

GENERÁCIÓNK

XVIII. évfolyam 3. szám

Ára: 250 Ft



FÜLEP ISTVÁN

ÉLNI ÉS ÉLNI HAGYNI!

Aktuális

A nők tisztelete

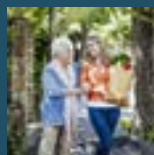
6–7. oldal



Nyugdíjúgyeink

Körkép a nők nyugdíjhelyzetéről

8–10. oldal



Antológia

Perlawi Andor
(Balatonfüred)
Egy asszony
az utcában

14–15. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Szabó Lőrinc: NYITNIKÉK

Alszik a hóban
a hegy, a völgy;
hallgat az erdő,
hallgat a föld.
Mikor legutóbb
jártam itt,
nyár nyitogatta
pipacsait,
a nyár nyitogatta,
temette az ősz;
és volt, aki vesztett,
és nincs, aki győz.
Lombnak, virágnak
nyoma sehol,
fekete csontváz
a fa, a bokor,
s halotti csipke
a díszük is,
az a törékeny
tündéri dísz,
mit rájuk aggat
éjszaka
fehér kezével
a zuzmara.
Alszik a hóban
a hegy, a völgy,
hallgat az erdő,
hallgat a föld.
Egyszerre mégis
rezzen a táj:
hármat füttyül
egy kis madár.

Háromszor hármat
lüket a dala,
vígán, szaporán,
mint éles fuvola.
Az a fuvolás
a Nyitnikék!
Már kezd is újra
az énekét:
kék füttyre mindig
,kvart' lefelé:
nem sok, de örülni
ez is elég.
Nyitni kék, füttyüli,
nyitni kék,
szívnek és tavasznak
nyílani kék!
Nyitni, de - nyitni,
de - nyitni kék!
Füttyülöm én is
énekét.
Nyitni kék, füttyüli,
nyitni kék,
a telet bírni
illenék!
Bírni és bízni
illenék!
Füttyül és elszáll
a Nyitnikék.
Nyitni kék! -
füttyülök utána
s nézek az eltűnő
madárra.

Nyitni kék, füttyülöm,
nyitni kék,
hinni és bízni
kellenék,
mint az a fázó
kis madár,
aki sírja, de bírja,
ami fáj,
akinek tele rosszabb,
mint az enyém,
és aki mégis
csupa remény.
Nyitni kék, indulok,
nyitni kék,
fog az én szívem is
nyitni még.
Nyitni kék! Ébred
a hegy, a völgy,
tudom, mire gondol
a néma föld.
Ő volt a szája,
a Nyitnikék,
elmondta a holnap
üzenetét:
a hitet, a vágyat
füttyülte szét,
kinyitotta a föld
örök szívét:
fütty-fütty-fütty, nyitni kék,
nyitni kék -
Nyisd ki, te, versem,
az emberekét!



Azt írja az újság...

TARTALOM

Élni, és élni hagyni!	4
A nők tisztelete	6
Tisztelet a nőknek!	7
Körkép a nők nyugdíjhelyzetéről – Hátrányban vagy előnyben vannak a férfakkal szemben?...8	
A hajdúböszörményiek Szabó Magdára emlékeztek..	11
Emlékezés az elmúlt esztendőre	12
Perlavi Andor (Balatonfüred): Egy asszony az utcában	14
Bemutatjuk: Kanizsai József	16
A barátság ritka ékszer.....	17
Március és az újrakezdés	18
Karkötő	19
Tonk Emilre emlékezünk.....	20
Megkérdeztem egy barátomat.	21
Hol kéne tartanod nyugdíjasként?	22
Mozgással lassítható az időskori izomvesztés	24
Életkor-specifikus probiotikumoké a jövő	24
Betegségek és a járművezetés.....	25
Távollévők közötti szerződések, üzletlen kívüli kereskedés.....	26
Az idősök háza, lakása is oda lehet.....	28
A magyar nyelv felejthetetlen művésze.....	30

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



Ugye sokan emlékszünk még Jenőre és Lujzára, akik az újságból próbálták megtudni, mi a Nagy Magyar Valóság. Hát szerintem ma is vannak köztünk hasonló párok, akik ugyanúgy zavarba jönnek (és hoznak minket), amikor megérteni, magyarul próbálják a híreket – a maguk módján.

Az én kedvenc hírtémám – persze leszámítva „a keleti vakcina jó vagy nem jó” vitát – a nyugdíjrendszer összeomlásának víziója. Szeretném most bemutatni olvasóimnak, miféle hírek között kellene nekünk most eligazodnunk ebben a cseppet sem közömbös kérdésben.

Talán kezdjük egy közhasznalattal, főleg a mai fiatalok által hangzottatott nézettel, miszerint „**nekünk úgyszemint lesz már nyugdíjunk**”. Ezzel szemben a tudományos, szakmai alapon megfogalmazott állítás úgy szól: „**nyugdíj mindig lesz, csak legfeljebb nem lehet belőle megélni**”. No, tessék, akkor most lehet mérlegelni: pro és kontra állítás, szerintem 1:1.

A másik ilyen jövőjös megállapítás, hogy alig írunk majd 2100-at, és a nyugdíjrendszer összeomlik, mert a mai fiatal/idős arány (100 fiatalra 25 idős jut) addigra lényegesen romlani fog (100 fiatalra 55–60 idős jut majd), és így a nyugdíjat megtermelő, kevés fiatal – vagyis a népességfogyás és az öregedő társadalom – miatt nem lesz megfelelő nyugdíj, élhető időskor.* Ezt a nyomós érvet sokan, sok helyen megdönthetetlen magyarázatként, a helyzet közvetlen hatásaként vetik fel. De ahogy olvasom tovább az újságot, a hírek közt egy ellenérvre is rálelek: **arra van/lesz pénz, amire a döntéshozók akarják**. Hiszen a költségvetésben csak egy sor a nyugdíjkiadás. Ha majd esetleg kevés pénz jön be az aktívaktól, hát majd más „sorról” kipótolják. No, akkor most összeomlik a nyugdíjrendszer 80 év múlva vagy sem? Szerintem az állás megint döntetlen.

Lapozok tovább. Humanoid robotok tömeges gyártását kezdték meg Koreában, az idős-gondozásban fognak elvévülhetetlen érdemeket szerezni. Még pár év, és nem is igazán lesz szükség az otthonokban nővérekre. Viszont ha nem lesznek, kinek az adójából lesz nyugdíj? A robotokéból? Ilyen sor nincs a költségvetésben... Most akkor kedvez-e a technológiai fejlődés a nyugdíjrendszernek vagy sem? Ettől a cikktől megint csak tanácstalanabb lettem...

Végefelé járok a lapnak. Egy kis történelmi ismeretterjesztés. A századelő fővárosa hangulatát idéző írás. Lóvasútról és az ezzel járó gondokról olvasok. Azt írják, bő száz éve azon aggódtak a szakemberek, hogy ha ilyen ütemben nő a lóvasút használata, Budapestet az ezredfordulóra elönti a lópiszok. Most éppen arrafelé járunk az időben, és láthatóan messze nem ez a főváros problémája. Ennyit a jövőbe látó jóslatokról.

Szóval ha Jenő és Lujza most bohózatot játszana arról, mit írnak az újságok a nyugdíjrendszer jövőjéről, könnyű dolguk lenne, mert bőven akadna alapanyag – nyugtatásra és riogatásra egyaránt. Bármennyire is fontos ez a téma, nem találnának választ a kérdésre: akkor most 2100-ra összeomlik vagy sem az a fránya nyugdíjrendszer?

Bár szerintem Lujza megválaszolná a kérdést egy egyszerű mondattal: „Mi sem egyszerűbb, Jenőké, éljük meg, aztán meglátjuk.”

Némethné Jankovics Györgyi

* <https://www.penzcentrum.hu/nyugdij/nyakunkon-a-sirig-tarto-munka-konyortelen-evtizedek-varnak-az-idos-magyarokra.1109748.html>

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. • **Nyomatás:** Mediaworks Hungary Zrt., Cím: 6729 Szeged, Szabadkai út 20. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. • ISSN 1589-9373 • Cikkek küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

Élni és élni hagyni!

Napjaink nyugdíjas vezetőinek körében folyamatosan felmerülő és fontos kérdés a vezetők és az általuk vezetett közösség viszonya, annak erőssége és ennek következtében a kapcsolat időtállósága, tartóssága. Fülep István eddigi életútjáról elmondható, hogy ez a kapcsolat meglehetősen erős volt, és így egy életen át ki is tartott. Ez abból adódhatott, hogy a közösségi lét meghatározó jelei már a gyerekkorában kialakultak, majd napjainkig elkísérték, ezzel meghatározták a mindenkori gondolkodását és a környezetéhez való viszonyát.

Az életével, közösségi felfogásával kapcsolatos kérdésekkel Fülep Istvánt, a Rinyamenti Nyugdíjas Kistérség elnökét, a Somogy Megyei Nyugdíjasszövetség alelnökét kerestük meg.

A család mint az emberi közösség legalapvetőbb formája, milyen indíttatást adott az életedhez?

Visszagondolva a gyerekeimre, a család nagy befolyást gyakorolt a gondolkodásomra, környezetemhez való viszonyom kialakulására. Mondhatom ezt azért, mert nagycsaládban tízedik gyerekként nőttem fel, anyagilag szegényes, de érzelmekben annál gazdagabb szülői környezetben. Édesapám mint ácsmester járta az országot, és a nagy építkezések időszakában került Miskolcra és telepedtünk le a város munkásnegyedében. Édesanyám a család gondjaival, a háztartás vezetésével és a gyerekek nevelésével főállásban foglalkozott. Hat fiúról és négy lányról kellett naponta gondoskodnia. A testvéreim nálam pár évvel idősebbek voltak, akik már dolgoztak, segítettek a szülőket és a keresetük felét mindig átadták édesanyámnak. A szülői nevelés mellett nagyon nagy hatással volt rám a testvéri összetartás, az, amit naponta láttam és tapasztaltam. A helyzetünk sem volt egyszerű, mert a családnak egy kétszobás lakásban lakott, és már gyerekként el kellett fogadnom az alkalmazkodás, a lemondás szükségességét, ami egyik alapja a közösségi életben történő megmaradásnak.

Mellette nagyon jelentős hatása volt rám a lakókörnyezetünknek is. Ahol laktunk, több bérház volt, és nagyon sokan voltunk egykorú fiatalok. Az azonos társadalmi közegben élő fiatalok gyorsan egymásra találtak, és keresték azokat a közösségi formákat, ahol a szűk lehetőségek mellett is jól érezhették magukat.

Az iskolás éveidet hogyan élted meg?

Az általános iskoláimat Miskolcon végeztem el, majd ipari tanuló lettem, és gépi forgácsoló szakmát tanultam, Már a szakmunkás éveim alatt tanulmányi ösztöndíjjal kötődtem az első munkahelyemhez, a Diósgyőri Gépgyárhoz. Az iskolában és a gyárban is jelentős közösségi munkát végeztem. Az otthon tanultakat sokat segítettek a közösségi élet elfogadásában, ezért ha kellett, a szabadidőmben is sok közösségi feladatot vállaltam, főleg fizikai munka formájában. Ebben a közegben értettem meg azt, hogy a fizikai munka nagyon összetartóvá tudja tenni a különböző korosztályokat. Édesapám mondása itt tudatosult bennem, ami végigkísért az



életem során. Ő azt mondta: ahogy magadat elfogadod úgy, ahogy vagy, fogadj el másokat is, ahogy vannak. Te sem vagy külön másoknál, legfeljebb megértőbb, ha betartod a szabályokat.

Elmondhatom, hogy a fiatalokkal és az idősebb szakikkal is jól megértettem magam. Valószínűleg azért, mert gyerekkoromban sok idős ember vett körül. Ez hozta az életemben azt, hogy a pályafutásom során az idős emberekkel való foglalkozásnál ez a tapasztalat nagyon hasznossá vált.

Hogy kerültél a katonai pályára?

Fiatalon több dolog is érdekelt. A környékünkön több katona- és határőr-család lakott, így volt rálátásom a katonák életére. Ezekben az években az újságokban hirdették meg a seregnél azt a lehetőséget, hogy érettségi nélkül is lehetett jelentkezni a katonai pályára. Mivel mindig szerettem volna továbbtanulni, 1977-ben Szolnokon, a Katonai Főiskolán elvégeztem egy iskolát, amelyet követően érettségi vizsgát tehettem. A végzést követően kiválogatásra kerültünk, és én Szentendrére, a Kossuth Lajos Katonai Főiskola páncélos tiszti szakára kerültem. 1981-ben avattak hadnaggyá, és az első tiszti beosztásomba Nagyatádra kerültem. Itt ismerkedtem meg feleségemmel Éva asszonnyal, aki a Nagyatádi Önkormányzatnál dolgozott. 1983-ban vettem feleségül, a házasságunkból két gyermekünk született, és jelenleg már két unokánk is van

A katonai pályafutásod hogyan alakult?

A szigorú előírásokhoz kötött katonai élet tovább növelte a közösségek iránti elkötelezettségemet. Egyrészt azért, mert a harcokciban összesen négyen voltunk bezártan és nagyon egymásra utaltan. A veszélyes feladatok maradéktalan ellátásához a kis csapat összehangolt és hibátlan tevékenységére volt szükség. Ez az egymásra utaltság a harcokciban kívül és a magánéletben is megmaradt. Másrészt a fiatal korom miatt jól megértettem a sorkatonák problémáit, és hamar kontaktusba tudtam kerülni a beosztott katonákkal. Itt na-



gyon sokat számított a jó emberismeret és az, hogy senki ne érezze a kiszolgáltatottságot. A nagyatádi laktanya megszűnését követően, 1993-ban Budapestre kerültem a Petőfi Laktanyában lévő katonai fogházhoz mint humán tiszt. Ez összhangban volt az életem céljával, a közösségek alakításával, fejlesztésével, összekovácsolásával.

1994-ben a munkám mellett lehetőségem volt felvételizni a Budapesti Közgazdasági Egyetem Posztgraduális szakára. Itt 1997-ben végeztem, és szakokleveles humán menedzser oklevelet szereztem. Közel hat év különélés után éltem a felajánlott lehetőséggel, és szolgálati nyugdíjba helyeztek, és visszamentem Nagyatádra a családomhoz. A honvédségnél különböző szintű parancsnoki beosztásokat láttam el. Az itt végzett munkámat minősíti talán az, hogy a katonai pályát elhagyva civilként sem kellett tartanom attól, hogy a volt beosztottaktól kellemetlen beszélgetéseket, reagálásokat kapok. Vezetőként megtanultam azt, hogy időnként vissza kell nézni a hátunk mögé, és tisztában kell lenni azzal, hogy hányan és milyen hangulatban vannak mögöttünk. A hangulatuk javításához pedig elengedhetetlen a minket követőknél az elismerések, megbecsülések rendszeres szinten tartása.

Hogy kerültél be az önkéntes nyugdíjas életbe?

Nyugdíjba vonulásomat követően jelentkeztem a Nagyatádi Bajtársi Egyesületbe, ahol előbb titkári, majd az egyesület elnöki funkciójára választottak meg. 1998 óta a Bajtársi Egyesület titkáráként képviseltem a szervezetet a Somogy Megyei Nyugdíjasszövetség elnökségében, és 2010-től mint alelnök is segítem a szövetség munkáját. A 2000. évtől már mint Rinyamenti Kistérségi Vezető is képviseltem a nyugdíjasszervezeteket a megyei szövetségben. A sok önkéntes munkám elismerése volt az, amikor beválasztottak a Nagyatádi Városi Idősügyi Fórumba, valamint 2002–2006 között a lakóközteremet képviseltem a városi önkormányzati testületben.

Mint kistérségi vezetőnek, milyen tapasztalataid vannak a nyugdíjas életről?

Napjainkra 23 év tapasztalatáról beszélhetünk. A kistérségi társulási forma ötletgazdája az egykori megyei elnök, Kovács Lajos volt, aki ezzel a szervezeti változással a jobb információáramlást, valamint az egymáshoz közeli nyugdíjas

társaságok szorosabb együttműködését, a programjaik összehangolását tűzte ki célul. Mára elmondható, hogy jó volt az elképzelés, az így kialakított rendszer képes hatékonyan működni. Amíg az alakuló ülésen 2000. márciusában összesen hét klub vett részt, napjainkra közel húsz szervezet tartozik hozzánk, több mint ezeröttszáz taggal. Ez az új forma elsődlegesen a kulturális életünkben hozott jelentős változást, mivel a kistérségi bemutatók rendszere az addig megszokottnál a tagjainknak jóval szélesebb körben biztosítottak szereplési lehetőséget. A nyugdíjas közösségek jóval előre tervezhető módon vehetnek részt egymás rendezvényein, fesztiváljain, de állandó látogatói a falunapoknak és kiegészítik egymást a kirándulások szervezésében.

Közben a tagszervezetek-klubok vezetői nagy figyelmet fordítottak az önkormányzatokkal való jó kapcsolatuk kialakítására és erősítésére. A kistérségi értekezleteinket mindig más és más településeken tarjuk, ahol találkozunk az önkormányzati vezetőkkel, polgármesterekkel. Itt tudjuk egyeztetni azokat a feladatokat is, amelyek az önkormányzatok előtt állnak, és teszünk felajánlást az önkormányzatot segítő önkéntes munkára.

Mindig szerettem foglalkozni az emberekkel, szépkorú társaimmal. Azt látom, hogy nagyon sok feladatunk van az idősek érdekvédelmében főleg napjaink egyre szegényedő társadalmában. A mi szintünkön fontos ezeknél az embereknél a szabadidő hasznos eltöltése, a rendszeres kulturális élet megszervezése és a jelenlegi, járványveszélyes helyzetben az ügyes-bajos dolgaiknak az elrendezése. Ezek mind olyan feladatok, amelyek elkísértek a szülői háztól az aktív munkán keresztül a nyugdíjas vezetői tevékenységemig. Úgy gondolom, a mai megosztott helyzetben a társadalmi szolidaritás az idősek körében fokozott mértékben kell hogy jelen legyen. Elmondhatom viszont azt, hogy nem esik nehezemre elvégezni ezt a nemes feladatot.

Végezetül elmondhatom, hogy a néhány katonai és civil hivatalos kitüntetés mellett nagyobb elismerésnek tartom, ha látom a szépkorúakat egy jól sikerült rendezvényen mosolyogni, illetve ha eredményesen tudok a hozzám fordulóknak segíteni, és erre van visszajelzés az érintettektől.

Demeter Ferenc

A nők tisztelete

Czeizel Endre, az idősebbek által nagyon kedvelt és a közelmúltban meghalt magyar genetikus mondta egyik tévéinterjújában: az ember genetikailag tulajdonképpen százhusz évre van programozva. Ennyi lenne tehát a szavatosság az emberi szervezetre, ha minden olyan lenne bennünk és körülöttünk, amilyennek lennie kellene.

Sajnos nem olyan – és az egészségügy mai állapotát tekintve, bár tolódik az életkor határa –, belátható ideig nem is lesz az! És ehhez járul hozzá, hogy az ember mint társas lény, messze-messze nem használja ki lehetőségeit/adottságait!

Az emberi faj testi felépítését tekintve gyakorlatilag két-fajta lehet: nő és férfi.

A sorrend is ez!

És nem az udvariasság mondatja ezt, hanem az a természettudományos tény, hogy tudniillik az élet mint olyan, eleve nőnemű princípium (vagy ha úgy tetszik, ősök).

Magyarán: kizárólag nőnemű egyedekből ma is jönnek létre új élőlények az ún. szűznemzés útján. Hímneműekből soha.

Egyébként különbségünk nemcsak külső testi jelekben mutatkozik meg, hanem agyunk működésében is, és ez a törzsfajlásunk során alakult ki.

Tudniillik az őseredeti munkamegosztás hozta úgy magával, hogy a férfiak általában jobban tudnak tájékozódni a térben (ősi vadászok), a nők viszont kénytelenek voltak feltalálni a beszédet, mint az élőlények legfejlettebb kommunikációs eszközét, mert a szálláshelyen végzett közös munkájuk ezt kívánta meg.

Ezek tudományos alapon megcáfolhatatlan tények, és az ünnep okán azért is kényszerültem leírni, mert végre már túl kellene lépni a cukormázás sziruppal leöntött szóvirágokon-közhelyeken, amelyek – kizárólagos nőnap használatra – felfedezték a nőket, mint úgymond másodrendű szereplőket: szülőanyákat, szerelmesünket, társunkat, ápolónkat, és ki tudja még, mennyi jelző használatos ilyenkor?

Olvastam valahol, hogy egészen a legutóbbi időkig a nők előbb haltak meg, mint a férfiak.

Ezt egyszerűen a természet rendjének tartották! Annak ellenére, hogy a nők szívósabbak és tulajdonképpen életképesebbek (például ezt mutatják a csecsemőhalandóság világszerte megállapított arányai is). Amióta viszont a tudomány előrehaladtával sikerült kiküszöbölni számos, főleg a nőket sújtó halálozási okot (mint pl. a szüléssel kapcsolatos komplikációkat vagy az aránytalanabban nagyobb és egészségtelegebb terhet a munkától stb.) valamennyi fejlettebb országban, évekkel, sokszor közel egy évtizeddel több a nők várható életkora, mint a férfiaké.

A Nűnemzetközi nőnap alkalmával ki kell hogy mondjuk, hogy ezek csak a tudomány rohamos fejlődéséhez köthető „tyúklépések”, de ezzel együtt sincs a probléma még mindig megoldva!



Tények bizonyítják, és erről ma, amikor naponta tapasztalhatjuk bizonyos történelmi tények átértékelését „árvalányhajas, uram-bátyám” világunkban, nem szabad megfeledkeznünk egy dologról, és gondolom, fontos, hogy még gyermekeinknek is tudniuk kell: a nemzetközi nőnap gondolata (114 évvel ezelőtt) először 1907-ben, a szocialista nők nemzetközi konferenciáján vetődött fel! Azon a konferencián, amelyen 14 ország 56 küldöttje vett részt, köztük magyarok is.

És három évre rá, 1910-ben Koppenhágában megtartott második nemzetközi nőkonferencián Clara Zetkin javaslatára március 8-át nemzetközi nőnappá, a munkás-, értelmiségi- és parasztnők követeléseire való harc és tüntetés napjává nyilvánították.

1911-ben, az első nőnapon már több mint egymillió nő és férfi gyűlt össze Dániában, Németországban, Ausztriában és Svájcban azért, hogy elviselhetőbb, emberibb életet követeljenek a nőknek.

A nőnap tehát nem elsősorban az ünneplésről, hanem sokkal inkább a nők egyenlőségének elismeréséről szól!

Tiszteletet tehát a nőknek!

Tiszteletet azért, mert napjainkban a nők azok, akik alkatuknál, mentalitásuknál fogva nehezebben viselik családjuk problémáit, a szeretteik koronavírus okozta megpróbáltatásait, fájdalmait, gyermekeik kilátástalanságait, a gyakori lét- és megélhetési bizonytalanságot.

Tisztelet azért is, mert a legtöbb esetben a nők azok, akik még mindig (a munkamegosztásban) többet vállalnak magukra, de anyagilag kevésbé megbecsültek.

De tisztelet azért is, mert a világszerte meglévő és Magyarországon még mindig egyre inkább tapasztalható problémáik megoldására, enyhítésére – a szolidaritásra, a nekik kijáró figyelem felhívására – legalább egyszer egy évben, március 8-án, a nemzetközi nőnap alkalmából – a nők kezdeményezésével kerül sor.

Olvastam egy elképzelt beszélgetést, ami a nőt teremtő Isten és egyik angyala között lezajlott, szeretném itt és most ezt tanulságként közreadni:

– Amikor Isten a nőt teremtette, késő estig dolgozott a hatodik napon. Egy angyal arra járt, és megkérdezte: „Miért töltesz annyi időt ezzel?”

– **És az Úr azt felelte:** „Láttad az összes specifikációt, aminek meg kell felelnem, hogy megformáljam őt? Mosható legyen, de ne műanyag, Több mint kétszáz mozgó alkatrészből álljon, amelyek egyike-másika cse-

- rélhető kell hogy legyen. És mindenféle étellel működni kell! Képesnek kell lennie egyszerre több gyermeket karjában tartani, megölelni őket úgy, hogy az meggyógyítson mindent: a lezúzott térdtől, az összetört szívtől – és mindezt mindössze két kézzel.”
- Az angyalra mindez mély benyomást tett. „Csak két kéz, lehetetlen! És ez a sztenderd modell? Túl sok munka ez egy napra... Várj holnapig, és fejezd be őt akkor.”
 - **„Nem”, mondta az Úr.** „Már annyira közel vagyok, hogy befejezzem ezt a teremtményt, mely szívem legkedvesebbje lesz. Meggyógyítja magát, ha beteg, és egy nap 18 órát tud dolgozni.”
 - Az angyal közelebb jött, és megérintette a nőt. „De Uram, olyan puhának alkottad őt.”
 - **„Igen, puha”, mondta az Úr.** „De erősnek is alkottam. El sem tudod képzelni, mit elvisel és legyőz.”
 - „Tud gondolkodni?” – kérdezte az angyal.
 - **Az Úr azt felelte:** „Nemcsak gondolkodni tud, de érvelni és egyezkedni is.”
 - Az angyal megérintette a nő arcát. „Uram, úgy tűnik, a teremtmény ereszt! Túl sok terhet róttál rá.”
 - **„Nem ereszt.** Ezek könnyek” – javította ki az Úr az angyalt.
 - „Az mire való?” – kérdezte az angyal.
 - **És mondá az Úr:** „A könnyekkel fejezi ki bánatát, keltelyeit, szeretetét, magányosságát, szenvedését és büszkeségét.”

– Ez igen nagy hatást tett az angyalra. „Uram, te zseniális vagy. Mindenre gondoltál. A nő valóban csodálatos!”
Valóban csodálatos!

A nő olyan erők birtokában van, amelyekkel ámulatba ejti az embert. Képes kezelni a gondokat, és képes nehéz terheket hordozni. Magában tudja tartani boldogságát, szeretetét és véleményét. Mosolyog, amikor sikoltani szeretne. Dalol, amikor sírni volna kedve. Sír, amikor boldog, és nevet, amikor fél.

Harcol azért, amiben hisz. Kiáll az igazságtalansággal szemben. Nem fogadja el a „nem”-et válaszul, ha tud egy jobb megoldást. Feláldozza magát, hogy családjá gyarapodhasson. Ha szükséges, elviszi a barátját az orvoshoz, gondoskodik róla. Szeretete feltétel nélküli.

Sír, ha gyermekei győzedelmeskednek. Boldog, ha barátai jól vannak. Örül, ha születésről vagy esküvőről hall.

Szíve összetörik, ha közeli rokona vagy barátja meghal. De megtalálja az erőt, hogy elboldoguljon az élettel.

Tudja, hogy egy csók és egy ölelés meggyógyíthat egy összetört szívet.

Csak egyetlen hibája van!

Sokszor elfelejti, hogy mennyire értékes... És ez valamennyiünk felelőssége, mert a nőket nemcsak március 8-án kell értékelni és szeretni, hanem januártól decemberegig, és minden hónap elsejétől a hó végéig folyamatosan!

A költő szavaival kívánjunk hát Nekik **„emberarcú emberséget és mosolyból sokkal többet”.**

Teszárovcics Miklós

Tisztelet a nőknek!

A történelmet a férfiak írták és a férfiakról szól. Azokról, akik nagy tetteket hajtottak végre – háborúkat nyertek, népeket igáztak le, vagy dicső harcokban buktak el. A nők más világban éltek-élnek. Az ő kiválóságuk a mindennapi életben a szeretetadás, az áldozatkészség erényeiben jelenik meg. Ezekről ritkán beszélünk, mert természetesnek tartjuk, hogy a mindennapok terheit és áldozatait névtelen asszonyok milliói viselik.

Csak akkor tisztelgünk egy-egy asszony emléke előtt, ha valamiért különleges élete volt. Átvette a férfiak hatalmát (II. Katalin cárnő), hadvezérként harcolt (Jeanne d'Arc), vagy belehalt a szerelembe, mint Rómeó Júliájá. Ez azonban nem jelenti azt, hogy csak az alkotó, nagy tetteket végrehajtó nőket tekintjük követésre méltó példaképnek.

Egy család összetartása, gondozása, a gyermekek gondos felnevelése éppoly nemes cél lehet, ha önként vállalják, és ebben látják életük célját és értelmét.

Ezért azokra a névtelen asszonyokra is tisztelettel emlékezünk, akik a nagy események idején is csendben tettek-teszik a dolgukat. Őrzik a családot, gyermekeket nevelnek.

Krisztusi terheket is cipelnek akár évtizedeken át, ha az életük úgy kívánja. Ebben a mostani, szeretethiányossá vált világban a család összetartása és a szeretet olyan erőt ad a család minden tagjának, amit semmi sem pótolhat. Azt is látjuk, hogy az élet növekvő terheinek nagyobb része is a nőkre hárul. A jelenlegi kormányzat egy konzervatív szellemű családpolitikai támogatási rendszerrel lényegében vissza akarja szorítani a nőket a hagyományos életformába. (Küche, Kirche, Kinder) Családtámogatási intézkedései a szegények számára nem vagy csak kis részben elérhetőek.

Mi, a valódi egyenlőség hívei elvetjük azt a világot, amelyben a nőket nem tekintik a férfiakkal azonos jogú, képességű és értékű társnak.

Az a célunk, hogy a nők is szabadon választhassák meg életútjukat, és azzá lehessenek, amire vágnak, amire képesek és alkalmasak. Egy egészséges lelkű társadalomban nem kérdés az, hogy egyenlő jogúak-e a férfiak és a nők. **Nincs szabad társadalom szabad nők nélkül.** Ehhez azonban nem elég az élet egyik vagy másik területén enyhíteni a terheken – a szegénység és a kiszolgáltatottság minden tényezőjét meg kell változtatni.

Anyák, nagymamák, lányok – köszönjük, hogy vagytok nekünk!

Köteles Lajos gondolatai

Körkép a nők nyugdíjhelyzetéről – Hátrányban vagy előnyben vannak a férfiakkal szemben?

Farkas András írása (1. rész)

Egy ideális világban a nemek közötti egyenlőség minden tekintetben érvényesülne, így a gazdaságban is: egyenlő munkáért egyenlő bér járna, és kiemelt munkakörnek minősülne a gyermeknevelés, a családtagok gondozása és a házimunka is. De mi a helyzet a nyugdíjak terén?

A nemek közötti egyenjogúság szép elve a valóság rút tükrében

A való magyar világban az egyenjogúság szép alaptörvényi elve minduntalan elcsúnyul egyrészt azért, mert a nők ugyanazért a munkáért átlagosan 15%-kal kevesebbet kapnak (2020 novemberében a nők bruttó átlagkeresete 362 500 Ft, a férfiaké 429 500 Ft volt), másrészt azért, mert a gyermeknevelés vagy a felnőtt hozzátartozó gondozása nem minősül teljes értékű munkának (a munkabérenél jóval kisebb, ráadásul korlátozott időre és szigorú feltételekkel megállapítható gyermeknevelési segélyek, ellátások, ápolási díjak igényelhetők csak ennek kapcsán), míg a hétköznapi házimunkáért nemhogy munkabér nem jár, de semmilyen segély sem illeti meg az otthon robotoló nőt (persze a férfit sem, de ő csak ideje töredékét tölti ilyen tevékenységekkel).

A KERESETEK EGYENLŐTLENSÉGE EGYENES KÖVETKEZMÉNYE ANNAK, HOGY A NŐK KARRIERÍVE FŰRÉSZFOGSZERŰEN ALAKUL, MIKÖZBEN A FÉRFIAKÉ EGYENLETESEN ÍVELHET FÖLFELE.

A nők pályáivá ugyanúgy kezd emelkedni, mint a férfiaké, de a gyermekszülés miatt visszazuhan, majd a gyermek bölcsődébe, óvodába iratása után újraindul, aztán megint visszazuhan, ha megszületik a második gyermek, utána megint nekilendül, de vagy a harmadik gyermek, vagy az idős közeli hozzátartozók kényszerű ápolása miatt megint visszakonyul és így tovább. Emiatt sokkal kiszolgáltatottabb egy nő a munkahelyén, nem is beszélve arról, hogy először ő veszítheti el a munkáját, aminek szomorú tanúságát éppen most nyújtja a pandémia állásromboló hatása. A férfiakra nem jellemző ez a rángatózó pályáiv, a nekilendülések és visszaesések pénzügyileg fájdalmas ritmikája.

A nők helyzetét tovább rontja, hogy jellemzően sokkal nehezebb magasabb pozícióba kerülniük, a láthatatlan üvegfal minden nő feje fölött egyre áttörhe-

tetlenebb, minél magasabbra ér a céges vagy hivatali ranglétrán. Újabb nehézséget okoz, hogy azokban a munkakörökben, hivatásrendekben, amelyekben sokkal több hölgy dolgozik – az „elnőiesedett” szakmákban – jellemzően alacsonyabb a bérszínvonal, példaként elegendő a pedagógusokat, a szociális ágazatban dolgozókat vagy éppen a kényszerszülte katásokat említeni. Ha részmunkaidős foglalkoztatásról van szó, akkor is főként nőket találunk ilyen – jellemzően rosszul fizetett – állásokban.

AZ IGAZI GONDOT AZONBAN – NEM CSAK NÁLUNK – AZ OKOZZA, HOGY A HÁZIMUNKA INGYENESEN VÉGZETT TEVÉKENYSÉG, ÉS EZ DUPLÁN SÚJTJA A NŐKET.

Ők ugyanis átlagosan kétszer (konzervatív szemléletű helyeken akár háromszor-négyszer) annyi időt töltenek ezzel a fizetetlen, noha a társadalom működése és fennmaradása szempontjából létfontosságú munkával, mint a férfiak. A legutóbbi vizsgálatok szerint a gyermekneveléssel és a házimunkával a nők világszerte és évente felfoghatatlan értékű munkát végeznek: ha mindenütt csak a minimálbér időarányos összegével beszámítanák a nemzeti össztermék meghatározása során az ilyen ingyenes munkát, akkor az elérné a 10 900 milliárd dollárt, azaz a magyar éves GDP 67-szeresét. Mindennek egyenes következményeként Magyarországon a nők átlagos nyugdíjvárománya is jellemzően 14%-kal kisebb, mint a férfiaké.

A nők mégis jobban járhatnak a nyugdíjrendszerben, mint a férfiak.

Mindezek ellenére – a közkeletű vélekedéssel is ellentétben – a nők egy sor rendelkezés alapján mégis jobban járnak az időskori ellátórendszerben, mint a férfiak.

Legfőképpen azért, mert a nők kedvezményes nyugdíja (amelyet értelemszerűen a férfiak nem vehetnek igénybe) a világon egyedülálló módon olyan korhatár előtti teljes öregségi nyugdíj, amelyet nem terhel semmilyen levonás. Ez nagyon komoly pozitív diszkrimináció a hölgyek javára, egyébként az Alaptörvény közvetlen rendelkezése alapján.

Azokban a modern nyugdíjrendszerekben, amelyek ismerik a korhatár előtt is kérhető nyugdíjtípusokat, levonással (málusszal) sújtják az összes olyan nyugellátást, amelyeket az érintett a rá vonatkozó nyugdíjkorhatár betöltése előtt vesz igénybe. A levonás nagysága attól függ, mennyivel korábban kéri valaki az ilyen ellátást, jellemzően évi 5-6% a málusz mértéke. **Miután a Nők40 alapján itthon**



átlagosan három évvel korábban igénylik a nyugdíjukat a feltételeket teljesítő hölgyek, 15–18% levonás terhelhetné a nyugdíjukat, ha nem érvényesülne Magyarországon ez az egészen kivételes pozitív diszkrimináció a nők javára, aminek eredménye a Nők40 teljes (levonás nélküli) nyugdíj.

A Nők40 költségvetési fedezete a nyugdíjkasszában 2021-ben átlépi a 300 milliárd forintot, és ha a nyugdíj feltételei nem változnak, akkor a kiadás stabilan növekvő pályán marad.

ENNEK ALAPJÁN LÁTHATÓ, HOGY A NŐK40 ÉPPEAN ANNYIBA KERÜL, MINT AZ ÍGÉRET SZERINT 2024-RE TELJESEN VISSZAÉPÜLŐ 13. HAVI NYUGDÍJ.

Ha valaki – például az osztrák példán fölbuzdulva – a 14. havi nyugdíj lehetőségét keresi, akkor azt a nő kedvezményes nyugdíja formájában találja meg. Ennek persze az is az ára, hogy a férfiak semmilyen módon nem jogosultak az öregségi nyugdíjra a korhatáruk betöltése előtt.

A nők kedvezményes nyugdíjához szükséges 40 évi jogosító időből főszabályként nyolc év a gyermeknevelésre tekintettel szerzett idő lehet, vagyis a nyugdíjhoz elegendő 32 évi munkával szerzett szolgálati időt felmutatni, ha a további, legfeljebb nyolc évet az érintett édesanya (örökbefogadó anya) a gyermekei nevelésére tekintettel kapott ellátások (cesed, gyes, gyed, stb.) folyósítási idejével megszerezte. Sok hölgy ennek alapján azt hiszi, hogy a kedvezményes nyugdíjhoz elegendő 32 évnyi munkaviszony felmutatása, de ez nem így van, a kedvezményes nyugdíjhoz minden-

képpen szükséges a legalább 40 évi jogosító idő megszerzése, és ezen belül kell a legalább 32 évi munkával szerzett szolgálati időt igazolni.

Ezen a jogszabályi kereten belül aztán bármilyen megoszlás elképzelhető, például ha az édesanya csak négy évet szerzett a gyermeknevelési ellátások révén, akkor legalább 36 évet kell munkával szereznie. Az az édesanya, aki súlyosan fogyatékos gyermeke nevelésére tekintettel ápolási díjban vagy gyermekek otthongondozási díjában részesül, 10 évet számíthat be ezek folyósítási idejéből. Az az édesanya pedig, akinek öt vagy több gyermeke van, az ötödik gyermektől számítva plusz egy-egy évet számíthat be a gyermeknevelési ellátások időtartamából a 40 évi jogosító időbe.

Sok nő persze félhet attól, hogy a gyermeknevelési ellátások folyósítási idejével ugyan szerez szolgálati időt, de az ellátások alacsony összege leránthatja majd a nyugdíj alapjául szolgáló nettó életpálya átlagkeresete összegét a nyugdíjszámítás során. Ettől azonban egyetlen nőnek sem kell tartania, mivel – egy újabb kedvező szabály révén – az ilyen ellátások összegét csak akkor kell figyelembe venni, ha így járna jobban az érintett anya.

A RENDSZER KEDVEZ A MINIMÁLBÉRNÉL KEVESEBBET KERESŐ NŐKNEK IS, UGYANIS A SZOLGÁLATI IDŐ ARÁNYOSÍTÁSÁNAK SZABÁLYÁT CSAK A NYUGDÍJ ÖSSZEGÉNEK KISZÁMÍTÁSÁNÁL KELL ALKALMAZNI, A NYUGDÍJRA VALÓ JOGOSULTSÁG MEGÁLLAPÍTÁSÁNÁL MÁR NEM.

Így például a részmunkaidőben alacsony keresettel dolgozó nő, vagy az 50 ezer forintos tételes adót fizető főállású katás hölgy, vagy éppen egy őstermelő asszony a nők kedvezményes nyugdíjára jogosító időbe teljes mértékben beszámítható szolgálati időt szerez.

A kedvezményes nyugdíj összegének kiszámításához aztán már nem csak a jogosító időt, hanem az érintett hölgy által az élete során a nyugdíjba vonulása időpontjáig szerzett összes elismert szolgálati időt figyelembe veszik (például a szolgálati időnek minősülő tanulmányi időszakokat is, amelyek a jogosító időbe egyáltalán nem számíthatók be, vagy éppen a nagykorú hozzátartozó ápolására tekintettel kapott ápolási díj folyósítási tartamát), vagyis pontosan olyan szabályok szerint állapítják meg a kedvezményes nyugdíj összegét, mint a korbetöltött öregségi nyugdíjét.

A nyugdíjrendszer más módon is kedvezményezi a hölgyeket, miután ők hosszabb ideig élnek, vagyis hosszabb ideig kapják az öregségi nyugdíjukat, mint a férfiak, mégsem érvényesítenek az ő nyugdíjukkal szemben a hosszabb élettartamot tükröző semmilyen csökkentést. Az európai nyugdíjrendszerek egyre inkább figyelembe veszik a nyugdíjba vonulás idején az adott évjáratra jellemző további várható élettartam hosszát a nyugdíj összegének megállapítása és karbantartása során: minél hosszabb ideig számíthat valaki a nyugdíjára, annál kisebb lesz a nyugdíj összege. A nemek közötti megkülönböztetés azonban minden számításban tilos egész Európában, ezért mindig az adott évjáratra – nemtől függetlenül – jellemző átlagos várható további élettartammal kalkulálnak. A tilalom miatt minden nyugdíjrendszer kedvezményezi a hosszabb életű nőket a rövidebb életű férfiakkal szemben. Ez tekinthető egyfajta rejtett kompenzációnak a nők alacsonyabb nyugdíjvárományának ellensúlyozása érdekében.

A nők várható további élettartama Magyarországon a jelenlegi tényleges nyugdíjba vonulási életkorukban (62 év) átlagosan 20,8 év, a férfiaknál viszont (az idén érvényes nyugdíjkorhatáruk betöltésével, 64 és fél évesen) csak 14,6 év. **Így egy nő átlagosan hat évvel, azaz 72 hónappal tovább kapja a nyugdíját, mint egy férfi. Még ha kisebb is 14%-kal az átlagos női nyugdíj, mint a férfiak átlagos nyugdíja, akkor is sokszorosan ellensúlyozza ezt**

a hosszabb ideig tartó jogosultság. Még abban az esetben is, ha az érintett hölgy csak a rá irányadó (a férfiakkal azonos) nyugdíjkorhatár betöltésével vonul nyugdíjba, mert ebben az esetben is átlagosan 47 hónappal hosszabb ideig lesz nyugdíjas, mint egy férfi.

Még tovább növeli a hölgyek időskori nyugdíjelőnyét az özvegyi nyugdíjuk. Miután a férfiak korábban halnak, az özvegyi nyugdíjasok 85%-a nő. (A 65 éves korban várható további élettartam Magyarországon a nők esetében 18,4 év, azaz 221 hónap, a férfiak esetében 14,5 év, azaz 174 hónap.)

Az özvegyi nyugdíjuk (ha saját nyugdíjuk is van) annak a nyugdíjnak a 30%-a, ami a férjüket az elhalálózása időpontjában megillette (ha a férj már nyugdíjas volt) vagy megillette volna (ha a férj még nem volt nyugdíjas). Ha az özvegy hölgynek nincs saját nyugdíja vagy egyéb rendszeres pénzellátása, és az özvegyi nyugdíjra jogosító feltételek fennállnak, akkor az özvegyi nyugdíja nem 30%-os, hanem 60%-os mértékű lesz. Miután a férfiak nyugdíja átlagosan az említett 14-15%-kal magasabb, mint a nők nyugdíja, a nők részére utólagos kompenzációnak tekinthető, hogy e magasabb nyugdíj 30%-a vagy 60%-a őket illetheti meg a házastársuk, élettársuk halálát követően – akár a saját életük végéig.

Emellett a nők hosszabb élete miatt a kötelező szülőtartás kedvezményezettjei is elsősorban az édesanyák lesznek, hiszen időskorban az apa sokkal nagyobb valószínűséggel nincs már az élők sorában. Szintén a hosszabb élet miatt az állam által fedezett időskori egészségügyi ellátások döntő hányadát is a hölgyek veszik igénybe, vagyis nagyobb mértékben terhelik az állami egészségügyi forrásokat, mint a korábban elhalálozó férfiak. (A 65 éves korban várható további egészséges élettartam hossza Magyarországon sajnos mindössze 5,9 év, így a hölgyeket átlagosan 12,5 évig gyötörhetik az időskor krónikus nyavalyái, míg a férfiakat „csak” 8,6 évig.) És miután sokkal több a nagyon idős hölgy, mint a nagyon idős férfi (egyébként az 50 évesnél idősebb évjáratok mindegyikében több a nő, mint a férfi!), a nyugdíjrendszer méltányossági lehetőségeivel – például kivételes nyugellátás-emelés vagy egyszeri segély – is sokkal több rászoruló idős nyugdíjas hölgy élhet, mint férfi.

TISZTELT OLVASÓKI!

Kérjük, kövessék a Nyugdíjasok Országos Szövetsége Facebook-oldalát!

<https://www.facebook.com/nyugdijasokorszagosszovetsege>

Naponta frissülő hírek, tudósítások, videók láthatók az oldalon, többségében a nyugdíjasokat érintő ügyekről. Kérjük, hogy azok megosztásával is segítsék az oldal népszerűsítését, azt, hogy minél több nyugdíjas társunkhoz eljussanak üzeneteink. Minden segítség, vélemény számít, köszönjük szépen!

Nyugdíjasok Országos Szövetsége

A hajdúböszörményiek Szabó Magdára emlékeztek

Lassan 2 éve annak, hogy foglalkozásunkon Szabó Magdára emlékezve a Pilátus című regényéből olvastam fel egy számomra nagyon szép részletet.

Az 1963-ban megjelent Pilátus külföldön is jelentős sikereket ért el. 13 nyelven olvashatták **Szabó Magda** kedvelői ezt a mély érzésű, tragédiába torkolló, rideg szülő-gyerek kapcsolatról tanúskodó művet. 2019-ben **Dombrovsky Linda** TV-film adaptációban mutatta be **Hámori Ildikó** és **Györgyi Anna** főszereplésével. A már több díjat elnyert Jéghideg szeretet című filmet jelölték európai és amerikai filmfesztiválokon is.

A regény kb. a 70-es években került a kezembe, s azóta is elő-elő jönnek szép stílusú, közérthető, mélyreható sorai.

A cselekmény központjában az okos, szorgalmas, modern, ám de elvált orvosnő **Szócs Iza** áll, aki édesapja halála után Budapestre költözteti megözvegyült édesanyját. A rendszerető Iza megpróbál mindent anyja helyett elintézni, minden emléken túladni, nehogy az állítólagos emlékek lelki sérülést okozzanak öreg édesanyja lelkén. **Iza** önző és önkényes módon mindent a saját maga meggyőződése szerint tesz, édesanyja elvárásait nem tartja szem előtt és úgy viselkedik vele, mint egy orvos a betegével. Édesanyja, akit a regény „öregasszonyként” említ, nehezen bírja a szürke, nagyvárosi, bezárt életet, ahol Izán kívül senkije sincs. Lány a hivatásának élve, szinte az egész napját a klinikán tölti és a maradék szabadidejét pedig inkább színész udvarlójára fordítja. Iza nemcsak fizikailag távolodik el anyjától, hanem minden más földi dologtól óvni próbálja, amivel lassan az örületbe kergeti az asszonyt. **Iza** egyszerűen nincs tisztában azzal, hogy édesanyja igényeit nem materiális javakkal kéne kielégítenie. Holott megpróbál neki mindent megadni, megfosztja a számára legfontosabbtól: mégpedig saját magától. Az öregasszonynak csupán lánya őszinte szeretetére, törődésére és odafigyelésére lenne szüksége. A lassan hetvenes éveiben járó öregasszony, aki élete nagy részét vidéken élte le, nem tudja felvenni a harcot a hatvanas évek rohanó fővárosával. Ugyanakkor feleslegesnek és haszontalannak érzi magát, aki **Iza** pénzén és lakásában kényszerül élni. Az öregasszony nem bírja sokáig ezt a lelki terrort, ezt a számára kilátástalannak és haszontalannak tűnő életet, amivel úgy érzi olykor, hogy Iza terhére is van, ezért öngyilkosságba menekül. Lánya, **Iza** értetlenül áll a történetek előtt, ő úgy érzi megtett mindent anyjáért, aki immár megint hálátlan módon, öngyilkossággal viszonzza mindazt. **Úgy érzi mindent megtett érte, mégis elárulja anyját, akárcsak Pilátus Jézust.**

A regény végén az olvasó választ kap minden kérdésére, ami a regény során felmerül és eltűnődhet azon, pontosan hol rontotta el **Iza**, aki férjét már elvesztette merev és önző

viselkedésével, viszont anyja halálával nem csak anyját, hanem udvarlóját is elveszti, aki az öregasszony halála révén megismeri **Iza** igazi rideg énjét.

Az Aranykor Nyugdíjas-egyesülettel 2018 nyarán, 34 fokos melegben látogattunk el a Nagytemplom Kollégium múzeumába és **Szabó Magda** író

egykori iskolájába, a Debreceni Református Kollégium Dóczy Gimnáziumába, ahol Emlékházat és kiállítást rendeztek be az író tiszteletére. A szobákat járva meglepedtek regényeinek szereplői, gyönyörködtünk személyes tárgyaiban, könyvtárában, ruhatárában. Igényes öltözködésre vall a sok szép estélyi és „írónői” ruhái, törekény alkata ellenére mégis óriásinak tündek számunkra.

A debreceni születésű (1917–2007) igen termékeny író-költő-műfordító – festészetben is jeleskedő – 4 nyelven beszélő, törekény termetű író munkássága bejárja a világot. Magyar írók közül a legnépszerűbb az olvasók körében az egész világon.

Szobotka Tibor íróval 1947-ben kötnek házasságot, imádott férje és Debrecen nyújtott számára menedéket. Férje halála után Ő a hagyatékának gondozója, *Megmaradt Szobotkának* című művében ismerhetjük meg alakját.

Több mint 20 kitüntetés, díjai között **Kossuth-díj**, **József Attila-díj**, **Déri Tibor-díj**, **Prima Primissima**, **Magyar Köztársasági Érdemrend nagykeresztje**, **Tőkés László-díj** is megtalálható.

72 megjelent műve közül 12 megfilmesített, a legismertebbek: Abigél, Kiálts, város, Az a szép fényes nap, Régi-módi történet, Az ajtó és a Pilátus.

Lejegyezte: Bertalan Béláné



A NYOSZ tagszervezetek sorából ezúttal a Hajdú-Bihar Megye és Debrecen Nyugdíjas Szervezeteinek Szövetségének visszanéző sorait közöljük:

Emlékezés az elmúlt esztendőre

2020-as esztendő a pandémia éve volt. Hajdú-Bihar Megye és Debrecen Nyugdíjas Szervezeteinek Szövetségének elnökségével az év elején a szokásainkhoz hűen, nagy körültekintéssel készítettük el az éves munkatervünket.

Március 12-ig minden programunk ment a terveink szerint, februárban megtartottuk Pocsajban a VIII. Tavaszváró Nyugdíjas Fesztivált, ahol a meghívott vendégek színvonalas kultúrműsora után igazi baráti találkozóra került sor. A délután is nagyon változatos volt, ahogy megszólalt a zene, aki csak tehette felpattant táncolni, közben megebédeltünk, majd sor került a tombolahúzásra és újra táncol folytatottuk a napot. Végül jólesően nyugtáztuk ezt a napot. Márciusban még meg tudtuk rendezni a nőnapot és napokkal később megérkezett hozzánk a koronavírus, amely nem egyszerű influenza, hanem annál sokkal veszélyesebb volt. Számunkra az eddig ismeretlen járványtól megijedtünk, félni kezdtünk. Igyekeztünk betartani a kormány által előírt szabályokat. Megtapasztaltuk, hogy milyen érzés karanténban élni.

Hónapokig nem találkozhattunk a nyugdíjas társainkkal és a betervezett programjaink is elmaradtak.

A világvilág idején sikeresen kezeltük az akadályokat, a minden éves, kötelező közgyűlésünket is csak július 23-án tudtuk megtartani a megyeháza Árpád-termében, úgy,



hogy a megfelelő távolságtartás szerint ültünk. A beszámoló után sor került a tisztségviselők megválasztására is.

Igyekeztünk kihasználni a lehetőségeket a következő hónapban is, augusztus 8-án a megyei horgászversenyt megtartottuk Kabán, ahol nagyon örültünk a jó időnek, a szép horgásztónak, a sikeres fogásoknak és a jó társaságnak. A kilenc versenyző csapat összesen 54,38 kiló halat fogott ki, legeredményesebbek voltak a bárándiak, Kaba Őszirozsa csapata és a hortobágyi horgászok.

Augusztus 26-án megtarthattuk a megyei Szenior Szabadidő-, Sport- és Egészségügyi Napot Tiszacsegén, a Tisza partján fekvő kéthektáros Holdfény kemping árnyas fái alatt, ahol a polgármester úr segítségével minden csoportnak felállítottak egy-egy sátrat. Így mindenki megtalálhatta a klubjuk nevével ellátott helyet, ahol letáborozhattak. A jelentkező nyugdíjasklubok tagjai szép lassan gyülekeztek, a jelentkezési lapok szerint 240 főre számítottunk, az ülhelyekkel is úgy készültünk. A meglepetés akkor ért bennünket, amikor olyan csoportok is érkeztek, akik nem jelentkeztek, csak most meggondolták magukat. Mi pedig szaladgáltunk székek és lócák után, hogy le tudjuk ültetni őket, mire megérkezett a polgármester úr, akkorra már több mint 350-en voltunk. Féltünk, hogy ebből gond lesz, de minden megoldódott és mindenki jól érezte magát.



Megértettük a későn jövőket is, hiszen mindnyájan arra vártunk, hogy végre kiszabadulhassunk és találkozhassunk nyugdíjas barátainkkal.

A programunk változatos volt: a köszöntők után kultúr-műsorral kezdtük a napot, közben a sportvetélkedő is beindult és a főzőverseny szakácsai is lelkesen tevékenykedtek.

Az ügyességi sorversenyre délután került sor.

Közben voltak, aki kihasználta a lehetőségeket és elmentek a 80 fokos termálvízre épült fürdőbe, vagy elmentek sétahajózni, és voltak, akik felültek a motoros kompra és átmentek a Tisza túloldalára.

Nagyon szép napot tölthettünk el a szúnyogmentes, jó levegőjű kempingben.

Szeptember 17-én még meg tudtuk tartani a XIV. Katonadalog Fesztiválját a Vasutas Egyetértés Művelődési Központban úgy, hogy csak minden második székre ülhetünk, így csak kb. 130-140 fő vehetett részt a találkozón. Rendezvényünket a Magyar Honvédség 5. Bocskai István Lövészdandár Debreceni Helyőrségi Zenekarának koncertje után Pál István őrnagy nyitott meg. A köszöntők után a versenyző csoportok folyamatosan léptek fel. A Fesztivál után a legjobbak különdíjban részesültek: Akácós út Nótaklub –Hajdúdorog, Sárreiti Népi Együttes - Püspökladány, Ezüstkor Éneklő Csoport – Hajdúnánás.

Végül a karvezetők megígérték, hogy készülnek a 2021-es versenyre is.

Év vége felé közeledve mindig nagyon készülünk az Idősek Napjára. Annál is inkább, mert a klubvezetők számon tartják, hogy tagjaik közül kik azok, akik ebben az évben ünneplik a házassági évfordulójukat. Ezért behozzák az idősek házassági anyakönyvének a másolatát, hogy a központi ünnepségen köszöntsük őket.

A Kölcsey Művelődési Központtól 2020. október 26-ára kaptuk meg a színháztermet, és csak a koronavírus miatti szabályok betartása mellett kerülhetett sor az idősek köszöntésére. Ezen a rendezvényen általában 500-an szoktunk lenni. Most csak 150 fő jöhetett el, mert a székeket a távolságtartás szabálya miatt 2 méteres távolságra helyezték el. Nagyon örültünk ennek a lehetőségnek, mert itt köszöntöttük az 50, 60, 65, 70 éves házassági évfordulójukat ünneplő időseket, akik itt vehették át a HB Megyei Közgyűlés által felajánlott ajándécsomagokat, valamint a megyei szövetség Emléklapjait.

Itt köszöntük meg a leköszönő klubvezetőknek a több mint 10 éven át tartó fáradhatatlan, lelkiismeretes önkéntes munkájukat.

A rendezvény zárásaként megköszöntük a város és a megye vezetőinek a támogatását, a felajánlásokat és az irányunkba kifejezett tiszteletet.

Ezek után még várt ránk a november 12-i egészségügyi séta, amit a „Séta az egészséges tüdőért” jelíggel szervezünk minden évben.

Ekkor már érvényben volt a gyülekezési korlátozás, ezért úgy beszéltük meg, hogy nem várjuk össze a társaságot, hanem kis csoportokban indítjuk őket a Nagyerdő



turista útján. Szép napos idő volt, ránk fért egy kis mozgás és a séta végén mindenki kapott egy-egy szép piros almát.

Az elnökség tagjai szerint az akadályok ellenére eredményes évet zárhattunk.

Igen, én is úgy érzem, de milyen lesz a 2021-es évünk? Az még titok. Hozzákezdünk az idei esztendő programjának megalkotásához, de április 23-ig csak az üres oldal áll a rendelkezésünkre.

Bízunk abban, ha mindenki betartja a szabályokat és kéri a védőoltást, akkor talán szebb napok várnak ránk.

Kívánok mindnyájunknak jó egészséget, boldogságot, családi jólétet, kedves baráti társaságot és szép sikereket!

Molnár Ferencné

HBM. és Debrecen Nyugd. Szerv. Szöv. elnöke-



NYOSZ-KÁRTYA-HÍREK

Felhívjuk kedves tagtársaink figyelmét, hogy ismét igényelhető a MOL-kártya a NYOSZ-ban, melynek módjáról érdeklődjenek tagszervezeteinknél, vagy a NYOSZ központi elérhetőségeink (nyosz@enternet.hu, 298-5252). A kedvezményes MOL üzemanyag vásárlást biztosító kártya igényléséhez email cím szükséges.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége 2019. évi irodalmi pályázatának egyik díjazott írása Emberségből példát kategóriában, a most készülő antológiában is megjelenő pályamű



Fotónk illusztráció

Perlawi Andor (Balatonfüred): Egy asszony az utcában

Azt a rabszolgahajcsár módszert, ahogy apánk és az apámhoz hasonló parasztemberek éltek (amíg éltek) nem lehet megbocsátani – a férjeknek! Kikhez, mely nemzet kulijaihoz lehet hasonlítani a parasztasszonyokat? Más asszonyt nem ismerek, de gyerekkorunkban láttuk, mit csinált végig anyánk – értünk, gyermekekért és a szokás gyilkoló törvényének betartásáért. Mert csinálta. Egy zokszó nélkül napról-napra, hétről-hétre, és évről-évre, amíg bele nem szédült a sírgödörbe. Minden napja a korai felkeléssel kezdődött. Minden nap, minden istenáldotta reggel, ahogy kipattant szeméből az álom – végezvén imájával, egy kis imával és gyors keresztvetéssel, munkához fogott. Este csak a sorrend változott: ima, behunyta a szemét, hogy aludjon egy kicsit.

Megözvegyült a világ!

Elhívna egy öregek estjére. Már a bevezető percekben tisztázzuk: öregek vagyunk, nem szégyen ez, sőt hetven, hetvenöt fölött már dicsekedni is lehet vele. Aki a nyolcvanas lécen is túl jut, annak már jár az ingyen fröccs. Nem kell szépelegni, hogy ilyen szép-korú, meg olyan szépkorú! Öreg, kész. Elmondjuk egymásnak, hogy hat az új gyógyszer, hogy sikerült a műtét, nyögünk egy keveset az illendőség kedvéért, hallgatjuk egymás szuszogását, aztán egy enyhe kézfogással elköszönünk, s hazaballagunk. Várjuk a következő választást, amikor kapunk egy kis kiegészítést, emlékeztetőnek: aztán el ne felejtsek, kikre kell szavazni. A tétet is ki lehet nyitni, ha valamilyen vásárlási gondunk van: ott tízszer annyit el lehetne költeni, mint amennyit a postás hó elején kihoz. Nem sokat beszélgetünk, inkább ülünk egy sort, csak úgy. Elvagyunk egymás társaságában.

Időnként azonban – nem könyvre, nem újsághírre, hanem – a tévé valamelyik adását kommentálva, hozzátesszük a saját történelmünket, mint most is, a Csendes Don újabb változatának bemutatásakor. Igazat látunk! Úgy éltek, mint mi éltünk. Ha orosz a történet, akkor nekünk '44–45 jön elő, mert korábban apáink foglalkoztak a háborúval, de már mind meghaltak, és amit ők megéltek, az meg már legenda. De amit mi láttunk, és hallottunk, az a mi életünk része volt. Nem történelem, hanem a mi történelmünk, ami velünk esett meg.

Tanyán éltem.

Várostól messze, de a falutól alig egy órányira. Oda vitt el anyánk bennünket beírni az iskolába. Nem egyedüli

gyerek vagyok. Egyszer egy újságíró kereste meg anyámat, abból az alkalomból, hogy őt is elküldték Pestre, egy tanácskozássra. Akkor mesélt az újságírónak egy órát. Mondhatom, ezen kívül soha nem ült egyfolytában munka nélkül! Én legalább is nem láttam. Addig is, azután is mindig dolgozott.

„A paraszti sors, az paraszti sors. Apósom nagyon megkeményedett a 12 év katonaság alatt. Tíz év szolgálat után kapott szabadságot, nősülési engedélyt. Amikorra megkapta lepedő nagyságú Obsitos levelét, egyéves fia – a későbbi férjem – várta otthon. Sok baja volt szegénynek. Őt is, mint apját verte a sors mind a két kezével: katonaságig otthoni munka, paraszti munka, ahogy mi mondjuk, látástól vakulásig, majd a hadsereg, a világháború különböző frontjain, sebesülés, felépülés, fogság. Szabadulása, (első) esküvője, egy gyerek, még egy gyerek, pár év után eltemette gyerekei anyját. Ezután csapott le rám. Férjet akartam, lett. Gyerekeket akartam, lettek! Nehéz volt fiatalon is, de csináltuk. Nehezebb lett gyerekekkel, de csináltuk akkor is! A háborúban sem parádéztak, mentek! Jó kapcsolatban voltam istenemmel, gyakran jártam házába, mindig megvigasztalódtam, Tudtam a sorsom előre: kisiskolás koromban, anyámmal vásárban jártunk, akkor ott egy cigányasszony megjósolta: özvegy férj, három fiú gyerek, 85 év. Úgy indult: özvegy volt a férjem, harmadik gyermekemet hordom a szoknyám alatt, a nyolcvanöt még messze van, de az is eljön egyszer!

Nagyratörő, nagy akaratú ember volt az én uram! Túlélt két világháborút, ilyen olyan rendszereket, a lényeg nem változott: első gazda akart lenni a városban. Én meg büszke voltam rá, hogy a felesége lehettem: öt gyereket neveltem. Ez olyan tekintélyt adott neki, a férfi társai előtt, hogy minden véleményét elfogadták. Adtak a szavára. Ha munkás jelentkezett nála, ebédidőben fogadta. Intett, terítettem az asztalnál, leültette enni, megnézte, hogy eszik az ember. Ha nem babrált a kanállal, hanem evett szó nélkül, ha kitörülte a tányért egy darab kenyérrel, és megköszönte, akkor felvette! Őt (néha tíz) forinttal is több napszámot adott, mint más, de nála dolgozni kellett! (A női napszám 40-45 Ft volt, a férfi 60-80-at kapott, ha a fiát elküldte szántani, 250 Ft-ot kért). Nem csak háza volt a városban, de bérelt egy száz holdnál nagyobb tanyát is. Felvett három cselédet, de ha dolgozni kezdtek, ő volt az első kapás, az első ka-

szás is, és illett a nyomában maradnia többieknek! Amikor azok leültek ebédelni, ő még ment egy sort a kapával, még levágott egy rendet, aztán leült, megebédelt, és folytatták a munkát ebéd után is. Amikor a napszámosoknak véget ért a napjuk, ő akkor kezdett szedegetni, összerakni a holnapra piacra valót, amit eladtam. Ha sietni kellett, vagy ha kellett az én két kezem is, egyben átadtuk a kofáknak, és mentem velek. Ha tudott nélkülözni, délig árultam a portékát, így nagyobb volt a hasznom. De mentünk, ha fűjt, ha esett, meg, ha nehezünkre esett is! Így lett (vett) három házat, mikorra eljött a vég: nyugodtan halok meg, mindegyik fiamnak vettem egy házat.

Rossz belegondolni, hogy az a sok városi gyerek, akik föld, nagy kert nélküli házakban éltek, mennyi munkáórát eljátszottak! Ha a test időben nem szokja meg a munkát, ellustul, felnőtt korában meg úgy áll hozzá, hogy a többiek jobban odaférjenek... Az enyéim öt-hat éves koruktól (mint én magam is) dolgoztak. Minél nagyobbak lettek, annál többet. ... És mégis lenézték a gyerekeimet, meg a többi parasztyereket az iskolában az úri fiúk, hogy ezt sem tudják, meg azt sem tudják! Azok meg nem mertek visszakérdezni, mit kell adni az előhasú tehénnek, a sodrott csikónak, milyen kapával kell neki menni a kemény földnek, és miért kell csak horolni a kukoricát, meg hasonlók! De féltek tőlük, mert a másfajta tudás, emezek fölé emelte a városiakat.

Dolgozni kell, foglalkoztatni a testet. A sok fiatalasszony is azért kurvul el, mert parlagon hagyják a férjek. A testnek meg kell adni, ami jár, mert a föld sem terem, ha mindig hajtós növényeket tesznek bele, és nem hagynak időt, erőt gyűjteni. Nem csak kivenni kell, nem zsigerelni kell a talajt! A föld is, asszony is olyan, mint a bugyelláris: ha nem teszel bele, nem tudsz kivenni semmit, nincs haszon belőle, el kell dobni, mint az iziket a tehén elől. Előre kell gondolni, egy életet kell látni magad előtt, az életet, az utolsó lehetig, dolgozni kell, akkor nem érhet kellemetlen meglepetés sosem, akkor nem maradsz éhen!

Miért példa nekem anyám?

Mert az ő fia vagyok! Bátyáimat kisajátította apám. Engem anyám vett pártfogásba. Nem voltam jó gyerek, sokszor mondta, Pali, kikapsz!, de soha nem ütött meg. (Apám mondta: így csináld! Ha volt rá oka, csapott), igyekezni kellett, hogy ne legyen rá oka!

A munkaszeretetet tőle örökölttem

A tenni akarás vitt előre az életemben. Mindig tennem kellett valamit. Ez a sok kisebb-nagyobb tett töltötte ki életem. (Volt benne olyan is, amire nem vagyok büszke, de még ezt is anyám kötevényével takarom el! Pl.: ígérd meg, ne add meg, nem leszel szegényebb! – szólása tükre a Kaparj kurta, neked is lesz! hatalmas erőnek, szokásnak, törvénynek. Ka-par-ni kel-lett – ha élni akart! És ő akart. Én is akartam. 75 év után is – mondhatni 99%-os elégedettséggel tekintek vissza eddig eltelt életemre. Ő fogta a kezem, 25 évvel a halála után is szégyenkezés nélkül bevallhatom. A földön élt, mind a két lábával. Nem lett lírikus alkat. Szeretett élni, és nem tudott meglenni mun-

ka nélkül. Egy napot sem pihent életében. Utolsó percéig ellátta magát, és éjjel fűjta el gyertyáját a sors. Átaludta magát a túlvilágra! – mondta a kezelő orvosa a halál beálltával. Nem tiltakozott, nem forgolódott, ahogy este letette magát, reggel úgy találtak rá menyé és unokája. A fél város kikísérte utolsó útjára. A város szülötte volt, és halottja lett. Életének 85. évében nyisszantották el fonalát a Párkák.

Mar életében példakép lett. Negyed századdal halála után akár szobrot állíthatnánk neki. Az állhatatosságról. A munkáról, a jó kedvéről, a szeretetéről. A hűségéről – mind ő volt.

A példaképem

Olvasni is ő kezdett tanítani. Együtt kezdtük a mesét, aztán azt mondta: most olvasd te, neked már jobban megy! Ezért nem lett nekem soha elég a tanulásból! Mindent összevetve, hetven éves koromra 57-et ültem iskola- és tanfolyampadokban. Ebben apám is támogató: Amit tanulsz, azt soha nem vehetik el tőled. A nyelveket különösen kedvelte, mondta is: ahány nyelvet tudsz, annyi ember vagy!

Három gyerekem van

Egyre sem emeltem kezét. Nem kellett. ... Egyszer (az első, pár éves lehetett) nem bírtak vele: anyja, nagyanyja, sógornője egy rakáson, a kezüket tördelték, tehetetlenségükben, mert a gyerek hisztizett, dobálta magát, a földön hempergett, mintha baja lenne, már-már azon voltak, hogy a gyerek fenekére kell verni, kiverni belőle a rosszat, a dacot. Belépek. A gyerek éppen ledobja magát a földre: ő azt nem eszi meg! Akkor se! Fekszik, duzzog. Szólnak hozzá keményen, semmi jó! Lekapok egy kispárnát a díványról, megemelem a fejét, aláteszem a kispárnát: Így kényelmesebb, majd meglátod! – mondom. A nagyok állnak, mint Lót. A gyerek rám néz, pár másodpercre felkel, és mintha mi sem történt volna, üt egyet a párnán, visszateszi a helyére, és odaül az asztalhoz vacsorázni... Így telt el 30-40 év, hangos szó nélkül, mint anyámmal. Vére a vérem, tetteit látva, tetteim! Ilyen volt, ilyen lettem.

Mama már nincs egyedül emlékeinkben: Apánknál van, elment utána. Apánk volt a rend! Anyám volt a líra. Ahogy ők mondták, úgy volt jó az élet, ahogy volt. Ahogy apám mutatta, úgy kellett csinálni, nem magyarázott, és csak egyszer mutatott meg mindent. Figyelni kellett rá, minden koncentráció képességemet ő öntötte belém. Szólásai, közmondások ismétlése ma is elém hozza apánknak hangját, mozdulatait (néha, amikor mérges volt), apánk fogcsikorgatását (amit csak öcsém tudott igazán utánóznia...)

Élt egy asszony az utcában, a mi házunkban

Csendes volt, mindig dolgozott. Ő volt az anyám. Ő a példaképem ma is: Rend a lelke mindennek – hallom, ha helyére teszek egy könyvet, vagy egy szerszámot. Apám gerincet, tartást, anyám életet, kenyeret adott. A gerinc néha hajlott, a tartás meg-megbillent, de emberségből példát, ő adott, az anyám!

Bemutatjuk: Kanizsai József

*Krúdy-díjas író, költő
kortársunkat.*

Mottó: Sosem késő elkezdni...

Kanizsai József Zala megyében, Nagykanizsán született, 1955. október 21-én. Irodalommal 1970 évek végétől, 80-as évek elejétől foglalkozott.

Az első publikációja későn, 2013-ban a Kanizsa Antológiában jelent meg.

Utána minden évben íródtak művei. Főleg novellákat írt. 2014-ben Az igazság a múltban van, 2015-ben a Csontok szigete, 2017-ben A sárkány meséi címmel jelentek meg írásai, 2016-ban napvilágot látott Nagykanizsáról egy képes trilógia első kötete, amelyet Vízvári Józseffel közösen alkottak, majd 2017-ben önálló kiadásként a trilógia második száma, a Kanizsai Pillanatok is megszületett. 2018-ban megjelent a Levelek című munkája, rá félévre egy mesekönyvvel lepte meg olvasóit, Csacska macska kalandjai címmel. 2019-ben jelentette meg a Semmi peremén című novellás kötetét, mellé egy emlékkönyvként használható, Állj neki írni címet viselő könyvet, ami írásra sarkalja az olvasót. 2020-ban kiadásra került az Egy vagyonőr naplója című könyve.

2016-ban egy CD – hangos könyv – megjelenése köti a nevéhez a Költő imái címmel. Továbbá 2017-ben egy 57 perces hangos könyv, Szürke címmel.



Meg kell említeni még, hogy barátja, Keres Emil, Kosuth-díjas, kétszeres Jászai Mari-díjas színész-rendezőnek kérésére írt négy színdarabot is, ebből egy monodráma Emlékek börtönében címmel. A 2020-ban a pandémia alatt írt kétsport indulót, gyerekdalt, is.

2021-ban várható az első verseskötete.

Írásai több tucat antológiában megjelentek, könyvei több országba eljutottak, főleg a magyarok területekre. Online irodalmi oldalát több mint 116 ezren olvassák, látogatják.

www.kanizsaijosef.eoldal.hu

Tagja az óbudai Krúdy-körnek, kanizsai Takács László Irodalmi Körnek. 2015-ben megkapta a Krúdy-díszoklevelet, majd 2018-ban a nemzetközi Római sas rend lovagjává avatták. 2020-ban Krúdy Gyula-emlékérem bronzfokozatával tüntették ki.

*Kanizsai József
Hajnal*

*Barátom, újra itt vagyok
Sötét hajnalon, az úton ballagok.
Sok megrokkant élet,
Szív dobban, az utamon.*

*

*Rám vár sok kaland, és tévedés
Hosszú-élet, és szenvedés.
És ha egyszer meghalok,
Zokognak majd az angyalok.*

*

*Lerágott csont az út,
Néha össze-vissza fut,
Tűzfénye hívogat
Sötét hajnalon.*

*

*Mások a mobilt bújják,
Vagy a tíz parancsot fűjják.
Engemet a tűz hívogat
Sötét hajnalon.*

A barátság ritka ékszer

Gyermekkorom óta ismerem őt. Nem kerestük egymást, mégis találkoztunk. Okos, művelt intelligens ember. Egy veretes padon ülünk, én értő figyelemmel hallgatom. Életének néhány szakasza érdekes, különleges és szép. Azt mondja, hogy gyermekora újra leperreg előtte. Valami megnyugtató van benne. Az az érzése, mintha hosszú idő után ismét vele lenne a nagyapja. Az álmokból kevert emlékek nem fakultak meg, minden egyes részlet megmaradt az agyában. Kíváncsi tekintetem arra sarkalja, hogy mesélje el nekem.

„Anyámmal a zöldséges standnál álltunk. Én a pultról elcsent néhány burgonyával zsonglörködni kezdtem. Amúgy rossz gyerek voltam. A sokadik krumpli eltalált egy szemüveget, mely épp egy idősződő bácsi fején volt. Az üveg megrepedt, használhatatlanná vált. Anyám egy mosollyal lereagálta. Én rögtön átöleltem anyám lábát, nagyon megijedtem. Szorosan öleltem. A bácsi odajött hozzám és a szemem elé tette a szemüvegét. Látod, ezt már többet nem tudom használni. A kezével megsimította fejemet. Éreztem a kezéből áradó meleget, szeretetet, nem a haragot. Másnap a játszótéren ott ült a padon a rejtélyes idegen. Először háttal, majd szembe fordultan játszottam. Nagyon szerettem oda járni, mert jó volt lépkedni a kövér, jámbor homokban és szundító kavicsokkal lehetett dobálózni. Játás közben a labdám néha-néha nyilván nem véletlenül odagurult a bácsi felé. Aztán ő visszagurította. Talán ekkor vált szorosabbá kapcsolatunk. Aztán már felültem mellé, beszélgettünk, mint mester és tanítvány. Ha én ott voltam, ő is ott volt, ott a padon. Kapcsolatunk még szorosabbá vált, mintha két testben egy lélek lakozna. A környezet is oly nyugtató volt, ugyanis a játszótértől kissé távolabb egy kis halastó törte meg a buja zöld pázsit egyhangúságát. Én még akkor nem tudtam, hogy ő az én nagyapám, de egyik délelőtt anyám megmondta, hogy ő az a rejtélyes idegen. Nehezen értettem az egészet. Gyermeki ésszel ezt nem is lehet nyilván felfogni, de örültem és boldog voltam, hogy nekem is van nagyapám. Ő édesapám édesapja. Otthon konfliktus dús légkör volt. Titkokra, tabukra derült fény. Milyen sokszor morzsolgattam, ízlelgettem azt, hogy nagyapa, nagypapa. Hát így alakult. Apám elhagyott bennünket elég korán, aztán néha megmutatta magát. Anyám egyedül nevelt. Csintalan gyerek voltam, viszont könnyen tanultam. Attól a pillanattól, hogy

megtudtam az elhallgatott igazságot, minden megváltozott. Sokat járt a papám hozzánk és én is hozzá. Ahányszor együtt voltunk, szívünk felmelegedett. Később már többet voltam nála, mint otthon. Ott tanultunk és játszottunk a papával. Milyen jókat főzött. Szinte mindenét megosztotta velem, még a titkait is. Ő igazán szeretett engem, mert ha bajban voltam, közel került hozzám, szinte együtt szenvedett velem. Együtt cipelte velem a terheim. Arra tanított, hogy ha tudok, segítek a másik emberen. Tanuljak sokat, rendelkezek nagy tudással, és azt állítsam az emberek szolgálatába. A tanulás – kislányam – jó befektetés. Mondogatta.

Én közben egyetemre kerültem, de gyakran látogattam őt. Mindig biztatott, hogy hallgassak a szívemre, és ez biztosságot, reményt adott. A sikeres vizsgák után a mi városunkban kaptam állást. Most kicsit ugrok az időben. Éppen egy továbbképzésen vettem részt, mikor jött a hír. Nagyapám kórházban van. Lóhalálában siettem haza. Ott álltam az ágya mellett, már nehezen szakadtak ki belőle a szavak, de hallotta azt, amit mondtam, az ujjával jelezte. Nagyapa, ma reggel megszületett a dédunokád és a te nevedet kapta örökül. Majd tovább őrzi a család folytonosságát. Arcán mosoly suhant át, megmozgatta ujjait, és a szeme visszaintett. Okos-telefonomból kedvenc zenéjét hallhatta. Talán ez erősítette az otthon érzését. A kezét fogtam és néztem galamb ősz fejét, sápadt halvány arcát. Tudtam, hogy ő már az út végéhez ért. Már a túlsó parton lehetett. Az utolsó métereket együtt tettük meg. Főlé hajoltam, fejét magamhoz vontam, és az örök barátság jegyében kiszabadult könnyeimmel megpecsételtem. Szerencsére nem járta végig a szenvedés minden bugyrát. A fájdalmát tudták csillapítani. Messzire ment, de az emlékek közel maradtak. A barátság nagyon ritka ékszer. Gyönyörű nyomot hagyott szívemben.

Megfogadtam kérését. A tudásomat a betegeim javára fordítom, ha tudom, a fájdalmukat csillapítom először. Emberi méltóságukban megalázottság nélküli ápolást biztosítok számukra. A végén megjegyzem, hogy igazi nagyapává nem a hús és vér tette csak, hanem a szíve.”

Megköszöntem a beszélgetést. Úgy váltunk el, hogy a kislány nagyapja szellemében fogja nevelni. Ahogy ismerem, így is lesz.

Fehér Levente

Március és az újrakezdés

Ezt is megéltük! Mi, igen. Ám több mint 15 000 honfitársunk a borzalmas járvány áldozata lett az elmúlt egy év alatt. Fájdalmas, égető érzés, amikor elhunyt hozzátartozóinkra, barátainkra, ismerőseinkre gondolunk. Hiányuk most, a tavasz közeledtével még erősebb. Mert a tavaszról akaratlanul megújulás, az új kezdet, a közeljövő megtervezése jut eszünkbe. Ám ŐK már nem lehetnek részesei ennek az újrakezdésnek.

Nekünk azonban tovább kell lépni, mert vár a holnap, várnak az új feladatok, kihívások. Egy ismerősöm a közelmúltban megkérdezte tőlem: miért foglalkoztat ennyire még nyugdíjasként is a jövő? Nem mindegy már nekem, mi fog történni? Valahogy már úgy is kihúzzuk, ami még hátra van az életből. A frappáns választ kerestem, amikor eszembe jutott egy valaha szállóigévé vált gondolat Charles F. Ketteringtől: *„Engem azért érdekel a jövő, mert az életem hátralévő részét ott fogom eltölteni.”* Ennél egyszerűbben nem tudom ma sem megfogalmazni a lényegét. Nekem nem mindegy, és senkinek sem lehet közömbös, mit hoz a holnap.

Nem mondhatjuk azt, hogy nem érdekel, mi történik a szomszéd épületben, utcában magányosan, betegen, néhány tízezer forintból tengődő ismerősünkkel. Nem tehetünk úgy, hogy minden rendben van, amikor meg vagyunk győződve az ellenkezőjéről! Nem lehet legyinteni, amikor a tájékoztatás, a korrekt informálás helyett félrevezetnek, manipulálnak, ködösítenek a politika szereplői. Vagy amikor a közszolgálat tisztviselői a hatalom birtokosaiként viselkednek, alattvalónak tekintve az embereket.

Éppen ezekért én a holnapra, a jövőre gondolva nem vágyakat fogalmazok meg magamban. Azt is mondhatnám, nekem nincsenek vágyaim! Vannak viszont körvonalazódó, vagy határozott céljaim. Ezek váltják ki

a cselekvési szándékot, majd a megvalósítás érdekében szükséges tennivalók megtervezését, megszervezését. A társak, együttműködő partnerek megtalálását, a közös siker közös elérését.

Tavasszal a remény erősebb, a szándék határozottabb a megújulásra, változtatásra. Gondoljunk csak 1848 márciusára, amely egy áporodott, uram-bátyám alapú hűbéri rendszer ellen lépett fel, egy táborba tömörítve a legkülönbözőbb gyökerű, ám a haladásban, a polgári fejlődésben érdekelt, soknemzetiségű többséget. Ma sincs ez másként. Ha szebb, emberségesebb, élhetőbb, igazságosabb Magyarországot akarunk, akkor félre kell tennünk előítéleteinket, régi sérelmeinket. Nem fanyalogni kell, hogy ki honnan jött, hanem azt nézni, ki akar együtt haladni a humánusabb, megértőbb, megújulásra képes hazai viszonyokért.

Bízom az emberekben, hiszek a jószándék és a cselekvés erejében. Vegyük észre, hogy ismét tavasz van! Itt az idő! Ám a harci retorikát, az ellenségeskedést legalább mi tegyük félre. Azt kérem, hogy most ne kardot fogjunk a kezünkbe, hanem egy másik ember kezét szorítsuk meg. Fogjunk össze, mert együtt képesek vagyunk elérni céljainkat! Még mi, az idős társadalom, a nyugdíjasok is. Mert nálunk van a történelmi tapasztalat, a bölcsesség, a higgadság, az igazság. Mi ugyanis már elsősorban nem magunkért, hanem az utánunk jövő generációkért akarunk tenni, eredményt elérni.

Ne válasszuk a könnyebb utat, a belenyugvást, a semmittevést. Emlékezzünk Tatiosz, A szív törvénye-ben megfogalmazott egyik gondolatára: *„Ne hajolj meg a sors előtt, csak azért, mert az úgy kívánja. Célod van, s aki ismeri a célt, merje birtokolni a rávezető eszközöket is.”*

Lukács András,
Miskolc, 2021 márciusa

Tanmese

Két fiú korcsolyázott a befagyott tavon, valahol Németországban. Hideg délután volt. A fiúk azonban önfeledten játszottak. A jég egyszer csak megrepedt, az egyik fiú elesett, és bennragadt a jeges tóban.

A másik fiú, látva, hogy a barátja beszorult és majd' megfagy, lekapta az egyik korcsolyáját, és minden erejével ütni kezdte a jeget. Végül fel tudta törni annyira, hogy a barátját kiszabadítsa.

Amikor megérkeztek a tűzoltók és látták, hogy mi történt, megkérdezték a fiút:

– „Hogy voltál képes erre? Lehetetlen, hogy feltörted a jeget, olyan kicsi és gyenge vagy!”

Ebben pillanatban járt arra Albert Einstein, a zseni. Látva, hogy mi történt, így szólt:

– Én tudom, hogy csinálta.

– Hogy? – kérdezték őt.

– „Egyszerűen”, válaszolta Einstein. - „Nem volt ott senki, aki megmondja neki, hogy kicsi, gyenge és nem képes rá”.

Karkötő

Marika igazán korszerűnek érezte magát. Nyugdíjasok voltak már a férjével, aki meglepte őt a 65. születésnapján egy okostelefonnal. A számítógéppel már korábban megismerkedett, hiszen a munkahelyén szüksége volt rá.

Gyerekeik kirepültek, saját családot alapítottak, és a fővárostól távoli településen éltek életüket. Marikáék pedig a nyugdíj után rájuk szakadt szabadidőt kirándulással, olvasással, internetezéssel és egyéb kellemes elfoglaltsággal töltötték, mivel az unokák érkezése még váratott magára.

Egy napon Marika férje elindult otthonról vásárolni és soha többé nem ért haza; útközben infarktust kapott. Az özvegyiség hirtelen szakadt rá Marikára. Még sohasem élt egyedül!

Telt-múlt az idő, s úgy érezte, nem jó, ha otthon szomorkodik, emberek közt akart lenni. Az internet segítségével sok programról értesült, néha elment egy-egy rendezvényre.

Aztán kitört a járvány.

Szerencséje volt, hogy éppen egy veszélytelenebb, nyári időszak következett, s ezért ismét megrendezték a kenyérünnepet, ráadásul a lakásától nem túl messze eső helyszínen. A férjével is volt ott évekkal azelőtt és kellemes emlékei maradtak. Még kóstolót is adtak a különféle kenyerekből, pékárukból. Erőt vett rajta a nosztalgia érzése. Elment hát.

A szabadtéri esemény bejáratánál két hölgy állította meg, s egyikük egy számozott papír karszalagot húzott elő – tudnunk kell a létszámot, megszabták, hány embert engedhetünk be – magyarázta Marika csodálkozó pillantására, majd a jobb csuklóján átvette karkötőt formált a rikító narancssárga papírcsíkba és jó erősen összeragasztotta. Vajon mennyibe kerülhetnek ezek a karszalagok, amiken a felirat is ott virított: Kenyérünnepe 2020. augusztus 20., és ki fizeti ezt meg – morfondírozott Marika, ám a sokféle íz és illat hamar elterelte gondolatait, s egy órával később már fáradtan, de elégedetten indult hazafelé. Otthon első dolga a kézmosás volt, hiszen a csapból is a vírus elleni védekezés intelmei folytak. Marika pedig félt a fertőzéstől, hiszen egyedül élt, amióta megözvegyült, nem számíthatott gyors segítségre. A társasház szomszédjaival csak felületes, köszönő viszonyban volt – többeket nem is ismert. Az „öslakók” közül már alig maradtak, s az újak, köztük fiatal bérlők, gyakran cserélődtek. A barátnők távol laktak tőle, csak telefonon, vagy a közösségi oldalon keresztül tartották a kapcsolatot, amióta kitört a járvány.

A karszalagot Marika le akarta húzni a csuklójáról; szorította, zavarta. Annakidején a lányain látott ilyeneket, akik a Sziget fesztiválon jártak. Akkor jópofának tartotta ezeket a színes papírcsíkokat, most azonban bosszúsan ollót vett elő. Balkézzelettel ügyeskedett, de sehogy sem boldogult, a karkötő nem engedett a szorításból.



A romániai Arad: vendéglátó egységek terasza a vírushelyzet idején

Amint lehetett, Marika elindult a közeli zöldségeshez, biztosan van ollója, amivel levágja csuklójáról a papírbi-lincset. A sor az utcácska végéig ért és lassan haladt. Vásárolni nem akart, csak a szorítástól megszabadulni. Míg várakozott, eszébe jutott Kata, a barátnője. Neki biztosan nem lenne ilyen gondja, hiszen van társa. Története szinte a csodával határos. Ha nem ismerné jól, talán el sem hinné, hogy igaz. Kata is megözvegyült nem sokkal a nyugdíjba vonulása után, és hogy fájdalmát enyhítse, elkezdte a számítógépbe írogatni az emlékeit, élete eseményeit, közösek a férjével, gyerekeivel és azokat, amikben csak ő vett részt. Kata szívesen segített másokon, és sokféle önkéntes tevékenységet kipróbált, így az egyik alapítványban is, amely azoknak az idős embereknek a telefonhívásait fogadta, akik senkivel sem tudták megosztani gondolataikat, örömeiket. Hetekig tartó képzés után ült a telefon mögé és beszélgetett a magukra maradt idősokkal. Vajon megvan-e még, működik-e ez az alapítvány? Igen, sőt, bővült egy olyan, ingyenes szolgáltatással, amely beszélgetőtársak keresésére ad lehetőséget. Kata regisztrált, jelíget választott, írt néhány bemutatkozó sort és várt. Azt remélte, sorstársaival, megözvegyült emberekkel oszthatja meg fájdalmát. Nem telt bele sok idő, érkeztek reagálások. Egyikükkel tartós levelezés alakult ki, majd telefonbeszélgetésekre került sor, végül személyes találkozás is létrejött. Ennek már sok éve, azóta is együtt vannak, sőt, össze is költöztek.

Marikát mindig is érdekelték az állatok. – Keresek majd valamilyen önkéntes elfoglaltságot, ahol a közelükben lehetek, s ott majd hasonló érdeklődésű emberekre, talán egy társra is ráakadok – gondolta, miután a zöldségestől kijövet megkönnyebbülten hajította szeméttbe a csuklójáról levágott papírkarikát.

Szadvári Lídia

Tonk Emilre emlékezünk

Tonk Emil nem idegen olvasóink, a NYOSZ-tagok számára (sem). Lapunk hasábjainak gyakran olvashatták frappáns, életszerű, hasznos és lélekápoló történeteit, útmutatásait az élethez. Személyesen is több alkalommal élvezhettük társaságát, ilyenkor mindig feltöltekve, pozitív gondolkodással, életörömmel, derűvel néztünk a holnapjaink felé.

Sajnos a napokban jött halálhíre révén erre többet már nem lesz módunk.

Rá emlékezve álljon itt néhány azok közül az útmutatások, történetek közül, amelyek nem csak időseknek, de azoknak leginkább hasznos tanácsként vagy akár tanmeseként is szolgálnak.

- Vannak dolgok, melyeket ha odaadsz, akkor is a tied marad. ilyen a szavad, a mosolyod, és a hálás szíved.
- Nem létezik olyan, hogy belefáradtam, nem megy, csak olyan létezik, hogy elfáradtam, pihenek egy kicsit, de folytatom!
- Az életben minden ideiglenes. Ezért, ha a dolgok jól mennek, élvezd, mert nem tart örökké! És ha a dolgok rosszul mennek, ne aggódj, mert ez sem tart örökké!
- Ha van cél, vezet oda út is.
- „Egyetlen mosoly hatalmas mértékben megnöveli a világegyetem szépségét.” Sri Chinmoy
- Sose lassulj le, sose nézz hátra, élj minden napot kamaszos lelkesedéssel, bátorsággal, kíváncsisággal és játékosággal. (J. Grogan)
- Ki elindult s még nem érkezett meg, biztatóbb a helyzete a soha el nem indulónál. (Tatiosz)
- A változás egy olyan ajtó, amelyik csak belülről nyílik. (Tom Peters)
- Aki nyavalyog, de nem változtat, annak még nem fáj eléggé...
- Könyvek, elmék, esernyők,, Csak akkor szolgálnak miniket, ha kinyitjuk őket.
- Egy este Churchillék úgy döntöttek, hogy sétálnak egyet Londonban. Sétálás közben a népkert közelében egy jólöltözött, utcaseprő közelítette meg őket. A miniszterelnök ámulatára a férfi nem hozzá szólt, hanem feleségéhez.

Churchill néhány perccel később megkérdezte feleségét: Miért beszélt ez a férfi veled?

Mire a feleség válasza: amikor tinédzserek voltunk, örülden szerelmes volt belém.

Erre Churchill miniszterelnök azt válaszolta, hogy: Nézd, ha feleségül vett volna, utcaseprő felesége lettél volna.

Végül a nő egy legendás mondattal válaszolt: „Nem, én nem. Ha ehhez az emberhez mentem volna hozzá, miniszterelnök lett volna belőle.”



• „Öreg bölcs üldögélt a Korinthusba vezető út szélén. A városba igyekvő idegen rövid pihenőt tartva beszédbe elegyedett vele:

– Milyenek itt az emberek? – tudakolódtá.

– Hová valósi vagy? – kérdezett vissza az öreg bölcs.

– Athéni vagyok.

– És felétek milyen nép lakik? – kérdezett tovább az öreg.

– Hát tudod, rettenetes társaság! Mind csaló, lézengő, lusta és önző. Ezért is jöttem el onnan.

– Nincs szerencséd! Korinthusban sem jobb a helyzet. Itt is csupa csalóval és lézengővel, lusta és önző emberrel fogsz találkozni. – mondta az öreg.

A vándor búsan folytatta útját.

Nem sokkal később újabb idegen állt meg az öreg bölcs előtt. Őt is az érdekelte, hogy milyen emberek laknak Korinthusban. A véletlen úgy hozta, hogy ő is Athénből jött. Neki is feltette az öreg bölcs a kérdést, hogy ott milyenek az emberek.

– Nagyszerű emberek élnek ott! Barátságosak, segítőkészek és nagyon becsületesek! – válaszolta nem kis büszkeséggel az utas.

– Nagy szerencséd van! Korinthusban is ugyanilyen nagyszerű emberekre találsz majd! – mondta az öreg bölcs.

A vándor vidáman füttyörészve folytatta útját a város felé.

A két beszélgetést végighallgatta egy fiatalember, aki gyakran időzött az öreg bölcs társaságában. Felháborodottan jegyezte meg:

– Nagyot csalódtam benned! Sose hittem volna, hogy te is ennyire kétszínű vagy!

Az öreg bölcs mosolyogva csillapította:

– Tévedsz, fiatal barátom. Tudod, a világ a szívünkben tükröződik. Akinek a szíve gyanúval van tele, az mindenhol csalókkal fog találkozni. De akinek a szívét jóindulat tölti el, az a világon mindenhol barátságos emberekre talál.”

Forrás: Facebook / Tonk Emil (2020. okt. 13-ig)

Megkérdeztem egy barátomat...

Megkérdeztem egy barátomat, aki átlépte a 70-et és 80 felé tart, milyen változásokon ment keresztül? A következőket küldte nekem:

1. Miután megszerettem a szüleimet, a testvéreimet, a házastársamat, a gyermekeimet és a barátaimat, elkezdtem szeretni magam.
2. Rájöttem, hogy nem vagyok „Atlasz”. A világ terhe nem pihenhet a vállamon, így lettem mások terheit, elég nekem a sajátom.
3. Abbahagytam a zöldség-gyümölcs árusokkal való alkudozást. Néhány fillérrel több nem fog megtörni, de talán segít a szegény fickónak a lánya iskolai díjaira.
4. Nagy borralvót hagyok a pincérmőmnek. A plusz pénz mosolyt csalhat az arcára. Ő sokkal keményebben él, mint én.
5. Megengedem az időseknek, hogy a már sokszor narrált történeteiket újra meséljék. A történet arra készíti őket, hogy végigsétáljanak az emlékeik útján.
6. Megtanultam, hogy ne javítsak ki embereket, még akkor sem, ha tudom, hogy tévedtek. Nem az én dolgom, hogy mindenkit tökéletesítsek. A béke értékesebb, mint a tökéletesség.
7. Ingyen és nagylelkűen bókolok. A bók nem csak a címzettnek, hanem nekem is hangulatjavító. És egy kis tipp a bók címzettjének, soha, soha ne utasítsd vissza, csak mondd, hogy „köszönöm”.
8. Megtanultam, hogy ne zavarjanak a lyukak vagy a foltok a pólómon. A személyiség hangosabban beszél, mint a látszat.
9. Olyan emberektől sétálok el, akik nem értékelnek engem. Lehet, hogy ők nem tudják, mennyit érek, de én igen.
10. Maradok laza, amikor valaki piszkosul játszik, hogy a patkányfutamban legyőzzön. Nem vagyok patkány, és nem vagyok versenyben sem.
11. Megtanulom, hogy ne legyenek zavarban az érzelmeimtől. Az érzelmeim tesznek emberré.
12. Megtanultam, hogy jobb ejteni az egót, mint megszakítani egy kapcsolatot. Az egóm magányossá tehet, míg a kapcsolatokkal sosem leszek egyedül.
13. Megtanultam minden napot úgy élni, mintha az utolsó lenne. Végül is lehet, hogy az utolsó.
14. Azt teszem, ami boldoggá tesz. Felelős vagyok a boldogságomért, és ezzel magamnak tartozom. A boldogság választás. Bármikor lehetsz boldog, csak válaszd, hogy az legyél!

Miért kell arra várni, hogy 60 vagy 70 évesek legyünk, mielőtt nem gyakoroljuk ezt bármilyen szakaszban és életkorban?

Szerintem kezd el ezt már MOST, ne várj arra, hogy megérj rá, mert akkor már késő lesz.

Sacred Dreams – Fädler Edit



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?

- ✦ Szerződéskor 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 elkölthetővé 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

Hol kéne tartanod nyugdíjasként?

A rendszerváltó generációnak nem jutott nyugodt időskor, de nem rajtuk múlt.

Nyuggerezni az elmúlt években nagyon megtanultunk, és pontosan tudjuk, hogy kéne élniük. Azt még jobban, mit kellett volna csinálniuk.

Mióta a szüleim nyugdíjasok, zavarban vagyok. Nem azért, mert már nem nyuggerezhetek nyugodt lelkiismerettel, hanem azért, mert rádöbbenem, a nyugdíjas korú emberekről ugyanolyan sztereotipikusan gondolkodom, mint azok, akik a gyerekmeséket írják: a kislányomnak szóló mesekönyvekben a nagymama még mindig nagyon idős, hófehér hajú, kontyos néni, aki megsárgult fényképeket nézeget sóhajtozva, félti a nippeteket a polcon, vásárnaponként almáspiteillat árasztja el a konyháját, és mindig van nála cukorka a porcelántartóban.

Ehhez képest az én szüleim aktívan dolgoznak, és ugyanúgy néznek ki, mint tíz évvel ezelőtt. Anyu sorozatokat néz, és a Pinterestről vesz lakberendezési ötleteket, apunak esze ágában nincs rózsákat metszeni a kertben vagy öregurasan vizslát sétáltatni.

Egy kedves ismerősöm a minap köszöntöttem fel a 62. születésnapján. Meghívásom is van hozzájuk, az új házba. Feleségével együtt tavaly nyáron vették meg és újították fel azt a régi-régi házat a Mesterek utcájában. Mindketten letagadhatnának tizenöt évet, pedig már nagyszülők.

Az utcánkban most építettek egy házat, a férfi hatvanégy, a nő hatvan. *Tudnám, minnek, mondta egy másik falubéli asszony, erre a kis időre nem mindegy?* Nem. A nyugdíjas évek nem arról szólnak, hogy hypertóniával, szürkehályoggal és fekélyekkel a lábszárunkon várjuk a kaszást. És nem veszünk többé télikabátot.

Nem csak a húszéveseké a világ

A bajai lakótelepen, ahol felnőttem, azok, akiket huszoneves fiatal házasnak ismertem meg, az elmúlt években nyugdíjasok lettek. Megőszülni se hajlandók, nemhogy fotóalbumot lapozgatni a régi szép időkön merengve.

Szóval nekem ők nem nyugdíjasok, hanem az Eszti, a Zsuzsa néni meg a Joci bácsi. Ők végignézték, ahogy felnövök, én pedig azt, ahogy megöregszenek, és én ezzel a megöregedéssel elégedett vagyok. Persze nem tudhatom, ők elégedettek-e.

Azt valahogy sejtettem, hogy idős korukra nem lesznek olyanok, mint gyerekkoromban a német turisták a Balatonon vagy azok a bécsi hölgyek, akik mellettünk pezsgőztek délelőtt az étterem teraszán. Azokról süttött a jólét, a nyugalom és valami megfogalmazhatatlan derű, ahogy idős napjaikat élték.

Az én nyugdíjasaim a rendszerváltozáskor voltak harmincasok, akiket senki nem készített fel a demokráciára,

a kapitalizmusra, a nyugati virtusra. Úgy is szokták őket hívni, hogy a rendszerváltozás vesztesei, és abból a szempontból azok is voltak, hogy a kiszámítható életük egyik napról a másikra megszűnt. A kapitalizmusból nekik a munkaügyi központ, a kényszervállalkozás jutott, az önkormányzati lakások megvásárlása, a privatizáció, az ókájés átképzések, és hogy az ótépén kívül lett vagy húsz másik bank, ezzel együtt olyan dolgokat voltak kénytelenek megtanulni, mi az a lízing, tartós bérlet, és mi az a teljes hitel-díjmutató. A generáció, akinek az lett a szlogenje, hogy megértettem és elfogadtam a szerződési feltételeket.

Látták bukni a városvezetést, és láttak feltörekvő fiatalokat, akik – ellentétben velük – egy percet nem dolgoztak, néhány évvel ezelőtt mégis megmondták nekik – és neked is –, hogy annyit érsz, amennyid van.

Ők voltak, akiknek először kellett rettegniük attól, lesz-e nyugdíjuk, és az ő fejükbe kezdték sulykolni azt, hogy öngondoskodás. Az ő nappalijukban jelent meg a lila zakóban az ügynök, aki előadta, hogy az osztrák pénzügyi megtakarítása csuda jó, harminc év után már fel lehet venni a megtakarítás egy részét. Ők voltak, akik először mehettek Reiki egy és kettő tanfolyamra, akik először olvashatták Louise L. Hay-tól, hogy jól kell élni az életet, ők rendeltek először katalógusból kozmetikumot, és vették meg Maria Trebentől az Egészség Isten patikájából című könyvet.

És ők lettek először az árokba rúgva, mert megszűnt a gyár, eladták a téeszt, ők lettek először öregek és használhatatlanok, ők voltak először hülyék mindenhez, mert nincs nyelvtudásuk, külföldi tapasztalatuk, és nekik volt először nyugati autójuk, emlékeztek a csepp alakú Opelre?

Mama, kérlek, meséld el nekem

Most őket és az ő idősebb testvéreiket nyuggerezzük, és röhögünk rajtuk, mutogatunk rájuk, mint a Fidesz szavazóbázisára, és kérjük rajtuk számon, hogy miért nem tetszettek forradalmat csinálni. És forgatjuk a szemünket, hogy milyenek és milyenek kéne lenniük.

Azt még soha nem kérdezte meg tőlük senki, milyen érzés volt erős, harmincas-negyvenes férfiként munka nélkül maradni, bekullogni a munkaügyi központba, ahol egy lánya korú ügyintéző leckéztette, hogy nagyon kéne az a nyelvtudás. Hogy milyen érzés volt, mikor azt javasolták nekik, meg se pályázzák azt az állást, mert fiatal, pályakezdő embert szeretnének erre a pozícióra? Hogy mennyire maradtak egyedül, mikor bezárt a gyár, és szétszéledtek a kollégák, a brigád, a megszokott környezet? Hogy mennyire értették azt, hogy mi az innováció, racionalizálás, szervezeti szintek redukciója, kiszervezés, munkatársielégedettség-kutatás? Mennyire érezték magukat elárvultnak és elárvultnak, kitől kaptak segítséget, és hogy a francba kezd-



ték újra, hogy találták ki, mihez kezdenek? Milyen, amikor átrendeződik körülöttük az egész világ, és nem értenek belőle semmit? Mik voltak a terveik, álmaik, amik köddé váltak?

Persze elvárások, azok vannak az időseinkkel szemben. Értsék ezt a szép új világot. Tartsanak lépést, különböztesék meg a fake newst a valódi hírektől. Legyen megtakarításuk. Értsék meg, hogy a nyugdíjukért, amiről azt gondolják, a negyven év alatt levonták, és bezárták egy aranyos szekrénykébe, mi, alig kétmillióan dolgozunk most, ebben a pillanatban is. Hogy a magyar hitelek nagy százalékát az ő nyugdíjukra felvett pénz tette ki. Hogy ne menjenek a második hullámban szombaton lottózni, és ne vegyenek árubemutatón négyszázezerért ágynemű-garnitúrát.

Haragszunk rájuk, mert sokan vannak, betegeskednek. Mintha tehetnének arról, hogy volt egy Ratkó nevű asszony, és hogy a három műszak kicsinálta őket. A fejükhöz vágjuk, hogy nekik könnyű volt, volt meló, lakás, huszonöt éves hosszú lejáratú hitel havi hétszáz forintos törlesztővel. Volt szocpol, és bezzeg tőlük nem vették el a gyest sem. Lehetett fusizni, mindig csurrant-csöppent, ha más nem, a telek meg a hobbikert. Nekünk bezzeg csak két dolog nem jut: jövőkép meg biztonság.

Semmit nem akarunk úgy csinálni, mint ők, aztán mégis mindent úgy csináltunk. Mi is elhittük a kvázibiztonságot, a látszólagos szabadságot, és hitelből finanszíroztuk az életünket. Meg is lett az eredménye.

Nekik aztán esélyük sem volt a gondtalan nyugdíjas évekre, az európai körutazásokra. Az utolsó nagy kaland az életükben az volt, mikor lecserezték a százhuszas Skodát egy Nissanra. De azzal már nem vágnak neki a bolgár tengerpartnak, a kempingbe, mint egykoron a kispolszkiival.

Ha mégsem így élnek, az furcsa. Pedig sokan vannak azok, akik tudják és merik élvezni az életet, akiknek vannak terveik, hobbijuk. Akik belefognak egy felújításba,

házépítésbe, akik nem macskákat és szép képeket osztanak meg a közösségi oldalakon, fenn hirdetve a szeretetet, és eszük ágában nincs békebeli nagymamának lenni, akik a pébepalackos gáztűzely mellett hajtogatják rendületlenül a pogácsát, és rántott hússal várják vasárnap a nagyvárosból hazaérkező fiatalokat, egész nyárra fogadják az unokákat, és várják a halált.

Tudni illik, hogy mi illik

Az se túl jó, az nem illik a szerepükhöz, amit kiosztottunk rájuk. Miért nem tud nyugton maradni? Erre a kis időre? Azt nagyon jól tudjuk, mit kellene az ő korukban, és mit nem érdemes már. Válni. Műkörmöshöz járni. Befizetni egy buszos útra a velencei karneválra. Leggingset hordani színes tunikával. Színes szemüvegkeretet hordani. Bepaszizni. Hatha jógázni. Özvegyen kivirulni. Házat építeni, fürdőszobát felújítani. Elmenni melózni ahelyett, hogy a gyerekekre vigyázna. Nem felfogni, hogy mindez az ő korában már nem való.

Pedig pont ők lennének, akik megérdemelnék a jó életet. Mert nem (csak) nekünk hazudtak nappal, éjjel és este, hanem nekik is. Mert ők voltak azok, akik elhitték, hogy még egy kicsit kell gürcölni, menni a lenini úton, teljesíteni a következő ötéves tervet, és akkor a gyerekeiknek – nekünk – jobb lesz. Mert ők hitelből sem mehettek nyaralni Törökbe a tengerpartra, és nem azért építették azt a rohadt nagy szuterénes házat a nyolcvanas évek elején, mert olcsó volt a gáz, és ki tudták fűteni, hanem azért, hogy mi, ha más nem lesz, ott tudjunk lakni, míg meg nem állunk a saját lábunkon. Mert ők még elhitték, hogy ha nekünk értecségit, diplomát adnak, akkor nekünk nem kell annyit gürizni. Mert végül is ők akarták, ők bölintottak rá, hogy változzon itt meg minden, hogy akkor jöjjön valami új, valami más, ami nem bénít meg, nem fojtogat, és nem ragaszt oda egy életre. Hogy nyíljanak meg a kapuk, és járja át ezt a kis medencét a szél, még akkor is, ha ki tudja, merre fúj majd.

Nem ők tehetnek róla, hogy ez lett belőle. Hanem mindannyian.

Az lenne a jó, ha minden nyugdíjas úgy élne, ott tartana az életben, hogy nem mi, hanem ők panaszkodnának a járvány miatt lemondott utazások miatt. Ha mindenkinek telne fogorvosra, karajra a vasárnapi rántott húshoz. Ha a jóléti társadalmunk fogyasztói lennének. Ha ott várakoznánk a sor végén, türelmesen, míg ők elfoglalják a színházban a helyüket. Ha vasárnap délutánonként francia krémest ennének a főtéri cukrászdában. Ha nem az ellenségeink lennének, hanem tisztelettel és köszönettel tudnánk feléjük fordulni, amiért leomlottak körülöttünk a falak.

Annyi mindent kaptak már meg az elmúlt években, amiben nem volt köszönet, hadd adjak most én valamit! Nem kárpótolja őket, de talán valamit mégis számít.

Sajnálom. Nagyon sajnálom, hogy így történt. Nagyon sajnálom.

Forrás: Hódos Hajni /Femina

Mozgással lassítható az időskori izomvesztés

Világszerte 50 millió szarkopéniás beteg van, becslések szerint 2050-re 200 millióra nő a számuk.

Sokak számára ismeretlen fogalom a szarkopénia, pedig a kor előrehaladtával járó izomtömeg- és izomerővesztés az idősödő társadalmak egyik meghatározó, fizikai teljesítményt és napi aktivitást erősen korlátozó jelensége. A probléma elsősorban azt a 65 év feletti korosztályt érinti, amely a járványhelyzet miatti izoláció és mozgáshiány következtében különösen veszélyeztetetté vált.

A becslések szerint világszerte jelenleg körülbelül 50 millió szarkopéniás van, a számuk 2050-re 200 millióra is emelkedhet.

„Az évek múlásával felgyorsul az izmok sorvadása: csökken az izomerő és az izomrostok száma és mérete is. 30 és 50 éves kor között az izomtömeg tízévente 3–8 százalékkal, 50 és 60 éves kor között évente 10 százalékkal, 60 és 80 év között pedig már több mint 60 százalékkal csökken, ami a fizikai erőnlét és az életminőség rohamos romlásához vezet” – mondta Ferenc Mária, a Budai Egészségközpont reumatológus főorvosa.

Az úgynevezett elsődleges szarkopénia oka az öregedés, a másodlagost viszont számos egyéb belgyógyászati, reumatológiai és daganatos betegség is előidézhetheti, például elégtelen energia- és/vagy fehérjebevitel (anorexia, gyomor-, bélrendszeri megbetegedések, felszívódási zavar), túlsúly, elhízás, 2-es típusú cukorbetegség, inzulinrezisztencia, csökkent D-vitamin-bevitel, szisztémás megbetegedések (sokizületi gyulladás, daganat), genetikai okok, csonttritkulás, korral járó hormonális változások.

A kezdődő szarkopénia legjellemzőbb tünete a combizom-erő – elsősorban a combfeszítők erejének – csökkenése, de jele lehet a más betegségre vissza nem vezethető fáradé-

konyság, a hosszabb gyaloglás megerőltetővé, a lépcsőzés és a székből felállás nehezzé válása is. Az egyéb fizikai korlátozottságot jelentő mozgásszervi, érrendszeri és neurológiai betegségek, például Parkinson-kór súlyosbítják a panaszokat. Az izombetegség nemcsak a fizikai teljesítőképességet, a mobilitást és az általános állóképességet csökkenti, de növeli a károsodás, a fogyatékoság, valamint a társbetegségek kialakulásának és a korai halálozás kockázatát is. Csontritkulásban szenvedőknél fokozza a törési rizikót, mert súlyos szarkopénia esetén az esések száma megháromszorozódik.

Mozgás, fehérje és D-vitamin

„A szarkopénia az öregedéssel együtt elkerülhetetlenül megjelenik mindannyiunk életében, de korántsem mindegy ennek mértéke és intenzitása. A legfontosabb a megmaradó izmok karbantartása, illetve megőrzése, amit napi rendszerességű testmozgással lehet elérni, például a combizom erősítésével, kis súlyos edzéssel, gumisalaggal végzett, ellenállásos gyakorlatokkal, lépcsőzéssel, lassú vagy közepes tempójú gyaloglással, enyhe emelkedőn sétálással, hegyi túrával, szobakerékpározással és a kifejezetten a 70–80 év feletti korosztály számára összeállított Otago-módszerrel végzett tornával is. Az idősek számára a mozgáshiányos életmód szarkopéniával párosulva a funkcionális képességek elvesztését és a biztonságérzet megingását eredményezheti, ezért fontos, hogy olyan erő- és ellenállásos gyakorlatokból álló tréninget építsenek be a mindennapjaikba, amellyel hatékonyan fejleszthetik az egyensúlyérzéküket és az állóképességüket” – hangsúlyozta a szakorvos.

Az izomzat felépüléséhez megfelelő fehérjebevitelre is szükség van, amit tej, író, hal, tojás és csirkehús fogyasztásával lehet megtenni. Megelőzésre naponta testsúly-kilogrammonként 1,1 gramm fehérje fogyasztása javasolt. A megfelelő D-vitamin is segít a szarkopénia elleni küzdelemben, normális D-vitamin-szint esetén is napi 800–1000 NE D3-vitamin szedése javasolt, főként az őszi-téli hónapokban – tette hozzá Ferenc Mária.

Forrás: Népszava.hu

Életkor-specifikus probiotikumoké a jövő

Napjainkban a bélflórát alkotó mikroorganizmusok összességét már külön, önálló szervnek tekintik, ami együtt fejlődik, és együtt öregszik az emberi szervezettel. Az életkor előrehaladtával markáns változásokon megy keresztül. Mindez az életkorra szabott pre- és probiotikumok alkalmazásának igényét is indokolja.

Jól elkülönül egymástól a gyermekkorra, a felnőttkorra és az időskorra jellemző bélflóránk, derül ki egy, a *Cell* folyóiratban megjelent közleményből.

Az ember az első baktériumokkal feltételezhetően még az anyaméhben találkozik. A szülés (hüvelyi úton) során

is különféle baktériumok jutnak az újszülött szervezetébe. Később ezt a flórát gazdagítja az anyatejes táplálás, ami merőben más összetételű bélflórát eredményez, mint a tápszeres táplálás. Jelentős lépést jelent a bélflóra fejlődésében a szilárd táplálékra való átállás, az anyatejes táplálás abbamaradása. Mintegy három évet vesz igénybe, mire az újszülötteknél tapasztalható bélflóra a mindenevőkre jellemző mikrobiommá fejlődik.

A következő nagy változást a pubertás hozza magával, amikor elsősorban a nemi hormonok hatása hagy nyomot a mikrobiomon, ekkor alakul ki a nem specifikus mikrobiom.

Az sem lényegtelen, hogy milyen környezetben élnek az időskorúak. Mint arról már korábban a *Nature*-ben beszámoltak, az idősek otthonában élőknél a bakteriális flóra diverzitása elmarad a saját otthonában lakó idősek-

nél tapasztalttól. A **rostok fogyasztása és a testmozgás különösen kedvezőnek bizonyul** ebben az életkorban, és azok a bakteriális diverzitás növekedéséhez vezetnek. Ellenben a **gyógyszerek szedése, különösen a több gyógyszer egyidejű szedése, negatívan hat a mikrobiomra.**

Az életkor előrehaladtával a bélben élő baktériumok összességére egyre inkább egy gyulladást elősegítő állapot lesz jellemző, ami számos, az időskorral összefüggő kórkép kialakulásának kedvezhet. **A tipikus időskori betegségek, így például az Alzheimer-kór, a csontritkulás, az érlelmeszesedés, az arthritis és a 2-es**



típusú cukorbetegség előfordulása is kapcsolatba hozható a mikrobiomban bekövetkező változásokkal, ami jól korrelál az immunrendszer „öregedési folyamatával”.

Felismerve azt, hogy az életkorral hogyan változik a mikrobiom összetétele, és feltérképezve azt, hogy milyen változásai vezethetnek különféle korspecifikus kórképek megjelenéséhez, logikusnak tűnik, hogy életkortól függően más és más összetételű probiotikumokra van szüksége a szervezetnek. A korspecifikus pre- és probiotikumoké a jövő – vallják a szakemberek.

Forrás: Pharma Online

Betegségek és a járművezetés

Az egészség az általános jó közérzet, valamint az optimális teljesítő képesség legfontosabb előfeltétele. Nagyon fontos, hogy a járművek vezetői minden esetben csak fizikailag és mentálisan megfelelő – a KRESZ szerinti meghatározásban: biztonságos vezetésre képes – állapotban üljenek a volán mögé és vegyenek részt a közúti forgalomban.

Idős korban a betegségek előfordulásának valószínűsége jóval nagyobb, mint fiatalabb korban. Ugyanakkor **az egyes betegségek természete,** jellege és hatása eltérő, és nem minden betegség korlátozhatja a biztonságos közlekedés és járművezetés képességét. **Sok idős ember szenved** az életkorral összefüggő betegségekben, mint például a cukorbetegség, de a vérkeringést érintő és a légzőszervi megbetegedések is gyakoribbak idős korban. Ezek a betegségek jellemzően orvosilag, gyógyszeres úton kezelhetők, amelyek következtében a beteg állapota javítható, illetve szinten tartható. Egy diabéteszes beteg például akkor vezethet járművet, **ha az inzulinszintje jól be van állítva,** a beteg időben megkapja előírt adagját, és képes ellenőrizni saját állapotának alakulását. A hipoglikémia (túl alacsony cukorszint) gyakran alábecsült veszélyforrása az idősek közlekedésének. **Vannak olyan betegségek is** (például az izmok merevedésével járó Parkinson-kór vagy a memória csökkenését eredményező demencia), amelyek a kezdeti stádiumban alig felismerhetők, és a vezetési képességre sincsenek jelentős befolyással. Előrehaladottabb állapotban ugyanakkor az izommozgás erősen korlátozott volta, illetve a mentális állapot rendkívül kedvezőtlen változásai miatt ezek a betegségek a biztonságos közlekedés képességét teljesen kizárhatják (nem csak jármű vezetőjeként!).

Fontos tudni, hogy számos gyógykészítmény tartalmaz olyan hatóanyagot, amely korlátozza, vagy akár ki is zárja a biztonságos járművezetés képességét. Ezekről az esetleges hatásokról az orvostól vagy gyógyszerésztől kell információt kérni, illetve figyelmesen el kell olvasni a do-



bozban található betegtájékoztatót. Fontos továbbá, **hogy több betegség egyidejű előfordulása esetén** az előírt gyógyszerek együttes fogyasztása, a gyógyszerek mellékhatásainak összeadódása, azok fokozódása ugyancsak erősen korlátozhatja a vezetési képességet. Ebben az esetben kritikusnak kell szemlélni a saját vezetési képességet, és az olyan tünetek megjelenése esetén, mint a hányinger vagy a szédülés, soha nem szabad a volán mögé ülni.

Jó tanács: Betegsége, rossz közérzete, szédülése vagy hányingere esetén rendszeresen egyeztessen orvosával a közúti forgalomban való részvételét illetően.

Már a hőemelkedés is káros hatással lehet a vezetési képességre. Ezért amennyiben beteg, keressen közlekedéséhez más alternatívát. Kérje meg családtagját, rokonát, ismerősét, hogy orvoshoz szállítsa, elhozza a gyógyszert, vagy bevásároljon Ön helyett. Ha önállóan kíván közlekedni, lehetőleg részesítse előnyben a tömegközlekedési eszközöket. (X)



Távollévők közötti szerződések, üzleten kívüli kereskedés

Termékbemutatók, internetes kereskedés

Fogyasztói, vásárlói jogok védelme

Az üzleten kívül fogyasztóval kötött szerződésekről és az üzleten kívüli kereskedés folytatásáról

45/2014.(II.16) Korm. rendelet a fogyasztó és a vállalkozás közötti szerződések részletes szabályai alapján

Termékbemutatók

Az elmúlt évtizedekben megszorodtak azon értékesítési formák, amikor a felek egymástól távol vannak, vagy a termékek kiszolgálása nem hagyományos üzletekben történnek. Ilyen értékesítési formák a termékbemutatók, a katalógusból vagy az interneten történő megrendelések. Ezekben az esetekben a fogyasztó általában nem tudja kipróbálni, megvizsgálni megrendelendő terméket.

Az árubemutatóval egybekötött termékértékesítés a hagyományos üzleti kereskedéstől eltérő kereskedelmi forma. A termékbemutatók vagy más néven árubemutatók **célközönségét** általában az idős, nyugdíjas korú, betegséggel küzdő emberek jelentik. A **vásárlók az életkoruk vagy az egészségi állapotuk miatt fokozott védelemre szorul-**

nak. Ezért a jogszabályok külön védik a fogyasztó érdekeit ezekben az esetekben, csak ezeket a jogainkat megismerve azokkal élnünk kell.

Talán a kedves olvasó is részt vett már belföldi vagy külföldi utazással egybekötött termékbemutatón vagy felke-resték már az otthonában, hogy tekintse meg egy adott cég termékeit. Ekkor a szervezők általában valami szuper ajánlattal csábítanak el bennünket vásárlásra, szerződéskötésre. Emlegetnek ilyenkor utolsó kedvezményes, soha vissza nem térő vásárlási lehetőséget, s mindent megtesznek azért, hogy kedvet csináljanak, és megvásároljuk az általuk kínált csodálatos terméket. Ilyen esetekben nincs lehetőségünk, hogy alaposan átgondoljuk a feltételeket, utána nézzünk a piaci áraknak vagy összehasonlítsuk az ajánlatot más termékekkel, ezért bizony nagyon sokszor csak másnap jövünk rá, hogy nem is kötöttünk olyan nagyon jó boltot, hiszen az olcsónak kikiáltott terméket esetleg egy szomszédos szaküzletben fél áron kínálják, vagy a szuper minőségű termékről esetleg kiderül, hogy bővli.

Új jelenségként jelentkeznek az egészségünkkel kapcsolatos bemutatók. A bemutatókat **többnyire „szűrővizsgálatként”, „egészségnapként”, „ingyenes állapot-**



Tisztelt Olvasók! Kérjük, kísérjék figyelemmel a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Facebook-oldalát <https://www.facebook.com/nyugdijasokorszagosszovetsege>,

honlapját (Nyosz.hu) és YouTube-csatornáját, ahol hetente videók formájában szakemberek adnak tanácsokat a tudatos fogyasztóvá váláshoz, a fogyasztói panaszok elkerülése vagy megoldása érdekében.

Kérjük, hogy azok megosztásával is segítsék az oldal népszerűsítését.

Minden segítség, vélemény számít, köszönjük szépen!

Nyugdíjasok Országos Szövetsége

„felmérésként” hirdetik meg. Az ilyen jellegű üzletek kialakítása, valamint a fehér köpenybe öltözött alkalmazottak a fogyasztók megtévesztését szolgálják, mivel a bemutatókon közreműködő személyek általában nemhogy orvosi, hanem egyéb egészségügyi végzettséggel sem rendelkeznek. Az „egészségügyi vizsgálat” mindig nagyon rossz eredményt állapít meg és olyan, jellemzően **erősen túlárzott terméket kínálnak megvételre, amely a vizsgálat során feltárt problémákra nyújt megoldást.** Természetesen minden esetben kihangsúlyozzák a termékek egészségre gyakorolt, pozitív tulajdonságait, amelyek valóságát a későbbiek során már **nem tudják bizonyítani.**



Vajon védtelenek vagyunk ezekben az esetekben?

Szerencsére **nem, mert az ilyen módszerekkel kötött üzleteknél, fogyasztói szerződéseknél indokolt a fogyasztók körütekintőbb védelme.** 2015 decemberében, az Országgyűlés által elfogadott törvénymódosítás **szigorú keretek közé szorította az árubemutatós cégek működését** és ennek köszönhetően a visszaélések száma folyamatosan csökkent. A törvénymódosítás három lépcsőben kezelte a kérdéskört: **megtiltották az árubemutatókon a hitelközvetítést** a fogyasztók eladósodásának megakadályozása érdekében, valamint **megtiltották az ingyenes juttatás reklámját,** amellyel a kereskedők jelentéktelen dolgot kínáltak ingyenesen olyan vásárlásért, amely a vevőket megkárosította. **Szigorodtak az ügyfélszolgálati szabályok** is, így az eladónak a vásárlást követően is elérhetőnek kell maradnia.

Szintén a védelmünket szolgálja, hogy a fogyasztó a lakásán 19 óra és 9 óra között nem kereshető fel, csak ha ehhez előzetesen hozzájárult, valamint az, hogy ilyen esetben a bennünket felkereső személynek igazolnia kell a személyazonosságát, és ha nem a saját nevében jár el, képviselési jogosultságát is. Nyugodtan kérjük meg tehát, hogy mutassa meg ezeket a dokumentumokat.

E rendeletben nagyon sok bennünket, vásárlókat védő rendelkezés van, közülük a legfontosabb garanciális szabály, hogy 14 munkanapon belül indokolás nélkül elállhatunk a szerződéstől. A korábbi jogszabály (a házaló kereskedésről szóló 44/1998. (III.11.) Korm. rendelet) szerint a szerződéskötéstől kellett számítani az elállási jogot, ami sok esetben problémát jelentett, hiszen a termékbemutatókon megkötött szerződések esetében gyakran előfordul, hogy az áru kiszállítására nyolc napon túl kerül sor. Az új jogszabály viszont kedvezőbb, mivel azt mondja ki, hogy a fogyasztó az elállási jogát a szerződéskötéstől, vagy ha ez későbbi, az áru kézhezvételének napjától gyakorolhatja. Az eladó köteles legkésőbb a szerződés megkötésekor írásban tájékoztatni bennünket az elállási jogról, és annak a személynek a nevééről és címéről, akivel szemben e jogot gyakorolhatjuk.

Ha a kereskedő ezt a tájékoztatást elmulasztja, akkor az elállási határidő 12 hónappal meghosszabbodik.

Ha nyolc munkanapon belül állunk el a szerződéstől, nem kell megtérítenünk az árunak a rendeltetésszerű használat következtében előálló értékcsökkenését, és használati díjat sem kell fizetnünk.

Nem gyakorolhatjuk viszont az elállási jogot, ha az

- árut nem tudjuk teljes egészében visszaszolgáltatni.
- Ha csak egy részét tudjuk visszaszolgáltatni úgy, hogy a megmaradt rész értéke és használhatósága nem csökkent, a vételár arányos részének visszaszolgáltatását követelhetjük.
- ugyancsak nem gyakorolhatjuk elállási jogunkat néhány termék esetében, mint például olyan nem előre gyártott termék esetében, amelyet a fogyasztó utasítása alapján vagy kifejezett kérésére állítottak elő, vagy olyan termék esetében, amelyet egyértelműen a fogyasztó személyére szabtak, romlandó vagy minőségét rövid ideig megőrző termék tekintetében
- olyan zárt csomagolású termék tekintetében, amely egészségvédelmi vagy higiéniai okokból az átadást követő felbontása után nem küldhető vissza.
- lezárt csomagolású hang-, illetve képfelvétel, valamint számítógépes szoftver példányának adásvétele tekintetében, ha az átadást követően a fogyasztó a csomagolást felbontotta; hírlap, folyóirat és időszaki lap tekintetében, az előfizetéses szerződések kivételével

Sajnos viszont arra fel kell hívnunk a kedves olvasók figyelmét, hogy ilyen esetekben az áru visszaszolgáltatásról nekünk kell gondoskodni. Természetesen az eredeti csomagoló anyagot nem vagyunk kötelesek megőrizni. Ha a megrendelt terméket futárszolgálat útján kézbesítik számunkra, mindig ellenőrizzük le, hogy a termék sérülésmentesen érkezett e meg. Addig ne engedjük el a futárt, míg a csomagot meg nem vizsgáltuk. Ha gondot tapasztalunk, vetessünk fel jegyzőkönyvet, mert csak így tudunk reklamálni.

Panaszainkkal a Békéltető Testületekhez fordulhatunk.

Horváth László

Az idősek háza, lakása is oda lehet

Az időskori öngondoskodásnak számos formája létezik, viszont kevesen gondolnak a megszerzett ingatlanvagyonnal való gazdálkodásra. Rengeteg alacsony jövedelmű idős ember él olyan, saját tulajdonú ingatlanban, amely az ő igényeihez mérten túl nagy: kirepültek a gyerekek, vagy teljesen egyedül maradt sok pluszszobával. Az alacsony nyugdíj nemcsak a lakásfenntartás, hanem a mindennapi kiadások miatt is gondot jelenthet számukra, miközben lehet, hogy egy vagyonon ülnék. A Pénzcentrum megvizsgálta, milyen lehetőségeik vannak az időseknek az ingatlanvagyon kihasználására.

Magyarországon az idősek megközelítőleg 90 százaléka él saját ingatlanban, amelyet aktív évei alatt megszerzett. Nyugdíjas korára viszont a jövedelme csökkent, illetve **egyre inkább inflálódik**, ahogy telnek az évek. Főként azok számára egyre nehezebb megélni a nyugdíjuktól, akik eleve keveset kaptak: hiszen a százalékos nyugdíjmelés alapja maga az addig megkapott összeg, így aki kisnyugdíjból élt, kicsivel kap csak többet egy emelés hatására, aki luxusnyugdíjból élt, az százazreket is nyerhet vele évente.

Sok kis jövedelemből élő nyugdíjas nem gondol azonban arra, hogy lehet, hogy egy vagyonon ült eddig is, amivel kényelmesebb időskort biztosíthatna magának: a saját tulajdonú ingatlanán. Sőt lehetséges, hogy már az ingatlan fenntartása is gondot okozhat az alacsony nyugdíjból, és már a rezsiterher csökkentése is sokat nyomna a latban. Azt pedig tudjuk, hogy sok idős magyar lakik olyan ingatlanban, ami számára már túl sok négyzetméter, így kisebbre is cserélhetné.

Eurostat friss statisztikái szerint 2019-es adatok szerint a 65 év feletti korosztályban 39,5 százalék él az igényeit meghaladó méretű ingatlanokban Magyarországon. Természetesen ez jelenthet jót, jólétet is: megteheti, hogy több szobát tartson fent, mint amire szüksége van: pluszvendégszobát, dolgozószobát, műhelyt stb. Viszont a kifejezetten alacsony jövedelmű idősök között, akiknek a havi járandóságuk nem éri el a medián kereset 60 százalékát, az arány hasonlóképp magas: 33,2 százalék. Vagyis **az alacsony jövedelmű 65 év feletti egyharmada kisebbre tudná cserélni az ingatlanát: ezzel szabadítva fel az ingatlanvagyon egy részét.**

Ezzel nemcsak a lakásra fordított kiadásait csökkenthetné, hanem még tőkét is nyerhet rajta, amit befektethet, ezzel növelve a jövedelmét. Magyarországon az idősek körében nem divat eladni az ingatlant, amiben hosszú időn keresztül élt az ember, és ott öregedett meg, akkor sem, ha

a gyerekek kirepültek, vagy a házastárs halála után valaki egyedül marad. Így előfordulhat, hogy azt a házat, lakást, amit korábban két aktív keresetből tartottak fent, mostanra egy nyugdíjból kellene finanszírozni. Ilyen helyzetben egyáltalán nem ördögtől való az ingatlan lecserélésében gondolkodni.

Ha csak arra gondolunk, hány német vagy holland nyugdíjas költözik például Magyarországra: ahol olcsóbbak az ingatlanok, többet ér a külföldi nyugdíj. Így sokkal kényelmesebb anyagi körülményeket élvezhetnek idős korukra. Ezt ugyanúgy a magyar nyugdíjasok is megtehetik: eladhatják a túl nagy ingatlant, kisebbre cserélhetnék, akár nyugodtabb környezetre (sokan költöznek idős korukban nagyvárosból kisvárosba vagy községekbe), ami még olcsóbb is.

Az idősebb generáció az életútja során megszerzett ingatlan értékesítésével olyan tőkére tehet szert, amelyből olcsóbb ingatlan vásárlása esetén akkora különbözethez jut, hogy abból befektetési céllal vásárolhat egy másik ingatlant. Ez a megoldás a nyugdíjas évekre pluszjövedelmet jelent – ismertette korábban Soóki-Tóth Gábor vezető elemző az öngondoskodás egyik lehetőségét.

Mennyit nyerhetnek az idősek egy ingatlancserén?

A KSH adatai alapján Budapesten 2020. január 1-jén Budapesten 367 ezer, Pest megyében 227 ezer 65 év feletti élt, ahol a legjobban emelkedtek az elmúlt 10 évben az ingatlanárak. 2019-es adatok szerint pedig az idős korosztály aránya a II., az V. és a XII. kerületben meghaladja a 25 százalékot, de a külső kerületekben is mindenütt bőven 15 százalék felett van.

Viszont nem a fővárosban érdemes ingatlancserében gondolkodni: talaly a harmadik negyedévig **az eladott lakóingatlanok országos átlagára** az év első három negyedévében 401 ezer, Budapesttel nem számolva 285 ezer forint volt négyzetméterenként. A 645 ezer Ft/m²-es átlagos árszintű Budapest mögött, Győr-Moson-Sopron megyét talaly óta megelőzve, jelenleg Pest megye a legdrágább, 406 ezer Ft/m² átlagárral. A legolcsóbb megye, egyedülként a 200 ezres szint alatt, ismét Nógrád, 110 ezer Ft/m² átlagárral.

941 ezer Ft/m² átlagárral az V. kerület továbbra is vezeti a budapesti árrangsort.

Sőt, az Ingatlan.com szeptemberi adatai szerint az 1,2 milliót közelíti az V. kerületi átlagos négyzetméterár. A szeptember elején érvényes kínálati árak alapján Budapesten a legolcsóbb kerület a XXIII., ahol 476 ezer forintot kérnek a tulajdonosok egy-egy négyzetméterért. A talalyi



költözések szempontjából kiemelkedően népszerű kerületek közül a XI.-ben 808 ezer forintért, a XIII.-ban 813 ezer forintért, Zuglóban – azaz a XIV. kerületben – pedig kevesebb mint 700 ezer forintért kínálják a lakások négyzetméterét.

A külső kerületek közül a XVII.-ben az átlagár jóval alacsonyabb, 532 ezer forintot tesz ki. A második legdrágább a tavaly óta három helyezést javító XII. kerület. Bár a lista végén továbbra is Pest peremi városrészek találhatók, a XXIII. kerület az egyetlen, ahol az átlagárszint még mindig 400 ezer Ft/m² alatt marad. Tehát ilyen különbségek esetén egy kisebb V. kerületi 2 szobás, 50 négyzetméteres lakás eladásával 47–60 millió forinthez is lehet jutni, amiből egy külső kerületben lehet venni egy kisebb 1,5 szobásat. Például Zuglóban egy 40 négyzetméterest 28 millió forintért.

Budapesten belül maradván is egy drágább kerületből olcsóbbra költözve 20–30 millió forinthez is hozzá lehet jutni.

Ha pedig Budapestről leköltözne valaki egy nyugodtabb környezetbe, vidékre, még sokkal több tőkét szabadíthat fel. Ezt akár, ahogy a szakértő javasolta, ingatlanba is lehet fektetni, az albérleti díj jó nyugdíj-kiegészítés, de más befektetési formák is szóba jöhetnek. Amennyiben nem a fővárosból költözne valaki, még akkor is megéri ez a lehetőség. A nyáron megyeszékhelyeken 23 százalékos volt az éves drágulás átlagos üteme (igaz a koronavírus előtti időszakhoz képest stagnáltak az árak).

Akár egy Pest megyei városból (333 ezer forint/m²) költözve egy Közép-Dunántúli községbe (123 ezer forint/m²) is nyerhető 10 millió forint – 50 négyzetméteres ingatlanal számolva. Ha pedig nagyobbban számolunk vagy olcsóbb régióban keresgélünk – 60 négyzetméterest cserélve például – a duplája is a nyugdíjas zsebében maradhat. Ráadásul a vidéki megyeszékhelyeken még magasabbak is lehetnek az árak, mint egyes Pest megyei városokban.

Ezért mindenképp érdemes elgondolkodni ezen a lehetőségen, ha valaki idős korára nehezen jön ki a jövedelméből, de van saját tulajdonú ingatlana.

Óvakodjunk a csalóktól

Ha ingatlaneladásra vagy -bérbeadásra adná bárki a fejét, különösen óvatosnak kell lennie, ugyanis egyre több az olyan csaló, aki kifejezetten egyedül, izoláltan élő idős emberekre utazik. A legtöbben valószínűleg az „unokázós csalókról” már hallottak, azonban vannak olyanok is szép számmal, akik kifejezetten az ingatlan kifosztására szakosodtak. Az ilyen ingatlanos csalók rengetegféle ürüggyel próbálkozhatnak, hogy bejussanak a lakásba – vízszelőnek, házaló kereskedőnek, biztosítósoknak vagy akár ingatlanügynöknek kiadva magukat.

Általában többen vannak, és amíg egyikük elterli az áldozat figyelmét, a másik átkutatja a lakást értékek után. Ezért csak olyan ingatlanosban bízunk meg, aki ellenőrizhető, gyanús, nem hiteles alakokat ne engedjünk a lakásba!

Az is előfordul, hogy a csalók célja magának az ingatlannak a megszerzése. Ezért nagyon nézzük meg, hogy kinek adunk ki lakást, illetve ki mellé költözünk, ha arra kerülne a sor. Az **ingatlanmaffia módszere**, hogy az újdonsült bérlő vagy a szomszéd szánt szándékkal pokollá teszi a tulajdonos életét, mindenféle eszközzel, ami még nem sérti a törvényt, és nem lehet jogi eszközökkel harcolni ellene. Miután az áldozat végső elkeseredésében a lakás eladása mellett döntene, úgy alakítják, hogy ne tudjon túladni rajta: elriasztják a vevőket hasonló módszerekkel, mint ahogy a tulajdonost is elüldözték. Ezek után a csalók felajánlják, hogy átveszik az ingatlan árán alul – nem hagyva más lehetőséget.

A legjobb elkerülni a bajt: akár vásárlásról, eladásról vagy bérbe adásról van szó. Csakis megbízható, ellenőrizhető ingatlanközvetítőt alkalmazzunk, és ne döntsünk addig se kiadás, se adásvétel ügyében, amíg nem mértük fel alaposan, kivel szerződünk. Vétel esetén pedig érdemes többször is megnézni az ingatlan, felderíteni a környéket, tájékozódni a mikrokörnyezetről.

Forrás: www.penzcentrum.hu
<https://www.penzcentrum.hu/nyugdij/egy-lepesre-vagyunk-a-nyugdijkatasztrofától-az-idosek-haza-lakasa-is-oda-lehet.1109082.html>

A magyar nyelv felejtethetlen művésze

A száz éve 1921. március 8-án születet Romhányi József, érdemes művész, író, költő, műfordító emlékére.

Az idős nemzedék jól emlékszik Romhányi József nevére, aki a hatvanas és a hetvenes évek egyik népszerű írójaként vonult be a kultúránk történelmébe. Az idős korosztály fejébe kitörölhetetlenül bevésődött az a kép, amikor szombaton délutánonként a televízió képernyőjén megjelent, és elmondta az új versét.

A csipkelődő igazságokat az akkori életünkből emelte ki és öntötte formába úgy, hogy azok az állatvilág egy-egy ismert figuráján keresztül kerültek bemutatásra. Azokban az évtizedekben egy, a ma embere számára más (fordított) világot éltünk. A televízióban nem a száz csatorna között válogatva próbáltunk egyet megtalálni, a család tagjai között egyezsége jutni, hanem az egyetlen csatorna programját böngészve jelöltük be azokat a műsorokat, amelyekre bekapcsoltuk a televíziót. Ma már elmondhatjuk, hogy a Romhányi a kedvelt programok egyike volt.

Ahol én nevelkedtem egyfajta presztízst jelentett az, ha valaki több Romhányi verset kívülről tudott. Jól jött ez az ismeret az építőtáborok tábortüzeinél, de a farsangi ünnepeken is siket lehetett aratni egy - egy frappáns Romhányi verssel.

Tiszteletből most szeretnénk felidézni a rövid életútját és írói munkásságát:

Romhányi József 1921. március 8-án született Nagytényben. Édesapja Reichenbach György, szári körjegyző volt. Édesanyja Czimbál Anna etyeki származású volt. Nagy családban nőtt fel, öten voltak testvérek, Dezső, Irén, Irma, György és József. A Romhányi nevet már felnőtt korában György és Dezső testvéreivel együtt vette fel.

Romhányi József a tanulmányait a Székesfővárosi Felsőbb Zenei Iskolában végezte el, brácsán játszott. Már ezekben az években érzékelhető volt nála az irodalom szeretete, de ezzel párhuzamosan egészen a haláláig a zenével is szívesen foglalkozott. Első jelentős munkahelye 1951-től a Magyar Rádióban volt, ahol dramaturgként dolgozott, majd 1957-től az Állami Hangverseny és Műsorigazgatóságnál volt néhány évig művészeti vezető.

1960-ban került a Magyar Televízióhoz, és itt is, mint művészeti vezető a szórakoztató rovatnál tevékenykedett. 1962-től a haláláig a Magyar Rádió zenei Főosztályánál dramaturgként dolgozott.

Romhányi József munkásságáról kevesen tudják, hogy a pályája során több komolyzenei mű, többek között Sугár Rezső: Hunyadi oratóriumának szövegkönyvírója volt. Lefordította Gluck Orfeuszának, Rossini Ory grófja, illetve Orff: Az okos lány című operájának, valamint Strauss: A denevér című operettjének a librettóját.

Nevéhez fűződik Eliot költeményei alapján készült világhírű Macskák című musical fordítása is. A musical bemutatója közvetlenül a londoni bemutató után volt Budapesten 1983. március 25-én. 2018-ban a darab bemutatójának 35. évfordulóján az 1300 előadással és közel 1,5 milliós nézőszámmal minden eddigi színházi rekordot megdöntöttek. A Macskák napjainkban is szerepel a Madách Színház éves programjában.

Romhányi József a nagyközönség körében elsősorban játékos állatverseivel vált ismertté, ezeket a halála után, *Szamárfül* néven adták ki. De igazán népszerűvé az animációs filmekben játszott fordítói és írói munkái tették, Romhányi írta a szövegét az olyan közkedvelt rajzfilmsorozatoknak, mint a Mézga család, a Kérem a következőt, és a Mekka mester. A sorozatok mellett részt vett egész estés rajzfilmek, így Nepp József rendezte Hófehér, valamint a Dargay Attila Ludas Matyi elkészítésében.

A fordításában lett sikeres az amerikai Flintstone család című sorozat. Frédi és Bényi, a két kőkorszaki szakí parádés párbeszédeit máig méltán emlegetik. A szakma elismerése abban mutatkozott meg, hogy amerikai rajzfilmírók nyilatkozták azt, hogy a magyar fordításnak a szövege életszerűbb, ezzel jobb, mint az eredeti!

Romhányi a magyar nyelv kiváló ismerője és egyben alkalmazója volt, rendkívüli éleslátással és nem kevés zenei érzékkel fedezte fel a nyelvben rejlő játék lehetőségeit. Szellemes és ötletes, olykor bravúros rímei és szócsavarásai miatt kapta meg a „rímhányó” jelzőt (bár a rossz nyelvek szerint ő maga találta ki és terjesztette el a nevével való játékot).

Romhányi József 63 éves korában, 1983. május 7-én halt meg Budapesten. Emlékét a korosztályunk nagy tisztelettel és kegyelettel őrzi. Szeretnénk azt, ha ezt a tiszteletet utódaink is átvennének és egy-egy költészeti szemlén, fesztiválon felelevenítenék a verseit, mondásait Mert csak így lehet bemutatni a magyar nyelv használatának sokszínűségét, a kifejezéseinek finom árnyalatait. E mellett az sem mellékes, hogy a versek tanulságai 40 év után is üzennek nekünk, mert még most is aktuálisak! Végezetül nézzünk erre egy példát:

Sárkánymese

Egy hétféjú sárkánykölök csúnyán összevesztek, rájuk szólt az anya, de ő nem maradtak vesztég. Bár már egy sem emlékeztek, hogy min kapott össze, Végül leharapta egymást, önmagát is közte. Ja, hogy hol itt a tanulság? Szájba rágom, tessék!
Minden fejtúltengés vége, a teljes fejetlenség!

Demeter Ferenc



Kos
III. 21.–IV. 20.

Állandó időhiánnyal küzd, ezért kapkod összevissza. Mindez elkerülhető, ha minden egyes aktuális tennivalót előre átgondol, felállít egy fontossági sorrendet és lépésről lépésre halad. Mivel így nem stresszel, az egészsége miatt sem kell aggódnia.



Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Április második felében valaki sértő szavakkal igyekszik felbosszantani, de ne törődjön a rosszindulatú megjegyzésekkel, próbálja megőrizni nyugalmát. Ha ideges lesz, azzal csak a saját életét keseríti meg, és előbb-utóbb az egészsége is kárát látja.



Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Hosszú távú terve megvalósításával kapcsolatban most is a végső győzelem hajtja, részsikerek nemigen foglalkoztatják. Jelenleg azonban türelemre lesz szüksége, mert a hónap végéig minden bizonyonyal várnia kell az eredményre. Akkor lesz oka az ünneplésre.



Bika
IV. 21.–V. 20.

Kedvező időszak elé néz, régi vágya teljesülhet, ha elengedi negatív gondolatait. Most különös figyelmet igényel egyedül élő rokona, hetente szakítson rá egy-két órát. Önnek is szüksége lehet segítségre, de tudja, hogy egyik barátjára mindig számíthat.



Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Mindig arra törekszik, hogy eleget tegyen mások kívánságainak, pedig legbelül tudja, hogy ez nem jó. Elsősorban azért, mert egyre gyakrabban érzi úgy, hogy kihasználják. Éppen ideje ezen változtatnia, mert rosszkedve a környezetére is negatívan hat.



Bak
XII. 22.–I. 20.

Az elmúlt hetekben több otthoni és munkahelyi feladatával elmaradt. Áprilisban érdemes lesz bepótolni a mulasztottakat, mert magas energiaszintje segíti ebben. Időnként konfliktust okozhat a túlzott macacssága, nem hajlandó megfogadni a jó tanácsokat.



Ikrek
V. 21.–VI. 21.

Hol optimizmusa, hol pesszimizmusa kerül felszínre attól függően, hogy milyen hatások érik közvetlen környezetében. Gondolkodjon el azon, mi lehet az oka, hiszen nincs komoly problémája az életben. Ha ezt tudatosítja magában, elmúlik a rossz érzése.



Mérleg
IX. 23.–X. 22

A hónap közepe remek időszaknak ígérkezik fontos döntések meghozatalára, míg egész áprilisban élvezheti anyagi helyzete jelentős javulását. Megérdemli, hogy ne kelljen folyamatosan spórolnia, most megteheti, hogy saját örömeire is költsön egy kis pénzt.



Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Nagyon jó hónap vár önre, a családi környezet harmonikus lesz, és pénzügyeivel kapcsolatban sem lehet oka panaszra. Használja ki ezt a kedvező időszakot sürgős ügyeinek rendezésére, mert így megkímélheti magát még a legkisebb kellemetlenségtől is.



Rák
VI. 22.–VII. 22.

Ezekben a hetekben egy fontos dokumentum kitöltésekor legyen rendkívül körültekintő. Mielőtt továbbadná, olvassa át figyelmesen, és a legapróbb hibát is javítsa ki. A hónap közepén kisebb gyomorproblémája lehet, de ezzel nem kell orvoshoz fordulnia.



Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Fejében negatív és pozitív gondolatok váltogatják egymást, ez lelki és fizikai állapotára is kedvezőtlenül hat. Ennek oka a családjának önnel szemben támasztott elvárása és az ebből adódó viták sora. Április végére javulhat a helyzet, ha a sarkára áll.



Halak
II. 20.–III. 20.

Ha jelenleg nem dolgozik, most van remény, hogy új munkát találjon, ha pedig van állása, magasabb beosztásra számíthat. A lényeg, higgyen a sikerben, és ne lassítson. Ami pénzügyeit illeti, ez az időszak még nem alkalmas nagyobb otthoni beruházásokra.

