

GENERÁCIÓNK

XX. évfolyam 2. szám

Ára: 300 Ft

KERESZT JÓZSEFNÉ ERZSIKE

CSALÁDOT,
KÖZÖSSÉGET
SZOLGÁLVA...

Vélemény

A nyugdíjasok
egészségügyének
jelene és jövője

8. oldal



NYOSZ-hírek

A Magyar kultúra napja
Miskolcon

10. oldal



Embermese

A 85 éves Kossuth-
díjas Baranyi Ferenc
írót, költőt köszöntjük
születésnapján

14–15. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Majzik Ilona: Az alázatról

Adjon Isten mindent, mi jó,
mi nem látszat, csakis való!
Nem divatos szemfényvesztés,
mely a túléléshez kevés!

Kenyér mellé békét, hitet,
szerelemhez csillagszemet,
mely a jövőt szebbnek véli,
nem tagadja ami égi!

Testi, lelki egészséget...
tehesd amit néked rendelt!
Nem gúnyolva ki másokat,
kik még hiszik az álmokat.

Adjon Isten igaz hitet,
megbecsülni minden embert!
Önkritikát, tisztább látást,
ismerve a megbocsátást!

Debrecen, 2021. 12. 28.

Majzik Ilona: Édesapámhoz

Ülnék a kispadon égő szívvel véled,
ha nem csábít magához a korai ég!
Kihűlt fagyos számban a hajnali sóhaj,
vérembe költözött a bánatfolyam rég.

Míg Te selyemszálon libbensz tova tőlem,
én ólomlábakkal bukácsolom feléd,
égre száll a vigasz a hegyek ormáról,
s az erdő suttogja, találkozunk még!

Összeforr a lelkünk ahogyan egykoron
levetvén magáról a testnek terheit.
Köszönve hálásan a Mindenhatónak
a legnagyobb csodát, sorsunk, az emberit.

Debrecen, 2021. 12. 29.

Majzik Ilona: Túl az újévi jókívánságokon

Áldd meg, Uram, napjainkat,
hogy a jókívánság ne csak,
megszokásos közhely legyen!
Mutasson túl az értelmén!

Add meg, hogy a tett s a szándék,
tisztá szívvel együtt járják!
Ne eméssze fel az érdeket,
ne szégyenkezzen a lélek,

ha majd véle szembenézünk!
Áldd meg házunk, hazánk, népünk!
Emberségünk ébren legyen,
legyünk úrrá a végzetten,

amennyiben rajtunk múlik!
Ne hátráljunk gyáván, sunyin,
ha azt diktálja a szívünk!
Ne rendüljön meg a hitünk,

egy sokkal szebb, jobb világban,
hisz ott vagytok velünk Hárman:
Atya, Fiú és Szentlélek!
Áldd meg, Uram, arra kérlek,

jóságodban az új évet!
Hadd győzzön le a szeretet
mindent, ami látszat csupán,
életünknek minden napján!

Debrecen, 2022. 01. 02.



Majzik Ilonáról:

Többdiplomás író, költő. Regény, novella, gyermek- és felnőtt vers műfajokban 17 kötete jelent meg. Debrecenben élő nyugdíjas társunk.

TARTALOM

Kereszt Józsefné Erzsike: Családot, közösséget szolgálva.....	4
Alapadatok a nyugdíjas népegről.....	6
Biztonságosabb, igazságosabb és humánusabb Magyarországot! ...	7
A nyugdíjasok egészségügyének jelene és jövője	8
Hogyan szűrhetjük ki az álhíreket?	9
A magyar kultúra napja Miskolcon.....	10
Országos játékos agytorna.....	11
Tovább bővül az idősök informatikai tudásának, okoseszköz-használatának javításáért indított akció.....	12
AKTÍV 60+ Kultúra és alkotóműhely aktív nyugdíjasoknak.....	13
A 85 éves Kossuth-díjas Baranyi Ferenc író, költőt köszöntjük születésnapján	14
Férfiszabályzat!	16
Asszony, asszony!	17
Neveljünk növényeket!.....	18
Talaj- és földismeret.....	20
Éveken át Matulaként élt egy csepeli horgásztanyán Bánhidí László	21
Levél öregségemre.....	22
Újra együtt!.....	22
Okostelefonnal bánjunk okosan.....	23
7 trükk az esésveszély csökkentésére	24
Amit a koronavírus-újrafertőződésről tudni lehet.....	25
Deák Tibor emlékezete	26
Álmok, vágyak, célok.....	27
Farsangos február.....	28

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

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.

Az ígéret szép szó...



Szép magyar közmondásunk úgy folytatódik, hogy „ha megtartják, úgy jó”. Mostanság egyre többször próbára tesznek minket, hogy elgondolkozzunk, valóban igaz-e, valóban aktuális-e ez a mondás. Tudják, választások közeledtével az állampolgárt elárasztják az ígértfolyamok arról, mi lesz majd, ha az ígérők hatalmi pozícióba kerülnek. Ebben a folyamatban megkülönböztetett figyelem jut a nyugdíjasoknak, mivel bennünk a jogtisztelő állampolgárt látva arra a következtetésre jutnak, hogy el fogunk menni szavazni, és hogy a nekünk tett ígéretekkel befolyásolva döntésünket – választást lehet nyerni.

Hát röviden így néz ki a háttér, a politikai marketingképzelés, amihez kezdünk már hozzászokni. Mint ahogy ahhoz is, hogy a választások előtti ígéretek maximumára való törekvéshez a választások utáni időkre a megvalósítás minimuma társul. Ez már csak így van mindenhol.

Tanulnunk kellene ebből! Át kellene látnunk azon a „szítán”, ami arra szolgál, hogy megvezessenek minket, tudatlanokat, gondolkodni elfelejtőket, az önálló ítélőképességgel nem szívesen élőköt, vagy az olyanokat, akik csak a szép szavak után „mennek”. A higgadt és bölcs Rooseveltől – az Egyesült Államok elnöke volt a II. világháború idején – tudjuk, hogy: „Mindig vannak politikusok, akik készek mindent megígérni a népnek, miközben magukban kuncognak, hogy sikerült rászedniük az embereket. Ám nem csupán az ilyen politikusokat kell alávalónak tartani, hanem a becsapott nép is hibáztatható. Akit rászedtek a teljesíthetetlen ígéretekkel, mert maga akarta hallani ezeket, nem kevésbé marasztalható el, mint az a politikus, aki szándékosan ígér lehetetlen dolgokat, tudván, hogy úgysem fogja őket teljesíteni.” Ezek a mondatok, akár nekünk szóló üzenetként is tekinthetők.

Valahol – azt hiszem – a lelkületünkkel is baj van ilyenkor. Rólunk, nyugdíjasokról gyakran hallani – és szerintem ez a jellemzés alapján véve igaz és nemes magatartást tükröz –, hogy a béke iránti vágyunk mérhetetlen, és ezért van az, hogy nem szeretünk problémákról, kritikáról, elégedetlenségről hallani. Egyik nyugdíjas társam találóan így fogalmazott: „Nem szeretem az ellenzéket hallgatni, nézni, mindenben csak a rosszat látja, kritizál, míg a kormány szerint minden szép és jó, csupa siker az élet. Nekünk meg erre van szükségünk...”

A felelőtlen, be nem tartott ígéretek több szempontból is rombolnak. A szó nélkül hagyott, számon nem kért ígéret ugyanis kétélű fegyver. Egyfelől a hamis ígérgető egyre gátlástalanabb lesz, másfelől – szokássá válva – rászoktat minket arra, hogy a saját magunknak tett ígéretek is semmibe vegyük. Tudjuk, a példa ragadós, ha a „nagyoknak” szabad, miért ne tegyük mi is? Hány, de hány ígéretünk vált hamuvá, füstté? Megalkuvók lettünk, lemondók, olykor igénytelenek, önmagunkkal szemben is. Ez pedig az önbizalmunkat is rombolja, pusztítja önbecsülésünket.

Életünk fontos tartóoszlopai – a hit és a remény – az ígéretekre épül. Ha elszáll a hit, és a remény, elszáll velük az anyagi biztonságunk, erkölcsi tisztaságunk. Vigyázzunk hát arra, hogy mit ígérünk, és hogy milyen ígéletben látjuk a megvalósíthatóság lehetőségét! Mérlegeljünk, tájékozódjunk, és az ígéretségöket büntessük – szavazatunk megvonásával!

Némethné Jankovics Györgyi

Kereszt Józsefné Erzsike: Családot, közösséget szolgálva...

Közel három éve tart az a portrészorozatunk, amelyben a nyugdíjasszövetségünknel dolgozó önkéntes aktivistáinkat mutatjuk be. Ez alatt az idő alatt az élvonalba tartozó nagyon sok kedves tagtársunk életútját, tevékenységét sikerült reflektorfénybe állítani, megköszönve ezzel azt a példás helytállást, amit öt-tíz-húsz év alatt végeztek.

De ahogy a közmondás tartja, minden sikeres férfi mögött ott van a siker kulcsa, a nő, itt is elmondható, hogy a sikeres vezetők mögött mindig vannak olyan segítők, akik egy kicsit a reflektor fényétől távol fáradhatatlanul dolgoznak, így tolják előre a közösség szekerét.

Ilyen fáradhatatlan tagunk a Pápai Nyugdíjasok Érdekvédelmi, Érdekképviseleti Egyesületénél Kereszt Józsefné Erzsike is. A pápai nyugdíjasszervezet a megye egyik legnagyobb egyesülete. A rendszerváltást követően a városban, de a megyében is az elsők között alakult meg bejegyzetten a nyugdíjasklub, amelynek tagságát alapvetően a nyugdíjas pedagógusok képezték. Jelenleg 583 bejegyzett taggal rendelkeznek, de a pandémia előtt 650 felett volt a taglétszámuk.

Az egyesület munkáját a civil törvényben foglaltaknak megfelelően egy választott elnökség szervezi és irányítja, és a felügyelő bizottság látja el az alapszabályban foglaltak ellenőrzését. Az elnökség munkáját segítő felügyelő bizottságban Erzsike már közel tíz éve dolgozik mint a bizottság elnöke, és emellett 2012 óta tagja a Veszprém Megyei Nyugdíjasszervezetek Szövetsége elnökségének, ahol a pápai nyugdíjas társadalmat képviseli.

Erzsikét a kezdetekről, a nyugdíjas élethez történő kapcsolatáról kérdezzük

A kezdetek az önkéntes munkában...

Nyugállományba kerülésemet követő években kitöltötte a szabadidőmet a családom körében végzett munka. A gyerekeimet segítettem az unokák felnevelésében, ami nem volt egy könnyen megoldható feladat. Attila fiam Szegeden végezte el az egyetemet, és ott a Genetikai Kutatóintézetben kapott állást, és a családjával jelenleg is Mórahalmon élnek. Lányom szintén Szegeden végzett matematika-kémia szakon, de ő Németországban telepedett le, honosította a diplomáját és most is tanárként dolgozik.

A bonyodalmat elsődlegesen a meglehetősen nagy távolság okozta, és amikor szükség volt a segítségemre az unokák felügyeletében, a nagymama képes volt éjjel Németországba utazni és vigyázni a kicsikre. Volt mit tenni, mivel Németországban két fiú, Mórahalmon pedig két lány várta sokszor lázasan a nagymama segítségét. Később, mikor az unokák már nagyobbak lettek, kevesebb segítségre volt



szükségük, mivel a gyerekek egyre önállóbban tudták megoldani a dolgaikat.

Ez a hiány volt az ami, arra ösztönzött, hogy keressék magamnak valamilyen más elfoglaltságot is. És ezt a nyugdíjasszervezetben találtam meg, amelynek működéséről a baráti körömben szereztem tudomást. A nyugdíjazásomat követően először mint egyszerű tag voltam jelen a pápai egyesület rendezvényein, de már akkor is azt tapasztaltam, hogy a rendezvényeik nagyon színvonalasak, idősbarátok és nagyon családias hangulatúak voltak.

Aktivitással az egyesület munkájában...

Mindig közösségi ember voltam, szerettem emberek között lenni, és ezért egyre több feladatot vállaltam el a rendezvények szervezésében és a végrehajtásban is. Végül az egyesület igyekezett kihasználni a végzettségemet is, ezért nagyon hamar funkcióba kerültem. Rábeszéltek, hogy vállaljak szerepet az ellenőrzőbizottság munkájában. Ezt a funkciót Badicsné Marika végleges kiválásáig vittem, és ezt követően FEB-titkárnak választottak meg, amit azóta is betöltök.

A számomra kiosztott feladat napjainkra sok egyéb más dologgal bővült ki. Az én irányításom alatt lehet a tagjainak hozzájutni a kedvezményes pápai fürdőbélépőkhöz, de ilyenkor, karácsony idején osztjuk szét ajándékként a vásárlási utalványokat is. A karácsonyhoz kötődik nálunk az, hogy hagyományosan jó kapcsolatunk van a Máltai Szeretetszolgálat helyi szervezetével. Nyugdíjasaink segítségével közösen a nagy élelmiszer-áruházakban tartós fogyasztási cikkeket gyűjtöttek, és az adományokból karácsonyi csomagokat készítenek. Ennek fejében mindig kapunk csomagokat, amelyeket egy kis csapat a vezetésemmel szállít

ki az arra rászorulóknak. Az idei évben csak 120 csomagot kaptunk, de volt már olyan év, amikor ennek a dupláját oszthattuk szét.

Azt is elmondhatom, hogy az egyesületünk és Pápa város önkormányzata között nagyon jó kapcsolat alakult ki. Egy évben többféle támogatást kapunk, közel egymillió forint értékben: egyrészt a kedvezményes fürdőjegyek biztosításához, bár ennek igénybevétele a járványveszély miatt az idei évben jelentősen visszaesett, másrészt az iroda működtetéshez, valamint a nagy rendezvényeink terembérleti költségének a kifizetésére kapunk minden évben támogatást. A jelentős létszám miatt a nagy rendezvényünket – a nőnapot, valamint az idősek karácsonyát a Városi Művelődési Központban, a harmadikat, az idősek világnapját a sportcsarnokban tudjuk csak megrendezni. A nyári rendezvényünket, a juniálist a Malom-tónál szoktuk megtartani, ahol a pályázaton nyert pénzeket tudjuk felhasználni.

Életem meghatározó dolgai...

Magamról annyit mondhatok, hogy 1939. június 12-én születtem Pápán. Hatan voltunk testvérek úgy, hogy én voltam az egyetlen lány. Számomra ez egy nagyon kivételezett közeg volt, ahol megtanulhattam azt, hogy milyen fontos egymás segítése és a családi összetartás ereje. Iskoláimat is Pápán végeztem el. Középiskolai tanulmányaimat a Közgazdasági Technikumban folytattam, és 1957-ben kaptam könyvelői képesítést, vállalati tervezői és statikus végzettséget.

Szerény anyagi lehetőségeink ellenére az volt az álmom, hogy egyetemi végzettséget szerezzek. Ezt erősítette az, hogy iskolai versenyeken, pályázatokon elért eredményeim alapján megvolt a lehetőségem arra, hogy felvétel nélkül is tovább tanulhassak. Az élet kegyetlen játéka folytán egy súlyos betegséget kaptam, ami miatt néhány álomról le kellett mondanom, így az érettségit is magánúton tettem le.

A betegségem viszont új útra terelt, ami egy új szakma elsajátítására készítetett. Megszerettem az egészségügyben



azt, ahogy a kiszolgáltatott emberekkel lehet és kell önzetlenül foglalkozni – akkor még voltak erre példaképek. Elvégeztem a röntgenasszisztensi képzést, és 1961-ben diplomát szereztem erről. Ez az időszak volt az életemnek, amikor nagy fokon megtanultam tisztelni, és segíteni az embertársaimat, amit azóta is a hitvallásomnak tartok.

Az aktív életem során két munkahelyem volt, én is azok közé tartozom, akik a nehézségek ellenére is hűségesek maradtak a munkahelyükhöz. Először Farkasgyepűn a Tüdőgyógyintézetben dolgoztam 1958 és 1963 között, majd 1963 és 1973 között Pápán a Kórház Rendelőintézetében és végül 1973 és 1992 között újra Farkasgyepűn, ahol a Röntgen és Diagnosztikai Osztályt vezettem, és innen mentem nyugdíjba is. Az egészségügyben végzett munkámat minősíti az a tény, hogy 1980-ban az Egészségügy Kiváló dolgozója címmel tüntettek ki.

Nyugdíjas élet változása...

Egy ilyen életút után tértem vissza a közgazdasági pályához, az emberekkel való foglalkozástól, törődéstől, a számok, statisztikák, egyenlegek világához, ami az életemben egy újabb váltást jelentett.

Az emberekkel való foglalkozás sokat jelentett számomra. A közösség, az emberek jelenléte volt az, ami életem legnehezebb szakaszán is átsegített, amikor szeretett férjem az életéből eltávozott. Ez nagy veszteséget okozott az életemben, amit csak a családom szeretetével és az értelmes tenni akarással tudtam ellensúlyozni. Az addigi életemet átéltem azzal is, hogy lakást változtattam, és most egy kisebb lakótelepi házban, új körülmények között próbálok megtalálni a nyugalmamat.

Én az életemben azt tanultam meg, hogy a sorsszerűen kényszerű változások az ember életében hozhatnak sok jót és szépet, de fájdalmakat is. Azt is látom, hogy a nehézségek a család és a jól működő közösségek erejével leküzdhetők. De azt se felejtjük el, hogy joggal csak akkor várhatunk el a környezetünkől megértést és segítséget, ha önzetlenül mi is adunk valamit a környezetünkben élőknek.

Demeter Ferenc

Alapadatok a nyugdíjas népeességről

2021. decemberi állapot szerint

A nyugdíjasok száma:

- Magyarország népességének **65 év feletti**ek száma: **1.976.666 fő** – népesség 20,31%
(férfiak: 756.922 fő – nők: 1.219.744 fő)
- A férfiak 38%-a nem éli meg a nyugdíjba vonulás korhatárát (65 év)
- Öregségi nyugdíjasok száma (2021): **2.028.768 fő**

A nyugdíjakra és egyéb juttatásokra fordított költségvetési kapcsolat:

- Nyugdíjak, ellátások, járadékok és egyéb járandóságokra fordított összeg: **4.047 Mrd Ft (GDP 8,6%)**
(2012-ben: GDP 11,6% – Csak az öregségi nyugdíjra a GDP 6,7%)
- A 65 év feletti hozzájárulása az ország GDP növekedéséhez kb. **2000 Mrd Ft**
(adófizetők, munkavállalók, önkéntes munkát végzők, gondozói és gyermekfelügyeleti munkát végző)
- A 2022-ben az éveleji nyugdíjmelés **5%** (a költségvetési törvényben 3% van) – várható infláció **6–7%**
- A „13. havi nyugdíjra” 2022-ben beállított összeg: **360 Mrd Ft** (kifizetés 2022. febr. 12-től)

A nyugdíjasok költségvetésből származó ellátása:

- Öregségi nyugdíjasok ellátásának havi átlagos összege: **150.571 forint** – medián összeg: **130.930 forint**

Különbségek (folyamatosan nyílik a „nyugdíj-olló”):

A folyósított nyugdíj összege szerint:

- **28.500 Ft alatti** nyugdíj ellátottak száma: **17.777 fő**
Legkisebb teljes jogú öregségi nyugdíj (köznyelv minimális nyugdíjnak hívja)
- **150.000 Ft alatti** nyugdíj ellátottak száma: **1.389.440 fő**
- **1.000.000 Ft fölötti** nyugdíj ellátottak száma: **32 fő**

A területi elhelyezkedés összege szerint:

- Budapest: **179.836 Ft/fő** – 366.022 fő
- Bács-Kiskun megye: **134.031 Ft/fő** – 167.451 fő

A nyugdíjas neme szerint: (kb. 20% a különbség)

- 140 e forint alatti nyugdíjellátásban részesülő férfiak száma: **482.951 fő**
- 140 e forint alatti nyugdíjellátásban részesülő nők száma: **900.297 fő**

A nyugdíjba vonulás időpontja szerint (ugyanolyan szolgálati idő és beosztás esetén) kb. 15–20%

- A nyugdíjasok jövedelme: **89%-a költségvetésből**, 8%-a munkajövedelemből, 3%-a megtakarításból szárm.
- A nyugdíjmelés **2021-ben: 4.8%** (3 + 0,6 + 1,2) – infláció: 5,1%, – **2020-ban: 4%** (2,8 + 1,2) – infláció: 4%
- Az átlagnyugdíj és az átlagbér aránya 2020-ban **49%** (2008-ban 69%)

Egyéb jellemző adatok:

- A közéleti eseményeken, választásokon az idős korcsoport kiemelkedően nagy aktivitással vesz részt.
- A nyugdíjasok harmada (650 e. fő) izoláltan (magányosan) él.
- A 65 év feletti 90%-a saját tulajdonú lakásban él. (39,5%-a az igényét/lehetőségét meghaladó nagyságú)
- Egészségben eltöltött évek száma férfiaknál: **60,4 év** – nőknél: **61,8 év**
- Időskorúak otthonában ellátottak száma: **55.500 fő** (várakozók száma: kb. 50.000 fő)
- Bírói nyilvántartásba vett nyugdíjas szervezetek száma: 831 db
- Az állampolgárok által felajánlható szja 1% összeg kedvezményezettjei közül 312 db nyugdíjas szervezet.

Összeállította: Karácsony Mihály,
az Országos Nyugdíjas Parlament Egyesület elnöke

Biztonságosabb, igazságosabb és humánusabb Magyarországot!

„Készen van a baloldal nyugdíjasokat megszorító csomagja” – hirdeti a kormánypárti propaganda. Bizonyítékként az évek óta használt, jól bevált panelállításokat sorolják. A baloldal eltörölné a rezsicsökkentést, a 13. havi nyugdíjat, visszaállítaná a vizitdíjat, bevezetné a kórházi napidíjat és így tovább. A lényeg annak bemutatása, hogy minden megszűnne, ami a nyugdíjasok életviszonyait elviselhetővé teszi.

Mi az igazság? Erről és a tervezett változtatásokról konzultáltak február 2-án a legjelentősebb nyugdíjasszervezetek vezetői az egyesült ellenzék miniszterelnök-jelöltjével és a pártok képviselőivel a szakszervezeti székházban. A rendezvényt az Országos Nyugdíjas Parlament Egyesület és a szakszervezet nyugdíjas tagozata szervezte.

A megbeszélés résztvevői elismeréssel fogadták a nyugdíjasszervezetek szakemberei által összeállított, korábban hozzájuk eljuttatott összefoglaló javaslatait, és elsősorban

azokhoz fűztek különféle kiegészítéseket. Javasolták például az azonnali és később lehetőségessé váló változtatások szétválasztását, az időspolitikanak a gazdasági-társadalmi változások stratégiájába való beillesztését, és szóba kerültek az aktuális tennivalók is.

Márki-Zay Péter ismertette a kormányprogram tervezett időspolitikai elképzeléseit, amelyek lényege a biztonság és az igazságosság megteremtése az idősök számára is. Ennek első intézkedései között sorolta fel a 100 ezer forint alatti nyugdíjak egyszeri, méltányossági korrekcióját és a nyugdíjmelés 2010 előtt használt vegyes indexálás (vagy másként nevezve svájci) módszerének bevezetését. Ez nemcsak a pénzromlást, hanem a bérek emelkedését is figyelembe veszi, ezért a jelenleginél nagyobb emeléssel jár minden nyugdíjas számára. A cél a megélhetési minimum biztosítása a legszegényebbeknek is. Az első intézkedések között kerülhet sor a rugalmas nyugdíjba vonulás és a szolgálati nyugdíjrendszer visszaállítására, a Fidesz által végrehajtott átalakítás károsultjainak kárpótlására. Az egészségügyben és a szociális területen dolgozók, illetve a pedagógusok és a rendőrök számára nagyarányú béremelést terveznek. Szakembereik folyamatosan nyomon követik a javaslatokat, az anyagi lehetőségekkel összhangban tesznek ígéreteket, és tervezik egy többoldalú időspolitikai érdekegyeztető fórum létrehozását is.

A résztvevők egyetértettek abban, hogy a nyugdíjrendszer folyamatosan újratermelő gondjai, problémái miatt a különféle korrekciók és javítgatások helyett hosszabb távon egy olyan modern nyugdíjrendszer létrehozása szükséges, amelyben helyet kap az öngondoskodás és a társadalmi szolidaritás is. A cél az, hogy egy „emberarcú Magyarország” szülessen.

Köteles Lajos



A nyugdíjasok egészségügyének jelene és jövője

Brutálisan szögezzük le, Magyarországon a Covid-19-világjárvány két éve alatt, a születéskor várható élettartam jelentősen csökkent. Azt sem szabad elhallgatni, hogy az eddig közel 42 ezer fertőzésben meghalt honfitársunkból 29-30 ezer nyugdíjas volt. Tehát a mintegy 2,1 millió nyugdíjasból, a korcsoportunkból egy kisvárosnyian, már a covid fertőzés áldozatául estek.

2022. február 2-án egy országos nyugdíjas fórumon, Márki-Zay Péter ellenzéki miniszterelnök jelölt részvételével, több megyei és országos nyugdíj szervezet képviselője is kifejtette hozzászólásában a jelenről és a jövőről alkotott elképzelését. Én az elmúlt 70 év egészségpolitikájának ismeretében a szubjektív véleményemet és egyben a javaslatimat szeretném közzé tenni:

1./ az egészségügy rendszerét egységben kell kezelni és megváltoztatni. A részletek kiemelése, az egészségügyi foglalkozási csoportok szembe állítása (orvosi-szakkolgozói bérek stb.) az ellátás egészére nézve negatív hatást gyakorol. A részleges, felszínes és főleg a látszat intézkedések sokat ártnak az egészségpolitika egészének.

2./ az egészségpolitikát nem szabad a „tizedesekre” bízni. Be kell vonni a hazai és nemzetközi tekintéllyel bíró egyetemi és kórházi vezetőket, a professzorokat, a docenseket, a főorvosokat. Az egészségügy tekintélyelvű szervezet, ahol az elért tudományos minősítés, rang, kinevezés sokat számít. (A MOK /Magyar Orvosi Kamara/ alapítása azért sikerült, mert az egészségügyi középvezetők álltak a mozgalom élére – klinikai professzorok, megyei kórházi főigazgatók stb.) Tehát az egészségügyi célok, a pártpolitikától független, a betegeket (nincs jobb- és baloldali beteg) szolgáló egészségpolitikát a „tábornokok” nélkül nem lehet eredményesen képviselni, megvalósítani.

3./ A nyugdíjasok, ill. az 50+ korosztály, a jelenlegi nagy létszámú veszteségek mellett is 3 millió felnőtt, idős embert jelent. Ma az orvosegyetemeken nincs önálló „Gerontológiai klinika”, amelynek a feladata a kutatás, oktatás és gyógyítás lenne. Így az 50+ hanyatló egészségi állapotú emberek nem részesülnek koruknak és állapotuknak megfelelő speciális diagnosztikai és terápiás eljárásban. A belgyógyászati klinikákon működő gerontológiai részlegek nem pótolják ezt a gyógyászatból hiányzó szegmenst. Akkor, amikor a SOTE-n 2 gyermekgyógyászati klinika is működik (sajnálatosan a gyermekek száma nem éri el a 3 milliót), akkor az időskorúak nagy számára és speciális

helyzetére való tekintettel nélkülözhetetlen egy szervezetenként, finanszírozási szempontból és szakmailag független gerontológiai klinika.

4./ Orbán miniszterelnök úrral egyetértve, a szomszédos Ausztriát, a „sógorokat” tekinthetjük az egészségügyi ellátás „laborjának”. Ha már a rokonság és a közelség együttműködésre ösztönöz, akkor a szomszédban megvalósított pozitív folyamatokat adaptálhatjuk a magyarországi viszonyokra. Az osztrák GDP 10,9 %-át, a magyarországi GDP 4,9 %-át fordítják az egészségügyre. Az osztrák betegbiztosítási – többlépcsős – rendszer jól kiépült és kielégítően működik. Példa, hogy a közel hasonló lélekszámú Ausztriában 13-14 ezren hunytak el a covid fertőzésben, míg Magyarországon 42 ezren. Mindenki felteheti a költői kérdést, vajon mi az oka ennek a szembeötlő szignifikáns különbségnek?

A felvetett problémákra, témákra sem én, sem más egyedül nem tud mindenre kiterjedő választ, megoldást adni. Viszont le kell szögezni, hogy mi, életünk alkonyán, nem álmodozhatunk örök életre, hosszú távú megoldásokról. Elismerve, hogy a rövid távú, önző szempontjainkat szeretnénk elsősorban orvosolni, gondolnunk kell az utánunk jövő generációk nyugdíjas életére is. Ezért, egy azonnal, nem jövőre megvalósítható és szükséges program, intézkedés mellett ki kell dolgozni a hosszabb távon elérhető és a jövő nyugdíjasait szolgáló intézkedéseket. Rövidtávon – véleményem szerint:

1./ a nyugdíjak emelésével azonnal kompenzálni szükséges az infláció életszínvonalunkra, egészségünkre gyakorolt negatív hatását.

2./ emelni a GDP-ből az egészségügyre jutó százalékot, elérve legalább a 8 %-ot.

3./ az idős, beteg honfitársaink azonnali beteg ellátását biztosítani kell, a várólistákat felszámolni, az orvosokat, az egészségügyi dolgozókat teljesítmény javadalmazással ösztönözni.

4./ önálló Gerontológiai Intézményt létrehozni.

5./ hosszabb távon az alkalmas és elismert szaktekintélyeket bevonva megteremteni a magasabb, jobb egészségügyi ellátás rendszerét, a piramist az alapoktól a csúcsáig körültekintően felépíteni.

Mint tudjuk, mi már visszszámolunk, viszont a reményhal meg utoljára.

Prof. Dr. Birtalan Iván



Prof. Dr. Birtalan Ivánnal készült riportjaink az egészségügy számos kérdéséről megtalálhatók a <https://www.nyosz.hu/nyosz-tv> oldalon, valamint a Youtube-on és a NYOSZ Facebook oldalán: <https://www.facebook.com/nyugdijasokorszagosszovetsege>
Kérjük, tekintsek meg egészségügyi sorozatunkat!

Hogyan szűrhetjük ki az álhíreket?

1. Legyünk óvatosak! Az álhírek már a címben olyasmit állíthatnak, amire kíváncsiak lehetünk, ám ennek elsődleges célja az, hogy minél többen kattintsanak a sztorira. Olvassuk el a teljes történetet!

2. Ellenőrizzük a hírt közlő weboldal megbízhatóságát a „Rólunk/About us” gombra kattintva! Győződjünk meg arról, hogy van-e alapinformációkat tartalmazó impresszum és adatvédelmi tájékoztató! Legyünk óvatosak azokkal a honlapokkal, amelyek neve/címe szokatlanok tűnik!

3. Figyeljünk oda, hogy megjelölték-e a furcsának tűnő hír forrásait! Érdemes megnézni, hogy ugyanezt az értesülést közölte-e ismert és megbízható szerkesztőség. Kétkedjünk azokban a tudósításokban, amelyeknek máshol nincs nyoma! Egy sokkoló, döbbenetes vagy meglepő történetnek általában másik forrása is van.

4. Van szerzője az írásoknak? Nézzünk utána, valódi-e a szerző! Vannak más publikációi is? Adott esetben indokolt lehet, hogy a szerző neve nincs feltüntetve, de akkor erre kell, hogy legyen valamilyen magyarázat. E nélkül ne adjunk hitelt a történetnek!

5. Ellenőrizzük a dátumot! Az álhírterjesztők gyakran régi eseményeket elevenítenek fel. Az alapinformáció igaz is lehet, de az időpont és a szöveggörnyezet megváltoztatásával a sztori rosszindulatú hazugsággá válhat. Kerüljük



el régi hírek újbóli posztolását és ellenőrizzük, hogy van-e újabb cikk ugyanerről a témáról!

6. Nézzük meg alaposan a hírben szereplő fotókat! Ellenőrizzük a kép elemeit, hogy ott, akkor és abban a helyzetben készültek-e, amit a cikk állít!

7. Ellenőrizzük, hogy a szövegben lévő linkek valóban alátámasztják-e a történetet?

8. Bízunk a szakértőkben! A szakmai tekintéllyel rendelkező szerkesztőségek eleve két független forrásból ellenőriznek minden beérkező információt. Az olvasó számára nagy segítség, ha megbízható híroldalakon és kifejezetten a tények ellenőrzésére létrehozott internetes oldalakon próbál utánaérni az olvasott híreknek.

9. Gondoljuk át ellenőrzésünk eredményét megosztás előtt! Ha a hír hamisnak bizonyul vagy bizonytalanok vagyunk megbízhatóságában, semmiképp se terjesszük!

10. Ne feledkezzünk meg arról, hogy szatíra, humor is van a világon! A valóságot nem mindig rossz szándékkal torzítják. Ez szórakoztató is lehet és eredhet megbízható forrásból, ám ebben az esetben mindez könnyen ellenőrizhető.

Forrás: Független Mádiaközpont
Karikatúrák: Deák Kázmér



A magyar kultúra napja Miskolcon

A BAZ Megyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége 2022. január 20-án délelőtt Miskolc város polgármesteri hivatalának dísztermében tartotta telt házas megemlékezését a magyar kultúra napjáról.

Lukács-Pete Mária NYÉSZ-elnök nyitotta meg a rendezvényt, megemlékezve a közelmúltban elhunyt társainkról is.

Az ünnepnek hagyománya van, amely közösségi produktum. Annak ápolása kötelezi az embert, és az ünnepnek része az emlékezés. A közelmúltban elvesztett tagtársakat kíséri a magyarság történetéhez szorosan kapcsolódó első magyar nyelvemlékünk a Halotti beszéd és könyörgés zárógondolata: „és vezesse őt paradicsom nyugalmába, és adjon neki mennyországba utat, és mind[en] jóban részt!”

A Halotti beszéd idézett tanúsága szerint, kultúránknak évezredek múltja van. Nyelvemlékünk elsőségének köszönhetően, saját eredeti témáján túl, a hagyományhoz, illetve a magyar kultúrához való kötődést is kifejezi csakúgy, mint valamennyi, későbbi korban született művészeti alkotás, amelyben kódolja az üzenet.

Üzenete van a magyar Himnuszunknak is, amely a nép zivataros századait idézi, összekötve a múltat a jelennel. Kötelességünk őrizni közös értékeinket, ápolni hagyományainkat, amely összekovácsolja a nemzetet határon innen és túl, hogy a következő nemzedék is azonosulhasson és továbbadhassa magyarságtudatát, amely nem szétválaszt, hanem összeköt.

Mert idézve Petőfi Sándor sorait: „Itt születtem én, ezen a tájon”, mert Tompa Mihály szavait idézve: „Más berekben, másképp szól az ének.”



Majd Varga Andrea alpolgármester asszony méltatta a nevezetes ünnepet. „Kölcsey Ferenc költeménye méltán lett a magyar kultúra ünnepe.”

A műsor első részében a nyugdíjasok klubok tagjainak tolmácsolásában hallhattunk a magyar kultúra kiemelkedő szerzőitől gyöngyszemeket, dalokat és verseket.

Megemlékezésünkön jelen volt a Nyugdíjasok Országos Szövetségének elnöke Némethné Jankovics Györgyi, aki szervezetünk két tagjának, Princz Józsefnének, a Felügyelő Bizottság Elnökének, és Siska Andrásnének a Miskolci Közigazgatási Nyugdíjasok Egyesülete elnökének eddigi sikeres munkájuk elismeréseként átadta a díszokleveleket.

A díszoklevelek átadását követően a Miskolci Bartók Béla Zene és Táncművészeti Szakgimnázium tanulói, tanárai közreműködésével varázsolták el a vendégeket. Gratulálunk a fiatal tehetségeknek, és kívánjuk, hogy siker kísérje őket az élet rögzös útján.

A 2000-ben alakult Theater Brass Miskolc rézfúvós együttes csodálatos műsora koronázta meg a megemlékezést.

A változatos és színvonalas műsor, mely az amatőr, a hivatásos és a leendő művészek közös fellépésének eredménye, méltán aratott osztatlan sikert a megjelentek körében.

Lukács-Pete Mária – Kovács Lenke



Országos játékos agytorna



„A játék a kutatás legjobb módja.”
(Einstein)

ÚJRA INDUL A JÁTÉK!

Ismét harminc kérdésből álló teszt megoldását várjuk a három fős csapatoktól. A válaszadáshoz bármilyen segítséget igénybe lehet venni.

A megoldásokat postán lehet küldeni 7625 Pécs, Majorossy Imre u. 15., vagy emailben nyugegy@gmail.com címre. Kérjük a csapattagok elérhetőségét is: email- vagy postacím.

A beküldési határidő: 2022. május 31.

A szóbeli forduló idén is október közepén lesz. A csapatokat júniusban értesítjük.

Sikeres fejtörést kívánunk!

Játékos agytorna 2022, országos I. teszt

1. Melyik a világ legnépesebb városa?
2. Melyik versenyszámban lett első Gécsek Tibor az 1998-as Európa-bajnokságon?
3. Melyik zeneszerzőnek a sírja van Velencében Gyagilev mellett?
4. Victor Hugo melyik regényéből készült musical főszereplője volt Vikidál Gyulal?
5. Milyen azonos utótagot lehet tenni a következő szavakhoz? kegyelem, püspök, szerelem
6. Ki mondta? Utánam/utánunk az özönvíz
7. Hol van ma Babilónia?
8. Egy zeneszerző nevében másik zeneszerző. Kik lehetnek?
9. Mi a rőmpöly?
10. Milyen műből való? „De hol van a tavalyi hó?”
11. Mi a neve a biztosítótű ama ősenek, amelyet a bronzkorban alkalmaztak először a ruhák összetűzésére, majd hasonló céllal ékszerként használtak egészen a középkorig?
12. Hol nyugszik Kolumbusz?
13. Pécsi származású francia festő, az op-art atyja. – Nevében egy Kossuth-díjas magyar költő neve bújlik meg. Ki ő?
14. Melyik Európa egyetlen vadjuha?
15. Melyik a múzsák szent állata?
16. Ki volt az a spártai királyné, akihez hattyúvá változva közelített Zeusz?
17. Ki írta? „Mondja, marha, mért oly bús?”
18. Az egyik tetőfedésre is használt kőzet.
A másik az ókori római nők köpenyszerű felsőruhája.
19. A francia impresszionista festészet egyik nagyja. Fia filmrendezőként szerzett nevet.
20. Kinek a fia volt a 8. sz-ban uralkodott
Kis Pipin frank király?
21. Ezt adja össze: Hófehérke törpéinek száma, Ennyi felesége volt VIII. Henriknek,
Száz szónak is ennyi a vége, Ennyi sarka van Földünknek, Ennyi húr van a hegedűn
22. Térdelő testőrök, testőregyenruha-tervező festő falképén
23. Melyik operahős ajándékozza el a saját tükörképét?
24. Ha száz is, a vége egy, az mi lehet?
25. Melyik későbbi bíboros volt Zrínyi Miklósnak a költőnek, a szigetvári hős dédunokájának a nevelője?
26. Mit jelent a korda szó?
27. Hol van Magyarországon évente leányvásár, és mikor?
Ki írt Leányvásár címmel operettet?
28. Milyen lovag lett Margaret Thatcher Nagy-Britannia volt miniszterelnöke?
29. Az operairodalomnak két híres képáriája van. Az egyiket Tamino énekli, a másikat Cavaradossi. Melyikük milyen operában?
30. Hogy kell szótagolni a futballedző szót?

Tovább bővül az idősek informatikai tudásának, okoseszköz-használatának javításáért indított akció

Már sok mindent megismertünk, sőt használunk a modern kor számítástechnikai lehetőségeiből. Mégis szükségünk van a segítségre, hiszen szinte naponta találkozunk újdonságokkal az internet világából. Az alábbiakban egy ilyen lehetőséggel ismerkedhetnek meg Olvasóink.

A LEGYÉLTEIS! MOST GENERÁCIÓS program

A „Legyélteis! MOST generációs” programmal a Magyar Telekom célja, hogy generációkon átívelően elérhetővé váljanak a digitalizáció nyújtotta lehetőségek, a hozzáférés biztosításán túl, a digitális kompetenciák fejlesztésével. Fontosnak tartják, hogy a digitális ismeretekkel kevésbé rendelkező társadalmi csoportok – például az idősebbek – is megismerjék a digitális világot és hozzáférjenek a technológia nyújtotta lehetőségekhez, mint a közösségi élmények, kapcsolattartás, információ, szórakozás. Tudható, hogy legtöbbször ehhez támogatásra és útmutatásra van szüksége. Kézenfekvő, hogy ezt a segítséget olyanoktól kapják meg, akik a legotthonosabban mozognak ezen a terepen, vagyis a fiataloktól, akik szívesen fordítják idejüket hasznos segítségnyújtásra.

Ezen gondolkodás mentén egy olyan programot alakítottak ki, amely során az Iskolai Közösségi Szolgálat keretében a diákok nyugdíjas közösségek tagjainak tartanak digitális képzéseket. A foglalkozások során a diákok kinek-kinek a saját tudásszintjéről indulva és érdeklődése alapján bevezetik az időseket az aktív eszköz- és internethasználatba, megismertetve őket olyan digitális megoldásokkal, amelyek a mindennapi életük során valós segítséget nyújtanak számukra.

A kezdeményezés olyan lehetőséggel bővíti a diákok számára önkéntes tevékenységeik körét, amely alacsony belépési küszöbű, mégis nagy társadalmi hasznossággal bír, miközben valódi sikerélményt nyújt. A foglalkozásokon nem csak a fiatalok adnak át tudást az idősebbeknek, a közös munka során ők is rengeteget tanulnak, fejlődik kommunikációs készségük, empátiájuk, együttműködési készségük, valamint olyan képességeik is kialakulnak, mint a kritikus gondolkodás, a komplex problémamegoldás vagy a kreativitás.

A foglalkozásokat regionális nonprofit partnerek szervezik a számukra kialakított online adminisztrációs felületen keresztül, valamint ők igazolják a diákoknak a LEGYÉLTEIS! Most generációs programban végzett közösségi szolgálatot. Országszerte együttműködést alakítanak ki középiskolákkal, melyek helyszínt, felügyeletet és technikai feltételeket biztosítanak az oktatásokhoz, valamint népszerűsítik a kezdeményezést a diákok körében. A program során kiemelt figyelmet fordítanak a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány bevonásával kialakított gyermekvédelmi irányelvek betartására, ennek érdekében a résztvevők e-learning oktatásban is részesülnek, ezzel is elősegítve a tudatos internethasználatot.

A „Legyélteis! MOST generációs” program jelenleg 13 városban működik, és a program 2019. novemberi indulása óta több ezer diák és nyugdíjas vett részt személyesen a foglalkozásokon.

A számokon túl a legnagyobb sikert az jelenti, hogy láthatóvá válik, ahogy a korban távol álló generációk képviselői megtalálják a közös hangot, és összhangban, egymást segítve elmélyülten foglalkoznak egy témával. A kezdeményezés bebizonyítja, hogy a digitalizáció nem feltétlenül elidegenít, hanem – adott körülmények között – épphogy elősegíti a kapcsolatteremtést, a generációk közötti kommunikációt.

A koronavírus járvány okozta karantén időszak alatt megkezdődött az oktatások online síkra terelése, hogy ezzel is csökkenjen az otthon tartózkodó idősek izolációja. Innovatív megoldásokkal, pl. élő video chat alkalmazás, használatával teremtenek lehetőséget a nyugdíjasoknak a kérdésre, a diákoknak pedig a tudásuk átadására. Továbbá arra biztatják a diákokat, hogy egy-egy téma feldolgozásával készítsenek videó oktatóanyagokat, amelyek online csatornákon keresztül jutnak el a tanulni vágyókhöz.

„Büszkék vagyunk arra, hogy a „Legyélteis! Most generációs” programmal lehetőséget teremthetünk egy generációkon átívelő digitális közösség létrejöttéhez. A program hosszútávú működését biztosítottnak látjuk, hiszen #nemállunkmeg addig, amíg létezik digitális szakadék az egyes társadalmi csoportok között” – áll a Telekom tájékoztatójában.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége és a Telekom között elindult együttműködés keretében szövetségünk és tagszervezeteink is vállalnak közvetítői, partneri szerepet a Telekom által kidolgozott oktatórendszerben, és így lehetőség van szélesebb körben, több településen részt venni személyes kapcsolaton alapuló oktatásokon. Egyelőre három megyében – Szabolcs-Szatmár-Bereg, Veszprém és Borsod-Abaúj-Zemplén megye nyugdíjasai számára adott a lehetőség. Az érdeklődők keressék a www.nyosz.hu honlapon a megyei szervezetek elérhetőségeit, ahol bővebb információt kérhetnek.

Emellett javasoljuk a nyugdíjas társaknak, hogy keressék fel, tekintsek meg a diákok által készített oktató videók tárát, mely itt érhető el: https://legyelteis.hu/online_tananyagok/. Kellemes időtöltést!

AKTÍV 60+ Kultúra és alkotóműhely aktív nyugdíjasoknak



Az Aktív 60+ egy kétrészes, az idősebb korosztálynak szóló programsorozat a Millennium Házában.

A program első felében a résztvevők különböző előadásokon vehetnek részt, mely előadás vagy egy aktuális témára rezonál vagy bemutatja a házat, a parkot, az itt található rózsakeretet, valamint a Városliget történetét.

Az első részt követően alkotásra hívjuk látogatóinkat, hogy a kreativitásnak is teret adjunk.

A foglalkozások hangulatát az adott témához, évszakhoz válogatott slágerek hallgatásával, valamint egy forró teával tesszük még kellemesebbé.

Jegyár: 1500 Ft/fő

Időpontok: kéthetente 10:00-12:00-ig

A programváltozás jogát fenntartjuk!

Február 10. A zene bővületében

Első látásra szerelem a Magyar Zene Háza impozáns, modern épülete. Mindenkire hatással van a látvány, és mint tudjuk, a zene boldoggá tesz!

Az élmény ihlette bájos üvegtálcát készítettünk zenei motívumok felhasználásával. Amíg a műalkotások száradnak, felkerekedünk, és tárlatvezetőnk segítségével körbesétáljuk a Magyar Zene Házát, miközben érdekességeket

tudhatunk meg az épületről és a benne zajló programokról.

Február 24. Egy csésze tea Zsolnay Vilmostal

A programunknak otthont adó Millennium Háza történetével ismerkedünk meg egy épületséta keretében, különös tekintettel a színpompás Zsolnay ornamentikákra.

A festés élmény, mely pozitív hatással van a lelkünkre és a testünkre. Örökítsük meg a Millennium Házán látható szárnyas oroszlánt, vagy akár a Zsolnay szökőkutat üvegre festve!

Március 10. Habsburgok Magyarországon / Kokárda a szívünk felett

Nemzeti ünnepünkhöz közeledve visszautazunk az időben a Habsburg dinasztia korába. A vetített előadás során áttekintjük a Habsburgok uralkodását Magyarországon, kiemelve az 1848-as forradalmat, illetve Rudolf koronaherceg életét és munkásságát.

1848 márciusa elhozta a forradalmat, aminek a jelképévé vált a kokárda, mellyel mai napig tisztelünk a hősök előtt. Egy modern változatát készítjük el, melyet a hölgyek nyakékként viselhetnek, de kiegészítő is készítenek az urak örömeire.

Március 24. Szoborba öntött történetek / Organikus szobrocskák

A tavasz örömeire felkerekedünk, és teszünk egy kellemes sétát a Ligetben, mely során meghallgatjuk, milyen titkokat mesélnek nekünk a park legszebb szobrai. Történelem és művészet szövő majd át sétánkat a körülöttünk ébredő természetben.

A Liget szobrai és növényei ihlette organikus szobrocskával egy kis tavaszt varázsolhatunk az otthonunkba. Nem beszélve arról, hogy még a szilveszteri pezsgősdugót is újrahasznosítjuk!

Április 7. Tavasz szél vizet áraszt

Nyílnak a virágok, dalolnak a madarak, és közeleg a húsvét! Programunk első felében a Ligetben kalandozunk, felidézük a húsvéti népszokásokat, és a park történetével, vagy éppen felújított részeivel ismerkedünk.

A közelgő húsvétra hangolódás jegyében díszítsük fel barkaágakat! Színes papírból egyszerűen készíthetünk mutatós tojásokat, melyeket vázába tett barkaágakra akasztva az ünnepi asztalunk, vagy nappalink díszé lehet.

További időpontok:

Április 21.
Május 5. 19.
Június 2.

A 85 éves Kossuth-díjas Baranyi Ferenc író, költőt köszöntjük születésnapján

1937. január 24-én született Pilisen, Baranyi Ferenc és Kuzsma Katalin gyermekeként. Elemi, illetve általános iskolai, majd középiskolai tanulmányait Nyáregyházán, Cegléden és Budapesten végezte. 1957–1962 között az



Baranyi Ferenc: Lány a kútnál

*A lány leült a kútnál
és szép volt, mint a kút,
melynek mélysége letről
fel, az arcára hullt,
a köalak mögötte
majd megveszett, hiszen
rangban hozzákövülni
nem volt reménye sem,
a lány leült a kútnál
és elmosolyodott,
az örökkévalóság
percekre tört legott,
felkaptam egy darabját
s elfutottam vele,
nehogy egy moccanás, egy
zörejt visszavegye.
Csak nekem rendeződött
így össze ez a kép.
S immár kimerevitett
tökély a töredék :
az elcsent pillanat már
örökös programom.*

*A lány leült a kútnál.
Azóta szomjazom.*

ELTE BTK magyar–olasz szakán tanult. 1963–65 között a MÚOSZ Újságíró Iskola tanulója volt. 1967-ben a Poitiers-i Egyetemen is tanult.

1963–68 között az Egyetemi Lapok munkatársaként működött. 1968–69-ben az Ifjúsági Magazinnál főszerkesztő-helyettesként dolgozott. 1969–1972 között a Magyar Ifjúság irodalmi rovatát vezette. 1976–1992 között az MTV szórakoztató és zenei fősztályán kezdetben fősztályvezető-helyettesi, majd főmunkatársi beosztásban tevékenykedett. 1984 és 1986 között másodállásban a Palócföld főszerkesztője volt, 1988–92 között pedig az Ezredvégé.

1954-től publikál. Verseit csaknem valamennyi európai nyelvre lefordították, folyóiratokban, antológiákban jelent meg, néhol önálló kötetekben is.

1962-ben feleségül vette Büki Erzsébetet. Egy fiuk született; Péter. (forrás: internet)

Ha jól számoltam, 59 kötete jelent meg magyarul. Műfordításainak száma - (versek, írások, librettók) 37; számos versfordítása jelent meg még különféle antológiákban. Külföldön 4 önálló kötetét adták ki olasz, orosz és román nyelven. Életéről, munkásságáról 5 kötetet írtak.

Számos (31) díj, kitüntetés tulajdonosa. Ezek közül néhány: József Attila-díj (1976); Madách Imre-díj (1986); A Magyar Köztársasági Érdemrend kiskeresztje (1997); A Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztje (2005); Kossuth-díj (2008); A Magyar Kultúra Lovagja (2018).

Külföldi elismeréseiből: Premio A passo d'uomo (olasz irodalmi díj, 1989); Premio Brianza (olasz irodalmi díj, 1993); Premio Internazionale „Sulle orme di Ada Negri” (nemzetközi jelentőségű olasz irodalmi díj, 2002); Ada Negri-díj (2002)

A kezdeteket még együtt határozta meg az irodalom és a zene szeretete, ám némi pedagógusi „terelgetés” után tevékenysége a költészet felé fordult – miközben muzsikáimádata sem változott (csak komponálás helyett szövegírás lett a meghatározó).

Nem vállalkozhatunk arra, hogy Baranyi Ferenc munkásságának széles skáláját bemutassuk. Ő maga a nagy előd, Petőfi gondolatát idézte fel: „Szabadság, szerelem, e kettő kell nekem!” Mindkét témakörben számos alkotással gazdagította a magyar poézist, dalszövegeivel, opera-librettóval téve még változatosabbá a képet. Az utóbbiak közé sorolandók sok esetben egyedülálló műfordításai. Baranyi Ferenc az olasz irodalom egyik legjobb magyar fordítója, életét végigkíséri Itália, az olasz kultúra szeretete, sőt, inkább imádta. Hasonlóan viszonyul a francia témához is, egyetemi éveiben megszerette és Párizsban meg is győző-

dött arról: a sanzon nem könnyű műfaj, életbölcselet búvik meg a lenge sorok között (forrás: InfoVilág).

Drága Feri bácsi humorára mi sem jellemzőbb, mint az Aranytollas Újságírók Társaságában elhangzottak: „Ne szabjunk korlátokat a Mindenhatónak! – kérte mosolyogva a költő a jelenlévőket, akik „Isten éltesse még százhusz évig!” és ehhez hasonló jókívánságokkal köszöntötték Baranyi Ferencet nyolcvanötödik születésnapja alkalmából.

Verseket szubjektív módon válogattam munkásságából:

Érdekességként ajánlom idegen nyelveket birtokló olvasóinknak: BARANYI FERENC EPIPROLÓGUS Válogatott versek az 1954 és 2004 közötti terméskből. A kötetben olasz, francia, angol, német, orosz, román, szlovák, makedón, stb. nyelveken megjelent fordításokat is olvashatunk az eredeti versek mellett. Baranyi Ferenc számos verse, írása megtalálható a neten is, érdemes benne elmélyedni. Tiszta lélekkel, töretlenül ad útmutatót számunkra, ma is. Szerelmes verseinek különlegessége az édes-keserű gyönyör.

Drága Feri bácsi! Isten éltesse meg nagyon-nagyon sokáig erőben, egészségben! *Nem szabva korlátokat a Mindenhatónak.*

M. É.

Baranyi Ferenc: Kifosztva

*Elvették tőlem a Himnuszt,
csak mert elénekelték.*

Torkukkal beszennyezték.

*Elvették magyarságomat,
mert maguk magyarnak mondták.
S ha ők a magyarok:
testvérebb a török meg az osztrák.*

*Elvették játsszó kedvemet,
mert silány alakításért
követelték a tapsot.
Aminthogy a tetszés jelének vették,
ha a közönség szisszent, felmorajlott.*

*Elvették az életemet,
mert ifjúságom szép sólyommadarára
rút kányák bélyegét sütötték,
miközben füstifecskének hazudták
a maguk egerésző ölyvét.*

*Most itt állok az ország ajtajában,
hol valaha kopogtatnom se kellett,
állok a küszöbön, semmit sem érzek,
mert elfeledtették velem, hogyan kell
megörülni a hazaérkezésnek.*



LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK

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?

- ✦ Szerződésakor azonnali nagyszámú 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 elköltethetővé 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 költethet.
- ✦ 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

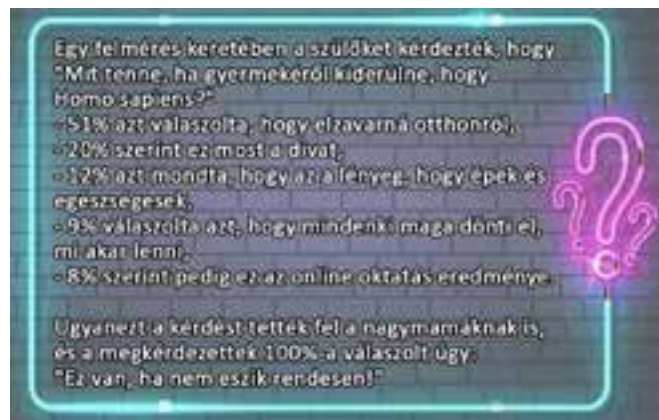
Férfiszabályzat!

Állandóan halljuk a szabályokat a nők részéről.

Na, most itt a másik oldal. Ezek a MI szabályaink! Jegyezd meg...

Mindegyik pont SZÁNDÉKOSAN az 1-es számot kapta, mert egyformán fontosak!

1. Tanuld meg használni a WC-ülőkét. Nagylány vagy. Ha fel van hajtva, hajtsd le. Nekünk felhajtva kell, nektek lehajtva. Sosem hallotok minket arról panaszkodni, hogy megint lehajtva hagytátok.
1. Vasárnap = sportok. Ez olyan, mint a holdciklus vagy az apály-dagály váltakozása. Törődj be!
 1. A bevásárlás NEM sport. És nem, soha nem fogunk rá akként gondolni.
 1. A sírás = zsarolás.
 1. Azt kérd, amit akarsz. Tisztázzuk: a finom utalások nem működnek! A nyomatékosított utalások nem működnek! Az egyértelmű utalások sem működnek! Csak mondjad!
 1. Az IGEN és NEM tökéletesen megfelelő válaszok szinte minden kérdésre.
 1. Csak olyan problémával gyertek hozzánk, aminek megoldásában a segítségünket kéritek. Erre vagyunk valók. Szimpátiáért ott vannak a barátnőitek.
 1. Az a fejfájás, ami 17 hónapja tart, az már betegség. Menj orvoshoz!
 1. Bármilyen, amit 6 hónapnál régebben mondtunk nem felhasználható vita közben. Igazából minden megjegyzésünk érvényét veszti 7 nap után.
 1. Ha nem úgy öltözködtök, mint egy sorozatszereplő, akkor ne várjátok el, hogy úgy viselkedjünk, mint a szapanopera-szereplők.
 1. Ha azt gondolod, hogy kövér vagy, valószínűleg úgy is van. Ne kérdezz minket!
 1. Ha az, amit mondunk kétféleképp érthető és az egyik megsért, elszomorít vagy feldühít, akkor mi a másikra gondoltunk.
 1. Megkérhettek, hogy csináljunk meg valamit, vagy megmondhatjátok, hogy milyen legyen. De azt ne, hogyan. Ha már tudod, hogyan lehet a legjobban megcsinálni, tedd meg magad!
 1. Amikor csak lehet, a feltétlen szükséges mondanivalódat a reklámok alatt mondjad el!
 1. Kolumbusz Kristófnak nem volt szüksége iránymutatósokra. Nekünk sincs.
 1. MINDEN férfi csak 16 színben lát, mint a Windows alapbeállításnál. Például a barack az egy gyümölcs, nem szín. A padlizsán az zöldség. Fogalmunk sincs, mi az a mályva.



1. Ha vizket, megvakarjuk. Így szoktuk.
 1. Ha azt kérdezzük mi baj és azt mondjátok „semmi”, akkor úgy viselkedünk, mintha semmi baj se lenne. Tudjuk, hogy hazudtatok, de nem éri meg a zúrt.
 1. Ha felteszel egy kérdést, amire nem akarsz választ hallani, akkor olyan választ fogsz kapni, amit nem akarsz hallani.
 1. Ha valahova el kell mennünk, bármit is viselsz, az egyszerű. De tényleg.
 1. Ne kérdezd meg, hogy min gondolkodunk, kivéve, ha felkészülten tudsz beszélgetni olyan témákról, mint a futball, lőfegyverek vagy versenyautók.
 1. Elég ruhád van.
 1. Túl sok cipőd van.
 1. Formában vagyok. A kerek is egy forma.
 1. Kösz, hogy elolvastad ezt. Igen, tudom, ma a kanapén kell aludnom. De tudod, ezt a férfiak egyáltalán nem bánják, olyan, mint a kempingezés.

Mutasd meg annyi férfinak, amennyinek csak tudod, nevettesd meg őket!

Mutasd meg annyi nőnek, amennyinek csak tudod, tanítsd őket!



Asszony, asszony!

Minden férfinak szüksége van egy feleségre, mert van egy csomó olyan dolog, amiért egész egyszerűen nem lehet a kormányt hibáztatni.

Mindig fogjuk egymás kezét. Ha elengedem, rögtön vásárol valamit.

Van elektromos kése, elektromos kenyérpírója, sőt még a tojásforraló is villannyal megy. A múltkor panaszkodott, hogy nincs hely a konyhában, ahova leülhetne. Így hát, vettem neki egy villamosszéket.

A feleségem új diétát próbált ki. Kókusz és banán. Nem lett soványabb, de fára mászni már tud.

Kapott iszappakolást és két napig remekül nézett ki. Aztán az iszap leszáradt róla.

Mindennek van előnye és hátránya is. Példa erre a házasság. előnye, hogy minden reggel ágyba hozzák a reggelit, hátránya, hogy mindig ugyanaz hozza.

– Mondd csak, biztosan tudod, hogy megcsal a feleséged?
– Biztosan nem, de már két éve nem jött haza.

– Apu, miért pont anyut vetted feleségül?
– Hallod, szívem? Már a gyerek is ezt kérdezi!

– Apu, miért volt Deák Ferenc, a haza bölcse?
– Mert agglegény maradt.

Férj: Az olyan férfiak, mint én, nem nőnek csak úgy, a fákon!
Feleség: Tudom. Lógnak róluk!

A világ legboldogabb asszonyává tesznek! - ígéri a férj.
Mire a feleség: - Mikor indulsz?

Férj: Kutya egy életem van!
Feleség: Az biztos! Sáros lábbal jössz be, összepiszkítod a nappalít, és várod, hogy eléd tegyem a kaját.

– A feleségemet megleptem, a „Hogyan takarékoskodjunk?” című könyvvel.

– No, és? Sikeres volt?
– Nagyon. Azóta nem dohányzom, és nem iszom.

– Képzeld, olvastam egy cikket. Egy fickó azért vált el a feleségétől, mert az folyton a zsebeiben turkált.

– Aha. És most mit csinálsz?
– Kivágom a cikket és belerakom a kabátzsebembe.

Két haver találkozik és elkezdnek beszélgetni.
– A Te feleséged hogy szeretkezik?
– Hát, van, aki dicséri.

Az egyik férfi sír. Mire megkérdezi őt a haverja:
– Miért sírsz?
– Ne is mondd, a feleségem.
– Mi történt vele, meghalt?
– Akkor legalább tudnám, hogy hol fekszik!

– Hallom, összevesztél a feleségeddel. Mi történt?
– Nem tudunk megegyezni a nyaralással kapcsolatban.
– Hogyhogy?
– Én mindenképpen a Kanári-szigetekre akartam menni, ő meg mindenáron velem akart jönni.

– Miért nem nőülsz meg, Péter?
– Ugyan minek? Két testvér is ellát, és szüntelenül kényeztetnek.
– A testvérek nem pótolhatják a feleséget.
– Ugyan miért nem? Nem az én testvéreim!

Kohn szomorú arccal állít be a kávéházba. Barátai tudakolják, hogy mi a baja?
– Meghalt a feleségem.
Zavart csend támad, majd megszólal Grün hitetlenkedve:
– Nem is igaz! Csak azért mondd, hogy irigyeljük!

Nős ember is lehet boldog, csak a felesége rá ne jöjjön!

– Mi a közös önben és a feleségében?
– Egy napon házasodtunk!

– Szörnyű! - mondja a bálban a férj - a legnagyobb idiotáknak van a legszebb feleségük!
– Te kis hízelgő! - öleli át az asszony.

Két jóbarát támasztja a pultot a kocsmában.
– Mondd, megegyeztél már a feleségeddel a vagyonszerzésben?

– Hogyne, a válóperes ügyvédem mindent elintézett.
– Na, mesélj!
– A lakás és a gyerek a feleségemé lett, az autó az enyém, a vagyonszerzés pedig az ügyvédé.

Egy rendőr fekete gyászszalaggal a kabátján megy be dolgozni. A kollegája kérdezi tőle:

– Kit gyászolsz?
– A feleségemet.
– Hát mi történt, tegnap még láttam.
– Az este elvágta a kezét.
– De abba nem szoktak belehalni!
– Nem, de lelőttem, hogy ne szenvedjen szegény!

Neveljük növényeket!

Útmutató kedvenc szobanövényeink gondozásához 2.

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

5. Csüngőágú fikusz (Ficus benjamina)



A csüngőágú fikusz vagy kislevelű fikusz (Ficus benjamina) Délkelet-Ázsiából származó örökzöld fa vagy cserje. Eredeti élőhelyén a több tíz méteres magasságú példányok sem ritkák, itthon, szobanövényként tartva, általában 2 méteres magasságig fejlődik.

Magyarországon az egyik legnépszerűbb szobanövénynek számít, beltéri növénydekorációk tervezésekor is előszeretettel használják, szép, fényes levélete, és könnyed lombozata miatt. Fontos megemlíteni, hogy a növény, mérgező, veszélyt jelenthet kisállatainkra is.

Gondozása során a következetesség és az állandóság a két meghatározó tényező. Ha valamit elrontottunk, akkor növényünk lombvesztéssel, levelei ledobásával „hálálja” meg. Érzékeny a huzatra, a helyváltoztatásra, rosszul tűri a kevés fényt, valamint a helytelen öntözést is.

Elhelyezés, hőmérséklet: Világos helyen érzi magát legjobban, ahol tűző nap nem érheti sokáig. Válasszunk számára kellemesen meleg, világos helyet, ahol nincs huzat.

Öntözés, tápoldatozás: Közepes vízigényű növényként tartjuk számon, de érdemes inkább megvárni, hogy két öntözés között kicsit kiszáradjon a földje, télen még kevesebbet öntözzük.

Túlöntözéssel a gyökerek rothadását érhetjük el. A túlöntözést a levelek ledobásával jelzi a növény. Nyáron kéthetente tápoldatozzuk, meghálálja a növény!

Párásítás: A csüngőágú fikusz, a legtöbb fikuszhoz hasonlóan nem szereti a száraz levegőt, ez ellen a levelek

vízzel való permetezésével, azaz közvetlen párással védekezhetünk.

Kártevők, betegségek: Kártevők közül a viaszos pajzstetvek, valamint a takácsatkák megjelenésére lehet számítani, ha túl száraz és meleg levegőjű helyen tartjuk. Huzat és túlöntözés hatására ledobja a leveleit. Ha télen hűvös és nedves helyen van, ugyanúgy jelentkezhet levélesztés.

Átültetés: Ha a fikusz kinőtte a cserepét, vagy már nagyon tömörödött és kimerült a földje, akkor tavasszal ültessük át B típusú virágföldbe.

Szaporítás: Szaporítása levéldugvánnyal, vagy félfás dugvánnyal történhet. A gyökeresedéshez kellemesen meleg, világos hely, és pára szükséges.

A dugványok gyökeresedése lassú folyamat. Legyünk türelemmel, és gondozzuk, mérsékeltent öntözzük a dugványokat, míg fejlődésnek indulnak.

Metszés: A fikuszokat metszéssel alakíthatjuk, illetve javíthatunk a formájukon, ha fényhiányos helyen megnyúltak. A metszéshez érdemes kesztyűt húzni, és leteríteni a növény alatt a padlót, a csepegő tejnedv miatt.

Figyeljünk arra, hogy egy-egy ágat vagy töből vágjunk le vagy egy levélnél metsszük el. Érdemes lentől felfelé haladva végezni a metszést. Ha ezzel végeztünk forgassuk meg a növényt, vagy részletenként haladjunk körbe.

6. Szobafikusz (Ficus elastica)



A fikuszok az eperfafélék családjába tartozó növények, melyek a trópusi és szubtrópusi területek lakói. Ebbe a családba tartozik a közönséges füge is (Ficus carica).

A szobafikuszt (*Ficus elastica*) talán nem is kell bemutatnunk, annyira elterjedt szobanövény hazánkban is, ez a Malajzia és India területén őshonos levéldísznövény. Ismerettség és népszerűsége a kislevelű fikusz (*Ficus benjamina*) vagy ahogy sokan ismerik csüngő ágú fikusz népszerűségével vetekszik.

Szinte összetéveszthetetlen, hatalmas, kerek, sötétzöld színű fényes leveleivel, amelyeket, a határozott főér szel ketté. Nagytermetű szobanövény, szépsége akkor érvénye-

sül igazán, ha biztosítjuk számára a szükséges teret. A szobafikusz a mérgező szobanövények sorát gyarapítja!

Elhelyezés, hőmérséklet: Nincsenek extrém igényei, ahogy a legtöbb fikusz, így a szobafikusz esetében sem jó választás, ha huzatos helyen tartjuk. Keressünk számára kellemesen meleg és világos, tűző naptól, huzattól mentes helyet.

Öntözés, párásítás, tápoldatozás: Páratartalom igénye közepes, ezért ha párásítunk, azt meghálálja. Ha túlságosan száraz és fűtött, meleg a szoba levegője, az kedvez a pajzstetvek, takácsatkák és tripszek megjelenésének. A párásításra jó módszer a közvetlen párással, azaz a levelek vízzel való permetezése.

Közepes vízigényű növény, rendszeres, mérsékelt öntözést igényel, télen ritkábban öntözzük. Figyeljünk arra, hogy ne öntözzük túl, a pangó víz ártalmas, és levélhullást eredményez.

Tápanyag utánpótlásáról, rendszeres tápoldatozással gondoskodjunk, nyáron kéthetente adjunk neki tápoldatot.

Átültetés, szaporítás: Ha szükségesnek látjuk az átültetést, mert már kicsi lett a növény cserepe, vagy kimerült és elhasználódott a növény földje, akkor tavasszal B típusú virágföldbe ültethetjük át.

Szaporítani dugványozással lehet, ehhez kellemesen meleg, világos hely, és pára szükséges. A dugványozáshoz levágott hajtáscsúcsot és szárdugványt is használhatunk!

Metszés: A fikuszokat metszéssel alakíthatjuk, különösen jól alakítható a Ficus microcarpa, a kislevelű fikusz (Ficus benjamina), és a hosszúlevelű fikusz (Ficus longifolia).

Munka előtt érdemes kesztyűt húzni, és leteríteni a növény alatt a padlót, a csepegő tejnedv miatt. Figyeljünk arra, hogy egy-egy ágat vagy töből vágjunk le vagy egy levélnél metsszük el.

Érdemes lentől felfelé haladva végezni a metszést. Ha ezzel végeztünk forgassuk meg a növényt, vagy részletenként haladjunk körbe.

Kártevők betegségek: Túlságosan száraz levegőjű, fűtött helyiségben takácsatkák, pajzstetvek és tripszek is megtámadhatják. Huzatos helyen, valamint túlöntözés hatására is hullajthatja leveleit. Ha télen túl hűvös és hideg helyen tartjuk szintén ledobhatja a leveleit.

7. Lantlevelű fikusz (Ficus lyrata)

A lantlevelű fikusz (Ficus lyrata) a trópusi Afrika területéről elterjedt, nagyméretű levéldísznövény, amely különleges formájú leveleivel díszít. A lantlevelű fikusz, több más fikuszfajtaéhoz hasonlóan mérgező!

A növény díszét, a nevét adó, hangszert formázó, világoszöld, erősen erezett levelei adják. Nagyméretű szobanövény, ezért mindenképpen biztosítsunk számára, elegendő helyet, szépsége, akkor érvényesülhet igazán.

Elhelyezés, hőmérséklet: Nincsenek különleges igényei, csak a szélsőséges körülményeket nem szereti (erős napsütés, túl meleg és túl száraz levegő, túl hideg és nedves környezet, huzat).



Ahogy a legtöbb fikusz, így a lantlevelű fikusz esetében sem jó választás, ha huzatos helyen tartjuk, mivel erre a levelek ledobásával reagál a növény. Keressünk számára kellemesen meleg és világos, tűző naptól, és huzattól mentes helyet.

Öntözés, párásítás, tápoldatozás: Páratartalom igénye közepes, ezért ha párásítunk, azt meghálálja. Ha túlságosan száraz és fűtött, meleg a szoba levegője, az kedvez a pajzstetvek, takácsatkák és tripszek megjelenésének. A párásításra jó módszer a közvetlen párással, azaz a levelek vízzel való permetezése.

Közepes vízigényű növény, rendszeres, mérsékelt öntözést igényel, télen ritkábban öntözzük. Figyeljünk arra, hogy ne öntözzük túl, a pangó víz ártalmas, és levélhullást eredményez.

A felhasznált tápanyagok pótlásáról, rendszeres tápoldatozással gondoskodjunk, nyáron kéthetente adjunk neki tápoldatot.

Átültetés, szaporítás: Ha szükségesnek látjuk az átültetést, mert már kicsi lett a növény cserepe, vagy kimerült és elhasználódott a növény földje, akkor tavasszal B típusú virágföldbe ültethetjük át.

Szaporítani dugványozással lehet, ehhez kellemesen meleg, világos hely, és pára szükséges. A dugványozáshoz levágott hajtáscsúcsot és szárdugványt is használhatunk!

Metszés: A fikuszokat metszéssel alakíthatjuk, különösen jól alakítható a Ficus microcarpa, a kislevelű fikusz (Ficus benjamina), és a hosszúlevelű fikusz (Ficus longifolia).

Munka előtt érdemes kesztyűt húzni, és leteríteni a növény alatt a padlót, a csepegő tejnedv miatt. Egy-egy ágat vagy töből vágjunk le vagy egy levélnél metsszük el. Érdemes lentől felfelé haladva végezni a metszést. Ha ezzel végeztünk forgassuk meg a növényt, vagy részletenként haladjunk körbe.

Kártevők betegségek: Túlságosan száraz levegőjű, fűtött helyiségben takácsatkák, pajzstetvek és tripszek is megtámadhatják. Huzatos helyen, valamint túlöntözés hatására is hullajthatja leveleit. Ha télen túl hűvös és hideg helyen tartjuk szintén ledobhatja a leveleit.

Folytatjuk!

Forrás: Citygreen.hu

Talaj- és földismeret

A kertben található talaj több annál a közegnél, amelyben a növények fejlődnek. Tartást ad a gyökereknek, raktározza, majd a növények általi felvétel céljából fokozatosan rendelkezésre bocsátja a vizet és a tápanyagokat. Származási helyüktől függően a növények nem csak napos, félárnyékos vagy árnyékos helyekhez képesek hozzászokni, hanem különféle talajfajtákhoz is. Aki ismeri a kertjében lévő talajt, célzott intézkedésekkel gondoskodhat a talajjavításról, optimális növekedést biztosítva a kertben növényeinek.

Fontos: Az ideális kerti talaj humuszos, tápanyagban gazdag és jó átteresztőképességgel rendelkezik. Így nem keletkezik pangó víz és könnyen megmunkálható a talaj.

Talajtípusok

A talaj olyan ásványi részecskékből áll, mint a homok, az iszap, az agyag és a humusz, vagyis lebomló szerves anyagokból. Minél magasabb a humusztartalom, annál jobb a talaj szerkezete, víztartó és tápanyag-raktározó képessége.

Háromféle talajtípust különböztetünk meg:

- könnyű homokos talaj
- közepesen nehéz iszapos és agyagos talaj
- nehéz agyagpalás talaj

Egyszerű mintavétellel könnyen meg tudja határozni a talaj fajtáját:



A homokos talajból nem lehet kézzel szilárd golyót vagy tekercest formázni, mert szétmállik (lásd az ábra bal oldalán).

Az agyagos talajból lehet tekercest sodorni, de szétörik, ha megpróbáljuk behajlítani a végeit (lásd középen).

Az agyagpalás talajból tetszés szerint formázható tekercest vagy kifli (lásd az ábra jobb oldalán).

Fontos: Mielőtt a talajjavítás keretében fontolóra venné mészke, komposzt vagy kőzetliszt hozzáadását, érdemes felmérni, hogy valóban célszerű, illetve szükséges-e.

A talajfajták tulajdonságai

Homokos talaj	könnyű, jó vízáteresztő képesség, gyorsan kiszárad, hamar felmelegszik, rossz víztartó és tápanyag-raktározó képesség
Agyagos talaj	ideális kerti talaj, nagyjából egyharmad arányban homokból, iszaptól és agyagból áll, jó víztartó és tápanyag-raktározó képesség
Agyagpalás talaj	nehéz, kiváló víz- és tápanyag-raktározó képesség, enyhén tömörödött, vízpangás veszélye

Mit tudhatunk meg a talaj pH-értékéből?

A talaj pH-értéke az úgynevezett talajreakcióról nyújt felvilágosítást: megtudhatjuk, hogy savas, semleges vagy lúgos-e a talaj. A skála 0-tól (rendkívül savas) 14-ig (erősen lúgos) terjed, a 7 a középpérték (semleges). A savas talaj többnyire sok humuszt, de csak kevés meszet tartalmaz, míg a lúgos talajok rendszerint magas mésztartalommal rendelkeznek.

A kertközponthoz kapható tesztkészlettel Ön is egyszerűen elvégezheti a talajvizsgálatot. Erre különösen azért van szükség, hogy a fölösleges méspótlás elkerülése érdekében meg tudja határozni a talaj méspótlását. Ha egyébként is magas a talaj pH-értéke, a méspótlástól még lúgosabb lesz, ami akadályozza a növények tápanyagfelvételét.

A 6 és 7 közötti pH-érték ideális, de káposzta természetesen esetleg magasabb, hogy megelőzhető legyen a „gyökérgolyvának” nevezett káposztabetegség.

Fontos: Az ágyás több helyéről vegyen mintát.

Rossz minőségű talaj? Semmi vész!

A kerti talaj nem mindig optimális zöltség vagy más növények termesztése szempontjából. Egyszerű eszközökkel azonban a kevésbé jó minőségű vagy a pont alkalmas talaj javítása is megoldható.

A napos, félárnyékos vagy árnyékos hely mellett célszerű mindazonáltal figyelembe venni a talajfajtát is, amikor kiválasztja kerti növényeit. Ha kertészkedéskor a talajról sem feledkezik meg, egészségesek lesznek növényei, csökken a gyomképződés és még több örömet leli kertjében.

Fontos: A talajjavításra szolgáló homok vagy kavics esetében ügyeljen a méspótlásra. A kvarchomok nem tartalmaz meszet, ezért ideális.

Talajfajták javítása

Homok	növeli a nehéz szerkezetű talaj átteresztőképességét
Kavics	növeli a nehéz szerkezetű talaj átteresztőképességét
Lávatörmelék	növeli a nehéz szerkezetű talaj átteresztőképességét
Kőzetliszt, bentonit	növeli a víztartó képességet
Komposzt	növeli a könnyű szerkezetű talaj humusztartalmát
Kéreghumusz	növeli a könnyű szerkezetű talaj humusztartalmát
Trágya (rothadt)	növeli a könnyű szerkezetű talaj humusztartalmát

Forrás: Obi.hu

Éveken át Matulaként élt egy csepeli horgásztanyán Bánhidi László

Gyerekek százazrei fogadták volna el nagypapának Matulaként, és sokan ábrándoztunk arról, hogy vele tölthetünk egy mézédés nyarat a Tüskevárbán. Következék 16 érdekesség a zseniális karakterszínész, Bánhidi László életéből!



1. A mai Románia területén, Szatmárnémetiben látta meg a napvilágot 1906-ban, az ízes beszéd is ott lett a sajátja.

2. Eredetileg teológusnak készült, a színészetet különösebben nem érdekelte. Egy ismerőst kísérte el a Színművészeti Akadémia felvételire, ám azt hitték, ő is jelentkező. Behívták, elmondattak vele egy verset, majd közölték, hogy fel van véve. Így kezdődött.

3. A Nemzeti Színház egykori igazgatója, Hevesi Sándor volt a mentora, ő segítette abban is, hogy a pályája elején vidéki színházakban kapjon szerepeket.

4. A II. világháború előtt került Budapestre, már akkor is karakterszínészként számoltak vele. Egy alkalommal az ünnepelt kedvenc, Csontos Gyula nemet mondott egy színházi szerepre, ahol inast kellett volna játszania. Mivel a Hyppolit a lakájában is szolgálót játszott, nem vonzotta a karakter. Elismert színészként viszont több szava volt, mint a rendezőknek, így ő bökött rá Bánhidira a következő megjegyzéssel: az a hegyes orrú kapja a szerepet!

5. 1938-ban szerepelt először mozifilmen, a Pillanatnyi pénzzavar című filmben játszott.

6. A világháború alatt a fővárosban játszott, de bombatalálat érte a lakását, így egy ideig egy tanyán húzta meg magát a családjával. Az igazi ismertséget aztán a filmszerepek hozták meg számára. Az ifjúsági filmek állandó szereplője lett. Az 1967-ben bemutatott Tüskevár a csúcsra emelte.

7. Kevesen tudják, az író Fekete István egy valós emberről formálta Matula bácsi szerepét, ám az igazi Matula magánéleti tragédiái miatt száműzte magát a természetbe.

8. 1952-től a haláláig élt a XIII. kerületben a Szent István körút 22. szám alatt. Ma már egy emléktábla is hirdeti.

9. Bánhidi László a felesége, Erzsébet mellett élte le az életét, egy fia és egy lánya született. A lánya hosszú évekkel ezelőtt azt nyilatkozta, Bánhidi remek apa volt, sokat törődött velük.

10. Nem véletlen, hogy Bánhidi a ma már legendás Indul a bakterházban is szerepet kapott, ott Konc bácsit alakította, Regös Bendegúz talán egyetlen lelki társát.

11. Bánhidi László idős korában is filmezhetett, Bujtor István (sajnos már ő sincs közöttünk) a Balatonnál játszódó verekedős filmjeiben adott lehetőséget neki, nagy tisztelője volt az idős színésznek.

12. Már nyugdíjasként ő volt az utolsó egyike, aki halászati jogot kapott a Duna csepeli szakaszán, ahol egy öreg halász tanyáját vette meg. Ebben az időben tényleg úgy élt a Duna mellett, mint Matula bácsi a Tüskevárbán. Hogy mennyire humánus ember volt, arról egy apró történet. Egyszer szomorúan mesélte, hogy a telke végében az összes rigó (a fiókákkal együtt) kipusztult, mert a szomszéd káposztaföldön vegyszerrel irtották a hernyókat. Szegény rigók örömmel vitték a kicsiknek a mérgezett hernyókat.

13. Sokszor álmolta azt, hogy elfelejti a szerepet előadás közben. Volt egy visszatérő rémálma. Egy ötfelvonásos színházi tragédia főszereplője volt az álomban. Sikere van, a harmadik felvonás után tapsvihar tör ki, ő meghajol, ám egyszer csak azt látja, hogy az emberek felállnak és kiindulnak a színházteremből. Ő pedig ordít utánuk, hogy emberek, de hiszen még két felvonás hátra van, de senki sem hallja a kiabálását és kiürül a terem.

14. Idős korában meglepte magát egy nagy fehér papagájjal és egy kis tengeri malacot is vásárolt. Az utóbbi volt a nagy kedvence, az ágyába is beengedte. Mint mondta, hihetetlen, hogy mennyi szeretetet kapott attól a kis állattól. Meg is jegyzete: száz forintért is lehet venni szeretetet. Ennyibe került a tengerimalac.

15. A kiváló színész 1984-ben, 78 éves korában hagyott itt minket. A felesége és a fia is vele együtt pihen a Farkasréti temetőben.

16. Habár több mint ötven évet volt színész, egyetlen kitüntetést, szakmai elismerést sem kapott. Még a halála után sem. És ez a legszomorúbb. Nyugodj békében Matula bácsi, bocsánat, Bánhidi László!

Forrás: Újságmúzeum

Levél öregségemre

Szóval, kedvesem, ha megöregszel, soha ne taníts senkinek semmit. Még ha biztos is vagy benne, hogy igazad van, akkor sem. Emlékszel, hogy ez egyszer mennyire zavart téged is? Megfogadtad az idősebbek tanácsát? Ugye, nem?

Ne próbálj segíteni, hacsak nem kérik. Ne erőltess rá magad senkire. Ne próbáld megvédeni szeretteidet a világ minden szerencsétlenségétől. Csak szeresd őket.

Ne panaszkodj az egészségedre, a szomszédaidra, a kormányodra vagy a nyugdíjadra!

Ne várj gyermeki hálát. Ne feledd: nincsenek hálátlan gyerekek – vannak buta szülők, akik hálát várnak a gyerekeiktől.

Ne mondj olyan kifejezéseket, mint: Én a te korodban vagyok..., A legjobb éveket adtam neked..., Idősebb vagyok, így jobban tudom..., Ez elviselhetetlen!

Ha unokáid vannak, ne ragaszkodj ahhoz, hogy a neveden szólítsanak, hiszen a legszebb szó a „Mama”.

Ne pazarold az utolsó pénzed antiaging kezelésekre. Ez olyan mosolygató... Hidd el, jobb, ha utazásra költöd a tartalékaid.

Vigyázz a párodra, még akkor is, ha ráncos, gyámoltalan és szeszélyes öregember lesz belőle. Ne felejtse el, hogy ő is volt fiatal, erős és vidám. És talán ő az egyetlen, akinek most igazán szüksége van rád.



Ne próbálj mindenáron lépést tartani a korrallal: csak értsd meg az új technológiákat, tanulj folyamatosan valami újat, és bár vicces kicsit, de csináld azt, amit akarsz. Amíg megteheted!

Ne hibáztasd magad semmiért. Bármi is történt az életeddel vagy a gyerekeid életével, te mindent megtettél, amit tudtál.

Őrizd meg a méltóságod bármilyen helyzetben! Tegyél meg minden tőled telhetőt, kedvesem, ez nagyon fontos.

És ne feledd: ha még élsz, akkor valakinek szüksége van rád!

– Casa Rosa –
Forrás: Nagyí Porta

Újra együtt!

A 2021. év legnagyobb eseményévé vált a Gyöngyös (Visonta úti) Idősek Klubja ellátottjai számára a karácsonyi ünnepi rendezvényünk.

A covidelőírások miatt nagyon hosszú idő után valósult meg a titkon remélt találkozás. Az összes klubtaggal együtt



– a klubvezető asszony és a dolgozók bonyolult logisztikai szervezése után – újra találkozhattunk és érezhettük az együvé tartozás nagyon hiányzó erejét.

Az adventi hangulatot idéző klubunk falai között a Kis gyufaárus lány történetének felelevenítése hozta meg mindenkinek a saját múltja emlékeinek felidézését. A program végén a három legismertebb, legrégebbi énekünk közös elneklése tette az év sok rendezvénye közül a legkiemelkedőbbé mindannyiunk „közös karácsonyát”.

Egy vélemény: „Minket a covid teljesen szétszórta, de amikor lehetett, jöttünk a Klubba a magunk minden vélt vagy valós nyűgével, bajával együtt, ám teljesen meglepő módon sokkal összetartóbb lett a klubtagság, mint a covid előtt volt...”

Borsi Miklós
klubtag

Okostelefonnal bánjunk okosan

A telefonok részünkkel váltak, irányítják, diktálják életünket, függünk tőlük. Megváltoztatják a mindennapjainkat is. Szinte mindenhol használjuk, ha helyesen, akkor minket szolgál, ha nem helyesen, akkor rabságban tart. Milyen jó is, hogy lubickolhatunk a megabájtok hőmpölygő tengerében! A státuszszimbólummá vált telefonokkal egy érintéssel megnyílik a világ kapuja. Általa juthatunk információkhoz, hírekhez, adatokhoz, ezáltal értéket képviselnek. A beszédközvetítő funkciókon kívül sok-sok egyéb szolgáltatást is támogatnak. A társadalmi pozíciókat nehezen lehet nélküle betölteni. Általa azt érezhetjük, hogy szabadabbak vagyunk, de eligazodni nehéz. Az ismeretekhez való hozzáférése túl szórakozási lehetőséget, játékot nyerhetünk általa. Életünk nagy része rajta van. Testképünk egy része lett. A gyerekeknek nagyon érdekes, fontos az újdonság, ezekre figyelnek, esetleg nem a szülőkre. Sajnos a médiában szereplők az érdekesek. A családdal csak az élethez fontos dolgokat osztják meg. Lassan elkopnak a mély emberi kapcsolatok, a társas kommunikáció mintha csak erre szorítkozna. Megjegyzem, ha helyesen használják az okoseszközöket, akkor nagyban segíti életünket. A kontrollálatlan, túlzott használat (a telefonnal eltöltött idő) pszichés károkat is okoz. Oda kell figyelni gyermekeinkre. A szülők dolga a mérlegelés, megnyit és milyen? Meg kell húzni a határokat! A szülők ellenőrzik, hogy a gyerekek milyen tartalmat fogyasztanak. Mivel ritka a közös munka a szülővel – nem, mint régen –, alig van lehetőség és idő a személyes egymásra találásra. Pedig a személyes együttléte alkalommal szerepet kaphat a nevelés is. Az állandó kihívások stresszelik a gyerekeket. Mikor belemerednek a képernyőbe, fogságban vannak, a fizikai találkozás így elmaradnak. A személyes együttléte, az érintés, az ölelés, a karok melege, az illatok sajnos hiányozni fognak. A telefon gátolja, hogy sokat barátkozzanak, játszanak társaikkal. A jólétünk alapvető feltétele a fizikai aktivitás! A sporton keresztül megvalósulhat. Ezáltal javul közérzetünk és megküzdő képességünk is. Még nem említettem az iskolai konfliktusokat, a telefonszámlákat, stb. Nem árt tudni, hogy az intim pillanatok, mikor csak egymásra figyelünk, nem pótolhatók mással.

Azt vallják sokan, hogy legyen elérhető egész nap, bárki megtalálhasson bármikor. Kérdésem: tényleg az a jó, ha 24 órában mindig a telefonra figyelek? Mindig rendelkezésre állok? Ha csak a telefonra fókuszálunk kikapcsolva a külvilágot, a többi inger gátlás alá esik. Vagy az a jó, ha csak erre a társas kommunikációra szorítkozunk? A túlzott mobilozás lebutítja az agyat. Talán az olvasás esetleg megoldást jelenthet, hiszen pihentet, fejleszti a nyelvhasználatot és edzi a vizuális képzeletet, és csökkenti a stresszt. Ha egyszer ráérünk az ízére, nem fogjuk elfelejteni.

Néhány attitűd a helytelen használatról: nem kell ahhoz megfigyelőnek lenni, hogy észrevegyem, mennyire el-



sőbbiséget élvez a telefonálás a hétköznapi életben. Rézsútban leszegett fejjel közlekednek kikapcsolva a külvilág ingerét. Éppen előttem egy fiatal férfi jól felszerszámozva kutyukkel okos telefonra függesztette tekintetét, miközben hallgatta a zenét. Át akart kelni a zebrán, csak rosszkor. Hirtelen lelépett, miközben hírfolyamot görgetett az ujjával. A járművezető ébersége és jó reflexe mentette meg életét.

Kerékpározás közben sem ritka a telefonálás. Tini fiú egyik keze a kormányon csak lazán. A másikban ott az okos, több kéz meg nincs. Erősen egyensúlyozott, úgy érezte, hogy nem neki kell vigyázni. Elszánt volt, mint Popeye a spenót konzerv után. Figyelmetlenül kanyarodott. Most megúsza kisebb sérüléssel. És legközelebb?

Az autókban sem más a helyzet. Önveszélyes és másokra is életveszélyes lehet a haladás közbeni helytelen telefonálás. A rossz szokásokat nehéz megváltoztatni, pedig jó lenne, ha az „okossal” okosan bánánk.

A telefonunkba történő belemenekülés nem az egyetlen módja a hiánypótlásnak. Ha jó időbeosztással használjuk, akkor jut idő szinte baráti kapcsolat kiépítésére, és így megérezhetjük a másik ember tekintetét és szeretetét.

Ne feledkezünk meg arról, hogy a szépkorúak is nyitottak a technológiára, a modern technika használatára. Az okos eszközök segíthetik, javíthatják élethelyzetüket és életminőségüket. Sok idősebb ember lépett be már a digitális világba. A használat elsajátításához egy kis közös tanulás kell a gyerekekkel, unokákkal, ez együtt töltött szórakozás is lehet. Segítsük az időskorú embereket abban, hogy minél gyorsabban elsajátítsák az okos eszközök használatát. De azért csak óvatosan, mert a korosodó emberek, a nénik és bácsikák is függővé válhatnak.

Fehér Levente

7 trükk az esésveszély csökkentésére

A szállingózó hópelyhek, a frissen esett hó nyugalma szívmelegítő látvány. Az idősebb korosztályt azonban félelemmel tölti el a téli időjárás. A havazás, az ónos eső, a lefagyott, jeges járdák és utak, a nedves padló pedig mindannyiunk számára potenciális veszélyforrást jelentenek, a megfelelő óvintézkedésekkel azonban nagyobb eséllyel védhetjük meg magunkat a súlyos következményektől.



A 65 év feletti idősokorúak mintegy harmada évente legalább egyszer elesik, amely az esetek nagy százalékában csonttöréshez vezet. Az elesések következményei, a mozgásképesség elvesztése, az egyik legfenyegetőbb állapot. Hogy mi áll ennek a hátterében? Mindazok a gerincre ható változások, amelyek az öregedéssel járnak együtt, módosítják a gerinc normális élettani görbületét, előidézve ezzel a csökkent terhelhetőséget, a fájdalmat és az egyensúlyvesztést.

Mi az a 7 dolog, amit megtehetünk az esésveszély csökkentése és megelőzése érdekében?

1. Tornázzunk!

A legfontosabb a szakember, vagyis a gyógytornász irányításával az egyénre kidolgozott torna, ami helyreállítja az izomegyensúlyt, fejleszt az egyensúly-koordinációt, segít megőrizni a járásképeséget, és segít a törzs (és ezzel a gerinc) stabilitásának megtartásában.

2. Sétáljunk rendszeresen!

Akár napi fél óra séta, könnyed kocogás is lényegesen hozzájárul a fizikai kondíció fenntartásához. Azért is érdemes függőlegesen pozícionált mozgásformákat (további példák: túrázás, kertészkedés, tánc, biciklizés, nordic walking, avagy a botos séta.) végezni, mert a csontokhoz kapcsolódó izmok így tudják a megfelelő húzóerőt kifejteni. Bár az úszás rendkívül egészséges, a csonttritkulás ellen hatástalan, ugyanis a víz felhajtóereje miatt nem igényel akkora pluszerőt, ami ösztönözné a csontépülést. Ugyanakkor nagyszerűen karbantartja az izmokat, és az úszás közbeni ciklikus lélegzés hozzájárul az egészségmegőrzéshez.

3. Viseljünk biztonságos lábbelít!

Ügyeljünk arra, hogy cipőnk jól tartsa a bokánkat, járólülete legyen bordázott. Cipésznél, ortopéd cipésznél kérhetünk külön csúszásgátló réteget a cipőnk talpára.

4. Ne szégyelljük a botot vagy a kapaszkodót!

Szükség esetén a közlekedést elősegítő megfelelő segédeszköz használatát is vegyük igénybe, hiszen lehet, hogy pont az fog minket megmenteni többhavi kényszerű ágyban fekvéstől.

5. Szüntessünk meg minden veszélyforrást a lakásban!

Nagyon fontos, a veszélyt okozó helyzetek kivédése (küszöb megszüntetése, szőnyeg lecserélése, vagy csúszásgátló használata a lakásban).

6. Szedjük D-vitamint!

A megfelelő D-vitamin adagolással sokat tehetünk nemcsak a csonttritkulás megelőzésében-kezelésében, hanem az egyensúly- és izomerő fejlesztésében.

Az egészséges beviteli mennyiség felnőttek esetében napi 1500–2000 Nemzetközi Egység (korábban 400, majd 800 NE volt). Ezt a mennyiséget táplálékkiegészítő vagy gyógyszer formájában ajánlott bevinni ősztől tavaszig. A biztonságos határértékről is ismertek adatok: a felnőttek esetében napi 4000 NE az a mennyiség, amely még biztosan nem okoz gondot a szervezetben.

7. Ha pedig már nincs visszaút...

Ha pedig esni kell, próbáljunk meg a puhább részekre, vagy az oldalunkra landolni. És közben ne viaskodjunk: igyekezzünk a legtermészetesebb módon, a fejünket behúzával landolni, kerüljük el a merev végtagokkal való ki-támasztást.

Ha már leesett a hó:

Sétáljunk teli talppal! Csúszásveszély esetén célszerű óvatosan lépkedve, lábunkat teli talppal helyezni a földre. A súrlódás növelésében segít, ha talpunk teljes felülete érintkezik a talajjal. Minél nagyobb felületen érintkezünk a földdel, annál kisebb a veszélye az elcsúszásnak, és annál nagyobb az esély, hogy megtartjuk magunkat.

Ha minden kötél szakad, inkább maradjunk otthon. Rendkívüli vészhelyzet esetén a mentőszolgálat az időseknek azt javasolja, hogy ne menjenek ki az utcára, inkább maradjanak otthon. Ha látható, hogy csak néhány óráig csúszósak a járdák, érdemes kivárni az enyhülést és a köz-munkások csúszásmentesítését.

*Az írás az Országos Gerincgyógyászati Központ munkatársainak közreműködésével készült.
Forrás: https://cimlap.blog.hu/#bloghu/gerinces/2017/01/16/7_trukk_az_esesveszely_csokkentese*

Amit a koronavírus-újrafertőződésről tudni lehet

A legtöbb Covid-19-ből felépülő ember rendelkezik valamilyen védelemmel a Covid-19 ellen az antitesteknek és egyéb immunválaszoknak köszönhetően. Az újabb és újabb koronavírus-változatok azonban megkerülhetik ezt az immunvédelmet, így aki felépült a Covid-19-ből, akár újra elkaphatja a koronavírus-fertőzés egy újabb fajtáját.

Egyes kutatások szerint a megbetegedés nyomán kialakuló védelem legalább 8 hónapig tart. Lehetséges azonban az újrafertőződés, még néhány hónap eltéréssel is – figyelmeztetett a Yale Egyetem Orvostudományi Karának orvosából álló csoport. Nehéz megállapítani, hogy mennyire gyakoriak az újrafertőzések, mert nincsenek általános, közösségi tesztek, és a tünetek másodszorra jellemzően kevésbé észrevehetőek, így sok eset rejtve marad.

Miért fordulnak elő újrafertőzések?

A szervezet immunválasza egy vírusra sokrétű, az antitestek, a B-sejtek és a T-sejtek együtt küzdenek a fertőzések ellen. A B-sejtek által termelt antitestek a fertőzések elleni első védelemként működnek, és kezdetben megakadályozzák az újrafertőzést azáltal, hogy a vírushoz kötődve megakadályozzák a sejtek megfertőződését. Eközben a T-sejtek elpusztítják a vírussal fertőzött sejteket.

A vírusveszély elmúltával a B- és T-sejtek elpusztulnak, és az antitestek szintje csökken a szervezetben. Idővel ez lehetővé tehet egy második fertőzést, különösen akkor, ha a koronavírushoz hasonlóan a vírus változékony, könnyen mutálódik.

Ráadásul néhány embernél kezdetben nem alakul ki erős immunválasz az első fertőzésre, ami szintén lehetőséget teremt az újrafertőződésre. Ez a tény az oltást kiszámíthatóbbá teszi, mint a természetes immunitás. Jelenleg ezért az a tudományos álláspont, hogy ha át is esett már a koronavírus fertőzésen, akkor kisebb az esélye annak, hogy újrafertőződjön, ha gyógyulás után megkapja a koronavírus elleni védőoltást.

Megvédi-e az immunitás az egyént az újrafertőződéstől?

A válasz: nem feltétlenül.

Fontos szem előtt tartani, hogy az újrafertőzések eseteket általában a tünetek miatt veszik észre. Ez a tünetekkel járó esetek kimutatását észrevehetőbbé teszi, míg a tünetmentes újrafertőzést csak rutin közösségi vizsgálattal lehetne észlelni. Sok újrafertőződés nagyon enyhe, az emberek észre sem

veszik, hogy újra megfertőződtek. A kutatók úgy vélik, hogy az újrafertőződés valójában gyakoribb, mint gondolnánk.

Lehet-e a második fertőzés rosszabb, mint az első?

Előfordulhat, de nem valószínű.

Beszámoltak olyan nevadai és ecuadori esetekről, amikor a második Covid-19-fertőzés kimenetele rosszabb volt, mint az első, beleértve olyan embereket is, akik otthon gyógyultak fel az első fertőzésből, de a másodikkal lélegeztetőgépes támogatásra volt szükségük a kórházban.

Egy több mint 20 000 egészségügyi dolgozó részvételével végzett tanulmány az Egyesült Királyságban azt találta, hogy a több mint 6600 ember közül, akiknek korábban volt SARS-CoV-2 fertőzése, csak 44 kapta el újra – ez kevesebb, mint 1 százalék. Egy másik vizsgálat eredménye azt mutatta, hogy azoknál az embereknél, akiknek korábban volt fertőzésük, **83 százalékkal kisebb volt a valószínűsége annak, hogy a vizsgálat 5 hónapja alatt újra elkapjanak egy fertőzést. Tehát az előző fertőzés jelentős védelmet nyújt, de az újrafertőződés korántsem ritka.**

Megakadályozzák-e a védőoltások a második fertőzést?

Az amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ azt javasolja, hogy ha már átesett a koronavírus fertőzésen, akkor is oltassa be magát. Ez részben annak a bizonytalanságnak is köszönhető, hogy a nagy egyéni varianciák miatt nem tudni, mennyi ideig is tart pontosan a természetes immunitás. Arra viszont van bizonyíték, hogy a vakcinák kiszámíthatóbb immunválaszt adnak, mint a természetes fertőzések.

Az Omikron és az újrafertőződés

A vizsgálatok elvégzése óta új SARS-CoV-2-variánsok jelentek meg. Ezek a változatok legalább valamelyest megkerülhetik azt az immunvédelmet, amelyet a szervezet egy korábbi variánst sikeresen leküzdve hozott létre, mutációinak köszönhetően. Így egyes SARS-CoV-2-variánsok megnövelhetik az újrafertőződés kockázatát.

Egyes mutációk károsak a vírusra; ezek végül kikerülnek a víruspopulációból, vagy alacsony szintre csökkennek. Más mutációk azonban előnyt jelentenek a vírusnak az immunrendszerünkkel szemben, így gyorsabban elterjednek, mint például a jelenleg dominánsá váló omikron-variáns, amely ötször (5,4-szer) nagyobb valószínűséggel okoz újrafertőzést.

Összefoglalóan

Az újrafertőződés tehát egy többtényezős kérdés, amelyben szerepet játszik a természetes immunválasz erőssége, a megfertőződéstől eltelt idő, a beteg egyéni jellemzői, az aktuálisan domináns koronavírus-változat, továbbá az oltás és annak ideje is. Általánosságban elmondható, hogy az idő múlása és az új vírusvariánsok megjelenése komoly kockázattövekedéssel jár, ugyanakkor a gyengülő, ám még létező természetes immunitás, és különösen a védőoltásokkal megerősített immunvédelem enyhébbé teheti a betegség lefolyását.

Forrás: WEBBeteg

Deák Tibor emlékezete

Tibor barátunk, ismerősünk, kedves munkatársunk 2021. december 24-én eltávozott sorainkból. Sajnálatos módon áldozata lett a több mint egy éve a világot rabságban tartó és szomorúságot okozó Covid-19-járványnak.

Tibort az ország nyugdíjasai közül sokan ismerték. A 2007-óta megrendezésre került Bakony-túrák egyik fő szervezője volt. Ő volt az, aki a túrázó csapat végén felügyelte azt, hogy mindenki egészségben megérkezzen a túra célállomásához. A veszprémi séták során nagyon sok feledhetetlen percet töltött el a csoportokkal és kötött ismeretséget az ország különböző részéből érkezett idős társaival.

Tiszteletünk jegyében most egy néhány percig emlékezzünk eltávozott barátunkra!

Deák Tibor 1934. május 23-án született Alsóságon ötödik gyermekként. Apja testnevelőtanár, édesanyja a gyerekeket neveli.

A polgári iskoláit Nagykanizsán végezte el. Az elemi iskoláit követően katonai pályára készül és Kőszegen a katedképző iskolába jár. A háború szakítja ketté a tanulmányait és a háború végén a család Ausztriába kerül fogolytáborba. A Magyarországra történő visszaérkezését követően a család anyagi gondjai miatt dolgozania kell. 1948-ban kereskedő tanulóként dolgozik és megszerzi a kereskedő segéd szakmát.

1952-ben a kialakult rossz viszonyok miatt a szüleivel Pápára költöznek. Pápán segédmunkásként dolgozik a textilgyárban. 1956-ot Debrecenben katonaként éli meg és kerül vissza Pápára. 1958-61 között elvégzi a Varga Jenő Közgazdasági Technikum, kereskedő tagozatát.

1959-ben Veszprémbe kerül, az Észak-dunántúli Textil Nagykereskedelmi Vállalathoz, és mint dunántúli instruktorként dolgozik a vállalatnál. A munka mellett elvégzi a kereskedelmi és vendéglátó ipari főiskolát és 1972-ben üzemgazdász diplomát szerez.

1969 szeptemberétől az Észak-dunántúli Rövidköt veszprémi lerakatnak lett a kereskedelmi osztályvezetője és 1972-ben kinevezik a lerakat vezetőjének.

1994 decemberében nyugdíjazták. A nyugdíjazását követően hamarosan bekapcsolódik a közösségi önkéntes munkába. 1995 óta a veszprémi Pedagógus Klub helyettes vezetője és sokáig részt vett a Veszprém városi nyugdíjas szervezet elnökségének a munkájában is.

2004-ben a Veszprém Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetségében alelnöki funkcióba választják meg, ezt a funkcióját a haláláig folyamatosan végzi. Jelentős munkát végzett a szövetség szervezetiének a kialakításában, az alapszabály szerinti működtetés megszervezésében. Szervezője



és jelentős motorja volt a 2007-től megrendezésre kerülő országos Bakony Túrának.

Tibor a 2004-ben a megalakuló Fogyasztóvédelem Országos Egyesületében is fontos szerepet vállalt. Rendszeresen tartott előadásokat a nyugdíjasklubokban a fogyasztóvédelemről, a fogyasztók jogairól, lehetőségeikről. Veszprémben éveken keresztül fogyasztó védelmi irodát működtettek heti egy alkalommal, és ezzel lehetőséget biztosítottak a nyugdíjasoknak a panaszuk, tapasztalataik elmondására. Rendszeresen részt vett a Kereskedelmi és Iparkamara mellett működő békéltető bizottságok munkájában, valamint a megyei fogyasztóvédelmi iroda által szervezett ellenőrzéseken.

Mindig átlagon felüli hatékonysággal és érzékenységgel képviselte az idősek érdekeit, problémáinak megoldását. Ezért a környezetében lévő munkatársai, valamint az időskorúak szerették és tisztelték.

Kedves Tibor!

Akik ismertünk és életed munkájáért tiszteltünk, azt kívánjuk, nyugodjál békében!

*Tisztelettel,
Demeter Ferenc megyei elnök*

Álmok, vágyak, célok

Álmodásainknak semmi sem szabhat korlátot: lehetünk híres feltalálók, űrhajósok, ünnepezt sztárok, és így tovább... Érzelmi elköteleződésünk, és a realitásokkal számoló eszünk egyaránt szükséges ahhoz, hogy elérhetetlen ábrándok helyett konkrétan meghatározott céljaink legyenek, és azokat el is érjük.

„Céltalan hajósoknak egyik szél sem kedvez.” Seneca, ókori római író, filozófus tömören foglalta össze, miért van szükségünk arra, hogy célokat tűzzünk ki magunk elé.

Minden életkorban fontos, hogy legyenek céljaink, mert ezek hiányában életünket üresnek, értelmetlennek, magunkat lehangoltnak érezhetjük, s csak sodródunk. Ha kellően ismerjük magunkat, akkor nem tűzünk ki magunk elé irreális, elérhetetlen célokat.

Idősen is érdemes tehát célokat kitűzni, hiszen „Egyesek, két évesek, énekeljétek, harmincasok, negyvenesek, tánra keljétek, ötvenesek, hetvenesek, ti is jöjjetek, dalra fel, dalra fel, s énekeljétek: nem csak a húszéveseké a világ” – szölt a sláger annak idején, de ma is érvényes.

Bár sokan hajlamosak azt hinni, hogy mindez pénz kérdése, sok olyan célunk is megvalósítható, amihez nincs szükségünk jelentős összegekre, sőt, megtakarításra is szert tehetünk, ha történetesen egy káros szenvedélyunktől szabadulunk meg.

Kutatók mérésekkel igazolták azt, hogy önmagában már attól is boldogabb az ember, ha vannak céljai, és törekszik

az elérésükre: idősek csoportjában a kortizol szintjét vizsgálták, melynek magas koncentrációja nagyfokú stresszre utal. Szervezetünkben a mellékvese termeli az antistressz-hormonként is ismert kortizolt. Azoknál a 75 év feletti vizsgálati személyeknél, akik képesek voltak terveket alkotni, majd életüket ezek mentén szervezni, a kortizolszint, ezzel együtt a stressz mértéke is kisebb volt.

Ha boldogságot, megelégedettséget hoz a célkitűzés, miért olyan nehéz a megvalósítás?

Mindenekelőtt azért, mert erőfeszítést kíván tőlünk, legyen szó akár egy hobbi (pl. fotózás, kézimunkázás, festés) elsajátításáról, új mozgásforma kipróbálásáról (pl. nordic walking, zumba), káros szokásról való lemondásról, otthonunkban végzendő átalakításokról, ismeretterjesztő kurzuson való részvételről, önkéntes tevékenységről, táplálkozási szokásaink megváltoztatásáról, esetleg egy elrontott emberi kapcsolat helyrehozásáról.

Céljaink gyakran kimozdítanak bennünket a megszokott kerékvágásból, a komfortzónánkból is; új tapasztalatok, kihívások érnek el, amiket nyitott hozzáállással érdemes kezelnünk. És végül, kudarok is érhetnek minket. Ezekre azonban egy tanulási folyamat részeként tekinthetünk, a lényeg, hogy ne adjuk fel már az elején!

Motiváló erejű, ha másokat, családunkat, barátainkat, ismerőseinket is beavatjuk terveinkbe. Az is nagyon hasznos erőforrás, ha olyan emberek társaságát keressük, akiknek a miénkhez hasonló

céljaik vannak.

Előfordulhat, hogy a kivitelezéshez segítségre lesz szükségünk. Egy támogató családtagnon vagy barátan kívül felvehetjük a kapcsolatot például egy, a célunk eléréséhez kapcsolódó szervezettel, nyugdíjasklubbal, hagyományörző, sport- vagy művészeti egyesülettel is.

A tartalmasan eltöltött időskor és a vágyott célok elérése segíthet megőrizni jó testi-lelki-szellemi állapotunkat, jobbnak, tartalmasabbnak, teljesebbnek érezni az életünket.

Szadvári Lidia



Farsangos február

Farsang környékén szeretünk újra jókat enni, már kiheverjük a karácsonyi-szilveszteri lakomák bőségét. Több nyugdíjasklubban felelevenítik a régi szokásokat; akár még dísznőölés is megörvendeztetni a tagokat. Keressetek ide illő, régi rigmusokat. A közös éneklés, akár a táncolás is része lehet a jókedvnek, ám a mértéktartásról most se feledkezünk meg.

Húsos ételek receptjeit küldöm. Ezek azonban olcsóbbak és jobban emészthetőek a *disznóságoknál*. A felesleges bőrreszek eltávolítása után vágjuk le a farrészt, majd a combot vágjuk ketté a porcok között. Amennyiben nem töltött csirke felsőcombot készítünk, még egyben húzzuk le a bőrt. A csontokról, a porcok szélességében vágjuk le a húst, mindig hagyjunk rajta kb. fél-fél ujjnyit. Így többféle étel elkészítéséhez nyertünk megfelelő alapanyagot.

Amennyiben nem akarjuk azonnal elkészíteni az ételt, a comb részeit hideg vízben megmosva, lecsepegtetve külön zacskóba téve le is fagyaszthatjuk, felhasználásig. A zacskóra praktikus ráírni a dátumot, és azt, mit tartalmaz a csomag.

A farrészből, a csontokból *leveseket* készíthetünk. Két olyan levest mutatok be, aminek alapja a húsleves, tehát három levest ismerhetünk meg. Érdemes a farrészes combok mellé még venni egy maroknyi csirkenyakat, így biztosítva a kétféle levest.



A fotón egy-egy bontatlan; szétvágott; és filézett combot lehet látni

A **húsleveshez** a csontokat, a farrészt, nyakakat hideg vízben megmossuk, majd annyi forró vizet öntünk rá a fazékban, mely éppen ellepi. A legmagasabb hőfokon felforraljuk, majd szűrőbe öntve alaposan leöblítjük hideg vízzel a csontokat – husikat. Az edényt is kimossuk. (Így tudjuk *eltüntetni* azt a szürke habot, és a nem kívánatos anyagokat, ami a forráskor felszínre jöttek) A lecsepegtetett csontot-húst visszateszük a fazékba, és felöntjük a levesnek megfelelő mennyiségű hideg vízzel. Felforraljuk, majd lassú tűzön főzzük. Általában a bolti csirkének elég 10-15 perc; majd beletesszük a tisztított, darabolt zöldségfélét. /én nagyon szeretem a zöldségeket, így nálam gyökér, répa, zeller, karalábé, karfiol, brokkoli, kelbimbó, vörös- és fokhagyma, koktélpapadicsom, egy darabka fehérpaprika kerül a levesbe./ Fontos, hogy zöldségből csak annyit tegyünk (mindenből keveset), ami nem nyomja el a hús ízét. Ha erőteljesebb levest szeretnénk, tehetünk bele leveskockát is, ám ekkor figyeljünk a sótartalomra. A darabolt zöldségeknek általában 10 percnyi főzési idő elegendő forrás után. /én egy csipetnyi erős paprikát is teszek a levesbe – egészségesebb, mint a bors. A hőforrást lekapcsolva kicsit állni hagyom fedő alatt a levest. Keveset kiveszek a levéből, és ebben főzöm ki a levestésztát.

Dupla adag levest készítettem. A felét rögtön hűtöm, és másnap használom fel.

Az első lehetőség a csirke krémleves

Leszűröm a hideg levest. Külön tálba teszem a zöldségeket, és a csontot-húst, a lét átszűrve visszaöntöm a fazékba. Lefejtem a húst a csontokról, és a zöldségekkel együtt feldarabolom. Viszsaöntöm a fazékba, és botmixerrel turmixolom simára. Fogyasztás előtt felforralom, megszórom petrezselyemzölddel, vagy lestyánnal. Leves gyöngyöt kínálok mellé. (Unokáknak praktikus, mert nem látszanak a zöldségek, nincs mit kikotorni a tányér szélére).

Második lehetőség: hamis becsinált leves

Itt is leszedelem a csontokról a húst (bár, ha magam vagyok, én szeretem szopogatni a cupákokat). A zöldségeket is félre teszem. A lét átszűröm egy fazékba. Adok hozzá 2-3 babérlevelet, és legalább

10 percig forralom. Tejfölös habarással besűríttem, és hamis vajjal galuskát szagatok bele. /1 tojás, 1 evőkanál étolaj, 1 evőkanál tej, ételízesítő, vagy só, csipetnyi fehérbors, teáskanálnyi szárított petrezselyemzöld összehabarva, és annyi finomliszt hozzá, hogy lágyabb galuska tésztát kapjunk. Galuskaszagatón becsorgatva, folytonos keverés mellett a levesbe főzöm, amiből kivettem a babérleveleket). Hozzáadom a feldarabolt főtt húst és a zöldségeket. Felforralom, megkóstolom. Kicsit pikáns ízűnek kell lennie. Ha szeretjük, pár csepp citromlevet adhatunk hozzá.

Van, aki nem szereti a levesben a zöldséget. Ezeket az értékes finomságokat akkor sem dobjuk ki: kicsi kockákra vágva (hidegen) 1-2 héjában főtt (hideg) burgonyát, belekockázva tartármártással salátát készítünk belőle; kiegészíthetjük 1-2 főtt tojással, vagy apróra vágott pár szelet sonkával, főtt virsli karikákkal. Kitűnő vacsora lehet belőle.

A combokat is többféle módon használhatjuk fel. A klasszikus, sült, rántott, pörkölt mellett újabb ötleteket adok. A felsőket bőr alatt megtölthetjük különféle töltelékkel. Lehet pl. májas, gombás, cukkinis a töltelék. Vagy a bőr nélkülibe tehetünk egy darabka füstölt-főtt sonkát és bacon szalonna szeletbe tekerve tepsiben megsüthetjük.

Az alsócombból készülhet a hagyományos pörkölt, de a filézett húsrészből **Bakonyi módra készített ragu**.

Az alsó combfiléket nagyobb darabokra vágom, a megtisztított gombát hasonlóan. Bacon kockán párolom-pirítom meg a kis kockára vágott vöröshagymát, kalocsa fűszerpaprikát, sót, őrölt köményt, csipetnyi erős paprikát teszek hozzá. Beleforgatom a húst, majd felöntöm kevés vízzel. kb. 15 perccel a forrás után adom hozzá a gombadarabokat, majd tejfölös habarással behabarom, készre főzöm. Galuskát kínálok mellé.

Karalábés csirkecomb

Az egészben hagyott (szárazra törölt) alsócombot kevés olajon, minden oldalukon lepirítom. (4 alsócombhoz) hozzáadok egy kis karalábét és egy fél répát reszelve. Ezt is lepirítom, majd lábasba téve felöntöm egy kis pohár 20 %-os fejjlével. Vegetával, csipetnyi borssal ízesítem, és készre párolom. Időnként keverni kell, ne égjen le a hús. Filézett húsból is elkészíthető.

Zöldséges combfalatok

A filézett, darabolt húst papírtörletlen leszárítom, kevés olajon lepirítom, majd apróbbra darabolt zöldségeket (répa, karalábé, zeller), kockára vágott vöröshagymát teszek mellé. Kevéske húslét öntök alá (amit folyamatosan pótolok, ha szükséges), és sózva, borsozva együtt puhára párolom. Ha szeretjük, az utolsó percben egy maroknyi zsenge zöldborsót is dobhatunk hozzá. A zöldségek és a húsleves levétől enyhén szaftos, jó ízű lesz a ragunk.

Párolt rizst/ bulgurt/ polentát adok köretnek az előző két főétel mellé.

A bulgurról: A bulgur tulajdonképpen tört búza. Leginkább a közel-keleti és a török konyha által kedvelt köret.

A még éretlen vagy a meghántolt érett búzaszemeket párolják, kiszárítják, majd durvára összetörik. Mivel a bulgurt előzetesen párolják, jóformán alig kell főzni, akár elég csak vízzel leforrázni. Sok benne a rost; egy csésze bulgur a napi szükséglet 25%-át fedezi:

Elősegíti a szív egészségét, segít fenntartani az egészséges vércukorszintet, támogatja az emésztést és a bél egészségét. Segíthet a fogyásban (mert bár a bulgur kalória értéke nem alacsonyabb, mint a többi köreté, azonban számos tanulmány a magasabb rostbevittelt a súlycsökkenéssel kapcsolja össze.)

Fontos tudni

A bulgur búzatermék, ezért aki búza- vagy gluténérzékenységben szenved, ne fogyassza. Néhány krónikus bélbetegségben szenvedő ember (gyulladásos bélbetegség (IBD) vagy irritábilis bélszindróma (IBS) oldhatatlan rosttartalma miatt nem tolerálja a bulgurt.

A polenta nem más, mint egy kukoricadarából és vízből készült köret. Azonban amilyen egyszerűnek hangzik, annyira finom és egészséges. A polenta olasz eredetű elnevezés, de hazánkban inkább puliszka néven ismert. Sokak szerint ugyanaz a kettő, de eredetileg az a fő különbség, hogy míg a polenta készítésénél keményebbre főzik a masszát, korongokat szagatnak belőle, majd serpenyőben lepirítják azokat, addig a puliszka egy kicsit hígabb kása, amit főzés után már nem sütnek meg. A polentának – az ára mellett – nagyon sok kedvező tulajdonsága van. Egyrészt a gluténérzékenyek is bátran fogyaszthatják, hiszen nem tartalmaz fehér lisztet, éppen ezért az élettani hatása is kedvezőbb. A kukoricaliszttel készült köretet nyugodt szívvel fogyaszthatjuk, hiszen a kukoricakeményítőt tartalmazó ételek meggátolják a fogszuvasodást, illetve bővelkednek az E-vitaminban. Ezek mellett sok B-vitamint, magnéziumot, káliumot, foszfort, cinket, rostot, telített zsírsavat tartalmaznak. A kukorica természetes gyulladáscsökkentőként is ismert, illetve a benne fellelhető vitaminok és ásványi anyagok is rendkívül sokféle jótékony hatást gyakorolnak az emberi szervezetre: segítik az idegrendszer és az izmok működését, csökkentik az érlemezésedet és a szívroham kockázatát. Serkentik az anyagcserét. Kenyér helyett is érdemes olykor polentát enni, ugyanis fogyasztása csökkenti a savtúltengést, ezáltal pedig gátolja a gyomorfekély kialakulását is. Egyetlen hátránya, hogy kalóriában gazdag étel, ezért diétázóknak nem feltétlenül ajánljuk, illetve vigyázni kell vele, hogy melegen és hirtelen ne együnk belőle nagy mennyiséget, mert könnyen meg tudja ülni a gyomrunkat. Sokféle módon készíthetjük. Érdemes tallózni régi (és új) szakácskönyvekben, a neten, vagy elkérni a kínáló házigazda receptjét. Önálló fogást is készíthetünk belőle zöldségekkel, sajttal, túróval „felturbózza”.

És ha már farsang, nem maradhat el **a fánk**.

A kelt, szalagos fánk készítése nagy szakértelmet, gyakorlatot igényel. Hogy ne maradjanak fánk nélkül a kezdők sem, könnyen elkészíthető fánkokat ajánlok:



Banánfánk

Hozzávalók: (kb. 20 darabhoz)

- kb. 25-28 dkg finomliszt a banánok nagyságától függően
- 5 dkg cukor
- 3 db érettebb banán
- 1 dl tej
- 1 db tojás
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 csipet só

- 1 késhegynyi szódadikarbóna
- 5 dl olaj a sütéshez

Elkészítése:

A banánt villával pépesre nyomkodjuk. Hozzáadjuk a cukrot, sót, felvert, tejjel összekevert tojást. Végül a sütőporral és szódadikarbónával elkevert lisztet. Hideg vízbe mártott (fagylaltos) kanállal apró gömböket formálunk, és forró olajban kisütjük.

Porcukorral megszórajuk. (el is maradhat) Banánkarikákat kínálhatunk mellé.

Joghurtos fánk

Hozzávalók: körülbelül 20 darabhoz

- 2 db tojás
- 170 g meggyes joghurt (vagy bármilyen más ízesítésű) Nálam 110 gramm görög joghurt, és 60 gramm cseresznye-meggy lekvár
- 60 g cukor Így a cukor mennyiségét is csökkentettem 40 grammra
- 210 g liszt
- 1 csomag sütőpor
- 1 tk rum 1 kanál rum aromát használtam
- 1 ek mazsola
- bő olaj a sütéshez

Elkészítése:

Nem tartok otthon gyümölcsös joghurtot, csak görög joghurtot. Amikor gyümölcsöt szeretnék enni, vagy ilyet kérnek az unokáim, akkor magam készítem el friss gyümölcsből, befőttből, vagy lekvárból. Ehhez a recepthez is görög joghurtot, és saját készítésű cseresznye-meggy lekvárt használtam. A tojást, a joghurtot, lekvárt, a rum aromát, a cukrot egy keverőtálban kevertem el, habverővel.

Folyamatos kevergetés mellett adagoltam hozzá a liszttel elkevert sütőport, így csomómentesre lett. Utoljára jön bele a mazsola, ezt már fakanállal kavartam.



Egy mélyebb serpenyőben/lábosban felhevíttem az olajat és diónyi adagokat kanalazok bele óvatosan a masszából. Gömb alakúra, arany-barnára sülnek. Lapáttal szedem ki, lecsepegtetve a felesleges olajat, és papírtörőre szedem a fánk gömböket.

*Márciusi számunkban: Tavaszváró ételek
Sok-sok jókedvet, mókás társaságot kívánok a farsangi programokhoz, étkekhez!
Márki Éva*



Kos
III. 21.–IV. 20.

Az egyik családtagja nehezményezi, hogy mostanában kerüli, még telefonon sem keresi. Ne felejtse el, hogy élete legnehezebb szakaszában ő volt az, akinek köszönhetően akkor megoldódott a problémája. Bármennyire elfoglalt, vegye fel vele a kapcsolatot.



Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Módja lesz arra, hogy javítson társas kapcsolatain. Ez nemcsak a családjára vonatkozik, hanem barátokra és általában az önt körülvevő emberekre. Minderre azért is szüksége van, mert ők segíthetnek abban, hogy minden az elképzelése szerint alakuljon.



Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Próbáljon egyensúlyt teremteni az otthoni és a munkahelyi feladatok között, bár ez nem lesz egyszerű. Mindenekelőtt mondjon nemet az újabb felkérésekre, mert a fokozott terhelés növeli a stresszt. Legyen több ideje a családra, pihenésre, feltöltődésre.



Bika
IV. 21.–V. 20.

Márciusban megvalósíthatja nagy álmát, de ehhez változtatnia kell gondolkodásán. Mivel valójában nem hisz abban, hogy teljesülhet, ezzel a negatív hozzáállással le is mond róla. Ehelyett inkább képzeletben játssza le, hogy miként jelenik meg életében.



Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

A hónap elején anyagi gondok nyomozhatják, de végül kiderül, mégsem akkora a baj, mint első pillanatban gondolja. Szánjon időt arra, hogy áttanulmányozza pénzügyeinek alakulását, így rájön, hogy feleslegesen aggódik, mert nem olyan rossz a helyzet.



Bak
XII. 22.–I. 20.

Március vége felé egyik rokonával együtt lehetősége lenne néhány napos utazásra országon belül, de akár külföldi út is szóba jöhet. Mielőtt bármelyiket elkezdene szervezni, gondolja végig, hogy anyagi helyzete megengedi-e az előre nem tervezett kiadást.



Ikrek
V. 21.–VI. 21.

Igen mozgalmas hetek elé néz, az önhöz közel állók szinte folyamatosan számítanak a segítségére. Emellett persze saját otthoni és egyéb munkájával kapcsolatos feladatai is sok időt igényelnek. Nehéz, megterhelő időszak lesz, és meglehetősen egyhangú.



Mérleg
IX. 23.–X. 22

Most lesz ideje, lehetősége, hogy megtervezze, miként érheti el kintizott céljait. Arra készüljön fel, hogy elképzeléseit egyedül nem tudja valóra váltani. Szüksége lesz mások segítségére, mert csak összefogással győzheti le a közben felmerülő akadályokat.



Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Elege van az állandó otthoni nyüzsgésből, a sok házimunkából, amit egyedül kell elvégeznie. Képtelen észben tartani, mikor mit kell csinálnia, hogy időben elkészüljön mindennel. Mielőtt lebetegedne, értesse meg családtagjaival, hogy segíteniük kell.



Rák
VI. 22.–VII. 22.

Komoly tervei vannak a jövőre nézve, ugyanakkor képtelen elengedni a múltat. Ez eltereli gondolatait vágyairól, így nem veszi észre azt sem, ha lehetősége adódna, hogy lépésről lépésre megvalósítsa azokat. Adjon esélyt magának, hogy jobbá tegye életét.



Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Óriási tervei vannak, de meg kell hoznia egy komoly döntést. Kérdés, hogy csak saját érdekeit tartja szem előtt, vagy inkább rokonai, barátai sikeréért tesz meg mindent. Ha utóbbit választja, tudomásul kell vennie, hogy egyelőre önmagára nem lesz ideje.



Halak
II. 20.–III. 20.

A tavasz meghozza kedvét, hogy újratervezze régi vágyainak megvalósítását. Első gondolata, hogy bevonja a családot is, de végül úgy dönt, egyedül gyorsabban célba ér. Bár a hónap közepén lelkesedése alábbhagy, ne adja fel, mert büszke lehet az eredményre.

SZÓDOPN GÉZA GÖNGÖLATA	1	letőabla- kot kifordít	kalács szíveit	L	zsinat- jelző róla
felső véglag része					
alváló, bitang - népiesen					
bébi süni!			fel edző!		
szere- csésen fogadó			ételt oda- csúsztat		
Füst ... nehál lőrök					
K					
konyhai viselet		te és ő		agancsos állat elérése	K
gramm		szármást boríthat			fémfel- vevőgép sál eleje!
előtag: környezet			Buda né- szén él ... Andrió		belső hang!
babonás apró sze- rencse- tárv					német autók jelzése
F		... viccsi! a tea al- katörzje			beérkező irat níva- tali be- sorolása
fővárosi sport- egylet	O				semmit nem ismer be
latin "e" az író titulusa			revü- színház terfínév		a futó, vagy ge- rellyhajító is az
erkölcs- tan				fejcs ... konyha- kerti röbény	előtűző ital -nál párt
rossz- indulatú				ősz vége!	csapadék erős szándék
köret középe!		terv vége! magához fogad!			gémfajta Tamási Áron hőse
Zrínyi ... Munkács várnak védője					férfinév, Gerinek a becézik
ideges járválás istinya láhar		felmenő a szem funkciója			S
F					numer- ikus alapú feltevé- srendszert
vasút cégünk tolózár					könjole- tő- németül
R					helyez ébred ki- sérőitála
iskolás is cipelli kókket					köböl ná- zókül a vetés
F					USA-ban első köböl ökrutató (J. Örkény) felsőve- zetékes fővárosi lármó
					román 1000 helyi
					S
					szabad- kozó szó ... Valletta
					a folyó innenső partján
					az Arány- csapat tagja (József)
					B
					becézett Sona felig izzól
					B
					kerfi bóker illatos virága

Rejtvényünk számozott soraiban
Gárdonyi Géza
gondolata olvasható.

A devember havi megfejtés:

Az élet olyan, mint a kerékpár.

Nem esel le róla,
amíg nyomod a pedált.

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Kiss Erzsébet, Iván

Mostani beküldési határidő:

2022. április 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

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

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.



szó- kör	a lényeg- get pon- tosan kiemelő	Harun al-...; híres kalifa	L	Sophia... filmsztár Főújság	2
iz, zamat					
színmű					
az egyik alapít					
K					
létező- pítő malária- gyógyszer					
páratlan védő!			egyenlő (pl. a grundon)	hidrogén maró hatású	
ugyer, dehogyl!		csapadék erős szándék			
konyhai viselet	te és ő		agancsos állat elérése	K	fémfel- vevőgép sál eleje!
gramm	szármást boríthat				belső hang!
előtag: környezet		Buda né- szén él ... Andrió			német autók jelzése
babonás apró sze- rencse- tárv					beérkező irat níva- tali be- sorolása
F	... viccsi! a tea al- katörzje				semmit nem ismer be
fővárosi sport- egylet	O				a futó, vagy ge- rellyhajító is az
latin "e" az író titulusa			revü- színház terfínév		előtűző ital -nál párt
erkölcs- tan				fejcs ... konyha- kerti röbény	csapadék erős szándék
rossz- indulatú				ősz vége!	gémfajta Tamási Áron hőse
köret középe!	terv vége! magához fogad!				férfinév, Gerinek a becézik
Zrínyi ... Munkács várnak védője					S
ideges járválás istinya láhar	felmenő a szem funkciója				numer- ikus alapú feltevé- srendszert
F					könjole- tő- németül
vasút cégünk tolózár					helyez ébred ki- sérőitála
R					köböl ná- zókül a vetés
iskolás is cipelli kókket					USA-ban első köböl ökrutató (J. Örkény) felsőve- zetékes fővárosi lármó
F					román 1000 helyi
					S
					szabad- kozó szó ... Valletta
					a folyó innenső partján
					az Arány- csapat tagja (József)
					B
					becézett Sona felig izzól
					B
					kerfi bóker illatos virága