

Életet az éveknek



Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az Éveknek” Országos Szövetsége Hírlevele

2021. augusztus

Kedves Klubtagok!

Nyáron – a hosszú, kényszerszülte bezártság után – megélénkült a klubélet. Sokan jelezték vissza, hogy jó volt ismét találkozni, kimozdulni a ház falai közül. Az augusztus a nyár utolsó hónapja, de bízunk a vénasszonyok nyarában is! Használjátok is ki a szép idő minden percét.

A napokban olvastam *Rusvai Miklóssal* – a járványhelyzetben gyorsan megismerte őt az ország lakossága – egy interjút, és benne azt a hasznos tanácsot, amit szívesen megosztok veletek. *„Meggyőződésem, hogy nem az segít, ha teletömjük magunkat vitaminokkal. Ártani nem ártanak, de nem sokat számít az immunrendszer megerősítésében”* – véli Rusvai Miklós. A virológus azt mondja, leginkább a természetközeli életmód az, ami egészségesen tarthat minket. Szerinte sokkal többet tehetünk az egészségünk érdekében, ha sokat kirándulunk, sokat tartózkodunk a friss levegőn és pozitívan gondolkozunk. Bár rögtön hozzáteszi, hogy ő nem életmódtanácsadó, de véleménye szerint egy kamarai est sokkal javít az egészségi állapotunkon, mint három marék vitamin. Az is, ha az ember felszabadultan jól nevet két órán keresztül, sokkal több pozitív energiát szabadít fel. Úgy gondolja, hogy ez orvosi szempontból is érezhető. Amit Rusvai Miklós mond, azt mi az „Életet az éveknek” mozgalomban tapasztaltakkal csak alá tudjuk támasztani. Tagjaink sokszor mondták már nekem is egy-egy rendezvény után, hogy a 3-4 napos rendezvény feltöltötte őket, az együttlét jobban használt, mint egy marék gyógyszer. Persze, azért minden szükséges gyógyszer vegyetek be!

Az országos szövetség is szeretne tenni azért, hogy egészségesebbek legyetek. Várunk benneteket az októberi 18-21-i balatonfüredi programunkra, amelynek a keretei között olyan kirándulásokban, sétákban lesz részetek, amilyenekben korábban még soha. Bár novemberben Parádfürdőre készül-

(folytatás a 2-3. oldalon)

A TARTALOMBÓL:
Klubról klubra * Csak szívvel lehet... * Fedezzük fel Hajdúszoboszló és környéke szépségeit! * Sportoltak * Lélegzet * Zalai recepttár

Nyári pillanatok



A Tolna megyei szervezet néhány tagja Magyarhertelenden próbált átvészelni egy kánikulai napot



Győr-Moson-Sopron megyei szervezetünk kirándulásra hívta a megye klubvezetőit Darnózseli, Hédervár és Máriakálnok útvonalon



A budapestiek Tiszaföldváron voltak, stradpartira kaptak meghívást



Gazdag receptgyűjtemény jött össze Zalában. A képen Kalmár Kálmánné 1936-ból való receptfüzete

(folytatás az 1. oldalról)

tünk, idén mégis Hajdúszoboszlóra megyünk. A júliusi programunk akkora sikert aratott, és sajnos, annyi jelentkezőt nem tudtunk már elfogadni, hogy gondoltuk, ismételjük meg a hajdúszoboszlói programot. Ha a járványhelyzet engedi, idén ismételten adventi koncertre hívunk benneteket az Uránia Filmszínházba. Januárban pedig, végre, újra pótszilveszterre várunk benneteket ezúttal Egerbe. Minden helyszínen lesznek szűrőprogramok, előadások az egészséges életmódról, egy-egy betegség elkerülésének lehetőségéről. Kiváló előadókkal találkozhattok.

Ahhoz, hogy ennek a sok, szép programnak együtt örülhessünk, kérlek benneteket, vigyázzatok magatokra, vigyázzatok egymásra. A járvány ugyanis nem múlt el. A negyedik hullám küszöbén az megnyugtató, hogy a július 30-i adatok szerint már **5.617.260** a beoltottak száma, ebből **5.428.980**-an már a második oltást is megkapták. Ugyanakkor a nyájimmunitáshoz arra lenne szükség, hogy még mintegy másfél millió magyar állampolgár kérje az oltást. Ebben a másfél millióban még mindig sok az időskorú. A járvány különösen rájuk veszélyes. Ha tehetitek, győzzétek meg a környezetetekben lévőket arról, hogy az oltásnak nincsen alternatívája.

A lakosságarányt tekintve **Nógrád megyében** a legmagasabb a fertőzöttek száma. Valamivel alacsonyabb, de még mindig rendkívül magas az arány a következő megyékben:

- Komárom-Esztergom megye
- Győr-Moson-Sopron megye
- Vas megye
- Veszprém megye
- Somogy megye

S, ha már a járványról beszélünk, azt is megosztom veletek, hogy – bár nyilván tapasztaltátok magatok is – a járványhelyzetben sok orvosi vizsgálat egészségügyi beavatkozás elmaradt. Ez különösen az idősek köréért, egészségi állapotát rontotta. Ráadásul az egészségügyi ellátórendszerben, a kórházakban, a rendelőintézetekben uralkodó orvos- és szakdolgozóhiány nem teszi lehetővé a vizsgálatok gyors pótlását.

Ez az egyre súlyosabb helyzet következménye azoknak a döntéseknek is, amelyek az egészségügyi közkiadásokra rendkívül szerény összeget jutattak. A hazai egészségügyi közkiadások a GDP arányában a 2009. évi 5,2%-ról 2019-re 4,5%-ra csökkentek. Ausztriában az egészségügyre fordított kormányzati kiadások 2019-ben a GDP 8,3%-át, Németországban 7,4%-át, de még a múlt évben kritikus helyzetbe került Olaszországban is 6,8%-át tették ki. A környező országok közül Szlovákiában

Kedves Klubtagok!

ez az érték 7,7%, míg Csehországban 7,6%.

Végezetül ilyenkor mindig írok nektek a legfrissebb KSH adatok alapján a fogyasztói árak, a nyugdíjas fogyasztói kosárral számolt árindex alakulásáról is.

A magyarországi **fogyasztói árak**

májusban 0,5%-kal emelkedtek az előző hónaphoz, és igen jelentősen, 5,1%-kal az egy évvel korábbihoz képest. Az első öt hónapban 3,9%-kal nőttek az árak. A hazai élelmiszerárak összességében 0,8%-kal nőttek egy hónap alatt; ezen belül a burgonyáé 42,4%-kal, a friss hazai és déligyümölcsöké 2,6%-kal, a baromfihúsé 1,4%-kal, a margariné szintén 1,4%-kal, a halé 1,2%-kal, a sajté ugyancsak 1,2%-kal, a tojásé 1,1%-kal, az eszpresszókávéé 1%-kal emelkedett, míg a friss zöldségé 5,6%-kal mérséklődött. A tartós fogyasztási cikkek ára a negyedik hónap folyamán 0,7%-kal, a ruházati termékeké 0,9%-kal emelkedett az előző hónaphoz viszonyítva.

Az élelmiszerek fogyasztói ára májusban az **átlagos inflációnál kisebb mértékben**, 2,6%-kal **emelkedett** az egy évvel korábbihoz viszonyítva. **Az Európai Unió tagállamainak fogyasztói számára a májusi élelmiszerárak mindössze 0,2%-kal emelkedtek, az eurózónában élők részére megegyeztek az egy évvel korábbiakkal, ezzel szemben a hazai fogyasztók számára összehasonlítható szerkezetben 1,7%-kal voltak magasabbak az egy évvel azelőttinél**, s ez összefüggésben van a kormányzat által a pandémiás helyzettel indokolt kiskereskedelmi különadó továbbhárított árnövelő hatásával is. Az étolaj ára 24,6%-kal, a tojásé 8,7%-kal, a margariné 7%-kal, a száraztésztáé szintén 7%-kal, a teáé 6,5%-kal, a liszté 6,3%-kal, a gyümölcs- és zöldségleveleké 6,2%-kal, a rizsé 6,1%-kal, az éttermi étkezésé 5,7%-kal, a kenyéré 4,9%-kal, a fűszereké és ételízesítőké 4,5%-kal, a péksüteményeké ugyancsak 4,5%-kal, az eszpresszókávéé 4,2%-kal, a száraz hüvelyeseké 3,1%-kal emelkedett, míg a burgonyáé 3,8%-kal, a sertéshúsé 7,5%-kal mérséklődött.

Én magam soha nem dohányoztam. Akit csak lehet, lebeszélek a dohányzásról a környezetemben. Természetesen az egészséget romboló hatása miatt.



Ugyanakkor látható, hogy a dohányárak ára egyre komolyabb tételt tesz ki a dohányosok bevételeiből. Májusban számottevően, 19,8%-kal nőtt a dohányárak ára, az égetett szeszesitaloké 3,3%-kal, a sörféléké 3,7%-kal. Ami különösen fájó, az újságoké és a folyóiratoké 7,4%-kal, a virágoké és dísznövényeké 16,6%-kal, a gyógyszereké 3,7%-kal, a tanszereké és az írószereké 8%-kal volt magasabb, mint egy évvel korábban, a ruházatkodási cikkeké pedig 1%-kal nőtt.

A tartós fogyasztási cikkek ára az évek óta mérseklődő, legfeljebb stagnáló tendencia helyett a múlt év júniusa óta ismét emelkedik; májusban 3,5%-kal nőtt az egy évvel azelőttihez képest. A háztartási energia csoportba tartozó termékek ára összességében 0,4%-kal emelkedett, ezen belül a távfűtésé, a vezetékes gázé és az elektromos áramé – a meghirdetett rezsicsökkentés mellett a világpiaci árak több éve tartó zuhanása ellenére – változatlan maradt, míg a többi fűtőanyagé, így például a széné 5,3%-kal, a tűzifáé 2,7%-kal nőtt; a járműüzemanyagoké – a világpiaci tendenciát és a forint leértékelődését követve – kiugró mértékben, 36,2%-kal emelkedett az egy évvel korábbihoz viszonyítva.

A szolgáltatások májusban éves összehasonlításban összességében 2,1%-kal drágultak. Közülük is a sportrendezvény és a múzeumi belépő ára 3%-kal, a járműjavítás 6,3%-kal, a lakásjavítás és -karbantartás 9%-kal, a háztartási szolgáltatás 6,4%-kal,



A megyei szervezetekben sorra zajlanak a vezetőségválasztó gyűlések. Heves megyében Lázár Tündét választották elnöknek a tavaly elhunyt Sánta Gyula helyére

az üdülési szolgáltatás 3,6%-kal, az utóbbin belül a külföldi 11,1%-kal, míg a belföldi – a visszaesett kereslet miatt – csupán 1,8%-kal emelkedett, a postai szolgáltatás pedig 7%-kal került többbe, mint egy évvel azelőtt. A személyszállítás, a víz- és a csatornaszolgáltatás díja nem változott, a színházjegy ára 4,9%-kal, a lakbér 1,6%-kal nőtt, míg a telefon- és az internetszolgáltatás díja 2,9%-kal mérséklődött. Mindez persze, nem jelenti azt, hogy például, ne találkoznátok magasabb mértékű áremelkedéssel, ha mondjuk, üdülési szolgáltatást akarnátok igénybe venni. Mi is látjuk, amikor a rendezvényeinket készítjük elő.

A **nyugdíjas fogyasztói** kosárral számított **árindex** májusban 0,5%-kal emelkedett az előző hónaphoz, és 4,4%-kal az egy évvel korábbihoz képest. Az ötödik hónapban a – hatósági árak, nyers élelmiszerek és üzemanyagok figyelmen kívül hagyásával éves összehasonlításban számított **maginfláció** 3,4% volt –, amely a bázishatást is figyelembe véve – a fogyasztói árindex magas szinten történő stagnálását vetíti előre a következő hónapokra.

A maginfláció értékelésénél meg kell említeni, hogy a KSH április hónaptól módosította a maginfláció számításának módszerét, így nem veszi figyelembe a szeszes italok és a dohányárak árváltozását. **Az európai statisztikai gyakorlatban egy fontos konjunktúramutató esetében év közben ilyen jelentős kihatású változtatás elképzelhetetlen és elfogadhatatlan.** Március hónapban a maginfláció 3,9% volt, és változatlan módszertan mellett a májusi mutató 4% felett lenne.

Mindaz, amit itt olvashattatok az árak alakulásáról jól mutatja, indokolt volt a nyugdíjemelés mértékét év közben emelni. Az is jól látszik, hogy a 0,6%-os emelés helyett kaphattunk volna 1%-ot is. A prognózisok egyre jobban azt vetítik elő, hogy az infláció mértéke akár 4,2% felett is lehet, és így novemberben is szükség lesz a korrekcióra.

Kedves Klubtagok! Élvezzétek a nyár minden hátralévő napját, és tudjátok, legyetek sokat a szabadban, nevéssetek nagyokat.

Hegyesiné Orsós Éva

Impresszum

„Életet az éveknek” Hírlevél

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság

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

Kiadja: Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

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

Tel./Fax: 0036-1-3270118 • E-mail: hirlevel.eletetazeveknek@gmail.com • Web: www.eletetazeveknek.hu

Belső terjesztésre! • ISSN 2.9.1./1003-1/2005



Arató ünnep Pátkán

A pátkai Hagyományörző Baráti Civil Társaság meghívására arató ünnepen vettünk részt a hónap közepén. Az eső sajnos elmosta a hagyományos kézi aratás bemutatását.

A Művelődési Házban terített asztallal fogadtak bennünket a többi meghívottal együtt. Bevezetésként két harmonikás alapozta meg a hangulatot. Arató dalokkal kezdődött a program, majd mi – az oroszlányi Örökifjak Nyugdíjas Klub – vidám jelenetet adtunk elő a színpadon. A helyiek is énekeltek, táncoltak mindenki örömére, szórakoztatására. Közben kiderült az idő. Az udvaron a gazdák és a résztvevők is bemutatták hogyan kell cséphadaróval a búzát csépelni. Láttuk a régi gabonarostálót is működés közben. A cséplés végeztével az arató banda átadta az új búza koszorút a gazdának, melyet a református lelkész is megáldott. Addigra az üstben elkészült a finom gulyás. Az ebédet sok-sok sütemény követte.

Majd újra előkerült a harmonika, hangulatos nótázással folytatódott a délután. Sokan táncra is perdültek. Nagyon jó hangulatban telt el a nap.

Nagyon köszönjük a szívélyes fogadtatást és vendéglátást. Ismét tovább bővült baráti kapcsolataink köre.

Cserna Andrásné klubvezető

Egészséget mindenkinek

Életet az Éveknek Hírlevélben megjelent SÖE cikkek:

1. Gyaloglás (Február-Március, 14–15. oldal)
2. Erdőterápia (Április, 12–13. oldal)
3. IKIGAI – A hosszú élet japán titka (Május, 16–17–18. oldal)
4. Szemben a nappal (Június, 12–13. oldal)
5. A fiatalság titka (Július, 16–17. oldal)

Kérés a Kedves Olvasóhoz

1. A cikkek értékelése a tetszés alapján. Kérjük, írja meg a sorrendet a cikkek sorszámának feltüntetésével a címünkre (tarjosk@gmail.com)!
2. Ha ezek a cikkek elnyerik az Ön tetszését, küldje el mindenkinek, akinek segíteni akar egészségének megőrzésében.

Dr. Tar József, a SÖE elnöke

Kényszerszünet után a Búzavirág Nyugdíjas klubnál

A hosszú kényszerszünet után mindenki várta már az egészségügyi helyzet javulását. A pandémia alatt rendszeresen tartottuk egymással a kapcsolatot telefonon. Mivel tagjaink többsége már a második védőoltást is megkapta, így megtarthattuk júniusi találkozóinkat.

Különleges eseménynek lehettünk részesei. A kerek születésnapos öt klubtagunkat (70-75-80 évesek) köszöntöttük, továbbá az első félévi névnapos tagjainknak is minden jót kívántunk. Az alkalomhoz illő zeneszámok meghallgatása és elénekelése után finom uzsonnát fogyasztottunk el, és cukrászművész tagjaink süteményei is asztalra kerültek. Klubvezetőnk, Lenti Józsefné Erzsike felvázolta az év várható eseményeit. Hamarosan visszatérhetünk a rendszeres programokhoz.

Jó volt újra személyesen is találkozni egymással. Kellemes hangulatban gyorsan elrepült az idő.



Csak szívvel lehet...

Bizonyára ismeritek a következő dalt – Nem az a fontos, az ember hány éves, csak a szíve legyen fiatal –, nekem Bilicsi Tivadar hangján zsong a fülemben, miközben Gombás Gábornéval, Marikával beszélgetek a sok-sok időpont egyeztetés után. És hogy miért pont ez a dal jutott eszembe a beszélgetés kapcsán? Mert tudom, hogy bármilyen idős az ember, ha tenni akar, ha nem a kifogásokat keresi, akkor a szíve fiatal...

Marika harmadik ciklus óta elnöke az Életet az éveknek Jász-Nagykun-Szolnok megyei szervezétének – 2021 júniusában választották újra.

Az Alföld közepén elterülő megye 78 településéből 29-ben működik a szervezethez tartozó klubjuk, egyesületük, van ahol több is, hiszen a megyében 44 klubot, egyesületet tartanak számon, ebből a megyeszékhelyen, Szolnokon 5 klub erősíti a szervezetet.

● Bizalommal, bizakodva kezdtük a 2021-es évet, bízva, hogy sok változás nem történik a klubokban.

A kezdeti időkre, a nyugdíjas élettel való ismerkedésre terelődik a szó...

● Nyugdíjas éveim kezdetén 1998-tól, 2000-től kapcsolódtam be munkába, a nyugdíjasok érdekvédelmi egyesületénél vezetőségi tagként ismerkedtem a megyei és a városban működő klubokkal. Szép, mozgalmas évek voltak ezek. Szolnokon is megalakult az Idősügyi Tanács, melynek tagja lettem, ahol további új lehetőség nyílt az idősök érdekében szólni. A tanács a mai napig aktívan működik. Közben az életemben hirtelen változás történt. 2007-ben a férjem tragikus hirtelenséggel elhalálozott. Minden megváltozott körülöttem, semmi további önkéntes, társadalmi munkát nem vállaltam. A korábbi években azonban megismertek, és egy idő után megkerestek, kértek, hogy vállaljam el a Szolnok megyei nyugdíjas szervezet vezetését, és ugyanakkor a szolnoki Béke nyugdíjas klub vezetését is. Olyan őszinte szeretettel kértek, és kerestek meg többször is, hogy a végén elfogadtam a felkérést.

2008-ban a megyei szervezet közgyűlésén nem tudtam részt venni, de valami miatt bíztak bennem, bizalmukba fogadtak. Három ciklust végig dolgoztunk együtt, a klubok, egyesületek száma nem csökkent, inkább nőtt eggyel, kettővel. Nagyon jó a kapcsolatunk, lehetőség szerint a településeken találkozunk... A megyei rendezvények is sikeresek voltak. Tudom és úgy is érzem, hogy a megyei szervezet meghatározó, tartó oszlopai a megyei nyugdíjas klubok, egyesületek.

A vezető testülettel az együttműködés nagyon jó, van aki velem együtt a negyedik ciklust kezdi, de sajnos több változás történt az évek folyamán a vezetőségben. Területi felosztásban működik a vezetőség, a munkámhoz így sok segítséget kapok. Az évek azonban múlnak, és komoly feladata a vezetőség-



nek és nekem is, hogy megtaláljuk az utódomat.

A Jász-Nagykun-Szolnok megyei elnök Komárom-Esztergom megyei születésű. A lábatlani járáshoz tartozó Piskén, egy összetartó, szorgalmas sváb családban látta meg a napvilágot.

● Piskén születtem, ez egy gyönyörű hegyes vidék, akkor még

a Duna is kék volt, ahol sokat fürödtünk. Szeretők családban nőttem fel, anyukám sváb-német iparos családból származott, apukám pizskei származású. A család összetartása rám is nagy hatással volt.

Itt ismerkedett meg a férjével is.

● Férjemmel 1968-ban költöztünk Szolnokra, a Vasbeton Művek új gyárának beindításához kértek fel bennünket. Ő Építőipari és Gépipari Technikus volt, én vasbetonszerelő szakmai ismeretekkel rendelkezve segítettem a gyár indítását.

Szaladtak az évek, 30 éven keresztül voltam a vasas üzem vezetője és vele párhuzamosan szakszervezeti titkár is; 20 éven keresztül, nyugdíjazásomig képviseltem a dolgozók érdekeit.

Nehéz volt megszokni az Alföldet. Két gyermekkel költöztünk ide, az öt unoka és a három dédunoka már itt született. Ők teszik teljessé az életemet. Sokat, sok mindent – mint mindenki – megéltem, sok-sok örömben volt, van részem, és a végén minden meg is szépül. Visszagondolva az elmúlt évekre nagyon jó, hogy még ma is, most is érzem a munkám eredményét. Megismernek, szeretettel köszöntenek, és úgy érzem – és hittel vallom –, hogy a mosoly, a szeretet, az együttérzés mások felé nem volt és nem lesz hiába való. Csak szívvel lehet csinálni... Csak így érdemes...

A pandémiás időszak is szóba kerül, a nyugdíjas szervezetek által szervezett Covid 20-21 kiállításra háromszázan küldték el alkotásaikat, amit a szolnoki Agorában állítottak ki. A járvány okozta bezártság alatt készült horgolások, kézimunkák, faragások, babák, festmények, irodalmi alkotások a szervezet Facebook oldalán most is láthatók... Érdemes megnézni...

Fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit! Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda ***

(4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.)

2021. november 15-18. (hétfő-csütörtök)

Az év elején a novemberi, 4 napos közösségi programunkat nem Hajdúszoboszlóra terveztük. Egyrészt a másik helyszínnel nem tudtunk megállapodni, másrészt júniusban sokan nem értek bele a létszámba. Ők azt kérték, a következő hajdúszoboszlói rendezvényünk szervezésekor élvezzenek előnyt. Gondoltuk, ne várjunk a következő júniusig! Bízunk abban, hogy az őszi járványhelyzet lehetővé teszi, hogy ismételtén együtt lehessünk Hajdúszoboszlón! Biztonságunk érdekében együttműködünk a szálloda munkatársaival.

A szálloda elismert gyógyvize és wellness szolgáltatásai, kellemes környezete, a fakultatív programok garantálják a feltöltődést. **Hajdúszoboszló** gyógyvize kiválóan alkalmas idült mozgásszervi, belgyógyászati, nőgyógyászati betegségek gyógyítására, izom- és csontsérülések utókezelésére.

A Barátság Gyógy- és Wellness Szálloda***superior **Hajdúszoboszló** üdülőövezetében, a belváros közelében, csendes, nyugodt helyen található. A szálloda kényelmes szobákkal várja a kikapcsolódni vágyókat. Valamennyi szoba erkéllyel, színes televízióval, telefonnal, fürdőszobával, internettel felszerelt. A szálloda teljes körűen nemdohányzó.

A program keretében a szálloda munkatársainak vezetésével másfél órás, **ingyenes séta** keretében ismerkedhettek a város nevezetességeivel. A program középpontjában a gyógyfürdőzés és a turisztikai programok állnak. De ezt a rendezvényt táncfesztiválként is meghirdetjük! **Várjuk a tánc csoportok jelentkezését.** Bemutathattok hagyományőrző táncot, néptáncot, modern táncot, szalontáncot stb.

Műsoridő: legfeljebb 10 perc

Nevezési díj:

„Élet az éveknek” Klubszövetséghez tartozók részére, akik a szállodai szolgáltatást is igénybe veszik a Hotelben – 2500 Ft/csoport

Más nyugdíjas szervezethez tartozóknak, és azoknak, akik a tagjaink, de nem vesznek igénybe szállodai szolgáltatást a Hotelben – 3500 Ft/csoport

Utazás: egyénileg

Résztvételi díj a Szövetség klubjaihoz tartozóknak:

Kétágyas szobában 38.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 54.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Résztvételi díj a nem a Szövetségünkhöz tartozóknak:

Kétágyas szobában 41.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

Egyágyas szobában 57.500 Ft/fő/4 nap (3 éjszaka)

A csomagár tartalmazza:

- a svédasztalos reggelit, könnyű ebédet (13 és 15 óra között) és a büfévacsorát;
- az idegenforgalmi adót;
- a nyitvatartási idő alatt (07.00-20.00 óra között) a teljes wellness részleg használatát (bel- és kültéri gyógymedence élményelemekkel, váltó-, pezsgőfürdő, szauna, infrasauna, gőzfürdő, nyáron saját strand, úszómedence), fürdőköpeny-használatot, parkolási díjat és rendkívül gazdag programokat, mint például:
 - ✓ Hungarospa Fürdőkomplexum és Harangház látogatás kísérelével; Csoportos hangfürdő a testi-lelki ellazulásért Török Diával;
 - ✓ reggelente reggeli torna (20 perc), Jóga a mindennapi életben! (átmozgató, könnyű torna)

- 20 perc; naponta Aquafitness
- ✓ a reumatológus szakorvos és/vagy a fizioterapeuta, a gyógytornász, a táplálkozás szakértő előadását (30-30 perc),
- ✓ helyi őstermelők bemutatkozása (házi sajtok, kolbászok, lekvárok stb.),
esténként élőzene (18.00-24.00 óra); közös tánctanulás

Szobák elfoglalása az érkezés napján 14.00 órától, a szobák elhagyása az elutazás napján 10.00 óráig.

Fakultatív programok:

1/ Látogatás Debrecenbe – bő félnapos kirándulás 2021. november 16-án

busztranszfer, Református Nagytemplom, Nagyerdő, Pásti utcai Zsinagóga, Déry Múzeum, séta a Belvárosban idegenvezetéssel

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 4.500 Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

2/ Látogatás Nyírbátorba és Máriapócsra 2021. november 17-én

busztranszfer, idegenvezetés, Bátori Várkastély és Panoptikum, Görögkatolikus Templom, Református Műemlék Templom, Római Katolikus Minorita Templom, Máriapócsi Nemzeti Kegyhely és sok más nevezetesség megtekintése

A program legalább 40 fő részvételével indul el.

Részvételi díj: 4.800 Ft/fő (valamennyi költséget tartalmaz)

*A jelentkezők számától függ, hogy megszervezzük-e mindkét kirándulást. A kirándulások költségét a szállásköltséggel együtt kérjük befizetni.

3/ Városnéző séta: „Hévízek atyja – Pávai álma” vagy „A lovas hajdúk nyomában” címmel – ingyenes, de kérjük, jelentkezettek – 1,5 órás séta

Jelentkezési határidő: 2021. szeptember 10.

A jelentkezést követően visszaigazolást küldünk a jelentkezés elfogadásáról, és megadjuk a számlaszámot, ahová a részvételi díj befizetését kérjük.

Jelentkezés módja:

A felhívásunkhoz csatolt jelentkezési lap megküldésével.

Részvételi díj befizetésének határideje, a lemondási feltételek:

Befizetési határidő: 2021. szeptember 21.

Szobalisták beküldési határideje: 2021. szeptember 21.

Kérjük, hívjátok fel valamennyi jelentkező figyelmét arra, hogy úgy jelentkezzenek, visszatérítésre csak indokolt esetben (kórházi kezelés, haláleset, természeti katasztrófa, járványintézkedés) van lehetőség. A befizetést mindenki ennek a feltételnek az ismeretében tegye meg.

A részvétel visszamondása 2021. október 15-ig kötbérmentes, ezt követő indokolt lemondás és visszafizetés esetén is azt az összegű költséget kell felszámolnunk, amelyet a szálloda tőlünk is elkér (egy-, illetve kétnapi szállásdíj).

A programra legfeljebb 250 fő jelentkezését tudjuk elfogadni. A jelentkezéseket a jelentkezések sorrendjében fogadjuk el.

2021. október 15-ig részletes programot küldünk a résztvevőknek. A programra szeretettel várunk családtagokat, kísérőket ugyanezért az árért.

Jelentkezés és információ kérhető:

Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége

1094 Budapest, Balázs Béla u. 18., tel.: 06 1 327-0118, eletetazeveknekfesztival@gmail.com

az „Életet az éveknek” Országos Szövetsége
programszervezői

Kérjük, olvashatóan töltsse ki!

Beküldési határidő: 2021. szeptember 10.

Beküldési cím: „Életet az éveknek” Klubszövetség, 1094 Budapest, Balázs Béla u. 18. II.

JELENTKEZÉSI LAP CSOPORTOS ÉS EGYÉNI JELENTKEZŐK RÉSZÉRE*
az „ÉLETET AZ ÉVEKNEK” Táncolva fedezzük fel HAJDÚSZOBOSZLÓ és környéke szépségeit!

2021. november 15-16-17-18. (hétfő-kedd-szerda-csütörtök)

Helyszín: 4200 Hajdúszoboszló, Mátyás király sétány 19.

Klubja neve:

Klubja címe:

Csoportvezető neve:

Csoportvezető levelezési címe:

telefonszáma: e-mail címe:

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

Fellépnek-e a rendezvényen: igen – nem

Amennyiben fellépnek, a művészeti csoport neve:

a fellépők száma: fő, résztvevők száma:

Kategória megnevezése:

Műsorszám címe, szerzője:

Betanítója (koreográfus stb.):

Kíséret típusa (élőzene, CD):

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

Műsorszám időtartama (max.: 10 perc lehet a csoportnak)

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

Szállást fő részére kérek

..... db egyágyas szobát

..... db kétágyas szobát

NEM CSOPORTTAL TÖRTÉNŐ JELENTKEZÉS ESETÉN:

Jelentkező személy neve:

Vele utazó személy(ek) neve:

Elhelyezési igény (Kérjük, húzza alá!): egyágyas szoba – kétágyas szoba

Jelentkező levelezési címe (irányítószámmal):

Telefonszáma: e-mail címe:

A debreceni kirándulásra jelentkezők száma: fő

A nyírbátori-máriapócsi kirándulásra jelentkezők száma: fő

Hajdúszoboszlói városnéző sétára jelentkezők száma: fő

Tudomásul veszem, hogy a befizetést követően, melynek határideje **2021.szeptember 21-e**, a befizetést igazoló bizonylat másolatát, az utazók névsorát (egy szobába kerülők neve) a szállodai helyfoglaláshoz a Szövetség elérhetőségére elküldöm. *A jelentkezési lapot a programot követően a Szövetség megsemmisíti, az e lapon szereplő információt más célra nem használja fel.

Dátum:

.....
aláírás



Egészség ezreknek, milliók a kórháznak



**ABAHÁZI
CSABA**

**BÉRES
ALEXANDRA**

**BARABÁS
ÉVA**

**RADVÁNYI
DOROTTYA**

**RUDOLF
PÉTER**

**JAKSITY
KATA**

**SZILY
NÓRA**

**KATUS
ATTILA**

Az idén 120 éves Richter Gedeon Nyrt. 3.500.000 forint alapadományt ajánl fel a programban résztvevő egészségügyi intézet számára. Az alapadományt a lakosok részvételükkel és aktivitásukkal tovább növelhetik. Minél aktívabban cselekszik valaki saját egészségéért, annál nagyobb mértékben járul hozzá a helyi egészségügyi intézetnek szánt adomány gyarapításához.

SZŰRÉSEK-TANÁCSADÁSOK

- Prostataszűrés (PSA)
- Csontritkulásszűrés – csontsűrűségmérés
- Koleszterinszint- és vérnyomásmérés
- Érszűkület-vizsgálat
- Bőr- és körömgombaszűrés
- Asztma tanácsadás
- Szívelégtelenség: szűrés és tanácsadás
- Neuropátia szűrés cukorbetegnek
- Urológia tanácsadás
- Csontritkulás tanácsadás
- Memóriazavar tanácsadás
- Depresszió- és szorongás-tanácsadás
- Dietetika és gyógytorna tanácsadás
- Nőgyógyászati tanácsadás

PROGRAMOK-BESZÉLGETÉSEK

- Beszélgetés Rudolf Péterrel egészségről, filmről, színházról
- Jaksity Kata: Hogyan őrizd meg a lelki egyensúlyodat?
- Béres Alexandra: Az egészséges életvitelhez vezető utunk és elakadásaink
- Szily Nóra: Változás, változtatás GPS-e: mit tegyünk, hogy tudjunk alkalmazkodni az élet változásaihoz?
- Étkezési-, életmód- és mozgástippek Katus Attilától
- Richter Anna Díj - interaktív élményszoba
- Elsősegélynyújtás bemutató
- Játékos természettudomány – látványos bemutatók és kísérletek

EGÉSZSÉGVÁROS HELYSZÍNEK ÉS IDŐPONTOK - 2021

📍 PÉCS, SZEPTEMBER 4., KOSSUTH TÉR

🔥 **Adománycél:** Szívultrahang vizsgálófej beszerzése a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szívgyógyászati Klinika számára.

📍 DOROG, SZEPTEMBER 11., OTTHON TÉR

🔥 **Adománycél:** A fekvőbeteg intézmény felújítása a Szent Borbála Szakkórház és Rendelőintézet, Vaszary Kolos Kórház Esztergom, Dorogi Telephely számára.

📍 BUDAPEST IX. KERÜLET, SZEPTEMBER 18., ALBERT FLÓRIÁN ÚT

🔥 **Adománycél:** A Dél-pesti Centrumkórház nemrég felújított belgyógyászati, angiológiai és nefrológia osztályok kórtermében és a személynzeti szobákban a légkondicionáló rendszer kiépítése.

📍 SZOLNOK, OKTÓBER 9., KOSSUTH TÉR

🔥 **Adománycél:** Hőlégkeveréses kombinált sütő-gőzpároló berendezés beszerzése a Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Hetényi Géza Kórház-Rendelőintézet számára, a dietetikus és ételmezési osztály és a krónikus betegek ellátásának fejlesztése érdekében.

Bajban volt a Tatabánya Sárberki Nyugdíjas Klub

Klubunk 2006-ban alakult, székhelye a Tatabánya Sárberki Általános Iskola volt. A 82 tagot számláló klubban művészeti csoportok működtek. Ebből a klubból került ki az országszerte híres „Berek” Dalkör és a „Lendület” tánccsoport.

A „Berek” Dalkör Vass Lajos Népzenei Versenyeken tíz arany egy kiemelt arany minősítést és 2016-ban Vass Lajos Nagydíjat nyert, ezen kívül a zsűri különdíját, ami egy ingyenes cd felvétel volt. A KOTA Népzenei Versenyeken 10 arany minősítést és egy Aranypáva minősítést kapott. Rengeteget dolgoztunk ezekért a díjakért, és soha nem kaptunk a várostól semmi elismerést. Az országban bármerre mentünk, amikor színpadra léptünk, a nézőtéren egy pissenést sem hallottunk, műsorunkat mindig tapsviharral jutalmazták.

Sajnos a vírushelyzet úgy hozta, hogy 2020 márciusa óta nem mehettünk be az iskolába. Elmaradtak a próbák, a találkozások. Sárberkben sajnos nincs közösségi ház, ezért kértük a polgármester asszonyt, hogy nagy múltú művészeti csoportjaink miatt segítsen nekünk lehetőséget találni a fennmaradáshoz. 2021 júniusáig nem kaptunk az önkormányzattól segítséget ez ügyben, ezért mi kezdtünk el keresgélni. A város központi helyén találtunk egy jó lehetőséget a fennmaradásunkra.

Kérelmet nyújtottunk be az önkormányzat felé, hogy a bérleti díj kifizetését vállalják át tőlünk, ami 36.000 Ft/hó lett volna. Arra gondoltunk, hogy dalkörünk már hozott a városunknak annyi dicsőséget, hogy kaphatunk segítséget. Az utolsó értesülésünk az volt, hogy kérelmünket elutasították, mivel a város ezt az összeget nem tudja kifizetni.

Szerencsére a gondunk azóta megoldódott.

Csordás Ferencné



Rövidesen folytatjuk...

A Kabai Nyugdíjasok Baráti Egyesület tagjai igazi baráti délutánra gyűlt össze, ahol nagyon finom lecsóval, süttikkel és egy kis hangulat keltővel, utána dalolással folytattuk az estébe nyúló együttlétünket! Nagyon jól érezte mindenki magát, igazi baráti társaság volt, ahogy a nevünk is mutatja. Köszönjük a klubvezetőnek a hozzánk való szíveségét, mindenki segítségét! Rövidesen folytatjuk... Addig is mindenkinek jó egészséget kívánva, vigyázzon magára, és családjára!

A hagyományok őrzői

A magyar nóták és népdalok, táncok szépséges csokrának sokaságát hozta el 11 előadó csoport nyolc településről arra a dalos találkozóra, amelyet tizenkettedik alkalommal rendezett meg a zsúfolásig megtelt Karácsony Sándor Községi Házban a Nosztalgia 2002 Hagyományörző Klub Egyesület.

Hajdú-Biharból, Szolnok megyéből és a Partiumból, Nagyszalontáról érkeztek csoportok, akik a viszontlátás nagy örömeivel köszöntötték egymást, hiszen a múlt évi dalos találkozó a koronavírus-járvány miatt elmaradt. Szombaton délelőtt a találkozó résztvevőit Jeneiné dr. Egri Izabella polgármester köszöntötte. Ebben elismerését fejezte ki a hagyományörzésben fontos szerepet betöltő nyugdíjas közösségeknek, akik településeiken feladatuknak tekintik a magyar nóta és a népdal megőrzését. Mint azt a polgármester elmondta, ez a korosz-

tály elhívatott abban, hogy a régiek hagyományait megőrizze.

A 180 résztvevővel zajló dalos nap színes műsorát megtekintette Bodó Sándor államtitkár, a térség országgyűlési képviselője is. A házigazda klub meghívására a táncos multság zenéjét Kárai Lajos szolgáltatta. A műsorban Kolostyák Gyula magyar nóta énekes is közreműködött Csóka Gyuszi és cigányzenekara kíséretével, régi és új magyar nótákkal szórakoztatva a közönséget.

A fellépő nótakedvelő csoportok népdalcsokraikkal, hazafias népdalaikkal bizonyították, hogy az évente megrendezendő „Szól a nóta, száll a dal” című dalos találkozó a magyar nóta megújulását segíti, tartalmat ad és megerősíti a nyugdíjas klubok közötti barátságot és együttműködést.

Kocsis Imréné



Pápara kirándult a Petőházi Nefelejcs Nyugdíjas Egyesület

Június 17-én kirándulni indultak az egyesület tagjai. Gazdag programokban bővelkedett a nap. Első útjuk a Nagytemplomba vezetett, ahol az idegenvezető sok adalékkal szolgált a templom történetéről. Gróf Esterházy Károly egri püspök, pápai földesúr költségén épült ez a monumentális méretével, freskóival magával ragadó épületegyüttes. Ezután az egyesület tagjai átmentek a Pálos-bencés templomba, amelynek kiemelkedő érdekessége a fekete Krisztus.

A következő állomás a Kékfestő múzeum volt. A gyártás teljes folyamatát, használati tárgyait mutatták itt be. Annak idején a kézi munka és „Samu”, a ló közreműködésével készültek a csodálatos kelmék.

Ebéd után az Esterházy-kastély felé vezetett a pápai túra. „Esterházy Ferenc a 18. század közepén lett Pápa ura, 1743-ban monumentális rezidenciát terveztetett Franz Anton Pilgrammal a védelmi funkcióját elvesztő vár helyére. Halála után Fellner Jakab, majd miután ő is elhunyt, Grossmann József folytatta a munkát”.

Esterházy Ferenc elhunytá után, fia Esterházy Károly vette át az irányítást, ám ő inkább az egyházi



építményekre, templomokra irányította a figyelmét, így a barokk kastély építése csak 1784-ben fejeződött be. A látogatás nem csak egy „idegenvezetős túra” volt adatokkal, sokkal inkább impozáns bemutatót láthattunk a korhű ruhában feltűnő hölgyek részvételével. Minden teremben más-más jelenetnek lehettek részesei a nyugdíjasok.

Ezek után a természetben folytatódtak az élmények. A tapolcafői kertbarátok látták vendégül a társaságot a Tapolca forrás tanösvényen. Kellemes, árnyas helyen köszöntötték a tagokat – egy kis énekkel és sok finomsággal. Friss forrásvíz is hűtötte a megfáradtakat, majd végig sétáltak az ösvényen. Mivel már későre járt az idő, haza indult a társaság.

Köszönet Pólusa Jánosnak és nejének a gazdag program szervezésért.

Kissné Horváth Júlia



A Iovászi Olajbányász Nyugdíjas klub kirándulásáról a júliusi Hírlevélben számoltunk be. Akkor terjedelmi okokból kimaradt ez a remek csoportkép, ami a Hungaroringen készült.

Lélegzet (1. rész)



„A belégzésnek mindig teljesnek kell lennie. Amikor teljes, akkor erővel telített. Amikor erővel telített, akkor kiterjeszthető. Amikor ki van terjesztve, akkor képes lefelé hatolni. Amikor lefelé hatol, nyugalomban megállapodottá válik. Amikor nyugalomban megállapodott, akkor erős és határozott lesz. Amikor erős és határozott, kicsírázik. Amikor kicsírázik, növekedésnek indul. Amikor növekedik, viszszahúzódik felfelé, eléri a fejtetőt. A megfontoltság titkos ereje odafent mozog. A Föld titkos ereje alant mozog.

Aki ezt követi, élni fog. Aki ezzel dacolva cselekszik, meghal.” (Sziklafelirat a Kr.e. ötödik századból, a Csou-dinasztia korából)

A kínai tao hét könyve (Kr. e. 400) teljes egészében a légzéssel foglalkozik. Részletesen leírják 2500 évvel ezelőtt, miként ölhet vagy gyógyíthat meg bennünket a légzés a használat módjától függően. A hinduk egy és ugyanazon dolognak tartják a lélegzetet és a lelket. A buddhisták a légzést nem csupán az életük meghosszabbítására, hanem a tudatosság magasabb szintjének elérésére is használják.

A modern kor haladó gondolkodású tudósai felfedezték, hogy a légzési képességünk az iparosodás hajnalával kezdődően jelentősen romlott. Ma már az emberek 90 százaléka helytelenül lélegzik, ami krónikus betegségek hosszú sorát okozza vagy súlyosbítja. Fontos felismerés, hogy a modern kori nyavalyák (aszma, szorongás, hiperaktivitási zavar, pikkelysömör stb.) enyhíthetők, vagy vissza is fordíthatók csupán a légzés módjának megváltoztatásával.

A nyugati orvoslás régóta valóságnak vélt hiedelmeit feje tetejére állították ezek a felfedezések. „Igen, a különböző mintázatok szerinti légzés valóban befolyásolja a testtömegeinket és az egészségünket általában. Igen, a lélegzésünk mikéntje kihat a tüdőnk méretére és működésére. Igen, a légzésünk lehetővé teszi számunkra, hogy belenyúljunk az idegrendszerünkbe, irányítsuk az immunrendszerünket és helyreállítsuk az egészségünket. Igen, a légzésünk módjának megváltoztatása segítségünkre lesz az életünk meghosszabbításában.” (James Nestor Lélegzet című könyve ugyanúgy támaszkodik több ezer év orvosi szövegeire, mint a pulmonológia, a pszichológia, a biokémia és a fiziológia területén szerzett legfrissebb kutatási eredményekre, így rekonstruálja a tudást, amely egy időben közkeletű volt, mostanra viszont forradalmian újnak és ismeretlennek hat.)

HELYZETKÉP

Napjainkban az emberek 40 százaléka krónikus orrdugulással küzd, ezek fele megrögzötten szájon át lélegzik. Az

orrdugulás következtében a baktériumok szaporodni kezdenek, bekövetkezik a fertőzés, megfűlési tünetek jelentkeznek, fokozódik az orrdugulás és kialakul a szájlégzés.

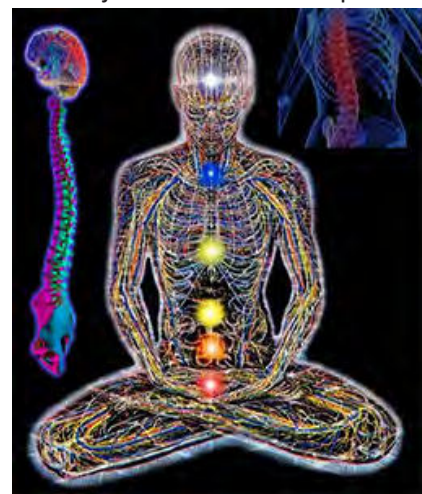
Samuel Morton, rasszista tudós hatalmas koponya gyűjteményének alapos tanulmányozása új felismerésekhez vezetett. A régi koponyák (300 évnél régebbiek) jellemzői: előreugró arckoponya, terebélyes szájjüreg, széles száj, ép és egyenletes fogazat. Ezzel szemben a modern koponyáknál az áll behúzódik, az állkapocs hátrafelé süllyedt, egyenetlen a fogazat. Az 5400 emlős faj közül az ember az egyetlen, akinél a deformált állkapocs miatt felülharapás vagy hátul harapás (malokklúzió) lép fel.

Miért van az, hogy az emberi test nem a „legalkalmasabb túlélés” irányában változik, hanem az egészségünkre ártalmas tulajdonságok válnak jellemzővé és öröklődnek át (diszevolúció)? A válaszáért 1,7 milliárd évet kell visszamenni az időben. A szélső ujj befordulása és hüvelykujja alakulása az előembert képessé tette a szerszámkészítésre és beindult az agy növekedési folyamata. 800 ezer évvel ezelőtt a sütés, főzés tudománya már 50 százalékkal növelte az agyat. A gyorsan növekedő agy a koponya elülső részéből (szájjüreg, légutak) vett el helyet és az orr kiugróvá vált. Ez a változás megalapozta a későbbiekben kialakuló légzési nehézségeket.

Egil P. Harvold a kísérleti majmoknak fél éven át elzárta az orrát, csak szájon át tudtak lélegezni. Az eldugult orrú majmoknál egyöntetűen lefelé nyúló növekedési minta alakult ki: szűkültek a fogívek, folyton nyitva volt a szájuk (száj kiszáradás, 40 százalékkal nagyobb folyadék veszteség), az arc megnyúlt, az áll megereszkedett, a tekintet homályossá vált.

A szájon át történő légzés az emberi fajunknál, a majméhoz hasonlóan megváltoztatja a test fizikális felépítését.

A levegő szájon át történő belégzése csökkenti a nyomást, amitől a száj hátsó részében a lágy szövetek meglazulnak, és befelé hajlanak, ennek következtében csökken a hely a szájjüregben, nehezebbé válik a légzés. A tartós szájlégzés következtében romlik az alvás minősé-



ge: horkolás, alvási apnoe („lélegzet nélküli”, az agy nem küld megfelelő jeleket a légzésszabályozó izmokhoz, fuldoklás, az alvó felébred akár 100-szor is éjjelente, kialvatlanság, súlyos betegségek egész sora). Az orron keresztül történő légzés ellentétes hatást von maga után. Arra kényszeríti a levegőt, hogy nekifeszüljön a torok laza szöveteinek, amitől a légutak tágabbak, a légzés pedig könnyebb lesz.

A Tao szerint „a szájon át vett lélegzet neve, ni csi, azaz ellenséges levegő, amely rendkívül ártalmas. Óvakodjatok szájon át venni a levegőt.”

Levinus Lemnius, németalföldi orvos 1500-ban leírta: „Teljes értékű az alvás csukott szájjal”.

A LÉGZÉS HIBAFORRÁSAI

1. Orr. Nayak, a könyv szerzőjének orvosa szerint „az orr csendes harcos: testünk kapuőre, az elménk gyógyszer-része és az érzelmek szélkakasa”. Az orr varázsereje és gyógyítóképesége nem kerülte el a régiek figyelmét. Kr. e. 1500 körül az Ebers-papirusz, a valaha felfedezett legrégebbi orvosi szövegek egyike leírással szolgált arról, hogy a szívet és a tüdőt nem a szájon, hanem az orron át kell levegővel táplálni. Ezer évvel később a Teremtés könyve 2:7 úgy fogalmaz, hogy „formálta vala az Úr Isten az embert a földnek porából, és lehellett vala az ő orrába életnek lehelletét. Így lőn az ember élő lélekke.” Egy nyolcadik századból származó kínai taoista szöveg észrevételezte, hogy az orr „mennyei ajtó”, és rajta keresztül kell lélegezni.

A „nazális ciklusoknak” nevezett jelenséget először 1895-ben írta le egy német orvos, Richard Kayser. A váltott orrnyíláson át történő légzés gyógyításra alkalmazható. Kidolgoztak egy jóga technikát, amelynek az a rendeltetése, hogy az orrnyílásokon át való kényszerített légzéssel manipulálják, a test funkcióit (javítja a tüdőfunkciót, csökkenti a szívverésszámot, a vérnyomást és a szimpatikus stresszt, ami hatást gyakorol a belső szervek működésére). A jobboldali orrnyílás gázpedálként funkcionál (a test melegebb lesz, a kortizolszint, a vérnyomás és a szívverés sebessége növekszik). A baloldali orrnyíláson át való légzés hatása ellentétes, fékrendszerként működik (csökkenti a vérnyomást, hűti a testet, és mérsékli a szorongást).

Az orrunkban működik egy futószalag. Sok millió parányi, hajszálszerű struktúra mozgatja, amelyeknek csillószőr a nevük. A csillószőrök, akár a búzamező a szélben, minden be- és kilégzéskor ringatóznak, de olyan gyorsan, hogy erre másodpercenként tizenhatszor is sor kerül. Ez a nélkülözhetetlen futószalag összegyűjti a belélegzett törmeléket, és leviszi a torkon az összes szemetet, a gyomorban sterilizálódik a gyomorsavban, majd továbbítódik a belekbe, és távozik a szervezetből. A szájon át légzésnél ennek a szemétnek a javarésze a tüdőbe jut.

Az orrkagylócsontok különböző területei együttműködve melegítik, tisztítják, lassítják és tartják nyomás alatt a levegőt, hogy a tüdő belégzésekor több oxigént tudjon kivonni belőle.

1830-ban Georg Catlin felhagyott az

unalmas ügyvédi foglalkozásával és portréfestéssel kereste a kenyerét, majd éveken át 50 indián törzset tanulmányozott. 600 festményt és sok értékes feljegyzést készített az indiánok életéről. A törzsek életmódja és szokásai régióként lényegesen változott, Catlinnak mégis feltűnt, hogy vannak mindannyiukra jellemző közös vonások. 180-200 centiméteres testmagasság, széles váll, boltozatos mellkas, egyenletes fogazat (olyan szabályos, mint a zongorabillentyűzet), kicsattanó egészség. Az indiánok elmagyarázták a nagy titkot, a légzést. „A tüdőbe az orron keresztül bejutó levegő úgy különbözik a szájon át belépőtől, mint amennyire a desztillált víz különbözik egy közönséges ciszterna vagy egy pocsolya vizétől.” A szájlégzés apasztja a test erejét, deformálja az arcot, stresszt és betegséget okoz. Az orron keresztül vett levegő ezzel szemben megtartja a testet erősnek, szépíti az arcot, és megelőzi a betegségeket. Az egészséges, orron át való légzés a születéskor kezdődik. Az anyák etetés után gondosan befogták a gyermekük száját az ujjukkal. Éjjelente ott álltak az alvó gyermekük mellett, és gyengéden becsukták a szájukat, ha kinyílt.

A szervezetben lévő nitrogén-oxid mennyisége erőteljes hatást gyakorol az immunfunkciókra, a testsúlyra, a keringésre, a kedélyállapotra és a szexuális funkciókra egyaránt. Az orron át történő légzés önmagában képes hatásosára növelni a nitrogén-oxid mennyiségét, ami az egyik oka annak, hogy 18 százalékkal több oxigént vehetünk fel általa, mint ha csak a száunkon át lélegeznénk.

Catlin az 1862-ben megjelent könyvében (Az élet lehelete) azt írta: „és ha meg kellene próbálnom az utókorra hagyományozni a legfontosabb mottót, amit emberi nyelven átadni lehetséges, az három szó lenne: BEFOGNI A SZÁJAT! Hová festeném és vésném? Az univerzum minden gyermek szobájába, minden ágy lábára.”

2. Kilégzés. Papp Laci (háromszoros olimpiai bajnok ökölvívó) híres mondása: „A levegőt nem beszívni, hanem kifújni kell!”

Peter Kelder amerikai író 1930-ban találkozott Bradford ezredessel (idős, keszégvállú, ősz hajú, reszketeg lábú ember), aki úgy vélte, van gyógyír az öregségre, és azt a Hima-



lájában egy kolostorban őrzik. Négy év elteltével az ezredes felkereste a lakásán, 20 évvel fiatalabbnak látszott (a hát egyenes, az arc sugárzó és eleven, az egykor kopasz fejet sűrű fekete haj borította). Megtalálta a kolostort, tanulmányozta a réges-régi iratokat, és erősítő gyakorlatokat tanult a szerzetesektől. Kizárólag nyújtó- és légzőgyakorlatokkal visszafordította az öregedést. Keldert úgy lenyűgözte a változás, hogy könyvében (Az öt tibeti rítus, 1939) leírta a tüdőtágító nyújtásokat, amelyek valójában Kr. e. 500-ig visszanyúló eredeti gyakorlatokban gyökereznek. A tibetiek ezer éve használják ezeket a módszereket a fizikai állóképesség, a mentális egészség, a kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri) funkciók javítására és persze az élet meghosszabbítására.

Framingham nevű kisvárosban (USA, 30 ezer lakos) két évtizeden át tartó (5200 személy) vizsgálatokkal kiderítették, hogy az élettartam legegyszerűbb indikátora a tüdőkapacitás. Minél kisebb és kevésbé hatékony lett a tüdő, annál gyorsabban betegedtek és haltak meg a páciensek. **A kisebb tüdő rövidebb életet jelentett, a nagyobb tüdő viszont a hosszabb élettel egyenlő.**

Az 1980-as évekig a nyugati orvoslás úgy vélte, hogy az életkorral a tüdőkapacitás folyamatosan csökken (80 éves korig 30 %-kal). Miután kevesebb levegőt tudunk kisebb tüdővel belélegezni, arra kényszerülünk, hogy egyre gyorsabban lélegezzünk, ami egy idő után krónikus problémákat eredményez (magas vérnyomás, immun-rendellenességek, szorongás). Olyan ez, mint az egyirányú utca. Ámde a tibetiek tudják, amit a nyugati civilizáció most kezd felfedezni: az öregedésnek nem muszáj egyirányú hanyatlás útjának lennie. A belső szervek alakíthatók, és majdnem bármikor megváltoztathatjuk őket. A mérsékelt testmozgásokról (séta, biciklizés) kiderült, hogy akár 15 százalékkal növelhetik a tüdő méretét.

Katharina Schroth, németországi tinédzsernél szkoliozist, vagyis gerincferdülést diagnosztizáltak. A 16 éves kislány nem törődött bele, hogy a hátralévő éveit tolószékben töltse, kitalált egy „ortodox légzés” néven ismertté vált módszert és öt év alatt egyenesre lélegezte a gerincét. Schroth 60 éven keresztül súlyosan torzult gerincű embereket, főleg nőket gyógyított egy kis németországi faluban. Hat hét alatt a légzés módszerével csodálatos változásokat ért el, az orvosok mégis csak csúfolták, megalázták. 91 éves korában halt meg és csak az élete vége felé kezdett más hangot megütni az orvostársadalom, a német kormány Szövetségi Érdemkeresztel tüntette ki. „A testi forma a lélegzetten (csi) múlik, a lélegzet pedig a formára hagyatkozik. Amikor a lélegzet tökéletes, tökéletes a forma is.” (kínai mondás a 7. századból)

Carl Stough amerikai karnagy megfigyelte, hogy az énekes tanítványai nem megfelelően lélegeznek. Úgy vélte, hogy

a növendékeinek azért van vékony és gyenge hangjuk, mert vékony és gyenge a kilégzésük. Elkezdte megtanítani az énekeseket légzőizmaik felépítésére és tüdejük megnagyobbítására. Néhány

gyakorlás után már tisztábban, erőteljesebben és árnyalatokban gazdagabban énekeltek. Kórusával országos versenyeket nyert, a fellépéseket hetente sugározta a rádió. Olyan hírnévre tett szert, hogy rövidesen a Metropolitan Opera énekesinek tartott továbbképzést.

1958-ban egy Veteránkórház tuberkolózis osztálya meghívta **emfizémiás** betegek gyógyítására. A tüdőszövetek fokozatosan leromlanak, a tüdő olyan mértékben károsul, hogy a betegek nem képesek hatékonyan levegőhöz jutni. Kénytelenek gyorsan, aprókat lélegezni, gyakorta a szükségesnél több levegőt beszippantva, mégis úgy érzik, hogy fulladoznak. Mivel a betegségnek nem volt ismert gyógy módja, nem maradt más, mint a szenvedés és a korai halál. Stough felismerte, hogy az emfizémia a kilégzés betegsége. Speciális röntgenteknikával bizonyította, hogy a betegek rekeszizma alig mozdul meg, pedig a mellkasi pumpa (amit második szívnek is neveznek), a rekeszizom nélkül bekövetkezik a tüdő leromlása. Egy tipikus felnőtt a rekeszizmok nem több mint tíz százalékát használja légzéskor (ez terheli a szívet, növeli a vérnyomást, és rengeteg keringési problémát okoz). Speciális technikával (amit a sírba vitt) felébresztette a betegek szunnyadó rekeszizmát, és rendszeres légző gyakorlatokkal valóságos csodát művelt (ennek ellenére az orvosoknak az volt a véleményük, hogy orvosilag lehetetlen és kérték a kórházból való kitiltását), a betegek megtanultak beszélni, járni, egyikük a kórházat elhagyva hajóskapitánynak ment. Stough hamarosan már a gyógyító munkáját 6 amerikai kórházban végezte. 1968-ban sprintereket készített fel a mexikóvárosi nyári olimpiára, nagyon eredményesen. „**Muszáj kilélegeznem. Tudják, kilélegezni, ami táplál energiával. Nem fáradtam el. De az olimpia után arra jutottam, hogy ez egy életre szól.**” (Lee Evans olimpiai sprinter).

Folytatás következik!



ZALAI RECEPTÁR

*Folyamatosan bővül a Zala megyei szervezet által hirdetett receptversenyre érkező receptek száma. A **Zalabéri Nyugi Kör** tagjai különösen élen jártak ebben. A kör tagjainak receptjeiből válogattunk ezúttal.*

TÖLTÖTT KÁPOSZTA, ahogy (imádott Gérczei) Nagyanyám szerette...

Savanyított szálaskáposztából – a főzőedény aljára terített vékony füstölt szalonnára – tesztek, egy maréknyit, hogy az edény alját jól befedje. (A savanyított káposztát sosem mosom ki a levéből.)

Erre a szokásos módon elkészített, savanyított káposztalevélbe göngyölt húsgombócokat teszem, olyan távolságban egymástól, hogy a főzés közbeni növekedésnek helye legyen. (A gombócba nem főzöm elő a rizst, a lassú főzés végére tökéletesre puhul. Gazdagon fűszerezem, mert úgy szeretjük.) Erre megint szálaskáposzta kerül. (Közbe belecsempészek egy-egy darabka füstölt kolbászt is, és egy csípős paprikát félbe vágva.) Addig rétegezem, amíg a gombóc tart, tetejére szálaskáposzta kerül. Erre egy nagy fej vöröshagymát szelek vékonyan, és néhány gerezd fokhagymát aprítva.

Annyi hideg vízzel töltöm fel az edényt, amennyi éppen ellepi.

Lassan főzöm fedő alatt.

Amikor még a káposzta roppan, paradicsom pürével ízesítem.

Nem keverem közben, csak az edény mozgatásával segítem a vegyülést.

Friss kenyérrel, tejföllel gazdagon tálalom – fejedelmi étel.

Gérczei Ildikó

TÚRÓS KARFIOLLEVES

Hozzávalók:

- 50 dkg karfiol
- 10 dkg vaj
- 8 dkg liszt
- 15 dkg túró
- 2 dl tej
- só/ételízesítő
- petrezselyem zöldje

A karfiolt megtisztítjuk, rózsáira szedjük, és ízesített vízben puhára főzzük.

Vajas, petrezselymes rántással sűrítjük.

Végül az átpaszírozott, és tejjel simára kevert túróval dúsítjuk.

KUKORICA KRÉMLEVES JÓASSZONY MÓDRA

Hozzávalók:

- 20 dkg kukoricaliszt
- 5 dkg vaj,
- tejszín vagy tej
- 2 db tojás sárgája

- só

- petrezselyem zöldje

Vajban a kukoricalisztet kicsit megpirítjuk, majd az apróra vágott petrezselyem zöldet rászórjuk, felengedjük húslevessel, majd tejjel vagy tejszínnel, sóval ízesítjük.

15-20 percig főzzük, majd a tűzhelyről levéve a tojások sárgáját belekeverve dúsítjuk.

Pogácsával együtt tartalmas aratóleves mindkettő, amit az asszonyok vittek ki a mezőre.

Jári Izabella

HÁJAS KRÁFLI

Hozzávalók:

- 75 dkg liszt
- 50 dkg darált sertés-háj
- 2 db tojás sárgája
- késhegynyi szóda bikarbóna
- csipetnyi só
- 2-3 dl fehérbor vagy langyos víz
- 1 kupa pálinka

Munkamenet:

1. A liszthez hozzáadjuk a tojások sárgáját, 1 diónyi hájat, a szóda bikarbónát, a pálinkát, a sót és annyi fehérbort vagy langyos vizet, hogy könnyen gyúrható rétestészta állagú tésztánk legyen.

2. Simára kidolgozzuk, lisztezett deszkán nyújtjuk, és a darált hájat kézzel rákenjük a tésztára.

3. Összehajtogatjuk: alulról felfele, felülről lefele, jobbról balra, balról jobbra.

4. 20 percig pihentetjük, ezt a műveletet még kétszer megismételjük.

5. Harmadik nyújtásnál ujjnyi vastagra kinyújtjuk és 8-10 cm-es téglalapokra vágjuk. megtöltjük ízlés szerinti töltelékkel (hagyományosan szilvalekvárral).

6. Forró sütőben sütjük, még melegen porcukorban megforgatjuk.

Stefán Tiborné

ROPOGÓS RÉTES

12 dkg lisztből 1 db tojás sárgájával, csipet sóval, tejjel közepes keménységű tésztát gyúrok. Ez lesz az egyik cipó. (1.)

10 dkg lisztet 8 dkg zsírral vagy 10 dkg margarinnal összeállítok, és ráteszem az 1. cipóra.

Együtt kb. tepsi nagyságúra kisodrom, szorosan feltekerem, 4 egyenlő darabba vágom el.

Egyenként tepsi nagyságúra sodrom, közepükbe tetszés szerint töltelék teszek. Mindkét oldalát felhajtom, ez a fele lesz alul, a sima felül. Tetejüket sütés előtt olajjal lekenem.

Nagyon egyszerű, elrontani sem lehetne. Nagyon finom, roppanós sütemény.

Magyar Ferencné



Sportnap a tardosi Malomvölgyben

Az „Életet az Éveknek” klubszövetség Komárom-Esztergom megyei szervezete június 25-én tartotta idei sportnapját a tardosi Malom-völgyben.

Troják Frigyes, a megyei klubszövetség elnöke, majd Romanek Etelka, a megyei közgyűlés alelnöke nyitotta meg a rendezvényt.

A megnyitó után közös tornával melegítettünk be. Tagjaink több vidám sportos vetélkedőn próbálhatták ki tudásukat, mint például a kapura rúgás, teniszlabda gurítás, pingpong labda szalmozás, babzsák dobálás. Nagyon szép eredmények születtek, melyeket oklevéllel díjaztak a játékos verseny szervezői. Meglepetésként 13 órától a Troják duó zenéjére pendülhettek táncra az árnyas fák alatt a résztvevők. A kellemes környezetben vidáman töltöttük ezt a szép napot. Köszönjük a szervezőknek, a klubszövetség megyei sportért felelős és a kultúráért felelős megbízottjának, Szabóné Kaszás Erikának és Berkesné Szűcs Ágnesnek ezt a jól szervezett vidám napot.

Szenior Sport és Egészség nap Heves megyében

A szakadó eső ellenére szép számmal vettek részt a megye nyugdíjasai az Életet az Éveknek Heves Megyei Szervezete által 6. alkalommal megrendezett Szenior Sport és Egészség napon Dinnyésháton. 12 klub, összesen 160 fővel jelent meg a Tisza-tó partján megtartott szenior programon. Köszönjük Tiszánána Község Önkormányzatának támogatását, mely nagymértékben hozzájárult a nap sikeréhez!

A júliusi tűző nap helyett szinte egész napos esőben sportoltak a hétvégi rendezvény résztvevői. A nyugdíjasok kedvét az időjárás sem befolyásolta, hiszen nincs rossz idő, csak rosszul öltözött ember – tartja a mondás. Így sok-sok nevetéssel, bőrig ázva, többször átöltözve sikeresen teljesítették a feladatokat az 5 fős csapatok Köszönöm mindenkinek a jelenlétet, a vidám pillanatokat!

Íme az eredmények:

I. helyezés Egészség és környezetvédő Egyesület – Eger

II. Ószirozás Nyugdíjas Klub – Vámosgyörk

III. Kéknefelejcs Nyugdíjas Klub – Mezőszemere

Különdíjban részesült:

Ezüstidő Szabadidős Egyesület – Eger

Pacsirták Nyugdíjas Klub – Besenőtelek



JÖVŐTERVEZŐ NYEREMÉNYJÁTÉK A POSTÁKON



**Kalkuláltasson díjat, kössön biztosítást,
vegyen részt játékainkban**

2021.07.01. és 2021.09.30. között, és

**LEGYEN ÖNÉ
a nyeremények egyike!**

* Az Edenred Komfort ajándékkártyák több mint 15 000 elfogadóhelyen, országos élelmiszer-hálózatokban és drogériákban is felhasználhatók. Az egy nyertest illető 100 000 Ft-os nyeremény technikai okokból fizikailag három külön kártyán kerül átadásra.

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**