

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. augusztus

Kedves Klubtagok!

Lassan befejeződik a nyár. Remélem, élményekben gazdag volt ez a nagy forróságot, heves esőzéseket hozott időszak! Biztosan sokat hallottatok az elmúlt hónapokban a klímaváltozásról és annak az életünkre gyakorolt hatásáról! Jó lenne, ha még többet hallanánk róla, minél többet beszélénk róla, és arról is, hogy ki mit tehet az ezzel járó katasztrófák megakadályozása érdekében. Mindannyian érzékeljük, hogy jelentősen átalakult az időjárás. Ez árt a bennünket körülvevő természetnek, és árt az emberi szervezetnek. Az idősek szervezetét különösen megviseli az időjárás változása. De azt is meg kell tanulnunk, hogy az otthonunkat hogyan védjük meg az extrém időjárási jelenségektől! Ott, ahol működik az idősek egyeteme, érdemes a klímaváltozásról és annak hatásairól előadásokat meghallgatni. Mi is szívesen ajánlunk előadásokat.

Persze, akkor ajánlunk előadókat, akkor indulhatnak újra az idősek egyetemei, ha elmúlt a járványveszély. A nyárban – különösen az idősebb korcsoportokhoz tartozóknak – talán az volt a legjobb, hogy egy kicsit kimerészkedhettünk a szabadba, újra találkozhattunk egymással a több hetes szobafogságot, a karantént követően. A megyei elnökökkel beszélgetve, a klubtagok történeteit hallgatva, látva a Facebookra feltett fotókat, nagy örömet jelentett az „élő” találkozás. A Szövetség ebben az évben augusztus 24-én szervezett ismételt rendezvényt. A Pesti Vigadóban 340 tagunknak szerveztünk nagyon kellemes délelőtti. Vendégünk volt a betegségéből felgyógyult Soltész Rezső, aki ismét nagyon jó hangulatot teremtett régi, kedves slágereivel, közvetlen stílusával. Mint minden alkalommal, most is megkérdeztem, kik azok, akik életükben először járnak a Pesti Vigadó épületében. A résztvevőknek valamivel több, mint a fele az „Életet az éveknek” Országos Szövetség szervezésében járt itt először. Nekik is, de azoknak is, akik már korábban jártak a Vigadóban koncerten, kiállításon, élményt jelentett az idegenvezetőkkel megtekintett épület története, szépsége. Bízunk benne, hogy a járványhelyzet lehetővé teszi, és decemberben itt

(folytatás a 3. oldalon)



A Pesti Vigadóban augusztus 24-én 340 klubtagunk töltött el egy kellemes délelőtti Soltész Rezső dalaiban és a Vigadó csodás termeiben gyönyörködve, mielőtt sétahajózásra indultak volna. Képünkön Muzselák Béláné nyugtázta le énekével az előadót, és persze a nézőket is.

Szövetségünk meghirdeti a „Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozóját.

A találkozó helyszíne: Budapest, Hagyományok Háza Corvin tér 8.

Időpontja: 2020. október 8. 10 óra

Jelentkezési határidő:

2020. szeptember 30.

(A jelentkezéshez szükséges adatok a honlapon találhatóak)

Jelentkezési cím:

generacio2017@gmail.com

A TARTALOMBÓL:

A szociális üdültetés végjátéka * Nyugdíjas fesztivál Sásdon * Tisztújítás Komárom-Esztergom Megyében * Öngyógyító folyamatok (1.) * Ezüstreceptek

Szeretné magabiztosan érteni mások beszédét, megerősítés és visszakérdezés nélkül?

Élvezni kedvenc TV- vagy rádióműsorát?

Az elhanyagolt hallásveszteség nemcsak életminőségünk-re van hatással, de számos társuló betegség előfordulásában szerepet játszik. Vegye kezébe saját egészségét!

Kipróbálná, milyen eszközökkel javítható a hallás?

500 olyan jelentkezőt keresünk, akik kipróbálnák a hamarosan nálunk is elérhető legújabb technológiájú, szinte láthatatlan hallókészülékeket, amelyek észrevétlenül segítik viselőjüket a mindennapok során.

Jelentkezzen komplett állapotfelmérésünkre és legyen azok között, akik első kézből tapasztalhatják meg a technológiai újdonságokat!

A személyes találkozások háttérbe szorulásával az új technológiájú készülékek összekötik Önt szeretteivel, legyenek közel vagy távol.

Ingyenes, teljeskörű hallásvizsgálat, azonnali eredmény.

Hallja mindazt, ami Önnek fontos és éljen kommunikációs akadályok nélküli életet!



Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)

tarthatjuk meg a tavaly elmaradt adventi koncertünket, amire Soltész Rezső az új, karácsonyi műsorát hozza.

A KSH közzétett adatai alapján az **élelmiszerek fogyasztói ára** májusban az **átlagos infláció csaknem**

négyszeresével, 8,4%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz viszonyítva. **Az Európai Unió tagállamainak fogyasztói számára a 2020 májusi élelmiszerárak átlagosan 4,1%-kal, az eurózónában élők számára 3,6%-kal, ezzel szemben a hazai fogyasztók számára összehasonlítható szerkezetben 9,9%-kal voltak magasabbak az egy évvel azelőttinél.** Persze, ha ezt nem olvastuk volna, akkor is éreztük. Sok nyugdíjas mondta el nekünk, hogy a járványhelyzet anyagilag is megviselte őket. Egyrészt több tisztítószer, fertőtlenítő szert kellett vásárolniuk, mint korábban, másrészt többet költöttek vitaminokra, immunerősítőkre. A tavasszal, a nyár elején drasztikusan megemelkedett élelmiszerárak sok nyugdíjas háztartást lehetetlen helyzetbe hoztak. A friss hazai és déli gyümölcsök ára 39%-kal, a szalonnáé 22,9%-kal, a párizsi- és kolbászféléké 22%-kal, a sertéshúsé több mint egyötödével, 20,7%-kal, a cukoré 15%-kal, a sertézsiradéké 13,3%-kal, a szalámié és a sonkáé 12,6%-kal, a tejé 8,2%-kal, a kenyéré 8,1%-kal, a marhahúsé 6,9%-kal, a péksüteményeké ugyancsak 6,9%-kal, a liszté 6,8%-kal, a tejtermékeké 6,3%-kal, a tojásé 5,6%-kal, a friss zöldségé szintén 5,6%-kal, a baromfiúsé 5%-kal emelkedett. Bármelyik termék áremelkedését nézzük, ezek magasabbak, mint a 2,8 %-os nyugdíjemeléssel, amit az év elején kaptunk.



Sovány vigasz, hogy novemberben korrekcióra számíthatunk. Azért mondom, hogy sovány, mert egyrészt már tavaly lehetett tudni, hogy az infláció magasabb lesz 2,8%-nál, s ez azt jelenti, a nyugdíjasok 11 hónapon át előlegezték a központi költségvetésnek. Sajnos, a nyugdíjas szervezetek hiába kérték a kormányt, hogy még november előtt adjon egyszeri támogatást a legalacsonyabb nyugdíjjal rendelkezőknek, illetve hozza előre a korrekciót. Másrészt a nyugdíjasok fogyasztói kosarában a fenti élelmiszerek, a gyógyszerek, a különféle egészségügyi szolgáltatások túlsúlyban. Ha novemberben kapunk további 1%-os emelést – bízunk benne, hogy legalább ennyit kapunk! –, az még mindig messze alatta lesz az elvárható nyugdíjmelés mértékének. Mint tudjátok, több mint 10 éve a nyugdíjmelkedés inflációkövető. Az elmúlt években a béremelkedés ennek a háromszorosa-négyszerese volt. A nyugdíjak tehát egyre vészebben elszakadnak, nő a nyugdíjasok és az aktívak közötti jövedelmi különbség. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy 2013 óta nincsen nyugdíjplafon, és így nő a többszázazres, sőt, egy millió feletti nyugdíjak száma. Hiába halljuk azt, hogy már 140 ezer Ft az átlagnyugdíj, pontosan tudjuk, hogy mintegy másfél millió (!!!) embernek a nyugdíja 150 ezer Ft alatt van.



Tisztújítás Komárom-Esztergom Megyében – maszkban, mert vigyázunk egymásra és magunkra. Élvezzétek az indián nyarat! És nagyon fontos, vigyázzatok magatokra, tartsatok távolságot, használjátok a fertőtlenítőszerket és a maszkot!

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet 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

A szociális üdültetés végjátéka

Évről évre súlyos veszteségei vannak a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítványnak, saját tőkéjük is lassan eltűnik. A szervezet jóvoltából kedvezményesen pihenő nyugdíjasoktól sokszor a szélfahasználatért vagy a takarításért is külön díjakat számolnak fel.

Májusban megkezdődött az Erzsébet Utalványforgalmazó Zrt. végelszámolása, miután a céget alapító Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány (MNÜA) kuratóriuma elfogadta az év első négy hónapjának gazdasági beszámolóját, majd elindította a vállalkozás jogutód nélküli megszüntetését. A szociális üdültetés működtetésére még 1992-ben létrejött alapítvány ugyan még megvan, de az Igazságügyi Minisztérium honlapján elérhető 2019-es beszámolójuk szerint tavaly is folytatódott a szervezet zuhanórepülése. Az alapítvány 2018-at már 3,7 milliárdos veszteséggel zárta, saját tőkéje abban az évben majdnem 74 százalékkal csökkent, majd a múlt évben ez az összezsugorodott tőke is a felére esett vissza. A 2018-as majdnem ötmilliárdos bevételből 25 millió maradt. Az MNÜA tavaly 670 millió forintos veszteséget könyvelt el, ennek ellenére a beszámolóban az szerepel, hogy „a belátható jövőben is fenn tudja tartani működését, folytatni tudja tevékenységét, nem várható a működés beszüntetése vagy jelentős csökkenése”.

Az optimizmusra azonban a szövegben nincs magyarázat, a jövőről még a kurátorok sem tudnak semmit, vagy nem nyilatkozhatnak. Az alapítvány tulajdonában lévő Erzsébet Utalványforgalmazó Zrt. megszüntetése csak idő kérdése volt, miután a kormány döntése alapján az utalványok gyártása tavaly január elsejével leállt. A már forgalomban lévő papíralapú és elektronikus utalványokat december végéig be lehetett váltani a meghirdetett nyugdíjas-, nagycsaládos- és fogyatékos pályázatokon, de ezzel együtt is a társaság vesztesége 2019-ben 1,6 milliárd forint volt.

A hazai szociális üdültetés az MNÜA szervezésében az Erzsébet program keretében tehát a végéhez közeledik, és ez a végjáték nem szép. A szervezet működését a köddé vált ingatlanvagyon miatt az első perctől állandó kétkedés övezte, a gyermektáborok kiszervezése az egyházi gyökerű Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítványba szintén nem segítette az MNÜA kedvező megítélését.

Ráadásul most a kedvezményes üdülésben részt vevő nyugdíjasok egy része becsapottnak érzi magát — erre hívta fel a figyelmet a mosonmagyar-

óvári Margaréta Nyugdíjas Klub vezetője. *Bognár Dezsőné* levelében felidézi, hogy sorozatosan kap panaszokat klubtársaitól, mert az üdülés végi elszámoláskor a szállásokon magasabb összeget kérnek el, mint ami a foglalási igazoláson szerepelt.

A klubvezető példája szerint a 40 ezer forintos kedvezményt figyelembe véve sokan választanak kétszemélyes, két éjszakára szóló üdülést 50 ezer forintért, amihez tehát tízezer forintos kiegészítés helyszíni megfizetését vállalják. A meglepetés azonban az elszámolásnál éri őket, mert sokszor akár további hússzezer forintot is tartalmaz a számla. Nem tudják ugyanis, hogy a szálláshelyek szerződése lehetővé teszi: a szobafoglalásba ne értsék bele például az energiahasználati díjat, a poggyászkiszárlási vagy „újságkihordási díjat, a szobai székek díját vagy a takarítási és ki tudja még milyen díjakat, s ezeket utólag számolják el.

A Nyugdíjas Klubok és Idősek, „Életet az éveknek” Országos Szövetségének elnöke több hasonló panasszal találkozott az utóbbi hónapokban. Egészen elképesztőnek tartja

„amit a hátrányos helyzetűek üdülésszervezésével csinálnak”. *Hegyesiné Orsós Éva* egy országos rendezvényüket idézte fel, ahol több tagjuk örömmel újságolta, hogy két hét múlva ismét abban a szállodában lesznek vendégek az Erzsébet-utalvány-nyal. Kiderült, hogy sokkal magasabb áron kapják a szállást, mint a szövetség vendégeként: a négy nap, három éjszaka „kedvezményes” üdülés árán a klubhálózat szervezésében hat nap, öt éjszakát tölthettek volna a szállodában.

Bognár Dezsőné azt is panaszolja, hogy az idei nyugdíjas szociális üdülés minden lépéséhez kapcsolódott valami kellemetlen újdonság. Először a korábbi 145 ezer forintos nyugdíjhatárt vitték le 130 ezer forintra, vagyis az ennél magasabb nyugdíjban részesülők nem is pályázhattak. Aztán sokáig nem hirdettek eredményt a rengeteg jelentkezőre hivatkozva, miközben mindenki tudta, hogy a leszállított nyugdíjhatár miatt eleve sokkal kevesebben pályázhattak.

A nyár elején írtuk meg, hogy végül összesen 6500 idős ember mehet idén pihenni a szociális üdültetés keretében, míg tavaly majdnem 60 ezren voltak.

Gulyás Erika

(Megjelent a *Népszava* 2020. augusztus 24-i számában)



„a legjobb rész még hátravan” avagy miért jó az Elite Nyugdíjaskastélyok lakójának lenni...

Az Elite Nyugdíjaskastélyok Alapítvány által üzemeltetett Csertői Nyugdíjaskastély a magyar piacon egyedülálló szolgáltatást kínál a nyugdíjasoknak.

A Baranya megyei Szigetvár közvetlen közelében, a Zselic lábánál lévő **Csertőn egy 200 éves műemlék Festetics kastélyban** alakítottunk ki egy **63 lakásos Nyugdíjasházat**. Több éves munkánk eredményeként végre elkészült a kastély felújítása, tiszteletben tartva a gyönyörű műemlék épületet, de felhasználva a XXI. század technikai és kényelmi újdonságait. Minden közös terület és minden lakás légkondicionált, korszerű, energiatakarékos, környezetbarát hőszivattyús fűtés-hűtés, intelligens gépi szellőztetés garantálja a magas komfortélményt. A kastély közös területei igazán visszaadják a „grófi” életérzést, kimagaslóan elegáns, színvonalas a kialakítás és a berendezés. A társalgóban, kávézóban, folyosókon több tízmilliós eredeti műtárgyak, szobrok, festmények egészítik ki a kastély hangulatot. **8.5 hektáros ősfás parkunk természetvédelmi terület**, országos védelem alatt áll. A parkban sétányokat építünk, padokat, asztalokat helyezünk el így rendkívül kellemes környezetben hűsölhetünk a lombok alatt.

A Nyugdíjaskastélyok lakójának lenni egy életérzés, egy életmód.

Lakunk egy gyönyörű kastélyban, ahol napi ötszöri svédasztalos étkezést, helyben szervezett és saját buszos programokat élvezünk, a személyzet megszervezi és lebonyolítja helyettünk a mindennapi tennivalók jelentős részét. A közös területeken a többi lakóval tudunk barátkozni, társalogni, programokat szervezni vagy programokon részt venni. Saját élelmiszerboltunk, nívós sörözőnk, dohányboltunk, borozónk is van. A park területén lévő **1000 méter mély meleg gyógyvizet kutunkra wellness élményfürdőt építünk szaunákkal, jakuzziakkal**. Korlátozás nélkül fogadhatunk vendéget, unokánk, családunk, barátaink szívesen látott vendégek lesznek a kastélyban. Használhatjuk saját autónkat, de ha szeretnénk a kastély elegáns autója is rendelkezésünkre áll gépkocsivezetővel. 24 órás recepció és egészségügyi szolgálat vigyáz ránk és reagál bármilyen probléma esetén.

A lakások 22-35 m² nagyságúak kifejezetten elegáns kialakítással. Ezek használatbavételi díja 5-14.5 millió Ft közötti. Van néhány db 54-74 m² közötti lakás, amelyek két szobásak, akár két fürdőszobával. A kastély főépületének emeletén még lefoglalható egy db 45 és egy db 80 m² méretű lakosztály, amelyek intarziás parkettával, eredeti mennyezeti stukkóval, 4.5 méteres belmagassággal szép kilátással várják lakójukat.

Nézze meg honlapunkat, ahol rengeteg fotót, szerződés mintákat, tájékoztatókat találhat. www.nyugdijaskastelyok.hu vagy érdeklődjön telefonon 06-70-7033999 és kérjen időpontot egy személyes látogatásra.

Várjuk kérdéseit és látogatását.

Legyen a szomszédunk!

Üdvözlettel:

Süli Zakar Melinda
Elite Nyugdíjaskastélyok
Alapítvány kuratóriumi elnök



Strandfesztivál és Rummikub verseny Nádudvaron

13 településről háromszáz nyugdíjas remek hangulatban töltötte az időt augusztus 1-én Nádudvaron, a XII. Kelet-Magyarországi Strandfesztiválon. A fellépő csoportok remek műsorral, dallal, tánccal színesítették a fesztivál hangulatát, az együtt töltött órákat. Ezen a napon került sor 48 játékos részvételével a Rummikub versenyre is.



Cukorbetegén élni...

Mezőszemerén, a „Kék nefelejcs” Nyugdíjas klub vezetője, Molnár Irén szervezésében augusztus 25-én a klub tagjainak a cukorbetegségről tartott tájékoztatást Kovács Miklósné Lujza, a Vámosgyörki Ószirosák Nyugdíjas Klub vezetője.

A jó hangulatú összejövetelen, beszélgetésen, a felmerült kérdésekre nem csak válaszokat, hanem tanácsokat is kaptak a klub tagjai. Szóba kerültek a betegség látható tünetei (pl. a cukorbeteg láb és gondozása), a diéta, az okos tányér, a torna, hogyan élhet teljes életet a cukorbeteg. Élményekben és tudásban gazdagodva köszönik Lujzának, hogy megmutatta hogyan lehet e betegséget kezelni, elfogadni és ezzel együtt élni.



Nyirjes üdülő övezetében bográcsolással ünnepelte a tavaszi vírus-időszak végét a balassagyarmati Napsugár Nyugdíjas klub – 60 klubtag részvételével, élőzenei kísérettel...

A kényszerű hallgatás után

Elnökségünk augusztus 19-én ült össze, hogy megbeszéljük a második félév eseményeit.

Szeptember 12-én 10-15 óráig rendezik meg Székesfehérváron a Zichy ligetben a hagyományos Civil Napot, melyen szervezetünk is bemutatkozik, aki teheti, jöjjön el, ötleteiteket várom.

Szeptember 19-én 14-18 óráig a Civil Központban tartjuk a tavaly is nagy népszerűségnek örvendő batyus, táncos, baráti összejövetelünket. 12-ig lehet jelentkezni kik szeretnének ezen részt venni. A hozzájárulás 500 Ft/fő, tombola is lesz, tombolatárgyaknak is örülnénk.

Szeptember 23-án 10 órai kezdéssel a Városháza Dísztermében tartjuk az éves rendes közgyűlést, melyet jelenlétével dr. Cser-Palkovics András, Székesfehérvár polgármestere is megtisztel. A szakmai és pénzügyi beszámolók után többek között beszélünk a terveinkről is.

Október 7-én 9 órai kezdettel tartjuk az Idősek világnapja ünnepséget a Civil Központban.

November 18-án lesz a Klubvezetők fóruma 9 órai kezdettel a Civil Központban, és december 16-án meghitt karácsonyi műsorral köszöntjük az ünnepeket szintén a Civil Központban.

A programokkal kapcsolatban örömmel vesszük észrevételeiteket, javaslataitokat.

Az elnökség nevében kívánok mindenkinek jó egészséget, vigyázatok magatokra, vigyázatok egymásra!

Greskó Gáborné Angéla

VITALITÁS HOMOKTÖVIS VELŐ

javítja a szervezet ellenálló képességét, csökkenti a fáradtságot, lassítja az öregedési folyamatot.

Különösen aktuális a homoktövis velő szedése az immunrendszer erősítése érdekében a COVID19 vírus jelenléte alatti időszakban!

Az emberi szervezet által könnyen feldolgozható 190 féle hatóanyagának köszönhetően többek között gyulladáscsökkentő, sejtregeneráló, energetizáló, máj és epe tisztító, antidepresszáns hatása van, továbbá csökkenti az érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.

A hatóanyag legkoncentráltabban és leghatékonyabban a homoktövis velő formájában történő, rövid kúra szerű használata. Egy hónap alatt két fél literes üvegnyi mennyiséget napi két alkalommal egy-egy evőkanállal javasolt elfogyasztani, amely 30-50 ml mennyiséget jelent.

A kúra hatására rövid idő alatt tapasztalható immunerősítő képessége.



A homoktövis passzírozott leve, megőrizve annak rosttartalmát. Gyümölcstartalom: 100% NEM tartalmaz, semmilyen adalék, tartósító, színező vagy édesítő anyagot. Cukorbeteg is bátran fogyaszthatják. Felbontása után hűtőszekrényben tartandó.



VITALITÁS HOMOKTÖVIS VELŐ

(0,5 l) ára: 1900 Ft

Megrendelhető telefonon
vagy sms-ben: Bodnár József +36 70-632-3647

emailben: bodex2015@gmail.com

Az immunerősítő jótékony hatásait szeretnénk minél szélesebb felhasználói kör számára biztosítani. Ennek érdekében a fenti elérhetőségen várjuk Nyugdíjas klubok, helyi közösségek jelentkezését a közvetlen beszerzés és ellátás megszervezése érdekében.

A termékkel, annak előnyeivel, pozitív hatásaival az Életet az éveknek Egyesület őszi rendezvényén személyesen is megismerkedhetnek.

Nyugdíjas fesztivál Sásdon

A Nyugdíjasok és Idősek az „Életet az Éveknek” Baranya megyei Nyugdíjas fesztiválja márciusra tervezett programját július 25-én sikerült megtartanunk.

2020. július 25-én a Sásdi Szociális Szolgálat, Sásdi Nyugdíjas Levendula Klub és Sásd Város Önkormányzat szervezésében tartottuk a Nyugdíjasok és Idősek „Életet az éveknek” Baranya Megyei Nyugdíjas fesztiválját, a Baranya Megyei Mozgáskorlátozottak Sásdi Csoportjának és a Megyéken átívelő Szenior Örömtánc találkozó rendezvényünket.



Pécsi Búzavirág népdalkör

A nagyszabású rendezvénynek a Sásdi Általános Művelődési Központ adott helyet, és segített a rendezvény előkészítésében, lebonyolításában. A rendezvényen 320-en vettek részt, ahol ebédet és süteményt szolgáltak fel a Sásdi Szociális Szolgálat dolgozói és a Sásdi Levendula Nyugdíjas Klub idősei.

Az összejövetel célja az volt, hogy a hosszú karantén idő után az idősek végre találkozhassanak egymással és jól érezzék magukat, kulturális előadásokkal szórakoztassuk őket. A rendezvény zárásaként szenior örömtánc csoport találkozót szerveztünk, ahol az örömtáncban jártasok közös tánccal múlathatták az időt. A szenior örömtánc az idősek számára a demencia megelőzésének egyik nagyon hasznos és fontos eszköze, nem utolsósorban pedig egy vidám, aktív időtöltés. Sásdi csoportunk 2019-től működik és szívesen vesz részt a környékbeli rendezvényeken is.

A rendezvény során hagyományörző népi táncosok, versmondók, szenior örömtánc előadók, magyar népdalénekes kórusok, és kabaré jelenetet előadó csoportok léptek fel és színesítették a műsort a különböző helyről érkező nyugdíjas klubokból.

Sásd Városának Polgármestere, dr. Jusztinger János megítélte jelenlétével a rendezvényt és így foglalta össze tapasztalatait: „A hétvégén több mint 300 fő részvételével Nyugdíjas Fesztivált rendeztünk Sásdon. Köszönöm, hogy részt vehettem a rendezvényen, mindig jóleső érzéssel tapasztalom nyugdíjasaink között, hogy életkor-

tól függetlenül ilyen őszintén és felhőtlenül lehet örülni táncnak, zenének, egymásnak. A városnak nagy szüksége van e példamutató közösségekre, ezért július elején Idősügyi Tanácsot alakítottunk, hogy támogassuk e korosztály önszerveződését, s az idősek életkörülményeit közvetlenül érintő helyi döntések meghozatala során még inkább figyelembe vehessük javaslatukat.

Az Idősügyi Tanács kérelmére egyik nyugdíjas klubunk a képviselő-testület döntése alapján 200 ezer forint egyszeri rendkívüli támogatásban részesült, polgármesteri személyes felajánlás alapján pedig egy új laptopot is a klub rendelkezésére bocsátunk. Másik nyugdíjas klubunk közösségi helyiségébe klímaberendezést telepítünk a következő napokban.”

A programot szervező Levendula klub dolgozói júliusban indították útjára a Diabetes Klubot, az Irodalmi Kávéházat, valamint az Alzheimer Café programsorozatukat, melyeket havonta tartanak az érdeklődők számára, különböző előadók meghívásával.



Pécsváradi Hagyományörző népi együttes



Sásdi Levendula énekkar

Az Önkormányzat és az idősek közötti kapcsolattartást nemcsak a megalakult Idősügyi Tanács és képviselői, hanem szakképzett idősügyi referensek segítik.

Orbán Éva
intézményvezető

Tisztújítás Komárom-Esztergom megyében

Bábolnán tartotta tisztújító klubvezetői értekezletét Komárom-Esztergom Megyei Szervezetünk. Az értekezletet megtisztelte jelenlétével Popovics György a Komárom-Esztergom Megyei Közgyűlés elnöke, Romanek Etelka, a közgyűlés alelnöke és dr. Horváth Klára, Bábolna Város Polgármestere. Jelen volt még Troják Frigyes meghívására Zsámbokiné Buday Anna, Győr-Moson-Sopron megyei szervezetünk elnöke.

A város polgármestere és a közgyűlési elnök külön is köszöntötte a megjelenteket, illetve szerény személyemet is, mint az országos szövetség képviselőjét. Elnök úr köszöntőjében beszélt arról, hogy nagyon jó kapcsolatot alakítottak ki megyei szervezetünkkel, illetve személy szerint Troják Frigyes megyei elnökkel. A tavaly létrehozott megyei idősgügyi tanácsban Frigyes alelnöknek is felkérték és a megyei szervezetet partnerszervezetnek tekintik.

A megyei közgyűlés is, de a megye más települései is kiemelt feladatként kezelik a nyugdíjasklubok segítését, támogatását és partnerségét. Polgármester asszony is külön említette városuk nyugdíjas klubjával való jó kapcsolatot, annak támogatását és azt is, hogy szívesen adtak helyt a megyei szervezet tisztújító klubvezetői értekezletének.

Magam átadtam az országos szövetség üdvözlét, illetve szóltam az idei évről, arról, hogy feladatainkat a járványveszélyre tekintettel át kellett értékelnünk és klubjainkat a személyes kapcsolatok nélküli tevékenységre kellett bízgatnunk. Arra kértük őket, hogy betervezett programjaik helyett koncentráljanak a tagok közötti kapcsolattartás telefonos, internetes megszervezésére, az esetlegesen szükséges lelki és más jellegű személyes segítség adásra. Elmondtam azt is, hogy tagságunk fegyelmezetten reagált és ennek köszönhetően szinte alig – egy-két esetet kivéve – érintette a fertőzés tagjainkat. Most pedig már arra biztatjuk klubjainkat, hogy próbálkozzanak az óvatos újra indulással, lehetőleg szabadtérre szervezett programok szervezésével. Kértem, hogy körültekintőek legyenek, és egy esetleges második hullám esetén tartsák be majd az arra az esetre előírt magatartási

szabályokat saját, illetve mindannyiunk érdekében. Végezetül tájékoztattam vendégeinket arról, hogy a Komárom-Esztergom megyei szervezet a szövetségben belül tevékenységében, munkájában elismerést vívott ki magának, amit a szövetség elnöksége is kedvezően értékelt. Végül megköszöntem a közgyűlés elnökének, az alelnök asszonynak, illetve polgármester asszonynak mindazt a támogatást, amit megyei szervezetünk és a hozzá tartozó klubok, illetve általában az idősök érdekében nyújtanak. Kértem, hogy e jó szokásukat a jövőben is tartsák meg az eredményes együttműködés érdekében.



Zsámbokiné Buday Anna a két megye közötti gyümölcsöző kapcsolatokról beszélt, és a jövőre nézve is felajánlotta ezt a partnerséget a közös és kölcsönös meghívásokban, rendezvényeken való részvételekben és egyebekben.

A tisztújítás rendben lezajlott. A 43 klubból 41 képviseltette magát. Troják Frigyes az első napirend keretében számot adott az elmúlt négy év

munkájáról, illetve ezt követően a jelölőbizottság javaslatát hallgattuk meg. A jelöltek mindannyian vállalták a feladatot és ezután sort került a szavazásra. Megválasztották az elnököt, a 7 tagú megyei elnökséget, a négy országos küldöttet, illetve az országos szervezetű bizottságokba egy-egy bizottsági tagot.

Elnöknek újra választották Troják Frigyes, helyettesnek Somló Györgynét, gazdasági vezetőnek Tóthné Uhrinecz Matildot.

Elnökségi tagok: Rostás Jánosné, Kecskeméti Antalné, Szabóné Kaszás Erika, Berkesné Szűcs Ágnes és Cseresnyés Béláné.

A gyűlést követően a közgyűlés elnökének vendégei voltunk mindnyájan egy ebédre a ménesbirtok éttermében, illetve megtekintettük magát a ménesbirtokot, és a lovasmúzeumot. Ezt követően a társaság a polgármester asszony vezetésével kisvasúton körbejárta, megtekintette a várost és megismerkedett nevezetességeivel.

Dr. Kocsis Gyula



Kirándulás karantén után

A Csongrád-Csanád Megyében, Szegeden működő Petőfi telepi Szépkorúak Nyugdíjas Közhasznú Egyesület július 28-án a „Karantén” feloldása után végre megvalósíthatta a járvány miatt elmaradt Szarvasi kirándulást. Tagjaink nagy része részt vett a kiránduláson. Nagyon várta már a csoport, hogy végre együtt lehessünk. A Szépkorúakon kívül kellemes úti társak voltak a Senior Fitness tagjai Kapotáné Icuka vezetésével. Igazi csapatépítő kirándulás részesei lehettek a nyugdíjas társak.

Szarvason megtekintettük az Ország egyik legszebb Arborétumát, benne a „Mini Magyarország Makett Parkot”, mely teljesen elvarázsolta a csoport tagjait. A gyönyörű makettek látványa, interaktív működése egészen elbűvölte a látogatókat. A Makett Parkban tett séta után egy kis pihenőt tartottunk az árnyas fák alatt, ami mindenkinek jól esett.

Miután megpihentünk, elindultunk a hajóállomás felé. Mire a rövid sétánk végére értünk befutott a „Katalin II.” hajó, melyen Demeter István hajóvezető várta a csoportot. Beszálltunk a hajóba és elindultunk az egy órás hajóútra.

Az úton Demeter István bemutatta a Holt Körös mindkét oldalán található sok szép látnivalót és közben vicces kérdésekkel szórakoztatta a csoporttagokat. Így hamar vissza értünk az egyórás útról, majd elköszöntük a hajó vezetőtől és kezdetét vette az arborétum gyönyörű fáinak megtekintése. Majd rövid pihenőt tartottunk, megebédeltünk és a busz felé vettük az irányt. Mivel mindenki pontosan odaért beszálltunk és elmentünk Szarvas belvárosában található cukrászdába, ahol finom fagyalittal hűtöttük magunkat a nagy melegben, majd haza indultunk Szegedre.

A nagy meleg ellenére mindenki jól érezte magát a szarvasi kiránduláson, nagyon sok élménnyel gazdagabban tértünk haza.

Virágh Istvánné
elnök

Klubvezetői tanácskozás

Parádon tartotta soron következő klubvezetői tanácskozását az Élet az Éveknek Heves Megyei Szervezete. Az összejövetelre közel 20 klubvezető és kísérőik érkeztek. A település polgármestere, Mudriczki József tartott rövid összefoglalót Parád életéről, de a településen fellelhető látványosságokra és értékekre is felhívta a figyelmet. Sánta Gyula, a szervezet megyei vezetője üdvözölte a rég látott klubvezetőket, és a tanácskozás kezdeteként köszöntötte a születésnapos szervezeti vezetőket. A kerek évfordulós (70 év) Fűrész Jánost, az egri Ezüstidő Szabadidős Egyesület vezetőjét méltattuk születésnapja alkalmából, az eddig végzett magas színvonalú munkáját köszöntük meg.



A tanácskozást a Parádi Nyugdíjas Klub vezetője, Szakács Béláné, Erzsike nyitotta meg, majd a klub tartalmas kulturális összeállítását láthattuk. A tanácskozáson értékeltük a mögöttünk álló pandémiás időszakot, valamint a megtartott kislétszámú rendezvényekről tartottunk beszámolót. Megbeszélünk a soron következő közös kirándulás részleteit, a feladatokat. A szervezet immár harmadik alkalommal kirándulást tesz Tatára közösségépítő célzattal, ahol tartalmas kikapcsolódás vár mindenkire. A tanácskozást követően sétakocsikázáson vehettek részt az elnökségi tagok, melyet ezúton is szeretnénk megköszönni Parád Nagyközség Önkormányzatának.



A tartalmas és nagyszerű napot, a tanácskozás megszervezését, valamint a finom ebédet köszönjük a helyi nyugdíjasoknak, akik nagyszerű munkát végeztek!

Lázár Tünde

Országjáráson

Akkor kezd az ember megöregedni, amikor reggel cél nélkül ébred, este pedig remény nélkül fekszik le – fejtegette Sánta Gyula, a Heves megyei szervezet elnöke az éves kirándulásra gyülekezéskor.

Immár hosszú évek óta minden nyáron vezetésével a megyei tagszervezetek képviselői autóbusszos kirándulásra indulnak az ország különböző tájaira. Most Budapest-Tata-Kocs volt az úticél. Az 50 fős csoport most is egy igen jól előkészített, aprólékosan megszervezett egynapos együttlétnek örülhetett. A budapesti Hősök terén emlékeztünk a millenniumi kor épített kulturális emlékeire, és a történelmünket meghatározó személyiségekre.

A tatai várban végigjártuk a múlt-kor helyi eseményeit, sétát tettünk az Öreg-tó partján, felfedezve a korabeli műemlékeket. A közös ebéd után lélekemelő volt a Kegyúri templom megtekintése. To-



vábbi élményt jelentett a városi kisvonat, amelylél végig jártuk Tata múltját és jelenét, az utcákat, tereket, az Angol-kertet, nemzeti örökségünk egy-egy darabját. Végül a Kocs településen lévő kocsi múzeumban tekintettük meg a mesterségek hagyatékait. Hazafelé vidám hangulatban már terveztük a holnapokat, tudva „az utat, ami mögötted van, már nem javíthatod meg, viszont azt az utat, ami előtted van, még szebbé teheted!”

Fűrész János elnök

Ezüstidő Szabadidős Egyesület



A Kabai Őzirózsa Hagyományörző Egyesület tagjai is nehéz helyzetben vannak túl. A korona vírus mindenkire hatással volt, de szerencsére tagjaink jól vannak, és várták már a találkozást. Négy hosszú hónap telt el, hogy nem volt lehetőségünk közös foglalkozásra. Így mindenki örömmel fogadta a hírt, amikor végre július 10-én ismét együtt tudtunk lenni. Ez az egyesületi program három részből állt. Délután orvosi előadáson vettünk részt, melyet Sáska doktor úr tartott. Ezt egy rövid kis taggyűlés követte, melyen az előttünk álló feladatokat beszél-

Újra együtt!

tük meg. Augusztusban megyei horgászversenyt szerveztünk a városunk nagyon szép horgász taván. Ezután ismét orvosi előadáson vettünk részt, majd a Kabai Káposztás napon főztünk és felléptünk. A hónap végén rendeztük meg a III. „Meteorit kupa” Országos Rummikub versenyt. Mindemellett több helyen felléptünk a tánccsoporttal. Csak bízni tudok abban, hogy nem jön a második hullám, és a helyzet a terveinket megengedi.

A több hónapos kihagyás után az első csoportos találkozás fináléja a közös vacsi volt. A harminc tőjásból készült tésztát Molnár Gusztávné készítette el, melyet vezetőtársam, Vécsei András főzött meg. Köszönjük! A finom slambucot mindenki szívesen fogyasztotta el. Ezután kötetlen beszélgetés következett. Mindenkinek volt valami mondani valója, hiszen régen találkoztunk. Jó volt újra együtt, jó érzéssel tölt el, hogy harmincan ismét találkoztunk ezen a szép napon. Bízom benne továbbiakban is így lesz. Vigyázzatok magatokra, mindenkinek jó egészséget kívánok!

Kiss Lajosné

Szeniorok Dinnyésháton

Ötödik alkalommal sikerült megrendezni az Életet az Éveknek Heves Megyei Szervezete és a tiszánánai Örökzöld Nyugdíjas Közösség közös szervezésében az 5. Szenior Sport és Egészség Napot Dinnyésháton. A mindig nagy népszerűségnek örvendő programra most is közel 250 nyugdíjas érkezett a megyéből. A tíz állomásból álló verseny helyszíne a Tiszánánához tartozó üdülőterület, a Tisza-tó egyik gyöngyszeme, Dinnyéshát volt. A szabadtéri prog-

ramba 22 öt fős csapat nevezett, akik sikeresen teljesítették a feladatokat. Totó, ügyességi játékok, almatorony építés, sebkötözés, célba dobás, illóolaj felismerés, de még hatalmas elemekből álló kirakójáték is színesítette a napot! Ingyenes szűrőprogramokhoz csatlakozhattak a résztvevők! A napot finom ebéd és jó hangulatú fürdőzés zárta!

Gratulálunk mindenkinek! I. helyezett: Bene Egy-let – Mátrafüred; II. helyezett: Naplemente NYK – Hatvan; III. helyezett: Örökzöld NYK – Tiszánána.

Lázár Tünde

Öngyógyító folyamatok (1.)

A Sikeres Öregedés Egyesület „Az életünket óvó védelmi rendszerek” figyelemfelhívó írására érkezett számos pozitív visszajelzést követően további lehetőségeket kíván bemutatni a csodálatos emberi szervezetben rejlő öngyógyító folyamatok serkentéséhez.

A következő sorozatunkban mindenki számára elérhető, hatékony és jól alkalmazható módszerekkel foglalkozunk. Kipróbálás előtt tanácsos kikérni a kezelőorvos véleményét, mivel előfordulhatnak ellenjavallatok. Egyesületünk mindenkor Hiteles Információk Terjesztésére törekszik, ami nem jelent tanácsadást. Az ismeretek svédasztalára elhelyezett lehetőségek közül mindenki egyéni szempontjai szerint választhat, egyéni felelősséggel.

Öngyógyító Módszerek

Az ember szellemi és fizikai teljesítménye 40 év után lejtmenetnek indul. Nem véletlen, hogy a Nobel-díjat is kiérdemlő tudományos eredmények többnyire 40 éves kor alatt születnek. **55-60 éves korig a hanyatlásnak nincsenek betegség tünetei, mégis nyugodtan nevezhetjük ezt a 15-20 évet a láthatóvá váló betegségek melegágyának.** Életünknek ebben a szakaszában tudatosan oda kell figyelni magunkra, tudatos életmódot kell folytatni, állapot felmérő vizsgálatokkal feltárni a bennünk lejátszódó káros folyamatokat, hogy megelőzzük a betegségek kibontakozását. **Törekednünk kell a látens betegség minél korábbi azonosítására, mert könnyebb a bajt megelőzni, mint gyógyítani.** Ennek szellemében a megelőzést is gyógyításnak nevezhetjük. A következő sorozatunkban az öngyógyításba a megelőzést is beleértjük.

Emberi méltóságunk megtartása, visszanyerése

Világunk az Alzheimer-kórra figyelmeztető hírektől hangos: hogy gyógyíthatatlan és jórészt kezelhetetlen. 2003 óta egyetlen új és eredeti, Alzheimer-kór elleni készítményt sem hagytak jóvá, és a jelenleg használt és jóváhagyott gyógyszerek sem hatásosak a betegség lefolyásának megállítása vagy lassítása terén. Ebben a könyörtelen betegségben előrevetítések szerint 2050-re globális szinten 160 millió ember szenvedhet. Ez elviselhetetlen terhet jelentene a társadalom számára, beleértve az egészségbiztosítási rendszerek összeomlását.

„A változáshoz új modellt kell építeni, amely elavulttá teszi a meglévőt.” R. Buckminster Fuller

Mi az Alzheimer-kór?

„Az Alzheimer-kór rosszabb a végzetesnél: mielőtt eljön a rémisztő vég, a betegség hosszú évek, néha

évtizedek során megfosztja a beteget emberi méltóságától, és hatalmas terhet ró a hozzátartozókra. A beteg lassan mindent elveszít: emlékezési, gondolkodási, valamint az önálló és teljes életre való képességét, rémisztő és vigasztalan mélységbe zuhan, ahonnan már nem ismeri fel szeretteit, múltját, a világból semmit, végül önmagát sem.” (Dr. Dale E. Bredesen: „Az Alzheimer-kór vége”, Kosuth Kiadó, 2019).

Bredesen könyvéből származó idézetet úgy tekinthetjük, mint a betegség tüneteinek tömör, egyben hátborzongató leírását. De nézzük meg, hogy valójában mi is a tüneteket kiváltó ok. Hogyan lehetséges, hogy a hatalmas összegeket emésztő kutatások sem tudtak eddig választ adni a kérdésre?

Az új tudományos eredmények alapján azonban már közelebb kerülhetünk a megoldáshoz. Dr. Dale E. Bredesen 1989-ben nyitotta meg saját kutató laboratóriumát. 22 év kutatómunka eredményeként 2011-re megszületett az ígéretes **ReCODE program, a kognitív hanyatlás megelőzésére és visszafordítására**. A klinikai vizsgálatok elvégzéséhez az Egyesült Államok Élelmiszerbiztonsági és Gyógyszerfelügyeleti Hatóságának (FDA) engedélyére lett volna szükség. Engedélyezés helyett elutasítás volt a válasz, azzal az indoklással, hogy olyan programot nem támogatnak, ahol egyidejűleg 36 tényezőt kívánnak vizsgálni. Ez teljesen idegen a gyógyszereknél szokásos egy tablettá, egy tényező vizsgálat gyakorlatától.

Az új tudományos eredménynek éppen az a lényege, hogy egyetlen tablettával nem lehet gyógyítani az Alzheimer kórt, és csak akkor érhetünk el jó eredményt, ha mind a háromtucatnyi tényezőt figyelembe vesszük. Ez a felismerés szembe megy az uralkodó tudományos nézettel.

Dr. David Perlmutter neurológus **szénhidrát szegény – zsírban gazdag** étrend bevezetésére tett javaslatot. Ezzel feje tetejére állította azt a táplálkozási piramist, ami emberek millióinak elhízását és megbetegedését okozta. Az Egyesült Államok kormánya 1992-ben hagyta jóvá a szénhidrát gazdag – zsírszegény étrendet, aminek következtében a cukorbetegség száma háromszorozódott 2011-ig. A szerző **megdöbbentő tényeket tárt a világ elé a gabonáról, a cukorról és a többi szénhidrátról – az agy néma gyilkosairól, a Gabonaagy című könyvében.**

Az új megközelítés

2011: Az Alzheimer-kór az agy beépített méretcsökkentő programja (Bredesen).
2011: A cukor méreg (Robert Lustig).
2013: A cukor és a glutén („csendes baktérium”) felelősek az agy pusztulásáért (Perlmutter).

A betegség/egészség a szervezetünkben zajló el-
lentétes folyamatok arányán múlik. Csontritkulás
következik be, ha a csontfelszívódás túlsúlyba kerül
a csontépítéssel szemben. Daganatos betegség lép
fel, ha a sejtek képződése uralkodóvá válik a sejtle-
bontással szemben. Az agy egészséges működésé-
ről akkor beszélhetünk, ha a szinapszisok (az agyi
sejtek kapcsolódásai) építése és lebontása egyen-
súlyban van. Szellemi hanyatlás következik be, ha
a szinapszisok lebontása tartósan túlsúlyba kerül.

Fiatal korban (20 év felett) stabil állapot jellemzi
az agy működését, minden erőforrás rendelkezésre
áll az egészséges működéshez. **Idősödve folyama-
tosan csökkenhet a szinapszis építő hormonok és
tápanyagok mennyisége, ami kiválthatja a méret-
csökkentő stratégia beindítását**, hogy a csökkenő
mennyiségű erőforrás elegendő legyen a maradék
szinapszisok működéséhez. Az agy fokozatosan le-
épít funkciókat és csak a létfontosságú, az életbe
maradáshoz szükségeseket tartja meg (beszéd,
légzés, test hőmérsékletszabályozás stb.).

Az Alzheimer-kór nem egyetlen betegség: három
azonosított típusa van: **Gyulladásos típus**, amikor
a gyulladás tartóssá és/vagy kiterjedté válik. **Sor-
vadásos típus**, amikor fontos anyagok hiányoznak
(hormonok, D-vitamin, inzulinrezisztencia). **Mérge-
ző típus**, amikor nagy a toxikus terhelés (nehézfé-
mek, penész, stressz).

**Az „isteni gén” (ApoE4) az Alzheimer-kór legerő-
sebb ismert rizikó faktora.** 1700 különböző génhez
képes kapcsolódni és része lehet a szív-érrendszeri
betegségek, gyulladások és más problémák kiala-
kulásában. Ha az öröklődés egy szülőtől történik,
30 százalékkal nő a kockázat (USA: 75 millió em-
ber). Kétszülős öröklésnél már 50 százalékos a nö-
vekedés (USA: 7 millió ember).

Megelőzés, visszafordítás

Az egyéni adottságoktól, az Alzheimer-kór típusá-
tól függően a 40-es, 50-es, vagy 60-as éveinkben
kezdődnek azok a folyamatok, amelyek 15-20 év
elteltével észlelhető tünetekké érlelődhetnek (arc-
vaktság, olvasási nehézségek, alvászavar, emléke-
zet romlás, csökkenő gondolkodási sebesség, tájé-
kozódási nehézségek stb.).

**Az állapotfelmérés (kognoszkópiai vizsgálatok) 45
éves kortól mindenkinek ajánlott**, mivel részletes
vizsgálatok nélkül nem szerezhethünk tudomást a
bennünk lassan kibontakozó szinapszis romboló fo-
lyamatokról. Ezek a vizsgálatok mind a harminchat
tényezőre kiterjedhetnek. Speciális vérvizsgálatok-
kal a gyulladások, a sorvadásos, valamint a toxikus
tényezők egészen korai fázisban felismerhetők. A
genetikai státusz (ApoE4) ismerete fontos a sze-
mélyre szabott program kialakításához. Képalkotó
vizsgálatokkal (MRI, PET) meghatározhatók a sor-

vadásos területek és mérhető az agy méretcsökke-
nése. Nagyon fontos az inzulinrezisztencia, a bélát-
eresztés, az agy-ér gát állapotának vizsgálata. Az
állapotfelméréshez tartozik az életmód vizsgálata
(étrend, alvás, testmozgás, stressz). A részleteket
megtaláljuk Bredesen könyvének 115-170. oldalán.

**Bredesen ReCODE programja egy olyan útmutató,
amit követve megelőzhetjük az Alzheimer-kórt, sőt
visszafordíthatjuk a betegséget.** A részleteket meg-
találjuk a szerző könyvének 8. fejezetében (171-
217. oldal). Terjedelmi okok miatt csak néhány dol-
got emelünk ki ebben az írásban.

1. Táplálkozzunk tudatosan: Étrendünkben csök-
kentsük a szénhidrátok arányát és növeljük az
egészséges zsírok bevitelét. Radikálisan csökkent-
sük a cukor és a gabonafélék fogyasztását. A keres-
kedelmi gyümölcslevek helyett friss gyümölcsből
készítsünk ivólevet, de a tiszta víz ivása mindenkor
a legjobb folyadékpótlás. Csökkentsük a kenyér és
péksütemények mennyiségét minimálisra az ét-
rendünkben. Iktassuk ki a margarint, étolajat, de
fogyasszuk bátran az egészséges zsírokat (olajos
magvak, avokádó, olíva olaj, mangalica zsír). A va-
csora ideje legalább 3 órával a lefekvés előtt tör-
ténjen. Legyen 12 órás böjt a vacsora és a másnapi
első étkezés között.

2. Stop az elhízásnak: Tartsuk kordában a testzsí-
runkat, mérjük a has kerületet, nőknél 90 cm, fér-
fiaknál 100 cm alatt legyen. Minél nagyobb a has,
annál kisebb az agy.

3. Mozogjunk tudatosan: Átlagosan napi 30 perc
aerob mozgás (gyaloglás, kerékpározás, Pilates
torna, Meridián torna) hatására csökken a stressz,
az inzulinrezisztencia kockázata, növekszik a
hippokampusz (az agy rövidtávú memóriáért és tá-
jékozódásért felelős része) mérete, javul az erek
működése, az alvás minősége, a hangulat.

4. Minőségi alvás: Az Alzheimer-kór elleni legjobb
fegyver. Aludjunk 8 órát altató nélkül, alakítsuk ki
alvásrendünket (lefekvés legkésőbb 10 órakor, fény,
zaj nélkül, 21 fok alatti hőmérséklet, friss levegő,
sugárforrások kikapcsolása, feszültségek levezeté-
se lefekvés előtt). A nyugodt mély alvás megtisz-
títja az agyat a sejthulladékoktól, serkenti a szin-
apszis építő hormonok termelését, segíti a hibás
sejtek kijavítását, javítja az inzulinérzékenységet.

6. Tudatos stresszkezelés: Az állandósult stressz
nagyban hozzájárul a szellemi hanyatláshoz. A
stresszhormonok pusztítják a hippokampusz sejtje-
it, megnövekszik a vércukor szint. A stressz előse-
gíti a testzsír gyarapodását, gyulladáskeltő hatása
kedvez a bélszívárgás kialakulásának, blokkolja az
új idegsejtek építését. A tudatos stressz kezelésre,
tudatos táplálkozásra és tudatos testmozgásra vo-

(folytatás a 14 oldalon)

Öngyógyító folyamatok (1.)

(folytatás a 13. oldalról)

natkozó további részletek megtalálhatók Dr. Tar József „Egészségünket óvó védelmi rendszerek” című írásában (Életet az Éveknek Klubszövetség Hírlevele, 2020. májusi, júniusi, júliusi szám).

7. Kognitív tesztek: Az interneten elérhető tesztekkel magunk mérhetjük a kognitív képességeinket. Ez a módszer alkalmas állapot felmérésre és a visszafordítási folyamat eredményességének a nyomon követésére.

Összegző gondolatok

Senkinek nem szabadna Alzheimer-kórban meghalnia! A kognitív hanyatlás megelőzése és visszafordítása érdekében meg kell nyitni a kaput az emberek előtt a megszokottól eltérő érvizsgálatok, újfajta tesztek, globális megelőző és visszafordító programok eléréséhez.

Nem kell megvárni a tünetek megjelenését, hiszen érzékeny vizsgálatokkal már a betegség rejtett előjelei kimutathatók, és a kibontakozás megelőzhető.

A 21. század orvostudománya felkínálja a nagyszemű lehetőségeket, de az egyes emberekre vár a feladat, hogy éljen ezekkel a lehetőségekkel.

Váljunk olyan tudatos és elkötelezett emberré, aki már nem retteg a demenciától, aki gondoskodik arról, hogy a szülei is megőrizhessék emberi méltóságukat, aki megtanítja a gyermekeinek hogyan kell jóllétben élni egy hosszú életen át.

Adjon nekünk biztatást, hogy a ReCODE alkalmazásával már olyan beteg emberek százait vezették

vissza a munka világába, akik az Alzheimer-kór miatt képtelenné váltak a feladataik ellátására.

Persze a szkeptikusok továbbra is kétségbe vonják a megelőzésben és visszafordításban elért eredményeket. Ez jó is meg nem is. Jó akkor, ha nem a konzervatív, idejét múlt álláspontokat ismételtetik, hanem a haladást segítő jó kérdésekbe öntik kételeyeiket. Jó azért is, mert a támadások az úttörőket még elkötelezettebbé, elszántabbá teszi. Nagyon rossz, amikor az újítókat emberileg ellehetetlenítik. Példa erre Semmelweis Ignác „az anyák megmentője”, akit az uralkodó nézetek mellett végletekig kitartók elmeegógyintézetbe üldözték, ahol méltatlan körülmények között halt meg 47 éves korában. 148 évvel később az UNESCO a Világ emlékezete programba vette fel életművét.

Ajánlott irodalom

1. Dr. Dale E. Bredesen: Az Alzheimer-kór vége — Az első eredményes program a szellemi hanyatlás megelőzésére és visszafordítására. 2019. Kossuth Kiadó.

2. Dr. David Perlmutter: Gabonaagy — Megdőböntő tények a gabonáról, a cukorról és a többi szénhidrától, az agy néma gyilkosairól. 2014. Kossuth Kiadó.

3. Dr. Tar József: Az egészségünket óvó védelmi rendszerek. Életet az Éveknek Klubszövetség Hírlevele. www.eletetazeveknek.hu 2020. májusi, júniusi, júliusi szám.

Dr. Tar József

elnök

Esztergomba látogattak az egriek



„Szabadság” üzemmódba kapcsolt a nyáron az egri Ezüstidő Szabadidős Egyesület, és vonattal indult útnak Esztergomba, amely a várépítő Géza nagyfejedelemtől két és fél évszázadon át volt királyi és egyházi székhely. Itt született Vajk, itt volt az es-

küvője Gizellával, itt koronázták I. Istvánt királlyá. A többször átalakított végvárban halt hősi halált az Egerben is szolgált Balassi Bálint.

Az egyesület legjobbjai bejárták hazánk legnagyobb bazilikájának minden zegzugát, az altemplomtól a kupoláig vezető 400 lépcsőfokot. Megcsodálták a négy érsek alatt, négy építész által közel 50 évig épített székesegyház belső terének oltárfreskóit, a középkori Bakócz-kápolnát, és a Kincstárat. Átsétáltak a párkányi hídon, sétahajóztak a Dunán. Érdeklődéssel időztek a Keresztény Múzeum középkori gyűjteménye előtt is. A két nap alatt kisvonattal, gyalogosan megismerték a város épített örökségét. A bezártság alatti extra stressz után közösségépítő, igazi kikapcsolódást jelentettek ezek a napok!

Fűrész János elnök

Ezüstidő Szabadidős Egyesület

Ezüstreceptek

Zsírban gazdag és egyszerű szénhidrátban (cukor, liszt stb.) szegény ételekben kell gondolkodnunk!

A bélrendszerben élő mintegy 4,5 kg un. mikrobiomot (baktériumok, gombák stb.) kell táplálnunk elsősorban fermentált (kovászott) ételekkel. Ezek a „társbérők” állítják elő az életünket működtető vitaminokat, immunanyagokat.

Cukkini-paradicsom krémleves

Szalonnát pirítunk és rajta 1 fej felaprított vörös és 2 gerezd fokhagymát, majd a nagyméretű, meghámozott, felkockázott cukkinit, paradicsomot (0,7 kg), 2 sárgarépát, 1 nagy krumplit. Felöntjük kb. 2 l vízzel, fűszerezzük (só, bors, kakukkfű, kurkuma, mustármag, koriander stb.) Lassú tűzön (kuktában) főzzük, majd botmixerrel pürésítjük, 2-3 kanál tejföllel selymesítjük, reszelt sajttal, pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

Cukkini falatok

Cukkinit hámozás nélkül 1,5 cm-es darabokra vágunk, sütőpapíros tepsibe tesszük. Egyenként bekenjük a tetejüket tubusos pizzakrémmel, majd rárétegezzük összevágott sonka, hagyma, paradicsom darabokat, végül megszórjuk reszelt sajttal. 180 C fokos sütőben 20 percig sütjük.

Kovászos zöldségek

(A fermentált = erjesztett élelmekkel „előemésztett” baktériumokat, pre-probiotikumokat viszünk be a szervezetünkbe!)



3-5 l-es üvegedény aljába berétegezzük a kaptot, fokhagymát, vöröshagyma szeleteket, kurkumát, borsot, mustármagot, 2-4 szelet nyers, hámozatlan krumplit, uborkát. Ez utóbbit hosszában a végéig bevágjuk, s erre 90 fokkal a másik oldaláról is (ne essen szét). Függőlegesen beleállítjuk az edénybe körben. A vége felé akár karikázott uborkát, cukkinit, sárgarépát, karfiolt, zöld paradicsomot stb. is tehetünk, esetleg 1-2 meggylevelet, majd felszele-

telt krumplival leszorítjuk. Forró vízben literenként 1 evőkanál sót feloldunk, és színültig feltöltjük az üveget. Tányérba állítva, kis tányérkával lefedve szabad téren (nem tűző napon!) 4-8 napig érleljük, pótolva a sós vizet... A krumplit eldobjuk, a zöldségeket kiszedjük, a levet gézen átszűrjük. Kisebb üvegekbe átrakva, a lével leöntve hűtőben tároljuk (esetleg dunsztoljuk!).

Nyelvletisztítás

A nyelvünkön rajta vannak a szerveink leképeződései... A mosdó felett minden reggel teáskanállal, bő víz használatával gondosan lekaparjuk a nyelvünket. Az éjszaka folyamán a nyelvünkön rengeteg lepedék gyűlik, és benne rengeteg a káros mérgező anyag. Ezt követően sós vízzel (1 bögréhez 1 teáskanál) átöblítjük a szánkát, gargalizáljuk.



A bőrtisztító sós fürdő

Egyszerű tusolással nem lehet eltávolítani a bőrmirigyekben felhalmozódott toxinokat.

Engedjük a kádba meleg vizet, és oldjunk föl benne 1,5 kg konyhasót. Hetente 2-3x vegyünk ily módon fürdőt. A nátrium-klorid oldat kiszívja a pórusokból a mérgeket. A végén tusolással öblítsük le a testünket!

Gyomorsav csökkentés

Fogyasszunk étkezés előtt friss káposzta, vagy sárgarépalevet.

(A lekvár, a cukrozott gyümölcs, a konzerv, a krumpli növeli a savakat...!)

Lengyel gyógyteakeverék

keringési és koszorúér-elégtelenség, szabálytalan szívverés ellen, nyugtató kúraként.

2-2 dkg galagonyavirág és macskagyökér, 4 dkg citromfű összekeverve, ebből 2 kávéskanálnyit forrázunk le 3 dl vízzel, lefedjük, és 10 perc állás után fogyasztjuk naponta reggel és este (ha kell 1 tk mézzel).

Egri üdvözléttel: **Fűrész János**

Szia. Hiányoltunk a fociról!

Legközelebb megyek! 

**NE HAGYD, HOGY
A FÁRADTSÁG GYŐZZÖN!
LÁJKOLD A SZÍVED!**

A hosszan tartó indokolatlan fáradtság akár a szívizom gyengeségének egyik előjele is lehet. A Panangin® Forte komplex hatóanyag-kombinációja segíti a megfelelő szív működést, és hozzájárul a szív és keringési rendszer egészségéhez.



www.panangin.hu

 **RICHTER GEDEON** A Panangin® Forte vény nélkül kapható gyógyszer. A kezelőorvos jóváhagyásával. Gyártó: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505 70 32, drugsafety@richter.hu.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL
A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

PostaÉdesOtthon

Személyre szabott ingatlan- és ingóságbiztosítás



Mindenütt jó, de legjobb otthon



- **Kössön PostaÉdesOtthon lakásbiztosítást!**
Ha 2020.08.31. és 2020.10.18. között a Postán lakásbiztosítási szerződést köt, nyereménysorsoláson vesz részt, ahol kisorsolunk egy **X-box One játékkonzolt.****

- **Kalkuláltassa ki személyre szóló ajánlatát a Postán!** Az akciós időszakban készített kalkulációjával **20 000 Ft értékű OBI-ajándék-utalványt** nyerhet!**



* Az első kéthavi díjat átvállaljuk Öntől, ha az akció ideje alatt köti meg PostaÉdesOtthon biztosítását, és még nincs nálunk élő lakásbiztosítási szerződése.

** A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!
Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu • A képek illusztrációk.

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító