

Életet az éveknek



Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. április

Kedves Klubtagok!

Sajnos, a járvány nem múlt el, folyamatosan szedi az áldozatait! Nagyon örülünk, hogy rendszeresen tájékoztattok bennünket arról, hol indult el az oltás, hol és hány tagunk beoltására került sor. Egyre többen kapták meg az első oltást, és már vannak, akik a másodikat is megkapták. Köszönjük azoknak a munkáját, akik fontos és felelős szerepet vállalnak társaik, ismerősek, barátaik meggyőzésében, az oltás melletti kampányban.

Az elmúlt hetekben ismételtén több tagunkat veszítettük el. Köztük olyanokat, akik sokat tettek egy-egy megyei szervezet, klub működtetéséért, állandó résztvevői voltak a fesztiváljainknak, egy megye, egy ország ismerte őket. Nyugodjanak békében! 2021. április 12-én ülésezik az országos elnökség, ahol megtárgyaljuk budapesti elnökünk, dr. Talyigás Katalin kezdeményezését arról, hogyan állítsunk emléket a járvány idején elveszített társainknak, kedves Klubtagjainknak. Ezzel tartozunk elveszített klubtagjainknak. A telefonbeszélgetések, Facebook bejegyzések arra is felhívják a figyelmet, hogy mindazoknak, akik túléltek ezt a járványt, szintén szükségük van segítségre a gyász feldolgozásában. Kérünk benneteket, ti is gondolkodjatok azon, hogyan őrizhetnénk meg kedves tagjaink emlékét, hogyan segíthetnénk a gyász feldolgozását. Szívesen vesszük a javaslataitokat.

Ebben a nehéz időszakban is képesek vagyunk alkotni, egymásnak örömet okozni. Szeretném felhívni a figyelmeteket arra, hogy befejeződött a Hímes tojás kiállítás. Heteken keresztül küldtetek Zala megyei szervezetünk kezdeményezésére a szebbnél szebb, magatok által készített tojásokat. Összesen 128 képet küldtetek be, amin a legkülönbözőbb technikákkal készült tojásaitokat mutattátok be. Az anyag annyira gazdag volt, hogy dr. Kocsis Gyula megyei elnök felkérte Dömötör Andrea népi iparművészt az értékelésre. Érdemes elolvasnotok értékelő szavait. Büszkéek vagyunk a közöttünk élő mesterekre! Gratulálunk azoknak, akik nemcsak saját magukat, szűkebb családjukat örvendeztették meg a tojásokkal, hanem bennünket, akik naponta vártuk az új alkotások megjelenését a Facebookon. Aki még nem látta volna a gyűjteményt, az értékelést, menjen fel a honlapunkra, a www.eletetazeveknek.hu-ra. Érdemes elolvasni, érdemes megnézni az alkotásokat!

Szeretettel gratulálunk azoknak is, akik a kulturális bizottság által szervezett vetélkedőre neveznek be.

(folytatás a 3. oldalon)



Soponyai Tojásfa

*„Néked int a hóvirág,
s barka bontja bársonyát.
Itt a tavasz: kikelet,
s a húsvét is közeleg.”*

Devecsery László

Soponyán a Délibáb Népdalkör Egyesület tagjai is érezték az ünnep közeledtét. Fel is kerekedtek, és közösen hímes tojásokat aggattak a falu közös Tojásfájára. A Községi Ház előtt ezúttal is sokan gyönyörködnek és részt vesznek a díszítésben, hogy minél több, szebbnél szebb tojás ékesítse falunk húsvéti újdonságát!

Kedves Nyugdíjas Társaink, „Életet az éveknek” Klubtagok!

A „Szólj költemény!” Vers-és prózamondók Országos Találkozóját online hirdetjük, szervezzük meg.

Kérünk Benneteket, választott produkciókat nevetekkel, klubotok nevével rögzítsétek, és küldjétek el a következő e-mail címre: generacio2017@gmail.com

Beküldési határidő: 2021. május 21.

Örölnénk, ha minél többen elmondánátok, elküldenétek szeretett verseteket vagy a választott prózát, hogy sokan gyönyörködhessünk előadásotokban honlapunkon!

Szecsódi Józsefné
Országos Kulturális Bizottság

JÖVŐTERVEZŐ NYEREMÉNYJÁTÉK



Kalkuláltasson díjat,
kössön biztosítást a Postán,
vegyen részt játékainkban, és
LEGYEN ÖNÉ
a nyeremények egyike!

Részletes tájékoztatás a postabiztosito.hu oldalon.

Az elérhető gondoskodás

Posta
Biztosító

(folytatás az 1. oldalról)

A „Kertek Isten fája ...” — hagyományismereti vetélkedő résztvevői sok ismerettel lesznek gazdagabbak. Ne felejtsetek el, április 18-áig még beküldhettek a megoldásokat! A vetélkedő anyaga is a honlapunkon érhető el.



És, ha már ott vagytok, nézzétek meg, milyen programokat hirdettünk meg. Még jelentkezhettek a **hajdúszoboszlói 4 napos programunkra**. A férőhelyek több mint a fele már elkelt. A szálloda csak 230 főt tud fogadni! A jelentkezések sorrendjében fogadjuk a program résztvevőit. Mindenekelőtt azokat várjuk a **2021. június 14-17-e között** megrendezendő programunkra, akik már megkapták az oltásokat. Mire erre a rendezvényre sor kerül, a beoltottak száma várhatóan jóval 3 millió felett lesz, akiknek a többsége a 65 éven felüliek körébe tartozik. Természetesen a programot akkor szervezzük meg, ha azt a járványügyi intézkedések lehetővé teszik! Jelentkezzetek nyugodtan, mert mind a Barátság Hotel, mind pedig a Szövetség szervezői mindent megtesznek a biztonságotok érdekében. Gyönyörű programokat szerveztünk, kiváló előadók várnak benneteket Hajdúszoboszlón!

A hajdúszoboszlói program szervezése mellett a soproni és a balatonfüredi programok szervezése is folyik. A soproni programunkra **2021. szeptember 27-30. között** kerül sor. A **XI. Balatonfüredi Művészeti Fesztiválunkat** áttettük októberre. A jelentkezési lapokat megtaláljátok a www.eletetazeveknek.hu oldalunkon. Érdeklőhettek telefonon az iroda munkatársainál és az eletetazeveknekfesztival@gmail.com e-mail címen. Jelentkezzetek tehát bátran!

Tagjaink eligazodást segítettük akkor, amikor az Idősek Online Egyetemének előadássorozatát megszerveztük. Az első két előadást *dr. Falus Ferenc* és *dr. Pusztai Erzsébet* tartotta. Elmondták, hogy a második oltás után egy-két héttel alakul ki az oltásoknál meghatározott 80-90 százalékos védettség. Az után is elképzelhető, hogy valaki megfertőződik, de nagy valószínűséggel nem kerül majd kórházba, nem kerül lélegeztetőgépre. Továbbra is viseljétek maszkot, tartsatok távolságot, sokat szellőztessetek és fertőtlenítsetek. Mindketten sok kérdést kaptak a résztvevőktől, előadásukat nagy érdeklődés kísérte. Ugyancsak nagyon sokan jelentkeztek *dr. Béres József* előadására, az Egy cseppből az egészség teljességéig — Immunerősítés a Béres Cseppel címűre. Az előadás előtt pár nappal került

sor a Béres József életéről és munkásságáról szóló film bemutatására — kiváló szereposztással — a Duna TV-ben. Akik megnézték, szép élménnyel lettek gazdagabbak.

A következő előadásra április 19-én kerül sor. Arra számítunk, hogy nagyon sokan leszünk. **A mozgásszervi problémák megelőzéséről, kezeléséről** tart nekünk előadást *dr. Schmidt Béla* osztályvezető főorvos, tanszékvezető tanár. És mondjátok meg, a kor előre haladtával, kinek nincsenek mozgásszervi problémái! Kérlek benneteket, ha szeretnétek részt venni az előadáson, részvételi szándékotokat jelezzétek a megyei elnököknek. Az előadást a számítógépeken tudjátok követni. Akinek van kamerája, mikrofonja, kérdezhet is az előadótól.

Végezetül tájékoztatlak benneteket arról, hogy márciusban megkezdődött a Béres csepp szétesztása. 5000 üveggel kaptunk, és ezeket a klubok és a klubtagok száma szerint osztottuk szét. Több megyei elnök már el is vitte az üvegeket, hogy azok minél hamarabb eljussanak hozzátok. Partnerünk, Bodnár József pedig vállalta a kiváló vitaminokat tartalmazó, immunerősítő homoktövis készítmények kiszállítását. A megrendelés, a kiszállítás feltételeiről irodánkban, Fráter Évánál érdeklődhettek (info@nyugszov.hu, 06 1 3270118). Nagy örömkre szolgál, hogy szerződést kötöttünk az Elit Ortopéd Cipőgyártó Kft-vel. Az ország egész területén minőségi kiszolgálásra számíthattok.

Kedves Klubtagok! Pár hét múlva itt a tavasz, itt a nyár! Ha márciusban azzal zártam a soraimat, hogy a napsütésben mindent szebbnek fogunk látni, ez most — bízva az oltások hatékonyságában, a nyár eleji nyitásban — fokozottan igaz! Vigyázzatok magatokra, és akkor hamarosan ismételten találkozhatunk.

Üdvözlettel:
Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„Élet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

Felelős szerkesztő: Szőke Rozália

Felelős kiadó: dr. Hegyesiné Orsós Éva

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek

„Élet az éveknek” Országos Szövetsége

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118

E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com

Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre!

ISSN 2.9.1./1003-1/2005

Lázár Tündéről, az Országos Szövetség nemrég megválasztott alelnökéről, a Heves megyei szervezet megbízott elnökéről a Heves Megyei Hírlap A hét embere rovatában jelent meg az alábbi írás.

Az otthon érzését vitte a tiszánánai könyvtárba három évtizede

„Az élet folyamatos tanulás”

Fáradhatatlanul szolgálja az embereket és faluját Lázár Tünde, a tiszánánai könyvtár vezetője. Ugy véli, szerencsés, hiszen a hobbija a munkája. A járványhelyzet miatt ugyan le kellett lassítania, de nem bánja. Igyekszik ebből a helyzetből is a lehető legtöbbet kihozni.

- Milyen szálak fűzik Tiszánánához?

- Itt születtem, itt töltöttem a csodálatos gyermekkoromat is. Ezért nagyon hálás vagyok a nagyszülőimnek és a szüleimnek. Nekem ez a falu a világ közepe, nagyon ragaszkodom hozzá. Soha nem fordult meg a fejemben, hogy máshol éljek. Azt gondolom, ha mindenki a saját helyén megteszi azt, ami az ő küldetése, amire született, akkor kerek és egész lesz a világ.

- Mi vonzotta a könyvek világához, s hogy könyvtárban dolgozzon?

- Kerek évforduló lesz az idej, hiszen immár harminc éve, hogy a közművelődés területén dolgozom. Tulajdonképpen teljesen véletlenül csöppentem ebbe



a világba. Nem sokkal érettségi után voltam, mikor megkérdezték tőlem, dolgoznék-e a könyvtárban. Soha nem fordult meg a fejemben, hogy könyvtáros legyek, nem is akartam az lenni előtte. Óvónő szerettem volna lenni, de az énekhangom nem volt megfelelő hozzá. Ez volt talán az első nagyobb pofon az élettől, amit akkor nagyon nehezen éltem meg. Most már tudom, hogy ennek is oka volt. Elvállaltam a könyvtárosi munkát, s elvégeztem egy szakirányú középfokú képzést. Nem sokkal ezután, 1993-ban, megszületett a kislányom. Amíg otthon voltam vele, elvégeztem a művelődésszervező-

Lázár Tünde 1972. március 30-án született Tiszánánán. 1990-től dolgozik a helyi Fekete István Könyvtárban, 2001 óta áll vezetése alatt az intézmény. Tagja a helyhatóság kulturális és szociális bizottságnak is. Munkája, tanulmányai mellett esküvői dekorálással is foglalkozik. Tagja a Vöröskereszt helyi szervezetének, véréradásokat is szervez. Két gyermeke és két unokája van.

Az otthon érzését vitte a tiszánánai könyvtárba három évtizede

„Az élet folyamatos tanulás”

TISZÁNÁNAI FÁRADHATATLANUL szolgálja az embereket és faluját Lázár Tünde, a tiszánánai könyvtár vezetője. Ugy véli, szerencsés, hiszen a hobbija a munkája. A járványhelyzet miatt ugyan le kellett lassítania, de nem bánja. Igyekszik ebből a helyzetből is a lehető legtöbbet kihozni.

„Itt születtem, itt töltöttem a csodálatos gyermekkoromat is. Ezért nagyon hálás vagyok a nagyszülőimnek és a szüleimnek. Nekem ez a falu a világ közepe, nagyon ragaszkodom hozzá. Soha nem fordult meg a fejemben, hogy máshol éljek. Azt gondolom, ha mindenki a saját helyén megteszi azt, ami az ő küldetése, amire született, akkor kerek és egész lesz a világ.”

„Mi vonzotta a könyvek világához, s hogy könyvtárban dolgozzon?”

„Kerek évforduló lesz az idej, hiszen immár harminc éve, hogy a közművelődés területén dolgozom. Tulajdonképpen teljesen véletlenül csöppentem ebbe a világba. Nem sokkal érettségi után voltam, mikor megkérdezték tőlem, dolgoznék-e a könyvtárban. Soha nem fordult meg a fejemben, hogy könyvtáros legyek, nem is akartam az lenni előtte. Óvónő szerettem volna lenni, de az énekhangom nem volt megfelelő hozzá. Ez volt talán az első nagyobb pofon az élettől, amit akkor nagyon nehezen éltem meg. Most már tudom, hogy ennek is oka volt. Elvállaltam a könyvtárosi munkát, s elvégeztem egy szakirányú középfokú képzést. Nem sokkal ezután, 1993-ban, megszületett a kislányom. Amíg otthon voltam vele, elvégeztem a művelődésszervező-

ESKÜVŐI DEKORÁCIÓKAT IS KÉSZÍT

Lázár Tünde 1972. március 30-án született Tiszánánán. 1990-től dolgozik a helyi Fekete István Könyvtárban, 2001 óta áll vezetése alatt az intézmény. Tagja a helyhatóság kulturális és szociális bizottságnak is. Munkája, tanulmányai mellett esküvői dekorálással is foglalkozik. Tagja a Vöröskereszt helyi szervezetének, véréradásokat is szervez. Két gyermeke és két unokája van.

„Az élet folyamatos tanulás”

„Itt születtem, itt töltöttem a csodálatos gyermekkoromat is. Ezért nagyon hálás vagyok a nagyszülőimnek és a szüleimnek. Nekem ez a falu a világ közepe, nagyon ragaszkodom hozzá. Soha nem fordult meg a fejemben, hogy máshol éljek. Azt gondolom, ha mindenki a saját helyén megteszi azt, ami az ő küldetése, amire született, akkor kerek és egész lesz a világ.”

„Mi vonzotta a könyvek világához, s hogy könyvtárban dolgozzon?”

„Kerek évforduló lesz az idej, hiszen immár harminc éve, hogy a közművelődés területén dolgozom. Tulajdonképpen teljesen véletlenül csöppentem ebbe a világba. Nem sokkal érettségi után voltam, mikor megkérdezték tőlem, dolgoznék-e a könyvtárban. Soha nem fordult meg a fejemben, hogy könyvtáros legyek, nem is akartam az lenni előtte. Óvónő szerettem volna lenni, de az énekhangom nem volt megfelelő hozzá. Ez volt talán az első nagyobb pofon az élettől, amit akkor nagyon nehezen éltem meg. Most már tudom, hogy ennek is oka volt. Elvállaltam a könyvtárosi munkát, s elvégeztem egy szakirányú középfokú képzést. Nem sokkal ezután, 1993-ban, megszületett a kislányom. Amíg otthon voltam vele, elvégeztem a művelődésszervező-

népművelő szakot, később szociális munkás képzést is szereztem. Jelenleg az Eszterházy Károly Egyetemen, kulturális örökség tanulmányok szakon mesterképzésen veszek részt. Az élet folyamatos tanulás, én ezt valom.

- Úgy érzi, megtalálta az útját?

- Az évek alatt rájöttem, hogy ez tökéletesen az én utam, az én világom. A közművelődés a hobbi és a munkám is egyben, emiatt nagyon szerencsésnek tartom magam. Boldogan jövök be a munkahelyemre, ez a második otthonom. Azt valom, ha napi minimum nyolc órát itt tölt az ember, érezze jól magát. Kellenek a dekorációk, az illatok, a kényelem. Mindenki, amikor megérkezik ide a könyvtárba, érzi, mennyire otthonos.

- Mit gondol, hogyan változott meg az emberek olvasási kedve az elmúlt évtizedekben? Küldetésének érezte, hogy a könyveket becsempéssze az emberek mindennapjaiba?

- Harminc évvel ezelőtt teljesen más könyvtárosi munka zajlott, mint most. Nem azt vásároltuk, amit szerettünk volna. Akkoriban az olvasók csak bejöttek és vitték a könyveket. Sötétnek tűnt és nagyon csendes volt a hely. Később, vezetőként úgy éreztem, változásokra van szükség. Szerettem volna, hogy az emberek azt érezzék, jó itt lenni. Persze, az internet megjelenése némileg háttérbe szorította a könyveket. Ugy gondolom azonban, van mód arra, hogy a gyerekekkel is megszeretessük az olvasást.

Tojásfát állított a Héregi Búzavirág Klub

Az elmúlt több mint egy évi szürkesség után nagyon vártuk a derűsebb napokat, a vidám színeket. A húsvét kiváló alkalom arra, hogy tavaszi pompába öltöztessük környezetünket.

Ennek jegyében került sor községünk tojásfájának feldíszítésére, a polgármesteri hivatal előtt, a falu központjában. Ezt az eseményt két éve kezdeményezte a Búzavirág Nyugdíjas Klub, hagyomány teremtő szándékkal. Polgármesterünk, Nieszner József megköszönte klubvezetőnknek, Lenti Józsefné Erzsikének és a jelenlévő klubtagoknak, hogy e kritikus egészségügyi helyzetben sikerült ötletesen megvalósítani ezt az eseményt. Csík Rezső és Budai Gyuláné Klári gondos előkészítő munkája nyomán hamar díszbe borult kis fánk. Szóba kerültek a már-már feledésbe menő népszokások is.

A tojás az élet, a termékenység, a tavaszi újjászületés szimbóluma. A tojásfa készítés Németországból és Ausztriából ered, és a német nyelvterületeken kezdett elterjedni. Ma már egyre több településen készítik el ezt a húsvéti jelképet, tettük mi is immár harmadik alkalommal. Örömet látni, hogy napról napra több dísz ékeskedik rajta.



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 homoktövisvelő (üveges)

1 l-es homoktövisvelő (tasakos)

Termékeinket keressék a nyugdíjas klubokban, vagy megrendelhető telefonon keresztül – Bodnár József +36 70-632-3647 számon, illetve e-mailen a bodex2015@gmail.com e-mail címen. Változatlanul működik a klubvezetőkhez való kiszállítás is.

Sajnos a járvány tombol, VÉDJÜK magunkat, környezetünket!

Az én könyvtáram program keretében a gyerekekkel mesekönyvet készítünk, megírjuk, illusztráljuk - ezeket még számítógépen, de aztán kézzel fogható mesekönyv lesz belőle. Szerettem beépíteni a jó gyakorlatokat, ilyen volt a Sepsiszentgyörgyön látott babakelengye program is: ma már minden újszülöttnak könyvcsomagot ajándékozunk.

- Munkája mellett sok egyéb tevékenységgel is foglalkozik: vezeti a könyvtárat, önkormányzati képviselő, s nemrég egy országos szervezet alelnöke is lett. Nem érzi olykor megterhelőnek mindezeket?

- Vannak olyan feladatok, melyek megtaláltak. Az Élet az Éveknek Országos Szövetség alelnöke, illetve Heves megyei megbízott elnök is lettem. A korábbi elnöknek ígéretet tettem, hogy folytatam a munkáját. Erre nem mondhattam nemet, de nem is volt kérdés, hogy ezt vinnem kell tovább. Országos szinten négy megye tartozik hozzám, ezekben igyekszem segíteni az időseket, ahogy csak tudom. Helyben is működik egy Örökzöld Közösségem. Kicsit örültem is annak, hogy a pandémia miatt vissza

kellett venni a tempóból, de nem tudnám elviselni a tétlenkedést. Az emberekért szeretek dolgozni. Képviselőként pontosan látom a családokat, kinek, mire van szüksége. Ha kérés merül fel, azonnal segítetek.

- Jut idő mindemellett a családra, szabadidős tevékenységre is?

- Arra mindig nagy hangsúlyt fektettem, hogy legyen idő a családi életre. A férjem kezdetben nehezen viselte a sok rendezvényt, de látta, hogy ez az én világom, mindenben támogat. A gyerekeimre nagyon büszke vagyok, a fiam és a lányom is nagyon tehetséges a munkájában. Most már van két unokám is, akikkel szerencsére sok időt tudunk együtt tölteni. Ez megannyi önömet ad. Nagyszülőnek lenni az egyik legjobb dolog a világon. A pandémia most arra is ráébresztett, hogy nem lehet úgy csinálni mindent, mint azelőtt. Kell idő a töltekezésre.

Berec Renáta

MÁS-KÉP(P)

Civil jogyakorlatok a járványhelyzet idején

Más-kép(p), civil jogyakorlatok a járványhelyzet idején. Ezzel a jelmonddal tett közzé felhívást a Zala Megyei Civil Közösségi Szolgáltató Központ. Erre a megyei civil szervezetek – az elmúlt egy évben megvalósult, innovatív ötleteikkel – jelentkezhetnek. A központ február elejétől várta azokat a kezdeményezéseket, amelyekkel – többek között – veszélyeztetett célcsoportokat támogattak, a digitális oktatást segítették, valamint képzéseket, előadásokat szerveztek. Fontos kritérium volt, hogy mindez a járvánnyal összefüggésbe hozható legyen. A felhívás célja, hogy az ilyen és ehhez hasonló gyakorlatok mások számára is gondolatébresztők legyenek – tájékoztatta az Egerszeg Rádió keresztül a hallgatókat Tornyos Ágnes, Zala Megyei Civil Információs Centrum irodavezetője.

Az „Életet az Éveknek” Nyugdíjas Szövetség Zala Megyei Szervezete pályázata figyelemreméltó szervezési tevékenységével, újszerű programjaival a pandémia idején is példát mutatott.

Pályázati anyagukból szemezgetünk.

„... 2020-ban az év elején elfogadott munkatervünket a járványhelyzet felülírta. A tisztújító klubvezetői értekezletünket sem tudtunk a klubvezetői értekezletek szokásos májusi időpontjában megtartani, hanem – élve a törvény adta lehetőséggel – szeptemberben tartottuk meg. A veszélyhelyzet 2020. március 11-i kihirdetése után a személyes közreműködést igénylő klubfoglalkozások, és a megyei programok leálltak.

A legnagyobb kihívást a működés feltételeinek megőrzése jelentette, és az első időszakban élve a korábbi időkben kiépített online csatornák adta lehetőséggel a klubtagoknál a korlátozó intézkedések szigorú betartását szorgalmaztuk. Az „Életet az éveknek” Szövetség munkájához hasonlóan Zala Megyei Szervezetünk munkáját is – és ezen belül, tagjaink életét is – a 2020. évben a COVID-19 járványhelyzet határozta meg. Működésünknek, fennmaradásunknak az egyik legfőbb záloga lett, hogy folyamatosan nyitottak voltunk a problémákkal



való szembenézésre, a kihívások elemzésére, megújulásra és ehhez az elmúlt években dinamikusán kifejlődött kommunikációs csatornák, amelyek egyszerre nyitották meg a világot előttünk, jó alapot biztosítottak. Új online térbe szervezhető, illetve közösséget nem igénylő egyedül elvégezhető programok kidolgozása lehetővé tette a klubjaink és a klubtagok közötti, az együvé tartozást erősítő érzet fenntartását, erősítését.

Mindennapi életünkben egyre nagyobb szerephez jutott az email, Facebook, ZOOM felület. A klubvezetők a megyei elnökség koordinálásával megszervezték, hogy a karantén időszakában senki ne veszítse el biztonságát, ne maradjon ellátatlan, és főleg senki ne érezze magát egyedül. Tagjaink az önkormányzatok szolgáltatásairól, az önkéntesek munkájáról a veszélyhelyzet miatt hozott intézkedésekről e csatornákon rendszeresen kaptak információt. A szövetségnek magának is van havonta

Hírlevél néven megjelenő kiadványa és programjainak, felhívásainak ottani megjelentetéséről is gondoskodtunk. Ez mellett a szövetség által szervezett és ugyan csak online került programjaiba (pld: Idősek Akadémiája, Harmadik Kor Egyeteme előadásai) tagjainkat bekapcsoltuk, és rendszeresen tájékoztattuk őket kulturális intézmények, színházak online előadásairól is és tudjuk e lehetőséggel éltük is.

Áprilisban könyvgyűjtést hirdettünk meg és kértük, hogy a bezártságot kihasználva tagjaink otthoni könyvtáru-



kat nézzék át, és azokat a könyveket amiktől megválnának rakják külön, és a korlátozások feloldása után azokat begyűjtjük. (Júniustól októberig több mint 3000 kötet könyvet gyűjtöttük egy marosvásárhelyi általános iskola, maroszentgyörgyi községi könyvtár és a csejdi plébánia részére, ám ezek kiszállítását a járvány ismételt berobbanása mindegyik megakadályozta.)

Júniusban tagjaink részére egyénileg végezhető tevékenységként októberben megnyíló képzőművészeti tárlatot és online meghirdettük a „CORONA 20” irodalmi pályázatot.

Felhívást tettünk közzé, a szervezet valamennyi tagja és Zala megyében élő nyugdíjas korúak részére képző-, ipar-, fotó- vagy népművészeti alkotás készítésére, illetve egy saját élményen alapuló prózai irodalmi alkotás megírására. A „Corona 20” irodalmi pályázat témája a vírusveszély volt, illetve azzal összefüggő intézkedések megélése, hatásai az időskorúakra. A pályázat célja szervezetünk részéről a váratlanul előállt helyzet okozta feszültségek oldása és az újszerű helyzet okozta kapcsolati korlátok pozitív és negatív hatásainak feltárása volt. A pályázatok tartalmi részében a fentebb említett sajátélmény kellett domináljon. Elvárások: kerülni kellett a vírusveszélyre hozott központi intézkedések elemzését. Kiemelten kapjon helyet az alkotásban az egyén és a nyugdíjas közössége közti kapcsolat „élménye”. Erre a felhívásra 15 pályamű érkezett és az alkotásokat 3 tagú szakmai zsűri minősítette. A zsűri által a legjobbnak ítélt első 5 irodalmár elismerésben részesült, melyet októberben nyilvánosan prominens személyek bevonásával adtunk át. Az irodalmi műveket a Facebook felületen osztottuk meg, nagy érdeklődés követte, tagjaink örömmel olvasták. Jelenleg a szerkesztett változata papír alapú megjelentetését tervezzük.

A képzőművészeti tárlatra 29 alkotó adott be több mint 70 alkotást, és a tárlatot a nyilvános megtekintés lehetőségével október hónapban megtartottuk a Móricz Zsigmond Művelődési Házban nagy érdeklődés közepette.

Advent időszakában „FÉNYLŐ ABLAKOK” címmel, karácsonyt-váró programként befogadtuk egyik klubunk (Szív- és Érbeteg Egyesület) javaslatát. Ebben meghitt várakozást szeretnénk volna valamilyen közös tevékenységgel szívet melengetőbbé tenni, a közös tevékenységnek közösség építő szerepét felvállalva. „Fénylő ablakok” című adventváróhoz azok csatlakoztak – számosan –, akik szívesen megvilágították utcafronti ablakukat.

Ablakokról készült szebbnél szebb fotókat szintén a Facebook-on osztottuk meg sokak örömére.



2021-ben a Magyar Kultúra Napján „Poézis 21” címmel hirdettünk pályázatot a költészet napja tiszteletére elsősorban Zala megyei klubjaink, egyesületeink nyugdíjas korú tagjai és a megyében élő nyugdíjasok részére. A Poézis 21. pályázatot vers és versmondás kategóriákban hirdettük meg. A vers bármilyen lírai formátumú lehetett, de téma-



köre az élet, a tavasz volt. A versmondás – szabadon választott vers felvétele és a felvétel beküldése. Kikötésünk volt, hogy az alkotó, előadó nyugdíjas korú legyen, és az alkotás, illetve versmondás felvétele nyilvánosan eddig nem jelent meg. A pályázat nemzeti ünnepünk napján lezárult, melyre 41 poétától 113 vers és 18 versmondótól 20 felvétel érkezett be. Az alkotásokat az anonim avatott zsűri jelenleg bírálja és a nyilvános eredményhirdetést a Költészet Napján 2021. április 11-én tervezzük.

Húsvét közeledtével „HIMES TOJÁS KIÁLLÍTÁS”-t hirdettünk meg Húsvét napjáig tartó határidővel. A mai napig már 90 feletti fotót tettünk fel alkotó kedvű „nyuszik” szebbnél-szebb alkotásaiból. A határidő lejártá után az alkotásokról szakavatott elemzés készül és szerkesztve egyben szövetségünk honlapján közzétesszük...

Fentiek alapján talán kimondható, hogy a megváltozott körülményekhez rugalmasan tudtunk alkalmazkodni, a távolságtartásos kommunikáció felé nyitottunk, napjaink online eszközeit bátran felhasználjuk közösségünk együtt tartása, gondolkodása érdekében és erre tagságunk is nyitottnak mutatkozik.”

Pályázatukhoz a „Corona 20” szerkesztett változatát, a pályázat nyilvános kihirdetésének és az elismerések, átadásának egy fotóját, képzőművészeti tárlatuk egy fotóját, a Fénylő Ablakok egy fotóját és a Hímes Tojás Kiállítás két fotóját csatolták.

Dr. Kocsis Gyula
a Zala Megyei
Szervezet Elnöke

Hímes tojás kiállítás

Minden tevékenységet, amit valaki saját kezével készít, nagyra értékelek.

Ha valaki saját idejét, energiáját arra fordítja, hogy alkotson, legyen az tojásfestés, horgolás vagy bármi más technika, nem csak magának okoz örömet, hanem a környezetének is, aki részese lehet tevékenységének.

Azon túl nem csak a szabadidő hasznos eltöltéséről van szó, hanem szó szerint ezt a tevékenységet egy terápiának is gondolom. Alkotni örömet, belefeledkezni az éppen végzett munkába, kíváncsian várni a végeredményt egy folyamatos izgalmi állapot. Ha az ember egy közösségben végzi mindezt, akkor még fokozottabban érintheti, ugyanis tapasztalom, hogy olyankor egymást segítve, motiválva teszik, valamint a közösség egybekovácsolása sem mellékes tényező.

Tojásfestő népi iparművészként minden évben kíváncsian figyelem környezetem alkotni szerető társait, várom, hogy mik kerülnek ki kezük közül.

Most megtisztelve érzem magam, hogy mások munkáit megtekintve vélemény formálhatok. Különösen érdekes számomra látni, hányféle technikával készültek ezek az alkotások. Azt nem titkolom, hogy szívem csücske a viaszolt tojás, és örültem, hogy ezekből többet is láttam, ráadásul több színeket is. Gratulálok készítőiknek! Ezeket az alkotásokat előre meg kell tervezni, tudni kell, melyik felület milyen színű lesz, a vonalak megrajzolása, majd a tojás festése után még mindig nem látni a kész művet, ha több színt használunk, újra viaszolni, újra festeni, aztán száradás után leolvasztani a viaszt, és csak akkor látjuk a végeredményt, ami egy csoda!

Egy pár szót had szóljak a többi technikáról is...

Horgolt díszítés: a mai napig nagyon szeretek horgolni, és ugyan ezzel a technikával nem díszítek tojást, de látom benne a rengeteg munkát. Ugyanúgy előre kell tervezni, hogy szépen felfeküdjön a tojás különös formájára az anyag.

Valamikor én is kipróbáltam azt a módszert, hogy



fonállal tekerjük körbe a tojás, tudom, hogy ez is milyen precíz munkát igényel, főleg, ha olyan vékony a fonal, mint a képen látható.

A horgolt-kötött technikával készült figurák is nagyon sok munkát, hozzáértést kívánnak, magamról tudom, alig lehet abbahagyni, egyik figura hozza a másikat, megunhatatlan. Ebből is láttam nagyon szép példákat.

A mézeskalács egy tojásfestőnek szintén a szívügye, szinte testvérek a kézművességben, bár én csak karácsony előtt szoktam készíteni, és ha jövőre lenne időm rá, biztosan készítenék.

Nagy kézügyességet igényel a szabadkézzel festett Jézus ábrázolása a tojáson, nagyon tudni kell az arányokat eltalálni. Ha szemből nézem a tojást – és ahogy korábban is említettem, egy nem igazán szabályos formára ábrázolunk –, egy kicsit torzulhat is a kép, tehát arra kell törekedni, hogy lássam az ábrázolni kívánt képet. Ez sikerült!

Az újságpapír fonás technikája első ránézésre könnyűnek tűnik, de nem az. Főleg, ha olyan kis méretben dolgozunk, mint egy tojás. És aki nem ismeri, nem is tudja, hogy előre el kell készíteni a kis hengereket, nem is akárhogyan, hogy azok egymásba fűzhetőek legyenek.

Ha filc anyagból vagy textilből varrunk dísz tárgyakat, ott is szintén tudni kell jól párosítani a színe-





bölyved felületére szeretnénk felvinni. Sok múlik a ragasztáson, hogy szép sima felületet kapjunk. És a szalvéta felragasztásához nagyon finom kéz kell, ugyanis könnyen szakad.

A hímzett anyagból varrott tojásnál nagyon jól kell eltalálni, hogy a motívum a fókuszba kerüljön. Ha valaki szépen tud hímezni, már az is nagy dolog, de hogy ezt tojás formájában is megvalósítsa, nagyon szép ötlet.

Gratulálok a részt vevő alkotóknak, kívánom, hogy mindig legyen kedvük, idejük, türelmük készíteni valamit, amivel megajándékozhatják magukat és környezetüket is. Mikor gyerekekkel dolgozom, sokszor említem nekik, ne a tökéletességre törekedjünk, hanem ha ránézünk alkotásunkra, öröm járja át lelkünket. Ez a lényeg!

További jó munkát és egészséget kívánok minden résztvevőnek!

Dömötör Andrea

népi iparművész

És bár a Húsvét jócskán elmúlt, de honlapunkon sok-sok hímestojásban gyönyörködhetünk rövidesen – talán ihletett is kapunk a következő Húsvéti ünnepekre.



ket, formákat, szalagokat, figyelve az arányokra, az öltések egyenletességére, a kitömés mértékére.

A dekupázs technika (szalvéta felragasztása) sem olyan könnyű, mint gondolnánk. Szintén nagyon jól kell kiválasztani az ábrázolást, amit a tojás göm-



Ezüst receptek- Segíts magadon!

„Az ostoba azért él, hogy egyék és igyék, az okos azért eszik és iszik, hogy éljen!” (Szókratész)

Tudta? A depresszió és a kiégés már 4-5 éves korban is megjelenik...

* Hazánk Európában a 4. települési hulladéktermelő a 387 kg/év mennyiséggel, melynek csak a közel felét hasznosítják.

* 800 ezer a regisztrált, s ugyanannyi a rejtőzködő cukorbetegünk (kb. 80 ezer I. tip.)

A böjt csodája! Túl sokat, túl gyakran, és sekélyes ételkombinációkat fogyasztunk; emésztő és kiválasztó szerveink (gyomor, máj, belek, vesék) túlterheltek; a mérgek / salakanyagok felhalmozódnak a szervezetünkben. Következményei ismertek: ízületi panaszok, reuma, köszvény, magas vérnyomás, keringési és szívbetegségek, emésztési zavarok, allergiák gombás fertőzések stb.

* Legalább havonta / kéthetente / hetente egyszer tartsunk tehermentesítő 24-36 órás ételmentes, elcsendesítő napot (szombaton könnyű vacsora után hétfőn reggeli!), amikor 1-1 bögre tisztító gyógyteát, zöldséglevet, vizet fogyasszunk csak.

* Évente kétszer, az évszakok végén tartsunk 5-7 napos igazi böjtöt, elősegítve a testi-lelki „hulladékaink” eltávolítását. Tanulmányozzuk a levezetés rendjét, kérjük gyakorló böjtölők segítségét! A sikeres böjt = késmentes műtét!

Meditáció érzelmeink, gondolataink megfigyelése, elengedése, a jelen pillanatának megélése. Szünet a mindennapi agyalásban! Csökkenti a stresszt, a vérnyomást, a fájdalomérzetet, segít az elalvásban.

* Egy csendes helyen, kényelmes ülő pozícióban elhelyezkedve, a szemet behunyva kezdjük légzésünkre koncentrálni... — ki és belégzés..., gondolataink elengedése... Már 15-20 perc hatásos!

Csicsóka, „a szegények krumplija”, nem csak cukorbetegeknek. Prebiotikumként táplálja a bélbaktériumokat, gátolja a szénhidrátok gyors felszívódását, fékezi a hizlaló hatású inzulin termelődését.

* Csicsóka lapcsánka: azonos arányban reszeljük le csicsóka gumót és sárgarépat, 1 fej vöröshagymát, 2-3 gerezd fokhagymát, adjunk hozzá 1 áztatott zsemlet, 1 tojást, fűszereket (petrezselyem zöldet, borsot, kurkumát, koriandert stb.), sót, 1 ek. zablisztet. Összekeverés után pihentessük kicsit, ek.-nyi mennyiséget kivéve, ellapítva, forró zsíradékban kisütjük mindkét oldalát. Fokhagymás tejföllel tálaljuk.

Búzafű por a természet multivitamin komplexe.

Az őszi vetésű búza tavaszi hajtásából állítják elő. (Gyógynövény boltban, vagy mi hajtadjuk.)

* Naponta 1-2 tk.-nyit vízben, teában, zöldségében elkeverve fogyasszunk.

Forró / meleg vizes lábáztatás pihentető, kiszívja a pórusokból a savas lerakódásokat.

* Lavórba, bokáig érő vízbe tegyünk 1 ek. szóda-bikarbónát, 1 ek. tengeri sót. 1-2 hétig, naponta, esténként 10-20 percig áztassuk benne a lábainkat. Diszbakteriózisra fogyasszunk fokhagymát. A fokhagyma elpusztítja a parazitákat, helyrehozza a nyálkahártya sérüléseket, enyhíti a puffadást. Germánium tartalma helyreállítja és megerősíti a billennyűk, szelepek működését. Kb. 2 hét után megszűnnek a diszkomfort érzések. Negyedévente, évente ismételhető.

* Reggeli előtt 1 órával és vacsora után 1 órával együnk meg 1-1 gerezd megtisztított fokhagymát. Semmit ne együnk, igyunk hozzá!

Kavicsstaposás segíti szerveink tisztítását a talpunkon évről reflexzónákon keresztül. Taposási idő (állva) alkalmanként kb. 3 perc.

* 40-50 db nagy ujjbegynyi gömbölyű kavicsot megmosunk, megszáritunk, és 6-8 rétegre összehajtott frottír törölközőre helyezjük.

A narancsbőr zsírszörny cserecsere. Táplálék átállítás, böjtök, kefék önmasszázs, szauna stb.

* Aromaolaj-keverék: 20 csepp citromolaj és 10-10 csepp ciprusolaj, borókaolaj összerázva, hetente kétszer bemasszírozzuk a bőrbe.

Kertészkedjünk, használjuk fel a kerti hulladékot, javítsuk a talajt, növeljük a beültetendő hasznos területünket!

* Domboságy készítése: 1 m szélességben 1 ásony nyomnyit kilapátolunk, s helyére összevagdalt fágákat, nyesevéket halmozunk, majd visszajára fordított gyepetglával befedjük, rá falevél réteget terítünk. A föld felét trágyával keverjük, visszalapátoljuk, majd rá a másik felét fahamuval, homokkal, perlitte keverve. A tetejére vetett magokat palántaföld-komposzt keverékekkel takarjuk. Később az oldalát körbe palántázzuk.

Házi praktikák: Megelőzi a bolhásodást a kutyaházban elhelyezett páfrány / diólevél.

* A főtt burgonya finomabb lesz, ha a sós vízbe kis tejet öntünk.



Egri üdvözléttel:
Fűrés János

Még mindig a koronavírus...

Kiderült: akinek jó a bélflórája, azt nem dönti le a Covid

Megdöbbenő, hogy ismét a jó bélflórához és az egészséges mikrobiomhoz lyukadunk ki. Vizsgálatok megerősítették, hogy a már kialakult Covid-19 esetén a bélflóra állapota összefügg a megbetegedés súlyosságával.

Az új típusú koronavírus okozta Covid-19 több mint egy, a tüdőt érintő betegség. A legújabb kutatások arra mutatnak rá, hogy a bélben élő – döntően jótékony hatású – baktériumok összessége, a bélflóra meghatározó lehet abból a szempontból, hogy kinél alakul ki nagyobb eséllyel a Covid-19 megbetegedés.

A rizikócsoporthoz tartozóknál „sérült” a bélflóra

A Covid-19 a legnagyobb veszélyt az idősek, a krónikus betegek (magas vérnyomásos betegek, cukorbetegség, szívbetegség stb.) és az elhízottak számára jelenti. Érdekes módon náluk, vagyis a Covid-19 szempontjából rizikócsoporthoz soroltaknál már a megbetegedést megelőzően is eltér a bélflóra összetétele az egészségesnek tekintettől. Példaként hozható az, hogy esetükben a bélflórában viszonylag kis számban képviseltetik magukat a Bacteroides fajok. A bélflóra és az immunrendszer szoros kapcsolata tudományosan igazolt, így feltételezhető, hogy a bélflóra mássága miatt az időseknél, a krónikus betegeknél és az elhízottaknál az egészségesekétől eltérő lehet a koronavírus-fertőzésre adott immunrendszeri válasz, és a Covid-19 kimenetele.

Vannak a Covid-19 súlyosságával összefüggésbe hozható bélbaktériumok

Világszerte több vizsgálatot végeztek, amikben a Covid-19 betegek és egészséges személyek székletmintáinak genetikai szekvenálása, vagyis a székletben található bélbaktériumok összehasonlítása alapján keresték a választ arra, hogy mik történnek a bélflórában a koronavírussal való megfertőződést követően. A következtetés egyértelmű: Covid-19 alatt a bélflóra markáns változásokat szenved el.

Néhány baktérium „jósló” is enged a koronavírus lefolyását illetően. A Covid-19-es tünetek megjelenésekor a bélflórában jelenlévő Coprobacillus-, Clostridium ramosum- és Clostridium hathewayi-szám összefügg a Covid-19 súlyosságával; minél több található belőlük a bélflórában/székletben, annál súlyosabbnak ígérkezik a Covid-19. Ezzel szemben vannak „védő” hatásúnak bizonyuló baktériumok is, így a Faecalibacterium prausnitzii, aminek a hiánya hozható kapcsolatba a Covid-19 súlyosabb kimenetével.

Covid-19 miatt hosszan tartó károsodást szenvedhet a bélflóra

Rontja a helyzetet az, hogy a bélflóra egyensúlyá-

nak a felborulása hosszan tartónak bizonyul. Számos esetben még akkor is a jótékony baktériumok háttérbe szorítása és a kórokozók térnyerése jellemzi a bélflórát, amikor a beteg már átesett a Covid-19-en, és nincs jelen a szervezetében a koronavírus. Ez utóbbi megfigyelés, vagyis a kórosan megváltozott bélflóra magyarázattal szolgálhat a poszt-Covid-19 tünetegyüttes részeként jelentkező panaszokra is.

Befolyásolható-e „kívülről” a bélflóra?

Logikusnak tűnik, hogy azok a beavatkozások, amik a bélflóra kedvező irányba történő változtatását célozzák meg, kedvező eredménnyel járhatnak mind a Covid-19 megelőzésében, mind pedig a kezelésében. Ilyen lehet a pre- és probiotikumok adása, vagy a széklettranszplantáció, amikkel kapcsolatban jelenleg is folynak tudományos vizsgálatok.

A táplálkozás is kedvezően befolyásolhatja a bélflóra egészségét: a rostokban dús táplálékok, a tejsavós termékek fogyasztása éppen úgy kedvező hatású lehet, mint a gyümölcsök, zöldségek vagy a kakaó fogyasztása.

Dr. Budai Marianna PhD.
szakgyógyász

Koronavírus: a brit mutáns ellen is hatásos a Pfizer és a Moderna

Egy januárban elvégzett laboratóriumi vizsgálat alátámasztja: a Pfizer/BioNTech COVID-19 elleni vakcinája hatásos a koronavírus brit variánsával szemben is.

A Financial Times írta meg korábban, hogy a legújabb vizsgálatok szerint a Pfizer koronavírus vakcinája az új brit mutáns ellen is hatékony.

Azon koronavírus fertőzöttek vérének vizsgálták, akiket a Pfizer vakcinájával oltottak be: a vérvizsgálatok alapján a kutatók azt látták, hogy az oltóanyagban található antitestek semlegesítették a koronavírus mutációját is.

A kutatás során 16 covid fertőzöttet vizsgáltak, és a kutatók azt találták, hogy nincs lényeges eltérés abban, hogy a koronavírus vakcina hogyan semlegesíti a Covid-19 különböző variánsait.

A Moderna is hatékony a brit mutáns ellen

Rendkívül hatékony a Pfizer-BioNTech és a Moderna vakcinája is a koronavírus brit mutánsával szemben – olvasható a New England Journal of Medicine egészségügyi szaklap februári számában is.

Bár a brit variánssal a két oltóanyag felveszi a harcot, azonban a tanulmány szerint ezek az oltások (Pfizer, Moderna) kevésbé hatékonyak a dél-afrikai variáns ellen, ami aggodalommal tölti el a kutatókat, mert az a közelmúltban jelentős rezisztenciát mutatott az AstraZeneca és az Oxfordi Egyetem által kifejlesztett vakcinával szemben is.

Forrás: EgészségKalauz



Öngyógyító módszerek – Mozgásgyógyszer (4) Erdőterápia

Sinrin-joku, avagy zöld út a boldogsághoz

„Szírtén tűnődni ár s dagály felett, Kószálni erdők árnyas, mély során, Hol más világ csodái rejlenek, S halandó láb nem is járt még talán, Felkúszni bérc járatlan oldalán, Hol a vadonnak vadja csörtet, és lenézni habzó vízesésre, lám: Ez nem magány – a Természet mesés Országával való meghitt beszélgetés.” (Byron)

Világszerte kezdik gyakorlatba átültetni és különféle nevekkel illetni a flórával és faunával való kapcsolat megújításának művészetét. Japánban mindez 1982-ben a nép-egészségügyi program része lett. A japán mezőgazdasági, erdészeti és halászati minisztérium alkotta meg a sinrin-joku (azaz erdőfürdőzés) kifejezést, és a tudatos, felemelő erdei séták ötletét nemzeti időtöltéssé változtatta. Az ilyen séták jótékony hatással bírnak az ember egészségére, közérzetére és boldogságára, miközben a sinrin-joku gyakorlója mind az öt érzékszervét megnyitja az erdei környezet felé. Séta közben mélyeket lélegzik, gondolatokba merül, és olyan tempóban épít kapcsolatot a természettel, amely gyógyító hatást gyakorol rá.

Az erdő legnagyobb előnyei

1. A szellemi fáradtság csökkenése. „Erdőben, vízparton töltött idő helyreállítja a mentális energia szintünket, a természeti szépség pedig áhítatos csodálattal tölt el, amely szintén plusz energiatöltetet ad az agynak.”

Már az is pozitív gondolkodásra serkent, ha a természetről készült képeket nézegetjük. Érdekes a telefonunk háttérképét egy nyaralásról készült fotóra cserélni.”

A növények, madarak vagy a varázslatos élővilág más apró részleteinek szemlélése révén agyunk kikapcsol és sebeséget vált, ami elősegíti, hogy újult erővel és nagyobb türelemmel térjünk vissza a mindennapi tevékenységünkhöz.”

A rövid távú memória szintén javul némi szabadban töltött idő után.” (Sarah Ivens: Erdőterápia)

2. Fokozódó kreativitás. „Egy patak, a napkelte, egy pillangó, egy ősrégi fa szemlélése lehetővé teszi, hogy az agy kipihenje és összeszedje magát, majd új fényben legyen képes megközelíteni a problémákat.”

„A természetben az agy nyitottabb a reflexiókra, az álmodozásra és az elkalandozásra, ami fokozza a kreativitást. A természetben töltött idő jótékony hatása még azután is megmarad egy darabig, hogy visszatérünk a négy fal közé”. „Ha a kísérleti alanyok négy egész napot töltöttek a termé-

zetben, az eredmények egy kreatív problémamegoldási tesztben 50 százalékkal megugranak. A technológia használat csökkenése is hozzájárulhatott ezekhez az eredményekhez. Nehezebben fog el minket a vágy a tévé és számítógép iránt, ha éppen egy tó felé tartunk, hogy csobbanjunk egyet!”

3. Fokozott boldogság. „Az erdei séták és a szorongás, illetve a rossz közérzet mérséklődése között szoros összefüggés van. A szabadban tett sétákat kiegészítésként kellene felírni a depressziós állapotok kezelésére.”

„Minden természetes, zöld környezet (nem csak az erdő) fokozza a jó hangulatot és a pozitív önértékelést, amely utóbbi a személyes boldogság sarkalatos eleme. A víz – legyen az tó, folyó vagy tenger – közelsége pedig még szembe-ütőbb pozitív hatást gyakorol a közérzetre.”

„Az Essexi Egyetem kutatói tízezer város lakó egészségügyi adatait elemezték, kiderült, hogy a zöldterületek közelében élők kevesebb mentális stressztől szenvednek.”

4. Fokozott immunitás. „A fákkal övezett városi tömbházakban élők szíve és anyagcseréje egészségesebb a sivatari környezetben élőkéhez képest. Ha a fitoncidok (a növények által kibocsátott 5000 féle illóolaj) örvényében élünk, mivel azok fokozzák a sejtaktivitást, általánosságban erősödik az immunrendszerünk, ami segít leküzdeni az influenzát és a meghűlést.”

„Holland kutatók 15 betegség közül – többek között szívbetegségek, asztma és cukorbetegség – lényegesen kevesebb előfordulást találtak azok között, akik zöldterületek félmérföldes (800 méter) körzetében élnek.”

„Gerincműtét után a természetes fényt élvező betegek kevesebb stresszről és fájdalomról számoltak be, kevesebb fájdalomcsillapító gyógyszert vettek igénybe, mint a mesterséges fényben fekvők. A kórtéremből a fákra látóknál gyorsabb gyógyulást tapasztaltak, mint azoknál, akiknek az ablaka egy másik épület falára nyílt.”

5. Egészségesebb testmozgás, egészségesebb szív. „Első gyermekem születése után egyetlen tanácsot kaptam édesanyámtól: Mindennap mozdulj ki! Még ha csak a környéken sétálsz is egyet, menj ki a levegőre, és mozogj egy kicsit!” „Brit kutatók arra jutottak, hogy a gyerekek a szabadban kétszer olyan aktívak voltak, mint zárt helyen, hogy a ter-

mészetben a járásunk is úgymond élénkebb lesz.” „A szabadban végzett mozgásban természetesen az a legjobb, hogy sokszor nem érezzük erőfeszítésnek, ami fenntarthatóbb módja a testgyakorlásnak, mint egy múló hév, hogy leadjunk pár kilót az edzőteremben!”

6. Kevesebb stressz. Az erdőben végzett testmozgás – sőt, még az üldögélés is – csökkenti a vérnyomást és a stresszhormonok – kortizol és adrenalin – termelődését, ami segít megnyugodni. Még fákról készült fényképek vagy rajzok nézegetése is hasonló eredménnyel jár (számítógépen erdőt ábrázoló háttérkép megnyugtat).“

„A természetre nyíló kilátás csökkenti a stresszt és munkával való nagyobb elégedettséget eredményez a dolgozók körében.” „Azok a diákok, akik két napra erdei táborba mentek, jelentősen alacsonyabb kortizol szinttel tértek haza, mint azok, akik a városban maradtak.”

„Azoknál az alanyoknál, akik némi időt a várostól távol, erdőterápiával töltöttek, mind a kortizol szint, mind a pulzus csökkenését lehetett tapasztalni.”

7. Élesebb látás. „Kutatások egyértelműen kimutatták a szabadtéri tevékenységeknek a látásra gyakorolt védelmező hatását, és bizonyították, hogy a távolabbi dolgok szemlélése erősíti a látásunkat.”

„Horizont nélkül, a tévéképernyőre tapadva a négy fal között ellustul a szemünk.”

„Kétezer gyermeket vizsgáltak két éven át, és arra az eredményre jutottak, hogy akik több időt töltöttek a szabadban, azoknál csökkent a rövidlátás (miópia) kialakulásának kockázata.”

„Az egyik iskola tanulóit arra ösztönözték, hogy játsszanak többet a szabadban. 12 hónap után azt találták, hogy a szabadban játszó gyerekeknél a rövidlátók aránya felére csökkent.”

8. Erősebb fájdalomtűrés. „A szabadban töltött idő és a kertészkedés fizikai és pszichológiai előnyök sokaságával bír a betegek és gyengélkedők számára, valamint természetes fájdalomcsillapítónak szolgál.”

„A kertészeti vagy hortikulturális (kertművelő) terápia létező dolog, klinikai kísérletek is igazolják, hogy mennyit segíthet az üzleti gyulladásban szenvedőkön: a gazolással járó ütemes forgások és fordulatok például csökkentik a merevséget és a kellemetlen érzést. A Thire nevű brit jótekonysági szervezet, amely a betegséggel vagy fogyatékkal élőket buzdítja kertészkedésre, hortikulturális programokat kínál egy sor betegségben szenvedőknek; többek között időskori demenciában szenvedő betegeknek is, hogy segítsenek pozitív emlékeik felidőzésében, a többiekkel törődés újbóli kialakításában, és a program egyben kímélő testmozgásként is szolgál.”

9. Hosszabb élet. „A szabadban töltött idő nemcsak itt és most biztosít jobb életet, de meg is hosszabbítja azt. A halálos betegségek gyakorisága kisebb azok körében, akik zöld környezet közvetlen közelében élnek. Egy másik tanulmány rák, valamint vesebetegségek kockázatának csökkenéséről számol be.” „A természeti világgal kialakított pozitív kapcsolat nemcsak az aktívabb testmozgást, relaxálást

és szociális interakciót segíti elő, de jelentős hatást bír a mentális egészségre is, amely a kutatók szerint általában véve is előnyös hatást gyakorol a jó egészségre és a hosszú életre.”

„A tanulmányok ismeretében nem lenne meglepő, ha a szabadban töltött idő és mindaz, ami zöld és pompás a természetben a korai halál kockázatát is csökkentené. Hogy is ne jelenthetné ez a boldogabb, kevésbé stresszes és aktívabb életet?” (Sarah Ivens: Erdőterápia)

10. És ha a természethez fordulunk, még jobb emberek is leszünk. Ha a vitákat, rosszkedvet vagy a sértődöttséget kivisszük a napfényre, rögtön más színben látjuk a bajokat, és a felhők szétoszlanak. Amikor majd szétvet valamilyen bosszúság, és a környezetünk alig visel el bennünket, legjobb, ha tartunk egy kis szünetet, megcsodáljuk, milyen szép is a világ, és tudatosítjuk magunkban az adott pillanat jelentőségét.

Amikor a természetben időzünk, azért leszünk kedvesebbek, mert agyunkat és testünket is boldogabbá teszi, hogy azzal kerülhetünk kapcsolatba, akik valójában vagyunk, és amit valójában akarunk. A természet energiával tölt fel és nagylelkűbbé tesz minket, miközben arra ösztönöz, hogy ne magunkba, hanem kifelé tekintsünk.

11. A napfény jótékony hatásai. A Brit Dietetikusok Társasága napfénybeviteli tervet adott közzé: heti háromszor 15 perces napozás segít feltölteni szervezetünk „napfényvitamin” (D-vitamin) készletét. Az anyatermészet D-vitamin alakjában segít ki minket, ami fokozza a „boldogsághormon” (szerotonin) termelését és felszabadítását, elűzve a levertséget, fejfájást és étvágytalanságot.

A Harvard egyetem kutatói igazolták, hogy a megfelelő D-vitamin szint jó hatást gyakorol a csonttritkulás, a rák, a szívinfarktus és az agyvérzés megelőzésében.

A nap korai részében menjünk ki a szabadba: ez nap közben növeli az éberségünket, este pedig segíteni fog az elalvásban.

12. Üldögéljünk a szabadban! Az Exeteri Egyetem kutatói 20 ezer embert kérdeztek meg egy heti tevékenységükről. A kutatásból az derült ki, hogy életkortól, anyagi helyzet-től és lakóhelytől függetlenül sokkal boldogabbak és jobb egészségi állapotban voltak azok, akik több időt töltöttek a szabadban. A jólléthez még mozogni sem szükséges, akár heti 2 óra parkban üldögélés is sokat segíthet.

Erdőjáró Mozgalom

Megbízható tudományos eredmények és saját tapasztalatok alapján a Sikeres Öregedésért Egyesület megkezdte az Erdőjáró Mozgalom szervezését. Arra szeretnénk ösztönözni az embereket, hogy heti átlagban legalább 4-5 órát töltsenek a természetben (erdő, park, kert).

Az erdőjárás remek öngyógyító módszer. Ha kedvet kapnál az életed jóllétének javításához, [csatlakozz az Erdőjáró Mozgalomhoz](#), és küldj egy rövid, CSATLAKOZOM üzenetet a tarjosk@gmail.com címre!

Dr. Tar József,

a Sikeres Öregedésért Egyesület elnöke



RICHTER
FŐNIX KÖZÖSSÉG
TEREMTSD ÚJJÁ MAGAD

Példaértékű nőkkel a közösségért

A Richter Főnix Közösség tagjaként újabb három bátor hölgy mesél nem mindennapi életútjáról

Három újabb inspiráló élettörténettel és teljesen megújult formával folytatódik 2021-ben a Richter Főnix Közösség. A Főnixekről készült filmeket idei évadban három fiatal, nemzetközi fesztiváldíjas dokumentarista rendezőnő szemén keresztül mutatjuk be, egyedi látásmódban, művészi feldolgozásban. A Főnixek életútját bemutató videókat márciustól kezdődően a Richter a Nőkért Facebook oldalán, weboldalán és Youtube csatornáján tesszük elérhetővé.

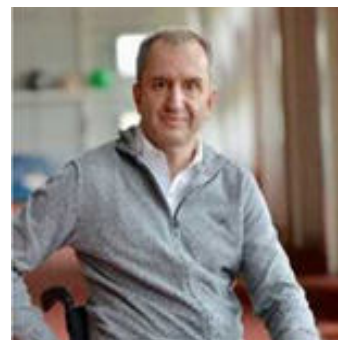


Bármelyikünk életében bekövetkezhet egy mélypont, ahol át kell gondolnunk addigi életünket, és változtatásra, továbblépésre kényszerülünk.

A Richter Gedeon Nyrt. által 2018-ban közösségépítő szándékkal életre hívott Richter Főnix Közösség egyik célja megmutatni, hogy az élet mélypontjaiból is van kiút, mindig meg lehet találni az ösvényt egy új és teljesebb élet felé. „A Richter Főnix Közösség legfontosabb üzenete, hogy mindig van lehetőség újrakezdésre. Ez a program újrakezdőket, pozitív példákat és egyben bárki által követhető mintákat mutat be a nehéz élethelyzetek kezelésére” – vallja Beke Zsuzsa, a Richter Gedeon Nyrt. PR és kormányzati kapcsolatok vezetője.

Inspiráló életek, erőt adó történetek

Szekeres Pál, olimpiai bronzérmes paralimpiai bajnok vívó, a Richter Főnix Közösség védnöke szerint: „Mindannyiunkban ott van az a hatalmas élni akarás, küzdeni akarás, túlélési ösztön, ami – ha a megfelelő irányba megyünk –, akkor működik. A végső üzenet tehát az, hogy az ember meg tudja csinálni.”



A Richter Főnix Közösség legújabb tagjai:



Szabó Lilla kisgyermekkorától óta cirkuszi artistanak készült. B terve nem volt arra, hogy mi mást is csinálhatna az életben, hiszen lételeme a mozgás. Légtornász karrierjének első állomásán, egy előadás közben 6 méter magasról partnerével együtt a mélybe zuhant, és nyílt combcsonttörést szenvedett. Elkezdődött egy hosszú rehabilitáció, ahol nem kecsegtették semmi jóval: azt jósolták, hogy számára már nincs visszaút a manézsba. Lilla azonban úgy döntött: nem adja fel!

Szabó Lilla történetét feldolgozó film részleteit március 10-től kezdődően mutatjuk be a Richter a Nőkért Facebook oldalon. Lilla teljes filmjének premiere: március 19-e volt.

Szabó Lilla történetének teaser filmje [itt](#) érhető el.

Péter Katalin számos nehézségen van túl, de kiállta az élet próbáit. Erős, céltudatos és sikeres családanya, dolgozó nő. Élete mélypontjairól újra és újra fel tudott emelkedni, mert végig a szeme előtt lebegett: nem csak a saját útját járja, de négy gyermeke életének ösvényét is most tapossa ki. Hisz abban – és életútja is ezt példázza –, hogy mindenki megkapja a továbblépéshez szükséges segítséget, lehetőségeket, de a lehetőségekkel tudni kell élni is. Hogyan élt Katalin a számára felkínált esélyekkel? Filmjében erről mesél nekünk. Péter Katalin történetét feldolgozó film április 19-én kerül bemutatásra a Richter a Nőkért Facebook oldalon.

Péter Katalin történetének beharangozó kisfilmje [itt](#) érhető el.

Bogár Nikolett gyermekkorától kezdve azt látta, hogy tökéletességre kell törekedni. 14 évesen anorexiás lett, 178 centi magasán és 30 kilósan az intenzív osztályra került. Nikiben ekkor támadt fel az élni akarás, és mindent



megtett azért, hogy újra az lehessen, aki előtte volt: egy egészséges, átlagos lány. Ehhez azonban hosszú út vezetett. Az anorexiát sikerült maga mögött hagyni, de a háttérben megbúvó önképzavar újra átvette a hatalmat a teste felett. Niki filmjéből megtudhatjátok, hogyan tudott a sikeres modell karrierjét követően egy újabb mélypontról is felállni!

Bogár Nikolett történetét feldolgozó film részleteit májusban tesszük közzé a Richter a Nőkért Facebook oldalán. Bogár Niki teljes filmjének premiere: május 21-e.



Bogár Niki forgatásán készített werkfilmünk [ide](#) kattintva nézhető meg.

„Ezeknek a hölgyeknek az élete példa arra, hogy van kiút, van fölállás, van remény. Nem nagyon tudok annál nagyobb erőt elképzelni, mint amikor egy másik ember élettapasztalatából mások is tudnak meríteni” – osztja meg személyes motivációját Jakupcsek Gabriella, a Richter Főnix Közösség egyik alkotója, aki a beküldött élettörténetek kiválasztásától kezdve az életutak filmes feldolgozásáig tevékenyen részt vesz a Főnix Közösség építésében. Gabi a személyes élményeiről és kulisszatitkokról mesél a [vele készült interjúbán](#).

Új koncepció, újszerű megközelítés

Maga a Főnix Közösség is megújult idén. Az idei évadban három fiatal dokumentarista rendezőnőt kértünk fel, hogy egyéni látásmódjukkal nőként dolgozzanak fel egy-egy bátor nőről szóló motiváló élettörténetet. Így idén három teljesen eltérő stílusban, egyéni megközelítésben, ám művészi feldolgozásban leforgatott filmet mutatunk be a nagyközönségnek.



A Richter Főnix Közösség filmjeinek rendezőnői

Halász Glória – Az ELTE film-média szak elvégzése után több egész estés dokumentumfilmet rendezett, amelyek számos rangos nemzetközi fesztivál versenyprogramjában szerepeltek, több fődíjat is elnyertek, többek között az ENSZ filmfesztiváljának nagydíját az Egyesült Államokban, illetve mozik műsorán is megjelentek.

„A Főnix Közösség valóban közösségként működik, hiszen egyaránt részei vagyunk mi, alkotók és a szereplők is.

Nagyon jó lehetőség, hogy egy személyes és mély történetet mesélhetünk el a saját nézőpontunkból” – osztja meg Glória a szakmai és személyes motivációit a Szabó Lilla életét feldolgozó filmmel kapcsolatban. A vele készült interjú [itt](#) érhető el.

Bakony Alexa – A Színház- és Filmművészeti Egyetemen diplomázott dokumentumfilm-rendező szakon. A Filmalap Inkubátor Programjában készülő filmjét, a Tobi színeit, élénk nemzetközi érdeklődés övezi, elnyerte a Sundance Institute támogatását is.

Alexa, a Bogár Niki életét feldolgozó rendező így mesél a Főnix Közösség alkotói folyamatába való bekapcsolódásáról: *„Rendezőként nagy öröm volt számomra ebben a munkában részt venni. Annak pedig különösen örültem, hogy nőkről szól a program, hiszen mindegyik téma, amit a Főnix Közösség feldolgoz olyan, amivel én is tudok azonosulni. Ráadásul ezek a történetek nem csak nőktől nőknek, hanem bárkihez szólhatnak.”* A vele készült werkvideónkat [ide](#) kattintva nézhetik meg.



Mazzag Izabella

Fiatal kora ellenére a dokumentarista filmrendezőnő 2020-ban megnyert egy neves magyar mobilvideó fesztivált, a Cannes-i Marché du film-en nevezett kisfilmje pedig a 7. helyen szerepelt.

„Amikor felkértek a Főnix Programban való részvételre, azonnal megnéztem, hogy miről szól és teljesen beleszerettem. Mivel nagyon hasonlóképpen gondolkodom, és támogatom, hogy kiálljunk az erős nők mellett, valamint példát mutassunk másoknak, nem volt kérdés, hogy örömmel igent mondok rá” – emlékszik vissza Izabella arra, hogyan fogadta a felkérést, hogy filmesítse meg Péter Katalin történetét. Péter Katalin történetének forgatásán készí-

tett werkfilmünk Izabellával [itt](#) nézhető meg.

Az alkotók bíznak benne, hogy a bemutatott történetek minél szélesebb közönséghez eljutnak, hogy sokan meríthessenek erőt és inspirációt saját küzdelmeikhez. A forgatásokon készült werkfotók és a Főnixek portréfotói [innen](#) tölthetők le.