

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020.december

Kedves Klubtagok!

A közelgő ünnepek alkalmából békés, boldog karácsonyt kívánok Nektek és családtagjaitoknak! Kívánok az újévre sok örömet, és főleg jó egészséget.

Nehéz évet búcsúztatunk. A járványhelyzet olyan változásokat hozott az emberek – és főleg az idősök – életébe, amire nem voltunk felkészülve. Sokan elvesztették a munkahelyüket, a gyerekek nem járhattak iskolába, nem találkozhattak osztálytársaikkal, barátaikkal, tanáraikkal. Az oktatás, a munkavégzés átkerült az online térbe. De erre sok esetben sem a pedagógusok, sem a szülők, sem a munkáltatók, sem a munkavállalók nem voltak felkészülve. A gyerekek egy részének nem volt otthon számítógépe, internethozzáférése. Sok munkavállaló küzdött hasonló gondokkal.

Az idősök tapasztalataink szerint különösen nehezen viselték a bezártságot. Főleg azok az aktív emberek, akik rendszeresen el-eljárogattak a klubokba, a dalkörbe, a táncpróbákra, akik rendszeresen sportoltak, túráztak, találkoztak barátaikkal. Ugyanakkor jó volt meg tapasztalni az önkormányzatok, az önkéntesek gyors válaszait a kialakult helyzetre. Megszervezték az idősök bevásárlásait, gyógyszerbeszerzéseit. Zöldszámokat hoztak létre, hogy bármikor elérhető legyen a segítség. Olyanok is akadtak szép számmal, akik arra vállalkoztak, hogy telefonon beszélgessenek velünk. De a klubtagok is megszervezték egymás elérését, az egymással való kapcsolattartást! És, amikor enyhült a járvány, mindenki boldogan ment ki a szabadba. Jó volt ismételt találkozni egymással.

Sajnos, nem sokáig örülhettünk a visszanyert szabadságnak. Ősszel elért bennünket a járvány második szakasza, amelynek az elsőnél súlyosabbak a következményei. A karácsonyi ünnepeket sem tölthetjük a megszokott hagyományok szerint. Egy közösen elköltött karácsonyi ebéd, a karácsonyi dalok közös éneklése most igazi veszélyforrás. De ezt egyre többen tudjátok, hiszen alig van már olyan klubtagunk, akinek a környezetébe ne lenne valaki, aki megfertőződött volna! Sőt, több klubtagunk kórházba is került, s vannak közöttünk is áldozat-

(folytatás a 3. oldalon)

Békés, boldog karácsonyi ünnepeket, és eredményekben gazdag új esztendőt kíván az Országos Szövetség elnöksége!



Dsida Jenő:

Itt van a szép karácsony

Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?
Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,
szép mennyei üzenet:
Kis Jézuska született.
Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranyese, áhitat
minden szívet átitat.
Pásztorjátások be-bejönnek
és kántálva ráköszönnek
a családra. Fura nép,
de énekük csudaszép.
Tiszta öröm tüze átég
a szemeken, a harangjáték
szól, éjfélü üzenet:
Kis Jézuska született!

A TARTALOMBÓL:

Sánta Gyulától búcsúzunk * Áldott Karácsonyt! * 2020 – számvetés tőmondatokban * Felhívás idős társainkhoz * Folklórfesztivál * Öngyógyító módszerek * A tehetség köztünk él



Kellemes
karácsonyi ünnepeket
és boldog új évet kívánunk
Önnek és szeretteinek!

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító

Kedves Klubtagok!

(folytatás az 1. oldalról)
tai a járványnak!
Szinte naponta
kapjuk a hírt a
klubvezetőktől, ki-
től búcsúznak. Ké-
rünk benneteket,
vigyázzatok maga-
tokra, vigyázzatok
egymásra!

Mondjatok le a
családi, közösségi
találkozókról, tart-
satok távolságot,
viseljétek a maszkot. Nagyon biztató, hogy már van
oltóanyag. A Szövetség kiváló szakértőket hív meg
januárban, hogy segítségükkel tájékoztassunk ben-
neteket az oltóanyagokról, az oltások elérhetőségé-
ről. Látjuk, hogy sok a bizonytalanság, sokan tar-
tanak az oltástól. A program lehetőséget ad arra is,
hogy kérdezhessetek. Az online program időpontját
január elején eljuttatjuk hozzátok a Facebookon, a
honlapon és a megyei elnökökön keresztül. Éljetek
a lehetőséggel!

Az év végén mindig írok a nyugdíj alakulásáról is.
2020 novembere és 2021 novembere között öt
plusz juttatás érkezik a 2,6 millió nyugdíjashoz.
Ezek a következők:

- 2020 novemberében 1,2%-os pótlólagos nyugdíjemelést (korrekciót) kaptunk januárig visz-
szamenően a 2020. január-augusztus hónapokban
mért 4%-os nyugdíjas infláció alapján;
- 2021 januárjában 3% inflációs nyugdíjemel-
és következik;
- 2021 februárjában egy heti (az egyhavi el-
látás 25%-ának megfelelő összegű) plusz „nyugel-
látást” kapunk a 13. havi nyugdíj visszaépítésének
első lépéseként;
- 2021 novemberében nyugdíjprémium fizet-
hető ki, ha a GDP 2021. évi növekedése megha-
ladná a 3,5%-ot (a költségvetési törvény szerint a
növekedés mértéke 4,8% lesz);
- 2021. novemberben nyugdíjemelési korrek-
cióra kerül sor, ha a 2021. január-augusztus hóna-
pokban mérendő tényleges áremelkedés mértéke
meghaladná a 3%-ot.



Ezekhez a részben biztos, részben várható ellátá-
sokhoz két megjegyzést fűznék.

Egyrészt – sajnos – már most látható, hogy 2021
novemberében szükség lesz a nyugdíjkorrekció-
ra. Ismételten a nyugdíjasok fognak előlegezni a
kormánynak. A Magyar Nemzeti Bank inflációs elő-
rejelzése a napokban jelent meg. Már most, 2020
decemberében 3,4-3,5%-os inflációt mondanak.
A nyugdíjasokat és a kiskeresetűeket érzékenyen
fogja érinteni az ennél jelentősebb mértékű élelmi-
szer-áremelkedés. Ismeretes, hogy a nyugdíjasok
fogyasztói kosarában jelentős helyet foglalnak el az
élelmiszerek. Ez a körülmény a nyugdíjasok jelen-
tős részénél – ahogyan ezt az egyik tagunk megfo-
galmazta – azt eredményezi majd, hogy a februári
13. havi juttatás negyede jelenti majd a fedezetét
az áremelkedésnek. Kedves Klubtagunk nem járt
messze az igazságtól! Ha valakinek 100 ezer Ft a
nyugdíja, 25 ezer Ft-ot fog kapni februárban. Ha az
infláció 3 % helyett 4-4,2%-os lesz (és lehet, hogy
még magasabb lesz!), havi 1000-1200 Ft-ot kell
előlegeznie novemberig. Ha ezt vesszük tizen-
egyszer, az 11.000-13.200 Ft-ot jelent. És ehhez
tegyük hozzá, hogy az élelmiszerárak jelentősebb
mértékben fognak emelkedni.

Másrészt itt van a 13. havi nyugdíj visszaépítése.
Ez igazán jó hír, hiszen több mint 10 év után elindul
a visszaépítés. A 13. havi nyugdíj fokozatos vissza-
építésének első lépéseként a nyugdíjasok 2021 feb-
ruárjában egyhavi nyugdíjuk 25%-ának megfelelő
összegű plusz nyugellátást kapnak. 2022-ben ilyen
jogcímen az egyhavi nyugdíjuk 50%-ának, 2023-
ban 75%-ának megfelelő összegű plusz nyugel-
látásban részesülnek majd, 2024-től kezdődően
pedig, a nyugdíjukon felül minden évben 13. havi
nyugdíjban részesülnek.

A nyugdíjas szervezetek azt kérték, hogy azok,
akiknek 150 ezer Ft alatt van a nyugdíjuk, kapja-
nak többet. Most ugyanis azok, akiknek például, 80
ezer Ft a nyugdíjuk, 20 ezer Ft-ot fognak kapni.
Azok, akiknek a nyugdíjuk 800 ezer Ft, 200 ezer
Ft-ot kapnak. Mivel ez az összeg nem épül be a
nyugdíjba, nem lesz áthúzó hatása, kértük, tá-
mogassa a kormányzat a kisnyugdíjasokat. Választ
nem kaptunk.

Áldott, békés karácsonyi ünnepeket kívánok! Vi-
gyázzatok magatokra, és akkor jövőre ismételten
találkozhatunk.

Üdvözlettel: Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „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

Áldott Karácsonyt!

2020-ban Baranyában is elmaradtak a rendezvények a Koronavírus járvány miatt.

Márciusban még meg tudtuk tartani az első negyedévi értekezletet, de már a későbbiekben erre nem volt lehetőségünk. Két programon találkozhattak a megyei klubtagok. Áprilisban Sásdon egy Nyugdíjas találkozón köszönthettem klubtagjainkat, ahol 300-an voltak. A Siklós-Máriagyűd Tenkesalja Klub 25 éves jubileumát is meg tudtuk ünnepelni augusztusban. Mindkét rendezvény jól sikerült, kiváló volt hangulat, a klubok különböző kulturális programokkal szerepeltek.

A klubvezetőket több alkalommal is hívtam telefonon, akik beszámoltak klubéletükről, illetve annak hiányáról. De! Októberben Széchenyiben meg tudták szervezni a polgármester segítségével az Idősek Világnapját. A Mohácsi Lakótelepi Nyugdíjas Klub a járványügyi szabályok betartásával szabadtevékenységi programokat szervezett. Dankó Emilné klubvezető a saját szülőjében szervezte meg az egyik klubnapot, decemberben pedig egy parkban találkoztak a megfelelő távolságtartással. Így személyesen is kívánhattak egymásnak Boldog Karácsonyt.

2020-ban a személyes találkozók, a jó hangulatú fellépések nagyon hiányoztak a klubtagoknak. 2021-ben reméljük visszatérhet az igazi klubélet.

Minden Baranya megyei klubtagnak, a szövetség valamennyi tagjának meghitt szép karácsonyi ünnepeket és örömteljes boldog új évet, gazdag klubéletet, boldog találkozásokat, fellépéseket kívánok.

Sipos Imréné
Baranya megyei elnök

Tisztújítás Győr-Moson-Sopron megyében

3 új tagja lett a megyei elnökségnek.

Elnök: Zsámbokiné Buday Anna

Elnökhelyettes: Csöndes Lászlóné (Győr és környéke terület felelőse)

Kultúrfelelős: Kovács Edit

Sportfelelős: Bödecs Károly

Gazdasági felelős: Tóth Pálné

Elnökségi tag: Bognár Dezsőné (Szigetköz terület felelőse)

Elnökségi tag: Tömböly Ildikó (Rábaköz és Fertő-táj terület felelőse)

Jó munkát kívánunk az elnökségnek!

Áldott ünnepeket kívánunk sok szeretettel.

Csőndes Lászlóné

Karácsonyi gondolatok

Hol van már a tavalyi hó? Hol van már a tavalyi karácsony, amikor izgatottan és örömteli várakozással készülődtünk az ünnepre és számoltuk a napokat.

Mostanában mások számolnak és sajnos nem a napokat.

Nem könnyű ilyen helyzetben nem erre gondolni, pláne nem könnyű vigaszt nyújtani, de a karácsony üzenetével meg kell próbálni.

Hiszen a karácsonnyal a remény, az örömet hozó fény érkezik meg világunkba és erre az üzenetre most felettébb szükségünk van.

A karácsony az egyetlen olyan ünnep, melyen az emberek – széles e világban –, ugyanarra gondolnak: a szeretetre!

Éppen ezért, karácsony közeledtével arra vágyunk, hogy megöleljük az egész világot, s benne külön-külön is azokat, akik szívünkhöz közel állnak.

Persze ez az ölelés olykor-olykor bizony csak emlék, mert valaki már nincs közöttünk, csupán szívünkben él.

A karácsony semmi mással össze nem hasonlítható érzéssel tölti el az embert, ám mit sem ér ez az érzés, ha nincs kivel megosztanunk.

Nyújtson vigaszt és reményt a költő szava:

*Csak gyűjts meg egy gyertyát, s ha fényénél elmosolyodsz, ott vagyok
Ott vagyok, hol a szeretet melege ragyog.*

A közelgő ünnepekre gondolva kívánom mindenkinek, hogy érezze, nincs egyedül, hogy érezze, valaki számára a legtöbbet jelenti. Hogy legyen kivel megosztani mindazt, ami vele és érte történik, hogy legyen még sokáig lehetősége éreztetni szeretetével, hogy mindez kölcsönös... vagyis, hogy: *legyen kit szeretni és legyen, aki viszont szereti!*

Egyszerűen tiszta szívemből kívánom, hogy a lelkekben legyen egész évben karácsony!

Kívánom továbbá, hogy a nehezen megélhető körülmények ellenére se adjuk fel a reményt, hogy egyszer ennek is vége lesz és akkor ismét – korlátozások nélkül – találkozhatunk szereteteinkkel, barátainkkal, ismerőseinkkel és egymással.

Karácsonyhoz közeledve ezekkel a gondolatokkal kívánok mindenkinek békés, szeretetteljes ünnepet, jó egészséget és örömteli új esztendő!

Renfer István

Sánta Gyulától búcsúzunk

Mély fájdalommal tudatjuk veletek, hogy a mindenki által nagyon szeretett Sánta Gyula, az Országos Szövetség volt alelnöke, Heves megyei szervezetünk elnöke, örökre elment.

Tudtuk, hogy több éve küzd a betegséggel. Mégis, ha egy ennyire szeretett, rendkívüli ember megy el, lesújtó a hír. Ő is azok közé tartozik, akiről méltán hittük, örökké élni fog.

Élni fog bennünk, az emlékeinkben!

Nyugodjál békében, drága Gyula!

★

Sánta Gyula az „Életet az éveknek” Országos Szövetség alelnöke, a Szövetség Heves megyei szervezetének az elnöke volt a legutóbbi választásig. A kór, mely megtámadta szervezetét, visszavonulót fűjt számára. De az együtt töltött éveket sohasem feledjük...

★

Az „Életet az Éveknek” Heves megyei szervezetéhez 2007 őszén csatlakozott. A szervezet egyik tagja, vezetőtársa nemrégiben így fogalmazott róla: *„Már akkor megtapasztaltuk azt az erőt, eltökéltséget, jó szándékot, ami benne lakozik. Számunkra örök titok, honnan kapja az erejét. Amióta ismerjük, nem csökkent az energiatar-taléka.”*

Örök titkot lehet, hogy nem tudjuk megfejtani honnan volt ennyi ereje. De talán nem tévedünk sokat, ha azt gondoljuk, sok forrásból táplálkozott az erő, ami benne volt! Ötgyerekes családban nőtt fel. Az alkalmazkodás, a másakra figye-lés már kisgyerekkorában az élete részévé vált. Budapesten az Autóközlekedési Technikumban tanult, majd a Hatvani Volánnál kezdett dolgozni. Hamar felsőfokú végzettséget szerzett,



és attól kezdve különböző szintű vezető beosztásokat töltött be. Aktív éveiben is rugalmasan alkalmazkodott a változó körülményekhez, sőt, azokat maga alakította.

Gyermekkorától kísérte a sport és az irodalom szeretete. Gyönyörűen mondott verset! Hitt a civilösszefogás és a párbeszéd erejében, a közös munkában. A Heves megyei klubok munkájához biztos háttérrel teremtett, megfontolt tanácsaira bármikor számíthattak a klubvezetők, a klubtagok. Azt képviselte, hogy a jó szó, a mosoly, a kedvesség nem kerül pénzbe. Az emberben ott szunnyad az a feneketlen kincsesbánya, amelyből vég nélkül tud meríteni és adni a másoknak.

A 132 fős Hatvani „Naplemente” Nyugdíjasklub vezetője volt, egyben a Heves megyei Szervezet elnöke, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetségének alelnöke. Nevéhez kötődik a megyében az Idősbarát polgármester-díj alapítása, az Egri 3 napos kulturális fesztivál arculatának kialakítása. A megyében a színvonalas programok, az előadások a fesztiválok, a túrák az egészségmegőrző rendezvények megszervezésében élen járt. Tudta mennyire fontos az idős korosztálynak a tartalmas időtöltés, a közös együttlétek az egymásról való gondoskodás, az odafigyelés.

Embersége, empátiája, tisztánlátása, a közösséghez való viszonya példaértékű volt. A pandémia idején sem feledkezett meg klubtagjairól, telefonhívásaival biztatva és erőt adva segítette őket. A heves megyei idősekért végezett fáradhatatlan munkáját köszönet és hála illeti.

2020 – keserű a számadás

Kedves Klubtagok, Zalaiak, Vasiak, Somogyiak és Mások is az országban!

Ilyenkor, az év vége előtti napokban bevett gyakorlat, hogy visszatekintünk az eltelt évre, és számba vesszük annak történéseit, örömeit és bánatait egyaránt. Tegyük így a 2020-as esztendővel is!

Elmondhatjuk, hogy igazán nem volt jó év. Néhány hónapját leszámítva, bezárkózva, aggodalommal, félelemmel vegyes érzésekkel, szereteteinkkel óvatos és rövid találkozásokra szorítkozva, de többnyire távol töltöttük ennek az évnek a napjait. Klubtársainkkal is leginkább a személyes találkozásokat mellőzve telefonon, interneten tarthattuk a kapcsolatot. Elmaradtak betervezett programjaink és helyettük másokat, interneten is megvalósíthatókat kellett kitalálnunk. Ebben szerencsére számíthatunk tagtársaink okos ötleteire, javaslataira.



Gyaloglás világnapja Zalaegerszegen – városi túra néhai Boda László emlékére

Különleges évnek indult az idei. Misztikusnak, varázslatosnak tűnt a 20-20. Emlékszem tréfálkoztunk is azzal, hogy fiatalodunk, mindannyian „20-as éveink elején járunk”. Klubjainkban, a megyei szervezetben és persze, országosan is elkészítettünk munkaterveinket, és miközben a világ egy távoli szegletéből – a kínai Vuhanból – aggasztó híreket és elborzasztó képeket láttunk egy újkori járvány kitöréséről. Az újévhez illő lendülettel bizakodva nekiláttunk programjaink megvalósításának. Bizakodva, hiszen Kína messze van és egyéként is ott sikerült megfékezni azt a fránya Covid 19-re keresztelt, vírus okozta katasztrófát. Messze van? A mai világban? Hiszen a világ órák alatt átrepülhető, az emberek jönnek-mennek, és talán nem is vették akkor túlzottan komolyan a szakemberek figyelmeztetéseit. Európában, ha jól emlékszem először a németeknél jelent meg a járvány, egy vuhan látogatásról visszautazó hozta magával, majd átkerült a németektől – munkakapcsolat során – az olaszokhoz. Itt aztán elszabadult(!), és a folytatását már ismerjük. Veszélyhelyzet, karantén március 11-től, vásárlási időzóna, majd most újra november 11-étől kijárási tilalom stb.

Januárban itt Zalában, mi még 15-én megtartottuk vezetői értekezletünket, 22-én ülésezett az Idősügyi Tanács, és 24-én országos elnökségi ülés is volt, majd 31-én a Honvédklub tartott közgyűlést. Február 4-én Budapesten még megvolt a megyei elnökségi értekezlet, idehaza pedig a klubjaink elkezdték mindennapi életüket, megtartották a klubok farsangjait. 8-án volt a csácsbozsoki Évgyűrűk Nyugdíjas Klub 15 éves jubileumi ünnepsége, amire a klub az előző évben megválasztott elnöke, Nagy László irányításával szép ünnepséggel készült. Február 13-án tartottuk meg megyei klubvezetői értekezletünket, ahol elfogadtuk az éves munkatervet, és kitűztük május 7-ére a megyei tisztújítást, s megbeszéltük a megyeivé szervezendő, de a cserszegtomaji Aranykorúak Nyugdíjasklubja által lebonyolítandó versmondó verseny programját. 20-án megtartottuk a megyei sakk-, rejtvényfejtő- és kártyaversenyt. Ez utóbbit ulti és rómi kategóriákban szerveztük. A rejtvényfejtőknek olasz-, scrabble- és sudoku-feladványokat kellett megoldaniuk. Márciusban a nőnap megemlékezést még szinte minden klub meg tudta tartani, de utána már a programok leállítása következett. Halasztódtak, illetve elmaradtak rendezvényeink, klubnapjaink, kirándulásaink, így például nekünk elmaradt a Parlamentbe tervezett klubvezetői kirándulásunk, de el kellett halasztani a Zalaegerszegi Tesztpályára tervezett látogatásunkat is. Klubjainkat, tagjainkat pedig a korlátozó intézkedések betartására kértük.

Elmúlt a nyár, és augusztusban arra gondoltunk itt az ideje az óvatos újra nyitásnak, az elsősorban szabadtéri rendezvények tartásának, az elmaradt tisztújítások megszervezésének. A Komárom-Esztergom Megyei Szervezet például augusztus 25-én Bábolnán, igen szép környezetben tartotta meg tisztújítását. De mi is itt Zalában meg tudtuk ezt rendezni szeptember 3-án, illetve az országos tisztújítás is megvolt szeptember 14-én! Az idősök világnapi megemlékezést azonban – kerülendő a beltérben tartandó rendezvényeket – már csak interneten tudtuk megtartani. Szeptemberben, októberben még volt lehetőség különböző programokra, klubrendezvényekre, soproni és balatonfüredi kulturális találkozóira, illetve itt helyileg is több programra. Ezeket most nem részletezem, hiszen a Hírlevél novemberi számában azokról részletesen beszámoltam. Közülük csupán kettőt emelek ki, de azt is csak azért, hogy igazoljam: tagjaink igénylik a közösségi kapcsolatok fenntartását, illetve találékonyan újra tudták gondolni e kapcsolatok ápolásának lehetséges formáit is. Az Idős Alkotók Tárlatára minden korábbiaknál többen küldtek be műtárgyakat, illetve a Corona 20 irodalmi pályázat, amelyet egyik klubvezetőnk javaslatára irtunk ki, igényes alkotásokat eredményezett. Ez utóbbi pályázat sikeres példája annak, hogy tagjaink közül sokan leleményesen közösségi kapcsolattartásra kezdték használni az internetet, illetve mások által megszervezett olyan internetes tartalmakra is fel tudtak csatlakozni, mint például az egyetemeken internetre került szenior akadémiai, vagy kultu-



Fénylő ablakok - Dömötör Béla Nagylengyelből

rális szolgáltatók online estjei, a Richter egészség támájú vetélkedői, és még sorolhatnám. E körben köszönet a Budapesti Szervezetnek a Harmadik Kor Egyeteméért, amire még tőlünk is csatlakoztak néhányan. E közösségi kapcsolattartást példázza maga a Hírlevél is, aminek internetre vitele megtöbbszörözte olvasóinak a számát, és ráadásnak még ott van Facebook jelenlétünk is, ami lehetővé teszi egyes híreink, eseményeink megosztását is. Mi is a Facebookot használjuk, itt tesszük közzé a jelenlegi „Fénylő ablakok” programunkra küldött ki-világított ablakok fotóit. Most decemberben viszont már a jövőt, a 2021-es évet kezdtük el tervezgetni, még akkor is, ha klubjaink egyelőre nélkülözni kényszerülnek a közös rendezvényeket.

Hát ennyi! Ennyi a számbavétele 2020-nak. Késérő a számadás, különösen úgy, hogy tudom, jövőre többek már nem lehetnek velünk, és az élet már nem lehet ugyanolyan, mint a pandémia kitörése előtt. Kérem klubtársaimat, az első közös klubnapon emlékezzünk meg kegyelettel az eltávozott tagtársainkról.

De az év még nem telt el! Előttünk a Karácsony és a Szilveszter. Karácsony, Jézus születésének, a szeretetnek az ünnepe, a fényőfa állításának, az ajándékozásnak az ideje és hagyományosan a nagy családi összejövetelek, eszem-iszomok időszaka. A Szilveszter pedig az óév búcsúztató és az újévet köszöntő bulik éjszakája. Idén azonban a nagy családi összejöveteleket, a szilveszteri bulikat nélkülöznünk kell, de ne feledjük a boldogsághoz néha elég egy telefon is, egy szeretettel íródott üzenet, sms.

Ez utóbbi gondolatokkal kívánok minden tagtársamnak Áldott, Békés Karácsonyt és Boldog Új Évet, Jó Egészséget, hatékony védőoltást. Csak ismételnem tudom magam: a karácsony meghittsége adjon erőt mindnyájunknak!

Dr. Kocsis Gyula,

**az Országos Szövetség alelnöke,
a Zala megyei Szervezete elnöke**

A közösségért, közösségben

Szecsődi Józsefné nyugdíjas pedagógus vagyok.

Két felnőtt gyerme-
kkel és két cso-
dálatos unokával
büszkélkedhetek.

42 éven keresztül
foglalkoztam gyer-
mekek nevelésével,
oktatásával. Ebből
37 évet szülőfalum,
Soponya általános
iskolájában, ahol 28
évig voltam veze-
tő, igazgatóhelyet-
tes, majd igazgató.



Munkám során vallottam, vallom, hogy az iskola, a közösség adja meg azt az irányvonalat, amely a felnőtte válást alakítja, alapvetően befolyásolja. Min-
dig is fontosnak tartottam a kultúra, a hagyomány átörökítését, továbbadását, a generációk közti er-
kölcsei-társadalmi kapcsolatok elfogadtatását, jó
kapcsolat ápolását.

Több mint 20 éve kerültem közelebbi kapcsolatba a székporúakkal. Segítettem, támogattam munká-
jukat, többek között pályázatok írásával, viseletek
kölcsonzésével, kiállítások szervezésével, különbö-
ző, a falun kívüli programokban való részvétel le-
hetőségeivel.

Nyugdíjba vonulásom után aktív tagja lettem a helyi Délibáb Népdalkörnek. A népdalkör által ke-
rültem kapcsolatba a Nyugdíjasklubok és Idősek
„Életet az éveknek” Országos Szövetségével, ahol
több mint 2 éve önkéntesként segítem a kulturális
bizottság munkáját.

A közösségért, a közösségben mindig is szívesen
tevékenykedtem, hiszen a közösségi programok
nem csak a közösségek tudásának bemutatására
adnak lehetőséget, hanem a különböző csoportok
érintkezésére, egymás megismerésére is.

Köszönöm nyugdíjas társaim bizalmát! A jövőben
is igyekszem a szervezet munkáját hagyományokra
épülő és innovatív programokkal, ötletekkel, alá-
zattal támogatni, színesíteni.

Év végi számvetés féle Veszprém megyéből

Lassan lezárul a 2020-as esztendő, ilyenkor már vissza tudunk tekinteni az eltelt időszakra. Furcsa feltár lesz az idei évé.

Sajnos az egyesületünk tevékenységi sora a tervezettekkel szemben nagyon rövidre sikerült. A kezdés teljesen a megszokottakkal indult, aztán márciusban, mint a hidegzuhany hirtelen mozdulatlaná dermedt minden. Nehéz volt tudomásul venni azokat a szabályokat, amelyek közé szorultunk. Nyáron egy kis lazulás, ősszel már mintha éledne minden és jött a második, még kegyetlenebb időszak. Az ismerősi körben, környezetünkben egyre több fertőzött ember és örökké eltávozott ismerős, barát. Most várunk, hogy a felmentést végre meghozza a vakcina és kiszabadulhatunk végre a vírus által ránk rakott béklyóból.



Októberben a tihanyi Apátság előtt

Februárban még minden normálisnak tűnt. Megtartottuk az év eleji klubvezetői értekezletet, amely egyben közgyűlés is volt. Napirend szerint elhangzottak az előző évről a beszámolók, elfogadtuk a 2020. év munka- és rendezvénytervét. Azt a rendezvénytervet, amely már egyeztetve volt a rendező klubokkal és helyszínekkel. A közgyűlés napirendjén, mivel a vezetőség mandátuma lejárt, vezetőség választás is szerepelt. A régi tagok közül négyen már nem vállalták a további munkát koruk és egészségi állapotuk miatt, így helyükre újakat kellett keresni. A korábban felkért Jelölő Bizottság becsülettel elvégezte a munkáját és javaslatlalt élt a közgyűlés felé. Az így megújult elnökségséget a régi elnökkel együtt elfogadták. Sikerült fiatalot is választani egy népművelő személyében.

Elköszöntünk a régi elnökhelyettestől, Takács Józseftől, Horváth Magdától, aki sok éven át a kulturális tevékenységet irányította, P.Vándor Gézántól, aki szintén sok éve a vezetés tagja volt és Baranyai Sándornétól, aki a gazdasági munkát végezte. Sajnos Vándor Gézáné Márti azóta már a koronavírus áldozata lett. Ugyancsak búcsúztunk a veszprémi Nyugdíjas Fórum vezetőjétől, Szente Józseftől, aki közúti baleset áldozata lett.

Az év első programja – már sok éve mindig – a Zircen rendezett rejtvenyfejtő, sakk és sodoku verseny volt. Erre hagyományosan március első felé-

ben került sor. Így természetes alkalom volt, hogy Nőnapon köszöntsük hölgy tagjainkat. Korábban egy csokor hóvirággal, de mióta védett növény lett, apró ajándékkal kedveskedtek a rendezők a jelenlétüknek. Remek, jó hangulatú rendezvény volt, köszönhetően a helyieknek. Külön köszönet a polgármesternek, aki évek óta mindig szakít időt arra, hogy ezen a rendezvényen köszöntse a jelenlétüket és ameddig ideje marad, velünk is töltsön idejéből.

Aztán jött a „függöny le”. Valamennyi rendezvényünket április végéig lemondtuk, aztán látva a járvány alakulását szeptemberig. Szeptemberben tartottunk klubvezetőit. Ezen a tagságnak csak közel fele vett részt, érződött mindenkin a vírustól való félelem, még a jelenlétüknél is, döntöttünk, hogy az év hátralévő rendezvényeinket sem tartjuk meg.

Elmaradtak idén a dalos és táncos találkozók, versmondók és versírók összejövetelei, vetélkedőn nem mérhették össze tudásukat az érdeklődők, nem volt majális és elmaradt a Nyugdíjas Gála is. Idén készültünk Zircen az Egyházi Kórusok 20. találkozására, ami szintén elmaradt.

Nem tudtuk megtartani az év végi közös klubvezetői ebédet és baráti beszélgetést, amely az utóbbi években vált hagyománnyá. Klubtagjaink döntő többségben szigorúan tartották a szabályokat. A klubélet kisebb túrákra, sétákra korlátozódott, vagy néhány fős összejövetelekre alkalmasszerűen. Az internet lehetőségeit felhasználva a Fegyveres Erők klubja egy sikeres sport vetélkedőt szervezett e-mailen keresztül. Sajnos az elnökség által szervezett már nem igazán sikerült jól. Tanulni kell még az internet adta lehetőségek kihasználását.

A balatonalmádi klubunk egy pályázat befejezésekor sikeres kulturális gálát szervezett a környékbeli klubokkal közösen. Ugyancsak pályázaton szerzett lehetőséget kihasználva, a tagjaik ismerkedtek az online tér lehetőségeivel.

Több helyen részt vettek a klubok a Gyalogló Nap rendezvényén. Ajkán több mint 200 fő volt részese ennek, betartva a távolságtartás és maszk viselés szabályait.

Sok minden mellett nagy tanulsága az elmúlt évnek, hogy az internet adta lehetőségeket használni, birtokában lenni egy ilyen tudásnak nagyon fontos. Alapfokon, kezdőszinten mindenkinek kell erre készülni. Nem csak a járvány miatt, hanem azért is, mert egyre bővülő része lesz ez a mindennapjainknak. Remélem a vakcina megjelenése, az oltások széleskörűvé válása megszünteti azt a bűnlustákat, amelyet a vírus okozott és visszatérhetünk abba a közösségi térbe, melyben jól éreztük magunkat.

Év vége lévén kívánok a következő évre nagyon jó egészséget és bizakodást abban, hogy 2021-ben legyőzzük a vírust és ismét szabadabban élhetünk.

Paulics István megyei elnök

Kabai gondolatok 2020-ról

Kedves Nyugdíjas Klubok, Egyesületek, drága Barátaim!

A 2020- as év sajnos, nem úgy sikerült, ahogy szeretnénk volna. Kezdem ott, hogy a Kabai Ősziórsza Hagyományőrző Egyesület vezetősége által év elején elkészített éves programunk tele volt tervekkel és reményekkel. Lett volna vetélkedő, sport-, táncos találkozó, verseny és sok minden más. Mi terveztük, de a nagybetűs élet kegyetlenül átírta ezt az évet. Tavasszal, még március 7-én meg tudtuk rendezni a NŐNAPOT! Sok baráti klub eljött hozzánk. Több mint 100-an voltunk, együtt szórakoztunk. Akkor még nem tudtuk, hogy ebben az évben ez volt az első és utolsó közös találkozás. És pár nap elteltével megfordul a világ. El se akartuk hinni, nincs egyelőre találkozás, rendezvény, nincsenek próbák, fellépések. Tudomásul kellett venni a kialakult helyzet komolyságát. Vigyázni kellett és kell még most is, mert mi idősek vagyunk a legnagyobb veszélyben. Nehezen akartuk elfogadni, mert még nem voltunk ilyen helyzetben. Nehéz volt, és most is nehéz, de bízunk benne, hogy nemsokára jobb lesz! Az alagútban vagyunk, de már pislákol a fény az alagút végén. És reménykedünk! Reménykedünk, hogy a következő év jobb lesz, és hátunk mögött lesz minden, ami rossz.

Karácsony közeledtével kívánok mindenkinek nyugodalomban, békésen és szeretetben teljen az ünnep! Összefogva eddig is sikerült, folytassuk így tovább! Kívánom, hogy együtt sikerüljön és vészeljük át ezt a nehéz helyzetet. Remélem, hogy a jövőben minden visszatér a régi kerékvágásba, s tudunk majd újra személyesen találkozni, együtt lenni, önfeledten nevetni, közösségbe járni beszélgetni, táncolni. Korlátozások és maszkok nélkül!

Ezekkel a gondolatokkal és reményekkel kívánok egy boldogabb újévet mindenkinek!
Vigyázzatok magatokra! Vigyázzunk egymásra!

Kiss Lajosné

Kabai Ősziórsza Hagyományőrző Egyesület

Szomorúan tudatjuk, hogy Tóth József, az ongai Barátság nyugdíjasklub vezetője, megyei szervezetünk vezetőségi tagja hosszú betegség után elhunyt. Őszinte részvétünk a családnak! Emlékét megőrizzük!

Szőnyi Gáborné megyei elnök

Felhívás idős társainkhoz

Talyigás Katalin, a NYUSZET képviselője, a Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetség Budapesti Szervezetének elnöke, szociológus, egyetemi oktató tollából

Tudom mit jelent az ünnepre való készülődés: örömet, hogy találkozhatunk, hogy jó hangulatban együtt lehetünk családukkal, hogy ajándékot vehetünk és kaphatunk, hogy jó hangulatban együtt lehetünk családukkal, finomakat ehetünk, ihatunk, egy kis időre elfelejthetjük, ennek az évnek a sötét pillanatait, és reménykedve nézhetünk a jövő elé.

És most mégis: azt szeretném magunknak ajánlani, ne tegyük meg mindezt! Ha sohasem, de most igazán fontos, hogy maradjunk otthon és vigyázzunk magunkra! A járvány elszabadult, a napi halálozások száma emelkedik, védtelenül állunk szemben a gyilkos kórral. Nem mindegy, hogy a következő években majd valóban együtt ünnepelhetünk szeretteinkkel vagy most egy COVID osztályon méltatlan körülmények között harcolunk a betegséggel. Ha eddig esetleg nem vettük komolyan a járványt, akkor most tegyük meg: hiszen már közel a védőoltás lehetősége, várjuk meg türelmesen!

Orvos és tudós barátaim javaslata: maszkviselés, távolságtartás, gyakori kézmosás, fertőtlenítés, szellőztetés. És készüljünk az oltás fogadására!

Ha jelentkeznénk oltásra, feltétlenül figyeljünk a következő szövegre:

A Covid elleni oltási hajlandóság felmérése tartalmazza-e azt, hogy: „Be kívánja-e magát oltatni az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) által engedélyezett vakcinával?” Ha ezt nem tartalmazza a felmérő adatlap, akkor a következő nyilatkozatot csatoljuk (tegyük, írjuk) az aláírás elé: „Az oltást elfogadó nyilatkozatom csak az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) által engedélyezett vakcinára vonatkozik.” Ha ezt nem tesszük meg, akkor arra nézve adunk nyilatkozatot, hogy bármelyik vakcinával beolthatnak minket.

Kérlek Titeket, hogy segítsétek e fontos ügy érvényesítését, közzétételét.

Folklórfesztivál Balatonalmádiban

Egy régi álmom vált valóra, amikor a Vörösberényi Nyugdíjas Klub és művészeti csoportjai igazi fesztiváli hangulatot teremtve megszervezték a folklór ünnepét Balatonalmádiban 2020. szeptember 11-én a Magtár melletti szabadtéri színpadon.

Még a koronavírus járvány előtt a Csoóri Alapítvány kiírt pályázatára beadtuk az ötleteinket: a népdalok egy népdalfesztivált terveztek, táncosaink pedig a Szent Iváni éjszakán szerették volna megmutatni tudásukat. Pályázatunk sikeres és nyertes lett. Az új karnagy, Papp Veronika vezetésével a Borostyán Népdalkör új dalcsokor tanulásába kezdett, táncosaink, a Ringató Balaton Néptánc csoport pedig Kovács Krisztián, Kiki irányításával egy nem könnyű csíki táncot tanult. Rendszeresen folytak a próbák, mindenki szívvel-lélekkel készült, tanult a fellépésekre. Szerettük volna meghívni a tervezett rendezvényeinkre a testvérvárosi Nyitragerencséről a hagyományörző együttest, és Tuszánfűrdőről az Ószirozsa Néptánc csoportot, akikkel több éve már igazi baráti a kapcsolat.

Aztán, közbeszólt a pandémia. Minden megváltozott. Újraterveztük a programot, elmaradtak a külföldi meghívások, de nem adtuk fel. Folytatódott a tanítás-tanulás online térben. Még szerencse, hogy a klubunk 5 alkalommal évről évre megszervezte az informatikai oktatást. Bekapcsolódott a programba rendezgazzdánk, Csetényi Kristóf is. Aztán megszületett a megálmodott új ötlet: művészeti csoportjaink programját összevonva folklórfesztivált rendezünk önkormányzatunk támogatásával, melyen helye lesz a népdalnak és a néptáncnak is, és amelyre meghívjuk a szomszédos települések népdalköreit, néptánc csoportjait. Boldogan elfogadták meghívásunkat, és el is jött minden nyugdíjas csoport: a szentkirályszabadjai Szent István Népdalkör, a balatonfűzfői Balaton Népdalkör, a pétfürdői Muskáti néptánc csoport, a litéri Szarazág Néptánc együttes, sőt a fiatalok, a gyermekek is képviseltették magukat a Balatoni Néptáncműhelyben. Meghívást kapott Baksa Kata Aranypáva nagydíjas népdalénekes is, és itt volt a híres Zagyva Banda Népzenei Együttes. Az előadásról Kosztecky László operatőr – felajánlva munkáját – filmet készített. A rendezvény csodálatos dekorációját, a hatalmas virágcsokrot Kochné Török Eszter klubtársunk ajánlotta fel klubunknak. A fesztivál kiváló helyszínét a Magtár mögött Agg Z. Tamás, a Városgazdálkodás vezetője segítette megtalálni, s nagyszerű hozzáállással, gyorsasággal felépítették a szabadtéri színpadot, berendezték a nézőteret. Összeállt a műsor, mindent beszereztünk, minden készen volt a rendezvény megnyitásához.

Dr.Konráth Károly államtitkár, a fesztivál fővédnöke a vírus terjedése miatt előző nap kérte a rendezvény lemondását, mert aggódott a résztvevőkért, de a szervezők, a fellépők, a klub elnöksége figyelembe véve a befektetett óriási energiát, a több hónapos lelkes előkészületeket, nem mondta le,



hanem biztosította a járványügyi előírásokat, és a szabadban sikeresen megtartotta a fesztivált.

Velünk voltak az égiek is, sőt velünk is maradtak egész nap. Csodálatos idő volt a rendezvény napján. Több mint 200-an érkeztek a nem mindennapi eseményre, a fellépőkön kívül megtisztelte a rendezvényt a polgármester úr, az alpolgármesterek, a képviselők, városunk új plébánosa, László atya, a művészek, tudósok, a város lakói, fiatalok, idősök és a nyaralók.

Balatonalmádiban az első folklórfesztivált dr.Kepli Lajos, városunk polgármestere nyitotta meg, majd a műsorvezető, Kovács Krisztián – Kiki – felkérésére érkeztek a színpadra először a népdalok. Közösen a Hazám, hazám című dalt adták elő, majd sorra mutatkoztak be a csoportok, és csendültek fel a szebbnél szebb dalcsokok. A végén a Borostyán Népdalkör új fellépő ruhában a karnagy szóló énekével egy felejthetetlen kórusművel, a „Békét és reménységet” című dallal hatalmas tapsot kapva búcsúzott a közönségtől. A népdalok és a szünet után következtek a nyugdíjas, vidám néptánc csoportok, akik a gazdag koreográfiát magas színvonalon mutatták be. Óriási öröm volt látni a fiatalok és a gyermekek őszinte lelkesedését, önfeláldozó táncát, egymásba kapaszkodását. Végül a Ringató Balaton néptánc csoport, klubunk táncosai által bemutatott sikeres kalocsai lánytánc zárta a sort.

Befejezésül a klub elnöke, Lencse Sándor a köszönet jelképeként valamennyi fellépőnek, közreműködőnek, segítőnek átadta a klub ajándékát, Séllei Katalin kerámikus, grafikus alkotását, a Fesztivál emlékplakettjét.

A műsor után mindenki megköstölhette Csomor János csülkös babgulyását, Kálmán Péter tárkonyos pulykaraguját, vagy Szentesi István népi slambucát. A pince előtti téren kialakított „cukrászdában” kedvére válogathattak a résztvevők a Vörösberényi Nyugdíjas Klub tagjai által sült finomabbnál finomabb sütemények és pogácsák között. Mindenkinek köszönet az önzetlen segítségért, a Csoóri Alapítványnak és önkormányzatunknak az anyagi támogatásért.

Végtelen nagy öröm a szervezőknek, a rendezőségnek, a klub elnökségének, hogy az egyre terjedő vírus ellenére a megfelelő óvintézkedések betartásának köszönhetően több mint két hónap után már bátran kijelenthetjük, hogy a folklórfesztiválon – hála az égnek – senki, sem fellépő, sem néző nem fertőződött meg.

Lencse Sándor, a klub elnöke

Tóth Árpád Ferenc: A hírhozó

*'Mikor Jézus megszületett
tisztá volt az ég.
Aprócska kis csillagtüzek
égtek szerteszét.*

*Köztük egy, a legfényesebb,
mindig arra várt,
hogy a jó hírt megtudhassa
szerte a világ.*

*Fényes csillag, vándor csillag
– három bölcs fölött –
reményt hozott, s reményt
adott,
amíg őrködött.*

*Aztán fénye elhalványult,
de ha akarod,
minden évben, decemberben,
újra felragyog!*

Az „Életet az Éveknek” Nyugdíjasklubok Bács-Kiskun Megyei Egyesület minden tagjának szeretnék egy kis megemlékezést tolmácsolni, mivel sajnos az EZÜST KARÁCSONY, a közösen eltöltött idő elmaradt.

Van egy mondás (már-már szinte közhely): *a remény hal meg utoljára*. Olyankor szoktuk mondani, amikor valakit vigasztalni akarunk, de igazából nincs mit mondanunk. A remény hal meg utoljára... bátorításnak szánt mondat, de érezzük, hiányzik belőle valami. Valami fontos, valami biztonságot adó dolog, ami alapján tényleg bátrak lehetünk. Hiányzik ebből a mondatból a hit, hiányzik belőle a remény. Pedig nem véletlenül fogalmaz a Szentírásban Szent Pál úgy, hogy a hit gyümölcsei többek között a remény és a szeretet. A remény fontos dolog. Az apostol szerint a legfontosabb dolgok egyike. Ahhoz azonban, hogy a remény valójában utoljára haljon meg, azaz megmaradjon a remény, amíg élünk, valamiféle reménnyel rendelkezünk kell! Ahhoz, hogy rendelkezünk a reménnyel, a reménynek a szívünkben meg is kell születnie. Ha ott volt, akkor pedig nem szabad

hagynunk, hogy elveszítsük azt. Sokszor halljuk: ez vagy az úgy sem lehetséges. Sokszor ütköznünk olyan mondatokba, hogy egy jó dolog, egy fontos dolog, egy nagyszerű dolog jó lenne, de úgy sem fog sikerülni. Nem fog sikerülni, mert nincs hozzá erő, nincs hozzá pénz. Nem fog megvalósulni, mert az emberek mások, a világ megváltozott, mára már a régi és jó dolgok eltűntek. Nem megalapozatlanok ezek a gondolatok, teljesen érthető, hogy számtalanszor így érzünk. Van miért keseregnünk: nagyon sok család nagyon nehéz helyzetben van; nagyon sok idős szenved betegségtől, szegénységtől, magánytól – szeretetlenségtől. Rengeteg fiatal ment külföldre szerencsét próbálni. Ki tudja, visszatérnek-e? Látjuk-e őket egy-egy családi ünnepet vagy alkalmat leszámítva? Van okunk elkeseredni – de nem veszíthetjük el a reményt. Feladhatjuk-e a reményt mi, ha nem adták fel az árvíz sújtotta térségek lakói, ha nem adták fel a vörös iszap településeinek polgárai, a földrengést elszenvedők? Mert tudják, érzik, van remény és a remény nem halt meg. A válasz világos: a reménynek nem szabad meghalnia. Sőt! *Meg kell újulnia! A Karácsony pont ilyen alkalom: a remény megújulásának alkalma.* Ahogy fogalmaz a vers utolsó szakasza: *Aztán fénye elhalványult,/de ha akarod,/minden évben, decemberben,/újra felragyog.* Kíváncsi vagyok önöknek, szeretteiknek, minden nyugdíjas idős barátomnak, hogy otthonaik ügyében és klubok ügyében akarjuk, hogy a remény felragyoghasson. Ha akarjuk, fel is fog ragyogni. Az Örök Jézus pedig garancia arra is, hogy megmaradjon, végigkísérje életünket és valóban: *a remény hunyjon ki utoljára szívünkben.*

Volt egyszer nagyon régen egy sziget, ahol emberi érzések éltek: a Vidámság, a Bánat, a Tudás és még sok más, így a Szeretet is. Egy napon az érzések tudomására jutott, hogy a sziget süllyed.

Ezért valamennyien előkészítettek hajóikat és elhagyták a szigetet. *Egyedül a Szeretet akart az utolsó pillanatig maradni. Mielőtt a sziget elsüllyedt, a Szeretet segítségért imádkozott.* A **Gazdagság** egy luxushajón úszott el a Szeretet mellett. Ő megkérdezte: Gazdagság, el tudnál vinni magaddal?

- Nem, nem tudlak! A hajómon sok aranyat, ezüstöt viszek, itt nincs már hely számodra!

Így hát megkérdezte a Szeretet a **Büszkeséget**, aki egy csodaszép hajóval közeledett:

- Büszkeség, kérlek! El tudnál engem is vinni?

- Nem Szeretet, nem tudlak elvinni – válaszolt a Büszkeség –, itt minden **Tökéletes**, és Te esetleg árthatnál a hajómnak!

A Szeretet megkérdezte a **Bánatot** is, aki éppen előtte hajózott el:

- Bánat, kérlek, vigyél el magaddal!

- Oh, Szeretet – mondta a Bánat! Én olyan szomorú vagyok, de egyedül kell maradnom a hajómon!

A **Vidámság** is elhúzott a Szeretet mellett, de olyan elégedett és boldog volt, hogy meg se hallotta a Szeretet kérését. Hirtelen megszólalt egy hang:

- Gyere Szeretet, én elviszlek téged!

Aki megszólalt, egy öregember volt. Szeretet olyan hálás volt és olyan boldog, hogy elfelejtette megkérdezni az öreg nevét. Amikor földet értek, az öreg elment. A Szeretet úgy érezte, sokkal tartozik neki, ezért megkérdezte a **Tudást**:

- Tudás, meg tudod mondani, ki segített nekem?

- Az IDŐ volt – mondta a Tudás.

- Az IDŐ? – kérdezte a Szeretet. – Miért segített rajtam az IDŐ?

A Tudás válaszolt:

- **Mert csak az IDŐ érti meg, hogy milyen fontos az életben a SZERETET!**

Így áldja meg mindanyunkat az Ég Ura ez év Karácsonyán és az Új Esztendőben!

Megállt az élet

2020 emlékezetes év volt nyugdíjas közösségeink életében. Januári nyitó klubvezetői értekezletünkön összeállítottuk és elfogadtuk az éves programunkat.

Mottónk: ismerjük meg azokat a településeket, ahol klubjaink működnek. Így a betervezett programokat más-más helyszínre terveztük.

Februárban Győrben rendeztük meg 34 résztvevővel a megyei kártyaversenyt. Március 8-án túráztunk a Csáfordi Tőzikésbe és gyönyörködtünk a csodálatos tavaszi virágokban. Vendéglátónk a Répceszemerei Nyugdíjas egyesület volt.

Ezután megállt az élet a közösségeinkben. A járványhelyzet miatt elmaradtak a programjaink. Betartottuk a „Maradj otthon!” felhívást. Telefonon és az internet segítségével tartottuk a kapcsolatot klubtagjainkkal.

Örömmel fogadtuk az „Érted és Veled” Alapítvány által Győr-Moson-Sopron megyében meghirdetett on-line pályázatot: „Lejárt gyógyszert a patikai gyűjtőbe!” A pályázat 2 fotó elkészítéséről és beküldéséről szólt. Az egyik fotón a házi patikából kiválogatott, lejárt szavatosságú gyógyszerek láthatók, míg a másikon a patikai gyűjtőbe való elhelyezésük.

80-an küldték el pályázatukat. Minden résztvevő kapott ajándék tollat, és azok a klubok, ahonnan a legtöbb pályázat érkezett, külön jutalmat kaptak.

Júniusban Győr-Bácsán tartottunk klubvezetői értekezletet, ahol a 2. féléves programot beszéltük meg. Minden évben szervezünk gyalogtúrát a Cuha völgyébe. Az augusztusi túrán rekord létszámmal vettek részt a nyugdíjasok. 8 km-t gyalogoltak a kijelölt túraútvonalon és utána jóízűen fogyasztották el a Bakonszentlászlói Másodvirágzás klub által elkészített gulyást. Kellemesen elfáradva, de élményekkel telve tért haza a 240 nyugdíjas.

Csodálatos helyszínen, a csornai Premontrei rendház dísztermében tarthattuk meg a 3. klubvezetői értekezletünket. Köszönet a házigazda Írisz nyugdíjas egyesületnek a szervező munkáért.

Házigazdái voltunk a VII. Soproni Országos Kulturális fesztiválnak. Igaz, hogy sokkal kevesebb résztvevő volt a szeptemberi rendezvényen, de aki ott volt, jól érezhette magát.

Az áprilisban elmaradt megyei Vers és prózamonddó versenyt Fertőszentmiklóson rendeztük meg októberben. Szintén a megszokottnál kisebb létszámmal, de szép előadással örvendeztették meg a zsűrit és a hallgatóságot a résztvevők. Köszönet a rendezésért és a szívélyes vendéglátásért a Roz-

maring Hagyományőrző klub tagságának. A járványhelyzet súlyosbodása miatt a további tervezett programjaink elmaradtak.

Ismét telefonon és online tartottuk a kapcsolatot közösségeinkkel.

A szövetségünk egyik fő támogatójának szervezésében vettünk részt a „Híd a generációk” között címmel meghirdetett online vetélkedőn. Megyénkből 52 csapat vett részt a versenyen. (A versenyről részletesen a hírlevélben és a szövetség honlapján lehet olvasni.)

Eltelt egy év, amely emlékezetes lesz a nyugdíjasok számára. Gondolni sem mertünk arra, hogy az általunk betervezett programokat tőlünk kívülálló okok miatt nem tudjuk megtartani. Nem találkozhattunk egymással, nem készülhattunk közösen az Adventra, nem tarthatunk karácsonyi ünnepségeket és nem búcsúztathatjuk együtt az óévet. Reménykedünk, hogy az új év jobb lesz, és visszatérhetünk megszokott közösségi életünkhöz.

A megyei klubtanácsunk nevében Áldott karácsonyi ünnepeket és boldog, vírusmentes új esztendőt kívánok a szövetséghez tartozó nyugdíjas klubok tagjainak és vezetőinek!

Zsámbokiné Buday Anna
megyei elnök

Köszönöm az egész éves munkát

Az „Életet az éveknek” Nyugdíjas Klubok Csongrád Megyei Egyesülete valamennyi nyugdíjasának és vezetőjének szeretném megköszönni az éves munkáját, szeretném megköszönni, hogy figyeltek és segítetek egymást ebben a járvány okozta helyzetben is. Kívánok Kellemes Karácsonyt és Boldog Új Évet valamennyiőtöknek.

Az Egyesületünk támogatóinak is szeretném köszönni segítségüket, és nagyon büszke vagyok arra, hogy Csongrád-Csanád megyéből két település kapta meg az Idősbarát címet néhány napja. Az egyik Mórahalom, a másik az én kedves településem, Bördány Nagyközség, melyet Tanács Gábor polgármester vezet. Köszönöm neki is a segítséget! Jó egészséget és reményt a jövő évre!

Természetes, hogy Szövetségünk valamennyi tagját, vezetőjét is köszöntöm, és kívánok egy kis kellemes pihenést is!

Szalai Antal,
a Csongrád megyei Egyesület elnöke

Újévi fogadalmak?

Nincs több kifogás – **mi segítünk valóra váltani fogadalmait.**

Ne maradjon le az élet fontos eseményeiről hallásvesztése miatt!

Tegye meg az első lépést és ellenőriztesse hallását!



Jelentkezzen be hallásvizsgálatra januárban és mi megajándékozunk **egy falinaptárral – hogy segítsünk követni céljait és álmait.**

Nálunk a legjobb helyen jár: megoldást kínálunk hallására, legyen szó tanácsadásról vagy egy új, minden igényt kielégítő hallókészületről.

Szeretettel várjuk!

Időpont egyeztetés:
06 80 182 182

Geers

Ezüst receptek – Segíts magadon !

„Az öregedés nemcsak folyamat, hanem feladat is” (Riemann)

Tudta?

*Naponta legalább 40 dkg zöldséget, gyümölcsöt kellene elfogyasztani; hazánkban ennek a fele fogy.

*A cigaretta égésével 7000-nél több vegyület szabadul fel, 93 bizonyítottan káros, ebből 80 rákkeltő.

*Már heti 5 x félóra mozgás pozitív hatással van.

Zöldségcsipsz

Zöldséghámozóval forgácsoljon zöldségeket cukkini, sárgarépa, paszternák, édesburgonya, cékla stb.) Forró zsírban / repceolajban süsse 4-5 percig. Papírtörölközőn felitva sózza, fokhagymás tejföllel kínálja.



Savanyúkáposztás pogácsa

Gyúrjunk össze 2 bögre vegyes lisztet 2 tk. sóval, 5 ek. zsiradékkal, 1 tk. szódabikarbónával / sütőporral, 1 dl tejjel, (esetleg 1-3 ek tejföllel), csipetnyi fekete borssal, 1 nagymarék savanyú káposztával. Nyújtsuk ujjnyi vastagra, pohárral szúrjuk ki, rovátkoljuk a tetejét, és kenjük be tojássárgájával. Előmelegített sütőben, 180 fokon 20-30 percig sütjük.

A légző és emésztőszervi fertőzések 90-100 %-át vírusok okozzák!

Ha kerülget a „kór”, erősítsük immunrendszerünket:

*Ágynyugalom (ima, meditáció, olvasgatás, pihenés)

*A szervezet tehermentesítése (2-3 nap csak zöldséglé, gyümölcslé, zöldséglevesek, tisztító-izasztó gyógyteák kevés mézzel, citromlével)

*A lázat tartsuk 38 fokon! (efölött kis adag lázcsillapítóra van szükség)

*Napi 4000 NE D3 vitamin, C vitamint 1000 mg a szokásos Béres csepp, multivitamin komplex 50+ mellett.

Ezerjófű tea

Sok sav és kevés sav esetén is(!), szabályozza a hasnyálmirigy-gyomor-bél-máj-epe működést. (Szükségünk van a keserű ízre is !)

1 tk. füvet 1 bögre vízzel leforrázunk, 15 perc után leszűrjük, étkezés előtt 30 perccel keserűen fogyasztjuk.

Vanília likőr

Kellemesen ellazít, feléleszti az érzékiséget. Befőttes üvegbe (0,75) tegyünk 4 kikapart, összevágott vaníliarudat, 3 szegfűszeget, 1 rúd összetört fahéjat, 1/2 szerecsendiót, 1 bio citrom héját, 8 gr mézet. Öntsük le 0,5 l brandyvel / konyakkal, majd légmentesen zárjuk le. Sötét, meleg helyen érleljük, naponta felrázzuk, 2-3 hét után kávéfilteren átszűrve sötét üvegben tároljuk. Alkalmanként 1 kupicával..

Ráncatlanító

1 db tojás sárgáját kevés olívaolajjal habosra verünk, hozzáadunk 1 mk. mézet, és pár csepp citromlevet. A felvitt pakolást száradás után meleg vízzel lemossuk, krémezzük / olajozzuk (jojoba).

Fej gőzölés

Nátha, torok-arcüreg-középfül-homloküreg gyulladás esetén 2 l vízzel leforrázunk egy fazékban 1-1 ek. 3-4 fajta gyógynövényt (cickafark, kamilla, menta, hárs, bodza, kakukkfű stb.). Ráhelyezünk a peremére 1 szűrőt, benne 1 összevágott vöröshagymát, sózzuk... Félmeztelenül a fazék fölé hajolva, a fürdőlepedőt fejünkre terítve, azzal körbefogjuk az edényt. 10-15 perc után gyors hideg felsőtest lemosás következik.



Házi praktikák

*tojásfehérje-sárgája elválasztható: ha tölcsérbe ütjük, először a fehérjéje csorog le

*Nikotinos / kávé / teás fogakat szódabikarbónás 1:1 arányú keverékével dörzsöljük át hetente.

Boldog új évet kívánva, egri Üdvözléttel:

Fúresz János

A tehetség köztünk él

Az „Életet az éveknek” megyei szövetségének elnökeként az elmúlt öt évben lehetőségem volt megismerni megyénk településeit, az ott élő nyugdíjasok életét, emberbaráti kapcsolataikat. Minden elismerést megérdemelnek azok a nyugdíjas klubvezetők, akik fáradhatatlanul éveken keresztül egy kis közösségért dolgoznak, s próbálják színesebbé tenni betegség nélkül is nehéz vidéki életüket.

Számomra is meglepő volt milyen sok idősebb emberrel találkoztam, akikben felébredt a szunnyadó tehetség és szívesen vállalták, hogy zenéléssel, énekléssel, táncsal, versmondással és írással örömet szerezzenek egy kis közösségnek.

A mellékelt vers írója Bankó Róbert is ilyen ember. Művészi neve id. Bankó Róbert ART Arany és Nívó díjas költő. Egész életében közösségben élt és a közösségért dolgozott. Húsz évig volt a Tatai Bőrgyárban 80 ember művezetője, de igazi közösségépítő és szervező képessége nyugdíjas éveiben bontakozott ki igazán. Több nyugdíjas klubnak is tagja, mindkét tatai klub énekkarában is szerepel. Húsz éve kezdett verseket írni, verseiből sugárzik a természet és az ember szeretete. Szinte mindenről tud érzésekkel teli verseket írni. Nincs olyan ünnep (Nőnap, Anyák napja, Húsvét, baráti találkozó, Mikulás nap, Karácsony, Új év), amire nem született volna egy új verse. Az Életet az éveknek Hírlevelében már korábban is megjelent „Karácsony” című költeménye. Tavaly megjelent „Hóember-ország” című mesekönyve, mellyel Szabó Szonja Prima-díjas száj-jelbesztő művésznek állított emléket, a festőművész rajzaihoz írt versekkel. Országosan is ismert versmondó, saját versei mellett nagy költők verseivel is rendszeresen fellép.

A Tatai Gényus NB II sakkcsapat tagjaként több tatai iskolában is vezetett sakksakkkört. Tudósítóként több újságban írt cikkeket a nyugdíjas klubok rendezvényeiről. A Tatai Honvéd Bajtársi Klubban végzett majdnem két évtizedes sokrétű közösségi munkája elismeréseként megkapta a Tatai Dandárparancsnok, a Honvédelmi Miniszter, valamint a Tatai Polgármester Dicsérő Oklevelét. Az utóbbi választási ciklusban tagja volt az Országos Szövetség Sportbizottságának és a Megyei Szövetség Vezetőségének. Klubszövetségünk a megalakulásának 30. évfordulója alkalmával a Nyugdíjas Mozgalmat gazdagító sokoldalú tevékenységéért Díszoklevélben részesült. Robi barátom ez évben volt 75 éves és 50 éves házaspár. Ismerősei barátai, tisztelői nevében is kívánunk neki jó egészséget és további hasonló aktív alkotókedvet.

Troják Frigyes
Komárom-Esztergom megyei Elnök

Karácsonyi üdvözlés

Beköszöntő a december havá,
Olvadni kezdett a tél első havá.
Lassan itt az év vége, közelget az ünnep,
Dallal köszöntjük szeretett Istenünket.
Ocsádom vigyázzunk, mint Ő is tette,
Gyerekekre, megfáradt öregekre.

Kívánunk egymásnak sok szépét,
A szeretet ünnepén várjuk az újévet.
Ránéztünk a fényes csillag fényére,
Ártárad lelünkben a szeretet és a béke.
Csendes álmunkban ezt kívánjuk:
Oldódjon a harag, teljesüljön a vágyunk.
Nyugodjon a lélek, szeressenek az emberek,
Találkozzunk Szép Karácsony jövőre is velük!

Id. Bankó Róbert

Ötven éves a Tatai Honvéd Bajtársi Klub

Megalakulásuk 50. évfordulójára emlékeztek a Tatai Honvéd Bajtársi Klub nyugdíjasai. Az ismert helyzet miatt a márciusra tervezett ünnepi közgyűlést szeptember 10-én tartottuk. Az ünnepség két részből állt. Az ünnepi műsorban megemlékezés hangzott el az elmúlt 50 évről, majd hozzászólások, vendég visszaemlékezések hangzottak el, és sor került emléktárgyak átadására is. Az Ökrös zenekar műsora zárta az első részt. A második részben tartotta a Honvéd Bajtársi Klub Tata egyesület beszámoló közgyűlését. Az évforduló tiszteletére Tata Város Önkormányzata a Magyar Honvédség Klapka György Lövész dandár támogatásával Emlékkönyvet jelentetett meg a klub elmúlt 50 évéről.

1970. január 23-án 35 taggal megalakult a tatai Helyőrségi Nyugállományúak Klubja. A klub belső életére meghatározóak voltak a központilag előírt feltételek. Ugyanakkor az elkövetkező 20 évben kialakultak a klubtagság körében vonzó kulturális programok, amelyeket többnyire a Helyőrségi Művelődési Otthonban tartottak. Népszerűek lettek a kirándulások, színházlátogatások. A pártolótagság bevezetésével ugrásszerűen megnőtt a tagság létszáma, 1990-től a klub Egyesületté alakult. Básti Gyula, majd Homor György után a klubelnöki feladatokat a mai napig Sárközi József látja el, összekötők és vezetőségi tagok segítségével.

A pártolótagság későbbi megszűnésével a klub egyseges közösséggé formálódott, és nevet változtattott. Mai neve: Honvéd Bajtársi Klub Tata. Az Emlékkönyv részletesen tartalmazza azokat a katonai hagyományörző, kulturális rendezvényeket, eseményeket, melyek a klub programjában évről-évre visszatértek. Szélesedett a klub kapcsolata, tagja lett a BEOSZ-nak és az Életet az éveknek Országos Szövetségének, 2008-ban megalakult a klub énekkara az Őszirózsa Dalkör. A dalkör tagjai a klub kulturális életének aktív részesei lettek. A Tiszti Klub megszűnésével a klub a Városi Művelődési Házban talált otthonra. A változással a klubélet nem szenvedett törést, éves program szerint rendszeresen működött. A taglétszám lényegesen nem csökkent. Jelenlegi hivatalos taglétszám 165 fő.

Az ünnepi rendezvényen részt vettek a Dandár parancsnokai, a Testvérklubok, a Városi Önkormányzat a Városi Nyugdíjas Klub és a BEOSZ képviselői. Michl József Tata város polgármestere megköszönte a tagság töretlen tenni akarását, a klub elnökének Sárközi Józsefnek több évtizedes áldozatos munkáját. A klubban végzett több éves közösségteremtő és közösségerősítő munkájáért Zentai László, Forgó Pál és Bankó Róbert „Polgármesteri munkát köszönő és elismerő Oklevelet”, a vezetőségi tagok és az összekötők a Dandárparancsnok és a BEOSZ „Dicsérő Oklevelét” kapták, a 20 éves klubtagok Emlék-plakettet vehettek át. A szünetben tartott állófogadás után a rendezvény az éves közgyűlés napirendi pontjainak megtárgyalásával folytatódott.

BR

Öngyógyító módszerek (4)

A rák megelőzése

A rákos megbetegedések és halálozások képezik az elmúlt ötven évben az egészség károsodás húzó ágazatát. Hazánkban ma már az összes krónikus betegség miatti halálozás negyed részét a rák áldozatai teszik ki. A legnagyobb növekedést az utóbbi három évtizedben a tüdőrák (10-szeres) és a hasnyálmirigyrák (16-szoros) miatti emberi élet veszteségek mutatják. A késedelmes rák-szűrő vizsgálatok sok, egyébként elkerülhető halált okoznak. A legfrissebb jelentés szerint, csak az USA-ban, a koronavírus járvány miatti rákszűrések elmaradása miatt sok ezer ember fog meghalni.

Mi okozza a rákot?

Röviden: egyes sejtek mutáció miatti halhatatlanná válása. A normális sejtek addig szaporodnak, amíg el nem foglalják a szervezetben a számukra kijelölt helyet. Ha ezt elérték, befejezik a szaporodást.

Az egészséges sejtek egy idő után elfáradnak, már nem képesek ellátni a feladatukat, meg is sérülhetnek, vagy olyasmi történik velük, ami miatt veszélyessé válnak a szervezetre. Ilyen esetekben működésbe lép a szervezet csodálatos hibaelhárító mechanizmusa az apoptózis (sejtpusztítás). A rákos sejteknél azonban nem kapcsol be ez a mechanizmus, és egyre szaporodnak és szaporodnak.

Mindenkinek tudnia kell, hogy születéskor még nincsenek hibás sejtek és az immunrendszer spiccen van. Születés után hamarosan megjelennek a hibás sejtek, de az erős immunrendszer ölő sejtjei lecsapnak rájuk és kíméletlenül elpusztítják azokat. Évek múltával az immunrendszer – egyénenként eltérő sebességgel – folyamatosan gyengül, a hibás sejtek pedig egyre nagyobb számban keletkeznek. Az ölő sejtek addig képesek elbánni velük, amíg a hibás sejtek tömege nem haladja meg a védő hadsereg erejét. **Amikor ez az egyensúly felborul, megindul a hibás sejtek felhalmozódása a szervezetben és lehetővé válik sejtkolonniák képződése, amik aztán akár az életet kioltó méretű daganattá fejlődnek. Ez a folyamat évtizedek alatt zajlik le (akár 35 év).** Nagyon fontos azt is tudni, hogy az immunrendszer gyengülésének és a hibás sejtek keletkezésének sebessége befolyásolható egészséges életvitellel (tudatos táplálkozás, tudatos testmozgás, tudatos stresszkezelés, részletesen az Egészségünket óvó védelmi rendszerek írásomban). **A Sikeres Öregedés fontos tényezője az, hogy az egyensúly felborulását a mai átlagosan 50 éves életkorról kitoljuk 100 éves korig.**

A legfejlettebb képalkotó diagnosztikai eljárásokkal (mint a PET) legfeljebb 4-5 mm méretű tumorok mutathatók ki. Ez azonban nagy eredmény, mert ebben a korai szakaszban az eredményes gyógyításnak még nagy esélye van, mivel a halált okozó méretű tumor kifejlődéséig még évtizedek telhetnek el (akár 20 év).

Megelőzési szabályok

Dr. Johannes Coy biológus, rákkutató, a TKTL-1 anyagcsere felfedezője a rákmegelőzés 8 alapszabályát írta le a könyvében.

1. Rákellenes szabály: Használd a megfelelő cukrot! Az ősidőkben az ember alig ismert a bogyókon és gyümölcsökön kívül más édességet. Ma ezzel szemben túl sok édességet eszünk. Mire a szénhidrátok mára a fő energiaforrásunkká váltak, testünket valóssággal elárasztja a cukor. Míg az egészséges sejtek bizonyos idő múlva már nem képesek hasznosítani az édes energiát, a rákos

sejtek anyagcseréje alkalmazkodik hozzá. Így képesek egyre jobban növekedni, miközben elnyomják az egészséges szöveteket, és testszerte elterjednek. **Korlátozzuk a szénhidrátbevitelt naponta és testsúly kilogrammonként egy grammra, és használjunk olyan cukorféleségeket (gyümölcscukor, galaktóz), amelyeket a rákos sejtek képtelenek hasznosítani.**

2. Rákellenes szabály: Válassz egészséges zsírokat és olajokat!

Az értékes zsírok és olajok olyan energiával látják el az egészséges sejteket, amelyet az erjesztéssel energiát előállító rákos sejtek nem képesek hasznosítani. Az omega-3 zsírsavak, amelyek a kórkorszaki ember étrendjében is jelen voltak, fékezik testünkben a gyulladáskeltő, az immunrendszert károsító és így a rák kockázatát is növelő molekulák képződését. Mivel az érképződést is gátolják, a már létező rákos sejteket elvágják a tápanyag utánpótlástól. **Fogyasszunk rendszeresen zsíros halakat (lazac, makréla, hering), egészséges növényi olajokat (lenmag, repcemag), magvakat (dió, mogyoró, mandula), telített zsírsavakat (vaj, kókuszszír), telítetlen zsírsavakat (mangalica disznózsír, libazsír).**

3. Rákellenes szabály: Lásd el magad jól fehérjékkel! Eredeti táplálékunkban meglehetősen magas volt az állati és növényi eredetű fehérje aránya, ezért ez a körülmény évezredekken keresztül meghatározta az anyagcserénket. Nem utolsósorban azért, mert szervezetünk a fehérjék építőanyagául szolgáló aminosavakból az agy és más fontos sejtek számára szükséges cukrot tud előállítani. Manapság általános jelenség az erős immunrendszerért felelős, esszenciális aminosavak hiánya. Az elégtelen védekező képesség miatt a daganatos sejteknek nincsenek természetes ellenségei. **Előzzük meg ezt az állapotot úgy, hogy naponta és testsúly kilogrammonként 1,5-2 gramm fehérjét fogyasztunk hús, tojás, sajt, savanyított tejtermékek (író, aludttej, joghurt, kefir) vagy ős gabonák (alakor), egyes hüvelyesek (csicseri borsó, édes csillagfűt), magvak (kender, diófélék) formájában.**

4. Rákellenes szabály: Fogyassz bőségesen növényi anyagokat!

Azok a növényi mikrotápanyagok, amelyekhez az ősidők gyűjtőgető embere minden elfogyasztott levélkében és bogyóban hozzájutott, ma hatékony növényi gyógyszernek számítanak a rák elleni küzdelemben. A másodlagos növényi anyagok gátolják a rákos sejtek növekedését, sőt akár el is pusztítják ezeket, valamint fogékonnyá teszik a kemoterápia és sugárkezelés hatásai iránt. Közülük néhány a rákos sejtek ellen is hatékony, noha ezek ellen még nem sikerült gyógyszert előállítani. **Fogyasszunk lehetőleg naponta zöldségeket és alacsony cukortartalmú gyümölcsöket, például bogyókat! Minél változatosabb az étrendünk, annál inkább ellátjuk a szervezetünket különféle másodlagos növényi anyagokkal, amelyek egymás hatékonyságát is fokozhatják.**

A másodlagos növényi anyagok: kizárólag a növényekben előforduló, kémiai szempontból nagyon különböző anyagok népes csoportjának (becslések szerint, akár 100 ezer) összefoglaló neve. Ezek az anyagok szabályozzák a növény növekedését, védelmet nyújtanak a káros környezeti hatásoktól, betegségektől, kártevő baktériumoktól, gombáktól, rovaroktól, oda csalogatják sokféle színükkel, illatukkal, aromájukkal a beporzó madarakat, rovarokat! Erős rákellenes hatásuk alapján négy főcsoportot különböztetünk meg. **Kvercetin:** antioxidáns, gyulladáscsökkentő,

gátolja az erjedést, aktiválja a mitokondriumokat (metélőhagyma, vörös áfonya, birs, bodzabogyó, fekete ribizke, régi almafajták). **Rezveratrol:** szív és keringési rendszert támogatja, megköti a szabad gyököket, gyulladás gátló, elősegíti a rákos sejtek elhalását (málna, szilva, borszőlő). **Salvestrol:** a daganatos sejtekben lévő CYP1B1 enzim reakcióba lép a salvestrollal, a sejt elpusztul, miközben az egészséges sejtek sértetlenek maradnak. Biozöldségek, gyümölcsök és fűszernövények sokasága tartalmazza a salvestrolok csoportjába tartozó anyagokat (részletek megtalálhatók Brian A. Schaefer könyvében, Gerry Potter professzor piros és zöld diétája). **Sulforafán:** a rákos sejtek, sőt a rákos őssejtek pusztításában is sikeres (káposzta, mustár, zsázsa, retek, torma, repce, brokkoli, brokkoli csíra).

5. Rákellenes szabály: Gondoskodj elegendő napfényről! Őseink egész nap ki voltak téve a napsütésnek. És pontosan ez az, ami a D-vitamin képződését biztosítja szervezetünkben. A D-vitamin bizonyítottan véd az emlő- és bélráktól, sőt feltehetően más rosszindulatú daganatoktól is, valamint gátolja a daganat növekedését elsősorban a vastagbélben, a prosztatában és az emlőben. **Töltsünk hetente három-négyszer fél órát a napon, mert a rövid, de rendszeres napfürdőzés serkenti leginkább a D-vitamin termelését. A rövid sütkérezés idején ne használjunk naptejet, mert annak összetevői szinte tökéletesen megakadályozzák a D-vitamin-képződést a bőrben.**

6. Rákellenes szabály: Mozogj, amennyit csak bírsz! Az ember mozgásra született! A testmozgás ezért az egészség fenntartásának egyik legfontosabb eszköze. Nemcsak a rák kockázatát csökkenti, hanem megbetegedés esetén a rákos paciens helyzetét is számottevően javítja. A rendszeres testmozgás csökkenti a fertőzések kockázatát, növeli az étvágyat, mérsékli a krónikus fáradtság tüneteit, valamint segít a stressz és a lelki nyomás leépítésében. Egyáltalán nem utolsósorban pedig hozzájárul az új testtudat kialakításához és életkedvet ébreszt! Amikor sportolunk, kiüríti a szervezetünk a cukorraktárait, és így megvonja a rákos sejtektől létezésük alapját, a legfőbb táplálékukat. **Az a legjobb, ha hetente ötször legalább 30, de inkább 45, sőt 60 percet szánunk a sportra.**

7. Rákellenes szabály: Ügyelj a lelki egyensúlyodra! Aki jól és biztonságban érzi magát családjá és barátai körében, annak bizonyítottan aktívabb az immunrendszere. Az ép szociális háló, amely generációkon keresztül biztosította a nemzetség fennmaradását, akár a betegségtől is megvédhet. A lelki megterhelés, amit a rák és a rákterápia az érintetteknek jelent, másokkal közösen jobban viselhető, mint egyedül. **Ne restelljünk szakszerű segítséget igénybe venni. Képzett terapeuták, pszichológusok támogatásával szembeszállhatunk félelmeinkkel, gondjainkkal.**

8. Rákellenes szabály: Élvezd az éjszakát! Ahhoz, hogy immunrendszerünk erős maradjon és képes legyen legyőzni a rákos sejteket, elegendő természetes pihenésre van szükségünk. Az éjszakai nyugalom nem csupán a lelki egyensúly szempontjából fontos. Szervezetünk csak alvás közben termel melatonint, amely a rák megelőzésében szerepet játszik. **Aludjunk éjszakánként legalább hat-nyolc órát, és amit esetleg elszalasztottunk, pótoljuk nyugodtan napközben félórás szunyókálással. Fogyasszunk esténként sok fehérjét, hogy ezzel serkentsük a növekedési hormon termelődését, amely oly fontos a test helyreállítási folyamataiban. Az este fogyasztott szénhidrátok ezzel szemben gátolják a melatonin kibocsátást.** Bővebben: Július: Egészségünket óvó védelmi rendszerek (3) (12.o.) <http://>

eletetazeveknek.hu/images/hirlevelek/flipbook/samples/2020-jul/#page/12

Rákszűrő vizsgálatok

Hazánk lakossága többségében fél a ráktól, mégis kevesen járnak rákszűrésre, pedig a rákszűrés elmulasztása sokszor későn elkezdett terápiához, akár halálhoz is vezethet. Ennek a felelőtlen mulasztásnak is szerepe van abban, hogy minden negyedik ember rákban hal meg. Magyarország Európa országai között első helyen áll a 100 ezer lakosra jutó daganatos elhalálozás tekintetében (361, EU átlag 267, KSH 2012). **Ne mulasszuk el a rákszűrő vizsgálatokat, hogy elkerülhessük a negyedik sorsát!**

1. Tüdőrák szűrés: 40 év felett mindenkinek évente, különösen aktív dohányosoknak és cukorbetegnek. Röntgen és CT vizsgálattal a rák korán felismerhető!

2. Vastagbélrák szűrés: 50 év felett mindenkinek 2-5 évente. Vérből tumor marker vizsgálat. Székletvér vizsgálat. M2-PK enzim vizsgálat székletből. Pozitív eredmény után vastagbélükrözés (5 év gyakorisággal mindenképpen) gyulladás, polip, daganat, bélfélsér pontos felismerésére.

3. Emlőrák szűrés: 45 év felett két évente mammográfiai vizsgálatra kapnak meghívót a nők. Cél a kifejlődés kezdeti stádiumában lévő kisméretű, tapintással még nem érzékelhető csomók felkutatása.

4. Méhnyakrák szűrés: Serdülőkortól, de 25 éves kortól mindenképpen, három évente ajánlott. A méhnyakról vett sejtkenet minta vizsgálatával az a cél, hogy a vírus okozta sejtváltozások és a rákmegelőző állapot minél hamarabb felismerhető legyenek.

5. Prosztata rákszűrés: 50 éves kortól évente, urológus által végzett vizsgálat a végbélen keresztül. Szükség esetén, UH vizsgálat, vérből PSA és PCA3 vizsgálat.

6. Bőrrák szűrés: Melanoma a bőrön képződő rosszindulatú, agresszív daganat. Többnyire az anyajegyekből indul ki, de az ép bőrön is keletkezhet. A melanoma kockázata az anyajegyek számával növekszik. Nagyon fontos a rendszeres önvizsgálat, hogy felismerjük az anyajegyek változásait (méret-, alak-, színváltozás, növekedés, viszketés, kifehélyesedés). Változás esetén forduljunk bőrgyógyászhoz, de évenként mindenképpen. Dermaskópos vizsgálat a szakorvos felismeri a veszélyt, mintavétellel igazolható a rosszindulatú elváltozás, és az anyajegyet műtéttel eltávolítják.

Mi a lényeg?

Minden (rák)betegség ellen legerősebb fegyver a tudás és a felelősségvállalás az egészségünkért!

Ha mindenki megszerzi a szükséges tudást, és felelősen cselekszik, azaz betartjuk a megelőzési szabályokat és rendszeresen eljárunk a szűrővizsgálatokra, akkor nem leszünk negyedikek, tízedikek vagy századikok sem.

Ajánlat a tudáshoz

1. Dr. Johannes F. Coy – Dr. Freerk T. Baumann – Prof. Dr. Jörg Spitz – Anna Cavellus: A rákmegelőzés 8 szabálya.
2. Dr. Johannes F. Coy – Maren Franz: Az új rákellenes táplálkozás.
3. Brian A. Schaefer: A szalvestrolok – A természet védekezése a rák ellen (Az étrend és a rák kapcsolata).
4. Kérdések, vélemények: tarjosk@gmail.com, 0634493842, Postai cím: 2824 Várgesztes, Arany János u. 74.

Dr. Tar József
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



dr. Talyigás Katalin

Nyugdíjasok

„Életet az éveknek”

Területi Egyesületének elnöke



„A járvány felforgatta
mindennapjainkat érzékenyebbé
tett bennünket, az egészségünk
megőrzése és természeti
környezetünk iránt.

Ezt igazolta vissza a nagy érdeklődés,
amely a regionális vetélkedőnkét kísérte.
Ha megfogadjuk a verseny üzenetét és
átadjuk másoknak, egy kicsit hozzájárulunk
saját, családtagjaink egészségének
megőrzése és egy élhetőbb
világ megteremtéséhez.”

HÍD A GENERÁCIÓK KÖZÖTT REGIONÁLIS VERSENY



RICHTER GEDEON



Zsámbokiné Buday Anna

„Életet az éveknek”

Klubszövetség

Győr-Moson-Sopron

Megyei Klubtanácsának elnöke



„Ebben a nehéz időszakban
is beigazolódott, hogy
klubtagjaink igénylik a
kihívást, versenyeket
és csapatban
tudnak küzdeni a sikerért.”

HÍD A GENERÁCIÓK KÖZÖTT REGIONÁLIS VERSENY



RICHTER GEDEON

„Híd a generációk között”

A program fő célja a
generációk közötti
kapcsolatok kiépítése.
Jelmondatunk: Együtt
lenni jó, együtt tenni
értelmes.

Tanítani, teremteni,
támogatni
kívánjuk a
fiatalabb és
az idősebb
generációkat.

A programok
a koronavírus járvány
miatt idén sajnos
meglehetősen
korlátozottak,
de a résztvevők
örömmel emlékeznek
a 2019-es
kulturális
eseményekre,
az érzékenyítő
szakköri sorozatra,
az előadásokra és
sportrendezvényekre.
A program tervezett
befejezési dátuma:
2021.01.29.



2020-BAN IS NYOLC TANÁRNAK ADTÁK ÁT A PEDAGÓGUSOK KOSSUTH-DÍJÁT

Húsz éve Rátz Tanár Úr Életműdíjjal jutalmazták
a természettudományokat tanító legkiválóbb pedagógusokat.

Husadik alkalommal adták át a Rátz Tanár Úr Életműdíjat, a természettudományos oktatás területén kiemelkedő teljesítményt nyújtó pedagógusok munkájának elismeréseként. A rendkívüli helyzetre való tekintettel virtuális térben került sor a díjátadóra, ahol a három, díjat alapító cég – Ericsson Magyarország, Graphisoft SE és Richter Gedeon Nyrt. – vezetői nem csak a díjazott tanárokat méltatták, hanem az összes pedagógus előtt kifejezték hálájukat, akik most is értünk dolgoznak.

Az elmúlt két évtizedben összesen 152 olyan, az 5-12. évfolyamos diákoknak matematikát, fizikát, biológiát vagy kémiát tanító tanár kapta meg az életműdíjat, akik maradandót alkottak tantárgyaik népszerűsítésében és a tehetséggondozás területén. A fejenként 1,5 millió forinttal járó elismerésre – amelyet minden évben tantárgyanként két-két pedagógus kap meg – bárki jelölhet tanárokat, a nyertesek személyéről a három alapító vállalat által létrehozott Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért kuratóriuma dönt.

Dr. Kroó Norbert professzor, akadémikus, az Alapítvány a Magyar Természettudományos Oktatásért kuratóriumának elnöke így nyilatkozott a legutóbbi díjátadón: „Büszke vagyok, hogy 20 év alatt 152 kiemelkedő pedagógust több mint 186 millió forinttal támogathattunk. Kiemelten fontos, hogy a jövő generációi megfelelő tudást kapjanak, ennek pedig fontos eleme, hogy elismerjük az elkötelezetten dolgozó pedagógusokat.”



A 2020-ban Rátz Tanár Úr Életműdíjban részesült tanárok:

Matematika:

Dr. Horváth Eszter

Kempelen Farkas
Gimnázium, Budapest

Dr. Kiss Géza

Budapesti Fazekas Mihály
Gyakorló Általános Iskola
és Gimnázium

Fizika:

Lévainé Kovács Róza

Karcagi Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskola

Farkas László

Vajda János Gimnázium,
Keszthely

Kémia:

Dobóné Dr. Tarai Éva

Berzsenyi Dániel Gimnázium,
Budapest

Sebő Péter

ELTE Apáczai Csere János
Gyakorló Gimnázium
és Kollégium, Budapest

Biológia:

Gadóné Kézdy Edit

Deák Téri Evangélikus
Gimnázium, Budapest

Dr. Franyó István

Arany János Általános Iskola
és Gimnázium, Budapest

*A Rátz Tanár Úr Életműdíj díjazottjainak bemutatását a díj
hivatalos weboldalán a www.ratztanarurdij.hu-n tekinthetik meg.*

Keresse akciós termékeinket szaküzleteinkben és weáruházunkban!
Az akció érvényes 2020. 11. 09-től 2021. 01. 08-ig, vagy a készlet erejéig.

Salty-Air ultrahangos párásító

19 990,- Ft

helyett
17 990,- Ft

- Salvus gyógyvízzel és illóolajokkal is használható
- Korrozóálló műanyag tartály és speciális rozsdamentes acél betét
- Szabályozható intenzitás
- 3,5 literes víztartály
- A készülék magassága: 31 cm
- 7 színű, választható LED világítás
- Párakibocsátás: 230 ml/óra
- Beállítható működési idő



1 év
garancia

Felkaros vérnyomásmérő

- Kedvező ár-érték arány, számos extra funkcióval
- Normál és extra karmérettel is használható mandzsetta (22-40 cm)
- Mikro USB-s adapter kimenettel

8 990,- Ft

helyett
7 990,- Ft

3 év
garancia



MÁR ELÉRHETŐ!

Segíthet a fertőzések elleni védelemben

- Kiváló kiegészítője lehet a védekezésnek és segítheti a megelőzést
- Akár a kórokozók 99,99%-át hatékonyan semlegesíti
- A módszer lényege az UV-C fény

Hordozható fertőtlenítő készülék

- Nehezen elérhető helyekhez is
- Kényelmesen elfér a táskában
- A nagyobb otthoni felületek és a személyes kisebb tárgyak gyors és vegyszermentes, szagtalan fertőtlenítéséhez
- Mérete: 265 x 37 x 40 mm

UV fény



1 év
garancia

Újdonság

9 990,- Ft

Fertőtlenítő készülék

UV fény

- Otthoni használatra
- Magas hatékonyságú fertőtlenítés kisebb tárgyak számára
- Aromaterápiás funkció a szagok semlegesítéséhez
- Személyes tárgyak (toll, kulcs, telefon) fertőtlenítéséhez
- Mérete: 226 x 125 x 61 mm

USB csatlakozóval működik



1 év
garancia

Újdonság

12 990,- Ft

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelője!

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 12. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén. A kupon más kedvezménnyel nem összevonható.

prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2020. 12. 31-ig

