

GENERÁCIÓNK

XXII. évfolyam, 4. szám

Ára: 400 Ft

MAKRA PÉTER A VILÁG TETEJÉN



NYOSZ-hírek

Szeretné átörökíteni a tudását a vármegyei nyugdíjasszövetség élén

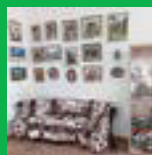
11. oldal



NYOSZ-hírek

Ügyes Kezek kézimunka-kiállítás Debrecenben

14. oldal



Irodalom

Kilenc és fél évtized – kilencvenötön túl sem pihen a krónikás

28. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Egymillió lépés a NYOSZ-ban

2024. ÁPRILIS 9-ÉN ELNÖKI ÉRTEKEZLETET TARTOTTUNK A NYOSZ-BAN.

Egészség, Egzisztencia, Méltóság, Kommunikáció, Szabadidő.

Elfogadta meghívásunkat Révész Máriusz, a Miniszterelnökség aktív Magyarországért felelős államtitkára, és első előadóként ő adott átfogó képet a kormány Aktív Magyarországért elnevezésű programjáról és az általa vezetett államtitkárság ez évi, a nyugdíjasokat is érintő feladatairól. Őt követte Monszpart Zsolt, a Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány (MoSa) elnöke. Az alapítvány céljai közé tartozik az Országos Gyalogló Idősklub hálózat tevékenységének segítése, menedzselése.



Meggyőződésünk, hogy az egészség minél hosszabb idejű fenntartása mindannyiunk érdeke. Ennek egyik alapfeltétele a megelőzés, a jó szellemi és fizikai kondíció megtartása. Lényegi feladatunknak tekintjük ennek elősegítését, amelyhez jó társakat találtunk az Aktív Magyarországért programban és a gyalogló klubhálózatban. A NYOSZ programvezetője Müller János alelnök úr. A részletekről a Generációk következő számában, valamint személyes fórumainkon tájékoztatjuk tagjainkat.

*Meskó László
elnök*



TARTALOM

Egymillió lépés a NYOSZ-ban.....	2
Gazdag örökség (?)	3
Makra Péter a világ tetején	4
Nyugdíjak tekintetében is az uniós lista végén kullogunk.....	7
Szétört időskori álmok.....	8
Tisztújítás Borsod vármegyében...10	
Szeretné átörökíteni a tudását a vármegyei nyugdíjasszövetség élén	11
Petőfi Sándor-szavalóverseny Koltón	12
Megint rajthoz álltak a nyugdíjasok	13
Ügyes Kezek kézimunka-kiállítás Debrecenben	14
Sportos idősök Pásztón	16
„Édesanyám! Mi az a parizer?” ...18	
Önkéntes nyugdíjasok kísértek reggelente iskolába a gyerekeket – Pedibusz	19
A boldog gyerekek hangosak, vidámak és ellenkeznek.....	20
A demencia egyik első jele, ha séta közben ez már nem megy jól	21
Hatalmas magyar áttörés az Alzheimer-kór diagnosztizálásában	22
(Ne csak) Beszéljünk róla! A boldogság	24
Egészség receptre.....	25
Egyedül élő nők	26
Kilenc és fél évtized – kilencvenötön túl sem pihen a krónikás – több mint négyszáz novella a Sió-parti medinai fodrász tollából.....	28
Nyolcvan év a fodrászüzletben ...29	
Tényleg olyan puritán volt Kádár?... 30	

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

Gazdag örökség (?)

Lehet, hogy csak nekem tűnik fel, de mostanában mintha több olyan film, híradás kerülne napvilágra, amely arról regél, hogy az emberek számára milyen fontos az örökség. Persze a legtöbb helyen ez a szó szoros értelmében, tárgyasult formában válik értéké, kevésbé az intellektuális, emberi oldalt hangsúlyozva.

Hogy ti, az ősök, az elődök mit hagynak az utódaikra. Pénzt, ingatlant, értékes tárgyakat, megymást. És persze ezek okozzák oly sokszor a családi perpatvarokat, testvéri vitákat, öltre menő csatározásokat, jogi hercehurcát. Többnyire akkor, amikor az elődök már eltávoztak közülünk. Milyen keserű fintora az életnek! Hogy szerencsére nem élték meg ezeket a vitákat, mert akkor csak a fájdalom maradna bennük, látván a családi megosztottságot. Pedig ők nem erre építették az életüket, nem ez volt a végakarát kimenete...

Én valahogy másképp gondolok az örökségre. Az elődeim és az utódaim tekintetében is. Még akkor is, ha ezáltal nem vagyok túlságosan életrevaló, „e világi”. Én az örökséget a nem tárgyasítható értékekben mérem. Valahol elsősorban azokban a tulajdonságokban, amelyeket az ősök neveltek belém, ruháztak rám, példájuk alapján elsajátítottam. És ahogy öregszem, egyre tisztábban látom, milyen fontosak lettek ezek az életemben.

Itt van mindjárt a bizalom. Igen, hiszek a mesékben, olykor naivan. Apám annak idején azt mondta (ő a nagyszüleitől hallotta gyakran, innen az örökség), inkább nem zárom be az ajtómat az egy-két rosszakaró miatt, de legyen nyitva a sok jó szándékúnak... Vagy például a szenvedély, mert azt tanították, csak türelmes szenvedéllyel érdemes mindent csinálni. Munkát, hobbit, kapcsolatokat, gyereknevelést... De az örökségem becses eleme az eredményesség tisztelete. Igen, a dolgokat meg kell csinálni! Azért vannak, azért vagyunk, azért határoztuk el, tehát véghez kell vinni! Ez a mérce... Ez nem keménység, következetesség!

Vagy itt van mindjárt a szép szó! A gondolat becsülete, a tiszta logika csodálata. Ugye milyen messze van (vagyok) a mai gondolkodástól!

De azért a kép így nem teljes. Mert vannak nekem is tárgyi kötődéseim, amiket féltett örökségként fogok vigyázni. Ezek a tárgyak számomra azért fontosak, mert az elődeim számára is azok voltak. És remélem, az utódaim is így tekintenek majd rájuk. Megőrzik, dédelgetik. Ha így lesz, jól csináltam!

Például apám sétabotja, ami a támasza mindvégig, ma is (szerencsére)! (Apám is egyetlen tárgyat őriz az apjától: a kádárműhelye gyaluját!) Vagy anyám fél évszázadnyi fotóalbumai, keze munkája, a történelmünk. (Anyám az édesanyja készítette csipkéket őriz kegyelettel...)

Nem foglalnak túl sok helyet, ugye? Konkrét valójukban biztosan nem, de a lelkünkben nagyon is!

Azt hiszem, hogy erre az örökség-kérdésre – hogy tudniillik kinek mi a becses örökség – a legegyszerűbb egy mai közkeletű mondást idézni: kinek a pap, kinek a papné...

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.

Makra Péter a világ tetején

Akit az a megtiszteltetés ért, hogy tiszteletbeli indiai és ladaki állampolgárként a 14. dalai lámával ünneplhet-e Őszentsége nyolcvankettedik születésnapját.

Makra Pétert bemutatni nem egyszerű dolog. A jelenlegi státuszát tekintve nyugalmazott minisztériumi vezető főtanácsos, negyven éve MMK- és IM-mérnökszakértő, megújuló energetikai specialista, műszaki ellenőr. A másik oldalát megmutatva rendkívül sokoldalú sportember, síoktató, edző, atléta, tájékozódási futó, túrakerékpáros.

Különböző forrásokból ismerjük, hogy az életed meghatározó élményei voltak az Indiában töltött időszakok. Mit lehet ezekről tudni?

Az életem úgy alakult, hogy már nyugdíjas mérnökként három alkalommal összesen egyévnnyi időt töltöttem el Indiában, ahová különböző hazai és nemzetközi jótekonysági szervezetek tagjaként jutottam el. A feladataim döntő része a Nyugat-Himalájában, India északi csúcsán található, a tibeti buddhista kultúrkörbe tartozó Ladakban műemlékvédelem és katasztrófaelhárítás, megújuló energetikai szaktanácsadás, tervezés, valamint az ősi kulturális és tárgyi örökségek megóvása volt.

Első alkalommal a Csoma Szobája Alapítvány céljait segíteni jutottam el egy erdélyi barátommal együtt Zanglába, ahol az alapítvány 2008 óta van jelen. Ez az a hely, ahol Körösi Csoma Sándor 16 hónapot töltött el a tibeti buddhizmus szent könyveinek tanulmányozásával, és megkezdte élete fő művének, a Tibeti-angol szótár és nyelvtan megírását.



Az alapítvány alapításának évében, 2010-ben önkéntesként dolgoztam kilencedmagammal a rendkívül romos zanglai királyi vár helyreállításán. Feladatunk az volt, hogy megmentjük az összeomlástól ezt a 3760 méteres tengerszint feletti magasságon, egy hegytetőn álló, száz éve lakatlan ősi várépületet – benne Csoma szobájával –, és egy kis emlékmúzeumot alakítsunk ki benne. Ezt hosszú évek alatt sikerült is megvalósítani, majd később az alapítvány a fiatal önkénteseinek segítségével a településen és annak környezetében több szolárfűtésű napiskolát is épített és több sztúpát is helyreállított.

Még a kinn tartózkodásom idején, augusztus 5-én hatalmas mennyiségű csapadék zúdult le Ladakra, ami miatt sokfelé árvízi katasztrófahelyzet alakult ki; légi úton a hadsereg azonnal evakuálta az összes turistát. Ugyanakkor nagyon nagy szükség volt az összefogásra és a nemzetközi segítségre is. A térségben hatalmas árvizek és sárlavinák pusztítottak,



sok száz ember halt meg vagy tűnt el. A két kritikus fontosságú főútvonalat, sok hidat, a ladaki közlekedési, szállítási, energetikai és építési-szerelési infrastruktúrát szinte teljesen elpusztította, de az egyetlen kórház is jelentősen károsodott. Több mint száz kistelepülés és néhány város, közöttük Ladak fővárosa, Leh szenvedett óriási károkat.

Mit tudtál segíteni a katasztrófát szenvedett lakosságnak?

A hagyományos, tipikus tibeti, ladaki egyemeletes épületek alsó szintje kötőanyag nélkül kötésbe rakott sziklakövekből, míg a felső szintje kézzel vert vályogból készült. Az áradatok, sárlavinák – de korábban néhány földrengés is –, ezekben a gyengébb szerkezetű családi házakban óriási pusztításokat végeztek, egész települések dőltek romba. A retentő téli hideg előtt az idővel versenyezve ezeket rendkívül gyorsan újra fel kellett építeni. Vízumomat meghosszabbítva ott maradtam, és önkéntesként a LEDeG-SEEDS India kooperációs csoport ladaki katasztrófaelhárítási nyolcfős csoportjába, kvázi „vezérkarába” osztottak be. Öt különböző típusú, hagyományörző, de ugyanakkor műszakilag rendkívül innovatív típusépületet terveztünk, amelyek árvíz- és földrengésbiztos, szolárfűtésű, döntően helyben található anyagokból, helyi, képzetlen munkaerővel rendkívül gyorsan megépíthető családi házak voltak. Újdonságukat a speciális, teljesen hézagmentesen összeilleszthető, híg agyaggal ragasztott kötésű moduláris vályogtéglák képezték, amik a legó-téglalapokhoz hasonlíthatók. Az e célra kitalált és India középső részéről nagy számban legyártatott és felküldött kézi présekkel hét százalék cementadagolással és napon szárítással sokkal jobb szilárdságú téglák készültek, és ezek rendkívül jó hőszigetelést is biztosítottak. Külsőleg ezek a házak a hagyományos tibeti, ladaki házakra hasonlítottak, de a speciális hőakkumulátorokkal a hagyományos, régebbi házakétól a belső klímakomfortjuk és az éjszakai hőtároló képességük sokkal jobb lett.

Milyen eredményt hozott ez a csapatmunka?

Munkánk elismeréseképpen december végén a közszolgálati kategóriában több híresség előtt Újdelhiben elnyertük a CNN IBN A 2010. Év Indiai Embere Díjat. („CNN-IBN Indian of the Year 2010”). Ezt az egész Indiában a legmagasabb erkölcsi presztízsű, rendkívüli megtiszteltetést és számomra azt is, hogy egyúttal tiszteletbeli indiai és egyben ladaki emberré is avattak. Sokszorosított terveinket India himalájai államaiban és Nepálban is ingyenes, ajánlott típuservekként használják ma is.

Ez volt az első kint tartózkodásod; mikor volt a másik kettő?
A második indiai tartózkodásom alatt, 2011-ben egy hónapig hét tagállam megújuló energetikai csúcscsoportjánál fenntartható fejlődési és megújuló energetikai témákban prezentációkat és szaktanácsadásokat tartottam, közben meglátogattam tizenkét csodálatos ősi helyszínt és létesítményeket, amelyek az UNESCO Kulturális Világörökség védettségében állnak.



2017 tavaszán e-mailben egy nagyon híres francia restaurátor-művész felkért, mert villamos tervező és műszaki projektmenedzserre volt szüksége a 3860 méter magasan lévő, a világ egyik legelszigeteltebb helyén található Matho lámakolostor épületeibe tagozódva felépülő új, négyszintes buddhista múzeumhoz. Itt az éjszakai mínuszok még nyáron is néhanap megnehezítik, a téli hónapokban azonban a rendkívüli hideg a legtöbb európai ember számára pedig egyenesen lehetetlenné teszik a normális emberi életet, és ezzel számolva mi áprilistól az októberig tartó időszakban dolgoztunk.

A világ legmagasabban fekvő múzeumán, a Matho Múzeum Projektben a Covid éveinek kivételével a mai napig is a műtárgy-restaurátorokkal együtt dolgozunk, amelynek majdan a legfontosabb feladata lesz a buddhizmus csodálatos tárgyi örökségének, a Matho kolostor kincseinek megmentése és bemutatása. A kolostor falai között az ősi tibeti buddhizmus tárgyi emlékei hosszú évszázadok alatt gyűltek össze, de jelenleg a legtöbbjüköt még zárt acélládák őrzik. A több mint hatszáz éves múltra visszatekintő kolostor új múzeumának villamos kivitelezési terveit készítettem el, de a hegyi kolostorváros egész villamos hálózatát és a szolár kiserőművet is racionalizáltuk. A befejezéshez közelítve a végleges enteriőrökben még meg kell majd oldanom a speciális műtárgy-megvilágítási rendszereket és a biztonsági áramellátást is, télen ugyanis nem ritka a mínusz negyvenfokos hideg, amihez rendkívül egyedi, különleges berendezések szükségesek.

Mikor és hogyan találkoztál a 14. dalai lámával?

Őszentségével négy alkalommal is találkoztam. A vallási vezető nagy figyelmet fordított a kolostorban folyó munkálatokra is, ezt az is igazolta, hogy Tendzin Gyaco dalai láma és kísérete meglátogatott és ünnepélyesen megállított bennünket. A korábbi alapkövetétel után is kitüntető figyelmet fordított a projekt alakulására, évente megtekintette az előrehaladást, de egyben nagyon közvetlen is volt, a nyakunkban hófehér megszentelt katóval még közös fényképet is készített velünk.

A legutóbbi, közel fél éves munkám alkalmával abban a rendkívüli megtiszteltetésben volt részem, hogy részt vehettem Őszentsége nyolcvankettedik születésnapjára, illetve



a Matho kolostor főapátjának háromnapos születésnap ünnepségén, továbbá két hagyományos esküvői ünnepségen és két íjászversenyen is. Ezeken megcsodálhattam a csodálatos ünnepi szokásaikat és viseleteiket, valamint velük együtt járva megismerhettem a hagyományos tibeti-ladaki táncokat is. A helyi közösségek mindenütt rögtön befogadtak engem, mint egy nagy család messzire szakadt tagját.

Életed nagy szenvedélye a sport, ami elkísért az eddigi életed során. Erről mit lehet tudni?

Több mint hatvankét éve síelek. Gyerekkoromban az erdélyi Nagyszebenben (Sibiu) lakó rokonaimtól tanultam meg a technikáját Erdély változatos és gyönyörű havasában, ahová napjainkban is gyakran visszajárok. De nem elégedtem meg csak a síeléssel, a sport adta lehetőségeket kihasználva atlétikai, tájékozódásifutó- és sísegédedzői, valamint versenybírói szakképesítéseket is szereztem.

A mérnöki munkám mellett tizenöt évig mellékfoglalkozásban saját tulajdonú szegedi sportszervizemben szereltem és javítottam a sífelszereléseket, korcsolyákat, tenisz-, tollas- és squashütöket. Közben igen sok sítábort vezettem itthon és Európa gyönyörű síterepein. Ez alatt az idő alatt több mint ezeröttszáz gyermeket, fiatalt és felnőttet tanítottam meg a biztonságos síelés alapelemeire, a haladók tudását pedig tovább csiszoltam.

Az aktív dolgozói koromban edzőként is segítettem a mozgássérült Nagypál István négyszeres paraolimpikon, vb- és Eb-bronzérmes, kétszeres paraolimpiai negyedik helyezett, a Fáklya Világjátékokon kiemelkedő eredménnyel szereplő élsportoló barátomat. Hivatalos sportedzői és sportvezetői tevékenységemet vele együttesen az USA-ban, Atlantában, a X. Paralimpián Juan Antonio Samaranch NOB-elnök úr kitüntetésével és ajándékaival fejeztük be.

A sportban te milyen eredményeket értél el?

Síversenyeken főleg a szenior óriás-műlesikló kategóriában több hazai és külföldi (Ausztria, Románia, Szlovákia) különféle dobogós helyezéseket szereztem. Néhány eredményem a teljesség igénye nélkül: 2009-ben a Joglland Síközpontban Wenigzellben és 2010-ben Mönichwaldban, 2011-ben pedig Eplényben szeniorbajnok lettem. Wenigzellben a 2010. évi síbajnokságon óriás-műlesiklásban ezüstérmes nyertem. Innerkremsben az Opel-DIFER Síbajnokságon és a Katschbergen is több évben dobogós

voltam. A Magyar Honvédség síversenyeken kategóriámban többször is győztem, illetve dobogós helyezett voltam. 2023-ban az országos szeniorbajnokságon második, helyezés, míg ugyanezen évben Románia legnagyobb múltú és presztízű és legnagyobb létszámú nemzetközi síversenyén, az 51. Cupa Veteraniloron a Déli-Kárpátokban, a Strázsán harmadik helyezett voltam. Az idén a Magas-Tátrában egy első helyezést, az Országos Masters Síbajnokságon pedig egy első és egy második helyezést értem el.

Indultam és teljesítettem a rövidebb, szenioroknak és fiataloknak megrendezett versenytávot is a 2017. évi Ladak Maratonon, a világ legmagasabb, 3505 és 3890 méteres tengerszint feletti magasság között vezetett versenypályáján. De az atlétikában is szerettem megmutatni magam, 2009-ben a II. Magyarországi Szenior Sportjátékokon különböző sport-ágakban három ezüst- és négy bronzérmes szereztem. Túratársammal 2010-ben a Kis-Khardung csúcsra másztunk fel, 6183 méter magasságra. Sok egyéb kupát és érmet is nyertem a különböző sportágakban.

Ismereteim szerint a túrakerékpározást is komolyan üzöd.

Igen. Sajnos erős parlafűallergiám és asztmám miatt évenként a nyárutókon 1700 méter feletti magaslati helyekre vagy pollenmentes helyekre kell mennem, és ezeket a sok száz kilométeres távolságokat oda és visszafelé is mindig kerékpáron teszem meg. 2008 tavaszán kevesebb mint egy hónap alatt Szegedről indulva kerékpárral közel 3800 kilométert megtéve és az El Camino francia útvonalán eljutottam Európa legnyugatibb pontjára, az óceánpartra, a Roca-fokig. Amikor Nyugat-Tibetben, Ladakban dolgoztam, minden szabadidőmet a himalájai magaslati és hosszú távú túrakerékpározásra töltöttem el. Kétszer felkerekedtem 3505 méterről a világ legmagasabban fekvő, gép- és emberi erővel hajtott járművel elérhető hágójára, a Khardung-Lára (5606 méter a tengerszint felett). Az első utam az I. Leh-Khardung-La Himalájai Nemzetközi Hegyikerékpáros Verseny keretében történt, ahol én voltam a legidősebb versenyző. Kerékpár- és gyalogtúrázva megismertem több mint harmincöt gyönyörű himalájai buddhista lámakolostort is.

És végül...

Így, túl a 76. életévemen, van még egy nagy feladatom. A március közepén sajnos az eső áztatta, tönkrement versenypálya miatt az elmaradt, ez évi strázsai óriás-műlesikló veteránversenyt decemberben fogják bepótolni. Ekkor majd kisgyermek unokáimat is meg szeretném tanítani síelni, és megszerettetném velük ezt a gyönyörű sportot. Megértetni velük azt, hogy a síelés és a különféle sportok számunkra olyan természetesek, mint a levegővétel, rengeteg élmény és öröm forrásai. Legidősebb, nyolcéves fiúnokám már a sportfalmászásban, az úszásban és a görkorsolyázásban is rendszeresen ügyeskedik, örömmel csinálja azokat; a még óvodás öccse is nagyon vidám, állandóan futkározó, örökmozgó kislegény...

Demeter Ferenc

Nyugdíjak tekintetében is az uniós lista végén kullogunk

A huszonhét európai uniós országból a magyar nyugdíjak átlagos vásárlóértéke csak a huszonnegyedik helyre volt jó, ezzel pedig már csak Horvátország, Bulgária és Románia áll mögöttünk – bár utóbbi inkább mellettünk – a statisztikákban. Nem csoda, hogy több mint 900 ezer nyugdíjas élhet a létminimum alatt.

Ahogy arról nemrég beszámoltunk az Indexen, több mint 900 ezer magyar nyugdíjas él a létminimum alatt ma Magyarországon, hiába az évenként kétszeri korrekció és a tizenharmadik havi juttatás. Ezekkel együtt is egyre romlik a helyzet, hiszen a nyugdíjak vásárlóértékét tekintve

AZ EURÓPAI UNIÓ ÖSSZESÍTÉSÉBEN A 19. HELYRŐL A 24. HELYRE CSÚSZTUNK VISSZA.

Ezzel már csak Horvátországban, Bulgáriában és Romániában rosszabb a helyzet, míg a legjobban a Benelux államok és a skandináv országok állnak.

Még annak ellenére is a lista végén kullog Magyarország, hogy rajtuk kívül az EU tagállamaiban a nyugdíjakat egészségbiztosítási járulék és adók is terhelik, nálunk pedig nettó összegekről beszélünk. 2004-ben még a lengyelországgal és a szlovákiával volt egyenértékű a magyar nyugdíj, míg a románál háromszor többet ért. 2020-ra a lengyelek és a szlovákok is bőven lehagytak minket, a cseheket már szinte nem is látjuk, Románia pedig ott liheg a nyakunkban.

A magyar nyugdíjrendszerben a nyugdíjasok helyzete nem lehet jobb, mint általában az ország gazdasági helyzete. Ha a GDP szempontjából Magyarország a 27 uniós tagállamból valahol a 21–22. helyen áll, akkor a nyugdíjhelyzet sem lehet jobb – mondta Farkas András nyugdíjszakértő. 2004-ben az átlagnyugdíj 61 ezer forint volt, mára ez több mint 230 ezerre nőtt, viszont az infláció ennek a jó részét felzabálta, a maradék pedig épphogy a létminimumhoz elég – már ha elég. Megkérdezett nyugdíjasok szerint a 300–350 ezer már kielégítőbb szám lenne, „és akkor még nem szálltam el” – véli egyikük.

A medián még ennél is rosszabb számot mutat, hiszen az átlagot néhány nagyon magas nyugdíj felfelé húzza. A medián jelenleg Magyarországon 205 900 forint. Aki idén megy nyugdíjba, még szerencsés is, hiszen 14,2 százalékkal magasabb nyugdíjat kap az országos átlagkereset alapján.

A nyugdíjas minél régebb óta van nyugdíjban, annál szegényebbnek számít, annál jobban elszegényedik – nyilatkozta egy szakértő.

Miben más Európa többi része?

Egy német nyugdíjas szerint az ő ismeretségi körében az átlagnyugdíj 1200 euró (472 800 forint), de aki kiemelkedő pozícióban dolgozott, annak a 2000-3000 eurós (788 000 forint–1 182 000 forint) nyugdíj is járhat. Emellett ha kevésnek érzi a nyugdíját, és nem jön ki belőle, akkor be lehet a városházára lakhatási támogatásért szinte bárki, amely akár 500 euró (197 000 forint) is lehet, így pedig már gond nélkül meg tudnak élni.

A szakértő szerint nem véletlenül vándorolnak ki Ausztriába a magyarok, hiszen a bérek két-háromszorosát is megkereshetik egy-egy jó munkával, míg a nyugdíj is a minimum a magyarországi másfél-kétszerese.

Forrás: index.hu

Itthon ezt úgy lehetne korrigálni, ha a béremelést nem az inflációhoz kéne viszonyítani és az átlagbérhez kötni, hiszen a bruttó 266 800 forintos minimálbér nettója kevesebb, mint az átlagnyugdíj, de még a mediánnal is kisebb összeg marad.

Farkas szerint a skandináv országok és a Benelux államok nyugdíjrendszere sokkal élhetőbb modell.

Ami hozzánk közel áll, és esetleg mintául szolgálhat bármilyen nyugdíjreform-intézkedés kapcsán, amire van esély, az a német és az osztrák rendszer – véli a szakértő. Ott akár egymillió forintot is megkaphatnak a nyugdíjasok, abból pedig már nem akkora gond, hogy hó végén a villanyszámlát fizessék be, vagy kenyert vegyenek a sarki közértben.



Szétört időskori álmok

Tíz év alatt az átlagkereset hetven százalékáról ennek felére zuhant az átlagnyugdíj értéke. Ez akkor is megállíthatatlan, ha eltűnik a pusztító magas infláció. A nyugdíjakat nemcsak a svájci indexálás megszüntetése sújtja, hanem az induló ellátások összegének az átlagosnál gyorsabb emelkedése. Az ollót pedig statisztikai hiba is tágíthatja.

A kormány megünnepelte, sőt, saját sikerének tulajdonítva learatta annak politikai gyümölcsét, hogy 2023 vége felé egy számjegyre mérséklődött a vágató infláció. Holott statisztikai matematikai törvényszerűség miatt gyorsulva zuhanva februárban már „csak” 3,7 százalék volt – ami persze még mindig felette van az elfogadhatónak tartott mértéknek. Az elmúlt másfél év rémdráma volt szinte mindenkinek, köztük a nyugdíjasok zömének. De a korábbi időszak sem írható le diadalmenetként, a nyugdíjak rendkívüli mértékben veszítettek értékükből, főképpen a keresetekhez képest.

Idén januárban hat százalék ellátásemelést jelentett be a kormány, ami talán fedezni fogja az áremelkedés ütemét. Ezzel az átlagnyugdíj 230 528, a medián nyugdíj – az az összeg, amennyinél az érintettek fele kevesebbet, fele pedig többet kap – 204 157 forint lesz. A megelőző években változatos volt a nyugdíjas-infláció és az ellátások értékének növekedése. Amióta kilőtt az árrakéta, a nyugdíjak hol megtartották, hol valamelyest veszítettek értékükből az előző esztendőhöz képest. Sem 2021-ben, sem a rá következő évben nem sikerült kompenzálni az időseket, 2023-ban viszont, ha hajszálnyival is, de meghaladta az inflációt a nyugdíjmelés. Ha eltekintünk attól a korántsem mellékes körülménytől, hogy az idősök életmódjában, költésében az étkezés felülreprezentált a lakosság egészén belül, s ami miatt a 18,3 százalékos tavalyi nyugdíjas-infláció nem fejezi ki a tényleges drágulást, a probléma alapvetően nem ebben van.



A jelenlegi – egyre mélyülő – nyugdíjvesztés elsődleges forrása az, hogy a kormány 2012-ben felszámolta a vegyes (úgynevezett svájci) indexálást, a fele-fele arányban az árak és a keresetek növekedését követő éves korrekciót, pontosabban ennek csak első elemét hagyta meg. Ez értelemszerűen (elvileg, mert mint láttuk, a gyakorlatban nem mindig) biztosítja az értékállóságot magas infláció esetén is, s a csökkenő kereseteket sem követné az ellátások összege. Amikor a vártnál jobban szalad a gazdaság szekere, és túlbecsült az infláció, a nyugdíjasok még jól is járhatnak, mint például 2013–14-ben, amikor a növekmény három százalék feletti volt.

Nem így a nyugdíjasok tényleges vásárlóereje. A reálnyugdíjak reálkeresetekkel összevetett értéke 2014 óta összességében romlik. Például 2017-ben több mint kilenc százalékkal, 2018–19-ben is hét százalék felett csökkent a nyugdíjak vásárlóereje a keresetekhez képest. Mivel a gazdaság – ugyan éppen hogy – kibírta elhúzódó általános recesszió nélkül az elmúlt három évet, aminek köszönhetően az infláció felett tudtak növekedni a bérek, ez önmagában tágította az ollót a legfeljebb inflációkövető nyugdíjak és a keresetek közt. A béreket már nem követő számítás következtében tíz éve még az átlagkereset hetven százalékát is elérte az átlagnyugdíj, most már az ötvenet sem. Ha a béreindex 2024-ben is meghaladja a hat százalék nyugdíjvalorizációt, a szakadék tovább szélesül.

Az indexálás megváltoztatásakor a kormány elkövetett még egy merényletet a kisebb összegű – vagyis a túlnyomó többségű – ellátásban részesülők rovására. Eltörölte az egyéni nyugdíjárulék-fizetés felső határát, amely 2013-ban bruttó 661 850 forint volt, tehát az e feletti jövedelmek addig nem számították bele a nyugdíjba. S mert



a befizetésekben lebontották a korlátot, az a kifizetésekben is megszűnt. Ezzel azonban magában a rendszerben is nő a különbség: már nemcsak az aktívak bérváltozása mögött marad le a (kis-) nyugdíj, hanem az egyre magasabb kezdő ellátásokkal szemben is.

Van azért egy csavar ebben a folyamatban. Az viszonylag jól ismert, hogy a KSH béreindexével szemben több mint gyanú: a tényleges keresetösszegek lényegesen alatta vannak a kimutatott átlagértéknek. Ez a régi nyugdíjakat nem érinti hátrányosan, amióta kivették az indexálás eme lábát. Más a helyzet az átlagos induló nyugdíjakkal és az átlagnyugdíjakkal. Erre mutat rá a Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont Közgazdaság-tudományi Intézet tavaly májusban megjelent tanulmányában: <https://kti.krtk.hu/wp-content/uploads/2023/05/KRTKKTWP202309.pdf>

Oblath Gábor és Simonovits András egyetemi tanár (utóbbi az egyik legismertebb nyugdíjszakértő is) azt írja, az elmúlt évtizedben az átlagos induló nyugdíjak lényegesen gyorsabban emelkedtek, mint az átlagnyugdíjak: 2013 és 2021 között az előbbieket évi átlagban nominálisan 9,5, az utóbbiak 4,1 százalékkal nőttek, ezzel az induló nyugdíjaknak az átlagnyugdíjhoz viszonyított szintje 87-ről 130 százalékra, megközelítően 50 százalékkal emelkedett. A dinamikák e jelentős eltérése alapvetően azzal magyarázható, hogy amíg a meglévő nyugdíjak változása az inflációt követi, addig a kezdő nyugdíjak alakulása a nettó átlagkeresetek növekedéséhez igazodik. 2013 és 2021 között az inflációt jóval meghaladó mértékben emelkedtek a hivatalos keresetstatisztika szerinti nominális bérek, így az induló nyugdíjak emelkedését az infláción felül az átlagos reálbér-növekedés is, a meglévő nyugdíjakét azonban csak az infláció befolyásolta.

Ez önmagában is feszültségek forrása, amelyet azonban tetézik, hogy a hivatalos nettó béreindex erősen túlbecsült lehet. A kutatók számítása szerint az átlagos induló nyugdíjak 2013 és 2021 között tapasztalt 9,5 százalék körüli évi átlagos nominális növekedéséből hozzávetőleg három százalékpont (30 százalék) tulajdonítható a béreindex túlbecslésének. Ez a hatás természetesen az átlagnyugdíjakba is begyűrűzött. Arra jutottak, hogy e hatást az átlagnyugdíjakból is kiszűrve 25-30 százalékkal emelkedett volna az induló/átlagnyugdíj arány – szemben a tényleges 50 százalékkal.

Oblath és Simonovits azt valószínűsíti, hogy a keresetstatisztika nettó béreindexe nem reprezentálja a nemzetgazdasági nettó bérek változását. Ezek közé tartozik, hogy 2010 és 2021 között a keresetstatisztika szerinti évi 4,7 százalékos nettó reálbér-emelkedés valószerűtlen mértékben haladta meg a nemzetgazdasági termelékenység évi egyszázalékos növekedését. A kétségekre okot adó további körülmény az, hogy a nemzeti számlák adatai szerinti évi 2,1 százalékos átlagos bruttó reálbér-emelkedés messze elmaradt a bruttó béreknek a keresetstatisztika által jelzett 4,6 százalékos reálnövekedésétől. A bértömegek változásának a háztartási jövedelem, illetve fogyasztás alakulásával való egybevetése ugyancsak azt jelzi, hogy a keresetstatisztika szerinti bérdinamika jelentősen felülbecsüli a gazdaság egészét jellemző bérváltozást.

Bak Mihály



Co-funded by
the European Union

Tisztújítás Borsod vármegyében

Tisztújító küldöttgyűlést tartott a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége (B-A-Z-NYÉSZ) március 1-jén, a Polgármesteri Hivatal közgyűlési termében. Az eseményen a nyugdíjasszervezet új elnököt, alelnököket és vezetőséget választott. Az eseményen részt vett Varga Andrea alpolgármester, a miskolci Idősek Tanácsának elnöke és Kerek Judit, a tanács titkára is.

„Szervezetünk a miskolci és vármegyei nyugdíjasok társadalma életminőségének javítása és jó közérzetének kialakítása érdekében munkálkodik” – foglalta össze feladataikat Lukács-Pete Mária, a B-A-Z-NYÉSZ eddigi elnöke, aki az elmúlt három évben vezette a szövetséget. „Kiemelt feladatunknak tartjuk, hogy bevonjuk az idősebb korosztályt, tagjainkat programjaink megvalósításába. Hangsúlyt fektetünk a generációk közötti kapcsolatok erősítésére, valamint a nyugdíjasok érdekképviselésére. Mindezt önkéntes munkában végezzük, ezért a civil kurázi hordozói vagyunk” – tette hozzá.

Elmondta, hogy egyre látogatottabb rendezvényeik nagy része a különféle művészeti ágakban életre hívott amatőr vetélkedők, ünnepi események, találkozók, gálák, rekreációs kirándulások, utazások és üdülés. Ezenkívül tanácsadást és ismeretterjesztő előadásokat is tartanak nyugdíjasokat érintő témákban. Irodahelyiségük a Miskolc, Park utca 3. szám alatt található. Továbbá beszámolt róla, hogy 34 településen 69 tagszervezettel, ebből Miskolcon 28 tagszervezettel, összesen 4029 taggal rendelkeznek, és közösségi oldaluknak több mint 1600 követője van.



„Miskolc önkormányzata stratégiai partnere a miskolci és vármegyei nyugdíjasszövetségnek. Meggyőződésem szerint fantasztikusan jó együttműködés alakult ki a szervezet elnökségével és tagszervezeteivel, amiért szeretném köszönetemet kifejezni, akár csak az általuk végzett munkáért” – hangsúlyozta Varga Andrea, Miskolc alpolgármestere.

„Demográfiaileg olyan állapotban van Miskolc városa, amikor arányaiban az idősek száma egyre inkább növekszik. A mai magyar társadalomban a középkorosztály nagyon kevés időt és energiát képes szánni arra, hogy az idős korosztállyal törődjön, és biztosítsa a feltételeket a nyugodt időskorhoz. Ezt a hiányt pótolják az idősklubok és a kortárs segítő érdekképviselési munka” – fűzte hozzá.

Végül megígérte, hogy az új elnökséggel is jó kapcsolatra töreksenek majd. Valamint hogy a miskolci közgyűlés döntése alapján a helyi nyugdíjasklubok támogatását megduplázzák. Így 2024-től kicsit magasabb összeggel tudnak majd pályázni az idősklubok.

Forrás: <https://minap.hu>



Szeretné átörökíteni a tudását a vármegyei nyugdíjasszövetség élén

A Szépkorúak Filmklubjának szervezőjeként vált ismertté a BAZ-NYÉSZ új elnöke.

Új vezetőséget választott március elején a város legnagyobb nyugdíjas ernyőszervezete, a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége (BAZ-NYÉSZ). A tisztújító küldöttgyűlésről már hírt adtunk. A szövetség új elnöke Szegedi Judit Katalin lett, akivel motivációjáról, tapasztalatairól, terveiről beszélgettünk.

– Fontos ismérv egy emberi társadalomról, hogy hogyan bánik az időseivel. A nyugdíjasokban rengeteg érték, tudás és energia rejlik. Tapasztalataikat fontos, hogy átadják a fiatalabb generációnak – nyilatkozta szerkesztőségünknek Szegedi Judit. – Magam is nyugdíjas vagyok 66 évesen, de még van mondanivalóm a következő nemzedéknek. Úgy gondolom, hogy a BAZ-NYÉSZ elnökeként a vezetőséggel hatékonyabban tudjuk átörökíteni a tudásunkat. A fiatalok messzire látnak, mi pedig mélyre, és ha ezt a kettőt összetesszük, akkor sikeresek lehetünk városi és megyei szinten egyaránt – hangsúlyozta.

Jó kapcsolatrendszere van

Ezt követően elmondta, hogy négy éve elnöke a Dr. Hilscher Rezső Szociális Közalapítvány kuratóriumának. Az alapítvány fontos feladata az idősek támogatása, segítése és kulturális programok szervezése számukra. Így adódott az ötlet, hogy megrendezze a Szépkorúak Filmklubját a miskolci önkormányzat és a Salkaházi Sára Plusz Program támogatásával – számolt be.

Kiemelte, hogy az egyre nagyobb, havonta 500-600 néző érdeklődésére számot tartó filmklub kapcsán vette fel a kapcsolatot Kerek Judittal, a miskolci Időügyi Tanács titkárával. Rajta keresztül ismerkedett meg több nyugdíjasklub vezetőjével a BAZ-NYÉSZ-ben. A Miskolci Örömdal-kört és a Miskolci Dallamok Szárnyán Művészeti Klu-



bot azonban már régebből ismerte a Szépkorúak Házában adott műsoraik kapcsán.

Megosztotta, hogy egészségügyi alapképzéssel korábban a Ferenczi Sándor Egészségügyi Szakközépiskola igazgatóhelyettese volt, és sokat vizsgáztatott más iskolákban is. Lukács-Pete Máriát, a BAZ-NYÉSZ korábbi elnökét még aktív pedagógus korából ismerte. Mária hívta el a vármegyei nyugdíjasszövetség rendezvényeire, amely annyira megfogta, hogy fölajánlotta a segítségét a szervezői munkában. Januárban a magyar kultúra napja kapcsán szervezett ünnepség után merült föl, hogy teljesen átvenné tőle a stafétát az elnöki székben.

– Most, hogy megválasztottak elnöknek, céljaim között szerepel tagszervezeteink létszámának növelése, azoknak a nyugdíjasközösségeknek és magányos időseknek a megkeresése, akik még nincsenek tagjaink között. Tervezem, hogy az önkormányzati képviselők segítségét is kérném abban, hogy ajánljanak nyugdíjasokat a körzetükből, akiket be lehetne vonni. A szépkorúak igényeikhez igazítva tudjuk majd folytatni érdekvédelmi munkánkat a már bejárattott, kedd-csütörtöki tanácsadásaink keretében a Park utca 3. szám alatti irodánkban – sorolta a BAZ-NYÉSZ elnöke.

Hozzátette, hogy szeretne színes kulturális és egyéb programokat – dalverseny, táncverseny, egészségnapok, sportnapok – is szervezni az idősek számára, amihez az anyagi fedezetet is meg kell teremteni. Példáknént említette a batyus bált, ami iránt nagy igény mutatkozik. Ehhez többek között a Miskolci Kulturális Központ Nonprofit Kft.-vel működne együtt. Kiemelte, hogy jó vármegyei kapcsolatai is segítségére lesznek, hiszen 2010-től 2019-ig a megyei közgyűlés tagjai volt. A magyar költészet napi vers- és prózamondó versenyüket például idén Encsen tartják majd meg – árulta el.

Forrás: minap.hu

Petőfi Sándor-szavalóverseny Koltón

A Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjas Szövetség 2023. évi díjnyertes szavalói is részt vettek a Koltón megrendezett 9. Petőfi Sándor-szavalóversenyen.

Többen is elkísértük a rendezvényre a versenyzőket, szurkoltunk és nagyon örültünk az eredményeknek.

A Máramaros megyei Koltó az egyik legismertebb erdélyi Petőfi-zarándokhely. A költő feleségével, Szendrey Júliával egykor itt töltötte a mézesheteket.

Utunk első állomása Nagybányán volt, ahol megnéztük a 14. században épült Szent István-templom megmaradt, szépen felújított, 40 méter magas harangtornyát, a főteret és a nagybányai festőket bemutató szoborcsoportot. A Fekete Sas fogadó előtti Petőfi Sándor-emléktáblánál ünnepi megemlékezés zajlott.

Koltón a nemrég felújított Teleki-kastélyhoz mentünk, ahol megnéztük a Petőfi-relikviákat és az emlékparkot.

A szavalóversenyt idén kilencedik alkalommal rendezték meg. A versenyzők nagy része Magyarország különböző városaiból érkezett. Az idén 70 szavaló nevezett. A versenyt a koltói Petőfi Sándor Emlékegyesület szervezte, rendezte Bencze Zita vezetésével.

A szombaton 10 órától kezdődő Petőfi-szavalóversenyen megyénk nyugdíjasait öten képviselték:

Cseh András, Gorzó György, Hanuszik Sándorné, Pálóczi Ilona, Szabó Veronika.

Az ünnepélyes megnyitón Csendes Lajos, Koltó polgármestere köszöntötte a megjelenteket.

A köszöntést követően elmondta, hogy Koltó a Petőfi-kultúra legfőbb emlékhelye. Nagyon fontos az identitás megőrzése, a hagyományok őrzése. Koltón az ifjú házasságok első útja a templomból a Petőfi-emlékhelyre vezet. Ezt a szavalóversenyt tekintjük a költészet iránti szeretetnek és a nemzeti összetartozást erősítő tettnek. A vers őszinte, szívből jövő előadása lehet katartikus élmény is.

A Teleki Sándor Művelődési Ház nagytermében általános iskolások alsó és felső osztályosai, középiskolások és felnőttek csoportjában folyt a verseny.



A versenyzők először Sándor-verset verset mondtak, rögtön utána a szabadon választott vers következett.

Előadásukat öttagú zsűri értékelt.

A kisiskolások szívet melengető versmondása, a nagyobbak és a felnőttek szép előadásmódja igazi élményt nyújtott.

A verseny végén koltói gyermek néptáncosok, gitárművész és a helyi tánc csoport és népdalkör műsorát láthattuk, amíg a zsűri dolgozott. Az eredményhirdetés után a szervezők finom töltött káposztával vendégelték meg a résztvevőket.

Köszönjük ezt a szép, tartalmas napot a szervezőknek, segítőiknek és nem utolsósorban a szereplőknek.

Gratulálunk a nyerteseknek, akik jutalomban is részesültek.

Eredményeink:

Felnőtt kategóriában:

I. helyezett: Balogh Jenő debreceni versenyző

II. helyezett: Szabó Veronika

(Petőfi Sándor: Ivás közben és József Attila: Kései sirató című versek előadásáért)

III. helyezett: Gorzó György

(Petőfi Sándor: Falu végén kurta kocsmá című és Gyurkovics Tibor: Fecske című versek előadásáért)

Különdíjat kapott: Cseh András

(Petőfi Sándor: Egy estém otthon; Baranyi Ferenc: Szeretek kedvesem)

Különdíjat kapott: Hanuszik Sándorné

(Petőfi Sándor: Csokonai Vitéz Mihály és Vörösmarty Mihály: Csongor és Tünde – Az éj monológja versek előadásáért)

Különdíjat kapott: Pálóczi Ilona

(Petőfi Sándor: Távolból és Arany János: Mátyás anyja című versek előadásáért)

Lökös Imréné Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjas Szövetség

Megint rajthoz álltak a nyugdíjasok

Az idén is gyülekeztek az időskorú emberek, hogy megmérettessék magukat.

Az esemény színhelye a szentkirályi Zarkaházi-kastély volt. Már hagyománynak számít, hogy bemutathassák, hogy ki mit tud. Életemben még nem láttam ennyi boldog embert egy helyen. Az eseményen részt vettek a Vas Vármegyei Nyugdíjas Szövetség vezetői és a Ki mit tud? szervezői. Különböző kategóriákban indultak a versenyzők megmutatni felkészültségüket. Vonzerejükkel ellenállhatatlan hatást gyakoroltak a nézőkre és a zsűritagokra. Inspirálták a hallgatókat a dalok és a prózai produkciók megszerettetésére. A színpadra fellépő fiatalos nagyik örömteli ragyogású boldog délelőttöt töltöttek együtt. (Nem a négy fal között szomorkodtak.) Közösségben vannak, mely erőt és lelkeséget ad. Ez is egyfajta játék. Voltak, akik éppen csak kilábaltak a betegségükből, de nem kímélték magukat. Játékszótársai voltak egymásnak, szívből játszottak. A közönség vastappsal jutalmazta őket. A megjelenésük is csodálatra méltó volt. Szépen rendezett frizurákkal, izléses ruhákban elismerést vívtak ki maguknak. Az „öreg legényeket” felvillanyozta a hölgyek szépsége, mozgása a dalok ritmusára. A szereplőkben megvolt a vágy és az igény arra (minden kategóriában), hogy fejlődjenek. Bennük elevenen él a fiatalosság és benne az életenergia. Néhány példa: a prózamondók művészi előadásmódja igényes volt, összerendezett, az elmondott műveket megelevenítették lelki szemeink előtt. Láttunk meghatót, mókásat, látványosat, és a jó humor sem hiányzott. Ők a hétköznapiak hősei. Leküzdötték az akadályokat. Elszántságból, kitartásból példát adhatnak az ifjú generációknak. Ezzel felhívjuk a figyelmet az idősödő emberek tiszteletére is. Megjegyzem, ők az életünk eredői. Szükség van rájuk!!! Kreatívak, és a régi bevált szokásokon túl tudnak lenni.



A zsűri nem hagyta megjegyzés nélkül, ha páratlan hang töltötte be a pódiumot. Különleges egyéniségeket láthatunk. Milyen meglepő dolgok tudnak kiderülni egymásról, ugye? Az egyéni különbségek jól megmutatkoztak. A nézők részesei lehetnek a művészet megélésének.

Az idősödő emberek sajátos tulajdonságai hasznunkra lehetnek az élet minden területén. A fiatalokban majd kialakul egy „mélyebb” összefüggéseket hozó szemlélet. Rájöhetnek arra, hogy jól látják az idősök a dolgokat, mikor lassabbra, nyugalomra intik őket.

A végére néhány gondolat. A zene és a muzsika értéket teremt. Összetartja a résztvevőket, közösséget alkot ezáltal, és még gyógyító ereje is van. Csak csodálkozni lehet, hogy a tenni akarásuk magas fokon izzott. Védjük és tiszteljük az idősödő embereket, éljen tovább ez a hagyomány. Jövőre is találkozunk újra itt! Jó volt így együtt lenni, egymásnak érzelmeket adni, és a zene húrjain kapcsolódni más emberekhez. Jelszavunk: újra fiatalok vagyunk!

Fehér Levente



Ügyes Kezek kézimunka-kiállítás Debrecenben

A Hajdú-Bihar Megye és Debrecen Nyugdíjas Szervezeteinek Szövetsége Ügyes Kezek címmel kézimunka-kiállítást rendezett a Méliusz-Juhász Péter Megyei Könyvtárban.

A kiállításra hagyományt teremtő céllal érkeztek munkák Debrecenből, Mikepércsről, Sáránról, Hajdúbagosról, Hajdúböszörményből, Berettyóújfaluból, Hajdúnánásról, Hajdúszoboszlóról, Nagyrábérről és Derecskéről. Megtiszeltelte kiállításunkat a városi önkormányzat idősügyi referense, Mustosné Matula Gyöngyi.

Az ünnepélyes alkalmon közreműködött, Virágosné Kozák Anikó, Mezösi Levente és a Debreceni Nyugdíjas Egyesület Színjátszó csoportja és Férfikórusa.

Köszöntőt mondott Molnár Ferencné Rózsa, a megyei szövetség elnök asszonya:

„Néhány napja, amikor készültem az Ügyes Kezek című kiállításra, elkezdtem azon gondolkodni, hogy mit is nevezhetünk kézimunkának?

Mert: Aki kézzel dolgozik, az kézműves,
Aki kézzel és ésszel, az mester,
Aki kézzel, ésszel és szívvel, az művész.”

Magamban úgy definiáltam, hogy a kötés, a horgolás, su-bázás, festés – mindaz, amit az ember a két kezével alkot, az már kézművesség?

Lengyel Gyöngyi szerint kézimunka a kötés, horgolás, su-bázás, csipkekesztés, de ide tartozik a fafaragás, a kerámia-ázás, az agyag-, háncs- és a papírmunka is, minden olyan tevékenység, amely gép használata nélkül történik.

A kézimunkázás története igen gazdag, az emberi kreativitás és ügyesség – ez az egyik alapvető feltétele. Az örökség szempontjából a kézimunkázás továbbra is értékes eleme kultúránknak. A mi világunkban ez már a reneszánszát éli.

Sokan úgy gondolják, hogy a kézimunkázás öregek dolga, az idős, nyugdíjas nagymamák elfoglaltsága. Sokan az évszakokhoz kötik, ködös, hideg, borús téli estéken el lehet ütni az időt egy kis kézimunkázással, de nyáron is lehet kézimunkázni a díófa árnyékában.

A kötésnek, horgolásnak, hímzésnek és bármilyen kreatív elfoglaltságnak rengeteg pozitív hatása van, az elkészített darab enyhíti a depressziós tüneteket, ápolja a lelkünket, és nem gondolunk a betegségre.

Én még emlékszem arra, hogy a kis falvakban a nagymamák, asszonyok, lányok kiültek a kapu elé a kispadra, és ott varrogattak. Megdicsérték egymás munkáit, tanácsokat fogadtak el és ötleteket is kaptak egymástól, közben megbe-



szélték a híreket, a falu eseményeit. Bizonyára sokan jártunk már Székelyföldön, ott még találkozhatunk ezzel a népszokással. Debrecenben és vidéken is vannak olyan települések, ahol a mai napig működik.

Kézimunka-szakkör az, ahol szakemberek tanítják a szükséges technikát. Pappné Irmuska barátnője sokat kézimunkázott, és napjainkra népi iparművész lett, és számtalan díj birtokosa, most szakköröket vezet, ahol magas szinten tanítja a hímzést. A Homokkerti Hímzőkör tevékenységét elismerve 2023-ban beemelték a Debreceni Értéktárba. Gratulálunk neki!

Úgy látom, hogy a fiatalok is felfedezték ezt az élményekben gazdag tevékenységet. Az interneten már minden információ megtalálható, bármilyen kreatív kézimunkához, ahol útmutatást és segítséget is kaphatunk, ahol ki lehet cserélni ötleteinket is. Egy kattintással minden elérhető, de ha leülnek a nagymama mellé, akkor tőle is elleshetik a praktikus mozdulatokat! Nem kell csodálkozni ezen a megújuló érdeklődésen, a mobiltelefonok is lehetővé tehetik a kézimunkázás örömeit, a stressz oldásának egyik fajtáját.

Bizonyára sokan emlékezünk a technikaórákra, az ott szerzett ismeretek jót tettek a szemnek és a léleknek, türelemre tanítottak bennünket. Vannak közöttünk olyanok, akik még a mai napig őrzik az ott kivarrt, hímzett kendőt, a fiúk a hímzett tarisznyát.

Vannak olyan tájegységek, ahol a hagyományok szerint a „hozományt”, a gyönyörű népviseletet már kislány korukban elkezdik varrni a lányok.

Egyesületeink tagjainak egy kincs van a kezükben, vannak, akik az unokáikkal kézimunkáznak, van olyan tagunk, aki az unokájával együtt készítette el a Csokonai-templom méretarányos makettjét, van, aki együtt subázik az unokájával, és van, aki az unokájának tanítja a szürrátétes díspárnák, terítők varrását, és van, akinek az unokája már a csipkeverés „mestere” lett.

Az egészségügy szakembergárdája és az orvostudomány is foglalkozik a kézimunkázás jótékony hatásával:

A kézimunka hosszú távon

- Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját
- Csökkenti a magas vérnyomást
- Lazítja az izmokat
- Fejleszti a motorikus képességet
- Csökkenti az ízületi gyulladások kialakulását
- Jó közérzetet biztosít
- Nem utolsósorban büszkeséggel tölti el az embert

Olyan darabot is készíthetünk, amit ajándékba adunk, amivel a lakásunkat díszítjük, ami megadja számunkra az alkotás örömeit. Pozitív hatása akkor is kimutatható, ha időskorban kezdjük el.

Mi ebből a tanulság?

Sohasem késő elkezdeni!

Itt ma gyönyörködhetünk az idősök által elkészített alkotásokban, amit nagyon szépen köszönünk. Köszönjük, hogy az ügyes kezeik által elkészített kézimunkákat közkinccsé tették.

További munkájukhoz jó erőt, egészséget és hasznos ötleteket kívánok! – fejezte be köszöntőjét Molnár Ferencné, és emléklapot adott át minden résztvevőnek.

A megnyitóra érkezett 110 főből álló érdeklődő közönség a 90 fő 325 kiállított darabjában gyönyörködhetett, a kiállítás rendezője a nagy szakmai tapasztalattal rendelkező Virágosné Kozák Anikó volt.

Ez a kiállítás nem jöhetett volna létre a Méliusz könyvtár és munkatársa, dr. Szücsné Galgóczi Edina segítségével. Köszönjük!

A Debreceni Városi TV tudósítást készített erről a szép programunkról.

A kiállítás március 7-ig volt megtekinthető a Méliusz könyvtár nyitvatartási idejében.

A kiállított munkákat alkotóik és családtagjaik március 8-án vehették át további megőrzésre és minél többszöri, ismételt bemutatásra, kiállításra.

Pappné Ráduly Irma,
a H-B-i Nyugdíjas Szövetség alelnöke

SZÉP TAVASZI NAPON VERSENYEZTEK A HEVES VÁRMEGYEI NYUGDÍJASOK

A Nyugdíjasok Heves Vármegyei Szövetsége 2024. március 26-án rendezte meg a Nyugdíjasok VII. Megyei Dalostalálkozóját. A pétervásárai Szántó Vezekényi István Művelődés Háza és Könyvtár adott otthont a dallamok világának. A rendezvény védnöke Eged István polgármester úr, aki biztosította, hogy megrendezzük ezt a nagy formátumú megyei nyugdíjasrendezvényt.

A rendezvényen szólósok, hangszeres szólósok, dalkörök, kórusok mutatták be tudásukat, felkészültségüket. Csodálatos ajándék volt a versenyzők tájegységet jelző, népviseleti megjelenése is. A dalostalálkozón 24 szólóénekes és 20 csoport versenyzett, a résztvevők száma pedig összesen 300 fő. A nyugdíjasok részére a megyében meghirdetett verseny népszerű, az előadott dalok műfajukat tekintve is igen változatosak. Az egyéni fellépők és a dalkörök, kórusok népdalokat, nótacsokrokat, katonadalokat, palóc dalokat, vidám összeállításokat hoztak a versenyre.

A megye összesen 18 településéről érkeztek a résztvevők: Eger, Egerbakta, Egerszalók, Felsőtárkány, Heves, Kápolna,



Kisnána, Maklár, Nagyút, Pély, Domoszló, Gyöngyös, Tarnalelesz, Kisköre, Aldebrő, Abasár, Gyöngyöshalász, Kömlő és természetesen a helyiek büszkélkedtek szólósokkal.

A szakértő zsűri elnöke Dudás Anna, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Zenei Intézet nyugdíjas docense, tagjai Pozsik Joachimné nyugdíjas népdalénekes és Varga-Ivány Judit, a pétervásárai iskola ének-zene tanára volt. A zsűri szólóénekesek részére 9 arany, 7 ezüst, 8 bronz, továbbá a dalköröknek 9 arany, 8 ezüst és 3 bronz díjat adományozott. A jó hangulatú rendezvényen a versenyzők színvonalas előadásokkal, vidám dalokkal kápráztattak el bennünket. Pétervására város polgármesterének különdíját Simon Lászlóné tagtársunk, a szövetség elnökének különdíját pedig az Egri Csillagok Népdalkör kapta. Továbbá versenyző társaink élményekkel, örömmel gazdagodtak, és tovább erősödtek nyugdíjasközösségeink. A lejobban szereplők pedig továbbjutnak a regionális és az országos versenyekre.

Farkas Attila elnök

Sportos idősek Pásztón

2024. március 22-én Pásztón Sportos Idősek Napját rendeztünk az Élmény- és Szabadidősport Program támogatásával. A Nyugdíjasok Nógrád Megyei Szövetségével, az Őszirozsa Nyugdíjas Klubbal és a Teleki László Városi Könyvtár és Művelődési Központ együttműködésével megvalósított rendezvényen Nógrád Vármegye számos településéről képviseltették magukat nyugdíjasklubok. A program az Élmény és Szabadidősport Programokkal az Időskorúak szellemi, fizikai és mentális aktivitásának megőrzéséért címet viseli, és a NYOSZ fontos célkitűzé-

seit foglalja össze. Ennek szellemében szerveztük a találkozót. Igyekeztünk, hogy az idősek számára otthon is véggezhető mozgásformákat ismerjenek meg és sajátítsanak el a résztvevők. Mindezt azzal a céllal, hogy majd vigyék azokat haza saját településükre, és otthon mutassák be azokat klubtársaiknak is. A fizikai mozgás mellett egy kis agytornára is sor került. A gyaloglás során pedig Pásztó középkori emlékeit is megtekinthették a résztvevők, amit később a helytörténeti ismereteket is tartalmazó kvízben felhasználhattak.



Rendezvényünket megtisztelte Monszpart Zsolt, a Monszpart Sarolta Egészséges Életmód Alapítvány Kuratóriumi elnöke, Meskó László, a NYOSZ elnöke, Farkas Attila, Pásztó polgármestere is. Lóborik Imréné a megye nyugdíjasklubjainak képviselői előtt vehette át tőlük és Szendrői Györgytől, a Nyugdíjasok Nógrád Megyei Szövetségének elnökétől a NYOSZ kitüntetését, melyet sok éve végzett önkéntes szervezői munkája elismeréseként kapott.

Monszpart Zsolt bemutatta az alapítvány tevékenységét, és biztatott minden jelenlévőt a gyaloglásra, és közvetítette a program és a NYOSZ által is vallottakat: A mozgás segítségével megőrizhető, illetve 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, ami a betegségek lefolyásának súlyosságát is meghatározhatja. Fontos, hogy erről beszéljünk, és még fontosabb, hogy mozogjunk, ha lehet, mindennap!



MEGHÍVÓ
DALOS TÁNCFESTIVÁL

A Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége és Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége
 2024. június 06. (szombat) 9.00-15.00 óráig

születi nap a
XV. ORSZÁGOS SZENIOR TÁNCFESTIVÁLT
 Gyula az Erőtel Ferenc Általános Művelődési Központban
 (3700 Gyula, Békésrét utca 11. Színházterem)

Lehetőség nyílik az országban működő táncszervezetek bemutatkozására, megismerésére és tanácsadásra, neptánc és egyéb látványosságok megtekintésére.
 Nevezési díj: 1000 Ft. Szociálisok számára 500 Ft. A programot záró énekverseny díjazottaként, az adományok felajánlására is lehetőség van.
 15.00 óra: Rendezvény befejezés.
 Nevezési díj: Szociálisokéért: 500 Ft. / Felnőttéért: 1000 Ft.
 Felgyűlést alakítsuk együtt! (Kérjük, a jelentkezést e-mail címen)

SZÁMOGATÓINK:
 Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége
 Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége
 Gyula Városi Önkormányzat

Véleményeztetők:
 Gyula városi önkormányzat

16 GENERÁCIÓNK

MEGHÍVÓ
DALOS TÁNCFESTIVÁL

A Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége és Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége
 2024. június 06. (szombat) 9.00-15.00 óráig

születi nap a
XV. ORSZÁGOS SZENIOR TÁNCFESTIVÁLT
 Gyula az Erőtel Ferenc Általános Művelődési Központban
 (3700 Gyula, Békésrét utca 11. Színházterem)

Lehetőség nyílik az országban működő táncszervezetek bemutatkozására, megismerésére és tanácsadásra, neptánc és egyéb látványosságok megtekintésére.
 Nevezési díj: 1000 Ft. Szociálisok számára 500 Ft. A programot záró énekverseny díjazottaként, az adományok felajánlására is lehetőség van.
 15.00 óra: Rendezvény befejezés.
 Nevezési díj: Szociálisokéért: 500 Ft. / Felnőttéért: 1000 Ft.
 Felgyűlést alakítsuk együtt! (Kérjük, a jelentkezést e-mail címen)

SZÁMOGATÓINK:
 Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége
 Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége
 Gyula Városi Önkormányzat

Véleményeztetők:
 Gyula városi önkormányzat

16 GENERÁCIÓNK

„Édesanyám! Mi az a parizer?”

Magyarország a II. világháború után, az 1945. január 20-án aláírt fegyverszüneti megállapodás szerint, újra elveszítette területeinek jelentős részét. Az embervesztése (halottak, hadifoglyok, sebesültek, elhurcoltak) 400–900 ezer fő volt. Elpusztult vagy elrabolták a nemzeti vagyion 40%-át. Csak Budapesten megsemmisült 30 ezer, és súlyosan megsérült 48 000 ezer lakás. A közlekedés veszteségei is drámaiak voltak. A Duna és a Tisza összes hídját felrobantották. Elpusztult a vasúti sínhálózat 40%-a. A gyárak 90%-át érte kár. A rablásoknak és ekvivalenciáknak esett áldozatul a szarvasmarha-állomány, a lóállomány és a sertésállomány több mint fele. A teljes lakosság arányához viszonyítva Lengyelország, a Szovjetunió és Németország után Magyarország szenvedte el a legnagyobb népességvesztést. A külkereskedelem romokban. A magyar pengő inflációja 1945–46-ban a történelem eddig ismert legnagyobb hiperinflációja lett. Az akkori adatok szerint még 1950-ben is az ország 3222 települése közül 1486 községben nem volt áramszolgáltatás. Az ebben érintettek az ország akkori lakosságának egy ötödét tették ki. Az ország újjáépítése a lakók élelmezési helyzetének megoldásával, a közlekedés helyreállításával, valamint az ipari termelés beindításával kezdődött. Az újjáépítés azonban nem volt könnyű feladat, mivel az ország jelentős területei elpusztultak a háborúban, és a gazdaság is összeomlott. A működő pártok a nagybirtokrendszer megszüntetésében egyetértettek, de megvalósítási rendjében és mértékében nem. Sokan kritizálták, még az MKP-n belül is, a Rákosi Mátyástól eredő „túlteljesítő” politikát. Az MKP vezetéséből például Nagy Imre szakértő miniszter ellenezte a gazdaságosságot figyelmen kívül hagyó, kapkodó lépéseket. Rákosi Mátyás azonban leintette, hogy ez politikai kérdés. Közvetlenül a háborút követően a tömeg lelkesen vett részt az ország újjáépítésében, és megértően nélkülözött, szenvedett a szegénységtől. Kiadták a jelszót: „Arccal a vasút felé!” A sok nagyszerű cél (építsük újjá a hidakat, az országot, legyen ennivaló, szünjék meg a szegénység stb.) tűzbe hozta az embereket. Sokan attól féltek, hogy nem tudnak annyit tenni, mint szeretnének. Ugyanakkor az is igaz, hogy a nincstelenséggel együtt járt ekkor a csempészes, a valutázás, a feketézés vagy akár a gyermekprostitúció megjelenése is. Ennek megoldása is fontos feladatnak számított!



haladt el. Nagymama rá sem hederített. Nem ismerte fel, és csak arra lett figyelmes, hogy Édesanyám visítva ordította: „Miklós, hála istennek, hogy megjöttél!” Édesapám volt az, aki akkor szabadult a hadifogságból, és Debrecenben is kivárta sorát a hadifoglyokat nyilvántartásba vevő táborban.

Édesapám – saját akaratából is, viszonylag rövid időn, egy bő fél éven belül – felgyógyult betegségeiből. Nagy segítség volt ez a család számára, hiszen ekkor már két öcsémmel és a két nagymamával együtt heten voltunk. Édesapám a Lenin Kohászati Művekben helyezkedett el, és három műszakban dolgozott. Nem kímélte magát, és derekasan kivette a részét a ház körüli munkákból is: kukorica- és szőlőföldművelés, nyárikonyha-építés stb. Ahol laktunk, a Garbai Sándor utcai lakosok nagyon jó viszonyban, egymást segítve-támogatva, mindenki mindenkit ismerve és elismerve élt. Szívesen adtak egymásnak kölcsön akár egy-egy tojást vagy egy bögre lisztet vagy zöldséget. Támogatták egymást a földművelésben is. Akinek lova-szekere volt, szívesen segített, és aki segítséget kapott, munkaerejével szívesen viszonzta azt (szállítmányok rakodásában-pakolásában, ekekapánál lóvezetésnél stb). Azt tapasztaltam, hogy akinek volt lehetősége, nem tagadta meg a másiktól. Az élethez, a háztartásokhoz szinte mindent megtermeltünk magunknak. A kertekben zöldség és gyümölcs termelt, a hátsó udvaron baromfik kapirgáltak, disznó rőfögött a disznóólakban, sőt néhány embernek tehene és lova is volt. A boltba is csak jobbára sóért és petróleumért jártunk. Emlékszem, hogy Édesanyám szoknyája mellett téblábolva (talán még hatéves sem voltam) hallgattam beszélgetésüket a szomszéd nénnivel. A férje csakúgy, mint Édesapám, az LKM-ben dolgozott, és kevesebben is voltak a családban. A szülőkön kívül a nagymama és a kislányuk. Ezért aztán anyagilag talán jobban is álltak. Hozzánk mérten több mindent megengedhettek maguknak. Többet jártak a boltba is vásárolni. Miután Édesanyám elmondta, hogy már nem tud mit kitalálni: mit főzön? Most azt találta ki, hogy pergeltleves csinált, és a kertben termelt fejes salátából, tükörtojás fel-téttel salátafőzeléket főzött. A szomszéd néni is hozzátette, hogy a főzés kigondolásánál ő is gondban van, ezért is jár többet a boltba. Képzeld, Mariskám – mondta anyámnak –, ma vettem reggelire parizert is, mert ez a bűdös kölyök (a kislányára utalt) azt nagyon szereti. Van, amikor több mint harminc dekát is megenne.

Hazafelé menve megkérdeztem Édesanyámat: „Édesanyám! Mi az a parizer?”

Tészárovcics Miklós

Önkéntes nyugdíjasok kísérik reggelente iskolába a gyerekeket – Pedibusz

Gödöllőn reggelente egy csapat gyermeket látni, amint együtt menetelnek az iskolába láthatósági mellényben az őket kísérő felnőttekkel. Külföldi példák nyomán már a Pest vármegyei városban is beindult és nagy sikerekre örvendő a Pedibusz elnevezésű kezdeményezés.

Az ötlet a város főépítészétől ered, aki Olaszországban látta először a közlekedési módszer sikerét, és úgy gondolta, nálunk is meghonosítja a gyaloglásra ösztönzést. A Pedibusz ma már az önkormányzat is támogatja a város költségvetéséből.

A gyerekek az útvonal több állomásán is becsatlakozhatnak. A gödöllői „gyereksereg” már közel 30 főből áll, de legalább 18–20 gyermek biztosan mindennap együtt gyalogol.

A gyerekeket az önkéntes nyugdíjasok és szülők kísérik, akik pontgyűjtő füzetrel, sőt, a pontokért járó ajándékokkal is motiválják a tanulókat, de szerencsére ők enélkül is motiváltak. Eleinte ugyan húzódoztak, mert „gyalogolni kell”, de a kezdeti időszak után nem csupán hozzáedződtek a gyalogláshoz, ragaszkodnak is hozzá, ami annak köszönhető, hogy időközben megismerték egymást, barátságok szövődtek, és alapvetően derűs hangulatban telik az út az iskoláig.

A Pedibusz számtalan okból remek kezdeményezés: a rendszeres sétákkal a résztvevők az egészségesebb életmódot is belecsempészték mindennapjaikba, a gyerekek pedig gyakorlatra tesznek szert a közlekedés és tájékozódás terén, ami kiemelten fontos, hiszen egy nap egyedül járnak majd iskolába.

A szülőknek is könnyebbé válik ez a megoldás, hiszen ezzel számukra is lerövidül megszokott reggeli rutin, sőt, a Pedibusznak hála az iskola közvetlen környezetében is csökkent a forgalom.

Akiket azonban leginkább boldoggá tesz a szolgálat, azok a nyugdíjas önkéntesek. Bár a gyerekek kísérése mindennapos korán keléssel jár, teljes mértékben kárpótolja őket a napindító beszélgetések derűje. Ahogy az egyik önkéntes nagymama fogalmazott, felemelő számukra a gyerekek vidám és szeretetteljes társasága.

Forrás: nagyszuloklapja.hu



A boldog gyerekek hangosak, vidámak és ellenkeznek

Mintha elfelejtettük volna, hogy mi is a lényege a gyerekkornak. Csendre intjük őket, ha sírnak, és máris rossz (nagy)szülőnek kiáltanak ki bennünket. Ha hangosan nevetnek, akkor azt mondják, nem vagyunk képesek megnevelni őket. Ha pedig ellenkeznek valamin, összesúgnak a hátunk mögött, hogy régen ilyen elő sem fordulhatott. Persze. Azok a gyerekek a megfélemlítés miatt nem mertek még sírni vagy hangoskodni sem. Pedig van egy másik út is: a felelőtlen játékos, ahogy Vekerdy Tamás hívja.

Téves gondolkodás, hogy a jó gyerek mindig csendes

Szigorú és rosszálló tekintetek a buszon. Pedig csak lelkesen nézzük a mellettünk elhaladó autókat és motorokat, és közben nagyon örülünk neki. Aztán a pénztárnál, sorban álláskor. Az senkinek nem jut eszébe, hogy előreengedjen minket, de ha a gyerekek rossz napja van, és kicsit nehezebben bírja a várakozást, máris megvetően néznek ránk, van, aki szóvá is teszi, hogy nem tudom megnevelni a gyereket. Miért?

Miért terjed futótűzként az a divat, hogy gyerek nélkül menjünk étterembe, szállodába, bevásárolni, utazni, mindenre? És ez csak a környezetünk véleménye. Gyakran mi is hajlamosak vagyunk elfeledkezni arról, hogy a boldog gyerek igenis hangos, és néha igenis hagyni kell, hogy vidám és hangos lehessen. Vekerdy Tamás pszichológus így fogalmazott:

„Jó volna, ha meg tudnánk állni, hogy ne szóljunk rá: »Hagyd már abba!« – mert játszani egész nap kell. És ez ellen a gyerek nem tehet semmit. Ha kényszerrel leállítjuk – először szomorú, aztán ideges lesz.»

Természetes, hogy sírnak a gyerekek, az lenne furcsa, ha nem így lenne

Sok bántás éri az anyákat azért, mert gyereük sírni mer. A közösségi médiában arctalanul lehet a másikat szidni, csúnya szavakkal illetni, és ezzel a módszerrel, sajnos, nagyon sokan élnek is. De időnként élőben is megalázzák az anyákat – tisztelet a kivételnek.

Sarah Blackwood kanadai énekes például arról számolt be, hogy amikor két éves gyerekeivel hét hónapos terhesen repülőre ült, akkor a kisfia elkezdett sírni. Mindössze tíz percig tartott az egész, mégis ezalatt az emberek folyamatosan mérgelődtek körülötte, és gúnyos megjegyzéseket tettek. Sőt, még a stewardess is odament hozzájuk, és azt mondta, hogy ha nem tudja megnyugtatni a kisfiát, le kell szállniuk a gépről.

Ő és a többi hasonló helyzetben lévő anya azt üzeni, hogy próbáljuk megérteni az ő helyzetüket is: a gyerek lehet, hogy azért sír, mert idegen helyen van, és új neki

minden, egyszerűen csak egy kis megnyugtatóra vágyik az édesanyjától. Vagyis nem kell egyből azzal vádolni, hogy rossz szülő.

A boldog gyerek vidáman fedezi fel a világot, és még az is belefér, hogy koszos legyen

„Boldogtalan a gyerek, ha új csizmát kapott, és sehol egy pocsoya, amin keresztüljárolhatna” – tartja egy régi svéd közmondás. És valóban: Vekerdy Tamás is azt javasolja, hogy nyugodtan mászkáljon, hemperegjen a gyerek, és ne kelljen mindig a szép ruhájára vigyázni. Egyszerűen csak adjunk rá olyan ruhát, ami koszos lehet, amit nem sajnálunk. Hadd futkározzon, hadd ugráljon a sárban vagy a pocsolókban, hadd fedezzen fel új dolgokat, hadd kérdezzen meg valamit százszor is, hadd legyen hangos, vidám és boldog.

A boldog gyerek nem fogad szót?

„Bizonyos életkorokban, bizonyos gyerekek csak azért is azt csinálják, amit a felnőtt tiltana nekik. Szülők, ha jobb kedvük van, meg is tréfálják a kisgyereket: – Ide ne hozd azt a tálcát! És a kisgyerek máris szalad, és viszi” – mondja Vekerdy Tamás, aki szerint: „Csak a legrosszabb kényszermegoldás a kötelező és a tilos. Ha a gyerek gyengébb a parancsolónál, alamuszivá lesz, alattomban védi, menti magát. Ha azt hiszi, hogy erősebb, kitör a csak azért is. Hanem rávezetni a gyereket arra, hogy mit lehet és azt hogyan – ez igazi ügyesség.”

Mit tehet a (nagy)szülő? Legyen felelőtlen játékos!

A szakember szerint az ideális magatartás a felelőtlen játékos. Ez azonban nem jelenti azt, hogy felelőtlen vagy gondatlan a szülő, sőt, épp ellenkezőleg: „A felelőtlenség arra vonatkozik, hogy a szokásos mindennapi aggályoskodások – »vigyázz a ruhádra!«, »ne piszkold be a kezedet!«, »feleltél-e ma az iskolában?«, »mi a lecke?«, »hányast kaptál?« – elmaradnak, nem rontják a hangulatot. ...A »felelőtlen« játékos egy életérzés, egyfajta könnyed, laza, együttes életöröm – bizalom egymásban –, ami azonban nem áll ellentétben azzal, hogy amikor szükséges, a szülő azonnal közbelép és korlátokat állít.”

Vagyis ha kell, akkor bemegyünk vele a sekély vízbe sarazni, de mélyebbre nem merészkedünk vele, mert az veszélyes.

És hogy mit is jelent még ez a felelőtlen játékos? Azt, hogy átadjuk magunkat a jelennek, nem görcsölünk a jövőn, nem gondolkodunk a következő nehézségeken, egyszerűen csak élvezzük a gyerekekkel töltött pillanatokat.

Forrás: www.csaladinet.hu



A demencia egyik első jele, ha séta közben ez már nem megy jól

Dobson Szabolcs gyógyszer-engedélyezett szakértő egy izgalmas, szellemi leépülést vizsgáló tanulmányra hívta fel a figyelmet.

„A The Lancet Healthy Longevity című szakfolyóiratban megjelent tanulmány szerint a gyaloglás közbeni szellemi feladatvégzés (pl. beszéd, gondolkodási műveletek) képessége 55 éves kortól kezd csökkenni, vagyis akár egy évtizeddel az idős kor előtt, amelyet hagyományosan 65 éves életkortól számítanak” – írta a szakember posztjában. „Megfigyelték, hogy a normál, nyugodt körülmények közötti járási képesség viszonylag stabil maradt ebben a korosztályban. Azonban még ebben a viszonylag egészséges csoportban is, amikor a résztvevőket gyaloglásra és fejszámolási feladat elvégzésére kérték, a hatodik élettized közepétől kezdődően finom, de fontos járásváltozásokat figyeltek meg” – írta posztjában Dobson.

A demencia korai jelei

A demencia általában lassan alakul ki, és a tünetek súlyossága az idő előrehaladásával fokozódik. Ha hozzátartozóján a demencia jeleit észleli, feltétlenül forduljon a házi orvoshoz, és segítségével keresse fel a lakóhelyéhez legközelebb található demenciacentrumot. A betegség kórismézését követően rendszeresen egyeztessen ideggyógyással arról, hogy a hanyatlási folyamat során milyen tüneti segítség adható a beteg számára.

1. Memóriazavar

A memóriavesztés a demencia egyik leggyakoribb tünete. A demenciában szenvedő nehezen tudja felidézni a közelmúltban tanult információkat. Igaz, a legtöbb ember az életkor előrehaladtával egyre gyakrabban felejt el dolgokat. Ha azonban a memóriavesztés az életkorral kapcsolatos, és nem a demencia miatt következett be, később az illető általában vissza tudja idézni az információt.

A demencia megnehezítheti az idő múlásának megítélését. Az emberek azt is elfelejthetik, hogy hol vannak, hogyan kerültek oda, és miért. Nehezen érthetik meg a jövőben vagy a múltban zajló eseményeket, és a dátumokkal is nehézségekbe ütközhetnek.

2. Tervezési vagy problémamegoldási nehézségek

A demenciában szenvedő személy nehezen tud követni egy tervet. Például nehezen követhet egy receptet főzés közben, vagy nehezen követheti az útbaigazítást vezetés közben. A problémamegoldás is nagyobb kihívást jelenthet, például amikor számokat ad össze a számlák kifizetéséhez.

3. Nehézségek a megszokott feladatok elvégzésében

A demenciában szenvedő személynek nehézséget okozhat a rendszeresen végzett feladatok elvégzése. Például nehezebb lehet a televízió beállításainak megváltoztatása, a számítógép



kezelése, egy csésze tea elkészítése vagy egy megszokott helyre való eljutás.

4. Zavarodottság az idővel vagy a hellyel kapcsolatban
Megváltozik az illető viselkedése, beszéde, az érintettek gyakran elvesztik térbeli és időbeli tájékozódásukat, és nem tudnak pontos válaszokat adni olyan egyszerű kérdésekre sem, mint például: „Milyen nap van ma?” vagy „Hol vagyunk most?”. Néha a beteg beszéde összefüggéstelen lesz, csapong a témák között, elveszhet a szavak sorrendjében vagy az adott mondat értelmében is. A zavartság mellett számtalan más kísérőtünet is jelentkezhet, például szorongás, fejfájás, hányinger, érzékszavarok, remegés, izzadás és akár agresszivitás is.

5. Kihívások a vizuális információk megértésében

A vizuális információk nehézséget jelenthetnek a demenciában szenvedők számára. Nehezen tudnak olvasni, távolságot megállapítani, vagy színek között különbségeket tenni.

6. Problémák a beszéddel vagy az írással

A demenciával küzdőknek nehézséget okozhat a beszélgetésekben való részvétel. Előfordulhat, hogy elfelejtik, mit mondanak, vagy mit mondott valaki más, és kihívást jelenthet a beszélgetésbe való bekapcsolódás. Rosszabb lehet a helyesírásuk, nem tudják használni az írásjeleket, sőt a kézírásuk is nehezebben olvashatóvá válik.

7. Tárgyak elkeverése

Előfordulhat, hogy a demenciában szenvedő nem emlékszik arra, hogy hol hagyja a mindennapi tárgyakat, például a tévé távirányítóját, a telefont, a pénztárcát és a kulcsokat. A tárgyak elkeveredése frusztráló lehet, és ahhoz vezethet, hogy a személy másokat lopással vádol.

8. Rossz ítéletképeség vagy döntéshozatal

A demenciával küzdők számára nehéz lehet megérteni, hogy mi a tisztességes és észszerű. Ez azt jelentheti, hogy túl sokat fizetnek dolgokért, vagy olyan dolgokat vásárolnak, amelyekre nincs szükségük. Néhány demens a személyes higiénéjára vagy a megjelenésre is kevesebb figyelmet fordít.

9. Visszavonulás a társadalmi tevékenységektől

A demenciában szenvedő beteg érdektelenné válhat a másokkal való társas érintkezés iránt otthon és a munkahelyén is. Visszahúzódóvá válhat, és nem beszélget másokkal, vagy nem figyel oda, amikor mások beszélnek hozzá.

10. Változások a személyiségben vagy a hangulatban

A demenseknél hangulati ingadozások vagy személyiségváltozások fordulhatnak elő. Például ingerlékeny, depresszióssá vagy szorongóvá válhatnak.

Forrás: [egészségkalauz](#)

Hatalmas magyar áttörés az Alzheimer-kór diagnosztizálásában

Kelet-Közép-Európában Magyarországon elsőként lehet a tünetek megjelenése előtt 10-15 évvel egy vérvizsgálattal kimutatni az Alzheimer-kórra jellemző kóros fehérjék jelenlétét, az online végezhető memóriateszttel pedig nyomon követhető az állapotromlás. „A korai diagnózissal lehetővé válik, hogy a kognitív funkciók hanyatlását kitoljuk, és hogy felkészüljenek az érintettek a betegség megjelenésére” – fogalmazott az Indexnek az úttörő módszert kifejlesztő neurológus, Satori Mária.

A Nemzetközi Alzheimer Társaság jelentése szerint globálisan 3 másodpercenként új demenciás esetet diagnosztizálnak. Ma nagyjából 50 millió ember él a betegséggel, Európában 10 millióan, Magyarországon 250 ezerre becsülik az érintettek számát. A társadalom elöregedése miatt a szakemberek arra számítanak, hogy az elkövetkezendő 20 év alatt világszerte megduplázódhat az érintettek száma. A demenciát az esetek 60 százalékában az Alzheimer-kór okozza, minden tizedik 65 év feletti ebben szenved.

Korábban csak a tüneteket diagnosztizálták

„Hosszú évekig tartó lappangás után jelennek meg az első tünetek, mikor rövid távú emlékeztettség vagy tér- és időbeli tájékozódási nehézség lép fel, már elkezdődött a visszafordíthatatlan agyi leépülés, amely során a gondolkodási képesség egészen addig romlik, míg a beteg már a mindennapi élet egyszerű feladatait sem képes ellátni. Ennek hátterében az áll, hogy az agyban felhalmozódó kóros fehérjeszövetek (béta-amiloid nevű fehérjeplakkok) elpusztítják az idegsejteket és tönkreteszik az idegsejtek közötti szinaptikus kapcsolatokat” – fogalmazott az Indexnek Satori Mária.

A Pozitron Medical Diagnosztika Központ neurológus főorvosa elmondta, korábban a betegség megjelenése után CT- és MR-vizsgálatok mellett gerincvelői agyvízvétellel lehetett kimutatni, ami a vérvételnél komolyabb beavatkozást jelent.

Az Alzheimer-kór diagnosztikájában újdonságnak számító szűrővizsgálat során egy egyszerű vérvételtől meg lehet állapítani a betegségre utaló kóros fehérjék jelenlétét, a mesterséges intelligencia által kiértékelt online tesztoszorozattal pedig lehet következtetni a kognitív funkciók kezdődő hanyatlására – ismertette a szakorvos.

A KÉTKOMPONENSŰ VIZSGÁLATBÓL 96-97 SZÁZALÉKOS PONTOSSÁGGAL MEGBECSÜLHETŐ AZ ALZHEIMER-KÓR KIALAKULÁSÁNAK VALÓSZÍNŰSÉGE AKÁR 10-15 ÉVRE ELŐRE.



A neurológus főorvos hangsúlyozta, hogy az új labor-diagnosztikával egyszerűen kiszűrhető az is, hogy ha valaki demenciához hasonló tüneteket produkál, de valójában gyógyítható krónikus anyagcsere-betegségben szenved. „Feledékenységet okozhat például a stressz, a felszívódási zavar következtében kialakuló B12-vitamin-hiány vagy pajzsmirigy-alulműködési zavar is. Ezek mind kezelhető problémák, tehát mindig ki kell zárni az olyan tényezőket, amelyeken lehet segíteni” – mutatott rá Satori Mária.

Összefügghet az immunrendszer zavarával

A több mint 30 éve Alzheimeresek kezelésével foglalkozó neurológus megjegyezte, a kialakulás okait még mindig kutatják, egyelőre a legerősebb elmélet az, hogy autoimmun betegségről van szó. „Az ebbe a csoportba tartozó Parkinson-kórban vagy a sclerosis multiplexben szenvedőknél viszonylag fiatalon, akár 40 éves kor körül is észlelhetők bizonyos szellemi hanyatlások, jellemzően a betegség megjelenése után néhány évvel.”

Több tanulmány is összefüggésbe hozza az Alzheimer-kórt az immunrendszer problémáival. Az úgynevezett béta-amiloid nevű fehérje a vírus és baktériumok ellen termelődik, a veszély elmúltával az agy immunsejtjei ezt eltakarítanak, de az öregedés során védekezőrendszerünk kevésbé működik jól.

A neurodegeneratív kórkép kialakulása szempontjából a pajzsmirigy-alulműködéssel élők, a vese- és májelégtelenséggel küzdők, a daganatos betegek is veszélyeztetettek lehetnek a kor előrehaladtával, ugyanis bár 55 év felett előfordulhat, de jellemzően 70 év felett jelennek meg az Alzheimer-kórra utaló első tünetek, az érintettek többsége

a 80 év feletti körébe tartozik, a legidősebbek fele szenved valamilyen fokú demenciában.

Öröklődő hajlamra a tünetes 55 év alattiaknál kell gondolni, ennek kimutatására már számos magánlaborban van alkalmas genetikai vizsgálat. Van, ahol ez tb-finanszírozottnak is elérhető fiatalkori családi halmozódás esetén.

Lehet készletetni az állapotromlást

Satori Mária ugyanakkor megjegyezte: az itt kapott pozitív eredmény még nem jelenti, hogy a betegség valóban ki fog alakulni, az új laborvizsgálattal azonban már 90 százalék feletti valószínűséggel lehet számolni.

A neurológus tapasztalatai szerint sok Alzheimeres hozzátartozója szorong, hogy nála is megjelenhet később a betegség, az említett vizsgálatokkal időben ki lehet szűrni a kockázatot.

Ehhez legalább hetente háromszor kellene kitölteni az online tesztet, ami napi 5-10 percet vesz igénybe, legalább 3 hónapig, de inkább egy évig a pontos kockázatbecsléshez.

A szakorvos pozitív eredményekről is beszámolt: azok közül, akik a módszer tesztelésében részt vettek, és legalább egy éve rendszeresen végzik a feladatokat, sokan felzárkóztak a jobb teljesítményt elérő csoporthoz. „Mindez bizonyítja, hogy lehet javítani szellemi tevékenységünket az agytornával. Ezzel a beteg állapotát folyamatos orvos-beteg találkozó nélkül is kontroll alatt lehet tartani, és akár elegendő csak félévente konzultálni kezelőjével, hacsak drasztikus állapotromlás nem lép fel” – fejtette ki. A betegség rizikója miatti szorongás szintén kognitív teljesítményromlást okozhat, a tesztet ezt is ki lehet szűrni. A kóros fehérje kimutatására korábban csak Bécsben volt lehetőség.

Mint Satori Mária ismertette, a márciusi liszaboni Alzheimer-Parkinson Neurológiai Világkongresszuson elhangzott, hogy már az Alzheimeren belül is több alcsoportot el tudnak különíteni. A szakmai kongresszuson japán kutatók arról beszéltek, hogy statisztikáik szerint

AZOKNÁL AZ IDŐSEKNÉL, AKIK RENDSZERESEN MOZOGNAK ÉS KONTROLL ALATT TARTJÁK LABOREREDMÉNYEIKET, HIÁBA VOLT POZITÍV A SZÉRUMTESZT, KITOLÓDOTT A SÚLYOSABB TÜNETEK MEGJELENÉSÉNEK IDŐPONTJA.

A kutatók arra is kitértek, hogy az inzulinrezisztenciát és a prediabetest is nagyon fontos kezelni, mert a demencia tüneteinek megjelenését és súlyosságát az eddigi kutatási eredmények alapján ki lehet tolni.

„Vannak olyan biológiai terápiák, amelyek a szenilis plakkokat, az agykéregből a kóros fehérjéket képesek feloldani, azonban ezek megbuktak, mert csak másfél-két évig képesek gátolni a szellemi leépülést, utána sajnos a hanyatlás beindul, az agyi leépülés pedig visszafordíthatatlan folyamat” – részletezte a szakorvos a konferencián bemutatott eredményeket.

A neurológus kiemelte: ez ellen kell védekezni agyi tevékenységet ösztönző módszerekkel, a szellemi frissesség megőrzésében a társas kapcsolatoknak is nagy szerepük van, közrejátszik a kommunikációs, nyelvi képességek szinten tartásában. Megemlítette, hogy sok önkormányzatnak vannak idősklubjai, aminek programjai nemcsak kikapcsolódást jelentenek, hanem a mentális egészséget is támogatják.

Mesterséges intelligencia segíti a kiértékelést

A depresszió és más mentális problémák növelhetik a demencia kockázatát. Az idegrendszeri egészség fenntartása és a megfelelő kezelés fontos lehet a kockázat csökkentése érdekében. Az említett teszt a hangulati különbségekből eredő vagy a rossz alvásminőség miatt fellépő teljesítménybeli eltéréseket is ki tudja szűrni a mesterséges intelligenciával.

A feladatok különböző kognitív területeket céloznak meg, például memóriát, figyelmet, gondolkodást és problémamegoldást. Az eredményekből kiderülhet, hogy az agy mely területei működnek hatékonyan, és hol lehetnek esetleges kihívások. A görbék kiértékelését a kezelőorvosnak elküldi a szoftver. Validált klinikai tesztek kerültek be a rendszerbe, amelyeket a szakorvos is használt még papír alapon rendelési során. A beteg visszajelzések alapján azoknak a 70 év feletti idősebbeknek sem jelentett problémát az online tesztelés, akik csak az internet alapfunkcióit ismerik. A kognitívteszt.hu oldalon ingyen detektálhatja bárki aktuális mentális állapotát, a tavaly lezárult tesztfázisban már több mint 75 ezer feladatot végeztek el.

Az új szűrővizsgálat legnagyobb eredménye, hogy fel tud készülni arra a beteg, ha valóban bekövetkezik az állapotromlása, akkor már biztonságos segítő környezetben legyen.

A digitális teszt ötlete a koronavírus-járvány időszaka alatt született, mivel először ekkor fogalmazódott meg az igény, hogy az informatikai eszközök segítségével orvos-beteg találkozó nélkül is lehessen a neurológiai funkciók változását követni, ami az érintett és kezelőorvosa számára is visszajelzést ad.

Satori Mária szerint nagy segítséget jelent a módszer az olyan betegségek állapotromlásának készletelésére, amelyek a kognitív funkciók visszafordíthatatlan leépülésével járnak.

Amit korábban tehetetlenül néztek végig mind az orvosok, mind a családtagok. Az új szűrővel az Alzheimer-kór megjelenése előtti években sokat lehet tenni az életminőség megtartásáért.

A betegség kezelését célzó legújabb kutatások jelenleg is folynak, a neurológusok világkongresszusán pedig a legígéretesebbnek a magyar szakorvos szerint az őssejtterápia és a génterápia mutatkozott. „Az eljárás még csak az első klinikai teszt fázisban van, eddig a világon tizenkét embernél alkalmazták, de biztatók az eredmények” – ismertette Satori Mária.

Forrás: index

(Ne csak) Beszéljünk róla! A boldogság

A boldogság meglepte mindannyiunk számára fontos, amit nem elérni, hanem megélni szeretnénk. Átélni azt az érzést, amelyben elveszítjük kötöttségeinket, felszabadultnak, erősnek érezzük magunkat, akik képesek megoldani a gondokat, akiket rokonok, barátok vesznek körül, akikre számíthat, és akire számítanak.

Vajon mi a boldogság, vajon miből tevődik össze? Talán egy kémiai vegyületről, kellemes hangulatról, esetleg egy felsőbb erő ajándékáról van szó? Megfogalmazhatjuk a boldogság összetevőit, definiálhatjuk tartalmát? Egyáltalán le- és megmérhető?

Sok kezdeményezés született ennek érdekében. A legelső összegzés 1946-ban készült az Amerikai Egyesült Államokban. A múlt század második felétől már általánossá vált, hogy boldogságfelméréseket végezzenek a statisztikusok, sőt, elkészültek az első világboldogság-térképek az adott országok adatainak egységes, összehasonlító elemzésének köszönhetően.

A meglepetés

Mit gondolnak, mérhető a boldogság? Nyilvánvalóan, hiszen képesek vagyunk meghatározni olyan szubjektív elégedettségi mutatókat, amelyeket rendszeresen, hosszú időtávon keresztül tudunk mérni. Ennek egyik lehetősége, hogy a válaszadók egy skálán megjelölik saját boldogságérzetüket. Ilyenkor a legalacsonyabb szám a legrosszabb, míg a legmagasabb a legjobb értéket jelenti. Az évek, évtizedek során két irány domborodott ki az összegzések alapján. Az egyik arról szólt, hogy bár folyamatosan emelkedett a fejlett országok gazdasági mutatója, az emberek elégedettsége ezzel nem nőtt arányosan, ráadásul nemritkán alacsonyabb értéket mutatott a korábbi adatoknál. A másik jellemző irány pedig egyértelművé tette, hogy a fejlődő országok mutatói, tudniillik ezeknek az országoknak a boldogságműködési mutatói, gyakran magasabb értéket mutatnak a gazdaságilag előrébb járó társaiknál. Magyarán, a jobb életben élő, „gazdagabb” országok polgárainál elégedettebbek a szerényebb életkörülményekkel rendelkezők. Meglepő, vagy mégsem?

Ennél is meglepőbb

Az 1946-ban kezdődő kutatások húsz éven keresztül nem mutattak kiugró eredményeket. Az angolszász országokban alig változtak a számok. 2006-tól kezdődően azonban, ha lassan is, de egyre csökkentek a mutatószámok. A fejlődő országokban ezzel ellentétessé, pozitívba mentek az elége-



dettségi mutatók. Hozzá kell tenni, addig, amíg nem volt egységes a mérési módszertan, irreális volt összehasonlítani például Svájc vagy Puerto Rico azonos eredményeit. Másrészt volt a kiindulópont, az elvárás, a lehetőség. Ezek az összehasonlítások azt bizonyítják, hogy a boldogság mérése nemcsak összetett, hanem elválaszthatatlan az adott ország történelmétől éppen úgy, mint az aktuális környezeti hatásoktól vagy éppen az egyéni adottságoktól.

Nyilván néhány objektív szempontot képesek vagyunk meghatározni. Ilyen például az egészségi állapot, a családi élet minősége, a munkahelyi légkör, a jövedelem mértéke és biztonsága, a barátságok milyensége. Ehhez járulhatnak olyan tényezők, mint a valláshoz való viszony, a politikai, társadalmi nehézségek, vagy éppen azok ideálisnak érzése.

A világ boldogságtérképe 2024

Ma már tudomány a boldogságkutatás. Genetikai, vallási, ideológiai szempontok éppen úgy bekerültek a vizsgálódás tárházába, miként a matematika, az agykutatás vagy a pszichológia. Természetesen továbbra is a számszerűsítés, az összehasonlítások, az adatok összevetése alapozza meg az évenkénti elemzéseket. Ehhez a Gallup Inc., az egyik vezető amerikai piac- és közvélemény-kutató intézet biztosít szakmai háttérrel. 143 országban 1000-1000 polgárt kérdeznek meg több tucat témában. Ezek egyikében azt kéri a válaszadóktól, hogy a 0-tól 10-ig terjedő skálán értékeljék életük minőségét, elégedettségüket.

A világ boldogságtérképe 2024 elemzés ezután átlagolja az egyes országok életértékeléseinek pontszámát egy hároméves időszak alatt (az idei kiadás esetében 2021–2023

közötti évekről beszélünk), és a legmagasabbtól a legalacsonyabbig rangsorolja.

Nézzük, mit mutatnak a legfrissebb eredmények!

A boldogságtérképen a világ első tíz országa:

1. Finnország
2. Dánia
3. Írország
4. Svédország
5. Izrael
6. Hollandia
7. Norvégia
8. Luxemburg
9. Svájc
10. Ausztrália

és

Magyarország az 56.

Összesítésben: Magyarország az össznépszerűség tekintetében az 56., a fiatalok értékelése szerint a 36., míg az idősek körében a 70. a boldogságtérképen.

Egészség receptre

Február 14-re érdekes meghívó érkezett, helyszín a NYOSZ központi irodája. Tudatos életmód Valentin-napra címmel előadásra hívtak a MedicalScan Kft. szervezésében.

Nekem a téma, amit ajánlottak, izgalmasnak tűnt, hiszen mindenki, de főleg a nők, igen érzékenyek a testsúlyukkal kapcsolatos kérdésekben. Márpedig itt az elhízás megelőzése és kezelése, valamint az egészség és a táplálkozás került terítékre. Mozgósítottam, akit tudtam, és elég sokan össze is jöttünk.

Az ingyenes programon két szakember – az elhízás megelőzésével és kezelésével prof. dr. Bajnok László belgyógyász, endokrinológus, obezitológus, az egészséges táplálkozási tippekkel Czuppon Krisztina dietetikus – ismertette meg az érdeklődőket. Az előadások után kérdéseket tehettek fel a résztvevők. Nemcsak a helyszínen, hanem chatfalon keresztül, az online térben is bekapcsolódhattak az érdeklődők.

A hétköznapi, ahogy a jelenlévők jellemezték, „emberi” nyelven megtartott előadásnak nagy sikere volt, ezért a kft. alapítója és vezetője, dr. Blasszauer Celia döntésének köszönhetően a rendezvény folytatódott március 21-én „Középpontban a magas koleszterinszint” címmel. A szakemberek az előző programon megismert professzor úr és dietetikus voltak. Ezen a délutánon a résztvevők között egy 100 000 Ft értékű wellnessutalványt is kisorsoltak, ha valaki sikeresen kitöltötte a kapott tesztlapot.

Nagy örömünkre és a sikerre való tekintettel a kft. és annak vezetője, dr. Blasszauer Celia úgy döntött, hogy ezeket

Mi a boldogság titka?

Receptre nem lehet felírni. Varázsmondás sem létezik. Mindenkinek saját magának kell rátalálnia. Ennek ellenére van néhány közös pont, ami hozzájárul a boldogság eléréséhez:

- a közösség,
- a bizalom,
- az ismeret,
- a megbecsültség,
- az alkalmazkodás,
- az értékrend.

Ezzel kapcsolatban jó hírünk van: a nyugdíjasszervezetek rendelkeznek ezekkel a feltételekkel. Településeken, városokban, vármegyékben, szövetségekben ott vannak azok a klubok, egyesületek, amelyekre számítani, építeni lehet. Szükség van rájuk, és szükség van Rátok. Együtt, közösen könnyebb célt érünk, kiegyensúlyozottabbá, sikeresebbé, boldogabbá válunk.

*Meskó László elnök
Nyugdíjasok országos Szövetsége*



az egészségünkkel foglalkozó délutánokat rendszeressé teszi. Helyszín ezután is a NYOSZ székháza lesz, és ezentúl minden hónap harmadik csütörtökén 15 órai kezdettel foglalkozik egy, a közönséget legjobban foglalkoztató egészségügyi problémával, ezekre a témákra javaslatot is vár.

Az április 18-i összejövetel témája: „A reumatológiai problémák a mindennapokban: megelőzés és kezelés”.

Én eddig minden rendezvényen részt vettem, sokat tanultam már a kérdésekből is, és remélem, hogy egyre többen leszünk, akik rászánnak egy órát erre a programra.

Sok szeretettel várunk mindenkit, aki pedig nem tud részt venni a rendezvényen, de érdekli a téma, az megtalálhatja az eddigi előadásokat a YouTube-on.

Egészség Receptre: <https://www.youtube.com/watch?v=gIAw2vFxQz4>

HJ

Egyedül élő nők

A SZAKÉRTŐK SZERINT AZOK A NŐK, AKIK EGYEDÜLÁLLÓAK IDŐS KORUKBAN, ERŐSEBBEK ÉS BOLDOGABBAK, MINT AZOK, AKIK HÁZASOK

Csak mert nem élsz párkapcsolatban, még nem jelenti azt, hogy az életed következképpen rosszabb lenne. Sokan azt gondolják, hogy az egyedülálló emberek boldogtalanok, és folyamatosan arról álmodoznak, hogy rátalálnak az igazira.

Már gyerekkorunkban elhitték velünk, hogy egy tartós, erős párkapcsolat a kulcs a boldog élethez – különösen a nők számára. Ha pedig valaki, aki egyedül van, mégis boldognak mondja magát, arról vagy azt gondoljuk, hogy hazudik, vagy úgy ítéljük meg, hogy nem lehet túlságosan egészséges.

Valóban boldogtalanabbak azok az emberek, akik egyedülállóak, mint azok, akik párkapcsolatban élnek? Bella de Paulo szociológus szerint ez az állítás nem több, mint illúzió.

4 SZTEREOTÍPIA, AMIÉRT A SZOCIOLÓGUS SZERINT AZ EMBEREK FÉLNEK A MAGÁNYTÓL

1. Ezek az emberek nem találják meg a párjukat

Sokan úgy gondolják, hogy azoknak, akik egyedülállóak, nincs magánéletük, és folyamatosan arról álmodnak, hogy rátalálnak a lelki társukra. A szociológiai kutatások szerint azonban azok az emberek, akik nem találták meg a párjukat, gyakran már túl vannak egy hosszú távú kapcsolaton vagy házasságon, és egyszerűen nem voltak elégedettek azzal.

Érdekes módon az elvált férfiak nagyobb lelkesedést mutatnak az újraházasodás terén, mint a nők. Viszont azok a férfiak, akiknek nagyon jók a családi és baráti kapcsolataik, sokszor kezdettől fogva kevésbé vágnak a házasságra.

„Nem arról van szó, hogy csalódtunk volna a szerelemben, vagy arról, hogy félnénk a visszautasítástól. Ezeknek a sztereotípiáknak semmi közük nincs a dologhoz. Inkább arról van szó, hogy szeretünk egyedül lenni, és magunk eldönteni, mennyi kommunikációra van szükségünk” – mondja Bella de Paulo.

2. Szenvednek a magánytól

Az Egyesült Államokban elvégeztek egy tanulmányt, ami-ben arról kérdezték a résztvevőket, mennyire voltak boldogok egy nyolcéves periódus alatt. Azok, akik egyedülállóak voltak, majd házasságot kötöttek, nagyon boldogok voltak az esküvőt követő első évben. De egy év elteltével a legtöbben ugyanúgy érezték magukat, mint a házasságkötésük előtt. Ez természetesen csak azokban az esetekben volt igaz, ahol a felek nem voltak éppen válófélben.

De azok, akiknek az elvárásait nem teljesítette a házasság, nagyon boldogtalanok voltak. Miután azonban elváltak, és visszakapták a szabadságukat, újra jól érezték magukat a bőrükben.



3. A magányos embereknek sok az egészségügyi problémájuk

Azok közül, akik nem éltek házasságban vagy tartós párkapcsolatban, a megkérdezettek 81,6 százaléka úgy gondolta, hogy az egészségi állapota jó vagy kitűnő. Ez az arány a házasságban vagy párkapcsolatban élők esetében is hasonló volt. Vagyis a házasságnak nincs semmilyen hatása az egészségre vagy az életkedvre.

Ezek szerint az elképzelés, miszerint a magányos emberek egészségtelenebbek, valójában téves.

4. Az egyedülálló emberek önzők

Ez egy másik gyakori sztereotípiája. Ha egyedül élsz, valami baj van a jellemmeddel, és a magányosan töltött évek egoistává tették. E sztereotípiában a házasság megbízható barát, figyelmes rokon és felelősségteljes alkalmazottnak gondolják magukat, míg a szingliket önzőnek és maguknak valóknak tartják. A kutatások azonban kimutatták, hogy az egyedülálló emberek sokszor jobban odafigyelnek a szüleikre, és szorosabb kapcsolatot ápolnak a testvéreikkel.

A tanulmányok szerint az egyedülálló emberek gyakrabban sietnek barátaik és ismerőseik segítségére is. Vagyis, míg a házasságban élő emberek általában a házasságukra és a gyerekeikre irányítják a figyelmüket, az egyedülállók nyitottabbak a világ és más emberek felé.

Az, hogy valaki párkapcsolatban vagy egyedül szeretne élni, végső soron személyes választás kérdése. Az egyedül-lét csak akkor negatívum egy ember életében, ha az illető párkapcsolatra vágyik, de nem találja meg azt a személyt, akit igazán tudna szeretni. Ebben az esetben előfordulhat, hogy az egyedülálló ember valóban magányos, depressziós, irigyi azokat, akik kapcsolatban élnek, és alacsony önbecsüléssel rendelkezik.

Bár alapvetően arra lettünk teremtve, hogy növekedjünk és sokasodjunk, nem mindenkinek ugyanolyan fontos az életnek ez az aspektusa, és egyesek valóban boldogabbak lehetnek egyedül, mint egy másik ember mellett.

Minden embernek joga van úgy élni az életét, ahogy szeretné, és nem kell emiatt kevesebbnek éreznie magát másoknál. Ezért azok, akik szívesebben választják az egyedül-létet, minden további nélkül élvezhetik az általuk választott szabadságot és mindazt, amit ez az élet nyújthat nekik.

Alvás-ébrenlét ciklus zavar – természetes megoldás

Az általánostól eltérő munkarend és a tengerentúli utazások felboríthatják szervezetünk biológiai óráját. Azonban tudta, hogy a melatoninkiegészítéssel visszaállíthatja ezt az egyensúlyt?

Testünk biológiai „óráját” a nappalok és az éjszakák természetes váltakozása határozza meg. Amikor kint sötétedik, fáradtnak érezzük magunkat. Reggel pedig, ha világosodik, felébredünk. A www.telex.hu február 27-én megjelent cikke részletezi, hogy bizonyos külső tényezők miként tudják kibillenteni biológiai óránkat egyensúlyából, ezáltal alvászavarokat okozva.

Az egyik ilyen szempont a transzatlanti légi közlekedés, mely során több időzónát szelünk át, a napszakok váltakozásának hossza pedig nagymértékben terhelheti szervezetünket – attól függően, hogy keleti vagy nyugati irányban utazunk. Azok az emberek, akik éjszakai műszakban dolgoznak, és nappal pihenik ki munkahelyi fáradalmaikat, alvási problémákkal szembesülhetnek, mivel 24 órás biológiai ritmusuk felborul.

Melatonin – az alvashormon

A jó hír az, hogy a Melatonin megoldást nyújthat hagyományos altatószer alkalmazása nélkül. A melatonin egy természetes hormon, amelyet az agy tobozmirigyje állít elő az éjszaka beállta hatására. Ha a melatoninkiegészítést alkalmazza, segíthet helyreállítani a szervezet természetes alvás-ébrenlét ciklusát, így megkönnyítve az elalvást, ha kissé kibillen az egyensúlyából.

Természetes módja annak, hogyan csapjuk be szervezetünket

Mikor szervezetünk biológiai órája összezavarodik, például az éjszaka során mesterséges fénynek tesszük ki magunkat, holott szervezetünk általában a sötétséghez van hozzászokva, illetve mikor a légi közlekedés során hirtelen új időzónába érkezünk, mert rövid időn belül több ezer mérföldet tettünk meg. Ilyenkor a melatonin termelése felborul, és ez az oka annak, hogy nehezen tudunk elaludni.

A melatonin-szuplementáció ezért természetes módja annak, hogy „becsapjuk a szervezetünket”, hogy azt higgye, éjszaka van, még ha valójában nem is. Ezzel lényegében manipuláljuk a biológiai óránk mutatóit, hogy elvégezhessük a további szükséges feladatainkat a nap során.

Biztonságos és széles körben használt gyógyszer

A Bio-Melatonin 3 mg egy vény nélkül kapható gyógyszer, amelyet széles körben használnak azok az emberek, akik alvászavarok természetes megközelítését részesítik előnyben. A termék csökkenti az elalváshoz szükséges időt*, valamint enyhíti az általánostól eltérő munkarendben dolgozók és a jet lag okozta zavarok tüneteit is. Minden tablettát három milligramm melatonint tartalmaz.

* LEGALÁBB NAPI EGY MILLIGRAMM ADAGBAN BEVÉVE

Pharma Nord

Álmatlan éjszaka?

Bio-Melatonin 3mg vény nélkül kapható gyógyszer, váltott műszakból eredő alvászavar és utazási időeltolódásból eredő jetlag betegség esetén. Természetes segítség a pihentető alváshoz.



Bio-Melatonin 3 mg hatóanyag tartalmú vény nélkül kapható gyógyszer. Kapható a gyógyszertárakban.
www.pharmanord.hu.

Lezárás dátuma: 2024.04.16.

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.hu

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

Kilenc és fél évtized – kilencvenötön túl sem pihen a krónikás – több mint négyszáz novella a Sió-parti medinai fodrász tollából

Különös kulturális esemény kapcsán telt házzal köszöntötték a medinaiak kedvelt írójukat, az egykori fodrászt, Csizmadia Jánost. „A szorgalom bére” című újabb könyv megjelenésével a szervezők megbecsülésüket szeretnék volna kifejezni, mert a bölcsék tisztességet örökölnek.

A negyedik novelláskötet bemutatóján az alpolgármester köszöntője után a novellák íróját és annak írói munkásságát is méltatták. Csizmadia János rövid visszaemlékezése után négy novellarészlet hangzott el, majd a kötetek dedikálására is sor került.

Az író mesél

Az elmúlt években a kézirat digitalizálásában több családtag és medinai lakos is részt vett. A településünkön fellelhető helyi értékek felkutatása során került elő a több száz novellakézirat.

A könyvbemutató elhangzott, hogy az újabb kötet nem csupán múltbéli hagyaték. Mintegy közel 400 írásával hozzájárult a medinai írók elismert munkásságához, írásai településünk szellemi kulturális örökségének részét képezik.

A számos elismerésben részesült és több díszoklevéllel jutalmazott Csizmadia János írásában szereplő medinai emberek példaképpen mutatják be az életutak részét képező egységet, összetartozást és a feltétel nélküli szeretet megtartó és felépítő erejét, ami az élet nehézségeinek átvészeléséhez feltétlenül szükséges. A négy kötet lapjain több mint egy évszázad tárul fel.

Novellái megoldást kínálnak a modern világ és az emberiség által feltett kérdésekre. Lejegyzett írásában továbbviszi azokat a felbecsülhetetlen erkölcsi és emberi értékeket, amit szüleink, nagy- és dédszüleink elkezdtek, megadva nekünk a helyes úton való biztos járást, irányt, a folytatást. Továbbá számba veszik mind Medina és Medina-Szőlő-hegy, illetve a környék természeti és társadalmi valóságát és jellemzőit, a helység történelmi, társadalmi fejlődésének folyamatát. A kézzel lejegyzett írások az olvasót megismertetik a településünkön élő lakosok és azok felmenőinek életvitelével, szokásaival, nehézségeivel, múltjával, történelmével és társadalmi hierarchiájával.

Csizmadia János a Magyar Tisztelet Társasága által kiírt irodalmi pályázat különdíjasa. Könyvei több hazai konferencián méltón képviselte Medinát. Írói tevékenységét 2021-ben díszpolgári címmel jutalmazta meg településünk önkormányzata. Írásai emlékek, benyomások a múlttól, a paraszti társadalmakról és kultúráról, hétköznapokról, küzdelmekről, útkeresésekről, újkezdésekről. Írásban megfogalmazott gondolataival valódi gyöngyszemek, útmutatók és a mindenkori helyi társadalom térképrajzolója.



A negyedik novelláskötet bemutatóján a medinai könyvtárban

Csizmadia János, a régi idők krónikása, településünk jelenleg legbölcsebb lakosa és egyben bölcs tanácsadója, a történelem tanúja, értékhordozó és továbbadó. Élete bizonyosság a bátorságról, kitartásról, a mindent eltűrő és remélő szeretetről. Példamutató gondjai megoldásában, aki a gonosz napokban is ember maradt. Összetartó, szeretetteljes közösség tagja. Erkölcsi és emberi értékeket továbbvivő értékrend megtestesítője. Lejegyzett történetei kordokumentációként szolgálnak.

Új kötet dedikálása közben

Kilencvenötön túl sem pihen a krónikás, hiszen ma is sok gondolat jár a fejében, amit szeretne lejegyezni, így még ma is születnek írások.

„A küzdelmes éveket se feledjük, azokat is túl kellett élni. Megtanultunk dolgozni, megtanultuk az élet szeretetét és elődeink életének folytatását. A rosszba is belerázódtunk. A legtöbb írást én is a múltnak szentelem, hogy ne feledjük a sok-sok érthetetlen változást. Így nem feledjük, honnan jöttünk. Új emberek születnek, nagy távlatok. Új csodákat teremtem, egy új életet maga köré. Mulandó az élet. Az élet megy tovább.” (Előszó A szorgalom bére c. kötetből)

Azt kívánom, hogy még sokáig járjunk a medinai értékösvenyen.

*Tisztelettel,
Topánka-Révai Lilla Irén
köznevelődési szakember*

Nyolcvan év a fodrászüzletben

CSIZMADIA JÁNOS ÍRÁSA – NYUGDÍJASAN – HASZNOSAN C.
IRODALMI PÁLYÁZAT, 2022. 2. DÍJ

Az öregek mindennapi életével, gondjaival kellene kezdenem, én mégis a fiatalsággal kezdem. Mert aki nem volt fiatal, öreg sem tud lenni. Én a huszadik század első harmadából jöttem. Nagyon távolról, hosszú utat jártam be, megöregedtem, megkoptam, elfáradtam.

Sok mindent megértem, háborút, forradalmat, a rendszerek ilyen-olyan változásait. Nem a szerencsére bízom a sorsom, tudatosan vagy inkább ösztönösen tettem a dolgom. Anyámnak segitettem felnevelni a két öcsémet, mert apánkat elnyelte a háború. Talán sokaknak hihetetlen, hogy egy tizenhárom-tizennégy éves gyerek kis szakmai tudásával elkezd fodrászkodni. Na, nem kiváló tudással, csak nagy-nagy akarattal, mert élni kellett, akkor más lehetőség nem volt – a kenyér, a zsír, a cukor, a só, a dohány volt a valuta. Aztán lassan-lassan, mint mikor nehezen tavaszodik, kezdett kicsit fellélegezni az emberiség.

Ezerkilencszáznegyvennyolcban mestervizsgáztam, mester lettem. Ez volt az utolsó mestervizsga, mert Rákosiék betiltották, mint kispolgári csökevényt. Kezdték az életünk kicsit jobbra fordulni, mire a gondokból kevesebb lett, behívtak két évre katonának. Leszerelés után újakezdés, hamarosan sok munkám lett. Most már gondolhattam házasságra, gyerekeink lettek, és rengeteg munka. Néha gondok is tetőzték napjainkat, de küzdöttünk, hogy jobb legyen. Nem fáradtunk el az élet küzdelmeiben, mert öröm is cseppent bele – a sok munka, a családi gondoktól észre sem vettük, itt az öregség. Beköszöntött a nyugdíjas kor, vártuk – mégis olyan érzés volt, olyan kételkedés, mintha más világ más emberei lennénk. Nyugdíjas lettem. Igaz, hogy nem valami nagy nyugdíjat kaptam, így a nyugdíj mellett tovább dolgoztam. Sokszor elgondoltam, hogy s mint lesz, álmodtam is vele, álmodtam a nyugdíjas jövőt. Az üzletben a munkát négy, majd három napra szűkítettem.

Szabadidőmben szőlőt, gyümölcsöst telepítettem. Nagypám mezőgazdász volt, már gyerekkoromban megfertőzött ezzel a fázissal, szép, izgalmas szakmával. A falunk elég nagy szőlőkultúrával rendelkezik, majdnem mindenkinek van kisebb-nagyobb szőlője. Az üzletemben mindent alaposan megtárgyaltunk, a szőlőtelepítéstől a szüretig, sőt a borkészítésig, a tárolásig, a fajták jellegzetes tulajdonságáig mindent. Én nem egyszer, hanem minden évben átestem ezen a tanfolyamon. Régi vágyam volt egy kis szőlő, hát most telepítettem.

Nem lettem unatkozó nyugdíjas, aki szőlőt ültet és kerétkedik, az mindig talál elfoglaltságot és örömet. Egy idős szőlősgazda mondta nekem: – Jól csinálod, öcsém, mert aki szőlőt ültet, annak hosszú élete lesz, mint a sző-

lőnek. Tudós emberek mondják, a jó levegő, a rendszeres munka, na meg egy-egy pohár jó bor csodát művel.

Minden este, hazafelé jövet szedtem egy csokor mezei virágot, vittem haza a velem öregedő páromnak. Csókkal, öleléssel köszönte, szemében könnypára ragyogott, ami többet mondott minden szónál. Az öregek öröme is öröm, ma már drágák a napok, és rövidek az órák. Nem kutatják az élet hosszát, egyszer majd úgyis eljön a kegyetlen vége.

Minden jónak egyszer vége lesz, három műtéten estem át egy év alatt. Figyelmeztetett az élet kevesebb munkára, a szőlőt a fiaméknak adtam. A nyugdíjasok érdekszövetségének kilenc évig voltam az elnöke, amit átadtam a fiatalabb tagunknak. A műtétek után hamar gyógyultam, már kezdtem dolgozni a fodrászüzletben. A házunk első részében van az üzlet, így az otthonom volt a munkahelyem. Már a kertbe is kimentem, ezt-azt kapirgáltam, de egyszer elsötétedett előttem minden, összeestem. Az orvos cukorbetegséges vizsgálatra küldött, cukorbeteg lettem. Még egy teher, amivel az öregségen kívül élnem kell.

Régi vendégeim öregek, betegek, telefonáltak vagy üzentek: Ha tudsz, gyere, vágd le a hajam és borotválj meg! Nem tudták elhagyni a lakást, csak ott mertek mozogni, ahol kapaszkodni lehet, asztalba, székre vagy a falat fogva. A gondozónő mindennap benéz hozzájuk, a nagyvilág kívül marad. Na, még a postás, ha a nyugdíjat hozza, én meg heti rendszerességgel.

Míg vágom a haját vagy borotválom, mesélek a faluról, az ismerősökről, mi változott, amióta négy fal közé kényeszerült. Valósággal beköltöztetem hozzá az embereket, a falut, néha felvillan a kíváncsisága, ő is kérdez. Már nem egy roskatag öregember ül a széken, hanem olyan, aki még kíváncsi, akit még érdekel ez is, az is. Ha a munkával végeztem, marasztal: Ül le még! – Maradok. Nem hagyhatom cserben. Ő is mesélni kezd valami régi történetet, amire szívesen emlékezik, ami szép volt, ami neki kedves. Elköszönök. A kézszerításon érzem, kemény ember lehettem.

– Gyere a jövő héten is! – Megígérem. Egy pár nap, és a gondolatai bejárják a meséim útját – kicsit könnyebb a magány. Én megnyugodva megyek haza, egy kis vigaszt hagytam öreg barátomnál.

Én is a kilencvenharmadik évem útját járom, nem vagyok csodaember, mégis sokan megcsodálnak, megjegyzik: – Én szeretnék így mozogni ennyi idős korban! Én érzem ennek a kornak a súlyát, keservét, örömét, ezer emlékét hordom magamban. Mint kincset, szeretném az utókorra hagyni, mert lassan olyanok leszünk, mint a hold. Fogyunk, fogyunk – lassan sarlóvá, aztán a sarló is halványodik, majd eltűnik az is. Csak a sötétség marad.

Tényleg olyan puritán volt Kádár?

Kádáról az a kép él bennünk, hogy szerény ember volt, aki egyszerű ruhákban járt, kedvenc étele a káposztás cvekedli volt, és távol állt tőle Rákosi személyi kultusza és a politikusok fényűző élete. De vajon tényleg ennyire puritán, kisigényű ember volt?

Kádárt a kultusz látszólagos hiánya különböztette meg elődjétől és kommunista diktátor társaitól, és ez tette őt elfogadhatóvá a magyar átlagemberek számára. Nem voltak allűrjei, nem alakult ki körülötte olyan személyi kultusz, mint Rákosi körül. Szerényen élt, akár egy átlagember. Legalábbis ez a kép él róla. Pontosabban ezt a képet alakította ki magáról ő és a környezete. Valójában messze az átlag feletti színvonalon élt a szerénység álcája mögött.

Villa a Rózsadombon

A Kádár házaspár egy Cserje utcai villában élt a Rózsadombon, ott, ahol a magyar pártvezetők többsége is. A villát nem neki építették, hanem egy Vértess István nevű gyárigazgatótól vették el egy útlevéért cserébe, amivel elhagyhatta az országot. A ház, ahová 1948 végén az akkori belügyminiszter Kádár beköltözött, meglehetősen egyszerűnek és jellegtelennek hatott a környékbeli házakhoz képest. Kádár először édesanyjával, majd feleségével, Tamáska Máriával lakott a kétszintes, 173 négyzetméteres házban, aminek a földszinti négy szobáját használta a házaspár. Az alagsorban lakott a házvezetőnő és a kormányőrök. Amikor Kádár beköltözött, megszerezte magának a telke alatti és fe-



letti parcellákat is, így gyakorlatilag szomszédai sem voltak. Volt viszont kutyájuk és baromfiudvaruk, amit a pártvezér mindig szívesen mutogatott a vendégeinek. Tényleg kuriózumnak számított a rózsadombi baromfiudvar!

A villát a házaspár a két háború közötti neobarokk bútorkal rendezte be. Ezek egy részét Kádárék biztosan nem üzletekben vásárolták, hanem a párt raktáraiban választották ki maguknak. Hasonló gondossággal és jó ízléssel gyűjtötték a kortárs festményeket is. A szerény pártvezető házában Rippl-Rónai, Derkovits, Dési Huber István és Czöbel Béla képei lógtak a falon, sőt volt egy számozott Picasso-nyomatuk is. Meglepő viszont, hogy a sok festmény között nem szerepelt egyetlen Marx-, Engels- vagy Lenin-arckép sem...

Annak ellenére, hogy Kádár azt a képet alakította ki magáról, hogy egyszerű munkásember volt, aki az idegen szavakat rosszul ejtette ki a beszédeiben, elképesztően nagy könyvtára volt, imádott olvasni, és nagyon is tudatosan képezte magát. Bár valóban iskolázatlan volt, tudása jóval összetettebb, széleskörűbb volt az átlagembernél. Kedvenc könyveként mindig a Švejk-et emlegette, de szívesen olvasott Illyéstől és állítólag a Háború és békét is ötször olvasta. Nem gondolnánk, de a Biblia is visszatérő olvasmánya volt, és több példányt is tartott belőle a polcán.

A házaspár vagyona

A párt első titkárának természetesen kiemelkedő jövedelme volt, ami nyolc-tízszere volt az átlagbéreknél. Amikor 1951-ben bebörtönözték, mindent elveszített: lakását, vagyontárgyait, ám rehabilitálása után nem sokkal visszakapta a Cserje utcai villát, kapott berendezési tárgyakat, könyvtárat, és tízhavi miniszteri bért kompenzációként.

A Kádár-rendszer éveiben a házaspár jövedelme folyamatosan emelkedett. Kádár János mint az ország első embere mindvégig a legmagasabb bért kapta. Felesége is dolgozott, az ő fizetése is fokozatosan emelkedett, és rendszeresen ré-

szesült jutalomban „jó munkája eredményeként”. Összeségében tehát nem volt még egy házaspár a korban, amelyik hivatalosan ennyit kereshetett volna, mint ők. Emellett Kádár minden évben jelentős honoráriumokat vehetett fel, amelyet a nagy példányszámban megjelenő könyvei után kapott. Keresetük egy részét ingóságokba fektették, egy másik részét viszont bankban őrizték. Az első titkár halálakor majdnem kétfélmillió forint megtakarításuk volt. Ez nem kevés pénz, ám mégis valószínűtlenül alacsony összeg ahhoz képest, hogy szinte semmire nem kellett költeniük. Feltehetően jóval magasabb színvonalon éltek, mint azt a környezetük gondolta. A házaspár saját ingatlanl nem rendelkezett, viszont az értékes vagyontárgyakat ők is gyűjtötték: festményeket, bútorokat és fegyvereket. A ház bútortárána értéke Kádár feleségének halálakor majdnem kétfélmillió forint volt, a festmények összértéke pedig szintén ennyi. Továbbá a hagyatékban fennmaradt 31 darab vadászfegyver és 50 vadásztőr is. A fenti tárgyak, festmények egy részét a párt első titkára ajándékba kapta, ám jó részét maga vásárolta.

És ha már a puritánság kontra luxusnál tartunk: Kádár Jánosné Rotschild Klára szalonjának rendszeres vendége volt, és a rangosabb rendezvényekre rendszerint új ruhát csináltatott magának. Az első titkár sem a Corvin Áruházban vásárolta a híresen „egyszerű” sötétszürke öltönyeit, hanem elment a kor legelegánsabb férfiszalonjába, amit akkoriban úgy hívtak, hogy Honvédelmi Minisztérium Szabósága, és itt újította fel a ruhatárát.

Kádár szórakozik

Kádár rendkívül tudatosan alakította ki a napirendjét és a szokásait is. Rendszerint tízre járt dolgozni a hét hat napján (akkoriban még nem volt szabad szombat), és este hatig dolgozott. Miután beérkezett a pártszékházba, tett egy sétát az épületben, és mindenkihez bekopogott, belement, megkérdezte, mi újság. A közvetlen munkatársai csak úgy emlegették magukat, hogy ők a Vasbrigád, akik a szigorú pártvezér mellett dolgoznak. Az elnevezés utal arra, hogy Kádárt szigorú embernek tartották, de szerették. Ahogy Aczél György fogalmazott: „Gondos, emberi dolgokat számon tartó, de az embereket magához közel nem engedő vezető volt.” A szigorú első titkár néha azonban megpihent és szórakozott. Például rendszeresen ellátogatott a Hungarofilm és a Filmigazgatóság Báthory utcai épületébe mozizni. Többnyire amerikai filmeket vetítettek neki szinkrontolmácsolás mellett. A mozizás az évek során a péntek délutánjainak fontos kikapcsolódásává vált. Orvosi utasításra kezdett el úszni, és 1973 után már hetente kétszer is ellátogatott a pártfőiskola Ajtósi Dürer sori sporttelepének uszodájába.

Az első titkár köztudottan szerette a focit, fiatalabb korában maga is focizott. Kádár rendszeresen feltűnt a focimeccseken, és sohasem rejtette véka alá, hogy hű maradt a gyökereihez, és továbbra is egy munkáscsapatnak, a Vasasnak szurkol. A másik közismert hobbija a sakkozás volt.



Gyakran mutatkozott sakkozók körében, eljárt sakkversenyekre, részt vett a Sakkszövetség ülésein.

Kádár vadászik

Kádár még a negyvenes években kezdett el vadászni, és 1963-ban döntött a pártvezetők elit klubja, az Egyetértés Vadásztársaság megalakításáról, amivel a háború előtti társasági életet támasztotta fel, ami ekkor már a nyilvánosság teljes kizárásával zajlott. Űn. elsődleges vadvédelmi területeket jelöltek ki a társaságnak (Gemencen, Gyulajon, Telkiben, Lovasberényben, Visegrádon), ahová hétköznapi állampolgár nem léphetett be. A pártvezetőknek sokszor kevés idejük jutott csak egy-egy vadászatra, így a hivatásos vadászok igyekeztek ilyenkor is minél több és nagyobb vadat felhajtani nekik. A kádári években a PB-tagok és miniszterek körében szinte elvárásá vált a vadásztársasági tagság, a részvétel a hétvégi „csapatépítő tréningeken”. A többnapos vadászatok közös vacsorákba, kártyázásokba, ivászatokba torkollottak. Mivel Kádár visszafogottabban, tartózkodóbban viselkedett, bárhol is jelent meg, ha ő jelen volt a vadászatokon, rendszerint fegyelmezettebben folyt a mulatozás.

A vadászatok alkalmával általában a Gundel Étterem személyzete szolgálta fel a vacsorát. A menü szerény volt: fácánleves, pörkölt, Kádár Jánosnak kelkáposzta és a kedvenc káposztás cvekedli. Ez utóbbit a legfinomabb ételek mellett is mindig felszolgálták köretként, amit nem illett nem szeretni... Az első titkár a száraz fehér bort szerette, és mértékkel ivott, bár jól bírta az alkoholt, és lépést tudott tartani a szovjet elvtársakkal is.

Forrás: <https://torimaskepp.blog.hu>



