

# GENERÁCIÓNK

XVIII. évfolyam 4. szám

Ára: 250 Ft



## TÖRÖK LAJOS

HINNI A KÖZÖS ÖSSZEFOGÁS EREJÉBEN

### Nyugdíjügyeink

Körkép a nők nyugdíjhelyzetéről



6–8. oldal

### Aktuális

Segíteni mindig lehet



12. oldal

### Egészség

Mivel erősítsük immunrendszerünket?



20. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

# Válogatás a Nyugdíjasok Országos Szövetsége 2019-2020. évi irodalmi pályázat legjobb verseiből

**Csider Sándor (Keszthely): Köszöntő**  
(1.díj)

*Szerethetsz, szeretnek,  
vidám napok várnak,  
dolgos kezeidben  
hozz örömet másnak.*

*Mit vár a sors tőlem;  
mi a feladatomb?  
Találd meg a választ  
minden egyes napon.*

*Megtart a viharban,  
tégy magadban rendet;  
világ jobbítását  
önmagadon kezdjed.*

*Ne légy hü más színhez,  
csak az égszínkéhez,  
fénylázból kietesző  
legtisztább szépséghez.*

*Mi égben tündököl,  
alkosd meg a földön;  
eddig felhőn lakott,  
élhessen göröngyön.*

*Legjobbat cselekedd,  
nem elég jól, jobbat;  
ki tudja, milyen nap  
virrad reád holnap?*

**Bán Szabó Laura: A sokadik nap...**

*Nagyanyám sokadik születésnapja  
kedves arcán csöndben megpihent,  
Redők mélyén gyűlt emlékek hada,  
kútba esett álmok és sikerek mítosza.  
A türkiz légből imbolygó gyertya int,  
ráncok zugából az élet kikacsint.  
Törekeny kezén fénytündér mosolyog,  
táncra kéri az Időt, ki egykedvűn tántorog,  
forognak, topognak, lassul a tánc,  
s nagyanyám arcán kismul a ránc.  
Hóféhér nyugalom a karjában tartja,  
az örök béke halkán betakarja,  
fénytündér puhán magához öleli,  
s az Úr színe előtt egy felhőre leteszi.*



**Mészáros Zsuzsa (Komárno, Szlovákia):**  
(munka után, idehaza)

*Ahogy leszállt a csend  
Az udvarunkra, tájra,  
Édesanyám a konyhába,  
Míg a gyertyalángja fénylett,  
Pislákol, majd csonkig égett,  
Dúdolgatva-dalolgatva  
Sürgött-forgott, dolgát tette,  
Munkálkodott.  
Ruháinkat szabta, varrta,  
Ha lehetett, foltozgatta.  
(a legszebbet nekem varrta)  
El sohasem fáradt.  
Még a Hold is, be-benézett,  
Mielőtt még tovább lépett,  
kis házunknak ablakánál  
Meg-megállt.*

*Itt ülök a karosszékekben,  
Bóbiskolva anyácskámra gondolok.  
Istenem, már hetven éve, ahogy  
Engem, rongybabámmal a karomban,  
Dúdolgatva-dalolgatva  
Dédélgetett, babusgatott,  
Mesét mesélt, altatgatott.*

## TARTALOM

Hinni a közös összefogás erejében.....	4
Körkép a nők nyugdíjhelyzetéről – Hátrányban vagy előnyben vannak a férfiakkal szemben? ..	6
A nyugdíjbomba története.....	9
Mit gondolunk mi Európa jövőjéről?.....	11
Segíteni mindig lehet.....	12
Irodalmi pályázat 2021-ben ...	13
Bodnár Zsuzsanna (Szeged) Emlékfolym.....	14
Aranykor – vagy mégsem? ...	17
Oltásirigység, Covid-pánik, magány és acsargás: lelki viszonylataink a járvány második évének kezdetén.....	18
Mivel erősítsük immunrendszerünket?.....	20
Tisztelt Nyugdíjasszövetség! ..	21
Éles szemmel az autóban .....	21
Hasznos tudnivalók internetes (online) vásárlásokról, különös tekintettel a határon átnyúló vásárlásokra .....	22
A világháló veszélyei.....	24
Lebuktak a boltok: ezekkel a trükkökkel vesznek rá, hogy többet költés .....	25
Páger Antalra emlékezünk ....	26
A láthatatlan munka .....	28
Gondolatok húsvét táján .....	30

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

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

## A hűségről



*Hűséges olvasóim többször is olvashattak tőlem gondolatokat arról, hogy szerintem milyen szép is együtt megöregedni. Ennek szellemében születtek a következő történet sorai is.*

*A rövid hír így is szólhatna: negyvenhét év után végleg lehúzza a redőnyt egy családi vállalkozás a városomban. A házaspár felmenőiktől vette át a tán tíz négyzetméteres kis boltot, ahol cipő- és táskakellékeket árultak – mint ilyen, egyedülként – a város szívében. Ekkora helyen – a saját bevallásuk szerint – volt, hogy 1300-féle árut forgalmaztak, polcokon sorakoztak a dobozkák, bennük cipőfűzők, talpbetétek, kapcsok, cipzárak, festékek, sarokemelők és még ki tudja, mi minden.*

*Az első emlékem róluk kisiskoláskoromból való: a kis piros iskolatáskámnak elromlott a „nyelves” zára, ott kaptunk hozzávalót anyukámmal, amit aztán apukám kicserélt, és megmaradt a kedvenc iskolatáskám. Aztán később a farmernadrágom csatjának cseréjéért jártam oda gyakran, felnőtként a sófoltos, téli csizmákat átfestendő bőrfestékért, majd a kislányom kabátjába zipzárt is onnan vásároltam, manapság pedig a szoros cipők tágitásához sámfáért kerestem fel őket. Egy egész életút volt elképzelhetetlen a segítségük nélkül.*

*A régi időkből arra emlékszem, hogy csak ketten fértünk el vevők a boltban, olyan kicsi volt. De nem csak a vevőknek, az eladóknak is. A házaspár mégis kitünően kibaszta a teret, és az időt is. Munkamegosztásuk, helykihasználásuk példaszzerű volt. Az egyik szolgálta a vevőt, persze mindent azonnal megtalált a polcokon – szó szerint mindent, mert ott minden volt, amiért oda mentünk. Nem másnap, ott és akkor. A másik pedig pénzezett és csomagolt.*

*El tudják képzelni, mennyit lehet dolgozni párforintos tételekkel egy ekkora helyen, ekkora forgalomnál ahhoz, hogy egy család eltartására elég jövedelmet termeljenek ki?*

*Lehetett volna nagyobb boltjuk, még nagyobb kínálatuk, kényelmesebb, tágasabb munkaterük, de ők negyvenhét évig megmaradtak ugyanott, ugyanúgy. Kerülgetve egymást – harmonikusan összedolgozva. Lehet, hogy nem nagy eszmék jártak az eszükben, amikor megmaradtak mindvégig ezen a pályán, de mégis – tudtukon kívül – egy olyan világ őrzői voltak, amelyben az ember megpróbálja megmenteni a menthetőt, nem kidobni, másikat venni: egy cipőt az elhasznált sarok, pánt miatt, egy övet vagy táskát az elromlott kapocs miatt, vagy egy kabátot az elkopott zipzár miatt.*

*Édesanyám mesélte el egyik ott történt vásárlását. Előtte cipészhez vitte a kedves félcipőt, cserélje ki a betétet benne, mert elkopott. A cipész húzós árat mondott, így anyám inkább úgy döntött, vesz egyet a cipőkellékesnél, és ügyes kezű apám majd belevarázsolja a cipőbe. A kisboltunkban volt persze talpbetét, viszont a ragasztó hozzá, no, az csak cipészigényt kielégítő, nagy tételben állt rendelkezésre. A mi eladónk ekkor gondolt egyet, kivette a gyógyszeres üvegét a táskájából, a gyógyszereket becsomagolta egy papírba, és az üvegbe belekanalazott egy kis adagot – nehogy valami rossz anyaggal kísérletezve apám elrontsa a ragasztást.*

*Így bántak a vevőkkel, az emberekkel, ezért is szerette őket a város, és most szomorúan vesszük tudomásul, hogy ennyi idő után már ők is inkább unokázni kelnek fel reggelente, mintsem dolgozni menni. De mi – vevők – szegényebbek lettünk egy – a szakmájához, városához, családi örökségéhez, vevőihöz, értékrendjéhez és egymáshoz is hű – öreg boltosokkal.*

Némethné Jankovics Györgyi



# Hinni a közös összefogás erejében

„Jól indult a 2020. év egyesületünk számára. Akkor még senki nem gondolta, hogy milyen problémákkal kell szembenéznünk az év folyamán. Ebben a rendhagyó évben a küldöttgyűlést és a beszámolókat is rendhagyó módon kellett elkészítenünk és végrehajtanunk. Az egyesülethez 47 nyugdíjasklub csatlakozott (összesen 2074 fő klubtaggal). A klubok 83 fő küldöttet delegáltak, az egyesületnek 39 fő egyéni tagja van nyilvántartva. A küldöttgyűlésen 122 fő vesz részt szavazati joggal” – így kezdődik a Veszprémi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesülete vezetőségének beszámolója a 2020. évben végzett munkájukról.

Az egyesület elnöke, Török Lajos 2011. január óta – tíz éve – vezeti és szervezi az egyesület munkáját. Rendhagyó módon a bevezetőben szokásos bemutatkozás most elmaradt (hiszen régóta ismerjük egymást és baráti a viszonyunk), így egyből az egyesületnél kialakult helyzetről kezdünk el beszélgetni.

Mivel foglalkozik az egyesület napjainkban?

Annak ellenére, hogy nagyon jó információs rendszert sikerült a városban működő klubokkal kialakítanunk, az elmúlt egy év bezártsága miatt a szervezetet és a működésünket illetően nagyon sok kérdőjel keletkezett a vezetőség tagjaiban. Az már látszik, hogy nem tudjuk ott folytatni, ahol az „ajtókat bezártuk”. Vannak sajnálatos veszteségeink, amelyek már most pótolhatatlannak tűnnek. A klubok élete ugyanis egy szűk mag köré csoportosul. A vezető mag szervezi és irányítja a klubéletet, és ehhez csatlakoznak a tagok, akik inkább a jelenlétükkel vesznek részt a szervezet munkájában. A vezetői magból történő hirtelen kiválás kritikussá teheti az érintett klub további működését. Sajnos vannak olyan jelzések néhány klubtól, hogy a vezetői körökben is keletkeztek veszteségek. A jelenlegi helyzetről pedig azt lehet elmondani, hogy amilyen nehéz volt az időseket meggyőzni arról, hogy maradjanak otthon, bevinni őket az önkéntes bezártságba, még nehezebb lesz őket a szervezett életbe visszahozni.

Most zártuk le a 2020. évet azzal, hogy az internet segítségével szerveztük meg az éves beszámolót, tagjaink űrlap segítségével szavaztak az egyesületet érintő kérdésekben, elfogadták az elmúlt gazdasági év zárását. A továbbiakban először azt kell tisztáznunk, hogy mennyien maradtunk, és milyen lehetőségeink vannak a szervezet működtetésére.

Milyen kérdések határozták meg a klubok tevékenységeit az elmúlt években?

Amikor elvállaltam az elnöki feladatok ellátását arra törekedtem, hogy fejlesszük a szervezetet, mert azt gondoltam, hogy a valós érdekvédelmet csak egy nagy csapattal tudjuk eredményesen képviselni. A kezdeteknél a város nyugdíjasklubjai megosztottak voltak, egy részük a NYOSZ-hoz, a másik részük az Életet az Éveknek Klubszövetséghez és



a veszprémi Nyugdíjasklub Vezetők Fórumához tartozott. 2011-ben kezdte el azt a munkát, amelynek eredményeként 2014-re már minden nyugdíjasklub tagja a városi egyesületnek is. A havonta megtartásra kerülő klubvezetői értekezleteken egységes módszereket és lehetőségeket tudunk adni a vezetőknek a klubélet szervezéséhez, és ezzel egy széles kört tudunk bevonni a város által szervezett programokba. Itt van lehetőség arra is, hogy beszéljünk egymással, és kialakítsuk azokat a közös elképzeléseket, amelyek segíthetik az idősek gondjainak megoldását, mert ugyan szemléletben, nézetekben megosztottak vagyunk, de mindannyian ugyanazon a piacon vásárlunk.

Az összefogás további jelentőségét abban látom, hogy az internetes levelezőrendszeren keresztül folyamatos kapcsolatot tudunk fenntartani a klubok vezetőivel. Ez azt is jelenti, hogy az előre nem tervezett, hirtelen adódó lehetőségekre, kedvezményekre vagy feladatokra azonnal mozgósítani tudjuk tagjainkat.

A város önkormányzata – élén a polgármesterrel – figyelemmel kíséri egyesületünk munkáját és számít, a nyugdíjasközösségekre. A folyamatosan működő Idősügyi Tanácsban – hangsúlyozom nem Idősek Tanácsában – a szervezet több képviselője kapott helyet. A tanácson belül képviseljük az időseket, véleményt mondunk az időseket érintő önkormányzati rendeletekről, részt vettünk a pályá-

zati pénzek elosztásában, javaslatot teszünk kulturális, sport- és szociális témákban. Az önkormányzattal, valamint a Hittudományi Egyetem szociológiai tanszékével együttműködve elkészítettük a város Idősügyi Konceptióját, ami 20 évre előre fogalmaz meg feladatokat. A tervezetre 2-3 évente visszatérünk, és megállapítjuk, hogy hol tartunk, és hol vannak elmaradásaink. Úgy látom, hogy a városban a jó szervezethez és az idősek átlagon felüli elismertségéhez az összefogásnak, a közösen végzett munkának köszönhetjük.

Mi jellemzi a nyugdíjasklubokat napjainkban?

Hangsúlyozom, hogy nincs birtokomban a bölcsesség köve, amellyel egy csapásra jó irányba tudnám terelni az időseket érintő folyamatokat. Viszont sok olyan problémát látok, amelyek az elkövetkezendő időszakban egyre kedvezőtlenebb helyzetbe hozhatják az időseket. Az átlagnyugdíjak és az átlagbérek között egyre nagyobbá válik a különbség, aminek egyik következménye, hogy a bérnövekedést óhatatlanul az infláció növekedése is követi.

Úgy látom, ezekre a kihívásokra képtelenek megfelelő választ adni az időseket képviselő országos szervezetek. Ennek egyik oka az országos szövetségek megosztottsága. Közös fellépés, közös megjelenés esetén elérhető lenne az, hogy ezt a társadalmi réteget képviselő vezetőket felnőttként kezeljék. Ennek egy következő lépése lehet az a felismerés, hogy az itt végzett önkéntes munka közhasznú kategóriába tartozik, és ezért a működtetési feltételeinek biztosítása állami feladat. Ilyen feltételek között többet tudnánk megmutatni magunkból, valamint a szociális szférából nagyon sok feladatot tudnánk átvenni és színvonalasan ellátni.

Tény, hogy a társadalom erre hivatott szervezetei sokat tesznek az idősekért. A hivatalos álláspontok és a való élet között mégis feltűnő eltérések látszanak. Az idősek sok esetben érzékelik az élet legkülönbözőbb területein a háttér mögötti cinkos összekacsintást és mosolygást, olykor az egyértelmű idősellenség... Nagy szomorúsággal tölt el, amikor azt látom, hogy egyesek érdekeltek a nemzedéki ellentétek felélesztésében, esetleg szításában.

Mi nyitottunk a fiatalok felé, és több olyan programunk van, ahol a fiatalokat aktív résztvevőként vonjuk be. Ezt az önkéntes munkát az idősek világnapja rendezvényein egy oklevéllel és kis szponzori ajándékkal szoktuk elismerni. Most, a pandémia idején például a központilag kapott maszkok idősekhez történő kiszállításában és bevásárlásban, valamint ebédkihordásban is segítettek a fiatalok.

Jelenleg megválaszolatlan kérdés az is, hogy a napjainkban nyugdíjba menők miért nem csatlakoznak a meglévő klubokhoz, és miért nem veszik igénybe azok által kínált programokat. Szerintem ez a probléma összefüggésben lehet a megváltozott életvitellel és az ennek kapcsán kialakult szokásokkal. Csak remélni lehet azt, hogy idővel a most egyéni utat választó emberek is megtalálják azokat a közös dolgokat, amelyek beviszik őket egy szerveződésbe, és talán rájönnek arra is, hogy mennyire fontosak az emberi kapcsolatok és az összefogás ereje.

Mik voltak az életpályát meghatározó gyökerek?

Gyermekként szerény, de érzelmileg gazdag környezetben éltem. Édesapám szabó volt, édesanyám könyvelőként dolgozott. Velünk élt anyai nagymamám is, akivel kicsi koromban a nap nagy részét együtt töltöttem, hiszen óvodás csak öt éves koromban lehettem. A vele való bensőséges kapcsolatomban egész gyermek- és ifjúkoromat meghatározta, és nagymértékben alakította személyiséget.

Az általános iskolában egy speciális közösségbe „vízi úttörőcsapatba” kerültem. Itt megtanulhattam, hogy mit jelent „egy csónakban” evezni, együtt mozogni a többiekkel, és milyen az, ha valaki ellene lapátol a csapatnak. A vezetőnk fiatalkorában cserkész volt, és nagyon sok olyan praktikára tanított meg minket, amelyek az életem során hasznosnak bizonyultak. A legfontosabb talán az volt, hogy mindig tiszteljük egymást, és az életünket befolyásoló elemeket.

A középiskola elvégzése után Budapestre a Műegyetemre szerettem volna jelentkezni, de ennek féket szabott édesapám halála, ezáltal a család anyagi helyzete. A katonai pályára végül a műszaki érdeklődésem vitt, valamint az, hogy több olyan fiatallal és két idősebb unokatestvéremmel beszéltem, akik a sorkatonai szolgálatról nagyon sokat panaszkodtak, és én ezt gyerekfejjel nem nagyon értettem. Utólag bebizonyosodott, hogy nem volt teljesen igazuk, de tényleg sok nehézséggel találkoztam – főleg az alapképzés időszakában. Sokat kellett tenni azért, hogy bajtársi közösség alakuljon ki. Számtalan példát lehetne felsorolni, de a lényeg mindig az, hogy adott feladat igazán jó megoldása csak egy egymásra figyelő, egymást kölcsönösen segítő közösség közös munkájának eredménye lehet. A tanulás során is ezt tapasztalhattuk, hiszen egyszerre kellett megfelelni a katonai és a tanulmányi követelményeknek.

Ugyanilyen összetartó csapatot alakítottunk ki a katonai akadémiai tanulmányaim alatt is. Ez eredményezte, hogy a mai napig igényünk van arra, hogy évente családosan találkozzunk, és beszéljük meg élményeinket és nehézségeinket. Élmény volt látni, hogyan cseperednek gyermekeink, mostanában pedig már az unokák is szívesen töltenek velünk időt.

A több évtizedes katonai szolgálat alatt is a jó közösségek segítették a munkámat. Igyekeztem segíteni társaim, beosztottjaim problémái megoldásában. Bátran fel tudom vállalni múltamat és munkámat. Soha nem ért inzultus a volt katonák részéről, és több olyan fiatal beosztottam volt, akivel kölcsönösen a mai napig szívesen találkozom.

Természetesen ahhoz, hogy a munkámban sikereket, eredményeket érjek el, mindig fontos volt számomra a családi háttér: a társ és a gyermekek. Manapság két felnőtt gyermekünk családja és a három unoka hozza el a fényt és teszi teljessé életünket.

Életutamat áttekintve azt gondolom, hogy a közösségért végzett munka legőszintébb visszajelzését a mindennapok találkozásai során, sorstársaink szemébe nézve élhetjük meg. Ez az érzés olyan lelki nyugalmat biztosít, ami megőrizheti mindennapjainkat.

Demeter Ferenc



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

Farkas András írása 2. rész

## Mi kell a nőknek? – Ha nem Mel Gibson kérdezi

A nők nyugdíjhelyzetét lehetne és kellene tovább javítani. Érdemes ennek érdekében tanulmányozni néhány jól bevált európai megoldást, amelyek inspiráló erővel hathatnak a remélt magyar megoldások kidolgozása során.

**Ausztriában a nyugdíjszámlák rendszere lehetővé teszi, hogy a szülők osztozzanak a gyermekneveléssel szerzhető biztosítási időtartamok során a dolgozó szülő által szerzett jóváírásokon, hogy a gyermekével otthon maradó szülő leendő nyugdíjának összege ne csökkenjen túlzott mértékben.** Az a szülő ugyanis, aki nem marad otthon a gyermekét nevelni, hanem dolgozik, az átadhatja az ebben az időszakban a járulékfizetése alapján járó jóváírása legfeljebb 50 százalékát a gyermeküket otthon nevelő másik szülő részére. (A jóváírás mértéke minden évben a dolgozó szülő 14 havi bruttó keresete összegének az 1,78 százaléka.) Gyermekenként legfeljebb hétévi jóváírás osztható meg ilyen módon. A megosztásra irányuló döntés válás esetén sem vonható vissza.

További mintaértékű osztrák szabály, hogy a nyugdíjjogosultság szempontjából a gyermekneveléssel a születéstől számított legfeljebb 48 – járulékfizetés nélküli – naptári



hónap számítható be. (Ikerszülések esetében legfeljebb 60 naptári hónap számítható be.) Így nem kell számolgatni – mint a hazai rendszerben –, hogy melyik gyerek után mikor, milyen támogatást kapott a szülő.

**A német nyugdíjrendszerben a kisgyermek nevelése akár önmagában megalapozhatja az öregségi nyugdíjra való jogosultságot. A kisgyermek nevelése alapján a gyermek hároméves koráig a szülők évente 1 nyugdíjpontot, összesen egy gyermek után 3 pontot kapnak.** A szülők meg is oszthatják egymás között e pontokat. Ez a rendelkezés két gyermek esetében már önmagában megalapozhatja egy szülő nyugdíjjogosultságát: ha valaki legalább 5 évig él Németországban, és ezalatt felnevel legalább két kisgyermeket legalább 3 éves korukig, akkor anélkül is nyugdíjjogosultságot szerezhet, hogy keresőtevékenységet folytatott volna, miután ezt a gyermeknevelési időtartamot a német nemzetgazdasági átlagbér alapján veszik figyelembe minden évben – ezt jelenti az évi 1 nyugdíjpont gyermekenként. Az évi egy pontra a kisgyermekes szülő attól függetlenül jogosult, hogy folytat-e keresőtevékenységet.

A gyermeknevelésre tekintettel további plusznyugdíjpontok is járnak. Ha a gyermekét nevelő szülő dolgozik és fizeti a nyugdíjjárulékot, akkor évente gyermekenként a gyermek 4–10 éves kora között egyharmad nyugdíjpontot kaphat, de évente összesen az összes gyermekére tekintettel is legfeljebb 1 pontot. (A gyermekszámtól is függő anyai nyugdíjjogosultság magyarországi hívei előtt feltehetően ez a pontrendszer lebeg példaként.)

**A svéd nyugdíjrendszerben a kisebb keresetű, azaz a gyermekkel otthon maradó házastárs javára a magasabb keresetű házastárs átruházhatja a tárgyévi prémium nyugdíjjogosultságát (a svéd állami nyugdíjrendszer tényleges tőkefedezeti pillérét nevezik prémium nyugdíjpillérnek).** Az átruházásról évente dönthetnek a házastársak. Emellett a gyermek négyéves koráig (örökbefogadott gyermek esetén a gyermek 10 éves koráig) a szülő névleges egyéni nyugdíjszámláján nyugdíjjóváírás jár (a svéd állami nyugdíjrendszer névleges tőkefedezeti pillérében vezetik ezeket az egyéni nyugdíjszámlákat). A svéd állam által fizetett nyugdíjjárulék összegének (a nyugdíjjóváírás mértékének) alapjául szolgáló névleges jövedelmet háromféle számítási módszer szerint állapíthatják meg, ezek közül a szülő számára legjobb eredményre vezető névleges jövedelem alapján határozzák meg a nyug-



díjjóváírást. A három számítás alapja: a gyermek születését megelőző évben elért jövedelem vagy a nemzeti átlagjövedelem 75%-ával megegyező összeg, vagy a svéd jövedelem-alap összege (iba). A szülők dönthetik el, hogy melyikük nyugdíjszámláin írják jóvá a gyermeknevelés alapján járó nyugdíjjogosultságokat. Ezek a nyugdíjjogosultságok attól függetlenül járnak az érintett szülőnek, hogy van-e egyéb jövedelme vagy más szülői ellátása.

**Svájcban a hivatalosan keresőtevékenységet nem folytató anya a keresőtevékenységet folytató házastársa által fizetett járulékkal szerezhet biztosítási éveket (ez esetben a minimális nyugdíjjárulék legalább kétszeresét kell a házastársnak fizetnie).** Emellett a svájci nyugdíjrendszerben a nők bónuszéveket szerezhetnek a gyermekneveléssel és a rokonápolással. A nem dolgozó hölgy nyugdíja összegét a házastárs járulékfizetése által megállapítható átlagjövedelem révén számítják ilyen esetben.

**A FELVILLANTOTT PÉLDÁK MINDEGYIKÉBEN KULCSSZEREPET JÁTSZIK A HÁZASTÁRSÁK KÖZÖTT MEGOSZTHATÓ NYUGDÍJJÓVÁÍRÁS ESZKÖZE, AMELY A MAGYAR NYUGDÍJRENDSZERBEN EGYELŐRE AZÉRT NEM MÁSOLHATÓ,** mert nincsenek egyéni nyugdíjszámlák, amelyekeken minden érintett nyugdíjjogosultsága egyértelműen és hitelesen nyilvántartható – és így akár egymás között is megosztható – lenne. A jelenleg működő, de érdemi funkciót betölteni nem képes társadalombiztosítási egyéni számlákat érdemes lehet ilyen indokok alapján továbbfejleszteni.

Annak ellenére, hogy a nők kedvezményes nyugdíja valóban érdemi kedvezményt nyújt azoknak a hölgyeknek a számára, akik képesek teljesíteni a Nők40 feltételeit, az

erre nem képes hölgyek sorozatosan nehezményezik a feltételrendszer számukra hátrányos elemeit.

A leggyakoribb kérdések közé tartoznak, hogy:

- miért nem számítható be semmilyen tanulmányi időszak a jogosító időbe, vagyis miért csak az alacsonyabb iskolai végzettségű nőket részesíti a rendszer előnyben (ez a kifogás egyre kevésbé megalapozott, hiszen a nyugdíjkorhatár 65 évre emelkedésével a főiskolát vagy egyetemet végzett nők többsége is megszerezheti a korhatára betöltése előtt a 40 évi jogosító időt),
- miért nem számítható be a felnőtt hozzátartozó ápolására tekintettel kapott ápolási díj folyósítási időtartama, ha egyszer tipikusan női feladat ez,
- a gyermekek ápolása kapcsán miért csak a súlyosan fogyatékos gyermek számít, miközben a fogyatékkal élő vagy a tartósan beteg gyermek csak erős korlátozással vehető figyelembe,
- miért nem számítható be a gyermeknevelésre tekintettel kapott ellátások folyósításának ideje teljes egészében (ugyanis főszabályként legfeljebb 8 év vehető figyelembe jogosító időként),
- miért nem számít be a munkanélküli ellátások folyósításának ideje, ha tipikusan az alacsonyabb iskolai végzettségű és/vagy az 50–55 évesnél idősebb nők veszik fel gyorsan a munkájukat?

A kérdések azt tükrözik, hogy a nők túlnyomó többsége kedvezményes nyugdíjat igényelne, vagyis a nyugdíjkorhatára betöltése előtt szeretne nyugdíjba menni (ezt tükrözi az éves nyugdíjmegállapítási kérelmek száma is). **Ha minden hölgy elmehetne a Nők40 révén nyugdíjba, akkor ez lényegében a nők nyugdíjkorhatárának három évvel**





**történo általános csökkentésével érne föl, ami persze nem ördögtől való gondolat** (sok évtizeden keresztül a magyar nyugdíjrendszerben is öt évvel alacsonyabb volt a női nyugdíjkorhatár, mint a férfi), csak hogy ez gyorsan erősítene a nyugdíjrendszer finanszírozási feszültségeit, ráadásul elbillentené a rendszert a férfiak erős hátrányára. A megoldás nem a nyugdíjkorhatár ismételt kettéválasztása a nők és a férfiak számára, majd a női korhatár általános csökkentése, ami egy öregedő társadalomban egyébként is rendkívül aggályos lenne, hanem a rendszer belső méltányosságának erősítése, egyebek között a fent említett európai módszerek inspirációi révén.

#### Özvegyi nyugdíjak

A nők egyáltalán nincsenek megelégedve az özvegyi nyugdíj szabályozásával sem, amelynek legfőbb oka, hogy Magyarországon soha senki nem magyarázta el az érintettek számára az özvegyi nyugdíj mibenlétét. (Ráadásul az özvegyi nyugdíj feltételeinek szabályozása is indokolatlanul bonyolulttá vált az idők folyamán.) Az alig egy évszázados múltra visszatekintő özvegyi nyugdíj rendszere ugyanis eredetileg csak a saját jogon nyugdíjjogosultságot nem szerző, háztartásbeliként otthon a közös gyermekeket nevelő anya részére kívánt ellátást biztosítani a családfenntartó férj halála esetére akkor, ha a korábban eltartott özvegytől a saját jövedelem megszerzése társadalmilag egyáltalán nem volt elvárható, mert a saját munkaképessége (a gyereknevelésre, az egészségi állapotára vagy a saját életkorára tekintettel) jelentősen korlátozott volt.

A rendszer már születése idején sem adott özvegyi ellátást azoknak, akiktől várható volt, hogy maguk szerezzék meg a megélhetésükhöz szükséges jövedelmet. Az özvegyi nyugdíj csak arra szolgált, hogy egy szorosan meghatározott időtartamon belül a férj helyett legalább részben a társadalombiztosítás fizesse tovább a családfenntartás költségeit, ha erre a túlélő házastárs, azaz az özvegy nő egyedül képtelen volt, feltéve, hogy a férj megfelelően hosszú időtartamban teljesítette a társadalombiztosítási járulékfizetési kötelezettségeit. Az özvegyi nyugdíj tehát valójában csak arra a kockázatra nyújtott (ideiglenes, feltételes és részleges) fedezetet, hogy a túlélő feleség a férj halálát követően a

tradicionális családmódel tükreben és következtében nem volt képes önállóan eltartani magát és közös gyermekeiket.

Ezért mind a mai napig csak három lehetséges ok alapozhatja meg az özvegyi nyugdíjra való jogosultságot (a tragédia közvetlen anyagi terheit vészhelyzeti segélyként enyhíteni hivatott ideiglenes özvegyi nyugdíj lejáta után), és az okok mindegyike azt tükrözi, hogy az özvegy saját munka- és jövedelemszerző képessége a társadalom által is elismert módon lényegesen csökkent mértékű:

- öregség miatt (az özvegy betöltötte a rá irányadó nyugdíjkorhatárt),
- megváltozott munkaképesség miatt (amikor az özvegy egészségi állapota legfeljebb 50%-os),
- gyermeknevelés miatt (az anya az elhunyt apjuk jogán árvaellátásra jogosult kiskorú vagy tanulmányaikat folytató, legalább két gyermekét neveli, illetőleg fogyatékos vagy tartósan beteg gyermekéről gondoskodik).

A rendszer a fenti három okból csökkent munkaképesség bekövetkezésére szigorú korlátot szab: az okok valamelyikének fenn kell állnia már a haláleset időpontjában, vagy attól számítva legkésőbb 10 éven belül be kell következnie. (A 10 év szigorú jogvesztő határidő, így akár egyetlen nap miatt is eleshet az özvegy az özvegyi nyugdíjra való jogosultsága feleledéséről.)

E logika alapján érthető meg, hogy az özvegyi nyugdíj rendszere miért zárja ki a fiatal özvegyek többségét (akiknek több, mint 10 évük van hátra a nyugdíjkorhatáruk betöltéséig) az özvegyi nyugdíj feleledéséből: az ő tekintetükben helytálló lehet az a jogalkotói feltételezés, hogy képesek lesznek az önellátásra a gyász első sokkjának kiheverése után (amit viszont az ideiglenes özvegyi nyugdíjra való jogosultság az ő esetükben is elősegít). E fiatal özvegyek közül csak azokat kedvezményezi a rendszer, akik legalább két árvát (illetőleg egy fogyatékkal élő vagy tartósan beteg árvát) nevelnek, vagy az egészségi állapotuk nem teszi lehetővé a teljes értékű munkavégzést.

Az özvegyi nyugdíj léte és szabályozása lényegében jelenleg is a múlt századi egykeresős hagyományos családmódel tükreben ismétlődik: azért kap özvegyi nyugdíjat a nő, mert nem ő volt a kereső a családban, hanem ő volt a család egyben tartásának, a gyermekek felnevelésének a felelőse – külön bevétel nélkül. Ezért ő saját jogon nem szerzett nyugdíjjogosultságot – ez csak a férfiak „kiváltsága” volt, a nőktől ezt akkor (?) nem várta el a társadalom.

Az özvegyi nyugdíjra való jogosultsággal kapcsolatos várakozások a nők körében mindenesetre jelentősen meghaladják a tényleges lehetőségeket. Megoldás az lehetne, ha a hozzátartozói nyugdíjrendszer elkülönített járulékfizetést kapna, de a hasonló törekvések már a baleseti járulékfizetése kapcsán is elvéreztek. Az pedig, hogy özvegyi nyugdíjra a férfiak is jogosultak lehetnek, nyilván főhajtás a nemek egyenlőségének alapelve előtt – valójában ennek a társadalmi indoklása a fentiek tükreben erősen kérdéses lehet, hacsak nem az apa maradt otthon a gyermekekkel, miközben a felesége dolgozott...

## A nyugdíjbomba története

**Ki adta és ki vette el a 13. havi nyugdíjat? Ígért-e a Fidesz 14. havit? Ezek a kérdések még ma is élénken foglalkoztatják és megosztják a magyar közvéleményt, így különösen az érintett nyugdíjas korosztályokat. Időszerű, hogy az Országgyűlés dokumentumai alapján gazdaságtörténeti pontossággal áttekinthessük a 13. havi nyugdíj történetének főbb állomásait, hogy reális ítéletet mondhassunk a Medgyessy-, a Gyurcsány- és a Bajnai-kormány szerepéről.**

Az MSZP 2002-es választási programjában a 13. havi nyugdíj jogintézményének bevezetése nem szerepelt. Akkor csak azt ígérték a párt, hogy visszaadják az elvett 50 milliárdot (sic!) a nyugdíjasoknak, 50 százalékkal emelik az özvegyi nyugdíjakat, és visszaállítják a méltányossági nyugdíj-emelés lehetőségét, rugalmas nyugdíjba vonulási rendszert vezetnek be. Ennyi volt nyugdíjügyben az ígéret.

#### Harc a szavazatokért

2002 márciusában mindenkit meglepett Medgyessy Péter, akkor még csak miniszterelnök-jelölt bejelentése: „Amikor már minden munkahelyen bevett szokás a 13. havi bérfizetés, becsületbeli kérdés, hogy az egy életen át tisztességgel dolgozó nyugdíjasok is megkapják ezt az év végi juttatást.” Kijelentette: „A magyar gazdaság jelenlegi teljesítménye mellett kizárólag szándék kérdése, hogy javítunk-e a hárommillió nyugdíjas életén vagy sem. Az Orbán-kormány átlagosan 19 ezer forintot vett el a nyugdíjasoktól, amit mi még az idén visszaadunk. Sőt, ennél többet is teszünk. Ezért döntöttünk úgy, hogy 2003-tól megkezdjük a 13. havi nyugdíj bevezetését. Ez új elem a programunkban, erről az elmúlt napokban egyeztettem László Csaba pénzügy- és Csehák Judit egészségügyminiszter-jelöltemmel.”

Teljesen nyilvánvaló volt már akkor is, utólag pedig egyértelműen bizonyított, hogy Medgyessy Péter voluntarista bejelentése előkészítetlen, gazdaságilag megalapozatlan volt, és elsősorban szavazatszerzésre, a választások mindenáron való megnyerésére irányult. A Fidesz-kormányként ekkor még tisztességes álláspontot képviselt, szerintük a 13. havi nyugdíjnak nincsenek meg a pénzügyi forrásai, nincs meg a fedezete, ezért ilyet ígérni óriási felelőtlenség!

A 2002. évi parlamenti választások eredményeként Medgyessy Péter vezetésével MSZP–SZDSZ koalíciós kormány alakult, és megkezdte választási ígéreteinek teljesítését. 2002 augusztusában egyenlően elosztva visszafizette a nyugdíjasoktól „elvett 50 milliárdot”, majd a kormány 2002. október 31-én benyújtotta az Országgyűlésnek a T/1224 számú, „Az egyes szociális tárgyú törvények módosításáról” szóló törvényjavaslatát. Ennek egyik eleme volt a nyugellátásokról szóló 1997. évi LXXXI. törvény kiegészítése, amely lényegében bevezette a 13. havi nyugdíj jogintézményét, és meghatározta fokozatos, három év alatt történő bevezetése

sének menetrendjét. Ez egy úgynevezett „saláta” törvény-csomag volt, egyetlen törvénnyel öt törvény módosítását kezdeményezte a kormány. Súlyos taktikai hiba volt, mivel az akkor már ellenzéki Fidesz és MDF azzal a mondvánnyal ürüggyel, hogy a törvénycsomag egy másik elemének, „A szociális igazgatásról és szociális ellátásokról” szóló 1993. évi III. törvénynek a megváltoztatása hátrányosan érinti az egyházi tulajdonú szociális intézményeket, mindenáron megpróbálta megakadályozni a törvényjavaslat elfogadását. Az ellenzék egyrészt nem szavazta meg a törvényjavaslat részletes vitára bocsátását, másrészt 2002. december 17-én nem vett részt a végzavazáson, így a törvényjavaslatot kizárólag a kormánypárti képviselők igen szavazatával fogadta el az Országgyűlés. A törvény kálváriája ezzel még nem ért véget, mivel Mádl Ferenc köztársasági elnök nem írta alá, hanem 2002. december 23-án megfontolásra visszaküldte az Országgyűlésnek.

#### Orbán: igazolatlanul távol

Időközben a parlament téli szünetet tartott, így, miután a kormány változatlan tartalommal ismét benyújtotta a törvényjavaslatot, az újabb szavazásra csak 2003. február 4-én került sor. A ma is aktív politikusok közül nem szavazta meg a törvényjavaslatot például Semjén Zolt, Harrach Péter, Szászfalvi László (akkor még MDF-es honatyaként), Rogán Antal, Sziijártó Péter, Fónagy János, Németh Zolt, Répássy Róbert, Tállai András és Farkas Flórián. A Fidesz-frakcióból ötvenötön igazolatlanul távol voltak, nem szavaztak, nem merték vállalni döntésük felelősségét! Az igazolatlanul távol lévők között találjuk Orbán Viktort, Áder Jánost, Kövér Lászlót, Varga Mihályt, Lázár Jánost, Pokorni Zoltánt, Kósa Lajost, Selmeczi Gabriellát, Deutsch Tamást és Domokos Lászlót.

Ezek után kisebb-nagyobb módosításokkal, nehézségekkel, félreértésekkel és csalódásokkal, de működött a törvény, miközben elérkeztünk a 2006. évi országgyűlési választások kampányához. A Fidesz „tanult” az MSZP-től, és száznyolcvan fokos fordulattal 2007. január 1-jétől a 14. havi nyugdíj fokozatos bevezetését javasolta. Erre vonatkozóan először 2006. február 13-án, T/19281 számon önálló képviselői indítványt nyújtottak be, de ezt ismeretlen okból visszavonták. Az újabb törvényjavaslatuk 2006. február 20-án „született meg”. Az irományt az Országgyűlés Hivatala 2006. február 22-én T/19347 számon iktatta. Az indítványt a Fidesz hat országgyűlési képviselője, név szerint dr. Áder János, Pokorni Zoltán, Harrach Péter, Varga Mihály, dr. Kövér László és dr. Mátrai Márta jegyezte. A pontosság kedvéért meg kell jegyezni, hogy az eredeti, iktatott okmányon Kövér László és Mátrai Márta neve gépelten ugyan szerepel, de az indítványt ők nem írták alá.

A törvényjavaslat, ismelve a Fidesz belső működési mechanizmusát, Orbán Viktor kizárólagos tudta és jóváhagyá-

sa nélkül nyilvánvalóan meg sem született volna. Most „természetesen” (és jogosan!) a kormánypárti képviselők tartották felelőtlennek a 14. havi nyugdíj bevezetéséről szóló ellenzéki javaslatot, és a költségvetési bizottság 2006. március 8-i ülésén „általános vitára nem ajánlották”, vagyis nem támogatták az indítvány tárgysorozatba vételét.

Arra a kérdésre tehát, hogy ígért-e valamikor a 14. havi nyugdíjat a Fidesz, egyértelműen az a válasz, hogy igen. Ennek ellenére a 2006. évi parlamenti választásokat is elvesztették, és ismét MSZP–SZDSZ koalíciós kormány alakult, Gyurcsány Ferenc miniszterelnök vezetésével.

A 13. havi nyugdíj intézménye kiteljesedett, 2006, 2007 és 2008-ban a nyugdíjasok 13. havi nyugdíjuk száz százalékat megkapták. Ez évente több mint 200 milliárd forint többletkiadást jelentett, amelynek fedezte egy államháztartáson belüli transzfer (juttatás) volt a központi költségvetésből a Nyugdíjbiztosítási Alap javára.

### Meghúzott derékszij

A magyar nemzetgazdaság 2008. szeptember 30. után elsősorban a pénzügyi-gazdasági világválság következtében, másrészt a kormány felelőtlen gazdaságpolitikája miatt, nagyon súlyos helyzetbe került, az államcsőd réme fenyegetett. A kisebbségi Gyurcsány-kormány rendkívüli intézkedéseket hozott, át kellett dolgoznia többek között a már elkészített 2009. évi költségvetési tervezet is. Ennek keretében a kormány 2008. október 18-án benyújtotta a T/6572 számú, „A Magyar Köztársaság 2009. évi költségvetését megalapozó egyes törvények módosításáról” szóló törvényjavaslatát, amely jelentős megszorításokat is tartalmazott. Jellemző a gazdasági helyzet gyors, további kedvezőtlen változására, hogy az eredetileg benyújtott törvényjavaslatban még nem is szerepelt a 13. havi nyugdíj összegének megkurtítása és a jogosultak körének szűkítése. Az csak később, 2008. november 7-én a T/6572/20 számon benyújtott egyéni képviselői indítvány (Szabó Lajos, MSZP) alapján került a tervezetbe.

A 13. havi nyugdíjra vonatkozó módosító javaslat lényegét az alábbiakban lehet összefoglalni: (1) A 13. havi nyugdíj jogintézménye, jelentős szűkítésekkel ugyan, de továbbra is megmarad. (2) 2009. január 1-jétől kizárólag a 62. életévüket betöltött nyugdíjasok, valamint a rokkantsági és a baleseti rokkantsági ellátásban részesülők jogosultak 13. havi nyugdíjra, tehát például az előre hozott öregségi nyugdíjasok nem. Az irányadó öregségi nyugdíjkorhatárt elérők folyamatosan lépnek be a rendszerbe. (3) A 13. havi nyugdíj maximális összege 2009-ben 80 ezer forint, a jövőbeni mértékét pedig a mindenkor tárgyévi költségvetési törvény határozza meg.

Ez a gyakorlatban azt jelentette, hogy a jogosultak közül 2009-ben a 80 ezer forint feletti nyugdíjasokat valóban anyagi veszteség érte, de az alatta lévőket nem. A törvényjavaslatot az Országgyűlés 2008. december 1-jén az MSZP és az SZDSZ frakció igen szavazataival fogadta el. Fontos megjegyezni, hogy ezzel párhuzamosan a közalkalmazottak

és a köztisztviselők 2009. évi 13. havi illetményének, illetve munkabérének kifizetését is zárolták, a bírák és az ÁSZ-alkalmazottak kivételével.

A Gyurcsány-kormányt a gazdasági-pénzügyi világválság, az államcsőd réme rádöbbenette arra (is), hogy a nyugdíjrendszer rövid és hosszú távú fenntarthatósága további szigorításokat követel.

### Sasszé vissza

A következő jelentős állomás a 13. havi nyugdíj történetében 2009. március 13. volt. A kormány ezen a napon nyújtotta be az Országgyűlésnek a T/9180 számú törvényjavaslatot „A társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény módosításáról”. A törvényjavaslatnak lényegében három nagyon fontos eleme volt: (1) Az öregségi nyugdíjkorhatár fokozatos emelése 65 évre. (2) Az úgynevezett svájci indexálás szabályainak átalakítása, szigorítása. (3) A 13. havi nyugdíj végleges kivezetése a rendszerből. A törvényjavaslat indoklásában a kormány beismerte, hogy „a 13. havi nyugdíj a jövőben nyugdíjba vonuló generációk számára mint ígéret, nem tartható fenn”, ezért 2010. január 1-jétől annak kivezetését javasolta. Mégpedig oly módon, hogy aki 2009 novemberében 13. havi nyugdíjban részesült, annak 2010. januárban, a tárgyévi rendszeres nyugdíjmelés előtt, 2009. december havi nyugdíjának egy tizenketted részével, de legfeljebb 6670 forinttal meg kell emelni a havi nyugdíját. Vegyük észre, hogy a javaslat a 2009. évi maximum 80 ezer forint összegű 13. havi nyugdíjat vette figyelembe.

Időközben, 2009. április 14-én az Országgyűlés elfogadta a Gyurcsány Ferenc miniszterelnök elleni konstruktív bizalmatlansági indítványt, így a kormány megbukott, és megalakult a Bajnai-kormány. (2009. április 14.–2010. május 28.) Az új kormány további szigorításokat tartott szükségesnek, ezért az előterjesztő és a bizottságok módosító javaslatai következtében az eredeti előterjesztés gyökeresen átalakult.

A végleges egységes javaslat (T/9180/14) szerint 2009. július 1-jétől megszűnik a 13. havi nyugdíj, de az a korábbiakkal ellentétben és mértékben nem épül be a havi ellátásba, hanem helyette bevezeti a nagyon szigorú feltételekhez kötött nyugdíjprémium intézményét. Az elfogadott törvény szerint nyugdíjprémiumot – évente maximum 80 ezer forintot – kell fizetni, ha a reál GDP növekedése várhatóan nagyobb lesz, mint 3,5 százalék, és az államháztartás alrendszerének együttesen számított tárgyévi hiánycélja is várhatóan teljesül. Az Országgyűlés a 2009. május 11-én elfogadta a törvényjavaslatot, és ezzel törvénybe iktatta a 13. havi nyugdíj 2009. július 1-jével történő megszüntetését. Ez volt a 13. havi nyugdíj rövid, de valós története.

Hogy aztán a 2010. évi kétharmados győzelme után a Fidesz–KDNP mit tett a magyar nyugdíjrendszerrel, hogy miért nem hozta vissza a 13. és a 14. havi nyugdíjat? Az már egy másik történet.

*Forrás: Népszava*

## Mit gondolunk mi Európa jövőjéről?

Március 9-én hozta nyilvánosságra az Európai Parlament és az Európai Bizottság annak az Európa jövőjéről szóló felmérésnek az eredményét, amelyet a két intézmény közösen rendelt meg. 2020. október 22-e és november 20-a között összesen mintegy 27 000 személyes vagy online interjú készítek az EU 27 tagállamában.

Értelemszerűen az adatok felvételére még a Konferencia Európa jövőjéről szóló közös állásfoglalás elfogadása és nyilvánosságra hozatala előtt került sor.

Nézzük akkor, hogy mit lehet kiolvasni az adatokból:

A válaszadók 92%-a elvárja, hogy „az Európa jövőjével kapcsolatos döntéseknél jobban vegyék figyelembe az állampolgárok véleményét”. Az európaiak háromnegyede úgy véli, hogy az Európa jövőjéről szóló konferencia pozitív hatással lesz az EU-n belüli demokráciára: az összes tagállamban a határozott többség, összesen 76% (ebből 25% „teljes mértékben”, 51% pedig „inkább”) egyetért azzal, hogy a konferencia jelentős előrelépés lesz az EU-n belüli demokrácia szempontjából.

A válaszadók úgy vélik, hogy aktívan be kell vonni a legkülönbözőbb helyzetű embereket (51%): fontos szerepet kellene játszaniuk a fiataloknak (47%), a nemzeti kormányoknak (42%), valamint a tudományos dolgozóknak, szakértőknek, értelmiségieknek és tudósoknak (40%).

Az európaiak valamivel több mint fele (51%) szeretne maga is részt venni: a lelelkesebbek az ír válaszadók (81%) voltak, őket követik a belgák (64%), a luxemburgiak (63%) és a szlovénok (63%). Mi, magyarok nem vagyunk olyan lelkesek 44% válaszolta azt, hogy részt venne.

Bár a válaszadók 55%-a az európai választásokon való szavazást tekinti a leghatékonyabb módszernek arra, hogy a döntéshozók uniós szinten is meghallják a hangjukat, sokan nagyon határozottan támogatják, hogy az uniós polgárok az Európa jövőjével kapcsolatos döntésekbe is nagyobb beleszólást kapjanak. A válaszadók 92%-a (közülük 55% „teljes mértékben”, 37% pedig „inkább”) egyetért azzal, hogy az uniós állampolgárok véleményét jobban figyelembe kellene venni. A kijelentéssel csupán 6% nem ért egyet.

Tíz európai közül 6 egyetért azzal, hogy a koronavírus-válság arra sarkalta, hogy elgondolkozzék az Európai Unió jövőjén (19% „teljes mértékben egyetért” és 41% „inkább egyetért”), míg 39% nem ért egyet ezzel (23% „inkább nem ért egyet” és 16% „egyáltalán nem ért egyet”).

A válaszadókat arra is megkérték, hogy válasszák ki az Európa jövője szempontjától legkívánatosabb fejlemé-



nyeket: a legtöbben az összehasonlítható életszínvonalat (35%) és a tagállamok közötti erősebb szolidaritást (30%) választották ki. Az európaiaknak kiemelten fontos még a közös egészségügyi politika (25%) és az összehasonlítható oktatási normák (22%) továbbfejlesztése is.

Az európaiak úgy vélik, hogy az EU fő értékei a demokrácia, az emberi jogok és a jogállamiság tiszteletben tartása (32%), valamint az, hogy az Unió jelentős ipari és kereskedelmi hatalom (30%). A demokrácia, az emberi jogok és a jogállamiság tiszteletben tartása 14 országban a legfontosabb (vagy egy másikkal közösen a legfontosabb) érték. Ez a szempont különösen fontos Svédországban, ahol 58% kulcsfontosságú értéknek tartja. A magyar válaszadók közül is legtöbben (29%) ezt említették. Az unió gazdasági, ipari és kereskedelmi hatalma 9 országban a legfontosabb (vagy egy másikkal közösen a legfontosabb) eszköz, leginkább Finnországban (45%) és Észtországban (44%).

Az EU jövőjét érintő fő globális kihívás egyértelműen az éghajlatváltozás: az európaiak 45% gondolja így. Az európaiak nagyjából azonos hányada által említett második és harmadik legfontosabb probléma a terrorizmus (38%) és az egészségügyi kockázatok (37%). A negyedik leggyakrabban említett kihívás a kényszerű migráció és lakóhelyelhagyás, amelyet az európaiak valamivel több mint negyede (27%) említett. Érdekeség, hogy a terrorizmust, mint fő kihívást összesen öt tagállamban jelezték első helyen: Franciaországban (59%), Csehországban (51%), Magyarországon (42%), Szlovákiában (41%) és Horvátországban (34%). A lengyelek szerint viszont sokkal fontosabbak az egészségügyi kérdések (50%).

*Forrás: <https://europeanhouse.hu/mit-gondolunk-mi-europa-jovojerol/>*



# Segíteni mindig lehet

„Egy ember soha nem magányos,  
ha érdekli egy másik ember sorsa”

Szepes Mária

A városban véletlenül talákoztam egy ismerőssel, ebédelni szaladt ki az irodaházból. Kérdezte, hová sietek? Azt feleltem, önkéntes vagyok, várnak rám, nem szeretnék elkésni. Erre elhúzta a száját: ingyenmunka, igaz? Akkor nem volt lehetőségem kifejtetni, hogy szó sincs róla!

Az önkéntes ugyanis nem ingyenmunkás, hanem olyan ember, aki saját, szabad elhatározásából végez tevékenységet mások javára, anyagi ellenszolgáltatás, fizetés nélkül.

Kérdés, hogy miért vállal valaki önkéntes tevékenységet, ráadásul huzamos ideig, ha látszólag semmi hasznot nem húz belőle? Pénzbeli hasznot valóban nem, de számos pozitív hozadéka van: megélhetjük azt, hogy egy nagyobb közösség részei vagyunk, ahol megbecsülnek, elfogadnak minket, és hasznos tevékenységet végezhetünk. Mindez a fizetett munka világában sokszor nem adatik meg. Az önkéntes munka általában egy szervezet keretei között zajlik, azaz több önkéntes tevékenykedik együtt. Ennek során új ismeretségek, barátságok szövődhetnek. Sok aktív, frissen nyugdíjba vonult ember nem tud mit kezdeni a hirtelen rászakadt sok szabadidővel. Az önkéntesség lehetővé teszi a szabadidő tartalmas, hasznos eltöltését is.

Az önkéntesek, tevékenységük megkezdése előtt, rövidebb-hosszabb felkészítő képzésben vesznek részt, amelynek során számos új ismeretet elsajátíthatnak, megismerik az adott feladat szépségeit, nehézségeit, olyan tapasztalatokra, ismeretekre tehetnek szert, amikre egyébként nem nyílna lehetőségük.

További kedvező hatásai is vannak az önkéntességnek: vizsgálatok kimutatták, hogy az önzetlenség önmagában is egészségmegőrző, immunerősítő hatású.



Aki önkéntes szeretne lenni, vagy csak tájékozódna, érdekes az Önkéntes Központ Alapítvány (www.onkentes.hu) honlapját böngésznie.

Sok területen próbálhatják ki magukat az önkéntesek; segíthetik többek között gyermekek felügyeletét, tanulását, bekapcsolódhatnak az állatvédelembe, múzeumokban, kulturális rendezvényeken nyújthatnak segítséget, adminisztratív tevékenységet végezhetnek, s nem utolsósorban, idősekkel foglalkozhatnak.

Az idős ember igényli a társas kapcsolatokat, beszélgetést, vagy azt, hogy valaki elkísérje őt egy sétára, bevásárlásra, orvoshoz, templomba, gyógyszertárba. Minderre a házi gondozóknak nem futja az idejéből. Itt kapnak szerepet az önkéntesek

Abban a budapesti kerületben, ahol élek, lehetőségem volt arra, hogy személyes tapasztalatokat szerezzek ezen a területen: részt vettem egy 32 órás felkészítő tanfolyamon, majd önkéntesként bekapcsolódhattam a kerületi idősekkel kapcsolatos tevékenységek ellátásába.

A felkészítés során gyakorlati ismereteket, etikai szabályokat, s az önkéntes kompetenciájának határait sajátítottuk el. Ez utóbbira csak egyetlen példa a sok közül: nem vehetjük magunkhoz a gondozott házi kedvencét, mialatt ő kórházban fekszik, még akkor sem, ha megkér rá, és szeretjük az állatot. Fontos, hogy türelmesek, és elfogadók legyünk, ne vitatkozzunk az idős emberek vallási, politikai és egyéb nézeteivel. Veszélyhelyzet – például rosszullét, vagy az idős ember lakásában érzett gázszivárgás – esetén is tudnunk kell, hogyan járjunk el.

Jó érzéssel töltötte el önkéntes csapatunkat, hogy személyes jelenlétünkkel, beszélgetésekkel, felolvasással, közös sétával, orvoshoz kíséréssel, bevásárlással, társasjátékozással javíthattuk a ránk bízott idősek közérzetét, enyhítettük magányát, elszigeteltségét.

Az egész világot behálózó koronavírus-járvány idején sok idős ember még a korábbinál is jobban elszigetelődött a külvilágtól. Az idősek klubjai és egyéb közösségi találkozóhelyek bezártak, az utcák, terek, parkok elnéptelenedtek. Jelenleg az idősekkel foglalkozó önkéntesek tevékenysége az élelmiszerek, ebédek, gyógyszerek kiszállításában való segédkezésre, telefonos kapcsolattartásra korlátozódik, azonban ha visszatér az élet a normális, megszokott kerékvágásba, az önkéntesek ismét látogathatják a magányos időseket, akik nem, vagy csak segítséggel tudják elhagyni a lakásukat. Az időseknek segítő önkéntesek hozzájárulnak ahhoz, hogy a harmadik kor tartalmasan, kellemesen teljen el.

Az idei év – az Önkéntesség magyarországi éve – ráirányítja a figyelmet erre a fontos területre.

Szadvári Lidia

# Irodalmi pályázat 2021-ben

Tisztelt irodalomszerető nyugdíjas társak!

Újra hívjuk és várjuk az őszidő nemzedékének szívesen írogató tagjait. Buzdítjuk Önöket, küldjék el igényesen megformált, élményt nyújtó, szívet-lelket melengető, érdekesítő, szép gondolataikat 2021-ben is!

2020-ban és sajnos 2021-ben is a vírus helyzet körül forgott az életünk. Ebben az időszakban a két legtöbbet használt kifejezés a küzdelem és az együttműködés. Saját életünkben is számtalan küzdelmet, nehézséget megéltünk, hol sikerekkel, hol kudarcokkal túljutva azon. És számtalanszor megtapasztaltuk azt is, hogy céljaink megvalósításában társakra leltük. Ez inspirálta idei témáinkat:

a., „Az élet él és élni akar!”

b., Együtt könnyebb!

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

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

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

Az A/4-es boríték megcímezése: a feladó helyére írják fel olvashatóan a jeligéjüket, majd írják alá: 2021. évi irodalmi pályázat

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

**Beküldési határidő: 2021. november 5.**

2021-ben – a régebbi gyakorlatától eltérően – nincs regisztrációs díj.

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

Eredményhirdetésre terveink szerint 2022 januárjában kerül sor; a díjazottak alkotásaiból (a 2022. évi győztesekkel közösen) tervezzük antológia kiadását.

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

Kedves tollforgatóinknak termékeny alkotókedvet, és jó egészséget kívánunk!

NYOSZ-elnökség

## HAMAROSAN MEGJELENIK A NYUGDÍJASOK IRODALMI ANTOLOGIÁJA 2019–2020.

Huszonharmadik éve ajándékozza meg a Nyugdíjasok Országos Szövetsége az olvasókat irodalmi pályázatának legjobb írásaiból összeállított antológiával. Idén kapnak még egy bónuszt is hozzá: az ÖregSZEM 2020 pályázatának legjobb idős fotóit is elhelyezhettük a kötetben.

Így egy valódi „képes könyvet” nyújthatunk át a kedves olvasóknak. A korábbiakhoz képest közel kétszeresére nőtt terjedelem – 250 oldal – is mutatja az írói alkotókedv lankadatlanságát, népszerűségének terjedését.

A témaválasztás, az időskori sorskérdések egyéni megválaszolása rendkívüli színgazdagságot mutat. Az írók hangvétele, hangulata, hatása magával ragadó, bizony állíthatom valamennyi írásról. A képek pedig kiválóan szemléltetik a korosztály olykor derűs, máskor gondterhelt mindennapjait. Így együtt a két művészeti ág pedig még teljesebb képet mutat rólunk, korosodókról.

Az írások jelentős része akár kordokumentum is lehetne. Történelmünk megrázó pillanatai elevenednek meg a személyes életutakban, amelyekből a nehézségek, a küzdelem, a megélt csaták és győzelmek sorozatán át mindig előbújik legalább egy valaki, akiről azt mondhatjuk: JÓ EMBER. Anya, apa, munkatárs, barát, gyermek, főnök, boltos, vagy orvos – mindegy is, ők valamennyien a mai értékvesztett világunkban hősként, példaként világítanak – ez idáig kinek-kinek magának mutatva lámpást az életúton, de mostantól Antológiánk által – másoknak, az olvasóknak is. Olyanok, akik – akár köztünk élnek, akár már eltávoztak körünkől – de jószágukkal, a ránk és a környezetünkre gyakorolt hihetetlen emberségükkel hétköznapi megváltások sorát hintették a hétköznapi emberekre, és ezáltal jó néhány küzdelmekkel teli életút útítársai, esetleg kormányosai voltak.

Persze azért nem mehetek el szó nélkül a ritka derű, a pajkosság, a gyermeki egyszerűség antológiás megnyilvánulásai előtt sem, melyekből ugyan kevés jutott mostanra, de azért ezek üdítő színfoltjai, sajnós fájdalmak gyógyítói lehetnek a könyv olvasói számára.

Kedves Olvasó!

Az élet szól ebből a könyvből, s ha néhányan magukra ismernek egy-egy írás olvasása közben, az tán abból adódik, hogy a kortársakat hasonló idők, korok edzették, de az is lehet, hogy egy-egy képben magukra ismernek. Nem véletlen, hiszen bennünk él a történelem, szeretjük meglátni az emberségből példát mutatókat, akár a munkánkban, akár a családjukban, unokáink körében.

Kívánok együttérző, megbékítő, fájdalmakat gyógyító, de mindenképpen szívüket megérintő órákat a könyvünk elolvasásához.

Némethné Jankovics Györgyi



# Bodnár Zsuzsanna (Szeged)

## Emlékfolyam

*A hamarosan megjelenő Nyugdíjasok irodalmi antológiája 2. díjas írása*

Hogy is volt? Emlékezem.

Mint bűvópatak a sziklás ormok között, hol láthatóan, hol láthatatlanul csörgedez, társulva az alsóbb forrásból eredő, gyors folyású vizekkel, melyek, mint patak, majd folyó medrébe olvadva, még tovább suttojják, csobogják életük történetét, úgy törnek fel bennem is buborékként a régmúlt eseményei.

Kezembem nyitott könyv, ám szemeim a bárányfelhők játékát és a naplementét követik. A Nap, mint egy óriás, fénylő, piros gömb, lassan, méltóságteljesen gördül le az ég pereméről, bíborvörös árnyalatot hagyva maga után. A mögötte kószáló kis bárányfelhők állandó változásaikkal, mintha a Nap szemei volnának, huncutul kacsintgatnak a földi lakókra, mindaddig, amíg a fénylő korong végképp eltűnik a nyugati láthatáron. Ez a csodálatos látvány elvárásol, még akkor is, ha nem első ízben látom. A bíbor szín még egy ideig uralja az eget, ám lassan halványutó fényével, átadja magát a közelgő esthomálnak. Átlátszó, fényes lepelként a tárgyakat, élőlényeket egyaránt befedi az est szürke, majd sötét égboltja.

Ez a naplemente rendszeres ismétlődéssel, majd a másnapi, reggeli pirkadattal, napfelkeltével a természet rendjét közvetíti felénk, emberek felé. A fénylő Nap ugyanúgy járja útját akkor is, ha éppen égháború, vagy világháború dúl. Még a hurrikánok, árvizek, erdőtüzek sem térítik el, nem zökkentik ki megszokott útjából.

Mi, a Föld lakói úgy érezzük, hogy ez az éltető Nap, a mi bolygónk körül kering, holott már az iskolások körében is ismeretes a csillagrendszer, a világűr működése. Megemlítendő, hogy a lengyel Nikolaus Kopernikusz (1473–1543), csak halála évében hozta nyilvánosságra a bolygók Nap körüli mozgását, amivel hatalmas, tudományos forradalmat indított el.

A közelmúltban, az űrkutatásban részt vevő Jurij Gagarin (1934–1968) első űrhajósként 708 perc alatt került meg a Földet, majd Neil Armstrong első emberként lépett a Holdra. Azt se felejtjük el, hogy az első élőlény az űrben Lajka kutya volt.

A későbbi felfedezők eredményei a világháló segítségével, igény szerint tanulmányozhatók, ami egyre érthetőbb, világosabb képet nyújt a kozmoszról.

Azonban most kizárom gondolataimból a nagyvilágot, újra a földön érzem magam, saját csalódom körében. Őseim élettapasztalataiból próbálok kiszűrni saját kapott, vagy szerzett emberi értékeimet, kudarcaimat.

Minden forrás kiindulópontja a család, szülőhely, haza, ami legdrágább az ember számára.

A család tagjai, akár zseniként, akár egyszerű halandóként látják is meg a napvilágot, életük során példát szolgáltatnak, legyen az követhető, vagy éppen ellenpélda ember-társai számára.

Őseim életét idézve, vissza kell gombolyítanom az idő fonálát több mint száz évvel előbbre. Ugyanis apai nagyapám – dacos egyéniségének köszönhetően – nem fogadott el szülői beleszólást saját életcéljának megválasztásában. Mint testvérei, ő is birtokot örökölt, amit jó gazdaként szaporítania kellett volna, ám őt a földművelés egyáltalán nem érdekelte. Egy kapavágást sem volt hajlandó megtenni a jó termés érdekében. Ellenben a mesterségek vonzótták. Sokat el is sajátított közülük. Építésben, asztalosságban, vasmunkában gyorsan fejlődött, sőt a szabóság sem állt tőle messze. Egy kis falvédő, mit emlékként őriz immár a negyedik generáció, szintén az ő műve. Egy ladikban álló férfit ábrázol evezőlapáttal kezében, a szöveg pedig – amit szintén piros cérnával varrt – így szól: „Szülőföldem szép határa, meglátlak-e valahára?” Ezt az emlékeztetőt azért jegyzem meg, mert ő a harmadik amerikai útja után valóban nem láthatta meg többé az említett szülőföld határát.

Élete rendkívüli egyéniséget takart. Szülei kérésére családot alapított egy nagyon fiatal leánykával, aki 16 évesen még távolról sem ismerhette az élet nehézségeit. Mindennek ellenére mégis hat gyermekük született, akik rendkívüli változások közepette tanultak meg alkalmazkodni, küzdeni fennmaradásukért, egymást segítve akkor, amikor egyik szülőre sem számíthattak.

Az apa, látva a gazdaság hanyatlását, hol az éghajlat, hol a gondatlan gazdálkodás miatt, döntött, hogy munkájával ott keres pénzt, ahol azt megfizetik. Ez a lehetőség abban az időben, az 1900-as évek elején, az Amerikában szerencsét próbáló munkás emberek számára volt elérhető. Nem tartotta vissza az apát semmi, még az utazással járó veszély sem. Ő döntött és véghezvitte azt, amit tervezett. Így történt ez az első és második amerikai útja során is. A harmadik út már a birtok eladósodását jelentette. A föld árából hajójegyet vásárolt saját maga és egy családtagja számára. Ekkorra már a legnagyobb leány férjénél volt, a nagyobb fiút besorozták katonának, következett a 16 éves nagyleány, kinek szerelme szintén a katonaság miatt elszakadt tőle. Így ő lett az a családtag, aki fiatalként apjával tarthatott. Az akkori amerikai törvények szerint idősödő munkaerőt csak úgy fogadott be Amerika, ha egy fiatal családtag, mint eltartó is vele érkezik.

A három kisebb gyereket nem vihette magával, így a 12 éves fiát suszterinasnak adta, kifizette érte a tanuló költsé-



get, mondván: „Fiam, az életben bárhová kerülsz, a kezed munkájával mindig biztosítva lesz a kenyered, még akkor is, ha nyelveket nem ismersz”, később ez a gyerek lett az édesapám. E harmadik kiutazás annál is inkább helyesnek bizonyult, mert az 1913-as évben már érezhető volt a háború előszele, ami a következő év márciusában kezdetét vette. Az apa meggyőződésből így nyilatkozott: „Háborúban sem fogom annak az embernek az életét parancsszóra kioltani, akit még csak nem is ismerek és a hősi halott címére sem áhítozok”. Ez volt az utolsó út hazájából. A család számára még elküldte a megvásárolt hajójegyeket, hogy az együttélés megvalósulhasson, ám a gyerekek anyja nem volt hajlandó vállalni a kilátástalan, veszélyes tengeri utat, mondván, hogy „Még egy ladikba sem ülne bele, nemhogy egy kis hajóba, amit éppen úgy himbál az ár, mint egy gyufa skatulyát a teknőbe csurgató víz”. Így aztán a család itthon maradt, nem kevés hiánnyal küzdve életükért. Igaz, a megmaradt cséplőgép a kenyeret biztosította a család számára, ám az anya tudatlansága, életismerete nem szolgálta gyermekeinek jelenét, jövőjét. Mindegyik gyermek a maga módján próbált életben maradni a háború poklában és az utána következő nehéz években is. A testvérek között a legtöbb empátiával, segítőkészséggel mégis a cipésmesterséget elsajátító testvér rendelkezett, akire mindig számíthattak a többiek a nehézségek leküzdésében. Az eltávozott apa, lemondva családjáról, sértődötten, többé nem is próbálkozott a család egyívé terelésén. Az anya, feleség, gyermekeire és rokonaira támaszkodva élte életét korai haláláig.

Sárika, a 16 éves, csodálatos energiával rendelkező leányka, aki vállalta az ismeretlen életet apja mellett, úgy gondolta, hogy ő is dolgozni fog, hamar meggazdagszik,

és mint vagyonos tér haza falujába, ahol már csak szegény leányként dolgozhatott volna, ő, aki addig különleges könnyedséggel élhette fiatalságát. Apjához hasonlóan, dacosan látott hozzá a pénzkereséshez, ami nem is volt olyan könnyű, mint képzelte, nem beszélve a női munka hátrányairól, a férfimunkával szemben. Tudatosult benne, hogy nagy vagyona szert tenni talán még sok év múltán sem lesz képes, de kitartott. A hazai hírek egyre elkeserítőbb állapotokról szóltak, ezek ismeretében sok mindentől le kellett mondania, majd az óceán teljesen elsüllyesztette azokat a várva-várt szerelmes sorokat is, amelyek a reményt jelentették számára. Az otthoni nagynéniktől érkező levelek arra biztatták, hogy ne várjon szerelmére, mert lehet, hogy már nem él, próbálja elfogadni a jelen nyújtotta lehetőségeket. Döntenie kellett. Megnyerő alakja, modora miatt volt lehetősége válogatni az „amerikás magyarok” között, végül egy szerelméhez hasonló nevű lengyel fiút választott. Élete, mint más hasonló, küzdelmekkel teljén emberé folytatódott, két kislánynak adott életet, akik valamelyest pótolták az otthon hiányát, ám a „hónvágy” érzését semmi el nem csitította lelkében, ami fizikai betegséggé változott. A megértő férj és család megpróbálkoztak helyrehozni ezt az állapotot azzal, hogy 25 év után hazauttal ajándékozták meg.

Terv és valóság egybeforrva, 1937 decemberében valósult meg, amikor a Queen Mary fedélzetéről integethetett családjá felé, érezve, hogy mindez már valóság, nem álom. Mennyivel más volt ez az út, a régi kis holland „Main” nevű hajóhoz viszonyítva, az egy hónap tengeri út helyett mindössze 9 nap alatt tette meg ugyanazt az utat, ám a rég óhajtott magyar haza, magyar szó, az elhagyott otthon





A fotó illusztráció

képe újabb csalódásokkal párosult. A számos vámvizsgálat, az osztrák–magyar határnál átszállási nehézségek a budapesti gyorsvonatra, mennyi akadály, holott ő minden érzékszervével érezni akarta a rég óhajtott tájakat, szép zöld erdőket, dombokat, hegyeket és a rég hallott, ízes magyar szavakat. Helyette Komárom állomásán, virágokból kirakott korona alatt ez a felirat állt: „Nem, nem, soha!” Azt is észre kellett vennie, hogy csendőri kísérete lett, az utasok komor tekintete, csendes, suttogó beszéde mindenhol veszélyt sejtetett. Végül mégis, egy napi késéssel megérkezik Nagyvárad állomására, ahol két testvére két nap óta várnak reá, mert a sürgöny falun csak egy napi késéssel érkezik, ami számukra hiábavaló is volt. A viszontlátás élménye, mit oly rég dédelgetett lelkében, szintén fájdalmasan érintette a megviselt testvérek láttán, kiknek csak a szemük és hangjuk volt a régi. A falujában élő ismerősök, barátok, kik egyidősek voltak vele, megöregedve, megrokknva, irigy szemekkel néztek reá, mondván: de jól tetted, hogy nem maradtál itthon, szenvedni. Szerelme, hosszas fogás után, fél kezére bénán ért haza a háborúból, családot alapított bár, de állapota miatt, ennyi késéssel nem akarta zavarni azt az egyetlen, ki fiatalon életét jelentette. – Mivé lettél hazám, otthonom, családom? – mérlegelt a honvágótól kísért lélek.

Későbbi életében még háromszor tette meg – immár repülővel – e távolságot, egy alkalommal leányaival. Minden útját segítőkészsége irányította, ami a nagyon közeli testvérei felé, családja felé anyagi javakkal is szolgált. Egész idős korában pedig legkedvesebb testvérét hívta egy amerikai látogatásra, amit természetesen ő fizetett. Így, a cipész-mesterséget kitanult, 12 évesen elhagyott gyermek életében még megadatott, hogy apja sírjánál gondolatban végleg

elbúcsúzzon tőle, megértve küzdését, és megbocsátva neki azt, hogy őket elhagyta.

Az anyai nagyszülők szegény földműves családként éltek, sok gyerekkel, kik születtek, haltak, az akkori kezdetleges orvosi ellátás miatt. Így a 11 gyerekből mindössze öten éltek meg a felnőtt kort, köztük édesanyám, mint első gyermek, kik igazi szeretetben, ám sok nehézség, küzdelem közepette nevelkedtek.

Mégis szüleim voltak azok, akik megtalálták egymásban a nekik megfelelő „másik fél” harmóniáját. Az ő életük lett példaképe családjuknak, ismerőseiknek. Ők voltak a világ legjobb szülei, támogatói a rászoruló testvéreknek, azok családtagjainak, sőt még az idegeneknek is.

Igen ám, de az élet, akár az egyre nagyobbá duzzadt folyó meg nem állhat meg. A sok keserves szenvedést átvészelt ember hiába próbálkozik érvényesíteni saját elgondolását, ha lehetőségei nem adták, mert abba beleszólnak a világhatalom urai, kik az országhatárokat is saját kedvük szerint darabolják fel, szervezik át, nem törődve az ott lakók életével. Trianon után még több gonddal kellett megküzdeniük az elszakadt területen élőknek, két kezükkel teremtve elő a legszükségesebbeket.

Végigpászta az őseim életét, majd a sajátomat (gyermekemmel bezárólag) azt a következtetést kell levonnom, hogy a munka a megmaradás legfontosabb eszköze, kovácsa az ember igazi jellemének, melyhez szorgalom, határozottság, mértékletesség és alázat is szükséges.

Ahhoz, hogy a földi életünkben boldogok lehessünk, a munka és alkotás mellett azonban arra is szükségünk van, hogy legyen, kit szeressünk, miben reménykedjünk.

Egy József Attila-idézettel zárom soraim: „Dolgozni csak pontosan, szépen, ahogy a csillag megy az égen, úgy érdemes.”

## Aranykor – vagy mégsem?

A KÉK – Kortárs Építészeti Központ – szervezésében márciusban tizenharmadik alkalommal került sor a Budapesti Építészeti Filmnapokra, amelyre számos országból érkeztek dokumentumfilmek. A járványhelyzet miatt a Toldi Távmoziban került sor a vetítésekre. Az egyikre magam is „beültem”, hiszen érdekelt, hogyan mutatja be két fiatal svájci rendező, Beat Oswald és Samuel Weniger egy amerikai idősotthon működését.

Az *Aranykor* című dokumentumfilm a Palace, azaz Palota névre hallgató, Miami-ban található idősotthon életébe, működésébe enged bepillantást.

Az épület minden szeglete kiáltó gazdagságot áraszt: márványpadló, amelyben az ember a saját tükörképét láthatja, csillogó csillárok és óriási lakosztályok. Mégis rideg, steril, fertőtlenítőillatú a légkör. A véget nem érő szórakoztató programok, pezsgős partik, finom ételek sem tudják leplezni, hogy minden az üzleti haszonról, a pénzről szól; a befektetők számára az idősotthon elsősorban jövedelemforrás és növekvő piac. A luxus idősotthon üzemeltető cég tulajdonosai szerint öregek mindig lesznek, ezért vállalkozásuk folyamatosan prosperálni fog.

A fiatalos öltözékek ellenére nyilvánvaló, hogy az öregedés mindenkit utolér; a frissen festett lábkörmök ortoped cipőben vannak, a kopaszság már nem titkolható, a ráncok árulkodók.

Az extravagancia és a csillogás, a vendégmunkásokból toborzott, népes személyzet tevékenysége mindenáron feledtetni kívánja az elkerülhetetlenül bekövetkező elmúlást. Azonban, ha valaki nem készül fel rá, a legpazarabb környezet sem könnyítheti meg élete utolsó szakaszát, az elmúlással való szembenézés félelmét. Az idősokori boldogság, megelégedettség kulcsa önmagunk, életkorunk elfogadása, kiegyensúlyozott emberi kapcsolataink, karbantartott testi-lelki-szellemi egészségünk.

A filmből kiderül az is, hogy a növekvő számú idősok gondozását nem lehet elszigetelt terekben, rosszul fizetett vendégmunkásokkal megoldani, egyúttal tárgyilagosan, kellő iróniával tudósítja nézőit: Nem minden arany, ami fénylik.

Szadvári Lídia



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

- ✦ Szerződésakor azonnali nagy összegű kifizetést az Ön kezébe, amely akár 10, 15, 20 millió forint is lehet! (az ingatlan értékétől és a választott konstrukciótól függően).
- ✦ Élethosszig tartó, garantált, folyamatos és kiemelt összegű havi járadék folyósítását.
- ✦ Extra juttatást, mert bár a lakott ingatlanok csak az 50%-át érik az ugyanolyan paraméterekkel rendelkező, de költözhető ingatlanok értékének. Mi mégis a piaci értéket vesszük figyelembe, a kezdeti nagy összegű, és a rendszeres havi járadék kiszámításakor is.
- ✦ Automatikusan átvállalásra kerül a lakás/ház biztosítása.
- ✦ Használja ki ezt a költségmegtakarítást, így a jövőben ennek díjai szabadon elköltethetővé válnak az Ön számára!
- ✦ Hosszú távon biztosítjuk kényelmét azáltal, hogy gondoskodunk az ingatlan műszaki állapotának megőrzéséről. Ezzel még több marad az Ön zsebében, amit magára költöthet.
- ✦ 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



# Oltásirigység, Covid-pánik, magány és acsargás: lelki viszonylataink a járvány második évének kezdetén

Szorongás, bizonytalanság, indulatok – nem könnyű ma megőrizni a pszichés stabilitást. Nem segít ezen, hogy csomó információnak nem vagyunk birtokában, ha pedig igen, az talán olykor még rosszabb, mert sok az egymásnak ellentmondó nyilatkozat. Nem segít, hogy a nyilatkozó virológus a „neve elhallgatását kéri”. Hogy egyik orvos ezt mondja, a másik azt. Hogy a kiskapuk országában élünk. Hogy a még nem beoltott emberek sokszor érezhetik azt, hogy csak önmagukra vigyázhatnak, más nem fog rájuk. Nekik kell kikerülniük a maszkot nem viselőket az utcán, vagy reménykedniük, hogy a futár, aki orr alá lehúzott maszkban hozza ki a rendelést, nem egyike azon embereknek, aki hetvenfős illegális házibulit tartottak előző héten. **Kerekes Anna mentális körképe következik.**

Bizonyos értelemben mindannyian szenvedünk a Covid maradványtünete miatt, és még fogunk is sokáig. Nem csak azok, akik átestek a betegségen, és most, hónapokkal később is kellemetlen egészségi problémáik vannak. Azok is, akik elvesztették a rokonaikat, szeretteiket úgy, hogy még csak be sem mehettek hozzájuk a kórházba elbúcsúzni.

Akik a munkájukat és az egzisztenciájukat veszítették el.

A járvány alatt ijesztő mértékben súlyosbodó családon belüli erőszak áldozatai.

Az orvosok és ápolók, akik a hetvenkét órás műszakokban nézik végig, hogyan halnak meg sorra az emberek a kórházakban, miközben a saját gyerekeiket alig látják.

Akikre rászakad az összes házimunka, mialatt a home office-ban a gyerekeiket próbálják otthon oktatni, a főnökük pedig naponta számonkéri őket.

Idősek, akik a második – számukra lehet, hogy az utolsó – tavaszt nézik végig szoba-konyhás lakásuk ablakából.

Egyedülálló, akiknek az elmúlt évet mintha kitörölték volna az életükből, zéró eséllyel az ismerkedésre, esetleg vérszenesen csökkenő eséllyel arra, hogy valaha családot alapítsanak.

Élmények, barátok, klikkek, bandák és első szerelmek hiányától szenvedő kamaszok, akiknek a nap végére kiég a szemük a sok online órától.

Emberek, akik becsülettel csinálták végig a karantént családi ünnepek és a szeretteik nélkül, aztán kiderült, hogy rákosak. Vagy nem derült ki idejében, mert a lezárások miatt nem jutottak el az orvoshoz.

Anyák, akiket (teljesen jogtalanul) nem engedtek be a koraszülött babáikhoz.

Barátok és családtagok, akik közé éket vert, hogy eltérően gondolkodnak erről az egész helyzetről.

Vírustagadók, akik annyira szeretnék fenntartani a biztonságba vetett hitüket, és azt a nonszensz elképzelést, hogy a sorsukat minden esetben és tekintetben ők irányítják, hogy ebbe már teljesen beleőrülnek a végén.

*Most van pontosan egy éve, hogy először tapasztaltam meg a Covid-pánikot.*

Az másodlagos, hogy éppen 13-a, péntek volt, hiszen nem vagyok babonás, ami igazán lényeges, az a forgószélszerű fordulat, ahogyan minden történt. Március 12-én még, felszabadulva egy pár napos betegség nyomasztó bezártsága alól, kint futottunk a lányommal a parkban a tűző napon, megízlelve az annyira várt tavasz első finom kis jeleit.

**Az volt az utolsó napja az általam addig ismert világnak.**

Még most, egy évvel később is túl szentimentálisnak és teatrálisnak érzem ezt a mondatot. Itt lebeg az ujjam a kurzor fölött, hogy kihúzzam. Hiszen hol van ez az egész helyzet egy háborútól, éhínségtől, népiirtástól?

Közben azt is gondolom, hogy vajon miért olyan nagy divat manapság bagatellizálni a problémáinkat, fájdalomunkat, a minket érő traumatikus eseményeket. Pedig a regenerálódás első lépése az, hogy elfogadjuk: most rossz. Esetleg nagyon rossz.

*A krízisekkel és stresszel való megküzdést nagyon megnehezíti, ha úgy érezzük, sem irányítani, sem bejósolni nem tudjuk az eseményeket. Ilyenkor ugyanis testileg és mentálisan is egy folyamatos készenléti állapotban vagyunk, amelyben nincs megnyugvás. Ez hosszú távon kimeríti a tartalékainkat.*

Az egy éve tartó koronavírus-járványnak ez az egyik legnagyobb veszélye.

A tavaly tavaszi karantén idején semmilyen kapaszkodónk nem volt. Nemcsak azt nem tudtuk, hány ember fertőzött, hol és hogyan lehet elkapni a vírust, hanem azt sem, meddig leszünk bezárva, elzárva egymástól, végső soron pedig azt sem, hogy van-e egyáltalán értelme annak, amit csinálunk, hiszen alig néhány tíz esetet regisztráltak egy-egy nap. Pedig akkor még sokunkban élt az az elképzelés, hogy a világ pár hónap alatt legyűri a járványt – emlékszem, milyen izgatottan olvastam a híreket, hogy Kínának három hónap kellett erre, és számolgattam, hogy akkor nálunk nyár elejére már minden oké lesz.

Aztán az is lett, majd újra berobbant a pandémia, immár kézzelfogható valósággá téve azt, hogy itt emberek ezrei halnak meg és kerülnek kórházba, és hogy ezt a vírust nem a közeljövőben fogjuk legyőzni. Lehet, hogy pár hét múlva tetőzik a vírus, és kevésbé kell félnünk. Vagy megint kiteszik a „meghosszabbítva” szalagot az óriásplakátokra.

**Nem segít, hogy csomó információnak nem vagyunk birtokában,**

ha pedig igen, az talán még rosszabb, mert azok általában egymásnak ellentmondanak. Nem segít, hogy a nyilatkozó virológus „neve elhallgatását kéri”. Hogy egyik orvos ezt mondja, a másik azt. Nem segít, hogy vannak az egészségügyben nyíltan oltásellenes dolgozók. Mindez olyan időkben, amikor már jóval a vírus berobbanása előtt is tragikusan megnőtt a tudományban nem hívők száma. Ehhez hozzátenném, hogy a kiskapuk országában élünk, ahol sem a jogkövető magatartásnak, sem a törvények és jogszabályok betartatásának nincs hagyománya.

Ez rettentően megnehezítheti a még nem védett emberek életét, ugyanis sokszor érezhetik azt, hogy csak önmagukra vigyázhatnak, más nem fog rájuk.

*Nekik kell kikerülniük a maszkot nem viselőket az utcán, vagy reménykedniük, hogy a futár, aki orr alá lehúzott maszkban hozza ki a rendelést, nem egyike azon embereknek, aki hetvenfős illegális házibulit tartottak előző héten.*

**Közben egyre erősebb az oltásirigység is**

Irigyeljük azt, aki már megkapta. Vagy azt, akinek jutott a „jóból”, míg a mi anyukánknak meg még nem. Egy átlagos harmincas–negyvenesnek pedig belátható időn belül nem is fog. Félni viszont lehet, sőt kell is nekik, hiszen a hírekben sosem felejtik el hangsúlyozni, hogy az ő korosztályuk képviselői kerülnek egyre nagyobb számban kórházba.

Egymásnak megyünk a kommentfolyamokban, hogy ne kelljen szembenéznünk a saját szorongásainkkal. Az „astrások” a fejét vennék minden olyan újságírónak, aki leírja, hogy egyes országok leálltak az oltóanyag beadásával. A „kínaisok” azokat küldenék el melegebb éghajlatra, akik kételyeket fogalmaznak meg a Sinopharmmal kapcsolatban. A „pfizeresek” lapulnak, mert őket irigylik a legtöbben.

Átadni oltást nem lehet. Ha elutasítjuk, azzal csak magunknak okozunk hátrányt. Arról nem is beszélve, hogy ezzel közvetett módon hozzájárulnánk a vírus terjedéséhez is.

*Mindenesetre a büszkén kiírt, eleinte szívecske emotikonokkal jutalmazott „vaccinated” feliratok szép lassan eltűntek a profilképekről.*

Nem egy ismerősömtől hallottam, hogy ő speciál attól szorong, hogy megkapta mindkét adagot az egyik „nyugati” vakcinából, miközben több olyan ismerőse van, akik ezért a fél karjukat odaadnák, és talán jobban rá is vannak szorulva az egészségi állapotukat tekintve. De az is szorong és titkolózik, aki bevállalás, és a kínait vagy orosz adatta be, hiszen amíg nem engedélyezi ezeket az oltóanyagokat

az EU, addig sokak szemében merészség vagy egyenesen butaság ezzel oltatni. Közben viszont itthon engedélyezték. Olyan emberek, akik értenek hozzá.

A vírus pedig egyre durvábban terjed. Most akkor mi vagyok hülye? Ha örömmel adatom be magamnak, vagy ha elutasítom? Talán le sem kell írnom, hogy a kontrollvesztettség és a bejósolhatatlanság ebben az ügyben is milyen markánsan jelen van.

Mégis, saját magamon és az ismerőseim körében is azt látom, hogy jobban viseljük ezt a mostani bezártságot, mint a tavalyit.

**Van ugyan már egy forgatókönyvünk arra, hogyan élünk karanténban.**

Sokunknak már arra is, mit tegyünk, ha a dolgok kontrollálhatatlanná és megjósolhatatlanná válnak. És paradox módon már ez önmagában megadhatja a kontroll érzetét. Elfogadtuk, hogy lehet bármi, és annak az ellenkezője is. Azt tudjuk már, hogy a rettegés és a szorongás biztosan nem segít.

Hogy mi segít? Nem tudom, csak azt, hogy nekem mi. A célok. A sikerek megélése. Az, hogy megírtam ezt a cikket. De az is, ha minden ki van mosva. Ha új ágyneműt húztam. Az önirónia. Az önreflexió. A humor. Sírni a zuhany alatt. A napba tartani az arcomat.

*Valami olyasmit tenni, ami nemcsak a múlton való rágódást és a jövő miatti szorongást feledtet, de az itt és mostnál is több, mert kitágítja a pillanatot: azt az érzetet kelti, hogy az emberi lét több, magasabb szintű annál, mint ami éppen történik velem.*

Ezt az élményt megadhatja egyetlen sor egy versből, egy regényrészlet, egy párbeszéd egy filmből, egy festmény, egy ölelés, vagy az, ha videócsetelek a barátaimmal.

Tavaly március végén egy este tők egyedül álltam az eső elől behúzódva a Millenáris Park egyik szegletében, és valami jó zenét hallgattam. Akkor már napok óta szomorú voltam, fogalmam sem volt, mi lesz. Estéknként nagy sétákat tettem a teljesen kihalt városban, és próbáltam valami megfogható, valami tényszerűt találni abban, ami éppen történik, de nem sikerült. De amíg ment a zeneszám, kitágult az idő, és a saját életem ezernyi pillanata sűrűsödött össze abba a négy percbe.

Az eső elállt, lesétáltam a Lövőház utcán át a Mammutig, nekem ez a környék volt a kamaszkorom egyik kiemelt színhelye, húsz-huszonöt éves emlékek jutottak eszembe, ritmusra léptem, és úgy éreztem magam, mint egy sci-fi-ben az egyetlen túlélő, mert teljesen szurreális volt, hogy péntek este 8-kor senki más nincs az utcán rajtam kívül, a zeneszám pedig eljutott a kicsúcsosodásig:

*„As long as there's me, as long as there's you.”*

*„Amíg itt vagyok én, amíg itt vagy te.”*

Szóval, amíg ez a kettő megvan, addig számolhatunk azzal, hogy megoldjuk.

Kerekes Anna  
Forrás: Wmn.hu



## Mivel erősítsük immunrendszerünket?



Sokakban felmerül a kérdés, hogy a védőoltás és az óvintézkedések betartása mellett mit tehetne még a Covid-19-megbetegedés megelőzése, illetve szervezete ellenálló képességének növelése érdekében. Az egészséges életmód folytatása mellett milyen vény nélkül kapható vitaminoknak és ásványi anyagoknak lehet szerepük az immunrendszer erősítésében?

A Covid-19 megelőzésének leghatékonyabb eszköze a védőoltás, emellett is fontos betartani a megfertőződés elkerülését szolgáló óvintézkedéseket (szabályos maszkhasználat, rendszeres kézmosás, kézfertőtlenítés és szociális távolságtartás). Mindezek mellett azonban nem feledkezhetünk meg immunrendszerünk támogatásáról sem, rendszeres mozgással és egészséges táplálkozással. A járvány során a bőséges folyadékfogyasztás mellett egyes vény nélkül kapható vitaminok és ásványi anyagok szerepe is felértékelődik.

### Milyen készítményt válasszunk?

Több tanulmány és gyakorlati szakember egyöntetűen állítja, hogy az alábbiak szedése valóságosan feltuningolja az immunrendszert, ezáltal egészen biztosan enyhébb tünetekkel megúszható a fertőzés. Lássuk hát, mik is ezek! Nem meglepően főleg sejtvédő antioxidánsok. De mi is az az antioxidáns? Az antioxidánsok különböző vitaminok, ásványi anyagok és növényi kivonatok, melyek megtalálhatóak az étrendünkben is, viszont a rohanó életmód miatt sokszor csak bekapott egy-két falat nem fedezi a kellő mennyiséget. Az antioxidánsok védik a sejteket az oxidatív stressztől, ezért gyulladáscsökkentő hatásúak, és növelik a sejtek élettartamát az egész szervezetben. Az alábbiakban felsorolt vitaminok és ásványi anyagok közül mindegyik hozzájárul a sejtek örökítőanyagának, a DNS-nek, valamint a fehérjék-

nek és lipideknek az oxidatív károsodásokkal szembeni védelméhez, vagyis ezek olyan vegyületek, amelyek képesek semlegesíteni a szervezetben található kémiai instabil molekulákat, a szabad gyököket, amelyek reakcióba lépnek a környező szövetekkel és sejtekkel, és károsíthatják azokat.

Ajánlott naponta 1000 mg C-vitamin, 3000 NE (Nemzetközi Egység) D-vitamin (de legalább 2000 NE) bevitele, ami mellé szelén- és cinktartalmú komplex készítményt ajánlok, A-, E- és B-vitaminokkal. A cink hormonszabályozó, sejtvédő, ezenkívül részt vesz az anyagcsere-folyamatokban, az enzimek aktiváló anyagaként tevékenykedik.

Külön megemlíthető a kvercetin (quercetin), melyről a legújabb kutatások pozitívan nyilatkoznak. A flavonoidok széles családjának egyik kiemelkedően értékes tagja, mely sok gyümölcsben és zöldségben is megtalálható. Ez egy flavonoid, vagyis növényi pigment, mely szintén erős antioxidáns hatással bír, továbbá ezenfelül hatásos lehet a rossz – vagyis az LDL – koleszterin káros hatásaival szemben is; illetve segíthet csökkenteni a szívinfarktus kockázatát is, sőt az allergiás reakciót is.

Bizonyított még a melatonin védő szerepe is, antioxidáns tulajdonságai mellett gyulladáscsökkentő és vírusellenes tulajdonságokkal is rendelkezik, képes megakadályozni a vírusos és bakteriális fertőzések által kiváltott akut tüdőkárosodást és az akut légzési distressz szindrómát.

Végezetül kétfertőtlenítő mellé, vírusölő orr-szájnyálkahártya-fertőtlenítő gyógynövényes készítményt is javaslok, *bodorrózsa, kasvirág, orvosi zsálya és barbadosi cseresznye* kivonataival, mely bizonyítottan elpusztítja az új típusú koronavírus mellett az influenzavírust is, és spray formában is elérhető.

*Forrás: WEBBeteg – Dr. Szabó Zsuzsanna*

## Tisztelt Nyugdíjasszövetség!

El tudnék képzelni egy olyan nyugdíjrendszert, amelyben 50 szolgálati év után – azaz ha pl. 16 éves korban kezdi valaki a szolgálati évek gyűjtését, legkorábban 66 évesen – a 20 legmagasabb fizetési évének, vagy akár az összes évének egyhavi nettó átlag bére lenne a nyugdíja. 40 szolgálati év után az egyhavi nettó átlag bére 80 %-a, 30 szolgálati év után az egyhavi nettó átlag bére 60 %-a, minimum 20 szolgálati év után az egyhavi nettó átlag bére 40%-a. 66 év felet minden évre 2 % plusz ráadás járna. A folyósítást mindenki kérhetné 5 évvel korábban a rá irányadó összeg 10 %-ával való csökkentése mellett (tehát legkorábban 61 évesen).

Ha valaki 4 évvel kérné korábban, akkor 8%-kal csökkentve, és így tovább, aki 1 évvel, azaz 65 évesen, annak

2%-kal csökkentve. Bizonyos munkakörökben lehetne úgy kedvezményt adni, hogy 5 év kedvezményes szolgálati viszony után 1 évvel csökkenne a 66 év.

Mindenki választhatna, dolgozik, vagy nyugdíjat kap, a nyugdíjakat, úgy, mint most, mindig január elsejével emelnék, de mindenkinek ugyanakkora összeggel.

Ezt már 2013-ban leírtam és elküldtem majdnem minden pártnak, közjogi méltóságnak, sokan válaszoltak, az eredményt mindenki látja.

Azóta már van 3 000 000 forintnál is magasabb havi nyugdíj, nem is egy.

Az én elképzelésem igazságosabb, nem?

*Igazságos Mátyás  
(Név és cím a szövetségénél)*

## Éles szemmel az autóban

A jogosítvány megszerzését – az orvosi alkalmassági vizsgálat keretein belül – látásellenőrzés előzi meg, sőt, ha már a kezünkben tartjuk a vezetői engedélyt, akkor is ajánlott évente a szemészeti kontroll.

Abban az esetben, ha a látás nem 100%-os, a házi orvos szemészeti vizsgálatot kér, ahol azt vizsgálják meg, van-e a páciensnek olyan fénytörési hibája, ami megfelelő szemüveggel kijavítható, illetve, a meglévő szemüveg vagy kontaktlencse dioptriájának megváltoztatásával az illető látásának tökéletesítésére törekszenek. Az autóvezetéshez természetesen a teljes látásélesség a legideálisabb, ami mindkét szemem 100%-os látást jelent.

Ha valakinek nem 100%-os a látásélessége, esetleg valamilyen látászavarral küzd, még nem jelenti azt, hogy nem ülhet a volán mögé. A probléma ott kezdődik, ha az egyén rosszul lát, és a látása nem javítható, ilyenkor ugyanis nem adható ki jogosítvány! Szintén nem szerezhethet vezetői engedélyt az, aki a látást rontó, és látásjavító eszközzel vagy műtéttel nem javítható szembetegségben szenved, vagy teljes látásélessége mellett a látótere nem teljes, illetve súlyos



színlátászavara van, azaz vörös színvak.

Aki csak szemüveg vagy kontaktlencse nélkül lát rosszul, annak vezetése közben mindig viselnie kell a látását javító eszközt, ez a korlátozás a jogosítványba is bekerül. Akinek az egyik szeme jó, de a másik nagyon gyenge („fél szemű”), bizonyos esetekben kaphat jogosítványt, de korlátozásokkal: például, hogy legyen két visszapillantó tükör az autójában, esetleg egy meghatározott sebességkorlátozást kell folyamatosan betartania, vagy előírhatják, hogy sötétben nem vezethet.

Rossz látási viszonyok esetén, váratlan forgalmi helyzetben, vagy egy nem kellő időben észlelt közlekedési táblánál nem elég a „nekem nem kell szemüveg, messzire én jól ellátok”- felfogás. Az utakon napjainkban hatalmas a forgalom, az események gyorsan és váratlanul történnek. Kulcsfontosságú a jó látás, hogy megfelelően és kellő távolságból ismerjünk fel bizonyos forgalmi helyzeteket, jelzőtáblákat – és berendezéseket, illetve esetleges akadályokat az utakon. Azt mondani sem kell, hogy a telefonképernyő helyett igyekezzenek inkább az utat és a forgalmat figyelni!

Léteznek olyan szemüveglencsék, amelyeket kifejezetten sofőröknek ajánlanak, hiszen rengetegen szenvednek vezetés közben a különböző fényektől. Ha erős a nap sugárzása, ajánlott napszemüveget viselni, közülük néhány már dioptriás verzióban is kapható. Ezek polárszűrős változata a nedves útfelület zavaró csillogását, sőt a koszosodó szélvédő fénytöréséből adódó vakító fényszóródást tompítja, a „kontrasztfokozó” sárga típus pedig ködben, vagy esti vezetésben könnyítheti meg a vezetést. (x)





# Hasznos tudnivalók internetes (online) vásárlásokról, különös tekintettel a határon átnyúló vásárlásokra

## Fókuszban a távollevők közötti szerződések

Korábbi számunkban már foglalkoztunk az üzleten kívüli kereskedés egyik jelentős területével, a termék bemutatással. Mostani számunkban bemutatjuk, hogy az üzleten kívüli kereskedés, a távollevők közötti szerződések másik nagy területe az internetes kereskedés milyen veszélyeket rejt magában.

Az internet térnyerése és országhatárokon átívelő jellege a fogyasztók vásárlási szokásaira is érzékelhető hatással van. Az elmúlt években egyre népszerűbbé váltak a virtuális üzletek (más néven: webáruházak, netboltok, webshopok) a fogyasztók körében, akik egyre többször vásárolnak a neten, illetve tájékozódnak a különböző ajánlatokról a vásárlás előtt. A bevásárlás egyszerűen és gyorsan elintézhető a nap bármely órájában, és nemcsak Magyarországról, hanem akár a világ bármely országából rendelhetünk. Azonban tisztában kell lennünk azzal, hogy az online vásárlás nemcsak előnyökkel, hanem kockázattal is járhat, amelyeket mindig szem előtt kell tartanunk. A legfontosabb tudnivaló azonban az, hogy a fogyasztókat az online valóságban is védik a jogszabályi rendelkezések, azaz a „cyber fogyasztónak” is vannak jogai!

Az internetes szerződések az úgynevezett távollevők között megkötött szerződések köré tartoznak, amely azt jelenti, hogy a szerződés megkötésére a kereskedő (szolgáltató, eladó) és a fogyasztó (azaz a szakmai vagy gazdasági tevékenységen kívül eső célból szerződést kötő természetes személy) egyidejű tényleges fizikai jelenlétének hiányában, nem személyes találkozás (pld: üzlethelyiségben, vásáron, piacon, kereskedelmi ügynök közreműködésével stb.) során, hanem elektronikus úton kerül sor.

Az internet világa lényegében egy végtelen piacnak tekinthető, amelyen a világ bármely országában élő fogyasztó a világ bármely más országában honos kereskedővel szerződéses kapcsolatba kerülhet.

Mivel online vásárlás esetén a vásárló és az eladó nincs személyesen jelen a szerződéskötés során, előfordulhat, hogy a vásárló nem kellően tájékozott és jelentős információ hiányában köti meg a szerződést. Különösen igaz ez az idősebb korosztályba tartozó fogyasztók esetében. Emiatt internetes vásárlásokat megelőzően, javasolt **figyelmet fordítani** a webáruházak internetes honlapjain fellelhető **tájékoztatókra**, különös figyelemmel az alábbiakban ismertetett információkra.



## Jó tanácsok internetes vásárlás előtt

Vásárlás előtt célszerű megtekinteni a <http://www.jogsertowebaruhazak.kormany.hu/> oldalon elérhető **adatbázist**. Itt azok a webáruházak szerepelnek, melyek külön kormányrendeletben meghatározott ún. súlyos jogszértést követtek el. Természetesen olyan web áruházról nem célszerű rendelni, amelyik, ebben az adatbázisban szerepel.

A megrendelés elküldése előtt célszerű a webáruház honlapján közzétett vásárlási feltételeket, illetve a termék-leírást **elmenteni** vagy **kinyomtatni**. Javasolt lehet továbbá az előre utalás helyett, amennyiben arra lehetőség van, az **utánvétellel** történő fizetést választani arra az esetre felkészülve, ha mégse érkezik meg a kiválasztott termék. Minden internetes vásárlás előtt érdemes **információkat szerezni** továbbá a webáruház **üzemeltetőjéről**, aki köteles a nevét vagy cégnevét, címét, székhelyét, elérhetőségeit is feltüntetni a honlapon. Figyeljünk arra, hogy nem minden .hu végződésű webáruház magyar. Lehetőleg olyan magyar áruházról rendeljünk, amely üzemeltet személyes jelenléttel elérhető üzletet is.

Érdemes **fokozott elővigyázatossággal** eljárni az olyan honlapokról történő rendelés esetén, amelyek **feltűnően nagy árengedménnyel** csábítanak vásárlásra, miközben nem található információ az eladóról, és közvetlen kapcsolat sincs feltüntetve (pl. csak egy űrlapon lehet kommunikálni, és nincs fizikai címe a vállalkozásnak).

Ha már kiválasztottunk a webáruházat és a terméket, tanácsos figyelmet fordítani a **fizetési módokra** és a **szállítási feltételekre**. Az e-kereskedelemre is vonatkozik, hogy a termék árát, vagy a szolgáltatás díját egyértelműen, adóval és egyéb járulékos költségekkel (pl. szállítási díjjal) együtt

kell feltüntetni. A webáruházak általában többféle fizetési módot biztosítanak a vásárló részére, amelyek közül a legbiztonságosabb az **utánvét**.

Érdemes vásárlás előtt **tájékozódni** arról is, hogy **biztosít-e olyan szolgáltatást** a webáruház vagy a futár, ami lehetőséget ad arra, hogy a vásárló a csomag kézbesítésekor kinyithassa a csomagot, **megnézhesse a terméket és ezáltal meggyőződhessen annak épségéről**.

## Milyen módon tesztelhetjük a webshop megbízhatóságát?

Javasolt minden webáruházból először egy kisebb értékű (néhány ezer forint) terméket rendelni. Így meggyőződhetünk arról, hogy a kereskedő a megrendelt és megfelelő minőségű terméket szállítja-e le, betartja-e a honlapon vállalt szállítási határidőt, a honlapon szereplő eladási árat és szállítási díjat számlázza-e ki részünkre, kapunk-e számlát, magyar nyelvű és érthetően megfogalmazott használati-kezelési útmutatót, illetve, tájékoztat-e minket a kereskedő a szállítás előtt vagy a szállítása során esetlegesen váratlanul felmerülő körülményekről. Természetesen egyetlen rendelés megfelelő és szerződésszerű teljesítése nem garantálja a kereskedő megbízhatóságát a jövőbeli (magasabb összegű) rendelések tekintetében is, azonban az első tapasztalatok leszűrésére alkalmas lehet. Emellett a webshop megbízhatóságáról az internetes fórumok (kétségbevonhatatlannak nem tekinthető) hozzászólásainak előzetes átolvasása útján is képet kaphatunk.

## Elállási jogunk

- Tekintettel arra, hogy az e-kereskedelemben a terméket a vásárlás előtt nincs lehetőségünk ténylegesen megvizsgálni, illetve megtekinteni, a vásárlástól történő **indokolás nélküli elállási jog** illet meg minket. Erre a termék megrendelése és a kiszállítás közötti időtartamban is lehetőségünk van. Emellett a termék átvételétől számított **14 napunk van arra, hogy meggondoljuk magunkat**, azaz éljünk az elállási joggal. Az elállási jog tehát alkalmas annak a problémának a kezelésére is, hogy ha nem az termék érkezett meg, amit megrendeltünk, vagy ha a rendeléskor vállalt szállítási határidő nem teljesült.
- Az elállási jog a fogyasztó és a vállalkozás közötti szerződések részletes szabályairól szóló 45/2014. (II. 26.) Korm. rendelet 2. mellékletében szereplő **elállási nyilatkozatminta kitöltésével** vagy erről szóló egyértelmű nyilatkozattal gyakorolható. A nyilatkozatmintát a kereskedőnek biztosítani kell a már említett előzetes tájékoztatás keretében. A kereskedő honlapján is biztosíthatja a fogyasztó számára az elállási jog gyakorlását, az ún. ügyintézési felületen. Ebben az esetben a vállalkozás **tartós adathordozón haladéktalanul visszaigazolja a fogyasztói nyilatkozat megérkezését**. Tartós adathor-

dozónak számít a papír, az USB kulcs, a CD-ROM, a DVD, a memória kártya, a számítógép merevlemeze és az elektronikus levél is.

- Ha a fogyasztó eláll az online kereskedővel kötött szerződéstől, köteles a terméket haladéktalanul, de legkésőbb az **elállás közlésétől számított 14 napon belül visszaküldeni**, illetve a vállalkozásnak vagy a vállalkozás által a termék átvételére meghatalmazott személynek átadni, kivéve, ha a vállalkozás vállalta, hogy a terméket maga szállítja vissza. A **fogyasztó kizárólag a termék visszaküldésének közvetlen költségét viseli**, kivéve, ha a vállalkozás ezt át nem vállalja.
- Ha a fogyasztó eláll az e-kereskedelemben kötött szerződéstől, a **vállalkozás haladéktalanul, de legkésőbb az elállásról való tudomásszerzésétől számított 14 napon belül visszatéríti** a fogyasztó által vételárként megfizetett teljes **összeget**, ideértve a teljesítéssel összefüggésben felmerült költségeket is. Elállás esetén a vállalkozás a fogyasztónak visszajáró összeget a fogyasztó által igénybe vett fizetési móddal megegyező módon téríti vissza. A fogyasztó kifejezett beleegyezése alapján a vállalkozás a visszatérítésre más fizetési módot is alkalmazhat, de a fogyasztót ebből adódóan semmilyen többletköltség nem terhelheti. Fontos megjegyezni, ha a fogyasztó a normál kiszállítástól eltérő „extra” szállítási módot választ, a vállalkozás nem köteles visszatéríteni az ebből eredő többletköltségeket.
- Jó tudni, hogy az **elállási jog nem korlátlan**, vagyis **egyes termékkörökre nem vonatkozik**, pl. élelmiszerek, kibontott csomagolású CD/DVD/softver, letöltött programok, a fogyasztó egyedi utasításai alapján legyártott termékek, kibontott csomagolású higiéniai termékek. Továbbá online aukciós portálokon, apróhirdetési oldalakon, közösségi médián keresztül magánszemélytől történő rendelésnél sem illeti meg a vásárlót az elállási jog. Erről a vásárlót előzetesen tájékoztatni kell.
- Emellett a vásárlóknak tudniuk kell, hogy az elállási határidő alatt a termék tényleges használata miatti (tehát nem a kipróbálás miatti) **értékcsökkenést meg kell téríteniük** az eladó részére.
- Amennyiben a kereskedő nem fogadja el a jogszabályi rendelkezésekkel összhangban álló elállási jogunk gyakorlását, és nem fizeti vissza az általunk kifizetett összeget – mint minden szerződéssel kapcsolatos jogvitában – bírósághoz vagy a lakóhelyünk szerint illetékes békéltető testülethez fordulhatunk.
- **Határon átnyúló vásárlás esetén is megillet minket az elállási jog**, panaszunk esetén kérhetjük az Európai Fogyasztóközpont segítségét. Elérhetősége: 1440 Budapest, Pf. 1. T.: +36 1 896 77 47

Horváth László



# A világháló veszélyei

## Fókuszban a távollevők közötti szerződések

**A mai modern világban szinte már a részünké vált nem csak az okostelefonunk, de a világháló is.** Reggel minden bizonnyal sokak első mozdulata az az ágyban, hogy kezébe veszi a telefonját, és még mielőtt felkelne, böngészik egy kicsit. Nem csak arra alkalmas az internet, hogy könnyen és egyszerűen tartsuk a kapcsolatot az ismerőseinkkel, de sokan itt tájékozódnak a nagyvilág híreiről is. Fontos azonban tisztába lenni azzal, hogy gyakran nem az a valóság, mint amit az online térben látunk, hallunk, és olvasunk. Legyünk mindig kicsit gyanakvók!

**Ne higgyünk el mindent, amit az interneten olvasunk!** Manapság már tényleg bárki, bármit írhat az internetre, cezúra nélkül meg is lehet osztani egy kattintással akármilyen történetet a világgal. Így terjedhetnek el viszonylag gyorsan olyan kamu hírek, melyek sok esetben nagy gondot is okozhatnak. Gondoljunk csak bele, valaki lejárató céllal ír meg egy véleményt valamiről, vagy valakiről. Általában senki nem néz utána, legyen igaz, vagy hamis az íromány, már terjedni is fog. Sokszor lehet találkozni híres emberek halálhírét keltő bejegyzéseivel is, melyek iszonyú sebességgel érnek el egyre több emberhez. Hasonló lehet a helyzet, amikor valami egészségügyi problémánk esetében utána nézünk a tüneteknek online. Ilyenkor is sok olyan posztba futhatunk bele, amit teljesen hozzá nem értő személyek írtak, és könnyen megijeszthetik az embert a fals információk.

**Nem csak ál hírek terjesztése szokott a megtévesztő lenni az interneten.** A közösségi oldalakon megosztott, boldog és sikeres életet tükröző képek is gyakran teljesen hamis látszatot kelthetnek ismerőseinkről, ismert emberekről. Sokszor érezhetjük egy-egy kép láttán, hogy másnak mennyire egyszerű és tökéletes élete van. Ám nem szabad elfelejteni azt, hogy ez csak egy kép, és gyakran nem az igazi életet tükrözik ezek a beállított és manipulált képek, így nem kell szerencsétlenné és kevesebbnek éreznünk magunkat! Hogyan lehet kiszűrni azt, hogy mi igaz, és mi kamu? Hírek esetében viszonylag egyszerűen, hiszen megbízható oldalakon gyorsan utána lehet nézni, hogy ők is megosztották-e az adott eseményt, történetet.

A különböző fényképek esetében ismerőseinkről már nehezebb dolgunk van, ám gyakran ki szokott derülni az igazság a közös ismerősöknek hála, amikor szóba kerülnek az illetők. **Akármilyen hírről is van szó, legyünk körültekintők, és kicsit gyanakvók is, ha teljesen „no name”, vagy ismert kamuzós oldalon olvasunk valamit.** Sajnos sok ilyen hamis oldal van a neten, ám szerencsére néhányan már vették a fáradságot, és összegyűjtötték azokat az internetes oldalakat, amik nem szoktak megbízható infor-

mációkat megosztani. Abban az esetben, ha bizonytalan vagy ilyen téren, mindig nézz utána a dolgoknak!

**Különösen veszélyes jelenségnek** vagyunk tagjai. Megjelentek a különböző **adathalász** emailok, amikor valamilyen ürüggyel megpróbálják kicsalni az internetes vagy banki azonosítóinkat. Így jelszavainkat, bankkártya adatainkat stb. Ezek felhasználásával aztán ezek a csalók nagyon könnyen hozzáférnek akár bankszámláinkhoz és azt nagyon könnyen leírhatják. Szolgáltatók, bankok nevében jelentkeznek álüzenetekkel. Ezért nagyon vigyázzunk arra, hogy adatainkat csak biztonságos körülmények között adjuk meg. Mindig ellenőrizzük, hogy aki kéri ezeket az adatokat az erre jogosult e. Jelszavainkat pedig semmilyen körülmények között ne adjuk ki. Ezek a jelszavak pedig ne legyenek könnyen feltörhetőek, tehát tartalmazzanak kis betűk mellett nagybetűket, számokat és különböző karaktereket.

**Példaként bemutatunk néhány üzenetet, amelyben szolgáltató, bank ilyen adathalász jelenségre hívja fel a figyelmet.**

### Hamis „Értesítés új DIGI-e-számláról”

Tisztelt Ügyfelünk! Az elmúlt napokban ismeretlenek rosszszindulatú, adathalász e-mail üzeneteket küldtek a DIGI nevében, amelyek hasonlítanak a cég valós, elektronikus számlalevelére. Ezúton kérjük Önt, amennyiben e-számlával fizet, mielőtt havi előfizetési díját rendezné, azt minden esetben kizárólag a DIGI ügyfélkapuján (ügyfelkapu.digi.hu) keresztül tegye. Továbbá, győződjön meg arról, hogy az üzenet valóban a DIGI-től érkezett-e. A DIGI által küldött e-mailekben található linkekre kattintáskor kérjük, ellenőrizze, hogy a böngészőben a hivatkozás a DIGI weboldalára mutat, valamint az email feladójaként a @digi.hu karaktersorozat szerepel.

**Figyeljünk arra, hogy ilyen üzenetet más szolgáltatótól esetenként bankunktól is kaphatunk!**

### Az OTP a következő üzenetekkel hívja fel figyelmünket ezekre a veszélyekre:

A piacinál lényegesen alacsonyabb lakásár, nulla befektetéssel mesés hozamok, kevés munkával elérhető sok pénz. Az ilyen és ehhez hasonló üzenetekkel bombázzák az internetezőket az adathalászok, hiszen tudják, hogy 100-ból néhányan biztosan bedőlnek a csalogató ajánlatnak. Az ügyintézéshez sok adatot kérnek el és mire az áldozat gyanút fogna, már sok esetben késő. A csalók megszerzik a bankkártya-adatokat vagy akár az otthoni számítógépek felett is átvehetik az irányítást. Ne dőljön be az ilyen ajánlatoknak - figyelmeztet az OTP Bank.

Érdemes gyanút fogni minden olyan telefonhívás, sms-üzenet, közösségi oldalon keresztül érkezett üzenet vagy e-mail olvasásakor, amelyben az internetbanki bejelentkezéshez és azonosításhoz szükséges jelszavakat vagy PIN-kódot kérik. Az OTP Bank például sem e-mailben, sem telefonon, sem sms-ben nem kér ügyfeleitől jelszavakat vagy PIN-kódokat.

### A Lidl áruházlánc tájékoztatója

Az elmúlt napokban többen is felhívták a figyelmünket SMS-ben terjedő csalásokra, melyeknek célja, hogy a megkeresett személyektől pénzt vagy személyes adatokat csalhassanak ki. A csalók a Lidl Magyarország nevében azzal keresik fel áldozataikat, hogy Lidl ajándékutalványt vagy más értékes tárgynyereményt (pl. okostelefont) nyertek. Ennek fejében kérik a postázási költség euróban történő kiegyenlítését vagy éppen a linke kattintva egy hamis figyelmeztetés jelenik meg, miszerint eszközünk vírussal fertőződött meg.

# Lebuktak a boltok: ezekkel a trükkökkel vesznek rá, hogy többet költs

**Valószínűleg veled is megesett már, hogy a parkolóban döbentél rá, többet vásároltál a kelletnél. Ne csüggedj, ez nem a te hibád: rengeteg trükk van a boltok tarsolyában, amivel rávesznek, hogy többet költs. Ezekből a stratégiákból mutatunk be párat.**

Vélhetően te is jártál már úgy, hogy jóval több cuccal jöttél ki a boltból, mint amennyivel terveztél. Eszerint te is bedöltél a boltok trükkjeinek, rengeteg olyan stratégia létezik ugyanis, amelyekkel rávesznek, hogy több pénzt költs náluk. Most mutatunk 9 trükköt, hogy legközelebb már te is rájössz a turpisságra, és több pénz maradjon a zsebedben!

### Ingyenes termékminták, kóstolók

Alapvetően mindenki úgy hiszi, hogy ha valamit ingyen adnak az csakis jó lehet, ám ez korántsem így van. A harapásnyi kóstolók éppen elegendőek ahhoz, hogy eltérítsenek az eredeti bevásárló listádtól, és megvedd a kínált terméket.

### Óriási bevásárlókocsik

Az élelmiszerboltok szépen lassan megnövelték a bevásárlókocsik méretét, hogy több cuccot pakolj be anélkül, hogy észrevennéd, ez már sok lenne! Annak érdekében, hogy a következő bevásárlás során ne ess túlzásba, próbálj inkább kézi bevásárlókosarat használni, hogy korlátozd a megvehető cuccok számát.

### Nem véletlenül látod ezeket a pénztárnál

Minden pénztárnál tele vannak a polcok cukorkával, üdítővel, magazinokkal és egyéb apróságokkal, amelyeket amúgy nem biztos, hogy megvennéd. Az élelmiszerboltok jellemzően kis méretű, könnyen levehető termékeket he-

A boltlánc által megszervezett nyereményjátékokról a cég kizárólag hivatalos felületein ad tájékoztatást. Emellett a Lidl a nyereményekért cserébe ellenjuttatásra semmilyen esetben sem tart igényt.

A Lidl arra kér mindenkit, hogy a személyes, valamint bankkártya adatainak védelme érdekében, mindig ellenőrizze a forrás hitelességét, a megtévesztési szándékkal érkezett megkeresésekre ne reagáljon, továbbá semmiké

Összegezve: Vigyázzunk magunkra, adatainkra. Legyünk óvatosak!

*Horváth László*

lyeznek el a pénztárak közelében, hogy gondolkodni se legyen időd, egyszerűen felülsz az impulzusra, és megveszed.

### Szemmagasságban minden drágább

Az első hely, ahol a valamit keresel a boltban, az a szem magasság, ezt a boltok is tudják, így ide helyezik a legdrágább cikkeket. Ha spórolni szeretnél, mindig nézd meg az alsó és felső polcokat is, itt olcsóbb termékeket találsz.

### Eldugják a lényegét

Észrevetted már, hogy az összes alapvető terméket, például a kenyert és a tejet, a bolt hátsó részében találjuk meg? Ez nem véletlen: a boltok ezeket az árucikkeket direkt az üzlet hátsó részébe teszik, így át kell sétálnod a teljes boltban, könynyebben elcsábulsz például chipsnek, üdítőnek, vagy bárminek, mire eljutsz ahhoz a termékhez, ami tényleg keresel.

### Állandó átrendezés

Az elrendezés megváltoztatása is egy taktika is: az elv ugyanaz, mint az előbb, több időt tölts a polcok között. Így nagyobb esély van rá, hogy megveszel valami olyasmit is, amire amúgy nincs szükséged.

### Ingerek tárháza

Nem véletlen, hogy helyben sült pékség üzemel a boltokban! Az illatoktól megéhezel, aminek következtében többet vásárolsz, így pedig több pénzt hagysz a kasszában.

### Nyugtató zene

Az élelmiszerboltokban mindig megnyugtató zene szól, amíg vásárolsz. A pénztárcádnak nem tesz jót a nyugalom, hiszen a zene hatására lassítasz a tempón, és tovább maradsz a boltban, több eséllyel veszel meg olyasmit is, amit amúgy nem akartál.

### Az árak 9-esre végződnek

A legtöbb helyen 9-esre végződnek az árak, ahelyett, hogy kerekítenék. Ez is egy zseniális módszer arra, hogy minél több pénzt költs el. Hiszen, ha nem kerek számra végződnek az árcédulák, a vevő bele sem gondol, hogy mennyibe kerül valójában a termék, amit vesznek.

*Forrás: Pénzcentrum*



# Páger Antalra emlékezünk

Páger Antal 1899. január 29-én született Makón, egy háromgyermekes makói csizmadiamester középső fiaként. Az érettségit követően Budapesten a jogi karra iratkozott be, de a nyáron még fellépett szülővárosában néhány műkedvelő előadáson. Őt lepte meg a legjobban, hogy a székesfehérvári színház titkára táncoskomikus szerződést ajánlott neki, s noha a színi pálya nem izgatta, a kilátásba helyezett fizetés hallatán igent mondott. Az első világháború alatt az olasz fronton szolgált, leszerelése után ismét a fehérvári társulat tagja lett. A következő évtizedben vidéken játszott, 1926-tól Szegeden operettekben és naturbursch (naiv és szeles fiatalember) szerepkörben tett szert népszerűségre. 1930-ban szerződött a fővárosba. A 30-as évek elejétől már férfi sztárnak számított, első pesti szereplése az Andrassy Színházban volt. A filmipar is ekkor fedezte föl magának, Kabos Gyulával, és Dajka Margittal óriási sikert aratott a Piri mindent tud című filmben. Színpadi szereplései mellett több tucat filmben is játszott. 1937–1939 között a Vígszínházban már horribilisnek számító, fellé-



pésenkénti 250 pengős gázsit kapott. A következő néhány évben inkább szerepekre szerződött, klasszikus és modern darabokban, tragédiában, komédiában, groteszkben egyaránt kiváló alakított. Korlátozott orgánusát drámai jellemformáló készsége, gesztusai pótolták.

A harmincas évek elejétől már sztárnak számított a filmen is. Számtalan kismebert formált meg hitelesen, naturalizmusba hajló parasztabrázolása újdonságnak számított. Időskori szerepei mély humánus sugároztak. A hatvanas évek elejétől több magyar filmsiker részese volt, mint Kéri építésmérnök (Füre lépni szabad), Tamburás (Hattyúdal), Elnök Jóska (Hús óra). 1964-ben a Cannes-i Filmfesztiválon a legjobb férfi főszereplőnek járó díjat kapta – megsztva Ugo Tognazzival – Vajkay Ákos megformálásáért



Ranódy László Pacsirta című filmjében, ahol Tolnay Klári és Latinovits Zoltán partnereként nyújtott kiváló alakítást. A kiváló művész elismeréssel kitüntetett színész cannes-i szereplése után a Kossuth-díjat is megkapta. Páger Antal a második világháború előtt a művészvilágban a jobboldali nézetek képviselője volt, antiszemita művekben is szerepet vállalt, színészi hírneve botlásait is felnagyította. 1944 végén családjával együtt elhagyta az országot, 1945-ben minden filmjét irredentizmus vádjával indexre tették, és megtiltották azok további forgalmazását. „Bűnt soha nem követtem el, és egyetlen embertársamnak sem akartam ártani. Tévedni annyit tévedtem, amennyit minden ember tévedhetett” – emlékezett vissza 2007-ben a MúltKor c. műsorban. Állítása szerint sok mindenbe második felesége, Komár Júlia vitte bele, akinek számtalan barátja is volt Szálasi kormányában. A nemzetiszocialista kormány 1944. október 15-én, puccs lévén került hatalomra, és a következő év tavaszán oszlatták fel. Szálasi nevéhez fűződik a magyar zsidóság jelentős részének deportálása, és az ország javainak német kézre való átjatsása.

Páger 1948-ban Argentínába költözött, 1951-ben az állampolgárságot is megkapta. A helyi magyar Színjátszó Társaság vezetője és színésze volt, festéssel is foglalkozott, képei kiállításokon is szerepeltek. Igazi otthonra azonban nem talált, minden percben a hazatérésre gondolt. Végül 1956 augusztusában kormányengedéllyel érkezett meg Budapestre, rettegve a várható megaláztatásoktól, de kiderült, hogy népszerűsége múlhatatlan. Első színházi fellépésén a közönség hatalmas tapsviharral fogadta, Major Tamás és



Keleti Márton azonban szóba sem állt vele. Páger ismét a Vígszínházhoz szerződött, a Szent István körüli társulatnál szinte halála napjáig a színpadon volt, utoljára a Kőműves Kelemen Vándorának énekes-táncos szerepében láthatta a közönség. Páger Antal Budapesten hunyt el 1986. december 14-én. Művészi munkáját 1963-ban kiváló művészi címmel, 1965-ben Kossuth-díjjal ismerték el. Szülővárosának képviselőtestülete 2001-ben Páger Antal-díjat alapított, amelyet évente egyszer egy színésznek ítél oda a szakmai kuratórium, és amely Páger Antal pecsétgyűrűjének pontos mása.

*A Cultura Magazin cikke*

## Rám vár a föld minden tája

*(A Hattyúdal c. film betétdala, és a művész mint Tamburás)*



*Rám vár a föld minden tája, kék az ég, enyém a nyár,  
Nem gyűjtök családi házra, család rám sehol se vár.  
Nincs gondom haszonra, kárra, lógok, mint gyümölcs a fán,  
Csavargok, zenélek, akárhogy megélek,  
Szerencse ragyog le rám,  
Csavargok, zenélek, akárhogy megélek,  
Szerencse ragyog le rám.*

*Nékem bankbetétem nincs, se villám, sem Skodám.  
Márkám ott a kártyán, véd a Joker jó komám,  
Más ám hordja zsákszám, gyűjtse pénzét hangyamód,  
Oszk rám, hogyha fogytán hü szerencsém minden földi jót.*

*Rám vár a föld minden tája, kék az ég, enyém a nyár,  
Nem gyűjtök családi házra, család rám sehol se vár.  
Nincs gondom haszonra, kárra, lógok, mint gyümölcs a fán,  
Csavargok, zenélek, akárhogy megélek,  
Szerencse ragyog le rám,  
Csavargok, zenélek, akárhogy megélek,  
Szerencse ragyog le rám.*



# A láthatatlan munka

Minden év április első kedde a láthatatlan munka nemzetközi napja. Láthatatlan munkának azt nevezzük, amelyet a társadalom bizonyos tagjai háztartáson belül vagy önkéntes munkaként a család vagy a közösség érdekében végeznek fizetés nélkül. A kutatások szerint ezeknek a munkának a jelentős része Magyarországon és máshol is a nőkre hárul, és a járvány miatt bevezetett intézkedések csak fokozták ezt a terhet.

A koronavírus-járvány talán láthatóbbá teszi ezt a munkát, hiszen sokan kénytelenek szembesülni a háztartási, gyereknevelési és egyéb gondoskodási munkákkal járó feladatok intenzitásával és a rájuk fordított idő mennyiségével. A fizikai házimunkán túl egyébként jellemzően a nők felelősek az úgynevezett érzelmi vagy kognitív munkákért is. Ilyen feladat például kitalálni, hogy mit kell vásárolni, vagy éppen a gyerekek, rokonok és barátok születésnapjainak észben tartása, illetve a rokonokkal való kapcsolattartás. Ebben a cikkben azt mutatja be a szerző, hogy a láthatatlan munka hogyan vált mérhetőbb fogalomká, és ez milyen következményeket vont maga után.

## Az időszegénység

A gazdasági és foglalkoztatási statisztikákban sokáig nem jelent meg ez a fajta fizetetlen munka, hiszen a közgazdászok hagyományosan a piacon végzett munkára fókuszáltak, kizárólag a fizetett („produktív”) munkát tekintették munkának, és nem foglalkoztak a reprodukív munkával, amit jellemzően nők végeztek a privát szférában. Így a munka fogalma elkezdett egyet jelenteni a fizetett és a piacon végzett munkával. „Feminista” közgazdászok már az 1940-es évektől kezdve a gazdasági mutatók korlátaira hívták fel a figyelmet főként afrikai országokban szerzett tapasztalatok alapján.

Phyllis Deane volt az egyik első közgazdász, aki szerint a GDP hiányos és elfogult becslést ad a nemzet gazdasági termeléséről. Szerinte egyenesen logikátlan volt a GDP-számításokból kizárni a fizetetlen háztartási munkát, amikor annak gazdasági értéke van. Arra a következtetésre jutott, hogy ha a kormányok szeretnék növelni a nemzeti jövedelmet, akkor az összes termelő – köztük a vidéki nők – hozzájárulásait is meg kell számolni.

Később Esther Boserup arra hívta fel a figyelmet, hogy az önellátó munkát végzők jellemzően nők, és ezek a felettébb időigényes tevékenységek jelentősen rontják a nők életminőségét, például a családtagjaikkal való valódi érzelmi kapcsolódásban. Ezeknek a feladatoknak és a feladatok megoldásához szükséges gondolatoknak, időnek és energiának a felszabadítása sok minden másra adna lehetőséget a nők számára. Mások is hangsúlyozták, hogy a megnövekedett fizetett foglalkoztatásban való részvételt gyakran a személyes gondoskodásra, alvásra és szabadidő-



re szentelt idő költségén vásárolják meg a nők, miközben ezeket az erőfeszítéseket és az emberek életkörülményeinek javításában játszott szerepüket rendszerint alábecsüljük. A gondoskodó munkát végzőknek így kevés idejük marad magukra vagy más tevékenységekre, ami szerintük „időszegénységhez” vezet.

## A láthatatlan munka láthatóvá tétele

A kritikusok szerint az, hogy a konvencionális gazdaságstatisztika nem méri a gondozási feladatokat, lehetővé teszi a törvényhozóknak, hogy a gyerekek, idősek és fogyatékosok gondozását érintő szociális ellátásokra fordított kiadásokat csökkentsék. Másrészt mivel a láthatatlan munka nem jelenik meg a foglalkoztatási mutatókban, úgy tűnhet, mintha inaktívak lennének azok, akik ezeket a munkákat végzik. Így egészségügyi szolgáltatásoktól eshetnek el, illetve a nyugdíjszámításnál sem ismerik el ezt a fajta munkát. Azt is szokták hangsúlyozni, hogy a fizetett „férfimunka” nem lenne lehetséges a fizetetlen „női munka” nélkül. Például egy gyári munkás férfi nem lenne képes a kenyérgyártó sztereotípiáknak megfelelni, ha a felesége nem vigyázna a gyerekekre, és végezné el a háztartási feladatokat.

Egyebek mellett ezeknek a kritikáknak is köszönhető, hogy a munkaerő fogalma és a gazdasági mutatók mérése némileg megváltozott az idők során. 1966-ban a munkaerő definícióját kibővítették azokra, akik saját gazdaságban végeznek mezőgazdasági munkákat, beleértve a fizetetlen családi munkát is. Majd 1993-ban a gazdasági mutatókba belekerült minden olyan áru és szolgáltatás előállítására egy háztartáson belül, amit saját használatra termelnek, például a tűzifaanyag és az ivóvíz gyűjtése vagy a családi gazdaságokban és vállalkozásokban való segítség. 2008-ban a GDP-számításba belefoglalták valamennyi áru előállítását, így például a szőnyegszöveget vagy a sörfőzést – függetlenül attól, hogy eladták-e vagy sem. 2013-ban pedig a Nemzetközi Munkaügyi Szervezet (ILO) új definíciót adott a munkának:

„Bármilyen nemű és életkorú személyek által végzett áruk előállítása vagy szolgáltatások nyújtása mások számára, illetve saját használatra.”

## Mérési módszerek

Több módszer is született a fizetetlen munka értékének becslésére. A helyettesítő módszerrel azt lehet megnézni, hogy mennyibe kerülne, ha valaki más, például egy háztartási alkalmazott, takarító, szakács vagy bébisitter végezné el az adott munkát. A lehetőségköltség módszerrel pedig azt lehet kiszámolni, hogy mekkora jövedelemről mond le valaki a láthatatlan munka miatt. Ebben az esetben ha egy egyetemi végzettséggel rendelkező személy gondoskodik egy családtagjáról, akkor azt nézik meg, hogy egy hasonló végzettséggel rendelkező szociális munkásnak mekkora az órabére.

Ezzel a kalkulátorral ki lehet számolni, hogy hetente hány órát töltünk háztartási tevékenységekkel, és azt is megmutatja, hogy ez a munka dollárban kifejezve mennyit érne a piaci árak alapján. Az alkotók arra szeretnék felhívni a figyelmet, hogy ne ingyen munkaerőként tekintsünk az ilyen munkát végző személyekre.

Mások azt javasolják, hogy ne a munkaerő gazdasági értékét nézzük, hanem az arra fordított időt. 1999-ben Marilyn Waring közgazdász Kenyában végzett kutatásai szerint ezek a felmérések megmutatják, hogy a célzott beavatkozások – például a tiszta víz hozzáférhetővé tétele – hogyan csökkentenék a háztartási munkára fordított időt és tennék lehetővé több milliárd nő számára, hogy nagyobb szabadságot (több időt) szerezzenek a napjaikban. Egy 2018-as jelentés szerint nők százmilliói töltenek el évi két és fél hónapot azzal, hogy családjuk számára tiszta ivóvizet biztosítsanak.

Az időmérleg-vizsgálatok azt mutatják, hogy a nők gyakorlatilag két műszakban dolgoznak, a dupla munkanap vagy a második műszak otthon kezdődik, miután hazamennek a fizetett munkahelyükről.

A láthatatlan munka méréséből tehát kiderül, hogy mennyi időt vesz igénybe egy-egy tevékenység elvégzése, és milyen pénzületi értéket rendelhetünk az adott munkához vagy annak eredményéhez. A fizetett munka mellett elvégzendő fizetetlen munka hátrányos helyzetet teremt a munkaerőpiacon, és kihat az emberek jólétére, ezért fontos, hogy a fizetett és nem fizetett munka milyen arányban oszlik meg a háztartásban. Továbbá ezek az adatok elengedhetetlenek a társadalmi nemek szempontjait figyelembe vevő makrogazdasági és szociális szakpolitikák megalkotásához. Országok sora épít arra, hogy ezek a beszállítói láncok pótolják a gondoskodási rendszer hiányosságait és az egészségügyi, szociális és oktatási szektor alacsony finanszírozottságát.

## Fizetést a házimunkáért

A gondolat, hogy a házimunkák mérhetőek legyenek, és ezekért fizetést is lehessen kapni, nem új keletű. Feminista aktivisták a hetvenes években indították el a „Bért a házimunkáért” kampányt. A mozgalom erősen kritizálta azt a felfogást, ami azt sugallja, hogy a nők szeretetből végzik el a házimunkát, és ezért hajlandók a fizetett munkájukon kívül még több munkát végezni. A kampány elindulásában meghatározó szerepet játszott az is, hogy Izlandon 1975-

ben a nők sztrájkot tartottak, és egy napra a házimunkát és a fizetett munkát is beszüntetve az utcára vonultak. A női sztrájkok és a kampányok továbbra is folytatódnak, hiszen a nők által végzett láthatatlan munka továbbra is jelentős, és a járvány csak súlyosbította azt.

Úgy tűnik, hogy ezeknek a mozgalmaknak az eredményei beérni látszanak. Nemrég egy pekingsi bíróság egy vádlóper során úgy döntött, hogy kártérítés fizetésére kötelez egy férfit a házasság idején végzett házimunkáért a feleség javára. Erre egy új törvény adott lehetőséget, amely szerint a házastárs jogosult kártérítést kérni a váláskor, ha jelentősen nagyobb részben vett részt a gyermeknevelésben, idős rokonok gondozásában, vagy épp a férjét segítette a munkájában. Hasonló törvényre pedig Európában is volt már kísérlet.

*Forrás: Qubit.hu*



Az indiai vízfordó feleségek a férjük második, harmadik feleségei, akiket azért „tartanak”, hogy naphosszat vizet hordjanak a család többi tagjának.

Nem ritka, hogy a családfő ezt azzal oldja meg, hogy az első felesége mellé egy második vagy akár harmadik feleséget is szerez, akinek onnantól kezdve az a dolga, hogy naphosszat vizet hordjon. A jogai és a kötelességei nem egyeznek meg az első feleségével. A férj ugyanis kizárólag az első feleséggel osztja meg az ágyát, az ő dolga a gyermekszülés, a főzés és a tehének fejése is. A vízfordó feleség ellenben kizárólag vizet hord, és nem részesül a családi javakból sem.

Általában özvegyekből, illetve olyan asszonyokból lesznek vízfordó feleségek, akiket az első férjük elhagyott.

Az életük rendkívül kemény: sokan közülük meddővé válnak, és kopaszodni kezdenek, hiszen a fejükön cipelik a nehéz vizet teli edényeket.

*Forrás: Oddity Central*



# Gondolatok húsvét táján



Ha végig megyünk a dombra emelkedő kis utcán, ezen a kis településen, hamar megérkezünk a központba. Az egymást támasztó házak, mintha foglyul ejtették volna az időt. Itt minden változatlan, csak a virágok változtatják külsejüket. Meglódul a pulzusom, mire felérek a dombtetőre, ahol egy kicsike kápolna, vagy templom áll. A környékén egy kicsi lány édesanyjával sertepertél, és ahogy meglát, mindjárt közli velem, ez az én templomom. Ez a legszebb a világon. Elmosolyodom, megérinteném kócos kicsi fejét, de a távolság most nagyon fontos. A kíváncsiság és a hitem arra ösztönöz, hogy bemenjek. A széles, nehéz veretes ajtó megadja magát, így bejutok a csend birodalmába. Igen. Ez az Isten háza, ahol karban tarthatjuk lelki egyensúlyunkat, és kapcsolatba kerülhetünk a Teremtővel. Itt nem siet az idő. Jó itt lenni. Érzem a közelséget és a megtisztulást. Ez nem a verseny háza. A templom-belső elkápráztat. Orgonajátékot hallok, fölemeli a lelkem, az akusztika csodálatos. A falakon régi mesterek remekművei láthatók. Az egyik előtt elidőzöm. A képen a keresztre feszített Jézus. Nagy hatással van rám, látni a szenvedőt, aki olyan bűnökért lakolt meg, amit el sem követett. Ennél nagyobb áldozat nincs a világon. A halálból új élet sarjadt, hiszen legyőzte a halált, az élet diadalmaskodott. Igen, így húsvét táján elgondolkozhatunk azon, hogy a bennünk lévő rosszat kiváltanánk valami jóval. Mit tehetünk mi magunkért és másokért? Vajon jó úton járunk? Nem tévesztettünk célt? Olyan jó itt a templomban elmondani, ami nyomaszt bennünket, ami olykor lehúzó, és sokáig ott tart. Az életben is jó, ha valaki meghallgat minket. Ha erre van egy „emberünk”. Ha mást nem tudunk adni, ez is nagy kincs, a meghallgatás. Sajnos az anyagiaktól és a kövérre hízott pénztárcáktól megrészeült ember, akinek szinte mindene megvan, de még sincs egy „embere” aki meghallgassa. Később majd, már sajnálni fogja az elfecsérelt időt. Elburjánzott gyűlölet és harag ellen van orvosság. A megbocsátás és a szeretet. Vagyis a felejtés.

Ezt még a jog is alkalmazza, hiszen a bűnök elévülnek egy idő után. Nem könnyű, de meg lehet próbálni, hogy valakit akkor is meg lehet érteni, ha nem értünk vele egyet. Főleg akkor, ha jót látunk a másik emberben, és azt, ahova majd eljuthat segítséggel. Az agresszió, a bántás, a gyűlölet, az irigység helyet kell, hogy adjon a szeretetnek. A kéz, amely ölni is tud, néha a bántás és a fájdalom szolgálója, ütni is tud, sajnós nagy pontossággal. Ez a kéz simogatni is tud. Alkotni, a kiszolgáltatottat védeni, fölemelni, ölelni szorosán és nem ölni. Mások könnyét letörölni, terhüket emelni, és békés kezet nyújtani.

Hányszor megbántjuk egymást szóval. A szó nem száll el, a szó ölni tud, rágalmazni, beperelni, trágárkodni, fenyegetni, stb...stb... De tud szépen szólni őszintén igazat, tud dicsérni, biztatni, bátorítani, bocsánatot kérni, vigasztalni, mondani azt, hogy jó vagy nekem, nagyon szeretlek. Az anya milyen szépen szól, amikor mesél, amikor ölbe vesz, és súgja, hogy fontos vagy nekem. A száj soha ne mondja ki, hogy nem kellesz, hogy nem szeretlek, hogy menj el tőlem, mert ezekben hosszú távon bele lehet halni, ez sokáig nem vihető. Ha nincs szeretet, az ember elhal, mint a virág napfény és víz nélkül. Most azt az időt éljük, hogy nagy szükség van az összetartozásra. Most erősödhet a család szeretet kapcsolata. Vigyázzunk, ne temessük el a reményt! Mutassunk mi felnőttek a fiataloknak derűt, hogy jobb lesz.

Ne próbáljunk megváltoztatni másokat, mert úgy sem sikerül, úgy kell mindenkit elfogadni, ahogy van. Viszont magunkat meg tudjuk változtatni, ha akarjuk, és van belső lehetőségünk.

Próbáljunk szívvel gondolkodni, és aggyal érezni néha-néha. Legyünk újra gyerekek, tudjunk rácsodálkozni naivan a dolgokra. Szenvedjük el egymást nagy szeretetben, mert aki szenvedni tud, az szeretni is, és aki szeret, szenvedni is tud.

*Fehér Levente*



**Kos**  
III. 21.–IV. 20.

Rájön, hogy élete különböző területein szükséges végrehajtani néhány változtatást, és ha megteszi, a helyes úton haladhat tovább. Többek között pénzügyeivel kapcsolatos új döntéseket kell meghoznia, és a családon belüli vitás helyzeteket megoldania.



**Oroszlán**  
VII. 23.–VIII. 23.

Készüljön fel, mert néhány meglepetés érheti májusban, de ne reagáljon azokra meggondolatlanul, mielőtt cselekedne. Olyan kérdésekre kell választ találnia, amelyek korábban háttérbe szorultak. Főleg a család pénzügyeire kell nagyobb figyelmet fordítania.



**Nyilas**  
XI. 23.–XII. 21.

Nehéz feladat vár önre ebben az időszakban. Az egyik barátjának, aki lelki válsággal küzd, nagy szüksége lesz a megértésre és segítségére. Ne csak azért ne utasítsa el a kérését, mert lelkiismeret-furdalása lenne, hanem ezzel barátságuk megerősödne.



**Bika**  
IV. 21.–V. 20.

A következő hetekben, azért, hogy megkímélje magát komoly csalódásoktól, legyen nagyon óvatos, mert nem minden emberben kell feltétel nélkül megbízni. Mielőtt legbensőbb titkait megosztaná valakivel, alaposan gondolja át, mennyire ismeri az illetőt.



**Szűz**  
VIII. 24.–IX. 22.

Pénzügyi veszteséggel kell számolnia, mert az egyik közeli rokona egyelőre nem tudja megadni a régóta fennálló tartozását. Emiatt azonban ne keveredjen konfliktusba vele, legyen megértő és türelmes, hiszen így sem kell aggódnia az anyagi helyzete miatt.



**Bak**  
XII. 22.–I. 20.

Most jött el az ideje, hogy meghozzon komoly döntéseket élete bármely területével kapcsolatban. Fontos azonban, hogy minél előbb képes legyen kiszakadni az eddigi hétköznapi rutinból, és újra átgondolni, hogyan kellene másként viselkednie, cselekednie.



**Ikrek**  
V. 21.–VI. 21.

Sokat dolgozik, emiatt fáradt, idegileg kimerült, de ne hivatkozzon erre, amikor szerettei szavá teszik, ha mindenben hibát keres, amit csinálnak. Legyen türelmes velük szemben, mert előbb-utóbb megúnják, és otthon is minden munka, felelősség önre hárul.



**Mérleg**  
IX. 23.–X. 22

Május első felében vitái lehetnek kollégáival és barátaival, de ezt elkerülheti, ha nem akarja mindenáron rájuk erőltetni akaratát. A harmonikus kapcsolatok fenntartása érdekében szükséges a visszafogottság, ami természetesen nem egyenlő a megalkuvással.



**Vízöntő**  
I. 21.–II. 19.

Túl nagyok az elvárásai másokkal szemben, ezért sokszor meglepődik, ha később kiderül, hogy az illető valójában egészen más, mint amilyennek gondolta. Csalódás érheti mostanában azért is, mert hiú ábrándot kerget, olyasmire vágyik, ami nem teljesülhet.



**Rák**  
VI. 22.–VII. 22.

A családtagjainak nagyobb szükségük van a higgadságára, mint eddig bármikor. Még több figyelmet igényelnek, és a nézeteltérések elsimítása is önre hárul. Ugyanakkor vigyázzon, hogy a saját dolgairól se feledkezzen meg, mert elfelejthet valami fontosat.



**Skorpió**  
X. 23.–XI. 22.

Az e jegyre jellemző, olykor már az agresszióig fokozódó ingerlékenység egy ideje jelen van önben, ami élete minden területét érinti. Most azonban rájön, hogy nemcsak környezetének, de saját magának is sokat ártott ezzel, és képes lesz uralkodni magán.



**Halak**  
II. 20.–III. 20.

Családja játssza a főszerepet az életében, ami megerősíti az eddig is kölcsönös szereteten, bizalmon alapuló kapcsolatukat. Hogy ez így is maradjon, a kívülről jövő családtagokhoz is hasonló módon kell viszonyulnia, hogy ne érezzék magukat kirekesztve.



