GENERÁCIÓNK

XX. évfolyam 1. szám Ára: 300 Ft

MÁRKI ÉVA

MINDIG VAN REMÉNY AZ ÚJRAKEZDÉSRE

NYOSZ-hírek

Ismét sétáltunk…

15. oldal

Neveljünk növényeket!

Útmutató kedvenc szobanövényeink gondozásához 1.

22–23. oldal

Konyhatündér

Spórolós január

28–30. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

I/1. Kesztyűs Máté: A csend hangja

II/1. Gombás Gabi: Temetői történet 3.

II/2. Bertalan Csaba: Hímzés

II/3. Kesztyűs András: Az utolsó munkanap II.

III/1. Andelmann István: Légi balett

III/2. Bárdos Tamás: Víziparti

III/3. Bartók Andrásné Gyöngyvér: A játszótársam, mondd, akarsz-e lenni? 3.

A pályázatról értékelő írás a 10. oldalon olvasható.

TARTALOM

Márki Éva: Mindig van remény az újrakezdésre....4
Az érdekképviselet aktuális dilemmáiról....6
Mikor jön a nyugdíj 2022-ben?....7
Búcsúzom! Búcsúzzunk!....8
Gyászol a Békés megyei nyugdíjas társadalom....9
Az ÖregSZEM 2021 fotópályázat értékelése....10
Beszámoló a Hódmezővásárhelyi Nyugdíjasszövetség négyéves munkájáról....12
Online vetélkedők értékelő és díjátadó rendezvénye Kecskeméten....13
A hajdúnánási Ezüstkor Nyugdíjas-egyesület 35 éves történetéből...14
Hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület részt vesz a Vöröskereszt munkájában....15
Ismét sétáltunk….....15
„Nem bántam meg semmit" – 80 éves Tordai Teri....17
„Szólj, s ki vagy, elmondom…"...18
A Covid miatt szükség volt az emberek manipulálására....19
Jobb nem hülyének nézni az időseket, mert fájni fog, ha egyszer megbosszulják....20
Útmutató kedvenc szobanövényeink gondozásához 1....22
A kávézacc felhasználása....23
Így maradhat egészséges és fitt a téli hónapokban is....24
Új év küszöbén....25
A fűtési szezon kockázatai....26
Utazási panaszok, tapasztalatok, jó tanácsok – Mire figyeljenek a fogyasztók!....27
Spórolós január....28

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

Idősotthon – idősek „otthona"?

Az év induló hónapjában valószínűleg vidám, derűs, optimista kicsengésű útravalót, lapindítót várna a tisztelt olvasó… Sajnos ez most nem fog sikerülni, már csak azért sem, mert olvasóink jelentős része erre ma egyre nehezebben hangolódik, sőt, őket olyan gondok, fájdalmas kérdések foglalkoztatják, amelyek eluralják a napi hangulatukat is. Egy ezek közül – az alábbiakban – engem is szóra bírt.

Lassan egy évtizede, hogy hétköznapjaim részévé vált egy jó nevű idősotthon életébe betekinteni. Vagy tán több is ennél – elgondolkodni azon: ha a mainál jóval öregebb leszek, vajon el tudnám-e képzelni egy ilyenben az életemet? Nos, bár ilyen kérdés biztosan egyre többeket foglalkoztat, de még magamnak sem tudnék erre megnyugtató választ találni. Ma még!

Azt már egyre világosabban érzem – és talán ezzel másoknak is segítenék egy hasonló döntésben –, hogy legalább három fontos kérdésben kell tájékozódnom, mielőtt döntenék a számomra elérhető otthoni hely elfoglalásáról.

El tudom-e fogadni, hogy az idősotthonba költözés egyirányú út? Csak oda szól majd a jegyem… Az inneni visszaút rendszerint drámák kíséretében zajlik, és már máshová vezet… Ez egy rendkívül fontos tényező, és az otthonra való lelki felkészülés lényegében innen indul el – szerintem.

El tudom-e fogadni az ottani, a benti valóságot? Vagyis ha az otthonkeresés indokaként el akarnék menekülni a naponta gyötrő, szinte elviselhetetlen kinti keserűségeimtől, akkor az otthon aligha tekinthető jó a választásnak. Ugyanis a bentiek, a gondozók és a gondozottak oda is magukkal viszik az évtizedes, rögzült szokásaikat, a kinti „beidegződésüket". A helyi klíma sem igazán ezek felejtését, az akklimatizálást szolgálja, vagyis úgy tesznek-vesznek egymás mellett az emberek, mintha „kint" lennének. Vannak hatalmasok, és vannak emberségesek. Van, aki megért, és van, aki ellenséges. Van, aki kiteszi a lelkét értem, és van, akitől semmi jóra nem számíthatok. Akár mintha „kint" lennék…

S ha valamiben védelemre szorulok, azt az otthon tényleg meg tudja adni nekem? Tapasztalatom szerint a vírusveszély kezelésében példásan védték az idős embereket az otthonokban, de az egyéb egészségügyi ellátás már akadozott, elmaradt az orvosi kezelések jelentős része, és a szakmai személyzet létszámgondjai nyomán jelentkező mentális beszűkülés, hiányos gondozás súlyos károkat okozott.

Nagyon nehéz kérdések ezek, és a válaszokból kiolvasni szeretném, hogy miként lehet az utolsó éveinket életünk méltóságának megfelelően – emberi körülmények között, önrendelkezésünknek és egyéb lehetőségeinknek figyelembevételével – megteremteni? Hogyan tudunk mi magunk helyesen – később is vállalhatóan – dönteni arról, hol, milyen körülmények között kívánjuk életünk alkonyán a nekünk szánt szerepeket betölteni?

Ha valaki tudja, ismeri a választ, vagy csak jónak vélt elképzelései vannak, kérem, ossza meg velünk! Sokunk dilemmáját segítené ezzel.

Némethné Jankovics Györgyi

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

Márki Éva: Mindig van remény az újrakezdésre

Mindig van remény az újrakezdésre, és ha van kellően erős belső elszántság és külső ösztönző erő, sikerülhet is.

Márki Éva egyike azoknak, akik régóta részt vállalnak a nyugdíjas szövetség időseket segítő munkájában országos és helyi szinteken. Az indíttatást a közösségi munkához a szülői környezetből örökbe kapott humánum, és a könyvek, a mások által lejegyzett írások tisztelete és szeretete adta.

Életéről, életfelfogásáról Éva olvasóinkkal a következőket osztotta meg:

A kezdetek a nagybetűs életben

Kalocsa mellett, a Duna partján, Foktőn nőttem fel, idős szülők egy szem gyermekeként. Szüleim cselédi sorból küzdötték fel magukat „háztulajdonossá". Ismerték a természet titkait, a gyógynövényeket, a növénytermesztés és állattartás csínját-bínját. Aprócska kertünkben megtermett a család számára zöldség és gyümölcs, amit édesanyám tartósított, használt fel. Édesapám a falu postásaként évtizedeken át cipelte naponta a húszkilósnál is nehezebb táskát. Még évtizedekkel később is meglátszott a kegyetlen szíj nyoma a vállán.

Amiben különböztek a falusi szegény emberektől, az a könyvek és a zene szeretete volt. Alapító tagjai voltak a falusi könyvtárnak. Egyik legkorábbi emlékem a családomról: télen apám este fáradtan hazaér, anyu főtt ételt tálal elé. Evés után bejönnek az egyetlen szobába, ahol én játszom. Apu feltűri az alsógatya szárát, és áztatja a lábát meleg, sós vízben, a cserépkályhának dőlve. Anyu ül a széken, és hangosan olvassa Jókai egyik regényét.

Így szerettem meg az irodalmat, a történeteket. Apu mesélt a hangszerekről, mikor komolyzenét hallgattunk a rádióban. Későn, már csak a halála után tudtam meg, hogy hegedült (egy díjnyertes novellámban meg is örökítettem). Anyu aktív tagja, majd több évig elnöke volt a szülői munkaközösségnek.

A másik motiváció talán az , hogy csodálatos magyar tanárom/osztályfőnököm volt az általános iskolában: Terney Dezső. Ő vette észre, hogy nagyon szeretek verset mondani, és érdekesek a fogalmazásaim. Tanárom buzdított először írásra. Mindig meglátogatom őt, ha Kalocsán járok.

A felnőttkor indíttatása

Jó tanuló voltam, felvettek a szakközépiskolába, de el kellett jönnöm a suliból, mert anyu hosszú hónapokig betegeskedett, kiesett a jövedelme, apu pedig már nyugdíjas volt. Határás segédmunkási állást kaptam két műszakban. Ám szerencsém volt, mert engedélyezték, hogy levelező tagozaton a helyi gimnáziumba járjak. Így érettségiztem le. Közben bekapcsolódtam a gyárban az ifjúsági szervezet munkájába, először kulturális felelőssé, majd KISZ-titkárrá választottak.

Ezekben az években ismertem meg első férjemet. Ebből a házasságból két csodálatos fiunk született. Egyikük mérnök-közgazdász végzettségű, most középiskolában tanít, a fiatalabb iskolaigazgató. A gyes után fiatalon több munkahelyen is dolgoztam. Egy tejipari cég küldött el laboráns képzőbe, majd saját erőből szereztem Élelmiszer analitikus oklevelet. Az óvodákban, később az iskolákban a szülői munkaközösségekben dolgoztam. Első férjem súlyos betegség után elhunyt.

A felállás, újrakezdés évei

Második férjemet a laktanyában ismertem meg, ahol tiszti étkezde vezetőként dolgoztam. Segítettem a szárnyaim alatt dolgozó, végzettség nélküli asszonyokat, hogy szakácsvizsgát tehessenek. A laktanyánkat 1998-ban felszámolták, Szolnokra költöztünk. Szolgáltam étkezde vezetőként, élelmezési szolgálatvezetőként. A hadsereg keretei között tanultam vendéglátást, nemzetközi gasztronómiát. Az én logisztikai vezetésemmel bonyolítottuk (a volt szocialista országok közül elsőként Szolnokon) az ENSZ–EBESZ-konferenciát. Sok magyar és külföldi hírességet is vendégül láttunk. Emléktárgyakat, a világ minden részéről érkezett leveleket őrzök emlékül. A sok, izgalmas munka közben megszületett várva-várt kislányom, ki ma egy büfé tulajdonosa.

Új irány az életemben

Míg gyesen voltam, megismerkedtem Budapesten a Down-szindrómások egyesületének vezetőjével. Kéthetente - havonta feljártam tanítani a sérült fiatalokat. Én is sokat tanultam tőlük, amit pár évtizeddel később, felnőttek oktatásában tudtam kamatoztatni. Az egyesület vezetőjének segítségével kerültem be egy kommunikációs képzésbe, Buda Béla professzor úrhoz. Csodálatos ember volt a professzor úr, máig őrzöm emlékét, a nekem dedikált könyveit; s hasznosítom az itt megszerzett tudást. A munkás évek után hirtelen jött a váltás: megszűnt a sor-katonai szolgálat, bezárták a csapatpihenőket.

Egy újabb váltás

A lányom kicsi volt még, nem tudtam vállalni a napi Budapestre járást, így nyugdíjas lettem pár évvel a negyvenen túl. Férjemék parancsnokságát is felszámolták, ő is nyugállományba került. Nem sokáig „tétlenkedett" otthon, visszahívták polgári szolgálatra. Én egyik pillanatról a másikra lebénultam: deréktól lefelé nem működött a bal lábam. Gerincműtét, rehabilitáció következett. Már bottal tudtam járni, mikor jelentkeztem a szolnoki fegyveres testületek nyugdíjas egyesületénél.

Itt ismerkedtem meg a nyugdíjas katonafeleségekből, nyugállományú katona hölgyekből és polgári alkalmazottakból alakult Nőtagozattal, melynek azóta is tagja vagyok. Jelentkeztem műsor szervezésére, versmondásra. A nőtagozat vezetője mutatott be az akkori megyei nyugdíjas elnöknőnek, aki felkért különböző feladatokra.

A NYOSZ belépése az életembe

A 2000-es évek végén hozott össze a JÓ SORSOM drága Jankovits Gyuri bácsival, akivel az első találkozás (bocsánat a szólásért) „szerelem" volt első látásra. Mint ahogyan megírtam: „Az Apámra emlékeztet, nem tudok elfogulatlanul írni Róla… Az Apámra emlékeztet, holott nem igazán hasonlítanak egymásra. Ő egyetemet végzett, az Apám hat elemit, és postatiszti iskolát. Ő Tanár, igazgató, elnök volt, az Apám falusi, hatalmas táskát cipelő postás. Ő magas, tekintélyes külsejű ember, az Apám szikár, alig százhetven magas férfi volt… és mégis. A mozdulataik, a megnyugtató jelenlétük, a zene, az olvasás iránti rajongásuk, ami hasonlóvá tette Őket, és a szeretet, elfogadás, ami árad belőlük. Ezt éreztem meg első pillanatra, mikor találkoztam Vele."

Nagy megtiszteltetés volt, amikor Gyuri bácsi felkért, dolgozzam mellette, legyek a NYOSZ kultúrareferense. Az Ő kedvessége, útmutatása, segítsége kellett akkor az én beteg testemnek – lelkemnek; visszatért az önbizalmam, a munkakedvem. Pár hónap múlva már bot nélkül tudtam járni. Számos városi, megyei, országos rendezvény szervezésén dolgoztunk együtt. Mindig öröm volt, és ma is öröm a Vele töltött idő. Megtisztelően kishúgának becéz ma is leveleiben. Ebben a közösségben, Monoron találkoztam (újra) Baranyi Feri bácsival, ki másik atyai jó barátta vált az évek során. Munkám közben megismertem sok értékes embert, és Monorra barátság is fűz.

Feladatok helyben is

Szívesen dolgozom a korosztályomért. Tizenegy évvel ezelőtt megalakítottuk a Szenior Színházat, ami fuzionált a sok évtizede működő Híd Színházzal. Előadásaink a máról szólnak, leginkább a korosztályunknak. Legutóbbi bemutatónk a Karanténban című darab volt. Egy pályázat keretében roma asszonyokat tanítottam háztartás vezetésre, majd idősebb roma asszonyokat írni-olvasni. Két évvel ezelőtt írói alkotótábort szerveztem egy másik pályázatnak köszönhetően próza, vers, és drámaírás szekciókban. A sikeres munka után antológiát adtunk ki az itt elkészült művekből. A nőtagozatot is megcsapta a változás szele: az aprócska hölgykoszorúból civil társaságot hoztunk létre. (erről már olvashattatok).

Sokadszorra is felállni csak a szeretteink, és a környezetünk segítségével lehet

Két éve, férjem hirtelen halála után egyedül maradtam. Eladtuk a nagy házat, és aprócska lakásba költöztem a lakótelepen. Nem volt könnyű a feleszmélés, a váltás, de a családom, a barátaim mellettem álltak, átsegítettek a nehézségeken. Ma már otthonomnak mondhatom az 52 négyzetmétert. Helyet kapott a rengeteg könyv, az emlékek, és egy új íróasztal, ahol már sok-sok írás született.

A fiaim, és második férjem fia összesen kilenc unokával ajándékoztak meg. Páratlan teremtés mindegyikük, csak büszkék lehetünk rájuk. Van köztük nyelvzseni, ki az angol és német mellett koreaiul tanul; sportolók: országos snowboard bajnok a kategóriájában, evezős, röplabdás; kreatív festő zseni palánta és kiváló zongorista, aki legutóbb (is) kiemelt nívódíjat kapott a megyei versenyen; és van, aki balettozni tanul. Ahány tündér, annyi egyéniség.

És végül…

Elmondhatom, hogy egyre több időm van azon gondolkodni, hogyan tudnám még segíteni a korosztályomat. Így született meg az egészséges táplálkozási ötleteket adó, és a társaságra buzdító rovatom a Generációnk újság lapjain. Fogadjátok szeretettel.

Demeter Ferenc

Az érdekképviselet aktuális dilemmáiról

Szövetségünk szinte naponta kap postai vagy e-mail úton panaszos leveleket, megkereséseket. Ezek a levelek legtöbbször elviselhetetlennek tűnő gondokról, egyéni, családi nehézségekről, de szinte kivétel nélkül anyagi megpróbáltatásokról szólnak. Nekünk, nyugdíjas aktivistáknak az a vállalásunk, szervezeti szinten alapszabályi feladatunk, hogy útbaigazítsuk a levélírót, esetenként, ha a helyzet lehetővé teszi, megoldási javaslatot tegyünk problémájára. Tekintet nélkül arra, hogy önhibájából, vagy attól függetlenül vált az illető egy helyzet kárvallottjává.

Az utóbbi időszakban a levelek többsége olyan kortársunk által íródott, aki lényegében nem tehet arról, hogy anyagi helyzete egyre elviselhetetlenebb. Ahogy szoktuk mondani – rosszkor volt rossz helyen. Rossz időben ment nyugdíjba, nem volt méltó időskorra elegendő nyugdíjalapja.

Novemberben egy ilyen – kárvallott – „csapat” nevében író hölgytől kaptam személyes hangvételű levelet. Hosszas oldalakon keresztül példálózott ismerősei, barátai, szomszédjai, volt munkatársai helyzetét taglalva, akik hozzájárulásukat adták, mi több, kifejezett kérésüket fogalmazták meg, hogy a nyugdíjas szövetség járjon el érdekükben, és lehetőség szerint rendszerelvű (tehát nem csak a nevezettek, hanem a hasonló helyzetben lévők számára is kedvező eredménnyel járó) jogszabályi változtatást „járjon ki” a hivatalnál, a döntéshozóknál. Valamennyi panaszos – mintegy harminc ember – személyes adataival támasztotta alá kérésüket.

A személyes megszólítás okán, és természetesen a probléma lényegét átérezve szerettem volna eredményesen helytállni, és azt a kevés kis kapcsolati tőkét, amellyel rendelkezem, „beüzemelni”. Újságunk hasábjain már több alkalommal is írtam a kormányzati hivatalok által létrehozott „Idősek Jogai Munkacsoport” ténykedéséről, amelynek éppen ez idő tájt volt ülése. Kérésemre az idősügyért is felelős helyettes államtitkár ígéretet tett, hogy kapok egy olyan telefonszámot, ahová azokkal a panaszos ügyekkel, esetekkel fordulhatok, amelyeket nem tudunk megoldani(!).

Nos, ez a telefonszám máig nem érkezett meg, pedig soksok hét telt el az ígéret óta… Ezért a minisztérium Idősügyi Főosztály vezetőjét hívtam fel, hogy eljuttassam hozzá a megkeresést. Azonban sem a főosztályhoz, sem a főosztályvezetőhöz nem sikerült telefonszámot találnom az interneten, így a központi számot hívva egy ügyintézőig jutottam el. Ő felvilágosított arról, hogy a főosztályvezető otthon dolgozik, hivatali telefonszámát és egyébként az osztály számát sem áll módjában nekem megadni. Viszont a kérésemmel kapcsolatban informálódik az osztályvezetőnél.

Pár nappal később visszahívott az ügyintéző és az alábbiakról tájékozatott:

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége – mint érdekképviselet – nem jogosult nyugdíjasok adatait semmilyen ügyben kiadni, ez – vagyis, ha én a kortársaim panaszos levelét (adatait) hivatalosan a minisztériumnak átadom – adatvédelmi aggályokat vet fel, amit ők hivatalból elutasítanak. Tudatta továbbá velem, hogy a NYOSZ-nak nincs joga a levélírók adataival ügyet intézni. Lényegében fenyegetést éreztem a szavaiból. Hozzátette, náluk nincs előírás arra, hogy egy szervezet által képviselt problémában eljárjanak. Amire pedig nincs „szabály”, azzal nem foglalkoznak.

Ugyanakkor elmondta, hogy ha a nyugdíjasok egyenként, személyesen levelet írnak a minisztériumnak a problémájukról, arra nekik kötelességük válaszolni, mert az állampolgári panasz. Ezt javasolta az ügyintéző. Persze leírva semmi nincs ebből.

Sajnálattal jeleztem vissza a panaszos nyugdíjasoknak, ez a beszélgetés nekem is tanulságos volt.

Átgondolva az ilyen és hasonló ügyek megoldására szóló lehetőségeket, arra jutottam, hogy valószínűleg módosítani kell az alapszabályunkat, mert – az egyszerűség kedvéért – jogilag nem gyakorolható a hagyományos értelemben vett érdekképviselet.

És hogy mire változzon az alapszabály? Hát ezen még igen csak gondolkodni kell!

Készítsünk egyenleveleket jellemző nyugdíjas panaszokkal, aztán üzemeltessünk több fénymásolót, hogy minden panaszos nyugdíjasnak csak pár adat beírásával már el is készülhessen a beadvány?

Vagy? Lehet, hogy én gondolom rosszul, de el tudnám azt is képzelni, hogy egy hivatal nem úgy szolgáltat, hogy megoszt (ki-ki intézze egyedül ügyes bajos dolgait), hanem hogy összeköt (foglalkozik az azonos problémájúak csoportjainak ügyeivel is).

Ha úgy adódik, hogy lesz erre (jog)szabály, mi akkor is itt leszünk, vállalva a hídszerepet. De addig ki-ki csak önmagában és kitartásában bízhat, ha ügye megoldásában eredményt akar elérni.

Jelzem, én sem, mi sem adjuk fel! Ezentúl is szólok, szólunk, ha az időseket sérelem éri.

Némethné Jankovics Györgyi
NYOSZ-elnök

Mikor jön a nyugdíj 2022-ben?

Nyugdíjutalás 2022. január	2022. január 12. (szerda)
Nyugdíjutalás 2022. február	2022. február 11. (péntek)
Nyugdíjutalás 2022. március	2022. március 11. (péntek)
Nyugdíjutalás 2022 április	2022. április 12. (kedd)
Nyugdíjutalás 2022. május	2022. május 12. (csütörtök)
Nyugdíjutalás 2022. június	2022. június 10. (péntek)
Nyugdíjutalás 2022. július	2022. július 12. (kedd)
Nyugdíjutalás 2022. augusztus	2022. augusztus 12. (péntek)
Nyugdíjutalás 2022. szeptember	2022. szeptember 12. (hétfő)
Nyugdíjutalás 2022. október	2022. október 12. (szerda)
Nyugdíjutalás 2022. november	2022. november 11. (péntek)
Nyugdíjutalás 2022. december	2022. december 2. (péntek)

Mikor lesz 13. havi nyugdíjutalás 2022-ben?
A korábbi tervekkel szemben, amikor 2022-re az 50%-os 13. havi nyugdíj (2 heti nyugdíj) ígérete volt érvényes, a jelenlegi kilátások szerint a teljes 13. havi nyugdíj megérkezik a sima nyugdíjjal együtt, mégpedig 2022 februárjában.

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

Búcsúzom! Búcsúzzunk!

2021 novembere elvette, elvitte tőlem, tőlünk a **85 éves Bári Olgát** a győri nyugdíjasok legendás, elkötelezettségben fáradhatatlan, hűséges vezetőjét. Búcsúzó gondolataimat ugyan átszövi a gyászos kegyelet, de a hozzá méltó, életízű emlékezéssel láttatni is akarom Őt.

Olgival „egyívásúak", azaz kortársak voltunk, így azonos idők lengték be gyermekkorunkat, ifjúságunkat. Engem a somogyi lankák táján, Olgit a néha zabolátlan Rába környéke és a Kisalföld formálta. A felnőttes 60 esztendőnk is szinte egyazon vágányon haladt: 40 esztendő a kultúra, 20 év a közélet jegyében, s hol vezetőként, hol beosztottként váltakozva, összecsiszolt minket az élet, s a nemes ügyek szolgálatában már szinte testvérként voltunk egymás mellett.

Olgi – Győr melletti, rábapatonai – kisdiákos éveiről, az iskolatársak emlékeiből már felsejlik a holnap néptanitói küldetéstudata, a társadalmi igazságtalanság elleni korai mozdulás heve. Hetvenévnyi visszatekintéssel mesélik nekem, hogy egy osztály csete-patéja idején a rosszul, hibásan felderített „elkövetők" szigorú megbüntetésére készülő igazgatót Olgi azzal hozta zavarba, hogy a vétlenül bűnösöknek kikiáltottak mellé állt.

A Győri Tanítóképző elvégzésével Olgi legszebb álmai váltak valóra, és a gondozására bízott gyermekközösségnek sikeres tanítója, szerető nevelője lett. Sőt, rövidesen azt is bizonyította, hogy népesebb közösség, Mosonmagyaróvár, majd Győr kulturális életében rangosabb, szakmai-intézményvezetői feladatokban is helytállt. Mindezeket szolgálva a napi munka és a két fiúgyermek egyedül nevelése mellett, az egyetemen népművelő és középiskolai tanári diplomát szerzett. E tanulmányok számára nemcsak képesítést jelentettek igényes faladatok ellátására, hanem szélesebb látókört adva, gazdagabb világlátáshoz is segítették. Ennek hozadékaként Bári Olgát Győr–Sopron Megye egyik legkreatívabb, innovációra mindig nyitott népművelőjének tekintettük. A szakmai értékeinek helyi és országos elismerését számos kitüntetése igazolja.

Derűs emlékként őrzöm azt az eseményt, amikor Olgi második házasságánál az anyakönyvvezető előtt neki „tanúskodtam", de bánatos szívvel voltam mellette, amikor a harmincas korú fia – máig kiderítetlen tettessel – gyilkosság áldozata lett, s akinek temetői búcsúztatását tőlem kérte. A sorsunk imént jelzett szép és szomorkás egybefonódása most az utolsó szolgálatot méri rám, elköszönni attól, akinek nagy szíve mindig a rászorultakért fáradozott, elköszönni a Nyugdíjasok Országos Szövetsége tagsága nevében.

Bári Olga elvesztésének súlyát igazán azok a vállalások, feladatok jelzik, amelyekben az Ő személyisége, hozzáértése, törekvése leginkább kibontakozhatott. Pályáját, életútját minden fontos részletében ismertem, nagyra tartottam, s úgy véltem, hogy aki munkás éveit a közjó szolgálatában sikerrel hagyja maga mögött, az a nyugdíjaskor küszöbén is további feladatra, a gyengék, az elesettek érdekében munkára kész. A Győr-Sopron Megyei Nyugdíjas Szövetség elnökeként, a megjárt életutunk alkonyos szakaszához érve, 1995-ben ilyen hívással fordultam Olgihoz, s Ő erre nemcsak igent mondott, hanem 20 éven át, lelkesen, áldozatkészen velünk is maradt. E 20 éves szolgálata a győri, a megyei, és az országos mozgalmunkat egyaránt érintette azzal, hogy ezekben vezető tisztségeket, testületi tagságokat vállalt. Sorainkban a kulturális teendők gondozója, a verses, dalos rendezvényeinknek legendás szervezője volt. 15 éven át házigazdaként vezette a nyugdíjas dalosok és nótakedvelők országos találkozóját, s az évenkénti augusztusi győri rendezvény vendégei - az élmény, a „zarándoklat" vonzásában - így váltak egy feledhetetlen ügybuzgó hírvivőivé.

Olgiról kevésbé köztudott, hogy a jó nyugdíjas közérzetet szolgáló rendezvényeken túl, a kortársaink anyagi biztonságát szolgáló kérdésekben is hallatta szavát. Országos visszhangja volt azon felszólalásának, amely egy 2002. februári NYOSZ rendezvényen hangzott el, amelynek vendége volt Medgyessy Péter, a tavaszi választás miniszterelnök-jelöltje. Olgi ékes – magyar-tanári - szavakkal szólt a nyugdíjas kérésekről, elsőként a 13. havi nyugdíjról, meg arról, hogy a négy évvel korábbi (1998) Horn Gyula-vezette Idősügyi Tanácsban ugyan döntés született az Özvegyi Nyugdíj bevezetéséről, de annak a %-os mértékéről nem tudtunk megegyezni, mert a 20 %-os miniszterelnöki ajánlatot mi nem fogadtuk el, mi 30 %-hoz ragaszkodtunk. Végül Horn azt javasolta, hogy a 10 % -os különbözetet majd két lépésben hajtsa végre az őt követő, majdani szocialista kormány. Az 1998-2002 években Fidesz kormány működött, amelytől az előzők ígéretének beteljesítése nem volt várható. Az őket leváltani készülő Medgyessy Péter csapatának egyik kampány rendezvénye volt a már fentebb említett 2002-es találkozó, ahol arra is felhívtuk a miniszterelnök figyelmét, hogy Ő 1998-ból egy Horn-ígéretet is örököl és választási győzelme esetén, erre emlékeztetni is fogjuk.

Azóta már sok víz folyt le a Dunán, s nem is eléggé köztudott, hogy a megvalósult 13. havi nyugdíjhoz és a 30 %-os özvegyi járandósághoz Bári Olga neve miként kapcsolódik.

Olgi iménti, hazai sikerei mellett a helyi, azaz a győri nyugdíjas érdekek szolgálatában is – például az Arrabona Nyugdíjas Egyesület elnökeként -meghatározó szerepet vállalt. Az Ő emberi, közéleti tisztessége, elismertsége feltétlen szerepet játszott abban, hogy a rendszerváltást követő önkormányzati választásokon a lakóhelye választási körzetében négyszer győzte le ellenfeleit. Olgi tehát 16 éven át volt a győri Közgyűlés megválasztott tagja, aki ebben a minőségében a város nyugdíjasai számára nyugdíjemelést nyilván nem tudott elérni, de az életminőségük javításában, a kortársi közéleti programok támogatásában látványos eredményeket ért el. Ő, nekünk fénylő, minket melegítő csillagunk volt. A tudomány elhiteti velünk, hogy a legfényesebb csillagok is egyszer hamvába dőlnek. A mi csillagunkat 85 évesen érte el ez a sors!

Drága Olgi!

Köszönjük a nekünk adott, köztünk töltött éveidet. Lobogó lelked fényei még sokáig világítják meg azt az utat, amelynek Te biztos, értő zászlóvivője voltál. Megvalósult szép álmaidat hűséggel álmodjuk tovább. A győri dalostalálkozón már nem veled, de emlékeddel, és érted szól majd a dal. Békével hallgasd ODAÁT az emlékezők dalát, meg a hálás utódok iménti búcsúzó szavát.

Jankovits György,
a Nyugdíjasok Országos Szövetsége volt elnöke

Gyászol a Békés megyei nyugdíjas társadalom

A Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége fájó szívvel és megrendülten búcsúzik a Szövetség alelnökétől, **Balázs Imrétől,** a Békés Város Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesülete elnökétől, egy igaz barättól.

A nyugdíjas mozgalom oszlopos tagja, élharcosa távozott közülünk.

Több évtizedes munkája során a nyugdíjasokért, az időskorúakért, a közösség érdekében kifejtett áldozatos munkája elismeréseként többször vehetett át kitüntetést Szövetségünktől: 2014-ben a Nyugdíjasok Országos Szövetsége kitüntetését vehette át, 2019-ben „Békés Városért" kitüntetésben részesült.

„Egy könnycsepp a szemünkben Érted él,
Egy gyertya az asztalon Érted ég,
Egy fénykép, mely őrzi emléked,
S egy út, mely elvitte az életed.
A bánat, a fájdalom örökre megmarad,
Mindig velünk leszel, az idő bárhogy is halad"

Imre, nyugodj békében!

Szrenka Pálné
elnök

Az ÖregSZEM 2021 fotópályázat értékelése

Decemberi számunkban ismertettük a díjazottak névsorát. Most a legszebb, legértékesebb alkotások bemutatása mellett a zsűri értékelő gondolatait tesszük közzé. Itt jegyzem meg, hogy fotóművészünk a szerzők nevének ismerete nélkül bírált, itt már a szerzők nevével kiegészítettük szakmai értékelését.

A három kategória közül a legkevesebb nevezés az I. kategóriába érkezett, éppen ezért csak egy díjazott pályázó fotóját mutatjuk be. *Kesztyűs Máté* A csend hangja című képe jól mutatja azt az állapotot, ami a vírushelyzethez köthető, erős, kontrasztos tónus, szomorkás hangulat, de a kép mégis optimista kicsengést sugároz a hegedűn táncoló fények által. Az erős, feszes kompozíció a maszkos hegedűssel valóban megszólaltatja a csendet.

A II. kategóriába 58 pályamű érkezett. Az I. díjat *Gombás Gabi* nyerte el a pályázatra beküldött teljes kollekciójával. Képei közül a lírai fotográfust emelem ki, aki a Temetői történet című sorozatával a jó riportfotós képességeit mutatja meg, drámai hatásokkal (a sorozat egy képét mutatjuk be). II. díjat *Bertalan Csaba* Hímzés című képe érdemelte ki. Ez a fotó – és az alkotó többi képe – azt az emberi tevékenységet, elfoglaltsá-got ábrázolja – hitelesen – amiből az alkotás öröme is sugárzik. III. díjat *Kesztyűs András* az Utolsó munkanap II. című képe kapta. Szépen komponált, őszinte portré, jól jellemzi a nyugdíjba vonulás örömét, de a búcsú keserűségét is. Különdíjat érdemelt *Németh Istvánné Zsófia* Portré 1. című képe, amely egy kis fanyar-ironikus humorral mutatja be a Nagy-ho-ho-horgász portréját, őszinte mosollyal. A másik különdíjas fotós *Giczi Tibor*, aki Ablak a múltra című fényképével érdemelte ki ezt az elismerést. A kép értékét az ellenfényben megörökített, rendezetlen kert vagy udvar – villódzó fényben – az ablakkeret betört üvege keresztet formálva a pusztulást, az elveszettséget mutatja. (Számomra szerencsésebb lett volna az Ablak a jövőre cím…)

III. kategória**:** 57 pályamű érkezett a nyugdíjas korosztálytól, alig fele az előző évi képeknek… Az I. díjat *Andelmann István* érdemelte ki, a beküldött alkotásaira a zsánerfotózási stílus jellemző. A jó pillanatban elkapott szépen szerkesztett (komponált) felvételeken jól érzékelhető az alkotó nyitottsága és érzékenysége az emberi megnyilvánulásokra. Képei közül egyet, a Légi balett címűt mutatjuk be itt. A II. díjat *Bárdos Tamás* fényképeire kapja, a jó pillanatban, szépen komponált zsánerfotókért. Ezekből a Víziparti címűt láthatják az oldalon. III. díjat kapott a beküldött munkáira *Bartók Andrásné Gyöngyvér*. Alkotásai közül kiemelném A játszótársam, mondd akarsz-e lenni 3. című képét, amelyen nagyon szépen mutatja be ember és kutyája közötti őszinte, örömteli, játékos kapcsolatot. Két pályázó különdíjba részesült, *Héjja Árpád* (A kampós bot) és *Kabdebó Pintér Erzsébet* (Macskaköves utcán), mindketten kollekciójukra érdemelték ki az elismerést. Tőlük is csak egy-egy alkotás bemutatására van itt helyünk.

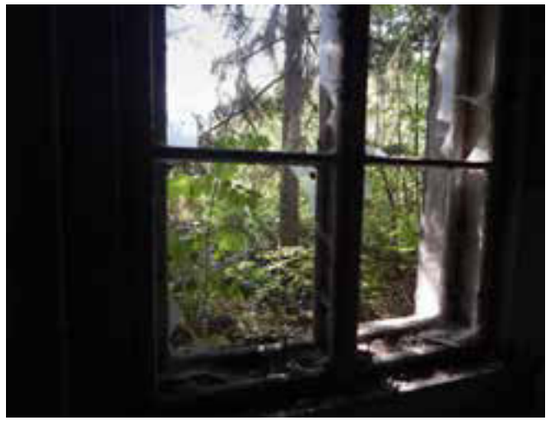
II/különdíj. Borsi Miklós: Átmozgató torna

II/különdíj. Németh Istvánné Zsófia: Portré 1.

Szokásainkhoz híven még néhány különdíjat is adományozott szövetség: A legfiatalabb szerzőnek, a 13 éves *Utasi Abigél Kincső*nek és a legidősebb szerzőnek, a 90 esztendős *Magyar Alfréd*nak; a NYOSZ különdíját egy igen aktív, közösségi pályázónak, *Borsi Miklós*nak, és a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei szövetség különdíját *Lőkös Imréné*nek, képeikért. Összességében megállapíthattuk, hogy az éves pályázatunk sikeres volt, bár nagyrészt annak köszönhetően, hogy email-ekben tartottuk a kapcsolatot, s így több mostani díjnyertesünk korábbi sikeres pályázónk volt. Örömünkre fotósaink szívesen foglalkoztak ajánlott témáinkkal, például a világjárvány életünkre gyakorolt hatásaival, de hiányoltuk, hogy a kapcsolatok, a közösségi élet bemutatása háttérbe szorult. Talán jövőre!

Tervezzük a díjnyertes képek nyilvános bemutatását és a díjátadás megszervezését a pandémiás helyzet lehetőségeitől függően, továbbá azt, hogy meghirdetjük a 2022. évi ÖregSZEM pályázatot, kiterjesztve a meghirdetését más fórumokra is.

Erdélyi Tamás



II/különdíj. Giczi Tibor, Ablak a múltra

III/különdíj. Héjja Árpád: A kampós bot

III/különdíj. Lőkös Imréné Kati: Pandémia után szabadon

III/különdíj. Kabdebó Pintér Erzsébet: Macskaköves utcán

III/különdíj. Magyar Alfréd: Le a maszkot!

Beszámoló a Hódmezővásárhelyi Nyugdíjasszövetség négyéves munkájáról

2018–2021

Alapszabályunk szerint négyévente kerül sor a tisztségviselők választásra. A jelenlegi elnökség 2017. novembere óta munkálkodik.

Az elnökség megtárgyalta a beszámolót és úgy ítélte meg, hogy kerestünk új utakat, tovább folytattuk a régi hagyományokat, egyben tudtuk tartani a szövetség tagszervezeteit.

SZERVEZETI ÉLET

Évente elkészítettük munkatervünket, melyet az éves közgyűlés minden évben elfogadott. Közgyűlést évente tartottunk, klubvezetői értekezletet negyedévente, az elnökség havonta ült össze. Jelenleg 15 tagszervezetünk van, a létszám így alakult: 2018. év – 504 fő, 2019. év – 486 fő, 2020. év – 482 fő, 2021. év – 534 fő.

Elnökségünk rendszeresen megtartotta a szerdai fogadóórákat a Zrínyi utca helyett a Hódi Pál utca 3. szám alatti Helyőrségi Művelődési Házban. Ezekben az időpontokban egyre kevesebben kérnek segítséget, tapasztalatunk szerint az ügyintézés elektronikusan zajlik, mindenki a saját ügyfélkapuján keresztül intézheti ügyes-bajos dolgait. A fogadóórákon átadjuk az újságokat, a kulturális rendezvényeinkre áruljuk a jegyeket, pályázatokat írunk, azokról elszámolunk, szervezzük a sportnapokat, a mártélyi gyalogtúrákat.

KULTURÁLIS ÉLET

Kulturális rendezvényeinknél megtartottuk a jól bevált programokat és újak szervezésével igyekeztünk a tagok kedvébe járni. Gyűjtöttünk gyógynövényeket a Szabó Ilona Emléknapon és megtartottuk az Amatőr Kézműves Kiállítást és a Tiszántúli Népdalkörök Találkozóját a Művelődési Központban. Elkészítettük az „Év Nagymamája” és az „Év Nagypapája” pályázati felhívást és a 2018. évi Gyermekkarácsonyon hirdettünk eredményt. A Németh László Városi Könyvtárban ingyenes számítógépes tanfolyamon vehettek részt az érdeklődő nyugdíjas tagjaink.

A következő évben szavalóversenyt hirdettünk – az országos felmenő rendszerbe bekapcsolódva – a Költészet Napja alkalmából. Nótaestjeink sikeresek voltak a résztvevők szempontjából, anyagilag azonban nem mindig. A nyugdíjas korú vers- és prózaírók délutánja vonzotta az érdeklődőket. A Csúcsi Olvasókörben megrendezett főzőversenyek a tagszervezetek közötti ismerkedést szolgálták.

Szövetségünk célja a hagyományőrzés is. A Napraforgó Népdalkör és a Szépkorúak Tánccsoportja magas színvonalú előadásaival a környékbeli és országos megmérettetéseken arany minősítéseket szereznek. A Generációnk újság betekintést ad az ország nyugdíjas szervezeteinek életébe. Tavaly 72 db újságot fizettek elő tagjaink.

SPORT, EGÉSZSÉG

Az elmúlt években az előzőekhez képest kevesebb kirándulást szerveztünk. Azért eljutottunk Paksra, Lakitelekre, Kőszegre, Dombóvárra, Balatonszárszóra, a Mátrába.

Februárban részt vettünk a Bán Sándor Emlékésétán, volt elnökségi tagunk tiszteletére.

Minden évben 80-90 embert vonzott a Hódtói Szabadidőközpontban a sportnap. A szinte minden testrészt megmozgató sportos feladatok elnyerték a résztvevők tetszését. Az „Ön választ, mi segítünk” TESCO-s pályázat keretében sporteszközöket vásároltunk és szűrővizsgálaton is részt vettünk. 3 éven keresztül kaptunk Béres cseppet az alapítványuktól, melyet létszámarányosan osztottunk el.

A mártélyi kerékpár túra lassan átalakult autós túrává. Idősödő tagjaink szívesen jönnek a zsíros kenyér partira és a gyalogtúrára. Itt 80-100 fő is megjelenik évente. Új utakat is kerestünk, így Kopáncsra is kikerékpároztak többen, kellemes délelőttöt töltöttünk el a vásárolt sportszerek kipróbálásával.

ÜNNEPEINK

Egy évben önkormányzati kezdeményezésre lakossági támogatásból, a többiben már önkormányzati támogatásból szerveztük meg az Idősek Világnapját. Idén méltó módon emlékeztünk az alapítás 30. évfordulójára. Öröm és büszkeség, hogy elődeink önkéntes munkája eredményeként ma is részesei lehetünk e szervezetnek.

KAPCSOLATAINK

A Nyugdíjasok Országos Szövetségével kissé lazult a kapcsolatunk, főként a pandémia miatt. A Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége továbbra is várja hagyományőrző csoportjainkat rendezvényeikre. A városi önkormányzattal folyamatos a kommunikáció, pályázataink nagy része nyert, az Idősek Világnapja eseményt igény szerint támogatták. Alelnökünk az Idősügyi tanács elnöke, tiszteletbeli elnökünk pedig képviseli szövetségünket.

A Németh László Városi Könyvtár és a Bessenyei Ferenc Művelődési Központ minden esetben segítette kulturális céljaink megvalósítását. Az Egészséges Vásárhelyért programba is bekapcsolódtunk.

SZÓRAKOZÁS

A nyugdíjas klubok és olvasókörök lehetőséget biztosítanak tagjaik részére, hogy közösen szórakozzanak, együtt ünnepeljék a névnapokat, a szervezet egyéb programjain is zene szól.

Pénzügyi tevékenységünket évente megvizsgálta a Felügyelő Bizottság, mindent rendben találtak. Beszámolói kötelezettségünknek is minden esetben eleget tettünk a törvényi előírásoknak megfelelően.

Összegezve az elmúlt évek munkáját, úgy hisszük, megfeleltünk tagjaink, tagszervezeteink elvárásainak. Új dolgokkal is próbálkoztunk, ezek kedvező fogadtatást kaptak.

Kissné Urgyán Mária
elnök

Online vetélkedők értékelő és díjátadó rendezvénye Kecskeméten

A Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége, amelyhez 37 nyugdíjasklub tartozik, 2021. december 14-én a Hírös Agóra Kulturális és Ifjúsági Központban tartotta a **Bibliaismereti** és a **Gyermekkorunk puzzle-darabjai című online vetélkedők** értékelő és díjátadó rendezvényét.

A nyugdíjas szövetség és Kecskemét Megyei Jogú Város Idősügyi Tanácsa a kecskeméti egyházak támogatásával, a Kecskeméti Evangélikus Egyházközség szakmai irányításával 11. alkalommal hirdette meg még júliusban a **Bibliaismereti vetélkedőt.** A vetélkedő tervezett időpontja 2021. november 19. volt, azonban a járványhelyzet alakulása miatt az online lebonyolítás mellett kellett döntenünk.

A vetélkedőre az „Egy iskola – egy klub” mozgalom hagyományainak megfelelően négyfős csapatok jelentkezhettek, s a csapatokat két nyugdíjas és két 7–10. osztályos tanuló alkották.

A jelentkezők e-mailben kapták meg a tíz feladatot tartalmazó feladatlapot, s a megoldásokat szintén e-mailben kellett beküldeni. A csapattagok keresték és meglelték a módját az együttmunkálkodásnak. Voltak, akik a valóságos térben a távolságtartás és egyéb biztonsági óvintézkedések betartása mellett, míg mások a modern kommunikációs eszközöket segítségül híva dolgoztak a feladatokon.

A vetélkedőre 38 csapat, azaz 152 fő jelentkezett. Közülük a legeredményesebb 26 csapat 104 versenyzője került jutalmazásra. A csapatok képviselői **Kis János** lelkész úrtól és **Szalókiné dr. Kiss Katalin** elnöktől vették át az emléklapot és az ajándékot. Az **első helyen végzett Jókai Nyugdíjasklub** csapata a győztesnek járó vándorkupát is megkapta egy évre, valamint **dr. Szeberényi Gyula Tamás** alpolgármestertől átvehette a város ajándékát is.

Az eseményt két diák műsora színesítette. **Simon Zsófia** fuvolán játszott, **Bukovinszky Lara** részleteket olvasott fel Dávid énekéből.

A versenyzők elmondták, hogy a kijelölt bibliai könyv olvasása, a feladatok megoldása – a téma súlyossága mellett is – értelmes időtöltést, lelki feltöltődést jelentett számukra ebben a járvánnyal terhelt nehéz időszakban.

A **Gyermekkorunk puzzle-darabjai c. vetélkedő** célja – mint azt a program ötletgazdája és szervezője, **Kormányosné Makai Eszter** elnökségi tagja elmondta –, az volt, hogy a résztvevők megismerjék, megismertessék, hogyan éltek, tanultak, szórakoztak az 1950-es, 60-as, 70-es, 80-as években élt gyermekek.

A 2021. május 15-én indult verseny fordulóinak témája: 1. játék, szórakozás; 2. munka, tanulás, közösségi élet; 3. táplálkozás, öltözködés volt.

A programra 14 család (98 fő), négy nyugdíjasklub (28 fő) és nyolc egyéni versenyző, összesen 134 fő jelentkezett. Mindhárom forduló feladatait hét család (49 fő), hat

egyéni résztvevő és a négy klub (28 fő), összesen 83 fő oldotta meg eredményesen. Az elismerő oklevelet és a város ajándékát **dr. Szeberényi Gyula Tamás** alpolgármester, a nyugdíjas szövetség jutalmát **Szalókiné dr. Kiss Katalin** elnök adta át. A Terbe család nevében a most 97 éves dr. Terbe Istvánné vette át az ajándékokat, aki dédunokájával együtt az eddigi online vetélkedőink többségén részt vett.

A rendezvényen két diák, **Bukovinszky Lara** és **Simon Zsófia** részleteket olvasott fel a beküldött pályaművekből.

A pályázók elmondták, az időt, türelmet, munkát igénylő feladatok megoldása közben jólesett újra meg újra megmerítkezni a gyermekkor emlékeiben. Szeretnénk, ha ezek a megélt tapasztalások megőrződnének, ezért a legjobb írásokból egy kiadványt tervezünk megjelentetni a márciusban megrendezésre kerülő Generációk a családban konferenciára. Mindkét program a 2021 májusában útjára indított **TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-01414 azonosítószámú „Intergenerációs programok a szebb nyugdíjas évekért” című projekt** keretében valósult meg. E program támogatásával kerültek megrendezésre az idei **MOZDULJ! sportvetélkedők** is. Májusban a Kecskeméti Arborétumban 27 hatfős csapat mérte össze ügyességét, szeptemberben a Messzi István Sportcsarnokban 23 nyolcfős csapat mozgásos ügyességi játékokban versengett, novemberben a Kecskemét Fürdőben 56 fő állt rajthoz. Mindhárom rendezvényen lelkes szurkológárda biztatta a versenyzőket. A hagyományos – egészségügyi szűrővizsgálatokkal egybekötött – **Séta az egészségért** program júniusban a Benkó Zoltán Szabadidőközpontban szintén a TOP projekt részeként valósult meg.

Az uniós támogatás olyan sporteszközök, társasjátékok beszerzésére is lehetőséget adott, amelyek a későbbiekben is eszközei lehetnek hasonló jellegű programoknak, illetve alapul szolgálhatnak generációkat összekapcsoló szabadidős tevékenységek megrendezéséhez.

Szalókiné dr. Kiss Katalin
elnök,
Nyugdíjasok Klubjainak
Megyei Jogú Városi Szövetsége, Kecskemét

A hajdúnánási Ezüstkor Nyugdíjas-egyesület 35 éves történetéből

Tóth Lászlóné Katika gondolt egy nagyot, 35 évvel ezelőtt megalapította a Hajdúnánási Nyugdíjas Klubot. Nyugdíjas asszonyok 18-an láttak lehetőséget abban, hogy oldják a magányt egy közösségben. Rendszeresen összejöttek, beszélgettek, kirándulásokat szerveztek, a férjek gyanakodva figyelték az eseményeket.

A vonzó programokra többek felfigyeltek, beléptek, két év múlva már negyvennél is többen lettek. A létszámmal nőttek az igények, a lehetőségek is szélesedtek. Ne csak kellemesen, értelmesen és hasznosan is töltsük el az időt. A közélet iránti érdeklődés is fokozódott, a klub a város életébe is egyre jobban bekapcsolódott.

Hosszabb távra meghatározta a közösség jövőjét, hogy 1988-ban a Fülöp házaspár vállalta a klub vezetését. Hamar felismerték, hogy a kulturális élet, a hagyományok őrzése terén van a legtöbb lehetőség. Tánccsoportot, énekkart, színjátszó csoportot alakítottak, a szóló énekeseknek, versmondóknak is lehetőséget adtak. Kellemes meglepetés volt, hogy egyszerű munkásemberek nyugdíjas korban verseket, dalokat tanulnak, több száz néző előtt színpadra állnak.

A nyugdíjas szervezetek megyei szinten sorra alakultak, kezdték felvenni egymással a kapcsolatokat. Hogy a kapcsolatkeresést, együttműködést megkönnyítsék, létrehozták a Nyugdíjas Szervezetek Megyei Szövetségét. Ennek alapító tagjai vagyunk, az elnökségben is a kezdettől jelen vagyunk.

A megyei elnökség sem tétlenkedett, baráti találkozókat, kulturális vetélkedőket szervezett. Csodálatos élmény volt 400-500 nyugdíjas számára az évente megrendezett kulturális vetélkedő az „Aranybikában". Erre mindig lelkesen készültünk, sok esetben dobogós helyen végeztünk. A vonzó programok, a sok sikerélmény vonzotta a nagyikat, létszámunk 1994-ben már meghaladta a százat.

Különdíj, első díj, szuperdíj, a megye legjobb csapatának járó díj, serlegek, kupák, számtalan oklevél, emléklap tanúsítja, milyen munkát végeztünk a 35 év alatt.

Felidéztük, előadtuk a „Vid mondája", "Szent Iván éjszakája", a szalmafeldolgozás történetét, a karácsonyhoz, szilveszterhez, farsanghoz kötődő szokások előéletét. Megtanultuk 60-70 évesen a kottát, hogy szépen adjuk elő a sok-sok katonanótát. Töretlenül élte klubunk a világát, míg Mancika el nem veszítette élete párját. Lajos bácsi halála Mancikát nagyon megviselte, de a közösség ezt is túl élte.

2003-ban én lettem a klub harmadik elnöke. Nem volt nekem új a közösségi munka, mégsem volt könnyű visszatérni a régi kerékvágásba. Mellém állt Sebestyén tanár úr és a klub 40-50 fős közössége. A jó közösség, a jó irány hiteles mércéje, hogy Fábián Antalné, Fehér Lászlóné, Tacsi Sándorné, Szobonya Jánosné, Szabó Lászlóné köztünk van közel 30 éve. Maradjanak velünk még sok évig jó erőben és egészségben.

Közeledett a 20 éves évforduló, tekintsük át, hogy klubunk 20 év alatt hová jutott. Emlékkönyv, videoklip, fotóalbum, kiállítás mutatta be az eredményeket, felidézve az eseményekhez fűződő feledhetetlen emlékeket.

A múltidézés lendületet adott az azóta eltelt 15 évre. A klubok számának és az aktivitás növekedése miatt a kulturális rendezvényeket meg kellett osztani, településekre kiszervezni. Mi a kórusok találkozóját vállaltuk magunkra, 10 év után az országos elnökség térségi rendezvénnyé nyilvánította.

A színes és mozgalmas klubélet oda vezetett, hogy a létszámunk ismét 100 főre emelkedett. Ami ellen a harcunk hiábavaló: a nagy fluktuáció. Akik megélik a 80-90 évet, lelassulnak, hátrébb állnak, helyet adnak a 60-70 éves fiataloknak. Sajnos nem kerülhető el a tragédia, évente 3-4 klubtársunk távozik a holtak birodalmába.

Szerintem az 50-60 éves évfordulót is megéri ez a klub, erre az a garancia, hogy a távozóknak mindig van utánpótlása. Sokan vágynak arra, hogy azok az álmok, melyek a munka, a család mellett nem válhattak valóra, teljesüljenek most a nyugdíjas korban.

A kultúra, a sport sokakban előhozza a szunnyadó, rejtett tehetséget. Vers, ének, zene, tánc, célba dobás, kapura rúgás, íjászat, kedve, ereje, tehetsége szerint mindenki választhat. Egy-egy jól sikerült rendezvény bizonyítja, hogy a közösségi élet gyógyító hatása is lehet a hosszú élet titka.

Szólni kell még a sok hangulatos baráti találkozókról: Hajdúdorog, Újfehértó, Hajdúböszörmény, Debrecen, Józsa, Miskolc, Alsózsolca, ezeket emeltem ki csak úgy találomra. Baráti szálak fűztek Pécsre, Szekszárdra, Sopronba. Többször kiruccantunk kulturális találkozóra Abasárra, Abádszalókra.

Szólnom kell még a legfontosabbról, az emberi kapcsolatokról. Már két évtizede együtt vagyunk közel százan, beszélgetünk, vitatkozunk, formáljuk a jelent és a jövőt, mint egy nagy családban. Abban mindenki egyetért, hogy tegyük szebbé, jobbá egymás életét. Az tart össze minket, hogy ezt nem csak mondjuk, hanem munkánk során folyamatosan be is tartjuk.

A meghívóban szereplő mottóval zárom soraimat: „Emlékezz, ne feledd a szép emlékeket, élj békés, boldog, nyugdíjas éveket!"

Tímári Balázs, *az egyesület elnöke*

A hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület részt vesz a Vöröskereszt munkájában

Városunkban is hagyomány, hogy a Karácsonyi ünnepek közeledtével a Városi Vöröskereszt szervezésében adomány gyűjtést végeznek a rászoruló nagycsaládosok és nyugdíjasok részére. Az aktivisták valamelyik nagy bevásárló központban várják az adományokat. Két hétvégén, péntek vagy szombati napokon nyugdíjasaink is kivették részüket ebből a magasztos célt szolgáló, rászorulóknak segíteni akaró munkából. **Zákány Károlyné Rózsika, Dr. Uzonyi Sándorné Icuka, Győri Lászlóné Zsuzsa, Lukácsi Imréné** és újonnan a csapathoz csatlakozó **Mező Antalné Erzsike** önzetlen munkáját köszönet illeti.

A vásárlók jóvoltából liszt, rizs, olaj, konzerv, cukor, száraztészta, édesség, tisztálkodási szerek, stb. kerültek az adományokat gyűjtő kocsikba, a perselybe pedig készpénz.

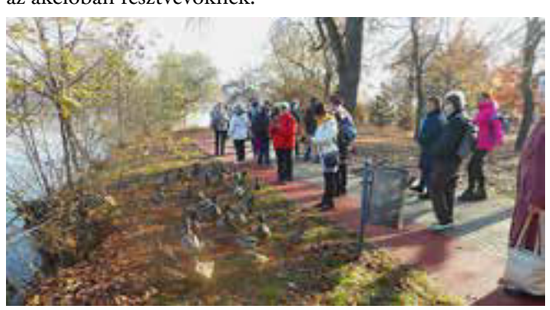
Városunk lakossága, intézményei, vállalkozói adakozási hajlandósága dicséretes, több alkalommal segítő szándékkal közelednek a bajba jutottakon.

Lejegyezte és a helyszínen a fotót készítette:
Bertalan Béláné klubtag

Ismét sétáltunk…

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége 2015 óta minden évben meghirdeti a „Séta az egészséges tüdőért!" c. programot, melyet a Tüdőgyulladás Világnaphoz kötődően, november 12-én rendez meg. Az országos szövetség ilyenkor várja azon szervezetek jelentkezését, amelyek szívesen vállalkoznak néhány km-es séta megszervezésére, közösen hitet téve a tüdőbetegségek elleni védekezés mellett, hangsúlyozva, hogy mi magunk is tehetünk az egészségünk megóvása érdekében.

2021-ben a járványhelyzet adta lehetőségek mellett több szervezetünk is élt a lehetőséggel, és megszervezte a sétát. A szövetség ezúton köszöni ezt a vállalást, és gratulál az akcióban résztvevőknek.



Újévre

Újévi köszöntő

Szeressenek te is szeress
boldogságot sose keress

megterem az önmagától
tettedről ha hull a fátyol

minden napod legyen ünnep
szíved szíve más szíveknek

friss reggeled vidám kezdet
azt tedd amit meg kell tenned

ne hallgass csak jóra szépre
lelked kertjét fagy ne érje

benne a jó jót teremjen
gizgaz eszme ne szülessen

bízz magadban soha ne félj
igazan és szabadon élj

ne pihenj meg csak a csúcson
jó szerencséd el ne fusson

lapozd a múlt igaz könyvét
vidítsd fel a jövő kedvét

ne nevezd a rosszat jónak
híve ne légy hazugoknak

szavaidnak legyen fénye
törekedj a békességre

bánat téged elkerüljön
küszöbödön angyal üljön!

Csider Sándor

Pásztorok

Rátaláltak, hisz jól ismerték
mielőtt meg se született,
lelkükben szótlan prédikált,
ébresztett alvó fényeket.

Mért keresték, ha nem követték,
mért hagyták mindig magára,
miért nem figyeltek Jézus
isteni, óvó szavára?

*

Magasan szárnyal szép eszméje,
közelítsd mégis szüntelen,
tedd meg az úton az első lépést,
otthonra lel a szíveden.

Csider Sándor

Tavaszváró

Hóvirág emlék

Kibújt a földből, fényre vágyott,
fagyott, amikor virágzott,
félretolt fanyar levelet,
zöldszín ruhája sáros lett;
harangja tiszta, hófehér,
Tavaszországból fújt a szél.

Hóvirág sors

Álmában is szerette a
napkorong hívó sugarát,
kibújt a hó alól, igaznak hitte
tavaszt ígérő szép szavát.

Szirmát, levelét nem óvta,
megmutatta szép önmagát,
másnapra elszállt a hó, a tél
visszafoglalta birtokát.

Mikor a hóvirág megfagyott,
hűtlen szerelme messze járt.

Miből készül a virág?

Hajnalból éjből fényből
tavaszból nyárból télből
ezernyi őszi színből

szellőből táncból szélből
zenéből csillagcsendből
tündérek énekéből.

Meddig bont szirmot?

Addig bont szirmot, amíg van kinek,
példáját követik százszorszép színek,
fel nem borul az évszakok rendje,
vigyáz az ember az isteni rendre.

Csider Sándor

„Nem bántam meg semmit” – 80 éves Tordai Teri

Fotó: Gyukli Gyula

1941. december 28-án született Tordai Teri Jászai Mari-díjas színésznő, érdemes és kiváló művész. 80. születésnapja alkalmából köszöntjük.

Tordai Teri pályájáról néhány szóban:

1941-ben született, Debrecenben. Tizennégy éves koráig Egerben élt, majd Tanítóképző Főiskolára járt. Gáti József tanácsára jelentkezett a Színművészeti Főiskolára. Színházi és filmszerepeit felsorolni is lehetetlen, talán ő maga sem tudja pontosan a statisztikát.

Az 1960-as évek második felétől számos külföldi filmben játszott főszerepeket, és néhány évig a német nyelvterület legnépszerűbb sztárjai közé tartozott. Külföldön Terry Torday néven ismerték. Az 1980-as évek közepétől főleg színpadon játszik.

75 évesen is fáradhatatlan, imád dolgozni, és elégedett az életével. Jászai-díjas, és hat Nívódíj tulajdonosa. Színházi és filmszerepeit felsorolni sem lehet, ma is aktívan dolgozik. Társulati tag az Új Színházban.

Tordai Teriről saját szavaival:

Balett: Anyu tanítónő volt, de ő vezette a bábszakkört is, ahová természetesen én is jártam, sőt, beíratott balettozni is, amit rettentően élveztem. Sokáig azt gondoltam, egyszer híres táncosnő lesz belőlem, de aztán hirtelen elkezdtem nagyra nőni, és ez az álom szertefoszlott. Arra gondoltam, hogy ugyan állhatok majd a színpadon, de csak hátul, és nézem, ahogy a szólókat előttem táncolják el.

Fűzfa: Pontosan emlékszem, hol szedtem először ibolyát, merre jártunk kirándulni, megtalálja a lábam az egri uszodát, ahol 100 méter gyorson versenyeztem évekig, színes világ vett körül, ami a mai napig elkísér. Emlékszem a házunk kicsi kertjében álló fűzfára, amelynek a földig lelógó ágai olyanok voltak, mint egy függöny. Bebújtam mögéjük, majd szétcsaptam az ágakat, és meghajoltam láthatatlan közönségem előtt – pedig akkoriban még nem sejtettem, hogy egyszer valódi függönyök, és valódi közönség előtt állhatok majd.

Energia: Boldogsággal tölt el, hogy így alakult az életem, a pályám, és olyan foglalkozást választottam, ami még most, a nyugdíjas éveimben is örömet szerez. Ez egy ajándék! Az emberek idejének nyolcvan százalékát a munka tölti ki, ezért nagyon oda kell figyelni, hogy olyan szakmát válasszunk, amit akár még a nyugdíj után is van kedvünk csinálni. Sokaknak tette tönkre az életét egy rossz döntés. Nekem a család és a munka szolgáltatja az energiámat.

Külső: Annyira dominált a külsőm, az a hosszú szőke hajú, szexepiles nő, hogy ez sokszor leegyszerűsítette a dolgot. Egyszerűbb volt a külsőmet nézni, minthogy beljebb lássanak. Most nem érzem magam kalitkában. Szabad lettem. Óriási ajándéka ez az életnek, mert hetvenhárom évesen is van lelki erőm a munkához. Nem ábrándultam ki, nem idegesítenek a fiatalok. Lelkiekben nagy kamasz maradtam. Lili lányom mindig mondja nekem, „Mama, mindenki írja itt az életrajzát keresztül-kasul. Te miért nem?” Majd ha már nem tudok játszani, akkor leülök, és elkezdem írni.

Büszkeség: Büszke vagyok a lányomra, Lilire, aki három gyereket nevel, és nagyon jól csinálja. Büszke vagyok arra, hogy kifejezetten jó szerepeket kapok az Újszínházban. A két fiú unokám például a napokban látott először színpadon Jókai Mór A kőszívű ember fiai című regényéből készült színdarabban. Baradlaynét alakítom.

Egy generáció: Az én generációm egy nagyon dinamikus generáció, nem is nagyon engedhetjük meg magunknak, hogy otthon üljünk, mert amikor mi elmentünk nyugdíjba, még alacsonyabb volt a nyugdíj összege a közalkalmazotti szférában. Ezért van az, hogy sokan munkát vállalnak.

Pálya: Ha nem ezt a pályát választottam volna, akkor valószínűleg időskoromra kitanulok egy olyan szakmát, amiben most tudnék dolgozni. Fontosnak tartom, hogy azt sugalljuk a környezetünk felé, hogy nem mindig a tétlenség a nyerő, és tartsuk nyitva a szívünket, lelkünket, eszünket a világra.

Rien de rien: Engem mindig körülvettek a férfiak, és gyakran nem tudtam, mi az, ami vonzza őket. Talán baj, hogy az érzelmeimet nem engedtem túlságosan elkalandozni, és talán keveset adtam. Mindig önálló voltam, aki képes a maga útját járni, az ilyen személyiség egyszerre vonzó és riasztó. Nem érzem magányosnak magam, minden pillanatom értékes, akkor is, ha egyedül vagyok. Szeretek olvasni, álmodozni, és szeretek pörögni, dolgozni, társaságba járni, beszélgetni. Nem érzem, hogy bármi is hiányozna az életemből, nem bántam meg semmit sem, de nem is kezdeném újra.

130: Amikor másfél éve megszületett a harmadik unokám, Dorka, felnéztem az égre, és úgy éreztem, én bizony százharminc évig fogok élni.

Forrás: Rózsavölgyi Szalon, Borsonline, Magyar Hírlap, Blikk, Újszínház, Heol.hu
https://szinhaz.online/category/szinhaz/multidezo/

„Szólj, s ki vagy, elmondom…”

Kazinczy Ferenc címbeli gondolata máig érvényes. Vajon az idősebb korosztálynak vannak-e a szóbeli és írásbeli kifejezés terén sajátos jellemzői?

Jóllehet a 60 éven felüliek – a megtett életutak eltérései miatt – igen erősen különböznek egymástól, a kommunikációs készségeket ez a tény kevéssé befolyásolja. Annál inkább az általános intelligencia – beleértve az érzelmi intelligenciát, az iskolázottság, a családi helyzet, a szociális kapcsolatok, a testi és a szellemi állapot.

Ha az idős ember sürgetést észlel, vagy valamilyen akut stressz-hatás éri, jelentősen romlik a kifejezőkészsége, mivel már nem képes olyan rugalmasan alkalmazkodni, mint egy fiatal.

Egy sor krónikus stressz-tényező akadályozhatja meg a hatékony kommunikációt: a testi fájdalmak, (mozgáskorlátozottság), a megromlott látás és hallás, a szociális veszteségek (például a házastárs halála), a baráti kapcsolatok megritkulása, elvesztése, a beszűkült társalgási lehetőségek, a szerepveszteségek (úgy tapasztalja, hogy már nem fontos a véleménye), a beteljesületlen vágyak pótlásának lehetetlensége, a félelmek (haláltól, kiszolgáltatottságtól, elszegényedéstől), a szorongás, mert a világ a számára ismeretlenné, kiszámíthatatlanná vált, és nem utolsósorban a magány.

Gyakori jelenség, hogy egészséges idős emberek is nehezebben értik a beszédet, mert a fiatalok beszédtempója az utóbbi évtizedekben meglehetősen felgyorsult. Kutatások szerint az idősek a saját fiatalkori beszédüket jobbnak ítélik meg, mint a mostani fiatalokét.

Megfigyelhetjük, hogy időskorban a férfiak hangszíne emelkedik, a nőké pedig mélyül.

Idősekkel folytatott kutatások során bizonyítást nyert, hogy a megmaradt sejtek testfelületén lévő rügyecskékből, az úgynevezett dendritbimbókból – megfelelő szellemi edzés esetén – kis, antennaszerű nyúlványok képződnek, amik elérik a kiesett sejtek miatt kicsit távolabb lévő sejteket is, így biztosítva az idegsejtek közti összeköttetést, ami szükséges a megfelelő agyműködéshez, a megfelelő kommunikációhoz.

Az intelligencia, a kreativitás, a műveltségi szint sem hanyatlik törvényszerűen a korosodással. A gondolkodás lelassul ugyan, de ez nem fokmérője a szellemi állapotnak. A mondatszerkesztés egyszerűsödik, ugyanakkor a társalgási készségek fejlődnek: idős emberek igen választékosan tudnak elbeszélni történeteket a saját életükből. A nyelvtan és a szókincs megmarad, utóbbi még bővül is, csak a szavak felidézése válik nehezebbé, egyrészt azért, mert nem jut a beszélő eszébe a keresett szó, pedig már „a nyelve hegyén van”, s ez különösen akkor fordul elő, ha tulajdonneveket, rég nem látott ismerősök, helyszínek neveit kell felidézni. Másrészt pedig hiányzik a rutin: az időseknek sokszor kevesebb lehetőségük adódik a beszélgetésre (különösen a legidősebb, többnyire egyedül élő embereknek).

Fontos, hogy nyugdíjazás után is fordítsunk figyelmet agyunk karbantartásra, hiszen ekkor már, a munka világától eltávolodva, kevesebb szellemi kihívással találjuk magunkat szembe. Amiképp a torna, a mozgás az izmokat erősíti, úgy az agytorna az agysejtekre gyakorol serkentő hatást.

Boga Bálint orvos, geriáter, Illyés Gyula művére, a Kháron ladikjára hivatkozva az idősekben rejtőző „belső múzeumról” ír, ami nem más, mint az az általános tudásmennyiség, ami az idős emberben az évtizedek során halmozódik fel és rakódik le, kiszélesítve és elmélyítve a meglévő tudást. Ne hagyjuk hát elveszni azt!

Szádvári Lídia

A covid miatt szükség volt az emberek manipulálására

Hosszú ideje igénybe veszik a viselkedéstudomány puha változatának segítségét a kormányok arra, hogy valamilyen kívánt irányba tereljék az emberek döntéseit, ám a koronavírus-járvány miatt annyira meg kellett változnia a mindennapi viselkedésnek, hogy szükségessé vált a tudományág nehézfegyverzetének bevetése is.

Elsősorban azokkal azonosítják a viselkedéstudománnyal foglalkozó kutatókat, akik a tudományág puha ágazatában, az úgynevezett nudge-csoportokban dolgoznak – írja a Financial Timesban megjelent cikkében Ravi Gurumurthy, a Behavioral Insights Team (BIT) viselkedéskutató műhely vezető munkatársa. Az angol nudge szót ez esetben némileg átvitt értelemben noszogatásnak fordíthatnánk, bár a viselkedéstudományban az angol kifejezést használják. A nudge célja, hogy az emberek döntését valamilyen irányba finoman befolyásolja úgy, hogy emellett megmaradjon a döntési szabadságuk – derül ki a Viselkedéstudomany.hu definíciójából.

A brit üzleti lap szerzőjének egyik példája az effajta noszogatásra, amikor automatikussá teszik az emberek nyugdíjjogosultságát, ami gyengéden arra sarkallja őket, hogy éljenek a nyugdíj lehetőségével, vagy amikor egy kormányzati szervezet levélben arról informál bizonyos csoportokat, hogy a legtöbb ember befizeti az adóját, amivel indirekten jelzik, hogy ha kulturált embernek tarják magukat, akkor nekik is ezt kellene tenniük. Számos kormány mellett megtalálhatók nudge-dzsal foglalkozó szakmai csoportok.

Ennél fontosabbnak tűnik azonban, hogy a koronavírus-járvány megmutatta, milyen az, amikor a viselkedéstudomány teljes fegyverzetben lép színre annak érdekében, hogy lényeges változásokat érjen el az emberek napi megszokott tevékenységében – véli a brit üzleti lap szerzője. A kiindulópontról kilométereket írtak a médiában: a vírus elleni legjobb védekezés az oltás beadatása mellett a megszokott, mindennapi viselkedésünk megváltoztatása. Viseljünk maszkot, tartsunk távolságot, maradjunk otthon.

Kétbalkezes kezdés

A nyugati országok egy részében mindjárt az elején történt egy baki: túl nagy hangsúlyt kapott a kézmosás fontossága, háttérbe szorult a maszkviselés és a távolságtartás, mert az emberek azt hitték, hogy ha sűrűn kezet mosnak, nem lehet bajuk. Akkor fordultak viselkedéstudományi szakemberekhez a kormányok, amikor kiderült, hogy alapos változásokra van szükség, mégpedig gyorsan. Attól tartottak, hogy az emberek nem viselnek el tartósan semmilyen korlátozást – ezt nevezik viselkedési fáradtságnak.

Ez a vélemény azonban nem a viselkedéstudományi szakemberektől származik, mert ők úgy teszik fel a kérdést: mit kell változtatni az emberek tevékenységén, és milyen hosszú időre? Ennek szellemében a BIT tudományos alapossággal látott munkához. Például ötven online üzenettel teszteltek, mivel lehet rávenni az embereket a járványt fékező viselkedésre, továbbá kétmillió SMS-sel vizsgálták, melyik az az üzenet, amellyel a leginkább rá lehet venni az embereket arra, hogy oltassák be magukat.

Kommunikációs offenzíva

Az Egyesült Királyságban különösen nagy hangsúlyt fektettek a kommunikációra. A viselkedéstudomány minden eszközét bedobták az ösztönzőktől a közösségi média felhasználásának megtervezéséig. Más országokban, például Dél-Koreában azt az alapelvet követték, hogy könnyebbé kell tenni az embereknek az új szabályok követését. A tengerparti üdülőhelyek a jegy árában foglaltan tesztelték az érkezőket, és úgy rendezték el például a nyugágyakat, hogy kellő távolságban legyenek egymástól.

Bangladesben ingyen osztogatták a maszkokat a mecsetekben, a piacokon és, jutott belőlük közvetlenül a háztartásoknak is. A promóciós videók és más tájékoztatóanyagok tartalmazták a vallási vezetők ajánlásait is. Nyilvános helyeken egészségügyi dolgozók figyelmeztették az embereket a helyes viselkedésre. Egy hatszáz falura, összesen 340 ezer emberre kiterjedő vizsgálat azt találta, hogy a védekezési kommunikációval meghintett helyeken az emberek 42 százaléka hordott maszkot, míg máshol csak 13 százalék volt ez az arány.

Ugyanezek a módszerek bevethetők a klímaváltozás megelőzését vagy az egészségtelen életmód feladását segítő emberi viselkedések befolyásolására. A nudge egyszerű, olcsó, hatékony befolyásolást ígér, ám nem képes mélyen és tartósan megváltoztatni az emberek viselkedését. Ez többe kerül, több kísérletezést feltételez, de mint a járvány megmutatta, van benne fantázia.

Forrás: Index.hu

Filmajánló

Jobb nem hülyének nézni az időseket, mert fájni fog, ha egyszer megbosszulják

Fegyveres és füvet szívó kisnyugdíjasok, nagyi kukába dobott főztje – ha Az unoka, Deák Kristóf első nagyjátékfilmje a végére nem veszítené el a kapcsolatot a realitással, még ennél is jobb lehetne, de azért így is rendben van. Filmkritika. (Bodnár Judit Lola)

Emlékszik még valaki a *Konyec*re, **Rohonyi Gábor** remek filmjére? **Keres Emil** egy nyolcvanhoz közelítő bácsit alakít, aki megelégelve, hogy kevéske nyugdíja – egykori ávósőrként – még a rezsire se elég, országos rablássorozatba kezd egykori szolgálati autójával. Udvariasan, elegánsan rabol, szépen beszél az épp kirablottakkal, és tulajdonképpen érthető is az ámokfutása: senkinek nem kellene öregkorára nélkülöznie. Így az ország közvéleménye hamar a nyugdíjas Bonnie és Clyde mellé áll – naná, hazánkban mindig is erős volt a betyárromantika. Hasonló érzéseink támadnak a szintén mellőzött, hülyének nézett, átvert nyugdíjasokról mesélő *Az unoka*, a *Mindenki* című kisfilmjével Oscar-díjat nyert **Deák Kristóf** első nagyjátékfilmje láttán is, mellyel a rendező egyszerre hoz tisztességes műfaji filmes teljesítményt és némi szerzőiséget.

Rudi a nagyapjával él, mert épp nincs a helyzet magaslatán az élete: munkája hidegen hagyja, eléggé a tápláléklánc alján van egyébként is, se párkapcsolata, se nagyon szoros barátságai nincsenek, de főleg nincsen különösebb motivációja semmihez. Egy napon azonban szeretett nagyapját unokázós csalók verik át – azaz olyan bűnözők, akik idős emberektől csalnak ki pénzt, mondván, unokájuk bajba került, és csak némi pénzzel lehet garantálni biztonságukat. Az átverés elviszi az öreg minden félretett pénzét, féltve őrzött karóráját, és az eleve nem túl szilárd lábakon álló egészségét: a megrázkódtatás miatt kórházba kerül, Rudit pedig megöli az aggodalom és az ideg, hogy a rendőrség láthatólag nem erőlteti meg magát azért, hogy kézre kerítsék a tetteseket. Rég nem látott tűz ébred benne, hogy kézre kerítse a tettest, visszaszerezze az órát, és úgy általában, igazságot szolgáltasson. Ellenlábasai sem kispályások, de Rudit nem állítja meg sem a fenyegetés, sem a verés: hazudozik, lop, csal ő is, sőt, még egy csapatnyi bosszúszomjas, szintén átvert nyugdíjast is maga mellé állít.

Deák Kristóf tehát nem kis fába vágta a fejszéjét: a magyar mozi jellemzően kevésbé erős a műfaji filmekben – már ha eltekintünk a túltengő romkom-hagyománytól –, így viszonylag ritkán kapunk tökös akciófilmet, feszült balhémozit vagy kíméletlen bosszúfilmet. Most azonban Deák Kristóf valami ilyesmire tesz kísérletet, és egy zsánerhatárokon fekvő filmet – akció-bosszú-krimi-balhémozinak nevezhetnénk leginkább – tesz elénk, melyben azért nagyon is ott van a szerzőiség közlésvágya, emberközelisége, eredetisége.

A keverék mint ötlet abszolút működőképes, elfér a bosszúfilmes hangulatban a végre egyszer tököt növesztő főhős archetípusa, de még ennél is jobban elfér az unokázós csalók által átverteknek szóló nyugdíjas önsegítő csoport tagjainak drámája, a személyes, egyéni is, meg a csoportszintű is. Feleslegessé válásról esik szó, magányról, unalomról, kilátástalanságról – de szerencsére nem csak erről, a jogos vekengést kiegészíti a fontos emlékeztető: ezek az emberek idősek, de nem halottak, tele vannak életkedvvel, aktivitással, ráadásul korukból fakadóan már nagyon nem is filterezik magukat.

Ezek az emberek a filmben ugyan csak mellékszereplők, de ezzel együtt is ők és az általuk beemelt témák a legerősebbek. Ugyan a főszálon is látunk jól sikerült megoldásokat, de ott több a bukdácsolás: életszerűtlenek, botladoznak a beszélgetések, a motivációk. Az idős szereplőknél ilyen gond nincs: egyértelmű, hogy nekik mi a bajuk és mire vágynak, bónuszként pedig ők adják a film humorának jelentős részét is.

Ezen a helyzeten nyilván nem ront az a tény, hogy az idős karaktereket a hazai színjátszás néhány igazi nagyágyúja játssza, akiket jó lenne ennél sokkal többször látni így, kulcsszereplőként, nem pedig közhelyes, jelentéktelen háttérfigurákként – ez meglehetősen jót tenne a generációk közötti kapcsolatnak.

A rendezőnek láthatóan fontos ez, a forgatókönyv nagy empátiával, szeretettel fordul e ritkán megénekelt korosztály felé, és miközben látszólag a főhősre figyelünk, amint megy előre önbíráskodó küldetésével, sokkal inkább csípünk el valamit abból, hogy nagyjából hogyan érezhetik magukat az időseink. Nyilván nem szociofilmet nézünk, de a felvillantott idősember-problémák nagyon is életszerűek, kifelé titkolt fájdalmaik-bánataik átélhetők, s mint ilyen, a saját, fiatalabb generációnknak tartott tükörbe nem kellemes belenézni.

Ugyanakkor a nagyszabású összgenerációs bocsánatkérés nyugdíjasaink felé túlszalad: *Az unoka* annyira önkritikát akar gyakorolni, hogy több ponton komikus meaculpázásba fordul, a film lezárásában pedig olyan szintű giccsbe csap át, mintha egy teljesen más rendező teljesen más filmjét néznénk, a legrosszabb értelemben vett amerikaisággal, leginkább egy ízléstelenül szirupos *Megható történetek a szeretetről*-novellát idézve. A csúcspontnak szánt bosszújelenet, ha máshogyan is, ugyancsak túlszalad: az addig életszagú, a kis magyar valóságot elég hitelesen felidéző film hirtelen **Guy Ritchie**-t, **Tarantinót** idézően eltúlzott és színpadias lesz, amit már jóval nehezebb elhinni.

Ezért nagyon kár, mert amit addig láttunk, az egészen-egészen korrekt volt, a nyomozás működik, az akciók hihetőek, a nyugdíjasok vérszomján aligha lepődik meg bárki, bőven vannak ott elfojtott feszültségek, a szépre hazudott emlékű háborús ereklye története is simán megeshet bármelyik családban. A Rudit alakító **Blahó Gergelynek** elhisszük a tutyimutyi alakot, de elhisszük a magát megmakacsoló, tököt növesztőt is, még ha nehéz is neki drukkolni, amikor maga is hasonul a rosszfiúkhoz. Apropó, rosszfiúk: **Jászberényi Gábor** és **Bárdos Judit** telitalálat a balhés, elbizakodott bajkeverők szerepére. A prímet persze **Jordán Tamás, Hámori Ildikó, Pogány Judit, Papp János** meg a többiek viszik.

Az unoka összességében inkább működik, mint nem, sőt, időnként kimondottan jó, az alakítások és a mélység a helyén van, még ha néhol bele is törik a fülünk a dialógusok mesterkéltségébe. Ha a rendező arány- és stílusérzéke kitart a végéig, lehetett volna ennél jobb is, de a végeredmény így is egy okos, érzékeny és humanista film, ami még az adrenalin igényünket is kielégíti.

www.largusorokjaradek.com +36 1 788 9454

A LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK, megteremti Önnek a jól megérdemelt boldog időskor anyagi biztonságát. De mit is nyújt az általunk kínált életjáradék?

- Szerződéskor azonnali nagyösszegű kifizetést az Ön kezébe, amely akár 10, 15, 20 millió forint is lehet! (az ingatlan értékétől és a választott konstrukciótól függően).
- Élethosszig tartó, garantált, folyamatos és kiemelt összegű havi járadék folyósítását.
- Extra juttatást, mert bár a lakott ingatlanok csak az 50%-át érik az ugyanolyan paraméterekkel rendelkező, de költözhető ingatlanok értékének. Mi mégis a piaci értéket vesszük figyelembe, a kezdeti nagy összegű, és a rendszeres havi járadék kiszámításakor is.
- Automatikusan átvállalásra kerül a lakás/ház biztosítása.
- Használja ki ezt a költségmegtakarítást, így a jövőben ennek díjai szabadon elköltheté válnak az Ön számára!
- Hosszú távon biztosítjuk kényelmét azáltal, hogy gondoskodunk az ingatlan műszaki állapotának megőrzéséről. Ezzel még több marad az Ön zsebében, amit magára költhet.
- Az ingatlan tulajdoni lapján – a Földhivatalnál – bejegyeztetjük az Ön élethosszig tartó lakáshasználati és életjáradéki jogát.
- Extra garancia: A szerződés garantálja, hogy amennyiben nem kerül folyósításra az esedékes havi járadék, akkor a szerződött ingatlan haladéktalanul visszaszáll a járadékosra. Mindez úgy, hogy a járadékosnak sem a kezdeti sok millió forintos kifizetést, sem az idő közben folyósított havi járadékokat nem kell visszafizetnie.

A jelentkezéseket az egész ország területéről várjuk, lakás, ház, nyaraló és telek tulajdon esetén is.
Ajánlatkérés:
+36 1 788 9454 / +36 70 273 1600

Útmutató kedvenc szobanövényeink gondozásához 1.

Sok nyugdíjas társ kedvenc hobbija kötődik a szobanövényekhez. Sorozatunkkal nekik kívánunk kedveskedni, bemutatva a legelterjedtebb növényeket, gondozásuk alapvető ismérveit, és emellett néhány hasznos praktikát is figyelmükbe ajánlunk.

Sok problémát megelőzhetünk, ha lakásunk adottságának megfelelő növényeket választunk. A mostani cikkben félárnyékos és világos helyre javasolt szobanövényeket gyűjtöttük össze.

1. A csüngő csokrosinda, vagy zöldike

A csüngő csokrosinda, üstökös csokrosinda vagy üstökös zöldike (Chlorophytum comosum) a liliomfélék családjába tartozó Dél-Afrikából származó növény. Hazánkban rendkívül népszerű könnyű tartása miatt. Hosszúkás, hosszanti csíkozású lecsüngő leveleivel díszíti otthonunkat.

Igazán remek növény, ugyanis képes csökkenteni a levegőben található mérgező anyagok mennyiségét. Nemcsak a szénd-dioxiddal veszi fel a harcot, hanem a formaldehid mennyiségét is csökkenti, ami például a bútorok kötőanyagából kerülhet a levegőbe.

Elhelyezés: világos, vagy félárnyékos, átlagos szobahőmérsékletű helyen tartsuk.

Öntözés: vízigénye átlagos, ne hagyjuk, hogy földje teljesen kiszáradjon, de ne is öntözzük túl.

Tápoldatozás: tavasszal és nyáron kéthetente tápoldatozzuk.

Párásítás: Ha túl száraz a helyiség levegője időnként párásítsunk.

Átültetés: átültetni általában elég akkor, ha gyökerei kinőtték a cserepet. Tágas cserépbe B vagy C virágföldbe ültessük.

Szaporítás: a fiatal sarjnövények leválasztásával és elültetésével nagyon könnyen szaporítható.

Betegségek, kártevők: száraz, meleg helyen levéltetű támadhatja meg. Alul és túlöntözésre a levélcsúcsok barnulásával reagál. Meleg, sötét helyen megnyúlik.

2. A buzogányvirág (Dieffenbachia)

A buzogányvirág (Dieffenbachia) a kontyvirágfélék családjába tartozó Közép- és Dél-Amerika trópusi vidékein gyakori mérgező növény.

Magyarországon régóta kedvelt szobanövény, melynek fő díszét nagyméretű, mintás levelei adják. A levelek mintázata rendkívül változatos az adott fajtától függően. A buzogányvirág minden része mérgező hatású, nedve pedig irritálja a bőrt és a nyálkahártyát. Mindenképpen olyan helyet keressünk számára, ahol kisgyerek, vagy háziállat nem férhet hozzá, és gondozása során is járjunk el körültekintően.

Átültetése, illetve szaporítása során is használjunk kesztyűt, és alaposan mossunk kezet!

lhelyezés: világos, vagy félárnyékos helyet válasszunk számára, ahol nincs huzat. Sötét helyen a mintás levelek mintázata kifakul.

Az elhelyezéskor arra is figyeljünk, hogy kisgyerek és háziállat ne férjen hozzá, mivel mérgező, valamint nedve irritálja a nyálkahártyát és a bőrt.

Öntözés: vízigénye átlagos, öntözzük rendszeresen, de mértékkel. Földje legyen mindig kicsit nedves. Télen kevesebb vizet kapjon.

Tápoldatozás: a nyári hónapokban kéthetente tápoldatozzuk, a többi évszakban elhagyható a tápoldatozás.

Párásítás: szereti a párás környezetet, ezért vagy közvetett párásítással, vagy a levelek vízzel való permetezésével biztosítsuk ezt számára.

Átültetés: elég kétévente, tavasszal átültetni. Átültetéséhez B típusú virágföldet használjunk.

Szaporítás: fejdugvánnyal, valamint törzsdarabokkal szaporítható. A törzsdarabokat rüggyel felfelé fektessük az ültetőközegre.

3. A sárkányfa

A sárkányfa vagy dracéna fajok (Dracaena) az agávefélék családjába tartozó népszerű, és rendkívül dekoratív növények.

Természetes élőhelyük a Kanári-szigetek, a trópusi és szubtrópusi Afrika, Madagaszkár, Ázsia és a dél-kelet-ázsiai szigetek.

Átlagos igényű szobanövények, néhány egyszerű tanácsot betartva sokáig az otthonunk díszei maradnak.

Amellett, hogy nagyon mutatós növények, rendkívül hasznosak is, mivel nemcsak a levegő szén-dioxid tartalmát csökkentik, hanem a benzol, a formaldehid, a triklór-etilén, valamint a xylol mennyiségét is. Ezek az anyagok megtalálhatók pl. a bútorok kötőanyagaiban, a lakkokban, ragasztókban, padlószőnyegekben, a szigetelésekben és a cigarettafüstben is.

Elhelyezés: világos, esetleg félárnyékos helyet keressünk a sárkányfa számára. Tűző napra ne tegyük. Félárnyékos helyre inkább a sima levelű változatokat válasszuk, a csíkos fajták csíkjai kifakulhatnak, ha kevés a fény.

Öntözés: öntözzük rendszeresen, de mértékkel, ne hagyjuk, hogy a földje teljesen kiszáradjon, de ne is álljon a vízben.

Tápoldatozás: tavasszal és nyáron kéthetente adjunk neki tápoldatot, ősztől elhagyhatjuk a tápoldatozást.

Párásítás: a száraz levegőt nem kedveli, ez pl. a fűtési szezonban jelenthet problémát. Gondoskodjunk párásításról.

Átültetés: elég kb. 2 évente átültetni, ehhez B virágföldet válasszunk.

Szaporítás: a levágott leveles hajtáscsúcs meggyökeresztetésével, valamint törzsdarabjaival szaporítható.

4. Az anyósnyelv

Az anyósnyelv (Sansevieria) az agávefélék családjába tartozó növény, mely a trópusi Nyugat-Afrikából származik. Igazán hálás szobanövény, szinte elpusztíthatatlan. A különféle anyósnyelv fajok a modern stílusú lakásokban is remekül mutatnak.

Azok számára is ideális választás az anyósnyelv, akik nem akarnak sokat törődni növényükkel. Az anyósnyelv jól tűri a szárazságot, így az sem okoz gondot, ha néha megfeledkezünk az öntözésről. A nem mintás szélű változatok, árnyékos helyen is megélnek, így fényhiányos helyen is bátran tarthatjuk.

Az anyósnyelv sárga szélű változata a *Sansevieria trifasciata* a levegőben lévő káros anyagok pl. a triklór-etilén és a benzol mennyiségét is csökkenti a NASA kutatásai szerint.

Elhelyezés: napos, világos és félárnyékos helyet egyaránt választhatunk. Árnyékosabb helyre, inkább a nem csíkos változatokat tegyük.

Öntözés: elég csak mértékkel öntözni, nyugodtan hagyjuk kiszáradni a föld felszínét.

Párásítás: jól bírja a szárazabb levegőt is, nem szükséges párásítani.

Tápoldatozás: nyáron 2-3 hetente adhatunk neki tápoldatot, a többi évszakban elhagyható a tápoldatozás.

Átültetés: évente érdemes átültetni, amihez a B virágföld a legmegfelelőbb.

Szaporítás: a tavaszi átültetéskor a leválasztott sarjakkal, nyáron a feldarabolt levél dugványozásával szaporíthatjuk.

Folytatjuk!

Forrás: citygreen.hu

A kávézacc felhasználása

A kávézaccra sokan úgy gondolnak, mint szemét, hiszen a kávé készítés melléktermék. Nem iható meg – ez tény. Azonban rengeteg olyan hatása van, ami rendkívül hasznossá teszi! A száraz kávézacc rengeteg káliumot, magnéziumot és foszfort tartalmaz. Ezek az anyagok pedig elengedhetetlenek: a földnek, a savat kedvelő növényeknek, egyes hasznos állatoknak. Emellett a kávézaccnak szagtalanító, vérpezsdítő, vagy éppen rovarűző hatása is van.

Mire jó a kávézacc a kertben?

Sokan nem tudják, de a zaccot nyugodtan ki lehet szórni a természetbe. De vajon mire jó a kávézacc a kertben?

1. Kávézacc, mint trágya.

Nem csak a föld tápanyagtartalmát tudjuk ezzel visszaállítani, de olyan hasznos élőlényeket is oda vonzhatunk, mint a földigiliszta. Emellett a gyepet is érdemes vele trágyázni, hiszen a fűnek nitrogénre van szüksége – főleg nyáron, mikor növekszik. Tápanyagtartalma miatt pedig a kávézacc hatása a virágokra nézve is nagyon hasznos!

2. Kávézacc növényekre.

A zaccot nagyon sokféleképpen használhatjuk a növényekhez keverve. Egyrészről használhatjuk mulcsként. Ez azért jó, mert a kávézacc hangya ellen is bevethető, ugyanis erőteljes szagtalanító hatása van – ami megvédi a virágokat. Másrészről gombákat is termeszthetünk vele, ugyanis a gombák nem teremnek hagyományos kerti talajban, ezzel szemben a kávézaccon szívesen megtelepszenek. Végül pedig a friss kávézacc savanyú talajt tud kialakítani.

Ha tehát olyan növényt szeretnénk ültetni, amihez elengedhetetlen az alacsony pH érték, akkor a savanyú föld kávézaccal keverve tökéletes megoldást nyújt. De melyik növény szereti a kávézaccot? Többek között: Áfonya, Magyal, Rododendron, Som, Magnólia, Eper. Azonban ha ki kellene emelnünk, hogy a kávézacc milyen kerti növényekre jó igazán, akkor a gyökér növényeket mondanánk – például a répa, vagy a retek. Azonban érdemes vigyázni, mert a legtöbb növény nem reagál jól a túl savanyú talajra (például a paradicsom).

3. Kávézacc a virágoknak – már ültetéskor.

A zacc rendkívül gazdag kalciumban és magnéziumban. Bomlása során pedig nitrogént, foszfort és káliumot bocsát ki. Ezek mind-mind nagyon fontos hatóanyagok a zöldségek fejlődéséhez! Ezért érdemes a zaccot már a vetőmaggal összekeverni, illetve a kávézacc virágföldbe is keverhető. Néhány virág, ami különösen szereti: Azálea, Muskátli, Díszhagyma, Liliom, Kamélia, Hortenzia. A növények táplálása mellett pedig megakadályozza a nehézfémek felszívódását is!

Így maradhat egészséges és fitt a téli hónapokban is

Aki betart néhány egyszerű szabályt, a hideg évszakban is problémamentesen megőrizheti egészségét, fitt és karcsú maradhat. Ehhez adunk öt tippet.

Egyen mindennap gyümölcsöt és zöldséget

Így nem lesz szüksége táplálék kiegészítőkre, immunrendszere erőssé és ellenállóvá válik. A rostok hozzájárulnak az anyagcsere egészséges működéséhez, így fitt és karcsú maradhat, sőt ha vannak fölösleges kilói, azoktól is könnyebben megszabadulhat.

Ha nem is rajong a zöldségekért, gyümölcsökért, ne úgy tekintsen rájuk, mint szükséges rosszra! A legjobb, ha nyersen fogyasztja őket, de készíthet belőlük cukrozatlan gyümölcs- vagy zöldségleveket is, részei lehetnek egy ízletes reggelinek, vagy az ebéd köreteként is elkészítheti őket. Nem utolsó szempont az sem, hogy a szemet gyönyörködtető színes gyümölcsök a téli hónapokban a léleknek is jót tesznek.

Fontos a higiénia

Ősszel és télen különösen fontos, hogy hazaérkezve, illetve étkezések előtt mosson kezet meleg, szappanos vízzel. Így elkerülheti a garatgyulladást, náthát, influenzát, valamint az egyes emésztőrendszeri fertőzéseket okozó baktériumok és vírusok támadását. Nagyon praktikusak a kis kiszerelésű folyékony kézfertőtlenítők vagy kézfertőtlenítő kendők, amelyek könnyen elférnek a táskában, így bárhová magával viheti őket. Amíg nem mosott kezet, ne nyúljon a szájába, orrába vagy szemébe!

A védőoltások (COVID-19 elleni, influenza elleni stb.) beadatásával csökkenthető a leghatékonyabban a fertőző betegségek kockázata, illetve elengedhetetlen a járványügyi szabályok betartása is.

Iktasson be napi 30 perc testmozgást

A rendszeres sport megkönnyíti a fölösleges kilók leadását, rendezi a koleszterinszintet, megelőzi a szívproblémákat, csökkenti a diabétesz kialakulásának kockázatát és erősíti az immunrendszert.

Nem kell feltétlenül bejelentkeznie egy fitneszterembe, elég, ha például gyalogol napi háromszor tíz percet, szervezete így is kalóriát éget. A séta további előnye, hogy a szabad levegő és a természetes fény jótékonyan hat a kedélyállapotra. Ha reggel a munkahelyére utazik, szálljon le egy megállóval hamarabb, és a maradék utat gyalog tegye meg, ebédszünetben is sétálhat 10 percet, lift helyett lépcsőzzön vagy ajánlja fel a szomszédnak, hogy elviszi sétáltatni a kutyáját.

Aludjon eleget!

A tartós alváshiány gyengíti az immunrendszert, növeli a magas vérnyomás kockázatát, hosszú távon elhízáshoz és az öregedési folyamatok felgyorsulásához is vezethet. Egy hosszabb szabadság alatt tapasztalja ki, mennyi alvásra van szüksége a szervezetének. Minden nap ugyanabban az időben feküdjön le! Az alvás-ébrenlét ritmusa 14 nap alatt beáll.

Az alvászavarok kialakulására okot adhatnak az elintézésre váró teendők, a gondok. Ha éjszaka nem piheni ki magát, szervezete nappal is követelni fogja a pihenést. Ilyenkor relaxáljon, próbáljon meg kikapcsolni egy kicsit. Ez jót tesz a testnek, léleknek, ellazítja a hátizmokat, és elősegíti a sejtek megújulását. Ha elalszik, 15 percnél ne tartson tovább, mert utána fáradtabbnak fogja érezni magát, mint amilyen előtte volt, és este nem fog tudni elaludni.

Reggelizzen mindennap!

Egy egészséges reggeli elegendő energiával látja el ebédig, így nem fog nassolnivalók után nézni, vagyis hozzájárul a túlsúly és a diabétesz megelőzéséhez.

Olyan ételt válasszon, amit szívesen fogyaszt! Sokan azt mondják, hogy reggel nem tudnak enni, pedig ez egyszerűen szokás kérdése, ha egyszer ráveszi magát, bele fog jönni!

Ne adja fel, ha reggel nincs étvágya, eleinte legalább egyen egy müzli szeletet, igyon egy kis meleg teát. Mindig ülve reggelizzen, ne kapkodjon, így megkönnyíti emésztőrendszere dolgát!

Forrás: WEBBeteg

Új év küszöbén

Az idős ember hálás a számára, szerettei számára nyújtott legkisebb segítségért, gesztusért is. Így tartja helyesnek. Divatos kifejezéssel, így szocializálódott. És általában akkor sem szól, akkor sem emeli fel a hangját, ha úgy érzi, nem voltak vele szemben tisztességesek. Csak csendben csodálkozik: ezt miért tették? Ezt érdemeltem?

A mögöttünk hagyott 2021-es esztendő bővelkedett olyan esetekkel, melyek az előbbi érzést erősítették meg sok honfitársunkban. Az év végéhez közeledve egyre tisztábban rajzolódott ki a nyugdíjasok újabb átverése. Novemberben még sokan örültek a tervezettnél jóval magasabb infláció miatti nyugdíjemelés kiegészítésnek, mely a júniusi kiegészítéssel együtt éves szinten 4,8 %-os emelést jelentett. A közelmúltban azonban egymás után jelentek meg azok a mérvadó szakmai vélemények, melyek nemzetközileg elismert, politikai pártoktól és a kormánytól független közgazdászok részéről az inflációval kapcsolatban fogalmazódtak meg. Ezek két közös jellemzője, hogy egyrészt a KSH által közölt adatok hitelességét erőteljes fenntartással kezelték, másrészt a 2021-es évre 7–7,5 %-os pénzromlást tartottak reálisnak. E véleményt támasztják alá a nyugdíjas inflációval kapcsolatos tapasztalatok is. A hivatalos kormányzati kommunikációban arról hallottunk, hogy a nyugdíjas fogyasztói kosár alapján számított infláció alacsonyabb, mint a fogyasztói árindex változása. Önök szerint a valóságban is ezt tapasztaljuk az élelmiszerek, gyógyszerek, egyéb általunk vásárolt termékek esetében?

Önkéntelenül adódik a kérdés: amennyiben a 2021-es infláció meghaladja a nyugdíjemeléssel elismert 4,8 %-ot, mi történik a különbözettel? Azt mikor kapjuk meg? Hogyan lesz betartva a kormány által gyakran hangoztatott törvényi kötelezettség: „az állam szavatolja a nyugdíjak értékállóságát”?! A konkrét választ hiába várjuk, csak szólamok, kommunikációs panelek hangzanak el. Ilyenek: a baloldali kormányok csak elvettek a nyugdíjasoktól, mi pedig adunk nyugdíjprémiumot, 13. havi juttatást, inflációt meghaladó nyugdíjemelést.

Idősek vagyunk, de a memóriánk még sok mindenre emlékszik. Arra is, mikor volt a társadalmi teljesítményt elismerő vegyes indexáláson alapuló évenkénti nyugdíjemelés, a nyugdíjak felzárkóztató emelése, a korrekció intézménye, a szolgálati nyugdíjak, korengedményes és korkedvezményes nyugdíjak lehetősége, a 13. havi nyugdíj bevezetése. És arra is emlékszünk, mikor szűnt meg a rokkantnyugdíjasok ellátása, az előbb felsorolt kedvezmények rendszere, és mikor történt a nyugdíjrendszerben hosszú távon a legnagyobb kárt okozó magánynyugdíjak „államosítása”, 3000 milliárd forint más célra történő felhasználása. Nem feledjük azt sem, hogyan és mikor lett a járulékfizetéssel szerzett jogból adóként befizetett összeg alapján kapott költségvetési tétel. Hogyan lett az állami kötelezettségből „szülőtartási kötelezettség”, mely jogi eszközökkel kikényszeríthető!

Sorakoznak a kérdések, és a magunkban megfogalmazott válaszok. Dühösek vagyunk, de lassan megnyugszunk. Nem azért, mert mindent rendben találtunk. Csak azért, mert túléltük a járvány eddigi pusztítását. Ez a fontos! Mi, túléltük! Közben lassan közelít a Covid-áldozatok száma a 40 000-hez, és erről nem feledkezhetünk meg egy percre sem. És azokról sem, akik fűtetlen lakásokban, saját otthonukban, vagy az utcán, egy félreeső helyen fagytak halálra. Ahogy a híradásokban elhangzik, mindkét esetben a többségük idős ember. Emlékezzünk rájuk egy néma főhajtással. Akik maradtunk, vigyázzunk magunkra, szeretteinkre, a környezetünkben élőkre. Figyeljünk egymásra. Mi ennyit tehetünk. De vannak, akik ettől jóval többet. Elvárjuk, Ők is tegyék a dolgukat. Kommunikáció helyett tényleges intézkedéseket várunk anyagi biztonságunk, egészségügyi állapotunk és méltó módon élhető időskorunk érdekében.

Várjuk a 2022-es esztendőt. Idős emberként is kíváncsiak vagyunk, mit hoz a holnap számunkra, gyermekeink, unokáink, dédunokáink, egyszóval szeretteink számára. És az sem közömbös, mi vár közös hazánkra, az itt élőkre, az innen elszármazottakra, a magyarokra. Tudunk-e, hagynak-e békességben, tisztességben, önbecsüléssel élni, megértve a másik embert, odafigyelve az eltérő hangra, véleményre. Bízzunk abban, hogy az idős ember élettapasztalata, bölcsessége, higgadtsága sokat segíthet egy emberibb jövő megalapozásában. Hinnünk kell magunkban, a közösségeink erejében.

A változás lehetősége bennünk van. Ha nem megyünk el szó nélkül az igazságtalanság, méltánytalanság, embertelenség mellett. Ha nem legyintünk, amikor tennünk kellene valamit. Ha összefogunk, mert együtt többre vagyunk képesek. Ha megyünk, amikor menni kell, és hívunk másokat is! Ha küzdünk a magunk igazáért, és nem fogadjuk el, hogy 7 % fölötti infláció esetén a 4,8 %-os nyugdíjemeléssel meg lehet őrizni a nyugdíjak vásárlóértékét. Ha nem hisszük el, hogy a januári 5 %-os nyugdíjemeléssel mi járunk jól, nem a költségvetés. Gondolkodjunk, emlékezzünk, és cselekedjünk!

Hiszem, hogy 2022 a remény éve. Ahhoz, hogy ez valósággá váljon, készüljünk a tavaszra. Ne tétlenkedjünk!

Gondolatait lejegyezte:
Lukács András

A fűtési szezon kockázatai

Szén-monoxid-mérgezés

Bizonyára mindenki járt már úgy, hogy kisebb figyelmetlenség miatt balesetet, vagy kárt szenvedett. Ennek mértéke többnyire rajtunk múlik, azon, hogy mit teszünk, vagy éppen nem teszünk a megelőzés érdekében, mennyire növeljük, vagy csökkentjük a balesetek bekövetkezésének a kockázatát. Azt már statisztikai adatok is alátámasztják, hogy a lakástüzek és a szén-monoxid-mérgezések kiváltó okai között előkelő helyen szerepel a tüzelő-, fűtőberendezések karbantartásának hiánya, az égéstermék-elvezetők (kémények) ellenőrzésének, tisztításának hiánya.

A tüzelő-, fűtőberendezések és az égéstermék-elvezetők rendszeres ellenőriztetése és karbantartatása a tűzmegelőzést és a biztonságot szolgálja. Az ellenőrzés során a szakember képet kap a berendezések műszaki állapotáról, így meg tudja tenni a biztonságos üzemeltetéshez szükséges lépéseket, felhívja a figyelmet az esetleges hibákra, elvégzi a szükséges tisztítást. Ezért az ellenőrzést azokban az ingatlanokban is érdemes rendszeres időközönként elvégeztetni, megrendelni, ahol a kémények ellenőriztetése a jogszabályok alapján már nem kötelező. Ezeken a helyeken a megrendelésre történő ellenőrzés – amennyiben adott címre gazdálkodó szervezet nincs bejelentve – időszakonként egy alkalommal térítésmentes.

A szén-monoxid-mérgezés megelőzése

A szén-monoxid az emberi érzékszervek számára „láthatatlan", hisz ez egy színtelen, szagtalan, íztelen, a levegőnél kis mértékben könnyebb, mérgező gáz, amely tökéletlen égés során jön létre. Belélegezve gátolja a vér oxigénszállító képességét, mivel erősen kapcsolódik az oxigént szállító hemoglobinhoz. A szén-monoxid-mérgezés nehezen észrevehető, hiszen annak tünetei (rosszullét, szédülés, fejfájás, hányinger és fáradtság) könnyen összetéveszthetőek egyéb betegségek tüneteivel. Magas szén-monoxid-koncentráció esetén ájulás, és néhány percen belül halál is beállhat.

A fűtési időszakban megnő a szén-monoxid-mérgezések száma. Tévhit, hogy csak a régi gázkazánoknál jelentkezhet ez a probléma, hiszen minden nyílt égésterű fűtőeszköz és vízmelegítő forrása lehet a mérgező gáznak, amennyiben nem biztosított a levegő-utánpótlás. A kandalló, a cserépkályha, illetve a vegyes tüzelésű kazán, a konvektor és a fali vízmelegítő is lehet nyílt égésterű, melyek a szoba levegőjét használják működés közben. Ha nincs elég friss levegő ezek környezetében, szén-monoxid – és egyéb gáznemű égéstermék – keletkezhet, ami magas koncentrációban akár egy percen belül halált okozhat. Évente legalább egyszer célszerű szakemberrel megnézetni a tüzelő-, fűtőberendezéseket és a vízmelegítőket. Ezek hőtermelő, lánggal égő berendezések, a meghibásodásuk lakástűzhöz vagy szén-monoxid-mérgezéshez vezethet.

Vannak olyan épületgépészeti berendezések, amelyek a tüzelő-, fűtőberendezéssel párhuzamosan működtetve jelentősen rontják utóbbiak levegőellátását és az égéstermék elvezetésének hatékonyságát. Ilyenek a konyhai páraelszívók, a mellékhelyiségek elszívói, a központi porszívó, a szárítós mosógép. Ezek ugyanis képesek megfordítani a kéményekben az áramlás irányát, ami ha bekövetkezik, megakadályozza az égéstermék szabadba távozását, és a berendezés közelében feldúsul a szén-monoxid és egyéb égésgázok. A veszélyt tovább növeli, ha a lakásban nem biztosított a természetes szellőzés, mert például energiagazdaságossági okokból fokozott légzárású (nem légáteresztő) képességű nyílászárókat építettek be, résszellőzés, illetve reteszelés nélkül.

Érdemes minden nyílt égésterű tüzelő-, fűtő- és vízmelegítő berendezés közelébe szén-monoxid-érzékelő berendezést elhelyezni. A megbízható érzékelők listája megtalálható a katasztrófavédelem honlapján. Ahol volt működőképes szén-monoxid érzékelő berendezés, ott nem történt halálos szén-monoxid-mérgezés.

A szén-monoxid-mérgezések, valamint tűzesetek helyes magatartással, odafigyeléssel megelőzhetők. Amennyiben mégis bekövetkezik a baj, az érzékelők – mint utolsó védőbástyák – segíthetnek az emberéletek megóvásában és a károk minimalizálásában. Gondoljon saját és szerettei biztonságára, beszéljen gyermekével, unokájával, hogyan csökkentheti a tűzesetek, szén-monoxid-szivárgás kialakulásának kockázatát, mit kell tennie vész esetén.

Utazási panaszok, tapasztalatok, jó tanácsok – Mire figyeljenek a fogyasztók!

Nem elég egyszer leírni, el kell mondani sokszor: a legfontosabb minden fogyasztót érintő szolgáltatás megrendelésénél is a tájékoztatás, a tájékozódás, a tudatos fogyasztói gondolkodás és gondoskodás, és a megfelelő szolgáltató kiválasztása. Ez így van az utazásoknál is, különös tekintettel arra, hogy a magyar fogyasztók is ugyanúgy szeretnék a lehető legjobb szolgáltatást igénybe venni, és nem utolsó sorban biztonságban lenni. Különösen igaz ez, amikor egyértelmű tény, hogy a járvány nem múlt el, de az országok sem zártak be, sőt az utazási irodák ajánlatokkal csábítják az utasokat, legyen az egy tengerparti nyaralásra szóló invitálás télen vagy síelésre szóló felhívás. Mindig ellenőrizzük le az utazási irodák által nyújtott tájékoztatást, és csak engedéllyel rendelkező utazási irodával kössünk szerződést. Ezt megelőzően, de utazás megkezdése előtt is folyamatosan figyeljük a konzuli szolgálatok tájékoztatást.

Egyre gyakrabban fordul elő, hogy a fogyasztók saját maguk intézik az utazásukat. De ebben az esetben is elengedhetetlen a járvány miatt is körültekintően kiválasztani, tájékozódni és megkötni a biztosítási (betegség, baleset, poggyász) szerződést. E nélkül – a jelenlegi pandémia miatt is – elutazni hihetetlen nagy felelőtlenség. Figyeljenek erre is a fogyasztók!

A fapados légitársaságok térnyerésével a repülős utazás általános utazási móddá vált, ezért a fogyasztóvédelem minden szereplőjének figyelmet kell fordítania erre a kérdésre. Ezeknek a cégeknek az árképzési gyakorlata és az utasokkal szembeni politikája eltér a hagyományos légitársaságokétól, így például az utas felvétel, az elsőbbségi beszállás, vagy a légi járműre felvihető poggyászok tömege és száma tekintetében.

A légiközlekedés témakörében a leggyakrabban a járattörléssel, a járatkéséssel és a poggyászokkal kapcsolatos fogyasztói panaszok fordulnak elő. Lássuk a legfontosabb légi utas jogokat, mi illeti meg a fogyasztókat járattörlés, vagy hosszú (több mint 3 órás) késés esetén!

Segítségnyújtás

Először is az utasok számára ellátást, azaz a várakozási idővel ésszerű arányban étkezést és frissítőket kell rendelkezésre bocsátani, emellett a fogyasztóknak joguk van két díjmentes telefonhívásra, telexre vagy faxüzenetre, illetve e-mail küldésre. Ezen kívül szállást is biztosítani kell, ha egy vagy több éjszakát kell ott tartózkodnia az utasnak, és ennek megfelelően a szállítást a reptér és a szállás között. Amennyiben ezeket a szolgáltatásokat mégsem biztosítja a légi fuvarozó, akkor mindenképpen számlát, nyugtát kell kérni a megvásárolt frissítőkről, a transzferről, szálloda elhelyezésről, és kárigényként ezeket a számlákat kell benyújtani a légi fuvarozó részére. A járat törlésére vonatkozó

tájékoztatás esetén, az utasok részére tájékoztatást kell adni a lehetséges alternatív közlekedési módokról.

Visszatérítéshez vagy átfoglaláshoz való jog

Háromféle lehetőség áll fenn: a jegy árának a vételi ár szerinti visszatérítése hét napon belül, átfoglalás, összehasonlítható szállítási feltételek mellett, a végső célállomásukhoz a legkorábbi alkalommal, átfoglalás, összehasonlítható szállítási feltételek mellett, a végső célállomásukhoz egy későbbi időpontban, amikor az utasnak megfelel, az ülőhelyek rendelkezésre állásától függően.

Kártalanítás

A törölt repülőút hosszától függően 250-400-600 EUR összegű kártalanítás is jár az utasoknak. Nem jár kártalanítás, ha – a menetrend szerinti indulási időpont előtt legalább két héttel tájékoztatták az utasokat a járat törléséről, vagy – az indulás menetrend szerinti időpontja előtt legkorábban két héttel és legkésőbb hét nappal tájékoztatták a fogyasztókat a járat törléséről és átfoglalást ajánlottak számukra, lehetővé téve, hogy legfeljebb a menetrend szerinti indulás időpontja előtt két órával korábban induljanak és végső célállomásukat a menetrend szerinti érkezési időponthoz képest legfeljebb négy órás késéssel érjék el; vagy - az indulás menetrend szerinti időpontja előtti hét napon belül tájékoztatták őket a járat törléséről, és átfoglalást ajánlottak számukra, lehetővé téve, hogy legfeljebb egy órával a menetrend szerinti indulás időpontja előtt induljanak, és végső célállomásukat a menetrend szerinti érkezési időponthoz képest legfeljebb két órás késéssel érjék el. Ezen kívül az üzemeltető légi fuvarozó nem köteles kártalanítást fizetni, ha bizonyítani tudja, hogy a járat törlését olyan rendkívüli körülmények okozták, amelyeket minden ésszerű intézkedés ellenére sem lehetett volna elkerülni. Ha felelősen úgy döntöttek a fogyasztók, hogy utazni fognak, de később vita támadt az utazási irodával, szállásadóval vagy akár a légitársasággal, akkor bátran forduljanak a fogyasztói szervezetekhez, békéltető testületekhez: segíteni fognak a probléma megoldásában.

További információk:
Dr. Baranovszky György ügyvezető elnök
+36-30-790-1133

Spórolós január

Kedves nyugdíjas társaim!
Ígéretünkhöz hűen elindítjuk új sorozatunkat a lapban. Kalandozunk a gasztronómiában, feleleventünk régi recepteket, igyekszem jó tanácsokat adni nemcsak főzés, táplálkozás terén, hanem az egyedüllét ellen is. Decemberben többet költöttünk a szokásosnál, végig ettünk ünnepi menüket. A „spórolós január” nemcsak szlogen; maga a valóság. A pénztárcánk mellett a szervezetünknek sem árt némi „takarékos üzemmód”. Olyan ételeket válogattam, amik nem csak finomak, (viszonylag) olcsók, és az egészségünkre is jó hatással vannak. A hagymák legyenek az elsők.

A fokhagyma

Napjainkban nagyon megnőtt a hagyományos antibiotikumokkal szembeni rezisztencia, elsősorban ennek túlzott használata miatt. Sokan szednek antibiotikumot a legegyszerűbb fertőzésekre is, ami miatt ugyanaz a gyógyszer már nem fejti ki hatását a célzott baktériumok ellen; ezért többen kezdenek visszatérni a természetes gyógymódokhoz, illetve az egészséges ételekhez, amelyekről már őseink is tudtak, s manapság kutatások bizonyítják hatásosságukat. Ilyen kutatások kapcsán derült fény a fokhagyma antibakteriális és antivirális (vírusfertőzések kezelésére használt) hatásaira. A vöröshagymáról: A vöröshagyma igen sok értékes ásványi anyagot és vitamint tartalmaz: a kalcium, foszfor, kálium, nátrium, magnézium, vas, réz, cink mellett megtalálható benne a B1, B2. B3, B5, B6 , C vitamin valamint folsav és biotin is. Már az ókori görög és római történetírók is feljegyezték használatát, de a vikingek körében is igen kedvelt konyhakerti növénynek számított. Paracelsus azt mondta róla: „A hagyma olyan értékes, mint egy egész patika”. *Egy praktika:* a vöröshagymát hámozás után mossuk meg, vágjuk ketté, és tegyük hideg vízbe néhány percre, így nem fogunk könnyezni a szeletelésekor.

Fokhagymaleves

Hozzávalók:
- 6 fej (bio) fokhagyma
- 2 dkg vaj
- 3 nagy fej vöröshagyma
- 1 kiskanál száraz, őrölt csombor
- 1 kis pohár tejföl
- fél liter húsleves (lehet leveskockából)
- egy csokor petrezselyem levél

Elkészítése:
A hagymákat apróra vágjuk, és a húslevesben megfőzzük a csomborral. Miután megfőtt, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet, és egyet forralunk még rajta. Hozzátesszük a vajat, majd mixerrel jól összekeverjük, míg krémes állagú nem lesz. Ezután hozzáadjuk a tejfölt, és ezzel is elkeverjük. Pirított kenyérrel (kenyérkockákkal) tálaljuk. A tetejét megszórhatjuk snidlinggel (metélő-hagymával) *Ha egy kiadós séta után, estefelé fogyasztjuk forrón, betegség-megelőző hatása is van. Erősebb az antibiotikumnál.*

A forró leves után egy **lilahagymás szendvics**, aminek a krémjét előre elkészíthetjük.

Lilahagymás szendvics

Hozzávalók:
- 4 db keményre főzött (max. 10 percig forralt) tojás
- 2 doboz májkrém
- 2 fej lilahagyma apróra vágva
- 2 dkg puha, de nem folyós vaj
- só, őrölt fehérbors, mustár (ízlés szerint)

Elkészítése:
A főtt tojásokat villával összetörjük. A májkrémeket elkeverünk a vajjal, majd hozzáadjuk a hagymát és a tojást, majd ezt is elkeverjük. Ízesítjük mustárral, sóval, fehérborssal. A fűszerekkel óvatosan bánjunk, többször kóstoljuk meg a krémet. Tegyük jól záródó dobozban a hűtőbe felhasználásig. Én teljes kiőrlésű, magvas kenyérre kenem. Díszíthetjük uborka, vagy paradicsom szeletkékkel. Egy forró tea mellé, és már indulhat is a kártyaparti.

A burgonya

A burgonyát Peru és Chile őslakosai már több mint ötezer éve ismerik. Európába először az 1540-es években került, de Magyarországon csupán az 1815-ös éhínség idején vált ismeretessé. Nagy tápanyagtartalma miatt kiváló táplálékot jelentett. A nyers nyári burgonyában található a legtöbb C-vitamin, míg a hőkezelt változatok közül a héjában sült tartalmazza nagy mennyiségben. Ezenkívül sok B1- és B2-vitamin, kálium és foszfor található benne. 100 gramm burgonya energiatartalma 94 kcal, fehérjetartalma 2,5 gramm, zsírtartalma elhanyagolható (0,3 g), szénhidráttartalma 18,4 gramm, míg rosttartalma 3 gramm.

Burgonyapüré fészekben sült tojás

Hozzávalók:
- 1,5 kg burgonya
- 5 dkg vaj + a tál kikenéséhez
- 4 dl tej
- 1 csipet fehér bors
- Vegeta ízlés szerint
- Őrölt szerecsendió
- 8 db kisebb tojás

Elkészítése:
A krumplikat meghámozzuk, és kockára vágjuk, majd vegetás forró vízbe téve megfőzzük. És jöhet a titok: ha nincs burgonyanyomónk, egy zománcos szűrő segítségével krémesre passzírozzuk a krumplit. (soha ne használjunk botmixert; ettől a burgonya nyákos lesz) A tejet felmelegítjük, és hozzáöntjük a burgonyamasszához, plusz a kockára vágott vajdarabokat is rádobjuk. Fakanállal habosra keverjük. Ha szükséges, még adunk hozzá a burgonya főzőlevéből, de inkább „keményebb” legyen. (Sóval, borssal, ha szükséges) és szerecsendióval ízesítjük. 4 tojásfehérjéből kemény habot verünk, és óvatosan, hogy ne nagyon törjön, a burgonyapüréhez vegyítjük. (mindig kis adag habot keverünk bele egyszerre) Egy nagyobb tűzállótálat vajjal kikenünk, belesimítjuk a burgonyapürét, és vízbe mártott merőkanállal - egyforma távolságra - négy mélyedést nyomunk. Ezekbe óvatosan belecsúsztatunk egy felütött tojást, (a négy tojást egyenként egy kisebb csészébe ütjük bele) és egy tojás sárgáját. Előmelegített sütőben addig sütjük, amíg a tojások megsülnek. Salátával, vagy savanyúsággal tálaljuk. *A burgonya főzővizét semmiképp ne öntsük ki, ebből kitűnő leves készül.*

Szegény ember krumplilevese

Hozzávalók:
- A burgonya főzővize, kevés főtt burgonyával
- Étolaj, vagy kacsazsír
- Nagyobb fej vöröshagyma
- Fűszerpaprika, babérlevél, Vegeta, őrölt kömény
- 1-2 paradicsom, vagy egy dl. paradicsomlé
- Maroknyi levestészta (az unokáim a betűtésztát szeretik)

Elkészítése:
Nagyobb edényben a zsiradékon megpirítjuk a kockára vágott vöröshagymát. Megszórjuk fűszerpaprikával, felöntjük a burgonya lével. Adunk hozzá 2-3 babérlevelet, késhegynyi őrölt köményt és felöntjük annyi forró vízzel, hogy összesen 1,2 liter levest kapjunk. Beletesszük a paradicsomot héj nélkül, (pár pillanatra forró vízbe, majd hidegbe mártott paradicsomnak le tudjuk húzni a héját); vagy a paradicsomlét. Öt percnyi forralás után belefőzünk egy maroknyi levestésztát. Mikor a tészta megfőtt, elzárjuk a főzőlapot. Megkóstoljuk a levesünket, és ízlésünk szerint, ha szükséges, még fűszerezzük. Kivesszük a babérleveleket. A burgonyák alaposan szétfőnek, de ez így jó. Finom, ízletes, olcsó levest kapunk.

A desszertről sem feledkezzünk meg:

A körte

A közép-ázsiai Tien-san hegység lejtőiről származó körte vadon is megterem Nyugat- és Közép-Ázsiában, valamint Európa mérsékelt éghajlatú tájain. A kínaiak 3000 éve foglalkoznak termesztésével. A rómaiak még nem fogyasztották nyersen. Plinius párolva, mézzel édesítve javasolta „az istenek ajándékát”, és több mint 30 változatról számolt

be. A francia királyok udvarában luxusételnek számított. A körte fontos C-vitamin- és rézforrás. Ezek az antioxidáns anyagok erősítik a szervezet saját védekező rendszerét. A C-vitamin serkenti a fehérvérsejtek működését, aktivizálja az E-vitamint. Az antioxidáns tartalom az érés előrehaladtával növekszik. A réz mellett káliumot, cinket, magnéziumot, vasat és kalciumot tartalmaz. Az élelmi rostokban gazdag gyümölcs karbantartja emésztőrendszerünket. Fogyasztása előnyös hatású bizonyos típusú szívbetegségek, reuma és érelmeszesedés ellen. A réz és az élelmi rost együttes fogyasztása különösen kedvező a vastagbél működése szempontjából. Táplálkozástani szakemberek gyakran javasolják a körtét első gyümölcsként kisbabák részére, ugyanis a többi gyümölcshöz képest sokkal ritkábban vált ki allergiás reakciót.

A jó társaság már csak rajtatok múlik. Kreativitást, ügyeskedést kívánok, hölgyeim, uraim!

Baráti üdvözlettel, Márki Éva

Mézes körte

Hozzávalók:

- 4 db körte (hámozott, kimagozott, negyedelt)
- 2 dkg vaj
- 2 evőkanál méz
- Ha szeretjük, tejszínhabot és 1-2 babapiskótát tehetünk mellé a tányérra

Elkészítése:

Egy magasabb falú teflonos serpenyőben felforrósítjuk a vajat. Hozzáadjuk a mézet, összeforraljuk, azaz, karamellizáljuk. Beletesszük a körtéket, átforgatjuk, rápirítjuk a mézet. (Óvatosan dolgozzunk, nehogy égési sérüléseket szenvedjünk) Frissen tálaljuk. Mellé tehetünk tejszínhabot, 1-2 babapiskótát.

Kerüljük el az élelmiszer-pazarlást!

Hazánkban évente mintegy 1,8 millió tonna élelmiszerhulladék keletkezik, aminek jelentős hányada – körülbelül harmada – a háztartásokban termelődik. A legfrissebb adatok alapján ez megközelítőleg 68 kg élelmiszerhulladékot jelent fejenként, éves szinten.

Íme, pár egyszerű követendő tanács!

- Mindig ellenőrizze, hogy mi van otthon a kamrában, a konyhaszekrény hátsó zugaiban és csak olyan élelmiszert vegyen meg, amire feltétlenül szüksége van. Készítsen listát! Ezzel időt és pénzt is spórolhat, és csak azt vásárolja meg, ami valóban szükséges. Úgy vásároljon, hogy gondolja végig a menüsort, pontosan melyik ételhez mire lesz szüksége, így kevesebb maradékot fog termelni.
- Figyeljen a lejáratra! Az élelmiszerek nagy részét azért dobjuk ki, mert lejárt a fogyaszthatósági/minőség-megőrzési idejük.
- Állítsa össze úgy a menüt, hogy figyel a fogyaszthatósági időre (különösen tejtermékeknél, húsfélénél), ha többféle fogyaszthatósági/minőség-megőrzési idejű alapanyag van otthon, akkor azokból főzzön, amelyeknek már közeleg a „lejárati ideje".
- Ismerje a hűtőszekrény tartalmát! Első körben azokból a romlandó élelmiszerekből főzzön, amik otthon vannak, csak azt követően töltse fel újra a hűtőszekrényt.
- Ügyeljen arra, hogy jól legyen beállítva a hűtőszekrény hőfoka!
- Az élelmiszert mindig a csomagoláson előírtak szerint tárolja és hűtse. Ne hagyja kint a konyhapulton tejet, a nyers húsokat, a kész húsételeket, salátákat.
- A hűtőszekrény hőmérséklete legyen beállítva 0–+5 °C fok közöttire, így biztonságosan tárolhatók az élelmiszerek. Ha az az érzése, hogy nem megfelelően hűt a hűtőszekrény, akkor ellenőrizze hőmérővel.
- Csak annyit vegyen a tányérjára, amennyit meg is tud enni!
- Ne dobja ki a maradékot! A megmaradt hűtést igénylő süteményeket, készételeket minél előbb lefedve hűtőbe kell rakni. A hűtést nem igénylő ételeket, pl. a száraz süteményeket pedig fedett dobozban kell tárolni. Ha az ételmaradékokból újra szeretne később fogyasztani, akkor a melegítést igénylőeket újra jól át kell forrósítani a fogyasztás előtt. A maradékokból akár új ételeket is készíthet. A maradék húst 1-2 napon belül szabad csak újra felhasználni, pl. grillcsirkét majonézes csirke salátának, vagy főtt húst pástétom alapanyagának. Komposztáljon! Komposztálással csökkentheti a háztartási hulladék mennyiségét és egyben ingyenesen tápanyagban gazdag talajhoz juthat, ami a kerti növényeit még szebbé varázsolja. Rengeteg élelmiszer komposztálható: nyers zöldségek és gyümölcsök héja, a kávé- és teazacc, aprított tojáshéj. További információk az élelmiszerpazarlás témájában a Maradék nélkül weboldalán (maradeknelkul.hu) olvashatóak.

Forrás: Eteltcsakokosan.hu

Kos
III. 21.–IV. 20.

Most akár saját tapasztalataira hagyatkozva, akár egy, a témával foglalkozó könyv segítségével rájöhet, hogyan kerülhet ki győztesen bonyolult helyzetekből. Ehhez az is kell, hogy kerülje a konfliktust, mert csak időt és energiát pazarol feleslegesen.

Bika
IV. 21.–V. 20.

Ezekben a hetekben saját élete megkönnyítése érdekében működjön együtt olyan emberekkel is, akik másképpen gondolkodnak bizonyos dolgokról, mint ön. Legyen rugalmasabb, mert kiderülhet, hogy az általuk javasolt ötletek előbbre viszik céljai elérésében.

Ikrek
V. 21.–VI. 21.

Lehetősége adódik, hogy végre megvalósítsa régi vágyát, de a családjában nem mindenki támogatja, érzelmileg is megpróbálnak hatni önre. Ne veszítse el türelmét, ne álljon le vitatkozni velük. Mások negatív gondolkodása nem lehet akadálya sikerének.

Rák
VI. 22.–VII. 22.

Vége lehet a sorozatos otthoni veszekedéseknek, ez kiváló időszak egy őszinte beszélgetésre. Bár szeretné elkerülni a további vitákat, azért nem kell mindenben engednie. Ha úgy érezné, hogy csak ismétli önmagát, ne féljen, párja ezúttal megértő lesz.

Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Az elmúlt hónapok lelki és fizikai megterhelése után ideje, hogy figyelmet fordítson az egészségére. Változtasson az étkezésén, kerülje a zsíros ételeket és a túlzott szénhidrátfogyasztást. Emellett legyen óvatos, mert kisebb konyhai baleset érheti.

Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Bűntudata van azért, mert annak ellenére jól érzi magát a bőrében, hogy mások problémákkal küszködnek. Ne legyen lelkiismeret-furdalása, mert attól nem lesz könnyebb senkinek. Természetesen továbbra is segíthet bárkinek, ha tud, de ne legyen áldozat.

Mérleg
IX. 23.–X. 22

Nyugalmat szeretne maga körül, februárban végre lesz bátorsága ahhoz, hogy pozitív változást érjen el. Ha bármilyen félreértés nehezíti kapcsolatát az önhöz közel álló emberekkel, most számos alkalom adódik, hogy tisztázza azokat, és lezárja a múltat.

Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Itt az ideje, hogy kezébe vegye a dolgok irányítását, és oldja az otthoni feszültséget. Bár ez nem megy egyik napról a másikra, mégse adja fel. Ne féljen kimondani, amit éppen gondol, még akkor se, ha első hallásra a családtagjai rosszul reagálnak rá.

Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Még nem minden akadályt sikerült legyőznie, a család anyagi helyzetére egyelőre negatív hatással van az előző havi bevételcsökkenés. Most úgy tűnik, lassan majd javulni kezdenek pénzügyei, de figyelmeztesse a többieket, hogy kerüljék a túlköltekezést.

Bak
XII. 22.–I. 20.

Januárban voltak kellemetlen beszélgetései, valamint félreértésekből fakadó vitái, ezért most érdemes újragondolnia azokat, nehogy ismét ugyanabba a hibába essen. Bármennyire elfoglalt, szakítson rá időt, hogy megromlott kapcsolatait helyrehozhassa.

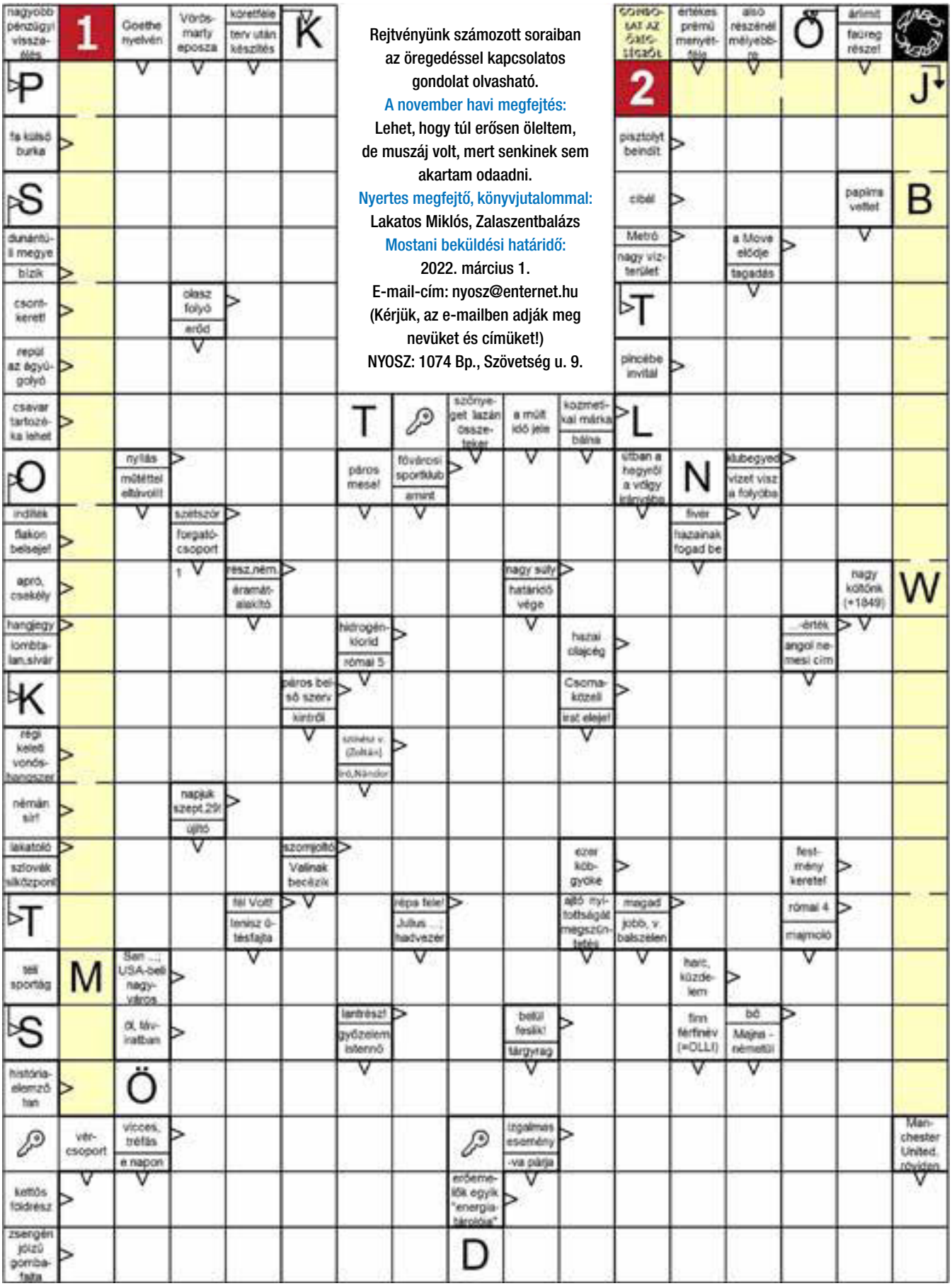
Vízöntő
I. 21.–II. 19.

A következő hetekben lesz ideje elgondolkodni a jövőjén, melyik úton akar továbbhaladni. Vegyen számba minden lehetőséget, és bár nem könnyű, ne csak érzelmei irányítsák. Az előző időszak eseményei bizonyították, hogy az nem mindig vezet eredményre.

Halak
II. 20.–III. 20.

Végre megszabadulhat az önre nehezedő tehertől, ha tudatja barátaival, a jövőben szívesen kimaradna véget nem érő vitáikból. A Halakra ugyan jellemző, hogy a megromlott kapcsolatokat igyekszik helyrehozni, de nem dolga mindenki problémájának megoldása.

Rejtvény



Rejtvényünk számozott soraiban az öregedéssel kapcsolatos gondolat olvasható.

A november havi megfejtés:
Lehet, hogy túl erősen öleltem, de muszáj volt, mert senkinek sem akartam odaadni.

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:
Lakatos Miklós, Zalaszentbalázs

Mostani beküldési határidő:
2022. március 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu
(Kérjük, az e-mailben adják meg nevüket és címüket!)
NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.