

GENERÁCIÓNK

XXII. évfolyam, 6. szám

Ára: 400 Ft

PROHÁSZKA OTTÓ

A SIKER TITKA AZ ÜZLETI ÉLETBEN IS
– A JÓ CSAPATMUNKA



NYOSZ-hírek

Nótaversenyen
bizonyították
tehetségüket a nógrádi
nyugdíjasok

13. oldal



Egészség

6 dolog, amit
az orvosod ránézésre
tud rólad

20. oldal



Fogyasztóvédelem

Miért olyan hosszú
az ECO mód? Megéri
ez nekem?

30–31. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

XII.Országos Nyugdijas Fesztivál

KEDVES NYUGDÍJAS TÁRSAK!

XII. Országos Nyugdijas Fesztivál 2024. szeptember 25-től szeptember 29-ig Sátoraljaújhelyen!

Minden kortársunkat, közösségeket, művészeti csoportokat, egyéni érdeklődőket, baráti társaságokat szeretettel várunk a XII. Országos Nyugdijas Fesztivál rendezvényeire.

A Nyugdijasok Országos Szövetsége idén tizenkettedik alkalommal hirdeti meg az „Országos Nyugdijas Fesztivál” rendezvényét, melyre ezúton hívjuk közösségeinket, kortársainkat, és érdeklődő vendégeinket.

Azért döntöttünk a Sátoraljaújhelyi helyszín mellett, mert kissé a régi Csillebércei 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.

Információk a helyszínekkel és a programokkal kapcsolatban:

Szállás, étkezés és szabadtéri programok: Rákóczi Hotel, Sátoraljaújhely, V. István király útja 123.

Az esemény ismertetése

- **Szeptember 25-én, „Nulladik” nap:** érkezés, a szállást már 10 órától lehet elfoglalni és ismerkedni a környék nevezetességeivel.

- **Szeptember 26-án, 09:30-17:00 óráig**

Ezek vagyunk mi! – Bemutatkoznak a NYOSZ tagszervezeteinek legjobbjai (KI-MIT-TUD?), könnyűzene, nóták, népdalok, táncos műsorszámok, színjátzó csoportok, stb.

A rendezvényre bármely művészeti ágban tevékenykedő nyugdijasok egyéni és csoportos produkcióit várjuk, elsősorban olyanokét, akik hosszabb ideje, kiemelkedő teljesítményt nyújtottak más versenyeken, fesztiválokon.

A legjobbak között is a legjobbakat szakértő zsűri értékeli, és elismerések átadása következik.

Nevezési díj: 700 Ft/fő. Vendégeinknek a részvételi díj: 700 Ft/fő.

Nevezési lap a Békés Megyei Nyugdijas Egyesületek Szövetsége honlapján (www.bekesnyugdijasok.hu) elérhető vagy igényelhető a bmnyesz@gmail.com e-mail címen.

Este: baráti beszélgetések, zenés-táncos mulatság.

- **Szeptember 27-én, 09:00-17:00 óráig**

XII. Országos Dalköri Fesztivál (A sátoraljaújhelyi Rákóczi Hotel sportszarnokában). A rendezvényre nyugdijas dalkörök, népdalcsoportok, kórusok és nosztalgia dalkörök jelentkezését várjuk. **Szervezeteink kérésére az idei évben először lehetőséget biztosítunk az országban működő nyugdijas zenekaroknak a bemutatkozásra, hagyományaink ápolására.** Nevezési díj: 700 Ft/fő a dalköröknek és a zenekaroknak is. Nevezési lap a Békés Megyei Nyugdijas 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, valamint a zenekarok versenyt. Arany, ezüst és bronz minősítést kapnak, továbbá ajándéktárgyak és oklevél lesz a jutalmuk.

A rendezők célja a közösségépítés és az önfelelt szórakozás.

- **Szeptember 28-án, 09:30-15:00 óráig Országos Idősek Világnapja. Ünnepi műsor.**

Köszöntők hangzanak el. A már hagyományossá vált országos elismerések átadását, mely eddig a Nyugdijasok Országos Szövetsége székházában került megrendezésre, szeretnénk még meghittebbé, ünnepélyesebbé tenni. 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.

Kérjük a megyei szövetségek elnökeit, hogy hozzák el a kitüntetettek, hogy egy csodálatos napot töltsünk el együtt és maradandó élményt szerezzünk önkénteseinknek.

15:00 órától a szabadtéren sport, szabadidős és rekreációs programok. A Gyaloglóklubok felvonulása.

Este: zenés-táncos mulatság.

- **Szeptember 29-én, a környék nevezetességeinek megtekintése (Tokaj és környéke), hazautazás.** Külön kérésre a szállodat lehetőségünk van 17:00 óráig elhagyni, tehát erre a napra is lehetőség van sportolásra és szervezhetünk szabadidős programot. A szlovák határ mellett a világhírű Hollóházi Porcelán Múzeumba is el lehet látogatni. Szerencsén, a Szerencsi Vármúzeum megtekintése, és a Szerencsi Csokoládéboltban lehetőség van vásárlásra. A tokaji pincesoron a híres borokból lehet vásárolni.

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 Nyugdijas 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

Prohászka Ottó: A siker titka az üzleti életben is – a jó csapatmunka4
NMHH: Növekvő ütemben terjed az internethasználat az idősebbek körében7
Annyira öregszik társadalmunk, hogy egyre inkább függ a munkaerőpiac az idősebbektől ...8
Ülésezett a NYOSZ küldöttgyűlése10
Gyöngyösi Táncfaló12
Nótaversenyen bizonyították tehetségüket a nógrádi nyugdijasok13
Szépkorúak Tavaszi Kulturális Találkozója14
A séta a legjobb orvosság – új tagokat vár a szombathelyi gyaloglóklub15
DIALÓG – CANTEMUS16
A zene transzferhatásai17
Balatonfüred új kiállítása18
Kutya-macska barátság19
6 dolog, amit az orvosod ránézésre tud rólad20
Hat tipp az egészséges memória megőrzéséhez21
Mikortól kezdjük magunkat öregnek gondolni?22
Már az ENSZ-főtitkár asztalán van egy rejtélyes magyar újítás ...23
Világvege hatvan fölött24
Szlovákiában júniusban érkezik a szülői bónusz. Mit érdemes tudni róla?27
„Nyolc gyerekem apja lett volna, de mindig talált kifogást” – Psota Irén tragikus élete28
Miért olyan hosszú az ECO mód? Megéri ez nekem?30

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

Ezeket a sorokat a június 9-i választások előestéjén írom. És bevallom, belefáradtam. No, nem a cikkírásba, hanem abba a miliőbe, ami hetek, hónapok óta körülvesz. Az információ halmaz, ami rám zúdul mindenhol, a plakáterdő, ami utamba áll (néha szó szerint, ha nem figyelek, beverem a fejem bennük egy-egy villanyoszlop mellett elhaladva), vagy ami elvonja a figyelmemet a vezetéstől. Egy értelmes írást sem tudok elolvasni az Interneten anélkül, hogy valami önjelölt-jelölt ne tolakodna bele a figyelmem középpontjába. És mindez mentálisan is nagy súllyal nehezedik rám. Kicsit úgy érzem magam, mint amikor az ember gyógyszerre szorul, de a mérték nincs jól megválasztva. A gyógyszer túladagolásnak is megvannak a veszélyei...

Szabad a gazda! – mondanánk, hiszen bárkinek nyitva a kapu, hogy próbára tegye magát, mint politikus. Ez a demokrácia hozadéka. De amit nyerünk a demokrácia „réven”, azt elveszítjük a tisztességes megmértetés „vámján”.

A sportban egyszerű ez a dolog. Aki gyorsabb, aki ügyesebb, aki erősebb, az legyőzi a lassabbat, az ügyetlenebbet, a gyengébbet. Egyértelmű! De a politikában nem ilyen világosak a szabályok!

A sportban edzés előzi meg a versenyt, a politikában a kampány. Az edzésen kiderül, ki alkalmas a versenyre, ki nem; a kampányban viszont az lesz eredményes, aki jobban tudja manipulálni az embereket. Aki hihetőbben „adja el magát”, aki azt mondja, amit hallani akarnak tőle, és mindeközben azt sem tudom, ki hibázik nagyobb: aki ezt teszi, vagy az, aki ezt elfogadja, szó nélkül eltűri.

Azt mondja most épp az egyik „jelölt” a tévériportban: „Megpróbálok elnyerni a választók bizalmát.” És ezt a komoly megállapítást - olvassa! Mérgemben legszívesebben a kutyapéldát hoznám, amelynek a mondas szerint dolga a próbálkozás...

Politikusnak lenni, az emberek szolgálatába szegődni – az is egy munka – a dolgok lényegét tekintve. Amihez kell rátermettség, némi profizmus, vízió, együttműködés-képesség, nem árt a stílus, olykor egy kis humorral fűszerezve, és ez csak a minimum. Miért kell olyanoknak fárasztani minket, akikben ezekből egy szemernyi sincs meg? Hol itt a pályaalkalmasság?

Az emberek – politika kapcsán - hajlamosak a Messiás-várára. Kell hogy legyen egy Isten-áldott vezér, akire felnéznek, akiben vakon meg lehet bízni, aki esetleg megold majd minden problémát, vagy legalább is azt ígéri. Csak azt nem vesszük észre, hogy épp az hiányzik belőle, ami a Messiást Messiássá teszi: az alázatos szolgálat.

Azt mondják, a választási ígéret minimuma megválasztás után maximummá változik. Csak azt tudnám, miért hagyjuk, hogy így legyen?

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 Nyugdijasok Országos Szövetsége és a Magyar Posta • Megjelenik minden hónap első felében. • Előfizetés igényelhető a nyosz@enternet.hu e-mail-címen, a 06/1/210-0326-os telefonszámon és a postahivatalokban. • Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. A szerkesztés miatti rövidítés jogát fenntartjuk. • **Nyomdai előkészítés:** Szenior 2003 Kft. • **Nyomtatás:** Prime Rate Kft. • ISSN 1589-9373 • Cikkét küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

Prohászka Ottó: A siker titka az üzleti életben is – a jó csapatmunka

Napjaink hetven év felett élő generációja az, amely megélt a háború okozta pusztítások szenvedéseit, akiket megérintett a hidegháborús korszak rossz hangulata, és akik a fizikai, szellemi képességeik legtermékenyebb korszakában élhették meg a rendszerváltás időszakát. A rendszerváltás sokak életében adott lehetőséget a váltásra, feladni egy megszokott megélhetési pozíciót a bizonytalanért, amelynek végső kimenetele több tényezőtől függött, ezért a siker is kérdéses volt.

A Sikeres embertársaink” sorozatunkban olyan emberi sorsokat szeretnénk felvillantani, amikor az egyénben volt valami plusz, akár a tudásában, az elszántságában, vagy a bátorságában, amely a döntésében szerepet játszott, és az eredmény ma az életünkben már nagyon látványos, sikeres produktumban van jelen.

Az ilyen vállalkozók egyike Prohászka Ottó, aki alapítója és tulajdonosa a Tutti Élelmiszeripari Kft-nek, őt kérdezzük a 38 éves vállalkozásról.

Amennyiben csak a legfőbb dolgokat kellene elmondani, mit mondana a vállalkozásáról?

Fagylaltpor gyártással kezdtünk, de ma már közel 2500 termékkel állunk a vásárlók rendelkezésére. A fagylaltporgyártás tette híressé vállalkozásunkat, ami annak köszönhető, hogy a fejlesztések és a gyártások során a legmagasabb termékminőség előállítására törekedtünk. Vállalt célunk annyira jól teljesült, hogy jelenleg több mint 60 országba szállítjuk termékeinket a fogyasztók által elismert megfelelő minőségben. Cégünk termékei Ausztrália és az Antarktisz kivételével minden földrészen jelen vannak.

Termékeinkkel, valamint a vállalkozásunkkal az elmúlt két évtized alatt sorra nyertük az elismerő kitüntéseket:



Presztízs díj (2006.), Év Vállalkozója (2011.), Üzleti Etikai Díj (2004., 2019.), Legjobb Női Munkahely (2013.), jegeskávénkkal – Magyar Termék Nagydíj (2016.) illetve Superior Taste Award (2015.)

Ez utóbbi elismerésre különösen büszkék vagyunk, mert több világhíres terméket előztünk meg. Az értékes nemzetközi díjat Brüsszelben nyertük el, ami nagy lendületet adott a Közép-keleti exportunk fejlődésének is. A cégnél mindig nagy figyelmet fordítottunk a kutatás-fejlesztésre, ez a dicsőség is ennek az eredménye. A jegeskávé porunkat körülbelül tíz éve fejlesztettük ki, de sikertörténete igazából a belgiumi díjjal indult el. Az elmúlt években volt olyan év, mikor heti két kamionnyi ment belőle csak Szudán-Arábiába és a környező arab országokba.

Mikor és hogyan történt a cégalapítás?

Az 1980-as évek elején a Győri ÁFÉSZ-nél üzemvezetőként dolgoztam. Abban az időben az országban el voltak osztva a feladatok és mi, többek között fagylaltpor gyártással foglalkoztunk, mi láttuk el az ország ÁFÉSZ üzemeltetésű boltjait az alapanyaggal. 1985 augusztusában éppen a hűtőházból jöttem ki, amikor egy vendéglős barátommal találkoztam, aki láthatta rajtam, hogy nem vagyok a jó kedvemben. Ennek egyik oka az volt, hogy már a második szabadalmammal jártam úgy, hogy valaki más arathatta le a babért. Sajnos a rendszer úgy működött, hogy az egyéni szabadság csak a beadásáig volt nyomon követhető, a további útja eltűnt a hivatalok útvesztőiben. A barátom megismerve a történetet megkérdezte: „Normális vagy te? Miért nem csinálod ezt maszekba?”

A megjegyzése elgondolkodtatott és találtam három olyan társat, akikkel átbeszéltük a helyzetet és úgy döntöttünk megpróbáljuk vállalkozóként folytatni az életünket. A kezdetek nagyon nehezek és szerények voltak. A vállalkozásunkat először egy bezárt, közel 150 négyzetméteres kocsmában indítottuk be, majd egy 800 négyzetméteres egykori sütödében folytattuk a termelést.

Az első épületet két hónap alatt hoztuk rendbe, tettük olyan állapotba, hogy a működéshez megkapjuk a szükséges hatósági engedélyeket. A termelést hivatalosan 1986. március 26-án indítottuk be. Kezdetben sok nehézséggel kellett megküzdününk. Az ÁFÉSZ vezetői nem nézték jó szemmel a kiválásunkat, ezért az üzemünkben meglehetősen gyakoriak voltak a hatósági ellenőrzések. De ez nem vette el a kedvünket, hanem még meg is erősítettek minket a hitünkben, hogy helyes úton járunk.

A telephely az eltelt évek alatt sokat fejlődött annak megfelelően, ahogy a termékskálánk nőtt, és amint azt a termelési folyamatok megkívánták. A gyártósarnokokban és laboratóriumokban többek közt ital-, fagylalt-, deszert-, pudingporok, illetve italautomaták töltőanyagai és instant kakaó-porok valamint táplálékkiegészítők készülnek. A termékek listája nemcsak hosszú, de cég üzleti felfogásának megfelelően folyamatosan változik is. A fejlesztések napjainkra azt eredményezik, hogy a kezdetben favorizált fagylaltpor jelenleg már csak a termékpalletta tíz százalékát teszi ki.

A cég vezetése a kezdetektől azt képviselte, hogy a talpon maradásához rugalmasan alkalmazkodni kell a piaci igényekhez, valamint fontos a termékek vonatkozásában a több lábbon állás. Az élelmiszeriparról tudni kell; megvan az a sajátossága, hogy csak ritkán lehet nyélbe ütni több éves szerződéseket, mert a fogyasztói igények gyorsan változnak, valamint a fogyasztási szokásokat az új étkezési irányzatok, divatok jelentősen megváltoztathatják. Azt is láttuk, hogy nem lehet csak egyetlen termékre vagy vevőre berendezkedni. Ebben a szakmában állandóságot a folyamatos változás jelenti.



A csapatmunka fontossága mennyire volt szem előtt az elmúlt 38 évben és mi volt az, amivel a dolgozókat képesek megtartani?

A cég alapításakor is előtérbe állítottuk az emberi erőforrás megbecsülését. Ezt az eltelt harminc év alatt következetesen képviseltük és ennek látható eredménye az, hogy Ausztria közelsége és az ott található jó lehetőségek ellenére nincsenek munkaerő gondjaink. A vezetésben is mindig csapatban gondolkodtunk, ezért az alapító tagok közül sokan a nyugdíjukig kitartottak a vállalkozásunk mellett és a legjobb tudásukkal segítettek a sikereink elérését.

Az eltelt időszak alatt két esetben is készítettünk felmérést, amelyben a meglévő dolgozóink munkahellyel kapcsolatos véleményeit ismerhettük meg. Mind a két esetben azt láttuk, hogy a cégnél dolgozók nem tették első helyre a fizetést, hanem a második, vagy harmadik helyen szerepelt elvárásként.

Mindkét esetben első helyen a munkahelyi közérzet szerepelt. Az itt dolgozók fontosnak tartják azt, hogy jó kollektívában dolgozhassanak, amikor bejönnek a műszakba ne az órájukat nézzék és ne legyen görcsben a gyomruk. A családias hangulatú munkahelyi környezet biztosítása mellett azt is mindig szem előtt tartjuk, hogy legyen sikerélménye a dolgozóinknak. Ezt úgy érjük el, hogy megismertetjük velük azoknak a termékeknek sikerét a világban, amit előállítanak.

Külön figyelmet fordítottunk arra is, hogy a női dolgozóink – mivel a dolgozói létszám több mint hatvan százaléka női dolgozó - a munkájukat megfelelő körülmények között végezhessék és ez összeegyeztethető legyen a családban betöltött helyükkel, gyereknevelési elkötelezettségükkel. Nem véletlen az, hogy elnyertük a Legjobb Női Munkahely kitüntető címet.

A Covid-19 ideje alatt bekövetkezett fogyasztás csökkenés országosan nagyon sok élelmiszeripari termék termelését vetette vissza. Hogyan élték meg ezeket az éveket?

Természetesen látható volt az, hogy a Covid-19 nagyon sok élelmiszeripari termékre volt kedvezőtlen hatással. A mi



termékeinknél a kereslet visszaesése nem volt jelentős és ez köszönhető annak, hogy a termékeink többsége otthoni fogyasztásra, házilag készíthető el. Kevesebb megrendelés volt a vendéglátói szférából, ugyanakkor jelentősen megnőtt az üzletek forgalma, mert az ember hazavitték és otthon fogyasztották el az általunk forgalmazott termékeket.

Nagyobb gond ebben az időszakban a termelésben, a vállalkozás működtetésében mutatkozott. Az adminisztratív feladatokat egy rövid átállást követően home office-ben meg tudtuk oldani. A termelésben viszont jelentős számú dolgozói kiesésünk volt és ekkor érdekes módon a nyugdíjasok segítettek. A Nyugdíjas Szövetkezetek segítségével sikerült feltöltenünk a hiányzó helyeket és a folyamatos termeléssel le tudtuk fedni a piaci igényeket. Azt láttuk, hogy jó néhány 70 év feletti dolgozónk is volt ebben az időszakban, akik kihasználták a lehetőséget és itt egészítették ki az alacsony nyugdíjukat.

Az utóbbi évek inflációs hatásai, hogyan érvényesülnek az önök vállalkozásában?

Az inflációs hatások érezhetőek nálunk is, de mivel az általunk előállított termékek közel ötven százaléka exportra megy, és mivel ott a fogyasztás nem csökken, van fizetőképesség kereslet, ezért nincs értékesítési problémánk.

A magyar fogyasztói piacon lehet érzékelni, mikor ürülnek ki a fogyasztók zsebei. Tisztában vagyunk azzal, hogy a fogyasztói árak között is nagy különbségek vannak, mert csak a fagyaltot figyelembe véve van, hogy egy gombóc

500, és van, ahol már 1000 forint. Sajnos ennek képzésére mi nem vagyunk hatással. Azt is tudjuk, hogy főleg az alacsonyabb jövedelemmel rendelkezők először a fagyaltól fognak lemondani.

Az elvünk ennek ellenére az, hogy csak jó minőségű árut bocsátunk ki, nincs megalkuvás, nincs közepes minőség. Mi az árért jó minőséget adunk. A jó minőséget pedig a lehető legjobb alapanyagból tudjuk előállítani és ezt követi a megfelelő technológia alkalmazása. Utána jön a piac értékítélete, hogy a minőségi termék eladható-e azon az áron, vagy nem. Az a tapasztalatunk, hogy a minőségre mindig van vevő, és a kiváló minőség miatt nem baj, ha az sokba kerül. Csak meg kell találni azt a piacot, ahol ezt a minőséget elismerik.

Demeter Ferenc



NMHH: Növekvő ütemben terjed az internethasználat az idősebbek körében

Növekvő ütemben terjed az internethasználat az idősebbek körében, bár a szépkorúak továbbra is lemaradásban vannak a fiatalabbakhoz képest. Egyebek közt ezt állapította meg a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) friss felmérése, amely az életkoron túl a nem, az iskolázottság, valamint a munkavégzési és a háztartásbeli körülmények internethasználatra gyakorolt hatását is vizsgálta.

Az NMHH kommunikációs igazgatósága azt közölte az MTI-vel, hogy a hatóság évente elkészített nagymintás felmérése szerint 2019-ben a 15 és 45 év közöttiek csaknem 100 százaléka volt internethasználó, 2023-ra azonban már a 46 és 59 év közöttiek is elérték ezt a szintet.

Tavaly már a 60 és 65 év közöttiek körében is túllépte a 80 százalékat az internetezők aránya, ami 25 százalékpontos emelkedést jelent a 2019-es adatokhoz képest. Ez az intenzív növekedés egészen a 75 éves korosztályig megfigyelhető, jellemzően csak a legidősebbek nyitottak kevésbé a világháló iránt: a 80 év felettieknek továbbra is alig 10 százaléka internetezett, ugyanúgy, ahogy 4 évvel korábban – írták.

Az elemzők azt is megvizsgálták, az életkoron túl milyen további körülmények befolyásolják, hogy a 60 éven felüliek interneteznek-e vagy sem. Kimutatták, hogy lényeges szerepe van a nemnek - a nők átlagosan 5 százalékkal magasabb arányban interneteztek, mint az azonos korú és iskolai végzettségű férfiak. Befolyásoló tényező az iskolázottság - az általános iskolai végzettséget szerzett 70 évesek-



nek például csak 48 százaléka volt internethasználó, míg az ugyanilyen korú diplomások 65 százaléka internetezett.

Meghatározónak neveztek még a munkavégzést: a nyugdíjkorhatáron túl is dolgozók körében átlagosan mintegy 15 százalékkal gyakoribb volt az internethasználó, mint az ugyanolyan korú inaktívak között.

A közlemény szerint lényeges az is, él-e a háztartásban más internethasználó, mert ha igen, úgy sokkal nagyobb az esélye annak, hogy valaki idős korában is elkezd internetezni, mint ha egyedül, mindig kéznél lévő segítség nélkül kellene áttennie az első „buktatókon”.

A használat tényén túl az internetezés módját is vizsgálták az idősebbek körében: szembeötlőnek neveztek, hogy a 60 éven felüliek inkább leülnek az asztali számítógéphez, ha meg akarnak nézni valamit az interneten, mintsem okostelefont vennének elő. Míg a tizenévesek 87 százaléka internetezett a mobilján, a 65 éves vagy idősebb nemzedék esetében ez az arány csupán 57 százalék – tették hozzá.

A jelenség valószínűsíthető oka, hogy az idősebbek számára sokszor túl apró a telefon képernyőjén megjelenő szöveg, illetve ők rutintalanabbak az érintőképernyő kezelésében.

A közleményben megosztottak egy linket (<https://youtu.be/cr6FbaSCE5Q>), amelyen Sugatagi Gábor, az NMHH Piackutatási és Piaci Monitoring Osztály vezetője beszél a felmérés részleteiről.
– MTI, 2024. MÁJUS 28.

Ülésezett a NYOSZ küldöttgyűlése

2024. május 21-én ülésezett a NYOSZ küldöttgyűlése, melyen – többek között megtárgyalták és elfogadták a küldöttek a szövetség 2023-as munkájáról szóló beszámolót, melyet alább közlünk.

Beszámoló a szövetség 2023. évi tevékenységéről

Szövetségünk életében és működésében a 2023. év sarkalatos pont volt, új kihívásokat hozott. Az eddigi feladatok ellátását és egy új jövőkép vizionálását áprilistól megújult elnökségnek és felügyelő bizottságnak kellett ellátnia, és új elnök kezdte meg a munkát közel egy esztendőre.

Alapelvünket megtartva, őrizve értékeinket, hagyományainkat és az új kihívásoknak eleget téve, leszögezhetjük, a szövetség működőképességének fenntartása komoly kihívás elé állította az új vezetést. A fenntarthatóság érdekében átalakítottuk és kibővítettük az elnökségi üléseinket, a korábbi időszakos üléseinket havi rendszerességgel tartottuk meg. Előkészítő munkák során megvalósításra és bevezetésre került, hogy az alelnökök az elnök vezetésével rendszeresen ülésezve előzetesen megvitadják és előkészítik az elnökségi ülések szakmai anyagait, így megalapozott és felelősségteljes, kezdeményező, a tevékenység hatékonyságát elősegítő napirendek kerültek kialakításra, megvitatásra. Elnökségi üléseink napirendjeiben rendszeresen foglalkoztunk az időseket érintő aktuális problémákkal, a kormányzati intézkedések várható hatásaival. Aktív kapcsolatok kiépítését kezdtük meg a társszervezetekkel, megújítottuk korábbi inaktív társadalmi kapcsolatainkat. Új pályaképet és célkitűzéseket tűztünk ki magunk elé, mely-

nek keretében az elsődleges feladatunk az érdekvédelem, valamint a fogyasztóvédelem mellett fő fókuszba kerül az idősek egészségmegőrzése, tudatos egészséges életmódra történő nevelése, szélesebb körű kommunikáció megteremtése. E feladatok hatékony ellátása érdekében külső szakértők bevonását is igénybe vettük, melynek eredményei az év folyamán visszaigazolta döntésünk fontosságát. Folyamatossá tettük a tagszervezetek tájékoztatását elnöki körlevelek, valamint a Generációnk Magazinban havi rendszerességgel adtunk tájékoztatást az aktuális ügyekről. Megkezdtük a szélessávú kommunikációt, így tagszervezeteink rendezvényein rendszeresen részt vettünk, közelebbről megismerhettük egy adott régió helyi sajátosságai-ban rejlő mindennapi problémákat, melyeket az elnökségi üléseken is megvitattunk, így hatékonyabbá tudtuk tenni szolgáltatásainkat. Ezáltal lehetőségek nyíltak a működés és a támogatások finomhangolására is. A NYOSZ, mint a nyugdíjas társadalomban kiemelt szerepet betöltő országos ernyőszervezetnek, fontos célkitűzései a szervezetbővítés szükségességének feladataival is bővült, hiszen ez további lehetőséget hoz, hogy az időseket minél szélesebb körben el tudjuk érni és hiteles információkkal ellátni. Rendszeressé tettük az országos érdekképviselőketben történő részvételünket (NYOK, MASZSZ, SZEFE, NYP, MÚOSZ, NYUSZET) megfogalmazásra kerültek a jövő évi együttműködés keretei, célfeladatai. Tagszervezeteinken keresztül erősítettük a határon túli kapcsolatainkat, és új nemzetközi együttműködés (osztrák, olasz társszervezet) kiépítését határoztuk el, kezdtük meg a kapcsolatfelvétel alapjainak lerakását. Jövő évi célkitűzésként fogalmazódott meg a



NYUSZET-hez (Nyugdíjas Szervezetek Együttműködési Tanácsa) való csatlakozás, amely meghatározó, országos hatáskörű nyugdíjas szervezetek nyugdíjpolitikával foglalkozók tömörülése. Ez a tagság nem érinti sem a szövetség, sem a tagszervezetek önállóságát, működését, tevékenységét tekintettel arra, hogy a NYUSZET jogi személyiséggel nem rendelkező szakértői tömörülés. Az elnökség az év folyamán további célkitűzésként fogalmazta meg gazdasági és civil partnerekkel történő szorosabb együttműködést, valamint csatlakozási szándékát az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatához (OGYIK), és aktív szerepvállalását gyalogló klubok létrehozásában. Tevékeny részese és támogatója voltunk a NYUBUSZ alapszervezetünk kezdeményezésének, a 150 éves Budapest születésnap film létrejöttében, mely az idősek szemüvegén keresztül láttatta és köszöntötte csodás fővárosunkat. A nagyszabású bemutatót az együttműködésünk erősítése érdekében a MÚOSZ székházban tartottuk meg. A rendezvényre meghívást kaptak és azon részt vettek kerületi polgármesterek, országgyűlési képviselők, a főpolgármester, és társszervezetek vezetői. A filmbemutatót több prominens személy is köszöntött és köszönetet mondott, dicsérve nem mindennapi kezdeményezésünket.

A Veszprém-Balaton 2023 Kulturális Főváros keretein belül megrendezésre kerülő éves országos rendezvényünkön több prominens személy részvétele mellett több mint ezer fő vett részt, erősítve a közösségi hovatartozás élményét. Az ünnepség keretében kitüntetések átadására is sor került.

Gazdálkodásunk tekintetében elmondható, hogy továbbra is nagy kihívás a Szövetség alapműködéséhez szükséges és elengedhetetlen pénzügyi alap megteremtése. További kihívást jelent, hogy még mindig nem sikerült teljes egészében a tagszervezetek tagdíjainak és támogatásának kérdését rendezni, költségvetést csak a várható bevételek teljes ismeretében lehet felelősségteljesen elkészíteni. Ugyanakkor munkánkat az is nehezítette, hogy tört év

gazdálkodást vettük át, az ezt követő folyamat nem volt zökkenőmentes. A nehéz gazdasági év miatt több támogatónk is akadozva nyújtott támogatást, vagy ideiglenesen kivonult a rendszerből, melyet tovább nehezített az infláció, ez komoly kihívások elé állította az elnökséget, aki minden lehetséges eszközt és tőle telhetőt megtett a Szövetség működésének fenntartása érdekében, melyben nagy segítséget nyújtott a felügyelő bizottság is.

Kiemelendő, hogy a tagszervezetek, és a tagság számos lényegi ponton hasonló nehézségekkel küzd, mint a szövetség. Ezért megkülönböztetett elismeréssel tartozunk tagjainknak és vezetőtársaiknak azért az önzetlen, felelősségteljes munkáért, amelyet évek, nem egy esetben évtizedek óta végeznek a közösségért. Olyan értékeket tartanak életben, amelyek jelenleg nem igazán elismertek, felelősséggel járnak, viszont nélkülözhetetlenek az emberi kultúra, a jövőt szolgáló szemlélet és cselekvés nélkül. Alapfeladatunknak tartjuk, hogy ezt az értéket támogassuk, erősítsük, terjesztjük. Ezt szolgálta eddigi és jövőbeli munkánk is.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége korosztályunk, az idősek érdekvédelmére szövetkezett. Tovább kell gondolkodnunk, ki kell alakítanunk, majd meg kell valósítanunk azt a stratégiát, amely a jelenleg szuperszonikus sebességgel változó világunkban is képessé, hatékonyra tesz minket az érdekvédelemben, az érdekközvetítésben, az érdekvédelem-sítésben. Ehhez új módszerekre, eszközökre, és új tagok bevonására, bevonására van szükség. A múlt évi munkánk, és az ez évi terveink is ezt a célt támogatják. Van mire építenünk!

Együtt erősebbek vagyunk! Együtt vagyunk erősek!

Budapest, 2024. május 10.

Meskó László sk.
elnök

ELHUNYT VILLÁM JÓZSEF, A NYOSZ KÖZÖSSÉG MEGHATÁROZÓ ALAKJA

Egy nagy harcos, minden pillanatában hitéhez hű, mások iránt felelősséget tanúsító, cselekvő ember távozott közülünk.

Igazi közösségi ember volt, minden helyzetben, megingathatatlanul az emberi tisztességet képviselte, támogatta a rászorultakat, az elesetteket.

Ő volt az, aki nemcsak beszélt a jó szükségességéről, de azt szolgálta is egész életében.

Jóskától, a NYOSZ vezető tisztségviselőjétől, a Felügyelő Bizottság tagjától mindig ezt tapasztalhattuk meg.

Nehéz elhinni, hogy többé nincs közöttünk.

Részvétünket fejezzük ki feleségének, családjának, szeretteinek, akik igazi támaszai, részesei voltak életének.

Nyugodjál békében!



Gyöngyösi Tánctalálkozó

2024.5.28.

Gyöngyösön, a Gyöngyök Mátra Művelődési Központban került megrendezésre 2024. május 28-án a XIII. Kelet-Magyarországi Szenior Tánctalálkozó. A Nyugdíjasok Heves Vármegyei Szövetsége Gyöngyös Város Önkormányzatának támogatásával több éve, sikeresen szervezi ezt a kulturális, értékeléssel járó programot. Örömmel szolgál, hogy Hiesz György polgármester úr vállalta a rendezvény védnökének feladatát.

Ezen az eseményen a nyugdíjas társak bemutatták táncstudásukat, hagyományokat őrizve népviseletben képviselve a megyék tájegységeit. A tánctalálkozó látványos műsora, emlékezetes marad a résztvevőknek.

A tánctalálkozón 17 fellépő, Heves vármegyéből 11, Borsod vármegyéből 3 csoport és 3 Heves vármegyei szóló táncos vett részt. A résztvevők száma összesen 250 fő volt.



Az előadott táncok műfaját tekintve igen széles a paletta. A táncos lábú szeniorok magas színvonalon adtak elő néptáncot, társas táncot, görög táncot, sramli táncot, rock and rollt, matróz táncot. Sztepp táncot táncolt a 91 éves Törösvári István tagtársunk a Gyöngyöshalászi Gyöngyösbokrta Kulturális és Nyugdíjas Egyesülettől.

A zsűri tagjai ismert táncművészek: Domoszlai József néptáncos a Vidróczki Néptáncgyűttes alapítója Gyöngyösről, Petri Ildikó társas táncos a Holdfény Tánciskola vezetője Gyöngyösről, Dr. Török József nívódíjas táncpedagógus, az Eger Táncklub elnöke.

A zsűri 5 arany, és 12 ezüst minősítéssel díjazta a táncosokat, továbbá Gyöngyös Város Polgármesterének különdíját a Felsőtárkányi Néptáncgyűttes Rozsdaálló (nyugdíjas) csoportja, a Szövetség elnökének különdíját pedig a Mezőkövesdi Matyó Nagymama Klub táncscsoportja kapta. Gratulálunk! Az arany minősítés birtokosai, tovább jutottak az Országos Nyugdíjas Táncfesztiválra (július 6-án Gyulán lesz).

A hagyományosan megrendezésre került gyöngyösi tánctalálkozó tovább erősíti nyugdíjas közösségeinket, és biztatni fogja a tagságot az aktív szenior életre.

Farkas Attila elnök



Nótaversenyen bizonyították tehetségüket a nógrádi nyugdíjasok

A Szendrői György elnökletével működő Nyugdíjasok Nógrád Vármegyei Szövetsége a Pántya Anita vezette Sréter Ferenc Népfőiskolai Egyesülettel szorosán együttműködve rendez hosszú évek óta az idősek – jelesül a nótakedvelők és a könnyűzene barátai – körében felmenő rendszerű vetélkedősorozatot. Így történt ez az idén is.

Áprilisban ugyanis nógrádiak álltak a pódiumra, a napokban pedig mindkét művészeti területen regionális – Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves és Nógrád vármegyékre kiterjedt – megmérettetés színhelye volt a József Attila Művelődési Központ klubterme. A két ágazatot húsz versenyző képviselte, s a tét nem volt kisebb, mint az országos versenyre való eljutás.

Ebben a fontos kérdésben háromtagú zsűri hirdetett eredményt. A bírálóbizottságban Nógrádot Póczosné Hvacsek Erzsébet, az Egészséges Életért Klub vezetője képviselte. Döntésük értelmében valamennyi fellépő emléklapot kapott, a nóta- és a népdalénekesek közül a Kazár községi Sándor Gyuláné – a Megüzentem a kazári bírónak című dallal – illetve ugyanő Hangonyi Szilveszternével párban – a Tarján felől népdallal jutott tovább szűkebb hazánk képviseletében a június 20-i győri országos fesztiválra.

Jól ismert muzsikák is felcsendültek a nótaversenyen. A könnyűzenei területen neves operettek – egyebek közt a Lili bárónő, a Cirkuszhercegnő, vagy éppen a Cigánybáró – jól ismert részletei és ugyancsak sokak által kedvelt táncdalok, slágerek – például Fenyő Miklós Made



in Hungaria-ja – hangzottak el. Nem egyszer a hallgatóság a versenyzőkkel együtt énekelve élvezte a fülbemászó dallamokat. Ebben a kategóriában a salgótarjáni Tóth Ildikó – a Csongrádi Kata által népszerűsített Milliós rózsaszál című, s Nagy István-szerzeménnyel – vehet részt a Zenthe Ferenc Színház kamaratermében rendezendő június 13-i és 14-i országos döntőben. A rendezvény jó hangulatára jellemző, hogy amíg a zsűri tanácskozott, a holidőben is odalépett egy-egy versenyző a mikrofonhoz, hogy szóragoztassa társait.

Forrás: Nool.hu

A Fejér Vármegyei Nyugdíjas Baráti Egyesület „Szabad egy táncra” klubja 2024. május 9-én Komárom városában a Monostori Erődbe és a Csillag Erődbe látogatott. Kiváló idegenvezetővel jártuk végig az erődöket. Sok érdekességet hallottunk és láttunk. Új élménnyel lettünk gazdagabbak.

Barabásné Éva



Szépkorúak Tavaszi Kulturális Találkozója

PÉCS, 2024. MÁJUS 9.

Három vármegye csoportjai találkoztak a Pécsi Kulturális Központ Apáczai Művelődési Házában, hogy bemutathassák tudásukat. Versmondók, szólóénekesek, népdalkörök, kórusok és táncsoportok váltakoztak a színpadon.

A rendezvény ünnepélyességét emelte, hogy *dr. Hoppál Péter* kormánybiztos köszöntötte a résztvevőket, *Pavlovics Attila* intézményvezető nyitotta meg, s jelen volt még *dr. Öry László*, a megyei közgyűlés elnöke, valamint *dr. Csizmadia Péter* frakcióvezető, polgármester-jelölt.

A rendezvényt színesítette egy 16 éves pécsi építész szakon tanuló, *Kovács Róbert* kiállítása három dimenziós technikával, ragasztás nélkül, papírból készült építményekből.



Egy bátor elsős kisdíák, *Tóth Trisztán Benett* kezdte énekével a műsort, huszárruhában *Huszár gyerek* című népdallal. Hallhattunk szép verseket, különböző tájak népdalait, retro-táncdalokat, láthattunk néptáncot, örömtáncot, zászlokkal, bábukkal meglepetést szerző jeleneteket.

Jó hangulatban telt a délután, a szereplőknek egy kis megvendégelés is jutott szendvicsekből, süteményekből, üdítőkből, s a kávé sem hiányzott.

SZEREPLŐK:

Versmondók:

- Böröczky Istvánné (Simontornya)
- Lépő Ignácné (Bogyiszló)
- Szíjjártó Istvánné (Szekszárd)

Szólóénekesek:

- Antalné Bíró Jolán (Harc)
- Lépő Ignácné (Bogyiszló)
- Tóth Trisztán Benett (Pécs), a legfiatalabb, elsős kisdíák

Csoportos ének:

- Baranya Bokréta Népdalkör (Pécs)
- Búzavirág Népdalkör (Pécs)
- Énekvarázs Dalkör (Pécs)
- Harmónia Énekegyüttes (Kaposvár)
- Nyugdíjas Férfikórus (Pécsvár)

Táncsoportok:

- Belügyi Szervek Nyugdíjas táncsoportja (Pécs)
- Orchidea Nyugdíjas Egyesület táncsoportja (Bükkösd)
- Pécsváradi Hagyományörző Táncsoport
- Senior Örömtánc Máriával (Pécs)

A műsorközlő:

- *Radnóti Léda* volt (a rendező Nyugdíjasok Egyesületének elnökségi tagja)

A Pécsi Nyugdíjas Egyesület meghívására Pécsen tartott nyugdíjas fórumot Nyitrai Zsolt miniszterelnöki biztos, dr. Horváth Anikó, a Pénzügyminisztérium Nyugdíjpolitikai Főosztályának vezetője, valamint a Gondosóra program szervezői.

Forrás: Nyitrai Zsolt Facebook-oldala



A séta a legjobb orvosság – új tagokat vár a szombathelyi gyaloglóklub

A Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány és az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata toborzónapot hirdetett a Haladás Sportkomplexumban. Az apropó: egy szombathelyi gyaloglóklub megalapítása szépkorúaknak.

„A séta a legjobb orvosság” – hangzott el Hippokratésztől, akit az orvostudomány megalapítójának is tartanak. Már az ókori Görögországban is tudták, hogy ez a mozgásforma éveket tehet hozzá az életünkhöz. Ezek fényében jó hír, hogy tegnap az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata Szombathelyre érkezett és a helyi idősök bevonásával klubalapítást kezdeményezett a városban.

Kezdeként beszédet mondott Dr. László Győző, Szombathely alpolgármestere, majd Monspart Zsolt, az alapítvány kuratóriumi elnöke mutatta be az alapítvány és a klubhálózat tevékenységét. Kiemelte: a mozgás gyógyszer, a rendszeres sport akár 6 évvel is meghosszabbíthatja az ember életét. Az idősök nagy része elszeparáltan, társas kapcsolatok nélkül tölti a mindennapjait, ez ellen is kiváló gyógyír lehet a gyaloglóklubhoz történő csatlakozás, mivel a társaságban mozgás egy megtartó erő, könnyebben indulunk útnak, ha tudjuk, hogy várnak ránk.

A gyaloglóklubba alapvetően 55 év felettiiek jelentkezését várják, tagjai heti rendszerességgel veszik majd nyakukba a várost és tesznek közösen az egészségükért. Mint elmondta a klubalapítás teljesen ingyenes, minimum három fő szükséges hozzá, ebből egy vezetőnek kell lennie.

Őt dr. Amberger Erzsébet, nyugalmazott tiszti főorvos követte az előadók sorában, aki a gyaloglás életminőség-javító tényezőiről beszélt. Mint fogalmazott, számos kutatás bizonyította már a séta jótékony hatását idős korban: csökkenti a demencia és az Alzheimer-kór kockázatát, a zöldhályog kialakulásának esélyét és a II-es típusú cukorbetegség kockázatát. Kovács Krisztina az időskori mozgás speciális módszereit mutatta be, majd kerekasz-

tal beszélgetéssel folytatódott a program. Gyakorlatban is kipróbálták az elhangzottakat, a nap végén egy közös gyaloglást tettek a Csónakázó-tó körül. Csatlakozni a szombathelyi gyaloglóklubhoz a www.mosa.hu oldalon keresztül lehet.

Forrás: Vaol.hu





DIALÓG – CANTEMUS

Rendkívüli klubfoglalkozást tartott a nyíregyházi Dialóg Nyugdijas Egyesület a szokásos időpontban, de nem a szokásos helyen, hanem a Kodály Zoltán Általános Iskola hangversenytermében. Ez az iskola az otthona a világhírű Cantemus Gyermekkaroknak, amely néhány – sajnos kevés hazai – társával együtt képviseli a méltán minősített Hungarikum, a Kodály zenepedagógia módszer gyakorlatát Szabó Dénes Kossuth-díjas karnagy, a Nemzet Művésze vezetésével. A nyíregyháziak ismerik és szeretik kórust. Hangversenyeik zsúfolt nézőterek előtt folynak. Külföldi utazásait, versenysikereiket nagy figyelem kíséri. Sok család igyekszik tehetséges gyermekét a Kodályba irányítani. És nem csak azért, hogy éneket, zenét tanuljon, hanem mert közismert, hogy a zenei tagozatos gyermekek más tantárgyakból is jobban teljesítenek, továbbtanulásuk eredményesebb. A fiúk külön énekkart alkotnak, a gyermekkórusból „kinőtt” fiatalok közül sokan folytatják az énekkari munkát a Pro Musica leánykarban és a Cantemus ifjúsági és felnőtt vegyeskarban is, hasonló sikerekkel. Ebben már főszerepe van a karnagy fiának, Szabó Soma Liszt-díjas zenepedagógusnak is.

Nem csoda, ha nyugdíjasaink is kíváncsiak ezeknek az eredményeknek az alapjaira. A kérés a DIALÓG Nyugdijas Egyesület tagjaként fogalmaztam meg Szabó Dénesnek, vezessen be bennünket ennek a „műhelymunkába”. Így született a meghívás erre a nyilvános kóruspróbára, amelyet, engedélyvel kiterjesztettük más nyugdíjas és művészeti, irodalmi, városvédő egyesületi barátainkra is. Így mintegy nyolcvan ismerhettük meg, örömmel mondhatom, csodáltuk azt a bemutatót, melyet a karnagy úr tartott számunkra.

A pódiumra az iskola 6., 7. és 8. osztályos tanulóiból álló énekkar vonult – mit vonult? futott – fel, és a zongorahangra rögtön vidám nótázásba kezdett, Karai Tavaszköszöntőjével. Aztán következtek a szabott sorrendű hangképző, artikulációs gyakorlatok, amelyekről Dénes elmondta, hogy már az alsóbb tagozaton kezdik tanár társai, és nagy munkát, terhet jelentenek a gyerekeknek, de se baj, ők bírják, sőt szeretik ezeket. Meg a mozgást is. Kodály szerint ugyanis az elemi iskolai képzés két alapvető tantárgya a torna és az ének, s úgy kell tanítani, hogy az éneklés ne kötelező fáradtság, hanem örömlény legyen.

Nekik is meg kellett küzdeniük az elmúlt években a covid-világjárvány miatti szüneteléssel, sőt állandó vitát folytatnak a mobiltelefonok használatával amelyek „lenyűgözik” a gyermekek figyelmét, és például 8 másodpercről 7-re csökkentették a lélegeztetés életritmusát – ő értette, de be is mutatta, hogy mit jelent ez!

Jött a következő fejezet: Tessék figyelni, hogyan változik a kórushangzás, ha nyitunk a zárt kórusfelállításon! Egyes műveket úgy adnak elő – ahogy azt gyakran teszik –, hogy a kórus tagjai körbe veszik a teremben a közönséget. Nem vállalom a „műhelymunka” további részleteinek bemutatását, nincs is értelme, ezt látni, élvezni kellett.

Végül arról szólt, hogy a külföldi utazások mást is követelnek. Vannak kötelező művek, mindenhol igénylik a saját nyelvükön megszólaltatott darabok bemutatását. Ez elkerülhetetlen, pedig nagy megterhelést jelent a gyermekeknek évente sok idegen nyelvű énekszám megtanulása, hiszen nem értik, mit – legfeljebb, hogy miről – énekelnek! Legtöbb a japán dal, amik pár év kihagyás után újra szükségesek a várható nyári programon. Ebből is kaptunk lélegzetelállító mintát.

Jön az augusztusi, XV. Cantemus Nemzetközi Kórusfesztivál, melynek előadásaira számos külföldi és magyar kórus többszáz énekesrel érkezik, s amely, várhatóan nagy-szerű élményt ígér a nyíregyházi és a megye más települései közönségének. Javasolom, ne felejtünk el időben jegyet váltani majd a bemutatókra!

Erdélyi Tamás



A zene transzferhatásai

A ZENÉLÉS JAVÍTJA A KÉZÜGYESSÉGET AZ ÖSSZPONTOSÍTÁST, AZ EMLÉKEZÉST ÉS AZ INTELLIGENCIÁT

Felmérések igazolták, hogy a rendszeres zenélés stimulálja az agyat, segíti a fejlődésben és növeli a teljesítményét. Egyre több bizonyíték létezik arra, hogy a zenészek szervezőképessége fejlettebb, mint azoké, akik nem játszanak hangszereken. Ha megtanul akármilyen hangszereken játszani, az agynak azokat a területeit serkenti, amik a koncentrációt segítik, amelyek a motorikáért felelnek és állandó készenlétben tartja az emlékezést.

A zenélés segítségével megtanuljuk beosztani az időnket

A nem kényszerített, tehát saját indíttatású hangszeres gyakorlás, segít megtanulni beosztani a napot, azaz koncentrált időt találni arra, amit szeretünk. A zene motiváló erejének köszönhetően ezt a gyerekek játszva tanulják meg, így felnőtt korban is jobban kezelik az időhiánynak nevezett társadalmi jelenséget.

A zenélés segíti a csapatmunkát

Az ember társasági lény. Egész életünkben bizonyos csoportok részeként léteünk – az első a család, aztán az iskola, később a munkahely. A zenekarban való zenélés előfeltételezi a másra figyelés képességét. A csoportos zenélés hatására megtanulunk együttműködni másokkal, tolerálni más hibáit, empátiásként reagálni más érzelmi állapotára.

A fent felsorolt tényeknek köszönhetően a közös zenélés során megtanuljuk meghallani a másik hangszert, így a másik hangját is. A gondolatok, problémák, érzések megosztása, és az egymásra figyelés hajlama gyakran életre szóló barátságokat eredményez. Az ilyen kapcsolat zenélés és hangszerek nélkül nem alakulhatna ki.

A zenélés türelemre, kitartásra és fegyelmre tanít

Egy zeneszám, klasszikus darab élvezhető előadásához sok gyakorlás, kitartó munka kell. Az eredmény eléréséhez szorgalomra, akaratra és fegyelmre van szükség, ami az élet más területén is hasznos érénynek bizonyul.

A zenélés fejleszti a felelősségérzetet, és megtanít gazdálkodni

A hangszerek gondoskodást, állandó karbantartást igényelnek ahhoz, hogy sokáig használhatók legyenek. A szüntelen húrozás, hangolás, takarítás, törölgetés személyessé teszi a kapcsolatot zenész és hangszer között, ezzel pedig erősödik benne a felelősségérzet tárgyai iránt. Nem kell felmérés hozzá, hogy lássuk, a gyermek zenészek milyen szinten szeretik és óvják hangszerüket.



Támogatja az önkifejezést és csökkenti a stresszt

Amikor olyan zenét játszunk, amit szeretünk, azzal saját magunkat is kifejezzük, érzéseinket, hovatartozásunkat, életstílusunkat, ugyanúgy, mint egy festő, aki érzéseit a vászonra viszi fel. Ezek az érzések csökkentik a stresszt és remek terápiás eszközök. A zeneterápia hasznos az autizmusnál, depresszióval és sok mentális betegségnél.

Segít az olvasásban, matematikában, és erősíti a légutakat

Többéves elméleti zeneoktatás után a gyermekek javuló tendenciát mutatnak a matematikában és olvasásban is. Fúvós hangszerek esetén a gyermekek megtanulják a helyes légzés technikáját, illetve megerősítik a légzőszerveket is.

Zenéléssel az önbizalomhiány és lámpaláz ellen

A lámpaláz és az önbizalomhiány gyermekkorban jelentkezik először és végigkísérheti egész felnőttkorunkat. A jól begyakorolt zenei darab erősíti az önbizalmat, a fokozott színpadi szereplés pedig csökkenti a lámpaláz bénító hatását. A közönség előtti játék tapasztalatát az élet más szegmensében, felvételikben, állásinterjúknál is alkalmazni tudjuk.

Egyszerűbb az életben egy zenésznek?

Értelemszerűen a zene, illetve zenélés nem old meg mindent, de megfelelő eszköz lehet a gyermek kompetenciáinak fejlesztésére. Egy kreatív, szociálisan érzékeny, jó kommunikációs képességekkel bíró céltudatos és kitartó fiatal bizonyára jobban megállja a helyét az életben.

Egyértelműen kijelenthetjük, hogy zenélni minden korban szórakoztató és mindenki több lesz általa, ugyanis amire már nem elég a szó, arra ott a zene.

Muziker.hu

Balatonfüred új kiállítása

A balatonfüredi Esterházy-kastély a komplex műemléki felújítás során mint kiállítóhely, látogatóközpont, valamint kulturális közösségi és rendezvényi tér újult meg. Az intézmény élményalapú kiállítással bővíti a település kínálatát.

A kiállítás elsősorban a reformkort kívánja megidézni, amikor még postakocsival, majd az első vonattal lehetett az akkori füredi Savanyúvízre érkezni, és a gőzhajóval való utazás volt a legkedveltebb módja annak, hogy a szomszédos tóparti településeket meglátogassa az utazó.

A látogatóközpont kiállításába érkezők napjainkban maguk is a régi korok utazójának érezhetik magukat. A kerettörténet szerint előbb a Füredre tartó utazási módokat lehet megismerni, majd megérkezve az akkori szálláskínálatot.

A füredi szállások „elfoglalása” után a látogatók Écsy László fürdőigazgatói irodájában találják magukat. A teremben megtalálható minden, ami egy irodához szüksé-



geltetik. Ezt követően a korabeli időtöltési módok feltérképezésére nyílik mód. Ennek egyik első terme a balatoni hajózást bemutató kiállítóter, amelynek a belső kialakítása egy régi gőzös belsejét idézi meg. Innen a látogatók a hidegfürdőket bemutató kiállítóterbe érkeznek, helyi gyógyászat történetét egy külön teremben ismerhetik meg.

A második emeletre érve a látogató a füredi sétányra érkezik. E téregységben a füredi parkok, a helyi színjátszás története, és természetesen a balatonfüredi vendéglátás is bemutatásra kerül azon zenészek kíséretében, akik egykor megadták a hangulatát a füredi nyaraknak.

A mulatságok fénypontja a reformkor óta a fürdőidény kiemelkedő eseménye, a balatonfüredi Anna-bál. A hajdani báltermet megidéző téregységben báli forgatagba csöppennek az érdeklődők, ahol a báli divatokon és szokásokon túl az itt szövődő románcokat is megismerhetik. Végül a földszinti díszteremben lehet megpihenni.

A balatonfüredi Esterházy-kastély Látogatóközpont a „Balaton-felvidéki kultúrtáj világörökség várományosi helyszín turisztikai célú fejlesztése” című pályázat keretében és Balatonfüred Város Önkormányzata támogatásával, összesen 1,22 milliárd forintból valósult meg.

Forrás: Turizmus.hu



Kutya–macska barátság

Családunk, mindig is állatbarát család volt. A Nagymamámnak és szüleimnek a haszonháziállatokon sorában voltak kutyái, macskáik, pávái. Volt, amikor több is egyszerre. Édesapám még galambokat és nyulakat is tartott, természetesen megfelelő körülmények között. A galambducot és a nyúlketrecet saját kezűleg csinálta, ügyelve arra, hogy minden állat a lehető legkomfortosabban érezze magát. Minden nap az állatok etetésével kezdődött, legyen szó disznóról, baromfiról, vagy más háziállatról. Csak ezek után következhetett a reggeli, vagy ahogyan Nagymama mondta olykor, a früstök. A háziállatok is segítettek a rájuk tartozó házkörűli teendőket. Volt, amelyik egerészett, más a portát őrizte, megint mások a dunnához, párnához szolgáltattak fosztott tollakat és voltak, amelyek a család étellel való ellátását biztosították, tojással, hússal. A páva, pávákodásával keltett tetszést a családnak. Szerettük őket és éreztük az ő szeretetüket, ragaszkodásukat is. Ha valamelyiket fel kellett áldozni a család ételmezésére, akkor, az ebben keményebb szívű Édesapám végezte ezt el. Vagy Nagymamám, aki a korábbi életében, a gyermekei ételmezése kapcsán, rá volt kényszerítve erre a „gyilkos tevékenységre”. Édesanyám egész életében nem volt hajlandó baromfit levágni. Még a libatöméstől is ódzkodott. Ezt is a Nagymama vállalta magára. Ilyenkor a libát a térdei közé szorította, széthúzta a csőrét (kinyitotta a száját) és áztatott kukoricát rakott bele, majd a jobb keze hüvelyk és mutatóujjával, finoman lekísérte kívülről a kukoricát a liba gigáján. Nem tudom, hogy a libáknak tetszett-e, vagy sem, mindenesetre nem tiltakoztak. Általában a Márton nap közeledtével történt mindez. A liba levágása, már Édesapám feladata volt. A hízottlibából Nagymama által készített ételhez hasonló étel, talán kevés van a világon. Különösen a zsírban sült libamáj friss kenyérrel, volt fejedelmi lakoma. Édesanyám a töltött csirke- és kacsá elkészítésében volt mester, no meg a sütemények elkészítésében is. Mindezek, a háborút és az ínséges éveket legalább tíz évvel magunk mögött hagyva történtek. Nekünk, gyermekeknek kiváló játszótársaink voltak a Morzsi kutya és a macskák. Emlékszem, madzag végére összegyűrt papírt kötöttünk és azt mozgattuk a macskák előtt, akik mókás mozgásukkal igyekeztek azt elkapni. A felejthetetlen Morzsi kutyával pedig kergetőztünk, botot dobáltunk el és azt mindig visszahozta, vagy birkóztunk vele. Morzsi egyszer idegen



kutyaharapástól megsérült, sokáig nyílt, fertőzőveszélyes seb keletkezett a nyakán, és nagyon öreg is volt már, alig létezett. Más lehetőség nem volt Nagymama gyepmestert (sintért) hívott hozzá, aki szemünk láttára kötötte kötéllal kocsija sorogjához kutyánkat és ütötte agyon. Ha édesapám Nagymamát nem fogja vissza, a sintér is a Morzsi kutya sorsára jut.

„Kutya nélkül nem porta a porta”, mondta Édesapám és valahonnét egy kistestű keverékkölyökkutyát szerzett. Ekkor már közel jártunk a télhez és éjszakánként nagyon hideg volt, még fagyott is. Ez időtájt valahonnét egy kiscica is előkerült, mindkettőjük etetéséről, gondozásáról szüleim és természetesen a nagy állatbarát Nagymama gondoskodtak. Mi gyerekek, Laci és én sokat babusgattuk a kis jószágokat, nagyon szerettük őket. Hogy meg ne fázzanak és viszonylag meleg helyen legyenek éjszakára is, Édesapám a nyárikonyhában csinált nekik kibélelt helyet és éjszakánként még a kályhába is begyújtott. Sokszor láttuk, hogy ezen a helyen a két kisállat összébújva, egymást is melegengetve alszanak. Volt úgy, hogy a kismacska a kutyára gömbölyödve aludt. Barátok lettek. Nem bántották egymást, sőt az egyik belekóstolhatott a másik ételbe is. Így telt a tél, és tavaszra a két kisjószág felcseperedett. A kutya nagyon hűségesen őrizte a házat, játszott velünk az udvaron. A kiscica olykor elkóborolt, ki tudja hová? Egyszer aztán, nem jelentkezett a macskánk. Harmadnap szólt a szomszéd eléggé szarkasztikusan, hogy az Ő „pórásra kötött hamis kutyájával nem közöltük, hogy a macska a kutyának jó barátja. Széttépte.”

Teszárovcics Miklós

6 dolog, amit az orvosod ránézésre tud rólad

Sokan úgy érzik, nehezükre esik teljesen őszintének lenni még az orvosi rendelőben is, pedig ezek a látogatások szó szerint élet és halál között dönthetnek. Kár is titkolózni, mert vannak dolgok, amelyeket orvosod ránézésre meg tud állapítani rólad: egyes betegségek ugyanis külsődön is egyértelmű nyomokat hagynak, a látványos tünetek igencsak beszédesebbek lehetnek.

Persze itt most nem kiütésekre vagy bőrbetegségekre kell gondolni, hanem olyan állapotokra, amelyek karakteres elváltozásokat idéznek elő megjelenésedben. Az orvosod ugyanúgy olvassa ezeket a jeleket, mint környezetet, csak éppen az indokokkal is tisztában van. Épp ezért nem is érdemes titkolózni a doktor előtt: saját gyógyuláson teheted kockára azzal, ha megpróbálsz elhallgatni bizonyos tüneteket csak azért, mert kellemetlennek érzed azt, hogy beszámolj rólad.

A tartásod árulkodik arról, jól vagy-e

Sokan vannak, akiknek nehezebb esik beismerni azt, ha hosszabb ideje nem érzik jól magukat a bőrükben. Van, aki még mindig stigmatizálónak érzi azt, ha pszichológushoz kell fordulnia, pedig a lelki egészség épp olyan fontos, mint a testi, ezt ma már nincs, aki ne ismerné el. Az, ahogyan belépsz valahova, nagyon sokat elárul arról, hogy összességében milyen lelkiállapotban vagy, érzéseid a testtartásodon is tükröződnek, és nem kell ahhoz pszichológusnak lenni, hogy valaki olvasni tudjon ezekből.

Persze nem csak a lelkiállapotodról árulkodnak mozgásaid. Ha valami fáj, arra szinte az egész test reagál, másként lépsz, fordulsz meg vagy hajolsz le akkor, ha nincsen rendben valami. Ez feltűnik az orvosodnak is, épp ezért sem érdemes egyszerűen azt mondani, jól vagy, minden oké.

A dohányzók úgyszólván lebuknak

Ma jól tudjuk, hogy a dohányzás milyen káros az egészségre – legyen szó akár passzív dohányzásról, éppen ezért nincs olyan, hogy valaki megengedhetné magának ezt a káros szokást. Ha nem dohányzol, ne is próbáld ki, ha pedig szívós cigarettát, a lehető leghamarabb szokj le:

nincs olyan, hogy annyi ideje szívod, hogy már teljesen felesleges, bármikor is hagysz fel a kártékony szokással, jót tesz a szervezetednek.

Jó, ha tudod, hogy az orvos akkor is rájön, hogy még mindig dohányzol, ha te ennek ellenkezőjét állítod valtig. A sárguló ujjak, az ajkak körüli vonások árulkodnak a dohányosokról a szagok mellett – még ha elektromos cigarettát szívsz, akkor is elárulhat hangod, illetve a foggyökerek gyulladt állapota.



A rossz lehelet is lehet tünet

Nem csak a dohányosok szájának lehet kellemetlen a szaga, és most nem arra gondolunk, amikor meggondolatlanul hagymás ételt ettél az orvosi vizit előtt. A cukorbetegség jellegzetes szaggal jár, de a reflux, az elégtelen szájhigiéncia, a májbetegség és a bélflóra egyensúlyának felbomlása is okozhatja. Beszélgetés közben felfigyelhet erre is az orvosod.

Sok mindent elárulhat a halántékd is

Ha valakinek piros a bőr az orra környékén, mindenki arra fog gondolni, hogy náthás, sokat kell fújnia az orrát, ez okozza a jelenséget.

A halánték beesettsége ennél jóval kevésbé egyértelmű jel, azonban ez is arra utalhat, hogy nem vagy teljesen egészséges.

Ha emellett hirtelen vesztettél súlyodból és még a bőröd is sápadt, egészségtelen színezetet ölt, akkor orvosod a jelekből olvasva feltételezni fogja, hogy komolyabb kivizsgálást kell indítania, mert valamiféle betegséggel áll szemben.

A szem sem csak a lélek tükröje

Hanem konkrét betegségekre is utalhat. Ha sárga a szemfehérjéd, az például májbetegségről árulkodik, és ugyanezen szerveid rendellenese működése miatt akár a bőröd tónusa is sárgásra válhat. Ezzel szemben, ha az írisz körül szép fehér a szemed, az arra utal, hogy alapvetően egészséges vagy. A karikák azonban ismét csak betegségre utalnak – vagy persze arra is, hogy nem aludtál eleget.

A bőrről is sokat leolvashat orvosod

Az illegális drogokat használók bőre elvékonyodhat és különböző elváltozások jelenhetnek meg rajta: ezek az orvosnak természetesen szinte azonnal feltűnnek. Ugyanígy az is, hogyha az arcbőröd folyamatosan kipirosodik.

A kor előrehaladtával ez a jelenség sokakat érint, de ha már viszonylag fiatalon is rendszeresen veszed észre ezt magadon, az könnyen jelentheti, hogy magas a vérnyomásod.

Ha rendszeresen találkozol orvosoddal, neki is feltűnhet a pirosság, és elrendelheti, hogy ellenőrizd vérnyomásértékeidet, ebből hamar kiderül, hogy van-e egészségügyi probléma a jelenség mögött.

Forrás: Divány.hu

Hat tipp az egészséges memória megőrzéséhez

Ahogy az ember idősödik, sajnos elkezd romlani az emlékezőképessége is. Azonban a George Washington Egyetem neurológus professzora, Richard Restak szerint egy kis odafigyeléssel elkerülhető, hogy a memóriánk idővel cserben hagyjon minket.

A több mint 20 könyvet jegyző szakember évtizedeken keresztül segítette az emlékezetproblémákkal küszködő pácienseket. Az orvos amellet érvel, hogy az emlékezetproblémák nem feltétlenül a kor vejejárói, és egy csomó dolgot tehetünk azért, hogy jó kondicionban tartsuk az agyunkat.

ÍME NÉHÁNY A NEUROLÓGUS TIPPJEI KÖZÜL!

Figyeljünk oda!

Sokaknak ismerős lehet az érzés, amikor egy összefüggésről vagy valahol találkozunk egy korábban nem ismert emberrel, azonban később egyszerűen nem tudunk visszaemlékezni az illető nevére. A névmemória botlásainál nem kell egyből a legrosszabbra gondolni, nagy valószínűséggel csak arról van szó, hogy nem szenteltünk elég figyelmet arra, hogy az új információt elraktározzuk. Restak szerint a figyelmen kívül hagyás a memóriazavarok legfőbb oka. Amikor a fókuszunk megosztott, az agyunk nem megfelelően raktározza el az emléket.

A NEUROLÓGUS VÉLEMÉNYE SZERINT A LEGJOBB MEGOLDÁS A FIGYELEMMEL KAPCSOLATOS MEMÓRIAPROBLÉMÁKRA, HA VIZUALIZÁLJUK AZ ÚJ INFORMÁCIÓT.

Ha az emléket összekapcsoljuk egy képpel, akkor legközelebb egyszerűbb lesz előhívni azt. A könyv szerzőjének nemrég például egy orvos, dr. King (magyarul dr. Király) nevét kellett megjegyeznie. Ezért elképzelt egy férfi orvost fehér köpenyben, koronával a fején, és sztetoszkóp helyett jogarral a kezében.

Olvassunk sokat!

A szakember szerint a lappangó memóriaproblémák egyik leggyakoribb jele, ha valaki már nem olvas fikciót (azaz kitalált történeteket), és egyre inkább kezd a tényirodalom és az ismeretterjesztő irodalom felé nyitni.

Ez azért lehet, mert a regények elég rendszeresen megtornáztatják az agyunkat. Ugyanis a kitalációs könyvekben egy teljesen új világot és új karaktereket kell felépítenünk a fejünkben. Majd ezekre a szereplőkre és világelemekre oldalakon keresztül emlékezni kell, hogy mit csináltak és milyen funkciót töltenek be a történetben. Egy jó regény tehát formában tarthatja az agyunkat.

Játsszunk!

A sakk és a memóriát igénylő kártyajátékok mind-mind segíthetnek megőrizni az emlékezőképességünket. Azonban Restak szerint a legjobb játék, amivel a memóriánkat for-

mában tarthatjuk nem más, mint a barkochba (magyaros ejtéssel barkóba). A játék során az egyik félnek gondolnia kell egy tárgyra, személyre, állatra, helyre vagy akármire. A másik/többi játékosnak pedig az a feladata, hogy a lehető legkevesebb igen-nemmel megválaszolható kérdés feltételével rájöjjön, hogy mire gondolhatott a másik.

A szakember szerint ez a játék azért van nagyszerű hatással az emlékezőképességre, mert ahhoz, hogy megfelelően kitaláljuk a társunk gondolatát, egy csomó kérdésre adott válaszát fejben kell tartanunk.

Tudatosan használjuk a technológiát!

A szakorvos szerint a túlzásba vitt telefonozás komoly negatív hatásokkal is lehet az emlékezőképességre. Az egyik ilyen, ha valamilyen információt csak a telefonon tárolunk, és bármikor előhívhatjuk. A neurológus szerint ezzel megspóroljuk azt, hogy az emlékeket nekünk kelljen létrehozni.

A technológia másik negatív hatása, hogy elvonja a figyelmünket. Számos eszközt – például a közösségi médiát – azzal a céllal tervezték, hogy függőséget okozzanak, és elvonják a figyelmünket. Az, hogy minden médiatartalom folyamatosan a zsebünkben és a kezünk ügyében van, akadályozza, hogy a jelen pillanatra koncentráljunk, ami viszont kritikus fontosságú az emlékek elraktározásához.

Mindennapi gyakorlatok

Érdeemes apró kihívásokkal folyamatosan tesztelni az agyunkat. A szakorvos például azt tanácsolja, hogy a legközelebbi bevásárlólistánkat próbáljuk teljes egészében memorizálni. A bevásárlásnál ne automatikusan a telefonunk vagy a papír után nyúljunk, hanem próbáljunk először minden szükséges terméket az emlékeink alapján összeszedni, és csak utána puskázni a leírtakból.

A mentális egészség kulcsfontosságú

A szakember arról is lerántotta a leplet, hogy a hangulatunk óriási szerepet játszik az emlékezőképességünkben. A hosszú ideig fennálló szomorúság és letargia például rontja a memóriát. Ez azért van, mert az érzelmi állapotunk befolyásolja, hogy milyen emlékeket idézünk fel. Így ha az embernek rossz a hangulata vagy depressziós, hajlamosabb a szomorú dolgokra emlékezni. A depresszió kezelése – akár gyógyszeres, akár pszichoterápiás úton – gyakran helyreállítja a memóriát is.

Bátran forduljunk orvoshoz!

A szakember szerint nem minden memóriazavar probléma. Például az, hogy nem emlékszünk, hogy hol tettük le a kocsit egy zsúfolt parkolóban, az még teljesen normális. Azonban, ha arra nem emlékszünk, hogy egyáltalán hogyan érkeztünk a parkolóba, az potenciális emlékezetzavarra utal.

Restak szerint nincs egyszerű válasz arra, hogy saját magunkon felismerjük, mi adhat okot aggodalomra, mert sok minden függ a kontextustól. Amennyiben ön aggódik a memóriája épségéért, az a legjobb, ha konzultál egy szakorvossal.

Forrás: Index

Mikortól kezdjük magunkat öregnek gondolni?

Egy, a napokban közzétett tanulmány szerint a 60-as éveik közepén járó emberek úgy vélik, hogy az öregkor 75 évesen kezdődik – de minél idősebbek lesznek, annál később kezdik azt gondolni, hogy most már öregszenek.

A válasz arra a kérdésre, hogy mikortól számítunk öregnek, napjainkban erőteljesen változik, hiszen az emberek tovább élnek, később mennek nyugdíjba, és idősebb korukban is magasabb szintű fizikai és mentális egészség fenntartására törekszenek – írja cikkében az NBC News.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság Psychology and Aging című folyóiratában közzétett anyag a németországi öregedés-kutatás mintegy 14 000 résztvevőjének adatait vizsgálta, amely az öregkorral, mint életszakasszal foglalkozott. A benne résztvevők 1911 és 1974 között születtek, és 40 és 85 éves koruk között vettek részt a felmérésben.

A vizsgált személyek a felmérés 25 éve alatt akár nyolc alkalommal is beszámoltak az öregkorral alkotott elképzeléseikről. A résztvevőknél 4-5 évente változott, hogy az öregkor kezdetét mikorra tették, és ez az idő rendre egy évvel később kezdődött számukra, mint az utolsó értékeléskor.

Az is érdekes megfigyelés volt, hogy a korábban – 1911 és -35 között – született résztvevők úgy gondolták, hogy az öregkor korábban kezdődik, mint azok, akik 1935 után születtek.

„Az öregkorral alkotott elképzelések nyilvánvalóan változnak az idők során. A középkorú vagy idősebb felnőttek emberek manapság úgy gondolják, hogy az öregkor később kezdődik, mint ahogy ezt tíz vagy húsz évvel ezelőtti társaik gondolták” – mondja Markus Wettstein, a tanulmány vezető szerzője, a berlini Humboldt Egyetem pszichológusa.

Wettstein szerint a változás részben az élettartam növekedésének tudható be: a németek várható élettartama születéskor 81 év körül van, szemben az 1974-es 71 évvel. A mai német társadalomban többen élnek egészségesebben és hosszabb ideig, és a vizsgálatok azt mutatják, hogy az ország idősebb lakosságának szív működése, kognitív képességei és általános életminősége egyaránt javult. „Azok pedig, akik fiatalabbnak érzik magukat, úgy vélik, az öregkoruk is később kezdődik” – összegez a kutató.

A vizsgálatban részt vevő magányos emberek több krónikus betegségben szenvedtek vagy rosszabb egészségi állapotról számoltak be, és nagyobb valószínűséggel gondolták, hogy az öregkor korábban kezdődik. A nők pedig körülbelül 2,4 évvel későbbre tették az öregkor kezdetét, mint a férfiak.

A kutatásban nem részt vevő szakértők ezzel együtt arra figyelmeztetnek, hogy az eredményekből nem lehet általánosítani, hiszen a kérdés kulturális vonatkozásai és a történeti tendenciák igencsak eltérőek az egyes országokban. Az Egyesült Államokban például a covidjárvány alatt csökkent a várható élettartam, a 2019-es 79 évről 2021-re 76 év lett, míg Németországban a várható élettartam 2014 óta jobbra állandó.

Az egészségi állapotunk befolyásolja az öregedésről alkotott elképzeléseinket, de visszafelé is működik a hatás: az, hogy mit gondolunk az öregedésről, befolyásolhatja az egészségünket.

Korábbi kutatások azt mutatták, az öregedéssel kapcsolatos negatív hiedelmek összefüggnek a magasabb stressz-szinttel, ami növelheti a szívroham vagy a stroke kockázatát. A tanulmányok azt is kimutatták, hogy az öregedésről pozitívan vélekedő embereknél kisebb valószínűséggel alakul ki demencia, és általában tovább élnek, mint azok, akiknek negatívabban az öregedésről alkotott nézetei.

Azok az emberek, akik fiatalabbnak látják magukat a tényleges életkoruknál, a memória lassabb csökkenését, jobb kognitív teljesítményt és kevesebb depressziós tünetet mutattak, míg azoknál, akik idősebbnek látják magukat, magasabb a halálzási kockázat.

Forrás: Qubit.hu



Már az ENSZ-főtitkár asztalán van egy rejtélyes magyar újítás

A GDP-mutató szerint egyformán fejlett lehet egy olyan ország, amelyben magas a bűnelkövetések száma, és ezért börtönöket húz fel, egy olyan állammal, amelyben magas a születésszám, és ezért bölcsődéket épít – mutatott rá György László. A kormánybiztos hozzátette, hogy a fenntartható fejlődést sem méri elég pontosan a rendelkezésre álló mutatók, ezért a Makronóm Intézet kifejlesztette az eddigi legkomplexebb mutatót, a Harmonikus Növekedési Indexet (HNI). Körösi Csaba, az ENSZ közgyűlésének korábbi elnöke elárulta, hogy a HNI módszertanát látva egyből elküldte azt az ENSZ-főtitkárnak.

„Amióta világ a világ, minden jóra hangolt ember keresi a jó élet receptjét, hogy aszerint éljen, és hozza meg döntéseit. A magyar gazdaságpolitika és társadalompolitika mixéből megragadtuk azokat az elemeket, amelyek a jó élethez segítenek bennünket” – ez volt az a gondolatiság, amelyet követve a Makronóm Intézet megalkotta a jóllétet mérő Harmonikus Növekedési Indexet (HNI).

– Kialakítottunk egy olyan mérőszámot, amellyel a jóllét fenntartható növekedését mérjük. Ezzel visszajelzést tudunk adni a mindenkori kormánynak arról, hogy a munkája a jóllét fenntartható növekedését szolgálja, vagy sem.

A politikus abban hisz, hogy egy ország akkor lesz erős, ha a középosztályt szélesíti, ezért kedvező fejleményként mutatta be, hogy 2010 után másfélszeresére bővült a hazai középosztály mérete.

Arisztotelész után szabadon úgy is definiálhatjuk a középosztályt, mint azokat az embereket, akik valamit felépítettek az életükben, ezért van veszítenivalójuk és felelősségtudatuk – fogalmazott György László. Rámutatott, hogy a középosztály olyan politikai versenyt inspirál, ami a jóllét fenntartható növekedését erősíti, azonban a fejlődést ezen a területen mostanáig nem tudtuk mérni.

A GDP felett elszállt az idő, a HNI megérkezik

A bruttó hazai termék (GDP) sokáig az egyik leggyakrabban használt eszköz volt a nemzetek gazdasági teljesítményének mérésére, de egyre több kritika éri, mert nem ad teljes képet egy ország jóllétéről vagy polgárainak életminőségéről – mutatott rá György László.

A GDP-mutató szerint egyformán fejlett lehet egy olyan ország, amelyben magas a bűnelkövetések száma, és ezért börtönöket húz fel, egy olyan állammal, amelyben magas a születésszám, és ezért folyamatosan bölcsődéket épít – szemléltette a GDP hiányosságait, amit más nemzetközi szervezetek is észleltek, így saját mutatókkal rukkoltak elő, ám ezek módszertanilag nem tekinthetők elég megalapozottnak. A kormánybiztos szerint a Makronóm Intézet által kifejlesztett Harmonikus Növekedési Index több szem-

pontból is meghaladja a jelenleg széles körben használt mutatókat, mivel azok vagy a nagyvállalatok szempontjai alapján, vagy a környezeti, vagy a társadalmi fenntarthatóság szempontjából mérnek, és nem teljes körűek. A HNI ezzel szemben szerinte az összes fontos fenntarthatósági szempontot figyelembe veszi, és ez alapján 6 pilléren nyugszik:

- gazdasági fejlettség és növekedés,
- pénzügyi fenntarthatóság,
- környezeti fenntarthatóság,
- munka- és tudásalapú társadalom,
- társadalmi fenntarthatóság,
- valamint még bevezeti a demográfiai fenntarthatóság fogalmát is.

A 6 pillér 32 objektív imutatót tartalmaz, a sokszor torzításokat okozó szubjektív indikátorok pedig nem kaptak helyet a HNI-ben. „Arra törekedtünk, hogy a GDP hiányosságait kompenzáljuk egy olyan mutatóval, amely a világon elsőként teljesen adatalapú, és módszertanilag teljesen megalapozott, illetve a fenntarthatóság összes fontos szempontját vizsgálja” – világított rá György László.

A pénzügyi fenntarthatóság esetében azt nézzük, hogy a jövő generációinak terhére zajlik-e a jóllétünk növelése – magyarázta a mutató pénzügyi pillérének lényegét. A környezeti fenntarthatóság pillér szinte magától értetődő, viszont a munka és tudásalapú társadalom szempont magyarázatra szorulhat. „Magyarország 2010-ben onnan indult, hogy a mostani helyzethez képest egymillióval kevesebb dolgozó tartott el egymillióval több segélyből élő. Ez nem volt fenntartható, ezért ebben fordulatra volt szükség, ami meg is történt” – mutatott rá György László. Szerinte ebből jól látható, hogy azok a rendszerek, amelyek nem a munkára és a tudásra, nem valamilyen teljesítmény-alapú berendezkedésre épülnek, nem arra törekednek, hogy érdemeik szerint értékeljék az állampolgárok teljesítményét, azok előbb-utóbb fenntarthatatlanná válnak.

A HNI-ben helyet kapott a demográfiai fenntarthatóság is, amelyet más fenntarthatósági index nem mér. A nyugati országokban sokan úgy gondolják, hogy áldozatot hoznak, ha nem vállalnak gyermeket, és helyette inkább kisállatokat nevelnek. A HNI ezzel szemben előállt a maga értékítéletével, a megszületendő gyermekeket értéknek tekinti, főleg ha a gyermekszegénység kockázata nélkül lehet őket felnevelni – magyarázta a kormánybiztos.

Kandrás Csaba, a Magyar Nemzeti Bank (MNB) alelnöke úgy fogalmazott a Harmonikus Növekedési Indexről, hogy az „egy újabb magyar innovációs vívmány, amiből nemzetközi siker lehet”.

Forrás: Index

Világvége hatvan fölött

ÖREG AZ, AKIT A TÁRSADALOM ANNAK LÁT

Feleslegesség-érzés, a magányból fakadó depresszió, szegénység: számtalan nyugdíjas küzdött ezzel a hetvenes-nyolcvanas években. A szocializmus vívmánya, az általános nyugdíj nem várt módon sokak életét megkeverte. Egy változó világ öregjei köszönnek vissza a Fortepan fotóiról.

Hogy tudományos-statisztikai szempontból ki az öreg, azt éppen negyven éve tudjuk. 1984-ben tette közzé az ENSZ, hogy aki hatvan éves vagy annál idősebb, az már öregnek számít. Amivel egyrészt egy máig használatos besorolási rendszerrel ajándékozta meg a kutatókat, másrészt érdekes szint kevert a Magyarországon zajló vitához: ideje volna-e – számos nyugati ország példáját követve – 65 évre emelni a nyugdíjkorhatárt?

A nyugdíjkorhatár ekkor a mainál lényegesen alacsonyabb volt ugyanis, nők esetében 55, férfiaknál 60 év. Nem sokkal korábban, 1975-re született meg ez a rendszer, harminc évnyi toldozás-foldozás után, és immár lényegében az egész társadalmat sikerült vele lefedni.

A mából visszanezve már nehéz is felidézni, hogy száz éve még jobbára a férfiak keresték a pénzt, a nők pedig anyaként, a háztartás irányítójaként a férjük státuszától függtek. De talán akadnak még családok, ahol emlegetnek déd- vagy ükapákat, akiknek volt egy nagy előnyük másokkal szemben: „jó, nyugdíjas állással” bírtak. Postások voltak vagy vasutasok, esetleg köztisztviselők, így nem voltak arra kárthatva, hogy életük utolsó pillanatáig talpaljanak-sarkaljanak a cipészműhelyben, várják a vevőket a csemegeüzletben, esetleg a földet túrják. Mára már feledésbe merült,



de 1929-ben tette meg az állam az első lépést, hogy változtasson ezen az élethossziglani kiszolgáltatottságon. Az első nyugdíjrendszer azokat célozta meg, akiknek nem volt jó nyugdíjas állásuk, sem befektetésük, föld- vagy ingatlanvagyonuk: befizetéseik arányában 65 éves koruk után szerény életjáradékot remélhettek.

A világháború, az infláció, majd az államosítás azonban mindent újraírt, a magánvagyonok ugyanúgy eltűntek, mint a nyugdíjpénztárak bérházai. Jöhetett tehát a tiszta lap: az 1951-es nyugdíjtörvény értelmében 1945 után szerzett, tíz évnyi jogviszonnal lehetett nyugdíjra szert tenni, és az időskori ellátás nem léphette túl az utolsó kereset felét. Innen nézve lesz érthető az a statisztika, hogy miközben már 1949-ben 11,6 százalék volt a 60 éven felüliek aránya, még 1960-ban is csak 6,4 százaléknyi nyugdíjas élt Magyarországon, és arányuk tíz évvel később sem haladta meg a 13,4 százalékot.

A hatvanas-hetvenes években azonban mindez lassan kisimult. Aki megérte az 55., illetve 60. évét, az nyugdíjba ment, és átadta magát a gondtalan pihenésnek.

Gondolnánk mi. De a valóság ennél azért bonyolultabb volt. Bármilyen meglepően hangzik is, az általános nyugdíj a jelek szerint pont annyi gondot okozott, mint amennyi tagadhatatlan előnnyel járt. Talán az addig ismeretlen élethelyzet okozta: a korai kádárizmus friss nyugdíjasainak a szülei, nagyszülei jobbára addig dolgoztak, amíg meg nem haltak, pihenéssel megszerzett havi járandóságot elképzelni sem tudtak. Mindenesetre ebben a népjóléti szempontból nagy büszkeségre okot adó szocialista vívmányban bizony járványként terjedt a rosszkedv, a feleslegesség-érzés, a kapcsolati háló felbomlása miatt kialakuló – akkor még nevesincs – depresszió.

Igencsak jellemző a *Fejér Megyei Hírlap* 1970-ben megjelent cikke, amely az „Öregek napja” alkalmából – felettébb ünneprontó módon – a nyugdíjasok helyzetét elemezte. Az akkor 10 milliós Magyarországon 2 millió nyugdíjas élt, de közülük minden nyolcadik továbbra is dolgozott, 400 ezren pedig, hiába lépték túl a korhatárt, eleve nem állapították meg a nyugdíjukat, csak hogy tovább végezhesék a munkájukat. A negyedmillió nyugdíj



mellett is dolgozó férfi és nő a korban ismert kifejezéssel „havi ötszázért” tevékenykedett – aki ennél többet keresett, az elvesztette ugyanis a nyugdíj-jogosultságát. A törvényhozó csak 1979-ben hajolt meg a realitások előtt, akkor törölték el ezt az életidegennek bizonyult szabályt.

Az újságcikkek pedig vég nélkül sorolták a láblógatásba belenyugodni képtelen nyugdíjasok történeteit. A tanítónőét, aki kézbesítőnek állt, a műegyetemi professzorét, aki beiratkozott a jogi egyetemre, a kohászét, aki elment bírósági teremszolgának. Bármerről közelítettek is, folytonosan abba a dilemmába ütköztek: a nyugdíj jár, de ha kényszer, akkor bele lehet halni. Jár, hiszen az idős ember megdolgozott érte, és jár, mert a gyárban, a hivatalban utána következő nemzedék rátermettjeinek – igyekvőinek – is kell valamikor érvényesülniük. De mi van, ha az élet-erős szakember 55 vagy 60 évesen nem érzi úgy, ideje már nyugdíjba „vonulnia”?

A hagyományos társadalomban, amely alig egy emberöltőnyire volt a korábban ismeretlen gondokkal küszködő hetvenes évektől, az élet megoldotta az efféle kérdéseket. Az együtt élő nagycsaládokban a nagyszülők vigyáztak az unokákra, megismertették őket a ház körüli világgal, me-

séikkel beléjük plántálták a múltat, és közben tettek-vettek is, amit kellett, nem érezhették magukat feleslegesnek. De a fiatalok városba özönlésével, majd a hatalmas toronyházakból álló lakótelepek tömeges felépítésével mindennek vége lett. Az évszázados rutin helyét magány és kényszerű tértlenség foglalta el, amelyet csak helyel-közzel oldottak a klubok, szakkörök, tanfolyamok.

Márpedig a nyugdíjasok társadalmon belüli aránya egyre csak nőtt, és a megoldatlanság miatti feszültség kitapint-hatóvá vált. Olyannyira, hogy 1982-ben már Szentágotthai János akadémikus, a Magyar Tudományos Akadémia elnöke is a letagadhatatlan problémákról beszélt az *Élet és Irodalom*-nak adott interjújában. Azt javasolta, ne mechanikusan, hanem az egyes élethelyzetek függvényében érvényesítsék a nyugdíjazásra jogot adó korhatárt, és a kor viszonyai között már-már élesnek ható hangon sorolta fel az ellátórendszer hiányait. Szó esett a csupa dolgozó emberből álló családok idősgondozásra való képtelenségéről, a kórházakban a tartós ápolásra alkalmatlan osztályokon felejtett öregekről csakúgy, mint arról, hogy a kifejezetten idősök ellátására létesített intézmények sem képesek új helyzetet teremteni. Az elnök azt is megemlítette: az MTA

megvizsgáltatta, felépíthető-e egy „akadémiai nyugdíjasok háza”, de a számításokból kiderült, hogy önköltséges alapon ezt képtelenség megvalósítani.

Az első „Öregek háza” a budafoki kísérleti lakótelepen épült a hatvanas évek végén. A Spiró Éva tervei alapján megvalósított otthonban 25 lakóegységet alakítottak ki: ezekben egy heverőkkel, karosszékekkel, beépített szekrényekkel felszerelt lakószoba, egy fürdőszoba és egy főzőasztalka kapott helyet. Az otthon része volt emellett egy tágas hall, több közösségi helyiség, néhány műhelyszoba az idő hasznos eltöltésére. A beköltözőknek egy önálló tanácsai bérletet kellett leadniuk a lakrészt cserébe, és elvárás volt a kiemelkedő nyugdíj is. Magányosoktól 1400, házaspároktól 1900 forintnyi jövedelmet követeltek meg, mondván, fizetni kell belőle a 400, később 600 forintos rezsit, az áramdíjat és az étkezés költségét is. Ez nem volt kis dolog akkor, amikor 600 forint volt az átlagos nyugdíj. Igaz, cserébe ápolónői ügyelet, orvosi felügyelet és takarítás is járt.

A kirívóan magas költségek ellenére az első 50 meghirdetett helyre 3000 nyugdíjas jelentkezett, és a későbbiekben felépített néhány további (de az igényeket messze nem kielégítő) Öregek háza lakrészeit is elkapták. 1981-ben, amikor leállt a program, még ezren vártak ilyen elhelyezésre csak Budapesten. Annak ellenére, hogy az első beköltözők – a társadalomtudósok várakozásaival éles ellentétben – kevesellték a privátszférát, és túl soknak tartották a közös teret az egyazon sablon szerint épült intézményekben.

De ez nem volt több szörszalhasogatásnál, hiszen az alternatíva az úgynevezett szociális otthon volt. Azok a jobbára hajdani kastélyokban, nyaralókban berendezett tömegintézmények, ahol már 1969-ben csaknem 26 ezer idős ember élt, havi 400-450 forint gondozási díj fejében alapesetben 6-8, de nem kirívó kivételként 15-20 személyes szobákban. Vaságyakkal volt tele a gödöllői kastély bálterme csakúgy, mint minden más hajdani főúri lakószobája, már amelyikben nem iskola vagy tévészínház működött. Kényszerű összezártságban, a gondozó személyzet rátermettségének hiányában élte le ilyen helyeken az utolsó éveit a vagyonától megfosztott gróf, a belpesti lakásából „kiszánt”, fölöslegessé vált nagymama és az ürességtől kongó portáját fenntartani képtelen földműves is. Mindenki, akit idesodort a szocializmusban fel nem említhető, de attól még létező nyugdíjas-szegénység.

Ki az öreg? – tette fel a kérdést 1977-ben a *Magyar Nemzet*-ben az akkor 61 éves újságíró, Kovács Judit. A rendkívüli éleslátással megfogalmazott válasz szerint az, akit annak látunk, hiszen a biológiai aggkor a legkevésbé sem azonos a „társadalmi” öregséggel. Öreggá tesz a kontextus, hiszen ugyanaz a személy lehet professzor úr a katedrán és bácsika a közértben; művész a közönségtalálkozón és öreglány a cukrászdában. Öreggá tesz az öltözködés, hiszen a tradicionális falusi viselet, a fekete kendő és örök gyász önmagában is öregít, és akkor még nem is beszéltünk a fogak múltán beesett arcról, a tarlón égető nap véste ráncokról. (Je-



gyezzük meg: a *Tolna Megyei Hírlap* 1978-as cikke szerint farmert 25 év felett egyáltalán nem volt javallott felvenni, és a harmincas éveikben járóknak inkább már csak az aprómintás dzsörzé ruhákat ajánlották.) És persze öreggá tesz a státusz, önmagában a tény, hogy már nem tanárno vagyunk, brigádvezető szaktárs vagy szerkesztő asszony, hanem egyszerű nyugdíjasok.

A nyugdíj, az öregség szégyen? A gyorsan rávágható alapválasz az, hogy á, dehogy. De azért meglehetősen tanulságos, hogy a nyolcvanas években már népmozgalom indult az „öregek háza”, „öregek napközije” átkezeszteléséért, mondván, mégiscsak kevésbé lesajnálóan hangzik, hogy „idősek háza”, „idősek nappali otthona”. (E helyet jegyezném meg: a Fortepan kereshető kulcsszavai, miszerint „öregasszony”, „öregember” egyértelműek ugyan, de ha a szeleburdi ifjúság múltával találkozunk velük az ember, felérnek egy gyomron rúgással.)

És az sem véletlen, hogy a nyolcvanas évek végén, amikor reformszelek kezdtek fújdogálni, pénz viszont már nem volt semmire, a legsikeresebb közérzetjavító intézkedésnek az bizonyult, hogy a Belügyminisztérium engedélyezte: kiki írathassa be a személyi igazolvány „foglalkozás” rovatába az egyen-nyugdíjas megjelölés helyett a korábbi hivatását. Legyen legalább ott „nyugalmozott orvos” vagy „nyugdíjas bakter”.

Írta: N. Kósa Judit
Forrás: Fortepan.hu

Szlovákiában júniusban érkezik a szülői bónusz. Mit érdemes tudni róla?

Az ellentmondásos megítélésű szülői bónusz a dolgozó gyermekek járulékából fizet juttatást a nyugdíjas szülőknek.

Júniusban kezdi folyósítani a Szociális Biztosító az úgynevezett szülői bónuszt, vagy szülői nyugdíjat. Azok, akik jogosultak erre a juttatásra, június végéig megkapják a teljes ez évre vonatkozó összeget egy tételben.

A szülői bónusz az az életjáradék, amit a nyugdíjas korú szülők dolgozó gyermekük által befizetett járulékokból kapnak. Az összeg nagysága a gyermek(ek) 2022-es évben realizált bevételeitől függ. (A 2022-es év befizetéseit 2023-ban összesítik – adóbevallás -, így ez a számítás az alapja a 2024-es kifizetésnek. A szerk.) A Szociális Biztosító a dolgozó gyermek által fizetett társadalombiztosítás és nyugdíjbiztosítás alapján számolja ki a szülői bónusz nagyságát. Vagyis az adóalap a kiinduló pont.

Ez azt jelenti, hogy a gyermekek tavalyi adóalapja a 2025-ös, az idei adóalap pedig majd a 2026-os szülői bónusz nagyságát határozza meg. Az, hogy valaki elvileg jogosult lenne a szülői bónuszra, tavaly mégsem kapott, azaz (is) magyarázható lehet, hogy gyermeke 2021-ben még nem rendelkezett adóalappal (jövedelemmel), így nem volt miből kiszámolni és folyósítani a juttatást.

A szülői bónusz megítélése elég vegyes. Egyesek arra panaszkodnak, hogy nem a legigazságosabb módon került bevezetésre. Az olyan gyermekek esetében, akik egészségügyi problémák miatt nem tudnak dolgozni, adóalap sincs, így a szülei nem jogosultak erre az életjáradék fajtára. Jelenleg az a szabály is hatályos, hogy a dolgozó gyermek kérheti a Szociális Biztosítót, hogy ne folyósítsa szüleinek a szülői bónuszt, de arra is lehetősége van, hogy biológiai szülei helyett korábbi törvényes gyámját (vagy gyámjait) tegye meg kedvezményezettnek. Ehhez a gyermeknek a kérvényen túl be kell nyújtania a bírósági határozatot is a gyámságról.

Jelen helyzetben nincs rá törvényes mód, hogy a szülők elutasítsák a gyermek után járó szülői bónuszt.

Szintén sokat kritizált körülmény, hogy mivel adóalapból számolják ki, a szülői bónuszra nem vonatkozik a valorizáció. A szülői bónusz összegét az éppen aktuális évet megelőző második év adóalapjának azon részéből számolják ki, amely után a gyermek adót és járulékokat fizetett. Ezt a adóalapot elosztják 12 felé és az így kapott összegnek az 1,5 százalékát folyósítják a szülőknek (mindkettőnek). Mivel idén egy összegben kerül kifizetésre, valójában a 12-felére osztás kimarad. Amennyiben a nyugdíjas korú szülők több gyermeket is felneveltek, mindkettő után megkapják a szülői bónuszt. A folyósítás ugyanolyan formában történik, ahogy a nyugdíjat is kapják.

Egy példa a 2024-es évről:

Adott egy dolgozó gyermek, aki a 2022-es év első hónapjában rendelkezett adóalappal, négy hónap erejéig pedig nem fizetett társadalombiztosítást (és nem vezette el helyette senki). A nyolc hónap során a törvény által lehetővé tett minimális adóalap összege vonatkozott rá, ami idén 556,50 euró. Ebben az esetben az adóalap teljes értéke a nyolc érvényes hónapra 4532 euró, ez 12 hónapra elosztva 377,66 euró, ennek 1,50 százaléka 5,70 euró. Az idei szülői bónusz nagysága tehát $12 \times 5,70 = 68,40$ euró lesz.

Forrás: *Körkép.sk*



„Nyolc gyerekem apja lett volna, de mindig talált kifogást” – Psota Irén tragikus élete

Psota Irén volt a színésznők színésznője, a kétszeres Kosuth-díjas legendáról pár éve utcát is elneveztek. Az extravagáns dívának meg kellett járnia a poklot, hogy végül tehetsége és egyénisége a magasba röptesse. A rövid postás-karrierjére viszont egyáltalán nem volt büszke.

Kirobbanó életigenlése, magával ragadó egyénisége és ikonikus turbánjai meg köntösei csodálattal töltötték el a rajongóit. Azt viszont csak kevesen tudják, hogy borzasztó gyermekkor és szomorú párkapcsolatok jutottak osztályrésztül az örökké csillogó dívának. Hiába a számos elismerés és a közönség szeretete, Psota Irén annyira sokat csalódott, hogy végül a magányt választotta.

Borzasztó gyermekkor

A korszakalkotó művész már 8 éve nincs köztünk, mégis mindannyian emlékszünk mindent elsöprő energiára, extravagáns megjelenésére, és sokan még dúdoljuk a Tibi, te bitang, ó című slágerét, vagy felidézünk jellegzetes hangját a Frédi és Béné rajzfilmben. Bár az 1929-ben született Psota Irén világeletemben színésznőként készült, de finoman szólva senki és semmi nem támogatta a vágyait. Egy nyolcadik kerületi cselédházban tengődtek, brutális és alkoholista apja rémuralma alatt. Az apa nemegyszer a családja ellen fordult, volt, hogy részegen egy konyhakéssel nyakon szúrta az édesanyját. Hiába dobta ki azonnal a megsebzett anyát, az örvénygő férfi bosszút akart állni, háromszor is fejbe lőtte gyerekei anyját. Az asszony csodálatos módon ezt a támadást is túlélte, de mondani se kell, hogy az eset örök életre szóló traumát okozott Irénnek és a testvéreinek.

„Emlékszem, amint anyám csodálatosan hosszú haját apám az öklére csavarja, és úgy hurcolja végig a telepen. Gyűlöltem apámat a durvasága és brutalitása miatt, ahogy anyámmal bánt.”

Ő találta meg apja holttestét

Itt azonban még koránt sincs vége a kislány megrázkódtatásainak, akinek végig kellett néznie apja halálát is. A bestiális férfi, miután kiszabadult a börtönből, visszaköltözött a családdhoz, és agyba-főbe vert mindenkit. Ekkor a kis Irén egy maréknyi gyógyszert szedett be, de szerencsére csak székletfogót. Végül a bestiális apa egy közeli játszótéren önkézzel vetett véget életének, és a gyermek Psota Irén találta meg. A művésznő úgy nyilatkozott a gyermekkorai traumáiról, hogy bár sosem sikerült kihevernie, mégis erőt tud belőlük meríteni a színpadon. Már ünnepelt színésznőként mesélte gyerekkoráról, az az egyetlen emléke, hogy mindig éhes volt.



„Az szeret engem igazán, aki enni ad nekem” – hangzott a híres szállóigéje.

A kezdetek

A háborút a félárva család vidéken vészelte át, majd visszatérve a fővárosba Irén három szakmán is morfondírozott: orvos, kozmetikus vagy színész legyen-e? Természetesen a színpad felé húzta a szíve, de ekkoriban még nem volt túl nagy önbi-zalma. Nem is vették fel a színművészetire, úgyhogy történetesen egy postára került, ahol önálló számokkal, énekkel és táncsal szórakoztatta a többi postásiskasszonyt. Miközben a bélyegeket nyálazgatta, belépett egy amatőr színicsoportha, ahol megismerkedett későbbi nagy szerelmével, Seregi Lászlóval. A koreográfus már a legelején úgy nyilatkozott, hogy Irén átütő tehetsége mindenben átragyogott.

Az első szerelem

Seregivel valóságos diákszerelm volt az övéké, naplójában a színésznő még azt is leírja, hogy egy csónakház szalmazsákján lettek az egymáséi.

„Én úgy hiszem, hogy akkor igazi egy pár, akkor van igazán találkozás, hogyha hasonlítanak egymásra külsőleg is. Tehát, hogy az ölelésnek minden érintési pontja azonos legyen, a fordulásban, az egymásba gubancolódásban. Seregi is ilyen volt.”

Végül sikerült felvételt nyernie a színművészetire, ahol azonnal örültek könyvelték el a rendkívül szélsőséges hangulatú művésznőt. Psota 1952-ben szerződött a Madách Színház társulatához, miután a nagy színésznő, Dayka Margit kiadta az igazgatónak az utasítást, hogy „kell nekünk ez a nő!”

Majd jött a második férfi

Még végzős korában toppant be a nagy szerelem az életébe, Makk Károly végzős rendezőhallgató személyében, akit „igazi dúvadnak” tartott a színésznő. Azonnal össze is költöztek, és úgy éltek, mint egy házaspár. Volt azonban egy „kis” bökkenő: míg Psota rajongott a férfitért, Makk Károlyról ez már nem volt elmondható. A rendező számtalan abortuszra kényszerítette kedvesét.

„Nyolc gyerekem apja lett volna, mindegyiket meg akartam tartani, de ő mindig talált kifogást: »most elsőéves vagy«, »most még csak másodikos«, »előbb végezned kell«, »még nincs saját lakásunk«. Én mindebből csak annyit értettem, hogy ez az ember nem akar tőlem gyereket. Ráadásul titokban kellett mindent elvetetni, mert a Ratkó-korszakban ez tilos volt.”

A történetek ellenére ki is tűzték a házasság időpontját, ám ekkor jött az igazi pofon: néhány nappal az esküvő előtt közölte a vőlegény, hogy mégsem őt, hanem egy csoda szép színésznőt, Krencsey Marianne-t vezeti az oltár elé.

Tragédia a színpadon

Élete következő mindent elsöprő szerelme Molnár János, vagyis Joe, egy ismert belvárosi belsőépítész volt. A férfival egy szőnyegüzletben ismerkedtek meg, ahová Psota az éppen aktuális, újabb férjével jelent meg. Másnap már új szerelmével élt együtt, hatalmas volt közöttük a lángolás. Ekkoriban történt meg, hogy Psota összeesett előadás közben. Komikus módon a színház gégegyógyász állapította meg, hogy méhen kívüli terhessége van. Megműtötték, és soha többé nem lehetett gyereke. Molnár Joe-t az '56-os forradalom sodorta el a művésznő mellől, aki hiába próbált meg közbenjárni érte, hosszú évtizedekre eltűnt.

Hatalmas szerepeket játszott el

A tragédiák sorozata ellenére Psota Irén folyamatosan játszott: az '50-es években formálta meg leghíresebb szerepét, Bertold Brecht Kurázszi mamáját, de a fiatal és sugárzó szépség elkezdett paraszti hősöket is alakítani, például Makk Károly Ház a sziklák alatt című filmjében Púpos Tera szerepét, amelyért később a San Franciscó-i Filmfesztiválon Golden Gate-díjat kapott. Ezek után Federico García Lorca Yerma főszerepe jött, amelyben egy gyermekért hiába sóvárgó asszonyt formál meg. Miközben tett egy kis

kitérőt a Nemzeti Színháznál, majd visszatért a Madáchba, ismét szerelmes lett.

„Börtönből is sok”

Újabb férje Ungváry Tamás színikritikus és irodalomtörténész lett, akivel 12 éven át éltek együtt. Válásuk után Ungvári megjegyezte, hogy 12 év még börtönből is sok. Mondani se kell, hogy Psota mellett csakis másodhegedűs lehetett. Ráadásul Psota még az esküvőjük előtt a képébe vágta, hogy neki Molnár János volt az igazi szerelme.

A magányt választotta

Utolsó választását követően a legendás színésznő soha többé nem próbálkozott a férfiakkal. Hű társa egy afgán agár lett, akit Fiúnak nevezett el, és majomszeretettel csüngött rajta. Ekkoriban nyilatkozta azt, hogy „a magánnyal jegyeztem el magam”. Egyik utolsó interjújában pedig ezt mondta: „Gyermekem nem lehetett, én pedig valószínűleg nem voltam alkalmas hosszabb együttélésre.”

Halála előtt néhány évvel még fáradt mosollyal az ablakából fogadta a neki szerenádokat adó rajongókat és művésztársakat, de azt már rég nem engedte, hogy lefotózzák. Azt akarta, hogy mindenki úgy emlékezzen rá, amilyen volt: a színészkirálynő. A Nemzet Színésze 2016. február 25-én, életének 87. évében hunyt el.

Forrás: Divány.hu

Aranyosi Ervin:

Ölelj, szeress kortalanul!

*Az ölelés, tudod,
nem köt a korhoz.
A megfáradt szív is,
örömet hordoz.
Lenni kell álomnak,
lenni kell oknak,
– legyen céljuk
a fáradt karoknak!
Ölelés, és mosoly?
– Várja a lélek!
Érzi, – még itt vagyok,
– érzi, hogy – élek!
Szeretet parazsát
ne hagyd kihűlni!
A lélek fájdalját
arcodra ülni.
Tárd ki a szívedet,
élj szeretettel!
– Öleljen, örüljön,
míg él, az ember!*

Miért olyan hosszú az ECO mód? Megéri ez nekem?

Várjunk csak, ha ennek a leghosszabb a menetideje, akkor hogy lehet, hogy az ECO mód energiatakarékos? Teljesen jogos kérdés, van is rá válasz!

Jaj, az a rengeteg program!

Te hányat használ a háztartási géped funkciói közül? Legyen szó mosogatógépről, mosógépről vagy mikróról. Ugye, hogy csak egyet-kettőt, maximum hármat?

Ez is egyfajta termékfejlesztési marketingeszköz a gyártó részéről. Így látszólag több funkciót kínál, ezáltal több és hasznosabb a terméke. Ez arra ösztönzi a vevőt, hogy cserélje le a régi gépét, és vegyen egy új „hasznosabbat”.

Alig használjuk az ECO módot

A mosógépeken és a mosogatógépeken találsz a legnagyobb valószínűséggel takarékos ECO módot. Ezeknél a készülékeknél három tényező szabja meg a programok közötti különbséget: a mosás vagy mosogatás időtartama, a hőmérséklet és a víz. A készülék minden egyes beállítása, legyen szó gyorsmosásról, műszálak tisztításáról vagy extra koszos edények mosásáról, ennek a három változónak a permutációja. Tehát semmi extra varázslatra nem kell gondolni, még akkor se, ha látunk egy tucat apró emblémát és programjelölést a gépünkön.

Egy fogyasztóvédelemmel foglalkozó amerikai portál felmérése szerint a fogyasztók alig 21%-a használja az ECO módot a készülékein. Az energiatakarékos üzemmód is az említett három változó vonatkozásában tér el a többitől, ugyanakkor az utóbbiak gazdaságossága között is jelentős különbségek lehetnek.

Mitől lesz gazdaságos az ECO mód?

A gazdaságos program időtartama, legyen szó akár mosogató-, akár mosógépről, 3 óránál kezdődik. Itt az idővel „fizetjük ki” a fel nem használt energiát. A programok között a vízfelhasználásban nincs nagy különbség, a titok a fűtőszálban van. Ugyanis a dobot vagy a lapátokat mozgatni nem nagy energia, igazán sok energiát a víz felmelegítése fogyaszt. Az energiatakarékos mód szakaszosan melegíti fel a vizet, valamint többször forgatja át a ruhákat, és mossa át az edényeket.

A mosogatógépek esetében a sztenderd és az ECO mód között akár 20–30% különbség is lehet a víz- és áramfogyasztásban.

Az egyértelmű, hogy érdemes mindig telepakolni a gépeket. Létezik gyors program, ez kevesebb energiát használ.



Az ECO módnál is gazdaságosabb megoldás, ha hideg vizes mosást végzünk. A ruhák esetében szinte mindig ugyanolyan hatékonyságot érünk el 30 és 40 °C-on is. A legtöbb ruha címkéjén a maximális mosási hőfokot épp 30 és 40 °C-ban szokták meghatározni. Ez nem azért van, mert egy műszál ruha nem bírna magasabb hőmérsékletet, hanem azért, hogy a fogyasztókat a gazdaságosabb használatra ösztönözzék. És a mosószerek is erre vannak optimalizálva.

Tudtad?

Csak azzal, ha 40 °C helyett 30 °C-on mosnánk a ruhákat, háztartásonként 27 kilogramm szén-dioxiddal tudnánk tehermentesíteni a környezetünket.

De nem is kell ennél magasabb hőfok, hiszen akkor sem lehet melegebb a víz, ha kézzel tisztítunk valamit. A mosogatógép esetében az is spórolós trükk, ha kikapcsoljuk a szárítás megkezdése előtt. Az ajtót kinyitva a forró edények a levegőn természetesen is megszáradnak. Géptől függően ezzel a lépéssel akár 15–50%-kal is csökkenthető a mosogatás energiaigénye. A modernebb daraboknál manapság már az sem ritka, hogy maguktól kinyílnak, az edények pedig maguktól megszáradnak.

Szakértői tippek: hogyan használjuk tényleg energiatakarékosan a háztartási gépeket?

Egyre modernebb háztartási eszközöket dobunk piacra a gyártók, ez azonban csak egy dolog. Használhatunk úgy egy vadonatúj háztartási eszközt is, hogy összességében több energiát fogyasszon, mint egy régi.

Az elmúlt időszakban a korábbiánál jóval több időt töltöttünk a négy fal között: többet mosunk, főzünk, takarítunk. Így pedig nagyobb igénybevételnek tesszük ki a háztartási eszközeinket is.

2021 áprilisában mutatott rá a Tudatos Vásárlók Egyesülete, hogy rengeteg, viszonylag idős háztartási gép van a magyar háztartásokban, amelyek energiaigénye is nagy. Ám a hipermodern háztartási eszközöket is használhatjuk rémesen pazarló módon.

Az energiafelhasználás majdnem harmadáért a háztartások felelősek Magyarországon.

A fenntartható életmóddal és fogyasztással foglalkozó GreenDependent Intézet arra hívja fel a figyelmet, hogy bár a magyarok egy főre eső CO₂-kibocsátása (5,07 tCO₂/fő/év) kisebb, mint az EU-s átlag (6,7 tCO₂/fő/év), még ne dőlünk hátra és lapogassuk meg a vállunkat, mert még ez az eredmény is távol van attól, ami igazából a fenntartható lenne: 2–2,5 t CO₂/fő/év kibocsátás lenne a cél, ami a mostani fele.

HASZNOS TIPPEK ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY KÖZELEBB KERÜLJÜNK E CÉLHOZ:

Hűtőszekrény, fagyasztó

Figyeljünk arra, hogy ne állítsuk a hűtőt, fagyasztót radiátor vagy mosogatógép, tűzhely mellé, vagy éppen közvetlen napfényre, mert így több energiát kell használnia a kellő hűtés eléréséhez. A hűtő elhelyezésekor, beépítésekor biztosítsunk kellő helyet, ill. légrést a megfelelő levegőáramláshoz a készülék körül.

Fontos a rendszeres karbantartás: ha rendszeresen takarítjuk a hűtőnk és fagyasztónk kondenzációs rácsát, akár 20–30 százalékkal kevesebb energiát fogyaszt. A fagyasztót olvassuk le rendszeresen, így megkíméljük a túlterheléstől.

Az ajánlott, beállított hőmérséklet +4 a hűtő és -18 Celsius fok a fagyasztó esetében: figyeljünk arra, hogy ha ennél hűvösebbre állítjuk, fokenként körülbelül 5 százalékkal nő az energiafogyasztás.

A fagyasztott ételt olvassuk ki a hűtőszekrényben. Amellett, hogy a kiolvadás alatt a fagyasztott étel hűti a belső teret ezáltal energiát spórol meg, kiolvadás után biztonságos hűtött környezetben marad, nem romlik meg.

Minél inkább tele van a hűtőszekrény annál gazdaságosabb a hűtés: az üres hűtő sokkal több energiát fogyaszt, hiszen a hűtött élelmiszer „jegakkuként” működik.

Mosogatógép

Akkor indítsuk el a mosogatógépet, ha tele tudjuk pakolni. Kapcsoljuk ki a mosogatógépet a szárítás megkezdése előtt, és az ajtót kinyitva a forró edényeket hagyjuk a levegőn természetesen megszáradni. Géptől függően ezzel a lépéssel akár 15–50 százalékkal is csökkenhet a mosogatás energiaigénye.

Mosás, mint mumus

Az egyik olyan háztartási tevékenység, ahol a rossz beideg-ződések dominálnak, a mosás: a ruhadarabok ökológiai láb-



nyomának jelentős részért mi magunk vagyunk felelősek, és márpedig úgy, hogy általában helytelenül kezeljük ezeket. Az Electrolux egy április közepén megjelent felmérése is rávilágít arra, csak azzal, hogy 40 fok helyett 30 fokon mosnánk a ruhákat, háztartásonként 27 kilogramm szén-dioxiddal tudnánk tehermentesíteni a környezetünket.

A ruhákat nem mindig kell feltétlenül kimosni, időnként elég, ha gőzprogramon felfrissítjük őket. A gőzprogram sokkal kevesebb vizet és energiát használ, mint a hagyományos mosóprogramok. Ha nincs gőzprogramos mosógépünk, használhatunk kézi ruhagőzölőt is.

Ami a legfontosabb – ne mossunk farmert túl gyakran. Ha mindenképpen ki kell mosni, kövessük az alábbi lépéseket. Ha folt van az anyagon, áztassuk be ecetes vízbe. Majd fordítsuk ki és csak azután mossuk úgy, hogy más anyagú holmikkal nem keverjük a farmert. Szárítsuk lógatva, kifordítva.

Az eszközök is igénylik a törődést

Vízkezelésünk évente: egy bojlerre rakódott 1 mm-es vízkőréteg akár 10 százalékkal is növelheti az energiafogyasztást.

A csapokat és a zuhanyrózsát is vízkőtlenítsük: egy csöpögő csappal havonta akár 800 liter vizet is elpazarolhatunk. A vízkő ellen pedig vegyük fel természetesen, ecettel a harcot.

A rendszeresen légtelenített radiátorok is 15 százalékkal kevesebb energiát fogyasztanak.

A sütőt a sütési idő lejártá előtt körülbelül 5 perccel kapcsoljuk ki, a még fennmaradó hő segítségével is el fog készülni az étel.

Ha kuktát, vagy más gőztartó edényt használjuk a főzéshez, a szükséges energia akár 70 százalékát is megspórolhatjuk.

Készenléti üzemmódban is fogyasztanak az elektronikai eszközök: kapcsoljuk, húzzuk ki ezeket, ha nem használjuk, ez igaz a telefontöltőkre is.

Forrás: Greendex.hu

