

GENERÁCIÓNK

XXII. évfolyam, 5. szám

Ára: 400 Ft



SIMON GÁBOR

NYUGDÍJAS PROGRAMOK RÁDIÓS
SZERKESZTŐJE, MŰSORVEZETŐJE

NYOSZ-hírek

Aktív Magyarország
konferencia
Szolnokon.ú



10. oldal

NYOSZ-hírek

Régiós vers-
és prózamondó
verseny békéscsabán



14. oldal

NYOSZ-hírek

A hajdúböszörményi
Aranykor Nyugdíjas-
egyesület
programjaiból



16. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

XII.Országos Nyugdíjas Fesztivál

KEDVES NYUGDÍJAS TÁRSAK!

Indul a XII. Országos Nyugdíjas Fesztivál szervezése. Az előzetesen Balatonfüredre tervezett programunk helyszínét módosítanunk kellett, mert a füredi szabadidő központ bérleti díja nagyon magas, melynek 50%-át foglalóként már át kellett volna utalnunk. Mivel a szeptemberi kilátásaink még távoliak, tehát ezt a kockázatot felelősen nem lehetett bevállalni.

Minden kortársunkat, közösségeket, művészeti csoportokat, egyéni érdeklődőket, baráti társaságokat szeretettel várunk a XII. Országos Nyugdíjas Fesztivál rendezvényeire. Sátoraljaújhelyre 2024.09.26.–2024.09.29. között.

Helyszín: Rákóczi Hotel: Sátoraljaújhely, V. István király útja 123.

Azért döntöttünk a Sátoraljaújhelyi helyszín mellett, mert kissé a régi csillebérci hangulatot idézi, és egyszerre biztosít számunkra rendezvényhelyszínt, szállást, saját-konyhás étkeztetést, büfét és egyéb szabadidős helyszíneket, mindezt kedvező áron.

A Zemplén Magyarország északkeleti szegletében egy igazi gyöngyszem. Izgalmas úticéllá adódik itt össze a természet, az impozáns várak és kastélyok, a kulturális programok, a Bodrog és a Hernád vízi élete és az UNESCO világörökségéhez tartozó történelmi Tokaj- hegyaljai borvidék. A rengeteg túralehetőség mellett az Országos Kéktúra kezdő vagy utolsó szakaszai is itt húzódnak.

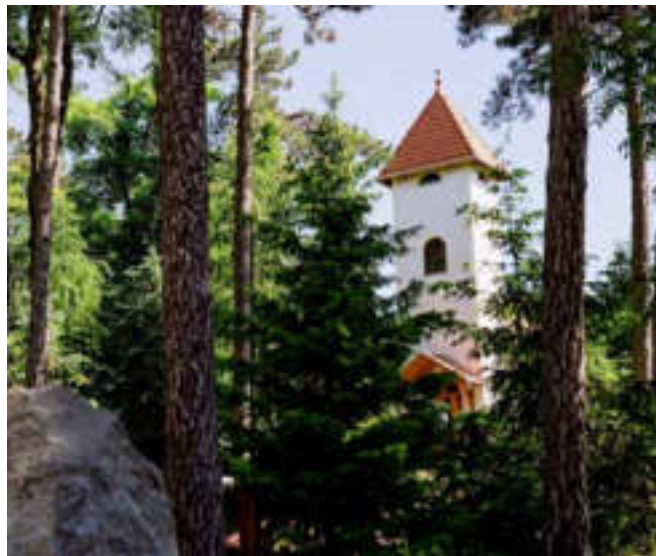
Tervezett programok:

– **Szeptember 26-án, „Nulladik” nap:** érkezés, a szállást már 10 órától lehet elfoglalni és ismerkedni a környék nevezetességeivel.

– **Szeptember 27-én, 10:00-17:00 óráig**

XII. Országos Dalköri Fesztivál (A Sátoraljaújhelyi Rákóczi Hotel Sportcsarnokában). A rendezvényre nyugdíjas dalkörök, népdalcsoportok, kórusok és nosztalgia dalkörök jelentkezését várjuk. Nevezési díj: 700.- Ft/fő. Nevezési lap a Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek szövetsége honlapján (www.bekesnyugdijasok.hu) elérhető vagy igényelhető a bmnyesz@gmail.com e-mail címen. Vendégeinknek a részvételi díj: 700.- Ft/fő. A fellépő csoportokat szakértő zsűri minősíti. Külön értékeli a népdalkörök és a nosztalgia dalosok versenyét.

A NYOSZ, a szövetség „Lépésről-lépésre az egészségért” program keretében minden napra különleges eseményt szervez a gyalogló klubok számára. A rendezvény utolsó napján pedig valamennyien átsétálunk a Sátoraljaújhely határában található 700 méter hosszú függőhídon, amely a Szár-hegyet köti össze a Vár-heggyel.



Arany, ezüst és bronz minősítést kapnak, továbbá ajándéktárgyak és oklevél lesz a jutalmuk.

Az est kiemelt programjaként, szervezeteink felkérésére lehetőséget biztosítunk az országban működő nyugdíjas zenekaroknak a bemutatkozásra, hagyományaink ápolására. A rendezők célja a közösségépítés és az önfeledt szórakozás. Nevezési díj: 700.- Ft/fő. Vendégeinknek a részvételi díj: 700.- Ft/fő.

– **Szeptember 28-án, 10:00-15:00 óráig Országos Idősek Világnapja. Ünnepi műsor.**

Köszöntők hangzanak el. Ebből az alkalomból szeretnénk külön köszönetet mondani azoknak az önkénteseinknek, egyesületi és klubvezetőinknek, akik nap, mint nap segítségünkre vannak, együttműködnek velünk abban, hogy nyugdíjasaink minél szebb, aktív időskort éljenek meg.

Az országos szövetség kitüntetését vehetik át több évtizedes munkájuk elismeréseként.

– **15:00 órától a szabadterén sport, szabadidős és rekreációs programok.**

Este: zenés-táncos mulatság.

– **Szeptember 29-én, a környék nevezetességeinek megtekintése (Tokaj és környéke), hazautazás.** Külön kérésre a szállodát lehetőségünk van 17:00 óráig elhagyni, tehát erre a napra is szervezhetünk programot.

Aki több napot szeretne még maradni, erre is van lehetőség, ezt e-mailben szíveskedjenek jelezni.

A többnapos rendezvénysorozat koordinátora: Szrenka Pálné, a NYOSZ alelnöke, a Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetségének elnöke, akit a bmnyesz@gmail.com e-mail címen vagy a 0630/209-17-05-ös és a 0630/349-37-89-es telefonszámon lehet elérni.

TARTALOM

Nem dőlhetsz hátra.....	3
Nyugdíjas programok rádiós szerkesztője, műsorvezetője.....	4
„Szerencsés sorsú generációk”.....	6
Az irodalmi pályázat 2023 eredménye.....	8
„Tavaszköszöntő” a Csaba Parkban.....	9
Aktív Magyarország-konferencia Szolnokon.....	10
Dancs István.....	11
Tisztújító közgyűlés Szabolcsban.....	12
Szavalóversenyeken jártunk.....	13
Régiós vers- és prózamondó verseny Békéscsabán.....	14
Egy csodálatos nap.....	15
A hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület programjaiból.....	16
A Nyírségből jelentjük.....	17
A röplabda szerelmesei – 70 felett.....	18
Szabolcsi kastélytúrán.....	19
Nyár a növénygondozásban.....	20
ÉLMÉNY-beszámoló.....	22
„Szigetelés”.....	23
Az újraélesztésről.....	24
Jó hír az éjszakai hűtőnyitogatóknak: nem hatásos diéta, ha este nem eszünk.....	25
Napjaink nagyszülője nem öszhajú és szenilis, hanem épp karriert épít, és kamaszt nevel.....	26
A fesztiválok fesztiválja – Woodstock története és üzenete.....	28
Magyarország és az EU kapcsolatának kronológiája.....	30
IMPOSZTOR.....	31

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

Nem dőlhetsz hátra...

Egy nagyrendezvény forgatagában „megtámadtak” páran a kortársaim közül. Ez adta az inspirációt a mostani lapindítómhoz.

A hetvenkedő nyugdíjasok – jobbára férfemberek – felháborodva mesélték el, hogy a napokban a településük önkormányzata meghívta őket egy nyugdíjas összejövetelre (mikor máskor, ha nem választások előtt?), ahol a szokásos pörkölt mellé asszonykórusokat kínáltak programként nekik! Nekik! Akik a woodstocki hangulaton nevelődtek, életük meghatározó zenei ikonjai Jimi Hendrix, Joe Cocker meg Santana voltak, és az asszonykórus olyan messze áll az ő nyugdíjas identitásuktól, mint az a bizonyos Makó... Igaz, a fejkendő még kelendő náluk, de jobbára csak a motorozáshoz, a bukósisak alá veszik fel, izzadság ellen.

Szóval a panaszuk lényege: senki ne akarja az ő kulturális fogyasztásukat nép-nemzeti hagyományápolás címén korlátozni, sőt, kívánatosnak tartják a saját korcsoportjuk számossága okán is az ő igényeik tiszteletben tartását.

Hajlamos vagyok elfogadni az érveiket. És persze keresem a helyzet mögött húzódo okokat és megoldásokat.

Azt gondolom, hogy a kultúrafogyasztásunk meghatározója régóta, még ma is, az aczéli hármás felosztás, ti. a támogatott, türt, tiltott kategóriák berögzülése. Történelmünk elmúlt pár tíz évében a nemzeti, hagyományápoló elkötelezettség támogatásának következménye az lett, hogy a kulturális örökségünk beköltözött mindennapi életünkbe, és ott szinte egyedüli értéké vált. És hol máshol jelent meg ez vegytisztán, mint azok körében, akik még primér ismerői ezeknek a hagyományoknak: az időseknek.

És emellett a támogatott tartalom mellett ott volt – és van! – a türt, esetleg tiltott „soron”, a hajdani Woodstock laza erkölcsűnek, liberálisnak kikiáltott kulturális sokszínűsége, amely mára nem is tudott szervesen, szervezeten megjelenni a kultúrafogyasztók körében.

De ez nem azt jelenti, hogy nincs jelen! Sőt. Mivel egy olyan korcsoport körében van jelen ez a kultúra, amelyik nagy létszámú, viszont az éltebbek aránya a nyugdíjas generációban egyre csökken, felhangosodhatnak a nem hagyományos nyugdíjaskultúra-fogyasztói hangok, teret követelve maguknak.

De sajnós, kedves új hangú nyugdíjas társaim, nincs túl jó hírem számotokra. Nem dőlhetek hátra! Az egész életetek a madáchi küzdelem hangulatában zajlott. Mivel mindenhol, mindig sokan voltak, küzdenetek kellett az óvodai helyekért, 45 fős iskolai osztályokban tanultatok, harc folyt a jó munkahelyekért, és sorolhatnám. Nos, ez a küzdelem, most, nyugdíjas korban sem ért véget! Ha a kulturális identitásotok fontos számotokra, meg kell szerveznetek magatok számára ezt a közeget. Ahogy a mai hagyományápolók tették, csak nekik tán könnyebb volt, mert kedvezett hozzá a társadalmi-politikai klíma. Vagyis ti nem nulláról kezdtetek, hanem mínusz egyről.

De a feladat – ha fontos számotokra – a tiétek! Nem oldja meg helyettetek senki!

Hajrá!

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

Nyugdíjas programok rádiós szerkesztője, műsorvezetője

Az idősödő generáció életének egyik meghatározó kísérője a rádió, valamint a rádióműsorok koronként történő fejlődése és ennek értékelése. Kezdtük valamikor azzal, hogy az ötvenes években a családok elfogadott programja volt a Szabó család életének néprádió történő, közös meghallgatása, majd folytatódott azokkal a könnyűzenei műsorokkal, amelyeken keresztül először tört be az életünkbe a nyugat világa. Napjaink rádió programjainak széles választéka és az online rendszerek elterjedése kitágította a világot, ahol van internet, ott bármi hallgatható és nyomon követhető.

Erről a szélesre nyílt világról és az rádiózásról beszélgetünk Simon Gáborral, a PANNÓNIA RÁDIÓ adásainak szerkesztő, műsorvezetőjével.

Amennyit röviden kellene magadról elmondani, mi volna az?

Közösségi ember vagyok és voltam egész életemben. Ami azt jelenti, olyan dolgokat szeretek csinálni, amivel segíthetek embertársaimnak. Ezt az elvet képviseltük akkor is, amikor létre hoztuk a Pécs rádiót, a Pannónia rádió elődjét, hogy legyen egy mindenki számára elérhető közösségi média, ami szórakoztat, és ha kell tanácsokat ad az életvitelünket illetően. A korlátlan elérhetőség pedig azt jelenti, hogy web rádióként működünk, ezért ahol internet van, ott jelen lehetünk az emberek életében.

Hallgathatók vagyunk szerte a világban, Németországtól az Egyesült Államokig. És ez a jelenlét ma már nem csak a passzív hallhatóságot jelenti, hanem azt is, hogy bárki ezekből az országokból aktívan bekapcsolódhat a műsorunkba, elmondhatja a véleményét, kérdéseket tehet fel



a Facebook-oldalomon. Ami: <https://www.facebook.com/gabor.simon.3572>

Honnan ered a zenei műsorok szerkesztése iránti elkötelezettséged?

A zene iránti vonzódásom már fiatalkoromban kialakult, köszönhető ez Lámer Emilnek – aki egykor a Color együttes szólógitárosa volt – és akivel egy udvarban laktunk. Aztán kialakult bennem egy olyan igény, hogy szerettem volna ezt másoknak is átadni. Éppen ötven éve van annak, hogy DJ. lettem, és klubokban, egyéb nyilvános helyeken a hivatalos elnevezés szerint zenei lemez bemutatókat, vagyis diszkókat tartottam. Tulajdonképpen ezt a szenvedélyemet folytatom napjainkban is, de már a rádió segítségével.

Mit kell ahhoz, hogy ilyen emberek iránti elkötelezettsége legyen valakinek?

Mielőtt erre a kérdésre válaszolnék, elmondanám életem útját. Miskolcon születtem, de már Debrecenben jártam iskolába és orvosi műszerész szakmát szereztem, ami meglehetősen érdekes munka, és nagy precizitást igényel. De később az élet egyéb kihívásai kapcsán ettől a szakmától eltávolodtam, és világítástechnikai területen ténykedtem. Ez újabb kihívást adott számomra, amit nagy örömmel végeztem. Legyen az a tervezés és kivitelezés, figyelembe véve a funkcionális szabályokat a különféle feladatok megoldásában, pl. egy áruház világítása, egy szálloda, vagy irodai komplexum. Többek között a Mammot 1 világításának kialakításában is közreműködtem, ami nem volt egyszerű feladat.

Ezekben az időben az Olaszországban gyártott világítástechnikai eszközökkel dolgoztunk (TARGETTI), ezért egy időre másodikká lettem Olaszországban. Itt tanulmányozhattam az olasz világítótestek felhasználásának különleges le-

hetőségeit és ezért értékes gyakorlati tapasztalatokat szereztem, amit itthon a munkám során jól tudtam hasznosítani.

Ezt a korszakomat váltotta fel a keletről származó világítótestek forgalmazása, ami azt jelentette, hogy Törökországból szállítottunk lámpatesteket. Néhány évig ez jól is működött, de amikor beindult az olcsó kínai piac, akkor váltani kellett.

Törökországi tartózkodásom alatt megtapasztaltam, hogy az ország egy hatalmas, folyamatosan fejlődő ipari hatalom. Sok török terméket hoztunk Magyarországra, de miután a kínai áruk eluralták a piacot, a török áruk már nem lehettek versenyképesek. Szükségből ezért újra váltanom kellett.

A kiút keresés során azon kezdtem el gondolkodni, hogy keresni kellene olyan dolgokat, amelyek még nincs nekik, de jól eladható termék lehet. Ekkor jött az ötlet, hogy a magyarországi start lap példájára szerkesztünk egy olyan információs oldalt, amelyben gazdasági kapcsolatokat lehet létesíteni, vállalkozói partnereket lehet találni és összehozni őket egymással. Ennek a magyar alapítású, de isztambuli cégnek voltam évekig a vezetője, ahol a gazdasági élet vezetőivel nagyon széles és jó kapcsolatrendszert sikerült kialakítanunk, ami nem csak az országon belül működött.

Többek között jelentősen segítettük a magyar–török gazdasági kapcsolat fejlődését, és hoztunk haza olyan cégeket, amelyek napjainkban is jól együttműködnek. Végül a jól kialakított török kapcsolataimnak köszönhetően azt, hogy ma az acélvázaz házak magyarországi értékesítésével foglalkozom.

Mikor kezdtetek el a rádiózással foglalkozni?

Azt követően, hogy az isztambuli cégben befejeződött a megbízásom és hazajöttem Magyarországra merült fel az a kérdés, hogy újra szeretnék foglalkozni a zenei élettel, és elsősorban az idősebb korosztály zenéinek felélesztésével a kulturált zene hallgatást és ismeretterjesztést céloznám meg.

Így született meg a Stúdió 35 nevű program, amelyben a 60-as, és a 70-80-90 es évek slágereinek a felidézésével elsődlegesen a senior korosztályt célozta meg. Azt azért tudni kell, hogy a 35 számmal nem volt szándékunk korba behatárolni a hallgatóinkat, már a kezdetektől szeretettel vártuk a fiatal korosztályt is, akik nemcsak az illető zenekar, vagy művész zenei stílusát ismerhette meg, hanem a zenekarral kapcsolatos fontosabb egyéb más információkat is kapott.

A műsorban nélkülözhetetlen, hogy ne beszéljek az együttesről, múltjáról, jelenéről, ezért ez egyben egyfajta ismeretterjesztő műsor is. A fiataloknak ezek az ismeretek az újdonság erejével hathatnak, míg az időseknél a régi emlékeket idézik fel.

Van más műsorod is, amivel megszólítod az idős korosztályt?

Nagyon sok hallgatója van a Nyughatatlan Nyugdíjas című adásomnak. Ebben az időseket érintő, ezért érdeklő kérdéseket dolgozzuk fel. Nagyon sok olyan élethelyzet van az idős társadalomban, amit nehéz megélni, vagy az egyéni körülmények miatt nehezen dolgozhatók fel. Napjainkra ebben a programban egy olyan hallgatói kör alakult ki, ahol ösztönösen meg merik osztani a félelmeiket, nehézségeiket és próbálunk közösen válaszokat adni a megoldásukra.



Egyébként az elmúlt évek rádiózási tapasztalatai alapján azt látom, hogy sokan egy bizonyos kor után jönnek rá arra, hogy ebben a korban is van értelme az életüknek és szeretnének megtudni azt, hogyan és hol tudnának bepótolni az elmulasztott éveiket. Így a hallgatóink körében egy nagyon interaktív közösség alakult ki, szinte a személyes találkozásuktól függetlenül egyfajta baráti körre vált, ahol a magán életük rejtett kérdéseit is hajlandóak a közösséggel megosztani. Ennek sikerei kacsán igényként merült fel a személyes találkozások kérdése és tartunk zárt körű nosztalgiaesteket, amelyen a rádió törzshallgatói vesznek részt és beszélgetnek egymással.

Mit lehet tudni arról, hogy milyen a hallgatottságotok?

Vannak felmérések, amelyek azt igazolják, hogy az egyes műsorokat több ezren követik. A hallgatói táborunk úgy alakult ki, hogy az idősök egymásnak adták át az információt a rádió működéséről és az elérhetőségéről. Korban nincsenek határok, tudok olyan hallgatóinkról, aki már el-
múlt 90 éves.

Itt a határt csak az korlátozza, hogy rendelkezik-e az illető számítógépes ismerettel, illetve megfelelő informatikai eszközökkel. Én már nagyon régen szorgalmazom azt, hogy meg kell szervezni az idősök alapfokú informatikai oktatását, de sajnos sok esetben találok ostoba, elutasító válaszokkal.

Nemrégiben volt olyan megkeresés, hogy az ország más városaiban is szeretnének hasonló rendszerben Stúdió 35 klubot és találkozásokat indítani. Mi nem vagyunk el-
lence, de vannak feltételeink, amelyeket meghatároztunk. Elsődlegesen az, hogy zárt klubrendszerben működjenek, ahol a zene, és az időseket érintő napi információk feldolgozása kerüljön előtérbe.

Végül hol vagytok megtalálhatók?

<https://pannoniaradio.hu>
Szlogenünk: Pannónia Rádió Dallam a Világnak!
Demeter Ferenc

„Szerencsés sorsú generációk”

PÁROS INTERJÚ A NYUGDÍJASOK ORSZÁGOS VIZSGÁLATÁNAK TÁRSADALMI KÖVETKEZTETÉSEIRŐL

Generációnk magazin: Világszerte aggodalommal szemléljük az idősök növekvő számával járó új kihívásokat, amelyeknek a korábban kialakult idősgondozó rendszerek egyre kevésbé képesek megfelelni. Az Önök vizsgálatai országos érdeklődést keltettek, mert bepillantást nyújtottak a hazai nyugdíjasok életminőségének valóságos viszonyaiba. Milyen szakmai indítékai voltak az életminőség kutatásuknak?

Rozsnyai Katalin: Gyulai vagyok, pszichológus és korábban a gyulai egészségügyi főiskolán tanítottam, ahol 2002 óta működik a Nyugdíjasok Akadémiája. Természetes volt, hogy érdekelt az ő életük. Az életminőség olyan több tényezős és több dimenziós folyamat, amelyet egymással összefüggő biológiai, pszichológiai és szociológiai változások határoznak meg. Tartós, változó és egyéni elemek formálják. Ezek a tényezők külön-külön is vizsgálhatóak, de valóságos képet csakis egy komplex vizsgálat adhat az idősök világáról. Ezért kezdtem el a gyulai kutatást, amelynek mentora a Pécsi Egyetem egykori rektora, Tóth József professzor volt.

Köteles Lajos: Az említett vizsgálatból nem csak egy színvonalas doktori értekezés született, hanem olyan új tudományos eredmény is, mint az egyéni életműködési modellel létrehozása, amellyel nemcsak követhetőek és magyarázhatóak a bekövetkezett események, de előre jelezhetővé válik a külső körülmények átalakulása nyomán az egyénre ható változások milyensége is. Ez a komplex megközelítés vált a Békés megyei nyugdíjasai által 2015-ben kezdeményezett megyei nyugdíjas vizsgálat alapjává is, amelyet ketten csináltunk végig, a kérdőívek kialakításától a különféle elemzéseikig.

Gm: Úgy tudom, hogy a NYOSZ ekkor figyelt fel a megyei kutatásra – melyek voltak annak legfontosabb eredményei?

KL: Nemcsak az volt sokkoló, hogy milyen rossz az itt élő nyugdíjasok anyagi helyzete – azt tudni lehetett, hogy „a szegénység falura költözött” (Ferge Zsuzsa). Új ismereteket hozott a társadalmi környezet település típusonkénti eltéréseinek feltárása, a „belső válságkörzetek” körül határolása és a nyugdíjas társadalom életminőség szerinti rétegződésének bemutatása is. Mindezeket egy alternatív megyegyűlésen is ismertettük az érdeklődőkkel.

RK: Fontos volt annak a felismerése is, hogy a nyugdíjaskor alapvetően a korábbi élethelyzetekhez kötődik, de a mindenkinél bekövetkező életesemények sok olyan új kihívást teremtenek, amelyekre senki sincs felkészülve, ezért gyakoriak a lelki válsághelyzetek. Ekkor derült ki, hogy mennyire nem készült fel a mindenkorai magyar politika és



társadalom az elkerülhetetlen változások bekövetkezésére és kezelésére, amelyhez egy időspolitikai paradigma váltásra lenne szükség.

Gm: A nyugdíjasok országos életminőség vizsgálata már szélesebb nyilvánosság előtt zajlott és sok részlete ismertté vált. Mi volt az Önök számára a legnagyobb kihívás?

RK: Magyarországon már korábban is voltak jelentős életminőség kutatások (például a Hungarostudy reprezentatív felmérései) de ezek elsősorban az egészséghez és más élethelyzetekhez kapcsolódtak. A mi kutatásunk célja az idős társadalom életviszonyainak komplex feltárása volt, ami multidiszciplináris megközelítést igényelt. A NYOSZ szervezeteinek közreműködésével az ország minden megyéjéből és Budapestről sikerült 5482 értékelhető kérdőívet összegyűjteni és feldolgozni. Sajnálatos, hogy a tanyákra, a társadalom peremén élőkhez és a cigánysághoz nem tudtunk eljutni. Figyelembe véve, hogy állami támogatást nem kaptunk, ez a vállalkozás a maga nemében mégis példátlanul sikeres civil kezdeményezésnek tekinthető. Az összegyűjtött hatalmas anyag alkalmas volt arra, hogy megismerhetővé váljanak a nyugdíjas társadalom mélyében zajló változások és előre jelezhetővé legyenek a jövő új kihívásai is. Kár, hogy az összegzés megjelentetésére és a hiányzó rész kutatásokra már nem jutott pénz.

Gm: Számos publikációban és előadásban ismertették az izgalmas részeredményeket és ezek alátámasztják azt a korábbi feltevést, hogy új alternatívát kell kialakítani az időspolitikában. Hogyan rangsorolnák a tennivalókat, és mit javasolnak a gondok megoldására?

K: Az állami egészségügyi rendszer leépülése mára bebizonyította, hogy a magyar társadalom valamennyi tagját (és különösen a mindenkorai idős korosztályt) előbb-utóbb személyesen is érintő legfontosabb probléma az egészségügyi ellátás rohamosan romló állapota. Míg korábban az egészségügy még a negyedik-ötödik volt a probléma rangsorban, már 2016-ban az első helyre került (Eurobarométer). A hatékonyság hiánya miatt a jelentős infrastrukturális befektetések sem teremtenek hosszú távú megoldást – az ellehetetlenülő egészségügyből már több ezer orvos és ápoló hiányzik. A rendszer fenntartásához egyre több pénzre lenne szükség, miközben az elmúlt években ennek az ellenkezője történt, hatalmas összegeket vontak ki és csoportosítottak át fontosabbnak gondolt célokra. Míg futballra a legtöbbet, egészségügyre az Eus-átlag felét fordítja a mostani kormányzat. Ennek is a következménye, hogy évente mintegy 30 ezer olyan idős ember hal meg, akik egy része még élhetne, ha többet költenének az egészség megőrzésére és a gyógyításra. Az idősök számának növekedésével Magyarországon is az új problémák tömegessé válásával számolhatunk. Az MTA 2016-ban az egészségügyről tartott konferenciája szerint: „olyan betegek száz-ezreivel kell számolni, akik tartós gyógyszeres kezelésre, gondozásra és ápolásra szorulnak”.

Az idős népesség növekedése nyomán egészségügyi és szociális ellátásuk az egyének szintjén egyre megoldhatatlanabbá, égető állami ügyé lett, amit nemzeti egészségügyi és szociális prioritásnak kell nyilvánítani. Alakítson ki a regnáló kormányzat konkrét és komplex tervet az időskori testi-lelki betegségek kutatására, a betegségek megelőzésére, az intézmények támogatási rendszereinek koordinációjára, az ellátási kapacitások bővítésére és az érintett családok támogatására, szociális biztonságuk megteremtésére – ez a javaslatunk.

RK: A szociális támogatási rendszer legfőbb problémája, hogy alapvetően politikafüggő. A mostani kormányzat egyre kevesebbet kíván rá költeni, miközben a rászorulókat táborra nem csökken és az idősök számának gyarapodása miatt az ellátási igények is átalakulnak. Folyamatosan csökken a jóléti kiadások GDP-hez viszonyított aránya és ez a helyzet az életminőség minden területére kihat. A segélyezési források egyre kisebbek, az ellátások leépülése elsősorban a szegények és az elmaradott térségekben élők és a pénztelessé váló önkormányzatok számára okoz egyre súlyosabb gondokat. Főképpen a kevésbé fejlett vidékeken egyre rosszabb a társadalmi környezet minősége. Rohamosan nőnek a nyugdíjas társadalmon belüli különbségek, mondható, hogy más-más világokban élnek. Az államtól mostanában nem remélhetjük a szociális helyzet átfogó javítását, mert „mások a prioritásai”. Az egészségügyi és a szociális szakma lényegében kialakította a jövő felé vezető változtatásokra vonatkozó konkrét elképzeléseket. A Nyugdíjas Parlament is összefoglalta és korábban a Köztársasági Elnök Úrhoz támogatásra megküldte azokat a konkrét javaslatokat, amelyek gyógyírt jelentenének a jelenlegi gondjaink egy

részére. Közös bennünk, hogy az állam által garantált azonos ellátási szintet követelnek minden rászorulóknak és minden településen az egyének valóságos helyzetének változásaihoz igazodó, rugalmasan alakuló, integrált egészségügyi és szociális szolgáltatásokat tartanak szükségesnek. Fontos eleme a változtatási javaslatoknak az egyéntől elvárható személyes öngondoskodás és a szociális biztonságot garantáló állandó kiegyenlítő mechanizmus létrehozása is.

Gm: A sajtóban és a politikai szinten a legfontosabb téma a nyugdíjak nagysága és a nyugdíjrendszer fenntarthatósága. Mi az Önök véleménye és javaslata ezekről?

KL: Az általánossá tett nyugdíjrendszer és ingyenes egészségügyi ellátás annak az állam-szocialista rendszernek a szülöttei (koraszülöttei), amely évtizedekkel ezelőtt el-tűnt. Ezzel megszűnt az a gazdasági-társadalmi és politikai alap, amelyre ezek a rendszerek épültek. A mai újkapitalista gazdasági-hatalmi berendezkedésnek mások a céljai. A fejlett országokban a tudásalapú gazdasági fejlődésre való áttérés, a termelékenység növekedése teremti meg a társadalom magas életszínvonalának fenntartásához szükséges jövedelmet. Magyarország jelenleg más irányba halad, olcsó bérmunkával igyekszik megnyerni a befektetőket, miközben a fiatalabb és képzetesebb népességének jelentős része kivándorol.

A helyzetet tovább súlyosbítja, hogy a megmaradó népességben csaknem megduplázódik az időskorúak és nő az értékteremtő munkára nem alkalmas, iskolázatlan tömegek aránya, azaz a „hagyományos termelőmunka” világa már nem tudja fenntartani a jelenlegi idősgondozási berendezkedést!

Az aktuális pártpolitikai érdekektől vezérelt vagy a gazdaság pillanatnyi állapotából kiinduló „tüztöltő javaslatok” és a részleges reformelképzelések nem felelnek meg sem a nyugdíjasoknak, sem a társadalom más csoportjainak. A jelenlegi kormányzat köreiből köthető elképzelések egy rég meghaladottnak hitt világba vezetnének: a még nagyobb kizsákmányolás, az élethosszig tartó munka kényszere és a még alacsonyabb szintű életminőség nem a magyar emberek, hanem a tőke érdeke. Egy-két évtized távlatában a fennálló rendszer működése végképpen ellehetetlenül, ami a jelenlegi fiatal és aktív korú generációk időskori biztonságát teszi kétségessé. A hagyományos termelő munka visszaszorult – a nagy mértékű, tartós, és az elkerülhetetlen modernizáció következtében újra és újra kibővülő foglalkoztatási feszültségek miatt ez a rendszer hosszú távon nem képes megteremteni mindenki számára a létbiztonságot nyújtó anyagi alapokat. Csak átmeneti állapot lehet az a mostani helyzet, amely a kapitalista viszonyok között „szocialista” jellegű elosztási-juttatási rendszert próbál fenntartani – egyre kevesebb sikerrel. Emberek százai nem kerülnek olyan tartós, tisztességes bért adó munkaviszonyba, hogy képesek legyenek a majdani biztonságos időskori megélhetést nyújtó nyugdíj megszerzésére. Jelentősebb nyugdíjcélú megtakarítással 2015-ben például csak a népesség 3%-a rendelkezett

(OTP Öngondoskodási Index). Általánossá válik az időskori nyomorúság, különösen a háztartásbeliek, a szűkén vagy feketén dolgozók és a közmunkások körében. Egy másfajta rendszert kell teremteni, olyat, amelynek az öregség, betegség, rokkantság, eltartó halála, teljes jövedelem nélkülség kockázatainak enyhítése is természetes része. A 21. század Európájában elvárható az emberhez méltó élet biztosítása. Ezt az alternatívát kívánjuk kezdeményezni az utánunk következő generációk számára.

Gm: Milyen távlati lehetnek egy alternatív időspolitikai létrejöttének és van-e javaslatuk annak létrehozására?

KL: A gyökeres változtatás anyagi, morális és politikai esélyeit a jelenlegi politikai garnitúra már eljátszotta. A valódi változtatások feltétele ugyanis egy új értékekre épülő humánusabb közpolitika kialakulása. Egy társadalmi rendszer értékét nem az szabja meg, hogy mekkora GDP-t produkál, hanem az, hogy milyen életminőséget teremt a polgárainak. Európában már formálódik az egész társa-

dalomra kiterjedő, szociálisan is érzékenyebb politikai és erkölcsi átalakulás, amelynek fontos része a bérminimum, a nyugdíjminimum és az egészségügyi ellátás állami kötelezettségeinek a meghatározása, vagy az alapjövedelem biztosítása. Közös érdekünk, hogy ezekhez a változásokhoz kapcsolódjunk. Mivel a jelenlegi berendezkedés legnagyobb kárvallottjai hosszú távon a mai fiatalok, célunk ezért nem csupán az idős generáció érdekképviselete, hanem az egymást követő generációk érdekközösségének kialakítása is. Tudjuk, hogy egy ilyen változtatás nem állhat meg a nyugdíj-problémáknál – elkerülhetetlenné válik, hogy az egész magyar társadalomra kiterjedő humánus rendszer jöjjön létre. Ennek megteremtése az utánunk következő generációk történelmi feladata.

*A Generáción magazin beszélgetőtársai:
Dr. Köteles Lajos kandidátus, ny. főiskolai tanár és
Dr. Rozsnyai Katalin PhD, klinikai szakpszichológus*

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönjük a közreműködést azoknak az ezreknek, akik részvételükkel megteremtették a kutatás alapját. A Békés megyében végzett úttörő, jellegű vizsgálat szervezésében és eredményei megismertetésében kiemelkedő szerepe volt Mihalik Évának és Szrenka Pálné Erzsikének. Az országos vizsgálat nem sikerülhetett volna a NYOSZ akkori elnök asszonya, Némethné Jankovics Györgyi minden területet átfogó segítségével. Valamennyi résztvevőnek köszönjük a közös munkát.

Az irodalmi pályázat 2023 eredménye

2023-ban 25. alkalommal újra hívtuk és vártuk az őszi öszi nemzedékének szívesen írogató tagjait. Buzdítottuk Önöket, küldjék el igényesen megformált, élményt nyújtó, szívet-lelket melengető, érdekesítő, szép gondolataikat a következő témákban: a., A szeretet ereje; b., Humorral könnyebb az élet!

39 prózai írás, és 88 vers vett részt a pályázaton.

Próza kategóriában

1. helyezett:
SZOPORYNÉ SZABÓ PIROSKA, RÉPCELAK
BANKÓ MAGDA, BALATONFÜZFŐ
TAMÁSKA-VARGA ÁKOS, MISKOLC

2. helyezett:
CSIZMADIA JÁNOS, MEDINA
FADDI HORVÁTH PÁL, MOSONMAGYARÓVÁR

3. helyezett:
WÁHL ROZÁLIA, SZÁZHALOMBATTA
MÉNESI TÓTH LÁSZLÓ, KECSKEMÉT
CSÖRE SÁNDORNÉ, SZÉKESFEHÉRVÁR

Vers kategóriában

1. helyezett verset beküldők:
BAJZIKNÉ PANNA, KESZTHELY
FÜZIK IRÉN, MEGYERCS, SZLOVÁKIA

1. és 2. helyezett verset is beküldők:
KOVÁCSNÉ ILLÉS GIZELLA, HELVÉCIA
D. MÉSZÁROS ZSUZSA, KOMARNO, SZLOVÁKIA
GYÖRE SÁNDORNÉ, SZÉKESFEHÉRVÁR
MÉSZÁROS ISTVÁN, KOMARNO, SZLOVÁKIA
MÁTÉ LAJOS, DEBRECEN
FADDI HORVÁTH PÁL, MOSONMAGYARÓVÁR
2. helyezett verset beküldők:
WITTNER ANTALNÉ, BÁCSELMÁS
BERTALAN BÉLÁNÉ, HAJDÚBÖSZÖRMÉNY
KARÁCSONY JÁNOSNÉ, HATVAN
TÓTH ISTVÁNNÉ (CSUKA ANNA), HOSSZÚPÁLYI
GILA KÁROLY, SZEGHALOM
NAGY JÓZSEFNÉ, GESZTELY
TAKÁCS LÁSZLÓ, GYŐR

A 2025-re tervezett antológiában további pályázók írásait is meg kívánjuk jelentetni, az ő neveiket a júniusi lapszámban közöljük.

Tavaszköszöntő a Csaba Parkban

A Békés Megyei Nyugdíjas-egyesületek Szövetsége 2024. április 26-án tartotta Tavaszköszöntő rendezvényét, amelyre meghívtuk a megyében működő klubok és egyesületek vezetőit és tagjait. Amely Békéscsabán, a Csaba Parkban, a Pálinkamúzeumban került megrendezésre.

A rendezvény kísérőprogramjaként Pálinkaversenyt hirdettünk, szakértő zsűrivel. Nevezni 2 dl saját pálinkával lehetett a helyszínen, az alábbi adatok feltüntetésével: a pálinka fajtája, évjárata, alkoholtartalma. Nagyon fontosak az ilyen közösségépítő rendezvények, ahol a jó barátok találkozhatnak, beszélgethetnek, és önfeledten szórakozhatnak.

A rendezvényt Herczeg Tamás országgyűlési képviselő nyitotta meg, és méltatta a rendezvény jelentőségét, köszönetét fejezte ki a szervezőknek. Köszöntőjében a nyugdíjas társadalom társadalmi hasznosságát emelte ki. Az a tudás, tapasztalat és bölcsesség, amivel rendelkeznek, mindenképp figyelemre méltó a fiatalabb generáció számára.

Müller János, a NYOSZ alelnöke, köszöntötte a megjelenteket és köszönetét fejezte ki az ilyen, és ehhez hasonló rendezvények szervezéséért. Felhívta a figyelmet a mozgás fontosságára, hogy az országos szövetség is részt vesz az egymillió lépés az idősekért mozgásprogramban. A gyalogló klubok megszervezéséhez a miniszterelnökség anyagi forrásokat tud biztosítani, mivel a mozgás nagyban segíti a prevenciót.

A köszöntők elhangzása után a Sarkadkeresztúri Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesületének kiváló színjátszó csoportja műsorán szórakozhatott a közönség. Ezután a tavaszt köszöntöttük, Várnai Zseni csodálatos ideillő versével. A vers címe: Csodák csodája.



A Himnusz elhangzása után, közösen elfogyasztottuk a finom ebédet, köszönet ezért a Csaba Park Étterem Kft. kollektívájának.

Ezután kezdetét vette a felhőtlen kikapcsolódás, legalább pár órára mindenki feledte búját-bánatát, mulatott és gondtalanul szórakozott.

Majd a pálinkaverseny eredményhirdetésére került sor. Díjazottaink arany, ezüst és bronz minősítésben részesültek.

A szervezőket örömmel tölti el ilyenkor, hogy megérte a fáradság, hiszen a résztvevők mosolya, jókedve, mindegyért kárpótol. Az önkéntes munkának ez a szépsége és a fizetése, mivel önkénteseink teszik munkájukat ingyen és bérmentve, minden anyagi ellenszolgáltatás nélkül, emberbaráti szeretetből.

Rendezvényünk a Miniszterelnökség, a Nemzeti Együttműködési Alap, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. a Békés Vármegyei Önkormányzat és Békéscsaba Megyei Jogú Város Önkormányzata támogatásával valósult meg.

*Szrenka Pálné
elnök*



Aktív Magyarország-konferencia Szolnokon...

Révész Máriusz Aktív Magyarországért felelős államtitkár az idén 35 éves Élet az Éveknek Jász-Nagykun-Szolnok Vármegyei Szervezete meghívására Szolnokon tartott előadást Mozgással az aktív időségekért címmel. A mintegy 200 résztvevő között ott voltak a Nyugdíjasok Országos Szövetsége képviselői is, akik szintén meghívottjai voltak a rendezvénynek. Az együttműködést folytatjuk, hamarosan újabb szervezéssel jelentkezőnk. Legközelebb a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetsége Napkoron tart sportnapot, ahová várják az újonnan csatlakozókat klubjaikba.

Részlet Révész Máriusz Facebook-bejegyzéséből:

„A Nyugdíjasklubok és Idősek „letet az éveknek Országos Szövetsége Jász-Nagykun-Szolnok vármegyei tagszervezete meghívott Szolnokra, hogy beszéljek az idősök aktivizálási lehetőségeiről. A főszervező, Gombásné Marika tényleg rendkívül aktív volt, mert csaknem 200 nyugdíjas gyűlt össze a díszteremben, még a karzat is tömve volt!

Tavaly kezdtünk együtt dolgozni az Életet az éveknek Országos Szövetséggel. A múlt évben a támogatásunkból 8 megyében több ezer nyugdíjast mozgattak meg túrázással, örömtáncal, bowlingozással. A szövetségnek nagy szerepe volt abban, hogy a regisztrált nyugdíjas gyaloglókлубok



száma 120-ról több mint 400-ra növekedett. A helyi szervezők többször is elmondták, hogy Szolnok nyugdíjas-barát város, és Szalay Ferenc polgármester a köszöntőjében hosszan sorolta a nyugdíjasoknak szervezett, illetve a nyugdíjasokkal közösen szervezett programokat.

A közös munka idén is folytatódik, hiszen a Népegészségügyi Termékadó felajánlásaiból idén már 62 millió forintot biztosítunk a nyugdíjasok mozgásprogramjaira.

Köszönöm a meghívást, köszönöm a lehetőséget! Ha a nyugdíjasszervezetek velünk vannak, akkor mindenképp megmozgatunk.”



Dancs István



(1943–2024)
CSALÁD, TANÍTÁS, SPORT

Dancs István, a Vas Megyei Nyugdíjasszövetség elnökeként hosszú éveken át dolgozott a megyében lévő nyugdíjasszervezetek életének irányításában.

Szombathelyen született 1943-ban, és itt végezte el tanulmányait. Közgazdasági technikumban képesített tervező, könyvelő és statisztikus végzettséget szerzett.

Az iskolai éveit sokat sportolt. Gyerekként szinte minden sportot kipróbált. Végül a röplabdában találta meg azt a szépséget, ami komolyan a sport felé irányította. Már 16 éves korától NB 1-es játékos. Ez a háttér adott ösztönzést arra, hogy jelentkezett az akkori Testnevelési Főiskolára, amit sikeresen el is végzett.

Friss diplomával Répcelakon kezdett el tanítani. Pályafutása 1971 és 1985 között Szombathelyen a Földmérési és Élelmiszeripari Középiskolában, mint testnevelő tanár folytatódott. Ezt követően a közgazdasági szakközépiskolában tanított. A tanári munkájával párhuzamosan húsz éven keresztül a megyénél középiskolai testnevelési szakfelügyelői feladatokat látott el.

A megye diáksportjának szervezésével, irányításával 40 éven keresztül foglalkozott. Több éven keresztül elnöke volt a Vas Megyei Diáksport Tanácsnak.

A szakfelügyelet megszűnése után, igazgató helyettesi megbízást kapott. Az igazgató helyettesi feladatot 2003-ig látta el, ekkor nyugdíjba vonult.

Számos kitüntetést kapott többek között Mezőgazdasági-Élelmiszerügyi Minisztérium Kiváló dolgozója lett. A szakmai munkáért, valamint a diáksportban végzett tevékenységért több városi, megyei és országos elismerést vehetett át.

A nyugdíjazását követően felkértek Szombathelyen a Premontrei Rendi Szent Norbert Gimnáziumba tanítani, amit öt éven keresztül látott el.

Boldog családi életet élt. Felesége is pedagógus volt, ma már nyugdíjas. Egy fiút és lányt neveltek fel közösen. A lány szintén tanít a Premontrei Gimnáziumban művészetet, ikon-, selyemfestést, mozaikkészítést és biológiát, földrajzot. Hét unokája van.

2012-ben felkérték vegyen részt a megyei nyugdíjas szövetség munkájában, ahol megválasztották elnöknek. A Szövetség vezetése eldöntötte, hogy melyek, azok a területek, amelyek prioritást kell, hogy kapjanak, mit kell az idősök érdekében záros határidőn belül helyrerakni. Így került első helyre az érdekvédelem, egészségügy, programok a társas élethez és az értelmes elfoglaltság tervezése. Fontos, meghatározó vezetője lett ezen célkitűzéseknek.

Sikerült jó kapcsolatot kiépíteni a városi önkormányzattal, a megyei közgyűlés vezetőivel és a NYOSZ-szal.

Az életét három nagy elkötelezettség kísérte végig, a család, a tanári hivatás és a sport. Mindháromban azt vallotta, hogy a sikereket csak együtt, csapatban, lehet elérni.

Ugye jól mondom?

Szubjektív emlékezés

Húsvét előtti csütörtökön a soros elnökségi megbeszélésünk annak rendje és módja szerint zajlott, a kedves jókívánságok, örömködések után István az elsőnek köszönt el tőlünk. Hova sietsz? Így néhányan, velem együtt. Vár a mákos tészta készítése. Istvánról köztudott, hogy remek a konyhában is, és aki a tésztákat felsőfokon készíti el, az önmagáért beszél. Ilyen volt Ő.

Húsvét szent ünnep, és ami azzal jár. Mindannyian az otthonra, szereteteinkre koncentráltunk. Készülődtünk. Gyermkeink, unokáink s magunk megörvendeztetése volt a cél. Így éltem meg én is e meghitt napokat.

Ebben az időben ugyanakkor kemény órák, percek zajlottak. Húsvét vasárnap szomorú hír érkezett. Kórházba került a barátom. Alig 24 óra a múlva pedig az újabb hír. Nincs többé. Szédület. Elvágódom, vagy mi van? Ugye nem igaz!

Alig pár óra után István nevét kiírva megszólal a telefonom. Remegő kézzel fogadom. A hír megerősítve,

immáron attól a kedves asszonytól, akivel 60 év boldog házasságot élt meg István.

Remek ember volt. Közel 20 évig voltunk tenisztársak párosban. Ő tudott, én meg csak szerettem volna tudni, de imádtam teniszezni Vele. Azok az összekacsintások egy-egy sikeres poén után. Mint sportember, mint pedagógus, a pályán és szerény eleganciájával hatott rám. Sokszor kellett máskor is összekacsintanunk. Értettem Őt.

István által kerültem a nyugdíjasok vonzáskörébe. Még nem értem el a korhatárt, mikor feltette a kérdést. Segítenél-e a munkámban? A válasz egyértelmű volt. Az aktív embert átvitte a nyugdíjasok végtelen világába.

Köszönöm neked barátom!

Valamint köszönöm azt a jóságos eleganciát, amit pályádon széles körben adtál az emberek sokaságának.

Hitvallásod család, tanítás, sport. E három szóval jellemezted életed értelmét. Minden szűkebb és szélesebb körben feltette a kérdést megbeszéléseink során:

Ugye jól mondom?

Igen kedves Barátom. Jól. Nincs információm róla, hogy tévedtél volna, egész pályafutásod számomra példa.

Árpi /a Márkus/

Tisztújító közgyűlés Szabolcsban

2024. április 16-án tartotta közgyűlését a Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Nyugdíjasszervezetek Szövetsége Nyíregyházán, az Őz utca 16. sz. alatti Szociális Gondozási Központban, ahol 64 egyesületi elnökből 42 volt jelen.

A közgyűlés napirendi pontjai az alábbiak voltak:

1. Közgyűlés jegyzőkönyvvezetőjének, valamint a hitelesítőkné a megválasztása.
2. Szakmai beszámoló a 2023. évről. Előadó: Román Demeterné.
3. Pénzügyi beszámoló a 2023. évről. Előadó: Román Demeterné.
4. Felügyelő bizottság elnökének beszámolója. Előadó: Molnár Ferenc elnök.
5. 2024.évi munka -és rendezvényterv elfogadása. Előadó: Román Demeterné.
6. 2024.évi pénzügyi terv elfogadása. Előadó: Román Demeterné.
7. Levezető elnök személyének megválasztása.
8. Jelölőbizottság beszámolója, jelöltek ismertetése. Előadó: Tóth Árpádné elnök.
9. Számvizsgáló bizottság megválasztása.
10. Elnökség tagjainak megválasztása zárt szavazással.
11. Alapszabály módosítása.
12. Egyebek.
13. Ebéd.

A napirendi pontok elfogadása után következett Román Demeterné a 2023-as év szakmai, pénzügyi beszámolója, valamint az ez évi pénzügyi terv és a munka- és rendezvényterv ismertetése. Ezt követően Molnár Ferenc, a felügyelő bizottság elnökének beszámolója következett a szövetség múlt évi gazdálkodásával kapcsolatban. Elmondta: annak ellenére, hogy a szövetség pályázatot nem nyert, a megyei önkormányzat nem adott támogatást, a meglévő forrásokkal eredményes gazdálkodás állapítható meg.

A jelen lévő tagok a szakmai és gazdálkodási eredményeket, a megfogalmazott szakmai terveket, az előrevetített költségvetést egyhangúan elfogadták. A beszámolókhöz hozzászólás, vélemény nem volt.

Ezt követően Román Demeterné elmondta, hogy a szövetség alapszabálya elavult, nem felel meg a hatályos jogszabályok által előírt követelményeknek, ezért annak átdolgozása, jogharmonizációja szükségessé vált. Az átdolgozás fo-



lyamatban van, fontos változás többek között, hogy az elnökséget 5 évre választja a közgyűlés.

2021–2024: három év, egy ciklus. Ennyi idő telt el az előző tisztújító közgyűlés óta.

A vezetői csapat a mai nap „mérlegre” állt és tagtársaik – a közgyűlés – „megmérték” az elmúlt három év tevékenységeinek súlyát. Minden bizonnyal voltak szép események, eredmények, amelyekre büszké lehetünk, de bizonyára voltak kudarcok, kevésbé sikeres események is. Az a közösség az igazi, amelyik ötletgazdaként együtt dolgozik a vezetéssel, a vezetők pedig igénylik a tetterre kész, alkotóképes közösséget. Hogy ez az összhang megvan-e a szövetségben, azt a tagjaink döntenek el a választáskor.

A hét fő vezetőségi tagból egy tag (dr. Hudákné Fábíán Nóra) korábban lemondott, egy tag (Vass Istvánné) nem indult az újválasztáson. Az elnökség átlagéletkora 74 év, ezért közösen eldöntöttük, felkérünk fiatalabb tagokat, hogy vállaljanak tisztséget az elnökségben.

A jelölőbizottság elnöke, Tóth Árpádné elmondta, hogy a három tagú jelölőbizottság minden tagszervezetet telefonon, e-mailben megkeresett, hogy tegyenek javaslatot az újonnan megválasztandó hét tagú elnökségi tagra.

A tagszervezetek elnöknek Román Demeternét, tagoknak Baranyai Imre, Májér Józsefné, Schmidt Pálné, Nagy László, Nagy Zoltánné, Németh Ildikó, Vass Edit személyt javasolták.

Felügyelő bizottság elnökének Molnár Ferencet javasolták, tagjainak Szluk Istvánt és Valla Mihályt.

A kiosztott szavazólapok alapján titkos szavazással 42 tagszervezet szavazott.

Tagjaink egyetértésével folytatjuk az együttműködést az „új-régi”, demokratikusan megválasztott vezetőkkel. **Nevezetesen, a szövetség elnöke: Román Demeterné (Napkor), tagok: Baranyai Imre (Nyíregyháza), Májér Józsefné (Pócspetri), Schmidt Pálné (Nyíregyháza), Nagy Zoltánné (Nyíregyháza-Sóstóhegy), Németh Ildikó (Porcsalma), Vass Edit (Sényő).**

Felügyelő bizottság elnöke: Molnár Ferenc (Nagykálló), tagok: Szluk István (Nyíregyháza), Valla Mihály (Szabolcs).

Köszönjük a bizalmat. Kérjük, hogy az előttünk álló 5 (öt) évben is a jó együttműködés, a színes, értékes tettek jellemezzék a tagjainkkal együtt végzett közös munkánkat.

Schmidt Pálné



Szavalóversenyeken jártunk

A Szabolcs-Szatmár-Bereg Vármegyei Nyugdíjasszervezetek Szövetsége szavalóversenyt szervezett április 30-án.

A Nyugdíjas Értelmiségiek Egyesületét Zsadányi Jánosné képviselte, ahová elkísértük páran. A gyönyörű versek simogatták lelkünket!

A zsűrinek nem volt könnyű meghozni a döntést, melynek értelmében az első három helyezett megy tovább a regionális versenyre!

Erzsike nem lett ugyan dobogós, de emléklapot és ajándék csomagot kapott Ő is, mint minden versenyző.

Gratulálunk ezúton is, hogy vállalta a megmérettetést, ahol egy kötelező Váci Mihály valamint egy szabadon választott költemény kellett előadni.

Tóth Árpádné, Nyírbátor

Kellemes összejövetel zajlott a baranyai és tolnai versszerező nyugdíjasok között. Tizennégyen mondtak szabadon választott verseket, majd közös éneklés, egy kis vendéglátás, kötetlen beszélgetés követte az ünnepet.

Az ünnepi versmondó verseny eredménye:

1. Böröczky Istvánné (Simontornya)
2. Szijjártó Istvánné (Szekszárd)
3. Tóth Gáborné (Dombóvár) és Lépő Ignácné (Bogyiszló)

A zsűri tagjai voltak: Tóthi Klára és Bogár Éva (Szekszárd) Radnóti Adél (Pécs). Szervező: Sztárcsevity Zsuzsa / Tolna Megyei Nyugdíjasszervezetek Érdekszövetsége



Régiós vers- és prózamondó verseny Békéscsabán

Békés Megyei Nyugdíjas-egyesületek Szövetsége 2024. április 19-én (pénteken) 10 órától rendezte meg a RÉGIÓS VERS- ÉS PRÓZAMONDÓ VERSENYÉT

Békéscsabán a Békés Megyei Könyvtárban.

A megye nyugdíjas társadalma életminőségét javító törekvéseink elsősorban a szabadidő hasznos eltöltését célzó országos, régiós és megyei rendezvények, valamint rekreációs programok megszervezésében és rendezésében nyilvánulnak meg. Ezek a programok (direkt, ill. indirekt módon) folyamatos értelmesebb elfoglaltságot, hasznos időtöltést jelentenek tagszervezeteink számára. Tapasztalataink szerint hozzájárulnak a nyugdíjasok önmegvalósításához, fontosságukat erősítéséhez.

A versenyre 17 versmondó jelentkezett a kiírásnak megfelelően, Radnóti Miklós művei és egy szabadon választott költő műve hangzott el.

A megjelenteket Valachné Körözi Eszter, a szövetség alelnöke és Lukoviczki Anna, a Békés Megyei Könyvtár részlegvezetője köszöntötte.

A programon a versenyzők mellett szép számmal vettek részt hozzátartozók, érdeklődők és egyesületi tagok is.

A szövetség alelnöke köszönetet mondott Juhász Zoltán igazgató úrnak és Lukoviczki Annának, a könyvtár részlegvezetőjének és munkatársainak, hogy évről-évre helyet adnak a Békés Megyei Könyvtárban a rendezvényünk megrendezéséhez és minden segítséget megadtak ahhoz, hogy méltó képpen ünnepelhesünk.

Ezt a mai versmondó versenyt, Radnóti Miklós emlékére, tiszteletére rendeztük meg. Radnóti Miklós, a magyar modern líra egyik legkiemelkedőbb alakja fiatalon elhunyt költőnk.



A versenyzőket háromtagú zsűri véleményezte: Lukoviczki Anna, a könyvtár részlegvezetője, könyvtári szakértő, Szabó Ila, magyar-országi-német szakos középiskolai tanár, költő, és Brandt Lászlóné, nyugdíjas pedagógus. Az idei mezőny is rendkívül erős és felkészült volt.

Szebbnél szebb versekkel és előadásmóddal kápráztatták el a versmondók a résztvevőket.

A zsűri értékelt a versválasztást, a művészi beszédet és a művészi hatást. Minden résztvevő oklevelet és ajándék-könyveket kapott. A zsűri egybehangzó véleménye alapján a következő eredmények születtek:

A kiemelkedő teljesítménye alapján továbbjutott az országos versenyre:

Bánfi-Zsilák Mária (Békéscsaba) Radnóti Miklós: Levél c. versével; Fehér Irén (Mezőkovácsháza) Radnóti Miklós: Nem tudhatom c. versével; Gádosor Mária (Újkígyós) Radnóti Miklós: Himnusz a békéről c. versével; Lévai Sándorné (Szeghalom) Radnóti Miklós: A meredek út egyik példányára; Pataj Andrásné (Békéscsaba) Radnóti Miklós: Huszonnyolc év c. versével; Perei Károlyné (Sarkad) Radnóti Miklós: Huszonnyolc év c. versével.

Különdíjasok:

Czernák Ferenc Lajos (Arad) Radnóti Miklós: Második ecloga; Nagy Imréné (Szeghalom) Radnóti Miklós: Erőltetett menet; Orosz Sándor (Csorvás): Pécsi Ágnes: Tudod, anya; Szabóné Pataki Eszter (Debrecen): József Attila: Anyám; Őrhalmi Sándor (Szeged): Radnóti Miklós: Hetedik ecloga.

Valamennyi versmondónak ezúton is gratulálunk és további szép sikereket és jó egészséget kívánunk.

Köszönet a szervezésben való részvételért az elnökség tagjainak, fellépőinknek és mindazoknak, akik hozzájárultak rendezvényünk sikeréhez.

Rendezvényünket támogatta:

A Miniszterelnökség, a NEA, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. a Békés Vármegyei Önkormányzat és Békéscsaba Megyei Jogú Város Önkormányzata.

*Valachné Körözi Eszter
alelnök*



Egy csodálatos nap

Annyit beszélünk arról, hogy a társadalmi változások kapcsán megváltoztak a nemzedékek közti kapcsolatok, nőttek a generációs különbségek. Igen, máshogy van minden, mint nagyszüleink dédszüleink idejében. De akárhogy is van, az együttműködés, kapcsolatteremtés fontos! A mai nap ékes példája volt annak, hogy tudnak szeniorok és juniorok egy csodálatos délelőttöt együtt eltölteni. Volt itt minden: mozogtunk, hasznos tanácsokat kaptunk, agytorna, ügyességi feladatok, nordic walking, egészségügyi szűrés. A szenior örömtánc csapat bevonta a táncba a fiatalokat, ők pedig minket az ő táncukba! Fergeteges volt a hatás! Gondolnátok, hogy a tánc ilyen ügyes stratégia tud lenni még egy generációs kapcsolatteremtés területén is? Köszönjük a hangulatos délelőttöt a szervezőknek, segítőknek: Kertész Tamás, Kertész Klemensits Mónika, Goricsán Ila, Kondor Hédi, Kiss Emil és az abdai szenior táncscapat, Szoszo munkatársai, Szabó Zsolt polgármester és végül, de egyáltalán nem utolsósorban a Széchenyi István Egyetem hallgatóinak remek csapata.

Rixerné Szokodi Kornélia



Május 1-jén Vámosgyörkön megint „FUT A FALU”. A bemelegítés után, az Ősziroszák Nyugdíjas Klub tagjai is végigfutottak/mentek a kijelölt útvonalon. Együtt örültek a fiatalokkal a műfüves sportpálya ünnepélyes átadásán. Mozogtak az Encsi Fittmix aerobik programján is. Katus Attila is elismerően szólt róluk.

A szép nap programját a Zéta táncscsoport előadása zárta.

A hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület programjaiból

A költészet napján

A költészet napja volt a témája egyesületünk soron következő programjának. Minden év április 11-én, József Attila születésének dátumán, (1964 óta) rendezvénysorozatokkal ünnepel a magyarság. A költő rövid élete alatt (1905–1937) termékeny életműve óriási teljesítmény mind a költőutódok, mind a költészetet kedvelők számára.

Meghívott előadónak Zohány Margitka tartott nekünk tartalmas és érdekes ismertetőt Váci Mihály életéből, költészetéről. Szabolcsi parasztszaladban született (1924-1970), Nyíregyházán végezte a tanítóképzőt, majd a környékbeli tanyasi iskolákban tanított. Nagyon szerette a tanyasi gyerekeket, itt igazgató, majd 1950-ben felkerült a fővárosba. A Közoktatásiügyi Minisztériumban dolgozott, és a Tankönyvkiadó szerkesztője lett.

Első megjelent kötete után 1962-ben József Attila, míg 1965-ben Kossuth díjban részesült Verseiben visszatérnek szülőföldje képei, a szabolcsi tájak, a parasztok nyomorúságos élete. Termékeny irodalmi munkásságára utal a különböző szerkesztőségekben végzett sokrétű munkája, a szélesebb körű olvasótáborának növekedése. Kapcsolatot tartott olvasóival is, eljárt író-olvasó találkozókra. Közel harminc kötete jelent meg

Élete során sokat betegeskedett és sokat vívódott. A kor visszáságai, a magány, az öregedés foglalkoztatták, a magánélete – annak buktatói – kandidátus feleségét 1956-ban állásából felmentették.

Sokat utazott külföldre, mely költészetére is nagy hatással volt. 1970-ben Vietnamba utazott, valószínű a szokatlan klímát nem tudta szervezete megszokni, s itt halt meg.

Zohány Margitka Váci Mihály költeményekkel színesítette előadását, többek között a sokak által ismert *Nem elég*, a *Mindenütt otthon*, *Utazás Bürokronéziában*, *Jegyenye* c. versekkel. Előadásával méltóan emlékeztünk e jeles napra, s betekintést is nyerhettünk Váci Mihály életébe, munkásságába.



Tavaszköszöntő a Margaréta Kertészetben

2024. 04. 17-én kb. 40 fővel vettünk részt a csupa virágba borult kertészetbe szervezett programon. Kiss Csaba tulajdonos/vezető előadásában hallhattunk a megalakulástól napjainkig terjedő időszak munkálatairól, fejlődéséről. 1998-ban alakultak, tevékenységük muskátli nevelésével indult. A ma már másfél hektáros területen 3 kertészműrnek és néhány kisegítő dolgozik. Fő profiljuk a lakosság és a település igényeinek kielégítése. Az egyházi növények mellett évelők, díszcserjék, díszfák, örökzöldek, gyümölcsfák termesztése, árusítása folyik. A kertészkedéshez szükséges eszközök, tápoldatok, virágföldek, műtrágyák is beszerezhetők itt. A hozzájuk fordulóknak hasznos tanácsot kapnak a megvásárolt növények ápolási igényeiről, tartási körülményeiről. Foglalkoznak még angolkeretek betelepítéséhez szükséges növények beszerzésével majd annak értékesítésével. A fóliasátrakban gyönyörködhattunk a tengernyi petúniák, muskátlik, gerberák, begóniák, dáliaik stb. látványában, de a hortenziák, tulipánfák és megannyi dísznövények, szobanövények is elnyerték tetszésünket. Többen vásároltunk is a hatalmas választékból, annak ellenére, hogy a talajhőmérséklet nem teszi lehetővé a szabadba való kiültetést.

Kiss Csaba sok kérdésre válaszolt, míg bemutatta a fóliaházakban pompázó virágtengert, a virág cserepeket töltő gépezetet, a fűtő-szellőző öntöző berendezéseket. Ebben az ágazatban nagy a kockázat. A viharok (L. 2010. Hajdúböszörményben) akár az évi nyereséget is elviheti, a fóliaházakat és a benne nevelkedő növényeket megsemmisítheti.

E kellemes program végétével a kertészet vendégei lehettünk, egy kis harapni és innivalóval kedveskedtek. Bizonyára többen visszatérünk, ha ténylegesen „tavasz” lesz.

Lejegyezte: Bertalan Béláné klubtag

A Nyírségből jelentjük

A magyar költészet napját 2024. április 11-én ünnepelte a Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjasszövetség.

A megjelenteket Szabóné Dr. Csiszár Gabriella elnök asszony köszöntötte. Azzal ünnepelünk, hogy mondjuk és hallgatjuk a verseket. Nagyon jó költőink vannak. Petőfi Sándor a magyar költészet legismertebb alakja, Váci Mihály költő és műfordító pedig városunkban született.

Részt vett és köszöntötte a megjelenteket Román Demeterné a Szabolcs-Szatmár- Bereg Megyei Nyugdíjasszövetség elnöke is.

A tagszervezetek vállalkozó szellemű tagjai az idén kedvenc verseiket tolmácsolták Petőfi Sándor és Váci Mihály műveiből. Nem volt kötelező fejből tudni, felolvasni is lehetett. Mivel nem volt zsűri, sokkal kötetlenebb volt az előadás módja. Az ünnepséget Szondi Barna elnökségi tag vezette.

Tizenhat jelentkező mondta el kedvenc versét. Bizony akadt olyan is, melyet a hallgatóság gondolatban az előadókkal együtt mondott. Egy 88 éves előadónk fejből mondta el kedvenc versét. Elismerésünk.

Két előadónk személyes emlékként visszaemlékezett Váci Mihályra, aki versben örökítette meg a bokortanyák iskolái köré telepített jegenyefákat a Jegyenye-fényben című versében.

Versmondók: Ádámszki Istvánné, Bajzáth Gyuláné, Cseh András, Csengeri Andrásné, Filep Vilmosné, Gidófalvi Albertné, Kósa Lászlóné, Koleszár Józsefné, Morovsz-



ki Lászlóné, Pálóczy Ilona, Piszár Andrásné, Takács Istvánné, Sinka Sándorné, Szabó Veronika, Szakácsné Hegedűs Borbála, Szatmár László.

A versmondók az alábbi nyugdíjas szervezetek tagjai: Alvégesi Nyugdíjas Egyesület, Alvégesi Táncsoport, Dialóg Nyugdíjas Egyesület, Ezüstkor Egészségügyi Nyugdíjas Egyesület, Fegyveres erők és Rendvédelmi Szervek Nyugdíjas Klub, Kodály Nyugdíjas Klub, Nyugodt Élet Nyugdíjas Klub.

Köszönjük a sok szép verset, a szép előadás módot. A versmondók a Szövetség elismeréseként emléklapot és az Első Nyírségi Fejlesztési Társaság ajándékát kapták.

A NAGYKÁROLYI NYUGDÍJAS BARÁTAINKKAL

A Nyugdíjas Értelmiségiek Egyesületének tagjai egy csodálatos napsütéses napot rendhagyó módon nem Nyírbátorban, hanem Nagykárolyban töltöttek.

Az ott működő nyugdíjas klubbal 15 éves kapcsolatunkat ápoltuk, eleget téve kedves meghívásuknak!

Az összejövetelen találkoztunk Kovács Mónika polgármester jelölttel és Papp Zsolttal.

A finom ebéd fogyasztása közben, két fogás között bemutatott szénior örömtánc tudásunkat, Juhász Lászlóné örömtánc oktatónk közreműködésével!

Délután egy könnyű sétát tettünk Kölcsey Ferencet ábrázoló, gyönyörű szoborhoz, ahol koszorút helyeztünk el és közösen elénekeltük a Himnuszt. Majd egy finom fagyival hűsítettük magunkat. Ezután visszamentünk vendéglátóinkhoz, ahol finom sütemények, dobos torta, később pedig még töltött káposzta is várt ránk, s közben a kiváló zenére roptuk a táncot. Remek hangulatú nap részesei lehettünk. Azonban minden jónak vége szakad egyszer, így ennek is. Már a búcsúzás pillanatában terveztük a következő nagy találkozást itthon, Nyírbátorban!

Tóth Árpádné



A röplabda szerelmesei – 70 felett

„Azt, hogy ráncosodunk, el kell fogadni, de azt nem, hogy idő előtt lerobbanjunk fizikailag”, vallja Pottyondyné Márti, aki több mint harminc éve lép röplabdapályára hetente kétszer ugyanazokkal a nőekkel. Megélték egymással sok jót és rosszat, s még hetven felett is megsavarják a labdát, ha kell.

Az egész egy asszonytornával meg egy csomó fegyelmetlen nővel kezdődött, több mint harminc éve, amikor Pottyondyné Mártit lecsábította az egyik győri iskola tornatermébe az ottani tornatanár. Addig a kisfiát hordta oda tornázni, de az alakformáló torna ígérete őt is arra készítette, hogy felvegye a kesztyűt, na meg a melegítőt, több másik anyukával egyetemben.

Hamarosan azonban Király Tibor, az edzőjük megelégette, hogy a hatvan perc jó része a gyerekekről, receptekről és egyéb női dolgokról való csevegéssel telik, és a tornát röplabdára módosította. Ott nem nagyon volt tere a beszélgetésnek, a nők azonban annyira megszerették a „röpit”, hogy többen közülük harminc éve összejárnak játszani minden héten.

Az eredeti csapatból talán hatan vannak még, a „korelnők” Zsuzsa a maga 78 évével. Senki meg nem mondaná, mennyi idős, olyan lendülettel és lelkesedéssel nyúl a labda után. Akárcsak Márti, aki 71 múlt; igaz, ő helyzeti előnyben van, hiszen fiatal korában NB I-es kézilabdázó volt, a labda szinte hozzánőtt a kezéhez.

– Gyakran most sem figyelem az eredményt, csak jöjjön a labda! – mondja, olyankor ő és a többi nyugdíjas csapattársa is elfelejti a korát. Az pedig komoly visszaigazolás, amikor a lánya korabeli ismerősei megjegyzik: „én is így szeretnék majd kinézni a te korodban!”

A heti kétszer hatvan perc a nagybetűs énidő

– Azon, hogy ráncosodunk, nem kell siránkozni, mert az természetes dolog, el kell fogadni, de azt nem, hogy idő előtt lerobbanjunk fizikailag.

Sokan csak sírdogálnak, hogy megint híztak vagy nem tudnak lépcsőzni, de nem tesznek ellene semmit. Vannak,



akik ennyi idősen már botorkálnak, de én még sokáig szeretnék futni az unokáim után, és szerencsére egyelőre nem tudnak olyat kérni tőlem, amit ne teljesítenék! – mondja Márti.

Számára ez a heti kétszer hatvan perc a nagybetűs énidő. És mint ilyen, szent és sérthetetlen.

– Ez nem túlzás, tényleg az! Rengeteget vagyok az unokáimmal, de a gyerekeim is tudják, hogy kedden és pénteken nem számíthatnak rám. Eleve így szervezik a programjukat, látják, mennyire szükségem van erre a feltöltő kétszer egy órára.

Ezekon a napokon, már amikor reggel kinyitom a szemem, jó kedvem lesz, mert tudom, hogy délután röpzni megyek! – mondja.

Tudja ezt Márti fogorvos férje is, aki mellett 45 évig asszisztensként dolgozott, a doktor úrnak szeme sem rebent, amikor egy-egy húzós munkanapon a neje egyenesen a rendelőből sietett edzésre – majd utána vissza dolgozni.

A férjek egyébként nemcsak háttértámogatói, hanem esetenként aktív részesei is voltak az ügynek, sokáig ugyanis évente egyszer nekik is ki kellett állniuk a feleségek csapata ellen – vállalva a többnyire csúfos kudarcot.

Figyelnek egymásra

Ma már persze, az évek múlásával kicsit mások a mozdulatok, más a tempó.

– Amikor annak idején panaszkodtunk, hogy az egyikünknek a dereka fáj, a másikunknak a bokája, az edzőnk csak annyit mondott: örüljetez neki, mert ha egy reggel arra ébredtek, hogy nem fáj semmitek, az azt jelenti, hogy meghaltatok! – meséli nevetve Márti.

Több sportszerűléssel a háta mögött tudja, hogy sportkarrier ide vagy oda, hetven felett már vigyázni kell magára.

– A kézilabdapályára már nem mernék felmenni, nem is élném túl, de itt is elkerülök minden ütközést a pályán, nem megyek bele a veszélyes labdába, a kényes hüvelykujjam miatt pedig kézszorítót viselek – mondja.

Ennek ellenére Gábor, a férje minden alkalommal agódvá engedi el otthonról, s csak akkor nyugszik meg, amikor Márti boldogan, de főleg épségben hazaérkezik.

A csapattársak egyébként is figyelnek egymásra. Van, aki nehezebben mozog, neki feladják a labdát, s úgy játszanak, hogy a képességeihez mértén mindenki élvezze a játékot – hiszen ez a lényeg. Ez azonban Márti szerint nem jelenti azt, hogy a végeredmény nem számít.

– Ölni tudunk egy-egy pontért, vérre menő vitáink vannak, hogy egy adott labda kint volt-e vagy bent!

Elárulja azt is, hogy ebben a korban már kölcsönösen tolerálják egymás rigolyáit is, még ha vannak is összezördülések időnként.

Megküzdöttek a teremért is

A több évtizedes hagyomány többször is majdnem megszakadt a közelmúltban; először a pandémia, majd az energiaválság törte majdnem derékba a senior hölgyek „sportkarrierjét”. A tornateremért például valósággal meg

kellett küzdeniük, a legtöbb győri intézményben ugyanis a világítás és a fűtés költsége miatt erősen korlátozták a teremlétségi lehetőségeket.

A harminc év alatt az egykori kismamákból nagymamává avanszált csapattársak barátokká is váltak, megélték egymással rengeteg örömet, bánatot, születést és gyászt. Követik egymás életét, egymás mellett állnak és segítik, akinek éppen szüksége van rá. Amikor egyikük férje tavaly meghalt covidban, együtt sírtak, amikor pedig unoka születik, vagy valamelyikük fiát, lányát, unokáját felvették az egyetemre, együtt örülnek vele.

Sőt, a nyugdíjasok mellett a fiatalabb korosztály is képviselteti magát a csapatban: van, aki a munkatársát, más a barátnőjét hozta magával, akik ott ragadtak, miután beleszagoltak a légkörbe. Mert hangulat az aztán van a pályán, az iskola egyik tornaterméről csak egy kicsivel kevésbé hangosak, mint a gyerekek a tornaórán...

Pomaranski Luca
Forrás: Nőiváltó

Szabolcsi kastélytúrán

A leveleki Őszi Levél Nyugdíjas-egyesület tagjai 2024.04.18-án az Utazási Iroda szervezésével, Jámbor István idegenvezető irányításával egy napos szabolcsi kiránduláson vettünk részt. Már hagyomány nálunk, hogy minden évben ellátogatunk megyénk nevezetes helyeire még akkor is, ha már korábban jártunk ott. Mindig tanulunk új ismereteket. Most megörültünk annak, hogy lehet látogatni a megújult kastélyokat. Nem bántuk meg, hisz egy csodálatos napot tölthetünk el, szép időben, rengeteg látnivalóval. A megújult kastélyok közül megismertük az anarcsi Czóbel-, valamint a mándoki Forgách-kastélyokat. Anarcszon levetítették a kastély történetét, majd minden szobát, berendezést láthattunk, sőt Czóbel Minka 19. század végi költőnő modern verseivel, munkásságával, festményeivel is megismerkedhettünk. A helyi Önkormányzat ápolja a költőnő emlékét, kiadatta verseit, a kastély körüli kertben megállhatunk a költőnő sírjánál, aki a verseiben a szülőföld iránti szeretetéről vall, sokszor a magányáról is. Egy kis részlet az Őszi áldás című verséből:

„ Kis falu van csendes Nyírségben,
Szép nagy kert, a falu közepében...
Boldogságot, békét csak itt letem,
Fa-gyökéreként hozzá nőtt a lelkem”

A megjelent verses kötetből lehetett vásárolni is. Érdekes olvasni belőlük, szép élményt nyújtanak.

A mándoki kastély igazi rendezvényközpont, ahol esküvőket szerveznek, a wellnessre várják a pihenni vágyókat. Csodálatos az üvegpalota, de az egész kastély is, a parkjával együtt.



A tuzséri Lónyay Kastély és a berkeszi volt fiúintézet is felújításra várnak. Tuzséron a Tájházban hallhattunk érdekes tájékoztatást a kastély és a falu történetéről. Berkeszen a kastély felújított és a még romos állapotban lévő részét is láthattuk, itt is nagyon részletes előadást hallhattunk az épület múltjáról és a jelenlegi használatáról. Köszönjük a részletes tájékoztatásokat.

Kisvárdán a Zsinagógába pillanthattunk be, itt a zsidó áldozatok emléktábláit olvashattuk, mivel ez az épület már nem az eredeti funkcióját tölti be. Szabad időnkben sétáltunk a központban, majd elégedetten, sok élménnyel feltöltve indultunk haza. Úgy érzem, nagyon tanulságos volt ez a nap, minden megyénkben élőknek meg kellene nézni a megye értékeit. A kiránduláson résztvevők költségeihez a Működési Pályázaton nyert pénzből adtunk támogatást. Köszönjük ezt a lehetőséget és segítséget, hisz sok kis nyugdíjas saját erőből ritkán jutna el ilyen szép helyekre.

Ákl Mártonné, az egyesület elnöke

Nyár a növénygondozásban

Irigykedve nézzük a szomszéd pázsitját, hisz az mindig zöldebb. Kutatjuk a titkot, hogy a miénk miért sárga, kiégett vagy gyomos. Járjuk körbe a témát, hisz nálunk, fűre lépni szabad. Rengeteg tanácsot olvashatunk a gyepterápolásról. Remélhetőleg az első fontos lépéseket már mindenki megtette tavasszal, amikor a gyepszellőtetés, tisztítás és tápanyag utánpótlás megtörtént. A második lépés a gyommentesítés, aki erre is kényes. A nyár eleji csapadékosabb időjárás és a gyors növekedés gyakoribb fűnyírást követel. Ilyenkor az egyharmados szabályt követve a hat centis gyeptet négy centisre nyírhatjuk. Nyár derekán a gyepgondozásban egy másik időszak kezdődik, amikor a delelő nap sugarai szinte merőlegesen sütnek be a fűszálak közé, és a talaj hamar kiszárad. Szinte naponta szükséges locsolni, amely a reggeli órákban az ideális. Az esti órákban való öntözés a gombásodás veszélyével jár. A helyes sorrend először a nyírás és másnap reggel az öntözés. A tápanyag utánpótlást lassan lebomló gyepterápolóval végezzük, mert a normál műtrágyával, vagy kézi kiszórással akár foltosan is kiégethetjük a fűvet. Nyár közepétől a fűnyírót is magasabbra állítjuk és ritkább nyírásokkal kilenc centiről, hat centire vágjuk. Ez által a fűszál több tápanyagot tud tárolni, és jobb a talaj árnyékolása is. Ha nyaralásra készülünk, előtte néhány napig érdemes jól beöntözni a talajt. Ez ne egy napon történjen nagy elárasztással, mert kirothad a fű. Árnyékoló letakarással semmi képen ne próbálkozzunk. Tápoldatozásnál a stressz tűrésre emelt mennyiségű káliumot, zöldítésre magnéziumot adjunk, de soha ne önálló adagolásban, hanem komplexen.

A díszkerti növényeink számára a legfontosabb az öntözés. Ezzel együtt ügyeljünk a talaj állapotára, nehogy a sok víztől a növények gyökerei megfulladjanak, például, ha egy kiadós eső után az alul zárt kerámia kaspók megtelnek vízzel. Az erkélyen, teraszon tartott dézsás növényeket,



illetve a virágládákban és kisebb kaspókban tartott dísznövényeinket is rendszeresen, vízigényüknek megfelelő mennyiséggel, öntözzük, különösen a napnak erősebben kitett helyeken. Az öntözővízhez adjunk tápoldatot is. Mindig komplex tápoldatot használjunk a növény, virág fajtájának megfelelő összetétellel. Július végéig folytathatjuk még a júniusban megkezdett magvetést: nefelejcs, százszorszép, árvácska, szarkaláb kerülhet a ládába, majd miután meg erősödtek a palánták, kiültethetők végleges helyükre, az igényeiknek megfelelően.

Ha több napra elutazunk, a cserepes virágokat, ha tudjuk, vigyük félszárnyékos helyre, és védjük a déli napsütéstől. Ezt akár árnyékoló rasel hálóval is megtehetjük. A kaspót, a szomszéd kerítése mellé téve, akár meg is lehet kérni őt, hogy az öntözést átvállalja. Egy ideiglenesen kialakított tartályból lassan csepegtetve is adagolhatjuk a vizet. A talajba ültetett növények, egy hetes időszakot könnyen átvészelnék, ha kellően beöntöztük őket. Esetleg a lenyírt fűvel vagy takaró fóliával védhetjük a köztes talajt a kiszáradástól. Jobb helyzetben van az, aki csepegtető öntözést alakított ki, mert a kiömlőcsap szabályozásával elnyújthatja a vízádagolás időtartamát. Nyitott, pangó víztartályokat azonban ne hagyjunk a szabadban, mert a felmelegedett víz a szúnyog tenyészetek melegágya. Viszont az etetett kisaszalatokról, odaszokott madarokról illik gondoskodni.

A zöltség ágyásokban nem csak a gyomok eltávolítása fontos, hanem a növényállomány tőtávolságának karbantartása is. A gyökérszálak akkor lesznek szépek és méreteresek, ha rendszeresen ritkítjuk. Például a kiegyelt sárgarépat bébirépaként felhasználhatjuk. A termést adó növényeket folyamatosan kötözzük a támasztékhoz, mert a talajjal érintkező termések könnyen megrothadnak. A gombás fertőzést csökkenthetjük, ha öntözés vagy eső



után, gereblyézéssel a talajfelszín száradását elősegítjük. Nehezebb a helyzetünk, a tökfélék, kukorica gondozásánál, mert a nagyméretű levelek sérülékenyek, és a lisztharmatra fogékony levelek sárgulnak, rothadásra hajlamosak. Előfordul, hogy a virágokból nem alakul ki termés, amelynek oka lehet például a túlóntözés is.

A növényeken az esős, párás időben könnyebben alakul ki gombás fertőzés. Utólag ezeket már nem lehet megszüntetni, ezért mindig a megelőzésre törekedünk. Házikertekben a vegyszeres védekezést próbáljuk háttérbe szorítani. Készíthetünk permetlevet csalánból, szódabikarbónából, gyógynövényekből, tejesvízből, vagy a biogazdaságokban alkalmazott permetszereket is használhatjuk.

Júliusban a bogós gyümölcsűek szüretelése is megkezdődik. Az érett málnát, szedret a legyek, muslicák is támadják, ellenük sárga ragadós lappal védekezhetünk. Ha csak féltényérnyi lapokat aggatunk ki, elkerülhetjük, hogy a madarak beleragadjanak. A folyamatos szedéssel biztosíthatjuk, hogy kevésbé lesznek túlérett gyümölcsök, amelyek vonzzák a legyeket.



A zöld fűszernövények begyűjtését is megkezdhetjük. Száraz, napos időben, a délelőtti órákban begyűjtött leveleket száríthatjuk, vagy folpakkba csomagolva mélyhűtőben tárolhatjuk felhasználásig. A citromfű, menta, kakukkfű frissen is fogyasztható teaként, vagy finom limonádé készíthető belőle.

*Ujhelyi Károly győri kertbarát,
a KKOSZ elnökségi tagja*



Dexoblok

dexketoprofén
25 mg filmtabletta

VISSZATÉR A MOZGÁS ÖRÖME!

Enyhe és közepesen súlyos fájdalmak, mint például

-  mozgásszervi fájdalmak,
-  menstruációs fájdalom,
-  fogfájás tüneti kezelésére.

Vény nélkül kapható,
dexketoprofén hatóanyagú gyógyszer.



EXTRACTUMPHARMA
a gyógyítás és az egészség szolgálatában!

30
éve

ExtractumPharma zrt.
1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083
budapest@expharma.hu
www.expharma.hu



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

ÉLMÉNY-beszámoló

A dolog úgy alakult, hogy az unokák már nemigen akartak szüleikkel tartani, más érdeklődési körük lévén. Így aztán a nagyszülő-szülő kombó kelt útra, akiknek a hétszemélyes négykerekű éppen megfelelt e célra. Komáromba mentünk, mert az egész világon is elég ritka, hogy egy város úgy „kétrészes”, hogy más országhoz tartozik egyik és másik fele.

Újdonságokat kerestünk elsősorban. Kb. egy éve nyílt meg az a múzeum – hivatalos nevén Brigetio Öröksége Látogatóközpont –, amelyben az 1992. óta tartó régészeti kutatások „eredményei” – legalábbis egy részük – megtekinthetők. (A többi a Klapka múzeum raktáiraiban vár bemutatásra.) Akit érdekel a régmúlt, hogy a ma „elfoglalt” területen kik és milyen módon tengették életüket, nem csalódik. A korábban Szöny és Monostor néven ismert települések, ma Komáromhoz tartoznak közigazgatásilag. Ezek területén folytak az ásások, s rendkívül gazdag, sok érdekességet bemutató kiállítás nyílt a feltárt kincsekből.

Ha már élményről írok, személyes kedvencem lett „azonnal” Ovidius egyetlen ismert ókori ábrázolása. Kónig Frigyes festőművész „megállította” az időt, midőn kezébe vehette az ismeretlen fazekas cserépre készült rajzát, s azonnal „megelevenítette”, a 2000 éves lelettel tanúsítva, hogy a művészet örök. De látni egy korabeli pékműhely – a szakmáról még lesz szó a későbbiekben – rekonstruált megvalósítását, vagy a valaha volt dongaboltozatos mennyezet megjelenítését a lábainknál... Ez egy kis magyarázatra szorul. Tudniillik oly módon lehetetlen volt megörökíteni, hogy valós helyén legyen megtekinthető. Így aztán „járható” üveglap alá helyezték el ezeket, s így lefelé tekintve élvezhető a plafon valósága. A Pégasos (szárnyasló) megfőkezése...

De nem sorolom tovább, mert látni kell! Mint ahogy a császár törvénytábláját, a feltárt ékszereket, díszsisakokat is.

Ha már Komáromban járunk, illik az északi városrészbe is ellátogatni. Klapka György, Czibor Zoltán, de elsősorban is Jókai Mór városának hírét sok-sok érdekesség viszi szét a nagyvilágba. Az író kései szerelme egy étteremnek is névadója, ahol viszont egy étellel is szeretnék tovább öregbíteni a mester hírnevét. A Jókai palacsinta népszerű ismerői körében. Most, amolyan világcsúcsjavításként 500 méter hosszban kívánják elkészíteni júniusban, ha az időjárás is úgy akarja.

Régiségek ide, elemózsia oda Komárom azért mégiscsak az erődjeiről híres. Az Igmándi erőd mostanában nyílt meg újra. Monostori „társá” régóta ismert. Akiket ez a szakma érdekel, a Magyar Pékek Fejedelmi Rendje jóvoltából egy múltat feltáró kiállítás részese lehet, de nyaranta előadásokat, „élő” csatákat is élvezhetnek a látogatók. És ez már a fiatalabb korosztály számára is vonzó, arról nem is beszélve, hogy az iskolai történelemórák jobb megértéséhez, szemléltetéséhez elengedhetetlen.



S persze a húsz éve alapított Magyar Lovas Színház, ahol április végétől egész éven át várják a lovakat és az előadóművészetet egyaránt szerető nézőket.

Tudatom mindenkivel, a szülői különítmény jól érezte magát a 3 ország fővárosától egyenlő távolságban található Komáromban.

Hárshegyi János

„Szigetelés”

Ijedtség kizárva. Nem csöpög a csap, nincs gázszivárgás, az áramot szállító vezeték rendben. Kizárólag a fővárosból „kiszököröl”, a Csepel névre hallgatóról, valamint a Dunán lelhető szigetekről lesz szó az alábbiakban, elsősorban kedvcsinálás céljából.

Mert kirándulhatunk mindenfelé, mehetünk autóval, messzi tájakra is tervezhetünk, de a közvetlenül élénk társulást értékeket ritkán vesszük észre. Pedig érdemes! A Népligetből hétköznapi négy autóbussz, a Közvágóhídtól Ráckevére hétvégén is rengeteg HÉV-járat indul, s ha valaki nem szeret sokat gyalogolni, ennek végállomásától a látóvalók „közepébe” is van buszcsatlakozás. Mert a Sziget „fővárosát” látnia kell annak, aki még nem ismeri. A 2010-ben elnyert Magyar Kultúra Városa cím önmagában is garancia arra, hogy élmények halmaza vár az arra járókra.

A csúcs (szubjektív vélemény!) a Nagyboldogasszony Szerb Orthodox templom, amely hazánk egyetlen, Európában pedig a legészakibb gótikus, ma is működő imahely. Patay László Munkácsy-díjas, Ráckevén élt festőművészenek, no meg a támogatóknak köszönhetően a copf stílusú Keresztelő Szent János katolikus templom belső szekói vetekszenek a világ leghíresebb hasonló látóival. S megörökítve láthatjuk a város korabeli hírességeit, valamint a megvalósítás mecénásait is. A Református templom, valamint a szecessziós stílusú – tűzjelző tornya kilátó – városháza teszik „négytornyú várossá” Ráckevét.

Ács Károly Petőfi Sándor osztálytársa volt, s így alkalma nyílt arra, hogy sokat meséljen az e tájon éledelő Horváth Nepomuki Jánosról, s persze szerelméről, Juliskáról. Mi sem kellett a költő óriásnak, hogy a történetet a világ elé tárja. A János vitéz meseút 4 és fél kilométer hosszú, és gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt szórakoztató kikapcsolódás a 12 meseházikó felkeresése.

A Dunaparton a Hajómalom hívogat. Korábban 4 volt belőlük, ma csak egy. Keddtől szombatig látogatható, s gazdája kimerítő tájékoztatással szolgál a közismert vízimalmoktól eltérő működéséről, hogy aztán vasárnap munka közben ismerje meg az érdeklődő, miként lesz a búzából



liszt. Az örlemény persze meg is vásárolható, igaz, ez a hét többi napjára is igaz. Szerdán és szombaton piacnap van a parton. Híre akkora, hogy távolról közlőre özönlenek az érdeklődők. Van, aki csak nézelődik – közben ehet, ihat, pálinkázhat -, de mivel a választék igencsak „széleskörű”, ki-k találhat kedvére való „vásárfiát”.

Ha pedig már belefáradt a barangolásba a „vándor”, fel szállhat a Balabánra, azaz hajózhat egy vagy két órát a Dunán, s megismerhet sok-sok apró szigetet, ahol a weekendházak tömkelege található, s ahol a csend a kikapcsolódás záloga.

Ha már „szigetelést” ígertem bevezetőben, a környék további látóival is utalnom kell. Ha valaki hazánk valaha volt híres iparágainak egyikére kíváncsi, kötelező, hogy megismerje a Csepel Autó Gyártmánymúzeumot. (HÉV-vel a szigetszentmiklósi gyártelep állomástól közelíthető meg.) Az előre bejelentett látogatókat tősgyökeres, valamikori munkatárs kalauzolja, nagy hozzáértéssel. Ennek eredménye, hogy együtt szomorkodhatunk azon, mi lett az egykor teherautó nagyhatalomból, s a számtalan, elsőként alkalmazott technológiát jól hasznosító, azóta szintén kimúlt Ikarus-gyárból. Az 1949-ben alapított állami vállalat 1992-ben szűnt meg, a belőle alakult kft 4 évvel később. Ma ipari parkként működik a terület, de a gyártmánymúzeum különösen sok érdekességet rejt magában.

Szigetcsépen a Gál Szőlőbirtok és Pincészet, Szigetbecsén az André Kertész Emlékmúzeum, Szigetújfalun a Szent Lénárd katolikus templom és a sváb hagyományok őrzőivel való találkozás kihagyhatatlan.

Egy telefon a ráckevi Tourinform irodába, vagy böngészés az interneten (s persze a meglátogatni kívánt helyek lefoglalása), és indulhat a „szigetelés”.

Hárshegyi János

Az újraélesztésről

NYSZC Zay Anna Technikum és Kollégium tanárnője és négy 9. osztályos tanulója tartott bemutatót az újraélesztésről a Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjas Szövetségben. Varga Lászlóné tanárnő elmondta az újraélesztés fontos szabályait, a diákok pedig bemutatták a teendőket a gyakorlatban. Erről tudósít ez az írás. Fontos, hogy sokan megismerhessék, hogyan tudnak segíteni bajba jutott embertársainknak.

Az elsősegélynyújtás olyan egészségügyi beavatkozás, melyet bárki – laikus vagy valamilyen egészségügyi képzéssel nem rendelkező személy is – elvégezhet a sürgősségi ellátás megkezdése előtt azért, hogy a baleset vagy hirtelen egészségkárosodás következményeit elhárítsa. Vészhelyzetben – akár egyedül, akár többen vagyunk az ellátandó személlyel – a következő lépés sorozatot kell sorrendben végrehajtani:

1. lépés, azonnali teendők: Az ellátandó biztonságba helyezése, újraélesztés, vérzéscsillapítás, a helyszín biztosítása és a sérült megóvása a további veszélyektől.

2. lépés: Segélyhívás: Szükség esetén gondoskodni kell a segélyhívásról, amelynek tartalmaznia kell a legfontosabb információkat: Helyszín, esemény, ellátandók száma, sérülés esetén annak típusa, bejelentő neve, a telefon száma, amelyről telefonál a bejelentő, meg kell kérdezni, hogy van-e szükség még további információra.

3. lépés: Elsősegély: Az ellátandót szakszerűen kell elhelyezni, kötözés, megnyugtatás és más segítség az állapottól függően (pl. hozzátartozó értesítése v. lélegeztetés).

4. lépés: Mentők: Sürgős esetekben az ellátandót(kat) a helyszínen a mentőszolgálat átveszi.

Fontos a pontos cím. Valaki mindig várja a mentőt.

A sérült állapotának felmérése

Szólni kell hozzá, megérinteni. Megszólítható vagy nem megszólítható.

Légzéellenőrzés

Nincs légzés – teendő: lélegeztetés

Van légzés: stabil oldalfekvés, eszmélet, légzés és pulzus állandó ellenőrzése.

Pulzusszámlálás a nyakon

Nincs pulzus: a szív működés és a légzés újraindítása

Van pulzus: a lélegeztetés folytatása

Légzésleállást szokás életveszélyes légzészavarnak nevezni. Szükség esetén a műfogsort el kell távolítani, hátra kell fektetni a fejet az állnál és homlokánál tartva. Ezután meg kell kezdeni a lélegeztetést szájból orrba vagy szájból szájba).

Eszméletvesztés (ájulás)

Felismerhető arról, hogy megszólításra nem válaszol az ellátandó személy.



Okai lehetnek: oxigénhiány, fejet ért, erős ütés, mérgezés, időjárási behatások

Eredményt kell elérni (visszatér a bőr színe, a fülcimpáké vagy a körömágyé, vagy megmozdul a beteg).

Az újraélesztés menete:

A mozdulatlan hang ingerekre nem reagáló bajba jutottat vállainál rázzuk meg. Szólítsuk meg, ha ezekre az ingerekre nem reagál, vizsgáljuk meg a légzését az alábbiak szerint:

Egyik tenyerünket helyezzük a segítségre szoruló homlokára, a másikkal enyhén emeljük meg az állát, miközben feje hátrahajlik, így a légutak szabaddá válnak.

Fülünket helyezzük a beteg orra el, így hallható és érezhető a levegő áramlása, közben szemünkkel figyeljük a mellkas mozgását.

A légzés vizsgálatát maximálisan 10 másodpercig kell végezni.

Ha nem lélegzik, haladéktalanul hívjunk segítséget a 112 telefonszámon, és közöljük, hogy megkezdett újraélesztéshez kérünk segítséget.

A diszpécser mondani fogja a teendőket.

Az újraélesztést kemény felületen, a mellkas lenyomásával kezdjük. Nyitott tenyerünket helyezzük egymásra úgy, hogy az erősebb legyen alul.

A kéztövet helyezzük a mellkas középvonalára, annak alsó felére. A lenyomások 5-6 cm mélyek legyenek.

Egyfolytában 30 lenyomást kell végezni függőleges irányban. (hangosan kell számolni!)

A lenyomások után a mellkast teljesen engedjük fel. 30 lenyomás után 2 befújás következzen.

Ehhez a fej hátrahajlásával tegyük szabaddá a légutakat, be kell fogni a bajba jutott orrát és 2x fújunk a szájába, ehhez elegendő annyi levegő, amennyit mi kifújunk, utána folytatjuk a mellkasi lenyomásokat.

A 30:2 arányú mellkasi kompressziót addig kell folytatni, míg nem jön a segítség. Ha több segítség nyújtó van, akkor 2 percnként váltásuk egymást.

Kisgyermeknél 1 év alatt 5 befúvásos lélegeztetés + mellkas kompresszió 2 ujjal. 1 évi felettiéknél már teljes kézzel végezzük a kompressziót.

Csak akkor hibázhatunk az újraélesztésnél, ha nem nyújtunk időben (3 percen belül) segítséget a bajba jutottnak.

Lejegyezte: Lökös Imréné Nyíregyháza és Térsége Nyugdíjasszövetség

Jó hír az éjszakai hűtőnyitogatóknak: nem hatásos diéta, ha este nem eszünk

Tévesen csináltuk eddig, nem az esti étkezések kihagyása lehet a hatékony fogyás kulcsa – állítja egy friss kutatás. A skót Aberdeen Egyetem tanulmánya szerint ugyanis a szervezet éppen annyi kalóriát éget el reggel, mint este, az étkezések időpontja emiatt nincs hatással a fogyásra.

A különböző fogyókúrás módszerek kapcsán – akárcsak egy-egy betegség orvoslása esetében – időről időre jelennek meg egy-egy módszert alátámasztó vagy annak hatástalan-ságát bizonyító kutatások és felmérések.

Sokszor hallani akár a közvetlen környezetünkben is, hogy az esti órákban már nem eszik valaki, annak érdekében, hogy elkerülje a hízást vagy elősegítse a fogyást, azonban korántsem biztos, hogy ez a módszer a legcélszerűbb megoldás.

Sőt!

Egy friss kutatás szerint korántsem működőképes az, ha úgy reggelizünk, mint egy király, úgy ebédünk, mint egy herceg, de úgy vacsorázunk, mint egy szegény – azaz az esti étkezéseket vagy teljesen elhagyva, vagy meglehetősen szűkösre szabva illesztjük be az életmódunkba.

A skót tanulmány ugyanis feltárta, hogy az étkezések ilyen beosztásával nem lehet megszabadulni a fölösleges kilóktól, mivel

AZ ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA NINCS HATÁSSAL A FOGYÁSRA

– írja a The Sun.

A kutatás során megállapították, hogy az ember anyagcseréje éppen annyi kalóriát éget el este, mint reggel vagy bármely napszakban.

A gazdag, nagyobb mennyiségű reggeli ennek ellenére koránt sem hátrány, azonban ennek egyetlen előnye az, hogy kevésbé marad a szervezetünk éhes a nap további részében, ami egyben azt is jelentheti, hogy kisebb eséllyel kezdünk eszeveszett nassolásba később.

A kutatás

A Cell folyóiratban publikált kutatás 16 férfi és 14 nő étrendjét vizsgálta négy héten át, hogy megtudja, milyen hatással van a testsúlyuk változására az, hogy melyik napszakban fogyasztják el a legtöbb kalóriát.

Az egy hónapos időszak alatt az összes résztvevő ugyanazt az egészséges étrendet kapta, a fókuszcsoporthoz hasonlóan a napi kalóriamennyiség nagy részét reggelikor, míg a másik felük vacsorakor vitte be ugyanezt. Két hét után cseréltek a csoportok, így azok, akik reggel fogyasztották el kalóriabevitelük nagy részét, most a nap későbbi óráiban ették meg azt, és fordítva.



A négy hét végeztével az Aberdeen Egyetem kutatói megállapították, hogy a napszak, amikor az emberek a legtöbb kalóriát beviszik, nincs hatással a fogyás mértékére, ugyanis a vizsgálatban részt vevők mindegyike ugyanannyit fogyott a vizsgálat ideje alatt. Ez arra utal, hogy a szervezet éppen annyi energiát éget el reggel, mint este.

A bőséges reggeli lehet a kulcs

A tanulmány vezető szerzője, Alexandra Johnstone professzor kiemelte, az eredmények ellenére a reggeli nagyon fontos lehet, ugyanis a résztvevők úgy érezték, étvágyukat sokkal jobban tudták szabályozni azokon a napokon, amikor nagyobb mennyiségű reggelit fogyasztottak, emiatt pedig a nap hátralévő részében jóllakottnak érezték magukat – így kevesebbet ettek.

Ez a felfedezés nagyon hasznos lehet a hétköznapi életben – magyarázta.

Johnstone hozzátette, amikor az időzítésről és a diétáról van szó, valószínűleg soha nem lesz olyan, amely mindenkinek megfelel.

Ennek kitalálása az étrendi kutatások jövője lesz, de ezt nagyon nehéz megállapítani. A fogyás mindenképpen más és más, de az egyetlen módszer, amely mindenképpen működik, az a kalóriadeficit – mondta el a professzor.

Kalóriadeficit akkor lép fel, amikor az ember kevesebb kalóriát fogyaszt el, mint amennyit egy nap alatt elhasznál a szervezete. Minden, amit eszünk vagy iszunk, kalóriát visz be a szervezetünkbe, ahogy az étel megemésztődik, és felszívódik. A szervezet ezeket arra használja fel, hogy fenntartsa a szervek megfelelő működését, így például a légzést vagy a szívverést.

Forrás: index.hu

Napjaink nagyszülője nem őszhajú és szenilis, hanem épp karriert épít és kamaszt nevel

A nagymamám konyhájában kopott, fehér asztalra fektetve várt a nyújtódeszka. Azon készült a mácsiknak való, azon nyúlt a zserbótészta, és soha semmi nem volt olyan jó, mint a süti széle, amiből mindig jutott nekem is. Harminc évvel később a gyerekeim egy dolgozó, aktív, művelt és világlátott nagyihoz járnak. Egy nagy, aki néha hatalmas sétákra viszi őket, aki engedi, hogy feltúrják a kertet, vagy órákon át süt velük csálébbnál csálébb mézeskalácsokat – de csak ritkán elérhető. Mert maga is dolgozik. Mert beteget látogat. Mert vannak barátai és van élete, ami jóval összetettebb, mint a klasszikus nagymamaszerep.

1980-ban az anyák átlagos életkora az első gyerek születésekor mindössze 22,86 év volt. Negyven évvel később azonban ez a szám már 29, vagyis a nők jellemzően az ötvenes éveikben járnak, amikor először lesznek nagymamák. Azaz még legalább nyolc-tíz évük van a nyugdíjig. Aktívan dolgoznak, tanulnak, világot látnak, épp átesnek a menopauzán, gyakran maguk is párt keresnek, szerelembe esnek, új családot formálnak... Egyszerűen az otthonka, a délutánonkénti rejtvényfejtés és a hagyományosnak tekinthető nagymamaszerep igencsak messze áll már tőlük.

Az élet ötven felett kezdődik: klubszendvics generáció

Karyn Kerr Pettigrew marketingszakértő, író és előadó TED-előadásában hosszan mesél arról, hogy az ötvenes nő társadalmi megítélését illetően változásra van szükség. Meglátása szerint ugyanis ez az életkor nem másodvirágzás, hanem egy egészen új életszakasz, amelyben a korábbi évtizedek során szerzett tapasztalatok, a megtalált értékek és a megteremtett, megélt lehetőségek együtt vezetnek örömhöz és sikerekhez. Mint mondja, saját élettapasztalata vezette rá arra, hogy ha az élet nem teljes, akkor változtatni kell rajta, kerülni, amibe kerülni. Ugyanakkor arra is felhívja a figyelmet, hogy nem szabad elfelejteni:

a magabiztosság és a siker között lévő korreláció épp olyan jelentős, mint a nők életkora és a magabiztosságuk közötti korreláció. Vagyis minél idősebb egy nő, annál valószínűbb, hogy képes felrajzolni és megtartani saját határait, képes sikereket elérni.

Amy Goyer otthonápolási szakértő szerint ez a siker akár a szeretteink, rokonaink, barátaink ellátása is lehet. Meglátása szerint ugyanakkor az a legfontosabb, hogy az áldozati szerep elfogadása helyett a nők felismerjék végre: a választás hatalma az övék. Hogy minden döntés „igen” valamire – és „nem” valami másra. Vagyis igenis lehet teljes és boldog egy élet akkor is, ha abban a család segítése-támogatása az egyik elsődleges feladat. És akkor is, ha nem.



Susan Adcox egyetemi oktató, hét unoka nagymamája, a *Stories From My Grandparent: An Heirloom Journal for Your Grandchild* című kötet szerzője azt mondja, fiatalon nagyszülővé válni furcsa kettősséget hordoz magában. Egy unoka érkezése ugyanis általában felborítja az ötvenes nagyszülők jövőre vonatkozó terveit, ugyanakkor fiatalon is tart, ezáltal tulajdonképpen élettartamot növel. Véleménye szerint a nagyszülővé válás sok tekintetben rendkívül megterhelő folyamat, hiszen az új család formálódása során a szülői élettapasztalat megosztására való igény belső késztetés. Ennek azonban célszerű gátat szabni, hiszen a „beleszólás” könnyen vezethet az ifjú szülők határainak megsértéséhez, ami számos további vita és konfliktus forrása lehet. És akkor a nagyszülővé válás személyes dilemmáiról még nem is beszélünk!

„Sok leendő fiatal nagyszülő nehezen látja magát nagyszülőként. Néha ez az ellenérzés a média által a nagyszülőkről sugallt képből fakad, amely szerint ők mind őszek és mogorvák, vagy ami még rosszabb, szenilisek. Néha a saját nagyszüleinket idézzük fel, akiket – helytelenül vagy tévesen – idősnek és gyengének látunk. Néha a reakció inkább zsigeri, mint intellektuális: »Túl fiatal vagyok ahhoz, hogy nagyszülő legyek!«” – írja a szakember.

Susan Adcox arra is felhívja a családok figyelmét, hogy a nagyszülői feladatok ellátása állandó szembenézésre kényszeríti a fiatal nagyikat, hiszen...

- nagyszülőnek lenni szükségszerűen felveti a kor és az idő múlásának kérdéseit.
- ha a nagyik úgy és akkor szeretnének segíteni a fiataloknak, ahogy és amikor arra azoknak szüksége van, gyakran anyagi helyzetük és szándékuk ellenére sem vehetnek részt társas tevékenységekben, ki kell hagyniuk bizonyos élményeket. És hiába ér meg minden

kincset az unoka mosolya, nem biztos, hogy minden ötvenes épp erre vágyik!

- társas konfliktusokat okozhat az unokákról való részletes és/vagy rendszeres beszámoló, posztolás, hiszen a fiatal nagyszülőket általában azonos korú, de nem nagyszülői státuszú, egyre szabadabb életet élő ötvenesek veszik körül.
- Különösen nehéz a nagyszülők helyzete akkor, ha időközben ők is kamasz gyerekeket nevelnek, hiszen a két szerepkör gyakran kerülhet konfliktusba. Ehhez a nagyfokú stresszhez és időnyomáshoz gyakran erős karrier nyomás is társul, hiszen karrierjük épp középidőben, vagy akár felszálló ágban is lehet. Vagyis sok a munka, végtelen a munkaidő és rengeteg a feladat.

Ebben az öskáoszban kellene egyszerre jó szülőnek és nagyszülőnek, kiváló munkaerőnek, jó barátnak lenni. Nőnek, aki nem felejt el nőies maradni, partnernek, aki szereti és elcsábítja a párját, anyának, aki asszonytársa a lányának vagy menyének, háztartási alkalmazottnak, akinek az otthonában semmilyen hibát sem találna az ÁNTSZ, testvérnek, akire mindig lehet számítani, nagymamának, aki bevállalja a beteg gyereket, hogy a szülő se essen ki a munkaerőpiacról, vagy hogy a fiataloknak maradjon éni-deje is. És mint oly sok minden másban,

a társadalmi nézőpont a nagyszülőiségben is genderalapon tipizál: a nagymamáknak ezernyi kötelességük van, a nagypapák meg jó, ha jelen vannak, de senki sem veti a szemükre, ha az összejelenlétük egy-egy stikában elnyalt fagyiban vagy ebéd előtt a zsebbe csempészett csokiszeletben mutatkozik meg.

A (fiatal) nagymamaság nem való mindenkinek

Eszter háromgyerekes édesanya, háromunokás nagy, vállalkozó. Mindeközben friss és életteli ötvenes, aki vállalkozóként is kisgyerekes szülőket támogat a mindennapok során. Azt mondja, a szendvicsgeneráció tagjaként állandóan elvárások tucatjaival kell szembenéznie.

„Kitolódtak az időkeretek és változtak a lehetőségek. Édesanyám annyi idősen, mint én most, főállású nyugdíjasként maga rendelkezett az idejével. Nekem boltom, vállalkozásom, kamasz gyerekek, szerelmem, életem, három unokám van – és néha nagyon jó lenne a barátaimmal, a hobbiimmal, pihenéssel is időt tölteni. Ettől függetlenül, ha a gyerekeim füttyentenek, módosítok a nyitvatartási időm, és örömmel megyek.”

Eszter szerint ugyanakkor a gyerek-szülő kapcsolat változása, a nevelési helyzetekben előálló értékrendbeli különbségek, illetve a határok felrajzolása és megtartása minden érintett számára rendkívül nehéz feladat.

„Legyek ott, de ne másszak bele a gyerekeim szülői helyzetébe. Támogassak, de ne mondjak kéretlen véleményt. Használjam a saját évtizedes tapasztalataimat az unokáim ellátása során, de ne osszak tanácsokat. Tartsam tiszteltben a gyerekeim és párjaik határait, szülői kompetenciáit, ugyanakkor védjem a saját határait, és ügyeljek a saját

teljességemre, kiegyensúlyozottságomra is. Ez nehéz, és sokszor szül konfliktusokat” – mondja.

Eszter a munkája során is hasonló tapasztalatokat gyűjt. *„A nagyik meg vannak löve, hiszen van elképzelésük arról, minek és hogy kellene történnie, ugyanakkor a fiatal szülők elvárásai gyakran nem találkoznak azzal, amit a mama jószívvel adni tudna. A helyzetet tovább rontja, hogy a mai gyerekek mások, mint amikhez a nagyszülők korosztálya szokva van.*

Eszter meglátása szerint a konfliktusok forrása az is, hogy a mai anyukák frusztráltabbak, kiszolgáltatottabbak és jóval fáradtabbak, mint elődeik. Ezért is van szükségük, igényük, elvárásuk több segítségre.

Alexandra anyósa már az elején leszögezte, hogy nagyon örül az unokának, szeretni is fogja, de ő sosem lesz az a tipikus nagy, aki körbeugrálja az unokát. *„Aktív dolgozó, a főállása mellett saját céget is visz, edzeni, táncra jár, és eljutott az életében oda, hogy elmegy akár egyedül is wellnesselni, ha abhoz van kedve. Azt mondta, szívesen vigyáz a kőlyökre másfél-két órát, de többet ő nem szeretne. Mi ezt el is fogadjuk így, nem nyaggatjuk. Anyukám pont az ellentéte ennek, üntyi-püntyi, elkényeztetős mama.”*

Ezzel a nézőponttal Ágnes a nagymamai oldalról azonosul: *„Biztosan megköveznék most sokan, de én már búszéves kora előtt megmondtam a fiamnak, hogy hallani sem akarok unokáról. Ha mégis lesz, akkor rám ne számítsanak. Nyilván az ő életükbe nem szólok bele, de az én életem az enyém. Ez van.”*

A kulcs az egyensúly

Bevallom, kevés olyan anyát ismerek, aki így vagy úgy ne panaszkodna az anyja, anyósa nagymamai minőségére. Van, aki hetekig nyaraltatja a kicsiket a mamánál, majd panaszkodik, hogy a nagy, állandóan fáradt, türelmetlen, és az agyára mennek az unokák. Másnál csak mutatóba' jelennek meg a nagyszülők, a Facebook mégis tele van a csemeték fotóival. Akad, akit a kevés együtt töltött idő bosszant, és van, akinek a nagy még sok is a jóból.

Ugyanez a helyzet a nagyszülői oldalon is. Van, aki azért panaszkodik, mert állandóan azt várják tőle, hogy ugráljon az unokákhoz, havonta többször alszanak nála a kicsik és minden betegség idején őt vetik be, mint nehéztüzérséget. Más tutujgatná az unokákat, de a fiatalok felé se néznek. Van, aki azt sérelmezi, hogy elvárják tőle, hogy legyen jelen, más legszívesebben a kardjába dőlne, amiért a gyerekekre bébiszitter vigyáz vagy a szülők bölcsibe adják.

A legnagyobb probléma azonban nem ez, hanem az, hogy a szülők és nagyszülők – gyakran zárt ajtók mögött – másoknak panaszkodnak ahelyett, hogy egymáshoz fordulnának! A kommunikáció, az őszinte kitérülködés, a fiatalok oldaláról az elvárások egyértelmű megfogalmazása, a nagyszülők részéről pedig a határok kijelölése, a közösen meghatározott időkeretek sokat segíthetnek abban, hogy sikerüljön harmóniát teremteni a családban. Beszélni és hallani kell, a többi pedig – ideális esetben – jön magától!

Z. Kocsis Blanka írása

A fesztiválok fesztiválja – Woodstock története és üzenete

55 ÉVE TÖRTÉNT

Woodstockra sokan úgy gondolnak, mint minden zenei fesztivál elődjére, az etalonra, ami generációkat köt össze – de vajon hogy született meg minden idők legnagyobb zenei eseménye, és miért számít csodának a mai napig, hogy megtörténhetett?

1969 augusztusa – Amerikában és világszerte tombol a szeretet forradalma, a hippik kedves mosollyal az arcukon hirdetik a békét, a szabadság eszméjét és a korszaktól elidegeníthetetlenül a kábítószer fogyasztást egyaránt. Ebben a közegben született meg minden idők legnagyobb zenei fesztiválja, amit ma már csak Woodstock néven ismerünk. Utánajártunk, hogy miért és hogyan lett ez az esemény generációkon átívelő, meghatározó élmény, hogyan lehetett volna könnyen tragédia az egészből és miért ez a három nap jelenti a hippikorszak csúcspontját és végét is egyben?

Woodstock – egy szó, ami valószínűleg ilyen vagy olyan okok miatt, de mindenkinek ismerősen cseng: a hivatalos nevén Woodstocki Zenei és Művészeti Vásár nem csupán minden idők legmeghatározóbb amerikai zenei fesztiválja volt, de egy egész generáció tanúbizonysága is a béke, a szeretet, az elfogadás mellett. Ezzel az 1969-ben kutyafuttában megrendezett fesztivál pedig elődje a legnagyobb mai fesztiváloknak.

Ötvenezer helyett félmillió látogató

A fesztivál ötlete négy, a húszas éveiben járó fiatal, Joel Rosenman, Artie Kornfeld, Michael Lang és John P. Roberts fejből pattant ki. Alapvetően mind a négyen zenével foglalkoztak már előtte is, sőt volt, akinek fesztiválszervezői tapasztalata is volt, de arra minden bizonnyal ők sem számítottak, hogy ekkora sikere lesz majd az egyszerű, kis színpaddal elképzelt ötletüknek. Miután tízezer dolláros díj ellenében sikerült megállapodniuk az akkoriban Ame-



rika-szerte rendkívül népszerű Creedence Clearwater Revival, elsősorban rockzenét játszó zenekarral, sorra jöttek azok a nagy nevek, akikre a mai napig emlékszünk: Janis Joplin, Jimi Hendrix, a The Who, vagy Santana. Kevesen tudják, de a fesztivált csak és kizárólag a legelső tervek alapján képzelték el Woodstock városában – az ott élők az első pillanatban megfúrták a tervet, így új helyet kellett találni, de a Woodstock név megmaradt. Végül több sikertelen próbálkozás után, az eredeti várostól hatvanöt kilométerre, Bethel városában sikerült megállapodniuk egy Max Yasgur nevű férfival: engedélyt kaptak, hogy használják a tejtermelő farmjának részét, de a megállapodás része volt, hogy semmiképpen nem léphet ötvenezer főnél több a területre. A fesztiválon végül félmillió ember vett részt.

„Tragédiának kellett volna történnie”

A fesztivált augusztus 15. és 17. között tervezték megtartani – végül ez sem sikerült. Ami igazán érdekes az az, hogy a beszámolók szerint még augusztus 12-én, három nappal a kezdés előtt is azon ment a szervezők és az építőmunkások közt a vita, hogy a kerítést és a jegypénztárakat építsék meg, vagy a színpadot fejezzék be. Erre végül nem kellett valós választ adnia egyik félnek sem, 13-án ugyanis, alig pár óra leforgása alatt ötvenezer ember lepte el a farm területét, akik szabadon bókászta a félig kész színpad előtt.



– Mivel sem a kerítés nem lett kész időre, a jegypénztárak harmada sem üzemelt megfelelően, így az emberek úgy járkáltak ki-be a területről, ahogy kedvük tartotta. Nem számított, hogy van-e jegyed, vagy nincs, hogy ki vagy, milyen ruha van rajtad, vagy épp milyen nincs, kivel jöttél, szereted-e azt a zenét, ami szól, használtál-e drogot, vagy sem... semmi nem számított.

Az embereknek csak az számított, hogy együtt voltak, hogy látták: mindenki mosolyog körülöttük, így hát ők is mosolyogtak – írja visszaemlékezéseiben Joel Makower. – A mai napig nem értem, hogy történhetett meg ez az egész. Jókor voltunk jó helyen – egyszerűen semmi más magyarázatot nem találok arra, hogy alakult ennyire jól minden. Tragédiának kellett volna történnie. Nem volt elég véccé, nem volt kidolgozott orvosi ellátás, forróság volt, de esett is az eső, mindenki esett-kelt a sárban. Az elektromos eszközök konkrétan életveszélyes módokon voltak bekötve, a zenétől rengett a föld – és mégis: az emberek akkor és ott életük legboldogabb perceit töltötték együtt.

A Beatles nemet mondott

Sokak szerint egyébként a mai árfolyamon számolva száznyolcvan dolláros, vagyis hetvenezer forint három napos bérletet a fesztiválra érkezők nagy többsége meg sem tudta volna fizetni. Így viszont ingyen láthatták azokat a zenei ikonokat, akik később Amerika és a világ meghatározó művészei lettek. Ma már persze úgy gondolunk Santanára, vagy Joe Cockerre, mint megkerülhetetlen legendákra, de 1969-ben, a fesztivál idején, ez egyáltalán nem így volt. Santana például – akinek a fellépését egyébként a Billboard magazin Woodstock legjobbjának minősítette – a fesztivál előtt csak kisebb klubokban, kocsmákban lépett fel és alig ismerték.

Érdekes módon, Joe Cocker sem volt igazán ismert egészen a woodstocki fellépéséig, utána viszont egyenes út vezetett a nemzetközi hírnév felé. Az igazi húzónevek Jimi Hendrix, Janis Joplin és a The Who voltak, de még nekik is óriási hírverést jelentett a fesztiválon való szereplés.

A sors fintora, hogy érdekes módon a legnépszerűbb Hendrixet látták valószínűleg a legkevesebben: a folyamatos esőzések, áramkimaradások miatt ugyanis végül nem három, hanem négy napon át tartott az esemény és Hendrix játszott utoljára. Csakhogy eddigre a legtöbben már elfáradtak, elindultak hazafelé, így a szakértők szerint a legendás zenész záróakkordjait „mindössze” nagyjából kétszáz ezer ember hallgatta a helyszínen. A szervezők egyébként olyan, a hatvanas években valóban óriási népszerűségnek örvendő zenészeket is próbáltak becserkészni, mint a Beatles, Bob Dylan, vagy a The Rolling Stones – de végül ilyen vagy okok miatt mind lemondta a felkérést.

Woodstock öröksége

A hatalmas népszerűségnek köszönhetően természetesen a szervezők a következő évben is próbálták tető alá hozni a rendezvényt, de nem jártak sikerrel. Max Yasgur, a farm tulajdonosa 1970-ben határozottan elutasította, hogy újra megrendezzék a fesztivált: „Én egy farmer vagyok, ez egy farm, nem pedig holmi drogtanya rocksztároknak és fiataloknak” – fogalmazott a legenda szerint a férfi. Emellett elképesztő, mai árfolyamon számolva közel tízmillió dolláros perrel is szembe kellett néznie a szervezőknek, a helyi gazdák és földtulajdonosok ugyanis egymás után perelték be őket a károk miatt, ami elmondásuk szerint érte őket. Arról nem beszélve, hogy miután a Woodstock-kal elérte, rögtön hanyatlásnak is indult a nagy amerikai békeforradalom. Hat nappal a fesztivál előtt ugyanis megtörtént a Manson-família első mészárlása, amiben megölték Roman Polanski éppen várandós feleségét, Sharon Tate-t is. A hat ember halálát követelő értelmetlen és hátborzongató gyilkosságot másnap egy újabb követte és bár ezek nagyon is valóságos és tragikus események voltak, szimbolikus jelentőségük is volt. A Manson-gyilkosságokkal véget ért a romantikus, békés, mosolygós hippikorszak. Amerikában és szerte a világon, de Woodstockot, a fesztivált és a mögötte megbújó eszmét azóta, ötvenöt év után sem tudta eltörölni semmi.

Forrás: Startlap



Magyarország és az EU kapcsolatának kronológiája

2004. május 1-jén lett Magyarország az Európai Unió tagja. Az évforduló alkalmából felidézünk, hogyan jutottunk el ehhez az eseményhez.

1989 – Az EU programot indított Magyarország és Lengyelország gazdasági átalakításának támogatására (Phare: Poland and Hungary: Assistance for Restructuring their Economies; december 18.). A programot hamarosan a többi kelet-európai országra is kiterjesztették.

1990 – A Phare-program keretében elindult a kelet-európai egyetemi hallgatók EU-tagállamokban folytatott tanulmányainak támogatása (Tempus program; május 7). Évente több száz magyar hallgató jutott ösztöndíjhoz.

HELTAI JENŐ: SZABADSÁG

Tudd meg : szabad csak az, akit Szó nem butít, fény nem vakít, Se rang, se kincs nem veszteget meg, Az, aki nyíltan gyűlölhét, szerethet, A látszatot lenézi, meg nem óvja, Nincs letagadni, titkolni valója.

Tudd meg : szabad csak az, kinek Ajkát hazugság nem fertőzi meg, Aki üres jelszókat nem visít, Nem áztat, nem ígér, nem hamisít. Nem alkuszik meg, hü becsületéhez, Bátran kimondja, mit gondol, mit érez.

Nem nézi azt, hogy tetszetős-e, Sem azt, kinek ki volt, és volt-e őse, Nem bámul görnyedőn a kutyabőrre S embernek nézi azt is aki póre. Tudd meg : szabad csak az, aki Ha neve nincs is, mégis valaki,

Vagy forró, vagy hideg, de sose langyos, Tüzet fölöslegesen nem harangoz, Van mindene, ha nincs is semmije,

1991 – Az EU társulási megállapodást kötött Magyarországgal, Lengyelországgal és Csehszlovákiával (szabad-kereskedelem, a csatlakozás szándékának kinyilvánítása) (december 16.).

1993 – A Tanács meghatározta a kelet-európai országok csatlakozásának feltételeit (Koppenhága, június 21-22.).

1994 – Magyarország benyújtotta kérelmét a csatlakozásra (április 1.).

1995 – A szomszédos Ausztria csatlakozott az EU-hoz (január 1.). Az EU hét tagállamában hatályba lépett a schengeni egyezmény (március 26.).

1997 – A szomszédos Ausztria csatlakozott a schengeni övezetbe (december 1.). A Tanács elhatározta a csatlakozási tárgyalások indítását a kelet-európai országokkal (Luxemburg, december 12-13.).

1998 – Megkezdődtek a csatlakozási tárgyalások az EU és Magyarország között.

1999 – Az EU a Phare-programot a csatlakozásra való felkészülés támogatására alakította át, a tagállamok fejlesztését támogató strukturális alapok logikáját alkalmazva. Egyúttal kiegészítette egy infrastruktúra-fejlesztési programmal (ISPA) és egy vidékfejlesztési programmal (SAPARD). Magyarország – valamint Len-

gyelország és Csehország – csatlakozott a NATO-hoz (március 12.).

2001 – A tizenöt tagállam vezetői aláírták az alapszerződéseket módosító nizzai szerződést (február 26.). A módosítás megkezdte az EU intézményrendszerének és döntéshozatalának megújítását, amelyre különösen azért volt szükség, mert a kelet-európai országok küszöbön álló csatlakozásával a tagállamok száma jelentősen nőtt (15-ről 25-re).

2002 – Az EU tizenkét tagállama bevezette az eurót (január 1.). Eredményesen befejeződtek a csatlakozási tárgyalások az EU és Magyarország között.

2003 – Magyarország népszavazást tartott a csatlakozásról (április 12.). Az összes parlamenti párt a csatlakozás mellett kampányolt. Az érvényes szavazatok 84%-a támogatta a tagságot.

A csatlakozás után

2004 – Magyarország – valamint Lengyelország, Csehország, Szlovákia, Szlovénia, Észtország, Lettország, Litvánia, Ciprus és Málta – csatlakozott az EU-hoz (május 1.). A tagállamok közül elsőként az Egyesült Királyság, Írország és Svédország megnyitotta a munkaerőpiacot a magyarok előtt (május 1.).

Mert nem szorul rá soha senkire. Nem áll szemébe húzott vaskalappal, Mindég kevélen szembe néz a Nappal,

Vállalja azt, amit jó társa vállal, És győzi szívvel, győzi vállal. Helyét megállja mindég, mindenütt, Többször cirógat, mint ahányszor üt, De megmutatja olykor, hogy van ökle... Szabad akar maradni mindörökre.

Szabadság ! Ezt a megszentelt nevet Könnyelműen, ingyen ajkadra ne vedd ! Tudd meg : szabad csak az, Aki oly áhítattal mondja ki, Mint Istenének szent nevét a jó pap. Szabad csak az, kit nem rettent a holnap.

Ínség, veszély, kín meg nem tántorít És lelki béklyó többé nem szorít. Hiába örzi porkoláb s lakat, Az sose rab, ki lélekben szabad. Az akkor is, ha koldus, nincstelen, Gazdag, hatalmas, mert bilincstelen.

Ez nem ajándék. Ingyen ezt nem adják, Hol áldozat nincs, nincs szabadság. Ott van csupán, ahol szavát megértve Meghalni tudnak, és élni mernek érte. De nem azért dült érte harc, Hogy azt csináld, amit akarsz,

S mindazt, miért más robotolt, Magad javára letarold, Mert szabadabb akarsz lenni másnál. A szabadság nem perzsavásár. Nem a te árud. Milliók kincse az, Mint a reménység, napsugár, tavasz,

Mint a virág, mely dús kelyhét kitarva Ráönti illatát a szomjazó világra, Hogy abból jótestvéri jusson Minden szegénynek ugyanannyi jusson. Míg több jut egynek, másnak kevesebb, Nincs még szabadság, éget még a seb.

Amíg te is csak másnál szabadabb vagy, Te sem vagy még szabad, te is csak... Gyáva rab vagy.

IMPOSZTOR

Nagymamám akkor használta gyakran ezt a kifejezést, ha valamilyen rosszat tettünk, vagy Neki nem tetszött. Az imposztor latin eredetű szó, és többfajta jelentése van: csaló, gazember. Ő a másik értelmezést értett alatta: mákvirág, gézengúz, kópé. Bizony fiatalabb korunkban öcséimmel, Lacival és Tiborral, gyakran rászolgáltunk az Ő dorgáló megjegyzésére. Ellentétben Édesanyámmal és olykor Édesapámmal, nem emlékszem, hogy bármikor is testileg fenyegetett volna. Megelégedett a dorgálással, a tanulságok levonásával, és a megjegyzéssel, hogy imposztor vagy. Olykor – ha valóban rászolgáltunk – hozzátette: szégyelld magad! És ezzel az ügy le volt zárva. Meggyőződésem, hogy pedagógiailag is, ez volt a helyes, hiszen valóban elgondolkoztunk cselekményeink nem helyes voltán, megbántuk azokat, igyekeztünk nem elkövetni ismét. Soha nem hallottam, hogy káromkodott volna. Legerősebb káromkodása a „Te kutyaszőr” volt. Talán a római katolikus vallásossága, a mély Istenhite is hozzájárult ehhez. Ez utóbbinak kicsit ellent mond az, hogy a mérsékelten vallásos Édesapámnak is a legnagyobb káromkodása, „A japán egerét!” volt. Édesanyámról nem beszélek, mert ha mérges volt, vagy a kedvét szegte valami, Ő aztán tudta cifrázni és még a Nagymama dorgálása sem térítette el ettől.

Keresztmamám Anna, vagy ahogyan a felnőttek hívták Annuska, áldott jó lélek volt. Nagyon szeretett engem. Gyakran pátyolgatott, mígnem megszülettek az Ő gyermekei, sorban mind a három: János, aki nevét Édesapja után kapta, István, és Anci. Anci 1953-ban látta meg a napvilágot. Ebben az évben gyermeke született a három nővérnek: Édesanyámnak, Máriának, Tibor nevű gyermeke, Keresztmamámnak, Annának Anci nevű gyermeke született. Ilonka nagynénémnek pedig szintén ebben az évben született Kálmán nevű gyermeke. Sajnos a születési év nagyon nem volt szerencsés a megszületettek számára. Mindhárman felnőtt korukban, még az ötvenedik születési évfordulójukat sem érték meg. Kálmán egy ITONG gyár kereskedelmi igazgatójaként, budapesti tárgyalásról tért autójával haza fáradtan, és már megýnkben járt amikor (valószínű elaludt a volánál) egy teherautóval ütközött. Az ütközés olyan szerencsétlen volt, hogy cinkkoporsóban lezárva tudták eltemetni. Egy gyermeket hagyott maga után. Legkisebb öcsém Tibor, a Diósgyőri Gépgyár Energia Gyárrészlegében, a Karbantartórészleg vezetője volt. A rendszerváltást követően – bár előre várható volt – az üzem felszámolásánál, hirtelen vesztette el a munkáját. Ezt képtelen volt feldolgozni, a házassága is tönkrement, pohárhoz nyúlt. Sajnos az alkohol megtette hatását. Ő is egy gyermeket hagyott maga után. Ancika, korunk pestisében, rákban halt meg. Négy gyermek édesanyja volt. Meg kell, jegyezzem, hogy a hejőcsabai teme-

tőben lévő sírja mindig gondozott és friss virágokkal van tele. Ugyanebben a sírban nyugszik, a 93 éves korában örök álomba szenderült Keresztanyám is.

Visszatérve Keresztmamára!

Keresztmama-Keresztmama gyakran hangoztathattam, mert – ugyan, csak az én, Keresztmamám volt – mindenki így szólította. Idősebb korában valahogy ez természetes is volt. Keresztmama Panyi Jánossal történő házasságkötésüket követően, albérletbe kényszerültek. Albérletük Hejőcsabán a Hejő patakkal párhuzamosan futó, Hejő utca végén, a Kuzmenkó család nyárikonyhája volt. A nyárikonyha két helyiségből állt, az egyiket konyhának, a másikat szobának használták. Ide születtek János (Jancsi), majd később István (Öcsi vagy Pisti, ki, hogy szólította.) Az udvarbejárattal szemben le lehetett menni a Hejőhöz, melyen u. n. pallón, (hosszú deszkaszálon) lehetett egyensúlyozva átkelni a patak másik partjára. Gyakran jártam Keresztanyámhoz és még mielőtt Jancsi nagyobbá nem cseperedett, a szomszédjukba lévő gyerekekkel, sokat voltunk lent a Hejő parton, halásztunk, rákásztunk. Emlékszem egyszer az egyik rákot ügyetlenül fogtam meg és az, az ollójával belekapaszkodott az egyik ujjamba. Rettentően fájt. Másnap, mintha mi sem történt volna folytattuk a rákászást.

Jancsi már olyan három-négy éves lehetett, amikor nagyon megbetegedett, lázas volt és kiütések is voltak rajta, orvost kellett hozzá hívni! Akkoriban a környékünkön sehol sem volt gyermekorvos, a felnőtteket és a gyermekeket is a körzeti orvos látta el. A mi körzetünkben Vasas Kálmánnak hívták az orvost. Édesanyám, engem távol tartva Jancsitól vigyázott a kis betegre, Keresztanyám pedig kétségbeesetten orvosért szaladt. Nekünk nagyon hosszú időnek tűnt, mire megérkezett Vasas doktor Úr. Jancsi addigra feléledt nem sírt és szinte úgy viselkedett mintha semmi baja nem lenne. Az orvos megvizsgálta, sztetoszkóppal meghallgatta, recepteket írt, majd jótanácsokkal látta el Keresztmamát, indulni készült. Hirtelen minden zsebét kiforgatta, ke-reste a pénztárcáját. Nem találta, de biztos volt benne, hogy idejövetelekor még megvolt. Miután Keresztmama megnézte a Jancsi ágát is, párnája alatt megtalálta a keresett pénztárcát. Kiderült ugyanis, hogy a Jancsi emelte el észrevétlenül a pénztárcát. Ezen a Vasas doktor Úr nagyot mulatott, mondván, hogy „a gyerek még viszi valamire”. Keresztmama viszont majd „elsüllyedt” szegényében. Az orvos elmenetele után is még sokáig vigasztalhatatlan volt, de a beteg gyermeket fizikailag nem bántotta. Jancsi, Jánossá cseperedett, soha hasonló imposztor cselekedetet nem követett el, feleségével, Irénkével, becsületben felnevelt három gyermeket.

Teszárovcis Miklós

2	1	nap. angolul (=GUL)	zalai szegedi sportklub	K	egyik érmék forra- dásnapja
H					G
puffanást érzeke- ltető szó					
község Csoma és Győr között					
magasba meredő szikla	L	szaporán képkedő	üzletirész- től		
K					
magas rangú katona					
aromás fűszel				Inter- Európa Bank, rövidítve	E
P					
a lányok észonyok közé tartozik					
az ítélt		or.zongor- művész fennkölt			
Kupa- győztesek Európa Kupája			hidúllal (szem)		
emmet, rövidítve		buti- alkohol	székelység		
lepellel elfedés					
például, rövidítve		gyomos páratlan fűszel			
trivialis irat beszo- rolási szabvány					
kusta					
képes, bír					
T			tová- Csokolai műzsalája		
palatoni üdvözlőhely fun könyv					
A					
atérika, rövidítve				roskze- lőst ki- fejező szócska	
É		Raska ... kódex- másoló mása v.			
feszítős- eszköz	start				

A megfejtés az egykori legendás színésznő, Marlene Dietrich fél évszázaddal ezelőtti aforizmája.

A március havi megfejtés:

Hogy mi a gyógyszer mellékhatása?

Ha megmondom az árát könnyen megszédülhet!

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Biacsi Marietta, Szombathely

Mostani beküldési határidő:

2024. július 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

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

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.

MARLENE DIETRICH MÉGÁLLA- RÍTÁSA	3	pineneusi misi- álam	kalász betejejt	V	ragadozó- madár- szalók
Meg- göngk volt szelagógus					V
T					befeg- ségből sikeres mögött
belül eszt örök üdö- lőváros			csikarati vegyes sa- ványúság		
S					
magas rangú egyházi személy					
...-fruit; gyümölcs becsmérs					
G					
a köz- mosásban kötölkedő személy					
déli- gyümölcs					
liter, rövidítve					
belül bökadi					
É		francia ár- egyiptomi fővárosa			
a lányok észonyok közé tartozik					római 50 korsugár jele
az ítélt		or.zongor- művész fennkölt			
Kupa- győztesek Európa Kupája			ked luxembur- gi autójel		lett sakk- világbaj- nok volt (Mihail)
emmet, rövidítve		buti- alkohol	székelység		
lepellel elfedés					
például, rövidítve		gyomos páratlan fűszel			
trivialis irat beszo- rolási szabvány					
kusta					
képes, bír					
T			tová- Csokolai műzsalája		
palatoni üdvözlőhely fun könyv					
A					
atérika, rövidítve					
É		Raska ... kódex- másoló mása v.			
feszítős- eszköz	start				
grazi sportklub betjele					
latin "u" cári parancs					
tünető, elégedet- lenkedő					P
tubi eleje nem em- gedélyes					
lassít fesső végtag					
az utón bárium vegyjele					

