

# 60+

AZ ÉLETKÉPEK  
MAGAZIN MELLÉKLETE  
NEM CSAK  
SZÉPKORÚAKNAK

2019. II. 21.  
VII. ÉVFOLYAM  
2. SZÁM

Újragondolt  
népi motívumok

Éretten, de értetlenül  
kitelepítve

Ma is kedvelt  
ízék a régmúltból

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



# Szeretettel teli varázsszavak



Juhász Ágnes



FOTÓK: XV MEDIA, NAGY BOTOND

Az Alzheimer Café január végi újjalotai összejövetelén Juhász Ágnes a gyógyíthatatlan népbetegségről, a demenciáról beszélt. A demenci-specialista, diplomás ápoló, szakíró a demensbarát környezet kialakításához adott praktikus tanácsokat. A következő rendezvényt február 28-án tartják.

A szakember kiemelte, ennek a mentális állapotnak is meg lehet találni a szépségét. A korai diagnózis után ugyanis fel lehet készülni a későbbi, előrehaladott időszakokra úgy, hogy az ember méltósága, jókedve megmaradjon. Képekkel tarkított

bemutatóján megismerhettük az általános irányelvet, praktikus tanácsokat, amik alkalmazásával pozitív, stimuláló, ugyanakkor segítő és komfortos közeget alakíthatunk ki az ápoláshoz. Tartsuk tisztelgően a személyes határokat, az ápolott méltóságát és szabadságát. Ajánljunk egyszerű választási lehetőséget a mindennapokban, kiemelten ügyeljünk a diszkrécióra. Figyeljünk rájuk, hiszen előfordulhat például, hogy hiányos öltözetben lépnek ki a mosdóból, miközben azt hiszik, ruhájuk rendben van.

Az előadásában hangsúlyozta, hogy a szeretet, a türelem a legnehe-

zebb pillanatokban is gyógyír. Véleménye szerint, ha kedvesek, megértőek vagyunk, a beteg közérzete is jó lesz. Az agyi funkciók megváltozása miatt ugyanis sok esetben verbálisan már nem kommunikálnak a demenciával élők, csupán cselekedeteiken, arckifejezésen keresztül próbálják közölni igényeiket. Ahhoz pedig, hogy a beteg állapotát fel tudjuk mérni, fontos, hogy észrevegyük a jeleket, a változásokat, mert egy idő után már képtelen szavakban megfogalmazni alapszükségeit, fájdalmait.

Ezt mind a hozzátartozónak kell érzékelni és orvosolni, miközben

feltétel nélkül biztosítania kell a beteget a szeretetéről.

Az Alzheimer Café következő előadását február 28-án délután 5 és 7 óra között tartják a Pajtás Étteremben (Zsókavár utca 24-26.). Dr. Kazai Anita orvos, egészségügyi újságíró, szakíró előadása a legújabb tudományos eredmények tükrében az Alzheimer-kór megelőzésére és a gyógyítás lehetőségeire fókuszál. Többek között szó lesz arról is, milyen megközelítéseket alkalmaz a biológia, a molekuláris orvostudomány, az alternatív medicina, illetve a gyógyszergyártó cégek a betegség kezeléséhez. **(béres)**

## Újragondolt motívumok

A kötés, horgolás és hímzés tudománya egykoron anyáról lányára szállt. A fiatalok annak idején az iskolában is tanultak varrást, kézimunkát. Ma jobbra már csak kreatív hobbi a kézműveskedés, azonban nem kell aggódnunk, hiszen újra reneszánszát élik a kézzel készült termékek. Előszertettel kerülnek elő nagyanyaink mintái pólókon, ruhákon, táskákon.



A horgolás egészen az ősi időkre nyúlik vissza, míg a kötés hosszú évszázadokig férfimunka volt, csak a viktoriánus korban változott a nők hobbijává. A művészi csipkét azonban már az itáliai reneszánsz korban kifejlesztették. A magyar hímzésről pedig kijelenthető, hogy kevés nép van, amelynek olyan sokféleképpen jelennek meg a motívumok és ornamentumok, ahol olyan feltűnően szépek az egyes darabok és olyan

mennyiségben készültek a munkák, mint nálunk.

A fennmaradt legrégebbi magyar kézimunka I. István király koronázási palástja. A különféle hímzések, legyen szó terítőkről, abroszokról, futókról, falvédőkről vagy párnákról, mintáikban jelképi tartalmakat hordoznak. Ma is egyre több ruhán tűnik fel a hagyományos kalocsai és matyó hímzés. Az új trend az egész világot meghódította, egyre több divattervező áll elő ilyen kollekcióval.

Sajnos azonban manapság nem nagyon tudják megkülönböztetni ezeket a gyönyörű mintákat, pedig nem összekeverendők. A leginkább szemmel látható különbség, hogy a matyó hímzésben a rózsák csak pirosak lehetnek, míg a kalocsaiak többszínűek. A paletta azonban széles, hiszen minden tájegységnek megvannak a maga jellegzetességei, a sorból a palotai motívumok sem maradhatnak ki, melyek forma- és színvilágában a palóc szokások dominálnak. **B. I.**



FORRÁS: BPXV.HU

## Az aktív időskorért

Összesen 150 ezer euró – körülbelül 45 millió forint – támogatást nyert el a XV. kerületi önkormányzat Al-só-mocsoláddal, valamint egy norvég alapítvánnyal és egy szlovén vállalkozással az Erasmus+ programban a Tempus Közalapítványnál. A közös projekt célja olyan tananyagok kidolgozása felnőtteknek, amelyek jó gyakorlatokat mutatnak be és felkészítenek a tudatos aktív öregedésre.

A projekt keretében négy tananyag készül. Az első modul az időskori infomatikaoktatásról és tanulásról szól, a második pedig minden korosztály számára

kínál majd példákat és útmutatást az önkéntességhez. A harmadik tananyag a tudás átadásáról és tanácsadásról, továbbá arról szól, hogyan lehet új szokásokat, szabadidős tevékenységeket kialakítani és megtartani az egészséges életmód fenntartása érdekében. A negyedik modul az aktív öregedéssel, a generációk közötti együttműködéssel, valamint az Alzheimer-kór, illetve a demencia családon belüli kezelésével foglalkozik.

Miután a tananyagok elkészülnek, azok széles körben való megismertetésére is kiterjed majd a projekt.

**JÁg**

# Éretten, de értetlenül kitelepítve

A dokumentumok szerint 1951-ben 17 családot telepítettek ki Rákospalotáról. Az egyik familia vétke az volt, hogy az édesapa, id. Lucfalvy Vilmos alezredesként szolgált Horthy Miklós hadseregében. Ez az '50-es években főbenjáró bűnnek számított, ezért a család gyerekestül, anyósostul a kitelepítés sorsára jutott. A Lucfalvykat, a fent említett dokumentum szerint, a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Demecseren helyezték el. Ifjabb Lucfalvy Vilmos egész életét meghatározták a húszéves korában történtek.

– Nem furcsa újból a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnázium Öregdiák-találkozóján a régi iskolájában lenni?

– Miért lenne furcsa? Hisz én is ennek az intézménynek, pontosabban az elődjének, a Wágner Gimnáziumnak a diákja voltam. Igaz, én nem itt érettségiztem.

– Hogyhogy?

– Mert az akkori hatalom szerint renitens voltam. Képes voltam megtagadni egy énekvizsgát, amelyen mozgalmi dalokat kellett volna énekelnem. Ezért úgy büntettek engem, hogy énekből és magatartásból is megbuktattak. Így kénytelen voltam Újpesten, a Könyves Kálmán Gimnáziumban leérettségizni.

– Ezek szerint nem maradt rossz emlék az itt eltöltött időszak?

– Hét évig voltam palotai diák, a négy elemi után rögtön idekerültem. Sok jó tanárral kerültem kapcsolatba, például Győri Jánossal, aki latint tanított nekünk. A korosztályunk ugyanis még megúsza az orosz nyelvet, és helyette nyolc évig latinul, négy évig pedig angolul tanulhatott.

– Cserkész is volt?



Ifjabb Lucfalvy Vilmos

– Igen, akkoriban ez természetes volt. A 911-es Szent Imre Cserkészcsapat volt a miénk, amit aztán a többi csapattal együtt gyorsan és határozottan megszüntettek.

– A kitelepítést hogyan élte meg?

– Szörnyű érzés volt, amikor egyik pillanatról a másikra el kellett hagynunk az otthonunkat, és elindultunk az ismeretlenbe. A lakásunkat kisajátították, mi csak a legszükségesebb holminkat vihettük magunkkal. A mai fiatalok nem is tudják, milyen világ volt akkoriban.

FOTÓK: XV MEDIA, VARGOSZ

– A kitelepítés bélyegétől meg lehetett szabadulni?  
– Sokan megpróbálták elittkolni, mert valóban megbélyegezettnek érezték magukat. Én azonban nem szégyelltem magamat. Igaz, a lehetőségeimet alaposan beszűkítette a „rovott múltam”. Végül az újpesti akkumulátorgyárban sikerült elhelyezkednem, ahol 19 esztendőt töltöttem el. Nem panaszkodom, jól éreztem ott magamat, és az egészségem sem bánta az ott eltöltött két évtizedet.

– Milyen érzés most újra gyerekkorának egyik helyszínén, a Dózsában járni?

– Furcsa. Egyrészt nem tudom, hogy az osztályomból hányan jönnek el. Sajnos, a mi korosztályunk már erősen fogyóban van, akik még élnek, azok közül is sokan betegek, így minden gyerekkori pajtásomnak örülni fogok. Másrészt érdekes azzal is szembesülni, hogy az évtizedek során mennyit változott az iskola. Ez az új épület, ahol most állunk, a mi időnkben még park volt, és akkoriban éppen a mostani aula helyén rúgtuk a bőrt a többiekkel. Most meg itt állunk meghatódva és megszeppenve az elmúlt évtizedek tablói előtt.

Lucfalvy Vilmos ekkor csöndben visszatette tokjába a beszélgetés közben elővett kordokumentumokat, a kitelepítésről szóló határozatot, a kitelepítésre ítélt rákospalotai családok névsorát, illetve azokat a fotókat, melyeken erdélyi honfitársaink kitelepítettek iránti szeretetét örökítették meg. Mint mondta, a mai fiatalokat már nem érdeklik ezek a papírok, az idősebbek pedig inkább szeretnék elfelejteni a fiatalon átélt eseményeket. De azért ki sem dobja őket, mert ha valaki érdeklődne a múlt iránt, annak azért megmutathassa.

**Riersch Tamás**

(Az alsó képek a Dózsa gimnázium Öregdiák-találkozón készültek)



## HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex D30 hallókészülék akció április közepéig



Teljes ár:

**39 990 Ft**

Akár havi 4 részletre

**INGYENES  
HALLÁSVIZSGÁLAT  
INGYENES  
PRÓBAHORDÁS**

**Cím:**

1042 Budapest, Árpád út 70.

**Nyitva:**

H,SZ,CS: 8:00-16:30, K: 8:00-18:30

P: 8:00-14:00

**Telefon:**

06 (1) 200 1118

**Email:**

ujpesthallas@levelcenter.hu

Az akció 2019. 04. 12-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkentés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

**WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK  
STÚDIÓ**

# Születésnapos fociedző

Balogh Béla, a REAC Sportiskola SE edzője néhány hete nagy meglepetésben részesült. Sági Ferenc, a klub elnöke ugyanis kávézni hívta, de nem a megszokott REAC Büfébe, hanem egy külső helyszínre. Aztán egy jó félórás beszélgetést követően az elnök visszavitte kollégáját a Széchenyi téri sporttelepre, de nem a műfüves pálya felé terelte őt, hanem az emeleti klubterembe, ahol ünnepelés várta a mestert.

– Még akkor sem gyanítottam semmit, amikor benyitottam, így először nem is értettem, mit keres ott az a sok ember – mondta Balogh Béla.

Nos, az a sok ember mind Balogh Béla miatt volt ott. A mester ugyanis aznap ünnepelte hatvanadik születésnapját, és a jubileum a családját, valamint a munkaadóját, a második családjának számító sportiskolát is egy nagyobb szabású rendezvényre sarkallta.

– Az egész szülinapi banzájt Barbara lányom és az elnök tervelte ki. Még most is meghatódom, ha arra gondol-

lok, hogy mennyi energiát és munkát feccöltek bele a szervezésbe – mondta az ünnepelt.

Béla bácsi akkor lepődött meg igazán, amikor a meghívottak között első csapatának, az NB I.-es Budapesti Volán SC-nek a játékosait is felismerni vélte. Edzőként, rövid újpesti kitérőt követően, már a '90-es évek közepén a sportiskolánál kezdett el dolgozni. Az első csapata Újpestről követte őt, amellyel később Rákospalotának bajnoki ezüstöt és aranyat is nyert.

Igen sportos a Balogh család. A focista apuka mellett az anyuka, Lengyel Éva valamikor maga is NB I.-es kézilabdázó volt. A két gyerek közül Balázsból apjához hasonlóan NB I.-es focista, majd edző lett, míg Barbara édesanyja nyomdokait követve élvonalbeli kézilabdázó lett. Dunaújvárosi színekben még BL-döntőben is pályára léphetett.

– Egy enyém van, ő még csak két és fél éves, de már jól bánik a labdával. Biztos vagyok benne, hogy belőle is sportoló lesz – mondta Balogh Béla.

A mester immár hatvanévesen az

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Balogh Béla | Edzés ovisoknak, képzett játékosoknak

Ú15-ös csapat egyik edzője. Emellett a Klapka György utcai oviban és a Hartyán iskolában is tart edzéseket.

– Hogy meddig csinálom még? Nem gondolkodtam még rajta. Szeretem, amit csinállok, jól érzem magamat a sportiskolánál, élvezem,

hogy ovisokkal, iskolásokkal és képzett játékosokkal is foglalkozhatom. Ameddig igény van a munkámra, a tapasztalatomra és a tanácsaimra, addig biztos hogy itt maradok – mondta a szakember.

Riersch Tamás

# Ma is kedvelt ízek a régmúltból



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND

## Kocsonyarecept

Hozzávalók 10 adaghoz:

- 4 darab sertésköröm
- 1 darab sertésfarok
- 1 kisebb füstölt csülök
- sertésbőr
- 3 darab sárgarépa
- 2 darab fehérrépa
- 2 fej vöröshagyma
- fokhagyma bőven
- egész bors, só, babérlevél

## Elkészítés

Hideg vízbe tesszük fel főni a húsokat, amikor felforr, a vizet leöntjük, és a húsokról is lemosunk minden fehérjekicsapódást, utána tiszta vízben ismét feltesszük főni. Majd a zöldségeket is hozzáadjuk. Fontos, hogy ezután nem forraljuk, csak körülbelül 80 fokon főzzük akár 6 órán át. Amikor kész, a csontokat kiszedjük, elosztjuk a húst a tányérokba a zöldséggel, esetleg főtt tojást is rakunk hozzá, majd felöntjük a kocsonya szűrt, zsírtalanított levélével. Hideg helyen megdermesztjük.

A kocsonya minden európai nép konyhájában fellelhető hideg étel. A rezgős finomságról az első írásos emlékek a XIV. századból egy francia középkori konyháról szóló receptgyűjteményből származnak. A kocsonya hazánkat is meghódította, és ma már igazi hungarikumként emlegetjük.

Hogy pislogott-e a béka a miskolci kocsonyában vagy sem, mindmáig nem derült ki. Az viszont igen, hogy az idősebb korosztály kedvelt eledele a húsos fogás, melyet a sokadalmakon kívül a kocsmákban, vendéglőkben is feltálaltak. A ko-

csonyás lében hosszabban eltarthatók az ételek, hiszen a régi időkben nehézkesen lehetett tárolni a romlandó ételeket, hűtő helyet a pincébe rakták a finomságokat. Így kerülhetett a miskolci kocsonyába a béka, a humoros történet hamar elterjedt, és vele a szólás is.

Mindenesetre ma már Kocsonyafesztiválon hirdetik fantasztikus egészségügyi hatásait, hiszen erősíti az immunrendszert, elősegíti a kollagén termelődését és felszívódását, így nagyon jól tesz a bőr, a köröm egészségének is. Az elkészítése nem bonyolult, a titok a türelemben rejlik! **B. I.**