

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. november

Kedves Klubtagok!

Remélem, egészségesek vagytok! Sajnos, tagjaink közül is sokan megbetegedtek. Fájdalmas, hogy a járvány egyre több áldozatot követel közülünk. Nyugodjanak békében kedves Tagjaink! Kérem, hogy a megyei elnökök, a klubvezetők emlékezzenek meg róluk. Szívesen adunk helyet a megemlékezéseknek a honlapunkon is.

A COVID-19 járvány egész Európában, a világ számos területén új, súlyosságában a tavaszi csúcspontot messze meghaladó szakaszba lépett. Az elmúlt hetekben naponta 100-150 ember halt meg! Többségében idősek. Az egészségügyi ellátórendszerrel, az orvosokra, az egészségügyi személyzetre elviselhetetlen terhek hárulnak. Nagyon sokan, akik megjárták a kórházat elmondják, hogy minden tiszteletük a munkájukat lelkiismeretesen végző orvosoké, nővéreké.

Kedves Klubtagok!

Advent első vasárnapján már meggyújtottuk az gyertyát. Közeledik az év egyik legszebb ünnepe. Sajnos, minden bizonnyal nem számíthatunk arra, hogy a járványhelyzettel összefüggésben hozott intézkedések enyhülni fognak. Sőt, közös érdekünk, hogy összefogjunk, egymást figyelmeztessük arra, megéri lemondani a közösségi, családi ünnepségekről, hiszen az egészségünkről, az életünkről van szó! De mégis fontos, hogy együtt lehessünk, ha másképpen nem lehet, hát virtuálisan, a közös képzeletünkben! Tegyetek fel a Facebookra karácsonyi fotókat, a közös ünnepségek emlékeit, küldjétek üzeneteket! Az Országos Szövetség elnöksége is ezt teszi. Szeretnénk a mindennapjaitokat megtölteni vidámsággal, kedvességgel. Ha ténylegesen nem is ölelhetjük meg egymást, talán itt, minden mese után érezni fogjátok mennyire erős a mi közösségünk, érezni fogjátok, mit jelent, hogy „Életet az éveknek”! A Facebook oldalunkon december 1-jétől egészen szentestéig minden egyes napon mesét mondunk nektek. Hallgassátok olyan szeretettel, amilyen szeretettel küldjük nektek a meséket. Köszönet érte Lázár Tündének, az Országos Szövetség alelnökének.

Kérjük, figyeljétek egymásra! Ha nem is tudtok összejönni, szervezzétek meg egymás telefonon történő megkeresését. Figyeljétek arra, hogy ebből a

(folytatás a 3. oldalon)



Advent kezdetével, az idén is áll már Zalaegerszeg csácsi városkapujában a betlehem. A Csácsbozsoki Évgyűrűk Nyugdíjas Klub a hagyományaihoz híven, az idén is elkészítette betlehemét a Balatoni úti Szent István szobor parkjában. A betlehemi hajlékot a nyáron felújították, Királyné Marika pedig újjá varázsolta a szobrok ruháit. Bízunk abban, hogy a szeretet ünnepe a járvány közepette is bensőséges lesz...

A TARTALOMBÓL:

Nyugdíjasainak élete karantén idején * Meghívó a XI. Balatonfüredi Fesztiválra * A helyes és biztonságos védőmaszk használata * Öngyógyító módszerek * Ezüst receptek

PostaÉdesOtthon

Személyre szabott ingatlan- és ingóságbiztosítás

BLACK FRIDAY NAPOK

**KÖSSÖN OTTHONBIZTOSÍTÁST
MOST,
ÉS MI 2 HÓNAPPAL
MEGAJÁNDÉKOZZUK!***

Kösse meg **PostaÉdesOtthon** lakásbiztosítását a Postán
2020.11.27. és 2020.12.13. között, és az első **kéthavi díjat átvállaljuk**
Öntől, ha még nincs nálunk élő lakásbiztosítási szerződése.*

* A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!
A hirdetés nem minősül biztosítási ajánlatnak és nem része a biztosítási szerződésnek!
Ügyfélszolgálat: 06 1 200 4800 • www.postabiztosito.hu

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító



(folytatás az 1. oldalról)

telefonláncból senki ne maradjon ki. Figyeljetelek településeken élő nehezebb sorsú emberekre!

Sajnos, a KSH adatai is megerősítették, hogy növekszik a szegénységben élők száma. A napokban adták ki azokat a közleményeket, amik megmutatták, hogy 2010 óta megháromszorozódott a szegénységben élő nyugdíjasok száma. Magyarország népességének 18,8 százaléka, 1.841.134 fő szegénységben és/vagy társadalmi kirekesztésben él. A legsúlyosabb anyagi nélkülözésben élők száma 837 ezer, a lakosság 8,7 százaléka.

Pitti Zoltán közgazdász szeptemberben közzétett, hazai és nemzetközi forrásokra hivatkozó kimutatása szerint hazánk területének megközelítőleg kétharmada az Európai Unió legszegényebb régiói közé tartozik. Ez meglehetősen döbbenetes információ!

Kedves Klubtagok!

Nyugat-Dunántúlon 162.111-en élnek szegénységben és/vagy társadalmilag kirekesztetten, a Közép-Dunántúlon 143.220-en, Dél-Dunántúlon 215.145-en, Budapesten 273.033-an, Észak-Magyarországon 267.340-en, Dél-Alföldön 183.433-an, Észak-Alföldön 349.124-en.

A szegénységi küszöb jelenleg 99.300 havi Ft egy főre. Ez a 155.520 forintnyi középjövedelem 60 százalékának felel meg.

A Központi Statisztikai Hivatal kimutatása szerint a nettó átlagkereset 244.600 Ft. Magyarország 19 megyéje közül 17-ben ennél alacsonyabb az átlagkereset. Az egyenlőtlenség még mélyebb az egyes megyéken belül, mint amilyen mély az egyes megyék között.

Vagyis jó okunk van arra, hogy azt kérjük, figyeljetelek egymásra az ünnepek előtt és a hétköznapiakban is! Békés készülődést kívánok nektek!

Üdvözlettel:

Hegyesiné Orsós Éva elnök



Facebook oldalunkon december 1-től Szentestéig minden este mese! Hallgassátok, nézzétek Adventi mesesorozatunkat; ha nem is feledtetik a távolságot a virtuális tér, de a kötődést erősíti... Köszönjük Lázár Tündének!

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

Nyugdíjasainak élete karantén idején



Vidéken talán a vírusnak is nehezebb a dolga

Semmi nem történik a megyében, minden programunkat lemondtunk. Nyáron ugyan még voltunk kirándulni, de mostanában bármit meghirdetünk, minden elmarad.

Írok a klubvezetőknek e-mailt, felrakok régi képeket a Facebook oldalunkra, de sajnos ennél közelebb mostanában nem kerülhetünk egymással. Még akkor sem, ha ez a vidék egy kicsit különbözik a többitől, hiszen hajdan tanyavilág volt, a hír nehezebben jut el egyik helyről a másikra – talán a vírusnak is nehezebb a dolga –, de a hírek a klubtagjainkhoz is nehezebben jutnak el. Az önkormányzatok sokat segítenek, de mindenben ők sem tudnak sajnos a rendelkezésünkre állni.

Betegekről nem tudok, de az biztos hogy a vírus hozzánk is elért. Az iskolákban, az óvodákban a pedagógusokat tesztelték, de ettől függetlenül sokan vannak karanténban. Próbálom a lehetőségekhez képest tartani a kapcsolatot klubokkal, hogy ne szakadjunk el egymástól.

Szabó Margit
Bács-Kiskun megyei elnök

Valahogy túléljük ezt az időszakot

December 9-ére terveztük az évzárót, aztán a vírushelyzet miatt előrébb hoztuk, de már a november 11-i dátum sem jött össze. Úgy gondoljuk, hogy majd a Télapó kiviszi az ajándékokat a klubtagoknak. Az a lényeg hogy túléljük valahogy ezt az időszakot.

Betegünk is volt, egyvalakiről tudok csak szerencsére, őt is négy nap után hazaküldték a kórházból. Keressük a különböző kapcsolattartási lehetőségeket, biztatjuk egymást, olyan megoldásokon gondolkodunk, ami mindenki számára elérhető, de sajnos személyesen nem tudunk találkozni egyelőre.

Szalai Antal
Csongrád megyei elnök

A bezártság nem tesz jót nekünk

Mindenki fél mindentől, sajnos, az immunrendszerünk javítására próbálom rávenni a klub tagjainkat. Bátonyterenyén, és több más településen is veszik a homoktövis készítményt, ez sokat segít, de a bezártság nem tesz jót nekünk. A 70 éven felüliek nem jönnek el még a közös kirándulásokra sem. Szerencsére a fiatalabbak találkoznak, egy-egy szabadtéri programot megkockáztatnak.

Sajnos halottunk is volt, nagy valószínűséggel a vírus következményeibe halt bele, de nem tudtunk róla, hogy beteges lett volna.

Azt tapasztaltuk, hogy a fiatalabbak Szécsényben, Kisterenyén jobban tartják a kapcsolatot, úgy tűnik, hogy jobban igénylik a személyes találkozásokat is.

Mesterné Molnár Mária
Nógrád megyei elnök



Mi lehet ennek a vége?

Nehezen telnek a napok, összejövetelekre nem is gondolhatunk. Sajnos a mi megyénkben rengeteg a halott, elsősorban koronavírus miatt. Legjobb tudomásom szerint 26-an haltak meg a megyében a tagjaink közül, és többen vannak a mai nap is lélegeztetőgépen. Csak a mi környékünkön 9 emberről tudok, aki koronavírusban halt meg. Késébe vannak esve az emberek, mert nem tudják, hogy mi lehet ennek a vége.

Balázs János
Pest megyei elnök

Talán majd jövőre...

A vezetőség választó ülésen négyen voltunk így nem sikerült helyettem új vezetőséget választani. Ezután Kocsis Gyula veszi át a megyénket, ő tart-



ja a kapcsolatot a klubokkal. Bár én lemondtam a megye megyei elnökségről mégis nagyon sokan engem keresnek, hiszen ismernek nagyon régóta. Egyes klubok kirándulni járnak, mert hiányzik a személyes találkozás, de ennél többre ők sem képesek. Talán majd jövőre... Betegről nem tudok, otthon van mindenki, bezárkóznak az emberek, várják a tavaszt... Engem is félt a családom, nem engednek sehova. Jólesik ha felhívnak, de ennél többet ők sem tehetnek. Nagyon sajnálom azokat, akik panellakásban élnek, mert még az a vigaszuk sem marad, hogy a kertben tesznek-vesznek...

Horváth Istvánné
leköszönt Somogy megyei elnök

Nehéz a kapcsolatot tartani

A nyíregyházi klubokról tudok, ők gyakran mennek kirándulni, gyakrabban találkoznak, többször mint gondolnánk. A falusi klubok bezárkóznak, és elég nehéz a kapcsolatot tartani velük, mert internet sincs mindenhol. A szövetkezeti internetet kikapcsolták, és sajnos segítséget is hiába kérünk, mindenhol elutasítanak. Hiába pályáztunk az E.ON és a Szerencsejáték Rt pályázatára, nem nyertünk. A 60 éven felülieknek kiírt Erzsébet programban bíznak még többen, a nyaralási támogatást hiába nyerték el többen is, a koronavírus-helyzet miatt nem tudták igénybe venni. Szerencsére két év alatt lehet pótolni az elmaradást.

A vírus vidéken, a környékünkön nem terjed olyan gyorsan, mint a városokban, talán az immunrendszerünk is jobb, mint a városokban élőknek, de tudok olyanról, aki a kórházból hozta haza a vírust.

Herczku Andrásné Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei elnök

Az egyedül élőknek még nehezebb

A gazdasági vezetőnk meghalt, és sajnos a baráti körből is többen megbetegedtek. Bezárkóztunk, nem megyünk sehova. A Facebook csoportunk ellenben él, ezen keresztül tartjuk a kapcsolatot. Fi-

gyeljük a híreket, kíváncsian lessük mi történik a klubtagjainkkal, de ez nagyon kevés. Nagy a szomorúság az elmaradt programok miatt. November 17-re búcsú estet terveztünk, de időközben kihírdették a rendkívüli állapotot, nem lett belőle semmi. A rendezvényeink elmaradtak, az egyedül élőknek ez még nehezebb. Én magam öt éve élek egyedül, sokszor van rossz hangulatom a bezártság miatt, mert nem tudok a klubokkal, klubtagjainkkal találkozni.

Fenyvesiné Palkó Mária
Tolna megyei elnök

Napraforgó nyugdíjas klub — Pap

A veszélyhelyzet bevezetése óta klubunk képtelen működni a megszokott rendben. Mivel ez a korosztály a legveszélyeztetettebb, ezért a korlátozásokat a legfegyelmezettebben a betartjuk.

A polgármesteri hivatalból kaptunk szájmaszkot, melyet köszönettel fogadtunk. Mivel nem mozdulhatunk ki, telefonon, Facebookon társalgunk egymás között. Nagyon nehezen viseljük a kialakult helyzetet, de az egészségünk érdekében minden tőlünk telhetőt megteszünk.

A világ jó a szomorú helyzet ellenére, nem ez amire számítottunk. De igyekszünk a helyzetet a legpozitívabban felfogni. Reméljük, hogy mihamarabb véget ér, amikor újra találkozhatunk, és kicsit ki-kapcsolódhatunk. Tovább tanulhatjuk a táncokat, a szavakat, énekeket, mert az elmúlt időszakban csak a családunkra támaszkodhatunk bevásárlásban és gyógyszerek beszerzésében.

Takács Károlyné
klubvezető



Megyei körképünk nem teljes. Reméljük a hiányzók is hírt adnak magukról a közeljövőben, mert róluk is tudni szeretnénk...

A karácsony meghittsége adjon erőt mindnyájunknak

Miután októberben az akkori helyzetnek megfelelően még volt lehetőség szabadtéri programok szervezésére, itt, a zalai végeken október 6-án a világ gyaloglónap alkalmából a megye egyes településeiben klubjaink maguk is megszervezték a település egyes részeit érintő sétát. Lovászipan például az Olajbányász Nyugdíjasklub tagjai 43-an, a környező dombokon lévő régi tankállomásokot keresték fel, és vacsorával zárták a napot. A megyeszékhely csácsbozsoki városrészében működő Évgyűrűk Nyugdíjasklub tagjai a Csácsi-hegyi Kápolnához látogattak el, s tartottak ott megemlékezést a néhai megyei elnök, Boda László emlékére. A megyei elnökség a Boda László emléksétát Siklósi Eszter Judit szervezésében ugyancsak október 6-án tartotta meg, és a séta keretében a résztvevő klubok tagjaival felkerestük a 2016-ban elhunyt Boda László sírját is. A séta az Ápáczai ÁMK-ban senior tornával ért véget.



Október 7-én tartottuk meg a zalaegerszegi lőtérén a Honvédklub szervezésében Németh István irányításával az immár hagyományosnak mondható „haditornát” 11 csapat részvételével. A tornán részben elméleti katonai ismeretekből, másrészt gyakorlati feladatokból (lövészet, gránátdobás, lándzsavetést, íjászat stb.) álló versenyszámokat teljesítettek a benevezett klubjaink, illetve a nagykanizsai és a keszthelyi honvédklubok csapatai.

Korona 20 címmel irodalmi pályázatot és senior amatőr alkotók részére művészeti tárlatot is hirdettünk. A Korona 20 irodalmi pályázatra 15 pályamű érkezett. E művekben az alkotóknak novella, esszé, vers vagy más formában, maximum három oldalon azt kellett bemutatniuk, hogy hogyan élték meg a korona vírus okozta járvány kitörését és az ezzel

kapcsolatos korlátozások bevezetését. A pályázatot a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zalai Tagozatának elnöksége, Szemes Béla elnök, Kiss Gábor alelnök és Iványi Ildikó titkár bírálták el. Ez úton is köszönöm, hogy a Hírlevél, októberi számában leközölte az első helyre rangsorolt mű, Gérczei Ildikó alkotását. Ildikó egyébként a zalacsébi Nyugi Kör nevű klubunk vezetője. A pályázat alkotásait e hónap elején az internetre is kikerültek. Minden nap egy-egy alkotást mutattunk be a Facebookon, mondhatni nagy érdeklődés mellett.

A művészeti tárlatot fotó-, képző-, ipar- és napművészet témakörökben hirdettük meg, erre 29 alkotó nevezett be. A tárlatot Iványi Ildikó szervezésében az Zalai Építők Mórincz Zsigmond Művelődési Egyesülete művelődési házában október 15-én nyitottuk meg. A kiállítást méltató Velkey Péter szavai szerint az alkotók művekben valóban „életet adnak éveiknek”. A többségében magas művészeti színvonalat képviselő, többféle művészeti stílust megjelenítő festmények mellett láthattunk kitűnő fotókat, népművészeti alkotásokat, melyek közül az ember többek között saját otthonában is szívesen látna. A tárlatot november 3-án bontottuk le, és bár vándorkiállítás keretében terveztük azt Csesztregre, Lovászipa és még esetleges más bemutatóhelyekre is kiadni, ebbe sajnos a járvány második hulláma már beleszólt, és mindez elmaradt. Majd jövőre...

Október 20-án 15, öt-öt fős csapat részvételével 10 versenyszámban sportnapot tartottunk az Ápáczai ÁMK szabadtéri sportpályáin. A verseny megvalósításának érdeme Vidovicsné Bene Erzsébet elnökhelyettest illeti. A gyönyörű időben lelkes és aktív csapatokkal jó színvonalú sportvetélkedőt sikerült tartanunk.

Október havi rendezvényeink sorát 27-én egy, már szabadtéren, a Városi Hangverseny és Kiállítóterem előtti téren tartott díjátadóval zártuk le. E rendezvényen adtuk át az Idősbarát Polgármester Díjat Kovács Dezsőnek, Zalaszentgyörgy község polgármesterének. Azt elhangzott laudáció szerint időseket segítő, támogató tevékenysége alapján Kovács Dezső méltán érdemelte ki klubvezetőink szavazatai alapján az Idősbarát Polgármester Díjat. E





díjátadón vehették át okleveleiket az irodalmi pályázat rangsoroltjai, a sportversenyek helyezettjei és mind emellett azok a klubvezetők, klubtagok és külső segítők – szám szerint 28-an –, akiket a megyei vezetés, illetve a saját klubjuk méltónak talált az elismerésre. A díjátadót megtisztelte jelenlétével a térség országgyűlési képviselője, Vigh László és Balaicz Zoltán polgármester. Polgármester úr egyébként valamennyi felsorolt rendezvényünket megtisztelte jelenlétével. A helyi televízió és megyei lap és alkalmanként más sajtótermékek is valamennyi rendezvényünkről tudósítottak és a Ztv. november 3-án egy összegző, a tapasztalatokat is értékelő stúdió beszélgetésre is meghívott.

Említett rendezvényeink körében, nem csak zalai, de vasi és somogyi tapasztalatom is, hogy októberben még az egyes klubok maguk is törekedtek szabadtéri rendezvények tartására akár a teljes tagság bevonásával, de leginkább 5-10 tagból álló kiscsoportok részére. E mellett voltak még klubok, például a vépi Nefelejcs Nyugdíjasklub, amelynek tagjai októberben még minden csütörtökön találkoztak a helyi művelődési házban. E mellett az egyes klubtagok is törekedtek más jellegű, internetes elfoglaltságokra, többen maguk is rendszeresen osztottak meg klubtagokat érintő közösségi programokat, illetve többen kapcsolódtak be az ELTE és a Semmelweis Orvostudományi Egyetem által szervezett virtuális szenior akadémiai előadásokba. Itt, a Dunántúlon a megkérdezett megyei vezetők elmondása szerint más megyékben (például Győr-Moson-Sopron Megyében, vagy Komárom-Esztergom Megyében) is hasonló módon tevékenykedtek klubjaink.

A mai – november végi – helyzet azonban már más, a járvány erősödésével kértük is a klubokat, hogy a személyes érintkezést igénylő programoktól tartózkodjanak, szigorúan tartsák be a védekezési előírásokat. A kérés mellett azonban a klubok és a tagság is megértette ennek fontosságát és napjainkra a klubok tevékenységüket tekintve szinte „hibernált” állapotban vannak. Talán ennek – mármint annak, hogy elővigyázatosabbak tagjaink –, is köszönhetően a tagságunk körében történt megbetegedésekről kis számban hallani. Sajnos azonban már előfordultak halálesetek is. Az elhunytakról gondolatban kegyelettel emlékezve az előfordult esetek arra in-

tenek bennünket, hogy sorainkat még szorosabbra zárva vigyázzunk egymásra és közben pedig előre nézve készüljünk a jövő feladataira. A napokban emiatt már elkezdjük tervezni (klubjainkat is erre felkérve) a 2021-es évet, bízva a dolgok jobbra fordulásában. A közösségi érzés ébren tartására pedig meghirdettük „Fénylő Ablakok” címmel egy adventi programot. Arra kértük a klubjainkat, hogy találjanak ki egy-egy saját emblémát, amit a klubtagok elkészíthetnek otthon és az ablakba kitéve megvilágíthatják azt az új év napjáiig. A legötletesebb szimbólumot a közösségi oldalakra is feltesszük majd. Emellett folyamatban van a helyi televízióval közösen egy 8 előadásból álló „idősek félórása” program tervezése. Ennek keretében hetente egy-egy alkalommal hangzana el tárgyyszerű előadás aktuális témákban (pl. vírus, vírushelyzet, megelőzés stb.). Közeledik az év vége, fontos a remény, a szeretet. A karácsony meghittsége adjon erőt mindnyájunknak és vigyázzunk egymásra, vigyázzunk magunkra!

Dr. Kocsis Gyula
megyei elnök és regionális alelnök.

Vitaminnal a vírus ellen

A 2020-as év nehéz feladatot hozott a nyugdíjas klubok működésében. Ebben az évben a többi klubhoz hasonlóan a Tatabánya Sárberki Nyugdíjas Klub hosszú időre bezárta kapuit. A Troják Frigyes vezetete klub székhelye a helyi általános iskola. A járvány megjelenésekor az online oktatás megjelenésével klubunk összejövetelei megszűntek. A vezetőség igyekezett tartani a kapcsolatot a tagokkal. Akivel lehetett interneten keresztül, de sokukkal csak telefonon lehetett. Nyáron a többi klub már kezdte nyitni kapuit a tagok előtt, mi nem tudtuk, mert az iskola nyári szünet miatt zárva tartott. Szeptemberre sikerült megbeszelnünk egy kirándulást Gödöllőre, amelyen 25-en vettek részt. Sajnos a vírus a mi klubunkat sem kímélte, 8 tagunk megbetegedett, sajnos csak heten tudtak megbirkózni a betegséggel. azóta is maradtunk az online és telefonos beszélgetéseknél. A Klub vezetősége Troják Frigyes, Szoboszlai Ágnes, Csordás Ferencné arra az elhatározásra jutott, hogy az elmaradt ünnepek miatt szeretné valahogy kárpótolni a tagokat. Úgy döntöttünk, hogy a járványügyi helyzetre való tekintettel a legnagyobb segítség a tagok vitaminokkal való ellátása lenne. Mind a 83 tagunknak Multivitamint és D3 vitamint vásároltunk, amit személyesen néhány tagunk segítségével adtunk át mindenkinek. Tagjaink nagy örömmel fogadták a meglepetést és szerintük, ennél nagyszerűbb ajándékot nem is kaphattak volna.

Nagyon örültünk, hogy ha egy keveset is, de segítettünk tagjainknak!

Reméljük hamarosan újból szervezhetjük vidáman közös programjainkat!

Csordás Ferencné

Csipkebogyót, kökényt, galagonyát gyűjtünk...

A tavaszi döbbenet – megjelent a covid vírus, ennek következtében a közösségi találkozások is elmaradtak –, után a nyár már bizakodóbb hangulatú volt, egy kicsit fellelgettünk, nagyon hiányzott már a barátok közössége.

Az őszi programjainkat újraterveztük, a májusi kastélytúrát, melynek ebben az évben a pápai Eszterházy-kastély volt a célja, szeptember 22-re módosítottuk. A kisváros bája, nevezetességei és a kastély szépsége, a barokk ruhába öltözött hölgyek látványa, elvarázsolta tagságunkat.

Új programként a nagy népszerűségnek örvendő Rummikub társasjáték sok társunkat beszippantotta, így októberben Turi Sándor segítségével már meg is rendeztük az I. Móri Rummikub Kupát, melyen több mint 60 versenyző jelent meg.

Reméljük ennek folytatása is lesz!

Országos szövetségünk ebben az évben immár 10. alkalommal megrendezte Balatonfüreden a nyugdíjasok fesztiválját. A móri Ezerjő Német Dalkör nagy sikerrel bemutatta hangulatos műsorát, melyet a nézők vastapssal jutalmaztak.

Az őszi egészségnapunknak mi is lehetett volna ebben az évben a témája, természetesen az immunrendszerünk erősítése természetes módon.

Remek előadókat hallhattunk, termékeket ismerhettünk meg, a homoktövis termékeket meg is kóstoltuk.

A Márton napi hagyományok felelevenítése évek óta visszatérő eseménye klubunknak. Ilyenkor már elforrt a must, az újbóli kóstolása, a libapecsénye evése – mert aki ekkor libát nem eszik, egész évben éheznek –, a játékok, táncok és természetesen a dalolás sem hiányzott ezen az eseményen.

A német dalkörök találkozóját minden évben megtartjuk, idén kevesebb résztvevővel. A célunk, hogy tanuljunk egymástól, fehér asztal mellett jó hangulatban barátságok köttessenek, a hangulatos harmonikaszóra táncra is perdültünk. Ezt a rendezvényt a Fejér Megyei Német Területi Önkormányzat is támogatta, az eseményről a Móri VTV is készített felvételt.

Most ismét új helyzet előtt állunk, a beltéri programokat szüneteltetjük, a környékünk közelében található tanyákat, pusztákat keressük fel, útközben csipkebogyót, kökényt, galagonyát gyűjtünk. Immunrendszerünknek szüksége van a sok vitaminra, lelkünknek pedig a mosolyra, a jó szóra.

Természetesen mindig figyelembe vesszük a szabályokat, hogy az új évben mosolygó, egészséges társakkal találkozhatunk.

Akik többet szeretnének klubunkról tudni, kövessék Facebook oldalunkat: Ezerjő nyugdíjasok.

Mindenki vigyázzon magára, társára!

Greskó Gáborné

a móri Ezerjő Nyugdíjas Egyesület elnöke

Adventi készülődés

Valamennyien adventi készülődésben vagyunk. Közeledik a karácsony, a szeretet ünnepe. Az ember szükségét érzi, hogy rendezze gondolatait, és értékelje az elmúlt évet. Az egyik legfontosabb érzés, hogy itt vagyunk, és a járvány okozta problémákat túléljük egymásnak segítve erősítsük közösségeink bizalmát a további munkához.

Többször mondtuk ki ebben az évben, hogy a „vírus” közbelépett és átírta programjainkat, rendezvényeink sorát, de mindig bíztunk abban, hogy felelős gondolkodás mellett nem szabad feladni a nyugdíjasaink mindennapi életének a javítását.

A járvány márciusi megjelenése után mindent feltételezünk csak végezni, éppen emiatt felerősödött a telefonos, e-mailes kapcsolattartás, majd eljutottunk mi is az online kapcsolattartáshoz. Ez azért nem ment ilyen egyszerűen, hiszen a személyes találkozások – amit megszoktunk – nagyon nehéz másként megélni.

Nyugdíjas klubjaink kisebb rendezvényeket, találkozókat szerveztek, amikor lehetett és fontos volt, hogy az Idősek Napjáról is megemlékezzünk – igaz kicsit másként –, de mégis sikerült más szervezet-

hez kapcsolódva, akik a műsort adták, és a helyi tv-én vagy a Facebook-on követhettük.

Sajnos az évzárónkat, a családi napot is csak külön tarthattuk meg, melyen a programot, a köszöntéseket csak írásban, e-maillen küldhettük el egymásnak. Támogatóink jóvoltából sikerült ajándékokat is adnunk, amit az egyesület Télapója és Télanyója visz el minden tagunknak.

Köszönettel tartozunk Szeged Megyei Jogú Város Önkormányzatának tagjaink anyagi támogatásáért, mert a rendezvényeket csak a segítségükkel tudtuk megtartani.

Fontos kiemelni, hogy nagyon ügyelünk a járvány miatti előírásokra, azok betartására. A Richter által támogatott egészségi információs kapcsolatrendszerben többen érintettek. Aggodalommal teli évnek vagyunk a vége felé, sok mindenre kell figyelniük valamennyiünknek, mert a következő évi tennivalóink is már szaporodnak, és nekünk tovább kell ezt a munkát vinni, együtt.

Szeretnék a magam és Egyesületünk tagjai nevében az Országos Szövetség vezetőinek, valamennyi nyugdíjas szervezetének és tagjának jó egészséget és Békés Boldog Új Évet kívánni.

Szalai Antal

Csongrád megyei elnök

Az egészségünk érdekében kibírjuk

A Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Szervezet 2020. november 2-án tartotta klubnapját. Utolsó kirándulásunkra, az Avasi sétára, november 11-re tízen jöttek össze, mivel akkorra már további korlátozásokat hirdettek, ami a nagyobb létszámú összejövetelekre is vonatkozik. Sajnos ez nagyon megviseli a tagságot, mert hiányoznak a beszélgetések és táncos délutánok. Az Önkormányzat elrendelte a Művelődési Házak és klubhelyiségek bezárását is. Igyekszem napi szinten tartani a kapcsolatot a klub vezetőikkel és tagokkal – telefonon és a Facebookon.

Mindenki nagyon fél a vírus terjedésétől, amennyiben nem szükséges, még a boltokba sem mennek el. Igyekeztek korábban bevásárolni. Bevezették a 65 éven felülieket érintő vásárlási időkorlátozást. Ennek ugyan nem nagyon örülnek az idősek, mert úgy érzik, hogy a fiatalok ezért orrolnak rájuk. Na de az egészségünk érdekében kibírjuk. Két nyugdíjas társunkat is elvesztettük. Nyugodjanak békében!

Amennyiben betartjuk ez előírásokat – maszk vise-



Miskolc a Karácsonyra készül

lése és távolság betartása – tavaszra minden rendben lesz.

Vigyázzon mindenki magára, hogy a találkozásunk vidám és boldog legyen!

Mindenkinek a lehetőség szerint nagyon boldog Karácsonyi Ünnepeket kívánok!

Szőnyi Gáborné
Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei elnök


 SZOCIÁLIS ÉS GYERMEKVÉDELMI FŐIGAZGATÓSÁG
 EFOP-1.9.4-VEKOP-16-2015-00001
 „A SZOCIÁLIS ÁGAZAT MÓDSZERTANI ÉS INFORMÁCIÓS RENDSZEREINEK MEGÚJÍTÁSA”
 C. KISEMELT PROJEKT

Egyesített Egészségügyi és
Szociális Intézmény Győr
9026 Győr, Kálóczy tér 9-11.

Demencia tanácsadás Győrben



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Intézményünkben Demencia Tanácsadók dolgoznak

A gondozó családoknak segítünk eligazodni az elérhető egészségügyi és szociális szolgáltatások között. Felmérjük, az adott egyéni élethelyzetekben hol és milyen segítséghez tudjuk juttatni az érintetteket. A szolgáltatás térítésmentes.

Tudta?

A demencia - amelynek leggyakoribb formája az Alzheimer kór - az idegsejtek pusztulása következményeként kialakuló krónikus tünetegyüttes. A sokarcú betegség során számos megrázó pillanat fordulhat elő, amely a hozzátartozók számára nehezen feldolgozható. Minden beteg esetében eltérő a tünetek megjelenése és intenzitása.

A memória problémák mellett sérül a kommunikáció, az ítélőképesség, megváltozik a beteg viselkedése és kapcsolata a hozzátartozókkal és barátokkal. Az idő múlásával a tünetek erősödnek, az élet egyre több területét érintik, végül a beteg mindennapi önállósági tevékenységekben is folyamatos segítségre szorul.

A demencia egyelőre nem gyógyítható betegség, de a folyamatok lassíthatóak, a demenciával élő személy minőségi életet élhet.

A megfelelő gondoskodás ehhez hatékony segítség.



Miben tudunk segíteni?

- Életviteli tanácsadás,
- tájékoztatás az elérhető szolgáltatásokról, önszorgozatról, kiadványokról,
- információnyújtás a gondnokság alá helyezéssel kapcsolatos ügyintézésről,
- mentális segítség,
- egyéb a demenciával kapcsolatos kérdésben.

Munkánk tanácsadó jellegű.

Feladatunk a családok, hozzátartozók segítése a megfelelő betegutak kiválasztásában.

Bízunk benne, hogy tanácsadói munkánkkal segíthetünk az érintetteknek.

Forduljon hozzánk bizalommal!
Szolgáltatásunk térítésmentes.

Elérhetőségeink

Raffai Andrea
+36-70-451-5498
raffai.andrea@eesz.hu

Némethy Veronika
+36-20-353-3140
nemethy.veronika@eesz.hu

MEGHÍVÓ

az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” NYUGDÍJAS AMATŐR MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK XI. BALATONFÜRDEI FESZTIVÁLJÁRA

2021. április 19-20-21-22. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)
Helyszín: Hotel Annabella (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

Szövetségünk kiemelt rendezvénye a balatonfüredi „Életet az Éveknek” Fesztivál, melyre 2021-ben tizenegyedik alkalommal kerül sor.

A 2020. évre tervezett 10. éves ünnepi balatonfüredi Fesztiválunkra 850 fővel jelentkeztek. Az egyébként mindig nagyon népszerű rendezvényünk iránt ilyen sokan utoljára éppen 10 évvel ezelőtt érdeklődtek. Mint tudjátok, a járványhelyzet miatt az áprilisra tervezett rendezvényt októberben tartottuk meg. Mintegy 300 fő vett részt a szigorú biztonsági intézkedések mellett megtartott négynapos programon. Akik ott voltak, nagyon jól érezték magukat, s ami nagyon fontos, senki nem betegedett meg.

Reméljük, a 2021 áprilisára tervezett rendezvényünket nemcsak lehetővé teszi a járványhelyzet, s megtarthatjuk szokásos programjainkat, hanem nagy létszámmal ünnepelhetjük az ismételt együttlétet.

A balatonfüredi fesztiválon mintegy 100 produkcióval mutatkozhatnak be az amatőr művészek. Élményekben gazdag, vidám rendezvényre számíthatok jövőre is. A program ideje alatt számos társasági eseményt is szervezünk. Lehetőség lesz kisvonatozni, hajózni, veszprémi és keszthelyi buszos kiránduláson részt venni, ismerkedni a zenés-táncos esten. Természetesen egészségmegőrző programokat, szűréseket is szervezünk.

Kategóriák:

1. Szóló ének (népdal, nóta, operett, sanzon stb.),
2. Vers, próza, mesemondás
3. Hangszeres szólista, együttes
4. Népdalkör, énekkar
5. Táncsoport (néptánc, moderntánc, szalontánc, hagyományőrző táncok stb.)
6. Színjátszás (jelenetek, kabarék stb.)

Műsoridő: egyéni szereplőknél 5 perc, csoportoknál 8 perc

Nevezés: A jelentkezéseket **2021. január 10-ig** várjuk a nevezési lapon. Felhívjuk a figyelmet, hogy a csoportok és a szólisták részére külön nevezési lapot kell kiállítani! Kérjük, hogy minél előbb jelentkezzenek, ne várjátok meg a határidő végét.

Nevezési díj:

Az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik 3 éjszakát töltenek hotelben:
szólistáknak 1500 Ft/fő csoportoknak: 2500 Ft/csoport
Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, akik 3 éjszakát töltenek hotelben:
szólistáknak: 2500 Ft/fő csoportoknak: 3000 Ft/csoport
Azoknak, akik nem igénylik a szállodai szálláshelyszolgáltatást:
szólistáknak: 2500 Ft/fő csoportoknak: 3500 Ft/csoport

A nevezési díjat és a szállodai szolgáltatás díját a **visszaigazolásunkat követően kell befizetni** a következő bankszámlaszámra: OTP 1171 2004 2013 4440 00000000 A visszaigazolásokat 2021. január 31-ig minden jelentkező kézhez kapja. A nevezési és a szállodai részvételi díjakat legkésőbb **2021. február 15-ig** kell befizetni. Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy a befizetett díj visszatérítésére csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa, járványhelyzet) van lehetőség.

A megrendelt szolgáltatás **kötbérmentes lemondása 2021. március 15-ig lehetséges. 2021. március 15-29. közötti lemondás esetén a szolgáltatás árából 50%-os díj térítendő, 2021. március 30-a után pedig az ár 90%-a fizetendő.**

A BALATONDFÜREDI ANNABELLA HOTELBEN MEGRENDEZENDŐ NÉGYNAPOS RENDEZVÉNYRE

Résztvételi díj hároméjszakás foglalás esetén az „Életet az éveknek” klubtagoknak

4 nap/3 éjszaka 36.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 44.500 Ft/fő egyágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 33.500 Ft/fő háromágyas szobában

Résztvételi díj hároméjszakás foglalás esetén a nem az „Életet az éveknek” Klubszövetséghez tartozóknak

4 nap/3 éjszaka 39.000 Ft/fő kétágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 47.000 Ft/fő egyágyas szobában

4 nap/3 éjszaka 36.000 Ft/fő háromágyas szobában

A résztvételi díj tartalmazza a szállást félpanzióval (büfé reggelivel, büfévacsorával), uszoda és szauna használatot, belépést a szálloda saját strandjára, parkoló használatot, az Áfá-t és az Ifa-t. A 2021. évben az árban benne van a vacsorához is a korlátlan – gépi – üdítő- és vízfogyasztás költsége is. Nem tartalmazza a nevezési díjat.

A programban szerepelnek fakultatív programok is.

- Városnézés a Liliput Kft. **kisvonat**ával egyénileg választott időpontban. A kocsik fedettek, kényelmesek. A résztvételi díj – **1.100 Ft/fő** – a helyszínen fizethető be.
- **1 óras sétahajózás** egyénileg választott időpontban. A 60 perces hajóúton Balatonfüred új arcával ismerkedhetnek meg. A város partszakaszán végighajózva megtekintjük a látnivalókat (Tagore-sétány, személyhajó kikötő, vitorláskikötők, szállodák, camping, vízisí pálya stb.), majd a Tihanyi-félsziget lenyűgöző szépsége, a bencés apátság, a Visszhang-domb és a kikötő mellett hajózva fordulunk vissza. A hajón fedett rész is van, és található rajta toalett. Indulások a társaság menetrendje szerint, legalább 20 fő esetén. **A résztvételi díj 1.400 Ft/fő**, amit a helyszínen fizethettek be.
- **Esti sétahajózás** április 21-én este sétahajó indul a Balaton esti fényeinek megtekintésére 1 óra időtartamban. Közben nosztalgia muzsika szól és minden résztvevő kap egy pohár füredi bort. Indulás legalább 25 fő esetén. **Résztvételi díj: 2.000 Ft/fő** (Ez a program korábban annyira népszerű volt, hogy nagyon hamar megtelt a hajó.)
- **Autóbuszos kirándulás Veszprémbe 2021. április 20-án 09.00 órakor.** A kb.: 4 órás kiránduláson a veszprémi várnegyedek tekintjük meg. A gyalogos sétán körbejárják a résztvevők a vár nevezetességeit. A csoportot hivatásos idegenvezető kalauzolja. A buszt legalább 35 fő esetén tudjuk indítani! **A program előzetes jelentkezést igényel. Résztvételi díj: 2.800 Ft (A jelentkezések függvényében 13.30 órakor is indítunk csoportot.)**
- **Autóbuszos kirándulás Keszthelyre 2021. április 21-én 09.00 órakor.** Látogatás a Festetics Kastélyba, ahol az egyik állandó kiállítást is megtekintjük (Hintó múzeum), majd rövid séta a városban, a móló megtekintése, ismerkedés a Balaton legfőbb jellemzőivel, érdekességeivel. Indulás legalább 40 fő esetén. **A résztvételi díj előre láthatóan 5.500 Ft/fő. Ez tartalmazza a kastély belépőt és az utazási költségeket.**

A rendezvény előtt egy hónappal megküldjük a részletes programot.

Jelentkezés és információ:
Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. II.
Telefon: 00 36 1 3270118
eletetazeveknekfesztival@gmail.com
www.eletetazeveknek.hu

Üdvözlettel:

Budapest, 2020. november 30.

Hegyesiné Orsós Éva elnök

JELENTKEZÉSI LAP
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK
FESZTIVÁLJÁRA

2021. április 19-20-21-22. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: Hotel Annabella (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

CSOPORTOK/CSOPORTOSAN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE*

Amennyiben felléptek

Művészeti csoport neve:

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető levelezési címe:

Telefonszáma: Email címe:

Fellépők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

.....

Művészeti vezető, betanító (koreográfus, karvezető, stb.)

.....

Kíséret típusa (élőzene, CD):

Szükséges technika (asztal, szék, CD lejátszó, mikrofon, stb.):

.....

.....

„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: ...igen - nem (A megfelelőt, kérjük, húzza alá!)

Műsorszám időtartama (maximum 8 perc lehet!!!): perc

Szállás igény: szállást kérek: igen nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállást fő részére kérek:

..... db egy ágyas szobát

..... db két ágyas szobát

..... db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuzsós kiránduláson (2.800 Ft) fővel veszünk részt.

A keszthelyi autóbuzsós kiránduláson (5.500 Ft) fővel veszünk részt.

Érkezés ideje (nap, óra)

Egyéb kérés:

Dátum:

.....

aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2021. január 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség,

1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.; eletetazeveknekfesztival@gmail.com

*Az itt szereplő adatokat kizárólag a program szervezéséhez használjuk. A jelentkezési lapot a rendezvényt követően megsemmisítjük.

N E V E Z É S I L A P
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK”
MŰVÉSZETI EGYÜTTESEK ÉS SZÓLISTÁK FESZTIVÁLJÁRA

2021. április 19-20-21-22. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)
Helyszín: Balatonfüred Annabella hotel (Balatonfüred, Deák F. u. 25.)

SZÓLISTÁK RÉSZÉRE*

Szólista neve:
Lakcíme (irányítószámmal):
Telefonszáma: Email címe:
Klubja neve:
Klubja címe:
„Életet az éveknek” Klubszövetség tagja: igen - nem (A megfelelőt, kérjük, húzza alá!)

Kísérők, vendégek száma:
Kategória megnevezése:
Műsorszám címe, szerzője:
Szükséges technika (asztal, szék, CD lejátszó, mikrofon, stb.):
.....
.....
.....

Műsorszám időtartama (maximum 5 perc lehet!!!): perc
Szállás igény: szállást kérek: igen nem (A megfelelő választ, kérjük, húzza alá!)

Szállást fő részére kérek:
..... db egy ágyas szobát
..... db két ágyas szobát
..... db három ágyas szobát

A veszprémi autóbuzsós kiránduláson (2.800 Ft) fővel veszünk részt.
A keszthelyi autóbuzsós kiránduláson (5.500 Ft) fővel veszünk részt.
Érkezés ideje (nap, óra)
Egyéb kérés:
.....

Dátum:

.....
aláírás

Kérjük, olvashatóan töltsétek ki a jelentkezési lapot!

Beküldési határidő: 2021. január 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség,
1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.; eletetazeveknekfesztival@gmail.com

*Az itt szereplő adatokat kizárólag a program szervezéséhez használjuk. A jelentkezési lapot a rendezvény követően megsemmisítjük.

Öngyógyító módszerek

Harmadik rész

Meridián gyakorlatok

Az emberek gyakran panaszkodnak fáradtságra, aminek több oka is lehet, mint a túlzott fizikai terhelés, vagy valami nagy lelki probléma. Az utóbira példa Csokonai Vitéz Mihály szerelmi csalódása: „Érzem: e kétségbe Volt erőm elhagy, Fáradt lelkem égbe, Testem földbe vágy.” (A reményhez). Elfogyott az életerő a költőnél, és ez sok más embernél is megtörténhet. Évezredek óta foglalkoztatja az emberiséget az életerő helyreállításának problémája.

Történelmi áttekintés

A Hagyományos Kínai Orvoslás gyökerei több ezer évre nyúlnak vissza. **Huang Ti**, „a kínai orvoslás mitikus atyja”, Krisztus előtt a 3. évezredben, a Sárga Könyvben, a belgyógyász kánon legrégebbi ismert könyvében a következőket írta: „Az ember teremtése, betegségek megjelenése, kifejlődése és gyógyítása: minden elmélet és gyógyítás alapját a meridiánok képezik. A meridián az élet és halál ura. Neki köszönhető a száz betegség kezelése.” A jó egészség az életerő energia (chi) szabad áramlásától függ az egész testben. A feszültségek felhalmozódása az izmokban és az inakban, valamint a negatív energia stagnálása a test energia csatornáinak elzáródásához vezet, ami alacsony energiát, vagy betegséget okozhat.

Nagyon korán megfogalmazódott az egyensúlyok egyetemes elve. A világszerte ismert **jin-jang kör** a teljességet, összhangot, harmóniát szimbolizálja. A körben látható két egymásba hajló, ellentétes színezetű alakzat közül a fekete a jin (a hegy árnyékos oldala), a fehér a jang (a hegy napos oldala). Kettőjük dinamikus együttműködése a mindenség egysége és ellensúlya. Megkülönböztethetők, de el nem választhatók egymástól. Ha egy adott dolog túlságosan eltávolodik az egyensúlytól, támogatnunk kell az ellenpárját, hogy újra a harmónia felé közeledhessen. Ez azt jelenti, hogy minden megvan körülöttünk, ami az egészségünk és boldogságunk megőrzéséhez szükséges.

Csontjaink egészsége a csontépítő folyamatok és csontlebontó folyamatok egyensúlyától függ. Ha a csontok lebontása tartósan túlsúlyba kerül, akkor a csonttritkulás betegséggel számolhatunk. Születésünk pillanatától szervezetünkben hibás sejtek is keletkeznek, de ezeket az immunrendszerünk elpusztítja. Idősödve egyre több hibás sejt keletkezik, közben az immunrendszerünk gyengébbé válik, majd egy idő után kialakul a daganatos betegség. Agyunk egészségét a neuronok keletkezésének és lebontásának egyensúlya biztosítja. Ha a lebontási folyamat tartósan túlsúlyba kerül, az Alzheimer-kór integet felénk.

A Hagyományos Kínai Orvoslás megtalálta

az éltető energia fenntartásának és helyreállításának eszközeit, mint a tűszúrásos technika (akupunktúra), vagy a masszírozásos eljárás (akupresszúra). Ez a féltett tudomány apáról fiúra szállt, mégis eljutott a Kárpát-medencébe is az ázsiai népvándorlásokkal (Szarvas melletti avar kori sírokból csontból készült tűtartók kerültek elő, rovásiírással).

A nyugati orvoslás elutasította és áltudományként kezelte, arra való tekintet nélkül, hogy a módszer hatásosnak bizonyult még olyan esetekben is, amikor a mi orvosaink lemondtak a betegről. Egyik legfőbb ellenérv, hogy a meridiánok anatómiailag nem mutathatók ki.

Kim Bong Han (1916-1966), észak-koreai orvos 1960-ban publikálta kutatásai eredményeit, leírva részletesen a meridiánok anatómiáját. A tudós a Kim Ir Szen diktatúra áldozata lett és az új tudás 40 évig szunnyadt. **Kwang-Sup Soh**, dél-koreai orvos és kutató csoportja a legkorszerűbb eszközökkel megerősítette a korábbi eredményeket (2002, 2013: „New Development in Primo Vascular System”, HINDAWI).

A kutatók **Primo Vascular System (PVS)** nevet adták a meridián rendszernek. A PVS különbözik a vér- és nyirokrendszertől. Az egész testben, a szervek felületén és azok belsejében, a vér és nyirokerek belsejében és azok mentén, a belső és perifériás idegrendszeren belül, és a bőr alatti rétegekben oszlik el. Két szerkezeti elemből áll: erek (edények) és csomópontok. Az edények belsejében számos (1-20 db, a legvékonyabb hajszálnál is kisebb átmérőjű) erecske fut. A csomópontok 0,1-1,6 mm átmérőjű elemek. A csomópontba bejövő edény kisebb kötegekre bomlik, majd kilépve, különböző irányokba haladnak a környező csomópontok felé. A csomópontok és az edények sorozata keringési rendszert alkot (PVS). Az edényekben hormonokat, aminosavakat, lipideket, cukrot, fehérjéket, hialuron savakat tartalmazó folyadék áramlik. A csomópontokban az őssejtek különös átalakulása történik (a prosenior őssejtek multi potens őssejttekké alakulnak), vagyis a csomópontok olyan őssejteket küldenek a szervekbe, szövetekbe, sejtekbe, amelyek bármilyen sejtte képesek átalakulni. Ez a folyamat a csomópontok (meridián pontok) masszírozásával, vagy fémtűk beszúrásával serkenthető.

Dr. Lener Antal, magyar orvos 190 évvel ezelőtt Európában az elsők között írta le disszertációjában a Hagyományos Kínai Orvoslás több évezredes módszerét: „Az akupunktúra vékony fémtű bejuttatása az emberi szervezet valamely betegségtől érintett részébe”. Az 1922-es születésű **Pálos István professzor** Kínában szerzett tapasztalatai alap-



ján 1963-ban jelent meg, az alapműnek számító könyv: „A hagyományos kínai orvoslás”. 1991-ben előadásokat és tanfolyamokat tartott hazánkban. **Dr. Dravetzky Éva**, Pécsen működő neurológus szakorvos, remek, mindenki számára jól érthető könyvet írt: „A hagyományos kínai orvoslás Pálos professzor előadásai alapján”.

Az 1923-es születésű **Dr. Zhu Zong-Xiang** kínai professzor az 1970-es években, kétséget kizáróan bizonyította a meridiánok létezését és **kidolgozta a „3-1-2” módszert**, ami világszerte elterjedt, mert mindenki könnyen megtanulhatja, mert nagyon hatásos az egészség fenntartásában és visszaszerzésében.

Dr. Eőry Ajándok (1947-2020) magyar biológus, matematikus, orvos. Élete során harmincszor járt Kínában, megtanulta a Hagyományos Kínai Orvoslás módszereit. 1988-ban, Európában elsőként klinikát alapított kínai orvosokkal. Magyarországra behozta Zhu professzor 3-1-2 módszerét. Több mint 200 gyakorlóléhszert hozott létre szerte az országban, ahol ingyenesen elérhető a nép számára, az a 20 perces torna, amit naponta alkalmazva mindenki önmaga tehet a saját egészségéért. Mindkettőjükre jól illenek József Attila sorai: „En egész népemet fogom... tanítani!” Munkájuk jelentőségét megérthetjük, ha arra gondolunk, hogy „az akupunktúra tigris az orvos kezében, de nem mindenki lehet szelídítője” (Dravetzky nyomán), addig a „3-1-2” öngyógyító módszert ad minden embernek.

Élvezzük hát a „3-1-2”-t!

Semmi máshoz nem hasonlítható élvezet, ahogy a tornát végezzük, percről percre átváltozunk: először kellemes meleget érzünk, majd a hátunkon finoman gyöngyözni kezd a veríték, és a huszadik percnél már kicsit átnedvesedett a trikónk, vérünk oxigén koncentrációja pedig 3-4 ponttal emelkedett (akár 99 százalékot is elérhet). Tele vagyunk élet-erővel! Áramlik a chi!

A „3-1-2” elemei a következők: a „3” a meridián rendszer három célirányosan megválasztott akupontját jelenti (Vastagbél 4-es, Szívburok 6-os, Gyomor 36-os). Az „1” a hasi légzésre utal. A „2” a két lábunkkal végzett mozgás gyakorlata.

1. Bemelegítés. Testünk felébresztésében a két

kezünknek és a két rugózó térdünknek van kulcsszerepe. A kezünket az idegek, a vérerek, nyirokerek és a meridiánok finom hálózata szövi át. Az idegeknek köszönhetjük a remek tapintási érzéket. Az oxigénben dús vért artériák juttatják a kézbe, majd az ujjvégektől a szív irányában haladó vénák szállítják a tüdőbe az oxigénre áhítóztó vért. Az ujjvégektől induló nyirokerek a sejtek közötti térből eltakarítják az anyagcsere hulladékait, és a nyirokcsomókon keresztül haladva megtisztul a „szennyvíz”. A kézbe három jin vezeték érkezik, az ujjvégektől pedig három jang vezeték halad a testünk irányába.

A tornát állva végezzük, válszélességű terpeszben, egyenes testtartással. Ha fizikai állapotunk ebben korlátoz, akkor ülve, de még fekvő is elvégezhető a gyakorlat. A két tenyerünket 8-szor összecsapkodjuk, majd 8-szor ismétélünk (a kínaiaknál mágikus szám a 8-as, az olimpiát is 2008-ban rendezték). Közben mosolyogva számolunk. A második 8-as blokkban 2-vel kezdünk, a harmadikban 3-al, egészen a 8-ik blokkig, és valamennyi blokknál 2,3,4,5,6,7,8-al folytatjuk, így a számolást nem tévesztjük el. A tenyerünk után a kézfejünket csapkodjuk a tenyerünkhöz, két részletben 64-szer. **(További részletek Dr. Eőry Ajándok 3-1-2 DVD-ben)**

A kezek masszírozás ütemébe 320-szor rugózunk, ami segíti a chi áramlását a lábokban és jó hatással van a lábak ízületeire (boka, térd, forgó), valamint a gerincoszlopra.

A bemelegítés zárásaként elűzzük a betegséget, három heves elutasító mozdulattal, lefelé-előrefelé-előre-lefelé, varázsszavak kíséretében „hess-betegség-, hess”!

2. Három pont masszírozása. A Vastagbél 4-es pont a kéz hátán a hüvelykujj és a mutatóujj középcsontjai találkozásának előtti „völgyben” található. Ennek a pontnak a masszírozása minden arckoponya-területi problémára jó (orrvérzés, fogfájás, fogínygyulladás, szempanaszok, hallásproblémák, migrén, szénanátha, arcödéma, arcidegbénulás, arc- és homloküreg gyulladás, mandulagyulladás, allergia, székrekedés, csalánkiütés).

A gyakorlatot álló helyzetben, egyenes testtartással, csípőszélességű terpeszben végezzük. A bal kezünk Vab-4 pontjára helyezzük a jobb kéz hüvelykujját. Balra kezdjük úgy, hogy a csípőnk és kezünk balra finoman kilendül, közben a térdünk rugózik, hüvelykujjunkkal erőteljes nyomást gyakorolunk a kiválasztott pontra. Csípőnk és kezünk az ellenkező irányba indul, ujjunk ellazul, majd a jobb oldalon ismét megnyomja a pontunkat. A balra

(folytatás a 12. oldalon)

és jobbra mozgás olyan, mintha babát ringatnánk. A babát 32-szer balra és 32-szer jobbra mozgatjuk. Végezetül a megnyomott pontot paskolással fellazítjuk. A gyakorlatot a jobb kezünk Vab-4 pontjával megismételjük.

A Szívurok 6-os pont a csuklóredő felett 3 ujjnyira a két csuklóhajlító in között található. Ennek a pontnak a masszírozása minden panaszra jó, ami a rekeszizom felett a mellkasban jelentkezik. Általános simaizom lazító hatásánál fogva a hasi szervek görcsoldására is alkalmas. Az Szb-6 pont a szív- és érrendszeri betegségek (koszorúér szűkület, érszűkület) megelőzhető a napenkénti masszírozással. Általános nyugtató hatása miatt jó az álmatlanságra, epilepsziás roham megelőzésére, valamint a depresszióra.

A gyakorlatot álló helyzetben végezzük (mint a Vab-4-nél), de végezhető ülve vagy fekve, bármikor, ha ez szükséges. Ha erős stressz, súlyos lelki problémák gyötörnek bennünket, a csomópont érzékeny, nyomásra erős fájdalmat érzünk. A mozgássorozat, az ismétlésszámok olyanok, mint az előző gyakorlatnál (Vab-4), a megnyomott pontot ütögetéssel fellazítjuk.

A Gyomor-36 pont a lábszáron a térkalács alsó szélétől négyujjnyira, a sípcsont élétől egy hüvelykujjnyira, oldalra kifelé található. Ennek a pontnak a masszírozása nagyon hatásos gyomor- és nyombélfekély, reflux-betegség, étvágytalanság, elhízás, ivarszervi megbetegedések, fejfájás, fogfájás, sárgaság, elmezavarok, láz, asztma, magas vérnyomás, szív- és érrendszeri zavarok, reumás ízületi gyulladás, verejtékezés esetén, továbbá növeli az állóképességet, elősegíti a gyermekek testi-lelki fejlődését. A kínaiak a „hosszú élet” pontjának nevezik.

A gyakorlatot álló helyzetben végezzük (mint a Vab-4-nél), de végezhető ülve vagy fekve, bármikor, ha valamilyen probléma miatt szükségét érezzük a masszírozásnak. Az álló gyakorlatoknál nem az ujjunkkal masszírozunk, hanem ütögetéssel (tenyérrel vagy ökölbe szorított kézzel). Bal térdünket térdmagasságig emeljük fel és bal kézzel gyengéden megütjük a csomópontot, majd leengedjük a talajra a lábunkat. A jobb láb következik, ugyanazt a mozgulatsort végezzük, mint a bal lábbal. Ismétlésszám mindkét lábra 32.

A gyakorlatsor végén a betegséget elűzzük, mint a bemelegítés végén.

3. Lábgyakorlatok. A lábizmok mozgatása a felső végtagokban és az egész testben reakciókat vált ki az idegrendszer közvetítésével. Serkentik a szív-, az ér- és légzőrendszer központjait, növelik a szív teljesítményét és a vitálkapacitást, fokozzák a vérkeringést, az izmok és ízületek ellazulását idézik elő, megváltoztatják a test hőmérsékletét és a vérnyomást. A helyesen végzett testgyakorlat aktiválja mind a 20 meridiánt, ami a szervek és élettani rendszerek szabályozása révén az egész test új és jobb egyensúlyi állapotához vezet. A mindennapos gyakorlás növeli fittségünket. Ez a legfontosabb

elve – „az élet a (test) gyakorlásban rejlik” – elméletnek.

A lábgyakorlatok részletei megtalálhatók Dr. Eőry Ajándok 3-1-2 gyakorlati útmutatóban és DVD-ben!

4. Testünk végig csapkodása. Ha tenyerünkkel bárhol a testünkre csapunk, meridiánokat, vér- és nyirokereket, idegeket találunk. A lábunkon, karunkon ízületek, inzalagok sorakoznak. A csapkodás mindezekre serkentően hat. Az ütések keltette mini rengések a csontokig hatolnak, és támogatják a csontépítő folyamatokat.

A gyakorlatot egyenes testtartással, csípő szélességben terpesztett lábakkal végezzük (testi korlátozottság esetén ülve és fekvő is végezhető). Térdünk minden tenyércsapásnál rugózik egyet. A csapkodást a bal vállnál kezdjük, az ütest a kulcs-csont alatti mélyedésbe irányítva (Tüdővezeték T-1-es pont, masszírozása hatásos nehézlégzéssel társuló akut köhögés, mell- hát és váll fájdalmak esetén). Ismétlésszám: 16. Oldalra kinyújtott karunkon (tenyér felfelé fordítva) a felkaron folytatjuk a jobb kezes csapkodást. Ezután könyök és alkar következik, majd a tenyereinket csapjuk össze, mindegyik helyen 16 ismétlés. Visszafelé haladva tenyerünket lefelé fordítjuk, és a kézhatáron, alkaron, könyökön, felkaron át haladva jutunk el a vállig. Mindegyik helyen 16 ismétlés. A csapkodást a jobb vállon folytatjuk, és ugyanúgy végezzük, mint a baloldalon.

Törzsünk mellkas oldali csapkodását két tenyérrel végezzük a mellbimbó feletti részen (pacemaker esetén ezt kihagyjuk). A has gyomor feletti részén is 16-szor ismétélünk. Az alhasnál felváltva bal és jobb oldalon paskolunk. Ismétlésszám: 16.

A lábak csapkodását a bal combon kezdjük, jobb kezünkkel a comb jobb oldalán, bal kezünkkel a comb baloldalán ütögetve. Lefelé haladva a térd, lábszár, boka következik. Mindegyik helyen 16-szor ismétélünk. Visszafelé haladva a bokát, vádlit, térdet és combot bal kézzel alulról, jobb kézzel felülről csak finoman ütögetjük. Minden helyen 16-szor ismétélünk. A gyakorlatot a bal lábon ugyanúgy végezzük.

Törzsünk hátoldali csapkodását a fenékdobból kiindulva végezzük 16 ismétléssel, a keresztcsont és vesetájékra is 16 ütest mérünk két tenyérrel.

Has oldali csapkodás következik, az alhasnál és a gyomor feletti részen is 16-szor ismételve. A mellkasi részen kitárt karunkkal átöleljük a mindenséget, magunk felé tereljük a Föld energiáját, kezünkkel csak érintjük a mellkas közepét. 2x8 ismétlés „ha-ha” hangadással.

„Diadalív”: a gyakorlat záró része. Két magasba lendített karral a combunkra csapunk „hej” kiáltással, majd még egyszer „haj” kiáltással. Ismétlésszám: 1x8.

5. Hasi légzés: egy mellékhatás nélküli helyreállítási technika. 9 meridián halad keresztül a ha-

son (a test középvonalában a befogadó meridián mindkét oldalán sorakoznak a gyomor, lép, vese, máj meridiánok). Ezek követik a hasizom mozgását, aktiválódnak, serkentik a vér és chi áramlását, feloldják a test és lélek szorongásait, a test és az összes élettani rendszere stabil egyensúlyba kerül. A hasizmok masszírozzák a hasi zsigereket, növelik a légzőszervi kapacitását. A hasi légzésnél a levegő főleg az alsó tüdőlebegényekbe áramlik (a mellkas felső része mozdulatlan közben), ahol az oxigén felvétel a legjobb a tüdőhólyagocskák nagy sűrűsége miatt.

A gyakorlatot állva, ülve vagy fekve (nagyon hasznos, ha reggel ébredés után, ezzel kezdjük a napot) végezhetjük. Ajánlott idő 5 perc. A percnkénti légzésszámot olyan alacsonyra kell választani, hogy az még kényelmes legyen. Eleinte percnként 10-szer lélegezzünk, később ezt a számot akár 4-5-re is csökkenthetjük. A gyakoriság mérése igen egyszerű, ha belégzéskor és kilégzéskor egy másodperces tempóban számolunk (21,22,23,24,25,26, ez éppen percnkénti 5 légzést jelent). Belégzéskor az orrlyukakon keresztül beszívjuk a friss levegőt. A mellkas felső része mozdulatlan, a hasizmok ellazulnak, az alhas lassan felfúvódik. Az elhasznált levegőt a szájon keresztül lassan fújjuk ki (az ajkak közötti keskeny réssel fékezzük a kiáramlást. A hasizmot amennyire tudjuk, összehúzzuk, az alhas lesüllyed. A ki- és belégzések között csak rövid szünet van.

Kipróbálom

Biztatásul olvassuk el a „3-1-2” indulót:

Három egy kettő, ne hagyd el magad, vedd kezedbe saját sorsodat,

Életed így meghosszabbítod, betegséged meggyógyítod.

Rajta hát, rajta hát, rajta hát, add tovább,

Rajta hát, rajta hát, szeretettel add tovább azt a nagy csodát.

Száz évig élj, száz évig élj!

Segítek Neked, ha a kipróbálás mellett döntesz. Mindössze egy szót küldj: KIPRÓBÁLOM! tarjosk@gmail.com , telefonon is hívhatasz: 0634493842.

Ajánlom Dr. Eőry Ajándok „Élj 100 évet egészségesen” című DVD mellékletet is tartalmazó gyakorlati útmutatóját. Beszerezhető: 1131 Budapest, Petneházy u. 18. Hagyományos Kínai Orvoslás Kft.

Várgesztes, 2020.11.30.

Dr. Tar József,
a Sikeres Öregedésért Egyesület elnök



Újra lehet pályázni a Richter Anna díjra

Harmadik alkalommal is húszmillió forint az innovatív ötletek megvalósítására

A 2020-as év kihívásai ellenére sikeresen megvalósult az idei Richter Anna Díj öt győztes projektje, melyeket október 13-án ünnepélyes keretek között mutattak be az érdeklődők számára. Az eseményen a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetőjétől, Beke Zsuzsától megtudtuk, az elmúlt két év bebizonyította, hogy a hiánypótló kezdeményezésre rendkívül nagy az igény, így a Richter Gedeon Nyrt. folytatja egyedülálló, újszerű társadalmi szerepvállalás programját. Ennek köszönhetően a projektbemutató napján megnyílt az új pályázati időszak: a kreatív, ötletes, egészségügyet és oktatást jobba tevő terveket 2020. december 1-ig várja a zsűri.

A rendhagyóeseményen az öt nyertes csapat tagjai a tavaszi online díjátadó után végre személyesen, élőszóban is elmesélhették, hogyan valósították meg a nehezített körülmények ellenére összesen 20 millió forinttal támogatott terveiket. A színpadon minden csapatvezetővel egy-egy zsűritag beszélgetett, és a projektek vezetői egyetértettek abban, hogy a Richter Anna Díj új távlatokat nyitott hivatásukban, és olyan álmuk válhatott valóra, amit a Richter támogatása nélkül nem tudtak volna létrehozni.



Stroke-prevenció játékfilmen keresztül, a természet szerepe a gyógyulásban, izgalmas szemléletformáló animációs kisfilmek a környezettudatosságról, a klinikai gyógyszerész hivatás népszerűsítése, hiteles információk a császármetszésről – a győztesek ezekkel a hívószavakkal szerezték meg a nagyközönség és a zsűri szavazatát, ismerjük meg őket közelebbről!

A gyógyszerész kategória győztese: országjáró roadshow a klinikai gyógyszerész hivatás népszerűsítéséért

Magyarországon jelenleg mindössze 500 gyógyszerész rendelkezik kórház-klinikai szakvizsgával, miközben a betegbiztonság növelése érdekében ennek többszörösére lenne szükség. A főként klinikai gyógyszerész rezidensekből álló lelkes csapat, a Szimpatikus Klinikusok az ország gyógyszerész-



képzést végző egyetemeken interaktív roadshow keretében mutatják be a terület szépségeit, sokszínűségét. Céljuk, hogy kedvet ébresszenek hivatásukhoz a még döntés előtt álló hallgatókban. „A Richter számára fontos a kiváló hazai munkaerő, a gyógyszerész szakma népszerűsítése maximálisan összecseng a mi céljainkkal” – mondta Beke Zsuzsa zsűritag, a Richter Gedeon Nyrt. kommunikációs vezetője.

Az egészségügyi szakdolgozó kategória győztese: a 12 óra – a stroke betegség megelőzéséért

200-250 ezren élnek a stroke árnyékában hazánkban. Baji Anikó sürgősségi triázs és 12 óra névre hallgató projekt csapata lebilincselő és egyben oktató rövid játékfilmet készítettek a stroke valódi arcáról. Az egyedülálló prevenció szemléletű alkotás a beteg szemszögéből mutatja be a páciens helyzetét, informál és felhívja a társadalom figyelmét a megelőzés fontosságára. Szily Nóra újságíró, pszichológus, zsűritag, kommunikációs szakemberként is rendkívül kreatívnak találta az alkotást, és megfogalmazta, hogy nincsenek kételyei: a film megtekintése, széles körű terjesztése életet menthet.

A pedagógus kategória győztese: Fenntartható jövőkép/p/

Szemét nem létezik, csak hulladék, aminek még nincs kitalálva az új élete! A környezettudatos csapat animáció s filmeket és oktatási segédanyagokat hozott létre a jövő nemzedék oktatására. Az újrahasznosítás mellett a fogyasztás mérséklésére, az erőforrások kapacitásának véges mivoltára szeretnék irányítani a fogékony iskolások figyelmét. Kertész Éva zsűritag szerint ennyire lenyűgözően elgondolkodtatni, mintát adni és példát mutatni egy nagyon aktuális témában, a környezettudatosságban, igazi szakmai bravúr.

Az orvos kategória győztese: a kecskeméti Egészségkert

Számos kutatás bizonyítja, hogy a gyógyuláshoz a modern orvostudomány és a gyógyszerek mellett szükség van a test és a lélek feltöltődésére is. A

kecskeméti Bács-Kiskun Megyei Oktatókórház csapata csodálatos gyógyító kertet álmodott meg az intézmény területére. A kertben virágokkal szegélyezett utak, padok, pergolák teszik hangulatossá a sétát, pihenést. Az Egészségkert a betegek és a kórházban dolgozók számára egyaránt gyógyulást, feltöltődést jelent, új világot nyit a falakon kívül. Dr. Barna István belgyógyász, docens nap mint nap közelről látja a betegek mindennapjait és nem titkolta, hogy irigylésre méltónak tartja, ahogy a kecskeméti kórház dolgozói törődnek pácienseikkel, egymással.

A második évad közönségszíjasa: Hegmesék

A hazai kórházakban a babák 40%-a császármetszéssel látják meg a napvilágot. Elengedhetetlen, hogy a szülés műtéti módjával kapcsolatos hiteles információk könnyen elérhetővé váljanak bárki számára. A szakemberekből álló – anyaként is érintett – csapat tagjai egyedülálló virtuális fotó tárlatot készítettek, ahol a kiállítás képeit születek történeteit is megtekinthetik. A fotók, írások és előadások anyagából könyv készült, mely betekintést nyújt a témakör tabukkal övezett területeire laikusok és



szakemberek számára egyaránt. Rúzs Magdi énekesnő szerint a leghatásosabb út másokat érzékenyen keresztül megszólítani, és ezek a fotók, emberi történetek nagyon mélyen megérintették őt is.

A kisfilmek bemutatása és a színpadi beszélgetések után minden projekt megvalósítói élményalapú, a témától függően játékos vagy éppen komoly, de mindenképp rendkívül izgalmas interaktív workshopkal és beszélgetési lehetőséggel fogadták a meghívottakat.

A Richter Gedeon Nyrt. célja, hogy felkarolva ezeket a kezdeményezéseket olyan projektek megszervezésében vegyen részt, melyek hozzájárulnak a hazai egészségügy és oktatás fejlesztéséhez, az ott dolgozók munkakörülményeinek jobbá tételéhez, összetársadalmi változásokat indíthatnak el mindannyiunk életminőségének javítását is szolgálva, minőségi változást hozva a hétköznapiakba.

2020. december 1-ig újra lehet pályázni a Richter Anna Díjra, a pályázatok feltöltésének, valamint a legfontosabb információknak, híreknek a www.richterannadij.hu felülete ad helyet. Az érdeklődők naponta friss tartalommal találkozhatnak a [facebook.com/richterannadij](https://www.facebook.com/richterannadij) közösségi oldalon.

Korona 20

A Nyugdíjasklubok és Idősek "Életet az Éveknek" Országos Szövetsége Zala Megyei Szervezete a közelmúltban az idősek világnapja alkalmából irodalmi pályázatot hirdetett Korona 20 címmel idős írodalmárok részére. A pályázatra beérkezett műveket a Magyar Irodalomtörténeti Társaság Zala Megyei Tagozatának elnöksége (Szemes Béla elnök, Kiss Gábor alelnök és Iványi Ildikó titkár) elbírálta. Az általuk rangsorolt (a zsűri a beküldők adatai nélkül bíralt) alkotókat a megyei szervezet oklevéllel jutalmazta, illetve az első helyezést elért mű a szövetség októberi Hírlevelében megjelent. A nem rangsorolt többi alkotónak emléklappal köszöntük meg részvételét a pályázaton. Alkotásaikkal december közepén egy külön kiadványban ismerkedhettek meg.

Mesék szárnyán

A koronavírus járvány miatt a Szövetségünk által meghirdetett „Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozója a tervezett módon és helyszínen a személyes részvételekkel nem tudtuk megtartani. Arra kértünk benneteket, hogy rögzítsétek a választott mesét, és október végéig küldjétek el nevetekkel, klubotok nevével együtt, hogy legalább így láthassuk, hallhassuk egymást! Nézzétek, hallgassátok a honlapon! <https://eletetazeveknek.hu/kultura/vers-es-proza-online/81-mesek-szarnyan>

Mozogjunk minden nap!

A járvány helyzet, a kormányzati intézkedések, a kijárási korlátozása mindannyiunkat megviselnek, ahogy tavasszal, most méginkább. A mozgás segít kitörni a depressziós állapotból.

Magyarországon a korábbi felmérések alapján közel 2 millió 65 év feletti ember él. Számukra csökkennek a lehetőségek, beszűkül a világ. Ezt a helyzetet jó eséllyel most tovább rontja a koronavírus járvány miatti kijárási korlátozás. Ezek az emberek a bezártság hatására nem csak megszokott életmódjukat, társasági kapcsolataikat, hanem a fizikai állóképességüket sőt az aktivitásukat is elveszíthetik.

A Magyar Szabadidősport Szövetség 2020. április 20-án indult Mozgáselmény szenioroknak Programja az idősek otthonába on-line csatornán viszi el a mozgás élményét.

A www.masport.hu weboldalon folyamatosan elérhető az órarend, de honlapunk is folyamatosan hírt ad korosztályunk fizikai állapotának megőrzését segítő programokról.

<https://masport.hu/mozgaselmeny-szenioroknak/>
<https://masport.hu/alapmozgasok/>

Ezüst receptek – Segíts magadon!

„A test-lélek-szellem kapcsolata olyan, mint a 3 lábú szék: bármelyik lába sérült, hiányzik, felborul...” (Dr. Simoncsics Péter)

Lelki nagytakarítás – Különösen most az évvégi ünnepek előtt jobb meggyújtani egy gyertyát, mint átkozni a sötétséget!

Képzeld el, hogy veszünk egy nagy levegőt, s nem fújuk ki többet. Így tartjuk magunkban a fájdalmat is! Ne azon rágódjunk, hogy X vagy Y mit tett, vagy mit nem tett velünk. A megbocsátás megnyugtató, a haragtartás frusztráció!

A nosztalgia lehet szép, de ha nagy teret engedünk neki, megfojtja a jelent. Szabaduljunk meg a régi terheinktől!

+1 Ne zuhanjunk vissza a jótekonny tudatlanság állapotába. Felelősségteljesen döntsünk, és az életerőnk áramolni kezd!

Kiskerti munkák – A mai élelmiszeriparban 22 000 mérget használnak! Kertészkedjünk ökotudatosan!

A tél alá vetést olyan hidegben végezzük, hogy ne induljanak a magok fejlődésnek. Vethetünk: hagymát, salátát, spenótot, sóskát, esetleg petrezselymet, pasztinákot, sárgarépat is.

Mozdulj! – A mozgást nem lehet gyógyszerrel kiváltani!

Minimum 3000 lépés naponta, vagy 30 perc kerékpározás, vagy a tánc megelőzheti a bajokat, elűzi a rosszkedvet, segíti a keringést, erősíti az izmokat, inakat, csontokat, és az állóképességet.

Káposzta savanyítás – tejsavas erjedés; természetes pre- és probiotikum, magas C vitamin és rosttartalom, de B1, B6, vas, kálium, nátrium, kalcium, magnézium forrás.

Kőedényben megágyazunk a gyógyító növényekkel (kaporszár, 1-1 ek. koriander, kömény, fekete bors, mustár, zöldfűszermag, fokhagyma, torma, vöröshagyma, birsalmaszeletek, néhány babérlevél), majd 5 adag x két összemarék gyalult káposztát beletöltünk, elrendezzük, és rá egy marék kőst hintünk. Ököllel erőteljesen bedögyönyözzük (a lé feljön). Rárétegezzük 1 marék szeletelt vöröshagymát, egy félmarék fokhagymát, 2-3 tormacsíkot, 3-4 babérlevelet, majd rá a következő 5 x két összemarék káposztát stb. Az utolsó benyomkodott rétegre 1-2 szál kaprot teszünk, aztán rátesszük a tetőt, vizet töltünk a perembe, címkézzük, és lavór-

ba állítjuk meleg helyre. A buborékozás megszűnte (kb. egy hét) után a spajzban tároljuk.

Elsősorban nyersen fogyasztjuk, esetleg kuktában, római tálban főzzük / sütjük kíméletesen! A levét is fogyasszuk (nap / 1 dl = belseprű) bátran!

Testradír – bőrfiatalítás, pólusok megtisztítása, keringés segítése, friss közérzet

Bő száju csavaros edénybe egy tojás fehérjét és egy evőkanál mézet csurgatunk, majd annyi sőt folyamatos keveréssel, hogy sűrű dörzsanyagot kapjunk. A kissé nedves testet a lábtól kezdve végig dörzsöljük, utoljára óvatosan az arcunkat is, majd meleg-hideg váltó zuhannyal fejezzük be a testradírozást.



Napindító vízivás – Megszünteti a testi fájdalmakat, a gyulladást, segíti a vér és nyirokkeringést, fogyaszt, erősíti az immunrendszert, lassítja az öregedést stb.

Ébredés után azonnal 4-6 x 2,5 dl langyos vizet (bele kis citromlevet facsarunk) egymásután megiszunk. Az utolsó 2 bögrébe 1-1 késhegynyi (himalája / erdélyi) sőt tegyük! Utána 1 órával együnk 1 almát / egyéb gyümölcsöt, aztán készítsük el a zsíralapú reggelit. Már egy-két hét után érezzük a pozitív változást!

Citromfű – kiemelkedő hatásterülete: ideges szívpanaszok, ideges gyomorpanaszok, elalvászavar. Lefekvés előtt egy csészével fogyasszunk (1 púpozott teáskanálnyit forrázzunk le bögre vízzel), esetleg kis mézzel édesítse. Fürdővízbe is cseppenthet pár cseppet az illóolajából.

Hosszabb kúraként keringési és koszorúér-elégelenség, szabálytalan szívverés ellen 2-2 evőkanál galagonyavirágot, macskagyökeret és 4 ek. citromfűvet keverjünk össze, ebből 1 púpozott tk-nyit forrázzunk le 1 bögre vízzel. Akár naponta 2-3 csészényi is fogyasztható.

Ecetes uborkalé – az éjszaka jelentkező lábikra görcsöt a megivása (1 ml / testsúlykilogram) után nem egészen 1 perc alatt megszünteti.

Egri üdvözléttel:
Fűrés János

Javaslatok a helyes és biztonságos védőmaszk használathoz

Hogyan kell felvenni a maszkot:

- Mielőtt megérintenénk a maszkot, tisztítsuk meg a kezünket szappanos kézmosással vagy a kéz fertőtlenítésével.
- Ellenőrizzük a maszkot, hogy nincs-e rajta szakadás vagy lyuk; melyik oldal a maszk külső oldala (egyszer használatos maszk esetén a színes, zöld oldal) és melyik a teteje (ahol az orrmerevítő fémszál van).
- Helyezzük a maszkot a pántok megfogásával az arcra, úgy, hogy az takarja az orrunkat, szájunkat és az állunkat, majd formázzuk rá az orrmerevítőt az orrunkra, hogy az arc és a maszk között ne maradjon hézag.

Hogyan kell levenni a maszkot:

- Mielőtt megérintenénk a maszkot, tisztítsuk meg a kezünket szappanos kézmosással vagy a kéz fertőtlenítésével.
- Anélkül, hogy hozzáérnénk a maszk elejéhez, fogjuk meg a maszk pántjait, távolítsuk el a fej vagy a fül mögül, hajoljunk előre és húzzuk el a maszkot az arctól.
- Ha a maszk egyszer használatos, azonnal dobjuk a szemetesbe, ha újrahasználatos tegyük egy műanyag zacskóba vagy helyezzük olyan helyre, ahol megkezdhetjük a mosását.
- A maszk levétele után tisztítsuk meg a kezünket szappanos kézmosással vagy a kéz fertőtlenítésével.

Tanácsok a biztonságos maszkhasználat érdekében:

- Ne használjunk sérült maszkot.
- Ha a maszk piszkos vagy nedves lett, cseréljük le a maszkot.
- Használjuk a maszkot úgy, hogy az a szájat és az orrot is eltakarja, valamint ne hagyjunk hézagot az arc és a maszk között.
- Ne cseréljük fel a maszk külső és belső oldalát, a színes maszkoknál a színes felület kerül kívülre, a fehér pedig belülre, mert a részecskék megfelelő szűrése csak így biztosított.
- Kerüljük a maszk érintését a viselése közben. Ha véletlenül hozzáérünk, tisztítsuk meg a kezünket szappanos kézmosással vagy a kéz fertőtlenítésével.
- Kerüljük a maszk érintését a viselése közben. Ha a maszk lecsúszik az orrunkról, ne a maszkot megfogva toljuk fel, hanem próbáljuk a pántok megfogásával azt az orrunkra visszaemelni. Ha a maszkot annak megfogásával töltük vissza az orrunkra, tisztítsuk meg utána a kezünket szappanos kézmosással vagy a kéz fertőtlenítésével. Hogy megelőzzük a maszk orról való lecsúszását, ügyeljünk a maszk helyes felvételére (húzzuk szét,



hogy az orrot és az állat is takarja), az orrmerevítő használatára, a pántok rögzítésére (ne legyen laza).

- A maszkviselés mellett kerüljük a szem érintését.
 - Ne tároljuk a maszkot a kar vagy a csukló körül, és ne húzzuk le az állra vagy a nyakra.
 - A saját maszkunkat ne osszuk meg másokkal.
 - Álljunk ellen a kísértésnek, hogy lehúzzuk vagy levegyük a maszkot, amikor másokkal beszélünk.
 - Ha a maszk újrahasználatos
 - o és nem piszkos vagy nem nedves, tegyük azt egy tiszta műanyag, lehetőleg lezárható zacskóba;
 - o amikor újrahasználatos, a maszkot a pántjainál fogva vegyük ki a zacskóból;
 - o a maszkot naponta tisztítsuk meg;
 - o tisztítás előtt a maszk külső felületét – és minden mást, amivel érintkezett – potenciálisan fertőzött területnek kell tekinteni, ezért annak érintését kerüljük, a maszkot a pántjainál fogjuk meg, a műanyag zacskót, amiben tisztítás előtt tartottuk, dobjuk a szemetesbe;
 - o tisztítsuk meg a maszkot (WHO ajánlása szerint)
 - * legalább 60 oC-os meleg vizet használva szappannal vagy mosószerrel vagy
 - * szobahőmérsékletű vizet használva szappannal vagy mosószerrel, majd a maszkot forrásban lévő vízben forraljuk 1 percig vagy
 - * áztassuk a maszkot 0,1% aktív klórtartalmú vízben 1 percig
- megjegyzés
- x: 0,1% aktív klórtartalmú víz készítése: mindig frissen készítsük, 1 liter vízhez 70 ml 1,5% aktív klórtartalmú Hypo vagy 1 liter vízhez 25 ml 4% aktív klórtartalmú Hypo
- o a szappanos, mosószeres, aktív klórtartalmú vizes tisztítás után alaposan öblítsük ki a maszkot tiszta vízzel, hogy vegyszermaradék ne maradhasson rajta;
 - o a tisztítást követően tegyük a maszkot tiszta műanyag zacskóba.

Hogyan óvjuk meg otthonunkat?

Hasznos tippek minden korosztálynak, most 2 havi díjkedvezménnyel!

Otthonunk a menszvárunk, a biztonságunk, az a hely, ahol szép és meghitt pillanatokat tölthetünk el családjunkkal, szeretteinkkel és barátainkkal. Mindezek mellett sokaknak már a munkahelyük is, így kijelenthetjük, hogy életünk központi színterévé vált.

Ezen a helyen is nagyon fontos a **biztonság**. Leginkább erre van most mind nekünk, mind a családjunknak szüksége, hiszen bármikor történhet olyan káresemény, amire nem számítunk. A magyarok 85%-a* ugyan rendelkezik lakásbiztosítással, de legtöbbjük nem ismeri a részleteket, nem tudja, hogy pontosan, hogy milyen károkat fedez a biztosításuk. Érdemes meglévő lakásbiztosításunkat időnként felülvizsgálni, vagy, ha még nem rendelkezünk ilyen védelemmel, akkor ingatlanunkat és ingóságunkat biztosítani. **PostaÉdesOtthon** lakásbiztosításunkat ajánljuk mindenkinek, aki személyre szabható és rugalmas szolgáltatást keres. A **nyugdíjasoknak szóló csomagunk** az ingatlan védelme mellett például a **16 év alatti unoka balesetbiztosítását, combnyaktörés biztosítást, kórházi lopás biztosítást és besurranás biztosítást** is tartalmaz. Természetesen e tematikus csomag mellé egyéb kiegészítő biztosítás is köthető, például **szemüvegtörés esetére, műtéti, kórházi napi térítésre vagy Assistance szolgáltatás is kérhető, amely azonnali segítséget nyújt vészhelyzetek esetén**. Választható továbbá melléképület-, családi-, napkollektor, medence-, kibővített üvegkár, és kisállat orvosi biztosítás is. A nyugdíjasoknak szóló ajánlatunk mellett még további csomag is megtalálható. **Öt alapsomagunk mellett**, amely az ingóságbiztosítás, az épületbiztosítás, a start, valamint az optimum és prémium csomag, a következő **kedvezményes csomagok** is elérhetők: **home office, kertes ház, albérlő és társasház csomag**.



Most igazán érdemes PostaÉdesOtthon lakásbiztosítást kötni, hiszen Black Friday akciónk keretében 2 havi díjkedvezményt adunk ajándékba!**

2020.11.27. és 2020.12.13. között 2 havi díjkedvezményt adunk azon Ügyfeleknek, akiknek jelenleg nincs élő lakásbiztosítási szerződésük a Posta Biztosítónál. **A kedvezmény az ország bármely postáján megkötött PostaÉdesOtthon lakásbiztosítási szerződés esetén igénybe vehető.** A kedvezményre való jogosultságot a biztosító rendszere ellenőrzi a szerződéskötésekor.

*Forrás: http://www.biztositasiszemle.hu/cikk/hazaihirek/nemeletbiztositas/lakasbiztositas_a_magyarok_85_szazaleka_rendelkezik_vele.8923.html

nemeletbiztositas/lakasbiztositas_a_magyarok_85_szazaleka_rendelkezik_vele.8923.html

****További részletekről érdeklődjön a Postán vagy látogasson el weboldalunkra: www.postabiztosito.hu!**

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

Inhalátorok a megfázás, az asztma, az alsó- és felső légúti betegségek kezeléséhez.

JÓTÉKONY SEGÍTSÉG A MEGFÁZÁSOS IDŐSZAKBAN!

Inhalátor

ideális utazáshoz



5 év
garancia

- Rezgőmembrános technológia
- Öntisztító funkcióval
- Nagyon egyszerű használat
- Elemmel és hálózati egységgel



Újdonság

23 990,- Ft

Inhalátor

- Kompresszoros sűrített levegős technológia
- Használható ampullás sóoldattal és folyékony gyógyszerkészítményekkel
- Fertőtleníthető

Ajándék
orrzuhannyal!



21 790,- Ft

helyett
14 990,- Ft



5 év
garancia

EASYCLIP felkaros vérnyomásmérő

- **Innovatív EasyClip mandzsetta:** Egyszerűen, néhány mozdulattal felhelyezhető (22–42 cm)
- **Inflation Technology:** Gyors és kényelmes mérés már a felpumpálás alatt
- Fehéren megvilágított, könnyen leolvasható XL kijelző
- Arrhythmia felismerés

5 év
garancia



Újdonság

15 990,- Ft

Légtisztító

- Levegőtisztítás háromszintű szűrőrendszerrel (előszűrő + aktívszén szűrő + HEPA szűrő)
- Szűrőteljesítmény: 99,5%
- Külön kapcsolható ionos funkcióval
- Éjszakai üzemmód, elhalványuló kezelőpanellel
- Max. felhasználási terület: 10 m² – 28 m²

3 év
garancia



Újdonság

31 990,- Ft



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

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

