

60+

AZ ÉLETKÉPEK
MAGAZIN MELLÉKLETE
NEM CSAK
SZÉPKORÚAKNAK

2019. V. 23.
VII. ÉVFOLYAM
5. SZÁM

Elfelejtettem
enni?

Hajfonatok
újraéledése

Ütős
kártyaparti



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND

Hajfonatok újraéledése

Nagyanyáink minden biznnyal elégedetten és gyönyörködve szemlélik, ahogy újra teret hódítanak a különböző hajfonatok. Míg régen a mindennapi szükséglet vette rá a hölgyeket, hogy befonják hajukat, ma divatként tombol a pántlikás fonat. Honnan ered ez a frizurastílus? Ezúttal ennek jártunk utána.

FOTÓ: XV MEDIA VARGOSZ



A fonás az egyik legrégebbi technika, elsőként fonal készítésére használták, majd ebből fejlődött ki a szövés. Nagyon korán kezdték alkalmazni a hosszú hajon praktikum és kulturális okok miatt. A francia fonás elnevezés sokakat meglepésztet, azt hihetnénk, hogy a fonás hazája Franciaország, ám ez egyáltalán nincs így – tudható meg a néprajzi feljegyzésekből. Dél-afrikai népcsoportoknál ugyanis már korán megjelent ez a jellegzetes

hajviselet. Amellett, hogy ezzel a technikával jól kordában tudták tartani erős, dús szálú hajkoronájukat, még szemet gyönyörködtető mintázatokat is alkottak.

A különböző típusú fonások különböző szociális státuszt, korcsoportot és

származást jelöltek. Egészen más formákat készítettek egy hajdon lánynak, mint egy már családos asszonynak. Népi rituáléokra és jeles alkalmakra is sajátos hajfonatokat alkottak.

A fonások népcsoportokra, nemzetekre jellemző kinézete később is fennmaradt. Elég, ha csak a néptáncos lányok képe jelenik meg előttünk. A hajfonatok ma is igen népszerűek, az alkotásoknak csak a fantázia szabhat határt.

Egészen extrém hajszobrással is találkozhatunk, melyeket sokszor versenyek kedvéért készítenek, vagy éppen a legújabb képmegosztón terjednek. Gyermekektől a felnőttekig mindenki talál stílusához passzoló fonásokból készített frizurát, melynek a lényege – ugyanúgy, mint régen – most is a gyakorlásban rejlik. **(béres)**



FOTÓ: XV MEDIA NAGY BOTOND

Elfelejtettem enni?



Az Alzheimer Café program-sorozata folytatódik a Pajtás Étteremben (Zsókavár utca 24–26.), május 30-án csütörtökön délután 5 és este 7 óra között Gyányi Ditta dietetikus, pszichológus lesz a vendég. Előadásában a demenciában szenvedő beteg étkezéséről és ezzel kapcsolatos problémákról fog beszélni.

A szellemi leépülés előrehaladtával ugyanis egyre nagyobb gondot jelent a betegek táplálása. Az agyban található idegsejtek károsodásával elvész az evőeszközök használatához szükséges

motoros koordináció, csökken az étvágy, majd a nyelési folyamatok zavara miatt egyre nehezebb lesz a betegek táplálása, ami rengeteg odafigyelést és türelmet igényel a hozzátartozóktól és az ápolószemélyzettől.

A rendezvényen szó lesz a bevitt ételmennyiségről, az elutasításról, illetve elhárításról is, mindemellett a folyadékpótlás, gyógyszerelés, a bélrendszer zavarai és az étkezés összefüggése is terítékre kerül. A programon a részvétel ingyenes! Bővebb információ: www.facebook.com/AlzheimerCafeUjpalota

(bi)



HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ

Widex D30 hallókészülék akció június 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. 06. 17-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

Fontos a rendszeres vérnyomásmérés



ILLUSZTRÁCIÓ: XV MEDIA VARGOSZ

A magas vérnyomás a legelterjedtebb szív- és érrendszeri betegség, ezért fontos a rendszeres vérnyomásmérés – erre hívta fel a figyelmet a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet a hipertónia világnapján, május 15-én.

Magyarországon a diagnosztizált hipertóniás betegek száma elérte a 3,5 milliót, ezen belül körülbelül egymillióra tehető azon hipertóniások száma, akik nem részesülnek kezelésben, és 1,2 millióan a kezelés ellenére nem érik el a kívánt – 140/90 – vérnyomásértéket – írták közleményükben.

A magas vérnyomás főleg a koszorúereket és az agyi ereket károsítja. A tartósan fennálló, kezeletlen magas vérnyomás fokozatosan tönkreteszi a vérereket, súlyos szív- és agyi keringési zavarokat, veseelégtelenséget okozhat. Ezek a szövődmények gyakran halálos kimenetelűek, ezért kapta a betegség a „néma gyilkos” nevet.

Az adatok szerint Magyarországon a nők 24 százalékánál, a férfiak 34 százalékánál jelentkezik magas vérnyomás, és a serdülők 11 százalékának sem normális a vérnyomása.

Az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás kivédheti a kockázati tényezők károsító hatását, míg a nem megfelelő minőségű táplálkozás, a túlzott sófogyasztás, a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a túlzott alkoholfogyasztás, az állandó pszichés stressz elősegíti az érlemezés kialakulását és súlyosbodását.

-s-ági

Ütős kártyaparti



Pontosan egy éve indította útjára Bóta Piroska a nyugdíjas hölgyekből szerveződött kártyapartikörét, mely azóta töretlenül működik Újpalotán. Az asszonyok annyira lelkesek, hogy további ötletekkel, közösségformáló programokkal szeretnék színesíteni a kerület minden napjait.

Piroska személyisége igazán inspiráló, társait is továbbgondolkozásra serkenti. Társadalmi munkában egy évvel ezelőtt csupán a szabadidő hasznos eltöltésére szerveződött kis csoportjuk, de ahogy fogalmaz, már az elején azt tapasztalta, sokkal több élményben van részük egy-egy játékos összejövetelnél.

A kulturált kártyázás ugyanis túlmutat a logikán és a játék öröme, hiszen partikkor a közösségformálás mellett a helyi identitás, hagyományőrzés is fontos szerepet

tölt be. A kerületben élő nyugdíjas barátnők minden kedden délelőtt 10 órától kora délutánig jó pár meccset lebonyolítanak a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési Irodában.

A römiklub hamar megalakult NYUGI néven, a tagok szinte azonnal egymásra hangolódtak, és most már azt tervezik, hogy hasonló klubokkal vegyék fel a kapcsolatot.

Piroska szerint a klubjuk amúgy is sokrétű, hiszen a kerület kulturális életét is aktívan követik, sokszor együtt járnak kiállításokra, egyéb helyi rendezvényekre, ezzel is kifejezve a közösség inspiráló erejét. Sőt a jövőben olyan kezdőket is várnak, akiket a kártyajáték mellett a kulturált társasági összejövetelek is inspirálnak.

Bővebb információ az irodán keresztül a 06 70 9442 300-as telefonszámon kapható.

-s-ó



LEGYÉL MUNKATÁRSUNK MÁR HOLNAP!

Munkatársakat keresünk Újpest (IV. ker.) területén lévő parkok, közterületek fenntartásához

- bejelentett teljes munkaidős, éves munkaviszony, stabil munkahely
- előnyt jelent a „B” kat. jogosítvány
- elvárás a jó fizikai állapot
- béren kívüli juttatás (nettó 30.000.- Ft/hó)
- teljesítményarányos jutalmazás
- munkaruházat, öltöző, tisztálkodási lehetőség biztosítása
- bruttó bér 150.000-240.000 Ft/hó, munkakörtől függően

Jelentkezés fényképes önéletrajzzal az info@varosgondnoksag.ujpest.hu címen vagy személyesen székhelyünkön (1044 Bp., Óradna u. 2/a)



Polgárok Palotáért Egyesület

„Együtt a polgárokkal Palotáért!”

Tisztelt XV. kerületi Polgárok!

Egyesületünk szakértői folytatják jogi-közbiztonsági tanácsadásukat, telefonon történő személyes egyeztetés alapján.

A személyes egyeztetésre és a beszélgetésre minden hónap utolsó hétfőjén van lehetőség.

Jogi és munkavédelmi tanácsadás:

Jogi tanácsadás:

Munkavédelmi tanácsadás:

Vagyonvédelmi tanácsadás:

Bűnmegelőzés, biztonságtechnika:

Közbiztonság, polgári önvédelem:

Dr. Bános Csaba (tel.: 06 30 676 9676)

Vásárhelyi István (tel.: 06 20 360 0127)

Mayer Sándor (tel.: 06 30 373 0379)

Papp Zoltán Tibor (tel.: 0620 971 9558)

Szabó László (tel.: 06 20 335 1404)

Kérjük, forduljon szakértőinkhez bizalommal, kérdezzen, mondjon véleményt, tegyen javaslatot.

Köszönjük bizalmukat és megtisztelő érdeklődésüket!

„Civil kurázsil!”

Polgárok Palotáért Egyesület

Építőanyag és Malaky tüzelőanyag

1152 Budapest XV., Rákos út 173.

Telefon/fax: 308-0052, 306-9338

E-mail: malaky@t-online.hu, malakykft@gmail.com

Nyitvatartás: H-P: 7-17, Sz: 7-12

Építő- és tüzelőanyag,
az acryl tömitőtől...
...a zsaluköig,
A-tól Zs-ig
a multiknál olcsóbban



www.malaky.hu



A GYERMEK AZ ELSŐ

JÚLIUSBAN INDUL A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

.....

- 10 millió forintos babaváró támogatást kaphatnak a fiatal házasok.
- Júliustól már használt lakásra is felvehető a CSOK-kölcsön, akár már két gyermekkel is.
- Már a második gyermek érkezésekor csökkenthető a családok jelzáloghitele.
- 2,5 millió forintos támogatást kaphatnak a nagycsaládosok a legalább hétszemélyes új autó vásárlásához.

Részletek és az igénylés feltételei a csalad.hu-n.

.....
Családvédelmi Akcióterv



.....
Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA