

GENERÁCIÓNK

XVIII. évfolyam 2. szám

Ára: 250 Ft



POZSIK JOACHIMNÉ RÓZA

ÉLETE AZ ÉNEKLÉS ÉS A NÉPDAL SZERETETE

Nyugdíjügyeink

72 ezer nyugdíjas
csúszott
a szegénysorba tavaly

7. oldal



NYOSZ-hírek

40 éve alakult

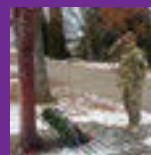
12. oldal



Múltidéző

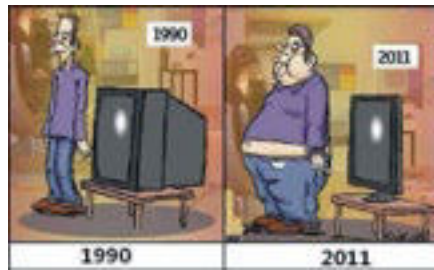
Emléktúra
szigorításokkal

19. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Változó világunk



TARTALOM

Változó világunk.....	2
Élete az énekés és a népdal szerete.....	4
A magyar nyugdírendszer áttekinthetetlen, aránytalan, és drámai leszakadást okoz	6
Önkormányzatok nélkül veszélyben az idősellátás.....	7
72 ezer nyugdíjas csúszott a szegénysorba tavaly	7
Hetvenszeres a különbség a nyugdíjmelésnél a legszegényebbek kárára	8
A KÖZ(L)ÖNY margójára	9
Vajon megőrizték-e 2011–2020 között a nyugdíjak a vásárlóértéküket?.....	10
40 éve alakult.....	12
Versmondó találkozó 2020 ...	14
Városi bibliaismereti vetélkedő 2020.....	14
NYOSZ-kártyatulajdonosoknak!.....	15
Jó gyakorlat a változáshoz	16
Rendezvények a NYOSZ tagszervezeteinek szervezésében	18
Emléktúra szigorításokkal	19
Egy arc a múltból: Veréb József Tanár Úr.....	20
In memoriam	21
Mi mindig búcsúzunk.....	21
Értékeljük a 2020. évi irodalmi pályázatot	22
„Minden szerettem volna lenni”	24
Jó alvás, jó szív.....	26
Az ünnepek elmúltak, de itt maradt plusz öt kiló.....	26
Szeretettel ajánlom	27
A szavatossági és jótállási jogok megítésvetési alkalmazása	28
Mennyi hitelt vehet fel egy nyugdíjas 2021-ben?	30

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

A megbékélés művészetéről



Nálam sokkal idősebb kortársaimtól ismertem meg az egyik leginkább emberi magatartás, a megbocsátás művészetének jelentőségét. Azt mondták nekem, hogy szerencsések azok az emberek, akiknek megadatik az idő és a lehetőség a megbékélésre: másokkal és magukkal egyaránt.

Életünk során – és a korosabbak talán még inkább elmondhatják magukról – számtalan csatát kellett megvívniunk, akartuk, nem akartuk, így alakult. Volt, hogy nem is gondoltuk csatának, „csak” jelentéktelen vitának, nézeteltérésnek, ellentmondásnak, véleménykülönbségnek, amelyeknek olykor kulturáltan, máskor talán nemtelenül voltunk okozói, elszenvedői, de mindenképpen résztvevői. Sokszor érezhettük megbántva magunkat ezért, vagy lelkiismeretfurdalásos állapotban, de az is lehet, hogy csak úgy átsiklottunk az ügyön, mondván, kisebb zűzódásokkal könnyebb átvészelni egy nagyobb baj előszelét.

De hogy ne beszéljek rébuszokban: vallom, hogy nekünk, öregeknek, tanítanunk kellene az embereket megbocsátani, ez a tudás sokunkban él, és nagy szolgálatot tennénk azzal, ha rábíznánk e tudást az utánunk jövőkre.

Az idős ember békességre vágyik. A lezártan ügyeket újból elővenni, és rádöbenni, hogy még mindig nem tudjuk lezárni – nos, ez nem vezet a békesség irányába. Tudjuk, újra csatázni, megpróbálni győztesen kikerülni a korábbi háborúságból – szinte lehetetlen. De ez a tudás nem a megadás kézfeltartása, ez a realitás. Annak felismerése, hogy: **MÁR NEM SZÁMÍT!**

Persze ez nem azt jelenti, hogy semmi sem számít! Csak azt: jól gondoljuk meg, mi a fontos számunkra, mert a régi bűnök felhánytorgatása elveszi erőnket, figyelmünket a mai széptől és jótól, mindattól, ami **MÉG SZÁMÍT!**

Mindezek a gondolatok azért tolakodtak ki belőlem ide a papírra, mert összehozott a sors egy – egyébként – bölcs öreggel, aki nem volt annyira bölcs, hogy mindezt belássa. Fél évszázados kapcsolatát ostorozza nap mint nap, mert a régi barát egy könyvében bántó sorokat írt az én öregről, és hát ennek „rendbetétele” azóta sem hagyja nyugodni.

Engedd el! – mondanám egyszerűen neki, de Shakespeare sokkal szebben teszi ezt: „**A kegyelem kényszerről mit se tud; / Az, mint az ég szelíd esője, hull / Alá a földre: s kétszer áldva van, – Megáldja azt, ki ad – és azt, ki vesz.**”

Némethné Jankovics Györgyi

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 őrzünk 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.

Élete az éneklés és a népdal szeretete

Pozsik Joachimné Róza, az Egercsehi Nyugdíjasok Egyesületének elnöke úgy érzi, hogy több évtizedes kulturális szereplésének legmagasabb elismerése, hogy a NYOSZ elnök asszonya kezdeményezésére, megalapították a Róza-díjat. Az elismerést zsűritagként személyesen adhatja át, az általa kiválasztott népdalénekesnek a több éve Győrben megrendezésre kerülő országos dalos találkozón.

Az életét meghatározó mottója:

„Aki énekel, az nem magára gondol elsősorban, azért énekel, mert az ének kitárulkozás, az ének vallomás, az ének vigasz, eszköz a másik emberhez egy nagyobb közösségben.”

(Maczkó Mária népdalénekes)

Róza asszonyt, a népdalok, és a közösségi életét meghatározó szeretetéről, szerepéről kérdeztük.

Olvassóink a gyökerekről szeretnék többet tudni. Miből ered az éneklés szeretete?

A Heves megyei Bükk-szenterzsébeten születtem. Szüleim és két testvérem szerető családi háttérrel biztosított nekem, ahol a magyar nóta és a népdal örömet adó hangja mindennapos volt. Már édesanyám is nagyon szeretett énekelni és a népdalok történetéről rendszeresen mesélt nekünk, miközben a gyerekként bekapcsolódtunk a közös munkába. A középiskoláimat Egerben, a „nagyvárosban” végeztem, ahol a dalok végig velem voltak. A tanulás mellett, ami kevés szabad időm maradt azt az éneklés teljesen kitöltötte, így az életem szerves részévé vált.

Érettségi után Egercsehi lett az otthonom, ahol a férjem a helyi bányában dolgozott. Boldog, egymást segítő 54 év őrzi a családjunk emlékét. Férjem mindig megértő, gondoskodó szeretete segített abban, hogy munkám és a falu kulturális életében vállalt szerepem harmonikus egész-



get alkosson. Férjem halála után pedagógus gyermekeim és unokáim vannak mellettem, akik örülnek sikereimnek és támogatják az Egercsehi Nyugdíjasok Egyesületében végzett munkámat.

Mi volt az, ami ösztönzést adott a rendszeres énekléshez?

Szerencsésnek mondhatom magam abban, hogy életemben mindig volt valami különleges, valami „kihívás”. Első és utolsó munkahelyem is az óvoda volt. Óvónőként sok gyermekben hagyhattam valami kedves, szívet melengető emléket, sokszor hallhatták vigasztaló és vidámságot hozó énekeimet. Ezt az elmúlt évtizedek alatt több esetben is megerősítették a napjainkra már felnőtt szülők és a gyerekeik.

Munka mellett sokat dolgoztam a Népfronton belül működő nőtanácsban, de mellékállásban felkértek a művelődési ház vezetésére is. Egercsehi „bányászok léte” mellett azokban az években meglehetősen „mozgalmas” tartalmas közösségi programokban töltötték a mindennapjaikat. A kulturális élet szervezése, a programok lebonyolítása nagyon sok munkával és felelősséggel járt. Ezeken a rendezvényeken a munkában nagyon egymásra utalt, hasonló korú emberek találkoztak, és együtt töltötték a szabadidejüket a bálókön, és ünnepeltek a falunapokon, bányásznapokon. A falu akkor központja volt a környező falvaknak.

Mi az, ami az idősek felé terelte az érdeklődésedet?

A bánya bezárásával, ez a kedvező helyzet – mint az országban sok helyen – teljesen megváltozott. A munkahelyek megszűnésével a falu centrum szerepe megszűnt, a fiatalok máshol kerestek új lehetőségeket. A település kezdte elveszíteni a csábító színeit és az idősebbek településévé vált. A jogos igény ekkor 1997-ben fogalmazódott meg, hogy szükség van egy összetartó nyugdíjas közösség létrehozására. Ekkor alakult meg az Egercsehi Nyugdíjasok Egyesülete, amelynek a kezdetektől tagja voltam. Az egyesület megalakulását követően megalapítottam az Egercsehi

Asszonykórust, amelynek vezetője és egyben szólóénekes is lettem. Hangsúlyoznom kell, itt mindenki amatőr volt!

Az Egercsehi Nyugdíjasok Egyesülete vezetését 2006-ban vállaltam el. Ettől kezdve vezetőként is segítettem a falu közösségének életét. Rendezvényeken lépünk fel, hagyományt őrzünk a dalaikkal, viseletünkkel és vendégszeretetünkkel erősítjük kapcsolataikat a megyében és az ország más településein élő idős társainkkal. A lehetőségeinkhez mérten részt veszünk Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetség programjain, kirándulásain. Ott vagyunk a Heves városban megrendezésre kerülő Kórusversenyeken, valamint a verpeléti Ki mit tud? szereplői között. Egerben, a Magyarok Vására kulturális fesztiválon rendszeresen színes bemutatót tartunk. Sok próba, közös akarat, egymás biztatása meghozta az eredményét és másfél év után az egri Palócgálán a csoport már az Országos Aranyminősítést szerezte meg. Ezt a minősítést többször sikerült elnyernie a csoportnak. Büszkék vagyunk a hat Aranypáva díjra is.

Köztudott az, hogy szólólistaként, egyénileg is szép sikereid vannak. Erről mit tudhatunk?

Az országos minősítő versenyeken sorozatban kaptam arany minősítést. Jogos büszkeséggel tölt el engem az, hogy jelenleg nyolc Aranypáva és a három Aranypáva nagydíj tulajdonosa vagyok. Nyugdíjba vonulásom után tíz alkalommal vettem részt a NYOSZ országos versenyén, ahol minden alkalommal Heves Megye küldöttekként, első helyezést értem el. Ezután határoztam el, hogy a versenyzést abba hagyom. A NYOSZ elnök asszonya, Némethné Jankovics Györgyi kezdeményezésére, ekkor alapítottuk a „Róza-díjat”. Igazi nagy ajándékot kaptam 2019-ben, amikor is az egri Lajtha Néptáncgyűttes 40 éves évfordulójára készülve, felkértek a műsor dalainak összeállítására, illetve a szereplésre. Az egri Gárdonyi Géza Színházban csodála-



tos műsor keretében mutattuk be Eger és környéke táncait, dalait és viseleteit. A nagyszerű műsor ismételt bemutatására készülünk 2021-ben.

Mi az, ami motivál abban, hogy a közösségért végzett munkádat folytassad?

Az eltelt 16 év alatt a munkám kapcsán nagyon sok pozitív élmény, öröm ért, továbbá megtapasztaltam az egyesület vezetésének összes nehézségeit. De mindig az motivált, hogy olyan programokat szervezzek, ahol nyugdíjas társaim jól érzik magukat a kis közösségünkben. Sokat kirándultunk együtt a csapattal, az ország sok híres városában jártunk már. Megható pillanatok voltak a győri országos versenyeken és az azt követő zenés-táncos esteken, amelyeken mindig nagyon jól éreztük magunkat.

Az énekkar műsorprogramjai milyen körből, területekről állnak össze?

Tudatosan keressük és gyűjtjük össze a Palócföld már elfeledett népdalait, ezen belül pedig a bányász-dalokat, amelyek mára már kuriózzummá váltak. A bányász hagyományok őrzéséért nemrégiben Művészeti Nívódíjat, konkrétan Egercsehi Kultúrájáért elismerést kapott az asszonykórus. Igen sok meghívásnak teszünk eleget, ahol baráti, szakmai kapcsolatok alakultak ki és erősödtek meg. Szép emlék az elmúlt évekből a Kossuth, a Pozsonyi és az Egri Szent István rádió stúdiófelvétele.

Végezetül itt is szeretném megköszönni mindazoknak, akik az elmúlt időszakban segítettek megvalósítani céljaimat, amelyeket a kórusral és egyénileg is elértem. Köszönet a hozzátartozóimnak, akik a nehézségekben is mellettem álltak, és a sikereimben őszintén együtt tudtak velem örülni.

„Az ének a lélek megtartó ereje, azért van, hogy a szív el ne hervadjon. Az élet mit sem ér ünnep nélkül, az ének megfagy lélek nélkül. Az ünnep az élet virágokertje – az ének a legszebb virág benne – s ez a legszebb virág a lélektől ragyog.”

Maczkó Mária népdalénekes

A magyar nyugdíjrendszer áttekinthetetlen, aránytalan, és drámai leszakadást okoz

Farkas András nyugdíjszakértő azt vizsgálja, mi okozza a legnagyobb gondokat a nyugdíjrendszerben, és mit kellene tenni már nagyon rövid távon a megoldás érdekében.

- A magyar nyugdíjrendszer áttekinthetetlen.

Senki nem látja előre az élete során, hogy miképpen, milyen időtartamok, keresetek, járulékok alapján nő a nyugdíja, hogyan épülnek föl évről évre a jogosultságai, s ezek ismeretében mennyi plusz járulékot érdemes fizetnie, vagy milyen nyugdíjcélú elótakarékossági programba érdemes belevágnia.

Az átláthatóság hiányát elsősorban az az előírás okozza 32 éve, hogy bruttó kereseteinkből számol nettó nyugdíjat a rendszer. Emiatt olyan bonyolult számítássorozat szükséges a nyugdíj összegének meghatározásához, amit a nyugdíjigénylő egyszerűen nem tud követni és ellenőrizni.

A megoldás egyszerű, a világ fejlett nyugdíjrendszerének példáját követve át lehet állítani a magyar rendszert is bruttó nyugdíjszámításra. A bruttó keresetekből számított nyugdíj így maga is bruttó összegű lenne, vagyis adó- és járuléktérhet viselne – amivel egyúttal azt a méregfogot is kihúznák, hogy a nyugdíjasokat „el kell tartaniuk” az aktív korosztályoknak. A bruttó szemlélet révén egy csapásra átláthatóvá és követhetővé válna mindenki nyugdíjvárománya, és végre az egyéni nyugdíjszámla bevezetése előtt sem tornyosulnának szakmai akadályok.

• Hasonló életpályák, hasonló szolgálati időtartamok, hasonló keresetek mellett is drámaian eltérő összegű nyugdíjakat állapíthatnak meg attól függően, hogy melyik évben igényelte a jogosult a nyugdíját.

Akár 40-50 százalékos eltérést is okozhat, ha valaki hasonló karrierív után öt-hat évvel ezelőtt igényelte, vagy mostanában igényli a nyugdíját.

Ennek oka jelenleg, hogy a nyugdíjszámítás során a korábbi évek keresetét a nyugdíjba vonulás évét megelőző év átlagos kereseti szintjéhez kell emelni (valorizálni), s miután az utóbbi években nagyon meglóduzott a nemzetgazdasági átlagbér növekedése, a valorizációs mértékek is megugrottak.

Ezt a korábbi nyugdíjigénylőkkel szemben nagyon igazságtalan bánásmódot úgy lehet kiküszöbölni, ha a valorizáció nem egyetlen ugrással történik meg a nyugdíj megállapítása során, hanem az aktív korunk minden évében – vagyis évente valorizálnák az addig szerzett jogosultságainkat. Ehhez persze olyan egyéni számla lenne

szükséges, amely a nyugdíjjogosultságainkat évente nyilvántartaná. A jelenleg is létező társadalombiztosítási egyéni számla talán továbbfejleszhető lenne ilyen elveknek megfelelően. Vagy helyette végre be kellene vezetni a tényleges jogosultságokat mérő egyéni nyugdíjszámlák rendszerét.

- A magyar nyugdíjrendszerben az első húsz év szolgálati idő majdnem kétszer annyit ér, mint a második húsz év.

20 év után 53% a nyugdíjszorító, 40 év után viszont nem 106%, hanem csak 80%. Miért? Ma már semmi értelme, ráadásul az egyes évek jelentősége is ugrabugrál, egyéni idő hol 1 százalékot, hol 1,5 százalékot, hol 2 százalékot ér a nyugdíjszorítóban.

A linearitás teljes hiánya hozzájárul ahhoz, hogy a nyugdíjrendszerünkben teljes mértékben hiányzik az előre jelezhetőség, az átláthatóság, az áttekinthetőség. Hogyan lehet ezt orvosolni? Lineárisra kell tenni a rendszert. A magyar nyugdíjbiztosítási önkormányzat már 1996-ban ugyanezt javasolta, picit eltérő mértékben (minden év 1,6 százalékot ért volna).

- A jelenlegi nyugdíjmelés az előre jelzett éves infláció mértékétől függ, és semmi másról.

Az utóbbi években nem attól kell félni a nyugdíjasoknak – mint a kilencvenes években –, hogy a nyugdíjak abszolút vásárlóértéke is beszakad, hanem attól, hogy a nyugdíjak relatív vásárlóértéke zuhan. Ha az infláció alacsony, miközben a nemzetgazdasági átlagbér növekedése magas, akkor a nyugdíjak vásárlóértéke az aktív korúak kereseténél vásárlóértékéhez képest hihetetlenül gyorsan leszakad. **Szegényedik minden nyugdíjas a többiekhez képest minden évben, amíg az infláció alacsony, a bérnövekedés pedig magas.**

Például: ha minden évben 3 százalékkal nő a nyugdíj, miközben 10 százalékkal nő az átlagbér, akkor 100 forintra vetítve az első évben a nyugdíj 103 forintra, a kereset 110 forintra nő. A második évben a nyugdíj $103 \times 1,03 = 106,09$ forintra, a kereset viszont $110 \times 1,1 = 121$ forintra nő. Az első emelés utáni 7 forint különbség a második emelés után már a duplájára, 14,91 forintra nő, és így tovább, minden évben nyílik az olló.

Persze ha az infláció meglóduzik, akkor gyorsabban nőhetnek a nyugdíjak (bár abban az esetben, ha az előrejelzés alacsony, mint idén, akkor a nyugdíjasok tényleg „hitelezik” bizonyos értelemben az államot, hiszen az emelési kompenzációra a tényleges infláció tükrében csak novemberben kerülhet sor), másfelől viszont ha gyorsabban nő az infláció, az jellemzően aránytalanul sújtja a nyugdíjasokat.

Önkormányzatok nélkül veszélyben az idősellátás

A fővárosi és országos nyugdíjas szervezetek egyeztetést kezdeményeztek a Fővárosi Önkormányzattal. A főváros vezetésétől tájékoztatást kaptak a főváros helyzetéről. Ennek következtében foglalták meg az aláíró szervezetek az alábbi nyilatkozatukat.

Mi, időseket képviselő szervezetek elköteleztük magunkat az önkormányzatiság elvei mellett és fontosnak tartjuk az önkormányzatok fenntartható finanszírozásának biztosítását, amelynek egyik célja többek között a fővárosban élő idősek szociális helyzetének javítása.

A Kormány által elfogadott mikro-, kis- és középvállalkozások által fizetendő iparűzési adó felére csökkentése jelentős további forrásvesztést okoz a Fővárosi Önkormányzatnak is. Ez az újabb pénzügyi megszorítás a válság miatti feszített költségvetési helyzetben olyan lépésekre kényszerítené a Fővárost, amelyek jelentős kihatással lesznek az idősek által is igénybe vett infrastruktúrára, közszolgáltatásokra, a részükre fokozottan szükséges egészségügyi ellátásra, a tömegközlekedés minőségére és érinti az időstothonok, valamint a teljes idősellátás helyzetét, viszonyait is.

El kell kerülni az önkormányzatok fizetésektelenségének bekövetkezését! Budapestet meg kell védeni, mert ha Budapest veszít, az ország veszít!

72 ezer nyugdíjas csúszott a szegénysorba tavaly

A KSH Háztartások életszínvonalát vizsgáló kiadványa szerint megállíthatatlan a kedvezőtlen folyamat, tavaly tovább romlott a nyugdíjasok helyzete, több lett közülük a relatív jövedelmi szegénységben élő.

Relatív jövedelmi szegényeknek azokat nevezi a statisztika, akiknek jövedelme nem éri el a medián ekvivalens jövedelem 60 százalékát, vagyis a szegénységi küszöböt. 2019-ben ez az érték 105 259 forint volt, 13 százalékkal magasabb az előző évi 93 312 forintra. A nyugdíjasok között pedig egyre többen feleltek meg ennek a fogalmi meghatározásnak, hiszen a 2018-ban regisztrált 10,9 százalék után 2019-ben már a legidősebbek 14,3 százaléka volt jövedelmi szegény – figyelt fel rá a Privátbankár.hu.

Ez azt jelenti, hogy – 2019-ben 293 722 nyugdíjas élt a szegénységi küszöbnél (105 259 forintra) kevesebb pénzből havonta, – egy évvel korábban ez a szám még „csak” 221 488 fő volt. **Vagyis egy év leforgása alatt kiugró számú, 72 ezer nyugdíjas csúszott szegénysorba Magyarországon.**

2010 óta elég látványosan romlott a helyzet. Tíz éve a jövedelmi szegények aránya a nyugdíjasok között még csak 4,6 százalék volt (szemben a mostani 14,3 százalékkal), az

Ezért felszólítjuk a kormányt a teljes kompenzációra és arra, hogy a pandémia és a korlátozások következtében egyébként is megszorult társadalom – különös tekintettel annak legkiszolgáltatottabb rétegei, köztük az idősek – lehetőségeit, szükségleteinek biztosítását ne szűkítse, hanem támogassa. Mi, idősek szervezetei, olyan intézkedéseket várunk el a magyar kormánytól, amelyek az összefogásra és egymás támogatására építenek, nem pedig hatalmi erődemonstrációra, kiváltképp nem egy olyan társadalmi csoporttal szemben, amelynek tagjai egy ledolgozott élet után nyugdíjas éveiket szeretnék biztonságban tölteni. Ez a társadalmi csoport egy élet munkájával járult hozzá a főváros és az ország eddig elért eredményeihez, ma viszont súlyosan veszélyeztetett, pedig tisztességes és igazságos ellátásra lenne jogosult.

Aláíró Szervezetek:

Magyar Szakszervezeti Szövetség Nyugdíjas Tagozat
Értelmiségi Szakszervezeti Tömörülés Nyugdíjas Bizottság
Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetsége
Nyugdíjas Klubok és Idősek Életét az Éveknek Országos Szövetsége
Nyugdíjas Klubok és Idősek Életét az Éveknek Budapesti Egyesülete
Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége
Nyugdíjasok Országos Képviselő Szakszervezetek Együttműködési Fóruma Nyugdíjas Választmány

érintettek létszáma pedig 113 ezer fő volt (szemben a tavalyi majdnem 294 ezer fővel).

A portál szerint bár a KSH adatai alapján 293 ezerre tehető a jövedelmi szegénységben élő nyugdíjasok száma, szigorúan az ellátások nagyságát tekintve ennek többszöröse lehet az érintettek köre. A Magyar Államkincstár adatai alapján ugyanis **mintegy 580 ezren vannak azok, akik havonta a szegénységi küszöbértéknél kevesebb, legfeljebb 100 ezer forintnyi összeget kapnak az államtól nyugdíjként.**

Az eltérés hátterében a nyugdíjas munkavállalás állhat. Az alacsonyabb összegű nyugdíj mellé ugyanis a KSH statisztikájában jövedelemként a munkabér is beszámít, ami – mint az adatok mutatják – sokak jövedelmi helyzetét tudja javítani.

A portál szerint az, hogy a nyugdíjasok egyre nagyobb mértékben – és láthatóan egyre nagyobb számban – szegényednek el, két dologra vezethető vissza. Részben az inflációhoz kötött nyugdíjmelés, részben pedig a bérek elmúlt néhány évben regisztrált gyors ütemű növekedése áll a folyamatok hátterében.

Forrás: 24.hu

Hetvenszeres a különbség a nyugdíjemelésnél a legszegényebbek kárára

Megvizsgáltuk, mennyit jelent a nyugdíjemelés a kisnyugdíjasoknak, azoknak, akik átlag körüli nyugdíjból élnek, valamint azoknak, akik biztosan nem panaszkodnak az időskori ellátásukra. A százalékos nyugdíjemelés megdöbbentő mértékben fokozza a különbséget az idős emberek között.

A nyugdíjemelés a jövő évre 3 százalék lesz, és jön a 13. havi nyugdíj első részlete is – egyelőre ennyi biztos. Ennek alapján kiszámoltuk, mit hoz 2021 az átlagnyugdíjas számára.

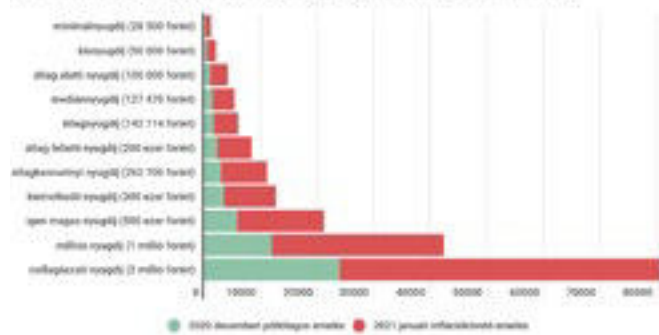
A Magyar Államkincstár közérdekű adatigénylésünkre tavasszal kiadott adatai szerint 2020 januárjában az öregségi nyugdíjasok ellátásának átlaga 142 114 forint volt. Ez úgy jött ki, hogy 2020-ra a költségvetésben 2,8 százalékos inflációt terveztek be, és mivel a pénzromlás ennél gyorsabb volt, a különbséget korrigálandó novemberben 1,2 százalékos, pótlólagos emeléssel toldották meg a nyugdíjakat. Így az átlagnyugdíj decemberre 143 819 forint lehetett. Januártól pedig következik megint az inflációkövető nyugdíjemelés, ezúttal 3 százalékos mértékű. Így egy átlagnyugdíjas 2021 januárjában 148 134 forintot kaphat.

A havi járandóság mellett érkezni fog egy egyszeri összeg, a járvány kitörésekor beharangozott 13. havi nyugdíj első heti részlete, amit 2021 februárjában folyósítanak. Egy átlagnyugdíjas esetében ez hozzávetőleg 37 034 forint lesz, ami 12 hónapra elosztva havi 3086 forint plusznak felel meg, azaz feleannyinak, mint amennyivel egy év alatt nőtt az ellátás összege.

Nemcsak az összeg tér el azonban, különbség az is, hogy a 13. havi nyugdíj (így első részlete) nem épül be a nyugdíjba. Ez azért lényeges, mert ha később esetleg úgy dönt a kormány, hogy még sincs pénz a 13. havi apanázsra, eltörölhetik a juttatást, ahogy történt 2009-ben a pénzügyi válság miatt.

Az átlagnyugdíjnál egyébként árulkodóbb a mediánnyugdíj (aminél ugyanannyian kapnak kevesebbet, mint ahányan többet), és ha ezzel számolunk, akkor a kiindulópont az év elején 127 470 forint volt, erre jött a novemberi 1,2 százalékos emelés, amivel 129 ezer forintra emelked-

A százalékos nyugdíjemelés a kisnyugdíjasoknak csak alacsony



hetett a mediánnyugdíj, 2021 januárjától pedig 132 870 forintra húzódik. A mediánnyugdíjasoknak a 13. havi nyugdíj első részlete februárban plusz 33 217 forintot jelenthet.

Mint ábránkból is látszik, a százalékos meghatározott nyugdíjemelés azoknak a kisnyugdíjasoknak jelenti a legkevesebbet, akik amúgy is csak tengődnek. És persze azoknak adja a legtöbb pluszt, akiknek semmi szükségük rá.

A minimálnyugdíj nem emelkedik januártól, hanem marad a 2008 óta változatlan 28 500 forint. A már folyósított összegeknél azonban számoltunk az emeléssel, decemberre 342 forinttal, plusz januártól 865 forinttal, azaz összesen a minimálnyugdíjnak megfelelő összegű havi ellátás 1207 forinttal emelkedhet januárra éves szinten.

Ezzel szemben akik havi kétmillió, csillagászati összegű nyugdíjat kapnak (nincsenek sokan), azoknak decemberben csaknem egyhavi minimálnyugdíjnak megfelelő volt a pótlólagos emelésük, és januártól még több mint kéthavi minimálnyugdíjnyi összeget kapnak pluszban, összesen majdnem 85 ezer forintot. Tehát hetvenszeres eltérés van a nyugdíjemelésnél a legkisebb és a legnagyobb nyugdíjak között.

A minimálnyugdíjas a 2021-es nyugdíjemeléssel összesen évi alig több mint tízezer forint pluszt kap, míg a csillagászati nyugdíjon lévő több mint 700 ezer forinttal dobják meg.

Végleges létminimum-adatok még nincsenek, de a Policy Agenda szeptemberi előzetes adatai szerint 2019-ben 91 258 forint lehetett a nyugdíjas létminimum, egyfős háztartásra. 2020-ra az összeg magasabb lesz, de hogy mennyivel, az csak utólag derül ki. Talán nem tévedünk sokat, ha azt mondjuk, amelyik nyugdíjasnak havi 100 ezer forintnál kevesebb ellátása volt, és nem tudott dolgozni mellette, vagy nem volt megtakarítása, annak biztosan bajos volt a megélhetése. Márpedig a magyarok jelentős része nem tud félretenni.

Nincsenek adatok arról, hány nyugdíjas élhet a létminimum alatt, de támpontot ad, hogy a legutóbbi, a 2019. júniusi nyugdíjakat és a nyugdíjasok számát mutató statisztika szerint mintegy 550 ezer nyugdíjas kaphatott havi 100 ezer forintnál kevesebb ellátást. Ráadásul a KSH adatai szerint tavaly még több lett a nyomorgó nyugdíjas.

Forrás: 24.hu

A KÖZ(L)ÖNY margójára

A január 20-i Magyar Közlöny szerint Novák Katalin családokért felelős tárca nélküli miniszter lesz az Idősek Tanácsának alelnöke. A tanács elnöke Orbán Viktor miniszterelnök, akadályoztatása esetén az alelnök helyettesíti. A határozat a közzétételét követő napon lépett hatályba, tehát január 21-től Novák Katalin az alelnök.

Az is olvasható, hogy a Tanács ülésén állandó meghívottként, tanácskozási joggal részt vesz a családokért felelős tárca nélküli miniszter, a Miniszterelnökség családokért felelős parlamenti államtitkára, a Miniszterelnökséget vezető miniszter, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára, az Emberi Erőforrások Minisztériuma szociális ügyekért felelős államtitkára, az egészségügyért felelős államtitkára, a sportért felelős államtitkára, a pénzügyminiszter, az innovációért és technológiáért felelős miniszter, az igazságügyi miniszter, a miniszterelnök kabinetfőnöke, a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő vezetője, a Magyar Államkincstár vezetője, a Központi Statisztikai Hivatal vezetője, stb.

Hurrá! Akkor most már hátradőlhetünk, ennyi fontos ember fog mostantól foglalkozni idős kortársaink ügyeivel, ilyen sokoldalú felelősi kör fog elkötelezett módon részt venni a velünk kapcsolatos tanácsok, javaslatok kidolgozásában és megoldásában. Gondolom én! Mi más értelme lenne, hogy a Tanács tagjai lettek? Gondolom azt is, hogy a sok felelős hivatali vezető majd mérlegeli, megfontolja a tanácsokat, és ha már saját hatáskörben nem tud egyedül tenni a javaslatok érdekében, hát legalább „kilincsel” másoknál, hogy megvalósuljanak.

Hogy eddig mit tett a tanács, arról keveset tudunk. Nem vagyunk ott az üléseken, nem tudjuk, mi a munkamódszer, és a munkaterv, de ha egyszer most leírták, hogy kinek van ott helye, annak biztos oka van – és következménye is. Gondolom én! Mi más értelme lenne? Ha másban nem, abban biztos reménykedhetünk, hogy innentől nem csak arról fog szólni a tanács működése – ami az Internetről kideríthető: hogy a miniszterelnök bejelentett, valamint a „tanács javaslatára”.

„Lehet rosszul is szeretni... Igen, lehet. Nem hiszed? Pedig így van.

Ha úgy szereted a másikat, ahogyan neked jó. És nem neki. Ha nem figyelsz rá, nem nézed azt, hogy mire vágyik, mit mond a lelke, mi okoz neki jó érzést.

És lehet, hogy te egészen mást akarsz adni neki. Ölelést apró kézfogás helyett, szavakat csend helyett, szomorúságot mosoly helyett. Igen. Ez a titok.

Meghallgatni a másikat... Figyelni rá. Meglátani, mire van szüksége. És azt adni neki.

Ez a szeretet. A JÓ SZERETET.”

(Müller Péter)

De nézzük csak: ment-e, mehet-e ezáltal a döntés által a világunk elébb?

Nos, most megtudtuk, ha akadályoztatva van a miniszterelnök, akkor majd Novák Katalin a családokért felelős tárca nélküli miniszter fogja megtenni a bejelentéseket. Már amikor a tanács alelnökeként van jelen és nem tanácskozási joggal meghívott, a családokért felelős tárca nélküli miniszterként. Kis lépés ez Novák Katalin pályafutásában, de nagy lépés (lehetne) az idős társadalomnak.

A rangos felsorolásban a családokért felelős miniszter és a Miniszterelnökség családokért felelős parlamenti államtitkára is nevesítve – a lista élvonalába került. Ennek folyamánként szerintem e tisztviselők munkafeladataiban komoly hangsúly eltolódás várható az idősügy irányába. Csak így lehet megfelelni ennek a komoly feladatnak. Gondolom én!

Örömmel láttam még néhány, számunkra meghatározó terület vezető kormánytisztviselőjének jelenlétét is a Tanácsban. Sok fontos ügyünket vihetné előbbre, ha lenne, aki megnevezné azokat, és ők fogékonyak lennének rá: például elmagyarázhatnák, miért érzi a nyugdíjas azt az inflációt nagyobb mértékűnek a nyugdíjemelésnél, és a pénztárcáját egyre laposabbnak? Hogy hol bujkálnak a közösen kidolgozott idősügyi stratégia időszerű céljai? Mikor jön el az idő, amikor a műtéti sorbanállásnak búcsút inthetünk, vagy amikor az idősotthoni elhelyezés napok alatt megoldható lesz? Az idősök és a fiatalok közötti digitális szakadék felszámolása irányában milyen programokban tudunk részt venni? Mikor lesz a senior szabadidősportnak is támogatott presztízse, mondjuk, ahogy az ifjúság sportjának? Miért marad ki a családok megsegítését szolgáló programokból a nagyszülő? Egyáltalán megérjük, hogy egyszer valahol az érdemek és elismerések között – akár forintokban mérhetően is – értékelendő lesz a nagyszülők családokért végzett áldozatvállalása? Mikor készül program az életkor alapú hátrányos megkülönböztetés ellen? Stb., stb. Hogy csak a legfontosabb kérdéseinket soroljam.

Nem vagyok naiv, annyira semmiképp sem, hogy azt higgyem, ettől az új összetételű grémiumtól várhatok választ valaha is ezekre a kérdésekre. Sajnos az adminisztráció évek óta megtapasztalt **húvös közönyében** nem hoznak ők sem változást. Sem a válaszok megfogalmazásában, sem a tettek mezején. De az ígéretek? No, azok hamarosan jönnek! Csak figyeljete!

Némethné Jankovics Györgyi NYOSZ-elnök

Vajon megőrizték-e 2011–2020 között a nyugdíjak a vásárlóértéküket?

A Nyugdíjasok Szervezeteinek Somogy Megyei Szövetsége elemző véleménye a Központi Statisztikai Hivatal „bázisszámai” alapján (rövidített verzió, a teljes anyag a szövetség honlapján olvasható).

Tíz év telt el azóta, hogy a nyugdíjasok életszínvonalának megőrzése érdekében törvény született az infláció követő nyugdíjmelésről. Az évek során egyre több és erősödő kritika, vélemény hangzik el arról, hogy a nyugdíjmelés ezen módja a nyugdíjasok nagyobb részének nem őrzi meg az életszínvonalát. A kormány ugyanakkor kitart amellett, hogy igenis megőrzi.

Elnökségünk úgy véli, hogy tényszámokkal bizonyítva tíz év után újra fel kell tennünk a kérdést: vajon megőrizték-e 2011-2020 között a nyugdíjak a vásárló értéküket?

Az alábbiakban olyan témával szeretnék foglalkozni – a számok nyelvét „magyarra lefordítva” – amely már 2011 óta a Szövetségünk elnöksége érdekvédelmi, érdekképviseleti munkájának legfontosabb témája és munkájának központi eleme. Elemző véleményemet a Központi Statisztikai Hivatal „bázisszámai” alapján fejtem ki, amelyek elvileg korrektnek és igaznak tekinthetők.

Elemző írássomban arra teszek kísérleteket, hogy számokkal alátámasszam az elnökségünk azon véleményét, miszerint az országos átlag alatti nyugdíjak nem őrzik meg a vásárló értéküket, melynek következtében közel másfél millió nyugdíjas életszínvonala az „infláció követő” nyugdíjmelés által 2011 óta különböző mértékben, de folyamatosan csökken, amely természetesen kihat a nyugdíjasok általános életminőségére.

(Itt kell megjegyeznem, hogy az „infláció követő” nyugdíjmelés az anyagban azért szerepel mindvégig idézőjelben, mert szövetségünk nem osztja a kormány véleményét abban, hogy ez a fajta nyugdíjmelés valóban életszínvonal megőrző a nyugdíjasok kétharmada esetében.)

Elnökségünk 2012 tavaszán úgy döntött, hogy levelet ír Orbán Viktor miniszterelnöknek, melyben leírjuk az „infláció követő” nyugdíjmeléssel kapcsolatos megállapításainkat, aggályainkat és kérjük a rendszer felülvizsgálatát és átalakítását. Erre a levélre a miniszterelnök 2012. június 18-án a következő választ küldte (részlet a levél befejező részéből):

„Engedje meg, hogy még egyszer megköszönjem építő javaslatait, melyeket a jövőre nézve átgondolásra érdemesnek és jövőbeni lépéseink kialakításakor megfontolásra érdemesnek tartunk.”

Noha az elmúlt évek során még több alkalommal tettünk jó szándékú kritikai észrevételeket és javaslatokat a nyugdíjmelés jelenlegi rendszerével kapcsolatosan a miniszterelnöknek, a kormányzó és ellenzéki pártok elnökeinek, az

országgyűlés frakcióvezetőinek az „infláció követő” nyugdíjmelés rendszerének megváltoztatására, sajnos javaslataink azóta sem kerültek napirendre, érdemi átgondolásra!

Ezért úgy döntöttünk, hogy az elmúlt tíz évi „infláció követő” nyugdíjmelés alakulását górcső alá vesszük és részletes számításokkal, az ezekből levont következtetésekkel bizonyítjuk állításunk igazát.

A KSH bázisadataiból kiindulva négy táblázatban részletes számításokkal különböző aspektusokból elemeztük az „infláció követő” nyugdíjmelést, melyek az alábbiak:

1. Az infláció és a nyugdíjmelés alakulása 2011–2020 között
2. Az országos átlag alatti nyugdíjak emelkedése forintban és százalékban az országos átlaghoz viszonyítva
3. Az országos átlag alatti nyugdíjak göngyöltett emelkedése 2011–2020 között forintban az egyes nyugdíj kategóriákban az országos átlaghoz viszonyítva
4. Mennyit vett ki és mennyit tett vissza infláció 2011–2020 között egyes nyugdíj kategóriák esetében havi és éves szinten.

(A táblázatok megtekinthetők a szövetség honlapján: <http://www.somogyiszepkoruak.hu/letoltesek.php>)

Úgy tapasztaljuk, hogy a kormány a jelenlegi nyugdíjmelési rendszert rendben lévőnek tartja, és a megváltoztatását egyre erőteljesebben és egyre nagyobb létszámban követelő nyugdíjas szervezetek véleményét figyelmen kívül hagyva, továbbra sem áll szándékában az infláció követő nyugdíjmelés rendszerét megváltoztatni.

Elnökségünk minden esztendőben kitartóan és a jobbtárs reményében elemezte az „infláció követő”, nyugdíjmelés kapcsán kialakult helyzetet.

E tíz év elemző és értékelő munkájából a számításaink alapján a következő megállapításokra jutottunk:

1. Az átlag alatti nyugdíjak a tíz év folyamán nem őrítették meg a vásárlóértéküket.
2. A nyugdíjasok közel kétharmada folyamatosan elszegényedett.
3. Az „infláció követő” nyugdíjmelés egy hatását nem kellően elemezték, a nyugdíjasok belső jövedelmi viszonyait figyelmen kívül hagyó, nem átgondolt döntés volt.
4. Az „inflációkövető” nyugdíjmelés, mint elv az átlag alatti nyugdíjak esetében, évről évre a vásárló erő csökkenését hozta magával.
5. Megengedve, de nem elfogadva az „infláció követő” nyugdíjmelés mögött meghúzódó „jószándékot”, az ezen az elven alapuló nyugdíjmelés a legjobb esetben is a 2010. évi nyugdíjak vásárló értékének befagyaszthatását, azaz a nyugdíjasok 2010. évi életszínvonalának konzerválását jelentheti.



A somogyi nyugdíjasok Ezüstnyár táborának résztvevői

6. A százalékos „egyen” nyugdíjmelés elfedi annak belső tartalmát tagozódását, arány viszonyát.

7. A KSH inflációs adatahoz igazított forintosított átlag nyugdíj emeléssel kellene minden nyugdíjat emelni ahhoz, hogy megvalósuljon az a szándék, hogy legalább megőrizze minden nyugdíj a 2011. évi vásárlási értékét.

A végkövetkeztetésekből kialakított javaslataink:

1. A jelenlegi „infláció követő” nyugdíjmelést a lehető leg-rövidebb időn belül meg kell szüntetni, vagy átdolgozni;
2. A jövő nyugdíjmelésének legalább két elemből kell állnia:
 - a.) az éves átlag inflációból levezetett egyforma összegű átlag emelés
 - b.) az éves átlagbérhez valamilyen döntés alapján igazodó százalékban kifejezett emelés.

Ez biztosítaná a szolgálati időből, a befizetett járulékokból, a munkakört tükröző felelősségből fakadó differenciálódást.

3. Szakértők és az országos nyugdíjas érdekvédelmi szervezetek bevonásával át kell dolgozni a nyugdíjas fogyasztói kosarat, részletezve annak belső tartalmát, melyet törvénybe, kormányrendeletbe kellene foglalni. Ez képezhetné a nyugdíjmelés „inflációkövető” részét összegezően megállapítva.

4. A legrövidebb időn belül meg kell alakítani az „**Idősügyi Kerekasztalt**”, amelynek a kormány és a parlamenti pártok képviselőin kívül a nyugdíj megállapításban érintett szakszervek és az országos nyugdíjas érdekképviseleti szervek legyenek a tagjai.

Ezt az „Idősügyi Kerekasztalt” nem helyettesítheti a miniszterelnök által megalakított Idősek Tanácsa, már csak azért sem, mert politikailag nem reprezentálja a magyar nyugdíjas társadalmat, másrészt szakmailag sem rendelkezik a téma kellő lefedettségével.

A korrektség jegyében nem lehet figyelmen kívül hagyni azokat az egyéb nyugdíjasokat érintő juttatásokat, amelyek - megítélésem szerint - érdemben nem befolyásolták az átlag alatti nyugdíjjal rendelkezők életszínvonalát, de éves szinten

egy-két hétre kicsit „gazdagabbá teszik” nyugdíjas társaimat. Itt elsősorban a két alkalommal kapott nyugdíj prémiumra gondolok, amelynek nagysága pontosan átlag alatti nyugdíjak esetében volt a legalacsonyabb.

Külön kell szólnom a **13. havi nyugdíj** fokozatos visszaépítéséről, amely már a 2010. évi választási kampányban a Fidesz választási ígérete volt, sőt 14. havit is beígértek. Továbbra is az a véleményünk, hogy ez nem menti meg a nyugdíjak bérektől való erőteljes leszakadását, amely a nyugdíjas társadalom nagyobbik részének fokozatos, változó mértékű elszegényedését hozza magával. A megoldás továbbra is a „vegyes indexszálású” vagy másként fogalmazva, a már korábban jól működött „svájci indexálású” nyugdíjmelés visszaemelése lenne. Nem biztos, hogy ez az egyetlen üdvözítő megoldás, de a nyugdíjmelés „technikájának” ebbe az irányba kell elmozdulnia.

Bátran kijelenthetjük, hogy a nyugdíjasok a több évtizeden át végzett, sokszor kemény fizikai munkával jogot formálhatnak ahhoz, hogy emberhez méltóan, tisztességesen és teljes anyagi biztonságban élhessék le hátralévő éveiket. Mi is egyenrangú tagjai vagyunk a társadalomnak, ezért az életszínvonal növekedésből nekünk is részesülniük kell már csak azért a háttér munkáért is, amelyet nap, mint nap a családunkért és nagyon sokan az országunk gyarapodásáért tesznek. Családok sokasága támaszkodik ma is a szülőkre, nagyszülőkre a napi és időnkénti munkavégzésben, de nagyon sokan anyagilag is besegítenek a napi megélhetésbe, a nagyobb beruházások miatt felvett kölcsönök törlesztésében, az unokák taníttatásába, és még végtelenségig lehetne sorolni, hogy mi mindennel segítenek. Ezért mi ezt a többlet juttatást nem adományként, hanem a szépkorúak szerteágazó munkájának elismeréseként fogjuk fel. Nagyon fontos lenne, hogy a társadalom felé irányuló kormányzati kommunikáció is ebből a megközelítésből beszélne a 13. havi nyugdíj visszavezetéséről.

Záró gondolatunként szeretném leszögezni, hogy ez az írás egy tényeken alapuló „józan paraszti ésszel és logikával kiszámolt”, táblázatokat és kísérőszövegeket tartalmazó több, mint vélemény. Nem állítom, hogy Szövetségünk elnöksége – benne jómagam – feltaláltuk a kanálban a mélyedést. Azt azonban állíthatom, hogy 2011 óta kitartóan szeretnénk volna felhívni a kormányt, a kormánypártok és a mindenkori ellenzéki parlamenti pártok figyelmét arra, hogy abban a bizonyos kanálban van mélyedés, kérem, vegyék már észre.

Ebben szerettünk volna segíteni.

Megjegyzés: a 2020 évi nyugdíj-kompenzációt az anyag elkészítése időpontjában annak ismerete hiányában a számításoknál még nem vettem figyelembe! Az azóta már ismertté vált 1,2%-os kiegészítés az anyagban leírtakon lényegén érdemben semmit sem változtat.

Az elnökség szándéka, hogy a teljes anyagot megküldi az Országgyűlés frakciói részére!

Stikel János,
a Nyugdíjasok Szervezeteinek Somogy Megyei Szövetségének elnöke

40 éve alakult

az Aranykor Hajdúböszörmény Városi Nyugdíjas-egyesület

A 31 ezer fős, Észak-alföldi, mezőgazdasági jellegű városban élőknek megközelítőleg egyötöde 60 év fölötti lakos. Az érdeklődési körük rendkívül sokrétű: nyugdíjasokat tömörítő egyesületek, honismereti és kulturális klubok, kertbarátok, és több kisebb-nagyobb civilszervezet nyújt kikapcsolódást az itt élőknek. Ennek szellemében jött létre 1980-ban a pedagógus nyugdíjasokból Pető Lajos vezetésével a 30 fősre bővülő városi nyugdíjas klub. Összejöveteleiket döntő részben a Petőfi Házban tartották.

Az egyre népszerűbb klub irányítását Fekete Janka vette át 1985–2007 között, aki ezt követően aktív tagként vett részt a klub életében. Három tagú vezetőséggel fáradhatatlanul, igazi, családias csapattá kovácsolta az akkor már 40 főnél is nagyobb létszámú kollektívát. Hagyományá tette – a szellemi igények kielégítése mellett – a fizikai próbatételből álló túrákat, kirándulásokat. A csoport tagjai eljutottak a Kárpát-medence sok érdekes pontjára, beleértve Magyarország nevezetességeit is.

Meghatározó személyiségekből álló meghívotti körrel színesítve tartottak foglalkozásokat 1984-től már a Városi Művelődési Központban. Az előadók az élet számos területéről érkeztek, többek között a zene, képzőművészet, hittan, egészségügy, oktatás, muzeológia, jog, városigazgatás, filmkészítés témákban tartottak előadásokat.

A klub több szervezettel is jó kapcsolatot ápolt, ápol. Fekete Janka érdemi munkája volt, hogy pl. mindenki tagja volt a Vöröskeresztnek Az önkormányzattól, valamint a Megyei Nyugdíjaskamarától és a Megyei Nyugdíjas-szövetségtől támogatást kaptak kirándulásokra, rendezvényekre és jutalmazásra.

A 2007-es évi zárórendezvényen – ahol megjelentek a megyei képviselő vezetői, és a helyi önkormányzat képviselőjében a polgármester helyettes, a Művelődési Központ képviselője, barátok, és klubtagok – a könnyeivel küszködő Fekete Janka néni átadta a stafétabotot állandó segítő társának, Nagy Imréné Erzsikének.

Janka néni tevékenysége példamutató volt, személyében egy igazi élő lexikont vesztettünk el. Kitűnő memóriával, beszédkészséggel, emberi tartással, és eleganciájával megállított személyiség volt, sokáig emlékezünk rá.

Ezzel lezárult a klub **első szakasza**, mely a megalakulásról és a Janka néni vezette klubéletről szólt.

A 2008. évtől három fős vezetéssel, Nagyné Erzsike jelenlegi irányítása alatt továbbvitte a már jól bevált tematikát, azonban új névvel Aranykor Hajdúböszörmény Városi Nyugdíjas-egyesületként. Éves munkaterv alapján, a tagsággal egyeztetve folyik a klubélet.

Az éves program az élet számos területére kiterjed és három fő irányvonalat követ:

- ismeretszerzés céljából előadások meghívott szakmai előadókkal
- nevezetes évfordulókról, ünnepekről megemlékezés, saját műsorokkal
- belföldi és külföldi, egy- és többnapos kirándulások, túrák.

Évente 25–30 találkozást tesz lehetővé programunk, ebből a téli időszakban 10–15 foglalkozás a Sillye Gábor Művelődési Központ termében folyik, a többi szabadtéri. Szalonasütések, főzés, kertlátogatások, üzemlátogatások színesítik és teszik hasznossá napjainkat. A klubtagok által végzett tevékenységek köre itt még nem zárul le, a további programok között szerepelnek az alábbiak is: majális, karácsonyi készülődés, és farsangi multság. Továbbá házi ünnepségek keretében megtartjuk a költészet napját, a nőnapot, és az anyák-mamáknak napját, idősügyi hónap keretében városi és megyei rendezvényekre képviselőket küldünk, és veradason veszünk részt. Év végén záró beszámoló rendezvényt tartunk zenés-táncos mulatsággal egybekötve, meghívott vendégekkel.

A klub tagjainak összetétele demográfiai okok miatt is változik, de a lendület, az érdeklődés töretlen. A férfiak többnyire kis létszámban vannak jelen, viszont a rendezvények alkalmából készségesen vállalkoznak beszerzésekre, teremrendezésekre, és a szabadtéri főzésekre, többek között **Nagy Imre, Rákos Imre, Molnár Imre, Váróczy Kálmán.**

Tagjaink közül többen részt vesznek a helyi honismereti és kulturális klubok munkájában, valamint természetvédelmi megmozdulásokban.

Győri Lászlóné a Városi Vöröskeresztben aktív szerepet vállal, adományok gyűjtését szervezi és tevételes munkájával segíti a rászorulókat abban, hogy a karácsonyi ünnepekre örömet szerezzen. Ezen kívül egészségügyi rendezvények lebonyolításában is nagy szerepe van. A klub vezetőségi tagja.

Barak Ágota Facebook-oldalt hozott létre, amelyen írásokat, fotókat, eseményeket osztunk meg és tájékoztatjuk egymást.

Tóth László kirándulásokról, eseményekről hangos filmet, filmösszeállítást készít, melyet évente közösen foglalkozás keretében megnézünk.

Fényi József és e sorok írója (de több tagunk is) fotók készítésével járulunk hozzá a klub életének színesítéséhez.



Komoróczy Tiborné bírósági ülnökként végzett munkát az elmúlt időszakban, jelenleg a Városi Polgárőrségben is ténykedik. A klub vezetőségi tagja.

Zabosné Mancika (volt) vezetőségi tagként odaadással, lelkesen sütötte a finomabbnál finomabb süteményeket, szervezte rendezvényeinket.

Szatmáriné Marika (volt) vezetőségi tagként pontosan, megbízhatóan kezelte a kirándulások, tárlatok, stb. alkalmával beszédett díjakat, jó kommunikációval segítette munkánkat.

Molnár Miklósné Julika és Nagyné Julika készségesen rendelkezésünkre bocsátották birtokaikat, ahol mindig szívesen majálisoztunk.

Kirándulásaink nagyon népszerűek mind az egynaposak és mind négynaposak. Bejártuk országunk sok szegletét. A fővárosban több alkalommal nótahajóval a Hajógyári Szigetre szervezett nótás, ebéddel egybekötött műsoron vettünk részt. Kedves emlékekkel, szép látványokkal térünk haza mindig Erdélyből. Mindenhol kedves fogadtatás és finom étek várt bennünket. Szlovákia is több alkalommal szerepelt listánkon, minden alkalommal kellemes élménnyel, fáradtan tértünk haza.

A klub megalakulásának **30 éves évfordulóját** egy 65 oldalas, képtárral bővített kiadvánnyal ünnepeltük, mely-

nek kiadásában több egyéni, vállalkozói, és önkormányzati támogató nyújtott segítséget. A kiadvány szerkesztői – **Csiha László, Mónus Imre, Nagy Imréné, Sípós Elemérné** – kronológiai sorrendben, a tagság visszaemlékezéseivel remek olvasnivalót nyújtottak az olvasók számára (forrásként én is felhasználtam az első szakasz eseményeihez). Kiemelkedik **Nagyné Erzsike** szorgalma és eltökéltsége, hogy ez a kiadvány összeálljon és létrejöjjön.

A **40 éves jubileum** ünneplésére a Művelődési Központ Galériájában képes és írásos kiállítást terveztünk, de csak a terv és a remény maradt. Csupán ezzel az írással emlékezhetünk a pandémia miatt kialakult helyzetben, csak remélni lehet, hogy hamarosan folytathatjuk munkánkat.

Végül köszönet és elismerés illeti a volt és jelenlegi vezetők és szervezők fáradságos, önzetlen munkáját, jó egészséget, boldogulást tagjainknak, támogatóinknak. Külön elismerés elnökünknek, Nagyné Erzsikének, aki végtelen toleranciával és lelkesedéssel, fáradhatatlanul végzi munkáját, köszönet érte.

Örülök, hogy ennek az egyesületnek/csoportnak tagja lehetek, és csekély mértékben én is hozzájárulhatok a közös munkához.

*Lejegyezte: Bertalan Béláné
(tiz éve a klub tagja)*

Barátaink asztalánál

Előző lapszámainkban közzétettük a szövetség felhívását közösségek, egyének, családok részére, melyben különleges helyi ételspecialitások receptjeinek összegyűjtésére, és azok beküldésére indítottunk akciót. Tervünk az, hogy Magyarország főbb tájegységeinek régi, lassan feledésbe menő étkeit – leginkább a nyugdíjas társak közreműködésével – megőrizzük, könyv formájában továbbadjuk. És persze majdan a baráti asztalra szánt finomságok mellé helyi italokat, borokat is ajánlunk majd, sőt, látványos, programajánlatot is tervezünk szerepeltetni a könyvben.

Jelentjük, gyűlnek már a nevezések. Biztosan lesznek szigetközi, Balaton-felvidéki, hajdúsági és szabolcsi finomságok a tervezett kiadványban, hiszen nyugdíjas társaink jelezték, készül pl. a pászka, a dübbencs, a prosza, a mája leves, a rongyos fickó vagy a pöcsmácsik elkészítésének receptje.

Várjuk további vidékek, különleges, vagy feledésbe merülő étkeinek „újjáélesztését”, kortársaink jelentkezését a közreműködésre.

Kérésünk a következő:

2021. február végéig jelentkezzenek azok a személyek, közösségek (név, telefonszám, email cím, tájegység, a javasolt étel/étkek neve megküldésével) a nyosz@enternet.hu email címen, akik, amelyek szívesen szerzői lennének ennek a könyvnek. Számukra küldünk egy „mintát”, ho-

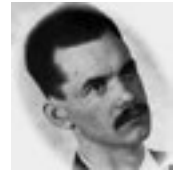


gyan képzeljük el, milyen módon kellene a feladatot megoldani.

Szívből reméljük, hogy a már nem túl hosszú, kissé magányos, téli napokra ezzel az ötlettel találunk olyan követőkre, akik örömeiket lelik tudásuk megosztásában, egyben kellemes időtöltést is találnak benne, és végül: jövőre – a nehéz napokat magunk mögött hagyva – kézbe adhatjuk barátaink asztali „csodáit”, tükrözve az ország valamennyi tájegységének specialitásait, érdekességeit a NYOSZ nyugdíjasainak ajánlásával.

Legyetek ti is szerzői a Barátaink asztalánál c. könyvnek! Bővebb információ: 06-30-298-5252

*Némethné Jankovics Györgyi elnök,
Nyugdíjasok Országos Szövetsége*



*Igazán
csak itt mosolyoghatsz, itt sírhatsz.
Magaddal is csak itt bírhatasz,
oh lélek! Ez a hazám.*

József Attila: Elégia

Versmondó találkozó 2020

A kecskeméti Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége a trianoni békediktátum 100. évfordulója kapcsán meghirdetett nemzeti összetartozás évében, tisztelegve a 115 éve született József Attila költészete előtt 2020 tavaszán a hagyományokhoz híven meghirdette költésznapi versmondó találkozóját. A rendezvényt azonban a kialakult járványveszély miatt egy későbbi időpontra halasztottuk. Ám a nyár végére nyilvánvalóvá vált, hogy a találkozót nem tudjuk megrendezni. Így az elnökség határozata nyomán az offline térbe tervezett esemény átkerült a virtuális térbe, amit Szövetségünk augusztus 31-i küldöttgyűlése



*„Ó, mily szép és mily gyönyörűséges,
ha a testvérek egyetértésben élnek!”
(Zsoltárok könyve 133:1)*

Városi bibliaismereti vetélkedő 2020

A Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége és Kecskemét Megyei Jogú Város Időügyi Tanácsa a kecskeméti egyházak támogatásával 10. alkalommal rendezte meg a városi bibliaismereti vetélkedőt 2020 novemberében.

A rendezvényre a járványhelyzet miatt rendhagyó módon és formában került sor.

Az eredetileg november 13-ra, a versenyzők személyes jelenlétével tervezett szellemi megmérettetést online térbe költöttük át. A jelentkezett közösségek e-mailben kilenc feladatot tartalmazó feladatlapot kaptak, aminek megoldására három hét állt rendelkezésre. Így a megszokottnál jóval hosszabb idő jutott a kijelölt bibliai részlet elmélyült feldolgozására és a feladatlap kitöltésére.

A verseny tematikája az idén az Apostolok Cselekedetei könyv volt, melyet Hatházi Róbert, a Szentcsalád Plébánia plébánosa javasolt. A vetélkedőn a Szófia Görögkatolikus

is jóváhagyott. Ennek megfelelően 2020 novemberében *VersVarázs* címmel az eredetileg kiírt témában műveltségi vetélkedőt hirdettünk meg egyéni részvétellel.

A jelentkezők József Attila élete és költészete, illetve Trianon a költészetben címmel kaptak feladatlapot, melynek megoldására egy hónap állt rendelkezésre. 36 versenyző küldte be munkáját a megadott határidőre. Közülük 29 fő nyújtott be 80 % feletti – 6 résztvevő maximális pontszámú – megoldást. Kecskemét Megyei Jogú Város Időügyi Tanácsa és a Nyugdíjasok Klubjainak Megyei Jogú Városi Szövetsége támogatásának köszönhetően minden verselőnek emléklappal és jelképes ajándékkal köszöntük meg a szereplést.

Az esemény a helyi média érdeklődését is felkeltette, s arról több fórum is hír adott.

A szervezők nevében köszönjük Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzatának a támogatást, a szervezésben közreműködő elnökségi tagok segítségét. Köszönet a műveltségi vetélkedő résztvevőinek a lelkesedésért, az igényes megoldásokért.

Szalókiné dr. Kiss Katalin *Kormányosné Makai Eszter*
elnök szervező

Nyugdíjasklub, a Széktői Nyugiklub, továbbá a Senior, a Pedagógus, a Gondviselés Nyugdíjasklubok és az Evangélikus Egyház Nyugdíjasklub négyfős csapatai vettek részt. Az egy évtizedes hagyományokat követve az „Egy iskola – egy nyugdíjasklub” generációkat összekötő üzenetének megfelelően a versenyző csapatok két-két nyugdíjasa mellett két-két hetedik-kilencedik osztályos tanuló is bekapcsolódott a feladatok megoldásába. Ők a Kecskeméti Piarista Gimnázium, a Kecskeméti Református Általános Iskola, a Kecskeméti Református Gimnázium, a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, a Lánchíd Utcai Általános Iskola, a Bolyai János Gimnázium, a Vásárhelyi Pál Általános Iskola, valamint a Bányai Júlia Gimnázium diákjai közül kerültek ki.

A beküldött megoldások elmélyült, alapos munkáról tanúskodtak. Ezúttal azonban – tekintettel a vetélkedő rendhagyó módjára – a vándorkupa nem került átadásra, és a csapatokat sem rangsoroltuk teljesítményük alapján. Munkájukat azonban értékeltük és jutalmaztuk. Az oklevelek mellé a vetélkedő résztvevői vásárlási utalványt, édességet kaptak.

Örülünk, hogy a megszokottól elérő módon zajló rendezvény a résztvevők körében sikert aratott, elismerően szóltak annak szellemet és lelket gazdagító formájáról és tartalmáról.

Az eseményről a helyi média is megemlékezett, hírt adott.

Szalókiné dr. Kiss Katalin *Kormányosné Makai Eszter*
elnök szervező

NYOSZ-kártya-tulajdonosoknak



A Libri Könyvesboltokban országosan 15% kedvezményrel vásárolhat teljes árú könyvet és hangoskönyvet, aki a kedvezménykártyát fizetéskor felmutatja.

A kedvezmények más kedvezményekkel nem vonhatók össze és nem érvényesek az internetes rendelésekre, valamint december hónapban.

Libri Könyvesboltok listája:

- Allee Könyváruház, 1117 Budapest, Váli u. 3. Allee Bevásárlóközpont
- Agria Park Könyvesbolt, 3300 Eger, Törvényház u. 4. Agria Park Üzletközpont
- Alba Plaza Könyvesbolt, 8000 Székesfehérvár, Palotai út 1. Alba Plaza Aréna Könyváruház, 1087 Budapest, Kerepesi út 9. Aréna Plaza Bevásárlóközpont
- Árkád Könyváruház, 1106 Budapest, Kerepesi út 61. Árkád Üzletközpont (I. emelet)
- Árkád Könyvesbolt, 1106 Budapest, Örs vezér tere 25. Árkád Üzletközpont (aluljárószint)
- Balaton Plaza Könyvesbolt, 8200 Veszprém, Budapesti út 20-28. Balaton Plaza
- Budaörs Könyváruház, 2040 Budapest, Kinizsi u. 1-3. Tesco Budaörs
- Campona Könyváruház, 1222 Budapest, Nagytétényi út 37-43. Campona Üzletközpont
- Corvin Plaza Könyvesbolt, 1083 Budapest, Futó u. 37-45. Corvin Plaza
- Csaba Center Könyvesbolt, 5600 Békéscsaba, Andrássy út 37-43. Csaba Center
- Csepel Plaza Könyvesbolt, 1212 Budapest, II. Rákóczi Ferenc út 154-170. Csepel Plaza
- Debrecen Fórum Könyváruház, 4029 Debrecen, Csapó u. 30. Fórum Bevásárlóközpont
- Duna Plaza Könyvesbolt, 1138 Budapest, Váci út 178. Duna Plaza
- Dunaújváros Könyvesbolt, 2400 Dunaújváros, Kistemető u. 5. Park Center Bevásárlópark
- Flórián Könyvesbolt, 1033 Budapest, Flórián tér 5-9. Flórián Üzletközpont
- Győr Árkád Könyvesbolt, 9027 Győr, Budai út 1. Győr Árkád
- Győr Könyvesbolt, 9021 Győr, Baross Gábor utca 11-13.
- Győr Plaza Könyvesbolt, 9024 Győr, Vasvári P. út 1/a Győr Plaza
- Kaposvár Könyvesbolt, 7400 Kaposvár, Áchim András u. 4. Corso Bevásárlóközpont
- Kaposvár Plaza Könyvesbolt, 7400 Kaposvár, Berzsényi u. 1-3. Kaposvár Plaza
- Kecskemét Könyvesbolt, 6000 Kecskemét, Szabadság tér 1/A KÖKI Terminál Könyváruház, 1191 Budapest, Vak Bottyán u. 75. A-C KÖKI Terminál Bevásárlóközpont
- Könyvpalota, 1072 Budapest, Rákóczi út 12.
- Malom Könyváruház, 6000 Kecskemét, Korona u. 2. Malom Üzletközpont
- Mammut Könyváruház, 1024 Budapest, Lövház u. 1-5. Mammut II. Üzletközpont
- Miskolc Könyvesbolt, 3530 Miskolc, Széchenyi István út 56.
- Miskolc Plaza Könyvesbolt, 3525 Miskolc, Szentpáli u. 2-6. Miskolc Plaza
- MOM Park Könyvesbolt, 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park Bevásárlóközpont

- Nagykanizsa Könyvesbolt, 8800 Nagykanizsa, Táborthely u. 4. Kani-zsa Centrum Bevásárlóközpont
- Nyír Plaza Könyvesbolt, 4400 Nyíregyháza, Szegfű u. 75. Nyír Plaza Nyíregyháza Korzó Könyvesbolt, 4400 Nyíregyháza Jókai Mór tér 7. Korzó Bevásárlóközpont
- Nyugati tér Könyvesbolt, 1066 Budapest, Nyugati tér 1.
- Oktogon Könyvesbolt, 1066 Budapest, Teréz krt. 22.
- Pécs Könyvesbolt, 7621 Pécs, Irgalmasok utcája 6.
- Pécs Plaza Könyvesbolt, 7632 Pécs, Megyeri út 76. Pécs Plaza
- Pólus Center Könyvesbolt, 1152 Budapest, Szentmihályi út 131. Pólus Center Bevásárlóközpont
- Salgótarján Könyvesbolt, 3100 Salgótarján, Rákóczi út 12.
- Savaria Plaza Könyvesbolt, 9700 Szombathely, Körmenyi út 52-54. Savaria Plaza
- Shopmark Könyvesbolt, 1191 Budapest, Üllői út 201. Shopmark Bevásárlóközpont
- Sopron Plaza Könyvesbolt, 9400 Sopron, Lackner Kristóf u. 35. Sopron Plaza
- Stop Shop Óbuda Könyvesbolt, 1037 Budapest, Bécsi út 136. Stop Shop
- Stop.Shop. Könyvesbolt, 1021 Budapest, Húvösvölgyi út 138. Stop.Shop. Bevásárlópark
- Sugár Könyvesbolt, 1148 Budapest, Örs vezér tere Sugár Üzletközpont
- Szeged Árkád Könyváruház, 6724 Szeged, Londoni krt. 3. Szeged Árkád
- Szeged Plaza Könyvesbolt, 6724 Szeged, Kossuth Lajos sgt. 119. Szeged Plaza
- Székesfehérvár Könyvesbolt, 8000 Székesfehérvár, Rákóczi út 3-5.
- Szolnok Könyvesbolt, 5000 Szolnok, Ady Endre út 15. Pelikán Bevásárlóközpont
- Szolnok Plaza Könyvesbolt, 5000 Szolnok, Ady Endre út 28/a Szolnok Plaza
- Szombathely Könyvesbolt, 9700 Szombathely, Fő tér 19.
- Tatabánya Könyvesbolt, 2800 Tatabánya, Győri út 7-9. Vértes Center
- Veszprém Könyvesbolt, 8200 Veszprém, Dornyai Béla u. 4. Stop.Shop. Bevásárlóközpont
- WestEnd Könyvesbolt, 1062 Budapest, Váci út 1-3. WestEnd City Center
- Zala Plaza Könyvesbolt, 8900 Zalaegerszeg, Stadion út 5. Zala Plaza

*Imára kulcsolom most a két kezem,
elmondom a vágyam, drága Istenem...
Nem kincset szeretnék, nem is gazdagságot,
nem is magam miatt mondok imádságot.
Gyermekeim sorsáért aggódok nagyon,
az ő boldogságuk többet ér, mint a vagyon.
Küldj nekik hitet a nehéz napokra,
gondolatokat, ami a gondokat megoldja.
Adj nekik reményt, hogy bízni tudjanak,
erőt, egészséget, hogy el ne bukjanak.
Unokáim tisztességgel nevelhessék.
Munkájuk gyümölcsét el ne veszítsék.
Imádságaikat ne mondják hiába.
Vigyázz rájuk, Istenem... Rájuk s a családra.*
Zagyai G. Ilona

Jó gyakorlat a változáshoz

**Budapest Főváros XIII. kerülete lakosaihoz kiírt pályázat eredményeiről.
A koronavírus és hatása életünkre**

I. Előzmények

A múlt év elején tömegeket elérő, hatalmas, új, ismeretlen járvány érte el a világot, így Magyarországot is. A Covid-19 elnevezésű vírus természete, terjedésének, a megfertőződés módjai, a megbetegedések kimenetele teljes mértékben még ma sem ismert. A sok bizonytalanság először megremisztette az embereket. Később azonban gondolkodásra készítetett mindenkit. Hogyan, milyen módon keletkezett, és mi miatt terjedt el ilyen gyorsan és széleskörűen a vírus az emberi populációban? Milyen hatással jár? Mit lehet, kell tenni ellene?

A vírus megjelenése – a szóba jöhető okokat itt nem részletezve – az eddigi életvitelünk átgondolását, ártértékelését és a változás szükségességét üzentte. A Budapest Főváros XIII. Kerület Önkormányzat Szociális Szolgáltatási Központ, és a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége kezdeményezésére „Jó gyakorlat a változáshoz” címmel pályázatot hirdetett Budapest XIII. kerületi lakosok három korcsoportja – 15–25, 25–50 év közötti, valamint 50 év feletti lakosok – számára 2020 szeptemberében, amely a Hírnök című kerületi újságban és a TV13-ban jelent meg.

II. Mit üzent a Covid-19-vírusjárvány a ma élő és a jövő emberének?

A pályázati kiírás célja egyértelmű volt: a járvány okozta szemlélet és gyakorlat változásának megismerése, amely gyökeres fordulatot eredményezett az egyén életében. Ki, milyen választ talált megváltozott életére? A téma iránti nagy érdeklődést mutatta, hogy 90 jelgés pályázat érkezett be 2020 októberében, legnagyobb számban az 50 év fölöttiek, de a két fiatalabb korosztály is jelentős létszámban (22-en, illetve 19-en) küldte el pályázati anyagát a szervezőknek.

A pályázatok értékelését hat nyugdíjas társunk végezte el, akik között orvosprofesszor-akadémikus, politológus, kohómérnök, valamint a Nyugdíjasok Budapesti Szövetségéből hárman, egy vegyész mérnök, egy vállalkozó és egy közgazdász volt.

A pályázati kiírásban meghatározott értékelési szempontok alapján, mindhárom korcsoportnál kiválasztották a legjobb pályázatokat. Az értékelő bizottság javaslatot tett a XIII. kerület önkormányzata munkatársainak a díjazásra érdemes pályázatok beküldőire, a közzétételre méltó üzenetek megjelentetésére. Emellett javaslat született arra, hogy valamennyi pályázó emléklap elismerésben részesüljön munkájáért.

II./1. Megváltozott szemlélet, megváltozott életvitel

A járvány valamennyi pályázónál változást hozott mindennapi életvitelében, szokásaiban. Ez természetesnek tekint-

hető, az már talán meglepő, hogy általában pozitív volt a változás. Az életkorbeli különbségek azonban e tekintetben is megfigyelhetőek voltak.

A fiatalok nagy része kezdetben nem gondolta, hogy őket is eléri a járvány. A hosszabb otthonléttel lelassult az élet és olyan dolgokra is volt idő, amire korábban nem (takarítás, főzés, gondolkodás a saját életéről stb.). *Felértékelődtek a családi kapcsolatok, jobban odafigyeltek az idősekre, erősödtek a generációs, érzelmi kapcsolatok. Gyakorivá váltak a szeretet megnyilvánulások, felerősödött a család, a rokoni kapcsolatok fontossága.* Gyakorivá vált a felajánlott segítségnyújtás, önkéntesség a hétköznapiakban is, az új feladatok vállalása (vásárlás, gyógyszerkiváltás, adomány, technikai eszközök gyűjtése szegényeknek, segítségnyújtás az online tanulásnál a kisebbeknek stb.). Természetessé vált az online rendelés, mindennapivá vált a bankkártya használata. *Több pályázó is kiemelte, hogy felértékelődött számára a természet, a környezetvédelem, a sportolás, különösen a kerékpár használata vált vonzóvá. Szinte kivétel nélkül hiányoztak a barátokkal, ismerősökkel való személyes találkozások, a telefon és az internet kapcsolatok kevésnek bizonyultak.*

A tisztaság, a fegyelmezettesség (maszk, távolságtartás), a szabályok betartása, a másik emberre való odafigyelés csaknem minden pályázónál elsőrendű szemponttá vált az életben. Néhány pályázó szerint az online oktatás hatékonysága rosszabb, mint a hagyományos. A többség ezeknek a jó irányú változásoknak megmaradásában reménykedik. Kevesen szeretnék, hogy a járvány elmúlásával minden teljes mértékben álljon vissza a régi rendbe. Maga a változás jót hozott – az emberek toleránsabbak, türelmebbek lettek egymás iránt!

Többen kifejezték elismerésüket, kifejezetten hálásak az egészségügynek, az ápolóknak, az orvosoknak, a szolgáltatóknak, az önkormányzatnak.

II./2. Az eddigieknél jobban figyelünk egymásra és magunkra

A járvány felhívta a figyelmet a szociális kapcsolatok fontosságára, emberi kapcsolatok erősödésére.

II./3. A változás fontos dolgokra hívja fel a figyelmet

A 25–50 év közötti korosztály számára, érthetően, ugyan-csak jelentős változást okozott a járvány. Ezt a változást 50 % kedvezőnek, 50 % kedvezőtlennek ítéli meg. Néhány pályázónál a változás mentális problémát okozott, az pedig mindenkit érintett, hogy a barátokkal, rokonokkal a személyes, élő kapcsolat megszűnt, telefonra és videós kommunikációra korlátozódott. Azonban az emberi kapcsolatok távmódját hosszabb távon nem tartják elégségesnek a pályázók. A szolgáltatások területén legjobban a vásárlási szokások változtak meg. Előtérbe került az online vásárlás és futárszolgálatok igénybevétele. Örömmel éltek a Budapest



Szűcs Dorina: Ne a vírus győzzön!

XIII. kerületi Önkormányzat segítségével, amit számukra is nyújtottak a különféle beszerzésekben, gyógyszer kiváltásokban, banki és postai szolgáltatásokban. Öröndetes fejlemény az is, hogy a szomszédok toleránsabbak, figyelmebbek lettek egymás iránt. Sokan önkéntesen (főleg a fiatalok) segítettek egymásnak és beszédbe elegyedtek, ismerkedtek a házban lakókkal. A mozgás korlátozása, a lelassult élet, a nyugodt séták felhívták a figyelmet – a csaknem elfeledett – természet közeli életre, a környezetünk, a levegő, a vizek védelmének fontosságára, épített és nem épített megőrzendő kulturális értékeinkre. Több pályázó is elővette a nagymama kenyérsütési receptjét, ezzel a család örömeire kenyeret sütött, de voltak, akik régi varrógépen maszkot készítettek a rászorulóknak.

A pályázatiírók közül többen elvesztették állásukat, mely a családoknál okozott nagy gondot. Náluk az anyagtakarékosság, a kreatív életvitel került előtérbe.

A több gyerekes családoknál komoly szervezést, időtöbbletet, -beosztást igényelt a digitális oktatás. A segítségnyújtás miatt, az idősebb szülőknek el kellett sajátítani a digitális oktatás rejtelmét is. Kedvező változás, hogy előtérbe kerültek régi és újszerű szórakozások, a társasjátékok, a meseolvasás a családi környezetben.

A megváltozott élet felértékelte a szabályok betartásának fontosságát, az egymásra való figyelmet, érzelmi kapcsolatok erősödését a generációk között, a terüsterős, hasznos tevékenységeket, életvitelt a család tagjainál.

A pályázók között voltak, akik a járvány miatti szorongást, bizonytalanságot az Isten gondviselésében való hittel tudták legyőzni.

II./4. A járványhelyzet új esélyt adott

A járvány megmutatta a világnak, hogy szükség van a leállásra. Az egyénnek tudatosabban kell figyelnie napjaira, mozgásra, szellemi feltöltődésre. Ereje van annak, ha összefogunk és figyelünk egymásra. Búcsút kell vennünk a megszokott fogyasztói életmódtól. A vírus hatására gyors váratlan változás következett be az egyén és a közösség életében. A vírus által talán megtanulunk egységben élni a természettel és azt nem kihasználni kényelmünkre.

II./5. Csak együtt sikerülhet

Az ötven évesnél idősebb pályázók sok mindent kényszerültek megtanulni, amire egyébként nem került volna sor. Értékként élték meg az új tapasztalatok megszerzését. Fontos változás volt számukra, hogy nem engedtek teret a félelemnek, helyette a hatékony alkalmazkodás megtalálására törekedtek. Ehhez a történések őszinte és reális megítélésére volt szükség, az előnyös és a hátrányos intézkedések, döntések kiválasztására. A bizonytalanság, az elzártság nyomasztó hatásának elkerülésére, amelyhez egyéni élményekre, pozitív történetek felelevenítése, a karantén alatt felszabadult idő célszerű felhasználására, a kapcsolatok elmélyülésére, gondoskodásra, egymás segítésére, a szolidaritás előtérbe kerülésére van szükség.

II./6. Értelmi és érzelmi intelligenciára van szükségünk

A legnagyobb gondot a korlátozás, a bezártságban élés okozta, ezért a hétköznapi tevékenységet is más megvilágításba kellett helyezni. A járvány alatt életünk értékelésére, olvasásra is jutott idő. A bekövetkezett változások kihatnak gondolkodásunkra, jellemünkre, szokásainkra. Nem térhetünk vissza a járvány előtti életvitelünkhöz, hogy elkerüljük a természeti katasztrófákat, vészhelyzeteket.

Az értelem intelligenciája mellett szükség van az érzelem intelligenciájára.

II./7. Álljunk meg és tartsunk önvizsgálatot

A vilá járvány üzenete egyértelmű, álljunk meg és tartsunk önvizsgálatot. Ismerjük fel, hogy jól éltünk, magabiztosak és önelégültek voltunk, de a Covid-rémálmom türelmetlené, békétlenné, lelketlenné tett többünket. A kérdés, ami felmerült, hogy végül ki is vagyok, miért lettem ilyen.

III. A pályázók főbb üzenetei, mottói

Fiatalok (18–25 év közötti korosztály) üzenetei:

- Figyeljünk egymásra!
- A világon nemcsak én vagyok, hanem mások is!
- Maradjunk emberségesek, de legfőképp emberek!
- A járvány üzenete egyértelmű, az eddigieknél is jobban figyeljünk oda egymásra, családjainkra, környezetünkre és önmagunkra.
- Remélem minden embernek sikerült valami pozitív dolgot kihozni ebből a nehéz helyzetből.

Középkorúak (25–50 év közötti korosztály) üzenetei:

- A járványhelyzet új esélyt adott, hogy jobbak legünk önmagunknak, hogy érezzük szerepünket a közösségben és megbecsüljük az apróbb dolgokat. Felelősek vagyunk nemcsak magunkért, hanem másokért is.
- Meg kellene fogalmazni a minimális fogyasztás szabályait a jövő érdekében.
- Jó volt érezni egy ilyen nem mindennapi helyzetben, a XIII. kerületben, és ami a legfontosabb, egy szerető családban milyen jó élni és dolgozni.
- Maradj kapcsolatban, becöld a valós kapcsolatok erejét.
- A csendes, magányos emberből aktív közösségi ember lett, akit a tenni akarás, segítő szándék megváltoztatott.

- A hiteles tájékoztatás elengedhetetlen a járvány idején is. **Idősek (50 év feletti korosztály) üzenetei:**
- Meg kell tanulnunk a szemünkkel beszélni és jobban odafigyelni egymásra, saját magunkra.
- Egy utóirat: egy reális ítékezés a nyomor, a természet-, a környezetvédelem és a szükséges intézkedések hiányáról.
- A természet pusztításával nő a járványok kockázata.
- A vírus választási lehetőséget kínál fel számunkra: ezt a bolygót egy szép kertté, vagy szeméttelappé változtatjuk.
- Jó lenne, ha az összefogás, az egymás segítése, az együttérzés, az egymásra figyelés a későbbiekben is megmaradna.
- Nem térhetünk vissza a járvány előtti életvitelünkhöz.
- Az értelem intelligenciája mellett figyelmet kell fordítani az érzelmek intelligenciájára.
- Önszántukból lehetne, kellene alázattal emberként élni.
- Isten él most és mindörökké, és türelmesen vár, hogy hozzá forduljunk segítségért ebben a helyzetben.
- Az alapkérdések a járvány miatt külön fényt kaptak. Mit jelentenek a szavak, a kultúra, a vallás, az egyén, a család, a társadalom, az állam?

IV. A pályázat a kitűzött célját elérte

1. Egyértelművé vált, hogy valamennyi korcsoport számára határköt jelent a világvárvány. Megváltozott a szemléletük, értékrendjük, életvitelük. Fontossá, vagy fontosabbá váltak az emberi kapcsolatok milyensége, eddig megszokott fogyasztói, pazarló, önző életmód felszámolása, a természet védelme, és meglátásuk szerint ez az egyénre és a közösségekre egyaránt igaz. Újra a környezet és természet felé kell fordulni minden területen a bolygónk jövője érdekében. Összességében, a változások pozitívak voltak az emberek többsége életében! A járvány elmúltával azt remélik, hogy továbbra is fennmaradnak ezek a kedvező változások.

2. A vírus által kikényszerített másik nagy üzenet – mindhárom korosztálynál – önmagunk, eddigi életünk felülvizsgálata, a másik emberre való odafigyelés, az együttműködés és annak az ereje, végül segítségnyújtás a rászorulóknak!

Embernek lenni minden körülmények között!

A pályázók mindegyike találkozott az önkormányzat járvány idején nyújtott segítségével és azt kiemelten pozitívan értékelték.

Összefoglalva a három korcsoport járvány idején tapasztalt változásait és pozitív üzeneteit – a föld és a társadalom szempontjából egyaránt – az biztató és reményt keltő mindannyiunk számára. Különösen biztató a legifjabb generáció én központú szemléletének, gondolkodásának észrevehető, gyökeres változása!

*Véghné Reményi Mária elnök,
Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége*

*Meskó László konzultáns
újságíró*

Rendezvények a NYOSZ tagszervezeteinek szervezésében

Kedves Nyugdíjas Társak!

Az évnél ezen szakában szervezeteink már lázasan készülődni szoktak az év rendezvényeire, és részletes rendezvénytervet szoktunk kortársaink számára kiadni a megyei, régiós, és országos programokat jelezve.

Sajnos, erre most nincs lehetőségünk, de ez nem jelenti azt, hogy néhány szervezetünk – merészebb elképzeléseket dédelgetve – ne készülne ilyen rendezvényekkel, bízva abban, hogy a tavasz vége felé ismét beindulhat az élet – úgy az országban, mint a nyugdíjas közösségekben.

Az alábbiakban közléseink néhány ilyen tervet, program-elképzelést, hozzátéve, hogy érdemes tudakozódni a szervezeteknél később arról, hol tart a szervezés, valóban megrendezik-e a programokat. A szervezetek elérhetőségét megtalálják a www.nyosz.hu szervezeti étellel foglalkozó menüjében.

A Békés Megyei Nyugdíjasszervezet programjaiból:

- április 17., tavaszköszöntő
- április 23., régiós szavalóverseny
- május 8., régiós dalosverseny népdalkörök és egyéni dalosok számára
- május 29., a szövetség megalakulásának 25. évfordulója
- július 16. XII. Országos Szenior Táncfaló – Gyula
- augusztus 7., megyei családi egészség- és sportnap
- október 2., Békés Megyei Nyugdíjasfesztivál (idősek világnapja és kolbászfesztivál)
- December 14., fenyőünnep

A Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei és Miskolc Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Szövetsége programjaiból:

- június 26., bükki túra – Lillafüred
 - július 26-tól augusztus 13-ig négynapos hajdúnánási üdülő turnusok
 - szeptember 11., Encs – nemzedékek találkozója
 - november 13., séta az egészséges tüdőért
 - december 10., aktivisták köszöntése
- <https://www.baznyesz-miskolc.hu/a-szovetseg-tevekenyge/a2021/a-nyesz-2021-evi-munka-es-rendezvenyprogramja/>

A Heves Megyei Nyugdíjasszövetség programjaiból:

- május 8., megyei dalosverseny
 - május 18., 11. Kelet-magyarországi Szenior Táncfaló
 - június 26., Sarudi Aratófesztivál
 - szeptember 2., megyei sportnap
 - szeptember 29., idősek világnapi ünnepség
 - november 9., Megyei Erzsébet–Katalin-bál
- <http://hevesmegyeinyugdszov.hu/programjaink.html>

Országos programok:

- 20. Országos Dalos Találkozó – Győr, augusztus 20. után.
- Balatoni Randevő, Országos Népdalköri Fesztivál – Balatonfüred, augusztus 30.–szeptember 3.

Emléktúra szigorításokkal

A Covid-19-világvárvány a 2021-es évben alaposan átírta a 21 évvel ezelőtt megírt forgatókönyvet, de ennek ellenére katonák és civilek kis csoportja a szigorított feltételek mellett is vállalta január 15–16-án a megemlékezést a doni áttörésnél elesett hős katonákról.

A Doni Hősök Emléktúra résztvevőit Veszprémben a Vámosi úti temető katonai parcellájánál Simon-Jórárt Sándor nyá. ezredes, a MATASZ Veszprém Megyei Egyesülete elnöke köszöntötte. Rövid beszédében kiemelte, hogy nincs olyan magyar család, amelyik ne vesztette volna el egy családtagját, vagy kedves ismerősét. A magyar kormány 1942 nyarán német nyomásra küldte ki a 2. Magyar Hadsereget a szovjet frontra. A csapatok először vasúton, majd később több száz kilométeres gyalogmenet után érték el a Don folyó partját, ahol előfordult, hogy a kimerült honvédeket egyből harcra küldték. A magyar katonáknak a Don mintegy kétszáz kilométeres szakaszát kellett védeniük. 1943. január 13-a a nemzet szomorú eseményeként került be a történelembe, amikor a szovjet csapatok „tél tábornok” segítségével áttörték a magyar csapatok állásait.

A magyarok veszteségei óriásiak voltak. A hadifelszerelések hetven százaléka és a teljes magyar hadsereg megsemmisült, a sok halott mellett rengeteg volt a sebesült, akik jelentős része hadifogságban végezte be életét. A veszteségek pontos számát a történészek a mai napig is csak megbecsülni tudják és ezt már soha nem fogjuk igazán megtudni.

E történelmi esemény kapcsán is elmondható, hogy nagyon sok esetben nem foglalkozunk az előzményekkel, hogy mi volt az, ami a szörnyű tragédiát kiválthatta. Fontos ezért megidézni Dr. Szabó József történész a doni események kapcsán egy előadáson elhangzott gondolatait:

„Egyetlen gondolatot szeretnék csak kiemelni ebből az időszakból. Mi járhatott ezeknek az embereknek a fejében? Hiszen a mindenkor kormányzat, arra törekedett, hogy a kacsaringós politikájával maga mellé állítsa az embereket, főleg a 2. Magyar Hadsereg katonáit. Nem volt egyszerű dolog, mert 1941 nyarán, amikor a magyar katonák a Kárpát csoportban először támadták meg a Szovjetuniót, nehéz volt megértetni a katonákkal, hogy miért kellett ezt megtenniük. Hiszen addig pontosan tudták ki az ellenség. Tökéletesen volt kommunikálva az, hogy mindent vissza a Trianonban elszakított területekből. A katonák a Szovjetunióról nem is nagyon hallottak és most megtámadták.

A katonák kezdetben azt hitték, hogy ők ebben a távoli országban felszabadítók. Amint egyre messzebb mentek a hazájuktól, azzal szembesültek, hogy a lakosság nem örömmel, hanem ellenségként fogadja őket.

Újabb kacsaringója jött a politikának. Az „Úr akaratából vagyok itt!” – és ennek megértetése volt a feladata a parancskihirdetésekor a tiszteknek, táborigazvezőknek. Elfogadtatni a katonákkal, hogy ők Isten akaratából szenvednek és az Úr vezényelte őket őseik földjére. A katonák



kezdetben hitték ezt, de amint kiderült, hogy sem élelem, sem normális ruházat, se megfelelő fegyverzetük nincs, csak a reménytelenség maradt meg számukra.

A reménytelenséget 1942 végére fokozta az a felismerés, hogy a miniszterelnök ígérete, hogy szeptemberre hazajönnének, már nem teljesülhet. Ebben a hitehagyott helyzetben érte a katonáinkat a szovjet támadás, ami nagy ember áldozatokkal és sok-sok szenvedéssel járt...

A Doni Hősök Emléktúra az országban első alkalommal 2001-ben a Tapolca- Veszprém útvonalon indult el Kovács László nyá. ezredes kezdeményezésében. Napjainkra a megemlékezések országossá váltak. Régiókban, megyékben kelnek útra katonák és civil hagyományörzők és gyűjtanak mécseseket a hős katonák emlékére. Az idei évben a pandémia miatti korlátozások csak szűk körben engedték meg szervezni a menetet, a veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedések maximális betartásával.

2021-ben ezért a megemlékezés „egyéni sporttevékenység” keretében került lebonyolításra. Ez azt jelentette, hogy a túra útvonalán résztvevő kilenc tartalékos – ebből nyolc nyugdíjas katona – 50–100 méteres távolságban követte egymást és a második világháborús emlékműveknél védőmaszkban egyénileg teljesítettek tiszteletadást és helyezték el a megemlékezés mécseseit.

A tartalékos katonák a veszprémi indulásnál mécseseket gyűjtöttek a katonatemető magyar–német–orosz katonáinak emlékműveinél, majd Balassa Endre nyá. törzsszázados ismertette a Magyar Honvédség Parancsnokának Díszparancsát a Magyar Tartalékosok Szövetsége XXI. Doni Hősök Emléktúrájának útba indítására.

Az emléktúra résztvevői az első napon Kaptúr József nyá. alezredes irányításával Veszprém-Szentkirályszabadja-Balatonalmádi-Balatonfüzfő-Balatonkenese útvonalon 22 kilométert teljesítettek. A második napon pedig Balatonkenese–Papkeszi–Vilonya–Sóly–Hajmáskér útvonalon igazi hideg bakonyi szélben 21 kilométert.

Az egyesület elnöke, valamint az alelnökök követték a túra résztvevőit és az érintett települések polgármestereivel a 2. világháborús emlékműveknél közösen helyezték el a MATASZ és az önkormányzat koszorúit.

Demeter Ferenc

Egy arc a múltból: Veréb József Tanár Úr

Egy novemberi este láttam utoljára, ott állt a pártok háza előtt, minden ízében kifejezve a magányt, az egyedülvalóságot, érzékeltetve, hogy ő elveiben, emberségében mit sem változott, az maradt, aki volt, a maga erejéből egyre magasabbra jutó ember, akinek - egyre evidensebb - végtelenül sokat köszönhetett a város, az oktatásügy, a szűkebb és tágabb család, a baráti kör, tanítványok, ismerősök.

Miért tűnik fel egyre gyakrabban, szinte követelően az idézett novemberi kép? Mert hiányérzetem van. Tudom, hogy egy társadalom erkölcsi arculatát két dologgal lehet biztosan érzékeltetni: hogyan bánik az öregekkel és hogyan bánik a gyerekekkel. Vegyük most az öregeket. Sok-sok kar-tással együtt igenis sértett vagyok. Nemcsak azért, mert 2010 óta érdemi nyugdíjmelés nem történt, csak a színes ígéretek mézesmadzagját húzogatják el az orrunk előtt. Megjegyzem, hogy a közelmúlt 1,2 %-os nyugdíjmelés szemben az inflációval és egyéb bajokkal egyenesen vérlázító volt. Hiszen, mire az ember megöregszik, megszereti az életet, mert van egy néhány kedves könyve, amely kinyílik magától, néhány jó barátja, aki irányítja az ajtót, még élvezi a kávé ízt, szereti a család- és a barátok társaságát, az értelmes magányt, a világ értelmezésének képességét, az olvasás gyönyörűségét. Ám mind ez nem homályosítja el éleslátás képességét, látjuk létünk rianásait: a családok felbomlását, a gyerekek, unokák szétszóródását, a fájó, ásitó magányt. „Ki tudja, hogy itt vacogva állok. Kinek vigyek ma virágot, Hol vannak a jó barátok. Ki hallgatja meg, ha kiáltok? (Juhász Ferenc: Babonák napja, csütörtök, amikor a legnehezebb).

Az idézett alakjának bevallom, szubjektív megítélése után idézem életútja nagyon fontos, mondhatni szikár adatait.

1928. március 2-án született a B.A.Z. megyei Idrány községben egy héttagú, törekvő család tagjaként – gyermek- és ifjúkora leképezi a korabeli Magyarország helyzetét. Életútja rendhagyó eleme, hogy nem megyéje valamelyik középiskolájába, hanem a Nagykunság nevezetes városába, Karcagra vitt az útja, hogy a főiskolai és katonáéveket kivéve ez a város legyen élete színtere. Itt végezte a középiskolát, s a katonaság évei, valamint az egri pedagógiai főiskolán folytatott tanulmányai után ide tért vissza. Sokakkal együtt mondhatta „Nem itt születtem, hazám lett ez a város”. 1950 meghatározó éve volt életének, akkor kötött házasságot S. Kovács Erzsébet tanárnővel, jóllehet mindketten felelős pozíciót töltöttek be, amihez sokszínű társadalmi tevékenység is társult. Harmonikus, szinte példaadó családi életet élt. Örült gyermekei, József és Ibolya szakmai sikereinek és harmonikus családi életének.

Időközben egyre magasabb s ezzel együtt felelősségteljesebb pozíciót töltött be. Munkatársai, akár főnöki, akár beosztotti viszonyban voltak vele, a legnagyobb elismeréssel



Veréb József 1928–2003

szóltak róla. Legfőbb vonása volt az önmagával szembeni igényesség. Mindig „toppon volt”.

Mint tanulmányi felügyelő, szellemi kilátót épített munkatársainak, nemcsak a szakmai módszertani ismeretek továbbadásával, hanem a szakmai önképzéssel is. Állandó kapcsolatban állt a legtöbb szellemi műhelyjel, a Kossuth Lajos Tudomány Egyetemen. Itt szerzett pedagógiai szakon diplomát. Vezetőként döntéseiben körültekintő és határozott volt, kevés ellenséget szerzett, mert bármilyen magasra emelkedett is, azt munkájának, igazságérzetének köszönhetette. Nem bántotta a karrieridegesség. Jól választotta ki munkatársait, nagy hangsúlyt helyezett a fiatalok pályájának gondozására.

Mint ember, kedves, nyitott személyiség volt. Szívesen mosolygott, és hamar jót nevetett. Szarkazmusa, fanyar humora nem volt bántó. Szociális érzékenysége, empátiája példaként szolgálhatna ma is...

Pályájának ismert és elismert személyisége volt. Sokszínű társadalmi munkája, kitüntetései erről vallanak. Szerénységére jellemző, hogy ezekről csak az említés szintjén szólt. Az önfényezés távol állt tőle.

Ahogy években gazdagon a múltban révedezek, eszembe villan egyik kedves emlék: a 900 év 900 perc című vetélkedő, amit tehetséges diákjaink és a játékra fogékony tanerők megnyertek. A kapott díjból együtt mentünk egy zempléni kirándulásra. Középiskolás korom óta sokszor megfordultam itt, hol egy adott közösséggel, hol a családdal ezen a tájon. A kristálytiszt levegő, a változatos térformák, a tájék történelmi atmoszférája, a tengerszem időtlen bölcs nyugalma, a tisztaság, épített örökségünk szépsége mindmáig lelkesít. Itt töltöttünk pár napot örök emlékként Veréb József TANÁR ÚRRAL, kinek példaadó emléke tovább, egyre fényesebben él bennünk – elhagyva születésének – kilencedik évtizedét is. Ilyenkor számot vetve bevallom, hogy TANÁR ÚR egyénisége, szép embersége űrt hagyott maga után, s emléke tovább él azokban, akik ismerték, tisztelték és szerették őt!

özv. Barát Mihályné
nyugalmozott középiskolai tanár

In memoriam

Oly gyakran halljuk, olvassuk e latin kifejezést mostanában. Gyakran van okunk megemlékezni egy közeli ismerőről, hozzátartozóról, méltatni egy közismert személy befejezett életútját. A fájdalmas, olykor felemelő és vigaszt nyújtó emlékezésen túl, érdemes megállni, és szívünk mellett memóriánkban is elraktározni egy tény: a koronavírus járvány következtében eddig hazánkban elhunyt több, mint tízezer idős honfitársunk!

Emlékezzünk rájuk: az ismeretlenekre, a névtelenekre, korosztályunk tagjaira, sorstársainkra! Még nem élhetjük a normális mindennapokat, még nem tudjuk, meddig tartanak a korlátozó intézkedések, nem látjuk, mikor lehet ismét együtt, közösen beszélgetni a minket foglalkoztató dolgokról. Egy dolgot azonban tudunk: a fertőzések és szövődényeik miatti halálesetek száma eddig meghaladta a 12000 főt, és közülük több, mint tízezren a nyugdíjas korosztály tagjai. ŐK hiányoznak nekünk! Nem csak a családjuknak, hanem nekünk, közösen, az idős generáci-

ónak! Én is vallom John Donne angol költő gondolatait 1624-ből:

„Senki sem különálló sziget; minden ember a kontinens egy része, a szárazföld egy darabja; ha egy göröngyöt mos el a tenger, Európa lesz kevesebb, éppúgy, mintha egy hegyfokot mosna el, vagy barátaid házát, vagy a te birtokod; minden halállal én leszek kevesebb, mert egy vagyok az emberiséggel; ezért hát sose kérdezd, kiért szól a harang: érted szól.”

Szóljon hát a harang értük, mindannyiukért, akik még élhettek volna, akiknek még terveik, céljaik voltak, akiket még vártak gyermekeik, unokáik, dédunokáik. Emlékezzünk! Naponta halljuk az operatív törzs sajtótájékoztatóján, hogy elhunyt x személy, döntő többségük idős, krónikus betegségben szenvedő honfitársunk.

In memoriam – emlékezzünk!

Lukács András, Miskolc

Mi mindig búcsúzunk...

Most is ezt tesszük, hiszen a Sors ismét elszólította egy vezetőtársunkat, **Cser Jánost**, a Százhalombattai Őszidő Nyugdíjas-egyesület elnökét, a NYOSZ Elnökségi tagját.

Nekünk „csak” a Cserjanit...

Drága Jani, bocsásd meg, hogy búcsúzásomhoz egy olyan képet mellékelek, amely talán nem a leginkább ideillő. De nekem – a búcsúzóknak – egyik kedvenc képem. A szemlélő tán nem azt látja a képen, amit én, aki valamelyest ismertelek: pedig itt is látszik, tudtál meghatározó embere lenni egy csapatnak, ha kellett, komolyan, „odatéve magadat”, ha kellett vidáman, de abban is teljes szívvel.

Nagy munkabírásonat mindenki ismerte, sokat vállaltál, talpaltál, kilincselteél – mint egy jó civil – másokért, a közösségért. Sokoldalúságod a széles nyugdíjas társadalom is megismerhette az újságunk által is. Tudtuk rólad, hogy jól ismered a kortársaidat, akik közül nagyon sokan méltán tiszteltek.

Nem feledhetem mellőled – a képen is ott van – a párod, nekem ketten voltatok egyek, egymást segítve, kiegészítve. Amikor egyszer arról írtam, milyen jó lehet együtt megöregedni, a ti fotótok is a szemem előtt lengett...

És végül ott a harmonika, a közös kedvencünk. Tudtuk – én még ma is tudom –, ennek hangja közösségeket tud teremteni, és ezt mi gyakran gyakoroltuk. Ezt a harmonikát – az enyémet – már nem húzod többet, nem hallhatjuk vidám játékokod.



Elment egy kiváló kortársunk!
Drága Jani, hiányozni fogsz!

Némethné Jankovics Györgyi

Értékeltek a 2020. évi irodalmi pályázatot

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége 2020-ra meghirdetett irodalmi pályázatára beérkezett írásműveket a felkért zsűri [Kósáné Oláh Júlia főiskolai tanár (líra) és Erdélyi Tamás szerkesztő (próza)] értékelte. Megállapították, hogy igen hálás volt a pályázat mindkét témája. A legtöbb pályázónk tollát azonnal motiválta az „unoka” és a munka” kulcsszó. A két témakörben 14 + 29, összesen 43 verset, valamint 17 + 12, összesen 39 prózai művet küldtek be; 8 + 10 és 12 + 10, összesen 40 jelszó alatt.

A *verspályázatokban* most a fizikai munkát megéneklő sorok vannak túlsúlyban. Néhányan több verssel startoltak; de az „egyversesek” színvonala sokszor magasabb. Jónak találtuk, hogy vannak, akik mindkét témakörben indultak. Ezeket természetesen külön-külön értékeltük. Visszatérő az a jelenség, hogy a listákban vannak átfedések. Elismerendő a „szép” keresésének kifejezési törekvése, a táj szólamának az ereje, s az, hogy ez a „táj-háttér” jól simul bele az alaptémába.

Olvasóként az az összbemutásunk, hogy mind a 43 lírai alkotás hangját pozitív érzés, szubjektív és őszinte hang, a kiírás vágya diktálta. A szerzők a legtöbb esetben igényes külső megjelenítésre törekedtek. A tartalmi – formai színvonal azonban sokszor nem egyenletes. Jelen van ez az egyenetlenség már „egy” versen belül is (ez minden bizonnyal a gyakorlat hiányából ered). Ugyanakkor megkapó az, ahogy egy-egy semleges stílusú, átlagos hangvételű versben is felcsillan művészien kiforrott kép; robban egy-egy szójáték; felkacag a humor, és árad, árad a szeretet.

Ez az emlékekből előtörő szeretet, a lírai nyelvezet szépségének a keresése fogja meg leginkább az olvasót; vagy egy-egy meghökkentő sorsképre való rátalálás; az élet alkonyára beért bölcsesség; az élet elfogadásának humánuma.

A versekhez hasonlóan, a *próza alkotásokban* is igen ösztönzőnek bizonyult a két javasolt téma. Értékesnek ítéltük meg, hogy mindkét témához többféle felfogásban érkeztek dolgozatok. Többségben önéletrajzi beállítottságúak, de találunk általános értékkereső és életvezetési javaslatokat is tartalmazó írásokat is. Arányaiban viszont nem a fizikai, hanem a szellemi munka (pedagógus, mérnök stb.) vezet. Az önéletrajzi írások közül azokat ítéltük meg értékesebbeknek, amelyek túlmutatnak az egyéni örömeinken, esetleg sérelmeken, amelyekben közérdeklődésre számot tartó ismereteket, gondolatokat olvashattunk. Itt is volt „tématévesztés”, de nem éreztük a korigálás szükségességét. Annál több viszont a helyesírási,

szerkesztési, tördelési pontatlanság, melyek legnagyobb részét igyekeztünk helyesbíteni az Almanachban történő megjelentetés végett.

Mint a versekben, a prózai írásokban is fontos szerepet kap a szeretet, a szolidaritás, az emberi kapcsolatok, a gyermekek jövőjéről való gondoskodás fontosságának hirdetése. Az írásonkénti értékelésben ezért nagyobb súlyt vettük figyelembe ezeket a családi, közösségi érdeklődésre számot tartó szempontokat, még ha az írás stílusa, nyelvi gazdagsága és szerkezete jobb is az önéletrajzi felfogású dolgozatnak. Mindkét témakörben akadnak derűs, humoros gondolatokat tartalmazó részletek, teljes szövegek. Ez igen örömdetes, életigenlést jelez, ami időskorban pozitív jelenségnek ítéltető meg.

A prózai munkák között nem tudunk objektív érték-sorrendet megállapítani. A díjazási sorrendet, az esetleges különdíjakat és az Antológiában történő megjelentetést – a lehetséges oldalszámtól függően – a zsűritagok bevallottan szubjektív véleményei alapján, a következő oldalon olvashatók szerint állapítottuk meg.

Generációnk tagjainak ebben az évben tapasztalt aktivitása alapján tervezzük az irodalmi pályázat 2021. évről történő meghirdetését is. Növelni szeretnénk a pályázat kiírásának publicitását, például úgy, hogy a lapunk híradása mellett más fórumokon, a sajtóban, a facebookon is meghirdetjük a pályázatot. Várjuk régi és újabb alkotók munkáit!

Elnökség

A NYOSZ 2020. ÉVI IRODALMI PÁLYÁZATÁNAK NYERTESEI

VERS – A MUNKÁT DALOLOM témakörben

1. díj – Csíder Sándor (Keszthely) Köszöntő c. verse
2. díj – Kovács T. István (Vác) Nyárutó c. verse
3. díj – Máté Lajos (Debrecen) Üdülőben c. verse

Antológiába megjelenő további versek

- Füzik Irén (Calovec, Szlovákia) – Hangok a csendben c. verse
Kovács T. István (Vác) - Aratási emlék c. verse
Dr. Mészáros Zsuzsa (Komárno, Szlovákia) – Munka után idehaza c. verse
Csíder Sándor (Keszthely) – Alkony c. verse

VERS - UNOKÁZNI JÓ témakörben

1. díj – Fitó Ica (Tóth Lászlóné, Kecel) Csillag-les Nikinek c. verse

2. díj – Galgóczi Ferencné (Szerencs-Ond) – Unokámnak (Én nem vagyok egyedül) c. verse
3. díj – Dr. Kovacsics Elemérné (Sásd) – Papa, mesélj! c. verse

Antológiába megjelenő további versek

- Füzik Irén (Calovec, Szlovákia) – El nem küldött levél c. verse
Máté Lajos (Debrecen) – Tóparti ház c. verse
Polgárné Dornai Klára (Csányig) – Változnak az idők c. verse

PRÓZA – A MUNKÁT DALOLOM témakörben

1. díj – Hoksza Erzsébet (Budapest) – Dalolom a munkát c. írása
2. díj – Bodnár Zsuzsanna (Szeged) – Emlékfolyam c. írása
2. díj – Bajnok Lászlóné (Nyíregyház) – A munkát dalolom c. írása
3. díj – Csermely László (Debrecen) – Válasz egy életintertő kérdéseire c. írása
3. díj – Fitó Ica (Tóth Lászlóné, Kecel) – Vendég az ünnepeken c. írása
3. díj – Rózsáné dr. Lupkovics Mariann (Budapest) – Utolsó előtti munkanap c. írása

Antológiába megjelenő további írások

- Barna Lajosné (Mezőberény) – Dalolva dolgozhattam c. írása
Fitó Ica (Tóth Lászlóné, Kecel) – Ne sírj, paraszt! c. írása
Kovács T. István (Vác) – Derű tanszék c. írása

PRÓZA – UNOKÁZNI JÓ témakörben

1. díj – Pók Katalin (Debrecen) – Szeretettfürdő c. írása
1. díj – Dr. Dudás Jenő (Monor) – Táncos unokák c. írása
2. díj – Sáráné Lukátsy Sarolta (Szeged) – Három királyfi c. írása
2. díj – Daru Péterné (Bodajk) – Unokázni jó c. írása
2. díj – Csizmadia János (Medina) – Vilmos hol vagy? c. írása
3. díj – Perlawi Andor (Balatonfüred) – Séta a sráccal c. írása
3. díj – Dr. Bálint Jánosné, Ágoston Ilona (Szeged) – Az esti mesék idejéből – Piroska látogatása c. írása
3. díj – Dr. G. Tóth Károly (Budapest) – Első találkozásom az első dédunokámmal c. írása
3. díj – Bajnok Lászlóné (Nyíregyháza) – Unokázni jó! c. írása
3. díj – Sáráné Lukátsy Sarolta (Szeged) – Rózsaszín bogycók c. írása
3. díj – Dr. Bálint Jánosné, Ágoston Ilona (Szeged) – Újabb történet az esti mesék idejéből – Urszika álmai c. írása
3. díj – Ádám Ervinné (Miskolc) – Nem mese ez gyerek! c. írása



LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK

www.largusorokjaradek.com +36 1 788 9454

A LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK, megteremti Önnek a jól megérdemelt boldog időskor anyagi biztonságát. De mit is nyújt az általunk kínált életjáradék?

- ◆ Szerződésakor azonnali nagy összegű kifizetést az Ön kezébe, amely akár 10, 15, 20 millió forint is lehet! (az ingatlan értékétől és a választott konstrukciótól függően).
- ◆ Élethosszig tartó, garantált, folyamatos és kiemelt összegű havi járadék folyósítását.
- ◆ Extra juttatást, mert bár a lakott ingatlanok csak az 50%-át érik az ugyanolyan paraméterekkel rendelkező, de költözhető ingatlanok értékének. Mi mégis a piaci értéket vesszük figyelembe, a kezdeti nagy összegű, és a rendszeres havi járadék kiszámításakor is.
- ◆ Automatikusan átvállalásra kerül a lakás/ház biztosítása.
- ◆ Használja ki ezt a költségmegtakarítást, így a jövőben ennek díjai szabadon elköltethetővé válnak az Ön számára!
- ◆ Hosszú távon biztosítjuk kényelmét azáltal, hogy gondoskodunk az ingatlan műszaki állapotának megőrzéséről. Ezzel még több marad az Ön zsebében, amit magára költethet.
- ◆ Az ingatlan tulajdoni lapján – a Földhivatalnál – bejegyeztetjük az Ön élethosszig tartó lakáshasználati és életjáradéki jogát.
- ◆ Extra garancia: A szerződés garantálja, hogy amennyiben nem kerül folyósításra az esedékes havi járadék, akkor a szerződött ingatlan haladéktalanul visszaszáll a járadékosra. Mindez úgy, hogy a járadékosnak sem a kezdeti sok millió forintos kifizetést, sem az idő közben folyósított havi járadékokat nem kell visszafizetnie.

A jelentkezéseket az egész ország területéről várjuk, lakás, ház, nyaraló és telek tulajdon esetén is.
Ajánlatkérés:
+36 1 788 9454 / +36 70 273 1600

„Minden szerettem volna lenni”

A Tizedes, Dobó István és Tót, a tűzoltóparancsnok a tévénezők számára, Mózes, Macbeth és a Tudós a színház szerelmesinek. Nem volt olyan szerep és karakter, amelyben Sinkovits Imre ne remekelt volna. A húsz éve elhunyt színészlegendára emlékezünk.

Kertész, erdész, tanító vagy pap akart lenni, a cserkész táborban egy színjátszó előadás változtatta meg az életét. Színiakadémista növendékként már a Belvárosi Színházban és az Ifjúsági Színházban játszott, majd osztályfőnöke, Gellért Endre tanácsára a Nemzeti Színházhoz szerződött. „Nagykorúsága” akkor kezdődött, amikor 1956. október 23-án a Petőfi-szobornál tízezer ember előtt elmondta a Nemzeti dalt, este pedig már kétszáz ezres tömegnek szavalt.

Igyekeztem ezeket az embereket megnyugtatni, lecsillapítani; főleg mert beláttam az ablak szélén, s belül géppuskával, géppisztollyal álltak

– mesélte később.

A Parlament egyik szobájában készült az alábbi fotó. Középen Nagy Imre miniszterelnök, Sinkovits Imre a jobbszélen, könyvvél a kézben látható, előtte, félig takarásban Déry Tibor író. „Sinkovits elvtárs, maga követte ki az utat a Petőfi-szobortól a Köztársaság térig” – fedtte meg a színészt később egy politikus.



1948-ban találkozott először Gombos Katalinnal. Az anekdota szerint a férfi rögtön beleszeretett a nőbe, amikor meglátta az Ifjúsági Színház kapuja előtt. 1951-ben keltek egybe, egy életen át kitartottak egymás mellett.

A forradalomban játszott szerepe miatt előbb felére csökkentették a fizetését, majd elküldték a Nemzeti Színházból. Fizikai munkát vállalt, és a József Attila Színházban játszott, ugyanis „büntetésből” a perifériára száműzték. Nem derogált neki: volt, hogy a *Három testőr*-ben egyetlen este 18 szerepet játszott el. Amikor 1963-ban Major Tamás igazgató visszahívta a Nemzetibe, Sinkovits már ismert és népszerű színész volt.

Az én életem a színház. S a hitvallásom; hiszek a színházban, a művészetben, az érzelemben és az emberi értelemben. Én az érzelmekre ható színházat vélem igazán modernnek. Csakhogy, minden dolgok dialektikája, hogy az érzelem felkeltésének az útjai értelmi cselekvések kockáival következtek

– fogalmazta meg ars poeticáját ekkoriban, még mellőzöttként a Film Színház Muzsika hasábjain.

Keleti Márton sötét vígjátéka, *A tizedes meg a többiek* felejthetetlen volt, mert végre nem a propaganda nyelvén és eszközeivel ábrázolta a világháborút, hanem csetlő-botló kisembereket helyezett a történetbe. Molnár tizedes előbb még nevet Gutnacht szállóigévé lett mondatán, majd a saját szemével is meggyőződik róla: „Az oroszok a spájzban vannak...”



1967-ben mutatták be Madách Imre *Mózesét* a Nemzetiben, amelynek címszerepe egybeforrott Sinkovits nevével. Huszonkét éven át hétszáznál is többször lépett fel az előadásban. „Ahogyan Sinkovits szinte szemünk előtt válik évadról évadra, napról napra nagyobb színésszé, ezt a folyamatot, mint valami mikrokozmoszban, Mózes alakításán belül is végigkísérhetjük” – írta az ÉS recenzense. De volt olyan kritikus is, aki fanyalgott a bemutatón, és nem jósolt többet tíz előadásnál. Őt Sinkovits személyesen hívta meg a négyszázadik előadásra, és bársonyba kötve adta át neki irományát. (3. foto)

Szintén egybeforrt nevével másik emlékezetes filmszerepe, Dobó István az *Egri csillagok* nagyszabású filmváltozatában. Igazi superprodukciónak volt, szélesvásznú filmre forgatva, több száz statisztával és az egri vár öt hónap alatt felállított replikájával. Volt spontán jelenet is: az egyik díszlet leégett, Várkonyi Zoltán rendező pedig gyorsan odaküldte Sinkovitsot, hogy rögtönözzön.

Jaj, anyám, anyám, édesanyám, miért hagytál el engem? – sóhajtozott Tót, a tűzoltóparancsnok Örkény világhírű drámájának filmváltozatában. *Az Isten hozta, őrnagy úr*



kapcsán Latinovits Zoltán kiválóságát szokták emlegetni, pedig aligha lenne ugyanolyan a csendesen dörmögő, daliás természeténél fogva mégiscsak tiszteletet parancsoló Sinkovits nélkül, aki természetesen a világot jelentő deszkákon is gyakran alakított Tót tűzoltóparancsnok szerepében.

Gazdag orgánumát rögtön felismerték, rendszeresen dolgozott hangjátékokon, konferált szilveszteri műsort. És az sem mellékes, hogy ő volt Törpapa hangja.

Szédülés és vezetés: együtt nem megy

Imbolygás, egyensúly elvesztése, bizonytalanság, zuhanó érzés – egytől-egyig komoly panaszok, amelyek a volán mögött is bármikor lecsaphatnak, ezért nem szabad őket félvállról venni. Mi a teendő, ha az autóban kezdünk szédülni?

A megfelelő egyensúlyérzékeléshez számos szervünk hibátlan együttműködése szükséges. **A szédülés – amely nem más, mint a térérzékelésnek egy bizonyos zavara** – többek között a belsőfülből kiinduló egyensúlyrendszer működészavara miatt jöhet létre, de egyéb betegségek, szélsőséges esetekben akár az anyagcsere kóros állapota, vagy pszichés állapot is előidézheti.

A szédülékenység bármely korosztályt érintheti – habár megjelenésének okai eltérőek lehetnek a különböző életszakaszokban. Míg gyermekkorban, vagy fiatal felnőttként főként belsőfül működési zavar, lázas állapot, esetleg fertőzés felelős a szédülésért, addig időskorban gyakoribb,

hogy kardiovaszkuláris kórképek, anyagcserezavarok vagy idegrendszeri betegségek állnak a panasz mögött. A kor előrehaladtával egyre több betegnél jelentkezik szédüléses panasz.

A szédülés lehet banális, csupán néhány napig fennálló panasz, esetenként azonban utalhat komoly, akár az életet veszélyeztető betegségekre is. A gépjárművezetési képesség akkor állapítható meg, ha a szédülés kiváltó oka **pontosan ismert**. A nem egyértelmű, vagy kóros esetekben azonban **elengedhetetlen a háziorvosi vizsgálat, szükség esetén pedig szakorvosi vélemény** dönthet arról, alkalmas-e a beteg gépjárművezetésre. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy szédülékenység esetén hosszú időre el kell búcsúzni a vezetéstől, hiszen lehetséges, hogy hamar múltó állapotról van szó, és a beteg 1-2 napon, esetleg néhány héten belül visszatérhet a megszokott, mindennapi tevékenységeihez.



Autóban, repülőn vagy hajón való utazáskor azok is szédülékennyé válhatnak, akikre a mindennapokban ez nem jellemző. Utazáskor a belső fülnek fel kell dolgoznia az ingerek áradatát, és sokan nehezebben tudják követni a szokatlan mozgásokat – például a kanyarodást. Ebben az esetben a látási ingerek és az egyensúlyérzékelés nincs összhangban, az agy nem tudja hozzárendelni a látott képeket a belső fülből érkező ingerekhez, ami szédülést idézhet elő.

Ha vezetés közben éri el a panasz azonnal le kell húzódnia biztonságos helyre és segítséget kérni. A mobiltelefon feltétlenül legyen elérhető, hogy a beteg tudjon hívni megbízható sofőrt, vagy komolyabb probléma esetén orvosi segítséget.

Ádám és Lucifer is volt *Az ember tragédiájában*, volt Bánk és volt Tiborc, játszott Sütő András *Balkáni gerlégében*. Molière *Fösvényében* Valért, Shakespeare drámái közül a *Julius Caesarban* Cassiust, a *Macbeth* címszerepét, a *Lear királyban* Kentet, a *Rómeó és Júliában* Lőrinc barátot, *A viharban* Prosperót, a *Szentivánéji álomban* Zubolyt, a *Tévedések vígjátékában* Égeont alakította.

Nem csak 1956-ban, később is többször hadat üzent a hatalomnak. „Az egész magyar színészet egyfajta hazafias érzésből született” – mondta. 1989-ben Sütő András darabját, az *Advent Hargitánt* valóságos performanszá változtatta, miután a drámaíró élete veszélyben forgott Temesváron. „Kitaláltuk, hogy nem hajlunk meg, nem köszönjük meg a játékot, mert ez már rég nem az. Az előadás végén gyertyával vonultunk be.”

Feleségétől két gyermeke született: András és Mariann, akik mindketten szülei foglalkozását választották.

Utoljára halála előtt alig fél nappal állt színpadon, a Tudós szerepében lépett fel a *Csongor és Tündében*. Nagyon gyenge volt már, légszomjjal küzdött, kézen fogva kellett a belépőig vezetni. 2001. január 18-án, 72 évesen hunyt el. A köztvé február 2-án élő adásban közvetítette a temetést.

Azért lettem színész, mert minden szerettem volna lenni – szól sokat idézett mondata.

(Forrás: Fidelio)

Jó alvás, jó szív

Az egészséges alvás jelentősen csökkenti a szívélgtelenség kialakulásának kockázatát – adta hírül az Amerikai Kardiológiai Társaság folyóirata, a Circulation.

A Tulane University kutatói (New Orleans) több mint 400 ezer, harminchét és hetvenhárom év közötti résztvevő alvással kapcsolatos adatait elemezték. A követéses vizsgálathoz 2006 és 2010 között toborozták a résztvevőket. 2019 első negyedévének végéig 5221 szívélgtelenséget regisztráltak.

A kutatók egy korábban kidolgozott szempontrendszer szerint értékelték az alvás minőségét. A legfontosabb tényezők között vették figyelembe például az alvásidő hosszát, az álmatlansági problémák előfordulási gyakoriságát, az esetleges horkolás időtartamát, nappali szendregést vagy a hirtelen elalvás jelenségét, illetve tekintetbe vették, hogy

az adott személy az alvás-ébredés napi ritmusát tekintve bagoly vagy pacsirta típus.

Az adatok statisztikai elemzése során figyelembe vették a cukorbetegséget, a magas vérnyomást, a résztvevő által szedett gyógyszereket, illetve bizonyos genetikai sajátságokat, és a megfelelő korrekció után azt a markáns eredményt kapták, hogy a legjobb alvási mintázattal rendelkező egyéneknek 42 százalékkal kisebb esélyük van a szívélgtelenségre, mint egészségtelen alvásmintázattal rendelkező társaiknak. Ugyanakkor egymástól független összefüggéseket is találtak: a korán kelők rizikója 8 százalékkal, a naponta 7–8 órát alvóké 12, az álmatlansággal ritkán küzdőké 17, a nappal soha nem alvóké 34 százalékkal volt alacsonyabb.

A követési idő hosszúsága és a résztvevők nagy száma miatt az adatok igen értékesek, és fontos egészségügyi problémára hívják fel a figyelmet.

Forrás: Magyar Tudomány

Az ünnepek elmúltak, de itt maradt plusz öt kiló

Ahogy az új év beköszöntével egyre inkább magunk mögött hagyjuk az ünnepi időszakot, sokan arra eszmélnek, hogy a korábbi lakomák bizony nem múltak el nyomtalanul. A tapasztalat ráadásul azt mutatja, hogy a hangzatos újévi fogadalmak ellenére is csak kevesen tudnak megszabadulni súlyfeleslegüktől. Mit tehetünk vajon annak érdekében, hogy sikerrel vegyük fel a harcot a plusz kilók ellen?



Érdemes leszögezni, hogy az ünnepi súlygyarapodás egyáltalán nem mítosz, különböző felmérések szerint igenis valós probléma, hogy az emberek az év vége kö-

zeledtével hajlamosak gyakran túlnem magukat, ami aztán a mérlegre állva is visszaköszön. A kutatók mintegy három ezer amerikai, német és japán önkéntes vizsgálatával arra az eredményre jutottak, hogy karácsony után tíz nappal átlagosan fél százalékkal magasabb volt a résztvevők testtömege, mint tíz nappal előtte. Ez persze talán nem tűnik soknak. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy egyrészt átlagról beszélünk, másrészt arra is fény derült a kutatásból, hogy az érintettek hajlamosak az ünnepek alkalmával felszedett felesleg felét hosszú távon is megtartani. Így aztán az évek alatt mindössze ebből a rövid, de önfeléd lakomákkal teli időszakból is komoly testsúlynövekedés halmozódhat fel.

Nem vehetjük félvállról a problémát, a túlsúly és az elhízás ugyanis igen rossz hatással van szervezetünk működésére, és hosszú távon olyan problémák kialakulásának melegágya lehet, mint a 2-es típusú diabétesz, a magas vérnyomás, a különböző mozgásszervi, szív- és érrendszeri vagy éppen rosszindulatú daganatos megbetegedések. Márpedig az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint 1975

és 2016 között megháromszorozódott az elhízással élők aránya a világban. Ugyanakkor általánosságban az is elmondható, hogy elhízásra hajlamosító környezetben élünk. A mindennapi egészségtudatos életvitelt rontotta tovább a koronavírus-pandémia megjelenése.

Minél nagyobb súlyfeleslegtől szeretnénk megszabadulni, annál inkább óvatosságnak és körültekintőnek kell lennünk az indulásnál. A siker érdekében kifejezetten javasolt a kezdetekkor tapasztalt szakember segítségét kérni.

Maga a fogyás egy egyszerű mérlegelv függvénye: mindaddig, amíg szervezetünk több energiát használ fel, mint amennyihez az elfogyasztott ételek hozzájárul, fogyni fogunk. Értelemszerűen ezt egyrészt a bevitt kalóriák számának csökkentésével – azaz étrendünkön keresztül –, másrészt a felhasznált energiamennyiség növelésével – azaz testmozgással – segíthetjük elő. Több olyan tényező is meghúzódhat azonban észrevétlenül a háttérben, amely aztán jelentősen befolyásolja, milyen diétától és mozgásformától várhatunk jobb eredményt. A szénhidrátháztartástól a vércépzésen át akár a pajzsmirigy-, máj- és vesefunkcióig számos tényezőt figyelembe kell venni. Ezért érdemes az életmódváltás megkezdése előtt mindenképpen egy részletes állapotfelmérést végeztetnünk. Ennek részei azok a laborvizsgálatok, amelyek segítenek abban, hogy részletes képet kapjunk szervezetünk működéséről, egyszersmind arra is fény derülhet, milyen irányba érdemes elindulnunk az optimális testsúly elérése és megtartása érdekében. A laboreredményekre alapozva aztán következhet a sportdiétetikai konzultáció, amelynek első lépése az anamnézis felvétele. Ennek

során a konzulenssel részletesen átbeszéljük a testtömeg-összetételünket, laboreredményeinket, sportcéljainkat, napi és heti rutinunkat, edzéstervünket. Ez azért fontos, mert egy jó szakember képes megtalálni az egyéni igényeinkhez leginkább passzoló, egyben biztonságosan folytatható mozgásformákat és diétát, illetve támogat is abban, hogy a megbeszélést valóban betartsuk és sikerrel teljesítsük sportcéljainkat, napi és heti rutinunkat, edzéstervünket.

Így kerülhetőek el legbiztosabban azok a nehézségek és buktatók, amelyek máskülönben kedvünket szeghetnék a folytatástól, mint akár egy rosszul összeállított, túlzott megszorításokat alkalmazó, betarthatatlan fogyókúrás étrend, vagy például egy sérülés valamilyen túlzott megterhelést jelentő, az edzetségi állapotunkhoz nem megfelelően illeszkedő mozgásforma következtében.

Nagyobb súlyfelesleg esetén tehát nem árt az óvatosság, mert a kellenél magasabb intenzitású vagy túl nagy súlyokkal végzett edzések rosszul éreztetik, sérüléseket okozhatnak. Vegyük figyelembe, hogy ilyenkor ízületeinkre is nagyobb teher nehezedik, éppen ezért például a futás, kocogás nem javasolt. Keressünk inkább olyan mozgásformát, amely kíméli az ízületeket, mégis kellőképpen felpozíciót a légzést és a keringést, valamint megdolgoztatja az izmokat.

Az első és talán legegyszerűbb opciót a gyaloglás kínálja, amelynek hatékonyságát nem szabad alábecsülni. Állóképességünk javulásával arányosan növelve a távot és a tempót a

séta pazarul megmozgat, miközben közel sem teszi ki akkora terhelésnek a mozgásszervrendszert, mint a futás. Hasonló előnyökkel bír a kerékpározás is, és e téren a szobabicikli is éppúgy számításba jöhetnek. Természetesen ez esetben is alapvető, hogy a teljesítményt csak fokozatosan növeljük, ne vállaljuk túl magunkat. Az aerob mozgásformák mellett hasznos a rezisztenciaedzés is. Itt elsősorban a súlyos gyakorlatok lehetnek hasznunkra, amelyek az izomzat fejlesztésén túl javítják a tartásunkat, növelik az ízületi mozgékonyt, valamint az anyagcserét is gyorsítják. Amennyiben állapotunk megengedi, saját testsúlyos edzéseket is kipróbálhatunk, de mind ezek, mind a súlyos edzések esetében igaz, hogy javasolt szakember segítségével elsajátítani a megfelelő technikai kivitelezést. A járványhelyzetre válaszul számos edző tart online csoportos órákat – érdemes lehet ezek közül is kipróbálnunk a legszimpatikusabb foglalkozásokat, a támogató közeg ugyanis hatalmas lökést jelenthet a kezdéshez.

Összességében elmondható, könnyebben birkózunk meg az életmódváltás jelentette kihívással, ha nem ad hoc módon, hanem tudatosan, szakemberek tapasztalatát is segítségül hívva vágunk bele. Ha kellő elszántság is társul ehhez, a sikerélmény már szinte biztosra vehető, amit állóképességünk, hangulatunk és külsőn megjelenésünk javulásán keresztül fogunk érzékelni, miközben egészségünk hosszú távú megőrzését is nagyban előmozdítjuk.

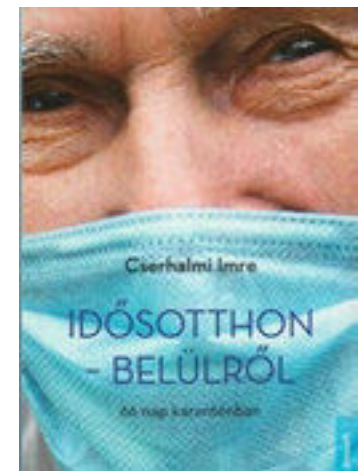
Forrás: HáziPatika

Szeretettel ajánlom!

Szokatlan feladat, hogy a magam könyvéről szóljak, de nagyon szívesen megteszem, hiszen a Generációnk olvasói a lap decemberi számában már értesülhettek róla.

Abban az időszakban, ahol élek, ahol tehát a naplót vezettem, a járvány tavaszi hullámának idején 66 napig szigorú, szobánkba záró karanténban éltünk. Persze, nem csak az itteni emberek gondjairól, a bennünket ellátó alkalmazottak életéről szólok benne, hanem olyasmiről is, ami akkoriban a városunkban, az országban, a világban, a politikában, a tévében meg a rádióban történt. És a könyv hangulatára egyáltalán nem a siránkozás jellemző, hiszen a nehéz körülmények között is életünk része a humor, a segítőkészség, a bátorság, sőt olykor még a szerelem is!

A könyvem, természetesen elsősorban azoknak ajánlom, akik idősotthonokban élnek, továbbá azoknak, akik talán majd a jövőben fognak ott élni, és azoknak is, akik sohasem lesznek ilyen intézményeknek a lakói. Hiszen a könyvem végül is arról szól, hogy a generációkat évtizedeken át megedzette az élet számos vihara a 20. században, ezért még ha biológiailag törekenyebbek is vagyunk, a nehézségek közt is tudunk élni, egymásnak segíteni, közösségben működni. Ennek a túlélő képességünknek a példájával tartozunk is az utánunk jövőeknek.



Ajánlom könyvem annak a körülbelül 90.000 embernek is, akiknek a csoportját általában szociális ágazatnak szoktuk nevezni. Köztük rengeteg a kiváló szakember és az áldozatkész alkalmazott, s az ő társadalmi megbecsülésük – például az anyagiakban – méltatlanul alacsony.

AZ IDŐSOTTHON – BELÜLRŐL, 66 NAP KARANTÉNBAN című könyvem az ország minden könyvüzletében kapható vagy – interneten is – megrendelhető. Mint minden író, természetesen, én is nagyon szeretném, ha minél többen olvasnák, és akár író-olvasó találkozó keretében megtisztelnének a véleményükkel.

Cserhalmi Imre

A szavatossági és jótállási jogok megtévesztő alkalmazása

a gyakorlatban a Békéltető Testületek tapasztalata alapján

Korábban már részletesen foglalkoztunk a jótállás és szavatosság kérdésével. Sajnos a gyakorlatban nagyon sokszor csorbulnak a fogyasztók ezzel kapcsolatos jogai, néha a jogszabályok nem kellő ismerete, néha pedig a szándékos megtévesztés miatt.

A gyakorlatban az alábbi jellemző hibák, vagy fogyasztói megtévesztések fordulnak elő a leggyakrabban. *Megjegyzem, hogy az új jótállástól szóló jogszabály ezek közül az esetleges félreértések közül sokat szabályoz.*

1. Eltérés a szavatossági és jótállási jogok sorrendjétől

Jogsértő, ha a kereskedő (kötelezett) a fogyasztó szavatossági és a jótállás alapján megillető jogainak a Ptk.-ban meghatározott sorrendjétől a fogyasztó hátrányára eltér.

Például első körben a kereskedő kizárólag kijavítást vagy árleszállítást biztosít a fogyasztónak, tehát a fogyasztó nem választhatja a termék kicserélését.

2. Egyes szavatossági, illetőleg jótállási jogok nem biztosítása vagy kizárása

Az előző ponttal összhangban jogsértő, ha a kereskedő (kötelezett) a fogyasztó szavatossági és/vagy a jótállás alapján megillető, a Ptk.-ban meghatározott jogok közül egyeseket nem biztosít, vagy azokat kifejezetten kizárja.

Például nem kötelezhető a fogyasztó arra, hogy a kicserélés helyett kijavítást válasszon, kivéve, ha a kicserélés a kijavításhoz képest aránytalan többletköltséget okozna a forgalmazónak. Fordított helyzet is elképzelhető a gyakorlatban: nem köteles a vevő másik, ugyanolyan új terméket elfogadni, ha jelentős többletköltség ráfordítása nélkül javítható az.

3. Csere kizárása higiéniai okra hivatkozással

Gyakori, különösen fehérnemű, fürdőruha és alsóruházati cikkek esetén, hogy vagy még az üzletben – jellemzően a próbafülkében, vagy a termékhez csatolt dokumentumban – arról tájékoztatják a fogyasztót, hogy a terméket higiéniai okból nem cserélik ki. Amennyiben ráadásul egy ilyen tartalmú tájékoztatás egymagában áll, vagyis a fogyasztót nem informálják a másik három szavatossági jogáról – nevezetesen elhallgatják, hogy hibás teljesítés esetében a cserén kívül kijavítást, árleszállítást kérhet, vagy elállhat a szerződéstől – úgy a fogyasztók többsége a tájékoztatás jogellenesen félrevezető volta miatt azt gondol(hat)ja, hogy nincs értelme reklamálni. Nevezetesen: úgy értelmezik a tájékoztatást, hogy ha csere nincs, akkor – mivel más információt nem kaptak, és nem ismerik jogaikat – semmilyen más igényük sem lehet, és vissza sem mennek megtenni a minőségi kifogást, hanem veszni hagyják valamennyi szavatossági/jótállási jogukat. Lényeges, hogy csak akkor értékelhetjük ezt az esetet jogellenesen félrevezető tájékoztatásként, ha hibás termék esetében zárja ki a kereskedő a csere érvényesítését. Természetesen arról a kereskedő dönt, hogy nem hibás termékek méretbeli, színbeli cseréjét lehetővé teszi-e a vásárlók számára.

4. Egyes fogyasztói jogok kizárása akciós termékek esetében („Akciós terméket nem javítunk/nem cserélünk”)

Egyes forgalmazók gyakorta hivatkoznak arra, hogy az akciós vagy leértékelt árura nem jár szavatosság, illetőleg garancia. A vonatkozó jogi előírások alapján az ilyen termékekre is ugyanúgy irányadóak a szavatosság, illetőleg kötelező jótállás már ismertett szabályai. Például abban az esetben, ha az üzletben felhívták a fogyasztó figyelmét arra, hogy a megvásárolt cipő azért akciós, mert valamilyen apró szépséghibája van (varráshiba), akkor ezen hiba miatt valóban nincsen lehetőség kicseréltetni, kijavíttatni azt, azonban a termék más – nem ismert – hibája esetében érvényesíthetőek a szavatossági jogok.

5. Félrevezető tájékoztatás az igényérvényesítési határidőkről

A vállalkozás a jogszabályban meghatározottaktól eltérő igényérvényesítési határidőkről tájékoztatja a fogyasztót. Értelemszerűen ez alatt a fogyasztó hátrányára történő eltérést kell érteni. Például a kötelező jótállás egy éves időtartama helyett fél évről tájékoztat, vagy a nem tartós használatra rendelt termékek adásvételére irányuló fogyasztói szerződések esetében a 2 éves elévülési határidő helyett csak 1 évet biztosít a szavatossági jogok gyakorlására.

6. Három (munka)napon belüli reklamáció fogadása, illetőleg szervizhez irányítás

Ismert olyan forgalmazói eljárás is, amelynek keretében arról tájékoztatják a fogyasztókat, hogy minőségi kifogásaikat csak három (munka)napon belül tehetik meg az üzletben (a vállalkozásnál), és ezt követően már csakis a jótállási jegyen/használati útmutatón feltüntetett szervizhez vagy a gyártóhoz fordulhatnak minőségi kifogásaikkal.

A hibás teljesítés miatti – akár szavatosság, akár jótállás alapján fennálló – felelősség az eladó felet, vagyis a forgalmazót terheli. Ebből adódóan a fogyasztó jogosult minden esetben annál a forgalmazónál megtenni minőségi kifogását, akitől a terméket megvásárolta. Még akkor sem lehet (jogszerűen) továbbirányítani őt a szervizhez, ha kötelező jótállás alapján kijavítás iránti igényt kíván bejelenteni.

A Kormányrendelet 5. § (1) bekezdése alapján ugyanakkor a fogyasztó a kijavítás iránti igényét a forgalmazó által a

jótállási jegyen feltüntetett javítószolgálatnál közvetlenül is bejelentheti, vagyis, ha ez kedvezőbb számára, a kijavításra irányuló igényét nem csak az eladó félnél jelezheti, tehát a fogyasztót illeti meg e körben a választás joga. Amennyiben cserét, árleszállítást, vagy vételár visszatérítést kíván, úgy az ezek valamelyikére irányuló igénybejelentését viszont minden esetben az eladó féllal, a forgalmazóval kell közölnie. A kijavítás iránti igény kapcsán pedig jogellenes őt ide-oda küldözgetni (üzletből a szervizhez, vagy fordítva).

7. A kijavítás vagy kicserélés időtartamával a fogyasztói jogok határideje nem hosszabbodik meg

A Ptk. 308. § (3) bekezdése fogyasztói szerződések vonatkozásában úgy rendelkezik, hogy nem számít bele az elévülési időbe a kijavítási időnek az a része, amely alatt a jogosult a dolgot nem tudja rendeltetésszerűen használni, ezért tisztességtelen minden ezzel ellentétes tájékoztatás.

8. A dolog vagy annak jelentősebb részének kicserélése vagy kijavítása esetén a szavatossági vagy jótállási határidő nem kezdődik újra

Ilyen tájékoztatás esetén szintén tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatról beszélhetünk, hiszen a Ptk. 308. § (3) bekezdése alapján a szavatossági és jótállási jogok érvényesíthetőségének határideje a dolognak vagy jelentősebb részének kicserélése (kijavítása) esetén a kicserélt (kijavított) dologra (dologrésze), valamint a kijavítás következményeként jelentkező hiba tekintetében újból kezdődik.

9. Félrevezető tájékoztatás az igényérvényesítéssel kapcsolatos költségekről

Jellemző például, hogy a kötelező jótállás hatálya alá eső fogyasztási cikkek esetében a cégek arról tájékoztatják a fogyasztókat, hogy az el- és visszaszállítás költségeit nem viseli a cég. Ez a jogsértő tájékoztatás különösen a rögzített bekötésű, illetve a 10 kg-nál súlyosabb, vagy tömegközlekedési eszközön kézi csomagként nem szállítható termékek esetében sérti a fogyasztók érdekeit. Ilyenkor a fogyasztó kénytelen ezeket a költségeket saját maga állni, annak ellenére, hogy a Kormányrendelet szerint elsősorban az üzemeltetés helyén kell megjavítani e terméket. Amennyiben pedig a javítás az üzemeltetés helyén nem végezhető el, a le- és felszerelésről, valamint az el- és visszaszállításról a forgalmazónak kell gondoskodnia.

Szavatosság és kötelező jótállás esetében is irányadó továbbá a Ptk. 309. § (1) bekezdésének rendelkezése, miszerint a szerződésszerű állapot megteremtésével kapcsolatos valamennyi – különösen az anyag-, munka- és továbbítási költséget az eladó fél viseli, és az ezzel ellentétes megállapodás fogyasztói szerződés esetében semmis.

10. A bizonyítási kötelezettség fogyasztóra terhelése

Szintén gyakran előfordul, hogy a vállalkozás a bizonyítási teher viselőjének személye tekintetében nyújt megtévesztő tájékoztatást a fogyasztó részére. A vonatkozó jogszabályokkal ellentétesen a kötelező jótállás egy éves időtar-

mán belül vagy fogyasztói szerződés esetében a teljesítéstől számított hat hónapon belül a fogyasztót terheli a bizonyítás kötelezettsége, holott ezen időtartamokon belül az eladó fél csakis akkor mentesül a hibás teljesítés miatti felelősség alól, amennyiben sikerrel bizonyítja, hogy a hiba a teljesítést követően keletkezett.

11. Bontatlan csomagolás megkövetelése igényérvényesítéskor

Szintén előforduló jogsértő kereskedelmi gyakorlat, miszerint a kijavítást, vagy kicserélést, esetleg az elállás gyakorolhatóságát az eredeti, bontatlan csomagolás meglétéhez, mint a kért szavatossági/jótállási igény teljesítése feltételéhez köti a forgalmazó.

12. Eredeti csomagolás, doboz meglétének megkövetelése igényérvényesítéskor

Találkozhatunk olyan műszaki cikket árusító üzletekkel, ahol – jogellenesen – arról tájékoztatják a fogyasztókat, hogy a műszaki termékre vonatkozóan minőségi kifogást csak az eredeti dobozban történő visszavétel esetén fogadnak.

13. Jótállási jegy meglétéhez kötött kifogásintézés kötelező jótállás esetén

Előfordul, hogy a jótállási jegy meglétéhez kötik a jótállási/szavatossági jogok gyakorlását a Kormányrendelet 4. § (2) bekezdésében foglalt rendelkezés ellenére, amely szerint a jótállási jegy átadásának elmulasztása nem érinti a jótállási kötelezettség érvényét. A GKM-rendelet 2. §-a alapján pedig bizonyítottan kell tekinteni a szerződéskötést, amennyiben a fogyasztó bemutatja az ellenérték megfizetését igazoló bizonylatot (számlát). Ebből adódóan, egy olyan forgalmazói kijelentés, miszerint „jótállási jegy hiányában nem érvényesíthető garancia”, jogellenes, amennyiben egyébként a vásárlás tényét kétséget kizáró módon igazolni tudja a fogyasztó (a blokk felmutatásával).

14. Jótállási igény érvényesítése kizárólag a számla/blokk ellenében lehetséges

Lévén, nem csak és kizárólag a számla/blokk felmutatásával bizonyítható, hogy a terméket a fogyasztó az adott forgalmazótól vásárolta, úgy amennyiben a jótállási jegyen szereplő adatokból megállapítható az eladó fél személye, és a fogyasztó ennél jelenti be igényét, úgy jogellenes egy ilyen kikötés.

15. A fogyasztók szavatossági és kötelező jótálláson alapuló (azaz törvényes) jogainak olyanként való bemutatása, mintha azok a vállalkozás ajánlatának sajátosságai lennének

Szintén előfordulhat, hogy a vállalkozás a fogyasztó jogszabályon alapuló szavatossági és/vagy jótállási jogait egy általa biztosított kedvezményként és a fogyasztóknak nyújtott különleges jogosultságként tünteti fel, amely megvalósítja az a fogyasztókkal szembeni tisztességtelen kereskedelmi gyakorlatot.

Horváth László

Mennyi hitelt vehet fel egy nyugdíjas 2021-ben?

A nyugdíjak januártól a jövőre várt infláció mértékével összhangban 3 százalékkal emelkednek. Mit jelent ez azoknak az időseknek, akik hiteligénylést terveznek? Mekkora hitelösszeggel számolhatnak, illetve mennyit számít esetükben a 13. havi nyugdíj visszaépítése? Ezekre a kérdésekre kerestük a választ.

A 2021. januártól esedékes nyugdíjmelés részét képezi egyrészt a 3 százalékos emelés, amely az infláció mértékét igyekszik ellensúlyozni, másrészt kezdetét veszi a tavasszal beharangozott 13. havi nyugdíj visszaépítése, ennek az első részletét 2021. februárban kapják meg a jogosultak. A 3 százalékos emelés után az átlagnyugdíj összege januártól 148 450 forintra nő - a vetítési alapban már benne van a novemberben kiküldött utólagos korrekció is.

Elegendő az átlagnyugdíj a hiteligényléshez?

Felmerül a kérdés, hogy a nyugdíj összege elegendő fedezetet nyújt-e személyi kölcsön igénylésnél.

„A válasznál több szempontot is figyelembe kell venni, hiszen az egyik oldalról van egy jövedelmi elvárás a bank részéről, amit teljesíteni kell, emellett pedig meg kell felelni a jövedelemarányos törlesztési mutatóra vonatkozó feltételnek is, melyet a Magyar Nemzeti Bank szab meg minden hiteligénylő számára” – mondta el Vrazsovits Rita, a Bank360.hu elemzője.

A 2021-es átlagnyugdíj összegét figyelembe véve több olyan hitelintézet is van, ahol nem elegendő ez az összeg, mivel az alsó határ az igénylésnél 150 ezer forint. Ezen a februárban érkező 13. havi nyugdíj első részlete sem segít, hiszen a jövedelmi vizsgálatnál nemcsak egy hónapot vesznek figyelembe a bankok, hanem az igénylés előtti három vagy hat hónap átlagát. Ha ezek között van egy-egy hónap, amikor több jövedelme érkezett az igénylőnek, az önmagában nem lesz elegendő az igényléshez, hiába volt olyan hónap, amikor a nyugdíj összege átlépte a 150 ezer forintot.

Néhány bank személyi kölcsön ajánlatát a 150 ezer forintos határ miatt így nem veheti igénybe egy átlagnyugdíjból élő igénylő, ez azonban távolról sem jelenti azt, hogy ne juthatnának szabad felhasználású személyi hitelhez. Több hitelintézetnél elegendő havi nettó 120 ezer forintot, vagy annál kevesebbet, például a nettó minimálbér összegét igazolni.

Mennyit kell törleszteni egy 1,5 millió forintos személyi kölcsön igénylése esetén?

Egy átlagnyugdíjból élő igénylő számára a Bank360.hu személyi kölcsön kalkulátora szerint 10 százalékos THM alatt nem érhető el ajánlat, de 11,51 százalékos THM-mel már lehet találni személyi kölcsönt. 1,5 millió forint igénylése esetén 60 hónapos futamidővel számolva a havi törlesztő-



részlet januártól 32 655 forint, a teljes visszafizetendő összeg pedig 1 955 350 forint.

Ez a törlesztőrészlet a jövedelemarányos törlesztési mutatóba (JTM) is belefér, feltéve, ha az igénylőnek nincs másik tartozása, amit törlesztenie kell – fix kamatozású személyi kölcsönök esetén ugyanis a havi nettó jövedelem legfeljebb 50 százalékát fordíthatja törlesztésre.

Egy nagyobb összegű lakáshitel már lehet, hogy gondot okoz

A Bank360.hu szakértői egy ötmillió forintos lakáshitel törlesztőrészletét is kiszámolták. 10 éves futamidővel számolva a nyugdíjátagnak megfelelő jövedelemmel számolva a THM 3,48 százalék. A havi törlesztőrészlet 49 201 forint, a teljes visszafizetendő összeg pedig 5 910 720 forint. A kamatperiódus ennél az ajánlatnál öt év, ennek megfelelően a havi nettó jövedelem 35 százalékát lehet törlesztésre fordítani - ebbe még éppen belefér a fenti lakáshitel törlesztőrészlete, egy drágább ajánlatnál azonban nem biztos, hogy az igénylő megfelel a feltételeknek.

A nyugdíjas igénylőknek az életkorra vonatkozó feltételekre is érdemes odafigyelni, több banknál ugyanis ezt is figyelembe veszik – ebben az esetben fontos, hogy nem az igénylés pillanatában betöltött életév számát, hanem az, hogy az igénylő hány éves lesz a futamidő végén, a hitel lejártakor. A hitelintézet a meghatározott életkor átlépése esetén társigénylő bevonását kérheti – ez akár előny is lehet, hiszen ebben az esetben mindkét igénylő jövedelmét figyelembe lehet venni, ami akár magasabb hitelösszeg igénylésére is lehetőséget adhat.

Privátbankár.hu



Kos
III. 21.–IV. 20.

Rájön, hogy még az, úgymond, barátai közül sem mindenki örül a sikereinek. Olyan emberekben kell csalódnia, akikről nem feltételezte, és ez nyugtalaníthatja. A lelki teher mellett fizikai tüneteket is produkálhat, mint például az állandó fáradtságérzet.



Bika
IV. 21.–V. 20.

Márciusban érdemes lenne régóta rendezetlen ügyeit elintézni, és végleg lezárni a saját nyugalma érdekében is. Az anyagi helyzete, úgy tűnik, hogy kedvezően alakul ebben az időszakban. Valószínű az is, hogy váratlan forrásból növelheti megtakarítását.



Ikrek
V. 21.–VI. 21.

A következő hetekben fontos, hogyha dolgozik, próbálja meg egyensúlyban tartani a magánéletet és a munkát még akkor is, ha jól jövedelmező állása van. Erre nemcsak az emberi kapcsolataira miatt kellene odafigyelnie, hanem az egészsége megőrzéséért is.



Rák
VI. 22.–VII. 22.

Ideje, hogy elengedje a múltbeli csalódásokat, negatív döntéseit. A jelenben éljen, és a jövőt tervezze. Ez érvényes az otthonára vonatkozó gondolatokra is. Ne engedje, hogy egy esetleges probléma lehúzza, inkább a családdal közösen találjanak megoldást.



Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Törődjön többet az egészségével, mert az utóbbi időben túlhajszolta magát. Nem figyelt az intő jelekre, mint például az egyelőre csak néha jelentkező fájdmakra, akár a napokig tartó megfázásra. Az ismétlődő panaszok komolyabb betegséghez vezethetnek.



Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Anyagi problémája lehet március közepén, bár most még úgy látja, nem fenyegeti ez a veszély. Mindenesre érdemes visszafognia a felesleges költségeket, mielőtt váratlan kiadások miatt mégis pénzügyi nehézsége adódna. Ezért pedig vitái lehetnek otthon.



Mérleg
IX. 23.–X. 22

Nehezen viseli a bezártságot, egyhangúak a napjai, gondolataiban az unalom játssza a főszerepet. Hajlamos rá, hogy hagyja eluralkodni magán a negatív érzéseket, a pozitív dolgok sem rázzák fel. Még nem késő, hogy akár segítséggel, ezen változtasson.



Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Most több időt fordíthat különélő családtagjaira, azonban ne vigye túlzásba, és ne tudassa velük, mennyire aggódik értük. A túlzott féltés is sokszor terhes lehet egyesek számára. Jól tenné, ha közben önmagáról sem feledkezne meg, és többet pihenne.



Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Az otthoni harmóniának megteremtésére, a fennálló személyes és családi problémák, főleg a szülő-gyerek kapcsolatban meglévő nézeteltérések megoldására kedvező időszaknak ígérkezik a hónap második fele. A pénzügyi döntéseket is érdemes ekkor meghozni.



Bak
XII. 22.–I. 20.

Most jött el az ideje, hogy végre leküzdje az élete különböző területeit érintő változások iránti félelmét. Ezek a hetek alkalmasak arra, hogy megszakítsa kapcsolatát olyan emberekkel, akik negatív hatással vannak önre, és megvalósítsa egy régi tervét.



Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Ha párjának már régóta szeretne feltenni egy kérdést, hogy megnyugtassa magát, most tegye meg, és egy csapásra megszabadulhat a komoly lelki tehertől. Ez csak lehúzza, és előbb-utóbb fizikai szinten is megjelenne, ami egészségi problémához vezethet.



Halak
II. 20.–III. 20.

Ebben a hónapban, tanulva korábbi rossz tapasztalataiból, képes jó döntéseket hozni, és megtalálni a kiutat még a legnehezebb helyzetekből is. Ez annak köszönhető, hogy bizonyos adottságai – beleértve a képességet, érzékenység és megfigyelés – felerősödnek.

TÁVOLODÁS.

Rejtvényünk számozott soraiban George Orwell (1903–1950) angol író 1984 című, máig aktuális, világhírű regényéből idézzünk egy mondatot.

A december havi megfejtés:

Nehéz elhinni, hogy valaki igazat mond, mikor te az ő helyében hazudtál volna.

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Palotár Jánosné, Kaposfő

Mostani beküldési határidő:

2021. április 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

(Kérjük, az e-mailben adják meg nevüket és címüket!)

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.

Nőstény szerés Ese	Verejtékezők	Nesze, fogd, a tied!	Régebbi ajtó eleme	József A. verse Egyem!	Kiseb konyhai edény	Nincs apa, anya	Dalmó betűdala
1			L	2			S
Vág kanyarot Trió		Forogni kezd Karcot!		Kedvel, gyakori női név			
Belváros sziget Győrben	Moha-medán Koronázó		Bőjel Farsangi osemegé	Kévenés nékül hagyott ember, vagy állás vér igéje	Kicsinyűd ifjak	Névelő Érzék-szerv	
Víz-tároló Telített szín-hidrogén Nem valódi		Eprő-anyag Magad		Erdő egyede Igeköző	...et contra Mélybe	Boliban van! Kártya-csomag	
	Bélep angolul Hős	Halevő madár Hárók	Közeli kibolygó	Személyek-női	Írói női ruha Fekete árnyalatúak Savvalas szenepe	Teázás időpont-ig	Kiseb tartó-eszköz
				Rövid Szem-névmas			Névelő Azonos betűk
Lentebb néla Mennyel eledel	3	Rang-jelző szócska	V	Római 50 Világ-talan		Idegen Erzal Bajvívás	
			Lökötő-en fáj Tyúk	Ivo kivétel Feltett őszveg		Határ-rag Körö keltek	
Főnk-nek hízelgett		Kiváló tényező Üstapokat	Bőrfejű Mén-takás	Péddel fed Lángolás		Férfal Könnyet ejő	
Részeg-rag Egyéb		Szaj-szegély ...canta	Tűzel Ünnepi műsor	Tím Hara-párryi ítel		Ék Melyik helyre?	
	Pénzzel tartozó Csodás		Gyom Mekégő hán	Erővel mozgat Katoná	Nem valódi Morspe-jel	Teljesjéro Durván kamol	
Életet olt ki Jégre vilt lakások Üreges testrés		Táncos! Zabó-ldni		Bizom-nyul Áru-ház röv. Gallium		Og iker-szava Egi tyúk	Tonna Betű kejtve
Végtelen kör! Hamlet népe	4	Spányol bor Többség		Adó-faja röviden	Puszító Személyed		
		Apríl Indulát-szó				Létezik Szedi a lábát	
Duplán vizlát angolul		Mozogni kezd Keverve tört	Gramm Gyakori igeköző	Írat-csomó Takaros		Pérez argó-szóval	Szige-tek röviden
Vallási otló koptalás		Vese latinul Liber		Színlén na Alacsonyabb szintre (főldre) helyez	Azonos magán-hangzók	Cross motor Néma Tádó!	
Nemes-ember röviden							

