

GENERÁCIÓNK

XVII. évfolyam 6. szám

Ára: 240 Ft



PUSKÁS NÉ TÓFEJI MÁRIA VALÉRIA

NYOSZ-hírek

Sóly a történelem
sodrában

10. oldal



NYOSZ-felhívás

Balatoni Randevű
2020

14. oldal



NYOSZ-felhívás

ÖregSZEM 2020

16. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Az ÖregSZEM 2019 országos fotópályázat díjnyertes képei

A 2020. évre szóló fotópályázat felhívása a 16. oldalon található!



2. díj: Héjja Árpád: Az öreg huszár



1. díj: Kucsera Jenő: Jobbágytelki csend



3. díj: Tilinger Sándor: Halottak napján

OKLEVELET KAPOTT



Adelman István:
Varga Imre
szobrászművész

Lőkös Imréné:
Újra együtt



Borsi Miklós:
Sportvetélkedő

Györgyey János
(a legidősebb,
89 éves pályázó):
1956 óta együtt



Bartók Andrásné:
Egymásra utalva



TARTALOM

Az ÖregSZEM 2019 országos fotópályázat díjnyertes képei..... 2

Puskásné Tófeji Mária Valéria..... 4

Közvélemény-kutatás a munkavállalók védelméről és a nyugdíjakról..... 6

Bűnbakok járvány idején.. 7

Mit mutat a parlamentnek benyújtott 2021-es költségvetés-tervezet?..... 8

Sóly a történelem sodrában 10

Tevékeny nyugdíjasévek 12

A remény meséi 13

ÖregSZEM 2020..... 16

Mozgásélmény Szenioroknak Program ..17

Egy nem régimódi történet 18

Egy nem régimódi történet II..... 18

Beszélni nehéz..... 22

Irodalmi pályázat 2020-ban..... 23

Latinovits Zoltán, egy lázadó színészlegenda szenvedései..... 24

Steigervald Krisztián: Generációk harca..... 26

Van-e helye a növényi alapú élelmiszereknek az egészséges étrendünkben? 28

Postás drónok? 29

Locsoljunk okosan – nyári öntözési szabályok 30

Újságunk amatőr fotókkal dolgozik, az ebből adódó gyengébb minőség miatt elnézést kérünk.

Örökül hagyni az utánunk jövőeknek!

Egy bizonyos kort megérve biztosan mindenkit foglalkoztat, hogy mit fog majd maga után hagyni az utódoknak. Sokan számba veszik a vagyont, az ingóságokat, a család értéktárgyait, de biztosan akadnak olyanok is, akik nem tárgyasítják az örökül hagyni kívántakat.

Engem végül is egyetlen örökség foglalkoztat, ez pedig úgy foglalható össze: a név becsülete. A nevem, amelyet örököltem, egy család élettörténetének szeleteit örökíti egybe, amelyből sok-sok részlet ismert számomra, s ezekből kitűnhet, hogy volt értelme ennek a családnak, tagjainak megszületni, élni, alkotni, gyereket nevelni több generációs felmenőkön át, beleértve az én korosztályomat is.

Mondhatják, könnyű nekem, mert megengedhetem magamnak, hogy örökségként ne a vagyoni vagy a pénz varázsa tartson fogva, mert bár nincsenek földre szorító gondjaim, de mégis, a felemelő, kitüntető értékeket én másutt keresem, és ezt jó szívvel adom majd örökösömnek is tovább. Ez lehet szerencse, de azért a szerencsén túl valami más is kell ehhez. Például egy olyan értékrend, amelyet az ember elsősorban a családjában tanul meg. Ilyen lehet az a felismerés, hogy az emberi kapcsolatok, viszonyok táján keressük és találjuk meg a leginkább boldogító értékeket. Talán ebből adódik, hogy az örökségem – remélem, hogy ez még nagyon messzi távlatban lesz esedékes – legbecsebb része a mama több mint hatvan éve készített – a legfontosabb családi történetekről mívesen mesélő – fotóalbum-sorozata, és az apám olykor irodalmi értékű „civil” levelezés-gyűjteménye. Ezek a mindenkori másnak értéktelen emlékek adják identitásom, neveltetésem és felnőttként vallott életfelfogásom tárgyasult gyökereit. Hogy honnan jöttem, mivé lettem, milyen hatások, gondolatiság és értékrend formált olyanná, amilyen vagyok.

Ma pontosan látom, hogy mindezekből mi az, amit leginkább tovább szeretnék örökíteni. Azért is, mert igaznak érzem, és mert azt gondolom, a ma ifjúságának efféle örökségre lehet szüksége, hogy emberségükre találjon.

Az egyik ilyen tulajdonság a türelem. Vagyis, hogy nem kell mindent mindjárt, azonnal akarni, meg hogy mindennek eljön az ideje. (Egy kedves régi barátom szokta mondani: mindennek eljön az ideje, mint a szalmakalapnak! De kár, hogy már nem tanít hasonlókra...) Aztán, hogy a várakozásnak is megvan a maga szépsége, élvezete. És hogy a várakozás végeztével, ha a jó jön el, az maga az öröm, ha meg rosszra fordul a helyzet, az legalább később következett be...

Örökségem talán legbecsebb része a bizalom. Emlékeimben apámhoz kötődik a mondás: „Bizalmam az emberekben határtalan, egy-két elvetemült miatt nem zárom kulcsra az ajtómat, a kölcsönből visszakapott pénzt sem számolom...” Veszélyes ma ezzel a hittel élni – tudom. De legalább a szűk családi milióban próbáljuk meg magunkévá tenni és gyakorolni. Az öregebbeknek tán könnyebben megy, de a fiatalok! Úgy látom, a párkapcsolatok útvesztőiben nagyon kevés a bizalmon alapuló útjelző...

Sok év tapasztalata ellenére talán a legnehezebb volt megtanulni: uralkodni az uralkodni akarásunkon. Furcsa szójáték. Azt jelenti számomra, hogy ne akarjak mindenáron a kapcsolataimban domináns lenni, nem kell folyton azt akarni, hogy a dolgok úgy történjenek, ahogy ÉN akarom, hanem hagyni is jó, hogy úgy és az történjen, miként a másik akarja. Gyakori konfliktusforrás, hogy a sokan a szuverenitásuk őrzése mellett uralni szeretnék a mások életét is. Itt is meg kellene találni a másoknak engedés örömét, szépségét is.

Szolid az ilyen örökség? Ezzel aztán mire megy az örökös? Pláne a világ? Mégis vallom, hogy az életet bölcs-békés harmóniában megélni és végül méltósággal elmenni, az ilyen örökséggel talán könnyebb is lenne. Könnyebb és szebb is, hisz mindvégig velünk maradnak az ébren álmodott vágyaink, reményeink!

Némethné Jankovics Györgyi

Támogató:



Kiadó: Szenior 2003 Kft., 1074 Budapest, Szövetség u. 9. • **Felelős kiadó:** a Kft. ügyvezetője • **Felelős szerkesztő:** a szerkesztőbizottság elnöke • **Elnök:** Némethné Jankovics Györgyi • Előfizetésben terjeszti a Nyugdíjasok Országos Szövetsége és a Magyar Posta • Megjelenik minden hónap első felében. • Előfizetés igényelhető a nyosz@enternet.hu e-mail-címen, a 06/1/210-0326-os telefonszámon és a postahivatalokban. • Kéziratokat nem őrünk meg és nem küldünk vissza. A szerkesztés miatti rövidítés jogát fenntartjuk. • **Nyomdai előkészítés:** Szenior 2003 Kft. • **Nyomtatás:** Mediaworks Hungary Zrt., Cím: 6729 Szeged, Szabadkai út 20. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. • ISSN 1589-9373 • Cikkét küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

Puskásné Tófeji Mária Valéria

Az értékteremtés öröme legyen az, ami értelmet ad az életünknek!

Pedagógus, költő, sok-sok önkéntes munkát végző, a kulturális élet szervezője, a közösségi élet hajtóereje. Ha be szeretnénk mutatni Puskásné Tófeji Valériát, valójában itt meg is állhatnánk, mert Pápa város nyugdíjastársadalma és a város vezetői bólintanának is, mert értik, hogy Valika esetében miről beszélünk.

Nyugdíjastársunkat Pápa városa ezért az értékteremtő és értékmegőrző munkájáért 2003-ban Pro Kultúra, a közösségért végzett önkéntes munkájáért 2006-ban Pro Publico kitüntetésben részesítette. Valika egyben nagyon ismert a megyében is. Harmadik ciklusban – 12 éve – képviseli a város nyugdíjasait a megyei vezetésben és verseinek szeretete miatt nagyon sok klub hívja meg költői délutánokra, beszélgetésekre, amelynek minden esetben eleget is tesz.

Arra kértük, mutakozzon be újságunk olvasóinak, hogy megismerjük életét, az emberi létről vallott nézeteit:

Gyerekkoromról őszintén elmondhatom, hogy nagyon szép és az egész életre meghatározó éveket éltem meg szüleim és a testvéreim körében. Egy Zala megyei kisközségben, Tófejen születtem. A szüleim úgy kerültek erre a kis településre, hogy az édesapám kitanulta a bognármesterséget, és Zala megyében állást keresett. Megdöbbenésére egyszer egy olyan falutáblához érkezett, amelyen a saját nevét látta: Tófej. Szerencsére abban a faluban szükség is volt egy bognármesterre, lakást is kaptak, így a feleségével és a nővéremmel oda is költöztek. Én és a bátyám már ebben a kis faluban születünk.

Nagy szerencsémnek tartom, hogy a szüleim nagyszerű, de egyszerű emberek voltak. „Anyámtól örökölttem akaratot hitemet magamban, a derűt szereztem hozzá kisebb-nagyobb adagban, kitartásomban apám ereje él bennem, és tudom, ha elmegyek, akkor is kell tennem! Ők ölelik egymást, ha a szépre emlékezem, egymás kezét fogják bennem széttéphetetlen.”

Anyám szeretett volna pedagógus lenni, de ez száz évvel ezelőtt egy falusi lánynak elképzelhetetlen álma maradt. Megfogadta, ha gyerekei lesznek, megpróbál valamelyikből pedagógust nevelni. Én, a harmadik, a legkisebb valósítottam meg anyám álmát, és már kisgyermekként szerettem volna tanár lenni. Ezt segítette az, hogy nagy szerencsém volt az első tanító nénimmel, aki felfedezte bennem ezt a szikrát, ami a családi és iskolai környezetemnek azt mutatja meg, hogy alkalmas vagyok erre a pályára.

Tófejen kerültem abba az iskolába, ahol négy osztályt tanult együtt, Lívia tanító néni felügyeletével. Elmondha-



tom, hogy a kezdetektől nagyon szerettük egymást, és már kilencéves koromban rám merete bízni az osztályt, mikor vendégei érkeztek. Azt mondta: most taníthatasz! És akkor én voltam az iskola legboldogabb, legbüszkébb és legfiatalabb tanító nénije. Miután a zalaegerszegi tanítóképzőt elvégeztem, és a gyakorlóéveimet 1956-ban Zalatárnokon eltöltöttem, az élet azt hozta, hogy ugyanilyen kis iskolába sikerült kerülnöm.

Húszévesen a nagybetűs életem azzal kezdődött, hogy férjhez mentem Puskás Kálmán katonatiszthez, aki 1956-ban leszerelt és hazaköltözött Páparra a szüleihez. Így kerültem én is Páparra, és a Pápától négy kilométerre lévő Mátyusháza-pusztára tanítani, ahol ugyanolyan osztályom volt, mint amilyenben én is felnevelkedtem. Elemi iskola alsó négy osztálya, ahol csodákat lehetett megélni a munka során a gyerekek és a munkán kívül a pusztán élő emberek között. Ott tanultam meg igazán a szakmát, és 1973-ban, amikor elnéptelenedett az osztály, mivel nyolc tanulóra csökkent a létszám, az iskolát megszüntették.

Bekerültem Páparra, a Kilián György Általános iskolába, ahol egy másodikos osztályt kaptam. Elmondhatom, hogy a kezdetekben nagyon nem éreztem jól magam, mert nem érttem, hogy miképpen lehet úgy tanítani, hogy csak egy osztályra kell koncentrálnom. A megosztott figyelmet a tizennyolc év alatt nagyon megszoktam, nagyon bennem volt az, hogy egy időben négy osztályra kell figyelnem. De hamarosan elfogadtam ezt a helyzetet, és rájöttem arra is, hogy ezt a helyzetet mivel lehet feloldani, és két év után már az alsó tagozat szakmai vezetője lettem. Az utolsó tíz évemben, 1983-tól 1993-ig pedig már szakfelügyelőként dolgozhattam. Zirc, valamint Pápa város és vonzáskörzetének összesen 23 iskolájában végeztem felügyeletet, és szerveztem a szakmai képzéseket.

A költészet szeretetével kapcsolatban elmondhatom, hogy az induláshoz a környezetemből, az egyszerű tanyai

életből kaptam impulzusokat. Az iskolai könyvtárunk nagyon szerény, kis kötetszámú volt. Többet szeretünk volna megmutatni magunkból az ott élő embereknek. Elkezdtünk színdarabokat betanulni, amelyeket az ünnepek alkalmával mutattuk be a szülők előtt. Ehhez viszont az is kellett, hogy saját ötletekkel, írásokkal egészítsük ki a rendelkezésre álló anyagokat. Például farsangra találtam ki azt, hogy a gyerekek is mondjanak legalább egy vidám, pársoros versikét, de ilyen a rendelkezésünkre álló anyagokban nem volt. Még verseskötetek is alig voltak a könyvtárunkban. És akkor azt mondtam, hogy majd én írok oda illő mondókát, egy kis verset. A jelmezéről születtek az első versikék, például „Én vagyok a kiskakas, piros tollas, tarajos!” Talán innen, egy kicsit a szükségből indult ez az elhivatottságom.

Az írói bemutatkozásom 1989-ben volt, amikor összeült annyi versem, hogy Lélekkép címmel én jelentettem meg az első kötetemet. Ennek a kötetnek a bemutatójára szóló meghívón a következő állt:

„Ha megkérdeznéd tőlem, miért kell írnod, azt mondanám, mert nem érsz rá meghallgatni, lenyelnek a hétköznapok. Esténként, ha fáradtan ül melléd a gond az olvasólámpa mellé, odatelepszem hozzád. Felejtsd el megvívandó harcod, tárd szélesre lelked ablakait, beszélni fog hozzád a csend.” Napjainkig még húsz kötetem jelent meg, verses kötetek, elbeszélések, iskola- és falutörténetek, például a szülőfalummal kapcsolatban. Most, a karantén ideje alatt is sokat foglalkoztam azzal, hogy ebben a helyzetben is törődniünk kell egymással, ha csak egy kis gesztus elejéig is. Ebben az időszakban sikerült befejeznem a 22. könyvem, ennek az a címe, hogy A pápai amatőr költők, írók, versmondók harminc éve 1989–2019. Alcíme: Az AKIOSZ-tól az irodalmi színpadig. Itt van nálam, teljesen befejezve, de mivel most még semmit sem lehet intézni, a kiadásának támogatására egy pályázatot azért beadtam, mert az önálló megjelentetésére már nincs pénzem.

A közösségi élet iránti fogékonyságom is a tanyai életből fakad. Ott, a tanyán, a petróleumlámpa fényénél olyan közösségi életet éltünk, ami például szolgálhatna a ma emberek számára. Színdarabokat tanultunk be, az ott élőknek elindítottuk a szülők iskoláját, és mivel villany sem volt, kerékpárral meghajtott villanyal filmvetítéseket szerveztünk. A sok színes programmal csábítottuk a tanyasi estekekre a gyerekek szüleit, és alakulhattak ki őszinte, vidám, egymást segítő közösségek. Ruhákat, jelmezeket varrtunk, az iskolában használatos dolgokat készítettünk, és ha közben elfáradtunk, akkor énekléssel dobtuk fel a hangulatot.

Amikor bekerültem a városba, hiányzott a testközeli közösségi élet. Igyekeztem bekapcsolódni a város kulturális életébe. A Jókai-kör, a pedagógus énekkar jó lehetőségeket biztosított, és dr. Tungli Gyula meghívott a Művelődéstörténeti Társaságba, amihez Budapesten volt a tagfelvétel. Így az évek alatt egyre több önkéntes kulturális szervezet munkájában próbálhattam ki magamat.

A városban működő nyugdíjasszervezettel már akkor is kapcsolatba kerültem, amikor még nem is gondoltam



életem ennek az időszakára. A Pápai Nyugdíjas-egyesület vezetője, Korcsmáros Józsi bácsi már 1991-ben látta, hogy olyan vagyok, mint a „zsizsik”, akire rálehet bízni az egyesület ilyen-olyan kulturális feladatait. Amire büszke is vagyok, még aktív tanárként szerveztem a pápai idősök karácsonya rendezvényeit. Tanítottam be éneket, táncokat, és vezettem le az ünnepséget. Amikor nyugdíjba vonultam, az elnök teljesen természetesnek vette, hogy a nyugdíjasok kulturális életét a továbbiakban is én csináljam. Megalakítottuk az irodalmi kört, az önképző kört, amelyek folyamatos elfoglaltságot adtak nekem, valamint a tagjainknak, és amikor elmúlt az egyesület vezetőségébe is, ahol napjainkig is tevékenykedem, és a kulturális élet szervezéséért és megvalósításáért vagyok felelős.

Családi életemről néhány gondolat. Férjem a leszerelését követően a pápai textilgyárba került, és ott a fejlesztési osztályon dolgozott a nyugdíjazásáig. 2010-ben, hosszú betegséget követően hunyt el. Zsolt fiam 1960-ban született, az iskoláit Pápán végezte el úgy, hogy a tanyáról naponta busszal járt be. Ezt az életet szokta meg, és ezért is költöztek ki Budapestről Üllőre, egy kis tanyára. Építésként nagyon szereti a régi házakat, és ha lát egy régi boltíves parasztházat lerobbant állapotban, rögtön beindul az építési fantáziája, ő egy megszállott építőmérnök. Amiben most laknak, már a hetedik ház, amit felújított. Neki is két fia van, a nagyobbik unokám informatikus Budapesten, és Kistarcsán élnek, a kisebbik unokám pedagógus lett a gödöllői kéttannyelvű középiskolában.

Engem nagyon boldoggá tesz az a tény, hogy látom, mennyire szorgalmasak a gyerekek. Örökségül apámtól a tisztességes munka becsületét, az emberek tiszteletét vehettem át, és ezt sikerült a fiamba átörökíteni. Ő pedig ezt átadta a két gyerekének. Időskoromra elmondhatom, hogy nekem ez jelenti a legnagyobb örömet és elégedettséget, mert látom azt, hogy nem éltem és dolgoztam hiába.

Utóirat: Valika sokoldalúságát jelzi az is, hogy önként jelentkezett 2015-ben a szlovák szenior sportjátékokra Nyitárára. Amit vállalt, teljesítette, és a korcsoportjában a 200 méteres síkfutásban dobogós helyezést ért el.

Demeter Ferenc

Közvélemény-kutatás a munkavállalók védelméről és a nyugdíjakról

A nyugdíjak ügyében a kormánypárti szavazók többsége sem áll a kormány mögött

Egy friss felmérés szerint a megkérdezettek 70 százaléka úgy véli, hogy a magyar kormány járvány hatásait enyhítő intézkedései nem vagy egyáltalán nem védik meg a munkavállalókat. A csak 2021-ben esedékes nyugdíjtámogatás ügyében pedig még a Fidesz–KDNP szavazóinak többsége sem áll a kormány mögött, 41 százalékuk szerint már idén esedékes lenne a juttatás, 23 százalékuk pedig vitatja a támogatás szükségességét.

Az IDEA Intézet április 20–26. közötti 2000 fős, kvótamintás kutatásában többek között a kormány által több lépésben bejelentett gazdaságvédelmi akciótervét vizsgálta.

Mi lesz a munkavállalókkal?

Az összes megkérdezett 70 százaléka úgy véli, hogy a kormány intézkedései nem vagy egyáltalán nem (50 százalék) védik meg a magyar munkavállalókat. Ezzel szemben egyötödük azt vélelmezi, hogy az intézkedések teljesen vagy inkább védelmet nyújtanak a gazdaságilag aktívak számára. Bár nem egyszerű kérdéssről van szó, mégis alacsony (9 százalék) a bizonytalanok aránya. A kérdésre adott válasz nagyban függ attól, hogy kinek milyen a pártállása, kormánypárti vagy ellenzéki szemüvegen át látja-e a világot. Míg a Fidesz–KDNP szavazóinak abszolút többsége, 55 százalék szerint a kormányzati döntések elegendő védelmet nyújtanak, addig az ellenzéki szavazóknál ez az arány mindössze 5 százalék. Érdekes azonban, hogy kevésbé pozitívan látja a kormány döntéseit a kormánypártiak közel egyharmada is, további 13 százalékuk pedig bizonytalan a kérdést illetően – írta a kutatás eredményeiről az IDEA.

Az ellenzéki pártok szavazói még a szokásoknál is kritikusabbak akkor, amikor 92 százalékuk azt állítja, hogy a döntések egyáltalán nem vagy inkább nem nyújtanak védelmet a munkavállalók számára. A pártállásukban bizonytalanok és azok, akik megtagadják preferenciájukat, a kormány gazdaságvédelmi akciótervének munkavállalókat érintő intézkedéseivel szintén elégedetlenek: 60 százalékuk szerint az egyáltalán, további 22 százalékuk szerint pedig kevésbé ad védelmet a munkavállalók számára. Ritkán tapasztalható olyan eredmény, amikor a politikai életben egyébként nehezen eligazodó bizonytalan preferenciájúak kisebb arányban választják a „nem tudja, nem válaszol” kategóriát, mint a mindig magabiztos kormánypárti szavazók – jegyzi meg közleményében a közvélemény-kutató.

Kapjanak-e támogatást a nyugdíjasok?

Egy további kérdés arra kérdezett rá, hogy a lakosság mennyire ért egyet azzal a kormányzati ígérettel, amely szerint



a koronavírus-járvány enyhítése érdekében a nyugdíjasok 2021-től kezdve több részletben nyugdíjtámogatást kapjanak (ez a 13. havi nyugdíj 4 évre széthúzott visszavezetése). A teljes népesség 11 százaléka ért egyet azzal, hogy a nyugdíjasok csak 2021-ben jussanak hozzá a koronavírus-járvány következményeit enyhítő támogatással, 61 százalékuk azonban úgy véli, hogy már 2020-ban is indokolt lenne a plusz-nyugdíjtámogatás. A teljes népesség mintegy ötöde pedig egyáltalán nem látja indokoltnak a plusztámogatást.

Az elmúlt években kevés olyan politikai kérdés volt, ahol a kormánypárti szavazók ne sorakoztak volna fel teljes mellszélességgel a kormány valamely döntése mögött. A most bejelentett, de csak négy részletben kifizetendő és csak 2021-ben esedékes nyugdíjtámogatás ilyen ügy. A Fidesz–KDNP szavazóinak ugyanis csak kevesebb mint negyede ért egyet azzal, hogy a nyugdíjasok 2021-ben kapjanak plusztámogatást, 41 százalékuk szerint már idén esedékes lenne a juttatás, és szokatlan módon 23 százalékuk egyenesen vitatja a támogatás szükségességét.

Az ellenzéki pártok támogatóinak 4 százaléka ért maradtalanul egyet a kormányzati döntéssel, 72 százalékuk ugyanakkor már idén bevezetné a nyugdíjtámogatást. Szokatlan módon a nyugdíjtámogatás létjogosultságát megkérdőjelező ellenzéki szavazók egy hajszállal kevesebben vannak (21 százalék), mint a kormánypárti ellenvéleményt egyetlen vonatkozásban tér el lényegesen az ellenzékiétől, magasabb körökben a bizonytalanok aránya (10 százalék).

Mit válaszoltak a nyugdíjasok?

Miután egy kitüntetett társadalmi csoport támogatásáról van szó, az IDEA szerint érdemes megnézni a véleménye-

ket gazdasági aktivitás szerint is. Az adatok alapján az érintett nyugdíjasközösség egyáltalán nem elégedett a kormány azon döntésével, hogy a kiegészítésre csak 2021-ben kerül sor. 84 százalékuk szerint már 2020-ban indokolt lenne a kifizetés, azok aránya pedig, akik szerint egyáltalán nem indokolt a kiegészítés, gyakorlatilag elhanyagolható.

Az aktív keresők körében a társadalmi szolidaritás érvényesül, hiszen több mint a fele már az idén kifizetné a pluszösszeget, ugyanakkor negyedük vitatja annak szükségességét. Kevésbé érzékelhető ugyanakkor a generációs szolidaritás. A tanulók (vagyis a fiatalok) több mint a fele nem látja indokoltnak a plusz nyugdíjtámogatást, 16 százalékuk pedig egyet ért azzal, hogy a koronavírus-járvány enyhítésére meghozott támogatást csak 2021-ben kezdjék el kifizetni.

Két Magyarország van

Az Orbán-kormány járványkezelő intézkedéseit összességében politikai preferencia mentén ítélik meg a kérdez-

tek: a Fidesz–KDNP szavazói igen jóra, az ellenzékiek pedig igen rosszra értékelik azt. A teljes népesség 55 százaléka inkább kritikus, 17 százalékuk hármass osztályzatot ad, míg jóra vagy jelesre 24 százalékuk osztályoz. A kormánypártiak 65 százaléka ezzel szemben négyes (4 százalék) vagy ötös értéket (41 százalék) választ, de van 16 százaléknál kritikus körökben. Az ellenzékiek véleménye homogénebb, hiszen 81 százalékuk legfeljebb kettesre értékeli a kormány koronavírus-járványt kezelő tevékenységét, jó vagy kiváló véleményen 5 százalékuk van.

A pártpreferenciát tekintve bizonytalan vagy válaszmegtagadók 65 százaléka inkább elégedetlen, 19 százalékuk közepesen értékeli a kormány tevékenységét, míg 8 százalékuk elégedett azzal.

Az eredmények összességében megerősítik azt a már több társadalomkutató által leírt jellegzetességet, hogy legalább két Magyarország van, és a koronavírus-járvány nem tudta megteremteni a hőn áhított nemzeti egységet – állapította meg a kutatás alapján az IDEA.

Bűnbakok járvány idején

Egy kritikus helyzetben – ilyen járvány is – a belső szorongás oldására az emberek jó része bűnbakot keres. Ő maga nem felelős a nehéz, kritikus szituációért, hanem csak a másik ember magatartása okozza ezt a szörnyű helyzetet! Ez jutott eszembe, amikor fiatalok egy csoportjának a Facebookon terjesztett állításaival szembesültem. A járvány kitöréséért és terjedéséért ők az idős generációt okolják.

Ezzel kapcsolatban régi, gyerekkori emlékeim jutottak eszembe. Hárman vagyunk testvérek, a család szeretetben, bár nagyon szerény körülmények között élt az 50-es évek Budapestjén. A szüleink csak egy esetben szidtak le és büntettek meg minket: ha önzőek voltunk. Gyerekként nem érttem, hogy az önzés miért olyan nagy bűn, de már felnőttként tudom, hogy az.

Az ember, amikor megszületik, majd felcseperedik, éntudatra ébred: a gyereke ember hamarosan rájön arra, hogy csak akkor tudja megszerezni magának a vágyottat, ha követelőzőn, önzően viselkedik, oda sem figyelve a másik gyerekre. Csak az övé legyen a megkívánt játék vagy csokoládé, a másik testvér vagy gyerektárs ne részesüljön ugyanaból a földi jóból. De egy egészségesen fejlődő fiatalnak hamarosan rá kell jönnie, hogy a másik embernek ugyanolyan joga van a javakhoz és az élethez, mint neki. Felnőttként érttem meg szüleim bölcs nevelési módszerét. Ők tudták, hogy az önzésből gyűlölet lesz, a gyűlölet pedig ordas eszmékre, könyörtelen cselekedetekre készítenek.

Az I. világháború katasztrófája után a Németországot is sújtó válság miatt magyarázatot és bűnbakot kellett keresni

a tömegek lecsendesítésére. Hitler is elővette a felbőszült tömegek manipulálására, kábítására a történelem során rendre használt módszert: csupán fel kell mutatni minden fórumon a bűnbaknak kiszemelt embercsoportot. A felhergelt, gyűlölködő tömeg egy idő múltán magáévá teszi a vezér sugalmazott akaratát, és megállíthatatlanul elszabadul a pokol.

Aki énközpontú, önző módon él és gondolkodik, az a bajokban mindig másokat hibáztat, és a másik emberre hárítja a felelősséget, vagyis bűnbakot keres. Élete során minden embert sokszor ér veszteség és sikertelenség, de tudatában kell lenni annak, hogy a sikertelenséghez a saját magatartás és cselekedetek is hozzájárulnak. Nem hibáztatható a veszteségért csak a másik, vállalni kell a saját szerepünket.

Mindannyian felelősek vagyunk a világjárvány létrejöttéért. Hiszen kizsákmányoltuk a bennünket körülvevő környezetet, a természetet, önző magatartásunkkal gyorsítottuk Földünk klímaváltozását, háborúkat vívtunk, és veszélyeztettük élhető világunkat. Meg kell értenünk a figyelmeztetést, hogy életvitelünkben gyökeres változásra van szükség a jövőben. Hiszem, hogy meg fog szünni a járvány, és ez az önmérsékleten alapuló együttműködés, az összehangolt módon egymást segítők – az egészségügyiek, szociális munkások, szolgáltatók, önkormányzatok és a lakosság – közös sikere lesz.

A szerző a Nyugdíjasok Budapesti Szövetségének elnöke
Forrás: Népszava, 2020.5.15.

Mit mutat a parlamentnek benyújtott 2021-es költségveté-tervezet?

Az ilyenkor szokásos módon május végén napvilágot lát a kormány következő évre tervezett költségvetése. Ebből számos következtetés vonható le arról, mit várhat – többek között – a nyugdíjas-társadalom jövedelmi viszonyainak változása tekintetében. Nézzünk néhány összefüggést – az elmúlt 3 év és a tervezet adatairól, tendenciáiról.

Köszönjük az összeállítást Karácsony Mihálynak, az Országos Nyugdíjas Parlament Egyesület elnökének.

– **2017-ben (2017. évi C törv.), 2018-ban (2018. évi L törv.), 2019-ben (2019. évi LXXI törv.) és most a 2020-ban (T/10710 törvénytervezet) benyújtott következő évi törvénytervezetben is ugyanaz a mondat és összeg szerepel a méltányossági nyugellátásról:**

„11.§különös méltánylást érdemlő körülmények esetén méltányossági alapon megállapításra kerülő nyugellátásra 200,0 millió forint, méltányossági alapú nyugdíjmelésre 800,0 millió forint, egyszeri segélyre 600,0 millió forint használható fel.”

Mind a négy évben ugyanaz a mondat szerepel arról, hogy szabályozás nélkül is el lehet térni bizonyos előirányzatoktól:

„17. § Az 1. mellékletben meghatározott kiadási előirányzatok közül a 4. mellékletben meghatározott esetekben a teljesülés külön szabályozott módosítás nélkül is eltérhet az előirányzattól.”

Melyek ezek?

A központi alrendszer azon előirányzatai, melyek teljesítése módosítás nélkül eltérhet az előirányzattól

- Öregségi nyugdíj (2. cím, 1. alcím, 1. jogcímcsoport)
- Hozzá tartozói nyugellátás (2. cím, 1. alcím, 3. jogcímcsoport)
- Nyugdíjprémium céltartaléka (2. cím, 1. alcím, 5. jogcímcsoport)
- Nyugdíjbiztosítás egyéb kiadásai (2. cím, 4. alcím)
- Vagyongazdálkodás (3. cím)

A szociális hozzájárulási adóból a nyugdíjalapot megillető összeg százalékos aránya lényegesen csökken 2018-hoz képest:

2017-es törvény:

„33. § (1) A szociális hozzájárulási adó 2018-ban megfizetett összegének 79,5%-a az Ny. Alapot, 20,5%-a az E. Alapot illeti meg. A szociális hozzájárulási adó megfizetett összegéből az Alapokat megillető részt a Nemzeti Adó- és Vámhivatal állapítja meg és naponta utalja át a jogosult számlájára. „

2020-as törvénytervezet:

„34. § (1) A szociális hozzájárulási adó 2021-ben megfizetett összegének 71,63%-a az Ny. Alapot, 28,37%-a az E.

Alapot illeti meg. A szociális hozzájárulási adó megfizetett összegéből az Ny. Alapot és az E. Alapot megillető részt a Nemzeti Adó- és Vámhivatal állapítja meg és naponta utalja át a jogosult számlájára.”

Az éves tervezett nyugdíjmelés mértéke – hasonlóan a 2018-as (induló) nyugdíjmelés mértékéhez – 3% lesz.

57. § A 2018 januárjában a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény 62. § (1) és (2) bekezdése alapján esedékes nyugdíjmelés meghatározásánál 3,0%-os fogyasztói ár növekedését kell figyelembe venni.

58. § A 2019 januárjában a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény 62. § (1) és (2) bekezdése alapján esedékes nyugdíjmelés meghatározásánál 2,7 %-os fogyasztói ár növekedést kell figyelembe venni.

56.§ A 2020 januárjában a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény 62. § (1) és (2) bekezdése alapján esedékes nyugdíjmelés meghatározásánál 2,8%-os fogyasztói ár növekedést kell figyelembe venni.

59.§ A 2021 januárjában a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény 62. § (1) és (2) bekezdése alapján esedékes nyugdíjmelés meghatározásánál 3,0%-os fogyasztói ár növekedést kell figyelembe venni.

– **2017-ben (2017. évi C törv.), 2018-ban (2018. évi L törv.), 2019-ben (2019. évi LXXI törv.) és most a 2020-ban (T/10710 törvénytervezet) benyújtott következő évi törvény- tervezetben is ugyanaz a mondat / és összeg szerepel az egyéni /és eseti gyógyszerkeret összegéről:**

„69.§ A Szoc.tv.

a) 50/A. § (8) bekezdése szerinti egyéni gyógyszerkeret havi összege a 2021. évben 12 000 forint,

b) 50/A. § (9) bekezdése szerinti eseti keret éves összege a 2021. évben 6000 forint.”

– **A szociális hozzájárulási adóból befolyt és a Nyugdíj Alapot illető összeg évről évre csökkent:**

LXXI. NYUGDÍJBIZTOSÍTÁSI ALAP

2017 tv.: - Szociális hozzájárulási adó Ny. Alapot megillető része és munkáltatói nyugdíjbiztosítási járulék 1 963 429,5

2018 tv.: - Szociális hozzájárulási adó Ny. Alapot megillető része és munkáltatói nyugdíjbiztosítási járulék 1 929 735,8

2019 tv.: - Szociális hozzájárulási adó Ny. Alapot megillető része és munkáltatói nyugdíjbiztosítási járulék 1 907 900,0

2020 tv-tervezet: - Szociális hozzájárulási adó Ny. Alapot megillető része 1 752 500,01

– **A biztosított által befizetett nyugdíjjárulékból befolyt és a nyugdíjalapot illető összeg évről évre csökkent:**

2017. tv.: Biztosított által fizetett nyugdíjjárulék: 1 300 035,0

2018. tv.: Biztosított által fizetett nyugdíjjárulék 1 458 508,1

2019. tv.: Biztosított által fizetett nyugdíjjárulék 1 600 800

2020. tv.-tervezet: Társadalombiztosítási járulék Ny. Alapot megillető része és nyugdíjjárulék 1 680 800,0

Tervezett kifizetések évente a különböző jogcímeiken:

	2017 évi tv	2018 évi tv	2019 évi tv	2020 évi tv-terv
– Korhatár feletti öregségi nyugdíja	2 669 744,6	2 773 126,6	2 887 746,0	3 081 271,0
– Nők korhatár alatti nyugellátása	259 990,4	258 634,0	285 911,0	302 009,0
– Nyugdíjprémium céltartalék	32 250,0	24 673,0	20 432,0	53 438,0
– Tizenharmadik havi nyugdíj visszaépítésének támogatása				77 000,0

A teljes költségvetés kiadás-bevétel főösszegei:

2017. tv.: működési költségvetés	KIADÁS: 3 361 239,2	BEVÉTEL: 3 361 466,2	EGYENLEG: 227,0
2018. tv.: működési költségvetés	KIADÁS: 3 451 007,6	BEVÉTEL: 3 451 007,6	EGYENLEG: 0
2019. tv.: működési költségvetés	KIADÁS: 3 587 881	BEVÉTEL: 3 587 881	EGYENLEG: 0
2020. tv.-terv: működési költségvetés	KIADÁS: 3 915 325,0	BEVÉTEL: 3 915 325,0	EGYENLEG: 0

Néhány fontos gazdasági mutató:

GDP:	2018 (tény) 5,1%	2019 (tény) 4,9%	2020 (terv) 4,0%	2021(terv) 4,8%
Fogyasztói árindex:	2018 (tény) 2,8%	2019 (tény) 3,4%	2020 (terv) 2,8%	2021(terv) 3,0%
Bruttó bér keresettömeg:	2018 (tény) 12,6%	2019 (tény) 13,1%	2020 (terv) 9,6%	2021(terv) 8,5%

A Nyugdíjas Parlament Országos Egyesülete javaslata a 2021. évi költségvetési tervezethez

Szomorúan értesültünk arról, hogy sem a Magyarország 2021. évi központi költségvetéséről szóló T/10710 számú, sem az ezt megalapozó T/10856 számú törvénytervezet nem tartalmaz a nyugdíjasok számára kedvező fordulatot.

A nyugdíjasok által rendszeresen kezdeményezett lépések egyikére sem olvashattunk a törvénytervezetekben kedvező lépéseket. (pl. vegyes indexálás, differenciált nyugdíjmelés, rászorultaknak egyszeri gyorssegélye, magas nyugdíjak korlátozása, a 13. havi nyugdíj előrehozatala és azonos összegű folyósítása stb.)

A kialakult helyzetben szervezetünk a sok-sok megoldásra váró probléma közül most **egy ügykörre koncentrálna** és kéri a tisztelt partnereit, hogy ezzel kapcsolatban kezdeményezzenek módosító intézkedéseket.

Kiindulópont:

– Mind a 2017. évi C törv. – mind a 2018. évi L törv. – mind a 2019. évi LXXI törv. – és a T/10710 számú törvénytervezet 11.§-a is **csupán 800 millió forintot biztosít a méltányossági alapú nyugdíjmelésre.**

– A legutóbbi zárszámadási törvény T/7556 alapján tudjuk, hogy méltányossági alapú nyugdíjmelésre 60.121 rászorult nyújtott be kérelmet, de **a keret korlátja miatt csak 34.725 fő** részesült átlag 3.539, -Ft/hó nyugdíjmelésben.

– A Magyar Posta 2019. szeptember 31-ig nem tudott 48.171 db rezi utalvány kézbesíteni a jogosultnak, (433.539 e Ft) és 2020. június 2-ig nem váltottak be kb. 400 millió forint értékűt. (utolsó információ május 18, amikor is a kibocsájtott utalványok 5 százalékát még nem váltották be.) összesen **kb. 800 millió Ft.**

Javaslat:

A negyedik éve változatlan 800 millió forint méltányossági alapú nyugdíjmelés **keretét meg kellene duplázni**

A méltányossági alapú nyugdíjmelés **jogosultsági feltételeket enyhíteni** (85 ezer Ft jövedelmi határt 100 ezer Ft-ra), **hozzájutási feltételeket könnyíteni** (K/16-os forma-nyomtatvány egyszerűsítése), az elbírálást és **folyósítást gyorsítani kellene.**

Tisztelettel kérjük, hogy javaslatunkat felkarolni és a rendelkezéseikre álló eszközökkel indítványunk érvényre jutását segíteni szíveskedjenek.

Karácsony Mihály
elnök



Sóly a történelem sodrában

Sóly egy 532 fős kistelepülés Veszprém és Várpalota között, és két szempontból figyelemre méltó. Egyrészt mindig rendkívül aktív nyugdíjasai voltak és vannak ma is, másrészt a település a magyarság történelmének kezdetén jelentős szerepet játszott.

A sólyi nyugdíjasközösség aktivitása a nyolcvanas évekre vezethető vissza. Fontos esemény a szervezet életében az, hogy már az 1990-es évek elejétől bejegyzett egyesületként működnek, és a Veszprém Megyei Nyugdíjasszervezetek Érdekvédelmi Érdekképviseleti Szövetségének alapító tagja. Az itt élő idős emberek több mint harminc éve támaszkodhattak az egyesület érdekérvényesítő munkájára, amelynek vezetése mindig jó viszonyt alakított ki a falu vezetőivel. Az önkormányzati segítségnek köszönhetően a nyugdíjasaik színvonalas klubéletet élnek, sok olyan rendezvényük van, amelyek a közösségi életet színesítik és értelmes elfoglaltságot adnak a községben élő időseknek.

A koronavírus-járvány idején sem szűnt meg a közösségi élet, és interneten tartották egymással a kapcsolatot. Meghirdettek egy több fordulós műveltségi vetélkedőt, ahol a helyezettek a többi tag által felajánlott virág-, paprika-, paradicsom- vagy egyéb palántákat nyerhették el. Van énekkaruk, és rendszeres résztvevők az országos és a megyei szövetség által szervezett különböző felmenő rendszerű versenyeknek, vetélkedőknek. Legutóbbi beszámó-

lógyűlésükön elmondhatták, hogy az országos műveltségi vetélkedőn is eredményesen szerepeltek. A csapat vezetője itt humorosan jelentette ki, hogy addig fognak ezekre a vetélkedőkre járni, amíg meg nem szerzik az utolsó helyet. Ugyanis ez fogja nekik jelezni, hogy „a gyógyszer már elgurult”, most kell abbahagyni.

Talán az, hogy ilyen lelkes nyugdíjascsoport van a faluban, többek előtt jobban ismert, mint a településük évezredes történelme.

Sóly történelme több mint hatezer évre vezethető vissza. A település jó természeti feltételeket biztosított őseink vadászó, halászó életéhez. A Bakony erdeje, a Balaton közelsége, a Séd folyó és a művelhető föld rendelkezésükre állt. A római korban a Buda–Székesfehérvár–Várpalota–Tapolca-útvonal itt haladt keresztül, a „római út” itt fordult délre, a Tapolcai-medence irányába. A település jelentőségét Szent István kora adja meg, és kap egy különleges kiváltságot, amit Szent István 1009-ben Sólyban írt alá adományozó okiratként. Ennek megfelelően Sóly királyi udvarbirtoki rangot kapott. De mi is volt az a esemény, ami kiváltotta ennek a megtisztelő címnek az elnyerését?

A történelmünkben jól ismert az a csata, ami Sóly mellett zajlott és a hataloméért folyt Szent István király és Koppány vezér között. A cikk írója több esetben készített történelmi témájú beszélgetést Veress D. Csabával, aki hadtörténész-



ként több kor neves eseményét feldolgozta, többek között a Veszprém–Hajmáskér–Sóly térségében zajlott, a magyarság léte szempontjából meghatározó összeütközést is.

A történész kiemelte, hogy a konfliktus alapvető oka nem a kereszténység terjeszkedése volt, hanem a hatalom kérdése. István szemben állását a törzsekkel Géza azon rendelete hozta, amely a halálát követően lépett életbe, és a primogenitúra – ami az elsőszülött fiúgyermeki jog – alapján választottak fejedelmet. A törzsek vezetői ezzel szemben mit akartak?

Ők az ősi szeniorátus alapján követelték a fejedelem kinevezését. Ez azt tartalmazta, hogy a legidősebb, a harcban kipróbált, az uralkodásra alkalmas és az Árpád nemzetségből született férfinak adják a fejedelmi címet. A törzsek ezért lázadtak fel 997-ben István ellen, mert az utóbbi kritériumnak Koppány vezér felelt meg.

Koppány Somogyból – Somogyvár, Törökoppány térségéből – indult el csapataival, Veszprém alá vonult, és közben feldúlta István birtokait. Azért jött ide, mert Géza özvegye, Saroldu (Sarolt) nagyon szerette Veszprém várát, udvartartásával sokat tartózkodott itt. Koppány az özvegyet el akarta fogni, majd házasságra kényszeríteni, ezzel szerette volna megszerezni a törzsek vezetésének jogát.

István tudta, hogy nagy bajban van, mert nagyon kevés törzsi vezető fogadta el mint uralkodó, ezért a Koppány elleni sikeres harc reménytelennek látszott. Gizella sietett a király segítségére, és kérte fel a testvérét, III. Henrik bajor herceget István megvédésére. A német–római császár, III. Ottó is aggodalommal nézte az eseményeket, mert tudta, ha István veszít, a római keresztény térhódításnak egy időre az országban vége lesz.

Gizella unokatestvérei, a bajor hercegek jöttek segíteni a királynak, a magyar és német csapatok Pannonhalma térségében egyesültek. István elfogadta a legfőbb bajor feltevést, hogy német parancsnok vezeti a hadakat, valamint azt, hogy István nem vesz részt a harcokban, mert ha ő

meghal, nincs miért harcolniuk a németeknek. A királynak élve kellett maradnia! Wenzelin von Wasserburg gróf lett a sereg parancsnoka. Koppány a hadmozdulatok hírére abbahagyta a veszprémi vár ostromát, és szembefordult az ellene felvonuló bajor csapatokkal.

Szent István és Gizella a csatamezőtől nem messze lévő kis sólyi kápolnában élte át az eseményeket. A királyi párt a leghűségesebb magyar katonák védtek Hunt és Pázmány lovagok vezetésével. Gizella itt fogadta meg, hogy bajor győzelem esetén Veszprém várába egy bazilikát építtet. A csatát, mint ismert, a bajorok nyerték, és a négytornyú bazilika 1002-ben került átadásra. Később a kis sólyi kápolnát templommá alakították át, ami ma református templomként működik. A templomban ma is láthatók az eredeti falak töredékei.

István imájában a Szent Mártont, a katonából lett keresztény hittérítőt hívta segítségül, és ezért a lázadó vezér, Koppány somogyi birtokainak tizedét a Szent Márton-hegyre épített kolostornak – később Pannonhalma – adományozta. A történelmi helyszínre utal az a tény, hogy 1002-ben Sóly egy nagyon fontos eseménynek volt a színhelye. Itt írták alá azt a királyi elrendelő parancsot, amelyik a veszprémi püspökség egyházi alárendeltségébe utalta a négy királyi várispánságot. Miért nem Veszprémbe tették ezt? Valószínűleg azért, mert Szent Istvánt szép emlékek fűzték ehhez a kápolnához.

Sóly az ezt követő időszakokban is sok kiváltsággal rendelkezett, érdekesség képen csak annyit, hogy több malom is volt, amelyek még a 19. században is működtek. A gabonamalom mellett papírmalom is működött itt, ami a zirci apátság látta el papírral.

Megjegyzés, javaslat: Szívesen látnánk hasonló cikkeket az újságunkban. Olyan nyugdíjasklubokról, akiknek a településén a történelemben fontos, de kevésbé ismert események történtek. Legyen ennek a címe: Velünk élő történelmünk, amire mindig emlékeznünk kell!



Tevékeny nyugdíjas évek

A Hajdú-Bihar Megye és Debrecen Nyugdíjasszervezeteinek Szövetségéhez **84 tagszervezet tartozik**. Kiemelt feladatunknak tekintjük az idősek érdekvédelmét, a jó közérzetük biztosítását, a hagyományok ápolását, a jogi tanácsadást, a szociális témájú információk továbbítását, biztonságuk érdekében előadásokat tartunk a rendőrkapitányság támogatásával. Egészségügyi előadásokat, kirándulásokat, rövidebb és hosszabb sétákat szervezünk társaink részvételével. Külön feladatunknak tekintjük a körülötünk élő kisnyugdíjasok, özvegyek vagy egyedül élők felvilágosítását, és kérjük, hogy jöjjenek közénk, vegyenek részt a kulturális rendezvényeinken! Nagyon szeretjük a baráti találkozókat, a szomszédolást, ilyenkor őszinte kapcsolatok, értékes tapasztalatcserék jönnek létre.

Éves programunk nagyon változatos, viszont most a karantén idejére betervezett rendezvényeket nem tudjuk megtartani, de ez **nem jelenti a teljes elszigetelődést**. **Tagjainkkal tartjuk a kapcsolatot**, amit a fejlett technikának köszönhetünk, ha már ránk köszöntött a CSEND, akkor éljünk a lehetőségekkel. Kértük tagságunkat, hogy a karantén idején írjanak arról, mivel töltik a napjaikat! Mivel mi sokfélék vagyunk, az is lehet, így is adhatunk ötleteket egymásnak.

Hogyan is telnek a napjaink?

A hajdúnánásiak szerint „tétlenségre vagyunk kárhoz-tatva”. Ők igyekeznek a ház, a kert rendbetételére. A takarítás, kertészkedés, sütés-főzés, olvasás, kézimunkázás, TV-nézés, internetezés, telefonálás, üzenetek küldése teszi érdekessé a napjaikat. Külön dicséretes ajándék volt az **anyák napi** térzene, amikor nánási klubvezetőnk, Tímári Balázs lakása erkélyéről, a harmonikája kíséretével köszöntötte az édesanyákat.

Vannak olyan tagjaink, akik elmondták, hogy ez a karantén arra is jó volt, hogy kiselejtezte a megunt ruháit, vagy rendszerezte az évtizedek alatt összegyűlt fényképeket, amelyek gyönyörű emlékeket idéztek fel – ezért több időt vett igénybe.

Volt, aki befejezte az évekkal ezelőtt megkezdett kötést, vagy átrendezte a szobáját. Néhányan verset írtak arról, milyen rossz elzárkózni a családtól, gyermekektől, a barátoktól és a klubtársaktól. Több nyugdíjastársunk szájmaszkot varrt, vagy bevásárolt az idős szomszédnak.

Végül is a mi korosztályunk tiszta szívvel, őszinte tisztelettel fordul a rászorulóknak felé, nagyon érzékenyek és szorgalmasak. Látszik, hogy mi életünk során mindig tartoztunk egy jól megszokott közösséghez, és mi mindannyian magunkban hordozzuk ennek az **összetartó erőnek a tényét**.

Molnár Ferencné

Búcsúzunk Tőled, Editke!

Fájó szívvel tudatjuk mindenkivel, aki ismerte, hogy Szabó Editke, a Komáromi Városi Nyugdíjas-egyesület elnöke eltávozott körünkből.

Öt éve szinte „poraiból” támasztottad fel az egyesületet, és gazdagítottad nyugdíjastársaid életét színes programokkal, eseményekkel. Amikor 2019-ben nálatok jártam, éppen ünnepek volt, az egyesület harmincadik évfordulóját ünnepelte. Ahogy a képen látszik is, meghatódva vetted át társaidtól a dísztortát, és adtál számot a mozgalmas évekről. Tán akkor már tudtad, hogy ez az utolsó ünneped társaid körében...

Ha tehetném, elmondanám neked, hogy munkád a közösségért nem múlt el nyomtalanul. Hagyományt teremtettél az Erődről erődre programsorozattal, a szellem paléozására törekedve szellemi vetélkedőkön vettetek részt, kis csapatod országos legjobb lett a szenior mozgásprogramokon, fényképeken örözm biciklis-sétás programjaitok emlékét, újságunk hasábjain gyakran tudósítottál, és amit csak lehetett, az önkormányzattal ápoltd jó kapcsolatotod révén kiharcoltál a közösséged számára.



Nekem ilyen kép marad meg rólad, no meg az értekezleteken tanúsított – olykor harcos – ügyszereteted, őszinte idősbárát elkötelezettséged.

Fájó szívvel veszek búcsút egy remek nyugdíjas vezetőtől, sok hozzád hasonló emberre lenne szüksége a nyugdíjasmozgalomnak. Nyugodj békében!

Némethné Jankovics Györgyi

A remény meséi

Nógrádi Gábor: Galambnagymama

Három koppanás az ablakon. Anyu éppen Orsi macijának a gombszemét varrta vissza, amit a tegnapi este párnacsatában Bence leszakított. Én újságot olvastam a fotelban, Gergő meg Bence gombfociztak a kihúzható ebédlőasztalon.

Kopogtatnak az ablakon. – A nagymama! – kiáltott Orsi, és az ablakhoz rohant. Anyu kezéből kiesett a tű, én ijedtemben összegyűrtem az újságot, Gergő és Bence pedig szoborra dermedtek az asztal mögött. Mert valóban, amíg élt, a nagymama éppen így kopogtatott földszintes házuk ablakán, valahányszor meglátogatott bennünket.

Kopp, kopp, kopp. Aztán elbújt az ablak mellett, hogy meglepetést szerezzen a legkisebb unokájának. Csakhogy a nagymama már egy hónapja nem volt közöttünk. Csúnya, alattomos betegség rabolta el. De azt, hogy nincs többé, nem bírtuk megmondani Orsinak.

– Olyan kicsi még – szólt anyu –, alig négyéves! – És érzékeny! – Így Gergő. – Nagyon megviselné. – Majd egyszer – mondta Bence. – Majd máskor – mondtam én.

És hallgattunk. Ugye, így már érthető, hogy a három koppanás és Orsi kiáltása megijesztett bennünket? De a megdöbbenés első pillanata után az ablakhoz léptünk mi is. Kint a párkányon egy fehér tollazatú galamb állodogált. Fejét kissé félrefordította, kíváncsian pislogott befelé, mint aki keres valakit. Aztán lépett kettőt-hármat begyesen, elfordult, és a másik szemével figyelte az ablaküveget.

A mi ablakpárkányunkra nem szoktak galambok szállni. Talán túl alacsonyan van, azért. Orsi elkerekedett szemmel bámult a madárra, Gergő idegességében Bence fülét birizgálta, anyu pedig kiszaladt a szobából. Tudtuk, hogy sírdogálni megy, gyakran szokott, mióta a nagymama nem volt közöttünk.

– Ez egy galamb – mondta Bence Orsinak, aki erre elmosolyodott, és az üveghez nyomta az orrát. Láttuk, hogy valami titkosat gondol. A galamb felrebbent, szárnyával megütötte az üveget, és leereszkedett az ablak előtt a földre.

– Biztosan éhes – engedte el Bence fülét Gergő, és kiszaladt a konyhába kenyérmorzsáért. Amikor visszaszolgált, óvatosan kinyitottuk az ablakot, és le-

szórtuk a morzsát. A galamb először arrébb rebbent ijedten egy kicsit, aztán visszatipeggett, és föl-fölpillantva falatozni kezdett.

Ettől kezdve mindennap eljött hozzánk a fehér galamb. Orsi már várta. A koppanások után mindig felugrott, és ezt kiáltotta: – A nagymama! Aztán megetettük a galambot. Nekünk, felnőtteknek meg a két fiúnak nagyon szomorúan teltek az estéink ezután. Csak Orsi volt vidám.

Az egyik napon végül anyu így szólt hozzánk: – Meg kell mondani Orsinak az igazat.

– Lehet, hogy a legcsúnyább igazság is jobb, mint a legszebb hazugság, ha az ember meg akarja becsülni a másikat – mondta Gergő, az okosabb.

– Lehet, hogy a legcsúnyább hazugság is jobb, mint a legszebb igazság, ha a fájdalomtól meg akarjuk védeni a másikat – mondta Bence, a még okosabb.

– Mind a kettőtöknek igaza van – mondtam én –, de anyátoknak van a legigazabb igaza: meg kell mondani Orsinak. És másnap délután magunk elé állítottuk a kislányt. Orsikám – kezdte anyu –, eddig nem akartuk... nem mertük megmondani neked, hogy a nagymama...

– Tudom! – vágott közbe Orsi. – Már régen tudom! Egymásra bámultunk. Ki mondta meg? – Tudom, a nagymama nagyon beteg volt – folytatta Orsi. – És már annyira beteg volt, hogy nem tudott meggyógyulni.

És akkor az ablakra szállt egy galamb, és azt mondta: nekem nincsenek unokáim, neked pedig vannak unokáid. Cseréljünk helyet. Én leszek a beteg nagymama, mert én nem fogok hiányozni senkinek, te pedig legyél fehér galamb, hogy meglátogathasd az unokáidat.

A nagymama megértette, amit a galamb mondott, mert aki már nagyon, de nagyon beteg, az ért az állatok nyelvén. És helyet cseréltek. Így történt.

Bambán bámultunk Orsira. Szóval ezt gondolta ki ő a fehér galambról.

Hallgattunk. Három koppanás hallatszott az ablak felől. A galambnagymama megérkezett.

Balaton Réndevű 2020 NYOSZ

Országos Nyugdíjas Kulturális Találkozó és Népdalköri Fesztivál,
Balatonfüred, 2020. 08. 31- 09.03.

Kedves Nyugdíjas Társak!

A tavaszi nagy múltú, felmenő rendszerű versenyek, fesztiváljaink megrendezését megakadályozta a koronavírus-fertőzés okozta helyzet. Most abban bízunk, hogy a NYOSZ legjelentősebb rendezvénysorozatára – a Balaton Réndevűre – sort tudunk keríteni, kissé megváltozott körülmények között. Mit jelent ez?

- a rendezvénysorozat tömeges, személyes fizikai kontaktuson alapuló eseményeit töröljük a programból (szenior tánc találkozó), és a Réndevű inkább a **kiscsoportos tevékenységekre alakul át**. A korábban jelzett és évente szokásos programok közül a **Népdalköri Fesztivált hirdetjük csak meg** (dalköreinknek lesz csak minősítés), de a kulturális találkozó keretében **lehetőséget adunk más művészeti ágak, műfajok bemutatkozó műsorainak is**.

A jelentkező csoportoktól **azt várjuk, hogy nevezzenek a fesztiválra és jönnek el az augusztus 31-én megrendezésre kerülő programra** – célszerű az utazások miatt legalább egy éjszakát ott aludni, illetve lehetőség szerint személygépkocsival utazni a tömegközlekedés helyett. A programokra szóló **nevezési lapok** a www.nyosz.hu honlapon és a NYOSZ tagszervezeteknél szerezhetők be.

Itt hívjuk fel a tisztelt nyugdíjas társak figyelmét, hogy amennyiben a rendezvény időpontjában esetleg **rendkívüli intézkedések lépnének életbe, a fesztivál versenyprogramjai nem lesznek nyilvánosak és a befizetett szállásdíjakat visszafizetjük**.

A rendezvényeken való részvétel mindenki számára saját felelősségen alapul.

Ahogy fentebb jeleztük, a Balaton Réndevű **kiscsoportos programokat kínál** inkább idén. Mivel a hosszabb bezártság utáni kikívánczolás, közösségi igények, programok iránti érdeklődés jelentősen megnőtt, ezért a rendezvény előkészületekor lekötött Kemping szálláshelyekre **üdülő programokat, szabad időtöltést kínálunk**. Szeretettel várjuk a balaton utószézon első napjaiban a Balatonfüredi Kemping mobilházaiban, moteljében a kikapcsolódni vágyó nyugdíjas társakat, közösségeket.

Amit kínálunk:

Szállás ajánlatok:

NYOSZ-tagoknak Balatonfüred Kemping vízparti mobilházaiban és moteljében augusztus 30-szeptember 4. között egy napos / egy éjszakás és csomagárakkal:

Egy nap/egy éjszaka tetszőleges napon, ellátás nélkül

- klímás mobilházban kétágyas szobában, vagy 3 ágyas egyterű, felszerelt apartmanban: 7000.- Ft (egyedül egy kétágyas szobában: 13.000.- Ft)
- klíma nélküli mobilházban kétágyas szobában: 6500.- Ft
- egyterű 4 ágyas motelszobában: 6000.- Ft

Csomag ár: 5 nap, 4 éjszaka - aug. 30-i érkezéssel és szept. 3-i elutazással, ellátás nélkül:

- klímás mobilházban kétágyas szobában: 27.000.- Ft
- 4 ágyas motelszobában: 23.000.-

Nem NYOSZ-tagoknak + 500 Ft/éj.

Támogató:



Balaton Réndevű 2020 NYOSZ



A leglátogatottabb közvetlen vízparti kemping Balatonfüreden, a történelmi belvárostól és a parti sétánytól 1,5 km-re található. A város híres mediterrán klímájáról, a gyógyvízzé nyilvánított savanyúvízéről, valamint a "Szőlő és a Bor Nemzetközi Városa" is.

A kemping saját strandján homokos partszakasszal várja a vendégeket, felnőtt és gyerekmedence is hozzájárul a fürdőzés élményéhez. A szabadidő aktív eltöltésére számos sportolási és szórakozási lehetőség található: vízisípálya, vízi sportszer kölcsönző, strand foci,- és röplabdapálya, mini golf, kerékpárkölcsönző, gokart stb. Napközben és este több étterem és büfé várja gasztronómiai élményekkel vendégeinket. A kempingben több helyen van kijelölt tűzrakóhely, ahol hangulatos estét tölthetnek el sütögetés és bográcsolás közben. A kemping területén és közvetlen mellette élelmiszer boltok találhatók.

Fakultatív program ajánlatok

opcionális, 5 fő előzetes jelentkezése alapján: szept. 1-2-3-4 (és/vagy)

- fotós oktatás (3000 Ft/ alkalom)
- élményfestés (3000 Ft/ alkalom)
- hajókirándulás (3000 Ft/ alkalom)
- borkóstoló (3000 Ft/ alkalom)
- tábortűz - ingyenes



Ebéd = 2000Ft/fő Vacsora: 1600 Ft/fő

A szállás, étkezés és fakultatív programok befizetése a megrendeléssel egy időben legkésőbb július 15-ig!!!

**Bankszámlaszám:
NYOSZ – 11705008-20413882**

**Információ: fesztivál, szállás, étkezés, egyéb programok: Horváth Istvánné Julika
telefon: 06/30-574-9097 e-mail: nyosz@enternet.hu**

Jelentkezési határidő: 2020. július 15.

NYOSZ 1074 Budapest Szövetség u. 9. e-mail: nyosz@enternet.hu

ÖregSZEM 2020

FOTÓPÁLYÁZAT NYUGDÍJASOKNAK ÉS A FIATALOKNAK, HOGY A NYUGDÍJASOK MINDENNAPI ÉLETÉT HITELESEN BEMUTASSÁK

Részvételi feltételek:

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége 2020. évi fotópályázatán a hazai és határon túli magyar amatőr fotóbarátok **három kategóriában** – 1.) 20 éves korig, 2.) 20–64 éves korig, 3.) 65 éves kor felett – **egyéni pályázatot** nyújthatnak be. A fotópályázat témája és célja: **bemutatni az idős, nyugdíjas emberek életének szépségeit, örömeit, gondjait, magánya és társas kapcsolatait tartalmát és jelentőségét.** A pályázat hozzá kíván járulni az aktív idősök érdekében, a mozgás, az élethosszig tanulás, az információs aktivitás növeléséhez.

Csak eddig nem publikált, korábbi pályázatunkon vagy más pályázatokon nem szerepelt képekkel

pályáznak, amelyek felett teljes szerzői és felhasználási joggal rendelkeznek, és amelyek témája nem ellenkezik sem a származási országgal, sem az Európai Unió jogi rendelkezéseivel, sem a képen ábrázolt személyek személyiségi jogaival.

Egy pályázó bármilyen technikával (fényképezőgép, mobil telefon stb.) készített, legfeljebb 5 képet, ezen belül egy legfeljebb 5 képből álló képsorozatot küldhet be. A képeket akár fekete-fehérek vagy színesek, lehetőség szerint DIGITÁLIS (.jpg) formában kérjük beküldeni. Minimális felbontása legalább 1500x2000 pixel (2,5 Mp) legyen. Kérünk minden egyes képet egyenként csatolni a beküldött e-mailhez.

A pályázóknak **nevezési lapot** kell kitölteni számítógéppel, Word programmal. A nevezési lapon fel kell tüntetni – nevező személy teljes nevét és életkorát, – pontos lakcímét; – levelezési címét, elérhetőségeit: telefon, e-mail-cím. – A beküldött képek sorszámát és címét, a képek .jpg-megjelölésével egyezően. A nevezési lap mintája letölthető a www.nyosz.hu oldalról, a fotópályázat menüpontból (a forma nem kötelező, csak a tartalom fontos). A nevezési lap is beküldhető e-mailben. A nevezési lap fájlneve: [Csaldánév_Keresztnev_kategoria.doc](#)

A meghirdetett témának nem megfelelő vagy gyengébb minőségű képeket a zsűri nem értékeli! A zsűri által kiállításra javasolt képeket a NYOSZ rendeli meg egy fotólaborban, és gondoskodik a kiállítások megszervezéséről.

A kategóriánként kiemelt, legjobbnak minősített képeket **tárgyutalomban részesítjük, I–II–III. minősítésről, az esetleges különdíjakról oklevelet** a kiállítás megnyitásakor nyújtjuk át.

A beküldött képeket a NYOSZ szerzői jogdíj és felhasználási díj fizetése nélkül, de a szerző nevének feltüntetésé-



vel nyilvánosságra hozhatja a fotópályázat, a fotókiállítás és a NYOSZ népszerűsítése érdekében. Csak azok vegyenek részt ezen a pályázaton, akik ezt engedélyezik! **Nevezési díj nincs.** Beküldési határidő: **2020. augusztus 20. e-mail-cím: nyoszfoto@gmail.com.**

Figyelem! Becsomagolt és tömörített állományokat nem csomagolunk ki! Oriásleveleket nem fogadunk. A pályázatokat fogadó e-mail postafiók mérete óriási, de így sem garantálható, hogy az utolsó egy-két napban beküldött több száz fotót fogadni tudja (annak ellenére, hogy a rendezők folyamatosan mentik a beérkező pályaműveket). Ezért nem fogadunk el senkitől sem óvást, vagy reklamációt amiatt, ha egy küldeményt – 'a postaláda megtelt' üzenettel – visszaküld a szolgáltató. A megoldás ugyanis egy-két héttel korábban be kell küldeni a pályázatra szánt képeket, amelyek kézbesítéséről ki-ki kérjen automatikus visszaigazolást a szolgáltatótól.

Zsűrizés: **2020. szeptember 20-ig.** A zsűrizés eredményéről 2020. szeptember 30-ig – a NYOSZ elektronikus hírlevelében a nyoszfoto@gmail.com email-címről és a www.nyosz.hu honlapon, illetve. A díjazott képek bemutatása várhatóan a 2020-évi **NYUGDÍJAS EXPO** kiállítási terében lesz.

Az első kiállítás 2021. január hónapban Budapesten, a NYOSZ tanácstermében lesz (1074 Budapest, Szövetség u. 9.). Az ingyenesen kölcsönözhető fotókiállítás másodbemutatói szerte az országban: 2021. február hónaptól (a kölcsönzési igények bejelenthetők: nyoszfoto@gmail.com címen) A fotópályázattal kapcsolatban további információk kérhetők Erdélyi Tamástól. E-mail: erdelyi37tamas@gmail.com; vagy a +3620 528 7561 mobilszámom.

Mozgásélmény senioroknak program

Az elmúlt hetek járványhelyzete, a kormányzati intézkedések, a kijárási korlátozása mindannyiunkat megviselnek. Magyarországon a korábbi felmérések alapján közel 2 millió 65 év feletti ember él. Számukra csökkennek a lehetőségek, beszűkül a világ. Ezt a helyzetet jó eséllyel most tovább rontja a koronavírus-járvány miatti kijárási korlátozás.

Ezek az emberek a bezártság hatására nemcsak megszokott életmódjukat, társasági kapcsolataikat, hanem a fizikai állóképességüket, sőt az aktivitásukat is elveszíthetik. Ezen szeretne a Magyar Szabadidősport-szövetség mozgásprogramjával változtatni.

A 2020. április 20-án induló Mozgásélmény senioroknak program segítségével az idősek otthonába online csatornán visszük el a mozgás élményét. A Masport.hu web-oldalon minden reggel 8 órakor átmozgató tornára, 16 órától pedig különböző típusú mozgásórára invitáljuk

az időseket. Oktatóink évek óta a szeniorok lakosságával foglalkozó, jól képzett szakemberek. A program célja, hogy az idős korosztály a mozgás segítségével megőrizze vagy akár javítsa fizikai állapotát. Napi programot, ezzel értelmes, rendszeres elfoglaltságot biztosítson a résztvevőknek, a mozgás segítségével győzze le az esetleges magányt, a depresszióra való hajlamot.

A www.masport.hu weboldalon folyamatosan elérhető az órarend, a programra felkészítő Biztonsági Kisokos, az oktatók és az órák bemutatkozóanyaga. A reggeli 10 perces átmozgató és a délutáni 30 perces órák csak a megadott időpontokban érhetők el. Az órarendet úgy állítottuk össze, hogy minél többféle mozgásforma közül lehesen választani, és mind a kezdők, mind a haladók, de akár a már rendszeresen sportolók is találjanak megfelelő mozgásélményt maguknak.



Egy nem régimódi történet

Időpont: 2020.05.26. 9 óra 5 perc.

Helyszín: Egy pékség kenyérboltja

Reggel a „megszabott” időpontban vásárolni indultam felszerelve a járvány miatti védő maszkkal. Csak néhányan várakozunk, hiszen egyszerre csak két ember tartózkodhat a boltban. Arcunk rejtve marad a maszk takarásában, így mindenki megőrizheti anonimitását. Várakozunk. Sorra kerülünk. Egy negyven körüli hölgy az „útítársam”. Előre engedem és látom, hogy meglepődik a pultban látottakon, hiszen bőséges a választék. Ennek megfelelően szemlélődik és kérdegeti az eladót, hogy mi mennyi?

Készséges válaszok, majd megkérdezi melyik a legolcsóbb kenyér. Választ kap és azzal folytatja, hogy kaphat-e belőle két szeletet. Le szeletelik a kért mennyiséget és az egyik szeletet azon nyomban szinte pillanatok alatt elmagasolja, vagy inkább befalja. Az összeget, ami alig húsz forint zavartan kifizeti és mondja, hogy vinné a kenyér többi részét is, de csak az aprót hozta magával. Kissé félve kínálom fel, hogy én kifizetem, majd holnap megadja. Elfogadja a „lovagiasságomat”. Majd én is vásárolok, de a bolt előtt megvár. Köszönünk, és látom, hogy még mon-

dana valamit. Kint kerti bútorok. Leülünk. Beszélgetésünk nehezen, zavartan indul, hiszen már a másik szeletet is „eltüntette”. Mondja, hogy nem hajléktalan, csak már egy hónapja elveszítette a munkahelyét és nincs mit ennie. A régi munkahelyén, ami szezonális, nem fogadják vissza pedig évek óta biztos munkaerőnek bizonyult. Kérdezem a jövedelmi viszonyairól, ami évek óta „zsebből zsebbe” alapon működött. Emiatt kiesett a munkahelykereső támogatásból is. Biztatni sem tudom, mert az a bizonyos „szociális háló” sehogy nem fogja megtartani. Aztán elköszönünk, és még távoztában is újra kibontja a kenyeres zacskót.

Később elgondolkodom, hogy vajon a szűkebb vagy tágabb környezetünkben vajon az elkövetkezendő napokban, hónapokban hány szerencsétlen sorsú honfitársunk várja, keresi a „csodát” vagy azt a munkalehetőséget, ami legalább a mindennapi betevő falatot biztosíthatja.

Majd találkozunk Velük, és ne legyünk előítéletesek, mert Ők is emberből vannak, s ha tudunk segítsünk!

Egy nem régimódi történet II.

Palackposta

Bevallom, a történet folytatására álmomban sem gondoltam, de a dolgok úgy alakultak, hogy a változások felülkírták a szándékomat. Már az is meglepett, hogy a facebookon közel kétszázan látták, kommentelték és megosztották a történetet. Ezt sem én vettem észre, hanem Völgyi Lajos barátom, aki tegnap május 27-én este felhívott, és „kikövetelte” a folytatást. Kissé eszköztelennek érzem magam, hiszen, ha még emlékeztek arról írtam, hogy egy ismeretlen hölgy lett a „kenyeres pajtásom” a Lipóti Pékség előtti társalgóban. Segítettem szorult helyzetében, ami csak percekig tartott és nem váltottunk címet, telefonszámot a maszk takarásában az arca is rejtve maradt. Szóba került lehetetlen helyzete, ami a munkahelye elvesztését jelentette.

Tehát nem vájkáltam a magánszférájában és úgy eltűnt a szemem elől, hogy azóta nyomát sem láttam.

Most, hogy újra tollat ragadtam azon tűnődök, hogy leírjam-e, amit annyian megfogalmaznak manapság, miszerint lehet, hogy most a rendkívüli helyzet után egy új világ köszönt majd ránk, egy emberibb, ahol az ember nem lesz embernek farkasa. Apró jelek arra utalnak, hogy

van ebben némi igazság. (Kizárva a politikai hadszínteret.) Miért is?

Vissza térvén az alap esetre, ugye a főhősünk talajtalan maradt elveszítvén munkáját, vár a csodára keresi a kapaszkodókat, de hát üres hassal ez még nehezebben megy. És mint a mesében, jön egy megmentő, egy helybéli büfés, aki kinyújtja kezét a fuldokló felé. Megéremelné, hogy név szerint említsem, de szerényen ettől elzárkózott.

Tehát azért írtam a Palackposta címet, mert bevillantak ifjúsági regényeim történetei, amikor a hajótöröttek, vagy éppen romantikus hősök a háborgó tengerre bízták üzeneteiket palackba zárva, keresve valakit. Nekem most a Facebook jelenti a palackot. Íme, az üzenet:

KERESEM AZT A HÖLGYET, AKI 2020. MÁJUS 26-ÁN REGGEL 9 ÓRA 10 KÖRÜL MEGOSZTOTTA VELEM GONDJAIT. MERT MUNKÁT ÉS KENYÉRET KÍNÁL AZ EMLÍTETT TÁMOGATÓ. TELEFON: 30/9566-822. KÉREM, JELENTKEZZEN!

Példaértékű a dolog, egy kicsit siófoki, hiszen sok minden tőlünk indult, s most fel kellene sorolnom a varrónőket, a szállodásokat, az önkéntes segítőket, adományozókat, képviselőket, szociális munkásokat, az időotthonok ápolóit és a város minden polgárát, akik jelesre vizsgáltak a vészhelyzet kezelésében, elviselésében.

(Ha a történet sikerrel zárul, akár folytathatom is, mert az EMBER MESÉK a közösség építés fontos elemei!)

A vírus felélesztette a magyar humort, íme pár „gyöngyszem”:

- Eladó szobabiciklit keresek. Munkába járáshoz kell.
- Szerintem hülyeség ez a „Dolgozz otthon!” dolog. A családom egyáltalán nem örül neki. Gábor, 31 éves, boncmester.
- Vírus idejére fogadd meg egy villanyszerelő tanácsát: „Inkább szigetelve legyél, mint földelve.”
- Hamarosan újra vadászunk kell, ha enni akarunk... Nekem meg fogalmam sincs, hol fészkel a krumplis térsza.
- A kristálygömböm azt mondja, hogy 9 hónap múlva babyboom várható. Azután 2033-ban jönnek majd a „karantinik”.

ÚJABB ADÁSSOROZATTAL JELENTKEZIK A GENERÁCIÓNK TÉVEMAGAZIN

A Generációnk Magazin júniustól újabb 4 alkalommal televíziós adás formájában is elérhető.

A Helyi Televíziók Országos Egyesülete mintegy 93 helyi televíziót tömörít, melyek együttműködésének köszönhetően minden hónapban legalább egyszer (de van, ahol egy héten át) közvetítik a Generációnk Magazin 30 perces tévéműsorát.

Javasoljuk Olvasóinknak, keressék a helyi tévécsatornák adataiban a GENERÁCIÓNK MAGAZIN műsorát. Aki „lekési”, vagy a régebbi adásokra kíváncsi, a www.youtube.com felületén, vagy a NYOSZ honlapján (www.nyosz.hu Generációnk menüpontban) megtalálhatja.

Jó böngészést!

Emlékezés a koronavírus napokra

Lackfi János átirata Az utolsó ítélet példabeszédétől (Máté 25, 31–40.)

*Magányos voltam,
és videóchaten hívtatok.
Elfogyott az ennivalóm,
hoztatok, és letettétek az ajtóm elé.
Járvány idején
veszélyeztetett voltam,
és nem látogattatok meg,
én meg dühös voltam,
hiába, hogy miattam teszitek.
Forrásaim kiapadtak,
és azonnali utalással pénzt küldtetek.
Nem volt munkám,
és távmunkát adtatok.
Nem volt gyógyszerem,
és kiváltottatok.
Nem volt jókedvem,
és az erkélyre kiállva énekeltetek,
váltakozó hamissággal,
de aranyos kedéllyel.
Nem voltam humoromnál,
és mémeket küldtetek.
Magamba zuhantam,
és kedvet csináltatok az olvasáshoz.
Elszáradtam,
és a múltba néző posztjaitok nyomán
levettem a polcra a régi albumokat,
befotóztam párat,
aztán csak túráztattam,
az emlékezetemet.
Süvítő csend lett bennem,
de zenéket javasoltatok,
én meg fürdöttem a jobbnál jobb
koncertekben.
Nem tudtam kimozdulni,
de feldobtatok régi utazós képeiteket,
s én fejben utaztam.
Amit eggyel is tettetek e kicsinyek közül,
énvelem tettétek.*

Mozogni jó!

Ne hagyja, hogy egy váratlan tüdőgyulladás mindent elrontson!



Maradjon formában, és legyen része sok hasonló élményben!

**A rendszeres testmozgás hozzájárul
egészségünkhöz és jó közérzetünkhöz.**



Jó, ha tudja...

...a tüdőgyulladás leggyakoribb kórokozója a pneumococcus nevű baktérium.

...ez a baktérium gyakran megtalálható a légutakban akár tünetek nélkül is, és cseppfertőzéssel terjed egyik emberről a másikra.¹

A tüdőgyulladás sajnos ma is veszélyes, mert...

...a fertőző betegségek közül ebben halnak meg leggyakrabban Európában.²

...emiatt a betegek 20-50%-a kórházba is kerül.²

...ezzel a betegséggel az emberek átlagosan 10 napot töltenek kórházban.³

...a pneumococcus okozta tüdőgyulladásba a korszerű antibiotikus kezelés ellenére átlagosan a betegek 12%-a belehal.⁴

...a pneumococcus a tüdőgyulladáson kívül más életveszélyes betegséget is okozhat pl. agyhártyagyulladást és véráramfertőzést.

**Azonban mindezt elkerülheti:
Védőoltással megelőzhető
a pneumococcus okozta
tüdőgyulladás!⁷**

Mérlegelje a védőoltás lehetőségét, ha...

...elmúlt 50 éves, mert az immunrendszer öregedése miatt a fertőzések egyre súlyosabbak lehetnek.⁵

...krónikus beteg, mert az alapbetegség miatt ilyenkor fogékonyabb a fertőzésekre.⁶

...zárt közösségben (pl. idősek otthonában) él, mert ezeken a helyeken a pneumococcus cseppfertőzéssel könnyen terjed.

**Miért kockázatos?
Előzze meg a bakteriális
tüdőgyulladást!**

Oltassa be magát!



Kérjük, konzultáljon kezelőorvosával a konjugált védőoltással kapcsolatban!
További információért látogasson el a www.pneumoinfo.hu oldalra!

REFERENCIÁK:

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal disease – Risk factors & transmission. Available at: www.cdc.gov/pneumococcal/about/risktransmission.html [Last accessed: 17 Febr 2020] 2. European Respiratory Society (ERS). European Lung White Book – Chapter 18. Available at: www.erswhitebook.org/chapters/acute-lower-respiratory-infections/pneumonia/ [Last accessed: 17 Febr 2020] 3. Supporting Active Ageing Through Immunisation (SAATI) Partnership. Adult vaccination: A key component of healthy ageing. 2013. Available at: ilcuk.org.uk/wp-content/uploads/2018/11/Adult-vaccination_a-key-component-of-health-ageing.pdf / [Last accessed: 17 Febr 2020] 4. Dr. Székely Éva Pneumónia időskorban- a megelőzés lehetőségei. Korszerű Kaleidoszkóp | 1. évfolyam, 1. szám, 2015. December 5. Caruso C, Buffa S, Candore G et al. Mechanisms of immunosenescence. Immunity and Ageing. 2009; 6:10 6. A Nemzeti Népegészségügyi Központ módszertani levele a 2019. évi védőoltásokról Elérhető: www.antsz.hu/felso_menu/temaink/jarvany/modszertani_levelek 7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal Vaccination www.cdc.gov/pneumococcal/vaccination.html [Last accessed: 17 Febr, 2020] Anyag lezárás dátuma: 2020. február 17. OGYÉI engedélyszám: OGYÉI/13157-2/2020 PP-PNA-HUN-0043 Pfizer Gyógyszerkereskedelmi Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park, "A" épület | Tel.: 06-1-488-3700, www.pfizer.hu

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Az anyag megjelenését a Pfizer Kft. támogatta.

Beszélni nehéz

A természet már a szebbik arcát mutatja. Ebben a sétáló fényben egy busz megállóban a fiatalok egy csoportja vert tanyát. Zeng az ajkuk, na, nem úgy, mint egy zongora. Hajsztolt életükből csak a munka hiányzik. Egy lógós, hosszúra nőtt tini viszi el a pálmát. „Böjtös” arcán csak az izzó parázs a varázs. Mohón fújja a füstöt, hamar leszüretel néhány szálát, aztán az üres dobozt hanyagul földre ejti. Ők hiányoznak valahonnan, még nem harangoztak delet. A tanteremben át csörtető csengő hangját ők nem hallják meg. A társa hátán egy soványka hátizsák pihen. Kirajzolódik benne néhány mostohán kezelt tankönyv. Mosdatlan beszédjük (obszcén, trágár kifejezések) tartják össze őket. Ezek között a gyerekek között jó az összhang. Sajátos nyelvet beszélnek, melyet csak ők értenek. De ne felejtjük el, hogy minden gyerek különleges, egyedi, tehát értékes. Külső segítségre van szükségük. Ha felkutatnánk a dohányzás és a durva beszéd kiváltó okait, sokat segíthetnénk nekik. Türelemmel, értő figyelemmel megvalósítható. Sokat kellene beszélgetni velük. A mozgás, a sport sokat segíthet (a mozgás már kicsi korban segíti az agyműködést). Nincs rossz gyermek, csak olyan, akivel rosszul bántak, és akit nem szerettek. Majd elfelejtem, hogy a pozitív példa milyen fontos, hiszen a gyerek csak lemásolja a szülők viselkedését. Egy szép gondolat az, hogy a kisgyermek első képekönyve a szülei élete.

Kissé távolabb csillog-villog egy babakocsi, elég szakaszosan halad. Az anyának látszó hölgy kínos lassúsággal, bizonytalanul helyváltoztató mozgásra készül. Anyuka erősen kapaszkodik a kocsiba. A váratlan irányváltoztatásokat extrém mozdulatok kísérik földön, föld felett. Néhány telt pohár még nem a világ vége gondolja, néhány kis tömény enyhe bódulatba kergeti. Az alkohol szabadjára engedi a mosdatlan trágár beszédet. Ez a szüretlen méreg ratalál a kocsiban ülő illatos szépségre, ki mosolyogva tündököl. Valószínű, sajnos, hogy ezeket a csúf kifejezéseket és agresszív beszédtechnikát viszi tovább ez a kisbaba.

Elszomorodok és dühös vagyok, mert ezt az aranyszínű mézédés anyanyelvet milyen sokan sebzik meg, megbetegítik. Ezt a nyelvet Édesanyánktól örököltük, hogy aztán majd tovább adjuk mi is. Ezen a nyelven fejezzük ki a legdrágábbat, azt, hogy Édesanya (mert, hogy igazi). Ez a nyelv tömör, hajlékony, dallamos, színes és állandóan fejlődő. Gazdagon ölelő és nagyon szerethető. Ezen a nyelven emelkedünk gigászi magasságokba. Tudósok, költők, művészek és a hétköznapi emberek is ezt a nyelvet használják. Eleink is használták az igazság közlésére, hiszen aki beszél szépen, ki őszintén szól, az az igazat mondja. Továbbá ezen a nyelven fohászkodunk is.

Sajnos a hétköznapi beszéd lassan kocsmai nyelvvé degradálódik. Ködbe vesztek már a szép egész köszöntések. Ünnepi eseménynek számít, ha illendően üdvözljük egymást. A fogyasztói örületben elharapjuk, elfogyasztjuk a szavakat, mondatokat. A gyermekkorban kezdődő nyelvi fejlesztés sokat segíthet. A sok mese esélyt ad a gyermeknek, hogy egészségesen beszélő felnőtt legyen. Szocializálódik a családban, úgy tesz-vesz, ahogy látja és hallja szülőket. A mese által veszi birtokba a világot, megtanul belül beszélni, vagyis gondolkodni. A szép beszéd tanítható, és tanulható. Általában arról beszélünk, ami csordultig a szívünkben, gondolatainkban van. Ha szépen beszélünk, meleg érzelmeket fejezünk ki. Sokat segíthet a média, például nyelvművelő műsorok közvetítésével. Úgy gondolom, ha az eladó köszön a vásárlónak, jó érzéssel tölti el őt. Ha a doktor előre köszön a női betegének, ez gyógyító terápia része is lehet. A betegség nem lopta el a beteg nemét. Ugye? Jó érzéssel tölti el az idősebb korosztályt, ha előre köszönnek a fiatalok, a hölgyeknek meg a férfiak. Előre köszönjön a diák a tanárnak, nyilván a tanár meg vissza. Jó lenne, ha kulturáltan tudnánk beszélni egymással, ezért szükség van a jó mintákra, például: a színészek, akik a nyelv leghivatottabb tolmácsolói, beszéljenek érthetően, szépen.

Nagy költőnk, Kosztolányi mondta, hogy a beteg nyelvnek legjobb helye a színház. Itt gyógyulhat és tisztulhat meg igazán. Sajnos néhány előadáson inkább megbetegszik a nyelv. Néhány színház már nem kincses ládája, tündérvirtja a magyar nyelvnek. Ez szomorú, és egyben felháborító. A szép beszéd kulturális javaink egy része, általa áthangolódunk a derűre. Aki szépen beszél, lelkének melegét adja a másik embernek. Ez alapján is felismerhetők vagyunk, hiszen ez a névjegyünk. Otromba, durva beszéd még senkit nem tett jobbá. Szavaink tükrözik a belső értékeinket és lelkünk értéktelenségét.

Örvendek a jelenség viszont, hogy vezetőink, pedagógusaink nagy hangsúlyt fektetnek az anyanyelv ápolására. A szép kiejtési, szép beszéd, nyelvhasználati versenyek segítik az ifjúság jobbá tételét. Aztán megtanulják azt is, hogy az élet öröme, értelmét a munka adja. Ezek a versenyek magukban hordozzák a nyelvi szépség ígéretét. Éveinken gyorsan átrohan az idő, ezért nem érdemes elszegődni a rosszhoz. Szépen beszélni, a közösségért valami hasznosat tenni viszont érdemes. A magyar nyelv gyönyörű! Ne engedjük, hogy csillogó fénye elhalványuljon. Éljenek a nyelvápolók sokáig!

Fehér Levente

Irodalmi pályázat 2020-ban

Tisztelt irodalomszerető nyugdíjastársak!

Újra hívjuk és várjuk az őszidő nemzedékének szívesen írótagjait. Buzdítjuk Önöket, küldjék el igényesen megformált, élményt nyújtó, szívet-lelket melengető, érdekesítő, szép gondolataikat 2020-ban is!

Idei pályázatunk témájául kettőt választottunk:

- a., *Unokázni jó!*
- b., *A munkát dalolom!*

Azt várjuk szerzőinktől, hogy személyesen megélt, vagy családi történetekből fennmaradt eseményeket, történeteket örökítsenek meg, formáljanak irodalmi értékű írássá.

A pályázatra beküldhető irodalmi igénnyel megformált, **legfeljebb 6 A/4 gépelt oldalnyi prózai írás** és/vagy terjedelmi korlátok nélküli maximum **4 vers**.

A **pályázat jelíges**. Kérjük, hogy az A/4-es borítékban helyezték el a pályamű két géppel írt példányát (1); valamint tegyék mellé egy kisméretű, zárt borítékban az olvashatóan leírt nevüket, pontos postacímüket irányítószámmal, továbbá telefonos és e-mail elérhetőségüket(2)!

Az A/4-es boríték megcímezése: a feladó helyére írják fel olvashatóan a jelígejüket, majd írják alá: 2020. évi irodalmi pályázat

A levél címzettje: Nyugdíjasok Országos Szövetsége Budapest Szövetség utca 9. 1074.

Beküldési határidő: 2020. november 5.

2020-ban – a korábbi évek gyakorlatától eltérően – nincs regisztrációs díj.

A névvel, címmel küldött borítékokat a zsűri nem bontja fel, kizárja az értékelésből; továbbá kizárja a zsűri a szerző nevével, aláírásával küldött írásokat is.

Eredményhirdetésre terveink szerint 2021. januárjában kerül sor; a díjazottak alkotásaiból (a 2019. évi győztesekkel közösen) tervezzük antológia kiadását.

Felhívjuk a jelentkezők figyelmét, hogy a szakmai zsűri döntése alapján díjazásra nem került alkotások nevet és címet tartalmazó kis borítékját nem nyitjuk fel; így a beküldött pályamunkák az értékelést követően (igény szerint) jelíge alapján átvehetőek a NYOSZ irodaházában.

Kedves tollforgatóinknak termékeny alkotókedvet, és jó egészséget kívánunk!

NYOSZ-elnökség

Trianon 100

A történelmi évforduló évében született Csonka György Békés megyei kortársunk alábbi költeménye

Trianon

*Rég volt már Trianon, döntését vitatom!
Vixnek jegyzékével könnyeim itatom.
Francia bakancsok taposták a Magyarat,
És a diplomáták, vigyorogtak fanyart.*

*Miért is csodálkozunk, hisz Napóleon óta,
Semmit sem változott a Francia kvóta.
Rég volt már Trianon, döntését vitatom!
Vixnek jegyzékével könnyeim itatom.*

*Eme gaz döntésük, felkiált az égig,
Nem hallják meg azok, kik népünket védik.
Már egy évszázada bünhödünk a mában,
Reménykedünk egyre az égi csodában.*

*Törjük fel hát gyorsan, fejekben az ugart,
Ettől remélhetünk hamarosan jogart.
Nem lehet, hogy Vixek és úri svihákok,
Nem hallják meg azt, hogy az egekig kiáltok!*

*Vidd ki szabadságod, állj talpra Ó Magyar,
Az Isteni igazság téged már nem zavar.
Keresd a hitedet és ne bízzál meg másba,
Higgyél Magyarország feltámadásában.*

*Nem a mi problémánk, legyintenek százan,
Nem tárgyalnak erről az Európa házban.
Nekünk kell így tenni, cselekedni bátran,
És hinni egy Isteni örök igazságban.*

*Hinni és remélni, küzdeni a múlttal,
Így a jövőképünk boldogságra utal.
Rég volt már Trianon, döntését vitatom!
Vixnek jegyzékével könnyeim itatom.*

*És ha egyszer lejár az évszázados átok,
Szerencse csillaga ragyoghat fel rátok.
Módosulhat ekkor az elcsépelet refrén,
Rég volt már Trianon döntése fogalom.*

Latinovits Zoltán, egy lázadó színészlegenda szenvedései

89 évvel ezelőtt, 1931. szeptember 9-én született Latinovits Zoltán Jászai Mari-, Balázs Béla-díjas, posztumusz Kossuth-díjas színész. Édesapja földbirtokos volt, édesanyja pedig a legendás Gundel vendéglátós família sarja. Apja nem sokkal az ő megszületése után, elhagyta őt és anyját, amit élete végéig fájlalt a színészi sorsára. Még úgy is, hogy 10 évesen „új apát kapott”, anyja férjhez ment Frenreisz István orvoshoz, akitől még két gyermeke született. Mindkettő ismert művész lett: Bujtor István a színház- és filmművészetben, Frenreisz Károly pedig a zeneiparban szerzett nevet magának.

Latinovits egy élő legenda volt, kivételes tehetség és Ember, hangja, játéktípusa, szavalása, egész előadó-művészete utánozhatatlan volt míg élt, és utánozhatatlan ma is. Öntörvényű, nehéz természetű embernek tartották, aki nem ismeri a megalkuvást, és mélyen elítéli a tehetségtelen pribékeket – legyen szó egyszerű színésztől vagy vezetőtől. Soha nem rejtette véka alá véleményét, nem ismerte az önkontrollt, annál inkább a kritikai hozzáállást. Ez érvényes volt önmagával szemben is, szigorúan maximalista módon állt hozzá a művészetekhez – a sajátjához is.

„Gondolatom az, hogy az előadóművésznek magát a költőt kell megjárnia, vagyis az alkotás hosszú folyamatát kell olyan röviden összefoglalnia, mint maga a vers, a költőt kell életre keltenie úgy, ahogy ő a költőt a mű első élményében, az alkotás küzdelmében elképzelem” – vallotta.

Rendkívüli érzékenysége okán avanszálódott botrányhőssé, ami mögött nem volt tudatos magatartás, hacsak azt nem tekintjük annak, hogy ő az átlagtól eltérően vette komolyan a szakmát, felelősségteljesen, kompromisszumokat nem tűrve. Jaj volt annak, aki nem ütötte meg az általa felállított mércét. Márpedig ő örök idealista ma-



radt, az a fajta, aki becsületos lázadó, és mindig alázatos, ha a művészetről beszélünk.

„Összeférhetetlen vagyok. Mindazokkal szemben, akik nem értenek a szakmájukhoz, mégis gyakorolják, sőt vezető helyen gyakorolják – azokkal én nem tudok egyetérteni. Nem is fogok. Erre engem nem lehet rávenni.” Sokan, sokféleképpen hallgatták a Magyar Rádióban 1967 karácsonyán elhangzott nyilatkozatát.

Nem tudta lemosni magáról a konfrontatív ember jelzőjét, amit rendre magyarázni kényszerült. Ez a megbélyegzés bántotta őt nagyon, a kívülállók magánya lett sorsa bizonyos tekintetben.

„Igazságomból nem engedtem soha, káros szenvedélyem a dohányzás meg az, hogy tehetségtelen, ezért rosszakaratú emberekkel összeférhetetlen vagyok.” – Latinovits Zoltán, 1969.

De jó ember volt, akinek szívében és elméjében örök háború dúlt. Hite volt és akarata, harcait az igazság és a minőség emelésének szolgálatába állította. Ám idegeit felőrölte a folyamatos harc, hosszú évekig küzdött depresszióval.

„Jobb, ha az ember önmagába zárkózik, tanul és készül a jövőre. Csak a hitet élesztgetem magamban, hogy nem vezethetnek ostobák, és a jó végül győzelmet arat, mint a mesékben, mint a természet örökös harcában, megújulásban és eltipró energiájában.

Hiszek az Emberben, aki szívével és eszével együtt a jobb jövőért harcol és szenved. A vér és a könnyek soha nem hullanak hiába. A világ – úgy tetszik, jó felé halad, a tisztulás és az Igazság felé. Az út nagyon nehéz, göröngyös és meredek, de föl kell jutni egyszer a csúcsra.”

1976. június 4-én – 45 éves korában – a balatonszemesi vasúti átjárónál veszítette életét. Sajnos, a mai napig nem tudni, hogy öngyilkosság vagy véletlen baleset volt-e halála. A vonatot vezető masinista az öngyilkosságot erősítette meg egyik rádiónyilatkozatában: „Föltartott kezekkel, szemben velem lépett a mozdony elé, jóval féktávolságon belül...” Ugyanakkor az egyik női szemtanú, aki azt állította, hogy direkt vetette Latinovits magát a sínek közé, később beismerte, hogy ezzel csak a mozdonyvezetőt akarta védeni, nehogy baja legyen a balesetből.

A hozzá közel állók szerint Latinovitsnak tervei voltak, filmes és színházi területeken is. De az is igaz, hogy folyamatosan pszichiátriai kezelésre szorult, és három szívinfarktust is kihordott. Akárhogy is, a Balatonszemesen történt igazságot talán már sosem tudjuk meg...

Nem lehet Latinovitsról szólni Ruttkai Éva színésznőhöz fűződő szenvedélyes szerelmi viszonya nélkül. Kije-



lenthető, hogy a legendás színész szókimondó volt a magánéletében is, mélyen érzelmes és szenvedélyes, féltékeny és birtokló. Évához írt leveleiben kendőzetlen őszinteséggel írta le érzéseit. Ruttkaiával folytatott kapcsolata Miskolcon, 1960-ban, Pavel Kohout Ilyen nagy szerelem című drámájának bemutatóján kezdődött. Ekkor még Ruttkai Gábor Miklós színész felesége volt.

Szerelmük végig magas hőfokon izzott, tele volt drámával, féltékenységgel, amit – nincs rajta csodálkoznivaló – Ruttkai nem viselt mindig jól. A folyamatos örlődés, a szakmai életben folytatott sorozatos küzdelem és összeférhetetlenség kapcsolatukra is kihatott, mégis ez a kapcsolat volt Latinovits számára a földi mennyország, a mentsvár. Imádta, féltette az ő Éváját, akihez rengeteget levelet írt.

Évek óta együtt voltak már Ruttkaiával, amikor a nő egykori férjével játszott egy darabban. Latinovits folyamatosan attól félt, hogy Éva elhagyja.

„Boldoggá tettél megint az egyszer, bár sokat gyöttröm magam az elátkozott város miatt. (Szeged.) Nyilván ez is jó valamire. Remélem, legalább Neked jó lesz valamire, nekem borzalmas, mind Gyula, mind Szeged. De Te mindig csinnbe viszed a labdát, ha szabad most már footbalkifejezéssel éltem. Csak azt kell megértened, hogy én hiszek a te becsületedben, tisztaságodban – viszont féltékenységek becstelenségében is hiszek. Tehát G. úr ízléstelen becstelensége undorít el, aki Szegeden mindig eljátssza a mártír szerelmes családfőt. Ez sajnos idegesítően hamis és rafinált – következőképp becstelen; mint a színjátéka; mint az élete. (...) Drága mindenem, kimondhatatlanul várlak és szeretlek. Kívánlak, vágylak. Kérlek ne mutogasd sokat rossz fürdőruháidban a melleidet! Mert egyszer tényleg én öllek meg!”

Latinovits Zoltán egyik leghíresebb szerelmes levele Ruttkai Évához mégis ez:

„Nincs nyugalom. Én is várok. Várlak, hogy elmondhasam: légy nyugodt, vagyok és leszek Neked. Elvégeztetett. Ne hajtson hallgatásom és szomorúságom zajos helyekre, ne hajtson el gyöttrődésem, várakozásom, töprengésem. Minden értünk fog történni, mert akarom. Mert Isten is így akarhatja.

Kilazult karom a derekad körül, de a kezedet fogom. Ne siess, ne kapkodj, ne téj ki. Újraszüljük magunkat. Te is

akard. Hogy együtt legyen jó. Ha talán nem is úgy, mint régen.

Meleget kell egymásra fűjnünk. Szeretköttelekkel kell összekötnünk magunkat. Hideg a világ. Kihunynak a tüzek. Kell a tűz. Kell a fény. Kellünk egymáshoz. Hajtson egymáshoz a vihar. Kergessen egymáshoz a csend. Ne engedjük kihűlni magunk. Mert egyedül, mert egyedül olyan iszonyatos. Olyan nehéz. Ha nem buggyan fel úgy, mint régen a vágó, élesztgessük. Nem lehet másolni a voltot, mert már mások vagyunk...

Úszom a vízben: a múlt fájdalmas simogatása. Kék könnyek tava. Benne a mi szerelmünk, a mi könnyeink is. Benne a régi szép sudár árbockok, a régi vitorlák tükörképe. Kagylók a nyakadról. A víz csillogása szíved csillogása. A szél hártája a vízen: kezéd nyoma. Lúdbőrzik a víz, mint a bőr. Mindenütt a mi tükörképünk. Mint a lidérc kóvályog a vízben, víz felett, a balatoni égen. A móló köveiben. Az utakon. A nádzizegésben. Szerelmünk itt jár, itt kísért, itt időz, igéz. Hordja ki a homokra a hullám szerelmünk szikrázó kavicsait. Nyomunk keresztalakban a homokban.

Ha a múltamra emlékszem, Te is öleled az életemet, belefónódtál, rám szótted életed hálóját, beszótted a hitbe a szerelem fonálát!

Merre vagy? Hiányzol. Rettenetesen hiányzol.

Már régóta hiányzunk egymásnak. És mégsem a szokás, a betegség éltetett tovább. A szenvedés újraszüli a szép lehetetlent. Kell, hogy kelljünk egymásnak. Hát kicsit kellesük magunk egymásnak.

Töltsük meg a házat szeretettel. Rakjuk újra a kályhát, újra a tüzet. Éljük egymásnak a napokat. Költözzön vissza az ölelés, valamely késői józanabb, de maradékos szerelem. Költözzünk vissza egymásba.

Fáj a hiányod.

Úgy hiszem, szárnyverdesve, topogva, ágaskodva, szeretlek. Ha még vagy. Ha neked ez elég. Ha Te is így akarsz. Ha van még idő...

Forrás: www.afuzet.hu



Steigervald Krisztián: Generációk harca

Mennyire lehet kiegyensúlyozott egy párkapcsolat, amiben a felek között nagy a korkülönbség? Régen vagy most könnyebb a családdunkkal együtt élni? Vajon miért posztol minden második ember képet a házi készítésű kenyeréről? Steigervald Krisztián generációkutatóval a Partvonal Kiadónál nemrég megjelent, **Generációk harca c. könyve alapján beszélgettünk.**



A technikai fejlődés miatt egyre kevesebb év fed le egy generációt, egyre gyorsabban változó világban élünk. Szerinted 10–15 év múlva is lehet még generációs játszmákban gondolkodni?

A koronavírus előtt azt gondolhattuk, hogy már nem, de most, hogy éppen egy világjárvány közben vagyunk, úgy látni, lehet, mégsem fog ennyire felgyorsulni az idő, mint ahogy azt az utóbbi 30 évben mi magunk generáltuk. Már vannak, akik úgy látják, a második világháború óta megfigyelhető felgyorsult élettempó nem biztos, hogy a végtelenségig fenntartható. Az utóbbi 5-6 évben megfigyelhető, hogy kezdünk visszatérni bizonyos dolgokhoz, már nem függünk annyira kizárólagosan a digitális téről. Egyre többen sportolnak odakint, futnak, bicikliznek.

A futás és biciklizés ennyire régmódi tevékenység lenne?

A testmozgást sok politikai éra helyezte központi szerephez ilyen vagy olyan megfontolásból. A 90-es évektől kezdve, a kereskedelmi tévécsatornák, a számítógép, az internet megjelenése óta egyre többen szereztek meg az élményeiket otthonukban ülve, a társadalomban drasztikusan lecsökkent az aktívan sportolók aránya. Az utóbbi időben jelent meg egy olyan irány, amely szerint ki kell menni az offline térbe, hogy ott is élményeket szerezzünk. Így például sokan már nem a futópádon, hanem a Margitszigeten futnak.

Generáció neve	Mikor születtek?
veterán/építő	1945 előtt
babyboomer	1946–1964
X	1965–1979
Y	1980–1994
Z	1995–2009
alatta	2010-től

A koronavírus miatt sok ismerősöm összehajszolta az életét, és hazaköltözött vidékre, a családjához, nyilván, anyagi szempontokat is szem előtt tartva. Tényleg ennyire mobilissá vált az Y generáció, hogy egyik percről a másikra minden nehézség

nélkül el tud költözni, vagy inkább arról van szó, hogy valójában ennyire hiányoztak már nekik a családi kapcsolatok?

Családszociológiailag megközelítve egyre jobban kitolódik a felnőtté válás, a függetlenedés időszaka, ami annak is köszönhető, hogy kiszámíthatatlanabbá, bizonytalanabbá vált a jövő. Ma Magyarországon átlagosan 28,5 évig élnek az emberek a szüleikkel, vagy függenek tőlük valamilyen szinten. Ezzel szemben a 80-as, 90-es években már 18-19 éves korukban elszakadtak az otthonuktól a fiatalok.

Nem lehet, hogy ebben a viselkedésben közrejátszik a lustaság?

Nem mondom, hogy ez kizárt, de

hozzá kell tenni, régen is voltak lusta fiatalok, most is vannak. A hangsúly jelen esetben inkább a bizonytalansági faktoron van. Mit tanuljanak, ami még értékes tudás lesz 10-15 év múlva is a munkaerőpiacon? Globálisan megváltozott a hozzáállásunk a függetlenedéshez, munkához, alázathoz. Régen jellemző volt, hogy sokan alig várták, hogy leszakadjanak a szüleikről, most inkább félnak a fiatalok, mert sokkal kevésbé strukturáltabb világba csöppennek majd, mind a szüleik. Lehet, hogy régen a gyerek kirepülése után hamar barkácsszobává változtatták a szobájukat a szülők, de ma ha egy 25-30 éves illető hazamegy, valószínűleg még érintetlenül találja egykori szobáját.

Nehezebb vagy könnyebb ma több generációnak együtt élnie, mint régen?

Olyan ez, mintha az almát akarnád összehasonlítani a körtével. Az 50-es, 60-as évektől, amikor még több generáció együtt élt, magukra nem mint önálló entitásokra gondoltak, sok kompromisszumot kötöttek a családért. Akkor terjedt el a kétkeresős családmodell, 50-55 évesen már nyugdíjba lehetett menni, a nagyszülők akkor még aktívak, fiatalosak voltak, sokat tudtak segíteni a ház körül. Ezzel ellentétben az Y generációsak világa énközpontú, 10-15 éve jelent meg az énidő fogalma is, ami azt jelenti, hogy szükségünk van valamilyen saját térre és időre, ami rólunk szól. A mostani, kényszer szülte helyzetben 0-24-es együttélés sok konfliktust eredményez, a szülő mindennap főz, de nem élmény-, hanem funkcionális főzésről van szó. Rengetegen tesznek ki fotókat a közösségi oldalakra a házi készítésű kenyerükről, noha 2 hónappal ezelőtt még senki nem csinált kenyeret otthon. Ez is arról szól, hogy találjanak valamit, aminek köze van az énidőhöz, ahhoz, hogy valamit ők egymagukban csináltak.



Azt írtad a könyvedben, hogy egyetlen Z generációs gyerek sem született mobillal a kezében, a szülők adták oda nekik. Kire hallgat jobban egy mai tinédzser, a szüleinek vagy a kortársaira?

A tinédzserkor mindig a szülőkről való leválásról szól, ez egy biológiai fejlődési történet, viszont az utóbbi 10-20 évben ez a folyamat sokkal intenzívebbé vált. Sokkal kortársorientáltabbak lettek a fiatalok. Ma az őket érdeklő tudás egy jelentős részét, például hogy honnan töltsenek le zenéket, filmeket, milyen menő játékok vannak, nem a szüleiktől tudják meg, hanem a kortársaiktól, okoseszközöiktől. A mai szülők már nem ismerik sem a mai játékokat, sem a mai influenzaszereket.

A könyvedben a példaképeket és az influenzaszereket is szembeállítod egymással. Míg előbbi elérhetetlen volt és kis túlzással egy életre választották maguknak a szüleink, a mai influenzaszerek megszólíthatók, tömeges számuknál fogva változathatók. Miért váltogatja az Y, Z generáció ennyire gyakran a kedvenceit?

Ahogy változik egy fiatal saját magához való viszonya, tágul a világnézete és az érdeklődési köre is. Ez is mindig így volt, de mára ez is felgyorsult. Régebben az volt az inkább elterjedt nézőpont, hogy egy dologhoz értsünk, mélyebben, a mai fiatalok viszont több dolog iránt is érdeklődnek, de egyikbe sem ássák bele magukat annyira. Ez az időzijelesen jó dolog az influenzaszerelemben, hogy bármikor változathatják őket olyanokra, akik jobban megfelelnek a jövőkéjüknek. Ez a választás szabadsága, rugalmassága jobban megfelel az életstílusuknak. Egyébként ne feledjük, van olyan influenza is, aki például azért szól be a többi influenzaszernek, mert túl sokszor mutogatják a gyerekeiket közösségi oldalakon.

Ahogy említetted, egyre később függetlenedünk szüleinktől, átértelmeződnek a korra vonatkozó szabályok, egyre

több nagy korkülönbségű párról is lehet hallani. Egy ilyen párkapcsolatban okozhat nehézséget a generációs különbség?

A kérdésed mögött az van, hogy iszonyatosan hosszú lett a várható élettartamunk. Az 1850-es évek Európájában a svéd nők éltek legtovább, az ő várható élettartamuk 45 év volt. Ma 75-80 év ez a szám az Európában. Nincs még egy olyan megélt, megtanult minták arról, hogyan lehet kezelni a megnövekedett élettartamot. Már nem 50 éves korodban mész nyugdíjba, 70 évesen is dolgozhatsz. Az 50 éves nem gondolja magáról, hogy öreg, fel kell tölteni valamilyen tartalommal az életét, hogy az még ebben a korban és azután is aktív legyen. Azt is el tudom képzelni, hogy a férfiak után a nők körében is többen lesznek, akik idősen fiatalabb társat választanak maguknak. Ha sokáig élünk, és aktív idős korunk van, a társas és szexuális életünket is újra kell részben gondolni.

De maga a generációs különbség okozhat mély törésvonalakat egy ilyen kapcsolatban?

Egy generációhoz tartozni nem azt jelenti, hogy ha egyszer beleszületsz egy rendszerbe, világeletemben úgy fogsz viselkedni. Attól még, ha egy nálad 30-40 évvel idősebb párt választasz magadnak, a világot még mindketten érteni fogjátok, csak más szemüvegen keresztül nézitek. A generációs jellegzetességek nem skatulyák, amikből nem lehet kitörni, minden egyénfüggő. Főleg most, amikor mindenki fiatalnak akar tűnni, és úgy akar viselkedni, mint az álomkorúnak beállított 20-30 évesek.

Tegdes Péter



Van-e helye a növényi alapú élelmiszereknek az egészséges étrendünkben?

Csengeri Lilla, az MDOSZ dietetikusa, MSc okleveles táplálkozástudományi szakember írása

A tehéntej és a belőle készülő tejtermékek a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagokat jól hasznosuló formában tartalmaznak: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, igen gazdagok ásványi anyagokban, például káliumban, kalciumban, magnéziumban, szelénben, valamint vízben és zsírban oldódó vitaminok egyaránt megtalálhatóak bennük.

A magyar táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® szerint naponta fél liter tejet vagy ennek megfelelő tejterméket javasolt fogyasztani. A felnőttek esetében 1 adag 2 dl tejnek vagy ugyanennyi joghurtnak, kefirnek, 50 g túrónak vagy 30 g sajtnak felel meg. A tej és tejtermékek kizárása az étrendből csak orvosilag indokolt esetben javasolt (pl. tejfehérje-allergia), hiszen ezek fontos makro-, és mikro-tápanyag-források.

Manapság egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a különböző növényi alapú italok és egyéb növényi alapú készítmények. Több oka lehet ezek fogyasztásának, például: állat-, vagy környezetvédelmi okok (fenntartható táplálkozás), egészségügyi szempontok (pl.: tejfehérje-allergia vagy tejcukorérzékenység) vagy akár vegetáriánus irányzatok követése. Az egészséges lakosság számára a különböző növényi alapú termékek, megfelelő mennyiségű tej- és tejtermékfogyasztás mellett kiegészítőként, a változatosság jegyében illeszthetők az étrendbe.

A növényi alapú termékválasztékról

A leginkább ismert és fogyasztott növényi italok a kókusz-, mandula-, rizs-, szója-, zab-, mogyoró-, valamint a kesudióital. A különböző növényi italokból és a joghurtkultúrával készült termékekből is létezik natúr vagy ízesített változat. A főzőtejszín helyettesítésére is kaphatóak növényi alapú termékek. Ezek leginkább rizsből, szójából vagy kókuszából készülnek. Különböző desszertek, mint például pudingok, jégkrémek is elérhetőek már növényi alapanyagokból.

Mikor és hogyan fogyasszuk a növényi alapú élelmiszereket?

Általánosságban elmondható, hogy ha ennek egészségügyi oka nincsen (például tejfehérje-allergia), a tej és tejtermékek teljes elhagyása étkezésünkben nem javasolt. A tejcukorérzékenység vagy laktózintolerancia esetén az étrendet úgy kell összeállítani, hogy lehetőleg tartalmazza a napi ajánlott fél liter tejet vagy annak megfelelő kalciumtartalmú tejterméket, de annak laktóztartalma ne haladja meg a még tolerálható mennyiséget, amely egyénenként különböző lehet. A változatosság jegyében a laktózintolerancia esetén is beilleszthetők a különböző növényi alapú termékek, hiszen ezek eredendően laktózmentesek.

A különböző növényi alapú termékek felhasználása sokrétű lehet, például növényi italt tehetünk a kávéba, müzlihez; növényi főzőkrémmel készíthetünk krémleveseket, szószokat, kisétkezésekre fogyaszthatunk kókusz- vagy szójakészítményt joghurtkultúrával vagy alkalmanként növényi desszert is beilleszthető az étrendünkbe.

Az OKOSTÁNYÉR® ajánlása alapján az egészségünk és a bolygónk védelme szempontjából is előnyös, ha napi ételünk nagy részét növényi eredetű alapanyagok, mint zöldségek, gabonák, gyümölcsök alkotják, azonban az állati eredetű fehérjeforrásoknak (húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek) kisebb mértékben ugyan, de szerepelniük kell az étrendünkben.

Tejfehérje-allergia fennállása esetén indokolt a tej és tejtermékek teljes kizárása. Ebben az esetben feltétlenül szükséges dietetikus szakember tanácsát kérni az étrend összeállításában, hogy minden szükséges tápanyag elegendő mennyiségben és minőségben szerepeljen az étrendben.

Növényi italok a táplálkozásunkban

A növényi alapú italok és egyéb növényi alapú készítmények közös táplálkozás-élettani jellemzője, hogy fehérjéik kisebb fokú biológiai hasznosulásúak a tehéntejhez és a tejtermékekhez képest. A legtöbb növényi ital kisebb fehérjetartalommal rendelkezik (kb. 0-2g/100g), mint a hagyományos tej (3,4g/100g), ugyanakkor ez alól a szója a kivétel, melynek 2,9-3,4 gramm közötti fehérjetartalma van 100 grammként. A joghurt kultúrával készült növényi alapú készítmény estében szintén a szójakészítmények rendelkeznek a hagyományos joghurthoz hasonló 3,6g/100g-os fehérjetartalommal.

Zsírösszetételüket tekintve főként egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaznak és koleszterinmentesek, mely szív és érrendszeri szempontból kedvezőbb, mint a hagyományos tej és tejtermékek zsírsavösszetétele. A telítetlen zsírsavakról megállapították, hogy jótékony egészségügyi hatásokkal bírnak a szívproblémák megelőzésében. Szív és érrendszerre kedvező hatás szempontjából a szójaalapú termékek kiemelkednek. Az amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatal (FDA) 46 tanulmány eredményeinek elemzése után napi 25 g szójafehérje elfogyasztását javasolja összkoleszterin-, illetve LDL koleszterinszint csökkentés céljából.

A növényi alapú termékek szénhidrátartalma változó, ez attól is függ, hogy tartalmaznak-e hozzáadott cukrot vagy sem. Általánosságban elmondható, hogy a gabonából (rizs, zab) készült növényi italoknak akkor is nagyobb a szénhidrátartalma a tehéntejhez képest, ha nem tartalmaznak hozzáadott cukrot. A mandula-, kókusz- vagy szójaitalnak hozzáadott cukor nélkül minimális szénhidrátartalma van. A hozzáadott cukrot tartalmazó fermentált növényi készítmények hasonló szénhidrátartalommal rendelkeznek, mint a hagyományos ízesített joghurtok. Egészséges fogyasztó esetén mértékkel a hozzáadott cukrot tartalmazó termékek is beilleszthetők az étrendbe.

Postás drónok?

Napjainkban a logisztikai kutatások egyik főszereplői a drónok. Sok szakértő szerint ezek az apró repkedő kütyük alapjaiban fogják átrendezni az áruszállítást. A *Transportation Research* című folyóiratban megjelent tanulmány német szerzője csomagok házhoz szállításának energiaigényét három különböző eszköz használata esetén vizsgálta meg. Ezek az eszközök a hagyományos, diesel-teherautó, az elektromos motorral működő teherautó, illetve az elektromos drón.

Egy átlagos drón jelenleg körülbelül 5 kg hasznos terhet bír el, de vannak nehézdrónok is, 40 kg-os kapacitással. A drónok érzékenyek a széljárásra, tehát energiafelhasználásukat a széljárás, illetve, hogy a célban milyen lehetőség van a landolásra, nagyban befolyásolja. A számítások városi környezetre (Berlin és környéke) vonatkoznak, így a teherautók energiafelhasználását viszont a forgalom intenzitása befolyásolja.

Sokféle paraméter variálása után az eredmények azt mutatják, hogy sűrűn lakott területeken jelenleg a drónok nem nagyon – vagy csak speciális esetekben – lehetnek gazdaságosabbak versenytársaik a teherautóknak. Fajlagos energiaigényük átlagosan tízszerese a földön guruló teherautókéknak. Ritkán lakott vidékeken, ahol egy-egy csomag célba juttatásához nagy utat kell megtenni, azonban lehetnek esélyeik.

Az élet édes titkai

A cukormolekula specifikus információs hálózatot működtet arra, hogy már a bélben való jelenlétéről értesítse az agyat. Ez az amerikai felfedezés (Howard Hughes Medical Institute) magyarázatot ad arra, hogy miért tudunk annyira vágyakozni az édes dolgok iránt.

Charles Zuker és munkatársai már évekkal ezelőtt kiderítették, hogy azok a genetikailag módosított egerek, amelyek nem rendelkeznek az édes íz detektálásához szükséges ízlelőbimbókkal, jobban kedvelik a cukrot, mint a mester-

A növényi alapú italok energiataralma általánosságban kisebb, mint a 2,8% zsírtartalmú hagyományos tejé. Fogyókúrás étrendbe energiataralmuk figyelembevételével ezek az italok beilleszthetők, de ebben az esetben is fontos, hogy megtanuljunk eligazodni az élelmiszer címkéken, hiszen ez ad információt a termék energiataralmáról, összetételéről.

Ezek alapján elmondhatjuk, hogy az egészséges lakosság számára a különböző növényi alapú termékek – a megfelelő mennyiségű tej- és tejtermékfogyasztás mellett kiegészítőként, a változatosság jegyében beilleszthetők a mindennapi kiegyensúlyozott étrendünkbe.



séges édesítőszereket. A cukor iránti preferencia tehát nem csupán édes ízével magyarázható.

Mostani kísérleteik során egereknek cukros, illetve mesterséges édesítőszerezettel ízesített vizet adtak. Az állatok bármelyikhez hozzáférhettek. 48 órán belül azonban a kutatók azt tapasztalták, hogy szinte kizárólag a cukros vizet fogyasztják. Képkalkoró eljárással megállapították, hogy a cukor a hátulso agytörzsi mag sejtjeit aktiválja. Zuker és munkatársai azt is kiderítették, hogy ennek oka, hogy az agyterületet a bél nyálkahártyasejtjei értesítik a cukor jelenlétéről. A bélben lévő szenzorok azonban csak a szőlőcukrot (glükóz) és a hasonló szerkezetű vegyületeket (például fruktóz, gyümölcscukor) érzékelik. A mesterséges édesítőszerekre csak akkor reagálnak, ha hasonlítanak a glükózhoz.

A kutatók most azt vizsgálják, hogy az általuk felfedezett kommunikációs kör milyen kapcsolatban van más agyi rendszerekkel, például a jutalmazó rendszerrel, a táplálkozással vagy éppen az érzelmekért felelős hálózatokkal.

Feltételezéseik szerint, ha sikerül megérteni, hogy maga a cukor az agyon keresztül pontosan hogyan befolyásolja az iránta való sóvárgást, olyan szereket lehet majd fejleszteni, amelyek ezt mérsékelni tudják.



Locsoljunk okosan – nyári öntözési szabályok

Ha szeretnénk, hogy kertünk üde és zöld oázis legyen az év legmelegebb hónapjaiban is, s a virágok ne kókadozzanak, hűsítésükről illetve a magas fokú párolgás miatt a kellő vízpótlásról gondoskodnunk kell. Minden növénynek más a vízigénye, éppen ezért joggal merül fel a kérdés, mikor és hogyan locsoljunk? A legegyszerűbb a talaj szárazságának ellenőrzésével meghozni a döntést.

A locsolás teljesen haszontalan, ha a víz túlságosan gyorsan folyik át a növény földben lévő részén, a földlabdán, szárazon hagyva a gyökér tetejét. Ez akkor történhet meg, ha nagyon gyorsan vagy túl sok vízzel öntözzük meg. A lassabb locsolás – a víz apránkénti adagolása – hatékonyabb. A cél, hogy a víz kellő mélységben lejusson a növény gyökeréhez, legyen szó palántákról, szobanövényekről, bokrokról vagy fákról.

A talaj szárazságát ellenőrizhetjük a kezünkkel – az egyik legbiztosabb víztartalommérő módszer – vagy ásóval is: ha 12–30 cm mélyen is elég nedvesnek tűnik a föld, akkor nincs ok az aggodalomra. Kis és közepes cseresep növények esetében, idővel már a cserép súlyából is meg tudjuk saccolni, vajon elég vizet adtunk a növénynek.

Sok esetben a kertek öntözésére a legjobb megoldásnak a – leszűrhető, állványos vagy kézi – locsoló bizonyul, jó tudni azonban, hogy az így felhasznált víznek mindössze 40–50%-a jut el a növények gyökeréig, így érdemes fontolóra venni egy csepegtető öntözőrendszer kialakítását.

A csepegtető öntözési rendszerek egyik nagy előnye, hogy széles körben – füves területeken és a kert egyéb részein – használhatók, másrésztől a csövek a felszíni öntözéssel ellentétben a növények gyökereit látják el vízzel. Tartósak, mivel vízálló anyagból, gumiból vagy egyéb porózus anyagból készülnek, így hosszú távon érdemes beruházni egy ilyen rendszer kiépítésébe.

Amikor vízforráshoz kapcsoljuk a tömlőket, kis vagy közepes méretű cseppek formájában jut el a víz közvetlenül a föld felszínéről a gyökérzetéhez. Így nagyon kevés mennyiségű víz párolog el, és ül meg a növények levélzetén, a cserjék, fák lombjain, megakadályozva a gombák elszaporodását, valamint az általuk okozott különböző betegségek kialakulását. Akár egy óra vagy még hosszabb ideig tartó öntözésre is szükség lehet, talajtól függően.

Ahhoz, hogy megállapítsuk, elegendő vizet jutattunk a növényeknek, ássunk le az öntöző mentén kb. 20–30 cm mélyre, ha nedves a talaj, akkor nyugodtan elzárhatjuk a vizet. Érdemes feljegyezni, mindez mennyi időbe telt, így legközelebb már tudni fogjuk.

5+1 arany szabálya kezdőknek és bizonytalanoknak

1. Mindig a gyökérzónára fókuszáljunk öntözéskor: fontos, hogy a gyökérzetet érje el a víz, a felszíni locsolás nem tesz jót a növénynek. A fű és az agyvári növények gyökerei inkább a talaj felső részében találhatók, míg az évelők,



cserjék és fák zöme a talaj felső 30–60 cm-es szintjét járják át. Nehéz, kőkemény földben, a víz akár órákig is szivároghat, míg eléri a 15–40 cm-es mélységet.

2. Fordítsunk kellő figyelmet kertünk locsolására, megfelelő eszközöket használva, mint például a csepegtető cső, könnyű slag, öntözők és időzítők.
3. Mindig akkor locsoljunk, amikor szükség van rá. Az automata időzítővel ellátott öntözőket állítsuk át abban az esetben, ha az időjárás előrejelzések szerint eső várható, vagy naponta vannak záporok, zivatarok. A növényzet túllocsolása ugyanolyan káros, mint a kiszáradás.
4. Használjunk talajtakarót, mulcsozzunk, ami csökkenti a földre került víz elpárolgását, valamint megakadályozza, hogy a földet egy nagyobb zápor – pl. a nem vízszintes, lankás területekről – elhordja, elmossa.
5. Túllocsolás esetén a gyökerek túl sokáig állnak vízben, így rothadásnak indulhatnak vagy oxigénhiányt szenvedhetnek. A növények locsolása az emberek egészséges étrendjéhez hasonlóan működik: a túl sok és a túl kevés víz ugyanúgy árthat a növénynek.

6. Locsoljunk okosan!

Lehetőség szerint reggel, a korai hajnali órákban vagy este locsoljunk, amikor kisebb a párolgás. A következő növények reggeli órákban történő öntözését javasoljuk: alma, bab, begónia, feketeszeder, cseresznye, uborka, dália, muskátli, szilva, málna, rózsza, eper, paradicsom

Kerüljük a betegségekre fokozottan érzékeny növények késő esti, éjszakai locsolását, az öntözést követően a leveleken, órákon át „csüngő” vízcseppek bizonyos gombák elszaporodását fokozzák, ami megbetegítheti növényeinket, virágainkat, a fákon, cserjéken csücsülő, érlelődő gyümölcsöket.

Időnként több öntözésre lehet szükség, ha az átlagosnál melegebb és szárazabb az idő, ha száraz és homokos a talaj, vagy ha a növények sűrűn vannak ültetve. Több figyelmet és vizet kívánnak a frissen ültetett növények is – gyakrabban locsoljuk őket, de NE túl sok vízzel. A nedvességtartalom a talajfelszínhez közelebb kell, hogy essen, hogy a nemrégiben ültetett növény a gyökereinél – amelyek még nem nyúlnak túlságosan mélyre – kapjon több vizet, így képes lesz megerősödni. Az idősebb, érettebb növényeket elegendő kevesebbszer, de bőséges vízzel megöntözni.

forrás: www.kertguru.hu



Kos
III. 21.–IV. 20.

Olyan helyzet adódik az életében, amikor bizonytalan lesz döntése helyességében, attól tart, hogy kihasználhatják jóhiszeműségét. Pozitív gondolkodással eléri, hogy ez ne következzen be. Higgyen önmagában, most ez a legfontosabb feladat az ön számára!



Bika
IV. 21.–V. 20.

Vágyainak beteljesülése még mindig várat magára. Gondolja át kitűzött céljait, és rájön, hogy akad köztük olyan, aminek elérésében önmaga sem hisz. Márpedig így hiába reménykedik. Anyagiak terén pedig most különösen kerülje a felesleges kiadásokat.



Ikrek
V. 21.–VI. 21.

Az otthon, a család játssza életében a főszerepet a következő hetekben. Szülők és gyerekek között több kényes kérdés merülhet fel, ezeknek komolyabb vitáktól mentes megoldásához elengedhetetlen, hogy ne ragaszkodjon minden esetben saját elképzeléséhez.



Rák
VI. 22.–VII. 22.

Meggondolatlan kijelentésével megbánhatja egyik családtagját. Mivel tisztában lesz szavai súlyával, ne szégyelljen bocsánatot kérni. A csillagok azt jelzik, hogy a július elejére tervezett, otthonával kapcsolatos beruházást érdemes későbbre halasztani.



Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Hetek óta gyakran fáradt, kimerült, nem találja a helyét, sokszor nem tud mit kezdeni magával. Most lehetőség van arra, hogy javítson a helyzeten. Érzelmi téren a pozitív gondolkodás, fizikai állapotán például rendszeres napi séta, testmozgás javíthat.



Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Elhalasztott hivatalos ügyeinek intézését végre bepótolhatja. Legyen szó hitelfelvételről, más pénzügyi tranzakcióról, jogi kérdésekkel kapcsolatban legyen óvatos. Alaposan tanulmányozza át a szerződést, jó, ha szakember segítségét is igénybe veszi.



Mérleg
IX. 23.–X. 22

Félreértés teremthet vitás helyzetet családon belül július második felében, de a békesség kedvéért se menjen bele olyan alkuba, ami rossz érzést kelt önben. Legyen határozott, álljon ki az igazáért, ideje önértékelési problémáját átadni a múltnak.



Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Bár az elmúlt évekhez képest sokkal jobb helyzetben van élete több területén, mégsem elégedett. Gondolkodásmódján kell sürgősen változtatnia, de ez nem feltétlenül megy egyik napról a másikra. Egykori barátai között akad olyan, aki ebben segíthet.



Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Most lehetősége van arra, hogy orvosoljon egy problémát, ami régóta megnehezíti a mindennapjait. Fontos, hogy ne bonyolítsa túl a megoldást még akkor se, ha ahhoz partnerre lesz szüksége. Bízson meg az önt körülvevő emberekben, csak a javát akarják!



Bak
XII. 22.–I. 20.

A következő hetekben lesz ideje és lelkiereje, hogy végre megszabaduljon a feleslegessé vált holmiktól, amelyek csak a helyet foglalják a szekrényekben, fiókokban. Ne sajnálja elajándékozni vagy kidobni azokat a dolgokat, amiket régóta nem is használ.



Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Ideje világosan megfogalmaznia elvárásait, szükségleteit, és életébe történő bevonásukat ne akadályozza felesleges aggodásaival. Ne legyen negatív, tudjon megbocsátani, ha valaki csalódást okoz a környezetében, hogy felszabaduljon a lelki teherrel.



Halak
II. 20.–III. 20.

Szeretne több időt tölteni a szeretteivel, főleg, ha még dolgozik. Most lehetőség lesz a váltásra, de kérje ki a család véleményét döntése előtt. Bízhat a megérzéseiben. Néhány napos nyaralást pedig iktasson be, hogy lelkiileg-fizikailag feltöltődjön.

Indiai költő Tonna	Úgy orosz szóval	Déli-Afrikában született holland Vonsuló medár			Sport- szőnyeg Tepus	Csordu- léig sábot	Gondosan művelt, áporított földdarab Valóságát lányozó	
1				O	2		E	
Folyó Szlovák- kútban		Fejére Tető- fedő			Nagy méretű helyiség			
Kövérő lényező					Alomba ingot Vonalka névmás			
Sok víz		Kertigő néző flármely helyén					Lótyú Hordó- készítő	
							Apró Régies fejfedő	
Pérez Várnában	Héber A betű							
Ide-oda	Elszakol				Személy- es névmás	Kata- kizmus Hunor tesója		
					Repülő előlény Pályud- var röv.			
Lantán Bunda anyaga	Fogyó tartás Sci-fi- szerező		Elvileg mérhető fogalom	Sértőnek érzed (2 szó)	Trinó Göngyöl- legelő	Jénában igen Névvilás őkon őbőzők Vasú közszög		
		Folyó Román- náiban				Parlag Japán idoka	Maga után vonzató	Termést betakar- ítának
			A tivo- lablak Létezik	Nyílás hó betű keverve		Latin mű röviden Földet forogat	Kövésző Ott oroszul	
Távol ország			Lovak betűit Rács ke- verve!		Lakatól Nővény- szopók		Makkot keres Kugli	
Nyomdal- nyomó- lemező	3	Olasz vilcos Csónak- gerinc			Szláv mink Folyami ájtár		Köteben Svájci vilcos	
Megbőn- hők				Széftoló Német foglalt		Írodai kapocs Galium		A múlt idő jele Gyilkosja
Tudzik Észet szakközö			Vérosa- tomlja Karmol	Ismer- etlen Borsodi közszög			Maga Kerek szám	
		Mi dolog? Hajó része				Idegen női név Szerbna folyam		
		Óvezér Kis Erika		A cink vegyjele Helyi	Német egy. egy Azonos bírók	Abdják Becep- ható		
Kutrica Drámai király			Legki- váltóbb Zacirog röviden			Magad Részek- re oszt	Szerte- széjjel hullat	
Veszte- séget okoz			Féjér faluja Orvák		4			M
Hajóró Börtön- sziget		Jókora növények ...a- piens			Hajók Minden- két előző		Levél- távirat Élő angolul	
		Melyik helyre? Fényadó eszköz						
				Liter Bab- böcső			Pótszó Annyit mint t.	
Szerze- tesrend "Rapid Eye Mo- vement" szem- mozgás röviden			3, 14 betűve Házművel		Szlovák hogyan NaCl	Mosdó- edény Avitt		Nagy kanálal szedett

TEREMTÉSTAN.

Rejtvényünk számozott soraiban
Edouard Banly (1844–1940)
világhírű francia fizikus, feltaláló
mondását idézzük.

A áprilisi havi megfejtés:

Egy fecske nem tavasz. Egy fűszál
nem mező, egy sír nem temető.

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Kasztner Lászlóné, Pusztaszabolcs

Mostani beküldési határidő:

2020. augusztus 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

(Kérjük, az e-mailben adják meg

nevüket és címüket!)

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.

