

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. október

Kedves Klubtagok!

Eseményekben gazdag szeptember áll mögöttünk. Szeptemberben volt az 52. Eucharisztikus Kongresszus. Az esemény, amelynek szerte az országban számos kiegészítő programja volt, sok tagunkat megérintette. Örömmel olvastuk, hogy voltak közülünk olyanok is, akik a szervezésben önkéntesként vettek részt.

Emlékezzünk a pápa látogatására az egyik általa mondott, majd később is sokat emlegetett idézettel:

„Szeretném felidézni előttem a Lánchíd képét, amely összeköti ennek a városnak a két részét. Nem olvasztja őket eggyé, de összekapcsolja őket. Ilyeneknek kell lenniük a kapcsolatoknak miközöttünk. Mindig, ha valaki be akarta kebelezni a másikat, az nem építő volt, hanem romboló, ahogyan az is, aki ki akarta rekeszteni a másikat, ahelyett, hogy befogadta volna. Hányszor megtörtént ez a történelem során! Örködnünk és imádkoznunk kell, hogy ez soha többé ne következzen be. Azon kell együtt dolgozni, hogy a testvériségre neveljük az embereket, hogy a gyűlölet hullámai ne söpörhessenek el többé a jó viszonyt.” (Ferenc pápa, 2021. szeptember 12. Budapest)

Szövetségünk mintegy 30 éve tagja az EURAG-nak (Európai Idősek Szervezete). A szervezet éves közgyűlésének a megtartására mindig felkéri az egyik tagszervezetét. A felkérést tavaly kaptuk, de akkor a járványhelyzet nem tette lehetővé a rendezvény megszervezését. 2021. szeptember 17. és 20-a között 10 országból érkezett 20 résztvevő. A programsorozat megszervezése elképzelhetetlen lett volna az önkénteseink, tagjaink és a támogatóink nélkül. A rendezvény angol nyelvű szervezéséért, a tolmácsolásért külön köszönet illeti *dr. Hegyesi Gábor* munkáját.

Az első napon a konferenciát Budapesten, az Új Városháza gyönyörű dísztermében tarthattuk meg angol-magyar szinkrontolmácsolás mellett. Köszönjük

(folytatás a 3. oldalon)



Az 52. Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszust idén Budapesten tartották. Szeptember 12-én Ferenc pápa pontifikálta a kongresszust lezáró szentmisét a Hősök terén.

Fesztivál-körkép

Szeptember utolsó napjaiban a soproni Hotel Sziesztában pihentek, fesztiválóztak klubtagjaink. Valamennyi meghirdetett kategóriában érdekes és színvonalas produkciók születtek. De pihenésre, kikapcsolódásra is jutott idő, gyalogosan, kisvasútra ülve, vagy autóbusszon látogatták a résztvevők a nevezetességeket.

De épphogy véget ért a soproni kulturális program, máris következik a balatonfüredi fesztivál. Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2021-ben tizenegyedik alkalommal kerül sor. Sajnos, 2020-ban a 10-ik évforduló megünneplése nem a terveink szerint alakult. A vírusfertőzés felülírta a megszervezett programot, de a jelenlévők – a szerényebb kínálatú rendezvényen – így is megtalálták a közös együttlétben az örömeiket. A balatonfüredi fesztiválon idén mintegy 40 produkcióval mutatkoznak be az amatőr művészek, és reményeink szerint ez a találkozó is méltó lesz korábbi hírnevéhez mind az előadások, mind a kikapcsolódás és pihenés tekintetében. Ezek az országos programok, de bizonyára mindenhol készültök a téli ünnepekre is, advent, a télapó és karácsony sem múlhat el közös programok nélkül.

A TARTALOMBÓL:

**Táncos lábú nyugdíjasok * Művészeti kiállítás Zalaegerszegen *
Kukoricafosztó
fesztivál Sarródon * A légzés gyógyító ereje**

FELHÍVÁS!

Tudta, hogy összefüggés lehet a hallásvesztés és a cukorbetegség között?



Világszerte mintegy fél milliárd ember szenved halláscsökkenésben, melynek hátterében számos ok állhat. A diabétesz akár egyike lehet ezen okoknak, mely korunk egyik civilizációs betegsége.

1000 résztvevőt keresünk országos felmérésünkhöz!

Tudja meg, Önt érinti-e a hallásromlás, illetve fennáll-e Önnél a cukorbetegség kockázata!

Legyen részese a legnagyobb országos egészségügyi tanulmánynak, amely a hallásvesztés és a cukorbetegség közötti összefüggést vizsgálja!

A tanulmány célja megvizsgálni, hogy a kutatásban résztvevőknél hallásromlás esetén játszhat-e szerepet kialakuló/fennálló cukorbetegség. A felmérés szakmai hátterét Dr. Helfferich Frigyes PhD fül-orr-gégész, audiológus főorvos, orvos ezredes, Dr. Takács Éva Judit endokrinológus, diabetológus, valamint a Synlab és Geers Halláscentrumok országos hálózata biztosítja.



Dr. Takács Éva Judit
endokrinológus,
diabetológus



Dr. Helfferich Frigyes PhD
fül-orr-gégész, audiológus főorvos,
a Honvéd Kórház orvos ezredese

Jelentkezés esetén Ön az alábbi szűréseken vehet részt:

- ✓ **INGYENES** teljeskörű hallásvizsgálat
- ✓ **INGYENES** hallókészülék tesztelés
- ✓ **INGYENES** ujjbegyes és terheléses vércukormérés*

Hogyan vehet részt a felmérésben?

A felméréshez előzetes bejelentkezés szükséges: **06 80 182 182**

1. Jelentkezzen be ingyenes hallásvizsgálatra a Geers Halláscentrumok egyikébe. Ingyenes telefonszámunk: 06 80 182 182
2. Jelenjen meg a hallásvizsgálaton. Amennyiben hallása indokolja, Ön a tanulmány keretein belül tesztelheti a legújabb generációs hallókészülékeket, otthonában, térítésmentesen. A hallásvizsgálat eredményeinek kiértékelése után, amennyiben nincs kizáró ok, Önt tovább irányítjuk vércukorvizsgálatra (Synlab laborok).
3. Jelenjen meg az egyeztetett vérvizsgálaton az adott laborban, ahol az ujjbegyes és terheléses vérvizsgálat történik. Eredményéről emailben kap tájékoztatást. A kapott vércukor eredményeinek kiértékeléséhez kérjük keresse fel házi orvosát, orvosát.

***Amennyiben fél éven belüli vércukor laboreredménnyel rendelkezik, kérjük, leletét hozza magával!**

A tanulmányban való részvétel önkéntes és anonim. Adatait kizárólag a tanulmányban való részvételhez használjuk fel, harmadik félnek nem adjuk ki.

Jelentkezzen az Országos Egészségfelmérésre 2021. október 31-ig!

Halláscentrumaink listáját és elérhetőségeit megtalálja honlapunkon:

www.geers.hu

Ingyenesen hívható telefonszám: **06 80 182 182**

(folytatás az 1. oldalról)

Karácsony Gergely főpolgármesternek, hogy támogatta a rendezvény megszervezését, köszöntötte a konferencia résztvevőit, és elismerést adott át az EURAG elnökének, **Dirk Jarre** úrnak.



A hazai és külföldi előadók előadásai Az idősök részvétele a döntéshozatalban témájú konferencián egytől egyig hasznosak, tanulságosak voltak. Köszönjük **Gy. Németh Erzsébet** főpolgármester-helyettes kiváló előadását a fővárosról és a főváros időspolitikájáról. **V. Naszályi Mártának**, az I. kerület polgármesterének az előadása nagy érdeklődést váltott ki. Nemzetközi fejlesztéssel és humanitárius segítyezéssel foglalkozó magyar civil szervezetek szövetsége, a HAND, a Hungarian Association of NGOs for Development and Humanitarian Aid a partnere a Budavári Önkormányzatnak abban, hogy megvalósítsa az állampolgárokkal, és köztük az idősökkel az együttműködést. Ez a kezdeményezés rendkívül izgalmas. Értéknek tekintik más országok tapasztalatainak a bevonását. Ebben segít az önkormányzatnak a HAND. Ezért is üdvözölte **V. Naszályi Márta**, hogy



Kedves Klubtagok!

az EURAG képviselői Magyarországra jöttek. A következő napra meg is hívta a vendégeinket, hogy látogassanak el a Várkerületbe. Gondolhatjátok, mekkora élményt jelentett a külföldi résztvevőknek a Várkerület nevezetességeinek angol nyelven történt bemutatása a kiváló idegenvezető segítségével! Este pedig a polgármester asszony először vacsorára hívta meg a vendégeket, majd pedig egy olyan nagyszerű koncertre, ahol a vendégeink állva, tapsolva köszönték meg a két fiatal zongoraművészt a műsorukat.

De menjünk még vissza a tanácskozáshoz! Köszönjük **dr. Talyigás Katalinnak** és **dr. Kocsis Gyulának**, hogy a konferencián előadást tartottak. Kati az idősügyi törvény megalkotása mellett érvelt, Gyula a megye jó gyakorlatait mutatta be. A nap a Fiúmei úti Sírkertben végződött, ahol a résztvevők egy csodálatos régizenei koncerten vehettek részt, majd megtekinthették a Nemzeti Sírkert néhány felújított síremlékét. Az est különleges fényjátékkal zárult.

Tóth József, Budapest Főváros XIII. kerületének polgármestere buszt biztosított az első és a második napra. Ez a résztvevőknek, akiknek a többsége az idősebb korcsoporthoz tartozott, hihetetlenül nagy segítséget jelentett. Nagyon köszönjük a támogatást. Köszönjük **Karácsony Magdolna** aljegyző asszony az ezúttal is gazdag, a kerületet, a került időseinek az életét bemutató előadását. A XIII. kerülettől mindig van mit tanulni!

A következő napon került sor az EURAG közgyűlésének a megszervezésére a Benczúr Hotel különtermében. A közgyűlést **Soproni Tamás**, a VI. kerület polgármestere nevében **Szász Károly**, a kerület Idősügyi Tanácsának az alelnöke köszöntötte. Károlyt a résztvevők a szívükbe zárták. Nagyszerű tájékoztatót tartott a kerület időseinek a helyzetéről, a tervezett intézkedésekről. Minden szavából érezni

(folytatás a 4-5. oldalon)

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: **Szőke Rozália** • Felelős kiadó: **dr. Hegyesiné Orsós Éva**

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősök „Élet az éveknek” Országos Szövetsége

Cím: 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II. emelet

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre! • ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Kedves Klubtagok!

(folytatás a 3. oldalról)



lehetett az idősek iránti elkötelezettséget. Köszönjük polgármester úrnak, hogy támogatta a közgyűlés lebonyolítását.

Köszönjük *Greskó Gáborné Angélnak*, Fejér megyei szervezetünk elnökének, hogy megszervezte a résztvevők Fejér megyei látogatását. A Székesfehérváron és Mórton tett látogatás mély benyomást tett a résztvevőkre. Úgy fogalmaztak, a megelőző napokban megismerték az „Életet az éveknek” filozófiáját, az általunk képviselt értékeket, a látogatás pedig megmutatta, hogy mindez hogyan működik a mindennapokban. Köszönjük Székesfehérvár polgármesterének, *Cser-Palkovics Andrásnak* a vendégszeretetet. Külföldi vendégeinknek a város szépségeit, történetét az alpolgármester úr, *Lehrner Zsolt* olyan élményszerűen, szeretettel mutatta be, hogy minden résztvevő azt jelezte vissza, Székesfehérvár vezetése szereti a városát és az itt lakókat. Nekünk is jó érzés volt ezt hallani. *Zentai Zsolt*, az idősügyekért felelős tanácsadó a város időspolitikájának, intézkedéseinek a bemutatására vállalkozott. Sokat tanultak belőle külföldi partnereink, és tegyük hozzá, a magyar résztvevőknek is sok újat mondott. Külön köszönjük, hogy alpolgármester úr és az időspolitika szervezéséért felelős munkatárs a vasárnap egy részét a vendégekre áldozta. A móri látogatás volt a rendezvény-

sorozat záró eseménye. A várost *Fenyves Péter* polgármester úr mutatta be. Rövid tájékoztatóját nagy érdeklődéssel hallgatták a konferencia résztvevői. A helyi szociálpolitikát bemutató kolléganő, *Bocsi-Meleg Ilona* felkészültségről és a szociális támogatást igénylő emberek iránti elkötelezettségéről a résztvevők még hazafelé, a buszon is beszéltek. A polgármesteri hivatalban tett látogatáson részt vett *Törő Gábor* országgyűlési képviselői, aki a résztvevők közlekedését támogatta. Az igazi meglepetés ezt követően a *Greskó Angéla* által megszervezett találkozó volt a nyugdíjasklub tagjaival. Tagjaink süttöttek-főztek, asztalt terítettek, dekoráltak, kórus- és táncpróbát szerveztek, hogy mire megérkeznek a külföldi vendégek, minden a helyén legyen. Mintegy 150 nyugdíjas tagunk várt bennünket. A vendégek a szemüknek nem akartak hinni. A nagyszerű, színvonalas kulturális bemutatót, a köszöntőket és a vacsorát követően természetesen mindenkit táncba hívtak.

Büszkék lehetünk magunkra, hogy 2006 után ismételten megrendeztük ezt az 5 napos rendezvénysorozatot! A konferencia zárónyilatkozatát olvashatjátok itt, a Hírlevél 9. oldalán. Használjátok, terjesszétek az ott elhangzó mondatokat! A Facebook oldalunkra a rendezvényről sok fotó került fel. Nézzétek meg azokat is!

Igazi élményt volt a soproni 4 napos program! Köszönjük a szervezésben való részvételt *Zsámbokiné Buday Anna* Győr-Moson-Sopron megyei elnökünknek. Ezúttal a rendezvényt Sopron polgármestere, *dr. Farkas Ciprián* köszöntötte. Tagjaink színvonalas műsorát kőszegi kirándulás, erdei séták, soproni városnézés és sok egyéb program követte. Köszönjük *Turi Sándornak* és *Zsuzsának*, hogy mindig elh hozzánk a Rummikubot!

Közeledik a november, és ilyenkor már mindenkit izgat lesz-e nyugdíjkiegészítés.

Nagyon kedvező hír a nyugdíjasoknak, hogy mind-egyikük 80 ezer forintos prémiumot kap, ami nem az átlagos összeg, a bejelentés az elemzői várakozásokat is jóval meghaladta. Ez fogja kiegészíteni





lyen az átlagnyugdíj és a nettó átlagkereset egymáshoz való aránya, kiderül, hogy ez 2010-ben 72,4% volt, 2020-ban pedig csak 54,7%. A nyugdíj, mint tudjuk, a kereset hivatott pótolni. Tehát nem mindegy, hogy a kereset mekkora részét kapják a nyugdíjasok.

- Talán a legdurvább számok most következnek. 2015 és 2020 között az átlagkereset 69,3%-ban emelkedett, a nyugdíj 15,2%-ban. Ez nyilvánvalóan a svájci indexálás eltörlésével van összefüggésben. A nyugdíjas szervezetek az ebből adódó értékvesztésre az elmúlt években mindhiába hívták fel a kormány figyelmét.

Nagyon jó hírnek tartjuk a 13. havi nyugdíj visszaépítését. A nyugdíjasok ezt mintegy 12 éve várják már. Míg a 13. havi nyugdíj bevezetése címén 2002 és 2010 között 22 heti nyugdíjat fizettek ki, addig 2010 és 2021 között eddig csak 1 hetit. Bízunk abban, ha 2022 februárjában nem 2 heti, hanem 4 heti nyugdíjat kapnak kézhez a nyugdíjasok, a 22:1 arány 22:5-re javulhat.

Kedves Klubtagok! A járvány nem múlt el! Vigyázatok magatokra! Legyetek sokat a szabadban, nevesetek sokat!

Hegyesiné Orsós Éva



novemberben az inflációs nyugdíjemelési korrekció, amely a KSH adatai szerint feltehetően havi 1,2 százalékos plusz juttatást kell, hogy biztosítson a nyugdíjasoknak, így egy összegben egy emelési különbözetet fognak kapni a nyugdíjasok novemberben, ami a novemberi nyugellátásuk 8,5 százalékaival egyenértékű egyösszegű plusz juttatás lesz. Összességében egy átlagnyugdíjas – ez most kb. 147 ezer forintot jelent – megkapja a 80 ezer forintos prémiumát és mellé az emelési különbözetet, tehát az, aki az átlagnyugdíjjal rendelkezik 93 ezer forint körüli plusz juttatásra számíthat. Az intézkedés 2,5 millió embert érint. Bízunk abban is, hogy 2022 februárjában megérkezik a 13. havi nyugdíj 2 heti nyugdíjnak megfelelő része is.

Sokan felteszik a kérdést, hogy ez sok vagy kevés. Mindenki ítélje meg maga! Ha összehasonlítjuk a 2010. évet és a 2020. évet, a következők derülnek ki:

- 2010-ben a költségvetés a GDP 9,7%-át fordította nyugdíjcélú kiadásokra, 2020-ban pedig, a 7,2%-át.
- Ha megnézzük, hogy ebben a két évben mi-



Táncos lábú nyugdíjasok

Bunder Irént szeretném bemutatni a Hírlevél olvasóinak, ha egyáltalán van valaki, aki ebben a közösségben még nem ismeri őt, hiszen rengeteg program szervezője, résztvevője, vezetője, irányítója, kitalálója, de mint megyei elnököt még kevesen ismerik. És persze azt is hadd áruljam el most, hogy amikor először láttam Bunder Irént, az fordult meg a fejemben, hogy vajon mit keres a nyugdíjasok között ez a fiatal csaj?

- *Először is arra keresem a választ, vajon mi volt az oka Mesterné Molnár Marika lemondásának, aki hosszú éveken keresztül vezette a Nógrád megyei szervezetet, és miért épp rád esett a tagság választása?*

- Marika több mint 10 éve volt elnöke a megyei szervezetnek. Régóta gondolkodott azon, hogy egy nála fiatalabbnak átadja a helyét. És mivel mi gyermekkorunk óta jó barátságban vagyunk, rám esett a választása, engem javasolt a tagságnak. Talán az is közrejátszott a választásában, hogy én egy nyughatatlan egyéniség vagyok, mindenben benne vagyok, mindenhol ott vagyok, ezért ismernek az emberek. A szécsényi nyugdíjas klubnak vagyok a vezetője, aktívabb életet élek, mint általában a nyugdíjasok.

Úgy érzem, hogy Marika belefáradt az eddigi évek néha kilátástalannak látszó munkájába. Sokáig győzködtem őt, hogy ne mondjon le, de nem jártam sikerrel. Nem búcsúzott el végleg, ezután is együtt dolgozunk, kiegészítjük egymást, ahogy eddig is. Mindenhova együtt megyünk, sokat segít nekem, mert az elmúlt több mint egy évtized alatt rengeteg tapasztalatot, ismeretséget szerzett, amit én fel tudok használni a továbbiakban. Én ösztönösen megyek előre, amit Marika tapasztalata nagyban kiegészít.

Aneszteziológus szakasszisztens voltam 40 évig a balassagyarmati kórházban, a kulturális és sport szervezés nem volt az életem része. Ezért is nagyon fontos, hogy továbbra is együtt dolgozhassunk Marikával. Az utóbbi hónapokban egymást kiegészítve szerveztük a megye klubjainak életét, hol ő, hol én mentem a rendezvényekre. Ezért is értettek egyet a klubtagok az én jelölésemmel, senki nem mondott ellent ennek.

- *Téged leginkább sportos-táncos rendezvények szervezőjeként ismerünk...*

- A kórházi időszakban nagyon elhasználódott a szervezetem, de mivel én korábban is sportoltam, táncoltam könnyebben vészeltem át a 30-32 órás műszakokat. A munka során szerzett autoimmun betegségemet is csak a sportolással tudtam karbantartani. 40 évesen kezdtem el tornázni, ez segített a jelenlegi alkatom kialakulásához. És persze a tánc is sokat nyomott a latba. Ma már szenior örömtánc oktató vagyok, ami öröm nekem is, és ami en-

nél fontosabb, öröm a résztvevőknek is. A szenior örömtáncról annyit feltétlenül érdemes tudni, hogy a parkinson kór, az Alzheimer kór és a demencia visszaszorításában, karbantartásában jelentős szerepe van. Hívnak is sok-



felé szenior örömtáncot tanítani, még a szlovákiai Ipolynyékről is érkezett felkérés.

Szécsényben, ahol élek, az itteni klubvezető is elfáradt... Én ebben az időben kerültem a klub közelébe, kértek, hogy segítsek. És ott ragadtam. Így lettem a szécsényi nyugdíjas klub vezetője.

A férjem újságíró, Kulcsár József, 20 év együttélés után egy éve házasodtunk össze. Két fiam, két lányunokám van, és 88 éves édesanyám is szerencsére aktív még. Rengeteget segít nekünk, ő varrja a fellépő ruháinkat. Varrónő és még tavasszal is megvarrt nekünk huszonkét fellépő ruhát. Nemsokára lesz a szüreti felvonulás, ahhoz is varrja a brokát szoknyát, vállkendőt. Így vonulunk föl, így táncolunk, épp tegnap tanítottam be a körtáncot...

- *A tánc fantasztikus dolog, ébren tartja az élni akarást, nem hagy megragadni abban a korban, amiben vagyunk...*

- Akik táncolnak, azok fiatalok maradnak. Az én csapatom mind ilyen fiatalos nyugdíjasokból áll. Olyanokból, akik nem nyugszanak bele abba, hogy elszálltak az évek fölöttünk...

- *Hogy látod a megyei szervezet életét? Lehet-e fejlődni, lehet-e tovább lépni?*

- Erről még nem beszéltem senkinek, de már csatlakozott hozzánk négy új nyugdíjas klub. Rö-

videsen együtt megyünk fellépni. Tehát már nem 21, hanem 25 klub van a megyében. A népdalos, néptáncos embereket általában ismerem a megyében, ők szívesen csatlakoznak hozzánk. Nem más szervezettől csalom el őket. Nagylóc, Cserháthaláp, Bátorterenyé már csatlakozott, és most van tárgyalás alatt egy rétsági klub belépése. Falunapon találkoztam velük, és nagyon tetszett nekik, amikor a négynapos fesztiválokat, a bemutatkozási lehetőséget, a pihenési lehetőséget, a gazdag programkínálatot említettem.

• *Hogyan vészeltétek-vészelitek át a covidos időszakot?*

• Sajnos nagyon sokan hagytak itt bennünket, még mindig nem tudunk eléggé vigyázni magunkra és a környezetünkben élő idősekre. De a pandémiás időszak alatt sem hallgattunk el, én például táncokat szerveztem ezen idő alatt a Facebookra, hogy egy kicsit felvidítsam a lányokat. Segítettük egymást, hívtuk egymást, az egyedül élők sem maradtak magukra.

Ez az év a tavalyinál már valamivel könnyebb volt, a kisterenyei sportversennyel kezdődött a tavasz, összejöttünk vagy százan... De sikeres volt a megyei mesemondó és szavalóverseny is. Nemsokára megtartjuk a második rómi kártya versenyt, de ami évekkal ezelőtt sikert aratott, a mintegy 300 fős kulturális verseny, azt most nem merem bevállalni. A kulturális versenyeket most úgy szervezzük, hogy három-három klub találkozik, hol ide megyünk, hol oda, egymást hívjuk meg. És jön a hideg idő, a szabadtéri programokat sem szervezhetjük olyan gyakran. A kisterenyei klub például nagyon aktív, ők minden héten találkoznak, vetélkedőt szerveznek, mi szécsényiek pedig színházban megyünk. Ha visszagondolok erre az évre, a június például úgy kezdődött, hogy négy napos kézműves tábort szerveztünk. Mézeskalács-sütés, kosárfonás, gyöngyfűzés, hímzés, nem is tudom mennyi minden közül válogathattak a résztvevők. A kézimunkázás – de a kártyázás is – közösségteremtő elfoglaltság.

Karácsonyra, adventre szervezünk még egy két programot, de leginkább már a tavasz, a tavaszi programok lebegnek a szemünk előtt. Reméljük a covid felhők is elvonulnak a fejünk fölül...!

Sz.R.



ALBERT FERENC VERSEIBŐL:

Életet az éveknek

Mikor eljő az ősz, s csendben bekopog,
ne csüggedj! Örülj, hogy ajtód nyithatod!
Kedves vendég ő, tudja az illetet,
mit ad ajándék, ettől nincs színesebb,
fogadd el és élj vele, amíg megteheted!

Lehet, hogy úgy érzed nyomorult vagy,
gondolod, a sors csak téged sanyargat.
Hát lásd meg a vakot, siketet és némát,
a mozgás sérültet, az ágyhoz kötött bénát,
s ki életéért küzdve mormol napi imát!

Idézd tavaszod, nézd a természetet,
idején lepihen, s ha virrad, megébred.
Lehet akár tavasz, nyár, ősz vagy tél,
izzó napsütést vagy fagyot kergessen szél,
nem hagyja el magát, folyton sertepertél.

A bú és bánat, mint féreg rágja lelked;
legyen a jókedv mindennapi kenyered!
Menj, amíg mehetsz, lásd, mit megláthatsz,
legyél vidám, derítse szíved vasárnap;
tedd, mit megtehetsz, már élj csak a mának!

Ne mond, hogy vége, ne mond, hogy soha!
Bár tudjuk az élet olykor mostoha,
emlékezz a szépre, emlékezz a jóra;
és ne törődj vele, hogy ketyeg az óra.
Uram! Kérve kérlek: Adj életet az éveknek!

A Nap gyermeke

Fekete bogár ül szemének íriszén,
tűzőnapfény szánkázik bőrének bronzán,
pallérozza elméjét éltető remény.
És amikor majdan elkápráztat fénye,
büszkén tekint reá szegénysorsú népe.

És, ha megvalósul hön óhajtott álma;
Beregnek feketegyémántja, csillogón
hint szerte dicsfényt, miként az Úr lámpása,
Tizsakönyök cudarlétű homokjára,
s múlt kódébe belevész cibere étke.

De, ami legmerészebb álma volt hajdan,
nem vészett oda dülő homokviharban.
Immár gyökeret eresztett sárga-lába,
mert Nap-gyermekének hittel telt imája
meghallgattatott az Úrnak szentélyében.

Művészeti kiállítás Zalaegerszegen

A szövetség Zala Megyei Szervezete idén tavasszal határozott arról, hogy az őszi folyamán, októberben, az idősek hónapja programjai között fotó-, képző-, ipar- és népművészet körében idős alkotók részére tárlatot hirdet. Az alkotóknak két témakört adtunk meg: a „család-szeretet”, és „ahogy én látom” (az otthonomat, a környezetet). A műveket ezekből vártuk. A felhívásra 25 alkotó összesen 57 alkotást adott be, amelyekből szeptember 20-án a zalaegerszegi Hevesi Sándor Színház nézőtéri előcsarnokában hangulatos kiállítás nyílt.

A kiállítást Dr. Besenczi Árpád Jászai-díjas színművész, a színház igazgatója nyitotta meg. Az igazgató házigazdaként köszöntötte a megjelenteket és kiemelte, hogy külön öröm számára is, miszerint a színház ismét működik és szívesen adtak helyt a többi művészeti ág szereplőinek, köztük az idős alkotóknak. A tárlat alkotásairól szakmai elemzést Tánczos György művésztanár, a Tánczos-festőiskola vezetője mondott. A kiállítás október 9-ig tart nyitva. A megnyitóról tudósított a Magyar Televízió M1 csatornája, a Zalai Hírlap, illetve annak internetes oldala a ZAOL, továbbá a Zalaegerszegi Városi Televízió is. Külön kiemelendő, hogy a tárlatot – miután nem volt kikötés, hogy csak amatőr alkotók adhatnak be alkotásokat – megtisztelte alkotásával Szabolcs Péter Munkácsy-díjas szobrászművész, Zalaegerszeg Díszpolgára is. Amatőr alkotóinkat büszkeséggel töltheti el, hogy közös kiállításuk volt Szabolcs Péterrel. Az ő beadott alkotása a vadászati világkiállítás miatt különösen aktuális, mert Diánát



a vadászat istennőjét ábrázolja ölében egy őzgidával, azt a Diánát, aki nem megöli, hanem megvédi az állatot, a természetet. A benyújtott alkotások közül ki kell emelni Fekete Lászlóné Judit „Anyaság” című festményét, vagy Zafir Mari akvarelljét, Ekler László „Leskelődő” című fotóját, Látrányi Gyöngyi „Esernyős lány”-át és még sorolhatnám a szebbnél szebb alkotásokat és alkotóik neveit. A kiállítást megyei szervezetünk részéről Iványi Ildikó kulturális alelnök koordinálta. Szívneműnk munkájáért őt külön köszönet illeti. Köszönjük Ildikó!

Kocsis Gyula



Idősek Európai Szövetsége – EURAG

Európai konferencia Budapesten, 2021. szeptember 17-én

**A „Képviseleti demokráciából részvételi demokráciába” című,
„Senkit ne hagyjunk hátra” mottójú
Budapesti Nyilatkozat**

Az idősek nem a társadalom terhei. Ők az általunk élvezett minőségi életkörülmények megteremtői, akik óriási élettapasztalattal rendelkeznek, és határozott megoldásokról álmodnak a mai társadalom előtt álló kihívásokra. Nem szabad adott érdekekből kihasználható, egyszerű szavazókként tekinteni rájuk.

A politikai rendszerek és a társadalomigazgatási szervek szereplőinek egyrészt figyelmesen meg kell hallgatniuk az idősebb állampolgárokat, másrészt biztosítaniuk kell, hogy az idősek maximálisan részt vehessenek a népességi szükségletek felmérésében, a lehetséges stratégiai megoldásokra reflektálásban, a döntéshozatalban, az alkalmazni kívánt stratégiai koncepciók kidolgozásában és végül, de nem utolsó sorban, a megállapodott intézkedések végrehajtásában és azok monitorozásában. Az emberi méltóságot tisztelő, az emberi fejlődést elősegítő, valamint a minden egyes állampolgárnak megfelelő társadalmi javakat nyújtó demokráciában szervesen be kell építeni az emberközpontú közpolitikákat, hogy senkit ne hagyjunk hátra.

Szervezett formákat kell létrehozni, amelyekben az állampolgárok részvétele a közös ötletek, megközelítések, hozzájárulások és igények kifejezésének az eszközévé, jelentőségteljessé, elfogadottá és megbecsültté váljon. Ehhez pedig nem csak a szervezett civil társadalom nyilvános elismerésére, hanem politikai, jogi és pénzügyi támogatásra, valamint ösztönzésre is szükség van.

Ezek a szempontok vezetnek ahhoz a szilárd meggyőződéshez, hogy a civil társadalmi részvételbe történő befektetés az egyik legfontosabb, legmeghatározóbb és leginkább megtérülő befektetés egy demokratikus társadalom politikai rendszere és közigazgatási struktúrája számára.

A különféle politikai és stratégiai szempontok mellett van egy különösen fontos feltétele annak, hogy a civil társadalom tartósan és hatékonyan részt vegyen a politikai döntéshozatali folyamatokban. Mégpedig az, hogy a társadalom jogi rendszere egyértelműen rögzítse a közvetlen részvételhez való alapvető jogot, a célokat, az alkalmazott eszközöket, valamint a megvalósításhoz szükséges folyamatokat. Máskülönben ezek csak ígéretetek, és végül üres szövegek maradnak.

A politikai döntéshozatali folyamatban való részvételük során az állampolgárok számára az egyik legfőbb szempont, hogy a társadalmi hangsúly a „közös jó” legyen, és senki se maradjon hátra. Vagyis az állampolgárokat az életük minden szakaszában – idősödőként is - be kell vonni a folyamatokba. A közös álláspontok és megoldások megtárgyalása és kidolgozása, majd végül elfogadása érdekében azonban ez a megközelítés fejlett kommunikációt és együttműködést követel meg a generációk között.

A politikusoknak tudatában kell lenniük és nyilvánosan is hangot kell adniuk annak, hogy a modern demokrácia egyik alapköve és célja az állampolgárok közvetlen bevonása a politikai döntéshozatali folyamatokba a részvételi demokrácián keresztül.

Ezt a nyilatkozatot a Budapesten, 2021. szeptember 17-én a „From Representative Democracy to Participatory Democracy” (Képviseleti demokráciából részvételi demokráciába) néven megtartott európai EURAG konferencia résztvevői egyhangúan tették meg.

Dirk Jarré (az EURAG elnöke), **Hegyesiné Orsós Éva** (a „Életet az éveknek” elnöke),
Dana Steinova (az EURAG főtitkára)



Kukorica- fosztó fesztivál Sarródon

A Sarródi Árványhaj Nyugdíjas Egyesület újjáélesztett egy régi népi hagyományt, a kukoricafosztást. Ezen a pénteken a sarródi tájházban minden a kukorica körül forgott.



A Sarródi Árványhaj Nyugdíjas Egyesület élmenyekkel gazdag, vidám napot varázsolt a monoton hétköznapok közé.

A rendezvényt egy vidám őszi verssel Ábrahám Lászlóné indította, ezt követte Turi Lajosné, az egyesület vezetője, aki köszöntötte a meghívottakat. A Fertő-táj egyesületei mellett (Fertőszentmiklós, Fertőszéplak, Petőháza) új klubokat is megismerhettek a jelenlévők, úgy mint Máriakálnok, Mosonszolnok, Sopron, valamint a Borsod megyéből, Bánhorvátból érkezettek.

Jelenlétével megtisztelte a rendezvényt Papp Gyula polgármester, Kelemér Katalin a tájház vezetője, valamint az Életet az Éveknek Megyei Klubtanács elnöke, Zsámbokiné Buday Anna, és kultúrfelelőse, Kovács Edit. Papp Gyula polgármester néhány mondattal méltatta az egyesület munkáját, és ezen belül, az I. kukoricafosztó fesztivál megszervezését.

Az újonnan alakult táncsoport, fáradtságos próbákat követően, első alkalommal lépett színpadra egy moldvai táncsal. Pattogó ütemre mozdultak a lábak, zengett az ének, megalapozva ezzel egy jókedélyű napot. A tánc után a kukoricatáblát „megszállták” a nyugdíjasok – áldott a sok kéz –, gyorsan megteltek a ládák. Fogatos szekér szállította rendeltetési helyére a kukoricafejeket, ott aztán megkezdődhetett a fosztás. Nóta zengett az ajkakon, miközben fűgően mozogtak a kezek, és emelkedett a kukorica halom. Tangóharmonikás mulattatta a megfáradt nyugdíjasokat, akiknek jól esett leülni és elfogyasztani, a vendéglátóknak köszönhetően, az ízletes pörköltet, és a feltálatl süteményt.

A rendezvény végéhez közeledve elérkezett a harmadik fázis a kukorica feldolgozásban, a morzsolás. A vállalkozókedvű örök ifjak verseny keretén belül morzsolták nagy hévvel a fejeket, miközben ösztökélő biztatás harsogott a sátorban. Habár nem végre ment az erőpróba, mégis volt, akinek vér bugygyant a tenyerén a nagy igyekezetben.

Kissné Horváth Júlia

Tíz éves a Mosoly Országá

A Mosoly Országá Kulturális Egyesület Miskolc szeptemberben ünnepelte megalakulásának 10. évfordulóját. Vezetőnk, Iróczki Ferencné, Rózsika fáradhatatlanul, szervezi a névnapok megünneplését, zenés táncos összejöveteleket, kulturális, dalos, nótás esteket stb. Az egyesület táncsoportja (vezetője szintén Rózsika) nagyon szép sikereket ért már el eddig is. Sok helyen jártak ebben az évben is. Többek között – a teljesség igénye nélkül – a X. Kelet Magyarországi Senior Tánc Találkozó Gyöngyösön, a IX. Megyei Röpülj Páva Dalostalálkozó Mezőcsáton, az Országos Nyugdíjas Művészeti Fesztiválon Berekfürdőn, a Nemzedékek Találkozásán Encsen, és Szolnokon, ahol a „Szolnok Nyugdíjasok Közéleti Díj”-át vehettük át.

Hollósi Tiborné (Rozika)



Nyugdíjas Baráti Találkozó az Örökifjagnál Oroszlányban

A hónap közepén baráti találkozót tartottunk a Bányász Klubban. Meghívott vendégeink a sári, pátkai, szárligeti és Beloiannisz klubjának képviselői voltak. A Bányász Klub Alapítvány és tagjaink támogatásával vendéglátást is tudtunk biztosítani. A közel 100 fős rendezvény jó hangulatban folyt. A megjelenteket köszöntötte Czunyiné dr. Bertalan Judit országgyűlési képviselő és Troják Frigyes, az Életet az Éveknek Országos Szövetség megyei elnöke is. Mindenki pár perces vidám műsorral mutatkozott be. Majd zene, tánc következett a kora esti órákig. Köszönjük, hogy elfogadták meghívásunkat. Úgy érezzük, az együtt

töltött szép délután tovább erősíti baráti kapcsolatunkat.

Cserna Andrásné klubvezető



Vagyonvédelmi vetélkedő

Komárom-Esztergom megyében

A Komárom-Esztergom Megyében működő Nyugdíjas Klubok és a Komárom-Esztergom Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Alosztályának gyümölcsöző együttműködése már hosszú évekre tekint vissza. Rengeteg rendezvényen, találkozáson volt jelen a megyében működő 46 nyugdíjas klub, és a képzéseken meg is mérettette magát. Ám az idei KEM Rendőr-főkapitányság által szervezett egy napos Idősek Akadémiája és „Irány a Biztonság” elnevezésű programja talán mind közül az egyik leginkább kedves számunkra. Részből azért is, mert a Covid helyzet miatt nagyon régen nem tudtunk találkozni egymással, azért is, mert régen volt részünk ilyen élményekben, vagy mert már el is felejtettünk játszani... Csuda tudja, egy biztos: mindannyian, akik jelen voltunk Tatán, a rendőrség Üdülőjében megszervezett rendezvényen hatalmas élményekkel, határtalan boldogsággal, felüdült lélekkel és tele vidámsággal, tapasztalattal térhettünk haza.

Az egész azzal kezdődött, amikor év elején jómagam a megyei bűnmegelőzési dolgozók segítségével találkozhattam Vaczula József rendőr ezredes bűnügyi igazgatóval, és elkezdtünk gondolkodni, hogy miképpen folytathatnánk a korábbi évek remek együttműködését, és mit csinálhatnánk, ha végre a Covid helyzet újra lehetővé teszi a közös programokat? Ekkor pattant ki a fejünkől egy ötlet, melyet a megvalósítás követett. A tettek mezejére lépve belevágtunk, egy 5 hónapon át tartó, online felületen kiküldött vetélkedőbe. Jómagam voltam azért a felelős, hogy ezen tesztek a megye minden nyugdíjas klubjába eljussanak. Akik mind az 5 tesztet kitöltötték és visszaküldték, azok vehet-

tek részt az „Irány a Biztonság” elnevezésű játékban. A megyei döntőben végül a három legjobb csapat vett részt. Ez a 3 csapat szeptember 14-én egy olyan vagyonvédelmi játék részese volt, amilyenben még sosem volt részük eddig. A játék valójában egy szabadulószooba volt, ahonnan csak az jutott ki, aki a feladat-álmásokon mindent jól csinált. Sajnos a lakat kinyitásához szükséges kód jól megráfált bennünket, mert azon sajnós nagyvonalúan, hanyag eleganciával mindannyian átsiklottunk, így a lakatot nyitó kód hiányában a szobában rekedtünk. Aztán következett a kinti játék, ahol egy nyaralásra távozott család helyett kellett szomszédként vagyonvédelmileg rendben tartani a nyaraló család házát, udvarát. Hát itt is volt mit tanakodni, hisz a tréfás feladatokról itt sem kíméltek bennünket.

Azon nyugdíjasok, akik nem játszottak, a délelőtti folyamán egy előadássorozatot hallgathattak meg. Előbb az áldozatvédelemről, majd a 112-es segélyhívó használatáról, aztán lakásbiztonsággal, vagyonvédelemmel kapcsolatos hasznos dolgokról, majd pedig a közlekedésbiztonságról. Mindezen délelőtti megkoronázása volt a fantasztikus svéd asztalos ebéd.

Ebéd után pedig következett az eredményhirdetés.

- I. helyezett: csapat: Oroszlány – Örökifjak Nyugdíjas Klub
- II. helyezett: Tatabánya Óvárosi – Őszikék Nyugdíjas Klub
- III. helyezett: Tatabánya Dózsakerti Nyugdíjas Klub

A nyertes csapatok értékes ajándékokkal távozhattak. Összességében elmondhatom, hogy kívánok az ország minden megyéjébe hasonlóan jó együttműködést a Megyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési egységei és a Nyugdíjas Klubok között. Köszönjük, hogy a mi megyénkben évről-évre megörvendeztetik a szépkorúakat a fentiekben leírt színvonalas rendezvények keretén belül. Köszönjük, hogy gondoltok ránk!

Troják Frigyes megyei elnök

Fegyveres Erők Veszprémi Nyugállományúak

klubja kiállításának margójára

Minden kiállítás egy fajta megmérettetés, egy ablak, mely betekintést enged nem csak a művészet rejtelseibe, hanem a kiállítók, az alkotók lelki világába is. Ezen hitvallás jegyében készítette elő Kecső Lajos nyugállományú ezredes a Fegyveres Erők Veszprémi Nyugállományúak Klubja kiállítását is, mely egyben a szervezet 50 éves évfordulás ünnepségének egyik előfutára is. A kiállításon Deákné Pesti Magdolna amatőr festő, Katona Lászlóné babagyűjtő, Kecső Lajosné amatőr festő, László János amatőr fotós, Márton Lászlóné amatőr festő, Szuchyné Suller Éva amatőr festő, fazekas és ékszerkészítő, valamint Vass Tibor jelvénygyűjtő alkotásai, gyűjteményei láthatóak.

A kiállítás Veszprém város kulturális központjában, ünnepélyes keretek között az Agorában nyílt meg szeptember 20-án. Elnökünk, Szolnoki János nyugállományú ezredes megnyitójában méltatta az alkotásokat, a kiállított csodákat, hiszen minden alkotás tükrözte a kiállítók lelki és érzelmvilágát, benne a szépséget, az emlékek adta nosztalgiát. Terebessy József Szilveszter nyugállományú ezredes gitárral, Katona Lászlóné gyönyörű hangjával igazi meghitt hangulatot kölcsönözött ennek a rendezvénynek a szép számú érdeklődő látogató örömeire.

A kiállítás megnyitó színvonalas levezetését köszönjük Fazekas Orsolyának, az Agora Kulturális Központ munkatársának. A kiállítás október 5-ig volt megtekinthető.

Havacs Irén

Országos Rummikub verseny

A Kabai Ószirozsa Hagyományörző Egyesület már harmadik alkalommal rendezi meg az Országos Rummikub versenyt.

Nagy igyekezettel készültünk, meghívtuk a játszani szerető barátainkat, de mindig jönnek új emberek is. Ez így van jól, találkozzunk a régi ismerősökkel és születnek új baráti kapcsolatok is. Mi ennek természetesen nagyon örülünk. Elérkezett a nagy nap, szeptember negyedik, a Művelődési ház két nagy terme tele lett versenyzőkkel. Kiss Gáborné alpolgármesterünk a város nevében köszöntötte a jelenlevőket. A közel négy órás verseny alatt mindenki csak koncentrált, taktikázott, logikázott. Tudni kell, ez nem elég, kell hozzá szerencse is! Ami pedig forgandó, de így jó ez, mert mindig más és más személy állhat a képzeletbeli dobogóra. Az ószirozások tizennégyen játszottak, szép sikerrel. A háromfordulós verseny szüneteiben vendéglátással kedveskedtünk. Itt köszönöm meg mindenki segítségét.

16 órára befejeződött a verseny. Nagy izgalommal vártuk az eredményhirdetést. Turi Sándor versenybíró összesítette a pontokat és a végeredmény, 72 versenyző közül:

- I. helyezett: Mihály Mártonné Kaba egyesületünk tagja
- II. helyezett: Válóczy Gyuláné Felsőtárkány
- III. helyezett: Hodosi Lajosné Kaba egyesületünk tagja
- IV. helyezett: Suhajné Nagy Veronika Felsőtárkány

A helyezettek kupát, oklevelet és egy kis ajándékot kaptak.

Külön díjban részesült Serdült József – egyesületünk tagja –, aki a helyezettek után legtöbb pontot szerezte. Gratulálók a helyezetteknek! Külön öröm számunkra, hogy az első és a harmadik helyezett is egyesületünk tagja.

Kiss Lajosné

Születésnapot ünnepelt a Héregi Búzavirág Nyugdijas Klub

Héreg egyik tevékeny csoportja, a Búzavirág Nyugdijas Klub szeptember 24-én ünnepelte fennállásának 20. születésnapját. A rendezvényen részt vett Nieszner József, a község polgármestere, Völner Pál, a térség országgyűlési képviselője, Romanek Etelka, a Komárom-Esztergom megyei közgyűlés alelnöke, a klubot támogató szponzorok, valamint a testvér nyugdíjasklubok tagjai Tardosról, Gyermelyről, Bajról, a szlovákiai Imelyből. 170-en ünnepeltek együtt.

A műsor a nyugdíjasok dalával kezdődött. A klub vezetője, Lenti Józsefné Erzsike köszöntőjében összefoglalta az elmúlt 20 év legemlékezetesebb történéseit. Elsőként a klub névválasztását emelte ki, miszerint olyan szép virág a búzavirág, legyen ez a nevünk. Felidézte az őrsgbeni kirándulás sültkacsás uzsonnáját, a színjátszók felkészülését a Rátóti csikótojás bemutatására, a táncpróbák izgalmait. Elmondta, hogy minden rendezvényt lázas készülődés előz meg. Csík Rezső már a nyár végi aratáskor begyűjti a farsangi bál kiszabójához szükséges szalmát. Budainé Klári és Csík Mária a díszletek készítői. Valamennyi klubtag aktívan közreműködik a sikeres megvalósítás érdekében. Még ma is fülében csengenek Végh Lászlóné Magdi nénitől útravalóul kapott szavak, hogy „addig csináld, míg örömed leled benne”. Kiemelte a rengeteg pozitív visszajelzést, amelyek a falu gyöngyszemeinek, a hagyományok fátylavívóinak emlegetik ezt a közösséget, mely nemzedékeket is összekötő kiváló kapocs. Meghatódottságát a következőképpen fejezte ki: „A könny nem a gyengeség jele, hanem az érzelmvilág gazdagsága.” Majd egy emléklappal köszönte meg a klubot támogatók munkáját.

Ezután a község polgármestere, Nieszner József köszöntötte a jelenlévőket. Büszkén mondta el, hogy Héregben több olyan szervezet van, mely hosszú évek óta működik. Ezek egyike a Hagyományőrző Egyesület részeként a Búzavirág Nyugdijas Klub, mely rendszeresen, havi két alkalommal tartja összejöveteleit, sokszínű programokat szerveznek. Többek között a farsangi bál, és a Nyitott tájházi nap házigazdái, valamennyi közösségi rendezvény aktív résztvevői. Ez a közösségi erő jó példája a községben lévő más szervezetek együttműködésének. Tevékenységüket az Önkormányzat 2015-ben „A Mi Kis Falunkért” Elismerő Oklevéllel díjazta.

Romanek Etelka, a Komárom-Esztergom megyei közgyűlés alelnöke is köszöntötte a jelenlévőket. Elmondta, hogy a megyei önkormányzat vezetésének kiemelt célja az idősek érdekeinek érvényre juttatása. Ezért alakították meg a megyei Idősügyi Ta-



nácsot, ami létrehozta az „Idősbarát Önkormányzat” díjat. A pályázatot kistelepüléseknek írták ki, keresve köztük azokat, akik a kötelező feladatokon túl támogatják, segítik az időseket, és más településeknek jó példával szolgálva javítják a szépkorúak élethelyzetét. Idén a kiadható díjat a bizottság elbírálása alapján Héreg és Baj Önkormányzata kapta. A díjat az idősek világnapja alkalmából Völner Pál, a térség országgyűlési képviselője adta át Nieszner József polgármesternek. A falu vezetője azt ígerte, hogy továbbra is kiemelt figyelmet fordítanak az idősekre, ami azért is fontos, mert a lakosság egynegyed része 60 éven felüli. Megjegyezte, hogy a pályázattal nyert összeget is erre a célra fogják fordítani.

Ezt követően a Gyermelyi Dalárda műsora aratott nagy sikert. Az énekegyüttesnek oszlopos tagja Vörös Géza (a baráti lovaskör korábbi elnöke) felvázolta a dalkör-lovaskör-nyugdijasklub szoros kapcsolatát, mely egykor a lovasnapon vásári hangulatot idéző program közös szervezésével indult, s mára hagyományná vált. A nyugdíjas klub táncos lábú hölgyei erre az alkalomra a Jerusalema táncot tanulták be Marton Éva koreográfus irányításával. Meglepetést okozott a mazsorettes lányok közreműködése. Almási Vivien saját költeményével köszöntötte a „Szupernagyik”-at, majd bónusz ajándékkul egy 20-as születésnap tortát adtak át a klub vezetőjének.

Vacsora után vidám hangulatban, táncos, nótázással repült el az idő. Zárásképpen értékes tombolák kisorsolására is sor került. A rendezvényhez a Héregi Hagyományőrző Egyesület pályázatot nyújtott be a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. által kezelt „Nemzeti Együttműködési Alap” forrás igénybe vételére. A pályázat sikeres volt, és támogatásban részesült az egyesület.

Pekár Katalin klubtag



Lélegzet (3. rész)

A lélegzés gyógyító ereje

„Aki eléri vagy meghaladja az 50 másodperces reggeli kontrollszünetet és fenn is tartja, egy év alatt minden civilizációs betegségből kigyógyul. Megszűnik a túlsúly, magas vérnyomás, az idegeskedés, a 2-es típusú cukorbetegség, a szívbetegség, és a reuma. Cserébe egészséges testalkatot, jókedvet, sugárzó egészséget, fizikai és lelki terhelhetőséget, kicsi alvásigényt szerez.” (Barna Miklós légzésterapeuta, bioenergikus, kineziológus, A lélegzés gyógyító ereje című könyv szerzője.)

Eszter 10 éves kora óta asztmás. Rendszeresen szedi a gyógyszereit és használja a spray-t. 35 éves korában kezdte el a légzőgyakorlatokat. Fokozatosan elmaradt a nehézlégzés, jobban bírta az emeleket, alvása pihentetőbbé vált, csökkentette a gyógyszerek mennyiségét. Fél év alatt tünetmentessé vált.

50 éves, mellkasi légző, 15 kg túlsúllyal bíró hölgy, közepmagas vérnyomással, közepesen magas vércukorszinttel, 9 órás alvásigénnyel. Ülő munkát végez, testtartása enyhén görnyedt, a gyaloglás hamar kimeríti. Az első hónapban az orron keresztül történő légzést gyakorolja, a testtartását gerinctornával javítja, megkezdi a hasi lélegzés gyakorlását. A következő hónapokban az előírt gyakorlatokat nagy szorgalommal végzi. Az ötödik hónaptól zumbaedzéseket kezd, a hetedik hónap végére a vérnyomása és a vércukorszintje normalizálódik, súlyfeleslege megszűnik, alvásigénye 6 órára csökken, alkata sportossá válik, környezete szerint teljesen kivirult.

Józsefnél a több évtizedes dohányzás után 65 éves korában kezdődtek a nehézlégzés, testmozgásnál fulladás, fáradékonyság tünetei (COPD). 71 éves korában kezdte el a légzőgyakorlatokat, amikor már a második emeletre is alig tudott felmenni. Egy év szorgalmas gyakorlás után már a nyolcadik emeletre is képes volt felgyalogolni.

SZÉN-DIOXID ÉS A KONTROLLSZÜNET

Butejko kidolgozta a lélegzés megváltoztatásán alapuló gyógyítási módszerét. Neki ún. Rosszindulatú magas vérnyomása volt (időnként 260/150 Hgmm!). Saját magán végzett kísérleteivel rájött, hogy a lélegzet visszatartás az állapotának javulását eredményezi. Megalkotta a Butejko-módszert és elsőként önmagát gyógyította meg. Az eredmény annak köszönhető, hogy a lélegzés átalakításával megnövelte az artériás vérben lévő szén-dioxid koncentrációját, ezzel javítva a vér hemoglobinjának oxigénleadó képességét a sejtekben.

Butejko nevéhez fűződik a kontrollszünet mérési módszer, ami jó eszköz a sejtek oxigénellátottságának meglehetősen jó becsléséhez. **A kontrollszünet az az időtartam, mely nyugalmi állapotban eltelik egy normál kilégzés és a légszomj megjelenése között úgy, hogy közben nem veszünk levegőt.** A légzőgyakorlatok célja a szén-dioxid-tolerancia növelése (az a tűrőképességi határ, amikor az agy parancsot ad a belélegzésre a vér kémiai összetételét mérő kemoreceptorok jelzése alapján).

A kontrollszünet mérése. Ülünk le egy székre egyenes háttal, a combok vízszintes helyzetben legyenek, a talpak pedig a földön. A mérést előzze meg 5-10 perc nyugodt ülés vagy fekvés, nyugodt lélegzéssel. A mérés egy normál kilégzés végén kezdődik befogott orral és az okos telefon stopperének indításával. Amint megjelenik a mellkasban a légszomj (a rekeszizom vagy a mellkasi izmok kisebb összehúzódása, feszülése), leállítjuk a

stoppert. Akkor helyes a mérés, ha a mérési idő letelte után az újra kezdődő lélegzés ugyanolyan, mint a mérés előtt. Az ébredés utáni mérés, az ágy szélén ülve, arról tájékoztat, hogy milyen volt a sejtek oxigénellátottsága alvás közben. Ez többnyire alacsonyabb érték, mint amit napközben mérünk. Különböző betegségek esetén (szív- és/vagy érrendszeri betegség, súlyos asztma, komoly kezeletlen cukorbetegség, gyakori pánikroham, súlyos vesebetegség) nagyon óvatosan kell eljárni: csak fokozatosan, a többedik mérésnél (3-5.) érzük el azt a légszomjat, ami nem jár kellemetlen következményekkel (köhögés, fulladási rohamok, rosszullet).

Kontrollszünet és egészség. A kontrollszünet értéke a lakosság zöménél 15-20 másodperc. A szájlégző, horkoló, túlsúlyosaknál többnyire 10 másodperc. Az igazi egészség 40 másodperc fölött kezdődik. Az ébredés után mért 50 másodperc csupán a lakosság töredékénél figyelhető meg.

AZ EGÉSZSÉGES LÉGZÉS

A mai magyar társadalom legalább 90 százaléka nem lélegzik helyesen, a felnőtt lakosság esetében ez a szám 95% feletti.

Az egészséges lélegzés jellemzői:

1. A percenkénti légzésszám 10-12 vagy kevesebb.
2. A lélegzés kizárólag orron keresztül történik.
3. A belélegzés kicsit rövidebb a kilégzésnél.
4. A kilégzés izomfeszülés nélkül történik.
5. Nem hallható.
6. A mellkas szinte mozdulatlan marad, a has mozgása sokkal nagyobb.
7. A kontrollszünet ébredés után mérve is 40 másodperc vagy több.
8. A percenként beszívott levegő mennyisége 5-6 liter vagy kevesebb.
9. A kilégzések után 3 vagy több másodperc légzésszünet van a belélegzés előtt.

A lélegzés átalakítása légzőgyakorlatokkal sokszor erőteljesebben hat az egész szervezetre, a lélekre, sőt még a gondolkodásra is, mint az étkezési vagy folyadékfogyasztási szokások megváltoztatása.

A lélegzés átalakító gyakorlatok lépései:

1. Orrlélegzés.
2. Testtartás.
3. Hasi lélegzés.
4. Visszafogott lélegzés.
5. Testmozgás.

A LÉGZŐGYAKORLATOK VÉGZÉSE

A légzésszabályozás átállítása alapvetően a szén-dioxid-tolerancia fejlesztése. **Ahhoz, hogy a szén-dioxid-koncentráció hosszabb időn keresztül nagyobb legyen, az alábbi módszereket alkalmazhatjuk:**

1. Csökkentett lélegzés.
2. Testmozgás, illetve a csökkentett lélegzéssel kombinálva.
3. Segédeszközök, illetve mindhárom módszer kombinálása. Lényeges, hogy a gyakorlás legalább 5 perc legyen, de inkább 15-20 perces. Ahhoz, hogy a lélegzőközpont és az egész test hozzászokjon és elfogadja az egyre magasabb szén-dioxid-tartalmakat napjában többször is végzünk el a gyakorlatokat. Lehetőleg üres hassal gyakoroljunk, de a rekeszizom lélegzésnél a

vízfogyasztást nem kell csökkenteni.

Első lépés: orrlégzés. A szájlégzés egészségtelen, az orrlégzés egészséges. A száj evésen, iváson, beszéden kívül mindig legyen csukva, éjszaka is. Szájlégzés lehetőleg csak erős testi megerőltetés során forduljon elő. Hasznos, ha beszéd közben is orron keresztül veszünk levegőt, ez lassítja a beszédet, segíti a gondolkodást.

Második lépés: testtartás. Az egyenes testtartás teszi lehetővé legjobban a hasi légzést. A gerinc ülő helyzetben is legyen olyan, mint egyenes álló helyzetben. Ha a fejünket felfelé toljuk, a gerinc kiegyenesedik. Akiknek régóta görnyedt a hátuk, gerinc tornával, Pilates tornával, úszással, manuálterápiás módszerekkel javíthatják a testtartást.

Harmadik lépés: hasi légzés. A mellkasi légzőknél kiemelt feladat a rekeszizom- vagy hasi légzés megtanulása, mivel a tüdő alsó részébe beszívott levegőből ötször-hatszor annyi oxigén jut a sejtekhez, mint a tüdő felső részébe beszívott levegőből. Ezen túlmenően a hasi légzés javítja a hasnyálmirigy, a belek, a gyomor, a rekeszizom alatti nyirokmirigyek működését. Az emésztési folyamatok optimalizálásával segíti a túlsúlyosak fogyását, a kórosan soványak gyarapodását. **A hasi légzés mértékének ellenőrzéséhez** az egyik kezünket tegyük a köldökünkre, a másikat a mellkasunkra, lélegezzünk a szokott módon. Ha a hason lévő kéz mozgása legalább háromszorosan meghaladja a mellkason lévő kéz mozgását, akkor már egészséges hasi légzésről beszélhetünk. **Légzőgyakorlatokkal, megfelelő testhelyzettel, alkalmas ruházattal, segédeszközökkel, nevetéssel, énekléssel elősegíthetjük a hasi légzés megszokását.** A légzőgyakorlatok közül a hasi légzés fokozására érdemes kiemelni az alábbi módszert, ami bárhol elvégezhető. Ülő vagy álló helyzetben a rekeszizom lefelé mozgatásával lassan, kb. 2-5 másodperc alatt szívjunk a tüdőnkbe annyi levegőt, amennyit csak bírunk úgy, hogy a mellkas lehetőleg mozdulatlan maradjon. 1-2 másodperces légzésszünet után engedjük ki a levegőt, amennyire erőltetés nélkül ki tudjuk engedni, majd tartsunk egy második légzésszünetet a légszomj megjelenéséig. A függőleges gerinccel való ülés, járás nagyban segíti a rekeszizomlégzés kialakulását. Ne hordjunk a hasi részeket feszítő ruházatot, szoros övet. Természetes módon segíthetjük a hasi légzést nevetéssel, énekléssel. A mellkas összenyomásával (öv, fásli, mellheveder) visszafoghatjuk a mellkasi légzést, hasi légzésre kényszerítve magunkat.

Negyedik lépés: visszafogott légzés. Ez alapvetően abból áll, hogy **a megszokott légzésnek csak mintegy 80%-án lélegzünk, közben hasi légzést végezve, hogy egy kismértékű légszomj alakuljon ki. Ezt a csekély légszomjú állapotot kell fenntartani naponta 80-120 percig (pl. 6x15 percre elosztva a gyakorlást).** A visszafogott légzés kivitelezése: ülő testhelyzetben 4 perces visszafogott légzés (a kilégzés ideje legalább kétszerese legyen a belégzés idejének) után 1 perc normál hasi légzés következik, majd kontrollszünetet mérünk. Ezt a ciklust legfeljebb 4-5-ször ismétljük egymásután. A ciklusonkénti mérések azt mutatják, hogy a kontrollszünet értékek növekednek, a vérnyomás csökken, de csak 25 percig.

A visszafogott légzés helyes végrehajtását jelzi:

1. Egy 20 perces gyakorlás során a kontrollszünet legalább 3-5 másodperccel növekszik.
2. A pulzusszám csökkenése 3-5/perc, a kiinduláshoz képest.
3. A gyakorlás megkezdése után 2-3 perccel érezhetően emelkedik a végtagok hőmérséklete.

Alapszabályok:

1. Akkor kezdjük a visszafogott légzés gyakorlását, ha az első három lépés már jól megy.
2. Nagyon fontos, hogy visszafogott légzésnél a légzőizomzat és a test többi része végig laza maradjon (a légzőközpont átprogramozása csak így lehetséges).
3. A belégzéskor a tüdőben maradjon még hely, a kilégzési fázis után pedig maradjon benn egy kis levegő.
4. Mind a belégzés, mind a kilégzés lassú legyen (kapkodó légzéssel a relaxált állapot és a csekély légszomj nem érhető el).
5. A légszomjat fokozatosan érjük el, különösen a gyakorlás kezdetén.
6. A gyakorlás során a rekeszizom légzés legyen jellemző.
7. Lehetőleg étkezés előtt történjen a gyakorlás (egy kicsit csökkenti az étvágyat is, és nagyobb terjedelemben tud a rekeszizom is dolgozni).

Figyelmeztetés: Ha a felsorolt betegségek (ellenőrizetlen cukorbetegség, szívelégtelenség, szív- és érrendszeri problémák, magas vérnyomás, plakkok az érfalban, egészségtelen pajzsmirigy működés, vérzések, mentális zavarok, vesebetegség, súlyos asztma, tüdőtagulat, migrén, pánikbetegség) valamelyikében érintettek vagyunk, akkor úgy próbáljunk kigyógyulni belőle, hogy a légzőgyakorlatokat elsősorban kisegítő elemként használjuk.

Ötödik lépés: testmozgás. A testmozgás elsősorban az izmokban növeli meg a szén-dioxid termelést. Minél nagyobb a mozgás intenzitása, annál jobban növelhető vele a kontrollszünet, ha a mozgás a lélegzet visszafogásával történik. **Kellően hosszú intenzív testmozgás nélkül az ébredés utáni 30 másodperces kontrollszünet csak nehezen érhető el, az ötven másodperc feletti érték elérése pedig lehetetlen.** Először csak séta közben próbálgassuk a visszafogott légzés gyakorlását (ha már meghaladtuk a 10 másodperces kontrollszünetet). Ha már meghaladjuk a 15 másodperces kontrollszünetet, tovább léphetünk a gyakorlásban úgy, hogy a mellkasban kialakuljon csekély mértékű, relaxált légszomj. Egészséges állapotban 20 másodperc kontrollszünet fölött már fizikai munka (ásás, favágás) vagy sportolás (futás, kerékpározás, úszás, evezés) is végezhető a visszafogott légzéssel. Az intenzív testmozgás igénye 25 másodperces ébredés utáni kontrollszünet felett jelentkezni kezd. Aki eléri az 50 másodperces kontrollszünetet, az szinte nem tud meglenni rendszeres mozgás nélkül, három nap után már szinte eleped egy jó edzésért.

Segédeszközök (orrnyílások elzárása, maszkok, álarcok, átalakított műanyag palackok) alkalmazásával rövidíteni lehet a légzésátalakítás időszükségletét. Erről bővebben olvashatunk Barna Miklós könyvében.

Javaslatok azok számára, akik szeretnének egészségesen lélegezni és szándékukban áll elkezdni a gyakorlást.

1. Barna Miklós „A légzés gyógyító ereje” című könyvének beszerzése. Ez nagyon hasznos lehet a fent leírtak elmélyítéséhez.
2. Hanganyagok letöltése a következő linken: <https://bioenergetic.hu/konyvek/a-legzes-gyogyito-ereje-1> a következő kód: Gyogyito-legzes segítségével.
3. Barna Miklós tanfolyamának elvégzése (e-mail: barnamiklos999@gmail.com, telefon: +36202227697)

GYAKOROLJATOK, MÉRJETEK, LÉLEGEZZÉTEK MAGATOKAT EGÉSZSÉGESRE!

Dr. Tar József, a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke

JÖVŐTERVEZŐ NYEREMÉNYJÁTÉK



Kalkuláltasson díjat, kössön biztosítást,
vegyen részt játékainkban
2021.10.01. és 2021.12.31. között, és

LEGYEN ÖNÉ

a nyeremények egyike!

* Az Edenred Komfort ajándékkártya több mint 15 000 elfogadóhelyen, országos étel- és ital-hálózatokban és drogériákban is felhasználható.

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz, vagy olvassa el a weboldalunkon található játékszabályzatot! A képek illusztrációk.

Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító