



Az aktív idősödők magazinja

I. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2020. MÁJUS

INGYENES KIADVÁNY

Nordicwalking
Az északi séta története

Stílus ajánlások
nőknek és férfiaknak

Monspart
Sarolta

Együtt gyalogolni
orvosság

TABUK NÉLKÜL

Keressem a társam?
Vagy már minek?

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



A tartalommból



ÉLETMÓDVÁLTÁS

4-7

Monspart Sarolta: Másokkal együtt gyalogolni ingyenes orvosság.....	4
60+	8
Drazsé barátságos nénivé varázsolt	9

RENDSZERES MOZGÁS

10-15

Wágner Gábor: Belső motiváció nélkül nincs indulás	10
NordicWalking – Az északi séta	12
„Úgy megyek ezekkel a botokkal, mint aki lebeg!”	13
Örömtánc	14

REGENERÁCIÓ

16-17

Az alvásnál is a minőség számít	16
A Nap üdvözlete – ma is tettem magamért valamit.....	17

TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

18-22

Az vagy, amit megeszel	18
60 felett kistányér, 70 felett csészealj	19
„Kerek csokoládé, szögletes csokoládé...”	20
Világtányér – egészséges és olcsó receptek.....	22

60+ Az aktív idősödők magazinja

A kiadvány készült Magyarország kormánya megbízásából,
az Európai Unió támogatásával,

az EFOP-1.8.6-17-2017-00001 azonosító számú, T.E.NY.É.R.:
Tér-Erő-Nyerő-Életmód-Reform című projekt keretében.

©Kiadja: RÖPKE Kecskeméti Röplabda Sportegyesület (RÖPKE SE)
Székhelye: 6000 Kecskemét, Jókai Mór utca 40. fszt. 2.

Adószáma: 18369377-1-03 • Nyilvántartási száma: 03-02-0002731

Kapcsolat: Szamler László kommunikációs vezető
e-mail: egyetemi.roplabda@gmail.com

Kiadásért felel a RÖPKE SE elnöke: Mészáros Adrienne

Szerkesztette: CédusNet-Erasmus Intézet Korlátolt Felelősségű Társaság

Felelős vezető: dr. Völgyesné Sárközy Erika, ügyvezető

Nyomdai előkészítés: Euro Bioinvest Kft., Kecskemét – Herby

Nyomdai munkák: Printing Solutions Nyomdai Szolgáltató Betéti Társaság

Felelős vezető: Szöllősi Ádám Balázs, ügyvezető

Készült: 695 példányban

Borítófotó: Monspart Sarolta és családja: a férj, Feledy Péter,
fiuk Botond és két unoka Kamilla és Farkas

MENTÁLIS EDZÉS

23–26

Egy antikütyüs vallomása	23
Szupernagyik, superkütyükkel	24
Netikett – 10 tipp az internetes levelezéshez	26
A jövő elkezdődött: okos otthon okostelefonnal.....	27
Az álhírek lebuktatásának 10 lépése	28

LELKI EGYENSÚLY

29–34

Keressem a társam? Vagy már késő?	29
Felfedezőút, avagy egy belső kaland, amelynek végén a boldogság vár	30
A mentális egészség sem jár alanyi jogon	32
Ismerjük meg önmagunkat!	33
Kutyatár	34
Cicaságok története – Lucky után Bandi váratlanul érkezett.....	35

AKTÍV KÖZÖSSÉGEK

36–41

Családfát kutatnak, családi krónikát írnak	36
Citizen science	39
Önként, szeretettel	40
A magány vagy az időotthon alternatívája a Baba Yaga projekt	41

TRENDI 60 FELETT

42–46

Az ezüsthaj trendi	42
Szemüvegdivat	43
Arcápoló a frigóból	44
Nagyik edzőcipőben	45
A nőiesség nem kor kérdése	46

AJÁNLO

47–52

Könyv	47
Színház	48



Monspart Sarolta

Másokkal együtt gyalogolni ingyenes orvosság

A házi munka, a kertészkedés, az unokázás, a bevásárlás, a takarítás mind fizikai testmozgás, de nem sportolás. A testi, szellemi és lelki megújuláshoz kell a rendszeres mozgás, amit soha nem késő elkezdni, a gyaloglás például rengeteget segíthet! – ez Monspart Sarolta határozott véleménye. A korábbi tájfutó világbajnok és 34-szeres országos bajnok – aki a napokban megkapta a Nemzet Sportolója címet – mesélt pályafutásáról, az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózatról és még edzés-tervet is javasolt a 65 év felettieknek.



„Gipszesen is versenyzünk”



– Rengeteg versenyt megnyert, sok címet elhódított, elképesztő a sportpályafutása. Hogyan tudná megfogalmazni, mit adott Önnek a sport, miben formálta személyiségét?

– Röviden: majdnem mindent a sportban gazdag életmódomtól kaptam. Kicsit bővebben: a ki-tűzött célokért vívott küzdelem, az eredmények elérése, a nemzetközi sikerek mind tökéletesebb harcossá edzetek, úgy szellemileg, mint testileg, sőt lelkileg is. Egy hasonlattal élve: a dagadt, szürke kis verébből lettem egy tarka, nagy madár, aki fentről, a fák tetejéről vadászik az újabb célokra, amíg lehet. Természetesen a bajnokká válásaim 90 százalékban nem a versenypályán történtek. Hiszen az élsportolóknak – így nekem is – a nap szinte minden órájában türelmesnek, kitartónak, lázadónak, motiválnak, sikerorientálnak, magabiztosnak, határozottnak, fegyelmezettnak,

alázatosnak kell lenniük. Olyanoknak, akik elfogadják a tanácsokat, de a kritikát is. Tájéfutóként arra is szükség volt, hogy gyors és jó döntéseket hozzak.

– A rendszeres sporttal járó életmód mennyiben segítette az életben adódó akadályok legyőzésében?

”

„A dagadt, szürke kis verébből lettem egy tarka, nagy madár, aki fentről, a fák tetejéről vadászik az újabb célokra, amíg lehet.”

– Az edzett lélek és edzett test együttese nagy erő. Még a nagyobb akadályok esetén is sok segítség. Persze, ezt csak az ismeri, aki rendszeresen sportol. Sokféle akadály létezik. Például egy svéd versenyen már-már elmerültem a mocsárban, mert elfelejtettek szólni, hogy egy

hétig esett az eső és a mocsarat jelző térképjelek most nem úgy érvényesek, ahogy ismertem... Az se könnyű helyzet, amikor a homokkő sziklák ábrázolásakor csak az alaprajzuk olvasható ki, a magasságuk nem. De a tájfutó mindig kitalál az erdőből, mindig talál megoldást a problémára.

– Hogyan tudta túltenni magát azon, hogy egy kul-lancs-csípés okozta betegség miatt megsza-kadt a sportolói pálya-futása? Honnan merített ekkor erőt, hogy új életet kezdjen?

– Nem volt könnyű! Először el sem hittem, hogy nem fogok többé versenyezni, nem leszek újra élsportoló. Aztán, lassan, de tudomásul kellettennem, amit dr. Bodosi Mihály idegsebész professzor mondott egy vizsgálat után: nem vagyok „hülyébb”, mint voltam, de a lábam sosem lesz már jól-futó! Az élsportoló testem és lelkem, na meg az „akarókám”



„Érdeemes kirándulni közösségben, gyalogolni rendszeresen a lakóhelyi klubban, de persze lehet egyedül is, vagy például a kutyával, naponta félórát.”



hosszú évek során megtanult a napi két kemény edzés között gyorsan és jól regenerálódni. Most ez következett. Az intenzíven, ahol több hetet feküdtem, két erdész is meghalt ugyanebben a kullancs encephalitis betegségben. Nem lehettek olyan edzettek, nem volt olyan jó regenerálódó képességük, mint az enyém.

Lassan, nagyon lassan – gyakran türelmetlenül –, de megtaláltam a következő célokat. Már nem én futottam, hanem másokat segitettem tájfutó bajnokká vagy amatőr futóvá válni. Szolgálni kezdtem a sportot, a sportolókat. Egy idő után jöttek itt is a sikerek. Közben elvégeztem a szakedzői és a sportszervezői szakot a Testnevelési Főiskolán. Külföldi újságokat rendeltem és olvastam a nem élsportoló-futók edzéstudományáról. Korik Verával elindítottunk a fővárosban egy amatőr női futóklubot. Az ötven év felettiek is, a kicsit teltebbek is lefutották két-három év múlva a félmaratont. Ezek a sikerek repítettek az új céljaim elérésében. Arra gondoltam, a jó Isten mégis a zsebemben hordoz.

– Mit szól ahhoz, hogy mára egyre többen kezdenek el futni? Milyen jótanácsokkal látná el a korábban nem sportoló kezdő futókat?

– A kezdés majd' minden korban elképzelhető, de ez is egyéni. Rendszeresen, fokozatosan kell hozzáfogni. Érdemes valakivel együtt vagy klubban, mert közösen könnyebb! Saját célra, saját edzéstervre van szükség. Az amatőr futás most nagy divat, de nem szabad rögtön maratonra gondolni. A kezdő legyen

”

„A 65 év feletti nyugdíjasok nagy többsége sajnos nem mozog, nem sportol, nem edz”

türelmes. Ha versenyezni is szeretne, először a rövidebb távokon próbálkozzon, 5, majd 10 kilométeren. Két év rendszeres futás után érdemes csak elkezdni készülni a félmaratonra, majd a maratonra. És persze az sem baj, ha valaki futó, de nem indul versenyen. A rendszeres futás – például heti három alkalommal – mindenkinek segít. Nemcsak gyorsabb lesz, és hosszabb távokat tud

legyűrni, hanem alkalmazkodóbbá, versenyképesebbé, kreatívabbá válik.

– Hogyan látja a szenior korosztály egészségi állapotát, eleget mozognak-e?

– A 65 év feletti nyugdíjasok nagy többsége sajnos nem mozog, nem sportol, nem edz. Persze, vannak kivételek, de kevés. A 2 millió öreg-ségi nyugdíjas nagy része a „magány-járvány” áldozata, többségük nő. Egyedül, otthon tévét néznek, sütnék-főznek, esznek, orvoshoz járnak, „recepttel” gyógyulnak. Sajnos, rengetegen az érettségi idején mozogtak utoljára rendszeresen, sokaknak a testsúlya is több a kelleténél, kíváncsisága, érdeklődése pedig elkopott a sport, a mozgás iránt.

Ráadásul az unokákkal sem bírnak a testi, sőt, a szellemi együttlétet sem megfelelő minőségben.

– Mivel tudja motiválni az idősebb korosztály tagjait a mozgásra, sportolásra?

– Előadást tartok, közös gyaloglást szervezek országszerte, de ez kevés. A helyi és az országos médiának sokkal többet kellene velünk, nyugdíjasokkal foglalkoz-

nia. Szóljanak hozzánk, hogy ingyen utazhatunk az országban, ajánljanak programokat, látnivalókat. Amit pedig a nyugdíjasoknak üzenek: érdemes kirándulni közösségben, gyalogolni rendszeresen a lakóhelyi klubban, de persze lehet egyedül is, vagy például a kutyával, naponta félórát. Érdekes és újfajta testmozgás a Nordicwalking a természetben barátokkal. De jó a tánc bármelyik formája is, akár a közeli művelődési házban. A gimnasztika, a jóga, a háziasszony-torna mind megfelelőek a testmozgásra, a társadalmi együttlétre. Azt szoktam mondani, nem mindegy, hogy min ülünk: lottiyadt körtén vagy két fokhagyma gerezden, akár nagyobb gerezdeken is.

– És a kertészkedés, az unokázás?

– A házi munka, a kerti munka, az unokázás, a bevásárlás, a takarítás mind fizikai testmozgás is, de nem sportolás. A saját „én-időben” a saját regenerálódásra kell figyelni, kikapcsolódni, szinte pihenni, hogy új erővel kezdjük el a következő feladatot. Tehát a szellemi, lelki és testi „felújítás” érdekében, a saját szórakozásunkra kell sportosan mozogni.



– Miért érdemes gyalogolni? Menyire vevők rá a magyar szeniorok?

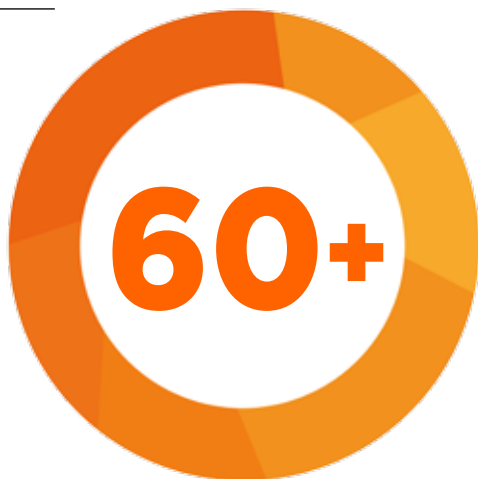
– Gyalogolni jó! Gyalogolni majdnem mindenki tud! A gyaloglás többek között testedzési forma és közlekedési eszköz is és egészség-fejlesztő/megőrző hatása van. Heti 5-6 alkalommal, félóra intenzív gyaloglás elegendő a nyugdíjasoknak, számos betegség megelőzésé-

ben is segíthet, javítja az anyagcserét, könnyítheti a fogyást, (de csak kb. 35 perc után kezd zsírokat égetni), növeli az erőnlétet, az állóképességet. Aki rendszeresen gyalogol, alkalmazkodóbb, kreatívabb, rugalmasabb lesz, a gyaloglás önbizalmat, helyesebb önértékelést adhat, hozzájárul a jó alváshoz, a jobb szellemi képességhez.

MH

JAVASLAT A TESTEDZÉST MOST ELKEZDŐ, EGÉSZSÉGES IDŐSEKNEK (EGYÉNRE ALAKÍTANDÓ)

A TESTMOZGÁS	65-70 ÉV KÖZÖTT	70 ÉV FELETT
Gyakorisága	2-5 nap hetente	2-3 nap hetente
Intenzitása	A percenkénti pulzusszám: 180 mínusz az életkor	Alacsonyabb pulzusszámmal percenként, mint 180 mínusz az életkor (mínusz még 10-15)
Időtartama	30-60 perc	20-30 perc
Terhelés emelése	1-3 % hetente	1-2 % hetente
Sportformája	Gyaloglás, úszás, kerékpározás, futás, tánc, evezés, lépcsőjárás, idős-gimnasztika, vizitorna, kirándulás	Gyaloglás, úszás, kerékpározás, speciális gimnasztika, tánc, kirándulás
Közösségi lehetősége, szervezeti formája	Klubban, baráti körben, lakóhelyi egyesülésben, családtaggal, egyedül	Családtaggal, baráti körben, lakóhelyi társakkal, egyesületben, esetlegesen betegklubban



Nem idős, nem nyugdíjas, nem öreg, hanem 60+. És ez nem is életkort jelent, hanem egy új életszakaszt a felnőttkor és az öregkor között: az idősödés korát. Azt a 15-20-25 vagy még több évet, amelyeket még aktívan lehet és kell is eltölteni.



EZÜST 10 ajánlás a boldog 60+ évekre:

A civilizációnk és benne az orvostudomány ugyanis meghosszabbította az életünket, de annak minőségéért mi vagyunk a felelősek. Az is jobbára rajtunk múlik, meddig tart ez az új életszakasz, és mikor lépünk az öregkorba, amikor már segítségre, ápolásra szorulunk. Lehet, hogy már 70 évesen öreg vagy, de lehetsz 80 évesen is fitt.

Gyorsan változik a világ körülöttünk, ismeretlen élethelyzetekbe kerülünk, a gyerekeink, unokáink is mások, mint amilyenek mi voltunk, gyakran nem értjük döntéseiket, viselkedésüket, sokan egyedül maradunk, hiányzik a törődés, a szeretet, küzdünk a digitális világ mindennapi kihívásaival, jól jönne egy kis kiegészítő jövedelem is, és nagy akadály hogy nincs elég önbizalmunk, mert már nem működik az „így szoktuk” rutinja.

A lecke: alkalmazkodnunk kell. Változnunk kell.

A recept: aktív idősödés.

De hogyan kell aktívan idősödni?

Kezdjük a tervezéssel:

- Mi az, amit mindig szerettem volna megtanulni, kipróbálni, de nem volt rá sosem alkalom. Keressünk alkalmat a tanulásra!
- Hol vehetik még hasznát a tapasztalataimnak, tudásomnak? Keressünk feladatot!
- Mit kell tennem, hogy képes legyek minderre?

Változtassunk a szokásainkon!

Éljünk egészségesen: mozogjunk, sportoljunk, tanuljunk, vállaljunk feladatot, együnk egészségesen, csatlakozzunk kis közösségekhez!

Sárközy Erika

idősödő-társadalom kutató

1 Ismerd meg és fogadd el önmagad!

2 Gyakorold a szeretetet és a megértést!

3 Keress feladatot magadnak!

4 Legyenek terveid, céljaid!

5 Légy kíváncsi gyermekeid, unokáid világára!

6 Élj egészségesen, mozogj mindennap!

7 Tanulj új dolgokat!

8 Csatlakozz közösségekhez!

9 Használd az Internetet!

10 Oszd meg a tapasztalataidat!

Drazsé barátságos nénivé



varázsolt

F. Nagy Piroska vagyok, 72 éves, műfordító. A fordítók élete meglehetősen helyhez kötött, régen az írógépükhöz, manapság a laptopjukhoz láncolva élnek.

Többévi habozás után döntöttem egy kutya mellett. Mert a kutyával sétálni kell, sokat, és ehhez fel kell állni a gép mellől, és ki kell menni a szabadba, a friss levegőre. Télen a fagyba. Nyáron a hőségbe. Kora reggel. Meg délből. Meg délután. Meg este. Egyszerűen az ülőmunka hátrányai felszámolva.

Ámde: 70 éven túl a dolog rizikós. Mert ugye egy kutya, ha jól megy dolga, simán élél 15 évig. És vajon én...?



Ez a dilemma állt a többévi habozás hátterében.

Végül egy váratlanul elejtett megjegyzésemre – „De szeretnék én is egy kutyát!” – beszélgetőtársam lecsapott rám. Merthogy, VOLTAK kiskutyák a baráti körében, akiknek éppen gazdát kerestek. És már nem lehetett visszakozni.

Így került hozzám két és fél éve Drazsé, aki egy keverék szuka, okos és bájos kutyalány. Közel és távol mindenki kedvence, aki csak ismeri, és ő is szeret, pöttöm gyerektől komor öregúrig mindenkit, akit csak ismer.

Ez a körülmény, meg a kutyasétáltatás közben megismert sorstársak, a többi kutyasétáltató barátsága kilendített a jól megszokott magamnak valóságomból, és egészen kedves, barátságos „nénivé” varázsolt.

És mivel ahol lakom, közel van a Duna, a hozzá kapcsolódó árterületekkel, nagyokat lehet barangolni, és egy nap simán meg lehet tenni 8-10 km-t is. Én megtenném zuhogó esőben is, de Drazsé utálja az esőt.

Kicsit meghosszabbodott ettől a napi munkaidőm, mert a penzumot be kell tartani, viszont bírom energiával, és éjszakánként nagyokat alszom.

Az unokáimtól karácsonyra kaptam egy okosórát, ami mutatja, hogy hányat léptem, mennyit aludtam, milyen a pulzusom, mennyi kalóriát égettem. Ez inkább csak játék, nem sarkall nagyobb teljesítményekre, de jólesően nyugtázom az „eredményeimet”, amikor megnézem.

Úgy érzem, ennyi elég is az egészségem megóvása érdekében, de azért hozzáteszem, hogy szerencsémre sok zöldséget, gyümölcsöt eszem, mert szeretem, kevés húst, mert nem kívánom különösebben, és a reggelim hosszú évek óta zabpehelyből főzött kása, amibe örlött lenmagot, fahéjat és mézet szoktam tenni, és ha kedvem van, gyümölcsöt is aprítok bele.

De ha a pacalpörkölt meg a szalonna lennének a kedvenceim, ennyi mozgással még az is elmenne, azt hiszem.

F. Nagy Piroska



WÁGNER GÁBOR:



BELSŐ MOTIVÁCIÓ NÉLKÜL NINCSEN INDULÁS

– Honnan jött az ötlet, hogy gyalogló klubot alapítson?

– Egy gépkocsibaleset után tíz évvel ezelőtt elkezdtem járni egy jóga-tanfolyamra. Két évvel ezelőtt a gyakorlótársaim szoltak, hogy működik Kecskeméten egy szenioroknak szóló program. Olyan szervezet ez, amely segít partnereket találni azoknak, akik szeretnének valamit szervezni vagy alkotni, ezért csatlakoztam. A gyaloglás ekkor már régóta a kedvenc tevékenységem volt, de nehezen leltem társakat. Szerencsémre egy rendezvényen találkozhattam Mons-part Sarolta világbajnok tájfutóval, az előadásából és személyiségéből fakadó életerő és öröm megragadott. Ő javasolta, hogy szervezzek egy gyaloglóklubot Kecskeméten is. Innen indult az egész. Először szűk körben indítottuk be a klubot, de mára kibővült a gyaloglók köre. Amikor összegyűlt a stabil húsz-huszonöt fős csapat, hivatalosan is bejegyeztettük magunkat, és gyaloglóklubba alakult a baráti társaság 2019-ben.

– Milyen előnyökkel járt ez az átalakulás?

– Kitárult előttünk az ország. Az Országos Gyalogló Idősek Klubhálózata

Mi az, ami rávehet egy embert arra, hogy megmozduljon, és kezdjen valamit az életével? Miért lát neki bárki, hogy egy mozgásra épülő klubot és mellé egy egész korosztálynak megfelelő módszert dolgozzon ki azért, hogy embereket mozgítson ki az addig kényelmes világukból? Wágner Gábor hetvenhat éves vegyipari gépészmérnök, csak három éve nyugdíjas. Tavaly megszervezte a kecskeméti gyalogló klubot.

(OGYIK) internetes felületén keresztül az ország összes klubjával képesek vagyunk közös túrákat szervezni. Ha például Sopronba szeretnénk menni, akkor az ottani gyaloglóklub segít a szállásfoglalástól a sétaútvonalak kiválasztásáig mindent megszervezni. Több pályázati lehetőség is megnyílt a tagságnak köszönhetően. Ez segít abban, hogy olcsóbban utazhassunk. Ha lehet, mindig megyünk, és új területeket, régiókat fedezünk fel az országon belül.

– Mi a helyzet akkor, ha valaki nem szeretne egyből klubtag lenni, de érdeklődik?

– Sokan vannak, akik csak egy-egy túrához csatlakoznak. A szenior prog-

ramban résztvevők egy nagy családá váltak itt Kecskeméten, közülük sokan csatlakoznak, de barátok, ismerősök, érdeklődők is gyakran jönnek.

– Mennyire nehezek a bejáratú túrák?

– A klubvezető feladata felmérni, hogy ez a hatvankét-hetvenöt év közötti korosztály milyen erőnlétben van. Azokat nem szabad felvinni a kecskeméti Domb tetejére, akiken látod, hogy már a bemelegítő mozgás is nehezen megy. Viszont számukra is szép alternatívát kell találni. A lényeg, hogy hat-nyolc kilométeres kényelmes kört találjunk mindenkinek. E táv megtétele egy-két alkalom után nem szokott gondot okozni. De ez nem



*Gyaloglás a Margitszigeten
Városnézés a Párizsi udvarban*

versenypálya. Mindenki a saját tempójában mozog, és ebbe senki nem szólhat bele.

– Amikor utazik a csapat, csak gyalogolnak?

Nem. Az utazó csapatnak van egyéb érdeklődési köre is, nagyon is sokféle. Éppen ezért több látványosságot igyekszünk felkeresni, ha már utazunk.

– Jelentenek ezek a programok plusz motivációt a gyalogláshoz?

– Kellenek olyan lehetőségek, amelyekre azt mondják: „igen, engem nagyon érdekel például Szeged, Pest vagy éppen Szarvas és az ottani arborétum”. De ne feledkezzünk meg arról, hogy akik elindulnak gyalogolni, azoknak van egy fontos belső motivációjuk. Ez pedig az aktivitás és az egészség megőrzése. Azokkal, akiket a lustaság nem győz le, egyszerűen ezeket a túrákat összehozni.

– Milyen céljai vannak még?

Nagyon szeretném, de nehezen érem el, hogy férfiakat is sikerüljön

bevonni a gyaloglásba. Őket a legnehezebb megmozdítani. Döntő többségükből mintha hiányozna a belső mozgatóerő, pedig e nélkül nincs indulás. Az asszonyokkal lehet eredményt elérni. Őket kell meggyőzni, hogy addig rágják a férfi fülét, amíg be nem adja a derekát, és eljön. Jó lenne, ha sokan csatlakoznának. A betegség nem nemek szerint válogat. És ha valaki egészségesnek érzi is magát egy adott pillanatban, korántsem biztos, hogy ez így marad, ha nem teszünk érte. Persze nem a gyaloglás az egyetlen jó megoldás, sok jó alternatíva van.

Hájas Barnabás



Wágner Gábor kecskeméti csapata



Nem sok olyan sport van, amit jó szívvel ajánlanak a szakemberek 60 év felettieknek. Amihez nem kell sportos előélet, drága felszerelés, a gyakorlásához nem váltunk belépőjegyet és közben együtt lehetünk régi vagy új barátainkkal. Ami jól tesz a testnek és a léleknek egyaránt.

AZ ÉSZAKI SÉTA

A skandinávok tudnak valamit. Az utóbbi évtizedekben egyre jobban divatba jönnek, hiszen rengetegen vásárolnak az IKEA-ban, a könyv sikerlistákat gyakran skandináv krimik vezetnek. Példaként tekintünk rájuk, mert tisztelik a természetet, épületeikkel nem meghódítani akarják, hanem igyekeznek bele simulni. És persze onnan jön a hygge, a boldog élet, a lélek otthonossága, a meghittség művészete, amit mi könyvekből próbálunk eltanulni.

Európának ebből a sarkából származik az egyik legnépszerűbb sport is, a Nordic walking, melyet tíz- és százmilliók űznek világszerte. Svájcban

kedvezményesen köthet életbiztosítást az, aki északi módra gyalogol. Ausztriában orvos írja fel magas vérnyomásra, cukorbetegségre, csontritkulásra és depresszióra. Angliában a futóversenyeken külön kategóriában indulnak a bottal sétálók.

A történet az 1930-as években Finnországban kezdődött. A sportágukban sikeres finn sífutók nyáron hó nélkül maradtak és a „száraz” futóedzésekhez egyszer csak elkezdtek botot használni. Rájöttek, hogy ezzel nem csak a technikájuk, de az állóképességük is csúcspontban tartható a téli szezonig.

Világhódító útjára azonban csak a 80-as években indult ez a sport, amikor egy amerikai

sportszakember kidolgozott egy, a maihoz hasonló mozgásformát és a gyalogláshoz használt speciális botok fejlesztése is megindult.

Eleinte gúnyosan a feledékenyek sportjának hívták, ezzel a sífutók otthon felejtett léceire utaltak, de 1997 tavaszán már hivatalosan is önálló sportként mutatkozott be ez a fura, új gyaloglási mód. 2000-ben – a sport világsikerének hatására – megalakult a Nemzetközi Nordic Walking Szövetség, melynek célja a megfelelő szabványok meghonosítása az oktatásban, a fejlesztések folyamatos figyelemmel kísérése és bemutatása, a sportág népszerűsítése.

A NORDIC WALKING POZITÍV HATÁSAI

Szabad levegőn, természeti környezetben, motiváló társaságban végzett tevékenység, melyet bárki sikerrel gyakorolhat.

Segít megszabadulni a felesleges kilóktól, a sima sétánál 45%-kal több kalóriát éget.

Izmaink 90%-át megmozgatja, így azok csontjainkkal együtt erősödnek, javul az egyensúlyérzékünk.

Nem kell térd- vagy derékfájástól tartani, mert a bot használata tehermentesíti az ízületeket.

Aktívabb működésre készíti a szívet és a tüdőt, javul testünk vér- és oxigénellátása, csökken a magas vérnyomás és cukorbetegség kialakulásának kockázata. A megnövekedett oxigén jól tesz az agyműködésünknek is.

Ha kiérünk a parkba, erdőbe, felvesszük a ritmust, enyhül a stressz, szép lassan elengedjük az összegyűjtött sérelmeket, bosszúságokat.

Vagyis, ha rászánjuk magunkat, egészségesebbek és boldogabbak leszünk, új barátokat szerezhetünk, megváltozik az életünk.

A NORDIC WALKINGGAL KAPCSOLATBAN GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK

KINEK AJÁNLOTT?

Bárkinek, aki tud járni és szabadon lengeti a karjait. A kor nem számít! Az edzések minimum 1 órásak, tehát kell annyi állóképesség, amivel ez teljesíthető.

HOGYAN KEZDJEM EL?

Az alapvető technika elsajátításához szükségünk lesz egy oktatóra vagy egy barátira, aki megtanítja nekünk az alapokat. Az interneten is találhatunk rövid bemutatókat. Érdeemes csatlakozni egy már működő csoporthoz, de akár saját csoportot is szervezhetünk.

MILYEN CIPŐT, RUHÁT VISELJEK?

Futócipő is megfelel, de legjobb egy vízhatlan, lélegző gyalogló cipő. Szükséges még pamutzokni és ré-

teges, szintén természetes anyagokból készült, az időjárásnak megfelelő ruházat. Hidegben fontos a sapka és kesztyű is. De luxus holmikra semmi szükség!

MIT VIGYEK MAGAMMAL?

Vizesüveg vagy könnyű kulacs, telefon, lakáskulcs, zsebkendő, kis csoki vagy édes keksz egy könnyű hátizsákban.

MI VAN, HA ESIK?

Szítáló esőben megfelelő cipővel és ruházattal nyugodtan mehetünk, de ha vihar van, maradjunk védett helyen.

HASZNÁLHATOM-E A TÚRABOTOMAT NORDIC WALKINGHOZ?

Nordic walkinggal egyenes terepen gyalogolunk, a botok az előrehaladást segítik és megmozgatják a felsőtestet. A túrabot támaszként szolgál emelkedő terepen és megakadá-



A helyes testtartás

lyozza a megcsúszás veszélyét lefelé jövet. Vagyis a válasz: nem!

HOGYAN VÁLASSZAK NORDIC WALKING BOTOT?

Érdeemes szakember véleményét kérni például a sporteszközökre szakosodott üzletekben. Választhatunk teleszkópos vagy egyszálas botot, az utóbbinál fontos, hogy a testméretünknek megfelelően. Nagy a választék, az árak 5000-15000 forint között van. **LM**

„ÚGY MEGYEK EZEKKEL A BOTOKKAL,

MINT AKI LEBEG!”

Juhászné Koós Erzső, (62). Gyerekekre vigyáz, időseknek segít. Sokat dolgozik. Véletlenül ismerkedett meg az északi sétával. Kapott egy kölcsön botot és kipróbálta.

Úgy megyek ezzel a bottal, mint aki lebeg! Persze, korábban is halottam a nordic walkingról. Tudtam, hogy van ilyen. De nem érdekelt. Éjjel nappal dolgoztam, nehéz időszak volt – eszembe sem jutott sportolni. Egy alkalommal kirándultam egy kis csapattal, ahol arra biztattak, próbáljam ki. Megmutatták nekem és elmondták, milyen jó hatása van. Kaptam egy botot – azóta már van sajátom! – és addig próbálgattam, amíg sikerült felvennem a kéz- és láblendítés ritmusát, megtanultam a botok használatát. Lassan egy éve már, azóta az életem részévé vált a gyaloglás.

Néhány éve még alig tudtam mozogni. Egyszer el kellett hoznom a kisunokámat az óvodából. Egy óra alatt tettem meg azt az utat, amit most 8 perc alatt. Igaz, drasztikusan megváltoztattam az étkezési szokásaimat is: szinte csak zöld turmixot, nyers salátákat ettem, sok zöldséget, kölest és barnarizst! Majdnem egy évig csináltam. A köles és a barnarizs most is fő étel nálam.

74 éves barátnőmmel mindennap egy órát gyalogolok a botokkal az Arborétumban. Sokszor megállítanak és kérdezgetnek. Legutóbb egy idős házaspár kérdezte, hogy meséljem el, könnyebb-e a séta a botokkal. Sok idősebb ember azt hiszi, hogy ez már nem neki való. De megértem, ha nekem is csak mondja valaki, nem hiszem el. Ki kell próbálni!

SE



Atánc nemcsak az önkifejezés és a másokhoz kapcsolódás eszköze, de a testi és szellemi frissesség megőrzését is segíti. Szerencsére már Magyarországon is oktatják az idősödő korosztály számára készült profi koreográfiákat. Mozdás, öröm, agytorna – ezek a szenior örömtánc jelszavai.



Örömtánc a friss szellemért

Valódi csoda, amit a tánc a szervezetel tesz. Nemcsak az izmokra, ízületekre és a csontozatra fejt ki jótékony hatást, de javítja a tartást, képes helyrehozni, de legalábbis mérsékelni az egyensúlyzavarokat, valamint a szellemi frissesség megőrzésében is segít – sorolta a mozgásforma mellett szóló érveket Szászné Illus kecskeméti szeniortánc-tréner.

„Volt egy vendég egyszer az egyik csoportban, akinek kezdődő stádiumban lévő Alzheimer miatt egyensúlyzavara volt. Először nem akart beállni táncolni, de mondtam neki, hogy próbálja ki. A negyedik órára úgy jött, hogy odasúgta: Illus, képzeld el, nem megyek már neki az ajtófélfának!” – emlékezett vissza az oktató.

A „szenior örömtánc” kifejezés hallatán sokak fejében talán az a kép jelenik meg, amikor jókedvű emberek „ellötyögnek” kicsit valami vidám ze-



A New York-i Albert Einstein Orvosi Kollégium 21 éven át vizsgálta 75 év feletti embereket, hogy kiderüljön: bármilyen szellemi vagy fizikai beavatkozás befolyásolja-e a szellemi képességeket. A kutatók arra jutottak, hogy a rendszeres tánc a legmagasabb mértékben, mintegy 76%-ban csökkenti a demencia kockázatát (forrás: www.szeniortanc.hu).

nére. Pedig profi koreográfiákról van szó, amelyeket kifejezetten az idősödő korosztály számára készítettek szakemberek. Cha-cha-cha, rocky, keringő, polka, de például szerb és görög tánc is járható azokra a dallamokra, amelyekre épülnek az örömtánc mozgássorok. A hagyományos táncokhoz képest viszont ezek a koreográfiák figyelembe veszik a test megváltozott biológiai határait. Nem túl nehezek a lépések és a mozdula-



Ilus elmondta, hogy a kecskeméti csoportokban alig van férfi. A résztvevők 90%-a nő, de ez nem probléma. A páros táncoknál sokszor jelzésként egy kalapot vesz fel az, aki éppen a koreográfia férfi részét táncolja.

„A férfiakat kicsit nehezebb kimozdítani” – jegyezte meg a tréner. „A táncosok egy része orvosi ajánlással jön, a Kecskeméti Egészségfejlesztési Irodán keresztül. Számukra ingyenesek az órák, de tartok fizetős foglalkozásokat is. Jellemző, hogy egy-egy örömtáncos hoz magával másokat is, például szomszédot, barátot, és bemutatót is szoktunk tartani” – árulta el arra a kérdésünkre, hogyan értesülnek az emberek a lehetőségről.

Ilus 50 év felettieknek tart órákat, de az egyik csoportjában például egy 91 éves táncos is van – mesélte lelkesen.

Egy német táncpedagógus, Ilse Tutt készítette el az első koreográfiát anyósa kérésére 45 évvel ezelőtt. A 70 év körüli aszszony korábban táncolt, és idős korára elkezdett neki hiányozni a mozgásforma, ezért kérte menyét, hogy készítsen számára valamit. A koreográfia olyan nagy sikert aratott az idős nők körében, hogy folyton újat kértek. Így alakult ki az örömtánc kultúrája, amely idővel Magyarországra is megérkezett. Hazánk 2019 májusában csatlakozott ahhoz az egyesülethez, amely koordinálja a nemzetközi örömtánc-oktatást.

tok, de maximális figyelem kell az elsajátításukhoz.

Az egyik résztvevő mesélte, hogy profi táncos múlttal ment az első órára. Arra számított, hogy nagyon könnyű dolga lesz. Teljesen megdöbben, amikor alig tudta követni a lépéseket. Nem a mozdulatok voltak nehezek számára, hiszen vannak testi emlékei a táncolásról – pontosított. Arra nem számí-

tott, hogy a szeniortánc ilyen mértékű agyi munkát kíván meg.

Ennek ellenére nem kell rendelkezniük előzetes tánctudással a jelentkezőknek, sőt, még párt sem kell magukkal vinniük feltétlenül. Szászné

„Azért vagyunk itt, hogy gyógyuljunk, és hogy mindenkinek szeretetet adjunk. Ha valakinek nem ez a szándéka, inkább ne jöjjön. Rögtön ezzel indítok minden csoportnál – ez garantálja, hogy nem fordul elő a közösségekben, hogy bárkit is kinevetnek vagy megbántanak amiatt,

hogy valami esetleg kicsit nehezebben megy neki” – ismertette az alapelvet az oktató.

A táncosok időről időre fellépnek, például évzáró ünnepeken, farsangi bálakon. Ezen kívül versenyeket is rendeznek számukra. Örömtáncot napjainkban már több mint 200 tréner tanít országszerte, a dél-alföldi régióban tizenkét oktató van – adott helyzetismertetést Szászné Ilus. A koreográfiákat nemzetközileg egységesen tanítják.

A csoporttagok gyakran órákon kívül is találkoznak egymással. A jeles napokat szokták megünnepelni, de például az is előfordult már, hogy két táncos között szerelem szövődött.

H. B.



A harmonikus, egészséges élethez három dolog mindenképpen kell: táplálkozás, mozgás és alvás – szögezi le **G. Németh György**, a Budapesti Alvásközpont igazgatója, a Magyar Alvásszövetség elnöke. „*Bármelyikkel gond van, az tönkre teheti az ember életét.*”



Az alvásnál is a minőség számít

Hoggy mennyire fontos a jó alvás, harra csak az évek múlásával döbbenünk rá. Fiatalon letesszük a fejünket, és már alszunk. 60 körül kezdődnek a gondok, s jönnek a rásegítő tabletták. Az alvás már nem pihenés, hanem sok esetben gyötrelemmé, kínládássá válik. „*Csak az szeret aludni, aki tud is*” – hangsúlyozza a szakember. És sorolja, mi kell a pihentető éjszakához.

1. Megfelelő közeg: jó ágy, kellően kemény/puha matrac, 17-18 fokos hőmérséklet, friss levegő, kellő páratartalom, sötétség.

2. Megfelelő fizikai állapot: lefekvés előtt 4 órával nem célszerű már enni (a gyomor dolgozik, így nehéz elaludni), se inni (éjszaka többször fel kell kelni, ami akadályozza a nyugodt alvást)

3. Megfelelő lelki állapot: célszerű rákészülni az alvásra, rituálékkal (pl. szellőztetés, sötétítés...), s lenyugodni

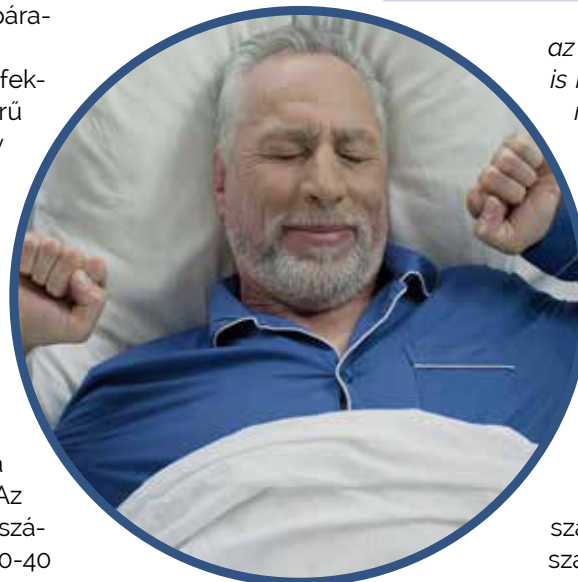
Bár 60 fölött az alvás mennyiségi igénye csökken, de G. Németh György hangsúlyozza, a minőség ilyenkor felértékelődik. Az éjfél előtti alvás például duplán számít. Az alvás több szakaszból áll: 20-40

perc is eltelik, míg a felületes alvásból mély álomba zuhanunk. Ezt a mély szakaszt kellene minél jobban megnyújtani, mert ekkor pihenjük ki igazán magunkat. Ehhez sötétség, csend, hűvös szoba és nagy nyugalom kell. Éjszaka sokszor felébredünk, ha csak egy pillanatra is, aztán visszaalszunk. De nem mindig sikerül visszajutni a mély szakaszba.

„Az alvást a szervezet melatonin termelése is befolyásolja. Ez az éjszaka vitaminja” – mondja G. Németh György. Fiatalon sok van belőle, a korral egyre kevesebb termelődik, s kezdődnek az alvászavarok. „*Vannak ennek pótlására szolgáló szerek, de*

”

Az éjszaka vitaminja a melatonin



az igazi az lenne, ha Magyarországon is mérnék a melatonin-szintet. Itt még nem tartunk...” Ráadásul a nyugodt alvás ellen dolgozik a modern élet több kelléke is: az éjszaka fejünk közelében bekapcsolva tartott mobiltelefon, vagy a lefekvés előtt még gyors internet-böngészés, esetleg az utcáról, szomszédból beszűrő zaj, fények... „*Így nem lesz pihentető az alvás. Nyugalom, csend, sötétség kell a mély álomhoz.*”

És még egy javaslat: ha már hosszabb ideje nem jól alszik, keressen szakembert!

A NAP ÜDVÖZLETE



MA IS TETTEM MAGAMÉRT VALAMIT

Orosz József 63 éves, hazai és nemzetközi környezetben felsővezetőként szerezte tapasztalatait változás-menedzselésben, valamint az integrált vállalat-irányítási és kontrolling rendszerek területén. Szakmai konzulens, fiatal szakemberek mentora, az egészségtudatosság inspiráló, tevékeny közösségi embere.

– Sikerült rávennie 60 év feletti nőket és ami még nagyobb szó, férfiakat is, hogy kezdjenek el jógázni. Ez bravúr!

– Igen. Nagy meglepetésemre már az első jóga órán 15-en voltunk és később már csak a terem befogadóképessége szabott határt a közös óráknak. Először egy előadást tartottam arról, hogy mit üzen a jóga ősi tudománya a ma emberének. Vagyis arról beszéltem, hogyan javítja a szervezet öngyógyító és a sejt megújuló képességét azért, hogy a szerveink tovább legyenek képesek jól működni. A jóga lecsillapítja az elmét és pihenteti az idegrendszert. Olyan dolgokról hallottak, ami hihetetlen volt és mégis kézzelfogható.

Vegyük például a testi részét. A jóga azokat az izmokat, ízületeket, szövetcsoportokat mozgatja meg, amelyeket ritkán vagy már egyáltalán

lán nem használunk. Vérbőséget állítunk elő ezeken a területeken, ami szállítja az oxigént és elviszi a salakanyagot. A légzésgyakorlatokkal a tüdőt teljes területén lélegeztetjük, így több friss levegőhöz jutunk. A jóga azt jelenti hindiül: összekapcsolás. A testi és a lelki erők valamint az elme összekapcsolását. Ezért olyan fontos.

– Nem túl nehéz elkezdeni a jógát 60 felett?

– Most kísérletezünk ki olyan mozgásformákat, amelyek hatásosak és ajánlatosak is ebben a korban. A legidősebb résztvevő most 76, a legfiatalabb 62. Ez lett a „jóga 60+”, klasszikus jógaelemekkel, légzés- és nyújtó-gyakorlatokkal, gyógytorna-mozdulatokkal.

– Mivel magyarázza, hogy egyre több idősödő és idős ember kapcsolódik be, most éppen az online órákba?

– Talán az is segített, hogy olyan közösségben kezdődött el mindez, ahol ismertek engem. Először csak elhitték nekem, azután megtapasztalták, hogy a jóga miként mozgatja meg azokat az izmokat, ízületeket, szövetcsoportokat, amiket nem, vagy részlegesen használunk, hogy a légzés gyakorlatokkal jobban és gyorsabban kiürül az elhasznált levegő és több friss levegőhöz jutunk, hogy összességében energikusabbak és kiegyensúlyozottabbak leszünk. És van még egy fontos hatása: elmond-

ható, hogy tettem valamit magamért, a testi-lelki egészségemért.

– Az emberek a nehéz élethelyzetekben kapaszkodókat keresnek: hitet, közösséget, testet-lelket gyógyító recepteket. Így volt ez önénél is?

– Igen. Nagyon megviselt egy váltás az életemben. 48 éves voltam. Akkor találtam rá a jógára. Először elvégeztem egy 5 éves képzést, majd újabb és újabb mesterektől tanultam. Ez nemcsak kiegyensúlyozottságot adott, de más életszemléletet is. Sokat segített ez a vezetői gyakorlatomban is. 14 éve tanulom, gyakorlom a jógát és csak most mertem elkezdeni tanítani is. Abban az életciklusban vagyok, amikor a gyerekek már a saját életüket élik, foglalkozhatnak saját magammal, a testi-lelki fejlődésemmel. A hindu életciklusban vanaprasztha-nak nevezik ezt az életszakaszt.

– Ha valaki kedvet kapna a jóga-hoz, hogyan kezdje el?

– Fontos, hogy legyen egy vezető, fontos, hogy csoportban, közösségben gyakorolja. De az alapokat megtanulhatja az internetről is.

– Melyek ezek?

– A helyes alapállás, az egyensúly egyszerű gyakorlatai, a hasi légzés és amit minden nap meg kellene csinálni, az a Nap üdvözlése. Egyszerű, megtanulható gyakorlatsor.

Hájas Barnabás



AZ VAGY,

AMIT MEGESZEL



Ha kiegyensúlyozott a táplálkozásunk, 60 év felett is megőrizhetjük egészségünket. Ehhez étrendünket az alábbiak szerint kell összeállítanunk:

- sok zöldség és gyümölcs,
- kevesebb teljes kiőrlésű kenyér és tészta, rizs, burgonya,
- kevesebb tej és egyéb tejtermékek
- kevesebb hús, hal, tojás, hüvelyesek, egyéb magas rosttartalmú élelmiszerek
- nagyon kevés magas zsír vagy cukor tartalmú étel és ital

Együnk rostokban gazdag ételeket – ez a jó emésztés egyik elengedhetetlen feltétele. A zöldségek és teljes kiőrlésű gabonatermékek megfelelő mennyiségű rostot tartalmaznak.

A vörösvértestek képződéséhez alapvető fontosságú alkotóelemünk a vas, ha ebből nincs elég a szervezetünkben, kimerültnek érezzük magunkat. A meggy, a vörös húsok, a máj és a tojás biztosítják a megfelelő mennyiségű vasat.

A kalcium csontképzéshez és a csontátlomány fenntartásához elengedhetetlen. A tejtermékek, olajos magvak kiváló kalciumforrások, de zöldségekben – pl. sóska, petrezselyem, káposzta, hüvelyesek – is van bőven belőle.

Használjunk kevesebb sót! A szervezetünk számára szükséges só – 50 év felett napi 1,5 g – jelentős részét tartalmazza az általunk fogyasztott élelmiszerek, ezért sózni csak vissza-

fogottan! A túlzott sóbevitel következménye magas vérnyomás, vesebetegségek kialakulása lehet.

A D-vitamin legismertebb hatása a csontok épségének megőrzése, de az alacsony szintje szinte minden betegség kockázatát megnöveli, a daganatos megbetegedéseket, szív-érrendszeri betegségeket, magas vérnyomást, agyvérzést, asztmát, időskori makula degenerációt. Először a tejtermékek tartalmazzák, de megtalálható a margarinban, halakban, tojássárgájában, a borjú- és marhahúsban is.

Az A-vitamin látásunk, az egészséges bőr megőrzésében, az immunrendszerünk erősítésében és a bakteriális fertőzések legyőzésében játszik fontos szerepet. Emellett csökkenti a rákbetegségek kialakulásának kockázatát is. Leginkább a belsőségekben, a tojássárgájában, a tej és tejtermékekben, tengeri halakban van jelen. Nagy mennyiségben tartalmazza a sárgarépa, a paraj, a sütőtök, kajszi- és sárgabarack, sárgadinnye, paprika.

LM



60 felett **kistányér,** 70 felett **csészealj**

Az idősödő, átlagos fizikai igénybevételnek kitett ember energiaszükséglete 1600-2000 kcal. Ha nem akarjuk, hogy éveink számával a kilóink is szaporodjanak, igencsak figyelni kell az étkezésünkre. Legegyszerűbb módszer: korszerűen elkészítve ehetjük kedvenc étteleinket, de nagyon fontos a porció kontroll.

Együnk naponta ötször, a tízórai és az uzsonna lehet nyers zöldség vagy gyümölcs.

Idősebb korban csökken a szomjúságérzet, azért figyelni kell a szükséges folyadék bevitelére. Naponta 6 alkalomra elosztva fogyasszunk legalább 2 l folyadékot, ami lehet víz, de a mennyiségbe beleszámít a tea, kávé, tej vagy akár a leves, főzelék is.

Figyeljünk arra, hogy az étellekkel szervezetünk hozzájusson minden tápanyaghoz, ami az aktivitásunk és egészségünk megtartásához szükséges. Valahogy így:

Reggeli (200 kcal)

Ebéd (600 kcal)

Vacsora (400 kcal)

HÉTFŐ

almás-zabpelyhes turmix

tárkonyos pulykaragu-
leves
túrógombóc

padlizsánkrémes
pirítós zöldpaprikával

KEDD

teljes kiőrlésű kifli sovány
sonkával, paradicsommal

majonézes zellersaláta
egyben sült fasírt

grillezett karfiolsaláta

SZERDA

gyümölcsjoghurt mézzel,
lenmagpehellyel

roston sült tengeri hal
fokhagymás parajágyon

paradicsom mozzarellá-
val, friss bazsalikommal

CSÜTÖRTÖK

zöldséges tojásrántotta
rozskenyérrel, paradi-
csommal

csirkemáj roston sült
céklával

juhtúrós körözött teljes
kiőrlésű pirítóssal, zöld-
ségekkel

PÉNTEK

pirított kalács sonkával,
tojássalátával, zöldsálá-
tával

tejszínes, brokkolis
spagetti durumlisztből

csirkés cézársaláta

SZOMBAT

gyümölcsös túrókrém
zabkása friss gyümölcs-
csel

lengyel céklaleves
sült csirke grillezett édes-
burgonyával

posírozott tojás zöld
salátaágyon

VASÁRNAP

vadas marha zsemle-
gombóccal
tapioka puding friss
gyümölccsel

majonézes halsaláta

„Kerek csokoládé, szögletes csokoládé...”

A csokoládé két részre szakítja az emberiséget: egyik tábor szerint a csoki finom és egészséges, a másik szerint finom és egészségtelen. Sokan a bűnös élvezetek közé sorolják, vannak, akik lelkiismeretfurdalás nélkül fogyasztják. Igazságot tenni nehéz, de vannak tudományosan igazolt tények, melyeket nem hagyhatunk figyelmen kívül. 200 éve annak, hogy a csoki bárki számára elérhető, az édes csábítás története azonban időben ennél sokkal meszebbre nyúlik vissza.

A kakaó növény története az i. sz. 600 körüli időkhöz vezethető, a Maya birodalomba vezet vissza. A kakaóbab értékes cikknek számított, fizetőeszközként és szertartások kellékeként használták. A szemeket megpörkölték, ledarálták, folyadékkal elkeverték, és az így kapott habos, ám elég keserű elegyet, melyet chocolatl-nak neveztek el, ünnepélyesen meg is itták. A 13. században a mayákat leigázó aztékok folytatták a furcsa ital készítését, uralkodójuk, Montezuma 50 korsóval is elfogyasztott naponta. A keserű italt ők már fahéjjal, ánizzsal és vaníliával ízesítették. A hódítóként érkező spanyol Cortes

azonnal felismerte, hogy egyetlen pohár chocolatl egész napra felfrissíti a katonáit és hazájába visszautazván magával vitte a kakaóbabok titkát. Európában keserű íze miatt eleinte nem szívesen fogyasztották, de különböző fűszerek és cukor hozzáadásával, a gyártási technológia fejlesztésével olyan italt tudtak készíteni, mely egy-

re divatosabbá vált a francia és angol királyi udvarokban. Később elterjedt a főúri kastélyok falain kívül is, 1657-ben megnyílt az első csokoládét is kínáló londoni vendéglő, a Chocolate House. Angliában alapították a 18. században az első csokoládégyárat is, melynek termékei még egyáltalán nem hasonlítottak a mi selymesen lágy és krémes csokoládéinkra. A 19. század a kakaó-feldolgozás és csokoládégyártás igazi forradalmát hozta. A század végére a technika és a feldolgozási módszerek fejlődésének köszönhetően a mai csokoládétól alig különböző étcsokoládé is megszületett. Mára ez az egyik legkedveltebb élelmiszerünk, a leginkább csokifüggő svájciak fejenként évente közel 9 kg csokoládét fogyasztanak.

A csokoládé okosan fogyasztva egészséges

A csokoládé élvezeti értékéhez kétség nem fér, de lássuk, milyen kutatások által bizonyított élettani hatásai vannak a jó, vagyis a 70 százalékos kakaótartalmú étcsokoládénak.

Jót tesz a szívnek és a vérkeringésnek

Segít visszaállítani az erek rugalmasságát és megakadályozza, hogy a vérsejtek a véredények falához tapadjanak. Csökkenti a „rossz” kolesz-



terin, növeli a „jó” koleszterin szintjét a szervezetben, ami csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét.

Csökkenti a stroke kialakulásának esélyét

Finn tudósok kutatásaiban a csokoládét fogyasztó vizsgálati alanyok esetében 17 százalékkal volt kisebb a szélütés előfordulásának esélye.

erőltető vagy hosszan tartó szellemi munkát végzünk, a csoki kiváló agyserkentő.

Segíthet a fogyásban

Neurológusok kimutatták, ha étkezés előtt 20 perccel egy kocka „jó” csokit hagyunk a nyelvünkön szétolvadni, bizonyos agyi hormonjaink azt üzenik: „Tele vagyok.” Emiatt kevesebbet fogunk enni.



Mire ügyeljünk, amikor csokoládét vásárolunk?

Szagoljunk: akkor jó, ha nem túl édeskés az illata.

Ellenőrizzük a színét: fényesnek és nem túl világos árnyalatúnak kell lennie.

Törjük el: a jó csoki roppanó hangot ad és hamar olvad a kezünkben.

Kóstoljunk: akkor jó, ha nem émelyítően édes.

Olvassuk el a csomagolást: ellenőrizzük, hogy nem tartalmaz-e mesterséges adalékanyagokat. Ha E-vel kezdődő adalékanyagok vannak benne, azonnal tegyük vissza a polcra!

A rossz csoki a süteményben sem lesz jó, sütéshez is használjunk jó minőségű csokoládét.

megelőzheti a cukorbetegség kialakulását.

Egy jó tanács: mértékletesen fogyasszuk!

10 dkg csokoládé átlagosan 500-600 kalóriát tartalmaz. Heti maximum 3-szor 2-3 kockát együnk, azt is a megfelelő időpontban: főétkezés után, mikor beindult az emésztés, a cukrok is könnyebben lebomlanak, és nagyobb az inzulinfelszívódási hatékonysága. Ha erre nem figyelünk oda, akkor szép lassan belenövünk Gombóc Artúr ruhatárába. **LM**

Ásványi anyagokban gazdag

Tele van a káliumhoz, cinkhez és szelénhez hasonló, jótékony hatású ásványi anyagokkal, fogyasztása a napi vasbevitel egy részét is fedezi.

Megelőzheti a diabéteszt

Vizsgálatok igazolták, hogy a kakaó javíthatja az inzulinérzékenységet. A mértékkel majszolt étcsokoládé ennek köszönhetően elodázhathatja, illetve

Jó a bőrnek

Az étcsokoládéban fellelhető flavonoidok védik a bőrt a Nap károsító hatásaival szemben.

Javítja a kedélyünket

A csokoládé emeli az agyban a szerotonin szintjét, melynek hiánya felelős depresszió és pánikbetegség létrejöttért, agresszivitásért. Szervezetünket endorfin, vagyis boldogsághormon termelésre sarkallja.

Az agy működésére nézve is kedvező

A flavonoidok enyhíthetik az idősebb emberek memóriazavarait. Ha meg-

A csokoládé ezer arca

A kakaónak könnyű dolga van, ellenállhatatlan aromáját 500 féle ízanyag alakítja ki. Akkor miért tesznek még fűszereket is a csokiba?

A fűszeres csoki nem mai találmány: egy francia gyógyszerész már a 19. század elején készített fűszerekkel kevert gyógy-csokoládét. Sovány és vézna embereknek erősítő csokit, idegeseknek narancsvirággal ízesítettet, míg a fáradt embereknek ámbrával készített csokoládét adott. Ma legtöbbször kalandvágyból, valami igazán különlegeset keresve vásárolnak fűszeres csokoládékat. Gombóc Artúr is szerette a változatosságot, na de eszébe sem jutott, hogy citromos, rózsaborsos, chilis, töpörtyűs, gyömbéres, tengeri sós, olivás, wasabis, szarvasgombás vagy éppen rozmaringos csokoládét kívánt volna!



Világtányér

EGÉSZSÉGES ÉS GYORS RECEPTEK



Skót zabkása

Hozzávalók:

- 1 bögre zabpehely
- 2 bögre tej vagy tej és víz kombinálva
- 10 dkg friss gyümölcs felaprítva
- csipetnyi fahéj

Melegítsük fel a tejet, majd mielőtt fornni kezd, adjuk hozzá a zabpehelyt. Alacsony hőmérsékleten kevergessük, amíg sűrű lesz. Pár percre fedjük le, így jól megdagad. Ezután díszítjük gyümölcsökkel, tetejét megszórjuk fahéjjal.



Görög dinnyesaláta

Hozzávalók:

- 15 dkg érett görögdinnye
- 5 dkg görög fetasajt
- 5-6 szem fekete olajbogyó
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 teáskanál citromlé
- bors és friss vágott petrezselyem

A dinnyét és a sajtot kockára vágjuk. A többi hozzávalót összekeverjük és a dinnyére, sajtra öntjük és finoman megkeverjük. Azonnal fogyasztható.



Olasz tészta friss paradicsomszósszal

Hozzávalók:

- 40 dkg érett, hámozott paradicsom
- 2 dl hús alaplé
- 1 evőkanál olívaolaj
- csipet cukor
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 1 gerezd összezúzott fokhagyma
- 3-4 friss bazsalikomlevél

Az olajat felmelegítjük egy serpenyőben, rádobjuk a fokhagymát, 1 perc múlva a paradicsomot, alaplé, paradicsompürét és cukrot. 5 percre kis lángon főzzük, majd a tűzről levéve belekeverjük a bazsalikom leveleket. A közben kifőtt tésztára tesszük és megszórjuk reszelt parmezán sajttal.



Erdélyi padlizsánkrém

Hozzávalók:

- 1 db közepes padlizsán
- 2 nagy csipet só
- őrölt fekete bors
- fél fej lilahagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 10 dkg majonéz

A padlizsánt sütőben vagy faszélen 30-40 perc alatt jól megsütjük. Közben finomra vágjuk a lilahagymát és áttörjük a fokhagymát. Ha a padlizsán megsült, fakanállal kikaparjuk a húsát és összetörjük. Végül megsózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a lilahagymát, a fokhagymát és a majonézt, majd összekavarjuk. Érdemes 1 napig hűtőben érlelni, úgy lesz igazán finom. Píritósra kenve fogyasztjuk.



Az eredeti amerikai cézársaláta

Hozzávalók:

- 1 fej római saláta vagy jégsaláta
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 tojás sárgája
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- ½ teáskanál dijoni mustár
- csipet só, bors
- 2 evőkanál citromlé
- 6 db szardella
- reszelt parmezán sajt
- zsemlekockák

Először elkészítjük az öntetet: egy tálban összekeverjük a fokhagymát, mustárt, citromlét, sót, borsot, a tojás sárgákat és az apróra vágott szardella csikokat. Ehhez adjuk cseppenként az olíva olajat, majonézre hasonlító öntetet kapunk. A salátát csikokra vágjuk, megöntözzük az öntettel, rádobjuk az olívaolajon megpirított zsemlekockákat és megszórjuk parmezán sajttal. Ha van maradék sült csirkehúsunk, csikokra vágjuk, és azzal gazdagíthatjuk a salátát.





Egy antikiüttyüs vallomása

Vallomásomat mindazoknak ajánlom figyelmébe, akik nehéz vagy netán keserves viszonyban vannak a gépekkel. És jobban szeretik a mosogatógépet, a mikró, mint az iPadet vagy az okostelefont. Elmesélem, honnan indultam.

Nagypapám még Ferenc Józseftől kapta az engedélyt, hogy számoló- és írógépmester és kereskedő legyen. Nagymamám nemcsak a fánkjairól vagy a gulyásleveséről híresült el, hanem arról is, hogy írógépen írt meseleveleket unokáinak Angliába. Egészen addig, míg meg nem halt. Unokatestvérem, Gaby a Microsoft legendás alakja lett, Laci nagybátyám pedig az IBM személyzeti főnöke volt, ugyancsak Londonban. Azt hittem, genetikailag kódolva vagyok az írógép, utóbb a számítógép és ennek különböző változatai kiváló alkalmazására. Gyerekkoromban az írógép nálunk olyan természetes volt, mint konyhában a hokedli.

Csak hát én egy rossz génmanipuláció lehetek. Amikor először titkárként dolgoztam, a főnököm belepillantott az általa diktált szövegbe,

majd ránézett az arcomon keletkezett vöröses foltokra. Mint egy friss skarlátosra. Soha többé nem diktált. Igaz, ő a francia Becsületrend lovagja volt.

Évekkel később remek életem lett, mert újságíróként már én diktálhattam a szövegeket a fantasztikusan okos, villámgyors kezű gépirónőknek. De azután jött a Nagy Bumm. Privatizálták lapunkat, és egy héten belül át kellett térni a Macintosh számítógép használatára. Helyes kis darab volt, bár a képernyője parányi, viszont adtak hozzá system managert, aki a legbutább újságírók számára, mint amilyen e téren én is voltam, kitalált egy rendszert. Élveztem, hogy telefonálhattam Londonból, Párizsból, és a csodálatos kolléganőim bekopogták a „Mekibe”. Akkor még nem volt mobil telefon sem. Illetve emlékszem egy postástáska méretű készülékre, melynek tetején telefonkagyló volt, azzal jött be az egyik vezető politikusunk a szerkesztőségbe.

Majd amikor kissé szakmát váltottam, otthon csak PC volt. Mindig arra,

gondoltam, hogy ez a gép hülye és nem arra, hogy nem vagyok tanulékony. Ekkor már a „buta” telefonok világát éltük, és lassan felmáztunk a Facebookra is. Lakásunkba beköltözött az internet, és nagyot feszültünk a világhálón. Új programokat is megtanultunk (jó nehezen).

Mindenkinek azt ajánlom, hogy ne az unokájától kérdezzen, hanem kortársaitól vagy tanfolyamra járjon. Leszármazottainknak ugyanis nincs igazán türelmük a korosabb tanítványokhoz. Pedig tanulni jó, és tapasztalatom szerint a korosztályom sokkal tehetségesebb e téren, mint azt maga gondolná vagy mások gondolnák rólunk. Zoomolunk, ha kell, megviberoljuk a másikat, szelfizünk az okostelefonon, bankügyeket intézünk, rendelhetünk mindenfélét a házhoz és remek filmeket láthatunk a különböző digitális csatornákon.

Nem mindenki olyan balfék, mint én. De tudom, hogy az én félszegségemből olvasóim erőt fognak meríteni. Hajrá!

VBÉ

Felgyorsult és kitágult a világ. Egyre több mindenre kellene idő, ám ebből van a legkevesebb. Ennek a folyamatnak sokszor a gyermekek látják a kárát, akik nem tudnak beleszólni az őket körülvevő felnőttek életébe. „Anyának és apának sok dolga van. Most nem érnek rá” – hallani gyakran a gyerekhárító mondatokat. Ha a helyzet nem is mindig ennyire rossz, de tény, a szülőknek jól jön a segítség a mindennapokban. Erre a társadalmi igényre reagált egy kecskeméti program, amely egy alapos felmérést követően két éve elindította a szupernagyiképzést.



Szupernagyik szuperkütyűkkel

A cél kettős volt. Segíteni a családoknak abban, hogy a szülők időnként „levegőhöz jussanak”, és teret adni olyan idősödő és aktív embereknek, akik tudásukkal és megszerzett szakértelmükkel segíthetnek ebben az élethelyzetben. A szupernagyiképzés során olyan szakembereket tanítanak meg a családsegítés minden formájára, akik bölcsességüknek és kitartásuknak köszönhetően megbízhatóan képesek heti pár órában egy család életét könnyebbé tenni. Sok egyéb tanfolyammal szemben a szupernagyiképzés hivatalos felnőttképzési formát kapott, így komoly szakmai vizsga zárja a 70 órás kurzusokat.

Az első két képzés olyan jól sikerült, hogy idén februárban sorban álltak a szupernagyijelöltek, hogy részt vehessenek a harmadik kurzuson. Ekkor még nem tudták, hogy ők többet kapnak majd. Az életnek köszönhetően már április elejére túl voltak az első vizsgán; a „kitartás és tenni akarás tantárgyból” ugyanis jelesre vizsgáztak. A koronavírus miatt kihirdetett járványügyi veszélyhelyzet miatt a megszokott tantermi oktatás lehetetlenné vált. A kurzus 60 év feletti tanulói ekkor okozták az első meglepetést a kecskeméti program szakembereinek. Egy emberként kérték, hadd

folytathassák a tanulmányaikat az internet segítségével. A szupernagyik ledöntve az idősödőkkel szembeni előítéletek szobrát, internetes eszközöket ragadtak. Ahhoz, hogy a kurzust folytatni tudják, a tabletek, okostelefonok és számítógépek használatát, az alkalmazás-kezelést, a netikettet és a szövegszerkesztést is elsajátították mindennapos felhasználói szinten, ráadásul pár hét alatt.



„Kezdem megérteni a gyerekeket. Idáig nem értettem, miért használnak mindenhez telefont. Ma már értem. Ráadásul unaloműzésnek is nagyon jó” – mondta a kurzus egyik résztvevője azon az órán, amelyre újságíróként meghívtak. A 17 szupernagyijelölt ma már lehetőségként és hasznos eszközként tekint a technikai vívmányokra. Elmesélték, hogy az új tudás segíti a kapcsolattartást az unokákkal, a családdal, ez pedig többletmotivációt adott a tanuláshoz. A tanulási folyamatot mentorok is folyamatosan segítik. Telefonon és e-mailben is kapnak kapaszkodót a szupernagyik, ha elakadnak.

„Ahhoz, hogy a gyakorlatot és a tudást megszerezzük, bizony gyakran kell ülni a gép előtt, és ez nem 5 perc. Egyfajta tanulási folyamaton kell átesni, ami időt igényel. Úgy gondolom, a fiataloknak is tanulniuk kell ezt, csak nyilván ők gyorsabban, rugalmasabban sajátítják el ezeknek az eszközöknek a használatát. Ami engem illet, ezután toleránsabb leszek velük, ha látom, hogy a műszaki kütyüket használják” – mesélte egy másik résztvevő.

Egybehangzó volt a szupernagyikurzus résztvevőinek a véleménye arról is, hogy mennyire szabad teret engedni a technikának a minden-

napjainkban. Elmondták, ahogyan az unokáikat is, úgy a későbbi, fogadott gyermekeiket is arra szeretnék ösztönözni, hogy ha tehetik, töltsenek minél több időt a szabadban és családi körben. Ugyanakkor, már értik, hogy annak is teret kell adni, hogy önállóan barangolhassanak az interneten, amellett, hogy itt is fontos a szülőké-s nagyszülők szerepe. Érde- mes arra is figyelni, milyen tartalmak iránt érdeklődik a gyerek.

Élmény volt azt is megfigyelni, hogyan veszik birtokba a saját Face- book csoportjukat. Pillanatok alatt ellepték az üzenőfalat az érdekes, sokszor szívet melengető fotók és történetek. Az egész olyan volt, mint amikor valaki „hazaérkezik” és kívül hagyja a világ zaját. Bár a résztve-



vőkre még vár egy komoly vizsga a kurzus zárásaként, bennem még- is az az érzés maradt meg, hogy a szupernagyiképzés tulajdonképpen kulcs egy kedves és bensőséges világ ajtajához. A közösség már a járvány utáni találkozásokat szerve- zi. Gehér Éva, a tanfolyam koordiná- tora elmondta, amint visszazökken az élet a régi kerékvágásba, a tan- anyag ismétlése mellett is, biztos benne, hogy minden alkalmat meg- ragad majd a csoport a találkozásra.

HB



10 TIPP

INTERNETES LEVELEZÉSHEZ

1

A levél tartalmára vonatkozó alapvető etikai szabály, hogy ne írjunk olyasmit e-mailbe, amit nem küldenénk el levelezőlapra (ez a szabály valamennyi internetes szolgáltatásra érvényes). Titkosítás nélkül az interneten szinte minden nyilvános.

3

Legyünk konzervatívak a küldésben és liberálisak a fogadásban: Ne küldjünk indulatos leveleket, akkor sem, ha provokálnak, viszont ne legyünk meglepve, ha ilyet kapunk. Ne válaszoljunk rá és ne küldjük tovább.

7

Célszerű a levél végén egy-két sorban ismertetni saját elérhetőségünket.

4

Ne küldjünk lánclevelet, kéretlenül nagy mennyiségű információt.

8

Használjunk kis- és nagybetűt vegyesen, szimbólumokat és hangulatjeleket. Ezzel hangsúlyozzunk vagy éppen adjunk át érzelmeket.

5

Mindig ellenőrizzük a levél címét: vannak címek, melyek úgy néznek ki, mintha egy ember lenne mögöttük, pedig csoportot jelentenek.

9

Ha csupa nagybetűvel írunk valamit, akkor az heves érzelmet, KIABÁLÁST jelez. Óvatosan éljünk ezzel a lehetőséggel!

2

Mindenki annyit mond el és ír le magáról, amit jónak tart. A mindennapi tabutémák az interneten is tabunak számítanak. Ennek ellenére sokan megszegik a szabályt kérdéseikkel. Nem kötelező mindenre válaszolni.

6

Mindig töltsük ki a levél Subject (Tárgy) rovatát. Senki nem szereti, ha nem tudja milyen ügyben akarják elérni.

10

A levél legyen tömör, de fogalmazzunk kerekén. A túl terjengős mondatokat sokszor nem olvassák el, míg a túl lényegretörő, pár szavas e-maileket sértőnek érezheti az olvasó.

Az interneten elküldött leveleknek több előnye is van. Az írásbeliség e-mailes formája még napjainkig megtartotta az írott szó erejét. Ez azonban egyben azt is jelenti, hogy fontos odafigyelni tartalmára, hiszen a későbbiekben bárki hivatkozhat az általunk leírtakra. Az internetes levélnek komoly előnye, hogy jóval könnyebb hangulatot és érzelmeket belefogalmazni, mint a „hagyományos” megoldásokba. Ehhez azonban ismerni kell a hangulatjelek világát és a netikettet. A legfontosabb szabályokat szedtük csokorba:

A jövő elkezdődött: **okosotthon** okostelefonnal



Az USA nyugdíjas szövetsége által készített felmérés kimutatta, hogy az idősek 85%-a az otthonában szeretne élni, ameddig csak lehet. Azonban a kor előrehaladtával, bizonyos képességeink csökkenésével és időskori betegségek megjelenésével az önálló élet menedzselése nem is olyan könnyű. Hogy az otthonukban egyedül élő idősek életminősége jó maradjon, családjuk biztonságban tudhassa őket, a modern technológia újabb és újabb okos megoldásokat kínál.

NEM TALÁLOM A KULCSOM

Ismerős helyzet hazaérkezéskor – nem csak a szeniorok számára. Jöjjön hát az okos zár, mely kulccsal, de egy számkombinációval, sőt mobilon keresztül is nyitható. Ha a kódot elfelejtettük, akkor csak csengetünk és a rendszer egy beépített kamera segítségével felismer és beenged bennünket.

MINDEN RENDBEN A MAMÁVAL?

A megfelelően beállított mozgásérzékelők nem csak a furcsa mozgásokat, hanem a nem-mozgást is érzékelik. Ekkor jön a távolról figyelők telefonja, akiket jó esetben megnyugtattunk, hogy csak elszundítottunk a fotelben, de ha baj van, elestünk és nem tudunk felkelni, azonnal jön a segítség.

SÖTÉTBEN A VILLANYKAPCSOLÓIG

A mozgásérzékelő világítás segít, ha sötétben érkezünk haza. Ha elmegyünk otthonról, biztosan nem marad égve a lámpa, de ha azt akarjuk, hogy úgy tűnjön, otthon vagyunk, akkor az automata a program szerint kapcsolgatja a lámpákat.

ELZÁRTAM A TŰZHELYT?

Az elektromos készülékek használata nem veszélyek nélküli egy idős ember számára. Hasznosak a beépített hő, füst és CO₂-érzékelők, melyek akár a lakáson belül, akár a ránk távolból vigyázó hozzátartozóinknak küldik a jelzéseket. Ha bekapcsolva hagytuk a tűzhelyt, az automata egy idős után elzárja.



OKOSHÁZTARTÁS

Az okos megoldások a kényelmünket szolgálják, de ha kell, a memóriánkat is pótolják: a hűtők számon tartják, hogy milyen élelmiszerből állunk fogytán és a sütőt is elindíthatjuk egy okostelefonnal, hogy mire hazaérünk, kész legyen az ebéd. Akinek fontos a környezettudatosság, a fűtő és hűtő berendezéseinket is rábízhatja az automatikus vezérlésre.

TÁVEGÉSZSÉG

Számtalan megoldás létezik már arra, hogy otthonról konzultáljunk az orvosunkkal. Apró okos eszközök és megfelelő internetes felület az adatok feltöltésére és a doki máris látja egészségügyi értékeinket, ha szükséges, beavatkozik vagy küldi az ápolót robotot.

LM

AZ ÁLHÍREK LEBUKTATÁSÁNAK 10 LÉPÉSE

1

Legyünk skeptikusak a címmel szemben!

Az álhíreknek gyakran van figyelemfelkeltő címe, csupa nagybetűvel és felkiáltójelekkel. Ha a cím megdöbbentő állításai hihetetlenül hangzanak, valószínűleg azok is.

2

Figyeljünk a cikk dátumára! Az álhírek időnként logikátlan időrendiséget használnak, az események dátumát megváltoztatják, de az is gyakori, hogy egyáltalán nincs dátum.

3

Ellenőrizzük, hogy az oldalnak, amit olvasunk, van-e impresszuma és a cikknek szerzője!

4

Ne dőljünk be a hamis webcímeknek! Az internetcímekeket egy betű vagy néhány karakter eltéréssel egy hiteles médiuméhoz hasonlóvá varázsolják sokszor. Ha egy cím gyanús, azt ellenőrizzük elsőként.

5

Nézzünk utána a forrásnak! Ellenőrizzük, hogy a hír olyan forrásból származik-e, amely megbízhatóan pontos tartalmat szolgáltat! Ha nem, zárjuk is be az oldalt, hiába tűnik elsőre érdekesnek.

6

Figyeljünk a szokatlan formázásra! Sok álhíroldalra jellemzőek a helyesírási hibák és az esetlen elrendezés.

7

A fénykép nem feltétlenül hiteles! Az álhírek gyakran tartalmaznak manipulált képeket és videókat.

8

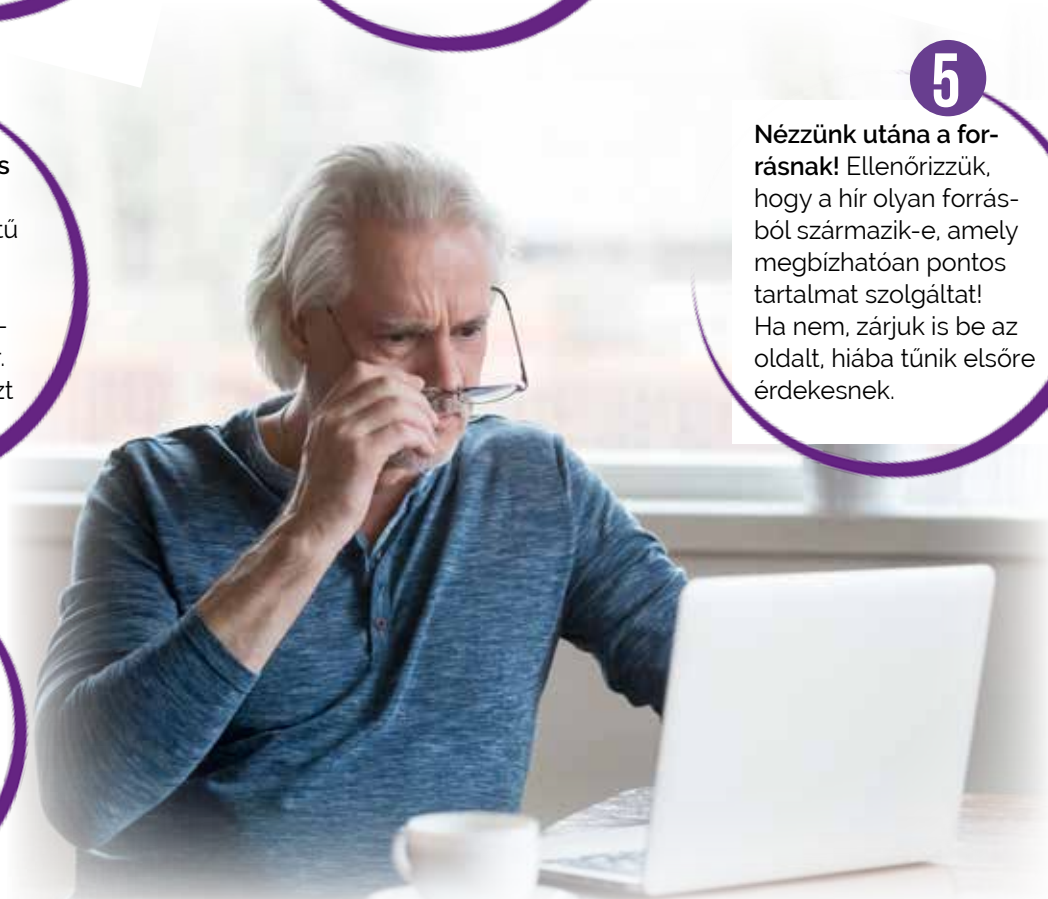
Ellenőrizzük a bizonyítékokat és mérlegeljünk! Igaz lehet, amit olvasunk? Soha ne egy forrás alapján döntsünk.

9

Olvassunk kommentet, mielőtt megnyitjuk a cikket! Sokszor már többen kommentben jelzik, ha egy tartalom hamis. Ilyenkor meg sem kell nyitni a cikket. Merjünk tovább lépni egyből.

10

Az álhíreket néha nehéz megkülönböztetni a humoros vagy szatirikus írásoktól. Lehet, hogy vicc? Ezt a kérdést is tegyük fel magunknak.





Keressem a társam? Vagy már késő?

Az idősödés – a sztereotípiákkal ellentétben – nem jelenti szükségszerűen a szerelemtől, elköteleződésről való lemondást. Az idősök nemcsak képesek átélni a szerelmet, hanem gyakrabban mélyebben kötődnek társukhoz, mint a fiatalabbak. Kutatásoknak köszönhetően azt is tudjuk, hogy a párkapcsolatban élő idősök általában elégedettebbek az életükkel, mint az egyedülálló társaik.

Azonban nem szabad a leegyszerűsítés hibájába esnünk, amikor ezt a komplex kérdést vizsgáljuk. A kielégítő párkapcsolat nemcsak élekor kérdése, hanem azé is, hogyan gondolkodunk párkapcsolatról, szerelemről, milyen az életszemléletünk. Ahogy idősödünk, érünk is, vagyis kikristályosodik az értékrendünk, jobban el tudjuk választani a lényegest a lényegtelenről. Nem a jövőnek élünk, nem a még többért küzdünk, hanem meg tudjuk élni a jelen örömeit, élvezzük azt, ami megadott. Azt értékeljük partnerünkben, amilyen ő valójában és nem azt, aki majd lesz, vagy amilyennek álmodjuk őt. Már tisztában vagyunk azzal, hogy senki nem tökéletes, így jobban tudjuk tolerálni a tökéletlenséget. Emellett magabiztosabbak

Fiatal korunkban sokan álmodoztunk arról, ahogy szépen, szeretetben együtt öregszenek meg életünk párjával. De mi van akkor, ha menet közben kiderült, hogy akit választottunk, nem ideális társ, vagy eddig nem került az utunkba az igazi? Vagy megtaláltuk, de már elvesztettük? Kell próbálkozni? Lehet még?

is vagyunk, jobban tudjuk, mire van szükségünk, világosabban tudjuk kommunikálni igényeinket. Összességében ez nagyon jó alap egy párkapcsolathoz.

Ugyanakkor, ami előnye az érettségnek, az nehezebbé is a párkeresést. Egyrészt nem tiszta lappal indulunk egy érett kapcsolatban. Az addigi tapasztalataink már nyomot hagytak a lapon, régi fájdalmaink, kudarcaink árnyékot vetnek. Határozott elvárásokkal rendelkezünk leendő partnerünkkel és a kapcsolattal szemben, már kevésbé tudunk, akarunk megalkudni. Egy jól bejáratott életrendbe kell az új kapcsolatot beilleszteni, de bevett

szokásainkon nehezebben változtatunk, kevésbé vagyunk hajlandók számunkra kedves dolgainkat a kapcsolat kedvéért feláldozni. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy gyakran „csomagban” adjuk magunkat, kapjuk a társunkat, mindkét részről meg kell küzdeni a családtagok elfogadásáért.

Az időskori párkapcsolatok nagyon változatosak lehetnek formájukat tekintve. Vannak párok, akik hamar összeköltöznek, mondván, mire várjanak. Vannak, akik úgy alkotnak egy párt, hogy soha nem költöznek össze, megőrzik privát szférájuk egy darabját. Mindkét útra találunk jó példákat. Az a fontos, hogy ne vesszük szem elől, mit is akarunk igazán, mi tesz minket boldoggá.

Tehát nincs univerzális, mindenkinek megfelelő válasz a címben feltett kérdésre. Viszont egy biztos: soha nem késő! Az életkor önmagában nem indokolja a párkapcsolatról való lemondást. A mai boomerek (az 1941–65 között születettek elnevezése, a szerk.) fiatalkorukban lázadtak a társadalmi konvenciók ellen, kiálltak a szabad szerelem mellett. Vajon idősként megőrizték a bátorságot és nyitottságot, az életszeretetet?



Felfedezőút

avagy egy belső kaland,
amelynek végén
a boldogság vár

Zűrös a világ. Sokféle információ zúdul az emberre. Óráról órára változó hírek, pletykák próbálják átírni vágyainkat, gondolatainkat. Ezek sokkal tudatosabb hozzáállásra készítetnek bennünket, hogy ne billentsenek ki az egyensúlyunkból. Jó, ha megtanulunk a bajokból mielőbb kilábalni, sőt azokat akár az előnyünkre is fordítani – mesélte Tokovics Klára. A korábbi gazdasági igazgató nyugdíjba vonulása után új szerepet talált magának. Kutatásai, tanulmányai és a több évtizedes személyes tapasztalatai mellé elvégzett egy életvezetési tanácsadó tanfolyamot is, és kortárs boldogságkurzusok kezdeményezője lett.

„Volt egy életközepi válságom. Onnan indult az egész, hogy saját magamat akartam kihozni egy rossz lelkiállapotból, és ez évekig nem akart sikerülni. Innen jutottam el odáig, hogy ma már a saját hibáimból, felesleges szenvedéseimből is okulva, tanítom társaimnak, hogyan lehet jobban, bölcsebben és tudatosabban élni az életünket. Hogyan térhetünk vissza mielőbb a testi-lelki egyensúlyunkhoz egy-egy krízis után” – fogalmazza meg az előzményeket Tokovics Klára.

Mintegy 200 könyv, több ezer oldalnyi internetes anyag és számtalan beszélgetés. Ennyi kellett egy kortárs boldogságprogram kidolgozásához. A végeredmény pedig az, hogy egyszerű lépések kellenek, amelyek a mindennapoknál kezdődnek. Ilyen a magánélet újratervezése, hogy bátrabban fogalmazzuk meg, még mit szeretnénk elérni, megvalósítani, amíg nem késő. Legyenek mindig céljaink, amelyek motivációt, erőt adnak, és barátaink, közösségeink, akik megtartanak, támogatnak bennünket. Ezek talán a legfontosabb elemei a valóban boldog életmód kialakításának, így 60 év felett.



Fontos, hogy nem kell mindenkinek megfelelni, és hogy tanuljunk meg nemet mondani. Végül mindezek a lelki és a fizikai egészségre is hatással lesznek, még az immunrendszerünket is erősíti – hangsúlyozta a tanácsadó.

Még akkor sem jött zavarba, amikor egyből a legnehezebb kérdést tettem fel neki: mi a boldogság?

„A lelki béke a boldogság forrása” – felelte egyből. „Azt jártam körbe, mi minden tehet boldoggá valakit. Ha ez az anyagiak és a hatalom lenne, akkor

például az angol királyi család tagjainak nagyon boldognak kellene lenniük. Ettől azonban – amennyire halljuk –, sokszor messze állnak. Ha valaki megtalálja azt a lelki egyensúlyt, ami őt kielégíti, akkor eljuthat arra a pontra, hogy boldognak érzi magát. Ez azonban mindenkinek az egyéni igényeiből és céljaiból fakad.

Az elért célok boldoggá tehetnek, de a túlzó elvárások magunkkal szemben akár meg is betegíthetnek” – állítja. „Az emberek többsége nem veszi észre, hogy mennyi jó dolog veszi körül. Mindent természetesnek vesznek, ami működik bennük és körülöttük. Sokan semminek sem tudnak örülni, semmiért sem hálásak, nem tudnak egy picit sem boldogok lenni. Mindenben hibát, rosszat, rosszindulatot keresnek. Sokan feleslegesen aggódnak és félnek. Sokan depressziósak lesznek. Pedig lehet, hogy csak más szemüveget kellene feltenni, és másként látnák ugyanazt a helyzetet. Sajnos, az idősebb korosztályban ma még csak kevesek gondolkodnak pozitívan. És ez nagyon szomorú” – mondja Tokovics Klára.

Ha valaki egyedül nem találja a megoldást a problémájára, tanácsot kell kérni, ez nem szégyen. Ma már számtalan segítség, segítő létezik. Általában nem könnyű megtalálni a jó megoldásokat, de a feladás a legveszélyesebb. „Erről sokat beszélgettünk csoportjainkban is. A találkozók alatt nem ritka, hogy a résztvevők rádöbbennek, saját gondjaik mennyire

eltörpülnek mások problémáihoz képest” – emelte ki Klára.

Elmesélte, hogy az utóbbi évtizedben őt az utazás tette a legboldogabbá. Bár most ez lehetetlen, az új helyzetben is megtalálta a jót, hiszen otthon összegezheti élettapasztalatait, végre van ideje leírni a gondolatait, és tervezgeti új kurzusok anyagainak összeállítását. Ez új cél számára, ami boldogsággal tölti el és – a visszajelzések szerint – hasznos is. Hozzátette: ez a saját receptje, amely nála működik, de léteznek olyan sémák, amelyek mindenkire pozitív hatással vannak.

Vannak különböző technikák a boldogság elérésére, de a hála, az mindent visz. Ez önmagában csodát művel az ember életében. Ezt mindenkinek ki kellene próbálni. Ugyanígy hasznos az apró örömek megélése, vagy éppen a rendszeres testmozgás. Ezek közül már akár csak egy is pozitív irányba tudja fordítani az ember életét. Tanítani kell ezeket a technikákat – mondja a tanácsadó, hogy sok nehézséget, szenvedést elkerüljünk.

Szeretné, ha több helyen is működnének hasonló kis közösségek, ahol tanulhatnának egymástól az idősödő emberek, és terjeszthetnék a boldogság kipróbált módszereit. Mennyivel szebb, derűsebb, egészségesebb lenne a világunk, ha megtanulnánk örülni és hálát adni – amíg nem késő.

Hájas Barnabás



A mentális egészség sem jár alanyi jogon

A mentális egészség ma már nem a mentális zavarok – például a depresszió vagy a demencia – tüneteinek hiányát jelenti, hanem a pozitív életszemléletet, a szubjektív jóllétet.

Kutatások bizonyítják, hogy a mentális egészség segít csökkenteni a fizikai fájdalmat, betegséget vagy veszteség hatásait, ezért nagy figyelmet kell fordítani megőrzésére.



Az ember hajlamos az egészségét „alanyi jogon járónak” gondolni, és ez a mentális egészség esetében különösen így van, egészen a komolyabb tünetek megjelenéséig. Ha tudatosítjuk magunkban, hogy tennünk kell, és tehetünk is azért, hogy jól legyünk, megakadályozhatjuk vagy késleltethetjük a tünetek megjelenését, csökkenthetjük a tünetek intenzitását és gyakoriságát. Nem szabad elfelejteni, hogy még az olyan idegrendszeri zavarokban is, mint a demencia, szerepet játszanak környezeti és életmódbeli faktorok, ezért érdemes átgondolni, hogy mi mit tehetünk a mentális egészségünk megőrzése érdekében.

A fizikai aktivitás és az agy egészséges működése közötti kapcsolat

ma már közzismert tény. A mozgás kedvezően hat a kognitív működésre, stimulál egyes agyterületeket, erősíti az idegsejtek közötti kommunikációt, de hozzájárul a jó hangulathoz is. A fizikailag aktívak esetében kisebb eséllyel alakul ki a demencia valamelyik típusa, mint az inaktívak körében. A WHO ajánlása szerint a 65 év felettiek esetében heti 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc erős intenzitású aerob mozgás az ajánlott (séta, túrázás, tánc, úszás), de izomerősítő gyakorlatokra is szükség van heti két alkalommal.

A mentális egészség fenntartásához szükség van az agy karbantartására. Szintén kutatások igazolják, hogy az intellektuális és társas szabadidős tevékenységek késleltetik a szellemi képességek ha-

nyatlását. Naponta végzett kihívást jelentő szellemi tevékenységek, mint az írás, olvasás, rejtvényfejtés, zenélés, stb. nagymértékben csökkentik a kockázatot. A magány és elszigeteltség viszont elősegítheti a zavar kialakulását. A magányos idős emberek esetében előfordul, hogy mivel nem beszélnek jóformán senkivel, vagyis nem használják aktívan a nyelvet, kevésbé strukturálják a gondolataikat, ami kedvezőtlenül hat az intellektuális működésre. Ezért is fontos, hogy idős korban is ápoljuk kapcsolatainkat. Jó hatással van a mentális egészségre a társakkal együtt végzett szabadidős tevékenység, a kártyázás, társasozás, közös beszélgetés.

Koltói Lilla

PhD szakpszichológus,
szociálpszichológus

Ismerjük meg



önmagunkat!

Az önismeret fejlesztéséről idős korban sem kell lemondani. Új dolgokat megismerni, új helyzetekbe kerülni felér egy önismereti tréninggel. Megfigyelhetjük magunkat egy-egy helyzetben, átgondolhatjuk, mi váltotta ki belőlünk az adott viselkedést, érzelmet, gondolatot. Jó, ha időnként más szemével is megnézzük magunkat. A mély, meghitt beszélgetések nemcsak a kapcsolatainkat erősítik, hanem segítik önmagunk jobb megértését. Az önismereti munka annyiban munka, hogy erőfeszítést igényel, de gyümölcse az önellfogadás nyugalmanak elérése.

Az idősödéssel a gondolkodásban változások tapasztalhatók. Egyes képességek gyengülnek, pl.: feldolgozás sebessége, munkamemória kapacitása, de más területek jól vagy még jobban működnek, pl.: magyarázat, indoklás képessége, társas és praktikus problémamegoldás. Ez utóbbiak az önismeret szempontjából is lényeges képességek. Sikeres problémamegoldáshoz nemcsak tisztában kell lenni a gyengeségeinkkel, erősségeinkkel, hanem az adott élethelyzetben alkalmazni is kell tudni ezt a tudást. Ehhez azonban nem elég érettebb korba lépni, szükség van önreflexióra, nyitottságra, a gondolkodás rugalmasságára is. Segítségükkel tudjuk beépíteni és megérteni tapasztalatainkat, és fejlettebb szinten működni.

Önmagunkat leginkább másokkal való kapcsolatainkban ismerjük meg, mások visszajelzései, valamint önmagunk másokhoz való hasonlítása fontos információkat ad énképünk alakításához. Az idősödéssel növekszik az empátia és a megértés képessége, magasabb szinten működik az érzelmek szabályozása. Ez azzal is jár, hogy az idősebbek

türelmesebbek a kapcsolataikban, könnyebben megőrzik a higgadtságukat, magabiztosabbak társas helyzetekben. Az empátia, megértés és higgadtság nemcsak másokkal való kapcsolatainkban játszanak fontos szerepet, hanem az önmagunkhoz való viszonyban is lényegesek. Tudunk-e empátiát érezni a gyenge énünk iránt, higgadtan tekinteni tévedéseinkre, kudarcainkra? Meg tudjuk-e érteni önmagunkat? Az önellfogadáshoz, igazi önismerethez hozzátartozik, hogy integráljuk az esendő, sebezhető énünket is az énképünkbe.

Az idős kor életkori feladata Erikson, neves fejlődépszichológus, pszichoanalitikus szerint az életút áttekintése. Ebben az életkori szakaszban szembe nézünk az elért eredményeinkkel, számot vetünk életcéljainkkal és azok teljesülésével. Életünk mérlegelésekor arra a kérdésre is választ kell találnunk, hogy mi értelmé volt az életünknek. A fejlett önismeret hozzásegít, hogy a válasz megnyugtató legyen.

Koltói Lilla
PhD szakpszichológus,
szociálpszichológus



Ötven éves koromig rettegtem a kutyáktól, mert amikor hat voltam, felém rohant egy kiskutya. Hogy megharapott-e vagy sem, arra már nem emlékszem. De aztán mindig átmentem a túloldalra, ha megláttam egy ebet.

A mikor lányom egy Erasmus ösztöndíjjal eltűnt Hollandiában, nagyon üres lett a ház. Ekkor gondoltam egy négylábú társ befogadására, aki velünk élne, még ha nem is beszél perfekt magyarul.

Így vetődtem a Marczibányi téri kutyavásárra. Egyszer csak megláttam egy autó platóján a mozgó kötött árut. Színes kis spulnik mozogtak ide-oda, és ki volt írva: eladó tibeti terrierek. Ez nekem nem mondott semmit. Ámde az egyik spulni átmászott a többi tejetjén, odajött hozzám és megnyalta a kezem. Szóval ő választott engem. Megkérdeztem Csányi Vilít, hogy mit lehet tudni róla. Nagyon aranyos, mondta, tud bukfencezni is, amúgy távolságtartó, kis kutya nagy öntudattal. Másnap megvettem, kaptam egy törzskönyvet is, amiből kiderült, hogy oltári előkelő családja van. Lehet, hogy a dalai láma nem létező udvarában volt valamelyik felmenője.

Kutyatár

Levetköztem gátlásaimat, és tizenöt boldog évet töltöttünk el együtt, megtanultuk, megszerettük egymást. Egyszer megmentette az életemet. Én pedig könyvet írtam róla. Aztán elment a kutyamennyországba...

Két évig bírtuk kutyátlanul. Míg örökbe nem fogadtunk egy négyéves puli-pumi mixet (semmi kutyabőr és báró felmenők). Ricsi azóta velünk van, lakáskutya. Most is nézi, hogy a gép előtt ülök. Sokszor odaterel, mert a génjei...

Ha úgy döntötök, hogy kutyát akartok, néhány fontos szempontot figyelembe kell venni. Gondold végig lehetőségeidet, életkorodat, pénztárcádat, lakáskörülményeidet. Döntsd el, hogy kis- vagy nagykutyát akarsz (kutyaret.hu).

A kutyus egy „kisember”, szüksége van szeretetre, folyamatos kommunikációra és rítusokra, melyeket együtt alakítotok ki. Ha főzöl a konyhában, meséld el neki, hogy éppen mit csinálsz. Úgy figyel, mint egy leendő



mesterszakács. Ha mobilon beszélsz, hangosítsd ki. Ha komputer előtt ülsz és fülhallgató van rajtad, az neki rossz, mert se kép, se hang. A kutya „órája” átállítható, de nem túl gyakran. Biztatlak, fogadj örökbe egy igazi élettársat!
VBÉ

Néhány menhely elérhetősége, ahol érdeklődni lehet:

Kecskemét: www.mentsvar.hu

Szeged: www.tappancs.hu

Békéscsaba: www.csabaiallatvedok.hu

Cicaságok története

Azért van macskám, mert a lakásunk nem elég tágas ahhoz, hogy abban lovat, elefántot vagy nagytestű kutyát tartsak. Meg persze azért, mert a macskák elbűvölő teremtmények.



Lucky után Bandi váratlanul érkezett

Itt van például Bandi. Harmadik éve él velünk. A férjem szerint Bandi nem a mi macskánk, hanem az én macskám, neki pedig lakótársa. Békés egymás mellett élés az övék, de kutya legyenek, ha értem, hogyan képes valaki ellenállni egy ilyen gyönyörűségnek.

Bandi úgy került hozzánk, hogy az állatorvosnőnk szólt, hogy találtak egy néhány hónapos kiscicát a repülőtéren, és ő arra gondolt, hogy talán érdekelne engem. Szegény kis árva az autók között mászkált, hát persze, hogy nem hagyhatták ott. Küldött fényképet is a cicáról, a fotóról egy igazi szépség tekintett rám, úgyhogy ezzel a kocka el volt vetve.

A történethez tartozik, hogy korábbi cicám, Lucky tizenhat évig volt velem, különleges személyisége már-már egy kiskutya tulajdonságait mutatta. Lucky volt a Mama Kincse. Két év után még nem terveztem újabb cica örökbefogadását. Azonban az élet

föülírta a terveket, a megoldás kényszerfokozó volt és nem tűrt halasztást.

A kis fekete-fehér, tuxedocat (szmokingos macska) az érkezésekor nagyon kimerült volt, az első két hétben csak aludt és evett, evett és aludt. Már kezdtem aggódni, hogy nem lesz játékos, mert nemigen érdekelte semmi. Majd szép lassan rendbe jött, én pedig megnyugodhattam, hogy Bandi minden cicasággal rendelkezik, ami csak kell egy macskának, beleértve a kíváncsiságot, a kalandvágyat, az akrobatikát, a lustaságot, a dominanciát, a hódítást és még hosszan lehetne sorolni.

Az idők során kiderült, hogy Bandi teljesen más karakter, mint Lucky volt. Bandiban semmi kiskutyás nincs, ő egy igazi macska. Ha hívom, nem jön (na jó, néha hajlandó szót fogadni), teljesen öntörvényű és roppant találékony, ha „rosszcsontoskodni” kell. Mindazonáltal csodálatos látni a lenyűgöző szépségét, az elragadta-

tást a kis pofáján, amikor alszik, vagy a teljes koncentrációt, amikor cicatévét néz (ablakból kinézés) és a büszkeséget, amikor az erkély korlátján, valamelyik ajtó vagy szekrény tetején sétál.

Jackson Galaxy: Macskamágia – Útmutató a cicaenergia működéséhez című könyvéből megtudhattam, hogy mi a mojo és milyen a mojitocica. „A mojitocicánál minden rendben van a mojóval, jól érzi magát a bőrében, és ezt nem fél kimutatni, ha valaki belép otthonába (bocsánat, otthonotokba), jó házigazdaként feltartott farokkal, kidüllesztett mellkassal, előre álló fülekkel közelít, és fogadja a köszönetet, ahogyan kell, és büszkén körbemutatja a lakást, ő a társaság középpontja.”

Hát erről van szó! A mi otthonunkban áramlik a cicamojo, és még nekünk is jut belőle.

Takács Márta

Családfát kutatnak

A történelem sokszor felfoghatatlan meszszeség. Ám ha a történelemből családunk ősei is előtűnnek, akkor már személyes élménnyé válik. A távoli múltba nyúló gyökerek feltárása, a családfakutatás felér egy izgalmas kirakós játékkal. Minél több elem kerül a helyére, annál érthetőbb a kép, a múlt.



családi krónikát írnak

Nemrég különös hirdetésre akadtam az egyik adok-veszek portálon. Egy táskányi családi iratot, igazolványokat, leveleket, fényképeket kínált a névtelen felhasználó megvételre. Látva az egyik borítékon a nevet és a lakáscímet, gondoltam, megpróbálok a nyomára bukkanni. Hosszú nyomozás után sikerült megtalálnom az illető rokonait, azt viszont nem tudtam meg, ki adta fel a hirdetést, miért bocsátotta áruba valakinek az „életét”. Amikor felhívtam telefonon az iratkupac eredeti tulajdonosának leszármazottait, azt gondoltam, örülni fognak a jelentkezésemnek és visszavásárolják a hajdanán kidobott holmit. Hát nem örültek.



Nincs szükségük a nagyapjuk kacatjaira. Kissé elcsodálkoztam az érdektelenségükön, hiszen sokunknak felcsillanna a szeme, ha valaki azzal keresne meg bennünket, hogy felmenőinkkel kapcsolatok dokumentumokra bukkant.



Szerencsés az a család, ahol generációról generációra őrzik a pótolhatatlan iratokat, a relikviának számító tárgyakat. Mindegyiknek külön históriája van, s az apró mozaikdarabkákból összerakhatjuk elődeink élettörténetét. Szorgos kutatással pedig előbb-utóbb a családfák is megrajzolhatók. Sokszor úgy érezzük, „illene” többet tudnunk az őseinkről, s hogy megnyugtassuk a lelkiismeretün-

ket, hozzá is látunk múltunk feltérképezéséhez. Addig, amíg nem késő... Erre szövetkeztek páran egy családi krónikairó műhelyben.

Szigeti Lászlóné Garaczi Edit apai felmenői négy generáción át kovácmesterek voltak. A családtörténeti kutatáshoz nagybátyjától kapott kedvet, aki már korábban elkezdte a végelethetetlen munkát. Edit is szorgalmasan tanulmányozta a rendelkezésre álló iratokat, bújtatja az anyakönyvi bejegyzéseket a levéltárban, s ahogy haladt előre, egyre inkább úgy érezte, hogy sosem fog a végére érni. *„Egyre kíváncsibb lettem!”* – vallja be beszélgetésünk során. *„A családfán találtam egy amerikai ágat, amiről eddig nem is hallottunk. Tizenheten vagyunk unokatestvérek. Nagyapám szakmai elhivatottsága, földhöz való ragaszkodása, családcentrikussága nekünk, utódainak is példaértékű. A krónikairó műhelyben ráéreztem a kutatás ízére, szeretném a férjem múltját is feltérképezni.”*

Internetes kutatás, adatok keresése, válogatás, szerkesztés, interjúzás a rokonsággal – ilyen és ehhez hasonló, korábban nem alkalmazott, ismeretlen feladatokkal találták magukat szembe a csoport tagjai. Talán voltak olyanok is, akik némi félelemmel vágtak bele, vagy azt gondol-



ták, nem lehet megosztani egymással, amin dolgoznak, mert az nagyon intim. Aztán kiderült, nem csak jólesik elmesélni a családjuk múltját, hanem tanulhatnak is másoktól, tanácsokat kérhetnek és adhatnak, segíthetnek a döntéseikben, miközben a történeteken keresztül egyre közelebb kerültek egymáshoz is.

„Édesapámtól örökölttem egy akatitást, anyakönyvek, fényképek, hadifogságból küldött levelek lapultak benne” – meséli **Rádiné Dekker Katalin**. „Sikerült befejeznem az anyai ági kutatásokat, amiben nagyon sokat segített 90 éves édesanyám, aki visszaemlékezéseivel szép sikert ért el 2014-ben, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Életút pályázatán. Apám családfáját is összeállítottam. Sok segítséget kaptam a krónikairó műhelyben, itt tanultam meg, hogyan kell az interneten anyakönyveket böngészni. Kiderítettem, hogy édesapám ősei Mária Terézia idején kerültek Kulára. Apai dédnagyapám 1848-as hős volt, anyai dédapám pedig a kőbányai Dreher Sörgyárban dolgozott. Tavaly karácsonyra elkészültem a családi képes krónikával, ezt kapta ajándékba a gyerekeim.”

Hasonló szándék vezérelte **Kiss István Szabó Évát** is, akinek annak elenére sikerült több kötetben megírnia családjá történetét, hogy viszonylag kevés dokumentum és fénykép maradt fenn. Az első részben a nagyszülei, a másodikban a szülei életének

eseményeit vetette papírra, a harmadiknak pedig majd a saját családja lesz a főszereplője. Legérdekesebbnek szülei levelezését tartja: édesapja részt vett az első világháborúban, hazaküldött leveleiben folyamatosan beszámolt a harcokról, viszont a két és fél éves hadifogságának megpróbáltatásairól egy szót sem említ.

Családtörténetet tárgyakkal is lehet „írni”. **Vujovich Zoltán** büszkén őrzi azt a kardot, amit atyja forgatott. Nagymamája halasi csipkéi, kalocsai himzése, és receptkönyve, nagynénje festményei is a féltett kincsei közé tartoznak. Otthonában régi emlékeket idéznek a családi bútorok, a szekrény, a komód, a tálaló. Ünnepnapiokon a tizenkét személyes bécsi barokk nagyszaltal terítik meg hollóházi porcelán étkezzel. Terényi-Kelemen Éva az egyik összejövételre magával vitte azt a zseborát, amit édesapja örökölt az apjától, majd az arany pecsétgyűrűjével együtt az ő fiára hagyta. Különös értéket képvisel számára édesanyja emlékkönyve, kézzel írott süteményes receptgyűjteménye, illetve gyönyörű kézimunkái.

B. Kiss János számos, fordulatokban gazdag családi történetet ismert meg



kutatásai során. Egy fényképet mutat. A régi felvételen három oroszországi unoka a nagyszülőknek küldte emlékebe a képet 1927. október 6-i keltezésel. „A lapot a papájuk, nagymamám testvére Csoó Béla adta postára egy Moszkva környéki településről. Béla bácsi az első világháborúban orosz fogságba esett, eleinte még jött felőle hír, később azonban megszakadt vele a kapcsolat. Testvére, Etelka kerestette a Vörös keresztel, illetve a rádió segítségével is kérte, de mindenhol azt a választ kapta, hogy a keresett személy „ismeretlen”. Évtizedek múltán aztán váratlan fordulatot vett a történet. Etelka nénihez az 1970-es évek elején bekopogtatott egy kecskeméti úttörő kislány, aki egy szovjet pionír fiúval levelezett, akkoriban ez nagy divat volt. A távoli barát leírta, hogy az ő nagypapája Kecskemétről származik, és szeretné a ma élő rokonait felkutatni. Mint később

kiderült, ez a kisfiú volt Csoó Béla Viktor nevű unokája. A sikeres kapcsolatfelvételnek köszönhetően személyesen is találkoztak a családtagok. Etelka néni végre megtudhatta, mi történt a testvérel a hadifogság után: sebész orvos lett, feleségül vett egy lengyel orvost, három gyermekük született, Béla, Irén és Berci – ők láthatók azon a bizonyos megsárgult fényképen. Amikor Etelka néni kint járt rokonlátogatásban, sógornője még élt, testvérét azonban márcsak a sírjánál kereshette fel. Mindmáig tudnak egymásról a leszármazottak, időnként üzenetet váltanak a Facebook-on.

Borzák Tibor

MINDANNYIAN GYARAPODTUNK

Székelyné Körösi Ilona történész, a Családi Krónikairó Műhely szakmai vezetője:

„A családtörténetek fontosságára a kutatók már korábban felhívták a figyelmet. Azt is igyekeztek tudatosítani, hogy az egyes családok és az egyéni életrészek mindegyike érdekes lehet, nemcsak a kiemelkedő történelmi személyiségek és az ismert nemesi családok története. A honismereti egyesületek munkájában évtizedek óta gyakorlat az ilyen irányú munka. Nagyon jó kezdeményezésnek tartom a Családi Krónikairó Műhely megszervezését. Mindannyian gyarapodtunk: rengeteg adat és dokumentum, sok-sok új információ, források alapján kirajzolódó korrekt családtörténetek kerültek elő. A családi emlékezet fontos mozzanatait, meghatározó történetek, szinte regényes fordulatok és kalandos élmények elevenedtek meg. Emlékeztető történeteket rejtő remek fotók és régi tárgyak, családi ereklyék is előkerültek. Személyes vonatkozásaikon túl ezek is történelmünk részei, a megelőző korok üzenetét hordozzák.”





Izgalmas
közösségi
tevékenység
60 év felett

Profi amatőrök

ÁLLAMPOLGÁRI TUDOMÁNY

Szaporodnak a nemzetközi tapasztalatok az időszódó polgárok tömeges és szervezett bevonásáról a kutatásokba. Nem kell szakembernek lenni ahhoz, hogy valaki bekapcsolódjon egy-egy projektbe.

A NASA tudósainak munkáját lelkes amatőrök ezrei segítik. Ehhez csak egy okos telefon kell, és máris indulhatnak a helyi környezetről szóló, felbecsülhetetlen értékű adatok a NASA központba. Az együttműködés mindenkinek jó – a szeniorok az idejüket és tapasztalataikat, a kutatóhelyek pedig az élethosszig tartó tanulás lehetőségét biztosítják. A részvétel értelmes elfoglaltság, igazi élmény az amatőr kutatók számára.

Az állampolgári kutatási terep skálája igen széles, a növény és állatvilágtól a csillagászatig, a klíma és környezetváltozástól, a történeti és egészségügyi adatgyűjtésig számtalan tudományág kéri és használja a civilek hozzájárulását.

A dél-alföldi régióban a Kiskunsági Nemzeti Park kínál számtalan lehetőséget az adatgyűjtésben és megfigyelésben a civil kutatók számára. Önkénteseket várnak természetvé-

delmi kísérletekhez, adatok gyűjtéséhez, a békaátjárók ellenőrzéséhez, karbantartásához vagy az elektromos légvezetékek okozta madárpusztulás terepi adatgyűjtéséhez. Kellemes kirándulások formájában is elvégezhető civil feladat természeti értékek felmérésében való részvétel vagy éppen a régi gyümölcsfajták megőrzésére, gén-bank létrehozására egyedek felkutatása a kiskertekben a Kiskunság területén.

Aki szívesebben marad az íróasztala mellett, az végezhet helytörténeti vagy családtörténeti kutatást. A régi dokumentumok, iratok, fényképek és történetek hozzájárulnak egy telepü-

lés vagy család identitásának a megteremtéséhez és megőrzéséhez, komoly értéket jelentenek a közösség és a családtagok számára. Kecskeméten két ilyen civil kutatói vállalkozás is elindult. A 200 oldalas „*Mesélő házak, mesélő konyhák*” című munkában 13 szenior azt kutatta, hogy az elmúlt 100 évben melyek voltak azok a személyek és események, melyek családjuk életét és város történetét jelentősen befolyásolták. A családi krónikakészítők pedig próbálták összegyűjteni és átadni azokat az információkat, emlékeket és történeteket, melyek a gyökereket jelentik gyerekeik, unokáik számára.

LM



Önként, szeretettel

De kipróbáltam, sajnos, nem önszántamból, hogy milyen a másik oldalon ülni. Amikor az ember segítséget, szívességet kér. Egy csodálatos történetem van R. Katáról, aki egyszer csak megjelent, miután az önkormányzathoz fordultam kutyasétáltatás ügyében, jelezve, hogy van egy kétfarkú kutyám, aki esténként már nem sétáltathatok. A kerületi önkormányzat meglepően gyorsan lépett, már kérésem másnapján elküldte R. Katát, aki önként jelentkezett erre a feladatra. Vállalhatott volna bevásárolást, gyógyszerkiváltást és más segítői munkát, ahogy korábban tette, de mint kutyabarát és gazda, átlátta ennek fontosságát. Kétszeres a segítség, hiszen a kutyának és a gazdának egyaránt jó. Mindezt kedvesen, vidáman és mindenfajta ellenszolgáltatást visszautasítva tette, teszi.

Kata számomra megismerkedés az eszményi önkéntest. De jól tudjuk, az élet legkülönbözőbb terü-

Segíteni jó. Segítséget kapni szintűgy. Kipróbálhatnánk mindkettőt. Magam másfél évtizedig dolgoztam egy alapítvány kuratóriumában, amelyik eltökélten, sok-sok vitával arra törekedett, hogy a rendelkezésre álló pénzforrást szakszerűen és igazságosan, átlátszó szempontok alapján ossza el. Ilyenkor az ember az asztal egyik oldalán ül.

(Mindez Kecskeméten is elérhető.) A szervezett önkéntességen kívül ajánlani tudok egy teljesen privát technikát. Mosolyogjunk és köszönjünk. Ha belépünk a boltba vagy leszállunk a buszról és a vezetője közelében vagyunk. Ha jön egy furcsa külsejű gyerek és egy bizonytalanul császárkáló öreg néni. Ha lesegítünk valakit a villamosról vagy előre engedünk a patikában. S ha a pénztárcánk megengeti, adakozzunk.

VBÉ





Szeniorok a nagyvilágban

1999-ben Párizsban Thérèse Clerc, idős szüleit gondozó egyedülálló nő rájött, hogy alternatív modellre van szükség az idősök számára az izolációt és teljes függőséget eredményező idősok otthonával szemben. Egy idősödő nőkből álló csoportot szervezett maga mellé, akik azt tűzték ki célul, hogy 60-70 év felett is

A magány
vagy
az idősotthon
alternatívája

A havi bérleti díj nem kevés, mégsem könnyű ide bejutni, a lakók kiválasztásánál döntő, hogy hogyan tudnak hozzájárulni a közösség erőforrásaihoz, milyen feladatokat vállalnak és magukévá tudják-e tenni a BabaYaga filozófiáját. A napi kiadásokat csökkenti, hogy a ma oly divatos közösségi használat módszerét

a Baba Yaga projekt

önállóan és aktívan élhessék az életüket, mégis közösségben, ha kell, egymást segítve. „Sokáig élni jó, de a minőségi élet ennél is fontosabb” – mondja a 85 éves Thérèse Clerc. „Ha meg akarjuk változtatni az emberek öregségről alkotott képét, akkor meg kell tanulnunk másképp élni.”

13 évükbe telt, de végül elkészült az ötemeletes házaz egyik párizsi kerület, Montreuil szívében, egy közhajtásnyira a metrótól, a boltoktól és a moziktól. Az épületben 25 önálló 30-35 nm-es lakás található, ebből 21-et az idősokorúak laknak, négyet pedig egyetemisták számára tartottak fenn. A ház nem csak lakóhely, a földszinten közösségi tevékenységek és egy szenior egyetem céljaira szolgáló terek találhatóak. A házhoz természetesen egy kert is tartozik, melyet a lakók közösen gondoznak.

A szláv nyelvekben a baba yaga boszorkányt jelent, pedig a Thérèse Clerc által szervezett csoport tagjait inkább varázslónak kellene nevezni. Olyan projektet valósítottak meg, mely megoldást jelent az egyedül élő idősok számára aktív életük megtartásában, lehetőséget egy támogató és szórakoztató közösséghez való csatlakozásra és esélyt a boldogságra a még hátra lévő években.

alkalmazzák, közösen vásárolnak különféle szolgáltatásokat, maguk is sok feladatot vállalnak a közösség érdekében.

A ház felépítése jelentős anyagi beruházást igényelt, a finanszírozás nyolc különféle közösségi forrásból származott, beleértve a városi tanácsot, sőt a lakhatási ügyekkel foglalkozó minisztériumot is.

Ezt az innovatív projektet nem csak Franciaországban, de szerte a világban nagy érdeklődés kíséri, számtalan országban – Angliától Kanadáig, Hollandiától az USA-ig – építettek ilyen házakat. A módszer kész és Thérèse Clerc szívesen megosztja a tapasztalatait az érdeklődőkkel.

Egy Észak-Londonban működő közösségi ház lakói, az egyedülállók helyett barátságos, segítőkész barátok a szomszédban.

LM

Az ezüst haj

trendi

Skandináviától Angliáig, Amerikától Magyarorszáig, az elmúlt években egyfajta női ellenállási mozgalom bontakozott ki. Képviselői a természetességre szavaznak. Sztárok és a mindennapok asszonyai döntöttek úgy, hogy elég a hajfestésből.

I tthon is egyre többen csatlakoznak olyan online közösségekhez, mint az Ezüstnő, vagy a Merj őszülni! Facebook csoport. Tagjaik megnyerő magabiztossággal számolnak be sikereikről, rácáfolva azokra, akik szerint egy nő maga alatt vágja a fát, ha felvállalja ősz tincseit. Szerintük hiába látunk olyan világsztárokat ezüst hajjal, mint Jane Fonda, aki nemrég váltott szőkéről hófehérre, vagy Jamie Lee Curtis, aki ezüst hajával dacol Hollywood fiatalság mítoszával, vagy korunk egyik legnagyobb és legszebb színésznője, a hetvenéves Helen Mirren, aki mindig is vállalta az arcát, és külsejét. Szirtes Ági is gyönyörű új, mákos frizurájával, és kolléganőjének, Hámori Ildikónak is jól áll a fehér.

Világdivat az ezüst haj, de nálunk még mindig vagányság kell hozzá. Az őszülést ugyanis az öregedéssel azonosítják, és ahogy más területen sem adjuk meg a kornak a tiszteletet, a di-



vatban is az örök fiatalság a nyerő. Akkor is, ha egyes sztároknak ehhez össze kell bútorozniuk a plasztikai sebésszel, s az arcuk néha annyira ki van vasalva, mint-ha állandóan erős ellenszélben állnának.

Pedig az ősz haj nem is kor kérdése. Vannak, akik már 20-30 évesen elkezdeneek őszülni. Ez egyrészt genetika, másrészt az életünk nehéz korszakai, drámai eseményei, kihívásai is ezüstre változtathatják tincseinket. Gondoljunk vissza, mikor fedeztük fel az első ősz hajszálát? Vizsgaidőszak alatt, az első válásnál, vagy amikor felnőtt szerepet kaptunk a sorstól, pedig még csak 18 évesek voltunk? Mindannyian azzal kezdjük, hogy kitépjük az első ezüst betolakodót. Amikor aztán ők állnak nyeresre, jöhet a hajfestés. Akár évtizedekig. Mi kell ahhoz, hogy egyszer csak azt mondjuk, elég!?

Van, aki a hajának minőségét kezdi féltetni a mester-séges színezéstől, s amint hagyja lenőni, rugalmasabb, élettelibb lesz a frizurája. Van, aki a festés költségeiről mondana már le. Van, aki az életén akar változtatni, s ezzel kezdi. A támogató közösségekben mindenki arról számol be, hogy ettől magabiztosak, erősek lettek, s



úgy érzik, ha egy ilyen lépésre képesek voltak, bármivel megbirkóznak más területeken is. S ez a magabiztosság bizony látszik. Ott van a tekintetükben, a mozdulataikban, a szavaikban, a kisugárzásukban. Az ezüst haj nemhogy láthatatlanná tette volna őket a férfiak, a társuk, a férjük számára, hanem új vonzerőt adott nekik.

Kevesen, de akadnak, akik megtorpannak az ezüst úton, mert elbátortalanodnak, nem kapnak támogatást otthon, vagy nem bírják türelemmel azt a fél évet, amíg lenő a hajuk. De ha nem adják fel, élvezik, hogy egy jól ápolt, jól levágott ezüst frizura mennyire mutatós, s milyen jól áll hozzá egy piros szemüvegkeret. És a szexi piros rúzs is visszatér a sminkkészletükbe.

Völgyi Vera

SZEMÜVEG-DIVAT

A divattervezők ceruzalányokra álmódják meg a kollekcióikat, kevesen gondolnak az érettebb korosztályra. A szemüveg dizájnerek viszont a kedvünkben járnak.

Az utóbbi időben, formában és színekben is izgalmas választékot kínálnak nőknek és férfiaknak egyaránt. És nemcsak az optikai szaktoltok. A drogériákban is választhat magának divatos, mégis olcsó okulárét az, akinek nem kell ügyelnie a dioptriák harmóniájára. Egy jól megválasztott forma érdekessé teszi az arcot, színével vidámságot sugall, nem megszokott fazonban pedig vagányságot.

A színek és minták sokféle variációja kapható. A meggypiros keret hatvan, hetven fölött is jól áll, ahogy a fekete keret, piros belső résszel, vagy az acélkék keret, türkizkék szárral.

Hódít a retró, persze átfogalmazva. A hippie kor túlméretezett szemüvegei újra itt vannak, ahogyan a macskaszem-formák, vagy a kerek fazonok is, ha nem is John Lennon stílusban. 2020 trendjében vastagabb keretet kaptak a beatlegenda drótkeretesénél. Az elegáns, a szemet jól kiemelő, perem nélküli szemüvegek is nagyobbak lettek, mégis diszkrétebben simulnak az arcra azzal, hogy csak a szemöldök résznél kaptak egy vékony keretet.

VV



Arcápoló a frigóból

Bőrünkön,
akár egy
vetítövásznon,
láthatóvá válik
egész életünk.

Elárulja, ha boldogok vagyunk, és azt is, ha szomorúak. A nőkön persze nem foghat ki a fecsegő felszín. Ahogy recepteket is szívesen cserélünk, arc, vagy testápolási tippeket is bőven adunk egymásnak. Egy-egy kipróbálásra érdemes módszerhez elég, ha körülnézünk a kamrában, vagy a frigóban. De ismerni kell a bőrtípusunkat. A gyakorlat is meghozza a tudást, a legjobb azonban, ha először kozmetikustól kérünk személyre szabott útmutatást. Utána készíthetünk otthon magunknak pakolást, bőrradírt, krémet. De arra mindig figyeljünk, hogy nem vagyunk-e valamelyik összetevőre allergiások. Érdemes előtte bőrpróbát csinálni.

JOGHURTOS PAKOLÁS

Nyugtató, hidratáló hatású, ami különösen nyáron, napozás után kellemes és tápláló.

Keverjünk a joghurtba zablisztet, jól dolgozzuk össze könnyen felvihető állagúvá, így vigyük fel, a szemkörnyéket kihagyva, és hagyjuk rajta 20 percig. Arcra, nyakra, dekoltázsra, sőt a kézfejre is használhatjuk. Majd mossuk le és tegyük fel megszokott arckrémünket.

Ha zsíros a bőrünk, akkor tegyük a pakoláshoz egy kis citromlevet, vagy pár csepp jojoba olajat.

Ha száraz a bőrünk, akkor az alap recepthez adjunk olíva, argán, vagy kókuszolajat.

A pakolást 10 perc laza gőzöléssel kezdjük, hogy kitáguljanak a pórusok, és a kence jól felszívódjon.



A HIDRATÁLÓ KÓKUSZ

Akókusznemcsakreszelékasüteményre,ésnemiscsupánatejegyikalternatívája, palackozva. Ismert kozmetikai alapanyag is. Olajával akár bőrradírt is készíthetünk. De csak óvatosan, a kókuszallergizálóislehet, ha valaki érzékeny rá.

Keverjünk össze durvaszemű sőt vagy kristálycukrot kókuszolajjal. A szemcsék eltávolítják az elhalt hámsejteket, míg az olaj hidratálja és táplálja az alattuk lévő réteget. Utána feltehetünk az arcunkra egy olyan maszkot, amely egyenlő arányban tartalmaz mézet és kókuszolajat. Tisztítja és puhává teszi a bőrt.



MEGCCSAPOLT SZOBANÖVÉNY

Sokunk virágtartóján, vagy az ablakpárkányon ott van egy húsos, lándzsaforma leveleket viselő növény. Kedveljük, de nem nagyon hozzuk össze-függésbe azokkal a dömping kozmetikumokkal, amelyek mind azt hirdetik magukról, aloe vera hatóanyaggal bírnak. Ha mindegyikre igaz lenne, akkor a föld nagy területén csak ez a növény nőne.

Az aloe vera valóban kitűnő kozmetikum, s mert afrikai eredetű, mindenki tudni véli, hogy már Kleopátra is használta. Orvosi jelentősége is bizonyított, csökkenti a vérzést, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatású. Ha véletlenül megfogjuk a forró lábas fülét, egy kis darabot beledörzsölve, enyhít és gyógyít.

De ne csak akkor használjuk, ha baj van, mindennapi arcápolásunkhoz is jó alapanyag a krémünkbe, testápolónkba keverve.

A húsosabb leveleiből vágjunk le egy darabkát, nyissuk szét éles késsel. A belsejében található átlátszó, dúsnedvű zselét a kezelendő bőrfelületre kenhetjük (égés esetén), vagy beledolgozhatjuk krémünkbe, arcpakolásunkba. Hidratáló hatását azonnal érezni fogjuk.

VV

Nagyik, EDZŐCIPŐBEN

A mai nagyik többsége még dolgozik, de ha nem, akkor is aktív életet él, utazik, moziba színházba jár, kórusban énekel, sportol, kertészkedik... Ma már nincs kor-dresszkód, ahogy a népi hagyományokban, amikor mást viseltek a fiatal és idős férfiak, mást a lányok, az asszonyok. A nagypapáknak ma ugyanolyan jól áll a vagány, sportos holmi, mint az elegáns öltöny. A nagymamáknak a kiskosztüm vagy a kapucnis felső. Valljuk be, öltözékben nem nagyon különbözünk felnőtt gyerekeinktől.

Egy mai nagymama alap ruhatárának néhány darabja:

– **Farmernadrág.** Minden alkatra lehet találni alkalmas fazont. A ceruzaformával csak óvatosan, ha nem nőttünk elég magasra, vagy ha molett a testalkatunk.

– **Fehér ing, blúz.** Bármikor bevethető, elegáns szövetnadrághoz, szoknyához, de farmerhez is jó. Játsszótéri unokafelvigyázáshoz nem annyira alkalmas.

– **Edző- vagy tornacipő.** Ma már mindenki mindenhová hordja, könnyű járást enged, sokféle színben, fazonban kapható. Ne torpanjunk meg, ha mondjuk piros, vagy ezüstszínű, nyáron jól áll akár a 6. X-en túl is. A lábunk, térdünk, derekunk meghálálja, ha kihagyjuk a teljesen lapos fazonokat.

– **Blézer.** Egyszínű, vagy mintás. Elegánsabb, mint kedvenc kardigánunk, amit be tudunk gyűrni a táskába.

– **Sál.** Sőt sálak. Egyszínűek, csikosak, pöttyösek. A sál minden öltözetet feldob, a könnyű, nyári változatokat olyan lazán is hordhatjuk, hogy nem melegítenek, hanem dekorálnak.

VV



Egy nő mindig nő marad, akárhány évet mutat a személyi igazolványa. S ahogyan huszonéves korunkban sokféle módon voltunk nőiesek, ez megmarad érettebb korunkra is.

A nőiesség

nem kor kérdése

Miert kellene hasonlunk egymáshoz csupán azért, mert egy korosztályba tartozunk? Ma már szerencsére nem az életkor diktálja a divatot. Hogy mit viselünk 50, 60, 70 fölött? Bármit, ami megy az egyéniségünkhöz, az alkatunkhoz, színeinkhez és a napi teendőinkhez, programjainkhoz. A bölcsesség, amit ránk raktak az évek, elég magabiztossággal vértezett fel ahhoz, hogy kedvünk és ne az éveinkhez társított elvárások szerint öltözzünk. Nehéz persze eljutni oda, hogy ne másoknak akarjunk megfelelni, hanem elsősorban önmagunknak, de már tudjuk, igaza van az LGT slágernek: „nem szerethet mindenki!” Nem is kell.

És ha ott állunk a tükör előtt egy-egy fontosabb napon, és nem tudjuk eldönteni, mit vegyünk fel? Bízunk a megérzéseinkben! Ehhez azonban nemcsak akkor és ott kell jól választanunk, hanem vásárláskor is.

– Legyen a ruhatárunkban több olyan klasszikus fazon, ami nem megy ki egy-két szezon alatt a divatból. Nagyon jól variálhatóak az egyszínűek, a fekete, a tört fehér, a gyöngyszürke, a csokoládébarna mindig divatos. S vásárolhatunk hozzá egy-egy darabot a szezon divatszínéből. Mondjuk nyárra egy tűzpiros zsáknadrágot, amihez nagyon jól megy a fehér blúz, vagy a fekete póló.

– Alkatunk és a saját ízlésünk szerint válasszunk akkor is, ha a barátnőnk valami egészen másra akar rábeszélni.

– Ugyanaz a ruha sokféleképpen variálható. Nem véletlenül találta fel Chanel az ötvenes években a kis fekete ruhát, amit reggeltől éjszakáig lehet hordani. Teljesen más, ha egy farmerdzsekit dobunk rá, más, amikor fehér gyöngysorral variáljuk. Egy jobb darabnak valóban sokfé-

le arca van. Reggel a közértbe is fel lehet venni egy szép nadrágot, pólóval, s ugyanazt estére egy ropogós fehér inggel, vagy zakóval. Egy ruha egészen más hatást kelt, ha ékszerrel, sállal, vagy övvel variáljuk. Ki tudjuk vele emelni azt, amit szépek tartunk magunkon, és ellensúlyozni azt, amivel nem vagyunk teljesen elégedettek.

VV



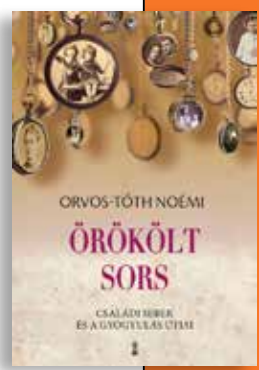


KÖNYVAJÁNLÓ

ORVOS-TÓTH NOÉMI: ÖRÖKÖLT SORS – CSALÁDI SEBEK ÉS A GYÓGYULÁS ÚTJAI

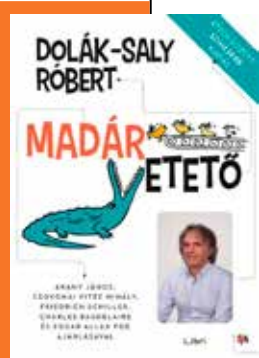
Mit érez a lánygyermek, akit fiúnak vártak, és minden nap a szülei csalódottságával szembesül? Milyen folyamatok zajlanak annak lelkében, akit állandóan elhunyt testvére idealizált képéhez mérnek, amelyhez soha nem érhet fel? Mi van azokkal, akik azt a kétértelmű feladatot kapták, hogy még felnőttként is szülei házasságát tartsák egyben? Orvos-Tóth Noémi könyvében felfedi, mennyi fajtája lehet a gyermekkori traumának, s ezen keresztül kínál gyógyulást az olvasónak, aki nyitott arra az elképzelésre, hogy szorongásaink, elakadásaink, sikertelenségeink háttérében korai életszakaszban szerzett családi sebeink állhatnak. A klinikai szakpszichológus azonban ennél tovább megy. Azt állítja, hogy transzgenerációs szemlélet nélkül nem érthető meg egyetlen ember sorsa. Vagyis őseink traumáit is a bőrünk alatt hordozzuk. Mindaz, ami nagyszüleinkkel, dédszüleinkkel történt, a saját

életünkre is hat, és ha nem veszünk tudomást róla, automatikusan továbbadjuk gyermekeinknek. Jó hír, hogy akár most is elkezdhetjük kutatni a múltat – nem azért, hogy bűnbakokat találjunk, hanem hogy átszűrjük a jelenlegi tudatosságunkon és letelessük ezeket a családi terheket. Ezáltal pedig nemcsak saját életünkben következhet be pozitív változás, de gyermekeink, unokáink is esélyt kapnak, hogy ne cipeljék tovább örökölt sorsukat. Ajánljuk a könyvet azoknak, akik úgy érzik, teljesebb életet is élhetnének, ennek érdekében pedig nem félnek műtőasztalra tenni a múltat, és felvenni a sebészkesztyűt.



Libri Könyvkiadó, 2018, 290 oldal, 3192 Ft

DOLÁK-SALY RÓBERT: MADÁRETETŐ



Ha létezik könyv, amelyet receptre írának fel mindenkinek, az Dolák-Saly Róbert Madáretetője. A L'art pour l'art Társulat országos tagjának abszurd humorát egyszerűen nem lehet megenni. A könyv kézbevétele előtt ajánlott néhány bemelegítő gyakorlatot végezni, hogy bírjuk rekeszizommal. A kötet három „Agyatlantiszból” származó újságból áll, amelyeket úrrégészek találnak meg, a szerző pedig nagy kegyesen közkinccsá teszi a letűnt civilizáció mindennapjait bemutató, értékes dokumentumokat. Az ie. július 21-ei lapszámban például rövid útmutató található Sandro Botticelli Vénusz születése című képének megfestéséhez, amely sorra

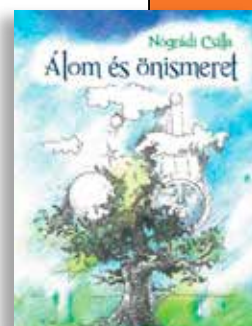
veszi a fázisokat. Csak egy apró bökkenő van: nem igazán derül ki, hogy lesz néhány odavetett pacából művészi alkalosságú alkotás. Hírt ad a lap egy úgynevezett Bendő Bandiról is, aki országos hírére tett szert. Csak épp a szerzőnek fogalma sincs arról, hogy az új sztár mivel emelkedik ki a többi ember közül, mivel lemaradt az erről szóló sajtótájékoztatóról. A rendőrség „szemhéleírás”, „ínyinformáció” és a helyszínen hagyott használt zsebkendőkből talált „fujjlenyomatok” alapján igyekszik megtalálni néhány álarcos banditát, amihez az olvasók segítségét kéri. A „filórovatot” pedig azért hozta létre a szerkesztőség, mert lelkiismeretfurdalásuk volt az újság „felelőtlenül szenzációhajhász és kereskedelmi jellege miatt,” és kellett néhány mélyenszántó gondolat is a kiadványba. Ajánljuk a könyvet mindazoknak, akik kedvelik az abszurd humort. A kötet bárhol felütve élvezhető, nem szükséges lineárisan haladni.

Libri Könyvkiadó, 2016, 162 oldal, 2449 Ft

NÓGRÁDI CSILLA: ÁLOM ÉS ÖNISMERET

Az emberiséget mindig foglalkoztatta az álom, mint jelenség. Számos ősi kultúra mindennapjait szötte át az álomfejtés gyakorlata, de a módszer a modern lélektani terápiában is alkalmazzák az önismereti munka eszközeként. Korokat, kultúrákat és pszichológiai irányzatokat egymás mellé helyezve fest képet Nógrádi Csilla könyve az álmok világának értelmezéséről. Megmutatja, miként ér-

demes elmélyedni áloméletünkben annak érdekében, hogy az életminőségünk javulását segítse, de kitér arra is, hogy mit jelent a tudatos álmódás, és hogyan lehet fejleszteni magunkban a képességet arra, hogy cselekvő alakítóivá váljunk álmainknak. A könyv hasznos olvasmány lehet laikusoknak és a téma kutatóinak egyaránt.



Ursus Libris, 2014, 224 oldal, 2565 Ft

BÉKÉSCSABAI JÓKAI SZÍNHÁZ

A színpadon a ruhákat, az életben az előadások platformjait csereberélik

A Békéscsabai Jókai Színház a vidámságot tartotta a leghasznosabb fegyvernek a bezártság ellen. A híres novellák, valamint versek felolvasása mellett áprilisban egy bonyolultabb komédiával is jelentkezett az interneten a társulat. Maurice Hennequin Pierre Veberrel összefogva 1912-ben írta „La présidente” címmel a napjainkban Törvénytelen randevúként bemutatott darabot. A komédia az öröknek tűnő emberi hibákra épít, így napjainkban is aktuális.

A helyes kérdés nem is az, hogy aktuális ez ma még, hanem hogy, megsértődök-e, ha rólam is szól.

Amennyiben a válasz nem, akkor

egy kiadós kacagással teli közel két óra vár azokra, akik a Békéscsabai Jókai Színház YouTube-on elérhető előadását választják.

A történet természetesen véletleneken és félreértéseken alapszik. Cyprien Gaudet igazságügyminiszter egy fatális véletlen folytán váratlanul Tricointe úr házában kénytelen éjszakázni, aki történetesen a Gray kerületi bíróság elnöke. S akinél, egy újabb véletlen folytán, egy Gobbette nevű kétes erkölcsű színésznő készül, szintén kényszerűségből, éjszakázni.

Akad más véletlen is: a házigazda felesége, Aglaé, teniszlabda-fejsérüléstől franciául elfelejtő lányukkal

Párizsba utazott, nem egyéb céllal, hogy ott az igazságügyminiszternél közbenjárjon a férje előléptetése ügyében. Valószínűleg az senkit nem lep meg, hogy az egyszerűen induló történetből már az első percek után hatalmas kavarodás alakul ki a színpadon.

A darabban személyek cserélődnek össze-vissza, és még a ruhákat sem mindig ugyanaz a szereplő viseli. A darab történeti szálának bonyolultsága meghaladja az általános komédiákét, ám ez nem megy a nézői élmény rovására. Ha szeretnénk jól kacagni, nyugodtan állíthatjuk, ez szinte kihagyhatatlan mű.

HB



KECSKEMÉTI KATONA JÓZSEF SZÍNHÁZ

Színház, ahogyan még soha nem láttad

avagy a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színház titkai

A teátrum épülete helyett most az online teret tölti meg élettel a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színház társulata is. Egymás után születnek a kreatív kezdeményezések arra, hogy az otthonlét során se maradjanak a nézők kultúra nélkül. Keddenként élő közvetítést adnak egy-egy színházi darabról a Facebookon. Ezek a közvetítések sajnos, nehezen visszakereshetőek, a kecskeméti gárdának emellett sikerült utolérhető kuriózumokkal is szolgálnia. Hogyan élte meg pályafutása legjobb pillanatait egy színész? Mit csinál egy művész az unalmas hétköznapiokon? Vannak-e kínos vagy éppen mulatságos pillanatai egy színházi sűgónak? Másként látja az előadásokat egy



különlegességekkel. A Kecskeméti City Balett tagjai bútorok, tárgyak, szobareszek bevonásával készítenek mini koreográfiákat. Az „otthon balett” előadásai szerencsére a humort



sem nélkülözi. Meglepő, mennyire kifejező tud lenni a balett akár egy 4 négyzetméteres szoba falai között is. A zenei tagozat sem pihent a koronavírus járvány idején. Karantén-himnuszt komponáltak, amely szintén elérhető a YouTube-on. A társulat a próza szerelmeseit is meglepte, karantén novellával is jelentkeztek. Kecskeméten nem spóroltak a kreativitással! Igaz, a László Miklós író által megálmodott Illatszertárt,



öltöztető? Ha valaki nem rest és el látogat a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színház YouTube csatornájára, 5 perces kisfilmekből ezekre a kérdésekre is választ kap neves színészekről és színházi dolgozókról. De nem csak a színészek készültek



vagy éppen az eredetileg Schwajda György által színpadra álmódott Ballada a 301-es parcella bolondjáról című darabokat csak egy időpontban, élőben tekinthette meg a publikum, így is több órnyi videóanyag szórakoztatja a színház rajongóit.

HB



SZEVEDI NEMZETI SZÍNHÁZ

AZ OPERA SZERELMESEI SEM UNATKOZNAK **Interneten** a Szegedi Nemzeti Színház **műsora is**

A kicsikre és nagyokra egyaránt gondolt a napfény városának színháza.

A felnőtteknek szóló színházi előadások mellett most a legkisebbeknek is kínálnak tartalmas szórakozást a világhálón a szegedi színház művészei. Török Sándor Kököjszi és Bobojsza című regényét tizenhatan mesélik el a színház YouTube-csatornáján.

A komolyabb műfajok szerelmei azonban egy igazi színházi csemegét is kaptak. Országosan is ritka lehetőségként a társulat a YouTube-on tette elérhetővé Pietro Mascagni Parasztbecsület című egyfelvonásos operáját.

A mű egy szicíliai szerelmi történetet dolgoz fel, amely nem mentes az ármánykodástól sem. A drámai végkifejletet csodálatos és különleges dallamokkal körül szövő mű igazi csemegét jelent az operák szerelmeinek. És ha majd személyesen ülhetünk be a nézőtérre, egy kü-



lönleges előadást ajánlunk: April De Angelis Színházi bestiák című színművét. A kortárs angol író műve

az 1600-as évek színházi forradalmát mutatja be, amikor II. Károly angol király először engedélyezte, hogy nők játszhassanak a színházban.

Az első hivatásos színésznők élete fájdalmasan kiszolgáltatott és küzdelmes volt, hiszen a kor közönsége úgy tekintett rájuk, mint különleges képességű prostituáltakra, akikről az előadások után is kívánhatnak szolgáltatásokat.

Amikor nem akartak megfelelni ezeknek az elvárásoknak, akkor megalázó gúnyolódásnak és kegyetlen bosszúnak tették ki magukat. Egyiküknek azonban sikerült felemelkednie a legmagasabb körökig. A király ágyasa lett.

April de Angelis maga is színésznőként kezdte pályáját, talán ennek köszönhető, hogy írása olyan összetett karaktereket mutat be, melyek igazi jutalomjáték lehetőségét adják a főszerepeket betöltő színésznőknek.

HB





Nem foglalkozom azzal, (...) hány éves lettem, hány ráncom lett, csak azzal, mennyi izgalmat rejt még a világ. *(Tordai Teri)*

Az öregség vidám is lehet, csak erős maradjon az ember. *(John Hoyer Updike)*

Az ember nem annyi idős, ahány éves, hanem amennyinek érzi magát.
(Gabriel García Márquez)

A kor nem véd meg a szerelemtől, de a szerelem bizonyos fokig képes megvédeni az öregedéstől. *(Jeanne Moreau)*

Az öregedés akkor jön, amikor az ember bezáródik, és elveszíti az érdeklődését. *(Moór Marianna)*



Amikor az ember öregszik, amikor mind közelebb kerül a halálhoz, egyre fogynak a vágyai. Mindennap szép – gyönyörűen lehámlik róla valami. Így aztán egyre kevesebb a keserősége, bánata. Egyre kevesebb csalódás éri. Nem lesz igénytelenebb, csak az apróságoknak jobban tud örülni. Észrevesz olyan dolgokat, amikre korábban nemigen figyelt, mert a munkája, a családja, az örökös rohanás, a pénzkeresés, egyszóval az élet miatt nem jutott rá ideje és figyelme. S egyszerre csak kinyílik előtte a világ.

Tolnay Klári