

# 60/

Nagyszülő lettem! **II. oldal**

Tavaszi vitaminpótlás a hosszú tél után **II. oldal**

Érmes emlékek a megsárgult lapokon **III. oldal**

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



# Nagyszülő lettem!

A család a társadalom egyik alapvető pillére. Az első gyermek, unoka megszületésével átrendeződik a családtagok kapcsolatrendszere, a szülők mellett a nagyszülők is előtérbe kerülnek.



Az újszülött érkezésével változások következnek be a szűkebb környezetben. El kell fogadni az új helyzetet, és ez nem mindenkinek könnyű. Amikor szülővé válunk, újra kell rendezni a saját szüleinkkel való kapcsolatot is, akik nagyszülői szerepbe lépnek elő – javasolják a pszichológusok. Régen természetes volt, hogy a nagycsalád segítők háttérrel biztosított a friss szülőknél. A kismamát kímélte a rokonság, komatálát vittek neki. Sőt a fiatal anyuka édesanyja vagy anyósa egy ideig együtt is élt az új házakkal, megosztva tapasztalatait a gyermekgondozás terén, és a háztartásba is besegítettek.

Manapság nem feltétlenül egyeznek az igények, és nézetkülönbségek is adód-



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

hatnak a generációk között. A mai szülőknél tisztában kell lenniük azzal, hogy

ami számukra jó, a nyugdíjasoknak esetleg érthetetlen, saját tapasztalataiknak ellentmondó. A szakemberek szerint egy család akkor működik zökkenőmentesen, ha mindenki tiszteletben tartja a határokat és a szerepeket. Több generáció akkor tud boldogan egymás mellett élni, ha az idősebbek is elfogadják, az ő feladatuk már csak másodlagos az unokák nevelésében. Az idősek a fiatalokkal harmóniában együttműködve azonban sok örömet, érzelmi biztonságot, és nem utolsósorban életre szóló emlékeket

nyújthatnak az egész családnak.

(béres)

## Tavaszi vitaminpótlás a hosszú tél után

A hideg időszak alaposan próbára tesz mindenkit, teljesen lemeríti a szervezet tartalékait. Mit tehetünk a vitaminhiány ellensúlyozására? Erre kerestük a választ.



Megdöbbenően alacsony a magyarok vitamínbevétele, hiszen messze az ajánlások alatti mennyiséget fogyasztjuk el belőlük – mutat rá az Országos Táplálkozási és Tápláltsági Állapot Vizsgálat felmérése. Miközben a C- és egyes B-vitaminokra odafigyelünk, az A- és D-vitamin kapcsán ez már nem mondható el, utóbbiból átlagosan csak a szükséglet felét vesszük magunkhoz. A B<sub>5</sub>-vitaminból és folsavból is csak minden második ember jut elegendő mennyiséghez.

Az ásványi anyagok terén kissé jobb a helyzet, azonban kalciumból, vasból és cinkből is többet kellene fogyasztanunk. „A kiegyensúlyozott étrend képes fedezni a tápanyagszükségletünket, kivéve a D-vitamint, amit főleg télen, a napsütés hiányában kell kiegészítő formájában pótolni. A tél folyamán a szervezet vitamin- és ásványianyag-ellátottsága romlik, ennek ellensúlyozására kora tavasszal sok zöldséget és gyümölcsöt kellene ennünk, viszont



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

ilyenkor frissek még nem kaphatóak. Jó alternatívát jelenthetnek a savanyúságok, azonban sokan inkább a különböző étrend-kiegészítők szedését választják” – mondja Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője.

A szakértő felhívja a figyelmet, hogy a vitaminkészítmények között eltérő neveken hasonló összetétellel többet is találhatunk, ezért szedésüket a túladagolás elkerülése érdekében orvossal vagy dietetikussal egyeztessük.

B. I.

# Érmes emlékek a megsárgult lapokon

Vida Gábor, a Rákospalotán élő nyugalmazott mérnök meghatódva lapozgatja azokat az albumokat, amelyeket még édesanyja állított össze. A két album megsárgult újságcikkeket tartalmaz, nemcsak magyar nyelven, hanem például oroszul, németül. Vida Gábor fiatalkorában műkorcsolyázóként rengeteg helyen megfordult, a róla szóló tudósításokat archiválta az édesanyja.



Vida Gábor

– Még a háború elején történt, hogy az apám levitt a Klára utcába, a mai Kozák térre, ahol egy gödörben jégfelületet alakítottak ki. Itt tanultam meg korcsolyázni. Később 1943-ban, 14 évesen kaptam egy műkorcsolyát, amivel trükközni is tudtam – mondta Vida Gábor. – Apám ezt követően vitt le a műjégpályára, hogy keressen nekem egy edzőt, ám a háború miatt két évig szüneteltetnem kellett a korcsolyázást.

Vida Gábor 1945-ben a Budapesti Korcsolyázó Egylet színeiben kezdett el újra sportolni. Egy év múlva már részt vett a korosztályos országos bajnokságon, amit meg is nyert. Ezt később többször megismételte. Egyéniben a legjobb felnőttredménye egy ezüstérem volt, ám párosban sikerült országos bajnokságot nyernie.

– Szöllősi Évával 1951-ben kezdtem el párost menni, akivel egész szép karriert futot-



FOTÓK: XV MEDIA, VARGOSZ



tunk be. Mindezt egy olyan korszakban, amikor a magyar korcsolyázás a fénykorát élte. Kékessy Andrea – Király Ede 1948-ban ezüst-, a Nagy testvérpár, Marianna és László pedig '52-ben és '56-ban bronzérmes volt páros műkorcsolyában a téli olimpián – magyarázta a volt sportoló.

Mindezek tükrében nagy szó, hogy a Szöllősi – Vida-páros Universiadéokra, világ- és Európa-bajnokságokra, sőt még téli olimpiára is eljutott. Vida Gábor 1950-ben még egyéniben volt második a főiskolai világbajnokságok elődjén, '53-ban pedig már Szöllősi Évával párosban nyerte meg a bécsi versenyt. Az 1952-es oslói téli olimpián a 10. helyen végeztek, a legjobb vb-szereplésük pedig egy nyolcadik helyezést volt.

– Nagyon büszke voltam rá, hogy Papp Laciival és Puskás Ferencsel együtt vehettem át a Magyar Népköztársaság Kiváló Sportolója elismerést – mesélte meghatódva az albumot lapozgatva.

Az 1956-os forradalom azonban a sportpályafutása végét jelentette. Belgrádba szolt

a meghívásuk, aminek vízumát a budapesti jugoszláv nagykövetségen kellett átvenniük. Pont akkor, amikor Nagy Imre az épületben bujkált, és a Vörös Hadsereg összes tankjának csövét a Dózsa György úti épületre irányították. A magyar páros végül elutazott Belgrádba, ahonnan viszont már csak Vida Gábor tért vissza. Szöllősi Éva külföldre emigrált.

– Még megpróbáltam Csoma Évával visszatérni a sportba, ám egy rövid próbálkozást követően feladtam – mondta.

Kapóra jött, hogy akkoriban alakították meg a Jégrevüt. Vida Gábor is tagja lett a mintegy félszáz fős társulatnak, amivel nyolc éven át több mint kétezer előadásban szerepelt. Ezeket pedig több mint ötmillió ember látta élőben.

– Ha valaki megtapasztalta azt, hogy milyen, amikor tizenkétezer ember felállva tapsol neki, az az időskor nyavalyait is könnyebben tudja elviselni – mondta Vida Gábor.

Vida Gábor 2010-ig edzősködött. A tanítványai között olyan kiválóságok voltak, mint Almássy Zsuzsa, Póth Diana, Téglássy Tamara vagy Dorofejev Tamara. Riersch Tamás

## JÓ HÍREK A DEMENCIÁRÓL



Bemutatkozik az országban egyre bővülő Alzheimer Cafe hálózat, valamint bemutatják az *Alzheimer nyavalya* című könyvet április 5-én délután 5 órakor a Csokonai Művelődési Házban (Eötvös utca 64–66.). A Jó hírek a demenciáról című rendezvényt a Csokonai Kulturális és Sportközpont és a Szociális Klaszter Egyesület szervezte, továbbá a XV. kerületi önkormányzat támogatta. Az eseményen a részvétel ingyenes, minden érdeklődőt szeretettel várnak. A szervezők kérik, hogy az érdeklődők a részvételi szándékot a jelentkezési lap kitöltésével jelezzék március 30-ig. A jelentkezési lap letölthető a [csokonai.sk.hu](http://csokonai.sk.hu) oldalról.

Felhívjuk betegeink figyelmét, hogy az Órjárt utcai SZAKRENDELŐBEN működő fül-orr-gégészeti és audiológiai szakrendelésünkön mindenkinek

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT biztosítunk!**

**Nagyothalló betegeinknek elérhetőek személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet.

**Tamatika**

+36 1 506 0217

06 70 418 5170

Tamatika Kft.

# Társadalmi viszonyok a generációk tükrében

A családnak különleges szerepe van a társadalmi viszonyok újratermelésében, hiszen generációkon keresztül örökíti át értékeit, normáit, viselkedési szabályait. Mit jelent ez a mindennapokban? Írásunkból kiderül.

## Demográfiai kihívás

A fejlett európai országokhoz hasonlóan Magyarország számára is az egyik legnagyobb demográfiai kihívás a társadalom öregedése. A gyermekek aránya csökken, miközben az idősebb korosztályoké nő, így az aktív korosztályok egyre több időskorút tartanak el – derül ki a Központi Statisztikai Hivatal Népesedési helyzetképéből.

## Generációk közötti kapcsolat

Az Idősügyi Nemzeti Stratégiában arra mutatnak rá a szakemberek, hogy az aktív időskor lényege a generációk kö-



zötti szerves kapcsolatban és kölcsönös támogatásban rejlik. Így a középkorú és a fiatalabb generációk számára sem közömbös az idősek aktivitása, életminősége, a saját majdani időskoruk lehetőségei.

A családok azonban egyre kevésbé töltik be a védőháló szerepét, emiatt az intézményes szociális ellátások iránt nagyobb a kereslet. Tóthné Petrányi Erzsébet gondozó több éve foglalkozik ke-

zetőségek állnak az idősek előtt, ha intézményi ellátást keresnek.

Az elmúlt években folyamatosan nőtt az ellátottak száma az időskorúak számára tartós bentlakásos és átmeneti elhelyezést nyújtó intézményekben: a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján, míg 2008-ban 49 ezer, 2015-ben már 54 ezer embert láttak el idősek otthonában vagy időskorúak gondozóházában. Ez év elején több mint 29 ezer időskorú várt idősotthoni elhelyezésre Magyarországon.

Az idősödő társadalmakról, a többgenerációs családok együttélésének megszűnéséről, a nemzedékek közötti szakadékról gyakran beszélünk. Míg az idősotthon az Egyesült Államokban régóta az egészségügyi problémák mellett is megélhető szabadság helyszíne, addig Európában még pár éve is a szükségmegoldás jelképe volt. Ez a sztereotípiát az eredményezi gyakran még ma is, hogy az emberek elutasítón nyilatkoznak az idősotthonokról, és úgy vélik, nem „költöztetnek” oda hozzátartozójukat.

Egy országos reprezentatív kutatás (mely a 4Life Direct megbízásából készült) eredménye szerint ugyanakkor a válaszadók nem zárkóztak el attól, hogy nyugdíjas éveikben ők maguk otthonba költözzenek. A megkérdezettek tíz százaléka nagyon is elképzelhetőnek tartja, hogy szükség lesz erre a lépésre élete későbbi szakaszában.

Ma az idősek családjukkal közösen, de önálló döntést hoznak arról, hogyan tervezik nyugdíjas éveiket. A nyugdíjasok igényeinek ébredésével a hozzátartozók hozzáállása is határozottan megváltozott. Napjainkban a nagycsalád együtt keresi fel az otthonokat, együtt hoznak döntést, közösen rendezik be az idős új életét.

„Az érdeklődés és a beköltözni vágyók számának növekedése azt is magával hozza, hogy egy-egy igazán kedvelt intézmény befogadóképessége eléri a határát” – teszi hozzá az idősek számának növekedése kapcsán Szirmai Viktor, az Olajág Otthonok főigazgatója.



FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Tóthné Petrányi Erzsébet



*Legyen a mi otthonunk az Ön otthona!*

### Fel tudja sorolni az Olajág Otthonok előnyeit?

- elérhető árak
- zöldövezeti elhelyezkedés
- magas szintű egészségügyi ellátás
- intézményi orvos és rendszeres szakorvosi ellátás
- önálló, akadálymentesített apartmanok
- gyógytorna és uszoda
- az ellátás gondtalan kényelme
- függetlenség a főzés, mosás, takarítás terhe nélkül
- a programlehetőségek széles skálája

  
**OLAJÁG**  
OTTHONOK  
**Jöjjön,  
nézzen be hozzánk!**  
**Várjuk jelentkezését:**  
06 1 510 00 17  
[www.olajagotthonok.hu](http://www.olajagotthonok.hu)

retüli idősekkel. Tapasztalata szerint a túlfeszített élettempó mellett kevés idő jut a családtagokra, főként az idősebbek maradnak magukra. A folyamat talán akkor fordul kicsit vissza, amikor már a leszármazottak is nyugdíjba vonulnak, és gondoskodni tudnak az elődökről. Viszont egyre több hozzátartozó él külföldön, így óriási szükség mutatkozik a segítő szociális munkára.

## Egyre több az időskorú

Miközben egyre több az időskorú Magyarországon is, a közvélekedésben nem mindig tisztázott, milyen le-

**Gondoskodjon időben a teljes értékű nyugdíjas éveiről!**