

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2020. szeptember

Kedves Klubtagok!

Bízom benne, hogy egészségesek vagytok. Jó látni, hogy a nyugdíjas klubok tagjai, a baráti társaságok kihasználják az őszi napsütés minden percét. Nagyon jó azt is látni a sok fotón, hogy vigyázatok magatokra és egymásra; viselitek a maszkot, és még kézfertőtlenítő flakon is kerül az asztalra. Jól teszitek, mert sajnos, az elmúlt hetekben több megyéből is kaptunk szomorú híreket. Kellő elővigyázatosság mellett azonban sok kellemes program lebonyolítható.

Szeretettel köszöntelek Benneteket a közelgő **Idősek Világnapja** alkalmából.

Október 1-jét az ENSZ közgyűlése nyilvánította az Idősek Világnapjává 1991-ben.

Napjainkban 600 millióra becsülik az idős emberek számát szerte a világon, s az idősök száma 2025-re 1,2 milliárdra emelkedhet. Hazánkban közel 2 millió 65 évnél idősebb ember él, 400 ezren pedig, 80 év felettiek.

Hazánkban is hagyománnyá vált az idősök köszöntése. Az ünnep célja negyedszázada nem változott: felhívni a figyelmet a társadalmakon belül növekvő létszámú, illetve arányú idősödő népesség helyzetére, életminőségük megőrzése, illetve javítása érdekében az intézkedések előkészítésére, meghozatalára. Ezeknek az ünnepeknek a vidámság mellett éppen ezért fontos, hogy része legyen az idősök helyzetének kritikus elemzése, a méltó időskor érdekében megtett intézkedések hatásának elemzése, az elmaradt intézkedések okának feltárása. Az idősök legfőbb igénye, hogy biztonságban élhessenek, életük kiszámítható legyen.

Sajnos, fogy azoknak a rendezvényeknek a száma, ahol az ünnepi köszöntőknek része lenne az idősök életminőségének javítása érdekében megtett intézkedések bemutatása, a következő év feladatainak, vállalásainak sorolása. Több klubvezető mondta el az elmúlt hónapokban, hogy fontosnak tartanak te-

(folytatás a 3. oldalon)

KEDVES NYUGDÍJAS TÁRSAINK, „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” KLUBTAGOK!

A Szövetségünk által meghirdetett „Mesék szárnyán” Mesemondók Országos Találkozóját a tervezett módon és helyszínen, személyes részvételekkel sajnos nem tudjuk megtartani.

Kérünk benneteket, rögzítsétek a választott mesét (neveteket, klubotok nevét is rögzítsétek), melyek felkerülnek szövetségünk honlapjára.

Az előadott művet a következő email címre kérjük küldeni:
generacio2017@mail.com

Beküldési határidő: 2020. október 31.
Szeretnénk, ha minél többen részt vennétek, hogy legalább így láthassuk, hallhassuk egymást!

Vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra!

Baráti üdvözlettel:
Szecsődi Józsefné
Kulturális Bizottság



A TARTALOMBÓL:

„Meteorit” Országos Rummikub verseny
Kabán * Nyugdíjasokról nyugdíjasoknak * Öngyógyító
folyamatok (2.) * Ezüstreceptek

(folytatás az 1. oldalról)

Iepülésükön az Időügyi Tanács létrehozását. Sokszor azonban hiányzik az együttműködési készség, a civilek erejének a felismerése. Pedig ott, ahol tervszerű, tudatos az önkormányzatok és az idősök szervezeteinek az együttműködése, jobb a légkör, kevesebb idős érzi magát egyedül. Az idősök tudásukat, tapasztalatukat, szabadidejüket ajánlják fel, s ennek a felhasználása a közösség érdekében a jobb közérzett mellett, költségmegtakarítást eredményezhet az önkormányzatoknak.

Szükségünk lenne egymásra! És nemcsak szavakban! A nyugdíjasok jelentős része egyik napról a másikra él. Mintegy **600 ezer ember nyugdíja nem éri el a 100 ezer Ft-ot**. Az évenkénti nyugdíjemelítés több mint 10 éve inflációkövető. Ráadásul, évek óta a kormány alul tervezi az inflációt, és így 11 hónapon át a nyugdíjasok hiteleznek a központi költségvetésnek, hiszen a kompenzációt csak év végén kapjuk meg. Természetesen akkor mindenki örül. Van, aki annak, hogy 10 ezer Ft-ot kap, és van, aki annak, hogy 100-150 ezer Ft-ot. Az alacsony és magas nyugdíjak közötti távolság drasztikusan nő. 2013 óta nincsen nyugdíjplafon. A keresetek és a nyugdíjak közötti jövedelemelő is egyre jobban nyílik. Az átlagnyugdíj az átlagkeresetnek lassan a fele lesz. A nyugdíjak leszakadását a keresetektől a régebben nyugdíjba vonultak érzik a legjobban. De az elmúlt 4-5 évben nyugdíjba vonultak nyugdíja is több tízezer forinttal alacsonyabb a most ugyanolyan munkakörből nyugdíjba vonuló nyugdíjához képest. Közben az egekbe szökő élelmiszerárak, a folytonosan emelkedő gyógyszerárak, egészségügyi szolgáltatások árának növekedése nagy kiadásokkal terheli az időseket.

Az élelmiszerek fogyasztói ára júniusban az átlagos infláció több mint kétszeresével, 7,8%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz viszonyítva. Az Európai Unió tagállamainak fogyasztói számára a 2020. júliusi élelmiszerárak átlagosan 3,7%-kal, az eurózónában élők számára, 3,1%-kal, ezzel szemben a hazai fogyasztók számára – összehasonlítható szerkezetben – 8,8%-kal voltak magasabbak az egy évvel azelőttinél.

A friss hazai és déli gyümölcsök ára 44,9%-kal, a sertéssziradéké 16,4%-kal, a párizsi- és kolbászféléké 16,1%-kal, a szalonnáé 14,6%-kal, a cukoré 14,5%-kal, a sertéshúsé 11,5%-kal, a szalámié és a sonkáé szintén 11,5%-kal, a tojásé 8,9%-kal, a kenyéré 7,6%-kal, a tejé 7,5%-kal, a marhahúsé 7,3%-kal, a liszté ugyancsak 7,3%-kal, a péksüteményeké 6,9%-kal, a tejtermékeké 6,5%-kal, a halé 5,9%-kal, a sajté 4,9%-kal, a rizs 4,8%-kal, az étolajé 4,4%-kal, a baromfihúsé 3%-kal emelkedett, míg a friss zöldségé 5,9%-kal, a burgonyáé 3,4%-kal mérséklődött.

Kedves Klubtagok!

A tartós fogyasztási cikkek ára júliusban – hosszú évek óta a legnagyobb mértékben – 2,7%-kal nőtt az egy évvel azelőttihez képest; ezen belül a kerékpároké 6,3%-kal, az új személygépkocsiké 12,1%-kal emelkedett, a televíziókészülékeké viszont 4,1%-kal mérséklődött. A



háztartási energia csoportba tartozó termékek ára 0,2%-kal emelkedett, ezen belül, a távfűtésé, a vezetékes gázé és az elektromos áramé változatlan maradt, míg a széné 3,3%-kal, a tűzifáé 2,8%-kal nőtt. A szolgáltatások júliusban éves összehasonlításban összességében 3,4%-kal drágultak. Közülük a lakbér 3,2%-kal, a járműjavítás 8,9%-kal, a lakásjavítás és -karbantartás 11,5%-kal, a háztartási szolgáltatás 9,2%-kal, az üdülési szolgáltatás 5,1%-kal, az utóbbin belül a külföldi 8,8%-kal, míg a belföldi 4,1%-kal emelkedett, a postai szolgáltatás pedig 10,2%-kal került többbe, mint egy évvel azelőtt. A szállítás, a víz- és a csatornadíj nem változott, a színházjegy ára 6,6%-kal, a telefon- és az internet szolgáltatás díja 3%-kal nőtt.

A fenti összefoglaló a KSH hivatalos tájékoztatása alapján készült. Ugyanakkor mindenki a saját élethelyzete szerint érzi kicsit vagy sokkal rosszabbnak az anyagi helyzetét. Sok nyugdíjas azt is elmeséli, hogy a lakáskarbantartás ára azért is szokott az egekbe, mert héthatáron nem találni megfelelő mesterembereket.

A nyugdíjas fogyasztói kosárral számított árindex júliusban 0,8%-kal emelkedett az előző hónaphoz, és 4,3%-kal az egy évvel korábbihoz képest. A hetedik hónapban a – hatósági árak, nyers élelmiszerek és üzemanyagok figyelmen kívül hagyásával éves összehasonlításban számított – **maginfláció** 4,5% volt, amely a fogyasztói árindex érzékelhető mértékű emelkedését vetíti előre a következő hónapokra.

A kormány bejelentette, hogy a gazdaságvédelmi akcióterv keretében 2021-2024 között **fokozatosan visszahozza a 13. havi nyugdíjat**. Nagy öröm ez, 10 éve várunk rá. Először 2021-ben egy heti nyugdíjat, majd a következő években két-, azután háromheti nyugdíjat, majd pedig, egy havi nyugdíjat fizet ki. A halálozási statisztikai adatok

szerint, évente kb. 100 ezer nyugdíjas hal meg. 2024-re már közel fél millió nyugdíjas fog elhalálozni azok közül, akik ma velünk vannak még. Vagyis sajnos ők ezt a nyugdíjat már nem fogják élvezni. Érdeklükben is szóltak a nyugdíjas szervezetek. Különösen a járványidőszakban tartottuk volna fontosnak, hogy a legnehezebb helyzetben lévő nyugdíjasok kapjanak egyszeri, a nyugdíjba be nem épülő támogatást. Sokan panaszolták, hogy a 2-3 hétre történt bevásárlás, az élelmiszer és gyógyszerartalékok képzése, a fertőtlenítőszer megvásárlása lehetetlen helyzetet teremtett. Kérésünkre nem kaptunk pozitív választ.

Ugyancsak szót emeltek az idősszervezetek a **szociális ellátórendszer** fejlesztése érdekében. Évek óta próbáljuk felhívni a figyelmet arra, hogy a szociális területen dolgozók élet- és munkakörülményei romlanak. Nekünk, időseknek létkérdés, lesznek-e olyan emberek, akik az ápolást, gondozást választják hivatásuknak. A méltatlanul alacsony bérek, a rossz munkakörülmények pályaelhagyásra kényszerítik az ott dolgozókat. A járvány időszakában az idősek otthonokban történt megbetegedések, halálozások összefüggését keresni kell ebben is.

Nem megnyugtató a **szakorvosi ellátás, a kórházi ellátás helyzete** sem. Már pedig, jól ismert tény, hogy ezeket a szolgáltatásokat magas arányban az idősek veszik igénybe.

Fájdalmas, hogy a korábban nagyon kedvelt **üdülési támogatás** is elmarad.

Nagyon pozitív változás, hogy egyre több településen kezdődött meg az idősek képzése. Több esetben Szövetségünk kezdeményezte az **Idősek Egyetemének** elindulását, s most, a járványhelyzetben sem adtuk fel a tanulást. Dr. Kocsis Gyula arról számolt be, hogy Zala megyében az idősek előadássorozata a kábel TV bevonásával történik. Dr. Talyigás Katalin, budapesti szervezetünk elnöke sokat tett azért, hogy az interneten hallgathassák meg tagjaink az ELTE tanárainak az előadásait. Olyan rendszert használnak, ami azt is lehetővé te-

szi, hogy a hallgatók, otthoni karosszékeikben ülve kérdezhessenek is.

Végül, de nem utolsó sorban szeretnék arról tájékoztatni benneteket, hogy a 2020. szeptember 14-én megtartott küldöttgyűlésünk egyik napirendjének a keretében tisztújításra került sor. Szeretném megköszönni, hogy ismételten elnöknek választottak a küldöttek. A Szövetség elnök-helyettese ismét **Paulics István** lett. Az elnökség tagja maradt **dr. Kocsis Gyula** és **Czinger Sándor**. Új elnökségi tag **Szecsődi Józsefné Babus, Szalai Antal** és **Lázár Tünde**. Köszönjük a bizalmat! Köszönjük a leköszönt elnökségi tagok sokéves, fáradhatatlan munkáját. Köszönjük **Krizsán Sándorné Marika** alapító tagunk 3 évtizedes munkáját a Szövetség kulturális bizottságának az élén. Köszönjük **Rubina Sándor** munkáját, aki megyei elnökként és országos elnökségi tagként is sok érdemet szerzett az idősmozgalomnak. Sándortól nem válunk teljesen el, idejétől, családi elfoglaltságaitól függően részt fog venni a munkánkban. Köszönjük **Sánta Gyula** munkáját, akire mint kiváló megyei elnökre, a kulturális programok résztvevőjére figyeltünk fel. Gyulától se fogunk elválni!



A következő Hírlevelekben lesz lehetőségetek szorosabban megismerkedni az új tisztségviselőkkel. Be fogjuk mutatni a felügyelő bizottság tagjait is.

Szép őszt kívánok minden kedves Klubtagnak!

Hegyesiné Orsós Éva elnök

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felölös szerkesztő: Szőke Rozália • Felölös 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

Gondoskodjon szerettei biztonságáról, és nyerjen!

EgyÚttal a Postán



A **2020.08.31-től 2020.10.18-ig** tartó akciós időszakban folyamatos díjas életbiztosítási szerződést kötő Ügyfeleink között egy **LG Smart LED-televíziót**, az előkalkulációt készítettők között pedig **5 db, egyenként 20 000 Ft értékű OBI-ajándékkártyát** sorsolunk ki.



A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért forduljon postai munkatársunkhoz!

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

A képek illusztrációk.

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító



EGÉSZSÉG



SZÉPSÉG



KÉNYELEM



ÉLETMÓD



DIAGNOSZTIKA



REHABILITÁCIÓ

SEGÍTSÉG A HÁZI BETEGÁPOLÁSBAN

**Forgó üléses
tusoló ülőke**



**Tusolószek
háttámlával**



Fürdetőszék



**Kifordítható
fürdetőszék**



**Egyenes
kapaszkodó**



Tusoló ülőke



**Falra szerelhető
zuhanyzószék**



Rámpa



Ülőlap fürdőkádra



**Kétlépcsős
kádbelépő**



Szobai wc szék



Wc magasító



Járókeret



Kerekesszék



**Betegrögzítő öv
kerekesszékhez**



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

Látogasson el webáruházunkba, ahol bármely termék vásárlása esetén **5% kedvezményben** részesül, 2020. 10. 31-ig, a kupon érvényesítése esetén. A kupon más kedvezménnyel nem összevonható.

prima-protetika.hu

KUPON
5%
kedvezmény

Kupon kód:
ppelet

Érvényesség ideje:
2020. 10. 31-ig



Itt van az ősz, itt van újra

Hamar eltelt ez a nyár is. Újra itt az ősz, a fák levelei csodás színekbe borultak. Egyre hűvösebbek a reggelek, a napok folyamatosan rövidülnek, így hamarabb keressük otthonunkban a kellemes, esti programokat. Újra előkerülnek a könyvespolcra szeretett regényeink, és szívesen töltjük az estét kedvenc műsoraink társaságában. Annak érdekében, hogy az esti kikapcsolódás még szórakoztatóbb és élménydúsabb lehessen, a Posta Biztosító egy **LG Smart LED televíziót** sorsol ki a **2020.08.31. és 2020.10.18. között folyamatos díjas életbiztosítási*** szerződést kötő Ügyfelei között.



Mit is nyújthat az Ön számára az LG Smart LED tv a hagyományos televízióval szemben?

Nos, akárhol is üljön a szobában **széles betekintési szög**gel, 100%-os színpontossággal nézheti kedvenc tv műsorait. A **fejlett színjavítási funkció** segítségével ráadásul dinamikusán állíthatja be a kontrasztot és a színeket, így a család minden tagja számára maximálisan kellemes élmény lehet az esti kikapcsolódás. Mindezeket a funkciókat a gyártó egy csodálatosan **egyszerű, modern** és kifinomult megjelenésbe csomagolta.

Az ősz azonban nem csupán az időjárásban hoz nekünk változást. Új időszámítás is kezdődik, unokáink elindultak az óvodába, iskolába. Ilyenkor mindig aggódunk kicsit értük, hiszen a távollétükben is szeretnénk vigyázni rájuk, megóvni őket minden bajtól. A **Posta Biztosító jövőtervező biztosításai kiváló lehetőséget kínálnak arra, hogy szeretteiről – gyerekeiről, unokáiról – gondoskodhasson.**

Idén ősszel azok számára is izgalmas nyereményjátékkal készültünk, akik **2020.08.31. és 2020.10.18. között bármely postán** folyamatos díjas biztosítási* **előkalkulációt készíttetnek.** Ők, a **2020.10.22-i sorsoláson 5 db, egyenként 20 000 Ft értékű OBI-ajándékkártyát** nyerhetnek.



Miért hasznos ajándék az OBI ajándékkártya?

Legyen szó lakásfelújításról, az építkezés során szükséges alapanyagok beszerzéséről vagy otthonunk szépítéséről az OBI barkácsáruházaiiban szinte minden hasznos terméket megtalálhat. Magyarország számos pontján elérhetőek, így tökéletes ajándék lehet szerettei részére.

*Folyamatos díjas életbiztosításaink – EgyÚttal a Postán!

- **PostaSzemüknfénve** – Megtakarítási célú életbiztosítás pároknak
- **PostaMozaik Megtakarítás** – Útravaló jövőbiztosítás az unokáknak
- **PostaNyugdíj Aranytartalék** – A nyugdíjas évek biztonságaért
- **PostaÖrökhagyó** – Méltóság Önnek, segítség szeretteinek
- **PostaÉletŐr** – Kockázati életbiztosítás, gondoskodás a családról
- **PostaNyugdíj Prémium** – Jövőtervezés, öngondoskodás (a termék csak a szerződést kötők jártékában vesz részt)

Önmaga és családja védelmére válassza Ön is a Posta Biztosító termékeit! További tájékoztatásért forduljon bizalommal a **kézbcsítőjéhez** vagy **postai munkatársainkhoz.** Tekintse meg honlapunkat is, ahol további termékeinkről és akcióinkról tájékozódhat: **www.postabiztosito.hu**

LEGYÜNK ELLENÁLLÓK!

A VITALITÁS HOMOKTÖVIS VELŐ

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

Különösen aktuális a homoktövis velő szedése az immunrendszer erősítése érdekében a COVID-19 vírus jelenléte alatti időszakban!

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



(0,5 l) ára: 1900 Ft



A homoktövis jótékony hatását a velőn kívül a homoktövis herba felhasználásával készült teák fogyasztásával is elérhetjük.

Homoktövis herba és további hét értékes gyógynövényből készült NYUGIJÓ TEA karbantartja a vérnyomást, szíverősítő, vértisztító hatású.

- Kellemes aromáján keresztül nyugtatóan hat a szervezetre.
- Pihenteti az idegrendszert, segít a nyugodt alvásban.
- Segít az emésztési problémákon.

A NYUGIJÓ teán kívül még három fajta, homoktövis herba és más gyógynövények felhasználásával készült teakeverék kapható:

- EPEJÓ: epe, vese, hólyagbántalmakra
- VÉRJÓ: vérnyomáscsökkentő, szíverősítő, vértisztító, vese és májtisztító
- MÁJJÓ: májvédő hatású.

A tea fogyasztása nem helyettesíti az esetleges orvosi, illetve gyógyszeres kezelést.

Alkalmazása: 2-2,5 dl forró, de nem forrásban lévő vízzel leöntjük a filtert (1,5 g), majd kb. 15 percig ázni hagyjuk.

A főzet C-vitamint, B1 és B2 vitaminokat, aminosavakat, karotinoidokat, ásványi anyagokat, zsírsavakat tartalmaz.

Kapható 20 db aromazáró filtert tartalmazó dobozos kivitelben 800 Ft-os bruttó áron és 200 g-os ömlesztett kivitelben 1.200 Ft-os bruttó áron.

Termékeinket keressék a nyugdíjas klubokban.

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

e-mailben: bodex2015@gmail.com

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

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

„Meteorit” Országos Rummikub verseny Kabán

Immár harmadik alkalommal rendezte meg a Kabai Őszirozsa Hagyományőrző Egyesület az Országos Rummikub versenyt augusztus 29-én szombaton. A verseny 12.00 órakor kezdődött és 17.00 óráig tartott.



Nagy izgalommal szerveztük, nem tudtuk kik jönnek el hozzánk a vírus-helyzet miatt. 65-en jelentkeztek, végül 52-en versenyeztek. A Művelődési Házban, ahogy kérték, szellőse alakítottuk a helyszínt az asztalokkal, székekkel. Érkezéskor kötelező volt a kézfertőtlenítés, a regisztráció és zöld szalagot tűztünk mindenkinek, ezzel jelezve, hogy minden rendben van.



Amikor mindenki elhelyezkedett, Kiss Gáborné alpolgármester a város, míg Kiss Lajosné az egyesület nevében köszöntötte a jelenlevőket, majd Túri Sándor versenybíró ismertette a játék szabályait. Ezután kezdődött a három fordulós verseny. Ehhez kell szerencse, tudás, taktika és logika is. A versenyzők ezt nagyon jól tudják, csak a szerencse forgandó – egyszer az egyiknek, majd a másiknak kedvez. Így van ez jól, ebből is kiderül mindig más és más lesz helyezett.



Egyesületünk színeiben tízen mérkőztek meg a helyezésekért. A sportszerű, jó hangulatú, vidám versenyen a dobogó tetejére egyesületünk tagja, Hodosi Lajosné állhatott. Nyolc ponttal ő lett a legjobb! Második Székely Zsuzsa Budapestről, harmadik Szmetana Péterné, aki Felsőtárkányból jött. A helyezettnek szívből gratulálók!

A verseny a Kabai Önkormányzat támogatásával valósult meg, melyet itt köszönök meg! A tagjainknak, akik segítettek, hogy jó legyen a hangulat, gazdag legyen a vendéglátás, és vidám a délután, köszönöm!

Befejezésül még annyit, hogy az ország több városából érkeznek hozzánk rendszeresen vendégeink. Elmondásuk szerint szívesen jönnek Kabára, szeretnek bennünket. Mi nagy szeretettel és örömmel fogadjuk azokat, akik az egyesületünk rendezvényére jönnek. Legyen az tánc, kártya vagy Rummikub...

Kiss Lajosné



Nyugdíjasokról nyugdíjasoknak

Minden tiszteletet megérdemel Kiss Erzsébet, a könyv szerzője. Tartalmas életének lényege a sport szeretete, művelése, az egészséges életmód eszméjének és gyakorlatának terjesztése. Járja az országot, sportbemutatókat tart, egészség táborokat szervez, újságcikkeket és könyveket ír sporteseményekről és emberekről, akik a sportnak köszönhetik, hogy teljes értékű életet tudnak élni. Fáradhatatlanul keresi a példaképeket még a nyolcvanhoz közeledvén is.

Ez a könyv 50 olyan történetet mutat be, ahol a szereplőknek nem kevés erőfeszítéssel sikerül az élet árnyékos oldaláról a napfényesre átjutni. Gyógyíthatatlannak vélt betegségek, közeli hozzátartozónk elvesztése, üldöztetés a hatalomtól, végtagunk elvesztése, vagy beteg szervünk kicserélése könnyen padlóra terítheti az embert, hogy utána föl sem tud állni onnan. Ezek a történetek arról adnak tanúbizonyságot, hogy talpra lehet állni és teljes értékű élet felé folytatni utunkat.

A sorsdöntő változtatáshoz számtalan eszközre találunk példát az egyszerű kézimunkázástól, az örömtáncon át egészen a 80 éven túl is folytatott aktív vállalkozási tevékenységig. Van, aki örömmel vállalja árva gyerekek családayai nevelését, míg mások kreatív klubokban, nótakörben vagy örműtáncban lelik meg a boldogságot. Sokak számára életmód táborok, közös kirándulások, különféle önkéntes munkák adnak megnyugvást.

A rendszeres testmozgás szinte gyógyszerként hat a testi és lelki problémákra. Olvashatunk olyan tör-

ténetekről, amikor a szereplők különféle traumák után sem omlottak össze, sőt bámulatra méltó teljesítményekre váltak képessé. Hogyan lehet 14-től még 88 éves korig is egy kézzel kerékpározni, postás munkát végezni, bejárnia világot, másfél milliónál is több kilométert kerékpározva. Azt gondolnánk, hogy a szervátültetés után már csak lejtmenet következik, a valóság ezzel szemben az, hogy nagyon sokan a Magyar Transzplantáltak Sportegyesületében aktívan sportolnak és a világversenyeken kiemelkedő eredményeket érnek el.

Kedves Olvasó!

Ez a könyv mindenkinek biztatást és választási lehetőséget adhat, ha élete letért a sikeres pályáról, ha a lelke és teste összetört. Ennél még több ez a könyv, a nyugdíjba készülőknek előre megmutatja, hogy pozitív jövőképet rajzolhatunk magunk számára és sokkal, biztosabb lábbal léphetünk a számunkra még meg nem tapasztalt éveinkbe.

Tartsuk ezt a könyvet az éjjeli szekrényünkön, mint a hívők a bibliát!

A könyv megrendelhető Lira könyves boltokban (2500,- Ft).

Dr. Tar József



Jubileumot ünnepelt a máriagyúdi Tenkesalja Nyugdíjas Klub

Siklós-Máriagyúdi Tenkesalja Nyugdíjas Klub augusztus 21-én ünnepelte 25 éves jubileumát, a Máriagyúdi Községek Házában. A vendégeket és klubtagokat Schillinger Ferencné klubvezető köszöntötte. Riegl Gábor Siklós város polgármestere ünnepi köszöntőben méltatta a klub jubileumi ünnepségét. Ezt követően Sipos Imréné, a Klubszövetség Baranya megyei elnöke köszöntötte a megjelenteket. Megköszönte Schillinger Ferencné klubvezetőnek a sok éves munkáját és oklevelet adott át a szövetség és a maga nevében.

A köszöntőket követően egy máriagyúdi klubtag kedveskedett egy szép énekkel, majd a Kásádi Horvát Dalkör, a Kisharsányi Nyugdíjas Klub Dalköre és a Harkányi Harka Dalkör műsorában gyönyörködhattunk. Az ünnepség és a köszöntők

után Schillinger Ferencné minden klubtag aktivitását virággal és oklevéllel köszönte meg. Ezután egy nagyon kedves film levetítésével emlékeztek meg a klub 25 évéről. Láthattuk rendezvényeiket, kirándulásaikat, köszöntötték az 50-60 éves klubtagokat és megemlékeztek egy olyan klubvezetőről, akinek köszönhetik a klub megszervezését 25 évvel ezelőtt, dr. Magyarné Hajdú Valériáról, majd közös ebéddel kedveskedtek a résztvevőknek. Az önkormányzat partner volt, anyagilag is támogatta a jubileumot, egy szép tortának is örülhettek, amit ezúton is szeretnénk megköszönni. Zenés délutánnal zárták az ünnepséget.

**Sipos Imréné
Baranya megyei elnök**

Öngyógyító folyamatok (2.)

Mozgásgyógyszer

A mozgásszegénység a fejlett világ járványa, a krónikus betegségek kialakulásának melegágya. Magyarországon a lakosság 77 százaléka gyakorlatilag inaktív (havonta három vagy kevesebb aktivitás). Az USA kormánya 2007-ben fogadta el a Mozgásgyógyszer programot (Exercise is Medicine, röviden EIM). Magyarország 2011-ben csatlakozott, és Európa más országaiban is elindították a mozgalmat. Cél a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatása, az orvosok pedig a betegek vizsgálatát terjesztik ki a testmozgásra is, és receptre írjanak fel a célnak megfelelő testmozgást, továbbá rendszeresen ellenőrizték a fittség alakulását.

A mozgásszegénység következményei

Már egy- két hét edzés kihagyás is jól észrevehető, csökken az erőnlét, az izomtömeg, romlik a hangulat. Ha tartóssá válik a mozgásszegénység, akkor az évek folyamán egymásra halmozódnak az egészséget károsító következmények.

A mozgásszervi bajok jól felismerhetően jelentkeznek. A porckopást (Artrózis) többek között az izmok gyengülése idézi elő. A jól fejlett izmok védik az ízületeket a túlterheléstől, biztosítják az ízületek stabilitását. A porckopás kockázatát a túlsúly tovább növeli. Fájdalmas éveknek, évtizedeknek nézhetünk elébe.

A csigolyák közötti porckorongok károsodnak, ha a gerinctámasztó izmok legyengülnek, romlik a testtartás, a hátfájás és a derékfájás mindennapi vendégünké válik.

A csonttritkulás hosszan tartó folyamat és végül fájdalmakhoz, a csigolyák összeomlásához vezethet. Rendszeres edzéssel nem csak az izmokat tornáztatjuk, hanem a csontokat is. Különösen fontos a forgók és az ágyéki gerinc csontsűrűségének megőrzése.

A testmagasság csökkenése igen jelentős lehet, 70 éves korig, akár a 10 centimétert is elérheti. A gerincet nyújtó és hajlító gyakorlatokkal, bőséges vízfogyasztással a testmagasság csökkenés, akár 80-90 éves korig, minimálisra csökkenthető. Látnyos eredmény az időskori szálfatermet.

A sérülékenység növekedik a mozgáshiány miatti változásokkal, mint az erőnlét, a gyorsaság, a mozgékonyosság csökkenése, a koordinációs és motorikus képességek romlása. Az időskori elesések kockázatának növekedése halálos veszélyt jelenthet.

Más betegségek is leselkednek ránk a mozgásszegénység miatt: Szív-ér rendszeri betegségek, anyagcsere problémák (2-es típusú cukorbetegség, metabolikus szindróma), stressz betegségek, az immunrendszer gyengülése.

A Pilates torna

A legjobb mozgásgyógyszerek egyikének megalkotása Joseph Pilates (1880-1967) nevéhez fűződik. Módszere az egész világban elterjedt. Gyermekkorában tüdőbetegségtől, angolkórtól, reumás láztól szenvedett. Eltökélt élni akarása, a mozgás iránti szerelme meghozta az eredményt. Túrázott, síelt, búvárkodott, tornagyakorlatokat végzett, minden idejét a mozgásnak szentelte. 14 éves korára minden betegségéből kigyógyult, teste anatómiai modellként szolgált a rajzolóknak. Az első világháború idején egy börtönkórházban dolgozott, ahol különleges szerkezetekkel és gyakorlatokkal segítette az ágyhoz kötött betegek gyógyulást. Itteni tapasztalatai alapozták meg világhírűvé vált tornagyakorlatait.

A legegyszerűbb változat a matracos Pilates torna, ami semmiféle segédeszközt nem igényel. A Pilates edzés a test megerősítésére, az izmok nyújtására és tónusba hozására kifejlesztett módszer. Hajlékony, erős, feszes izmok elérése válik lehetségessé, javul a test természetes mozgáskoordinációja, egyszerű, mindenki számára kivitelezhető gyakorlatokkal.

A torna bemelegítéssel kezdődik, a további gyakorlatokat földön fekvé végezzük. Az izmok nyújtásán, erősítésén és a pontos légzésen van a hangsúly. A rövid és kevés (6-8) ismétlést folyamatos koncentrációval végezve lehetővé válik, hogy testünk hozzászokjon az új mozgásformákhoz. Heti három alkalommal végzett 45 perces, rendszeres tornával megjavíthatjuk a testtartásunkat, járásunk, mozgásunk lazábbá, gördülékenyebbé, kecsesebbé válik. Jelentősen csökkennek vagy teljesen megszűnnek a derékfájdalmak, ízületi fájdalmak. Megnő az önbizalmunk, fiatalabbnak érezzük magunkat.

Egy kis anatómia

Izomtónus: az izmok nyugalmi állapotú feszültségének meghatározó jelentősége van a testmozgásunkban. A vázizmok csak összehúzódásra képesek, aktív nyúlásra nem. A mozgásunkat az biztosítja, hogy minden izomnak ellentétpárja(i) vannak, és ezek összehúzódása eredményezi az izom nyúlását, és ezzel létrejön a mozgás. Az egészséges izom nyugalmi állapotban állandó hosszúságú. Ha valamelyik izom túlzottan feszessé válik, felborul az egyensúly. Az is egészségtelen, ha az izom túlzottan megnyúlik. A test egyenes tartását biztosító (antigravitációs) izmok különösen erősek, elégtelen izomtónus esetén hanyag testtartás alakul ki, ami már messziről elárulja az elégtelen edzettséget.

Izmok nyújtása: izmainkat és belső szerveinket erős kötőszöveti hártya (fascia) burkolja be, egész testet átfogó hálózatot alkot. Az izmok nyújtása-

kor az izmokkal együtt a fasciát is nyújtjuk. Ha napi nyolc órát ülünk, akkor testünk ehhez alkalmazkodik. Felálláskor az idegrendszer védekezése izomfeszültséget vált ki, ami fájdalmassá is válhat. A merevséget többször ismétlődő mozdulatokkal mérsékelni tudjuk, meg is szüntethetjük azáltal, hogy hozzászoktatjuk a szervezetünket az új mozgáshoz. A Pilates torna gyakorlatainál is nagyon fontos szerepe van a nyújtásnak.

Psoas (ágyékizom): összeköti a törzsünket az alsó végtagokkal. Az utolsó háti csigolyától és az ágyéki csigolyáktól ered, a csípőízület előtt elhaladva végül a combcsontra tapad. Egyik legfontosabb mélyizmunk, tartásunkra, járásunkra nagy hatást gyakorol. Ha sokat ülünk, megrövidül, nehézséget okoz a felállásnál, a görnyedt testtartást igyekszünk kiegyenesíteni, ami rossz testtartáshoz vezet. A rendszeres Pilates torna remekül karbantartja ezt az izmunkat is.

Core (központ): a törzsünket fűzőszerűen körülvevő izomrendszer, a gerinc stabilitását biztosítja, valamennyi mozgás kiinduló pontja, erőközpontnak is nevezik. Hozzá tartoznak: a medencefenék izmai, a hasizmok többsége, a gerincfeszítő izmok, a rekeszizom, de még a nagy farizom, a széles hátizom és a csuklyás izom is. Az izomrendszer egészséges tónusa nélkülözhetetlen a helyes testtartáshoz, mozdulataink koordinált kivitelezéséhez. A Pilates torna gyakorlatainál végig összpontosítani kell erre az izomcsoportra.

A Pilates torna alkalmazása

A Sikeres Öregedésért Egyesület célkitűzése, hogy a Pilates torna mindenki számára elérhető legyen. A gyakorlatok végezhetőek kis csoportokban és egyénileg is. A koronavírus járvány miatt a csoportos torna nehézségekbe ütközik, ezért egyesületünk online szolgáltatással igyekszik a mozgáshiány veszélyét elhárítani.



Akik szeretnék kipróbálni és alkalmazni a Pilates tornát, igénybe vehetik ingyenes szolgáltatásunkat. Elkészítettük az Orsi-Pilates torna videóját (Béres Orsolyát saját költségünkön képeztük ki). Az érdeklődőknek nem kell mást tenni, mint írni egy e-mailt, „Ki-

próbálok” szöveggel, tarjosc@gmail.com címre. Válaszul küldök egy linket, ami lehetővé teszi a videó idő független megtekintését.

Dr. Tar József elnök

KÓDOK ÉS TANÁCSOK A PILATES TORNÁHOZ

Nagy kihívás a Pilates torna kipróbálása, mert csak akkor ismerhetjük meg ennek a mozgásgyógyszernek az élettani hatásait, ha betartjuk az alábbiakban leírt kipróbálási programot.

1.Lépés: Elhatározás. A kipróbálás időtartama 10 hét, megszakítás nélkül három alkalommal hetente (H-Sz-P vagy K-Cs-Sz), alkalmanként 44 perces torna. Csak akkor tudjuk átélni testünk csodálatos változását, ha megcsináljuk a 30 tornát. Akkor vágjunk neki, ha a programot be is fogjuk tartani!

2.Lépés: Megtekintés. Csak azok tudják a tornát megnézni a Youtube portálon, akik ismerik az alábbi kódokat:

B.ORSI PILATES 1:19:15 – <https://youtu.be/NHVavJ0hknc>

B.ORSI PILATES 2:11:39 – https://youtu.be/n1SOUof_ZiU

B.ORSI PILATES 3:14:10 – <https://youtu.be/9rfjqqIFmOI>

Az első rész (19:15) kódját kijelöljük és vágólapra tesszük / Ctrl+C) majd bemásoljuk a Youtube kereső sorába (Ctrl+V). Figyelmesen nézzük meg a gyakorlatokat és közben mérjük fel, hogy mire vagyunk képesek. Nem kell megijedni, ha nehéznek látunk egy-egy mozdulatsort. Sorozatos gyakorlással 30 torna után az is menni fog, amire az elején azt gondoltam, hogy én ezt nem tudom megcsinálni. Hasonlóan járunk el a második (11:39) és harmadik rész (14:10) megtekintésénél.

3.Lépés: Eszközök beszerzése. Vásároljunk a Decathlonban 2 méter hosszú, 10 mm vastag tornaszőnyeget. A tornadressz: egy póló, egy laza hosszúnadrág és egy pár zokni.

4.Lépés: Gyakorlás. Friss levegőjű szobában, kezdjük el a tornát és kapcsoljunk ki minden zavaró tényezőt (telefon, rádió, kapucscsengő). A képernyőn látható tréner mozdulatait igyekezzünk lemásolni. Ez kezdetben még messze lehet a tökéletestől, de minden ismétlésnél jobbak leszünk, ami nagy motivációt ad a további szorgalmas gyakorláshoz. Ha egy gyakorlatot túlzottan fárasztónak találunk, kezdetben kevesebbszer ismételjük, majd növeljük az ismétlés számot. Nagyon boldog érzés, ha már az összes ismétléshez felzárkóztunk az állóképességünk. Az egyes részek között csak annyi szünetet tartunk, amennyi idő a kódoláshoz szükséges.

5.Lépés: Értékelés 1. 10 torna után gondoljuk át a tapasztalatainkat. Testi állapotunk változásának jeleit, nehézségeinket, örömeinket jegyezzük fel és küldjük el az online szolgáltatónak (tarjosc@gmail.com), akitől tanácsot is kérhetünk.

6.Lépés: Értékelés 2. 20 torna után már komoly beszámolót készíthetünk a fejlődésünkről, közérzetünk alakulásáról, a testünk változásairól. Küldés: tarjosc@gmail.com.

7.Lépés: Értékelés 3. 30 torna után már olyan tapasztalatokkal rendelkezünk, hogy dönteni tudunk a torna folytatásáról. Ekkor már a rokonoknak és ismerősöknek is feltűnik, hogy sokat változunk 10 hét alatt. Ha a torna folytatása mellett döntünk, akkor ez már életmódváltozást is jelent. Akkor tehetjük tartóssá a torna jótékony hatásait, ha évente 120-150 tornát illesztünk be az életünkbe. Küldés az online szolgáltatónak (Sikeres Öregedésért Egyesület, tarjosc@gmail.com): A KIPRÓBÁLÁST SIKERESEN BEFEJEZTEM! FOLYTATOM!

8.Lépés: Értékelés egy év múlva. Sikertörténet leírása a járásunk, testtartásunk, csontsűrűségünk, testmagasságunk, állóképességünk, ízületi fájdalmaink, jövőképünk alakulásáról. Küldés: tarjosc@gmail.com.

Hasznos tanácsok: Torna előtt két órával ne táplálkozzunk (víz jöhet). A torna előtt 12 órával fájdalomcsillapítót ne vegyünk be. A fájdalom jelezheti, hogy a mozdulat nem kívánatos.

Ezüst receptek – Segíts magadon...

„A medicinának 3 gyógymódja van: a szavak, a (gyógy)növények és a kés!”

Rakott puliszka

(Gyors, egyszerű, kiadós egytálétel)

Három bögre vizet forralunk, és 1 tk. sót, egy bögre kukoricadarát és 1-2 ek. zabpelyhet szórunk bele. Folyamatosan habverővel verve pufogásig kis tűzön főzzük. Kihűlés után felét kizsírozott tepsibe szaggatjuk (2 kanál segítségével), erre 25 dkg túrót, néhány kanál tejfölt, sült szalonna pörccöt, majd rá a főtt dara másik részét, túrót, szalonnát, tejfölt. A kaporral meghintett puliszkát magas hőmérsékleten 20 percig sütjük.



Tehermentesítő nap(ok)

Havonta (sőt akár hetente) iktassunk be 1-1 méregtelenítő-tisztító napot étkezésünkbe. Ezek a tehermentesítő napok pihentetik az emésztőrendszerünket, fokozzák a jó közérzetünket, és némi súlycsökkentést is eredményezhetnek.

Rizsnap: reggeltől estig 15 dkg főtt (barna)rizst és 50 dkg egyfajta gyümölcsöt (most pl. szőlőt) fogyasztunk 5 étkezésre elosztva. Emellett 1,5-2 l ásványvizet, vagy gyógyteát fogyasztunk kortyolgatva.



Almaecet

Hús fontos ásványi anyagot és nyomelemet, ezen kívül enzimeket és ballasztanyagot tartalmaz. Az erjesztés eredményeként pro- és prebiotikum keletkezik. Iható, kenhető, a mézzel együtt kiváló káliumforrás.

Méz

70 féle gyógy és fiziológiai hatással bír. Antiszeptikus/baktériumölő, vértisztító, serkenti a keringést, nyugtató, vérnyomáscsökkentő – de hizlal!

Ízületi gyulladás esetén egy pohár vízben 3 kk. almaecet és 1 kk. mézet elverünk. Naponta 4 pohárnyit fogyasztunk belőle.

Nátha, homloküreg-gyulladás, orrdugulás miatt lépesméz-darabot (rágógumi méretűt) rágcsáljunk 6 óránként 15 percig, majd dobjuk ki.

Krónikus fáradtság esetén 2 dl mézben 2 kk. almaecetet elkeverünk. Lefekvés előtt beveszünk 2 kk-lal, szükség esetén fél óra múlva ismételhető. Kiegészítő kezelésként a fürdővízbe 2 dl almaecetet keverünk, 15-20 perces fürdőt veszünk szappan nélkül.

Izomgörcsök (szem, száj, láb): étkezések után 2 kk. mézet fogyasztunk.



Idegesség, feszült állapot: naponta 1 pohár vízben 1 kk. mézet keverjünk el 1 csepp Lugol-oldattal (patikából beszerezhető). Az orrnyálkahártya fokozott nedvtermelése esetén szüneteltessük a kúrát!

Fejbőrviszketés: 1 pohár vízbe 2 kk. almaecetet teszünk, ezzel bedörzsöljük a fejbőrt, majd kifésüljük.

Torokfájás: óránként almaecetes vízzel (1 pohár vízben 1 kk. almaecet) gargalizálni és utána lenyelni. (A mandula lepedéke 12 óra múlva eltűnik!)

Tengeri só

Fájdalomcsillapító, bőrfiatalító, regeneráló határú

Fülfájásra: töltsön 1 csésze sót pamut zokniba vagy kis pamutzsákba, tegye a sütőbe 50-60 fokra, majd óvatosan tegye a fülére.

Keringés fokozásá-

ra: 5 dkg sót 1 l vízben elkeverünk. 1 pár pamut zoknit belemártunk, kicsavarjuk, felhúzzuk a lábunkra. Erre ráhúzzunk 1 pár gyapjú zoknit, és min. 1 óráig, de akár reggelig a lábunkon hagyjuk. Meleg vízzel alaposan lemossuk, és gyengéden szárazra töröljük.



Fűrész János

Szeptember 21. Alzheimer Világnap



Az Alzheimer-kór az agysejtek pusztulásával járó visszafordíthatatlan folyamat, amely miatt beszűkül a gondolkodás és visszafordíthatatlanul romlik az emlékezőképesség, de ez nem része a természetes öregedési folyamatnak.

Dr. Alois Alzheimer 1906-ban elsőként azonosította a betegséget, amely alapvető elváltozásokat okoz az agyban. Az idegsejtek között ún. szenilis, azaz kóros szerkezetű fehérjét, amyloidot tartalmazó plakkok fejlődnek ki, míg az idegsejtekben zárványtestek képződnek. A folyamat az idegsejtek pusztulásához, illetve az idegsejtek közötti kapcsolatok számának jelentős csökkenéséhez vezet. Az agy bizonyos területei zsugorodnak és ez a folyamatos zsugorodás hatással van az agyi funkciókra.

Az Alzheimer-kór gyógyíthatatlan betegség, amely óhatatlanul kihat a beteg életének összes területére: a gondolkodásra, a cselekvőképességre és az érzelmekre. Mivel a betegség lefolyása egyénenként eltérő lehet, nehéz előrejelezni a tüneteket, azok megjelenésének sorrendjét vagy a betegség lefolyásának gyorsaságát.

Milyen változások várhatóak a betegség előrehaladtával?

Gondolkodás és cselekvőképesség: a betegség befolyásolja a megértést, a gondolkodást, az emlékező- és kommunikációs képességeket. Nehezebbé válik a döntéshozatal, egyszerű feladatok végrehajtása vagy egy beszélgetés követése. Eltévedhetnek, zavartságot és emlékezetkiesést tapasztalhatunk.

Érzelmek és kedélyállapot: a beteg közössé válhat, akár teljesen elveszítheti érdeklődését az általa korábban kedvelt tevékenységek iránt is. Közlékenységének nagyfokú csökkenése végül a környezetétől való elszigetelődéshez vezethet.

Viselkedés: a beteg karakterétől, korábbi viselkedésétől merőben eltérő reakciókkal szembesülhetünk. Az állapotot sokszor jellemzik azonos cselekvések vagy szavak monoton ismétlése, értékek rejtegetése, dühkitörések és nyugtalanság.

Fizikai képesség: a betegség akár oly mértékben kihat a koordinációs képességekre és a mozgásra, hogy a napi rutinfeladatok (étkezés, tisztálkodás, öltözködés) is megoldhatatlannak tűnő kihívást jelentenek.

A folyamat visszafordítására egyelőre nincs gyógymód, de számos gyógyszer áll rendelkezésre ahhoz, hogy

éveken át szinten tartsuk a betegséget. Segítségükkel lassíthatjuk a különböző tüneteket, így a szellemi hanyatlást, a beszédkészség, a gondolkodás és a motoros funkciók (mozgás) romlását.



Szeretné magabiztosan érteni mások beszédét, megerősítés és visszakérdezés nélkül?

Élvezni kedvenc TV- vagy rádióműsorát?

Az elhanyagolt hallásvesztés nemcsak életminőségünkre van hatással, de számos társuló betegség előfordulásában szerepet játszik. Vegye kezébe saját egészségét!

Kipróbálná, milyen eszközökkel javítható a hallás?

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

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

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

Ingyenes, teljeskörű hallásvizsgálat, azonnali eredmény.

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

