek szedi? Akkor letette, és azóta sem szed semmilyen gyógyszert.

Elmondta viszont azt, hogy a családban hagyományosan egy gyógyszert használnak főleg a meghűléses betegségekre és a köhögésre, a pitypangfőzetet. Ezt Tercsi néni mézszűrőségűre tudja elkészíteni, ezért a gyerekek a „mama mézének” nevezik, és sok esetben jönnek haza úgy, hogy kéri a házi gyógyszerüket.

Tercsi néni elmondta, hogy az eltelt száz év nagyon sok és nehéz munkát adott számára. Ez megtanította arra, hogy munkát és annak eredményét meg kell tudni becsülni. A mai napig dolgozott, az elhasznált ruhákból fon lábtörlőt, újrahasznosítva a kinőtt ruhákat. Az idős asszony szerint sok volt az az öröm, amit a három unoka és a három dédunoka az élete során adott, és sok volt a bánata akkor, amikor a szeretett férjét, vejét és az egyik unokáját elveszítette. De mint mondta, ezeken a könnyörtelenül nehéz élethelyzeteken mindig a munka, az értelmes elfoglaltság, a családi szeretet és összefogás lendítette át.

Demeter Ferenc

Nem öreg, csak régebb óta fiatal: ilyen a mai 50 feletti korosztály

Általánosan javuló életminőség, egészségtudatosság mérhető az 50+ korosztályban az Ipsos legújabb kutatása szerint.

Az emelkedő születéskor várható átlagos élettartamnak és a csökkenő születési számnak köszönhetően a világ egyre több országában, így hazánkban is öregszi a társadalom. A magasabb átlagos életkor nem jelent csökkenést a teljes populáció mobilitásában, vásárlóerejében, vagy ami még ennél is fontosabb: nem jelent visszalépést fogyasztói igényekben.

Az öregség fogalma relatív. Az 50 év feletti korosztály jelentősen fiatalabbnak érzi magát, mint a valós életkora. A tényleges és az érzékelt életkor között átlagosan hét év különbség van. A kor előrehaladtával egyre nyílik az olló – valamint megfigyelhető, hogy a tudatosabb, az egészségükkel többet foglalkozó generációtagok még az átlagosnál is nagyobb különbséget jeleznek a valós és az érzékelt életkorok között.

Az érzékelt és tényleges életkor, bázis: teljes minta, N=1000 fő



Javuló egészségtudatosság

Amellett, hogy a megjelenés a túlnyomó többség számára kifejezetten fontos, általánosan javuló életminőség, egészségtudatosság is mérhető az 50+ korosztályban. A vizsgált generáció csaknem fele mindig szakít időt valamilyen mennyiségű mozgásra annak érdekében, hogy megőrizze egészségét. Az érett korúak több, mint harmada érzi úgy, hogy most egészségesebben táplálkozik, mint régebben, ötödük pedig odafigyel az elfogyasztott ételek kalóriaértékére is. Az elmúlt kilenc évben mért változás szembetűnő, még ha tömegesen nem is terjedt el a vegetáriánus életmód, vagy az étel összetevőinek ellenőrzése a korosztályban.

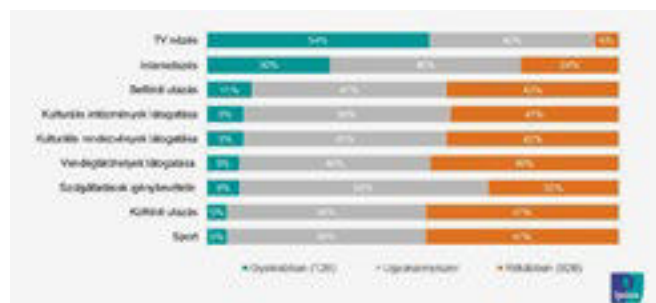
Egészséggel kapcsolatos állítások, bázis: teljes minta, N=1000 fő



A nyugdíjas évek hozzák meg a változást

Nem feltétlenül az életkor, inkább a nyugdíjba vonulás, a gyerekek kirepülése, illetve a nagyszülővé válás jelent éles határvonalat a korosztály számára: jelentős csökkenés mérhető mind aktivitásban, egészségi állapotban, költségekben, mind pedig az eszköz- és médiahasználat módjában.

Tevékenységek gyakorisága a nyugdíjas évek/gyerekek elköltözése előtti időkhöz képest, bázis: teljes minta, N=1000 fő



Vásárlási szokások

A havi kiadások között az élelmiszer kategória áll az első helyen, átlagosan kb. 74 ezer forint értékű havi költséssel. A második legnagyobb tételt a rezsidíjak jelentik további 44 ezer forintot jelentő összegben. Vitaminokat és étrend-kiegészítőket a korosztály harmada legalább havonta vásárol, fodrászatra negyedük, szépségápolásra pedig ötödük költ havi gyakorisággal. Az 50 év feletti havi szinten kb. 20 ezer forintot költenek az egészségükre, ebből 15 ezer forintot tesznek ki az OTC-készítmények. A jóval aktívabbnak számító, 50-59 éves korosztály harmada szokott időként kikapcsolódás gyanánt vásárolni, a diplomá-

val rendelkezők és az aktív státuszúak körében pedig ez az arány megközelíti a 40 százalékot.

Technológiai innovációk

A 50 év feletti lakosság ötöde rajong az új technológiai eszközökért. Az érett korúak fele elismeri, hogy fontos megtanulni az új technikai eszközök működését, mivel használatuk sok előnnyel jár – és mára már a hétköznapiak részévé is váltak. Noha tízből csupán egy generációtag érzi úgy, hogy élen jár az innovációk használatában, a többség az újdonságok iránt „inkább nyitottnak” nevezi magát.

Újdonságok elfogadása, bázis: teljes minta, N=1000 fő



Internet- és telefonhasználat

Az 50 év feletti körében tízből heten neteznek valamilyen rendszerességgel. Az internetezők 61 százaléka naponta használja a közösségi médiát – elsősorban a Facebookot –, online hírportálokat pedig 51 százalékuk olvas napi rendszerességgel. Az online hírolvasók fele információ/hír videókat is néz, és 15 százalék kommenteket is szokott a hírekhez fűzni. Online filmnézésre is tökéletesen alkalmas, gyors internettel a vizsgált korosztály közel fele rendelkezik. A generáció számára a leggyakrabban használt mobil telefon kategória mára már az okostelefon, a hagyományos készüléket alig harmaduk részesíti előnyben. Fontos kiemelni ugyanakkor, hogy a vizsgált háztartások 44 százalékában továbbra is van vezeték nélküli telefon, és a gyermekes (illetve unokás) szülők negyede számára a vezeték nélküli telefonok is hatékony kapcsolattartási formának számítanak még. Az okostelefon használat, valamint a készüléken történő netezés a 60 évnél fiatalabbak körében kifejezetten népszerű, illetve a végzettség növekedésével párhuzamosan nő a használat gyakorisága.

A tévé örök, de nem mindenható

A tévézés a legnépszerűbb szabadidős tevékenység, ami különösen igaz az idősebb, illetve a már nyugdíjas szegmensre. Az összetett vizsgálatok kimutatnak ugyanakkor egyes fogyasztócsoportokat, amik tagjai már elfordultak a klasszikus médiától, és erőszertettel használják a technológiai innovációkat és a digitalizáció előnyeit (pl. online



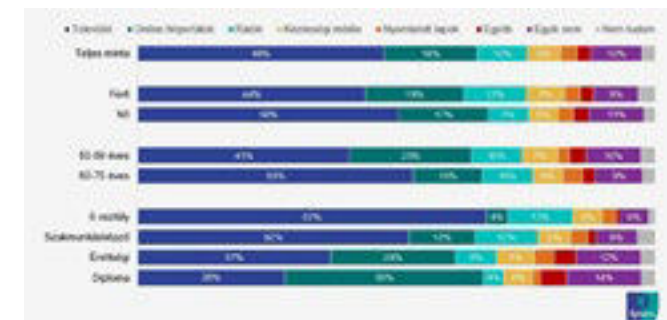
kultúrafogyasztás, egészségtámogató digitális eszközök használata).

A televízió mellett a közösségi média (jellemzően a Facebook és Messenger) és az online hírportálok olvasása is a mindennapi tevékenység része a korosztályban. A tévé és a rádió tipikusan a 60 év feletti, az online videó és streamelés a 60 év alattiak körében örvend nagy népszerűségnek.

Hitelesség

Az 50+ célcsoport elsősorban a tévében látottaknak hisz, diplomások körében ugyanakkor már az online hírportálok számítanak a leghitelesebb információforrásnak. Noha a reklámokat sokan elutasítják, az 50 év feletti negyede nyilatkozott úgy, hogy vásárolt már kifejezetten reklám hatására, illetve ötödük az sem zavarja, ha e-mailben jönnek számára névre szóló ajánlatok. Nagyon fontos azonban az ismerősök szava is egy-egy termékkel kapcsolatban, az idősök fele jellemzően kikéri a reklámokban látott termékekről ismerősei véleményét, tapasztalatait.

A leghitelesebb információforrás, bázis: teljes minta, N=1000 fő



Szendrey Adrienn/Bien.hu

Forrás: <https://www.bien.hu/mai-50-feletti-korosztaly/>

Itt a titkos munkaerő-tartalék: mit tudnak a nyugdíjasok?

2022-ben 110 ezer nyugdíjas dolgozott, ám ennél sokkal többet be lehetne vonni a munkaerőpiacra. Milyen munkákra jönnek? Milyen speciális igényeik vannak? Mi a motivációjuk a pénzkereseten kívül? Nyugdíjasokat közvetítő HR-szakértőket kérdeztünk.

Egyre súlyosabb a munkaerőhiány Magyarországon. Szakemberek szerint a megoldást nemcsak a külföldi munkavállalók behozatala jelentheti, hanem a munkaerő-tartalékok kiaknázása is, és ebben fontos szerepe lehet a nyugdíjasoknak. 2,6 millió nyugdíjas vagy nyugdíjszerű ellátásban részesülő személy él jelenleg Magyarországon, közülük 110 ezren dolgoznak. Igaz, a trend pozitív. 2009-ben még csak 31 000-en álltak alkalmazásban. 2019-től megugrott a létszám, ekkortól nem kellett járulékot levonni a nyugdíjas foglalkoztatottak béréből, és újabb segítség volt a szépkorúaknak, hogy 2022-től már szochómentes is a keresetük, ami a foglalkoztatót mentesíti.

Sok munkakörben bevethetőek

„Ha a nyugat-európai országok statisztikáit nézzük, sokkal magasabb a nyugdíjas foglalkoztatottak aránya, mint Magyarországon. Azt látom, hogy mi is ebben az irányban haladunk” – mondja Dolgos Attila, az Északi Szomszédok Közérdekű Nyugdíjas-szövetkezet elnöke. „Nagy segítség a nyugdíjasoknak, hogy a munkavállaláshoz elég, ha beérnek egy ügyfélszolgálati irodába, nem kell állásinterjúra járniuk, olyan segítséget kapnak, amivel mind helyben mind pedig a végzettségnek, igénynek megfelelően gyorsan el tudnak helyezkedni” – állítja a szakember.

„2017. július 1-jén alakult szövetkezetünk. Eleinte a hölgyek, valamilyen adminisztratív, leginkább ülő munkára munkára vágytak. A férfiak portásként, vagy biztonsági őrként szerettek volna dolgozni, ám ilyen ajánlatunk kevesebb volt akkoriban – mondta Tóth Gabriella, a Viapan Group nyugdíjas-szövetkezetének elnöke. Jelenleg számos takarítói állásuk van, viszonylag sok nyugdíjasuk el is vállalja ezt a munkát, ezen kívül konyhai kisegítő éttermi kisegítő, szakács, pultos, pénztáros, eladó, árufelöltő munkakörre is bőven várnak jelentkezőket, de betanított munkák is elérhetők. Előfordul, hogy könyvelői, adminisztrátori munkára keresnek nyugdíjast, mérnökök, CNC-programozók, lakatosok, festők is található munkát náluk – teszi hozzá Tóth Gabriella. Emellett számos mezőgazdasági szakmunkára várják a nyugdíjasokat, ezek persze többnyire márciustól novemberig tartanak. A nyugdíjas munkavállalók a piacon fellelhető szinte összes álláslehetőséget képesek betölteni, beleértve akár a divatszakmákat is, mint az IT-szektor. Természetesen nem

ez a jellemző, de egyébként létezik kimondottan IT-szektorban teljesítő nyugdíjas szövetkezet is, akiknek kizárólag ez a profiljuk.

Hasonlóak a lehetőségek a Pannon-Worknél is. Beleznay Kitti budapesti kirendeltségvezető-helyettes szerint általánosságban irodai, adminisztratív vagy korábbi tapasztalataikra épülő szakmai munkakörökben, valamint könnyebb fizikai pozíciókban is dolgoznak a nyugdíjas munkavállalók. Fontos, hogy a munkakör alkalmazkodjon a különböző szükségleteikhez és készségeikhez – teszi hozzá.

A délelőtti munka és a részmunkaidő a sláger

Az óradíjak változók a különböző munkakörök és területek szerint. A szakképzettséget nem igénylő szellemi vagy könnyű fizikai munkák jellemzően bruttó 1600 – 1900 Ft/órás skálán mozognak, míg a szakképzettséget igénylő munkakörök bruttó 1847 Ft-tól indulnak. Dolgos Attila szerint végzettségtől, munkaidőtől, beosztástól függően 2500-3000 forint fölötti bruttó órabér is előfordul. (A nyugdíjas szövetkezeteken keresztül történő foglalkoztatással 15%-os személyi jövedelemadó vonnak a bruttó bérből.)

Ritka, mikor egy nyugdíjas egy teljes állásnyi munkára jelentkezik. Gyakran keresik a délelőtti műszakokat és a 4, 6 óras/nap munkaidők is népszerűek – teszi hozzá Beleznay Kitti. Az Északi Szomszédok Közérdekű Nyugdíjas Szövetkezet elnöke szerint vannak, akik időszakosan vállalnak munkát náluk, azonban sokan vannak azok is, akik havi 120-140 órát dolgoznak. Ha napi 8 órában szeretnének elhelyezkedni, akkor nem feltétlenül heti öt napban, hanem a heti 25-35 óra közötti időtartamú munkavállalás az, amit szívesen vállalnak a szépkorúak. Emellett nagyon fontos a munkahely elhelyezkedése is, hogy ne kelljen egy órát-másfelet utazni, míg beérnek a munkába. Dolgos Attila, aki Közérdekű Nyugdíjas-szövetkezetek Országos Érdekvédelmi Szövetsége (KözÉSZ, ez a nagyobb nyugdíjas szövetkezetek szervezete – a szerk.) alelnöke is úgy látja: az életkorból is eredendően az éjszakai munkalehetőségek nem sorolhatók a közkedvelt és elsőként választott alternatívák közé, ugyanígy a nehéz fizikai munkák sem. Sokan abban a munkakörben helyezkednének el, amiben eddig is dolgoztak. Ám akadnak olyanok is szép számmal, akik nem szeretnék ott munkát vállalni, ahol „40 évet lehúztak”.

Dolgos Attila szerint az is jól kirajzolódott az elmúlt évek során, hogy vannak bizonyos időszakok, mint a karácsony előtti időszak vagy a tavasz, amikor többen dolgoznának, aztán nyáron, illetve karácsonykor inkább az unokákra vigyáznának, vagy a családjukkal szeretnének



több időt tölteni. Nyugdíjas korosztálynál nem ritka, hogy orvoshoz kell menniük, vagy hirtelen megjelennek a gyerekek külföldről vagy hirtelen megbetegszik egy unoka és a nagyszülőnek kell vigyáznia rá, vagyis már nem szeretnének heti 5 napban 8 órát dolgozni – meséli a speciális kihívásokat Tóth Gabriella. A Viapan Group nyugdíjas-szövetkezetében, hogy ha egy cég minden napra kér nyugdíjas munkavállalót, akkor azt javasolják, hogy ne ragaszkodjanak egy munkavállalóhoz, hanem engedjék meg, hogy két dolgozót delegáljon a munkaközvetítő. Ha szükséges, tudnak cserélni egymást között akár napokat vagy heteket, a váltótárs pedig intézheti az ad-hoc tennivalóit. „Egyfajta teljesítési csoportok ezek. A partnereknek biztosabb így a munka elvégzése, nekünk meg biztosabb a teljesítésünk” – válaszolja a megoldást Tóth Gabriella.

A közösség is nagy vonzerő számukra

A szövetkezeti munkavégzéssel az idősök a nyugdíjuk mellett, akár plusz 60-80 % bevételre tudnak szert tenni, ami minőségi javulást eredményez az életszínvonalukban. Az anyagi motiváció a Viapan Group szerint a nyugdíjasok mindössze 20-30%-át sarkallja munkára. Ám ami legalább ennyire fontos az idősöknek az a fontosság érzet, a szociális kapcsolatok építése, az új emberek megismerése – mondja Dolgos Attila. A nyugdíjas szövetkezeteknek ezért van egy társadalmi szerepvállalási színterük is, ahol plusz programokkal, vagy oktatási lehetőségekkel szolgálják ki az érdeklődőket, ami rendkívül vonzó a nyugdíjas korosztály számára.

„Mi nem csak munkát adunk a nyugdíjasainknak, hanem nagyon sokat törődünk az ő lelki egészségükkel is” . Folytatja Tóth Gabriella. Rendszeresen programokat szervezünk nekik, vannak szűrési lehetőségek, ajánlunk hétfégi programokat, szerveztünk már nekik társas utazástól kezdve mikulás napot az unokákkal, filmvetítéssel, főzőversenyt és még sorolhatnám. Valójában így érzik a tagjaink, hogy tartoznak valahová, van, aki ezért jön hozzánk, más azért, mert egyszerűen nem akarja egész nap tétlenül tölteni, hanem nagyon szeretné a szabadidejét még hasznosan eltöl-

teni és úgy érzi, hogy még van benne ehhez aktivitás. Más a saját egzisztenciáját félretéve a családjára, az unokákra és a gyerekeire gondol, hogy tudjon nekik anyagilag segíteni. Robert De Niro a Kezdő című filmben fogalmazta ezt meg a legjobban: A zenész addig nem megy nyugdíjba, míg van benne zene” – avat be a részletekbe a Viapan Group nyugdíjas-szövetkezetének elnöke.

Lojálisak, megbízhatóak, könnyen beilleszkednek

„Ha multinacionális foglalkoztatókkal tárgyalunk, akkor az elejétől fogva érzékenyítjük őket arra, hogy a generációk összecsiszolására figyelni kell. Erre sokan nyitottak is, igazán ke-

vés esetben okoz ez nehézséget. Rengeteg helyen van arra a jó példa, hogy fiatalok gördülékenyen együtt dolgoznak az idősökkel és számos értékes tapasztalatot át tudnak venni, el tudnak sajátítani a nyugdíjas kollégáktól” – mondja Dolgos Attila. A Pannon-Work tapasztalatai szerint az integráció folyamata általában pozitív, de fontos a generációs különbségek tudatosítása és a kölcsönös tisztelet. A tudásmegosztás és a mentorálás lehetőségeit hangsúlyozzuk, és a kommunikációban is igyekszünk a kölcsönös megértést erősíteni – válaszolja a helyzetet Beleznay Kitti.

Kedvelik a foglalkoztatók ezt a korosztályt, mert lojálisak, és megbízhatóak. „Egyébként a nyugdíjas munkát kiegészítésként használjuk például a diákfoglalkoztatás mellé. Több partnerünknel jól kiegészíti egymást a két üzletág, például amíg a diákok iskolában vannak, mondjuk a korai órákban, addig a nyugdíjasok nagyon szívesen mennek dolgozni, viszont ők már nem mennek késő délután, este, amikor meg a diákok abszolút fogékonyak a munkára, valamint akkor van lehetőségük, idejük is rá. Emellett a vizsgaidőszakot is könnyen lehozzuk ezzel a megoldással” – mondta Tóth Gabriella. „Akár egy nagyvállalatnak vagy akár egy kisebb cégnek, rendkívül fontos a szakmaiság, a lojalitás, a megbízhatóság melyek ennél a korosztálynál meglévő nagy értékek, ezzel a cégek egyre inkább tisztában vannak” – jelentette ki az Északi Szomszédok elnöke, Dolgos Attila.

Kereskedelemben, takarítói munkákban fontos tartalék

Úgy látja, a nyugdíjasok a kereskedelemben mindenképp óriási munkaerő-tartalékokat jelenthetnek, takarítói munkák tekintetében szintén. A könnyű fizikai munkákban egyértelműen nagy potenciál van a nyugdíjasokban, természetesen sokkal több képgalléros mint fehérgalléros pozíciót kell betölteni, azonban az irodai munkákban is maximálisan helyt tudnak állni – ebből egyébként jóval több nyitott pozícióra is van igény a részükről, mint a jelenlegi kínálat – mondja a KözÉSZ alelnöke.

Forrás: <https://www.hrportal.hu/hr/itt-a-titikos-munkaero-tartalek-mit-tudnak-a-nyugdijasok-20240214.html>

A-tól Z-ig

A MÉLTÓSÁG

A hölgy a legszebbet kereste. Először csak félrelökdöste a szeme elé kerülő túrós táskákat, aztán könyékig, majd hónaljig túrt bele a süteményes halomba. Időnként visszahúzta a kezét, megszemlélte a kiválasztott darabot, aztán elégedetlenül visszadobta, majd folytatta a bányászatot. A szintén vásárolni kívánó, mögötte álló úr képtelen volt megállni, hogy ne szólaljon meg.

Asszonyom, ezzel könnyebb lesz – szólította meg, és nyújtotta felé a fogót, amit arra rendszeresítenek itt és a többi, pékárút árusító szupermarketben, hogy higiénikusan lehessen válogatni a kínálatból.

A hölgy mintha észre sem vette volna a gesztust, de látszott, hogy nem állja meg szó nélkül. Bele is kezdett.

Ugye, maga is olyan kötekedő bácsika, aki programot keres magának, azért provokálja az embert? – csattant fel. Bennem azonban emberére talált, na húzzon el, mielőtt megbánja, hogy ismerkedni próbált!

A helyzet határozottan kellemetlenné vált. A hölgy hangereje egyre emelkedett, egyre magabiztosabbá vált. A közvetlen környezetben állók feléje néztek, volt, aki már csóválta a fejét, kezdtek összesúgni az emberek. A középkorú hölgy-nél kétszer idősebb lehetett a „bácsi”, nem sokáig gondolkodott a reakción. Mindössze megvonta a vállát, és túrós táskával nélkül fejezte be a vásárlást.

Amikor a NYOSZ-nál vállalt feladatainkat foglaljuk össze –, hogy melyek azok a témák, amelyek a leginkább érintik és foglalkoztatják korosztályunkat –, az elsők között említjük meg az emberi és ezen belül az időskori méltóság helyzetét. Sajnos gyakran, túl gyakran találkozunk azzal a negatív előítéllettel, amelyben az idősebb korosztály részesül. Már nem értenek hozzá..., képtelenek fejlődni..., elvesztették a kontrolljukat..., nincs igazuk..., ez egy egészen más világ, mint amiben éltek... – hangzik el sokszor egy-egy minket érintő téma lezárásaként. Igazuk lehet? Biztos vagyok abban, hogy nem! Természetesen már régóta nincsenek olyan emberek, akik mindenhez értenek. Korunk is újabb és újabb információkat, elvárásokat, eszközöket tár elénk. Nem tehetünk mást, el kell fogadnunk, el kell sajátítanunk mindazt, ami a mai korban elengedhetetlenül szükséges, de sok olyan ismeret van,

amelyet természetesen használunk, hisz az érdeklődési körünknek is része. Ami elfogadhatatlan, az a lekezelés, a skatulyázás, az eltérő vélemény teljes elutasítása. Sajnos igaz ez a megállapítás, az életkorhoz kapcsolódóan is!

Az idén 81 éves Oravecz Imre Kossuth-díjas költő Alkonynapló című, most megjelent könyve a korosztályunkkal kapcsolatos élményeit, az időskori mindennapjait mutatja be. A kötet a 2018 és 2023 között írt naplóbejegyzéseit tartalmazza. Azokról az eseményekről, tapasztalásokról szól, amelyeket átél, mint ahogy mi is vagy bármelyikünk megélhetett volna. Oravecz Imre nyíltan beszél az öregségről, az öregekkel kapcsolatos társadalmi megítélésről, a fiatalabbak hozzájuk fűződő viszonyaikról. Ezzel kapcsolatban azt gondolja: az irodalom és a mítoszok tanúsága szerint másként bántak velünk régebben. Az én gyerekkoromban kevésbé durván, mint most. Az a baj, hogy az öregek a legnagyobb kisebbség a Földön, és a leghátrányosabb helyzetben vannak. Bizonyos dolgokról nem illik beszélniük, például arról, hogy szerelmesek, vagy fáj valamijük. Mi az, hogy egyedül van? Hát öreg. Viselje el, kész. Szakadék van az öregek és a nem öregek között. A reklámokban csak jól fészült idős házaspárok vannak. Az öregségnek nincs helye a modern társadalmakban.

Ezt az érzést ismerjük, ugyanakkor egyetlen jóérezésű ember sem fogadja el. Nem fogadjuk el, mert felelőtlen, téves, igaztalan summázat. Azért sem fogadjuk el, mert megfoszt fontos értékektől, eredményektől, mert nélküle elvesztené az ember, a közösség, a társadalom azt az erkölcsi alapzatát, amelyre építkezni lehet.

Fogadjuk el, az elismerésre nem elég vágyunk, nem elégséges szerényen visszahúzódnunk, nekünk dolgunk van. Meg kell szólalnunk, be kell mutatnunk mindazt, amit elértünk, amit teszünk, amivel hozzájárultunk, és hozzájárulunk kisebb és nagyobb közösségeink eredményeihez. A Nyugdíjasok Országos Szövetségének ebben jelentős lehetősége és kötelessége van. Ezeket az értékeket kell bemutatnunk az elkövetkezőkben – A-tól

Z-ig.

Meskó László
elnök

Évnyitó összejövétel a hajdúdorogi Őszidőnél

A Hajdúdorogi Őszidő Kulturális Egyesület 2024. január 27-én tartotta meg szokásos évnyitó rendezvényét. A résztvevők között voltak a kórus és a tánccsoport jelenlegi tagjai, valamint azok is, akik már tiszteletbeli tagok. Mindannyian tevékenyen vettek részt a rendezvény sikerében. Örömmel Horváth Zoltán, Hajdúdorog város polgármestere és Simon Zoltán alpolgármester úr is megtisztelt bennünket a jelenlétével. A meghívott vendégek között üdvözölhettük a Görög Demeter Művelődési Ház igazgatóját, Simon Istvánné Valikát és a Görögkatolikus Egyház képviselőjét, Dalanics Zoltán parókus urat is.

A rendezvényt Mislovics Andrea, a Móra-iskola igazgatója, az egyesület koordinátora nyitotta meg. Meleg szavakkal köszöntötte az egyesület tagjait és minden kedves vendéget. Örömmel elevenítette fel az Őszidő Kulturális Egyesület 2023-ban elért eredményeit, és további sok sikert és jó egészséget kívánt a tagoknak.

Ezután a város polgármestere köszöntötte a megjelenteket. Méltatta a népdal és a népzene egyéniségformáló és hagyományörző erejét. Köszönetét fejezte ki a kórus és a tánccsoport tagjainak, akik mindig egyedi műsorral emelik a városi rendezvények színvonalát. Gratulált az elért eredményekhez is.

Végül Dalanics Zoltán parókus úr mondott köszönetet a kórus tagjainak a csodálatos karácsonyi műsorért, majd megáldotta a résztvevőket.

Ezután meglepetés következett, amelyet koordinátorunk ajándékozott a rendezvényen résztvevőknek. Mercs Angéla debreceni énekművész és Kovács Szilárd budapesti színművész fergeteges műsorral szórakoztatott bennünket, amelyet a közönség vastapsa kísért végig.



Ezután mindannyian helyet foglaltunk az ízlésesen megterített asztaloknál. Mielőtt elkezdődött volna a vacsora parókus úr megáldotta az ételünket. A finom vacsora elfogyasztása után felkerültek az asztalra az egyesület tagjai által készített, finom sütemények. Ezután a tánccsoport megtelt táncoló párokkal. A talpalávalót a Molnár testvérek szolgáltatták. Mások pedig meghitt beszélgetésbe kezdtek a régen látott csoporttagokkal.

Az est csúcspontja a tombolasorsolás volt, amelynek során sok ajándécsomag talált gazdára. Éjfélkor a Himnusz elhangzása után pezsgővel köszöntöttük egymást, s mindannyiunknak jó egészséget és sikeres, boldog újévet kívántunk. Éjfél után tovább folyt a tánc, majd csoportos énekléssel zártuk ezt a csodálatos és emlékezetes estét.

Köszönetünket fejezzük ki Horváth Zoltán polgármesternek, Simon Zoltán alpolgármesternek, Kranyik László és Szabó-Rékasi Mónika települési képviselőknél és Kerékgyártóné Mislovics Anita főtámogatóknak, akik anyagi hozzájárulással, valamint ajándécsomaggal járultak hozzá a rendezvény sikeréhez. Őszinte szívvel mondunk köszönetet Mislovics Andreának, csoportunk koordinátorának, aki felejthetetlené tette ezt a gyönyörű estét, nemcsak a rendezvény szervezésével, hanem az ajándékműsorral és azzal is, hogy végig aktívan vett részt a lebonyolításában is.

Új évi összejövételünk a Nemzeti Együttműködési Alap, a Miniszterelnökség, valamint a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával jöhetett létre.

Végül, de nem utolsósorban köszönjük mindazoknak a támogatását, akik adjuk 1%-át egyesületünknek adományozták.

Fagyal Istvánné
egyesületi tag

Az abdai Rábca Dalkör 2023. év végi eseményei

A Győr-Moson-Sopron Vármegye Pannon Nyugdíjas-egyesület klubjaként tevékenykedik az abdai Rábca Dalkör. A dalkör életében vannak évről évre visszatérő programok, ezek mellett mindig akadnak újdonságok, változatos, kihívást igénylő feladatok.

Mozgalmasak voltak a tavalyi év utolsó hónapjai. Dalosaink és zenészeink sokat tettek azért, hogy megtöltsék saját és mások szívbeli tartályait. Kodály Zoltán azt mondja „az éneklés szebbé teszi az életet, az éneklős pedig talán mások életét is”. Dalaink, műsoraink és próbáink az együtt éneklés örömeire építenek. Nem minden tagunk képzett hangú ember, de igyekszünk műsorainkat a legigényesebben előadni, megtanulni. Sokat köszönhetünk zenei kísérőinknek. Összeszokott csapat vagyunk, hiszen 13 éve énekelünk együtt. A 13 év együtt dalolása alatt elmélyült az összetartozás élménye. Nagyon tud hiányozni, ha egy társunk akadályoztatva van abban, hogy köztünk legyen, pedig ilyen sajnós előfordul, ahogy múltnak felettünk az évek, és kopik az egészségünk. Ez a kis dalolós közösség, nemcsak a dalolásokban éli meg a közösségi élményeket. Örömmel, lelkesedéssel, és szeretettel vállalunk különféle tevékenységeket a falunkban, és ehhez mindig akadnak segítők, barátaink, akik csatlakoznak hozzánk egy-egy esemény alkalmával.

A következő események történtek az elmúlt hónapokban a házunk táján.

Október 4-én a Pannon Nyugdíjasszövetség egy remek kezdeményezéséhez csatlakoztunk. A szövetség versmondó összejövetelt rendezett. A dalkör három tagja, Borbély Sándorné, Rixerné Szokodi Kornélia és Somogyi György jelentkezett a felhívásra, gyönyörű verseket vittünk, és csodálatosakat hallottunk szépkorú társainktól.

Október 19-én a helyi Rábca Menti Szociális Szolgáltató Ház munkatársaival szerveztünk közösen egy progra-



mot. Sokan jöttek el a falu szépkorú lakói közül. Remek hangulat alakult ki a dalkörösök daloltak, a Rábca-parti Szenior Örömtáncsoport tagjai táncoltak, Csapó Pista bácsi humoros előadásával vidám perceket szerzett. Vittünk finom sütitket, beszélgettünk, és nem maradt el az összedalolás sem. Zenészeink osztatlan sikert arattak!

Október 21-én a Csornai Jézus Szíve Karitászcsoporthoz és az Idősek Napközi Otthona meghívására jótékonyági koncertet adott dalkörünk. Azt az érzést nehéz szavakkal visszaadni, amelyet ott éreztünk, láthattuk a szemekben az örömet, a derűt. Hálásak lehetünk, hogy vannak ilyen szervezetek, ilyen önkéntesek, mint a meghívóink. Ők valóban sokat tesznek azért, hogy az arra rászorulókat segítség, szeretettel, figyelemmel fordulnak feléjük.

Október 27-én Budapestre utaztunk egy rangos eseményre, a Szenior Expóra. Az idősödő korosztály számára fantasztikus lehetőség ez a rendezvény. Nagy örömünkre a Pannon Nyugdíjas Egyesület három klubja részt vehetett és felléphetett a műsorban; az enesei Borostyán Kórus, a győri Határtalan Dallamok zenekar, és az abdai Rábca Dalkör. Megtisztelő számunkra, hogy népszerű, neves művészekkel állhattunk egy színpadra! Igazán lelkesítő, hogy a közönség milyen szeretettel, tapsal, ovációval fogadta műsorunkat. A rendezvény remek háziasszonya Endrei Judit volt. A változatos, nagy élményt nyújtó szórakoztató műsorokon kívül voltak életmód előadások, mozgásos programok, örömtánc stb. Tájékozódhattunk kényelmi cikkekről, egészségügyi berendezésekről, amelyek segítenek a mindennapi életben.

November 13 jótékonyági koncertet adtunk az Alexiánus Testvérek Szent Erzsébet Otthonában Győrújbaráton. Olyan embereknek énekelhettünk, akik egész életükben gondoskodtak valakiről, de most ők szorulnak gondoskodásra. A segítők, gondozók fontos szerepet kapnak az itt élő emberek életében. Rájuk számíthatnak mind szakértelemmel, mind társaságban és ők azok, akik próbálnak a szürke hétköznapokba élményeket csempészni. A gondozók igyekeznek olyan programokat találni, hogy legyen az ott lakók napjainak szépsége. Köszönjük, hogy lehetőséget

kaptunk bepillantani az ott lakók életébe, megcsodálhatuk a szép épületet, környezetet.

November 23-án rendezte a Pannon Nyugdíjasszövetség a hagyományos Katalin bált a Zöldfa étteremben. 15 fő vett részt a rendezvényen a dalos társaságunkból. Fergegés volt a hangulat, remek a műsor! Nagyon sok megyei klubnak a tagjai jöttek el, ismerkedtünk, barátkoztunk. Remek volt!

Évek óta vállaljuk, hogy advent közeledtével ünneplőbe öltöztetjük a Községháza bejáratát, és a faluközpontot, elkészítjük a dekoratív adventi koszorút. Kreatív együttlét volt a dalosok és barátai számára. Elismerő, kedves visszajelzéseket kaptunk a falu sok lakójától.

December 1-én felkérést kaptunk a pannonosok év végi gáláján való szereplésre, a győrújbaráti Timaffy László Közművelődési Intézményben. Nagy volt az izgalom a fellépés előtti napon, hiszen dalosaink szinte fél létszámmal álltak helyt, többen lebetegedtek. Már a fellépés lemondása is felmerült, de nem ez történt! Összekaptuk magunkat

Egy évszázad

A Komádi Aranykor Városi Nyugdíjasklub megalakulása vagyis 2003. január 16. óta, szoros kapcsolatot tart a Komádi Idősek Otthona lakóival. Évente több alkalommal látogatást teszünk az intézményben, amelyek egyéni és közös énekléssel, nótázással és jóízű, a régmúltat felidéző beszélgetésekkel zajlanak. Természetesen, a karácsonyi látogatásunk során nem maradhatott el az ajándékozás, amit a bentlakók nagy örömmel és hálával fogadtak. Sajnos, többen vannak akiknek már nincs hozzátartozójuk vagy olyan messze laknak, hogy nagyon ritkán tudják meglátogatni őket. Ezeknek az időseknek a klubunk tagjai, megpróbálják helyettesíteni a családot, rokonságot. Minden nagyobb rendezvényünkre meghívjuk őket. Nagy örömmel fogadják meghívásunkat és számolják a napokat, hogy ott lehessenek és megmutassák, hogy még ők is tudnak verseket és nótákat előadni a nagyszámú közönség előtt is. Ez év januárjában eljött a várva várt nap, amikor az otthon lakója, **Szilágyi Miklósné született Gellén Julianna 2024. január 12-én betöltötte a 100. születésnapját.** A születésnapi ünnepség megnyitójaként Gombos Szilvia, az otthon vezető helyettese **köszöntötte** az ünnepeltet, a lakókat és a vendégeket. Ezután Tóth Ferenc, városunk polgármestere mondott ünnepi köszöntőt, és a város önkormányzata nevében átadta a hatalmas ajándékkosarat a gyönyörű virágcsokorral együtt, valamint Orbán Viktor miniszterelnök által küldött emléklapot a századik születésnap tiszteletére. Gyengéné Tusz Enikő, az idősek otthona intézmény vezetője is köszöntötte az ünnepeltet és átadott egy háromemeletes tortát 100-as gyertyával és torta tűzijátékkal díszítve. Ezután mindenki pezsgővel köszöntötte a korához képest

és előadtuk a tervezett műsort. Mekkora hiba lett volna kihagyni! Az ünnepi érzés varázsa telítette meg a mi lelkiünket és a közönségét is. Nagyon nagy szeretet vett körül bennünket! Az élet gazdagabb lesz, ünnepibb és emberibb, ha megtöltöd a hétköznapok néhány percét a rendkívülivel, az emberivel, a jóindulatúval és az udvariassal; tehát az ünneppel (Márai Sándor) és ez ünnep volt, gyönyörű!

Az év utolsó közös eseménye a **Falukarácsony** volt. A helyi templomban az ovisok, iskolások, és a falu másik amatőr nyugdíjas művészeti csoportja, valamint a mi dalkörünk varázsolt ünnepi hangulatot a megjelentek szívében.

Hálásak vagyunk a sok lehetőségért. Az emberek akkor maradnak együtt, ha feladatok mellé egy jó közösség társul, örömmel, kitartóan és lelkesedéssel végezhetnek el valamit. Azt kívánom minden szépkorú társamnak, hogy találjon hasonló, jól működő közösségre, és a közösségen belül kedves barátokra.

*Rixerné Szokodi Kornélia,
a dalkör vezetője*



jó egészségnek örvendő Juliska néni. Természetesen a klubunk tagjait is meghívták és egy kis műsorral köszöntöttük az ünnepeltet. Először Tóth Attiláné és Kolozsvári Andrásné egy alig ismert, régi, meghatározó énekekkel, majd Kolozsvári Andrásné születésnapi verssel, népdalkörünk pedig egy születésnapi dallal köszöntötte Juliska néni. A Komádi Baba Jaga kamarakórus zárta az ünnepi műsort. Következett a nagyon finom ünnepi torta gyertyájának elfújása és szeletelése. Juliska néni mindenkinek megköszönte, hogy ilyen örömet és boldogságot kapott születésnapjára. Mivel életének nagyrésztét férjével Erdélyben élte le, egy hosszú, Erdélyben tanult karácsonyi kántáló énekekkel búcsúzott el kedves vendégeitől. Az ünnepség nagyon jó hangulatban, dalolással ért véget.

Elköszönéskor egy kérésem volt Juliska nénihez, amikor én leszek százéves, Ő köszöntsön fel! Megígérte! Úgy legyen!!!

*Mike Zoltán
klubelnök*

2024. évi díjazottak

Dreppa György költőszólam

Egységes Diákfront

Hidvégi B. Attila újságíró

Iványi Miklós író

Dr. Karvai Dániel alkotmányjogász

Kiss Ábrhás alkotásos felpolgármester-helyettes

Dr. Komáromi István előadóművész

M. Lengyel László újságíró

Pana Kovács Imre újságíró

Sárosi Attila szerkesztő

Dr. Somos András újságíró

V. Naszályi Márta pedagógus

Zelinka Pál gépészmérnök

A kerületi díjazottak nevei megtalálhatók a Wikidatán.

Ez alkalommal adjuk át a nemzetközi antirasszista szervezet, a FIR Michel Vandenberght-díját Alföldi Róbert színész-rendezőnek és Hegedűs D. Géza színész-rendezőnek. A díjazottakat laudálja dr. Ulrich Schneider a FIR főtájkára.

Tisztelettel meghívjuk Önt és Partnerét
2024. március 21.
15 órára
a
RADNÓTI MIKLÓS
Antirasszista Díjak
átadási ünnepségére

Helyszín
 Angyalföldi József Attila Művelődési Központ
 Budapest XIII. kerület, József Attila tér 4.

A díjakat átadja:
Hanti Vilmos
 MEASZ - Összefogás a Demenciáért és a FEE-ekért



A színházterembe 14.30-ig lehet belépni. Kérjük, a helyüket 14.50-ig foglalják el.

A műbort vezető
 Szunyogh Szabolcs

A laudációt előolvassa
 Rónai Egon

A kerületi díjazottak közül kiválasztott mond
 Iványi Gábor

Közreműködők
 Szalai Kriszta
 Zsolnai Júlia

A díjazottak részéről beszél
 V. Naszályi Márta

A bejáratnál Frencci Edit (hegedű) és Lovas Tamás (szószólam) kísérik a vendégeket.

Rendezvényünk keretében ismét átadjuk a Humanizmus Nagybírói díjakat a MEASZ felkérésére támogatottan. El Mustafa El Kirinek, dr. Ulrich Schneidernek, Dunai Péternek és Szántai-Kis Gergelynek.

Radnóti Miklós
 1909-1944



Antirasszista világnap:
március 21.

Az ENSZ 1966-ban döntött arról, hogy március 21-ét az antirasszizmus világnapjának nyilvánítja egy hat évvel korábban, 1960-ban, voltál-e az akkoriban alapított Antirasszista Világnapok díjazottainak emlékére.

A MEASZ e napot március 21-én tartja meg a fővárosban, hogy Magyarországon is mind gyakrabban tapasztaljuk emberrel szembeni előítéletek ellenében.

A MEASZ elnöksége által 2000-ben alapított díjak segítségével szeretnénk a városunk lakosságának megismertetni az antirasszizmusról, a világnapról, a díjazottak életéről és munkásságáról. A díjak március 21. előadásával adjuk át olyan személyeknek, közösségeknek, akik elősegítik a világnapok céljainak megvalósulását.

TÁMOGATÓINK
 XIII. Kerületi Önkormányzat
 Táncos Műhely Alapítvány

MEASZ -
 ÖSSZEFOGÁS A DEMENCIÁÉRT

MEGHÍVÓ
 a
RADNÓTI MIKLÓS
 Antirasszista Díj átadására
2024




www.antirassizmus.hu

Részvételi szándékát kérjük, jelezni a monit@antirassizmus.hu e-mail címen. Visszajelölést köldök.

Bejárati Ferenccel
 Tüdő-e, mit tüsszöl?
 Mikor csúszta a víz a vízbe?
 Mikor a karszati kátyulást mondhat:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Mikor nagyföldi hódolva a földnek:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Mikor nem szív, ha másként átkel:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Mikor gyöngy egy szelvényre tapos:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Mikor becsúszik, hogy éppen szélbe:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Mikor mondogd csak, ami van:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Mikor szelvényre vagy kátyulást:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Mikor nem kátyulást kátyulást meg:
 tüdő-e mit tüsszöl?
 Ha tüdő - sőt az egész testben:
 Ha nem - megbecsülök.
 De én nem.

Kérjük, anyagi támogatásukat is segítsék antirasszista munkájukat!
 Számlaszámunk:
 11600006-00000000-10388514
 Támogasd a MEASZ-t adója 1%-ával.
 Adószámunk: 19019581-1-42



Beck János képe (1912-es - passzív) az antirasszista körlet.
 "Nyuszi Radnóti-díjazottak" kapta a MEASZ.

Beck János (Budapest, 1909. augusztus 16. - Budapest, 1945. április 20.) kiváló magyar festőművész, grafikus, keramikus, textíliás és építész. Beck János művészi pályája, Radnóti Miklós szerelme, Gombosi György zenésztársa, majd Major Tamás színész felesége volt. Munkásságát a Magyarországi Antirasszista Világnapok keretében emlékeztetjük meg. A helyi sajtó képei a MEASZ szervezet munkáját öröme eddig, most segítségükkel lehet támogatásukat ajánlani. Tudakodás a measza@antirassizmus.hu címen.
 E-mail címünk: measza@antirassizmus.hu
 Telefonszámunk: 06/20/922-6664

Országos Agytorna 2024

Idén is lesz országos szellemi vetélkedő. Első körben kérjük a 30 kérdés válaszait (igény szerint küldünk hozzá táblázatot, amit csak ki kell tölteni: nyugegy@gmail.com), s kérjük a 3 csapattag nevét, elérhetőségét is közölni.

Beküldési határidő: 2024. május 31.

Postacím: Nyugdíjasok Egyesülete 7625 Pécs, Majorossy Imre u. 15.

A szóbeli forduló októberben Budapesten lesz, a továbbjutott csapatokat júniusban értesítjük.

Jó játékot, sok sikert minden résztvevőnek!

Tesztkérdések:

1. Ontario és az Erie-tó között mi van?
2. Mi Gabon hivatalos nyelve?
3. Mit jelent: fogas a verőfény?
4. A Latorca folyó merre van?
5. Hol nyert először Egerszegi Krisztina?
6. Melyik operában szerepel udvari bolond?
7. Mikor vezették be a forintot?
8. Mi a köröm anyaga?
9. Melyik hegységben van Csóványos?
10. Mi a torkos borz másik neve?
11. Buenos Aires jelentése?
12. Mi a tagliatelle?
13. Ki volt Purczeld Ferenc?

14. Mit jelentett eredetileg az SOS rövidítés?
15. A kockának hány éle és hány csúcsa van?
16. Anna Frank naplója c. műben hogyan szólítja naplóját Anna?
17. Kinek van Aranyhal és fátyol című zeneműve?
18. Elöl állat, hátul kártya, puskával az erdőt járja. – Mi ez?
19. Melyik istennőnek adta Párizs azt az aranyalmát, amelyet Érisztól kapott?
20. Sorold fel a zöngétlen mássalhangzókat!
21. Ki volt Jézus legbuzgóbb tanítványa?
22. Hol van eltemetve Händel?
23. Milyen a pisai ferde torony földje?
24. Mit jelent a felfelé szálló fehér füst?
25. Az ámokfutó szóban mit jelent az ámok?
26. Kicsoda Geronimo Stilton?
27. A naptáráról híres Gergely pápa hányadik pápa volt?
28. A Karib-tengerben fekszik, a közép-amerikai szárazföldről 680 kilométerre keletre. Fővárosa Kingston. Melyik ország ez?
29. Egy Kelvin hány Celsius-fok?
30. Mi lehet a csalafinta u-val?

A csapat neve:
 Tagjainak neve, elérhetősége:



A 2022-es országos döntő résztvevői

Beszélgessünk egy jót

Sajnos egyre kevesebb idő jut mindenre, így a személyes beszélgetésekre is, pedig biztos, hogy szót értenénk, ha jó szándék vezérelne bennünk. Mintha kezdene megszűnni a humánunk. Most már a szeretteinkkel sem találunk alkalmat a párbeszédre. Az élő találkozások elsorvadnak, elkopnak. Helyettük a chat és az online üzenetváltások sűrűsödnek. Ezekből hiányzik a személyesség energiájának áramlása. A kütyük és az okostelefonok térhódítása azt eredményezi, hogy testünk idővel megnyomorodik (fizikai elváltozások) miatt. Szegényesebb lesz a nyelv, kommunikáció és az élő beszéd. Ha okosan, mértékkel használ-nánk, és nem válnánk függővé, segítené életünket. A családokban, parkokban, várókban, utcán, buszon, vonaton kikapcsoljuk a körülöttünk lévő világot. Például simán átmegegyünk az úton az autó elé, kezünkben okostelefon, amely tekintetünkkel összeolvad, fülünkön a fejhallgató. Mintha a fizikai jelenlétünk ködfelhőbe került volna. Egy kedves tekintet, egy mosoly, egy érintés új irányt szabhat életünknek, ha egymásra őszintén figyelünk. Gondoljunk csak a kisgyerekekre, ők aztán nagyon igénylik a személyes beszélgetést. A miért-re várják a válaszokat. Persze tönkre is tehetjük ezt a nyitottságukat azzal, ha nem támogatjuk őket ebben. Ne vegyük el tőlük a kezdeményezés jogát, mert lehet, hogy akkor bezáródnak.

Hányszor halljuk, hogy beszéljünk már, üljünk le. Milyen jó például a nagyszülőkkel egyet dumcsizni, hallani, hogy milyen utat tettek meg idáig. Esetleg a fiatal is ezt járja? stb., stb. Sok kérdés, és sok válasz együttesen segíthet az egyedüllét érzésének leküzdésében. Megszűnne a szakadék, mely az idős és fiatal közt tátong, összeölelkezhetne a tapasztalat a bölcsesség és a fiatalok dinamizmusa és ereje.

A szavaknak súlya van. Általa bepillantunk egymásba a szó játékos szelídsgével, főleg, ha megértő fülekre találunk. Felszínre kerülhetnek a gondolatok, érzések. Ezáltal jobban megismerjük egymást. Azt is megtudhatjuk, ami közös bennünk. Sokat tanulhatunk, fejlődésre sarkall a megszerzett tudás. A figyelmes társalgás sok blokkot felold, megnyitja a lelkünket. Sajnos, a személyes találkozások már nem élmények. Emlékszem, hogy régen a házak előtt



egyszerű, fából készült padon beszélgettek, köszöntötték az arra haladókat. Ez a kis falunak rituáléja volt. Fontos volt számukra! Tartalmas beszélgetések is voltak, meg könnyed társalgás. Ebben belefért egy kis pletykálgatás is. Ők meg tudták osztani a bennük dúló örömeiket, viharokat, fájdalmakat. A ma embere az interneten keresztül osztja meg gondolatait. A személyes kapcsolatok viszont, például egy élvezetes beszélgetés jó hangulatot, boldogságérzetet ad. Egyben fűszere a szociális életünknek is. Valamikor közösségi létnek más formái voltak, pl. a kukoricafosztás, morzsolás, mely bensőséges félórát hívott életre a családban. Idilliek voltak a beszédtemák, vagyis teljes volt a béke. Munka közben még meséltek is, mely tágitotta a gyermekek képzelő erejét. Régen is megszólítottuk egymást, de akkor a segítségre szorulókat jó érzés kerítette hatalmukba. Bízató szavainktól, bátorító tekintetüinktől megújult erővel folytathatták életüket. Mi is jobbá leszünk azáltal, hogy valakin segítünk, néha az is elég, ha meghallgatunk valakit.

Az embernek legfontosabb szükséglete: a határtalan vágy, hogy meghallgassák! Törődjünk egymással! A fizikai közelségnek gyógyító hatása lehet beszélgetés közben. A régi bölcsék azt mondták, az ember nemcsak a szájával hallgat, vagy beszél, hanem a lelkével is. A társalgás édes a léleknek és gyógyulás a testnek. Egy élménydús beszélgetés közben a szavak megölelik egymást. De jó lenne békeségben, barátságban egymást tisztelve, elfogadva, egy jót beszélgetni, kacagni és örülni egymásnak.

Fehér Levente



Száraz, cserepes a keze? Fogadja meg a bőrgyógyász tanácsait

A hideg, szeles időben sokan küzdenek a kezük kiszáradt, repedezett bőrével, amellyel kapcsolatban nem mindegy, mit és hogyan alkalmazunk. Dr. Borbola Kinga, a Dermatica bőrgyógyásza, klinikai onkológus jótanácsokkal szolgált, és arra is felhívta a figyelmet, hogy betegség is okozhat ilyen tünetet.

Meggyengülhet a bőr természetes védőrétege

A tél és a hideg, szeles idő, valamint a benti levegő valódi kockázatot jelent a bőrnek, ezen belül is a kezeknek. Ilyenkor ugyanis a külső és a belső levegő is szárazabb, különösen a fűtés miatt. Az sem segít a bőr állapotán, hogy a fertőzések elkerülése miatt gyakrabban mosunk kezet, hiszen ilyenkor minden alkalommal leoldódik a bőrön lévő természetes védőréteg. Sokaknak mindez olyannyira megviseli a kezét, hogy az kiszárad, berepedezik és akár vérzik is.

Mindezek elkerülése vagy kezelése végett meg kell erősíteni a bőr barrier- vagyis gátfunkcióját. A barrier fő feladata a víz- és lipidtartalom szabályozása. Az áteresztőképességet szabályozó barrier meggátolja, hogy kórokozók, kémiai anyagok jussanak a hámba. Ezenkívül minimálisra csökkenti a hámon keresztüli víz- és elektrolit veszteséget és így megóvjaa a szervezetet a kiszáradástól. Tehát ha ez a funkció gyengül, nagy eséllyel alakul ki a bőrszárazság.

Nem elég csak külsőleg hidratálni

A külső és belső hidratálás különösen fontos ezekben a hónapokban. Akkor is innunk kell, ha nem vagyunk szomjasak, és a hidratáló kézkrémeket is érdemes rendszeresen használni, megelőzőképpen. Ez pedig nem csupán napi egy krémezést jelent, inkább öt-hat alkalmat. Ehhez jó trükk, ha mindenhol tartunk kézkrémet: nagy dobozzal a fürdőszobában, kisebb tubusokkal a táskánkban, az íróasztalunkon és a konyhában is. Fontos, hogy a krémezés során a körömbört és magát a körmöt is bekenjük, hiszen ezek ugyancsak ki tudnak száradni. Persze nehéz elboldogulni a hatalmas kézkrém választékban, de a bőrgyógyász szerint két fő összetevő van, amely igazán fontos.

Az emollientek olyan anyagok, amelyek miatt kenhetőbbé válik a krém, és amelyek puhítják, nyugtatják a bőrt. Ezek az anyagok rövidtávon hatnak: javítják a bőr állapotát közvetlenül az alkalmazás után. Sok emollientnek elzáró és vízmegkötő tulajdonsága is van, vagyis hidratálnak is egyben. Ide tartoznak például az olyan összetevők, mint a lanolin, a jojoba olaj, az isopropyl palmitate, ami egy pálmaolajból előállított bőrpuhító vagy a squalene, ami egy, a bőr által termelt faggyúban is megtalálható természetes olaj.



A másik fontos anyagcsoport a vízmegkötők csoportja, amely a bőr környezetéből köti meg a vizet, így hidratál. Ilyen összetevők például a glicerin, a hialuronsav, a sorbitol, a tejsav vagy a karbamid. Télen ajánlatos zsírosabb, gazdagabb kézkrémeket választani, amelyek akár kakaó- vagy sheavajat, méhviaszt tartalmaznak. Az is hatékony segítség, ha az esti krémezés után vékony cérnakesztyűt húzunk egész éjszakára.

Pikkelysömör, ekcéma is okozhat ilyen tünetet

Akik különösen érzékeny bőrűek és télen szenvednek a kiszáradt, cserepes kezük miatt, azoknak olyan apróságokra is érdemes figyelniük, mint a szappanválasztás. Ajánlatosabb ugyanis kíméletesebb, természetes készítményeket választani és forró helyett langyos vízzel kezet mosni, amit rögtön hidratálás követ. Akinek nem muszáj, ne használjon alkoholos kézfertőtlenítőt. A kinti kesztyűviselés mellett az otthoni párasító készülékeken is érdemes elgondolkodni, különösen, ha száraz, hámló, viszkető a bőr – hangsúlyozza dr. Borbola Kinga, a Dermatica bőrgyógyásza, klinikai onkológus.

Ugyanakkor komolyan kell venni, ha a tünetek nem enyhülnek, esetleg romlanak, más testtájon is jelentkeznek, hiszen akár ekcéma, pikkelysömör, vagy valamiféle gyulladás is állhat a háttérben. Ez utóbbiakat természetesen kezelni kell, ami csak pontos diagnózis esetén lehet hatékony. Ha mégis kiderül, hogy „csak” fokozott érzékenységről, dehidrációról van szó, a szakorvos akkor is segíthet a személyre szabottan legoptimálisabb készítmények megtalálásában.

Dermatica – Dr. Borbola Kinga, bőrgyógyász-kozmetológus

„Mi ez a kiütés? Biztosan meg fogok halni!” – A hipochondriáról kérdeztük a klinikai szakpszichológust

Vajon azért fáj a fejem, mert nem ittam elég vizet, vagy azért, mert valami baj van az agyammal? Ez csak egy kis kiütés, vagy valami halálos kór? Mind felkutattuk már tüneteinket az interneten, és idegesítettük magunkat az esetleges kórképekkel – a hipochondria azonban ennél komolyabb probléma. Nem árt odafigyelni rá, ugyanis a szorongás súlyosbítja a tüneteket, ráadásul kockázati tényező bizonyos betegségeknél. Lisincki Annát, a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikájának klinikai szakpszichológusát kérdeztük.

A hipochondria azon fogalmak közé tartozik, amelyeket erősen túlhasználunk a köznapok nyelvben. Sokszor olyankor is mondjuk, amikor nem állja meg a helyét, hasonlóan például az „autista” vagy „antiszociális” kifejezésekhez. Nem mindenki hipochonder, aki szerintünk túl sokat jár orvoshoz, és rendszeres vizsgálatokon vesz részt, és az sem, aki az átlagnál jobban aggódik az egészsége miatt. De akkor ki hipochonder, mekkora probléma ez egyáltalán, és ha valaki ezzel küzd, hogyan segítsünk neki?

A hipochonder nem megnyugtatható

A Betegségek Nemzetközi Osztályozásának jelenleg érvényes kiadása (World Health Organization, 2004) szerint a hipochondria vagy orvosi néven hipochondriázis (ami betegségorongásként is említhető) legfőbb tünete a szüntelen aggodás valamilyen súlyos, feltartóztatlan betegségtől.

„Valójában ez a leggyakoribb szorongásforma, élete során szinte mindenki aggódik valamikor saját vagy hozzátartozói egészsége miatt” – mondja a szakértő. „Kóros

formájáról akkor beszélhetünk, amikor jelentős szenvedést okoz, és téves hiedelmekkel jár együtt, ami orvosi megnyugtatóra és ismétlődő negatív vizsgálatokra sem enyhül tartósan. Ez az állapot nagymértékben gátolja az érintett életét, kihat mindennapi működésére, érzelmi állapotára.”

A hipochondria diagnózisát szakember állapítja meg, ha fennáll az

- állandó meggyőződés arról, hogy legalább egy súlyos betegség áll a tünetek hátterében, habár ismételt vizsgálatok sora bizonyította: a panaszok mögött nem áll testi eltérés vagy elváltozás;
- a beteg folyamatosan elutasítja az orvosok megnyugtatóit és tanácsait, miszerint semmilyen betegség nem húzódik meg a tünetek mögött.

Miért lesz valaki hipochonder?

Lisincki Anna szerint a nehéz, elsősorban egészséggel és veszteséggel kapcsolatos életesemények járhatnak hozzá a probléma kialakulásához vagy fokozódásához, például egy szeretett személy halála, saját vagy mások betegsége és egyéb stresszforrások. Plusztényezőt jelentenek a betegségekkel kapcsolatos, korábbi élmények és tapasztalatok, például ha az érintett családjában ismeretlen, ritka megbetegedés fordult elő, vagy az illető maga sokat betegeskedett gyerekkorában. A túlféltő, túlságosan óvó szülői nevelés szintén hozzájárulhat a kialakuláshoz, csakúgy, mint az egészségi állapottal kapcsolatos, akár gyerekkorban elsajátított hiedelmek, mint „jobb félni, mint megijedni” gondo-



lata, ez a jószándék ellenére könnyen az irreális szorongás fokozódásához vezethet.

De nemcsak a neveltetés területén érdemes válaszokat keresni, genetikai tényezők is közrejátszhatnak, például ha valakinek nagyobb a szorongásra való hajlama, ugyanis a hipochondria gyakran jár együtt depresszióval és szorongásos betegségekkel. „A kapcsolat kétirányú: a hangulatzavarban szenvedők hajlamosabbak lehetnek a betegségekkel kapcsolatos túlzott aggodalmakra, ugyanakkor a hipochondriázisban érintettek is hajlamosabbak lehetnek depresszióssá válni a hosszan tartó szenvedésnyomás miatt. Emellett gyakran együtt jár ez az állapot a pánikbetegséggel is, mivel arra is jellemző a testi érzetek félreértelmezése és a katasztrofizálás” – mondja a szakpszichológus.

Fenntarthatja a betegségorongást, ha valaki hajlamosabb fokozott figyelmet fordítani a testi tüneteire, és az élettani változásokat vagy az olyan hétköznapi testi jelzéseket, mint a heves szíverés, fejfájás, fáradtság vagy bőrpír, egy súlyos, akár halálos betegség tüneteként észleli.

„Könnyen érthető, hogy érzelmileg ez mennyire nehéz, mert szorongást, rosszkedvet eredményez, amely gyakran a testi tünetek, élettani változások erősödéséhez vezet, így még inkább megerősödik a betegséggel kapcsolatos félelem.” Könnyű hát belekerülni az öröki körbe.

Ráadásul az interneten ma már nagyon sok orvosi cikk elérhető, ami egyrészt nagyszerű, mert bármivel kapcsolatban könnyen juthatunk információhoz, másrészt azonban épp az utánaolvasás ront a legtöbbet a helyzeten, hiszen „ezek a cikkek óhatatlanul is némileg pontatlanok, így könnyű félreértelmezni őket és esetleg magunkra vonatkoztatni olyan tüneteket, amelyek nem is jellemzőek ránk. Ismerős lehet, amikor a keresőbe írva egy tünetet, rögtön a legrosszabb, ám valószínűtlen eshetőségekkel találjuk szemben magunkat.”

Szorongásból valóság?

A hipochondriával élők fejében a sok orvosi vizsgálat dacára szinte állandósulhat a gondolat: „Mi van, ha most tényleg beteg vagyok?” Arra, hogy van-e összefüggés a túlzott aggodalom és a vélt egészségügyi probléma válóssá válása között, a szakember megnyugtatóan megosztotta velünk, hogy utánkötéses vizsgálatokkal azt találták, nem alakul ki nagyobb valószínűséggel a félelmetli, súlyos szomatikus betegség a hipochondriázissal élők esetén, mint az átlagpopulációban. „Ugyanakkor készültek vizsgálatok arra vonatkozóan is, hogy kockázati tényezőt jelent-e a túlzott és tartós betegségorongás a kardiovaszkuláris betegségek kialakulása tekintetében. Eszerint koszorúér-betegség és szívinfarktus esetén rizikótényezőnek számít más szorongásos kórképekhez hasonlóan.

Ezért a hosszú ideig kezeletlen hipochondriázis mellett, hogy jelentős szenvedést okoz az érintetteknek, egészségtelennek is mondható. Szerencsére vannak hatékony terápiás eljárások, amelyekkel a tünetek eredményesen csökkenthetők.”

Megelőzhető és gyógyítható

Már a háziorvosi rendelőben is sokat tehetnek a hipochondriás betegek állapotának javulása érdekében, mivel az érintettek itt fordulnak meg a leggyakrabban. Kutatások igazolják, hogy az orvos-beteg kommunikáció fejlesztése és néhány alapelv betartása segíthetne megfékezni a tünetek fokozódását. „Ilyen a hibáztató, stigmatizáló kommunikáció kerülése, mint amilyen az „ez csak az ön fejében van” és hasonló mondatok. Segít az empátikus hozzáállás, a pszichoedukáció, a páciens megnyugtatója, hogy a súlyos betegség kizárható, majd a szükséges kivizsgálás és kezelés után az egészségügyi konzultációk csökkentése.”

Lisincki Anna hozzát teszi, hogy a legfrissebb nemzetközi iránymutatások alapján, ha ez nem elég, akkor az elsődleges választandó, bizonyítottan hatékony terápiás módszer a kognitív viselkedésterápia, aminek része az egészségzorongás természetének megértése és elmagyarázása a pácienssel együttműködésben, egy kettős terápiás szerződés arról, hogy az érintett néhány hónapra felfüggeszti az ismételt kivizsgálásokat, a kiváltó és fenntartó tényezők azonosítása, megváltoztatása, kognitív-, és viselkedésterápiás technikák alkalmazása (például katasztrofizálás és önfigyelés csökkentése).

„Második körben másfajta pszichoterápiás módszer választandó (többek között mindfulness terápia), a harmadik ajánlott kezelési forma pedig az antidepresszáns gyógyszeres kezelés” – fűzi hozzá a szakember.

A hipochondriát nemcsak a beteg, hanem környezete is megszenvedi: ha családtagként vagy barátként szeretnénk rajtuk segíteni, a szakpszichológus szerint bátorítsuk az érintettet a nehéz érzelmi kifejezésére, viszonyuljunk hozzá megértéssel, de ne csatlakozunk az aggodalmihoz.

„Bár a hipochondriázis a hozzátartozók számára is megterhelő lehet, próbáljunk megértően és hibáztatás nélkül viszonyulni hozzá, továbbá semmiképpen ne vegyük felvállról a tüneteit. Az olyan megjegyzések, hogy „ez csak a te fejedben van”, a legjobb szándék ellenére a szorongás és a szégyen fokozódásához, így a probléma súlyosbodásához vezet.”

Könnyed, megnyugtató beszélgetésekkel, kellemes, közös időtöltéssel elterelhetjük szeretünk figyelmét az aggodalmairól. Érdemes bátorítani a stresszoldó tevékenységek végzését, mint amilyen a testmozgás, relaxáció. Valamint amennyiben nyitott rá, bíztassuk pszichoterápiás segítség keresésére. Ha szeretné, kísérjük el az orvosi konzultációra, így segíthetjük az orvos-beteg kommunikációt, és egy elfogulatlanabb pozícióból könnyebben emlékezhetünk az orvos megnyugtató szavaira.

„Ezeket objektív, ítékezés nélkül idézzük fel később az érintetteknek, amennyiben szükséges. Fontos a türelem és a kitartás, valamint az apró fejlődés elismerése. Mivel a helyzet a hozzátartozóknak is megterhelő lehet, érdemes saját mentális jóllétünkre is figyelni, és szükség esetén önmagunk számára szakember tanácsát kérni.”

Tuza Dorottya

Ötven elgondolkodtató kérdés, amelytől az egész életszemléleted megváltozik

Az életünk folyója megállíthatatlanul csörgedezik egy bizonyos irányba, ezen út során pedig jól jön néha egy kis változatosság, egy kis beleborzongás, amitől az ember rájön, hogy „csak egy életem van”. Az alábbi kérdések épp ezt a fajta ingert próbálják meg előidézni bennünk, és mielőtt még valaki esetleg a helyes megfontolásokat keresné a cikk végén, gyorsan leszögezném: ezekre a kérdésekre nincs jó vagy rossz válasz, itt csak válaszok vannak...

1. Mennyi időt szeretnél lenni, ha lehetőséged lenne változtatni a korodon?
2. Melyik a rosszabb: elbukni vagy soha nem is próbálkozni?
3. Ha az élet olyan rövid, mint mondják, miért csinálunk olyan sok dolgot, amit nem szeretünk, azok helyett, amire vágyunk?
4. Ha minden, amire eddig vágytál az életedben, beteljesedne, akkor bánnád, hogy nem kívántál többet?
5. Mi az az egyetlen dolog, amit a legjobban szeretnél megváltoztatni a világon?
6. Ha lehetne boldogsággal fizetni a boltban, Te mennyit mindent tudnál vásárolni belőle?
7. Azért vívód most a legnagyobb harcot perpill az életedben, mert szeretnéd és vágyasz a győzelemre, vagy csak azért, mert muszáj?
8. Ha az emberek átlagos élettartama 30 év volna, mit csinálnál másként?
9. Hány százalékban irányítottad az eddig eltelt életedet?
10. Többet aggódsz azon, hogy jól csinál-e egy bizonyos dolgot, mint azon, hogy az a dolog, amit csinál, jó-e?
11. Három emberrel ülsz egy asztalnál, és – mondjuk – épp ebédelték. Ez a három ember mind elkezd kritizálni egy bizonyos személyt, akiről nem tudják, hogy a Te egyik nagyon kedves barátod. A kritikák megalapozatlanok és tévesek. Mit teszel? Beállsz bólogatni közéjük, mondván, hogy az a barát úgysem tudja meg soha, hogy mit mondtál róla akkor, ott, vagy kiállsz a barátodért, szembemész az asztalnál ülő összes emberrel, és megkockáztatod azt, hogy ezzel elveszíted a szimpátiájukat, noha a barátod sohasem fogja meg tudni, hogy Te kiálltál érte?
12. Ha az újszülött gyermekednek egyetlen egy tanácsot tudnál adni az életre, amiről tudod, hogy utána szemrebbetés nélkül be is tartaná, mi lenne az? Mernél egyáltalán neki tanácsot adni?
13. Megszegnél egy törvényt (amiért tudod, hogy automatikusan börtönbüntetés jár) azért, hogy megmentsd egy szerettedet?

14. Láttál már valaha olyan dolgot, amit az emberek örütségnek tituláltak, de Te megtaláltad benne a kreativitást?

15. Mi az az egy dolog, amit szerinted sokkal jobban, de legalábbis másképpen tudsz/gondolsz, mint az emberek többsége?

16. Vannak olyan dolgok az életedben, amelyekről pontosan tudod, hogy másoknak nem jelentenének örömet, de neked mindennél többet számítanak?

17. Mi az, amire a legjobban vágyasz, de mégsem mersz belevágni? Mi tart vissza?

18. Félsz attól, hogy valamit elveszíthetsz?

19. Ha valamilyen okból kifolyólag egy másik országba kellene költözned, hová szeretnél menni legszívesebben, és miért?

20. Többször nyomod meg a liftgombot, annak reményében, hogy így előbb jön a lift?

21. Ha választhatnál, mi lenné inkább: egy aggódó gazdag ember vagy egy életvidám és boldog átlagos ember?

22. Mitől vagy Te Te?

23. Olyan barát vagy, amelyet Te is szívesen kívánnál magadnak?

24. Melyik a rosszabb: amikor egy jó barát elköltözik, vagy amikor megszakad/megváltozik egy barátság, de az illető így is a közeledben marad?

25. Mi az, amiért a leginkább hálás vagy az életedben?

26. Ha ettől a naptól kezdve nem tudnál több emléket elraktározni a fejedben, mert minden új élmény kiütne egy régit, akkor hagynád, hogy a régi emlékek feledésbe merüljenek, vagy inkább soha többé nem csinálnál semmi emlékeztetést, csak hogy megóvd a múltadat?

27. Lehetséges-e megmondani az igazságot valamivel kapcsolatban anélkül, hogy több nézőpontot is megvizsgálva néznénk a mélyére annak a valaminek?

28. Mi a legnagyobb félelmed, ami sajnos valóra is vált életed során?

29. Volt olyan valami az életedben, amiért öt évvel ezelőtt borzasztóan ideges voltál és esetleg aludni/enni sem tudtál miatta rendszeren? Fontos az még most?

30. Mi a legboldogabb gyerekkori emléked, és miért olyan különleges ez az emlék?

31. Érezted azt a közelmúltban, hogy igazán élsz?

32. Mindig mielőtt halogatnál, és a szőnyeg alá söpörnél valamit, tedd fel magadnak a kérdést: ha most nem, akkor mikor?

33. Fájna a tudat, ha elveszítenél valamit, ami nem is volt a Tiéd soha, viszont nagyon vágytál rá?

34. Volt már olyan veled, hogy valakivel csendben, pusztán néhány szót váltva ültél valahol, majd mégis azzal az érzéssel hagytad ott azt az illetőt, mintha az lett volna életed egyik legértékesebb beszélgetése?

35. Majdnem minden vallás alapja a szeretet és a béke. Ennek ellenére (noha majdnem mindenki tartozik valamilyen valláshoz) napi szinten folyik a háború a Földön. Mit gondolsz, miért?

36. Lehetséges kétséget kizáróan megállapítani valamiről/valakiről, hogy az az adott dolog/illető rossz vagy jó?

37. Ha nyernél 300 millió forintot, otthagynád a munkahelyed?

38. Szeretnél kevesebb munkát végezni ugyanennyi pénzért, vagy több munkát szeretnél végezni, még több pénzért?

39. Volt valami a mai nap folyamán, amitől úgy érezted, hogy élsz? Amit másképp csináltál, mint az összes többi napon?

40. Mikor volt utoljára olyan, hogy a sötétbe mentél azért, mert láttad, hogy a távolban egy halovány, már-már teljesen észrevehetetlen fény pislákol és elhitted, hogy az hozza majd meg a változást?

41. Ha tudnád, hogy minden ismerősöd meg fog halni holnap, de egy személyt még meglátogathatnál közülük, ki lenne az az egy személy? Tudnál egyáltalán úgy dönteni, hogy ne bánd meg később a választásod?

42. Ha köthetnél egy alkut az „öröggel”, amelynek értelmében napra pontosan 10 év múlva meghalsz, viszont addig olyan gazdag, híres és boldog lennél, amennyire csak szeretnél, akkor belemennél?

43. Szerinted mi az élet értelme?

44. Melyik személy vagy: aki a lehetséges kockázatokat latolgatva éli le életét, miközben soha nem vág bele semmibe,

vagy aki vakon fejest ugrik az ismeretlenbe, és esetleg utólag bánkodik a rossz döntésén?

45. Ha az ember tényleg a hibáiból tanul, akkor miért félünk tőle annyira, hogy esetleg hibázhatunk?

46. Mit változtatnál meg az életeden, ha tudnád, hogy senki sem kér számon miatta?

47. Mikor figyeltél fel utoljára a saját lélegzésed hangjára?

48. A lelkünk mélyén valahol mindannyian gazdagságra és szenvedélyre vágyunk, de ha elhagyhatnád a jelenlegi párod egy (relatív) szebb és gazdagabb emberért, miközben a párod minden emléket elfelejt rólad, és más mellett találja meg a boldogságot, Te viszont továbbra is emlékezni minden közös pillanatra, még az új párod mellett is, akkor meg mernéd tenni ezt a lépést szemrebbetés nélkül? Vágyasz annyira a „jobb életre”, hogy teljesen feladd érte a mostanit?

49. Kit vagy kiket szeretsz a legjobban a világon? Mikor mondtad el nekik utoljára, hogy mennyire szereted őket?

50. Mindennap döntések sorozatát kell meghoznunk, amelyek egy része akár az egész életünkre kihathat. A kérdés csak az: hogy erőt veszünk magunkon, és vállalva minden esetleges kockázatot, magunk hozzuk meg ezeket a döntéseket, vagy hagyjuk, hogy mások döntsenek az életünkről?

FANTASZTIKUS IDÉZETEK KEANU REEVESTŐL

Hollywood egyik legbökezebb színésze, aki mindig képes meglepni rajongóit. Annak ellenére, hogy az életben számtalan nehézséggel kellett szembenéznie, Keanu Reeves nemes lelkű, hatalmas szívű és inspiráló ember tudott maradni. A tőle származó gondolatok talán a te életedet is megváltoztatják:

Sírok, ha valami szép, sírok a fájdalom miatt és van, hogy azért sírok, mert nem érzek semmit. Nem tehetek róla. Saját magam karikatúrája vagyok.

Néha az ellenségek a legjobb tanítók. Az emberek képesek tanulni a hibáikból, a megsemmisülés időnként újjászületést jelent.

Nem akarok olyan világ része lenni, ahol a kedvesség gyengeségnek számít. A messiások, hősök és antihősök olyan dolgok, melyekkel a mindennapi életünkben találkozunk.

Változtatnod kell az életeden, ha nem vagy boldog. Cselekedj, ha a dolgok nem úgy mennek, ahogy szeretnéd.

Hogyan viselem az öregedést? Csofálom és meg vagyok rémülve tőle.

Sajnálom, ha az életem nem túl előkelő vagy magasztos.

Mickey egér vagyok. Senki nem tudja, ki van a jelmez alatt.

A környezeti problémák mindenkit foglalkoztatnak. Részévé vált a kultúránknak. Csak megtapsolni és dicsérni lehet azt, aki megteszi a tőle telhetőt és felhívja az emberek figyelmét.

A bánat csak alakot változtat, de sosem tűnik el. Tévhit, hogy lehet kezelni és azt mondani, elmúlt, túl vagyok rajta. Ez tévedés.

Az összegzése vagyunk saját magunknak. Bizonyos dolgokat felszedünk bizonyos pillanatokban, melyek hatással vannak ránk.

Energiát nem lehet teremteni vagy lerombolni. Az energia áramlik. Az áramlás megfelelő irányának egy belső, spirituális iránynak kell lennie. Annak biztosan lesz hatása valamire.

Hiszem, hogy kell lennie valamiféle kapcsolatnak az itteni élet és aközött az élet között, ami ezután folytatódik.

A tetoválások érdekeseek, ugyanakkor mindegyik csak egy maszk. Velük kiálltad a testeden a múltadat.

Mikor igazán megérted a karmádat, rájössz, hogy az életedben mindenért te vagy a felelős. Hihetetlen erőt ad, hogy tudod, a jövőd a te kezében van.

Az élet jó, ha van egy jó szendvicsed. Mindig is egy kicsit kívülről éreztem magam a többi emberrel szemben. Gyerekként sokszor másnak tettem magam, mint amilyen vagyok, így próbáltam megbirkózni azzal a ténnyel, hogy nem érzem magam közéjük tartozónak.

Minden álmom rémálom és ezeket a rémálmokat életem.

A pénz megadja azt a szabadságot, hogy úgy éld az életed, ahogyan szeretnéd.

A halandóság nagyon mást jelent, amikor 20 éves vagy, és amikor 50.

Néha hallgatom, hogy az emberek milyen lényegtelen dolgokról beszélgetnek és megállapítom, hogy ezért nem járok közéjük.

Semmi sem tud teljesen meghalni. Az univerzum semmit nem pazarol el, egyszerűen mindent átalakít.

Forrás: Kuffer.hu

Ha tavasz közeleg

A tavaszra várva jó időtöltésnek tűnik, ha ellátogatunk valamely nagyáruházba vagy mezőgazdasági szakboltba, hogy a vetőmagkínálatukban keresgéljünk.

Hogy milyen sorrendet kövessünk a tavaszi munkáknál, Ujhelyy Károlyt, a Kertészek és Kertbarátok Országos Szövetségének elnökségi tagját kérdeztük.

Nem panaszkodhatunk a bőséges választékra, sőt elég sok időbe telik, ha ott kezdünk tájékozódni a növény tulajdonságairól. Érdemes inkább felkészülten érkezni. A vetőmagválasztásnál, kiskertekben az elsődleges mindig a rezisztencia legyen. A cél, hogy minél kevesebbet kelljen permetezni. A korábban bevált zöldségfélék mellett kipróbálhatunk néhány újdonst is. Az ültetési terv mellett készítsünk vetőmaglistát is. A megvásárolt vetőmagok tárolásánál vetési időrendben rendszerezzük a tasakokat, így kevésbé fordul elő, hogy májusban találunk rá olyan vetőmagtasakra, amit márciusban kellett volna elvetni.

Legkorábban a palántanevelést kezdhetjük el. Február végén, március elején a paprika- és paradicsommagokkal kezdhetünk. Ajánlatos beszerezni bolti palántaföldet, hogy steril körülményeket biztosítsunk a magok számára. Először csoportosan kisebb edénybe vetünk, majd ha a palánta eléri a sziklevel utáni első lomblevelés állapotot, akkor ültetjük át 4 centi átmérőjű műanyag poharakba. Amikor a palánta eléri a 20 centit, akkor nagyobb cserépbe kell átültetni. Ekkor már tápdúsabb földbe ültethetjük, sőt keverhetünk a földbe hosszan lebomló műtrágya-granulátumot is. Csak olyan helyen neveljünk palántát, ahol elegendő napfény van.

Mikor kerülhetnek földbe a magok?

Néhány zöldségféle magja már késő ősszel, úgy nevezett tél alá vetéssel a földbe kerülhet. Ennek előnye, hogy a kedvező kora tavaszi talajhőmérséklet hatására csírázásnak indul. Ilyen például a dughagyma vagy a fehérrépa. Ha nem sikerült ősszel elvetni, akkor a legkorábban, már februárban ezt megtehetjük. A retek már korán, néhány fokos talajmelegben kikel. Márciusban a szabadföldi vetésnél az elsők



között vethető. A magok túl korai vetésének az a veszélye, hogy ha a talajhőmérséklet sokáig nem éri el a mag csírázásához szükséges meleget, a túl hosszán tartó földnedvesség hatására esetleg megrothad a mag a földben.

Vannak szabadföldbe vethető magok, amelyeknek magas a csírázási hőmérsékletük, például az uborka- és cukkinifélék. Ezeknek csak 20 fokos talajhőmérséklet fölött kezdődik meg a csírázásuk. Én előcsíráztatni szoktam, radiátor mellett egy nyirkosított nejlonzacskóban. Csak addig kell csíráztatni, hogy éppen kibújjon a csírakezdemény. Így már hidegebb, 15 fokos talajba is kiültethetők.

Alkalmazzuk a vegyeskultúrát, és a területi jó kihasználtságot. A retek sorok közé paradicsompalántákat, a saláta közé paprikát ültethetünk. Így a talajtakarást is egyszerűen megoldhatjuk.

A tél illata még el sem múlt, de a szőlősgazdák már a metszőollót csattogtatják.

Ujhelyy Károlyt arról is kérdeztük, hogy házikertekben mikor ajánlatos a metszés kezdése. A tavasz vagy inkább a tél vége első nagyobb munkája lehet a szőlő megmetszése. Már február végétől kezdhetjük, amíg a vesszők alvó állapotban vannak. Azért is fontos a korai metszési időpont, mert a nedvkeringés megindulása után a metszési felületen könnyezik, elfolyik a nedv. A holdfázis szerint kertészekedők ez okból mindig fogyó hold idején metszenek, amikor a nedvek áramlásának intenzitása kisebb.

A szőlővesszők visszavágását mindig az ízközben, a legfelső meghagyott rügytől távol, ferde bemetszéssel kell végezni. A rügyközeli metszés helytelen, mivel a meghagyott rügyek „bevakulhatnak”. A metszlap ne a rügyek felé lejtessen, ugyanis a megjelenő könnyezési nedv a rügyekre folyva bevakíthatja azokat – magyarázza Ujhelyy Károly, a Kertszövetség országos elnökségének tagja.

Mielőtt a szokásos metszési módszereket sorra vennénk, fontosnak tartom megemlíteni a házikerti új telepítésű szőlők alakító metszését, azokat, amelyek nem karós-tőke kialakításúak. A kordonos művelésnél a másodéves szőlő vezérvesszejét a 60–80 centiméter huzalmagasságban vágjuk vissza. Ez lesz a tőke végleges magassága, itt lesz a tőkefej kialakítása a következő évben. Az innen kihajtott



vesszőkből a három legerősebbet hagyjuk meg, és fölfelé vezessük. A harmadik évben a két erőteljesebb vesszőt lehajlítjuk jobbra és balra a vezérdrót mentén, lekötözzük, és 6-8 rügnél visszavágjuk. Ujhelyy Károly szerint ennél jobban ne terheljük a tőkét.

A következő években a tőkéhez legközelebb eső, két erőteljes vesszőt hagyjuk meg, a többi letermettet eltávolítjuk. A meghagyott két vesszőt jobbra-balra hajtsuk le a vezérdróthoz, és most már 8-12 rügnél vágjuk vissza. A lekötözött vesszők hossza függ a tőkék távolságától. A következő években is így folytassuk. A tőkéhez legközelebbi két vesszőt meghagyjuk, és jobbra-balra lehajlítjuk a vezérdróthoz kötve. Ha a vezérdróttól lefelé 20-30 centiméterével egy segédvezérhuzalt helyezünk, és a vesszők végét lehajlítva ehhez kötözzük, egy íves lekötözést kapunk. Ezzel azt érjük el, hogy a tőkéhez közeli rügyekből is erőteljes hajtások nőnek, ami a következő évi meghagyott vessző előnyére válik. Így folyamatában a termőhajtások az egyéves hajtások 8-12 rügyéből képződnek, amelyekből később zöldhajtásos válogatással, ritkítással 20 centiméterenként hagyunk termőhajtást. Ezzel egy lehajtott vesszőn 4-6 darab új hajtás marad. Ezután még majd a tavasz folyamán fűrtválogatást is végezhetünk.

Szőlőlugas metszése

A lugasszőlők metszése a tőkék életkorától, méretétől, a termésberakodás mértékétől is függ. Minél több termést hagyunk meg a tőkén, annál kevésbé neveli ki, ami a minő-

ség rovására megy. Ha a lugast árnyékolás céljából neveljük, akkor fűrttrikítással szabályozzuk a termés mennyiségét.

Lemosó permetezés

Ujhelyy Károly felhívta a figyelmet, hogy a metszés befejezésekor a tavaszi lemosó permetezésről ne feledkezzünk meg.

A szőlő egyik gyakori betegsége a lisztharmat, az áttelelő képletek már korán, tél végén fertőznek, ezért kénes lemosó permetezéssel védekezzünk ellene. A kén az áttelelő atkákat is gyéríti. Ha paraffinolajat is teszünk a permetlébe, a rovarkártevők, pajzstetvek gyérítését is elérjük. Ha a hőmérséklet több napon át eléri a tíz fokot, rézkészítménnyel is permetezzünk a gombabetegségek ellen. Ma már kaphatók előrekevert lemosó permetszerek, amelyek összetétele rezet, ként és olajat tartalmaz.

Ujhelyy Károly



Nagyanyáink konyhájában és kertjében kincset ért – a hamunak mi is jó hasznát vehetjük

Hamvazószerda a farsang végét, a böjti időszak kezdetét jelenti. Hamvazószerdán a katolikus templomokban az előző év szentelt barkájának elégetéséből való hamuval a híveket „meghamvazzák”, vagyis a hamuval jelképesen megjelölik. A hamuval hintés ősi jele a bűnbánatnak, hiszen az elmúlásra, az élet végére figyelmezteti az embert. De mire is jó a még hamu?

Először is le kell szögezni, hogy bármilyen további felhasználásra – legyen az kerti vagy háztartási – csak a tiszta fahamu jó. A festékes, ragasztott vagy bútorból származó fák sokféle szermaradványt, mérgező anyagokat tartalmazhatnak, ezért ezeknek a hamuját nem használhatjuk fel. Hasonlóan a brikett, a szén, a színes nyomtatott papírok elégetéséből származó hamu sem kerülhet további felhasználásra.

Ha viszont van tiszta hamu a kályhából, kandallóból, annak hasznát vehetjük. Régen a sikos járda felszórását hamuval végezték. Megfelelő erre, bár sokak nem örülnek, ha a hamu nyomot hagy a cipőn.

A hamut szórhatjuk a komposztra, mert az egyensúlyba hozza a komposztunkat. Egyes kertészek jó szívvel ajánlják műtrágyaként, mert magas Ph-értékű, kalciumot és magnéziumot nagymértékben tartalmaz, nitrogént viszont alig. Csinján kell vele bánni, mert könnyen túladagolhatjuk, és nem minden növény kedveli! Váltakozva tegyük a komposztba lombbal, fűnyesedékkal, háztartási hulladékkal.

A savanyú, tőzeges talajt kedvelő növények, mint a rhododendronok, az áfonya, az örökzöldek nem örülnek neki, sőt, ezeknek a növényeknek akár pusztulását is okozhatja a fahamus trágyázás. A mézkezelő, magas kalciumigényű növények viszont hálásak lesznek érte.

Van, ahol a barackfák talajába dolgozzák be tél végén a hideg hónapok alatt keletkezett hamut. Máshol a szőlőtőkék földjére szórják, és jó hatással van a paradicsom- és paprikapalánták növekedésére is. Ami lényeges, hogy a lomb felületére nem kerülhet, mert csúnyán megégetheti a leveleket!

„Az ezüstkéseket, -kanalakat, -kannákat némelyek csak szitált, tiszta hamuval és folyóvízzel átítatott posztóval döröglik. A vasedényeket a jó gazdasszony mindennap hamuval megfényesíti.” (Magyar házi gazdasszony, N. Nagyváthy János Szala vármegye táblabírója által, 1820)

A lúgos hatás, amely a növényeket megmarhatja, az teszi a hamut alkalmassá arra, hogy a háztartásban sokféle módon hasznát vegyük. Régen a mosásnak elengedhetetlen tartozéka volt a mosószóda mellett a hamulúg, ami fahamuból és vízből készült. Egyszerű az előállítás: házilag, egy kiló hamuhoz kb. négy liter zubogó forró vizet kell adni. Ezt lehetőleg a szabadban, fémvödörben vagy -fazékban végezzük. Az elegyet alaposan elkeverjük, egy napon át állni hagyjuk, majd az így keletkezett letisztult, sárgás



folyadékot leszűrjük, és kész. Erős zsíroló szert kapunk, amelyet önmagában, vagy más mosószerrel keverve is használhatunk. Az erősen szennyezett ruhákat hamulúgos vízben áztassuk mosás előtt. A hamulúghoz reszelt mosószappant adva remek háztartási tisztítószer készülhet, amelynek némi illóolajjal adhatunk kellemes szagot.

Régen a házi szappankészítéshez hamulúgot és állati zsíradékot használtak, ma ezt talán el sem tudjuk képzelni! Kisiskolás voltam, amikor vegyész-mérnök nagyapám megmutatta, és le is írta nekem a szappankészítés mikéntjét, egészen elborzadtam tőle. Attól fogva gyanakodva néztem az illatos, fehér szappanra: hamuval és zsírral mosom magam, hogy tiszta legyek? Aki igazán természetes házi szappant szeretne készíteni, annak érdemes a hozzávaló hamulúgot is magának előállítania.

A lúgkészítésből visszamaradt iszap remek sűrűlőszer, de a bográcsot hideg, száraz hamuval is tisztára dörögölhetjük. Fontos, hogy mindig legyen rajtunk védőkesztyű, amikor hamuval és származékaival van dolgunk!

A hamu régi tapasztalatok szerint jól bevethető nem kívánatos betolakodók, apró rágcsálók, rovarok ellen is. A pincében szórjuk a sarkokba, tegyük a járatokba, a ventilációs útra. A meztelen csigák ellen is hatékony fegyver, ha az ágyás vagy a védeni kívánt növény köré hamugátat építünk. Hátránya, hogy a szél hamar elfújja, de ha elég vaskos hamuréteget terítünk le, akkor el tudunk csípni jó néhány meztelen csigát.

Ha van fatüzelésű kályha, ha keletkezik jó fahamu, a világért se öntsük a kukába! Várjuk meg, míg teljesen kihűl, mert a forró hamu alattomos, hirtelen lánggra tud lobbanni, ha nem vigyázunk. Gyűjtsük a hideg hamut biztonságos fémedénybe, és meglátjuk, nem hamvába holt ötlet a hasznosítása. Sőt!

Halmos Monika
fitoterapeuta, virág- és borsommelier, író

Akiért ma a harang szólt – Sztankay István

Sztankay István (Budapest, 1936. február 14. – Budapest, 2014. szeptember 12.) a **Nemzet Színésze** címmel kitüntetett, **Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas magyar színművész, rendező, érdemes művész, a József Attila Színház örökös tagja.**

Díjai: Jászai Mari-díj (1966, 1974), Farkas–Ratkó-díj (1967), SZOT-díj (1970), Érdemes művész (1978), Erzsébet-díj (1992), József Attila-gyűrű (1994), Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztje (1997), Kossuth-díj (1998), a József Attila Színház Nívódíja (2003).

Ezenkívül a József Attila Színház örökös tagja (2006), a nemzet színésze (2012).

Édesapja görög katolikus pap volt, mely nem vetett túl jó fényt az ötvenes években színésznek felvételiző fiúra. Amikor a Színművészeti Főiskola felvételijén édesapja foglalkozása felől érdeklődtek, ő azzal vágta ki magát, hogy pásztor. A felvételiztetőket azonban nem sikerült ennyivel megnyugtanni, s be kellett vallani, hogy lelkipásztor.

A templom varázsa, a misék koreográfiája keltette fel benne az érdeklődést a színház iránt, mert ezen a téren a kettő meglehetősen hasonlít egymáshoz. Mielőtt azonban véglegesen is a világot jelentő deszkákat választotta volna, az élet számos területén kipróbálta magát. Volt segédkantor, dolgozott kifutófiúként a Bástya Ktsz.-ben, anyagmozgatóként a Hídépítőknél és csillás is volt föld alatti építkezéseknél. 1957–61 között tanult a Színművészeti Főiskolán, majd diplomájának megszerzése évében Miskolcra szerződött, ahol 1963-ig időzött, majd a budapesti Nemzeti Színház tagja lett 1974-ig, a Madách Színház tagja 1974–90 között.

Ezután a szabadúszást választotta, majd 1991-ben a József Attila Színház társulatához csatlakozott.

1963-ban a Hattyúdal című sikeres magyar film egyik főszereplőjeként az egész ország megismerte arcát. Népszerűségét csak fokozta az 1968–71 között vetített a Bors című tévésorozat, amelynek címszerepét játszotta.

Egy időben a művészt is zavarta, hogy nem nőtt épp „kosaras” magasságra. Különösen egy darabban jött ez elő erősebben, amelyben hős, férfias férfit kellett alakítania. A rendező, Egri István félrehívta Sztankayt, és megkérdezte, mi zavarja. „Nem vagyok én ehhez kicsi?” – kérdezte a színész. „Ezt nekem mondd?” – kérdezett vissza Egri, aki még Sztankaynál is alacsonyabb volt. Ezért nem lett belőle válogatott labdarúgó, mert bár jól védett, de – és erre 18 évesen rá is ébredt –, nem nőtt bele a kapuba.

A színész legendás színpadi párost alkot Schütz Ilával. Rengeteg darabban dolgoztak együtt. A Jövőre veled ugyanitt című vígjátékkal mintegy 450-szer kacagtatták meg a nagyjérdeműt. Erről, róla szól Sas György Újra veled ugyanitt című könyve is.

A művész több Shakespeare-vígjátékban játszott már, de nagy vágya nem teljesült, hiszen királydrámában nem kapott szerepet. Nagyszerű színészi feladatok megoldása elé állította azonban a József Attila Színház a Kilencen, mint a gonoszok című darab főszerepében, melyet az író, Horváth Péter Sztankay számára írt.

A színész, rendező kedvenc időtöltése a szönyegrojtók kiegyenesítése és a terítők megigazítása volt. Szabadidejében megszállottan gyűjtötte a rádiókat és a zseblámpákat, több tucatot tartott a ház minden zugában. Valamennyi darabját féltve őrizte. Egyszer felesége autójában elromlott a belső világítás, és kölcsönkérte férje egyik zseblámpáját. „Nekem nincs egy fölösleges sem!” – hangzott a válasz.

Élete utolsó éveiben átmenetileg visszavonult, de 2012-ben úgy tűnt, visszatér egy szerep kedvéért a fiának a saját életéből merített és írt színdarabjában a Pesti Magyar Színházban, azonban csak filmbejátszása révén jelent meg a színműben, amelyet Facér pasi naplója címmel mutattak be. 2013-ban azonban végleg visszavonult mindenfajta szerepléstől.

Élete utolsó hónapjaiban leromlott az egészségi állapota. Depresszióban szenvedett, sem inni, sem enni nem akart, fizikailag legyengült, Alzheimer-kórban szenvedett. Utolsó televíziós interjújában rendkívül letargikus, reményvesztett ember benyomását keltette, akiből teljesen elszállt az életkedv. A kórházban szerettei körében, békésen távozott az élők sorából.

Harminc évig élt Budapesten a Városmajor utcában, ahol emlékére táblát avattak a ház falán.

Forrás: Fürjes Szabolcs cikke/Itthonrolhaza.hu



Mit jelentenek az alábbi kifejezések?

Véghné Reményi Mária, a Nyugdíjasok Budapesti Szövetségének elnöke összeállított egy listát, amelyben olyan kifejezések vannak, amelyeket a mindennapokban hallunk a rádióban, tévében, és olvashatunk az újságokban és az internetes hírekben, netán használjuk is némelyiket. A kifejezések idegen eredetűek, de mára meghonosodtak a magyar nyelvben. Biztos értjük a jelentésüket?

Frissítsük fel hát tudásunkat!

Abszolvál

Befejez, kivitelez; iskolát elvégez; felment, mentesít valamitől.

Anarchia

Fejetlenség, zűrzavar, észszerűtlen rendszer, a rendezettség hiánya, amikor nincs semmilyen biztos támpont, amelyhez viszonyítani lehetne.

Arrogáns

Kihívóan önhitt, öntelt (személy), aki túl sokat képzel önmagáról, másokkal lekezelően bánik, őket figyelmen kívül hagyja.

Bojkottál

Szervezetten visszautasít, megtagad.

Bónusz

Jutalom, váratlan többlet vagy előny, amelyet többnyire tartós együttműködés esetén, annak megerősítése céljából adnak.

Bürokrácia

Hivatali gépezet. Az állam hatóságainak vagy igazgatási szervek hálózata. Negatív értelemben: az ügyintézésben tapasztalt merev, szűk látókörű magatartás.

Curriculum vitae

Önéletrajz; rövid élettörténet; életrajz, életpálya.

Causa

Okozat, okáért, miatt, végett.

Cerberus

Az alvilág kapuját őrző, háromfejű kutya.

Didaktikus

Oktató, tanító, nevelő szándékú/hatású.

Dinamikus

Erőteljes, lendületes, erős, mozgékony, belső energiában gazdag.

Demens

Szellemileg leépült állapotú. Orvosi használatban azonban a szellemi képességek hanyatlásával, csökkenésével azonos.

Elementáris

Egyszerű, alapvető, kezdeti, elemi, elemi erejű, átütő erejű, viharos, megfélemezhetetlen.

Erodálódás

Lepusztulás, hanyatlás.

Esszencia

Valaminek a lényege. Olyan tulajdonságok összessége, amelyek nélkül az illető dolog nem létezhet.

Homogén

Egynemű, azonos elemekből álló. Egységes, egyöntetű (állapot, jelenség, működés); azonos elemekből, részekből álló (egész, anyag, dolog).

Induktív

Egy speciális esetből valamilyen általános törvényszerűsége következtető.

Innováció

Szakmai fejlesztés, újítás létrehozása, egy új ötlet megvalósulása.

Idea

Eszme, gondolat, valamiről alkotott fogalom, ötlet.

Konklúzió

Következmény, tanulság; következtetés. Véggkövetkeztetés; egy írásmű vagy gondolatsor eredményeinek végső megállapítása, összefoglalása.



Konszenzus

Egyezés, egyetértés, megállapodás. Egyetértés vagy megegyezés két ember, vagy egy adott csoport tagjai között.

Konszolidált

Rendezett, szilárd, tartós.

Patent

Szabadalom, találmány, szabadalmi oltalom, kiváltságlevél, minőségi tanúsító jegy.

Páciens

Beteg személy, aki orvosi kezelés alatt áll.

Pluralizmus

Többféle nézet vagy érték létezése egyszerre; több egymással versengő párt jelenléte.

Szankció

Büntetés, megtorló intézkedés; jogerős intézkedés tiltott vagy nem engedélyezett, káros tevékenységekkel szemben.

Szinonima

Rokon értelmű, hasonló jelentésű, rokon értelmű szó, amelynek jelentése azonos egy másikéval, vagy hasonló ahhoz.

Szubsjektív

Az egyén érzésvilágából kiinduló, elfogult, nem tárgyilagos hozzáállás.

Veritas

Igazság, igazságosság, nyíltság, őszinteség.

Virulens

Fertőzőképes, káros hatás kifejtésére képes.

Vitriolos

Maróan gúnyos, megsemmisítő hatású.

Budapest vendége volt Ludányhalászi

„...NYÚJTOM A KEZEM”

Bevezető

A 20. században, az I. és II. világháború után megnövekedett Budapest lakossága. A fővárosba költözések fő oka akkor a munkalehetőségek keresése és a háborúk után meginduló élni akarás, a lerombolt város újjáépítése volt. Mindez varázsvesszőként szivta a fővárosba a vidék, a falvak lakóit.

A II. világháború után a munkalehetőségek mellett újabb lökést adott a népesség növekedésnek a lakhatási lehetőségeket, munkát biztosító házgyárak elindulása.

Budapest mai többségi lakosságának rokonai még mindig vidéken, falvakban élnek. Jelenleg a fővárosi lakosság jelentős részét a betelepültek és itt születettek utódai alkotják a több évszázaddal ezelőtt idetelepült városi „öslakosok” előtt.

A szolgáltatások bővülésével a városban élők számára egyre jobb lett az élet, javult az életminőség. Ez növelte a különbséget a városi és a vidéki élet között.

A 21. századdal elindult a technika és az informatika rohamos fejlődése, amely a vidék és a város közötti különbséget csökkentette. Csupán néhány kulturális, oktatási, közlekedési szolgáltatásban, egészségügyi ellátásban maradt némi városi előny, amely a mai napig is ismert. Ezzel szemben a vidéki élet természeti közelséget, jó levegőt ad az ott lakóknak.

A városba kerültek idővel kezdték elfelejteni a szülőhely, a falvak évszázadokon át megőrzött, átörökölt hagyományait, jó szokásait, és nem adták át utódaiknak.

Kezdeményezés

A Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége elhatározta, hogy ismerkedési céllal meghívja ünnepi rendezvényeire egy-egy térség, falu képviselőit.

Első alkalommal a Nógrád megyei Ludányhalászit hívtuk meg. A falu Szécsény és Balassagyarmat közelségében van. A lakói zömmel növénytermesztéssel foglalkoznak, de többen a közeli városokban vállalnak munkát.

A régi hagyományokat hűségesen őrzik. Így jött el meghívásunkra Ádám Róbertné főköltőkészítő népművész, és elhozta magával a ludányhalászi híres főköltőit és népviseleti babáit. Érdekes legendát mesélt el a szépséges főköltőkről:

A szájhagyomány szerint a faluban járt annak idején Petőfi Sándor, aki szintén megcsodálta a bemutatott főköltőket, és azt mondta, hogy a leendő feleségének is ilyet kell viselnie.

Bemutatott néhány főköltőt és népviseleti babát. Mesélt arról is, hogy 2021-ben alakult a BÁRSONY Művészeti Kör, amelynek alapítója Végh József László ludányhalászi lakos volt. A kör irodalommal, zenével és képzőművészekkel foglalkozik. A faluban színvonalas irodalmi megemlékezéseket tartanak költőkről, vallási ünnepekről, régi és új képzőművészeti alkotásokat mutatnak be. A kör működése, évszakos programjai iránt egyre nő az érdeklődés a falu lakosai körében.

Találkozásunkon kötetlen beszélgetésen mi Budapestről mondtunk el néhány érdekességet, például a Lánchíd és a budai Sikló történetét.

Kölcsönösen örültünk a találkozásnak, és a kötetlen beszélgetések folytatásában maradtunk.

Megállapítások

Az tény, hogy az ember nem határozhatja meg előre, hogy milyen korba és hová szülessen. A korszak, a hely, az életlehetőségek, a hagyományok alakítják a szokásokat, amelyek sokszor nagyon különböznek és eltérőek. Ez sokakban a másik ember elutasítását okozza, és általános félelmet kelt!

Az emberi alapértékek azonban azonosak. A különbözőségek, eltérő szokások, életmód megismerésével elmúlik, megszűnik a másiktól való félelem, és elfogadható lesz az egymás mellett élő EMBER!

Törekedjünk a másik ember megismerésére, és nyújtsunk kezet egymásnak!

Budapest, 2024. február 17.

*Véghné Reményi Mária,
a Nyugdíjasok Budapesti Szövetségének elnöke*



A mélység, amely elnyelt tankokat és téglagyárat is

A FENEKETLEN-TÓ TÖRTÉNETE

Ha rendeznénk egy „fenyegető elnevezésű budapesti helyek” versenyt, a Feneketlen-tó biztosan dobogós lenne. Na de miért ijesztgetik saját magukat a XI. kerület lakói ilyen névvel, amikor a kedvelt pihenőpark közepén elhelyezkedő festői kis tó maximum négy-öt méter mély, és az elmúlt évtizedben nemhogy fürdeni, de még horgászni sem lehetett benne? Utánajártunk a Feneketlen-tó történetének.

A Feneketlen-tó keletkezésében fontos szerepe van annak az agyagnak, amelyet a Duna a szabályozása előtt hordott a területre. Innen nyeri a 19. század közepén a Kosztolányi Dezső tér helyén működő téglagyár a munkához szükséges alapanyagot. Egészen addig, ameddig 1877-ben átvágnak egy föld alatti vízfolyást, így felszínre tör a víz, és lassan feltölti a bányászathoz használt vermet. A téglagyárat végül csak 1889-ben zárja be a főváros, akkor már szabályos kis tó csillog az egykori bánya helyén.

A tó területe ekkor még sokkal nagyobb, egészen a Villányi útig húzódik, az ellenőrizetlen vízbe pedig nyaranta

többen is belefutnak. Az elkövetkező 20-30 évben a fokozatosan egyre elhanyagoltabbá váló terület vadabbnál vadabb mondák színhelye lesz. A Tanácsköztársaság végeztével például halottakat sodor partra a víz, míg a környék egyes lakói rákászással próbálják túlélni az élelmiszerhiányt.

A tó képéhez hozzátartozik a partján álló templom és iskolaépület. A ciszterci rend már 1912-ben, a háború előtt egy nagyobb üres telket kap a területen, hogy templomot, iskolát és rendházat építsenek. A háború azonban derékba törte a terveket, végül csak 1924-ben kezdődhet meg az építkezés. A Szent Imre Gimnázium 1929-ben készül el, a Szent Imre-plébániatemplomot pedig 1938-ban szentelik fel.

A tó elnevezése is a ciszterci építkezéseikhez kötődik, ugyanis a területrendezéskor elhordott földet ide hordták, ám az furcsa módon ahelyett, hogy lesüllyedt volna, lebegett a vízen, innen származik tehát az elképzelés, hogy a tónak valójában nincsen alja. Helyszínünknek egyébként nem ez volt az első neve, korábban hívták Téglaházi-, Átlós



Fotók: Juhász Norbert

úti, Lágymányosi- és Villányi úti, Háromházi és Horthy Miklós úti tónak is.

Vad legendák

Az egyik legkorábbi legenda igen barátságos fényben tünteti föl a tó kialakulását. Eszerint ugyanis a téglagyári munkások, amikor az agyagbánya gödréből feltörő forró víz elől hanyatt-homlok menekültek, hátrahagyták szerszámaikat és gépeiket, a szerencsétlenül járt dolgozók holttestét és a hatalmas eszközöket pedig elnyelte a mélység. Azért nem lehet halászni a tóban, mert a vízben nyugvó alkatrészek elszaggatják a hálókát.

A tó nem létező fenekén található tárgyakról szintén sokféle pletyka kering. A Tanácsköztársaság után a parton talált testek miatt sokáig átkozottnak tartották a helyet, a második világháborúban azt suttogták, hogy tankokat is elnyelt a víz, a 70-es években pedig olyan szóbeszéd látott napvilágot, hogy medertakarítás miatt egyszerűen leengedik a tavat.

A „mit rejt a mélység” kategória győztese azonban kétségtelenül az a városi legenda, amely szerint egy bűvár egymillió forintot talált a vízben. A szóbeszéd útján terjedő történetnek két befejezése is ismert: egyik szerint a férfi megtartotta a jelentős összeget, a másik szerint viszont ehhez nem volt elég mersze, így leadta a rendőrségnek. Utóbbi formájában az eset további remek témát szolgáltat, még hosszú percekig vitatkozhatunk arról, hogy mi mit tennénk hasonló helyzetben.

A valóság azonban néha még a fantáziánál is bizarrabb ötleteket szül, hiszen a 20-as években az egyetemi városon át a strandig a legfurcsább ötletek merültek fel a terület hasznosítására, miközben az folyamatosan pusztult, a környékbeli építkezésekről hulladékot hordtak ide, ráadásul a tóból nyerték a közelben lévő teniszpályák takarításához szükséges vizet, az itt keletkezett szennyvizet pedig beleengedték.

A 40-es évekre teljesen lepusztuló területet csak az 50-es években hasznosítják, 1958 és 1960 között Jancsó Vilmos,

illetve Mócsényi Mihály tervei alapján, utóbbi vezetésével alakítják ki a parkot. Az építkezés során a meg nem épült ciszterci rendház betonelemeivel stabilizálják a tó falát. Végül egy olyan kellemes, intim hangulatú tér jön létre, ahol fiatalabbak és idősebbek egyaránt jól érzik magukat, és ahova a hatalmas fák és a terület ereszkedő kialakítása miatt a vártnál jóval kevésbé hallatszik be a forgalmas Bartók Béla út zaja. A látkép különösen a Kosztolányi Dezső tér felől idilli, hiszen Mócsényi úgy tervezte meg a környezetet, hogy a part közelében található ciszterci templom képe visszatükröződjön a tóban.

Mivel az építkezést a helyi lakosok és a környéken lévő iskolák diákjai társadalmi munkában végezték, a területet korábban Ifjúsági parknak is hívták, ma azonban a Feneketlen-tó körüli park a kerület két korábbi kedves lakójának emlékét őrzi. A Villányi út felőli oldal a sokak által szeretett Olofsson Placid bencés szerzetesről kapta nevét, míg a Bartók Béla út felőli rész a nemrég elhunyt kiváló színészről, Töröcsik Mari nevét viseli.

A mindössze négy-öt méter mély tavat korábban tápláló források a 80-as években elapadtak, ma már esővízből és a Sas-hegy vízgyűjtő területéről kapja az utánpótlást. A vízminőség javítására az 1980-as években levegőztető berendezést és szökőkutat telepítettek, a horgászatot 2010-ben tiltották be.

A Feneketlen-tó ma a kerület egyik legszuperebb zöldfoltja, ahol kellemes vendéglátóhelyek, délelőtti és családi elfoglaltságokhoz a Kornél kávézó, az estekre pedig az új Budai Parkszínpad vagy az Este11 áll a rendelkezésünkre. A tó csodaszép látványt nyújt az egykor Park néven üzemelő Hemingway Étteremből is. Ha sportolni szeretnénk, akkor futópálya és felnőtt fitneszpark, valamint teniszpályák várnak, a gyerekek pedig a játszótéren engedhetik ki a felgyülemlett energiát. A Feneketlen-tó neve ellenére békés helyszín, ahol fiatalabbak és idősebbek egyaránt találnak maguknak kellemes elfoglaltságot.

Forrás: Nagy Zsófia
Welovebudapest.com

Vásárlói panaszok

Tiszteletlen vállalkozók, ismert vagy ismeretlen marketplace felületek, magánszemélytől vett áruk, átvert fogyasztók, vissza nem fizetett vételárak, tömegével érkező online fogyasztói panaszok

Szinte kivétel nélkül minden ügýtípussal, így termék vásárlása vagy szolgáltatás nyújtása kapcsán történt hibás teljesítéssel, átverésekkel kapcsolatos fogyasztói panaszokkal is találkozunk szakembereink a Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetsége (FEOSZ) által és az az Igazságügyi Minisztérium támogatásával működő telefonos és e-mailes ügyfélszolgálatra érkező megkeresések kapcsán.

Sajnos nem meglepő tendencia, hogy a panaszok jelentős hányada a webáruházakkal vagy online platformon történő rendelésekkel, vásárlásokkal kapcsolatos.

Egyáltalán nem mindegy, kitől és hol vásárolunk egy adott terméket online. A beérkező panaszokból is egyértelműen látszik, komoly gondokat is okozhat egy, elsősorban talán fantasztikusnak tűnő ajánlatra azonnal lecsapni. Ha például valamely közösségi oldal marketplace felületén, illetve az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő Vinted vagy Jófogás applikációkban magánszemélytől vásárolunk egy árucikket, jogilag teljesen más helyzetbe kerülünk, mintha azt egy vállalkozás honlapján tettük volna meg. De ugyanígy problémás lehet, ha az online felületen nem a platformot üzemeltető vállalkozás, hanem egy másik kereskedő az eladó fél.

I. Az online fogyasztóvédelem alapvető szabályairól rendelkező, *a fogyasztó és a vállalkozás közötti szerződések részletes szabályairól szóló 45/2014. (II. 26.) Korm. rendelet* fogyasztókat védő előírásai csak akkor érvényesülnek, ha kifejezetten **fogyasztó és vállalkozás közötti jogviszonyról van szó**, azaz amikor a fogyasztó kifizeti vagy vállalja, hogy kifizeti az áru ellenértékét egy vállalkozás számára.

Ennek, vagyis a szerződés másik oldalán lévő fél jogi megítélésének nem csak azért van jelentősége, mert nem árt tudni, kivel szerződünk, hanem azért is, mert **a Korm. rendeletből fakadó fogyasztói jogok is csak akkor illetik meg a vásárlót, ha a terméket vállalkozástól rendelte**. Így például nem illet meg bennünket az indokolás nélküli 14 napos elállás joga akkor, amikor magánszemélytől, például valamely közösségi portálon vagy online platformon vásárolunk meg egy adott terméket.

De szintén nem vonatkoznak az egyes tartós fogyasztási cikkekre vonatkozó kötelező jótállásról szóló 151/2003. (IX. 22.) Korm. rendelet rendelkezései sem egy ilyen típusú vásárlásra, és ugyancsak nem mellékesen, *a fogyasztóvédelemről szóló 1997. évi CLV. törvény* panaszkezelésre vonatkozó rendelkezései sem alkalmazandók két magánszemély között létrejövő szerződéssel összefüggésben.

Hogy egy egyszerű példával éljünk: ha egy vállalkozás által üzemeltetett online webshopból rendelünk egy 250 ezer forintnál drágább új mobiltelefont, az átvételtől számított 14 napon belül elállhatunk a szerződéstől. Elállás nélkül pedig három év kötelező jótállási időn belül érvényesíthetjük jótállási jogainkat is, ha a készülék meghibásodik.

Ha azonban a telefont – amely lehet akár a vásárláskor új, kifogástalan állapotban lévő is – **egy online platformon vesszük meg egy másik magánszemélytől, se elállási, se jótállási jogunk nincs, és bármilyen probléma esetén a békéltető testületi eljárás sem áll rendelkezésre.**

II. De még ha az eladó fél vállalkozásnak minősül, akkor is fontos tudnunk, ki áll a szerződéses jogviszony másik oldalán, azaz ki maga a vállalkozás. A FEOSZ-hoz érkező panaszok alapján rendkívül gyakoriak azon esetek is, amikor a vásárló egy online platformon, úgynevezett **marketplacen vásárol meg egy adott terméket**, majd amikor kifogása merül fel a vásárlással kapcsolatban, meglepően tapasztalja, hogy a marketplace-t üzemeltető vállalkozás azzal utasítja el, hogy nem áll fenn közöttük szerződéses kapcsolat. Sok esetben ugyanis a marketplace – ami lehet akár egy online webáruházként is működő kereskedő – csak a felületet biztosítja más vállalkozások számára, amelyek ezen platformon keresztül értékesítik termékeiket.

Ezért nagyon fontos minden vásárlás előtt utánanézni, **ki is az eladó valójában: maga a platformot is működtető vállalkozás, vagy pedig egy harmadik fél**, amely így csak közvetítőként használja az online felületet. Ez utóbbi esetben ugyanis a vásárló ezen vállalkozással kerül jogviszonyba, így kifogását is vele tudja rendezni. Ha sikerül. Mert mint alábbi példánk mutatja, ez sokszor egyáltalán nem könnyű, kiváltképp, ha nem jóhiszemű az eladó fél.

A FEOSZ-hoz forduló egyik fogyasztó az eMAG oldaláról vásárolt egy visszapillantó tükröt tolatókamerával. A termék kipróbálásakor azonban egyértelművé vált, hogy az hibás, az egyik sarka ugyanis törött volt, a kijelzője pedig be sem kapcsol. Még aznap visszaküldte a hibás tükröt az eMAG-nak, amely egy héten belül el is végezte a „termékellenőrzést”, a hivatalos visszajelzés alapján „a termék megfelelt a visszaküldési feltételeknek”.

A pénz visszafizetési opciót választotta, egyébiránt erre hibátlan termék esetén is lehetősége van a vásárlóknak, hiszen online rendelés esetén a fogyasztó és a vállalkozás közötti szerződések részletes szabályairól szóló 45/2014. (II. 26.) Korm. rendelet 20. §-a alapján a fogyasztót 14 napon belül indokolás nélküli elállási jog illeti meg.

A bejelentés óta közel egy hónap eltelt, a vásárló pedig azóta sem kapta vissza a vételárat. Pedig a fogyasztó és a vállalkozás közötti szerződések részletes szabályairól szóló 45/2014. (II. 26.) Korm. rendelet 23. § (1) bekezdése alap-



ján a kereskedő tizennégy napon belül köteles visszatéríteni a fogyasztó által ellenszolgáltatásként megfizetett teljes összeget, ideértve a teljesítéssel összefüggésben felmerült költségeket is.

Amikor újfent kifogással élt a vásárló az eMAG felé, egy munkatársuk jelezte, hogy az eladó vállalkozásnak kell teljesítenie a visszautalást, mivel harmadik fél az eladó.

Azaz – a fenti típuspanaszoknak megfelelően – ebben az esetben az eMAG csak közvetítőként, platformként vesz részt a szerződéskötési folyamatban, az eladó azonban az a kereskedő, amely a terméket forgalmazta. De ezt a fogyasztó nem tudta!

Természetesen ennek a forgalmazó kereskedőnek ugyanazon jogszabályi kötelezettsége vannak, mintha maga a platform lett volna az eladó, azaz a fogyasztó és a vállalkozás közötti szerződések részletes szabályairól szóló 45/2014. (II. 26.) Korm. rendelet szabályai – így például az indokolás nélküli elállás esetére vonatkozó pénzvisszafizetési kötelezettség – rá is vonatkoznak.

III. Természetesen mindez nem jelenti azt, hogy a platformot biztosító, de az adott termék tekintetében eladónak nem minősülő vállalkozásnak ne lennének jogszabályi kötelezettségei. Ezek a tevékenységek úgynevezett **online közvetítő szolgáltatásoknak minősülnek**, amelyek szolgáltatásaik révén lehetővé teszik az üzleti felhasználók számára áruk és szolgáltatások fogyasztóknak való kínálását azzal a céllal, hogy **előmozdítsák az üzleti felhasználók és a fogyasztók közötti közvetlen ügyletek kezdeményezését**, tekintet nélkül arra, hogy az ügyletekre végül hol kerül sor. Magyarán, platformot biztosítanak a vállalkozás részére, hogy a fogyasztónak egy terméket vagy szolgáltatást kínáljanak.

Az online közvetítő szolgáltatások üzleti felhasználói tekintetében alkalmazandó tisztességes és átlátható feltételek

előmozdításáról szóló, az Európai Parlament és Tanács (EU) 2019/1150 Rendelete (2019. június 20.) szigorú kötelezettségeket ír elő ezen szolgáltatók számára, hiszen mind a fogyasztók választására, mind a platformot használó vállalkozások üzleti eredményességére jelentős hatással van a szolgáltatók tevékenysége.

Ezért olyan, jogszabályi kötelezettségeknek kell megfelelniük többek között, mint hogy a szerződési feltételeik világosak és érthetőek legyenek, a rangsorolás szempontjait is egyértelműen jelezniük kell, nem mindegy, mi alapján került egy áru vagy egy szolgáltatás a keresési lista elejére.

IV. Végül, de nem utolsó sorban arról az esetről is szólnunk kell, amikor például távol-keleti, rendkívül olcsó webáruházról rendelünk egy terméket. **Az egyre nagyobb népszerűségnek örvendő és elsősorban fiataloknak szánt weboldalak ugyanis az alacsony áraival és az ingyenes szállítással érthető módon vonzóak a vásárlók számára, teszik ezt tökéletes dizájnú weblapjaikon.**

Ugyanakkor két dologgal nem árt tisztában lenni: egyrészt **a termékek minősége jelentős kívánnivalót hagy maga után**, másrészt egy esetleges **jogvita megoldása is komoly nehézségekbe ütközhet**, még akkor is, ha maga az eladó fél esetleg vállalkozásnak minősül. Ne lepődjünk meg tehát, ha egy ilyen oldalról nem a minőségi szempontból legjobb termék érkezik meg, de ha mást kaptunk, mint amit rendeltünk, fogyasztói jogainkkal ilyenkor is megpróbálhatunk élni, csak a valóságban sokkal nehezebb lesz.

V. Természetesen fogyasztói problémák akkor is felmerülhetnek, **ha megbízható vállalkozástól** vásárolunk, és a **FEOSZ Ügyfélszolgálatára érkező megkeresések között** számos ilyen panasz is akad: a leggyakoribb eset, hogy **nem a rendelt termék érkezik meg a vásárlóhoz**, és amikor ezt a fogyasztó jelzi az eladó felé, gyakran szembeállít azzal, hogy **a kereskedő elérhetetlen, vagy egyáltalán nem válaszol a megkeresésre.**

Mindezeket figyelembe véve, a legfontosabb védelem az előzetes tájékozódás: kitől vásárolunk, vannak-e az eladónak megfelelő elérhetőségei feltüntetve, esetleges korábbi fogyasztói kommentekből is szerezhetünk információkat.

Ne felejtjük el soha: Nem biztos, hogy a találati listában elsőként feldobott, adott esetben még rendkívül olcsó terméket is árusító webáruház a legmegbízhatóbb palettán, nyugodtan keressünk, kutassunk és hasonlítsuk össze a rendelkezésre álló lehetőségeket minden szempontból, mielőtt jelentős összeget adunk ki vásárlásunk során!

| HÁROM MAGYAR SZÓ-ROBORGÁS | 2 | vízszint-szabályozó szerkezet | kör közepel | I | megvalósíthatatlan |
|---|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|--------------------|
| 1 | | | | | D |
| kétes! | | | fél rónk! | | |
| falévit szél által halk hangozó ad | | | Paál László szülőhelye | | |
| egészséget lassan törökretesz | | | | | |
| szigetközi község | | | | | |
| Pápa centruma | | | ima eleje! | | |
| római 100 | | napszak importolaj | messzire hajít | | |
| hővel (mértékegység) | | | fontos gazdasági terület | U | |
| világbanok sportlovánk (Péter) | | | talai ukrán-román folyó | | |
| G | | | mocsár csonthé-est terem | | |
| lő futás-módja: vágta | L | Bártla mai neve abesszin | | | |
| titószó | | latin roml lejtől a törzsön | | | |
| Etel egyik becézése | | | a -tól ragpája gazt int | | |
| tej, angolul (=MLK) | | | víz eléri a 100 C°-ot (reg róka) | | |
| citrom nedve | J | | | | |
| | bec. szülő énekes-madár | | | | |
| | széles csik hó teljeser eltakar | | | | |
| dísz vécsoport | | | entán jele kert szerszám | | |
| -nak ragpája felelet | | | kötőszó habzó ital régiesen | | |
| V | | | | | |
| hasad | | | | | |
| park; több cég, gyárüzem együttese | | | | | |

A rejtvény ezúttal három magyar közmondás.

A december havi megfejtés:

Arra vagyok kíváncsi Béla, hogy mikor szűnik meg az ötforintos?

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Beczáné Panaretos Lilian, Ózd

Mostani beküldési határidő:

2024. április 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

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

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.

| | sporciók világ-márka | csodás, mítikus történetet ad elő | korszak | színház-és mozilátogató | 3 |
|---|---------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------------|---|
| küzdőtér | | | | | |
| jónavaló, becsülétes | | | | | |
| valódi, eredeti | | | | | |
| edény belső része! | | előd sok diák rühell! | | | |
| havasi rét ilyen nép a cseh is | | | | úgós Gúnár.... gyermek-bágy | I |
| S | S | kor, angolul (=AGE) | | | |
| római 100 | | deciliter, rövidítve | pillanatnyilag, most | első része alatti helyre, népiesen | |
| hővel (mértékegység) | | | fontos gazdasági terület | U | |
| világbanok sportlovánk (Péter) | | | talai ukrán-román folyó | | |
| G | | | mocsár csonthé-est terem | | |
| lő futás-módja: vágta | L | Bártla mai neve abesszin | | | |
| titószó | | latin roml lejtől a törzsön | | | |
| Etel egyik becézése | | | a -tól ragpája gazt int | | |
| tej, angolul (=MLK) | | | víz eléri a 100 C°-ot (reg róka) | | |
| citrom nedve | J | | | | |
| | bec. szülő énekes-madár | | | | |
| | széles csik hó teljeser eltakar | | | | |
| dísz vécsoport | | | entán jele kert szerszám | | |
| -nak ragpája felelet | | | kötőszó habzó ital régiesen | | |
| V | | | | | |
| hasad | | | | | |
| park; több cég, gyárüzem együttese | | | | | |
| | | vitóz; petőli ebbe szélő költeménye | | | |
| | | A két Jókai regénye | | | |
| J | | | | ovigén vegyjele utód | |
| viccbeli inas | | | lincs sorf | | |
| néző csak | | | szesz, ergőben | | |
| olasz autók jelzése | | lefkész pecsét helye.röv. | | | |
| holdutazás járműve | | becézett Piroška sugár jele | | | |
| Ü | | | | | |

