

GENERÁCIÓNK

XXII. évfolyam 3. szám

Ára: 400 Ft

VÁNDORFI LÁSZLÓ

A SZÍNHÁZ EGY
NAGYON SAJÁTOS
KÖZEGE AZ EMBERI
ÉLETNEK

NYOSZ-hírek

A győri Nagyinet
képzésről



10–11. oldal

Nagyoldal

Országos Gyalogló
Idősek Klubhálózata



17. oldal

Művészlegenda

Koncz Zsuzsa:
Pályakép



28–29. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Mikor van húsvét?

A húsvét a kereszténység legnagyobb ünnepe, a Krisztus-központú kalendárium központi főünnep. Az Újszövetség szerint Jézus – pénteki keresztre feszítése után – a harmadik napon, vasárnap feltámadt. Kereszthalálával megváltotta minden ember bűnét, feltámadásával pedig győzelmet aratott a halál felett. A valláson kívül is a tavaszvárás, a tavasz eljövételének ünnepe is, amelyet március vagy április hónapban (a Hold állásának megfelelően) tartanak. A húsvétnak megfeleltethető az időben korábban kialakult zsidó vallási ünnep, a szabadság ünnepének (hág háhéru) is nevezik. A húsvét a pészahhal ritkán esik egybe, mivel a Hold járása szerinti naptár és a két változó ünnep számításától függ. A húsvét egybeesik a tavaszi napéjegylenlőség idején tartott ősi pogány termékenységi ünnepekkel is, amelyek eleme a feltámadás, az újjászületés. Az ünnep napjainkban sokak számára a tavasz beköszönésének ünnepe, amely vallástalan tartalommal, a szabadban töltött szórakozást jelenti, a húsvéti nyúl és a húsvéti tojás szimbólumaival.

A nyugati kereszténység húsvétvasárnapja legkorábban március 22-ére, legkésőbb április 25-re esik. (A keleti kereszténységben is ugyanígy van Julián-naptár szerint.) A következő nap, húsvéthétfő a legtöbb keresztény hagyományú államban hivatalos ünnep.

A húsvét és a hozzá kapcsolódó ünnepek a mozgó ünnepek közé tartoznak, azaz nem esnek a Julián-naptár sze-

rinti év ugyanazon napjára minden évben. A Nap mozgása mellett a Hold mozgásától is függ a dátum – némileg a héber naptárhoz hasonló módon. A húsvét helyes időpontja gyakran vita tárgya.

Az első niceai zsinat 325-ben határozott úgy, hogy az egyház tagjai a húsvétot ugyanazon a vasárnapon ünnepeljék, és pedig legyen a keresztény húsvét időpontja a tavaszi nap-éj egyenlőség utáni első holdtöltét követő vasárnap. Sajnos ennek meghatározására nem jelöltek ki módszert, így például az alexandriai pátriárka és a római pápa alá tartozó egyházrész másképpen számította a húsvét időpontját. Később a 6. században alkotta meg Dionysius Exiguus azt az eljárást, amely azóta is az alapját képezi a húsvét időpontja kiszámításának.

Amennyiben csillagászati értelemben vesszük a „tavaszi nap-éj egyenlőséget követő első holdtölte utáni vasárnap” formulát, természetesen nem feltétlenül kapjuk meg a húsvétot. A katolikus egyház 1581-ben kánonban rögzítette azt a számítási módot, mely meghatározza ennek naptári helyét. Mostanra az ortodox egyházakon kívül minden keresztény egyház ehhez az eljárásához tartja magát. Az ortodox egyházak dátumszámítási módszere maradt a Gergely-naptárreform előtti Julián-eljárás.

1997-ben az Egyházak Világtanácsa szíriai, Aleppóban tartott ülésén javasolták, hogy a hagyományos, képletekre és táblázatokra alapuló számítás helyett csillagászati megfigyelések alapján határozzák meg a keresztény húsvét időpontját. Ezáltal megszüntethető lenne a keleti és nyugati egyház közötti eltérés is, hiszen a megfigyelés (illetve a közvetlen csillagászati meghatározás) mindegyik egyházrész számára objektív módon rögzítené az ünnepnap dátumát. A reformjavaslat szerint a bevezetés 2001-ben lett volna, de lényegében egyik tag sem fogadta el még.

Ferenc pápa 2015 júniusában bejelentette, hogy a római katolikus egyház kész megváltoztatni a húsvétszámítás módját, annak érdekében, hogy a katolikusok húsvétja egybeessen más keresztény vallások húsvétjával.



Húsvéti szimbólum – hímes tojások (csernátoni múzeum)

Az én márciusi ifjaim

TARTALOM

A színház egy nagyon sajátos közege az emberi életnek, mert felnagyítja, ezzel látványossá teszi a létünkkel járó jó és rossz dolgokat..... 4

Az Európai Idősek Szervezete (ESO) ajánlásai az európai uniós választások előtt 6

Jelent szolgálva, jövőt építve 7

Nőnap előtt 8

A hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület munkájáról 9

A győri Nagynét képzésről 10

Kedves Nyugdíjas Társak! 12

Meghívó 12

Csermely Tibor emlékére 13

Székorkók Farsangja – meglepetésekkel! 14

Jön a tavasz, de lesz még tél! 15

Kedves Nyugdíjas Társunk! 16

Aktívan Pásztón 16

Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata 17

Az anyai nagymamák sokkal mélyebb kapcsolatot ápolnak az unokákkal 18

Éttermem, ahol a világ minden tájáról érkező nagymamák főznek 19

Hat dolog, amelyet minden nőnek tudnia kéne a szexről 60 felett 20

A legborzasztóbb érzelmi manipulációról 21

A magyar konyha nem létezhet nélküle, de halálos veszélyt is jelenthet 22

Ezekkel az ételekkel csökkentheted a koleszterinszinted 23

Sóterápia: légúti problémák megoldása 24

Hosszabb ideig élnek a nagyszülők, ha minőségű időt töltenek unokáikkal 25

A világ legnagyobb és talán leghosszabb folyóján egyetlen híd sincsen 26

A föld körüli luxusvonatút, amely Magyarországot is érinti 27

Koncz Zsuzsa: Pályakép 28

Az egyetlen fennmaradt vidéki törökfürdő megér egy kirándulást 30

Mit lehet tenni az online csalások ellen? 31

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

Fennáll annak a veszélye, hogy az emlékezetem rostájának köszönhetően nem lesz teljesen hiteles a történetem, de hát erről csak az a négy fiatal győzhetne meg, akiről szól ez az emléke.

Felnőttkorom szép emlékü ifjúsági klubos élményeit szemezgetem ilyenkor, március idusán, és rendre előtör belőlem a kérdés, mi lett belőletek, hajdan volt ifjú barátaim?

Úgy huszonöt éve történt azon a szép történelmi évfordulón. Akkor ők túl voltak a második X-en, én negyvenesként köztük szinte öregnek képzeltem magam, és – megvallom – jólesett ebben a szerepben tetszelegni.

Kimentünk a parkba a 48-as emlékműhöz – egy szál virág is került a kezünkből rá –, végigálltuk az ünnepséget, amikor egymásra találtunk a nagy tömegben. Ők végzős egyetemisták voltak, vagy már éppen az első munkahelyükön dolgoztak, jó kis baráti kört alkottak, értelmes, érett fiatalokként. Beültünk egy kávézóba beszélgetni (utána még párszor megtettük), a szó hamar a jövőre terelődött, tervek-álmok keveredtek a mondataikba. Én meg – mint valami féltő szülő vagy bölcs öreg – feladatomban éreztem szolid élettapasztalataimat megosztva velük, óvó, féltő iránymutatásokat megfogalmazni. Nem okoskodtam, inkább csak kérést tanácsokat osztogattam amolyan útravalóul a nagybetűs ÉLET-bez. Lelkesek voltak, magabiztosak, vidámak, érdeklődők, tájékozottak és átkozottul fiatalok...

Kettőjükéről friss híreim vannak. Az egyik jó nevű ügyvéd lett, biztosan vannak menő ügyfelei is, de én egy szociális szerveződésnek nyújtott, karitatív segítsége kapcsán találkoztam vele. Megmaradt benne az emberek sorsa iránt érzett érzékenység, szolgálatkészség. Másikkal a napokban külföldön találkoztam, uniós képviselőként szolgálja a közt. Tőlük tudtam meg, hogy a harmadik fiúból vízmérnök lett, most Angliában sikeres üzletember. Az egyetlen lány a csapatból anyai szerepekben kiválóskodik.

Szóval ezek a hajdani ifjak – azt hiszem – jól vizsgáztak az Élet nevű tantárgyból, egy emberöltőnyi távlatból nézve már ők is igazi túlélőnek nevezhetők. Mert az elmúlt huszonöt év alatt olyan helytállást tanúsítottak, amely a kor elvárásainak megfelelt, és a kihívásoknak példásan eleget tettek.

Most ismét húsz-huszonöt évesekkel foglalkozom az egyetemen. Hetente randevúzunk, mint annak idején a régi barátokkal. Keresem a maiak szemében azt a „tüzet”, amely a hajdaniakéban ott égett. Keresem a választ arra, vajon a mai ifjak hozzák-e majd a „márciusiak formáját”?

De a tekintetükben nem látom a választ... Aggódva kérdezem magamtól, hogy lesznek-e majd belőlük is túlélők?

Aztán előtör a határtalan optimizmusom: biztosan az én látásom romlott az évtizedek során...

Némethné Jankovics Györgyi

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@internet.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. • ISSN 1589-9373 • Cikkek küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@internet.hu.

A színház egy nagyon sajátos közege az emberi életnek, mert felnagyítja, ezzel látványossá teszi a létünkkel járó jó és rossz dolgokat

Az elmúlt két évtized alatt az országban Zalaegerszegtől Nyíregyházáig találkozhattak már a nyugdíjasaink a Pannon Várszínház vendégjátékaival, ismerhették meg a fiatal tehetségekből álló társulat jobbnál jobb produkcióit. Olvasóinkban ezért joggal merülhet fel az igény, hogy egy kicsit megismerjék a társulat múltját és jelenét. Vándorfi László igazgatóval, a Pannon Várszínház megálmodójával és alapítójával beszélgettünk.



Mikor és hogyan alakult meg a Pannon Várszínház?

A cégbíróság bejegyzése alapján 2001 februárjában alakultunk meg, de nagyon gyorsan munkához láttunk, már az első év nyarán két magyar ősbemutatóval nyitottunk, ez a *Kinizsi Pál* című musical, és a *Margit passió* című opera volt. Ez utóbbi darab egy fantasztikus költő - aki sajnos már nincs közöttünk - Bella István írása, valamint egy nagyszerű zenész, Rossa László népzenei alapuló motívumaival készült. Ezzel a két produkcióval indult el fiatal színházunk.

Nyáron már egy kőszínházi évadot tudtunk meghirdetni, ahol a programunkban a kortárs magyar művészet is megjelent. Pilinszky János költő - már amennyire kortársnak mondható - *Urbi et orbi* (az egész világnak tudomására adni) darabját játszottuk. Ez egy pápáközponitú egyfelvonásos darab, ami költői szöveg és testi szenvedésekről, üdvözlésről, elkárhozásról. Szakály György Kossuth-díjas táncművész játszotta a főszerepet, aki prózai színészként is elismert művész. A *Bolero* egy kortárs táncszínházi előadás volt, ezen kívül Ady Endre műveiből, prózáiból, verseiből állítottam össze egy játékot, aminek *A feltámadás szomorúsága* volt a címe. Magam rendeztem és én játszottam a főszerepet. Nagyon szerettem. Már a kezdetekkor látható volt, hogy nagyon széles a kínálatunk szabadtéren és kőszínházban.

Kezdetben milyen lehetőségeitek voltak a fellépések terén?

A kezdeti időben a kőszínházi szezonban Veszprémben a Csermák Antal Zeneiskola nagytermében játszottunk. Szabadtéren - és innen a Várszínház elnevezés - a régióban található várakban léptünk fel. A sümegi, a nagyvázsonyi, a veszprémi várban, Várpalotán, Székesfehérváron, valamint Fehérvárcsurgón, a Károlyi kastélyban.

Új korszakot jelentett a társulat számára, amikor beköltöztünk a Séd Filmszínház elhagyott, romos épületébe. Szerencsére sokan támogattak abban, hogy használható legyen az épület. A régi filmszínház 2012-ig adott otthont a társulatnak. Végül az épületet egy év alatt teljesen újjá építették, ami 2013-tól Hangvilla néven működik és ad a barátságos környezetével otthont a színháznak és más rendezvényeknek.

Mi a kezdetektől regionális színház vagyunk veszprémi székhellyel. Évente ötven százalékban játszunk Veszprémben, és a többit szerte az ország számos városában tartjuk. Az utóbbi években már külföldön is megjelentünk. Idén az *Én vagyok én* című Petőfi-előadásunkkal voltunk Brüsszelben és Eszéken is, de vannak kapcsolataink Szerbiában Szabadkával, és Erdélyben, Veszprém testvérvárosával, Sepsiszentgyörggyel.

Milyen szempontok szerint alakítjátok ki a műsorterveiteket?

Színházunk műsorprogramjára a széles műfaji skála jellemző. Nagy hangsúlyt fektetünk a magyar ősbemutatókra. Jó kapcsolataink vannak kortárs írókkal, zeneszerzőkkel, koreográfusokkal. Még a Petőfi Színházban töltött időszakomban kezdtem el a TÁNC Nemzetközi Kortárs Fesztivál szervezését és a Pannon Várszínház alakulásakor tovább folytattuk ennek hagyományát. Ez napjainkra egy nemzetközi fesztivállá nőtte ki magát, ahol az elmúlt három évben már e műfaj a világsztárjai is felléphettek.

A Pannon Várszínház társulata kikből áll?

A társulat nagyon fiatal. Az irodai személyzettel együtt összesen tizenhatan vagyunk munkaviszonyban, viszont sokan egy-egy konkrét szerepre szerződnek. Az így visszajáró művészek száma évadonként elérheti akár a nyolcvan főt is.

Mint hangsúlyoztam, a társulat fiatal színészekből áll, egyedül én vagyok az, aki a generációnk korosztályába tartozik. Úgy érzem, a kollégák még maguk közé valónak tartanak. Nagyon sok gyermek és ifjúsági szereplőnk van, mindig válogathatunk a különböző szerepekre. Napjainkra már egy kiváló, saját nevelésű fiatal korosztállyal rendelkezünk, akikkel két éve bemutattuk a *Valahol Európában* című produkciónkat. Az élet törvényei szerint ezek a gyerekek is „öregszenek”, és ma már más darabokban is számíthatunk tehetségükre.

Bátran állíthatom azt, hogy a fiataljainkat a kezdetektől nagyon jó csapatszellem jellemezte. Azt is el kell monda-

ni, hogy nagyon sok fiatal gyerekként nálunk ismerkedett meg a színészetrel és kezdte meg a művészi pályafutását. Ilyen például Szelle Dávid, aki nyolc éves kora óta játszik veszprémi színpadokon és nem csak kiváló színész, de már rendezőként is megmutatta a tehetségét. Ahogy mondani szoktuk, színházunk „tehetség keltető”. Nálunk megtanulhatják a lényegét, a szakmát, az élet etikai szabályait, ami a színpadi munka további folytatása szempontjából elengedhetetlenül szükséges.

Melyik általatok rendezett darabra emlékszel vissza szívesen?

Szinte mindegyikre, mert ezek a saját gyerekeink, de van néhány országosan is elismert csúcsteljesítményünk. Több mint egy évtizede játszottunk nagy közönségsikerrel *A padlás* című musicalt, *A dzsungel könyvét* és hetedik éve *A Pál utcai fiúkat*. Ez utóbbi néző- és előadásszűcsöt is döntött már, az előttünk álló nyáron leszünk a 250. előadásnál. Nagyon nagy helyszíneken is játszottuk a darabot. Legutóbb például Szegeden, a Pick Arénában adtuk elő, dupla előadásban 7500 néző ült a lelátókon. A produkció érdekessége volt, hogy a Pick Aréna kultikus helyszíne a Veszprém-Szeged kézilabda-összecsapásoknak. Mi most nem legyőzni, hanem meggyőzni mentünk a szegedieket. Ez rendkívül sikeres volt, mert a közönség óriási tapsviharral ismerte el a produkciónkat.

Szeretném, ha bemutatnád azt, hogy ki is vagy valójában?

Magamról azt tudom elmondani, hogy 1951-ben Veszprémben születtem és itt, a Lovassy László Gimnáziumban érettségiztem. Utána, mint egyetemi előfelvételisnek egy év katonaság közbejött, majd az Eötvös Loránd Tudományegyetemen a bölcsészkarra kerültem. Itt találkoztam az akkori egyetemi színjátszás kiemelkedő csoportjával, az Universitas együtessel. Ez a csapat már a hetvenes évek elején Európa-szerte ismert és elfogadott együttes volt, nagyon sok fesztiválon léptünk fel a kontinens különböző országaiban. A társulatot egy fantasztikus színházi szakember, Ruszt József rendező vezette. Ebben a társulatban játszottam egyetemi éveim alatt.

Az egyetemet szép eredménnyel végeztem el, de úgy döntöttem, hogy a színházi pályát választom. Kecskemétre kerültem, Ruszt József színházába. Ott két évet töltöttem el, majd Budapestre szerződtem az akkor még létező Várszínház társulatába, ahol öt évig voltam tag. Ezt követően újra Kecskemétre mentem, mert nem akárcsi, Jancsó Miklós hívott és nem csak játszani, hanem rendezni is. Ez egy nagyon emlékezetes és szakmailag fontos három év volt számomra. Utána szerződtem szülővárosomba, Veszprémbé. Egy év megszakítással azóta itt vagyok. Azt az egy évet a zalaegerszegi színházban töltöttem el.

A városban 1991-ben a rendszerváltás utáni első színházigazgató lettem. Pályázat útján választottak ki a Petőfi Színház igazgatójának, amit kilenc évig, 2000-ig vezettem. 2001-ben kezdeményeztem a Pannon Várszínház megalakítását, amit azóta is vezetek.



Voltak-e kétségeid azzal kapcsolatban, hogy egy ilyen lélekszámú városnak, mint Veszprém, van-e igénye két színházi társulatra?

Mi a kezdetektől bizonyosak voltunk abban, hogy ez a város be tud fogadni több színházat is. Ma már tisztán látszanak a profilok, az, hogy mindenkinek más a szemlélete, más a társulat és a színház szerkezete, más a dotációja és másfajta közönségréteget képes megszólítani. A veszprémi közönségben nagyon sok az átjáró néző is, aki mindkét színház előadásait figyelemmel kíséri.

Azt látom, hogy az elmúlt 23 évben kialakult egy olyan megbízható, állandó közönség. A hűségükkel megerősítenek minket hitünkben. Programunkban találnak könnyed szórakozást és felemelő pillanatokot és az idős nézőink is szeretik fiatal színészeinket.

A kezdetekhez képest történt-e változás a színház programjainak tervezésében?

Gyermekelőadásokat a következő évadban nem tervezzük, ezt a terepet átengedjük a másik két színháznak. Viszont tovább folytatjuk a családi előadások színpadra vitelét, ahová a gyerekeket, a szülőket, nagyszülőket együtt várjuk. Ezt már évekkel ezelőtt elkezdtük és azt látjuk, hogy nagy népszerűségnek örvendenek az egész családot megszólító darabjaink. Ilyen lesz az előttünk álló évadban a Pablo és Picasso, avagy az állatok karneválja című családi musical, amely egy szórakoztató, korosztályokat átívelő, profi színészeket, akrobatákat, táncosokat és gyerekeket felvonultató produkció lesz.

Hogy fogalmaznád meg a művészi hitvallásodat?

Madách *Az ember tragédiája* című műve fogalmazza meg azt, hogy az emberi létezés véges, értelmet csak a céllal végzett cselekedet adhat neki. A színháznak is ez a feladata mindegy, milyen műfajban teszi - vígjátékban, tragédiában, zenében vagy prózában.

A létezés gyönyörű dolog. Mindenkinek, embertársainknak, növényeknek, állatoknak, a létező teremtett világnak meg kell adni a tiszteletet, Fontos a pozitív üzenetek közvetítése, amelyek arról szólnak, hogy az ember földi életben töltött minden percét meg kell tölteni értelmes tartalommal.

Demeter Ferenc

Az Európai Idősek Szervezete (ESO) ajánlásai az európai uniós választások előtt

Az ESO 16 uniós tagállam idősszervezeteinek képviselőiből áll. A 16 tagállam lakosságának megközelítőleg 20 százalékát adja a 65+-os népesség, így jutunk el oda, hogy az ESO közvetve 90 millió európai kortársunk képviselőjével rendelkezik. Ezzel a háttérrel fogalmazta meg az uniós választások előtt az alábbi memorandumot, amelyben az idősödő Európa polgárainak értékeire és érdekeire irányítja az érintettek figyelmét.

ESO-MEMORANDUM A 2024-ES EP-VÁLASZTÁSOKHOZ

Bevezetés

Az idősödő generációk képviselői vagyunk. Az európai integráció sok ember számára nagyobb gazdasági és társadalmi jólétet hozott, összességében fejlődést mindenki számára. Ezek az eredmények politikai és társadalmi harc eredményeként születtek, körültekintő, alapos párbeszéd keretében, ahol a társadalomról alkotott elképzelések olykor eltérőek voltak, de minden álláspont mögött egyetértés volt az alapvető emberi jogok támogatásának kérdésében.

Társadalmaink óriási kihívásokkal néznek szembe: előregedő népesség, klímaváltozás, háború és erőszak a határainkon, a képviselői demokrácia eróziója. A megoldás nem a befelé fordulás, az önérdek hangsúlyozása személyes, közösségi és nemzeti tekintetben egyaránt. A megoldás az együttműködésben, a szolidaritásban és az igazságosságban rejlik.

Mi, idősek, szeretnénk kiállni a „szolidaritás” mellett. Szolidaritást az emberek között, szolidaritást a kevésbé szerencsésekkel, szolidaritást a nemzedékek között!

Nekünk, időseknek, is megvannak az elvárásaink a politikával kapcsolatban. Ez a mi memorandumunk.

Idősnek lenni nem azt jelenti, hogy kivonulunk a társadalmi életből!

Idősként szeretnénk segíteni a jövő alakításában: igen, mi vagyunk a múlt tanúi, de a jelen szereplői is, gyermekeink, unokáink és az utánuk következő nemzedékek jövőjének társépítői is!

Az idősek rugalmas, magabiztos állampolgárok, akik képesek meghozni az őket érintő döntéseket.

Az idősek nem egy eltűnő nemzedék, akik csak gondozásra és útmutatásra szorulnak.

Annak érdekében, hogy az idősek életcéljaikat kedvező környezetben fejleszthessék, át kell térni a költségvetés megközelítéséről az értékelvű, erőforrás-alapú megközelítésre.

„Semmit rólunk nélkülünk!”

Az idősekkel és szervezeteikkel minden őket érintő politikai döntésben konzultálni kell.

Nemzeti szinten ombud szolgálatra vagy idősek jogaiért felelős biztosra van szükségünk. Európai szinten szükséges egy olyan „osztály” felállítása, amely az öregedéssel kapcsos-

latos kérdésekkel és a demográfiai kihívásokkal foglalkozik, és felelős az idősekkel kapcsolatos politikák összehangolásáért. Szükség van az Európai Bizottságban az idősekkel foglalkozó politikáért felelős európai biztosra, ahogy az Ifjúságnak is van.

Diszkriminációmentesség, életkori egyenlőség, az ageizmus elleni küzdelem

Az életkor alapú negatív megkülönböztetés (ageizmus) minden formája ellen küzdeni kell. Az ESO jogilag kötelező érvényű eszközökért harcol. Az esélyegyenlőség általános érvényesítését célzó európai cselekvési programra van szükség az öregedés elleni küzdelemben, hogy érvényesüljön pl. az alapvető jogokhoz való hozzáférés, a megfizethető, tisztességes lakhatáshoz való hozzáférés; a fenntartható egészségügyi ellátás, a hosszú távú gondozás életkortól és nemtől függetlenül.

Korbarát társadalmakban hiszünk

Európai pénzügyi eszközökkel ösztönözni kell az „idősbarát városokat és közösségeket”, különös tekintettel a város- és faluközpontok megújításakor. A városfejlesztési tervek elkészítésekor szükséges a korbarát lakásokkal tervezni, figyelembe kell venni azok közelségét az alapszolgáltatásokhoz. A nyilvános helyi szolgáltató központok ebben a koncepcióban kiemelt szerepet töltenek be, ill. a mindenki számára hozzáférhető elsődleges egészségügyi központok.

Korbarát hozzáférés a szolgáltatásokhoz

A digitalizációval összefüggésében biztosítani kell a pénzügyi szolgáltatásokhoz és az infrastruktúrához való hozzáférést minden idős számára garantáltan, megkülönböztetés mentesen. A személyes (társadalmi és pénzügyi) szolgáltatásokat mindenki számára megkülönböztetés nélkül kell kínálni.

Tisztességes életkörülmények, nyugdíj, jövedelem

Az ESO követeli a garantált minimumjövedelem európai rendszerének felállítását és a szegénységi szint feletti nyugdíjat. A nyugdíjrendszernek mindenhol figyelmet kell fordítania a nemek közti különbségek és nyugdíjszakadékok áthidalására. Ennek hatással kell lennie a tagállami szintű jogosultságokra.

Némethné Jankovics Györgyi

NYOSZ-ELNÖKSÉGI ÜLÉS – „JEGYZŐKÖNYV”

Jelent szolgálva, jövőt építve

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnöksége március hatodikán tartotta meg legutóbbi ülését. Napirenden az alábbi témák szerepeltek:

1./ Az új Alapszabály Tervezet első olvasata. Javaslattétel az előterjesztett anyaggal kapcsolatban.

Előadó: Meskó László elnök

2./ Tájékoztató a Szenior 2003. Kft. tulajdonosi taggyűléséről.

Előadó: Müller János, a NYOSZ tulajdonosi képviselője.

3./ A NYOSZ együttműködése a többi idősügyi szervezettel – a lehetőségek megvitatása, javaslattétel.

Előadó: Meskó László elnök

4./ Előterjesztés a NYOSZ lehetséges tagságáról a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsában.

Előadó: Meskó László elnök

5./ Statisztika, tagdíj, újság előfizetés, NYOSZ eseménynaptár – 2024.

Előadó: Horváth Istvánné irodavezető

6./ Javaslat a NYOSZ elnöki értekezlet összehívására. Tervezett időpont: 2024. április 9. Kezdet: 10 óra 30 perc. Helyszín: NYOSZ iroda, 1074 Budapest, Szövetség utca 9.

Előadó: Meskó László elnök

7./ Együttműködési lehetőségek civil szervezetekkel, vállalkozásokkal.

Előadó: Meskó László elnök

8./ NYOSZ országos rendezvények előkészítése

Előadó: Horváth Istvánné irodavezető, Meskó László elnök

9./ Egyebek

Elsőként, a hivatalos ügymenet részeként, a határozatképesség megállapítására, majd a napirend megszavazására került sor. Az Alapszabály tervezettel kapcsolatban az elnökség több tagja javasolta, hogy tekintettel a napirend fontosságára külön időpontban kerüljön sor annak megtárgyalására, és a hozzászólásokat, véleményeket, javaslatokat küldjék meg az elnökségi tagok a NYOSZ-irodába. Így a napirendet, az előző kiegészítéssel, a jelen lévők elfogadták.

Ezt követően, az előző elnökségi ülés óta eltelt időszakban történtek összefoglalóját ismertette a szövetség elnöke. Ezek közül kiemelte a nemzetközi kapcsolatok bővítését, hangsúlyozva, hogy mennyire fontos a már bevált jó tapasztalatok átvétele, az európai uniós pályázatokba való csatlakozásunk. Kapcsolataink bővítésére idehaza is szükség van, a különböző civil szervezetekkel való együttműködés kölcsönös előnyöket jelent a résztvevők számára.

Elengedhetetlennek tartja azt is, hogy már a közeljövőben konkretizáljuk a hazai nyugdíjas szervezetekkel való együttműködést.

A második napirendi pont előadója Müller János, a Generációnk Magazin kiadó Szenior 2003 Kft.-ben, a NYOSZ tulajdonosi képviselőjét ellátó alelnök volt. Szóbeli ismertetőjében kiemelte, hogy a kft ügyvezetőjének lemondását a taggyűlés elfogadta, aki feladatát a gazdasági társaság mérlegzárásáig (2024. május 31-éig) látja el. Ezen a taggyűlésen, írásban jelentette be az egyik kisebbségi tulajdonos, hogy tulajdonrészét felajánlja megvételre. Az elnökség a beszámolót elfogadta, és döntött arról, hogy a szövetség élni kíván elővásárlási jogával. A kft-vel, a működésével kapcsolatban, valamint a Generációnk Magazin elkészítésével és kiadásával kapcsolatban további döntésekre van szükség. Ennek érdekében pályázatot kell kiírni. A pályázók május 15-ig adják le új üzleti, működési, valamint költségvetési tervüket a 2024 üzleti évre vonatkozóan. Az elnökség március végéig elkészíti és nyilvánosságra hozza az erre vonatkozó pályázati kiírást.

Az elnökség a civil szervezetekkel történő tárgyalások további folytatását jóváhagyta, és felhatalmazta az elnököt az együttműködési megállapodások előkészítésére.

A harmadik napirendi pont kapcsán a szövetség elnöke tájékoztatta az elnökséget a társszervezetekkel való tárgyalások menetéről, témaköréről, hangsúlyozva az együttműködések fontosságát, a közös platform előnyeit. Az elnökség megvitatta és mérlegelte a NYOSZ lehetséges tagságát a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsában. Az elnökségi tagok egyetértettek abban, hogy a NYOSZ-nak mint az ország elsőszámú nagy nyugdíjas szervezetének elemi érdeke az idősüggyek mentén a széleskörű együttműködés, amelyet tovább kell erősíteni. Vannak nagyon jó példák a megyei szervezetek tekintetében, melyeket érdemes országos szintre emelni, e tevékenységek az idősek érdekeit szolgálják, pártsemlegesen. A hozzászólásokban hangsúlyozták, hogy az együttműködések „ne reklámértékűek” legyenek, hanem valós tevékenységeken alapuló együttműködések legyenek, hiszen ez szolgálja a nyugdíjas társadalom valós érdekeit.

Az elnökség felhatalmazta az elnököt, hogy készítse elő a megállapodás(ok)at, azt terjessze be a következő elnökségi ülésre, valamint készítse elő küldöttgyűlési döntésre.

Negyedik és ötödik pontként (összevonva) került sor egy rövid irodavezetői beszámolóra. Ebben szóba került a tagdíj befizetések állása, melyekről el kell mondani, hogy kissé akadoznak. Jelenleg még vannak elmaradások, de a mielőbbi rendezés érdekében az érintettekkel a szövetség irodavezetője felvette a kapcsolatot. A Generációnk Magazin (GM) előfizetési mértéke kis mértékben javult, ugyanakkor további erőfeszítéseket kell tenni a rentabilitás érdekében. Kiemelten fontos, hogy a megyei szervezetek vezetői aktívabban kapcsolódjanak be a terjesztésbe, a GM ismertségének növelésébe. A statisztikai adatokat a legtöbb szervezet már megküldte, hat szervezet adatai azonban még hiányoznak.

A beérkezett adatok ismeretében elmondható, hogy hazai viszonylatban, tagszervezetein keresztül, a NYOSZ a legnagyobb szervezet, amely országos hálózatán keresztül közvetlenül is el tudja érni nyugdíjas társainkat.

Feladataink megkövetelik, hogy erősítsük anyagi helyzetünket, mozgásterünket. Mérlegelni kell minden olyan együttműködést, saját fejlesztést (pl. Webshop), ami megnövekedett szerepvállalásunk okán, kellő anyagi bázist, likviditási garanciát tud nyújtani a szervezet számára az egész év folyamán. A szövetség elnöke javasolta a tagdíj fizetés mértékének és rendjének felülvizsgálatát is. Javaslatként elhangzott, hogy a jövő tagdíja személyre bontott lehetne, az éves tagsági díj 30,- Ft/fő egy kezelhető összeg lenne. A témakörben az elnökségi vélemények megosztottak. Egy új tagdíjfizetési mértékről küldöttgyűlés dönthet, amelyre legkorábban ez év tavaszán kerülhet sor.

Az elnökség a beszámolót tudomásul vette, a tagdíjfizetés változtatásának lehetőségét a küldöttgyűlés elé javasolja vinni.

Az elnökség, az előttünk álló témákat, döntési kötelezettségeket áttekintve a következő értekezlek lehetőségei-

Nőnap előtt...

Alig tizenkét hónap választ el minket a következő nemzetközi nőnap eseményeitől. Attól az alkalomtól, amelyet... mióta is ünneplünk? Az biztos, hogy 1909-ben tartották meg az első, nemzeti nőnapot, amikor arról a tizenötezer nőről emlékeztek meg, akik New Yorkban a nehéz munkakörülmények és a nőket sújtó alacsonyabb munkabérek ellen tiltakoztak. 1910-ben vetette fel Clara Zetkin, a női jogok szószólója a nemzetközi nőnap megtartását. Egy esztendő múltán Ausztriában, Dániában, Németországban és Svájcban tartották meg az első nőnapot – Magyarországon 1948-ban került sor erre.

Az eredeti javaslatához képest, hatvanöt esztendőt kellett várni, amíg 1975-ben az Egyesült Nemzetek Szervezete elismerte, szervezte, bátorította tagállamait arra, hogy ünnepljék meg a nemzetközi nőnapot. Az ENSZ ma már az évente megrendezett esemény fő támogatója, és hirdeti világszerte, hogy ismerjék el „a hétköznapi nők bátor és elszánt tetteit, akik kiemelkedő szerepet játszottak országaik és közösségeik történelmében”.

Sok minden megváltozott az eltelt évtizedek során. Az eredeti ok, a nők élete, körülményei, bére jobbításának szüksége azonban továbbra is fennáll. Még mindig megállapítható a bérek, a jövedelmi lehetőségek jelentős különbsége a nemek között – azonos munkakör betöltése esetén. Annak ellenére, hogy folyamatos harcolunk a különbségek megszüntetéséért. Annak ellenére, hogy hirdetjük, az egyenjogúság egyik alapfeltételeként, az egyenlő munkáért egyenlő bér elengedhetetlenségét. Ez pedig nagyon sok mindennek az alapfeltétele. Amennyiben „csak” a nyugdíjakra vonatkozó hatását vizsgáljuk, már szembetűnő az a hátrány, amely éri a

nek időpontját, és figyelembe véve a megyei szervezetek programjait is, az alábbi határozatot hozta meg.

A következő elnökségi értekezlet időpontja: március 26., kezdése 10:30 óra, helyszíne: Budapest VII., Szövetség utca 9.

NYOSZ megyei elnöki értekezlet időpontja: április 9., kezdés 10:30 óra, helyszíne: Budapest VII., Szövetség utca 9.

A fentiek mellett szóba került az évi országos nagy kulturális seregszemlének helyzete. A tárgyalások eredményeként rendelkezésünkre állnak a tavalyi helyszín (Balatonfüred) partnereinek idei évre szóló ajánlatai. Az üzemeltetőkkel folytatott megbeszélések, illetve szerződéses ajánlatok ismeretében át kell gondolni a rendezvény megvalósíthatóságát, annak anyagi feltételrendszerét. Az elnökség felkérte Szrenka Pálné alelnököt, hogy legyen a rendezvény főszervezője, és készítsen javaslatot a 2024-es Országos Randevű megvalósítására.

Ezzel a döntéssel zárult az első márciusi elnökségi ülés. Ezúttal „nyolc és fél” téma szerepelt napirenden.

Valamennyi a szövetség megalapozott jövőjét szolgálta.

Meskó László
Folyt. köv.

nőket. A két nem közötti, úgynevezett nyugdíjrés (pontosan a bérres miatt) igen jelentős, a KSH kimutatása szerint.

2023. januárban a férfi átlagnyugdíj 228.410 forint, míg a nőké 196.720 forint volt. A különbség tehát 31.690 forintot tett ki, amely 13,8 százalékos nyugdíjrést, azaz kevesebb nyugdíjat jelent a nők részére. Farkas András nyugdíjszakértő ezt két okra vezeti vissza: az alacsonyabb életpálya-keresetre, és a rövidebb szolgálati időre. A témáról szóló elemzésében arra hívja fel a figyelmet, hogy több minden másra (például a nők kedvezményes nyugdíja, a nők várható hosszabb élettartama) erős hatással jár a nyugdíjra nézve.

Jószívvel annyit tehetünk ehhez, hogy 2023-ban 1.544.618-an kaptak a tavalyi, 220 ezer forintos átlagnyugdíjnál kevesebbet, akik közül 1.028.046-an nők voltak.

A nemzetközi nőnap szimbólumában általában lila, zöld és fehér színek láthatók.

A Nőnap honlapja szerint a lila a méltóságot és az igazságosságot, a fehér tisztaságot, a zöld pedig reményt jelképezi. Mind-mind virágszínek. Például a lila az orgona, a fehér a lilium, és a zöld „Evergreen” amarillis. Csodás virágok, és mind illenek a nőkhöz. Miként a jogok, az egyenlő bánásmód, a megbecsülésünk, a tiszteletünk. S nem csak egyetlen napon az évből! Erre minden évben 365 nap áll rendelkezésre, Nőnapról Nőnapig!

Ui.: Jó tudni, hogy létezik nemzetközi férfinaap is. Célja, hogy felhívja a figyelmet a fiúk és a férfiak egészségének fontosságára, a férfiak hozzájárulását a közösség, a család, a házasság és a gyerekekkel való törődésben, elismeri a közösségekben betöltött nélkülözhetetlen szerepüket, valamint hangsúlyozza a nemek közötti egyenlőséget. Tudják, hogy ki nem ismeri (még) el ezt a nemzetközi napot? Az ENSZ.

Meskó László
NYOSZ-elnök

A hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület munkájáról

Debrecenben, a Méliusz Könyvtár Ügyes kezek kiállításán vettünk részt. Csupa ügyes kezű nyugdíjas társunk tehetségét csodálhattuk meg. Emellett színvonalas előadásban is jeleskedtek a szövetség nyugdíjasai, színdarab, ének, férfikórus, szavalat is elhangzott. Gratulálunk a kiállított tárgyak készítőinek, elismerés a szervezőknek, rendezőknek!

Klubunkból hét fő vett részt ezen a rangos bemutatkozón, gratulálunk Györiné Zsuzsának, Juhászné Erzsikének, Kompárné Katikának, Nagyné Katikának, Somossiné Rozikának, Szabó Erzsikének és Szilágyiné Ibolyának!

Farsangoltunk is, kultúrműsorral, jó hangulatú összejövetelen vehettünk részt. Molnár Imre felelevenítette a farsang eredetét, szokásait, a karneválok jellegzetes eseményeit szerte a világban. A farsang az óvodások körében is népszerű, de a felnőttek is szívesen vesznek részt mulatságokon. Jellemzően hozzátartozik a farsangi fánk, amelynek receptje Bécsből indult, azóta már tökéletesítették. Híres a Mohácsi busójárás, valamint a Riói karnevál.

Az egyesület egyik idei összejövetelén kissé rendhagyó témánk volt. Nem is gondoltuk volna, hogy korosztályunkat ennyire leköti és érdekli a mai kor talán legnagyobb vívmánya a ROBOTIKA, és az ahhoz kapcsolódó mesterséges intelligencia megjelenése. A Bocskai István Gimnázium intézményvezető helyettese, tanára Oláh Tibortól, és Szabó Andris tehetséges diákjától – a téma avatott szakembereitől kaphattunk betekintést.

Az előadó elmondta, hogy a robot szó már 1921-ben megjelent, s olyan elektromechanikai szerkezetet jelent,



amely emberi programozás alapján végez speciális feladatokat. Ma már az ipar, a mezőgazdaság, az egészségügy, az oktatás, sőt a lakások elengedhetetlen kellékei, szolgálói különböző szinteken. Otthonunkban segít bennünket a mindennapi teendők ellátásában, pl. automata mosógép, önműködő porszívó megjelenése, de már vezető nélküli autók is léteznek.

Mindezekre vetítés keretében is, sőt működő robotok képében is betekintést nyerhettünk. Szabó Andris az általa modellezett, programozott robottal közlekedési helyzeteket mutatott be, tolatás, parkolás, megállás akadálynál, stb. amit nagy érdeklődéssel figyeltünk. Majd ezt követően humanoid robotot láthattunk működés közben, parancsra énekelt, táncolt, kezet fogott, tornázott. Számunkra ez is nagy élmény volt.

A humanoid robotok már utánozzák az emberek kinézetét, mozgását és viselkedését, az emberhez hasonló tulajdonságokkal rendelkezhetnek, például fejjel, karokkal, kezekkel, lábakkal, sőt, akár az emberhez hasonló arckifejezéssel is.

Mesterséges intelligencia és robotika kapcsolatát hat szinten ismertette az előadó, az alaptól a magasabb szintű megjelenésig.

„A mesterséges intelligencia olyan terület, amely arra törekszik, hogy számítógépeknek és rendszereknek az emberi intelligenciát utánozó képességeket adjon. Ez magába foglalja a tanulási, érzékelési, beszéd felismerési, és probléma megoldási képességek fejlesztését, segítségével a gépek képesek döntéseket hozni, adatokat értelmezni, és egyes esetekben akár emberi szintű teljesítményt elérni bizonyos feladatokban”

A természetes intelligencia fogalmát már nehezebb meghatározni, mivel nem specifikus: egy képesség, amely lehetővé teszi az információk feldolgozását, értelmezését és hasznosítását, az érzelmi intelligenciát és a problémamegoldó készségeket is magában foglalja.

Szöveg és fotó: Bertalan Béláné klubtag

A győri Nagyinet képzésről

A GYŐRI SZAKKÉPZÉSI CENTRUM JEDLIK ÁNYOS GÉPIPARI ÉS INFORMATIKAI TECHNIKUM ÉS KOLLÉGIUM, VALAMINT A NAGYINET SZÁMÍTÁSTECHNIKAI KÖR BEMUTATKOZIK

Nagyinet képzés ablakot nyit a világra, generációk közti kapcsolat egyik új lehetősége

Egy ötlet volt csupán 2000-ben a nyugdíjasok számítástechnika újszerű képzése, de napjainkban már bebizonyosodott életképessége, sőt érdemes lenne tömegesebbé tenni.

A történet úgy kezdődött, hogy Jankovits György az akkori Győr-Moson-Sopron Megyei Pannon Nyugdíjasszövetség elnöke megkereste Nagy Pétert, a Jedlik Középiskola akkori igazgatóját azzal a hírrel, hogy hallotta, hogy Olaszországban a nyugdíjasokat nem tanárok, hanem diákok tanítják számítástechnikára. Az ötletet a Jedlikben azonnal kipróbáltuk és valóban sikeresnek bizonyult. A képzés neve Nagyinet lett. Kezdetben évente egy – két csoport indult, covid előtt 10–15 csoport (100–150 nyugdíjas), jelenleg 6 csoport tanul jedlikies diákok irányításával. Az első években számítógép kezelés megtanulása volt a cél, napjainkban széles a kínálat.

Jelenlegi ajánlatok a Nagyinet képzésben.

Számítógép-kezelés: Kezelő (kezdő és haladó).

További képzéseket Modulképzéseknek neveztük el:

1. Office (Word, Excel, PowerPoint). 2. Közösségi oldalak. 3. Fénykép + Album + Videó. 4. Blog, Fényképalbum. 5. E-ügyintézés. 6/1 Tablet kezdő. 6/2. Tablet, haladó. 6/3 Tablet, továbbképző 7/1. Okostelefon, kezdő. 7/2. Okostelefon, haladó. 7/3. Okostelefon, továbbképzés. 8. Számítógép, továbbképző.
2. A továbbképző modul, mindegyik képzésben választható. Ezeket a képzéseket azoknak javasoljuk, akik a kezdő és haladó képzést már elvégezték. Itt nincs kötött tananyag, a nyugdíjasok közösen állapotnak meg a következő foglalkozás témáiban.

Nagyinet Számítástechnikai Kör foglalkozásai: 13 hét, heti 1 alkalommal 2x60 perc.

A képzések szeptemberben és januárban indulnak. A jelentkezések E-mailben történnek, akinek nincs elektronikus elérése, azok telefonon jelentkezhetnek. A csoportokat két diák tanítja. Az egyik diák kivetítve a tankönyv aktuális részét magyarázza a feladatot, a másik pedig segíti a lemaradókat.

A képzések többségéhez nyomtatott könyvet írtak a diákok:

- Számítástechnikai alapok nyugdíjasoknak
- Okostelefon kezdő. Okostelefon haladó.
- Tablet, kezdő. Tablet, haladó. A csoportok az Okostelefon-tankönyveket használhatják



Jelenleg a nyugdíjasok képzésére egy önállóan működő „nyugdíjas–diák” érdeklődési csoport alakult, Nagyinet Számítástechnikai Kör névvel. A kört nyugdíjasok irányítják, helyet és szaktermetek a Jedlik Technikum biztosítja. A diáktanárok jedlikies tanulók, akik az oktatást közösségi szolgálatban is választhatják.

A kör az interneten is jelen van, <http://nagyinetszkor.blogspot.com> oldallal. Itt minden szükséges információ megtalálható, az oldal folyamatosan frissítésre kerül.

A Nagyinet képzés célja kezdetben a számítógép kezelésének megtanulása volt. Közben kiderült, hogy sokkal több van ebben a képzésben.

1. A nyugdíjasok és diákok közös munkája a generációk közti együttműködés egy új formája. A tapasztalat az,



hogy kölcsönös tisztelet szeretet jellemzi az órák légkörét, a diákok és nyugdíjasok közös tanulási, tanítási folyamatát. A két generáció olyan oldalról ismeri meg és szereti meg egymást, ami egy külön érték.

2. A diáktanárok egy új területen próbálhatják ki magukat. Sokan ebben az együttműködésben szeretik meg a tanítást és választják a tanári pályát. Más szemmel nézik a nyugdíjasokat nem csak az órán, hanem az élet minden területén. Jobban „értik” a továbbiakban a nyugdíjasokat, tisztelettel és segítőkészen viszonyulnak hozzájuk.
3. Megváltozik a nyugdíjasok véleménye a fiatalokról. Megváltozik az az általános kép, amit azzal szoktak jellemezni, hogy a „fiatalok a buszon nem adják át az ülőhelyet a nyugdíjasoknak”. Látják, hogy a fiatalok mennyire fogékonyak az újra, milyen okosak, segítőkészek, türelmesek, tisztelettudók a közös munkában. Olyan tudásátadással találkoznak, amit a saját gyerekeiktől, unokáiktól nem kapnak meg.
4. A nyugdíjasok életét megváltoztatja a Nagyinet képzés, főleg azokat, akik több modult is elvégeznek. Nagy lehetőség az, hogy élethosszig tanulás lehetőségét kapják meg, kezdetben a szervezett tanulásban, majd az önálló tanulásban. Olyan korszerű tudást szereznek meg, amire a legtöbb nyugdíjas nem is mer

gondolni. Önbizalmat ad azoknak, akik már „leírták” magukat többek között az új ismertek szerzésében. Kinyílik a világ, új kapcsolati lehetőségek jönnek létre a távolabb lakó családtagokkal, ismerősökkel. Új kapcsolatok jönnek létre. Oldja a magányt, főleg azoknál, akik lakáshoz kötöttek.

Javaslatok lehetőségek:

1. Jobban kellene népszerűsíteni a képzést, hogy minél több nyugdíjas kezdje el a tanulást.
2. Több iskolában kellene Nagyinet képzést indítani, hogy a mozgásban korlátozottak a lakásukhoz közelebb találjanak tanulási lehetőséget.
3. A kormányának a Nagyinethez hasonló képzéseket kellene támogatni, állami iskolákban, mert ez sokkal kevesebb pénzt igényelne, mint a jelenlegi „magáncégeknek” kiadott képzések.
4. Mozgalmat lehetne indítani falvakban, városban, hogy olyan nyugdíjasok is informatikai eszközökhöz jussanak, akiknek nincs arra anyagi lehetőségük, például vállalatok leselejtezett, feleslegessé vált, de még jó eszközök átadásával.

*Nagy Péter, a Jedlik Középiskola címzetes igazgatója és a Számítástechnika Kör vezetője
Szalai Éva, képzési vezető*

Kedves Nyugdíjas Társak!

A NÉPDAL- ÉS MAGYARNÓTA-ÉNEKESEK IDEI TALÁLKOZÓJÁT
2024. JÚNIUS 20-ÁN
A GYMSM PANNON NYUGDÍJAS-EGYESÜLET
RENDEZI GYŐRBEN.

Helyszín: Famulus Hotel Győr, Budai u. 4.

Kezdési időpontja: 11 óra

A program:

- 9 órától érkezés, a vendégek fogadása, regisztráció
A regisztrációs díj: 3000 Ft
- 9 órától a magyarnóta-énekesek próbálhatnak Szórádi Árpáddal.
- 11 órakor: Ünnepélyes megnyitó
- 11.15: A népdalénekesek bemutatkozása
- 12.15–12.30: Szünet
- 12.30–14.30: A magyarnóta-énekesek fellépése
- Kb. 16.30: Eredményhirdetés
- 17.30: A rendezvény zárása

Kedves Barátaink!

A vidékről érkezők számára tudunk szállást biztosítani 6800 Ft + IFA áron.

Kérünk benneteket, hogy szállásigényeteket legkésőbb május 15-ig jelezzétek a pannonszov@gmail.com címen.

Kérjük, hogy egyéni igényeiteket is jelezzétek! (Házaspárok, szobatársak stb.)

A szállodában menüebéd igénylésére van lehetőség (2200Ft áron).

Szeretettel várunk benneteket!

Vas Lászlóné
Pannon-elnök

MEGHÍVÓ

SZERETETTEL MEGHÍVJUK ÖNÖKET NAGYATÁDRA,
AHOL ISMÉT MEGRENDEZÉSRE KERÜL A SOLAR FESZTIVÁL,
A SZÉPKORÚAK MŰVÉSZETI TALÁLKOZÓJA.

A rendezvény időpontja: 2024. május 6–8. között

A rendezvény helyszíne: Hotel Solar Nagyatád

Az előadások időpontja: 2024. május 7.
14:00 – 17:00-ig

Az előadások műfaja: ének, vers, próza, tánc, egyéb
Egy csoport több műfajban is felléphet!
Az előadások időtartama 10 perc.

Részvételi díjak:

Nevezési díj: Egyéni előadók számára: 1000 Ft

Csoportok számára: 2000 Ft

Szállás: 2 éjszakára félpanziós ellátással igényelhető

AJÁNDÉK: személyenként 1 db délutáni Gyógyfürdő-
belépő

Részvételi szándékukat az alábbi elérhetőségeinken szíveskedjenek jelezni.

A jelentkezéseket a beérkezés sorrendjében tudjuk elfogadni.

Tájékoztató

- Az érkezés napján este már lesz egy zenés, műsoros est, amelyen a szállodában lakó résztvevők lehetőséget kapnak egy rövid bemutatkozásra.
- Másnap ad műsort mindenki (a környékből érkező csoportok is).
- A műsor után tombolasorsolás, majd élő zenés bál következik.

Ha felkeltettük érdeklődését, szeretettel várjuk jelentkezésüket!

Információ: Tel.:+3630/500-3135 +3682/504-135

Üdvözlettel: a Fegyelmező Zászlóalj
Nyugdíjasklub nevében
Tóth Sándorné, Margitka és Tóth Sándor

Csermely Tibor emlékére

Két hónapja sincs, hogy elbúcsúztunk *Kopka* Jánostól, a NYUGDÍJASÉLET volt szerkesztőbizottsága elnökétől, most február 19-én ismét kiváló barátot veszítettünk el, *dr. Csermely Tibort*. Lapunk nagy munkabírásu írója, a kulturális rovat szerkesztője, aki éppen pár nappal előbb töltötte be a 90. életévét; s azon kívül, hogy lábfájdalmai miatt mozgásképtelen volt – úgy tudtuk –, nem szenvedett krónikus betegségekben. Ennek, sajnos, ellentmondott váratlan és hirtelen halála. De életigenlése mindaddig töretlen volt, s bár hat éve egyedül élt, gyakran boldogan ölelte magához családtagjait, unokáit, dédunokáit; szívesen fogadta otthonában barátait, vendégeit. Írói, költői alkotó kedve sem csökkent, még az utóbbi hónapokban is négy kisebb, nagyrészt verses kötetet küldött nyomdába emlékeiből, élményeiből ismerőseinek, volt tanítványainak ajánlva. Írt nemcsak ide, lapunkba, hanem gyakorta a megyei napilapnak is, amellyel nagy figyelmet és elismerést érdemelt ki. Születésnapján a megyei jogú város polgármestere köszöntötte és ajándékozta meg.

Nincs helyünk arra, hogy életútját, alkotómunkáját bemutatassuk, értékeljük, akár csak jellemezzük, csupán arra vállalkozhatunk, hogy megerősítsük emlékeinkben élő értékes személyiségét, hatását ránk és a Nyugdíjasélet olvasóira. Az 1995-ben indult havi folyóiratunknak már az első éveitől felkért cikkírója volt. Célja elsősorban az irodalmi ismeretterjesztés volt, főként a magyar irodalom értékeire, szépségére hívta fel a figyelmet, ösztönözve nyugdíjasainkat az olvasásra, a könyvtárak látogatására, az irodalmi alkotások jobb megismerésére, terjesztésére. Nagy figyelmet fordított a művek ún. evangelizációs tartalmára, azaz arra, hogyan mutatják be, vallják íróink, költőink a hit, a vallás szerepét, célját az ember életében. Cikksorozataival átfogó képet rajzolt magyar kultúránkról, vagy például 2008-ban a Biblia évéről, s azokat külön kiadványokban is megjelentette. Írásai, cikkei, sorozatai széleskörű tudásáról tanúskodtak, amelyet állandóan bővített, mint kiváló nevelő, tanár, minden emberi sorsra érzékeny ember.

Mielőtt nyugdíjasként munkatársunk lett, változatos, sikeres pedagógusi életpályát futott be. Erről a Karácsony Sándor Pedagógiai Egyesület *Pedagógusok Arcképcsarnoka* következő kötetében olvashatnak majd az érdeklődők. Az életpálya számos élményéről, tapasztalatáról beszámolt a folyóiratunkban. Különösen emlékeztetnek azok az írásai, amelyekben feleségével, az ugyancsak magyartanár *Zsuzsával* együtt szabolcsi falvakban kezdett munkájukról számolt be. Aztán Nyíregyházára kerülve, írt a középiskolákban, főiskolában, egyetemeken oktató, illetve az oktatásigazgatásban szerzett tapasztalatairól is. Nagy aktivitását jellemezte, hogy több kulturális egyesületnek tagja volt, például ő szerkesztette egy évtizeden át a *dr. Bánszki István* vezette Bessenyei Társaság éves *Almanachjait*.

Tibor 2006-tól, ahogy a munkánkat szerkesztőbizottságban szerveztük meg, a szinte minden számban közreadott

írásai mellett igen lelkes szerkesztőtársaként működött együtt velünk. Nagy feladatot vállalt, amikor a Nyugdíjasok Országos Szövetsége kérésére az országos nyugdíjas irodalmi pályázatra benyújtott pályázatok versanyagát évente – rövid megszakítással – értékelte. Ezt a prózai dolgozatok esetében e sorok írója végezte, és éppen az elmúlt évben fejeztük be e minden évben *Antológia* összeállításával és szerkesztésével záruló megbízatás teljesítését.

Amikor megváltunk a laptól, 2018-ban, ő is szorgalmazta a régi bizottság emberi összetartozásának fenntartását, s így rendszeresen összejártunk, cikkeinkkel továbbra is jelentkeztünk itt, amíg – lassan létszámban megfogyatkozva s a betegsége miatt – ennek is vége nem szakadt. Csermely Tibor személyisége nemcsak a baráti légkört erősítette, melyben egymásnak meséltük el nyugdíjas életünk változásokban, örömeinkben és sajnos, sokszor bánatokban gazdag eseményeit. Ő gyakran örvendeztetett meg bennünket történeteivel, melyeket színes életútjának mélységeiből idézett elénk, új és még újabb verseivel. Köszönjük, Tibor, gazdag alkotásaid minden nekünk szánt gyümölcsét! Nyugodj békében!

Befejezésül idézzük a *Hazafelé* című, az élet alkonyát festő kötete egyik versét:

Valamire mi mindig várunk

*hogy legyen mindig vetett ágyunk,
hogy szólaljon meg a telefon,
hogy nap süssön be az ablakon,
hétfőről – keddre,
keddről – szerdára,
örömré, boldog szépségre várva,
a hétköznap minden induljon,
Ági halkán ide surranjon,
a kávé ízére, illatára,
az életünk boldog holnapjára,
hogy szóljon a versek szép szava,
érezelmek hullámzó dallama,
hogy jöjjön, aki szeret minket,
találjak mindig vasalt inget,
hogy csak jó hírt hozzon a postás,
hogy nekünk is jusson, ha van osztás,
hogy szabadon nyíljon az ajtó,
legyen szelid örömré hajtó,
szép, halkuló szóval estére vágyni,
s az álomban boldogság szigetén járni.*

Erdélyi Tamás



Szépkorúak farsangja – meglepetésekkel!

Február 7-én a Radnóti Miklós Művelődési Központ színháztermében rendezte meg az Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat Szociális Szolgáltató Központja a szervezetében működő Idősek Klubhálózata 2024. évi farsangi mulatságát, amelynek műsora igazi meglepetésekkel szolgált.

A rendezvényen megjelent vendégeket, akik között ott volt Hiszékeny Dezső egyéni országgyűlési képviselő, dr. Tóth József polgármester, Holopné Schramek Kornélia, Csiga Gergely és dr. Puchner Gábor alpolgármesterek, az önkormányzat Szociális, Egészségügyi és Művelődési Bizottságának elnöke és tagjai, a képviselő-testület tagjai, valamint az önkormányzat intézményeinek vezetői és munkatársai. Karácsonyi Magdolna aljegyző, a Szociális és Köznevelési osztály vezetője üdvözölte, majd a Zengő Kórus műsorának elhangzását követően dr. Tóth József farsangi gondolatait hallgatták meg az egybegyűltek.

Dr. Tóth József örömet fejezte ki, amiért a hároméves, kényszerű kihagyást követően olyan sokan elfogadták az önkormányzat farsangi mulatságra való meghívását, majd rövid áttekintést adott az ünnep létrejöttéről, jelentéséről, kerületi hagyományairól. Az önfeledt szórakozásra alkalmas nyújtó eseményt különösen öröndetesnek nevezte, hiszen az elmúlt hónapokban, a különböző válságjelenségek közepette városrészi lakosságának sem sok alkalma akadt a felhőtlen kikapcsolódásra.

A polgármester nagy tetszésnyilvánítás mellett jelentette be, hogy az önkormányzat megemelte a tavaszi élelmi-

szert-utalvány akcióban kiosztásra kerülő utalványok összegét, valamint azt is, hogy döntés született két új klub létesítéséről, végezetül pedig jó szórakozást kívánt a klubok műsoraihoz.

A továbbiakban a klubok tagsága által összeállított produkcióknak tapsolhatott a közönség: a rendkívül változatos műfajú előadások között akadtak artistikus elemeket felvonultató táncok, humoros jelenetek, kórusművek, élőképek és mozgásművészeti attrakciók is.



Tóth József polgármester

A rendkívül színvonalas, Visszatér a Farsangi Mulatság című műsorban bemutatott előadások nehéz feladat elé állították a klubok egy-egy tagjának delegálásával létrehozott zsűrit, hiszen a maga nemében minden produkció komoly munkát, rengeteg ráfordítást tükrözött. A nemes viadal végezetül a következő eredménnyel zárult: első helyen az Ószikék Idősek Klubjának csapata, a másodikon a Derűs Szívek, a harmadik helyen pedig a Napfény Idősek Klubjának együttese végzett. A dobogós csapatok tagjai közül az első két helyezett tagjai éttermi vendéglátást, a harmadiké cukrászda látogatást nyertek, továbbá 50.000–50.000 Ft. támogatást kaptak a helyezést el nem ért klubok is.



Jön a tavasz, de lesz még tél!

Vége a télnek, már itt a tavasz, de ne feledkezzünk meg a viharos szélről és a dermesztő hidegről, mert mindig visszatérnek!

Félünk a lakásunkba a meglévő, működő képes, de szigetetlen faablakainkon beáramló hidegtől, benzingőtől, zajtól, portól.

Félünk a magas energiaszámláktól?

Nincs pénzünk a drága ablakfelújításokra, a lakás, a ház szigetelésére?

Mi a teendő?

Létezik egy korszerű, olcsó, időjárásálló, bevizsgált, könnyen felszerelhető, referenciákkal rendelkező, magyar gyártmányú, műanyag ablakszigetelő (HUZATSTOP), amely biztosítja a megfelelő légzárást, így a zajgátlást és a pormentesítést is!

Használatával 3–5 Celsius-fok hőmérséklet-emelkedés érhető el otthonunkban.

A felszerelése – a meglévő légáteresztő rés mentén – a tartósín ablaktokra szegezésével történik +5 Celsius-fok hőmérséklet felett. A tokra felszegezett tartó sínbe kell tenni a tömítést végző lágy profilt.

A jól működő ablaknál a HUZATSTOP felszereléséhez nem szükséges asztalos szakember!

A használati útmutató részletes tájékoztatást ad a termék felszereléséhez.

További információ

Plastline Műanyagipari Kft.,
1144 Budapest, Kőszeg u. 20.
www.plastline.hu

Korszerű és olcsó termék!
A jó hang és hőszigetelés sikeres megvalósítását kívánom mindenkinek!

Véghné Reményi Mária
igazságügyi mérnök szakértő,
a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége elnöke

Kedves Nyugdíjas Társunk!

Az Amatőr Nyugdíjasok XII. Országos Könnýzenei Dalos Találkozójának szervező bizottsága nagy szeretettel meghívja Önt és kedves ismerőseit az ének salgótarjáni ünnepére.

Az ország megyéiből és a határon túlról érkező mintegy félszáz dalos seregszemléje nagyszerű keretet kínál a jó hangulatú kortársi együttléthez.

A RÉSZVÉTELLEL KAPCSOLATOS LEGFONTOSABB TUDNIVALÓK:

A találkozó időpontja: 2024. június 13–14.

Helyszíne: József Attila Művelődési Központ (JAMK) KultPont Kávézó különterme
3100 Salgótarján, Fő tér 5.

Megközelíthető:

- Akik autóbusszal érkeznek, azok a buszpályaudvartól a McDonald's és a vasúti töltés között elhaladva a gyalogos jelzőlámpánál lévő vasúti aluljárón jöjjenek át, s a posta és az üzletház előtt elhaladva a Fő teret kettészelő Rákóczi út túl oldalára jöjjenek a JAMK-ba. (Összesen 300 méter)
- Akik vonattal érkeznek, a vonat menetirányára felé lévő lépcsősoron lejöve jobbra fordulva a fentiek szerint jöjjenek a JAMK-ba. (Összesen 150 méter)

PROGRAM:

Június 13-án csütörtökön:

- 10 órától az érkezők fogadása, regisztrációja, szálláshelyek elfoglalása – beérkezés: 12 óráig (10–13 óra között : A fellépők kipróbálhatják a lemezeket, technikai eszközöket, a terem hangzását
- 14 órakor a rendezvény megnyitása, majd az énekesek kategóriák szerinti versenye
- 19 órakor a zsűri döntése
- 20 órakor vacsora (900 méterre a verseny helyétől), utána baráti találkozó,
- 23 óráig szálláshelyekre sétálás, utazás.

Június 14-én pénteken:

- 7 órakor reggeli
- 9 órától díjkiosztás és gálaműsor
- 12 órakor ebéd

Szakmai és technikai információk:

- A könnýzenei dalos találkozóra szóló, páros és kis csoportos (maximum 5 fő) énekeseket várunk, régióként összesen 6 pro-

dukciót. (A régiós döntőkön továbbjutottakat, illetve ha nem volt régiós döntő, akkor megyénként javasolt 2 nevezettet.)

- műsoridő maximum: 6 perc – Kérjük az időkorlát pontos betartását!
- választható műfajok: szonon, táncdal, operett, opera, egyéb műdal (magyar nóta, népdal kivételével) – kérjük a választott kategória megjelölését a jelentkezési lapon, ugyanis külön csoportosított kategóriákban versenyeznek. A jelentkezések beérkezése után a zsűri dönthet kategóriák összevonásáról, illetve új meghatározásáról. A dalokat csak magyar nyelven lehet előadni.
- zenei kíséretet (zenekart, illetve hangszer) a szervezők nem biztosítanak, de lehetőséget adnak maximum 1-5 fős kíséret felépítésére, illetve cd és pendrive lejátszó eszközök használatára.
- a verseny eredményéről szakmai zsűri dönt

KÖLTSÉGEK:

A szereplők (énekesek) nevezési díja: 1.000 Ft/fő

- Szállás költség: 2, 3, 4, 6 ágyas hotel-, illetve panziósobákban, diák kollégiumban, a városban és vonzás körzetében: 5000,- Ft/fő, 1 ágyas szoba 7000 Ft.
- Étkezési költség: - vacsora: 1800,- Ft/fő, - reggeli: 1500,- Ft/fő, – ebéd: 1800,- Ft/fő igény szerint.

EGYÉB INFORMÁCIÓK:

- Idegenforgalmi adó megfizetése 18. év felett – a város hatályos rendeletei szerint – mindenkinek kötelező. (Mértéke: 200 Ft/fő/éj)
- A mellékelt adatlap kitöltésekor kérjük, jelezze étkezési- és szállás igényét.
- A fizetés módja: június 13-án a verseny helyszínén. Számla igényüket kérjük, a jelentkezési lapon jelezzék.
- A versenyt megelőző és követő nap(ok)on – igény esetén – Salgótarjánban és Nógrád megye területén fakultatív kirándulásokra van lehetőség, aminek megszervezéséhez segítséget nyújtunk.

Jelentkezési határidő: 2024. június 5. A jelentkezési lap letölthető a www.nminyugdijasok.hu lapról.

Szeretettel várunk minden kedves vendéget, dalost és érdeklődő kíséret egyaránt!

Salgótarján, 2024. március 12.

*Tisztelettel: Szendrődi György,
a Nyugdíjasok Nógrád Megyei Szövetsége
elnöke sk.*

megőrzéséért címet viseli, a NYOSZ fontos célkitűzéseit foglalja össze, és támogatja tagjainkat a mindennapi mozgásban.



A rendezvényen videók készülnek a vezetett edzésekről, azokat a NYOSZ YouTube-csatornájára feltöltjük majd, ezáltal is segítve azokat is, akik nem tudnak részt venni ezen a helyszínen a programokon. A mozgás segítségével megőrizhető ill. visszanyerhető a fizikai aktivitás, ezáltal javul az életminőség, kitolható az egészségben töltött évek száma a nyugdíjas évekre. Ha pedig már küzd valaki egészségügyi kihívásokkal, a mozgás hozzájárul a jobb erőnléthez, amely a betegségek lefolyásának súlyosságát is meghatározhatja. Fontos, hogy erről beszéljünk, és még fontosabb, hogy mozogjunk, ha lehet mindennap!

Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata

Ha nyugdíjasként is aktív akarunk maradni, érdemes rendszeresen mozognunk!

Jót tesz a szívünknek és az ereinknek, alacsonyan tartja a vérnyomásunkat és a koleszterinszintünket. Erősíti az izmainkat, rugalmasabbá teszi az ízületeinket és javítja az egyensúlyunkat, így megóvhatjuk magunkat a sérülésektől és a csontritkulástól. Serkenti az agyunk vérellátását, segít megőrizni a memóriánkat és a koncentrációnkat, valamint csökkentheti a depresszió és a demencia esélyét.

Lehetőséget ad arra, hogy társasági életet éljünk, új barátokat szerezzünk és közösségi programokon vegyünk részt, boldogságot és elégedettséget okoz, növeli az önbi-zalmunkat és az önbecsülésünket, valamint javítja az életminőségünket.

Tehát: ne habozunk, mozogjunk rendszeresen, élvezzük az életet, és csatlakozzunk a Millió lépéshez!

A programot a Magyar Szervátültetettek Szövetsége szervezi az Aktív Magyarország Program támogatásával. A kihívásban az ingyenes MillióLépés mobilapplikáció letöltésével lehet részt venni, amelyben a lépések mellett további 60-70 féle mozgásforma alakítható át lépésszámmá. A játékban a lépésszámokat kell gyűjteni, amellyel a versenyzők virtuálisan bejárhatják a teljes magyar Kék-



kör útvonalát, megismerve a legjobb hazai látványosságokat. Az applikáció mindennap hasznos, érdekes üzeneteket oszt meg a résztvevőkkel a Kékkör látványosságairól, a mozgásról és az egészség megőrzéséről. A programban minden héten más-más sportoló, művész, ismert közéleti személy vagy szervátültetett inspirál a mozgásra.

Az applikáció egységesen, lépésszámokban kifejezve mutatja meg a napi fizikai aktivitásodat. Több mint hatvanféle mozgás időtartamát beírva az app ezeket lépésekké alakítja. Látnod benne a napi a heti és a regisztráció óta megtett összesített lépésszámodat. Megnézheted, hogy nemeként, 10 éves korcsoportonként de megyénként és településenként is, hogy a lépésszámaid alapján hányadik vagy a rangsorban. Ha akarsz, alakíthatasz egy-öt fő közötti csapatot amelyben látjátok egymás teljesítményét és azt is, hogy a csapatotok hányadik a rangsorban. A játék időtartama alatt minden nap kapsz egy Tudtad-e? üzenetet, amelyben az egészséged számára fontos információ van.

Az akció célja, hogy 2024. március 25-től június 9-ig 11 héten át a lehető legtöbben mozogjanak mindennap, és váljon mindannyiunk élete részévé a rendszeres mozgás!

Információ és regisztráció a Millió lépés az iskoláért honlapon található.

Aktívan Pásztón

Az Élmeny- és Szabadidősport Program támogatásával 2024. március 22-én Pásztón szervezünk Idősek Sportnapját a Nyugdíjasok Nógrád Megyei Szövetségével és az Őszirozsa Nyugdíjasklubbal együttműködve. A Teleki László Városi Könyvtár és Művelődési Központ ad otthont a rendezvénynek, ahová Nógrád Vármegyei klubok 5 fős csapatait várjuk.

A rendezvények célja, hogy az idősek számára otthon is végezhető mozgásformákat ismerjenek meg és sajátítsanak el a résztvevők, majd vigyék azokat haza saját településükre, és otthon mutassák be azokat klubtársaiknak is. Pályázatunk, amely a az Élmeny- és szabadidősport programokkal az idős korúak szellemi, fizikai és mentális aktivitásának

Az anyai nagymamák sokkal mélyebb kapcsolatot ápolnak az unokákkal

Nemcsak a szülők, hanem a nagyszülők is nélkülözhetetlen helyet foglalnak el az unokák életében. A nagymamák és a nagypapák szuper tanácsokkal tudják ellátni őket, ott vannak mellettük akkor is, ha a szülők nem tudnak velük foglalkozni, mert sok a munkájuk. Alig várják mindig a vasárnapi ebédeket, mert a nagymamák főztjénél nincs jobb a világon. Ez mind szép és jó, viszont arról nem sokan tudnak, hogy az anyai ágon lévő nagyik mélyebb kapcsolatban állnak unokáikkal, mint az apaiak.

Vajon hány százalékát örököljük nagyszüleink DNS-ének?

Köztudott, hogy génjeink 50-50 százalékát a szüleinktől örököljük, viszont 25 százalékban nagyszüleink is jelen vannak. Ám sajnos hiába viszi tovább saját DNS-ét a nagyszülő, akkor is az anyai nagymama áll közelebb az unokához.

A tudósok szerint sokkal szorosabb az unokák kapcsolata az anyai nagymamákkal, amit leginkább azzal indokolnak, hogy ezek az öszülő mamik szülték meg azt a nőt, aki később életet adott az unokáknak. Ennek köszönhető, hogy több felelősséget éreznek irántuk, és jóval több időt vannak mellettük. Kiderült az is, hogy az anyai és apai nagymamák eltérő módon viselkednek az unokáikkal.

Ehhez az X kromoszómának van köze, ugyanis míg az anyai nagymamák génje 25%-ban megtalálható az unokákban legyen akár fiú akár lány, addig az apai nagymamák génje csak a lányunokákban fordul elő. Ennek az az oka, hogy az anyai nagymamák, génjeik 50%-át viszik tovább lányukba, akik majd a saját 25 illetve a nagymama 25%-át adják tovább gyermekeiknek.

Ezzel szemben az apai nagymama génjeinek 50%-át ugyan továbbadja fiának, aki majd a saját 25%-át és a nagymama 25%-át viszi tovább lányába. A fiúkban viszont csak az apa 25%-a és a nagypapa 25%-a található meg.

Ennek tükrében sajnos az apai nagymama DNS-e nem található meg a fiúunokákban.



Egyes elméletek szerint, az „édesapa bizonytalansága” nagyban tudja befolyásolni az apai nagyszülők gondoskodását. Ugyanis, ha az apuka nem teljesen biztos abban, hogy a baba az övé (mivel nem ő szülte meg), ezért redukálódik a család többi tagjában az az érzés, hogy gondoskodjanak a gyermekről.

Egy anyánál más a helyzet, mivel ő 100%-ban tudja, hogy az övé, hiszen ő hozta világra a gyermeket. Pontosan ezért magától értendő, hogy a család maximálisan fog gondoskodni az unokáról.

Állítások szerint, nagyszüleinkre sokkal jobban hasonlítunk, mint a szüleinkre.

Alejandro Jodorowsky chilei regényíró hipotézise alapján az anyai nagyszülőkhöz állnak legközelebb az unokák, és azok közül is inkább a nagymamákhöz. Az író szerint az unokák egy generációt képesek átugrani, és mindent a nagyszüleiktől örökölni. Ezzel magyarázható, hogy miért hasonlít jobban egy unoka saját nagymamájára vagy nagypapájára, mint tulajdon szüleine.

A fent leírtak egyértelmű bizonyítékként szolgálnak arra vonatkozóan, hogy a nagyszülők milyen különleges szerepet töltenek be unokáik életében. Magától értendően, mind mások vagyunk, más családokból származunk, sőt különféle kapcsolatokat ápolunk, pontosan ezért mindegy, hogy mely dolgokat örököltük tőlük, ugyanis nem lehetünk elég hálásak nekik mindazért a gondoskodásért, tanácsért és perze szeretetért, amikkel ellátnak bennünket.

Forrás: Érdekescikkek.hu

Étterem, ahol a világ minden tájáról érkező nagymamák főznek

Tradicionalis ételek a legjobbaktól!

New Yorkban, nem is olyan messze a híres Szabadság-szobortól, a Staten Island városrész északi részén egy egészen különleges éttermet is találunk, az Enoteca Mariát. A vendéglő attól egyedi, hogy Szíriától kezdve Peruiig, Japántól Sziáliáig a Világ nagymamái projekt keretében tradicionális házias ízekeket varázsol a tányérra, mégpedig azok segítségével, akik a legjobban csinálják ezt. A nagyikról van szó, akik akár amerikai állampolgárok, akár látogatók, akár menekültek, úgy főznek itt is, ahogy otthon, azaz a receptek olyanok, amilyenek mindig is voltak, követik a hagyományokat.

Az Enoteca Maria éttermet egy szicíliai bevándorló fia, Joe Scaravella alapította. 2007-ben nyitotta meg a vendéglőt, a személyzetet pedig az olasz Nonnák, azaz a Nagyik alkotják.

Azóta több mint 100 nő sétált be az ajtón, akik Sri Lanka, Szíria, Bulgária, Görögország, Dél-Korea vagy épp Sziberia hagyományos ételleivel ismertették meg a betérőket. Rosa nagy Peruból például egy marhahús- és burgonyake-



veréket, a lomo saltadót készítette el, míg Yumi a dengaku nevű japán ételt varázsolta az asztalra, amely szeletelt, párolt padlizsánból és édes mártásból áll.

Scaravella azért nyitotta a vendéglőt, hogy a saját elvesztett nagymamáját helyettesítse, aki felnevelte őt és aki a világon legjobban főzött. A tisztelegés a szicíliai örökség előtt végül élő gasztronómiai és kulturális küldetésévé nőtte ki magát.

A főzni érkezők nagymamák történetét és receptjeit egy virtuális könyvbe is rögzítik, így bárki számára elérhetővé válnak. Az étterem csak péntek, szombat, vasárnap tart nyitva, a honlapon megnézhetjük az aktuális heti menüt.

Forrás: Senior.hu



Hat dolog, amit minden nőnek tudnia kéne a szexről 60 felett

Ahhoz, hogy idősebb korodra is kiegyensúlyozott és kielégítő legyen a szexuális életed, néhány dologgal érdemes tisztában lenned. A párkapcsolati szakértő tabuk nélkül mondja el, mikre érdemes figyelned!

Tracey Cox, párkapcsolati szakértő több, mint 30 év tapasztalattal a háta mögött már sok párnak segített rendbe tenni a szexuális életét. A szakértő szerint egy bizonyos kor fölött sok olyan dolog változik, amire nem számítunk, de ez nem azt jelenti, hogy az idő múlásával a szexnek is bűcsút kell inteni.

A hozzáállás fontosabb, mint az idő múlása

Tudományos kutatások igazolták, hogy a kiegyensúlyozott élet fontosabb, mint a testünk biológiai változásai. Azok a nők, akik képesek meglátni a pozitívumokat az életük második szakaszában is, nagyobb az esélyük arra, hogy a szexuális életük kielégítő legyen. Ne engedd, hogy az öregedés vagy a külső tényezők megzavarjanak. Természetes, hogy a tested változik – pont úgy, mint mindenkiné.

A szex nem csak egy aktus

A szex nem egyenlő a behatolással, és a nők, valamint a férfiak is a szex más-más formáját találhatják kielégítőnek. Az előjátékokra összpontosítás és az új, lassabb, erotikusabb szexuális élmények felfedezése sok nő számára kifejezetten élvezetes lehet – habár, ez minden korra érvényes, de 60 körül érdemes külön figyelmet szentelni ennek.

Ha 60 után nem beszélsz a szexről és a vágyaidról, érzéseidről, megszűnhet az intimitás is

A kommunikáció kulcsfontosságú minden kapcsolatban és életkorban, de 60 felett még inkább nagyobb hangsúly van rajta. Ha a pároddal nem beszéltek arról, mi változott vagy



mi hiányzik, mi az, ami jól esik, könnyen előfordulhat, hogy a szex nem lesz része az életeteknek. Fontos, hogy nyíltan, tabuk nélkül beszéljétek a vágyaitokról és az elvárásaitokról, te is, és a párod is!

A szexjátékok sok problémát megoldhatnak

A test változásaihoz és az egészségügyi kihívásokhoz alkalmazkodva a szexuális problémákra megoldást jelenthetnek a szexjátékok. A szakember arra biztat, hogy ne félj kipróbálni őket, mert akár segíthetnek átlendülni az eddig megugorhatatlannak tűnő helyzeteken is.

Vállald a változást, és ne félj használni a fantáziádat!

Az életünk második felében is van lehetőségünk a szexuális életünk felturbózására. Használd a fantáziáidat, beszélj nyíltan a partnerreddel, és ne félj kipróbálni új dolgokat! A változatosság és a nyitottság segíthet abban, hogy a szexuális életed 60 felett is izgalmas és kielégítő legyen. Ne feledd, a szex az életünk fontos része, és mindenkiné joga van hozzá a későbbi években is!

Rendben van, ha nem akarod!

Egy bizonyos kor után a szex számos okból lekerülhet a prioritási listánk éléről, és ez teljesen természetes. Ha a szexuális vágyad csökken, vagy a menopauza miatt fájdalmas a szex, ne félj ezt kommunikálni. Az őszinte kommunikáció nagyon fontos: beszélj a pároddal arról, mi működik, és mi nem.

Forrás: Joy.hu

A legborzasztóbb érzelmi manipulációról

A gaslighting vagy magyarul gázlángeffektus az egyik legkegyetlenebb manipuláció, amely az emberi kapcsolatokban előfordulhat.

A gaslighting vagy gázlángeffektus az 1944-es Gaslight (Gázláng) című filmről kapta a nevét, amelyben a házaspár férfi tagja el akarja hitetni a nővel, hogy örült, így szeretné rátenni a feleség örökségére a kezét. Az érzelmi manipuláció egyik legborzasztóbb fajtája ez, amely a másik mentális stabilitását igyekszik felborítani, hogy az áldozat kételkedjen a saját megérzéseiben. Mint általában az érzelmi bántalmazás, a gaslighting is arra megy ki, hogy a bántalmazó az uralma alá vonja az áldozatát. Dr. Elayne Daniels pszichológus szerint a következő négy mondatra érdemes odafigyelni, mert a gázlángeffektusra utalhatnak.

„Csak túlreagálsz”

A bántalmazó ebben az érzelmi manipulációban olyan kijelentéseket tesz, amelyek megkérdőjelezik a világról alkotott képedet. Azt sugallja, hogy „túl érzékeny vagy”, „túlásagosan magadra veszed”, vagy „nem bírod a viccet”. Vagy egyszerűen „azt teszed, amit mindig is szoktál”, amikor félreértesz egy – szerinte – ártatlan megjegyzést vagy

NEM MINDEGY, MELYIK KARUNKBA KAPTUK A COVID ELLENI OLTÁSOKAT

A The Journal of Clinical Investigation folyóiratban megjelentetett tanulmány szerint nem mindegy, melyik karunkba kaptuk a koronavírus-járvány elleni oltásokat.



Az Economx szerdán arról számolt be, hogy a tanulmány szerint az, aki két különböző karjába kapta az első, majd az ezt követő emlékeztető oltásokat, tovább marad immunis a covid ellen.

A kutatásban 950 felnőtt vett részt, és a Pfizer-BioNTech Covid-19-vakcina hatását vizsgálták. A résztvevőket két csoportra osztották aszerint, hogy ki kapta ugyanabba a karjába az oltásokat, és ki nem.

A lap beszámolója szerint azok, akik az utóbbi csoportba tartoztak, sokkal jobb immunválaszokat kaptak: négyszeres antitest-növekedést mértek azoknál, akik ellentétes karjukba kapták a két oltást. Ebből arra következtettek a kutatók, hogy ez a módszer hosszabb távú immunvédelmet biztosít.

Forrás: Index

bókot. A másik ilyenkor azt akarja, hogy büntudatod legyen, amiért nem veszed a lapot, nem érted, amit valójában mondott, miközben nem hajlandó semmilyen felelősséget vállalni. Ha pedig mindez mások előtt történik, akkor könnyen megszegyenítve, hibáztatva és megalázva érezheted magad.

„Ilyet soha nem mondtam”

A gaslightingra klasszikus példa, amikor a manipulátor azt állítja, hogy soha nem mondott olyasmit, amit igazából egészen biztosan mondott. Minél inkább tagadja, hogy a szóban forgó dolgot mondta, annál inkább megkérdőjelezed magad és a saját memóriádat. Ahogy telik az idő és egyre több ilyen helyzet fordul elő, úgy érezheted, hogy megőrültél, amiért olyan dolgokra emlékszel, amik a másik szerint sosem történtek meg. Az élmémjűséged megkérdőjelezése csökkenti az önbizalmadat, az önbecsülésedet és a saját képességeidbe vetett bizalmadat.

„Azt mondd, hogy hazudok?”

Ebben az esetben az igazság tagadása több, mint az „ilyet soha nem mondtam”. Előfordulhat, hogy a bántalmazó elferdíti az igazságot, hazudik, vagy a saját szenvedéseire tereli a témát, amikor az igazságról kérdezed. Azzal, hogy a hangsúlyt saját magára helyezi át, megfordítja a kockát, így elkezdesz jobban aggódni az érzéseid miatt, és nem figyelsz oda a megérzéseidre.

„Megcsaltalak, de a te hibád”

Persze a fenti mondat így, teljes egészében nem hangzik el, de az üzenete csak úgy süt egy érzelmi manipuláció során. A bántalmazó hűtlen volt, de elhárítja magáról a felelősséget, ha lebukik. Ilyenkor a felé elhangzó vádak olyan kijelentésekkel alakítja át, melyek szerint túlreagálsz, ok nélkül féltékeny vagy, és nevelésesegek az érzéseid. Amikor pedig szorul a hurok, elkanyarodik abba az irányba, hogy miért „nem volt más választása”, hogy te készítetted őt a megcsalásra, a te hibád az egész. Például hajthatatlanul állítja, hogy azért kellett félrelépnie, mert a felesége „soha nem akar szexelni”, és megfosztja őt az alapvető szükségleteitől. A vak is láthatja, hogy szinte kényszerítették a félrelépésére. A végén eljut egészen odáig, hogy bár ő volt hűtlen, mégis áldozatnak állítja be magát.

A gázláng-effektus mélyeseg önbizalomhiányt és a saját igazságunk krónikus megkérdőjelezését idézi elő. Családon és párkapcsolat belül is gyakori jelenség, mert könnyen álcázható jó szándékú dolognak. Az asszertivitás gyakorlása, a nemet mondás és az önmagadban való bizalom olyan készségek, amelyek jól szolgálják majd a másokkal – és önmagaddal – való kapcsolatodat, a segítségükkel jó eséllyel elkerülheted, hogy a gaslighting áldozata legyél.

Forrás: Nlc.hu

A magyar konyha nem létezhet nélküle, de halálos veszélyt is jelenthet

Csípős ételek nélkül elképzelhetetlen a magyar konyha, ám ez a gasztronómiai szenvedélyed veszélyt is jelenthet rád.

Több tragédiáról is beszámolt a média, amely az erős ételek fogyasztásához kötődik. Egy TikTok-kihívás során – amelynek az volt a célja, hogy a világ két legcsípősebb paprikáját egyék a résztvevők, miközben nem isznak a fájdalom enyhítésére – meghalt egy tinédzser, de korábban is kerültek kórházba gyomor- és fejfájással, sőt, megrepedt légcsővel is olyan páciensek, akik túlzásba vitték az erős paprika fogyasztását. Ezek vajon elszigetelt esetek, vagy tényleg nagy veszélynek tesszük ki magunkat?

A csípős ételek a fiatalokat jobban megviselik

A csípőspaprikában található kapszaicin kelti az égető érzést a szádban, amikor erőset eszel, ilyenkor az agy üzenetet kap a fájdalomról, és ez arra készítet(ne), hogy ne egyél belőle többet. A növény így védekezik az állatok ellen, akik amúgy lelegetnének. A kapszaicin irritációt vált ki, de nemcsak a szádban, hanem a bőrödön is, amellyel érintkezik, vagy a szemednél, ha véletlenül belenyúlsz, miután erős paprikát fogyasztottál. Fazia Mirt, az Amerikai Gasztroenterológiai Társaság szóvivője elmondta:

A gyerekeket és a tinédzsereket sokkal jobban megviseli az erős ételek fogyasztása, ugyanis az ő szervezetük a felnőttkéhez képest jóval kevesebb kapszaicint tolerál.

A kapszaicin mérése a Scoville-skálával történik, ez mutatja meg, hogy egy paprika mennyire csípős. Összehasonlításként: az Erős Pista 1000 SHU-t kapott ezen a skálán, a magyar hegyes, erős 2500 SHU-t, a jalapeño általában 2500 és 8000 SHU között mozog, ám a világ legerősebb paprikája tavaly augusztus óta a Pepper X, amelynek 3,18 millió a SHU-értéke.

Mégis ez a hosszú élet titka?

A negatív sajtóhírek ellenére azonban vannak olyan tanulmányok, amelyek kimondottan pártolják az erős ételek fogyasztását. Egy 2022 decemberében megjelent kutatás eredménye szerint azoknak, akik akár naponta esznek csípős ételeket, 14 százalékkal nagyobb az esélye a hosszú életre, mint akik csupán hetente egyszer vagy kevesebbszer szavaznak a pikáns fűszerezésre.

UGYANEZ A VIZSGÁLAT AZT IS MEGÁLLAPÍTOTTA, HOGY AKIK FOGYASZTANAK ERŐSET, KISEBB AZ ESÉLYÜK BIZONYOS DAGANATOS MEGBETEGEDÉSEKRE, SZÍVBETEGSÉGEKRE, DE MÉG LÉGÚTI PROBLÉMÁKKAL IS RITKÁBBAN KÜZDENEK.

Ezenkívül a kapszaicin fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatással is bír. A kutatók úgy találták, hogy valószínűleg



gátolja, hogy a neurotranszmitterek fájdalomüzeneteket küldjenek az agyba, emiatt több fájdalom- és ízületi gyulladást csökkentő krém összetevője a kapszaicin.

A Nutrition Journalben 2023 júniusában megjelent elemzésben arra a következtetésre jutottak, hogy a fűszeres ételek jótékony hatással lehetnek a magas vérnyomásra is. Ám ugyanez a tanulmány arra is rávilágított, hogy a fűszeres ételeket fogyasztó páciensek között gyakoribb lehet a magas LDL – azaz rossz – koleszterin szintje, illetve több elhízott is van közöttük.

Súlyos rohamot okozhat

Bár még további kutatásokra van szükség, hogy hosszú távon milyen hatással járhat a fűszeres ételek fogyasztása, de azt már megállapították, hogy nem egyformán bírja mindenki ezt az igénybevételt.

„Míg sokan gond nélkül élvezik a fűszeres ételeket, másoknak emésztési problémákat vagy akár még súlyosabb tüneteket is okozhatnak” – mondta a szakértő.

Az erős fogások után jelentkezhet hasi fájdalom, csípős hasmenés, de akár mellkasi fájdalom, fejfájás és hányás is.

A jelentős mennyiségű kapszaicin káros lehet a gyomor-bél traktusra, mert nagyobb hatékonysággal szívódik fel a gyomorban és a vékonybélben. A kapszaicin csípőssége miatt nagy dózisban fokozhatja a gyomorsavtermelést, és gyulladást okozhat. Sőt, az irritábilisbél-szindróma (IBS) lehetséges kiváltó okai közé sorolják az erős ételeket, ahogyan a nyelőcsőgyulladásért és a refluxért is felelhet.

Mivel a paprika leve és maradványai is rendkívül fájdalmas és irritáló tüneteket okozhatnak, ezért a szakértők azt javasolják, hogy kesztyűben dolgozd fel az ételekbe. Fontos tudni, hogy a kapszaicinre érzékeny embereknél akár a belélegzés is súlyos rohamot okozhat, illetve az asztmás betegeknek is hörgőszűkületet és rohamot idézhet elő. Ezért – főleg fiatalok esetében – lényeges, hogy fokozatosan vedd be az erős fogásokat a menüjükbe, és figyeljék a mellékhatásokat.

Forrás: *Dívány.hu*

Ezekkel az ételekkel csökkentheted a koleszterinszinted

Évente egyszer mindenképpen érdemes vér- és vizeletvizsgálatot csináltatnod, amelyből az is kiderülhet, ha magas a koleszterinszinted. Legtöbbször már néhány észszerű étrendi változtatással is sokat tehetsz, hogy javuljon az érték.

Az összkoleszterinszint 5,2 mmol/liter alatt megfelelő, 5,2 és 7 között viszont már oda kell figyelni a megfelelőbb étrendre, hogy visszazorítsd a normál értékre. Ha viszont a koleszterinszinted 7 mmol/liter fölött van, azzal mindenképpen érdemes orvoshoz fordulnod, és gyökeresen változtatnod az életmódodon. Dietetikus szakember mondta el, hogy mit együnk, illetve mit ne együnk, ha magas a koleszterinszintünk.

A súlyunk is hatással lehet a koleszterinszintünkre

A hagyományos magyar konyha klasszikus alapanyagai, valamint a hazai étkezési szokások nem kedveznek a koleszterinszintnek.

Vannak olyan állapotok, amelyek önmagukban okozhatnak magasabb koleszterinszintet. Ilyen például a terhesség, a májbetegség vagy a cukorbetegség.

„A koleszterinszintünket azonban nagyban befolyásolja a genetika is, tehát ha a szüleink közül valamelyik vagy mindkettő esetében magasabb értékeket mértek, akkor jó eséllyel nekünk fokozottan oda kell figyelni erre a problémára – mondja Tárczy Virág dietetikus. A koleszterin egyharmada a táplálkozásra vezethető vissza, ezért is fontos a helyes étrend kialakítása. Először is: ha a beteg elhízott, akkor adjon le a kilóiból, ugyanis ez is közvetetten hatással lehet a koleszterinszintre. A magyar lakosság átlagosan 500 milligramm koleszterint fogyaszt naponta, ami nagyon sok. Megelőző jelleggel elegendő lenne 300 milligramm, ha pedig valakinek már emelkedett a koleszterinszintje, akkor a terápiás javaslat szerint 200 milligrammra kell ezt a mennyiséget csökkenteni.”

Tejtermékből sem mindegy, melyiket választod

Ha magas a koleszterinszinted, néhány ételféleségből koleszterinben szegényebb változatot kell enned.

„Húsokból például a soványabb verziót; csülök vagy tarja helyett inkább sertéscomb és karajt, csirkemellet, pulykamellet fogyasszunk” – javasolja a szakember.

A húsról sütés, főzés előtt mindig távolítsuk el a látható zsiradékot. Meglepő, de például a csirke bőrében rengeteg koleszterin van, ezért érdemes ezt is lehúzni, és így megsütni a húsrészt.

„Felvágottakból a zsírosabb szalámik és kolbász helyett a sonkát vagy az aszpickos szeleteket válasszuk, illetve legalább hetente egyszer fogyasszunk halat is, ha pedig

már kórosan magas a koleszterinszintünk, akár heti kétszer-háromszor is együnk például makrelát, heringet, szardíniát, lazacot vagy a Magyarországon is halászható busát, melyek többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag élelmiszerek.”

Magas koleszterinszint esetén a tejtermékeknél is az alacsonyabb zsírtartalmú változatok kerüljenek a kosarunkba, javasolja a szakember.

„Az 1,5 százalékos tej, a 12 százalékos tejföl, tejszínből a 10 vagy esetleg a 20, de semmiképpen nem a 30 százalékos a jó választás, vaj helyett pedig inkább vajkrém lenne a megfelelő. Sajtokból együk a light változatokat, vagy esetleg egy kis vizes mozzarellát, a sajtok zsírtartalma lehetőleg 20 százalék alatti legyen.”

Főzésnél, sütésnél természetesen váltsuk le a zsírt, és helyette olíva-, napraforgó-, repce-, lenmag- vagy dióolajat használjunk. A tepertő és a szalonna is a kerülendő élelmiszerek listáján van azoknak, akiknek magas a koleszterinszintje.

Ne aggódj: a tojás nincs tiltólistán

Sokan említik a tojást, mint ami feltornáztatja a koleszterinszintünket. A dietetikus azonban hangsúlyozza: nem kell búcsút mondanunk a tojásnak, ha amúgy szeretjük.

„Heti hat tojás megengedett, ha elegendő a megelőzés, ám, akinek magas a koleszterinszintje, az is ehet három-négyet hetente. De elkészítheti úgy is a tojásrántottát, hogy kettő fehérjét tesz bele és csak egy sárgáját, így kevesebb koleszterint viszünk be a szervezetünkbe, hisz a koleszterin a sárgájában van.”

Fontos a megfelelő mennyiségű gyümölcs és zöldség fogyasztása is, mivel a bennük található vízben oldódó rostok csökkentik a koleszterinszintet. Ilyet tartalmaz például a birsalma, az alma, a sárgarépa, de a zabpehely vagy a zabkorpa is.

„A változatosan elkészíthető hüvelyesek – a borsó, a bab, a lencse – is rostforrások, ám ha magas a koleszterinünk, és fogynunk is kell, ezeket körültekintéssel válasszuk ki, mert igen magas a szénhidrát-tartalmuk. Inkább a joghurtba kevert zabpehely és almát szoktam javasolni, esetleg lenmaggal, akár hetente öt alkalommal is, például kísértkezésre” – mondja Tárczy Virág.

A dietetikus szakember hozzáteszi: ha optimális szinten tudjuk tartani a koleszterinszintünket, a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata is alacsonyabb. A magas testtömegindex pedig közvetve hat a koleszterinszintünkre, így túlsúly esetén az első, hogy leadjunk néhány kilót, és hetente két-három alkalommal 30-40 percet mozogjunk, lehetőleg a szabad levegőn.

Sóterápia: légúti problémák megoldása

A sóterápia világszerte elfogadott gyógyító és betegségmegelőző módszer. Már az ókori görögök is ismerték. Hipokratész, az orvostudomány atyja sós vízpára belégzését javasolta légzési nehézségben szenvedőknek. Légúti és bőrbetegségekben, továbbá allergiák esetén kiváló hatású.

A sóterápia nem más, mint sóban gazdag levegő belégzése. A tüdőbe jutott sóreszecskék megtapadnak a légutak falán és ott természetes úton fejtik ki kedvező hatásukat.

Az európai gyógyászatban már az 1800-as évektől ismerik és alkalmazzák a sóbánya barlangok levegőjének gyógyító hatását. Sokan „zarándokolnak” el ezért az erdélyi, lengyelországi, szlovák, stb. sóbányákba. A tengerparti nyaralást is a magas sótartalmú levegő miatt javasolják tüdőbetegségek, allergia és bizonyos bőrelváltozások esetén.

A sóbarlangoktól és tengerpartoktól távol mesterséges sóbarlangok, sószobák létrehozásával próbálnak hasonló körülményeket teremteni. A falakat sóteglákkal borítják, a páratartalmat pedig szabályozzák. A téglákból kioldódó sószecskék a természetessel szinte azonos körülményeket teremtenek.

Nem kell nélkülözned a sóterápia kedvező hatását akkor sem, ha a környéken sem természetes, sem épített sószoba nincs. Ma már többféle sóterápiás eszközt vásárolhatsz.

A sóreszecskék méretüktől függő mélységbe jutnak a tüdőbe. A 8 mikrométernél nagyobb szemcsék már a szájjal és garatodban „megállnak”, az 5–8 mikrométer közöttiek a nagy légutakban csapódnak le. Csak az 5 mikrométernél kisebb sóreszecskék jutnak olyan mélyre a tüdőbe, hogy érdemi hatást fejtsenek ki. Terápiás szempontból tehát a minél kisebb sószecskék mérete a leghatékonyabb.

Minél tartósabb a sóterápia, azaz minél tovább vagy a sós levegőn, annál több só kerül a légutaidba és a hatás is annál erősebb. Havonta egy-két kezelés pihenésnek jó, de érdemi hatást ilyen rövid és ritka sókezelésektől nem várhatsz.

Ez a hátránya az épített sószobáknak is. Bár kiváló lehetőséget jelentenek, de oda kell utazni, fizetni kell érte és így nem vehető igénybe annyi ideig, ameddig szükséges lenne. Az orvostechnológiai gyártók olyan eszközöket hoztak létre, melyekkel otthoni környezetben is előállítható a terápiás sós levegőt.

A legjobb hatást akkor várható, ha naponta több órát tartózkodsz a sópárában. Erre éjjel, alvás közben van a legjobb időszak. Az éjjeliszekrényeden csendesen működő sóterápiás készülék jótékony „sófelhőbe” burkol és elegendő jut a légutaidba is. Hasonló a helyzet a munkahelyeden is. Ha munkád pl. egy írászathoz köt, akkor az asztalon elhelyezett készülék is kiváló megoldás.

A sóreszecskék megtapadnak a légutak nyálkahártyáján. „Oldószerként” fellazítja a légutakban megtapadt váladékot. Csökkenti a nyálka viszkozitását és könnyebbé teszi a nyák kiürülését a légutakból, azaz támogatja az öntisztulási fo-



lyamatokat. A nyák kiürítésével a légutakban lerakódott szennyező anyagok is távoznak.

A természetes só kristályok fertőtlenítő hatással rendelkeznek, elpusztítják a vírusok, baktériumok és gombák nagy részét.

A só javítja a szervezet fizikai, biokémiai aktivitását, fokozza az anyagcserét és a perifériás keringést. Csökkenti a nyálkahártya duzzanatot, a nyákot oldja. Természetes antihisztaminként (allergiás reakciót csökkentő) viselkedik, csökkenti a gyulladást.

A felső légúti gyulladás (nátha, bronchitisz, melléküreggyulladások, stb.) esetén a váladék feloldása és kiürülése révén gyorsítja a gyógyulást.

A sóterápia nyákkoldó, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatása miatt például nátha, allergia enyhe eseteiben önállóan is elegendő a tünetek megszüntetésére.

Sóterápiát megelőzésre alkalmazva elkerülhetsz egy sor betegséget, ritkíthatod a fertőzések vagy fellángolások gyakoriságát. Egy 2012-ben megjelent tanulmány adatai szerint az egészséges gyermekek sóterápiás kezelésével csökkenthető a felső légúti megbetegedések (nátha, krupp, melléküreggyulladások, stb.) előfordulási gyakoriságát.

Akut és krónikus megbetegedések esetén az orvosi kezelés kiegészítésére alkalmazható. Erősíti az orvosi kezelés hatását, gyorsítja a gyógyulási folyamatot.

Légúti megbetegedések: krónikus obstruktív bronchitisz, krónikus melléküreggyulladás, kénzó, száraz köhögés (különösen éjjel vagy fizikai aktivitás után), váladéklakódás a légutakban, megfázás, orrdugulás, légúti allergiák, légúti ödéma, krupp, akut bronchitisz, akut mandulagyulladás, nyálkahártya gyulladások, garatgyulladás, tüdőgyulladás (csak néhány nappal az akut kezdet után indítsa a sóterápiát!), tüdőtagulás, influenza és egyéb légúti vírusfertőzések, dohányosok köhögése, nehézlégzés

Bőrbetegségek: ipari és házi allergén által okozott allergiák, ekcéma, pikkelysömör, neurodermatitis.

Gyermek- és felnőttkorban egyaránt hatékony! Veszélytelenül alkalmazható.

Ne alkalmaz sóterápiát a tüdőgyulladás lázal járó első néhány napjában. Magas vérnyomás esetén mérlegelendő az előnyök-kockázatok.

Forrás: Élethosszig egészségesen

Hosszabb ideig élnek a nagyszülők, ha minőségi időt töltenek unokáikkal

A szoros nagyszülő-unoka kapcsolat a család minden tagja számára előnyöket tartogat. A következő kutatási eredmények talán azoknak a nagyszülőknek is új megközelítést jelenthetnek, akik eddig ritkán érdeklődtek az unokáik iránt, és azokat a szülőket is elgondolkodtatja majd, akik eddig nem kérték az idősebb családtagok segítségét.

Egy gyermek számára nem csupán a szülők jelenléte meghatározó, de a nagyszülőké is. A velük töltött minőségi idő is erősíti a gyerekek önbizalmát és biztonságérzetét. Szeretjük, gazdag életpaszttaluk és családban betöltött, szülőktől eltérő szerepük nagy jelentőséggel bír a gyermekek életében.

Ám nem csak számukra fontos a kötődés: a nagyszülők is számos előnyét tapasztalhatják meg annak, ha rendszeresen időt töltenek az unokáikkal.

A türelmes odafigyelés, a minőségi időtöltés, a gyerekekre helyezett fókusz kizökkenti az időseket a mindennapok mókuskerekéből, és kevesebb energiát fordítanak a negatív körülményekre. Ez a körülmény pozitív hatással van lelki-mentális, sőt, fizikai egészségükre is.

Az 1990-ben megkezdett Berlin Aging Study elnevezésű kutatás 70 évet betöltött személyeket vizsgált, két évente. A közel 20 évig tartó felmérés azt igazolta, hogy azok a résztvevők, akik gyakran felügyelték unokájukat, hosszabb ideig, még a vizsgálat kezdetétől számított 10 év múltán is éltek. Akiknek nem volt unokájuk (vagy kisgyermek a családban), azok fele azonban 5 éven belül elhunyt.

A felmérésben részt vevő egyik kutató, Dr. David Coall elmondta, a nagyszülők számára a tudat, hogy szükség van rájuk, életmentő; a gondoskodás, a gyerekekkel kialakított pozitív kapcsolat és az ezzel járó mentális és fizikai akti-



vitás egyértelműen összefüggést mutat a hosszabb élettartammal.

Egy ennél korábbi, belga tanulmány gyermekeket kérdezett az idősekkel, illetve nagyszülőkkel való kapcsolatukról. Az eredmények azt mutatták, hogy a nagyszülő-unoka találkozások időtartama mellett a kapcsolat minősége igazán lényeges az idősek egészségének szempontjából.

A rendszeres kapcsolattartás azonban a szülők számára is előnyös. Ha képesek segítséget kérni, rendszeresen a nagyszülőkre bízni a gyermeket, ők is több minőségi időt tudnak fordítani életük más területeire, például a párkapcsolatukra vagy hobbijukra, ez pedig a szülők a testi-lelki jólétéhez és egyensúlyához is hozzájárul.

Forrás: Nagyszülők Lapja

Okosabb felnőtt lesz a rendetlenségben felnövő gyerekekből

Ráadásul nemcsak az intelligenciának tesz jót a kissé kaotikus környezet, hanem a kreativitást is fejleszti!

A feje tetejére állt lakás miatt a legtöbb anyuka rosszul érzi magát, és ha jutna rá elég ideje és energiája, valószínűleg kitartóan harcolna ellene. Ez azonban az esetek többségében nem jön össze, egy új kutatás szerint viszont ezentúl egy percig sem kell emiatt gyötörödniük!

Igaz, hogy a felfordulás észrevétlenül is stresszesebbé tesz és esztétikusnak sem nevezhető, van azonban jó oldala is

annak, ha nincs minden élére állítva a lakásban napi rendszerességgel.

Észrevétlen agytréning

Egy tengerentúlon végzett vizsgálat szerint a kaotikus környezet akár előrevívő is lehet a gyerekek szellemi fejlődését illetően: amiatt, hogy a játékok és a fontos használati tárgyak nem kerülnek mindig a helyükre, a kicsiknek alternatív megoldások után kell nézniük, ami észrevétlenül is tréningezi az agytekerényeiket.

A kutatók kihangsúlyozták, hogy rendetlenség alatt nem a takarítás hiányát és az egetverő felfordulást értették, hiszen egy bizonyos határon túl ezek kifejezetten károsak, sőt olykor veszélyesek is lehetnek a gyerekekre!

Forrás: Gyerekszoba.hu

A világ legnagyobb és talán leghosszabb folyóján egyetlen híd sincsen

Az Amazonas folyó lényegében kettészeli Dél-Amerikát, három országon keresztül kígyózik át az Atlanti-óceánig és egyes számítások szerint a Nílust megelőzve ez a leghosszabb folyó a Földön. Mégsem lehet átsétálni felette, mivel egyetlen hidat sem építettek rajta.

A Temze a maga 346 kilométeres hosszával távolról sem nevezhető a leghosszabb folyónak, még az Egyesült Királyságban is akad nála hosszabb, a 354 kilométeres Severn folyó képében, mégis több mint 200 helyen lehet különböző hidakon és alagutakon átkelni rajta. A 2850 kilométeres Dunán, Európa második leghosszabb folyamán, több mint 130 híd ível át és hamarosan újabbak is épülnek. A Níluson, amelyet bizonyos számítások alapján a világ leghosszabb folyójának tartanak csak Kairóban több hidat is építettek és az indiai Szúrát városban, a „hidak városában” több mint 120 híd található, igaz, hogy ezek közül viszonylag kevés szolgál a Tapti folyón való átkelésre, nagyobb részük utak és sínek felett vezet át. Létezik azonban egy hatalmas folyó a világon, amelyen méretei ellenére egyetlen hidat sem építettek még és a partjai között csak vízi járművekkel lehet közlekedni.

Ez a folyó az Amazonas, ami bizonyos számítások szerint a Nílust megelőzve a leghosszabb folyó a világon és kétségkívül a legnagyobb vízhozammal és vízgyűjtő területtel rendelkező folyó. Dél-Amerika három országán, Perun, Kolumbián és Brazilián kígyózik keresztül és a beléje torkolló folyókkal és mellékfolyóikkal együtt az Amazonas-rendszer több más ország, például Bolívia és Ecuador területére kiterjedve Dél-Amerika közel 40%-át hálózza be. A folyó vízgyűjtő területe 7 millió négyzetkilométer és másodpercenként annyi vizet szállít az Atlanti-óceánba (átlagosan 219 000 köbméternyit), mint amennyivel 88 olimpiai úszómecénét lehetne megtölteni, de a mennyiség az esős évszakban tovább növekszik. Azzal kapcsolatban, hogy vajon a Nílus vagy az Amazonas a Föld leghosszabb folyója, régóta vitáznak a szakemberek: egyes becslések szerint a Nílus több mint 6600 kilométer, míg az Amazonas 6400 kilométeres, de vannak, akik utóbbi hosszát inkább 6992 kilométerben határozzák meg. A kérdés tisztázását nagyban bonyolítja, hogy mindkét folyó kiindulópontja nehezen megközelíthető terepen található: a Nílusé, pontosabban a Fehér-Nílusé a Viktória-tó környékén, ahol a Sudd nevű óriási mocsár sok gondot okozott a felfedezőknek, de későbbi megállapítások szerint egyébként sem a John Hanning Speke (és még sokak) által feltételezett Viktória-tó, hanem az itt található Kagera folyó a valódi forrás.

Az Amazonas, akár a Föld leghosszabb, akár a második leghosszabb folyója, egy dologban kiemelkedik a folyamok között: nem található rajta ugyanis egyetlen híd sem.



Annak ellenére, hogy a vize kettéválasztja Brazília jelentős részét és számos település található mellette, eddig mégsem készítették rajta ilyen jellegű átkelőhelyet, az átjutást vízi (vagy légi) járművekkel oldják meg a helyiek és az utazók. Az ok valójában egyszerű: a folyót körülvevő terület kiépített infrastruktúrában nagyon szegény, vagyis a hidakat jelenleg nem lehetne utakkal összekötni, ezért nem lenne sok értelme vagy gazdasági haszna a megépítésüknek.

Néhány évvel ezelőtt az akkori brazil elnök, Jair Messias Bolsonaro az Amazonas térségének fejlesztését szorgalmazta és ennek keretében egy híd építését is tervbe vette, ami Pará államban készült volna el, Óbidosnál, ahol az Amazonas a legkeskenyebb. Az infrastruktúra fejlesztése a volt elnök és a kormány más tagjai szerint elősegítené, hogy a kihasználatlan területek gazdaságilag virágzó régiókká váljanak és az Amazonas szomszédságában élő 30 millió embernek, amelyből 10 millióan a szegénységi küszöb alatt élnek, munkát és bevételt hozzanak. A környezetvédők viszont attól tartanak, hogy az utak valami más előtt is megnyitják a kaput: az esőerdők pusztítása előtt.

A hidak építésének gátat szab egy másik tényező is, mégpedig az Amazonas méreteinek nagyfokú ingadozása. Míg a folyó a júniustól novemberig tartó száraz évszakban általában 3-10 kilométer széles, addig az esős évszak beköszöntével egyes helyeken akár 55 kilométeresre is bővíthet és a vízmélység is métereket változik. A partokon jelentős mennyiségű hordalék gyűlik össze és a puha talaj szintén nem kedvez az építkezéseknek. A már korábban említett probléma, az utak hiánya pedig nehézkessé tenné nem csak a híd összekapcsolását a főbb útvonalakkal, hanem a konstrukció kivitelezését is.

Forrás: Rakéta.hu

A föld körüli luxusvonatút, amely Magyarországot is érinti

Már tavaly bejelentették a Railbookers egyedülálló járatát, amely 80 napos időtartama alatt 4 kontinens 13 országát érinti majd – köztük Magyarországot is. A világszerte utazás során a résztvevők hét neves luxusvonattal utazhatnak, melyek a kontinensek népszerű úti céljai mellett bámulatos természeti látványosságok környékén is elhalad majd.

AZ UTAZÁS 2024. AUGUSZTUS 28-ÁN VESZI KEZDETÉT A KANADAI VANCOUVERBEN, ÉS A 80. NAPON, SZINGAPÚRBAN FOG VÉGET ÉRNI. A KÖZEL HÁROMHÓNAPOS ÚT SORÁN 20 UNESCO VILÁGÖRÖKSÉGI HELYSZÍNEEN HALADNAK MAJD ÁT AZ UTASOK, AKIKNEK „CSUPÁN” 119 599 DOLLÁRT, TEHÁT MAJDNEM 43,5 MILLIÓ FORINTOT KELL FIZETNIÜK AZ ÉLETRE SZÓLÓ KIRUCCANÁSÉRT.

KANADA

A turnéban a világ hét ikonikus luxusvonatja fog részt venni, melyek közül az első napokat a Rocky Mountaneer vállalta be. A vancouveri városnézést követően az utasok Victoria városa felé veszik az irányt, mígnem a harmadik napon a vonat elindul a vízeséseiről, hegycsúcsairól és gyönyörű tájairól ismert Sziklás-hegység Nemzeti Park felé. Az utazás Kanada egyik legszebb táját, a Louisie-tavat is érinteni fogja, az utolsó állomása pedig a Banff Nemzeti Park tóparti szálláshelye lesz.

EGYESÜLT KIRÁLYSÁG

Ezt követően, a kilencedik napon Edinburgh városába érkeznek a résztvevők, a tizedik napon pedig megkezdődik a térség felfedezése. A térséget érintő szakaszon a The Royal Scotsman luxusvonatja fogja szállítani az utasokat, ami olyan helyeket érint majd, mint a Harry Potterből ismert Glenfinnan-viadukt, Loch Ness, és persze London sem marad ki a listából.

OLASZORSZÁG

Innen a 23. napon Párizsba haladnak tovább, hogy a 26. napon átszálljanak a Venice Simplon-Orient Expresszre. Velencében beszállhatnak az utasok egy romantikus gondolába, majd Firenzében megcsodálhatják a reneszánsz leghíresebb alkotóinak műveit az Uffizi képtárban. A következő olasz állomás Róma, ahol három teljes napot töltenek majd.

INDIA

A 37. napon Rómából Indiába, pontosan Delhibe utaznak majd a résztvevők, innen a Maharajas' Expressz keleties járatával utazhatnak el olyan helyekre, mint a Tádzs Mahalról ismert Agra, vagy a csillagászati obszervatóriumnak



otthont adó Dzsaiapur. Kicsit több mint egy hét múlva, egy kis szafarizás után már Mumbaiban találják magukat.

TÖRÖKORSZÁG ÉS KELET-EURÓPA

Az 50. napon érkeznek meg Törökországba, ahol Isztambul történelmi látványosságai mellett olyan természeti csodákat is meglátogatnak majd, mint a sziklaképződményeiről híres Göreme Nemzeti Park.

Az utazás a második hónap vége felé a Golden Eagle Danube Expressz jóvoltából visszakanyarodik Európába, ahol a Kárpátok-vonulatait és Drakula kastélyát is megcsodálhatják.

BUDAPEST MEGLÁTOGATÁSÁRA – KECSKEMÉT ÉS LAJOSMIZSE UTÁN – AZ 59. NAPON KERÜL SOR.

A külön jó hír, hogy a luxusvonat Kecskeméten és Lajosmizsén is megáll – utóbbi helyszínen egy lovasbemutatót tekinthetnek meg az utazók.

DÉL-AFRIKA

Ez után következik a dél-afrikai Johannesburg és a Kruger Nemzeti Park, ahol két szafaris kaland várja majd az utazókat. Innentől Fokváros lesz a központ, ahonnan csillagszerűen több program is indul: a tengerparti kirándulásoktól kezdve az ékszerkészítő túrákon át a borkóstolóig, az utasok biztosan nem fognak unatkozni.

SZINGAPÚR

Lassan a körutazás végéhez közeledve Fokvárosból Szingapúrba utaznak majd a látogatók, ahol az Eastern & Oriental Expressz segítségével járhatják be a környéket. Hajóval például meglátogatják Malajzia növényekben és kristálytiszta vizekben gazdag térségét, ezzel együtt a Pulau Payar Tengeri Parkot. Mindezt követően az utazás fáradalmait masszázssokkal, meditációval vagy egy kis tai-chi edzéssel pihentethetik ki, a körutazás pedig a 80. napon, Szingapúrban ér majd véget.

Forrás: Drivemagazin.hu

Koncz Zsuzsa: Pályakép

1946. március 7-én született Pélyen.

A '60-as évek elején, a Magyar Televízióban amatőrök számára meghirdetett, első Ki Mit Tud vetélkedőn tűnt fel, ahol gimnáziumi osztálytársnőjével, Gergely Ágival, mint a "két Gézengúz" aratott országos sikert.

A TV-szereplés után keresték meg az akkori amatőr sztárzenekarok, az Omega, majd az Illés, végül a Metro; a következő években velük lépett fel. Eközben leérettségizett és az ELTE Jogtudományi Karának hallgatója lett.

A Ki Mit Tud szereplést megörökítő kislemez után jelentek meg első saját kislemez-felvételei.

Az Illés zenekarral felvett Rohan az idő, Szörényi Levente és S. Nagy István szerzeménye a magyarnyelvű rockzene első, minden eladási rekordot megdöntő felvétele lett. Az addigiaktól eltérő új hangzás, és előadásmód, az énekhang szokatlan, egyéni volta, az új stílus meghódította a közönséget és elkezdődött a magyar hanglemezgyártás felfutása. 1967-ben megjelent az első magyar rock (még beat-nek hívják) LP, az Ezek a fiatalok című film zenéjével. Ez jelentős állomás Koncz Zsuzsa pályáján. Főszereplője volt a filmnek, amely óriási közönségsiker lett, mára pedig hű dokumentuma egy kornak, egy generációnak, egy új életérzés megjelenésének. Itt énekelt először olyan társa-



dalmi ihletésű dalokat – Bródy János szövegeivel (Szóke Anni balladája, Mr. Alkohol, Ez az a ház) –, amelyek egész későbbi pályájára meghatározták stílusát.

A Színes ceruzák c. Szörényi-Bródy dal táncdalfesztivál-sikere nyomán, 1969-ben jelent meg első nagylemeze, a Volt egyszer egy lány, ám igazából a második, Szerelem című albumot tartja sorsdöntőnek. Ezen már megjelennek munkáinak egész pályafutására jellemző elemei, a megzenésített versek és a társadalomkritikus szövegek, melyekből később számos összetűzés adódott a politikai hatalommal. Az Illés zenekarral készült öt lemez közül az 1973-as Jelbeszédet politikai okok miatt betiltották. A siker ugyanakkor



páratlan méretű volt: már az első albumért kiadták a legelső magyar aranylemezt, és a későbbiek során évről évre növekedtek az eladások, megelőzve szinte az összes magyar előadót.

A betiltás után Koncz Zsuzsa és Bródy János számára kihívássá vált, hogy a dalszövegek a gyanakvó és szörszálhasogató cenzúra ellenére is az önkifejezés eszközei maradhassanak.

(Zsuzsának ezt megelőzően is voltak tapasztalatai a cenzúráról, hiszen addig készült felvételeinek nagyjából felét a Magyar Rádió hasonló okból nem játszotta.) A válasz az 1974-ben készült két lemez, a Gyerekjátékok és a Kertész leszek, utóbbin először énekelt kizárólag megzenésített verseket.

Miközben pályája szorosan kötődik Magyarországhoz, a sajátosan magyar viszonyokhoz, gondolkodásmódhoz, temperamentumhoz, sorra aratta külföldi sikereit Németország mindkét felén, (az NDK-ban igazi sztár lett), Lengyelországban, de Franciaországban is, ahonnan több fesztiváldíjjal tért haza. Turnézott Európa-szerte, az egykori Szovjetunió tagállamaiban, többször Amerikában is.

1979-es Valahol című albumát a szaksajtó az évtized lemezének választotta.

A '80-as évek elején, a Fonográf zenekar megszűnésével új korszak kezdődött pályáján: a dalszövegeket továbbra is Bródy János írta, de kibővült a felvételein közreműködő muzikusok névsora. Bródy és Tolcsvay László mellett a 80-as évek elején csatlakozott hozzá többek között Bornai Tibor (KFT), majd Gerendás Péter, Bódi László Cipő (Republic), Závodi Gábor, Lerch István.

Változó összetételű zenei műhelyekben készült például a Fordul a világ, a rendszerváltást „megelőlegező” album, később az Ég és föld között, (az EMI-nál tett kitérő után ezzel tért vissza a Hungaroton lemezkiadóhoz) majd a nagy sikereket új zenei felfogásban összegyűjtő Miért hagytuk, hogy így legyen óta megint állandósult a csapat „kemény magja”.

Koncz Zsuzsa előadásmódja személyes és közvetlen, ám egyénisége egy sportcsarnokot is könnyű szerrel betölt.

Éppen ezért az intim színháztermeiktől az Aréna zsúfolásig telt lelátóig bármilyen közegben otthon érzi magát, és saját bevallása szerint az igazi örömet számára a koncertek jelentik.

ELISMERÉSEK

- Liszt Ferenc-díj (1977)
- Érdemes művész (1989)
- Kazinczy-díj (1992)
- A Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztje (1995)
- Huszka Jenő-díj (1998)
- Emerton-díj (1999)
- Hungaroton-életműdíj, Arany Zsiráf-életműdíj (2000)
- Maecenas-díj (2001)
- A Francia Becsületrend Lovagja kitüntetés (2001)
- A Magyar Köztársasági Érdemrend Középkeresztje (2006)
- Kossuth-díj (2008)
- Prima Primissima (2008)
- Radnóti Miklós antirasszista díj (2015)
- Gundel művészeti díj (2015)
- Budapest díszpolgára (2020)
- 2001-ben pedig átvehette a Francia Becsületrendet.

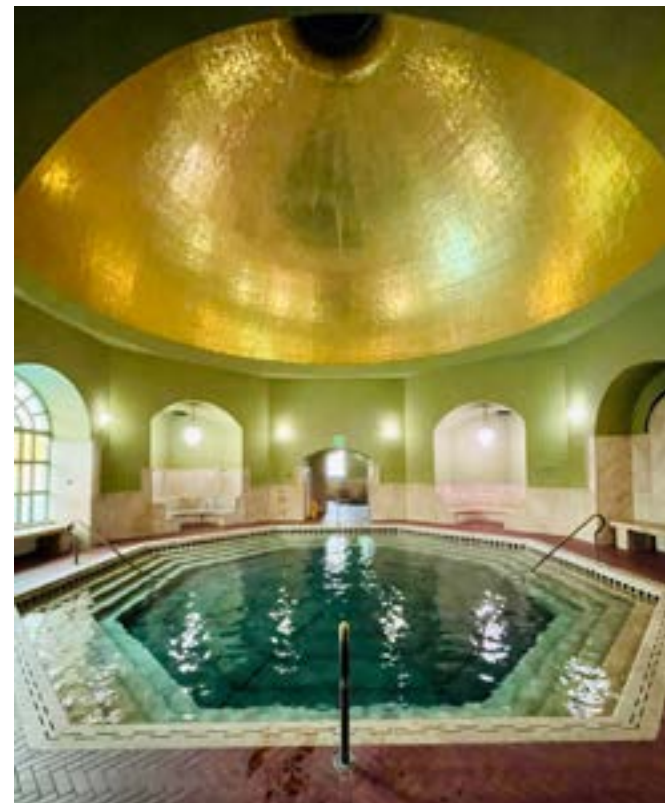


Az egyetlen fennmaradt vidéki törökfürdő megér egy kirándulást

A török hódoltság idején közel 70 törökfürdő működött az ország Budán kívüli részén. Ezek közül csak egyetlen fürdő maradt fenn, de az egész szép állapotban és jelenleg is üzemel. Teljesen megbízható adatok nem állnak rendelkezésre, de egyes források szerint a megszállt országrészen a törökök összesen 75 fürdőt hoztak létre, ebből nyolc fürdő működött Budán, közülük négy olyan van, aminek a helyén ma is fürdő működik a fővárosban. Egy-egy korábbi törökfürdő utódjának tekinthető a jelenlegi zárva tartó Király és a Rác fürdő, valamint a most is működő Rudas Gyógyfürdő és a Veli bej Fürdő.

Az ország többi részén lévő törökfürdők döntő többsége viszont az enyészeté lett, egyetlen kivételt jelent az Egerben található fürdő. A város 1596-ban került török kézre és csak 1687-ben üzték ki őket. Ebben a kilenc évtizedben Evlija Cselebi török világutazó feljegyzései szerint három fürdő létesült Egerben. Az egyedüliként fennmaradt egri törökfürdő nagymedencéjét valamikor 1610 és 1617 között építette Arnaut pasa, ez a medence mind a mai napig üzemel. A nagy és kis tükörmedencét pedig már a hódoltság után az 1700-as években alakították ki.

A fürdő különlegességét adja a radonos gyógyvíz, ami a török medencében, valamint a nagy és kis tükör-medencében érhető el. A radonos medencék vize 30 Celsius-fokos



ugyanakkor a fázósabbaknak sem kell lemondaniuk a fürdő felkereséséről, ugyanis ezeken felül 34, 36 és 38 Celsius-fokos medencék is a vendégeket rendelkezésére állnak. Egyébként a radonos gyógyvizek a kiemelkedő gyulladáscsökkentő hatásokról ismertek, ezen felül segítik a szövetek regenerálódását, gyorsítják a sérüléseket követő rehabilitációt, valamint enyhítik a krónikus hörghurut és az asztma tüneteit is.

A hazai törökfürdők közül jellegetben talán a budai Veli bejre hasonlít leginkább az egri, már csak abban is, hogy limitált a tartózkodási idő, viszont a budai társánál olcsóbbak a jegyárai. Konkrétan Egerben a felnőtt belépő jegy 3500 Ft-ba, a gyerek jegy 2400 Ft-ba kerül ezek két és fél órással benntartózkodást biztosítanak. Az idő túllépés díja pedig percnként 35 Ft.

Érdeemes arra figyelni, hogy a török fürdő nyitvatartása nem azonos az egri termálfürdő nyitvatartásával.

Forrás: Termálonline.hu

RADONTARTALMÚ GYÓGYVIZEINK

- Fájdalom és gyulladáscsökkentő tulajdonságukról ismertek
- Fürdőkúra, ivókúra során, valamint belelegezve is érvényesül a hatásuk.

A radon egy vízben nagyon jól oldódó nemesgáz, amelynek az erejét az általa kibocsátott alfa-sugárzás adja. Ettől nem kell megijedni, mert nagyon kis dózisosokat jelent még a magas radon tartalmú gyógyvizeknél is. A radioaktivitás káros hatásai tehát nem, viszont a stimuláló kedvező tulajdonságai már érvényesülnek ezeknek a gyógyvizeknek. A radonnak alapvetően kétféle pozitív hatása ismert: a fájdalom és a gyulladáscsökkentő hatás. A radonos vizek ivókúra, fürdőkúra és inhalatórium, vagyis légzésterápia során is alkalmazhatók. Mind a bőrön, mind a tüdőn keresztül könnyen felszívódik. A szervezetbe került radon döntő hányadát gyakorlatilag egyből kilélegezzük, a fennmaradó rész pedig négy nap alatt teljesen kiürül a szervezetből.

A radonos fürdő kezeléseknél, ivókúráknál egyébként csak a víz feltörésének a helyszínén van értelme, ugyanis ez a nemesgáz rendkívül gyorsan elillan. A radonos gyógyvizeket már ezért sem szokták palackozni.

Fontos megemlíteni, hogy az orvosi vizsgálatok szerint ezek a vizek serkentik a pajzsmirigy működését ezért pajzsmirigy-túlműködés esetén nem ajánlott a használatuk. A radonos gyógyvizek nem túl gyakoriak, Magyarországon Budapesten a Gellért és a Rudas, az ország többi részén pedig az egri, a hévízi és a miskolctapolcai fürdőkben találhatunk ilyen termálvizet. A legmagasabb radon tartalmat a Rudas forrásaiban mérték, a többi fürdő vize gyengén radioaktív.

Mit lehet tenni az online csalások ellen?

Robbanásszerűen nő az online térben elkövetett jogsértések száma. A vármegyei rendőrséget és a Széchenyi István Egyetem kiberbiztonsági képzésének ötletgazdáját kérdeztük mit tehetünk, hogy ne váljunk áldozattá.

Az FBI és az Interpol adatai alapján évente megduplázódik a kiberbűnözés által okozott kár a világban.

Az emberek 50-60 százaléka nem használ semmilyen vírusirtót, vagy nem frissíti rendszeresen.

– A leginkább kiszolgáltatottak a 20 év alatti és az 55 év feletti korosztály tekinthető, akiknek még kevesebb tapasztalatuk van az online térben – mondta dr. Kelemen Roland, a Széchenyi István Egyetem Állam és Jogtudományi Karának adjunktusa, aki egy amerikai látogatást követően kezdeményezte a kiberbiztonsági szakember képzést.

A legnagyobb nehézséget az okozza, hogy a kibertérben található adatainkat nem látjuk azonos értékűnek a kézzel foghatókkal. Az ajtót bezárjuk, ha elmegyünk otthonról, sőt riasztórendszert is beszereltetünk. A számítógépen azonban sokan az asztalon „Jelszavak” nevű fájlban tartják a legfontosabb belépési kódjaikat. Az emberek 50-60 százaléka nem használ semmilyen vírusirtót vagy nem frissíti rendszeresen, pedig már az ingyenes termékek közt is vannak hatékonyak, sőt éves szinten 10 ezer forint ráfordítással már teljes körű védelmet kaphatunk.

Dr. Kelemen Roland hozzátette: mindez a kis- és középvállalkozásokra is igaz. Pedig a veszély egyre nő.

– A növekvő vállalkozásoknak mindenképp érdemes kiberbiztonsági szakemberekkel konzultálniuk, és a munkavállalók számára is fontos és elkerülhetetlen az önképzés a témában. Hasznos az egészséges gyanakvás az online tér-

ben, ha ismeretlen személytől kapunk üzenetet, ha nem lehet utánvéttel fizetni vagy nem tűnik biztonságosnak a link, amit kapunk.

A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Rendőr-főkapitányság prevenciós munkájának egyik elődleges területe a kiberbűnözés visszaszorítása. Kérdésünkre elmondták: az internetes csalásoknak számtalan formája ismert, szinte napról napra jelennek meg újak.

A legelterjedtebbek a hamis banki megkeresések, amelyek során azzal keresik meg az áldozatot, hogy jogosulatlan átutalást blokkoltak a számláján és annak megakadályozása érdekében ráveszik a személyes és banki adatainak megadására és egyéb programok telepítésére.

Az online piacokon is érdemes vigyázni, sok csaló a termék eladókat veszi célba és vásárlónak kiadva magát szállítmányozó vagy kereskedelmi oldalakra hasonlító adathalász linket küld. Ezt megnyitva a sértett akaratlanul megadja a banki adatait és az engedélyező kódokat. A harmadik gyakori módszer pedig az SMS-ben, e-mailen érkező csalások. A felhasználót arra kéri, hogy kattintson egy linkre, hívjon egy telefonszámot, vagy küldjön üzenetet egy e-mail címmel. Az oldal egyetlen célja, hogy az óvatlan látogató telefonjára vagy más okoseszközére egy kártékony alkalmazást telepítsen, amelynek segítségével hozzáférhetnek az eszközön tárolt adatokhoz.

A legtöbb kiberbűnöző a hiszékenység mellett az elektronikus védelmi rendszerek és az internet hiányos ismeretét használja ki. Emellett gyakran alkalmaznak pszichológiai manipulációt. Elhittetik áldozataikkal, hogy a vagyoni veszély fenyegeti, remélve hogy így gyorsan és elhamarkodottan fognak cselekedni.

Forrás: Kisalföld.hu

