

# GENERÁCIÓNK

XVIII. évfolyam 12. szám

Ára: 250 Ft

## VASS TIBOR

CIVILNEK  
MARADNI EGY  
ÉLETEN ÁT



### NYOSZ-hírek

Beszámoló az Európai Idősügyi Szervezet Blankenbergben megrendezett üléséről

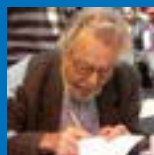
8. oldal



### Aktuális

A 7 legszebb Ranschburg-idézet, amit minden szülőnek érdemes elolvasnia

19. oldal



### Konyhatündér

Kedves nyugdíjas-társaim!

28–29. oldal



Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

## Karácsony közeleg



*Szerintem nagyon várjuk már! Zaklatott évek, hónapok járnak felénk, tele vagyunk gonddal, félelemmel, és várjuk, hogy egy kicsit más legyen ez a világ. Ha csak pár napra is. Mert ezeken a napokon beköltözik hozzánk a béke, jó esetben a szeretteink közelsége, és megnyugszunk egy rövidke pillanatra abban fürdőzve, hogy a **jóság** köztünk él, csak hát sokszor el-elbújik. De amikor előjön, ezerszeres örömet hozva mutatkozik meg sok-sok színével, hangulatával.*

*Ilyenkor ünneplőbe öltöztetjük gondolatainkat, amelyeket megosztunk a hozzánk közelállókkal. Számos kortársunk már megtette ezt a lépést, és sokan meg is osztották velünk soraikat. Álljon itt egy írás a sok közül, amelynek mondanivalója talán legjobban tükrözi mindazt, amit mi, nyugdíjasok gondolunk erről az ünnepről, amit mi érzünk – legbelül – az idei karácsony üzenetéről. Köteles Lajos – mozgalmunk melegsívű, tudós aktivistája – gondolatai:*

„Kedves Nyugdíjastársaim!

*Karácsony közeledtével megváltozik a világ. Megállunk a mindennapok rohanásában és szeretteink felé fordulunk. Nincs nagyobb kincs annál, amikor a család és a tágabb közösség, amelyben élünk, egy időre félreteszi az élettel járó, elkerülhetetlen gondokat, békeben és szeretetben fordul egymás felé. Mintha az ünnepek közeledte fényt gyújtana a lelkünkben – rádöbbsen bennünket az összetartozás és az emberiség fontosságára. Tőlünk függ, hogy át tudjuk-e érezni az együttlét sokszor elfeledett örömét, meg tudjuk-e nyitni a lelkünket mások felé és a szeretet befogadására.*

*Jézus születésének ünnepe nemcsak arra a Megváltóra emlékezés, akinek az emberek testvériségéről szóló tanítása új világot teremtett. Azokra az eltávozott szeretteinkre is emlékezünk, akik már nincsenek velünk, de a lelkünkben őrizzük őket.*

*A szeretet ünnepe nem az ajándékról szól – az legfeljebb csak jele, szimbóluma a törődésnek. Az igazi tartalmát az adja, ha érezzük, hogy milyen szép lehetne a világ, ha minden napon képesek lennénk egymással békeben és szeretetben élni. Ahogy telnek az évek, úgy nő bennünk a vágy egy szebb világ iránt, amelyben több a szeretet és a jóság.*

*A béke és a szeretet tegye széppé az ünnepeket, hogy lélekben is megerősödvé kezdhesük majd el az új esztendőt!*

*Békés karácsonyt és boldog új évet kívánok mindnyájatoknak!”*

## TARTALOM

Civilnek maradni egy életen át.....4
Egy híradás margójára.....6
A nyugdíjrendszer átalakításával kapcsolatos ellenérzéseim és érveim .....7
Minőségi, tevékeny nyugdíjas élet megvalósítása.....9
A NYOSZ ÖregSZEM 2021 című fotópályázatának eredménylistája (Az elmaradt) magyar költészet napjára.....10
Hír jött Bács megyéből!.....11
Nőtagozatból Civil Társaság .....12
20 éves a Napfény Egyesület.....13
Lezárták az óévet a szak szervezeti nyugdíjasok .....13
Órségi kirándulás.....14
Lengyelországi élmények.....15
Senior Kuckó Siófokon.....15
Karácsony – a remény újjászületése.....16
Három karácsony.....16
Békét hozó karácsony .....17
Csider Sándor versei .....18
A 7 legszebb Ranschburg-idézet, amit minden szülőnek érdemes elolvasnia .....19
Milyen érzés megöregedni? .....20
A színek hatalma .....23
Ünnepi közlekedés .....25
Kézhigiéne: a bőr normálfőrája és a kézfertőtlenítés szabályai.....26
Simándy József emlékezünk .....27
Kedves nyugdíjastársaim! .....28
A használtautó-vásárlás buktatói ... 30

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

**Kiadó:** Senior 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:** Senior 2003 Kft. • **Nyomtatás:** Mediaworks Hungary Zrt., Cím: 6729 Szeged, Szabadkai út 20. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. • ISSN 1589-9373 • Cikkek küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

2022

## Január

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Február

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## Március

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Április

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Május

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Június

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Július

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Augusztus

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Szeptember

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Október

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## November

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## December

Va	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



# Civilnek maradni egy életen át

Vass Tibor több mint tíz éven át alelnökként segítette a Veszprém Megyei Nyugdíjasszervezetek szövetségének munkáját, és ennek köszönhetően egyik alapítója volt a Bakony szépségét bemutató országos túráknak. Elérkezettnek látjuk az időt arra, hogy egy kicsit megismerjük Vass Tibortól a több évtizedes önkéntes civil életútját.

## Gyerekkor, iskolák és a kezdetek

Győrben születtem és a gyerekkoromat a Duna partján élhettem meg, ami egy csodálatos korszaka volt az életemnek. Itt tudatosult bennem az, hogy szeretek közösségekben mozogni és ezekért a közösségekért tenni valamit, többek között kirándulást, futó és úszó verseny-programokat szervezni. Az egyik alkalommal ettől komolyabb dologba fogtunk és színházat próbáltunk a magunk módján elővárszolni. A rendezésben – 12 évesen – színpadra vittük a Pató Pál urat, rendes ülésekkel és a belépést jegy vásárlásához kötöttük. Nagy sikert arattunk, és még a szüleink is értékelték amatőr művészi munkánkat.

Középiskolás éveimet 1954-től a II. Rákóczi Ferenc Katonai Középiskolában Mátyásföldön töltöttem. Abban az időben ez volt Magyarországon a hazaszeretetre és sportra nevelő iskola, ahol az ország legnevesebb tanárai és profeszszorai tartottak előadásokat. Mai értelemben is elmondható, hogy egy elit iskola volt. Eközben 16 évesen ott voltam 1956-ban a Sztálin-szobor ledöntésénél.

Nekem már középiskolás éveim alatt volt egy elképzelésem az életutamat illetően, az életen át tartó sport és egészséges életmód mellett (soha nem dohányoztam) szerettem volna mérnök lenni és katonaként alezredesi rendfokozatot céloztam meg.

A katonai pályafutásom a főiskolán folytatódott tovább, először lokátor szakon, ahonnan a jó tanulók kiválasztásra kerültek és egy új, a légvédelmi rakéta üzemeltetői szakot vettünk fel. Első beosztásba technikusként Únyba helyeztek, ahol a légvédelmi rakétaosztály tüzelőállását is mi ástuk ki. 1967-ben a Budapesti Műszaki Egyetem elvégzését követően kerültem Börgöndre, majd Veszprémbe a Légvédelmi Hadosztályhoz, rakétaüzemeltető főtisztis beosztásba.

## Az aktív életben is vissza a fiatalkori gyökerekhez

A sportos életviteltemet látva felkértek az akkori Schönherz (ma Veszprémi Honvéd SE) tájfutó szakosztály vezetőjének. Aktív katonaként a sport szeretete miatt újra beleszóltam a szervezéssel járó munkába. Veszprémbe ismerkedtem meg a tájékozdási futással és kezdtem el a szabadidőmben üzni ezt a sportot. Jelenleg a lakásunk falán közel száz éremem van felfüggesztve, amelyeket különböző szintű versenyeken szereztem. A bonyodalmak elsődlegesen azért adódtak, mert a 70-es években a katonai eljárók nem nagyon szerették, ha valaki a katonai feladata mellett



Vass Tibor a 2007-es szenior sportjátékok úszójaként a dobogón

sport feladatokat is ellát. Az engem is meglepett, amikor a 70-es évek végén részt vettem egy, a Magyar Néphadsereg által szervezett kiképzési konferencián, ahol felálltam és érvekkal alátámasztva elmondtam, hogy a katonai kiképzésben milyen fontos lenne a tájékozdási futásra, egy igazi katonai sport bevezetésére. A meglepetés az volt, hogy a felvetésem milyen megértő fülekre, és ezen keresztül jelentős támogatásra talált. A támogatásnak köszönhetően tudtuk működtetni a Veszprémi Sportegyesület Honvéd Tájfutó Szakosztályát. A támogatás lehetővé tette, hogy nagyon sok fiatal tudjunk a szakosztályba beszervezni, de ez volt egyben az egyik fő célkitűzésünk is. Napjainkra olyan helyzet alakult ki, hogy a Veszprémi Honvéd tájfutó szakosztálya az országban eredményességben és létszámban is a második helyen áll. Azt, hogy a városban minél több fiatalnak értelmes sportolási lehetőséget biztosítsunk a 2000-es évekre sikerült elérnünk.

Aktivitásom látva megválasztottak a Megyei Tájékozdási Szövetség főtitkárának, amikor egy évben 42 versenyen voltam versenybíróként pályakövető, ellenőrzőbíró, felvezető. Ezekre a versenyekre többnyire velem tartott a családom, a fiaim megszerették a tájfutást, ifjúsági országos bajnok versenyzők lettek.

A szakosztályunk eredményeit folyamatosan ismertettük a honvédelmi vezetéssel és ez hozta azt, hogy a mi szakosztályunk biztosította a válogatottakat a Magyar Honvédség tájfutó csapatába. Ezzel a válogatottal voltam mint csapatvezető a 70-es, 80-as években Kubában, Franciaországban, Svájcban, Skóciában, Ausztriában. Példanélküli volt a NATO-ba belépésünk előtt az, hogy az osztrák szövetségi hadsereggel évente tartottunk versenyeket felváltva Magyarországon, vagy éppen Ausztriában. Mindig eredményesen szerepeltünk, volt olyan verseny, hogy minden számot megnyertünk. Ez a kapcsolat a NATO-ba történő belépésünket követő egy-két év múlva sajnálatos módon megszűnt.

## Nyugdíjasan civil évek

Az aktív katonai pályámat 1995-ben fejeztem be úgy, hogy elmondhatom, hogy teljesült az életcélom, mert a Műszaki Egyetemen diplomát szereztem, és alezredesi rendfokozattal búcsúztam el a seregtől.

A civil élet iránti elkötelezettségem akkor teljesedett ki, amikor nyugállományba mentem. A nyugdíjazásomat követően rögtön szerepet vállaltam a város civil életében.

Elsőként a lakókörzetemben találtak meg a lakók. Ezek az évek voltak a társasházak megalakulásának időszakai, amikor az alakulók közös képviselői nagy dilemmában voltak, önálló üzemeltetés kérdésében.

A Társasházak Veszprémi Egyesülete elnökeként – 21 évig – segítettem a közös képviselőket a helyes üzemeltetés, a törvények, az aktuális tudnivalók megismerésében. Céljaink megvalósításáért évente legalább három „Tájékozdót” készítettem, majd a legfontosabb teendőket összefoglaló „Társasházi Kisokos”-t adtuk ki. Szervezésünkben. Az év legjobb társasháza – elnevezésű pályázatot indítottunk, aminek díjazását az önkormányzat biztosította és az odaítélésében a környezetvédelemben végzett munka is feltétel volt. De volt olyan időszak, amikor az egyesületünk jelentős szerepet vállalt a Panel programban is, mert a pályázatok elbírálásában az önkormányzat mindig kikérte a véleményünket.

A civil életem másik meghatározó tevékenysége volt az, hogy a kezdeményezéseimre alakult meg a Veszprémi Civil Kerekasztal-egyesülete, melynek öt évig voltam az elnöke. Ez egyfajta kapocsként szolgált az önkormányzathoz és tette lehetővé, hogy a civilek összefogva harcoljanak ki egyeztetéseket a város lakosságát érintő kérdésekben. Ennek a gondolatnak a mentén szólítottuk meg a város civil

szervezeteit és tartottunk több Civil fórumot, Az önkormányzattal közösen kidolgoztuk a Civil koncepció rendeletet, amely során a kezdeményezésünkre évenként a Veszprémi Civil Napok – öt évig a szervezésben – megrendezésre kerültek és ahol minden évben átadják a Pro Civitate díjat. A honvédelmi miniszter a civil munkám elismeréséért léptettek elő nyugdíjasként ezredesi rendfokozatba.

A nyugdíjazásomat követően azonnal részt vállaltam a városi nyugdíjas-egyesület munkájában is. Később a megyei nyugdíjasszövetségnél vállaltam feladatokat, és a kezdetektől segítettam a Bakony Kupa tájékozdási futás versenysorozat szervezését és ezzel párhuzamosan indítottuk el az országos Bakony-túrákat is. A tájékozdási futás néhány évet élt meg, de a túrák egészen a pandémia kitöréséig meghirdetésre kerültek. Ez alatt az időszak alatt az ország több településéről érkeztek csoportok, akikkel meglátogattuk a Bakony híres Cuha patak völgyét. Az eltelt több mint tíz év alatt ezeken a túrákon sok új ismerősre, baráttra tettem szert és nagyon jól esett az, amikor láttam, hogy az ide érkezők jól érezték magukat.

A civil lét az egész életemet meghatározta. A katonai aktív pályafutásom során már megtapasztaltam ennek a szellemét és egy kicsit ellentmondásos volt a szabályozott katonai élettel, de képes voltam kezelni ezt az ellentmondást. Meggyőződésem az, hogy a civilség akkor vesz el, amikor a vezető, vagy a szervezet beáll valamilyen pártérdek mögé és ezzel a lényegüket veszítik el, az önállóságukat. Képtelenek lesznek az érdekegyeztetésre, az emberek sokszínűségét kifejező érdekképviseletre.

Igazi civilnek lenni, a természetet szeretni egy életre való elkötelezettséget és függetlenséget jelent.



Vass Tibor a 2007-es szenior sportjátékok futói között



## Egy híradás margójára

Az ATV Híradó november 15-i, esti kiadásában a várható 13. havi nyugdíjról szóló újságírói kérdésre adott válaszmegosztotta a korosztály véleményét. Az adást követő napokban számtalan telefon és e-mail érkezett a NYOSZ-ba, amely hol nehezményezte (olykor minősíthetetlen hangnemben) a hallottakat, hol pedig elismerően szolt a megfogalmazott javaslatról.

Felvetésemből – amelyet a tudósításban rendkívül rövidre „vágta” – ennyi volt hallható az adásban:

„El kellene gondolkodni azon, hogy a 13. havi „nyugdíj” helyett is valami olyan típusú, egyösszegű kifizetés legyen a gyakorlat, ami nem növeli tovább nyugdíjas és nyugdíjas között a jövedelmi viszonyok alapján a különbséget.”

Az alábbiakban szeretném a félreértéseket és a véleménykülönbségeket különválasztva bővebben kifejteni álláspontomat, kérve az olvasók megtisztelő figyelmét.

Először is köszönöm azt, hogy sokan megtiszteltek véleményükkel. Akkor is, ha nem értettek velem egyet.

Szeretném kiemelni, hogy az egységes nagyságrendű, nyugdíjasoknak nyújtandó juttatásról szóló felvetésem(!) csak az ún. 13. havi „nyugdíj” kifizetésére vonatkozik. Ez nagyon fontos különbség ahhoz képest, ahogyan a legtöbben értelmezték a javaslatomat. A nyugdíj eredeti (és ma is alkalmazott) definíciójával maximálisan egyetértek, tehát azaz, hogy az emberek induló nyugdíjának megállapításakor a szolgálati időnek és a befizetett járulékoknak megfelelően kell differenciáltan megállapítani a nyugdíjat. Ezzel azt is kifejezésre juttatjuk, hogy aki többet dolgozott és többet fizetett a „nyugdíjkasszába”, annak magasabb nyugdíj jár (és fordítva). Egyetértek továbbá azzal is, hogy az „ügyeskedők” – vagyis akik maguk tehetnek arról, hogy kevesebb lett a nyugdíjuk – hátrányosabb megítélésbe kerüljenek.

Azonban a nyugdíjas érdekvédelemnek nem az egyedi esetekből kell kiindulnia, hanem a „rendszer-elvű”, tehát tendencia-szerű igazságtalan eljárásokban kell védelmet nyújtania, vagy legalább kezdeményeznie a helyzet kárvalótlójainak támogatását. Sajnos, a véleményemet kritikával illetők mindegyikének érvrendszerében az „én-példa”, a saját tapasztalat és a „saját személyes mindent-tudás” az indíték és a magyarázat, nem figyelve arra, hogy ez milyen szűk mérítés... Ma a politika és a döntéshozók is elfogadják – és ezt statisztikai adatok is alátámasztják -, hogy vannak évek, amikor a gazdasági teljesítmény nem tette lehetővé a jobb induló nyugdíjakat. Ezáltal rosszabb anyagi kondíciókkal kezdte nyugdíjas éveit az ún. „rossz években” nyugdíjba vonuló pl. közalkalmazott, mint mondjuk - ugyanolyan életpálya esetén - a pár évvel később nyugdíjba vonuló kollégája. Ez igazságtalan és tisztességtelen, és az ilyen kedvezőtlen induló nyugdíjak esetében segítő jogszabályalkotásra és azok betartására van szükség. Ezt értem én a rendszer-elvű védelem kezdeményezésén. Ezekkel van dolgunk foglalkozni!

A mi javaslatunk azokra van tehát figyelemmel, akik saját hibájukon kívül vannak kedvezőtlen anyagi helyzetben, és azokkal a pénzügyi megoldásokkal kalkulálunk, amelyek nem nyugdíj-szerű kifizetések. Márpedig sem a nyugdíj prémium, sem a 13. havi juttatás nem nyugdíj-elven „működik”. Nem is azonos szabályok vonatkoznak rá (jellemzően a miniszterelnök kérésére (?) kétszeresére módosult a költségvetésben a 13. havi juttatásra szánt összeg). Míg a nyugdíj adott feltételek között jár, a prémium és a 13. havi juttatás „adható”. Nincs semmi köze a nyugdíj alapjául szolgáló járulékfizetéshez, és a ledolgozott évekhez sem. Mindkét juttatás kifizetésének forrása nem a mi megtakarításunkon, befizetéseinken múlik, hanem a gazdaság mai teljesítőképességén. (Rosszabb esetben hitelfelvételen...) Márpedig a gazdaság mai teljesítménye szempontjából nyugdíjas és nyugdíjas egyaránt azonos státusú, ami elegendő indok ahhoz, hogy a plusz juttatásban ne legyen köztük megkülönböztetés. Kivételt tehetnénk persze, ha pl. az önkéntes munkát szeretnénk jutalmazni, amit hihetetlen nagy mennyiségben végeznek az idősök. Ezt pl. tekinthetnénk a nyugdíjasok értékteremtő tevékenységének, ami például egy más szempontú differenciált juttatás indoka lehetne – de ez egy másik történet...

Míndezebből következően – azt hiszem -, egy szervezetnek, amely korosztályos érdekeket képvisel, kötelességként foglalkoznia kell azokkal az igazságtalanságokkal, és megoldásaikkal, amelyek kedvezőtlenül érintik a korosztály jelentős csoportjait. És akkor még nem fejtettem ki az emberi humánus minimális követelményét, ami ugyebár arról szól, hogy embertársainknak, lehetetlen, méltatlan élethelyzeteikben – csak azért, mert ember – kötelességünk segíteni.

Ajánlom figyelmébe a hazai nyugdíj szakértők legismertebbjének, dr. Farkas Andrásnak ebben a kérdésben megfogalmazott gondolatait itt:

<https://www.nyugdiguru.hu/.../a-nyugdijas-tarsadalom...>

A 3. pont különösen jól bemutatja a fenti témában rejlő szakmai indokokat.

Végezetül engedje meg, hogy kitérjek arra, hogy a mi szövetségünk nyugdíjasainak milyen a lelkiülete. Mi az olyan nyugdíjasokat tömörítjük közösségekbe, akik azt keresik, hogy sorstársaikkal mi a közös bennük, ami összeköti őket, és nem azt, amitől különböznek, ami elválasztja őket. Jellemző, hogy a köreinkben oly gyakran énekel nyugdíjas indulónak ezek a végső sorai:

„Mi lehet a nyugdíjas dal vége: legyen köztünk,  
s a világon béke

Adjon isten még sok boldog évet, békeséget, erőt,  
egészséget!”

Ezt kívánom én is – Önnek is!

Némethné Jankovics Györgyi  
NYOSZ-elnök

## A nyugdíjrendszer átalakításával kapcsolatos ellenérzéseim és érveim



Mind amellet, hogy az ellenzék több elképzelésével szimpatizálok, a kisnyugdíjak rendezésével kapcsolatosan sok fenntartásom és ellenérzésem van nyugdíjasként.

A fő problémát abban látom, hogy a kérdést alapvetően szociális kérdésként kívánják kezelni. Figyelmen kívül hagyják, hogy a nyugdíjigogosultsághoz kötelezettségeket kellett teljesíteni azoknak, akik nyugdíjra jogosultak lettek. Úgy mint járulékfizetés (aminek mértéke nyilvánvalóan befolyásolja a megállapítás kori mértéket), valamint elegendő szolgálati idő. Mindig is össze volt keverve a szociális kérdés, a nyugdíjkérdéssel, el kell a kettőt választani.

A jelenlegi kisnyugdíjasok jelentős részének alapvetően négy dolog miatt alacsony a nyugellátása.

1. Régen lett megállapítva a nyugdíja (mondjuk 15-20 évvel ezelőtt) és a regnáló kormányok nem figyeltek arra, hogy azok folyamatosan elértektelenednek.
2. A nyugdíjba menteknek kevés szolgálati ideje volt.
3. A kisnyugdíjasok számottevő része olyan alacsony kvalifikáltsgú munkát végzett – azt is csak annyi ideig, hogy a nyugdíjat még éppen megállapíthassák részükre – amit mindig is alacsony bérekkel honoráltak, az alacsony bérből alacsony járulékot kellett fizetni.
4. Jó ideje „divat” a járulékfizetés elsumákolása. Több mint egymillió ember van jelenleg is, aki minimálbért keres, vagy csak arra van bejelentve. A közvetlen környezetemben, rokonaim között is jó néhányat tudok felsorolni, akik mindig is jobban éltek, mint én, de most számukra „felháborítóan” alacsony nyugdíjat folyósítanak. A felháborodásuk alapvető oka pedig az, hogy az én ellátásom magasabb, nem sokkal, de magasabb. De csak a sajtót figyelve is napi szinten lehet találkozni azokkal a „művészekkel” akik a kis nyugdíjukra panaszkodnak. Csak a legutóbbiak példaként és nem személyeskedésként: Reviczky Gábor, Nagy Feró, Medveczky Ilona, Kóbor János stb. Ugye senki nem gondolja komolyan, hogy ezeknek az embereknek a vagyona abból keletkezett, hogy vasárnap nem ettek. Senki sem sajnálja azt tőlük, amiért megdolgoztak, de a nyugdíjért nem dolgoztak meg, illetve nem annyi járulékot fizettek, mint egy átlagos ember, hanem sokkal kevesebbet. Ennyi befizetésért ennyi nyugellátás jár. Amikor ezekben a cikkekben le van írva, hogy 2–3000 Ft-os járulékbefizetéseket teljesítettek akkor, amikor egy átlagembertől ennek a többszörösét vonták le, akkor az ember zsebében kinyílik a bicska, hogy ezek az emberek már megint az én pénzem akarják. Senkit nem érdekelnek a valamikori érdemeik, mert azokért annak idején megkapták azt a gázsit, amit kértek, és az nem volt összemérhető az átlagember jövedelmével. Szerintem kevés átlagembernek van balatoni nyaralója vagy hajója.

Az állam a kiemelkedő – a hangsúly a kiemelkedőn van – teljesítményeket olyan kitüntetésekkel, címekkel honorálja, amik után igen magas nyugdíjszerű ellátást kapnak, természetesen azt is az adó és járulékfizetők terhére, úgy mint Jászai Mari-díj, Nemzet Művésze, Nemzet Sportolója stb. Nekik miért is kell emelni a kitüntetésük mellett a nyugdíját, nekik semmi sem elég?

Mielőtt megpíszkálják a nyugdíjakat, **mindenképpen felülvizsgálandó lenne**, hogy ki az, aki csak a minimális szolgálati időt teljesítette, és minimális járulékot fizetett. Mindenképpen annak figyelembevételével korrigáltan kellene emelni, azokéhoz képest, akiknek 40-45 év szolgálati ideje van. Tisztességes mértékű járulékot fizetett (illetve kötelezően levontak tőle) de szintén alacsony a nyugdíja. Nem vagyunk a szocializmusban, hogy megint egyenlősít játsszunk. Úgy meg pláne nem, hogy tele van a nyugdíjrendszer potyautasokkal. El kellene felejteni a milliós nyugdíjakkal való példálózást, - mert nevetségesen alacsony ezeknek az embereknek a száma, és az egész csak egy PR fogás, ami az emberek hergelésére való – a létszámuk néhány tucat, miközben 2,5 millió a nyugdíjasok száma. Azzal kellene foglalkozni, hogy vissza kellene állítani a járulékfizetési plafont, ami nyilván magával hozná a nyugdíjfizetési plafont.

A jelenlegi jövedelmek még ma sem elegendőek ahhoz, hogy az embereknek magánnyugdíj megtakarításaik legyenek, figyelembe véve a megélhetési költségeket, a családot stb.. Egyébként pedig a jelenlegi jövedelmek mellett az embereknek 20 év nem belátható időtartam, pláne nem 40, vagy több év. Az emberek túlnyomó többségének a napi megélhetés jelent gondot és nem az, hogy mennyi lesz majd egyszer a nyugdíja. Arról már nem is beszélünk, hogy egy 40 éves magánnyugdíjpénztári megtakarításon a kezelők degeszre keresik magukat, miközben a befizetőnek nem sok garanciája van arra, hogy valóban lesz magánnyugdíja.

Ha a jelenleg kommunikáltak mentén fognak hozzá a nyugdíjrendszer reformjához, akkor bizonyos, hogy nem fogok rájuk szavazni. Tartok tőle, hogy sok nyugdíjas gondolkodik hasonlóképpen.

Tisztelt Ellenzék! Nem fog Önöknek hiányozni néhány tízezer, de valószínűbb, hogy néhány százezer szavazat?

L. L. nyugalmazott közszolga



## Beszámoló az Európai Idősügyi Szervezet (European Senior Organization, ESO) Blankenbergben (Belgium) megrendezett üléséről

Az ESO legfőbb feladatának azt tekinti, hogy támogassa és védelmezze az európai idősök társadalmi, egészségügyi, kulturális és gazdasági érdekeit. Elkötelezettek az egyenlőség, a társadalmi igazságosság és a nemzedékek közötti együttműködés mellett. November végén megrendezett legutóbbi összejövetelüket, két év után először, személyes jelenléttel szervezték meg. A vírushelyzet azonban így is rányomta bélyegét a programra. A találkozó három egységből, programból állt: az ESO tagországok delegáltjainak félévente szokásos értekezletéből, amely most vezetőségválasztó gyűlés is volt egyben, egy szemináriumból, amelynek ideje témája az ageizmus (az életkor alapján történő negatív diszkrimináció) és a generációk közti együttműködés volt, harmadikként pedig az ESO huszadik születésnapja szerepelt napirenden.

A programokon Magyarországot én képviseltem, úgy is, mint aki 14 éve képviseli a magyar nyugdíjasokat az ESO-ban, és mint aki 2 ciklus óta alelnöke annak. A 19 delegáltból ez alkalommal 12 vett részt a találkozón, többen betegségekre hivatkoztak, illetve a járvány helyzet miatti elővigyázatosságból nem jöttek el.

Az eseményre a tengerparton található Blankenberg nyugdíjas hoteljében került sor, ahol a mintegy 600 főnyi befogadó képességű komplexumban mintegy 30 ember volt összesen...

A hagyományos ESO ülés napirendjén az éves beszámoló, pénzügyi beszámoló és terv elfogadása, az országjelentések meghallgatása és megvitatása szerepelt, továbbá az új (rég) vezetőség motivációs leveleinek, valamint meghallgatásának végeztével ismét megválasztottuk a korábbi vezetőséget: Jos Bertrant (BE) elnöknek, továbbá a holland, a máltai, a svájci delegáltak alelnöknek, valamint engem is a szervezet Kelt-Európai alelnökének.

A szeminárium felvezető előadásait a genti egyetem gerontológiai professzora, továbbá az AGE nevű nemzetközi idősügyi szervezet vezető tisztségviselője tartotta. Én magam a hazai idősügyi diszkrimináció megnyilvánulásairól konferátumot tartottam. Az elméleti megalapozottságú előadások utáni hozzászólások sok hasznosítható, nemzeti gyakorlat bemutatását is tartalmazták (egyébként ezekért érdemes leginkább ennek a szervezetnek a tagja lenni...). A témában meghallgattuk a jelenlévő ifjúsági szervezetek képviselőinek hozzászólásait is. A szemináriumot követően ők, a fiatalok köszöntötték a 20 éves ESO-t, és Hilde Havlicek – az alapítók közül egyetlen, aki köztünk van még – osztrák delegált vetítéses visszaemlékezését hallgattuk, néztük meg. Végül fogadás zárta a programot.

A hivatalos beszámolóban tán egyeseknek feltűnt, hogy viszonylag kis létszámú szervezetről van szó, amely való igaz. Ugyanakkor nem hagyhatjuk szó nélkül azt a tényt, hogy



Magyarország és Ausztria delegáltja, középen az ESO titkára a blankenbergi szemináriumon

benne egy-egy delegált olykor félmillió tagot képvisel: összeszámoltuk, a 19 tagországnyi ESO-tagság megközelítőleg 7 milliónyi európai idősöt képvisel...

Néhány érdekesség, ami talán a magyar gondolkodásnak furcsa, meglepő: míg nálunk az idősök iránti ellenséges hangok egyre erősödőben vannak – „ok, boomer”, az idősök felélik a fiatalok jövőjét stb. – addig a többi ország delegáltja nem is igazán tudta értelmezni ezt a problémát. A fiatalok sem!

Elégedettséggel töltött el, amikor ilyen mondatokat hallott az ember: „a gyermekgondozás kérdése nem csak a fiatalok, az idősgondozás problémája pedig nem csak az idősök ügye kell hogy legyen”, de azért azt is megfogalmazták, hogy kell lennie az idősöknek saját politikusaiknak, mert más korosztály igazán nem fogja megoldani, átérzeni a gondolataikat.

Remek példákat láttam, hallottam a generációk közti együttműködésre. A zene nyelve egyébként is nemzetközi, jó volt (zenész) füleimnek hallani öreg és fiatal zenészek együtt muzsikálását, és örömmel hallottam, milyen sikere van egy-egy idősöknek szóló tehetséggondozó versenyen a fiatalok zsűrijének. De a „pálmát” a témában az a svájci gyakorlat vitte el, amely bemutatott egy tévésorozatot, ahol fontos társadalmi kérdésekben (migráció, női szerepek, katonaság stb.) idős és fiatal próbálta „összeegyeztetni” saját nézeteit, véleményét – kulturáltan, ahogy kell...

A következő, fél év múlva esedékes ESO konferencia várhatóan 2022 júniusában lesz Rómában, ahol ekkor ülésezik az AGE idősügyi szervezet is, és várhatóan lesznek közös programok a két szervezet szervezésében. Ugyanis az ESO és az AGE kiválóan tud egymás mellett dolgozni, ha közös ügyről van szó. De nem is akar senki a kettőből egyet csinálni, itt ugyanis úgy vélik, így sokkal több embernek „jut” aktivitás, tennivaló, és az sem elvetendő szempont.

Némethné Jankovics Györgyi – NYOSZ-elnök, az ESO ismét megválasztott alelnöke

## Minőségi, tevékeny nyugdíjasélet megvalósítása

Fenti címmel rendezett közművelődési konferenciát a Nyugdíjasok Egyesülete 2021. november 17-én, Pécsen.

A konferencia célja az idős emberek közművelődési lehetőségeinek, a közművelődés átalakuló tartalmi és formai elemeinek áttekintése, amelyek lehetőséget teremtenek az idős és fiatalabb korú emberek számára a minél szélesebb körű kapcsolatteremtésre.

A rendezvényt megnyitotta és a témával kapcsolatos tapasztalatait elmondta dr. Hoppál Péter az Emberi Erőforrás Minisztérium miniszteri biztosa, országgyűlési képviselő.

Péterffy Attila Pécs Megyei Jogú Város polgármestere az Idősügyi Tanács elnöke tájékoztatta a jelenlévőket az önkormányzat idősök életével, az életminőségük javításával kapcsolatos elképzeléseiről, tevékenységéről. Ismertette az újjá alakult Idősügyi Tanács munkájára vonatkozó terveket.

Az egész napos rendezvényen a következő előadások hangzottak el:

### Közművelődés – közösségi művelődés

Dombi Erzsébet a Nyugdíjasok Egyesülete elnökségi tagja **A koronavírus-járvány és a digitális oktatás kihívásai az idősoktatásban. A Pécsi Szenior Akadémia útkeresési folyamata**

dr. Bajusz Klára, a Pécsi Tudományegyetem oktatója, a Pécsi Szenior Akadémia alapítója

### Kihívás vagy lehetőség az aktív idősödés

dr. Brettner Zsuzsanna a Pécsi Tudományegyetem oktatója **Hagyomány és innováció a Nyugdíjasok Országos Szövetsége tevékenységében**  
Némethné Jankovics Györgyi a Nyugdíjasok Országos Szövetségének elnöke

### Az Idősügyi Törvényben megfogalmazott javaslatok az idős korúak életvitelét érintő társadalmi és egyéni tevékenységekre

dr. Talyigás Katalin Az „Életet az Éveknek” Területi Egyesületének elnöke online tartotta meg az előadást

### Az idősöket képviselő szervezetek közös fellépése, tevékenységeik összehangolása az idősügy széleskörű értelmezése területén

Juhász László a Nyugdíjas Szervezetek Egyeztető Tanácsa alapító elnöke írásban küldte el előadását, amelyhez Papp Katalin a Nyugdíjasok Országos Képviselő elnöke tett kiegészítést az internetes kapcsolaton keresztül

### Az idősokorúak számára is az interneten elérhető, egyre bővülő infokommunikációs technológiák áttekintése és intergenerációs jó gyakorlatok az idős emberek



### számára infokommunikáció eredményes használatának megismerésében

dr. Német Béla Nyugdíjasok Egyesülete, Pécsi Tudományegyetem nyugdíjas tanára

A Közművelődési konferencia zárásaként Molnár Ferenc a Nyugdíjasok Egyesülete elnöke összefoglalta az elhangzottakat.

A rendezvényen megjelentek a Nyugdíjasok Egyesülete klubvezetői, a testvérszervezetek és a közművelődési intézmények képviselői.

A konferencia teljes anyaga megtalálható az egyesület honlapján <https://nyugegy.hu/>.

A NYOSZ Elnöksége döntésének értelmében 2020. és 2021. évben országos elismerésben részesülnek az alábbi nyugdíjas társak:

**ARRABONA Városi Nyugdíjas Egyesület:** SZŐKE ISTVÁNNÉ, az egyesület titkára, a Fegyveres Erők és Testületek Nyugállományú Klubjának titkára, RÉVHEGYINÉ SZABÓ ILONA ÁGNES, a Városi Egyesület gazdasági alelnöke. **Kecskeméti Nyugdíjasok Klubjainak MJ Városi Szövetsége:** DR. MAGYARI BÉLÁNÉ, Nyugdíjas Pedagógus Természetjáró Egyesület elnöke. **Nyugdíjasok Siófoki Egyesülete:** JÁNOSSY GÁBOR, az egyesület volt elnöke. **Heves Megyei Nyugdíjas Szövetség:** DARÓK SZILÁRDNÉ, „Gyöngy nagyit” Nyugdíjas Szervezet elnöke, Gyöngyös. **Fejér megye:** BUZÁS LAJOSNÉ, a Nádasladányi Nyugdíjas Klub vezetője, FALVAY JENŐ, Sárkeszi klub vezetője. **Debreceni Nyugdíjas Egyesület:** NAGY SÁNDORNÉ, elnökségi tag. **Hajdú-Bihar Megye és Debrecen Nyugdíjas Szervezeteinek Szövetsége:** PUSKÁS BÉLÁNÉ, a megyei szövetség elnökségi tagja. **Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége:** KRAJCSOVICS MIHÁLYNÉ, a szövetség ellenőrző bizottságának titkára, PEREI KÁROLYNÉ, a Sarkad és Vidéke ÁFESZ Nyugdíjas Egyesület elnöke. **Pannon Nyugdíjas Egyesület:** VAS LÁSZLÓNÉ, a Pannon Nyugdíjas Egyesület elnöke, POLGÁR GYULÁNÉ, az Enesei Borostyán Nyugdíjas Klub tagja, aktivista. **Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Nyugdíjas Szövetség:** SISKA ANDRÁSINÉ, Közigazgatási Nyugdíjasok Egyesülete elnöke, PRINCZ JÓZSEFNÉ, NYÉSZ Miskolci Szervezet vezetőségi tag, FEB elnök. **Zala Megyei Nyugdíjas Szövetség:** GÁL FERENCNÉ BENCSEK MÁRIA, MOL Bányász Nyugdíjas Klub tagja, a MAMIK Hagyományörző Dalkörének alapítója, TÁNCZOS LAURA, a VOKE Kodály Zoltán Művelődési Ház továbbá 3 énekar művészeti vezetője. **Nyugdíjasok Egyesülete Pécs:** IVÁN KLÁRA, az Egyesület Ellenőrzési Bizottságának elnöke, TOMICS JÁNOS, a Nyugdíjas Egyesület elnökhelyettese. **Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetsége:** MOLNÁR FERENC, a Nagykállói Őszi Napfény Egyesület elnöke, TÓTH ÁRPÁDNÉ, a Nyírbátori Értelmiségi Egyesület elnöke. **Vas Megyei Nyugdíjas Szövetség:** LASCH BÉLA, a Vasi Honvéd Bajtársi Egyesület elnöke, BAUER KÁROLY, a Szentgotthárdi Nyugdíjas Egyesület volt elnöke, volt polgármester. **Veszprém Megyei Nyugdíjas Szövetség:** SZILÁGYI ERZSÉBET, a megyei szervezet alelnöke. **NYUBUSZ:** Dr. BALOGH VILMOS, a Felsőoktatási Dolgozók Szakszervezet BME Nyugdíjas Tagozatának elnöke, Az érintetteknek szívből gratulálunk!



# A NYOSZ ÖregSZEM 2021 c. fotó pályázatának eredménylistája

## I. kategória (diák)

I. díj: **Kesztyűs Máté** (16 éves, Gyula), A legifjabb pályázó különdíja: Utasi Abigél Kincső (13 éves, Jászberény)

## II. kategória (18-65 év)

I. díj: Gombás Gabi (Zalaegerszeg)

II. díj: Bertalan Csaba (Ózd)

III. díj: **Kesztyűs András** (Gyula)

Különdíjasok: Németh Istvánné Zsófia (Győr), Giczi Tibor (Sopron).

A NYOSZ különdíja: Borsi Miklós (Gyöngyös).

## III. kategória

I. díj: **Adelmann István** (Kaposvár)

II. díj: **Bárdos Tamás** (Budapest)

III. díj: **Bartók Andrásné Gyöngyvér** (Leányfalu)

Különdíjasok: **Héjja Árpád** (Csíkszereda RO), **Kabdebó**

**Pintér Erzsébet** (Budapest), Szabolcs-Szatmár-Bereg

M. Szöv. különdíja: **Lőkös Imréné Kati** (Nyíregyháza).

A legidősebb pályázó különdíja: **Magyar Alfréd** (90 éves, Dunakeszi).

*(A pirossal jelöltek visszatérő, sikeres pályázóink.)*

Lapunk következő számában bővebben tájékoztatunk a pályázati eredményekről, és a díjnyertes alkotásokat is közöljük.

## (Az elmaradt) magyar költészet napjára

A Hajdúböszörményi Városi Aranykor Nyugdíjas-egyesület áprilisi programjában minden évben szerepel a költészet napja alkalmából való megemlékezés. A pandémia miatt kialakult helyzetben csak az írásos és virtuális (facebook) ünneplés maradt.

A szeptember 29-i összejövetelünkön - emlékeztetőül az elmaradt Költészet Napja alkalmából - Zohány Margitka már élőben tartott ízelítőt Kányádi Sándor életútjáról. Közben elmondta, kétszer is találkozott személyesen a költővel (egyik alkalommal itt, Hajdúböszörményben). Főleg gyermekverseiből hallhattunk ízelítőt audio és személyes előadásban.

Kányádi Sándor (Nagyalambfalva, 1929–1918) a Nemzet Művésze címmel kitüntetett, Kossuth-díjas erdélyi magyar költő, a Digitális Irodalmi Akadémia alapító tagja, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja. Írói álneve Kónya Gábor. Műveit több nyelven, angol, észt, finn, francia, német, norvég, orosz, portugál, román és svéd nyelvekre is lefordították. Közel 20 verses kötetét, prózai műveit, drámáit, esszéit, műfordításait, hangos könyveit, gyermek- és ifjúsági műveit olvashatják, élvezhetik az érdeklődők. Gyerekkönyvei különböző válogatásokban, versei megzenésítve (Kalácsa együttes) és audio hordozókon is folyamatosan megjelennek. Kivételes képessége az, ahogyan tradíció és modernség, hagyomány és újítás kényes egyensúlyát valósította meg. Érdemi munkáját díjak és kitüntetések fémjelzik, a közel 40 (magyar és román) díja között szerepel többek között Kossuth-díj, Magyar Köztársaság Érdemrend Középkeresztje, Magyar Kultúra



Követe díj, Magyar Köztársaság Érdemrend Nagykeresztje, Széll Kálmán-díj, Nemzet Művésze, Príma Prímissima díj, Romániai Írószövetség díja két alkalommal.

*Lejegyezte: Bertalan Béláné klubtag*



## Kedves mozogni vágyó Szépkorúaki

Ha Önök is fontosnak tartják a rendszeres testmozgást senior korban is, kérjük tartsanak az Olajág Otthonok lakóival, akár egyénileg, akár csoportosan, és tornázzunk együtt ebben a közel egy órában.

A tornához csak egy székre lesz szükség. A gyakorlatokat Kosma Zsuzsanna FittMóka fitnes edző útmutatásával végezzük.

*A jó hangulat garantált, bár lenne kihagyni!*

Szívesen vesszük, ha a közös mozgásról készült képet, felvételt elküldik számunkra november hónapban és engedélyezik, hogy az Olajág Otthonok honlapjára feltegyük.

A képeket a [marketing@olajagotthonok.hu](mailto:marketing@olajagotthonok.hu) e-mail címre várjuk.

A torna az alábbi linken érhető el:



<https://youtu.be/pdhfkkdyFFI>



## Hír jött Bács megyéből!

Régi szövetségünk újjá szerveződött, a hagyományoknak megfelelően folytatjuk és szervezzük munkánkat. Megújult vezetőségünk várja a környékbeli régi és új egyesületek jelentkezését. Folyamatosan szervezünk népzenei találkozót, kézműves kiállítást, sportnapot, baráti és egyéb összejöveteleket. Továbbra is látogatjuk egymás rendezvényeit a külföldi kapcsolatok és barátok révén. Jelenleg több település egyesületei, klubjai képezik szövetségünk tagságát. Honlapot vezetünk, amivel szórakoztatunk, tájékoztatunk, információkat adunk a minket felkereső tagjainknak.

*Szabó László*





## Nőtagozatból Civil Társaság

Szolnok helyőrségben az alakulatok nyugdíjas tagjai négy egyesületet hoztak létre. Ezen egyesületek hölgy tagjai alakították meg 2005. február 09-én a nőtagozatot, 19 fővel. A Nőtagozat vezetésére Strojánné Gömöri Évát kérték fel, ki azóta is szívvel-lélekkel vezetője a „hölgykoszorúnak”. A hölgyek életkora változatos; tagjaink 60 - 90 év közötti nyugdíjasok: katonafeleségek, katonazövegyek, nyugállományú katonák, családtagok. Összejöveteleinket – a nyári szünet kivételével – kétheti rendszerességgel a HEMO-ban tartjuk. 2008-ban egy nagyszabású esemény okán került megfogalmazásra, és most, a civil társasággá válás folyamatában is fontossá a hitvallásunk: Miért is jövünk össze kéthetenként? Nem politizálunk, nem akarjuk megváltani a világot. Néhány derűs órát töltünk együtt, meghallgatjuk egymás problémáit, ki-ki a maga módján segíteni igyekszik. Előadásokat hallgatunk, melyek bővítik ismereteinket. Recepteket, ötleteket cserélünk. Betegyet látogatunk, sírokat gondozunk. Kiállításokat rendezünk, megünnepeljük a jeles évfordulókat. Ha tehetjük, kirándulunk, jól érezzük magunkat együtt. Folyamatosan képezzük magunkat. Részt veszünk nyugdíjasoknak kiírt pályázatokon. A többi napon pedig ott vagyunk a háttérben a férj, a gyerekek, az unokák, dédunokák mögött és tesszük mindennapi dolgainkat.



Számos előadás, kirándulás, kulturális esemény, ünnepek, évfordulók dokumentumait őrzi a sok fényképalbum, újságcikk, tv felvétel. Egyik legjelentősebb rendezvényünk 2008-ban a Magyar Honvédség fennállásának 160. évfordulójára megrendezett Aranykor Kézimunka- és hobbikiállítás volt május 20-25. között. Abban a megtiszteltetésben részesültünk, hogy a kiállítást Dr. Vadai Ágnes, HM államtitkár asszony nyitotta meg. A megnyitón százötvennél is többen vettek részt. A kiállításon 28 hölgy és 7 úr munkáit mutattuk be: több tájegységről származó hímzéseket, horgolásokat, csipkeverést, gobelineket, subát, kerámiát, makramét, foltvarrást, festményeket, modelleket, fafaragást, rajzot.

Az elmúlt másfél évtized munkáját fémjelzik: vezetőnket egy ciklusra beválasztották a BEOSZ Tanácsadó Testületébe; egy tagunk a NYOSZ országos kultúreferenszeként dolgozott két cikluson át, alapító tagja a senior színháznak. Számos megyei, regionális, országos kulturális esemény szervezői, bonyolítói, segítői voltunk; díjakat nyertünk versmondó, irodalmi versenyeken; segítettük más szervezetek munkáját több vezető, tisztségviselő tagunkkal. Előadásokat tartottunk; elindítottuk a Magyar Nagyasszonyok sorozatunkat.

A társadalmi és gazdasági változások katalizálták a civil társasággá válást. A covid miatt elhúzódtott előkészítés után 2021. június 9-én került sor az átalakulásra 18

fő részvételével (9.8-án 3 fő csatlakozott) megalakult a SZOHOTTENY Nőtagozat Civil Társaság. Ez után kértük felvételünket a BEOSZ-ba. A csak hölgyekből álló társaság tagjai sokrétű munkát végeznek ma is: vezetőnk értő ismerője a gyógynövényeknek, a népi gyógyászatnak; egyik tagunk a táplálkozásnak; közösen segítik a hölgykoszorút tanácsaikkal. Egy tagunk pszichológusként viszszejár a gyermekintézménybe, támogatva az ott lakókat. Másik tagunk részt vállalt a romák felzárkóztatásában: írni-olvasni, háztartási ismeretekre tanít; nemzetközi írói alkotótábort szervezett, tagja a Híd Színháznak, melynek legutóbbi bemutatója a Karanténban c. darab. Több tagunk énekel: büszkék, hogy felléphettek Budapesten a pápa látogatásakor. Újabb irodalmi díjak, színes, értékes előadások, kedves klubfoglalkozások, kirándulások színesítik a palettát.

Felvételi kérelmünket elfogadták, így már két ernyőszervezet tagjai lehetünk. Egy ernyőszervezetbe tartozni megtiszteltetés, de felelősség is. Elfogadva a szervezet szabályzatát örülünk a jogi-, szakmai-, gazdasági képviselőnek. Első benyújtott (BEOSZ) pályázatunk sikeres volt: a kapott összegből kirándulást szerveztünk Hatvanba. Erről küldtük a képet. Legközelebbi találkozásunk (reméljük, a Covid nem akadályozza meg) december első hetében lesz, ahol a karácsonyi ünnepre készülünk.

Márki Éva

## 20 éves a Napfény Egyesület

Nagykanizsán 20 évvel ezelőtt megalakult az érintett betegekből a rákbetegek klubja.

Később a létszám növekedésével egyesület lettünk. Azóta is tagjai vagyunk a Rákbetegek Országos Szervezetének.

Az egyesület összefoglalja a mellműtéten átesett betegeket, segít szembenézni a daganatos betegség tudásával, valamint hozzájárul a testi-lelki trauma feldolgozásához. Utat nyitva az életmódváltás felé az életminőség javítási érdekében. A sorstársak hasznos tanácsokat oszthatnak meg a mellékhatarások csökkentéséről épp úgy, mint a betegségekkel és a kezelésekkal járó lelki megpróbáltatások feldolgozásáról.

Egyesületünk közel 80 tagból áll, egyre többen jönnek közénk, akik felvállalják betegségüket.

20 éve vezetője vagyok ennek a lelkes, szeretni való kis csapatnak, akik gyűlni és élni akarnak, mert szüksége van ránk a családnak és a mi szervezeteinknek.

Karosi Lászlóné, az egyesület elnöke



## Lezárták az óévet a szakszervezeti nyugdíjasok



A 85 éves Kovács Istvánné is köszöntötték

A hetvenhat főt számláló nagyatádi Konzervgyári Szakszervezeti Nyugdíjas Klub előrehozott óévbúcsúztatót tartott – mondta Horváth József klubelnök. Attól tartottak, hogy esetleg szigorodnak a járványügyi intézkedések, akkor nem lesz lehetőségük zárni az évet. A kellemetlenségek ellenére élmény dús évet tudnak maguk mögött. Meg tudták ünnepelni 30. évfordulójukat, Dinnyésre kirándultak. Részt vettek a városi rendezvényeken, segítettek a későre halasztott gyermeknapi rendezvényen. Pár tagjuk részt tudott venni a balatonszemesei nyugdíjas táborban is.

Ormai István polgármester is elismerően szólt a klub munkájáról. Meg-

köszönte a városért végzett aktív munkájukat. Örül annak, hogy egymásra figyelő, összetartó közösség jött létre az évtizedek során. Gratulált a jó pár helyi és megyei elismerésben részesült tagnak. Külön is jókívánságait fejezte ki a 80 esztendő Nagy Jánosnének és a 85. életévét taposó Kovács Istvánnéknak, akiket emléklappal és virággal is köszöntöttek.

Az estet a tagok versei és énekei, valamint Vránics Eszter és Orsós Péter kalotaszegi csárdása színesítette. Mivel ez évben már nem találkoznak, a kiadós vacsorát követően valamennyi tagnak kiosztották a már hagyományosnak számító karácsonyi ajándékokat.

Györke József



## Őrségi kirándulás

2021. augusztus 3-6. között, a Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetsége által szervezett kiránduláson eljutottunk a ország legnyugatibb csücskében található, dímbes-dom-bos, Őrségbe. A Szövetség 12 klubjának, 50 nyugdíjasa vett részt a buszos kiránduláson. Mindenki várta az utazást, a különleges érintetlen szépségben megmaradt vidék csodáit. Megérkezésünk előtt tettünk sétát a **szőcei tőzeg-mohás** láprét feldúcolt ösvényén, Órimogyoródon volt a szálláshelyünk. A meglepetések már a szálláshelyen kezdődtek. A szállást, egy családi vállalkozás biztosította, akik az első naptól kezdve velünk éltek. Szobáinkat, az „öt érzék házában” foglaltuk el. Hangulatos, vidám estével indult az Őrségi kirándulás. A házigazdák gondoskodtak a tájjellegű vacsoráról, finom itókaival öblítettük le a finom étket. A jó hangulat biztosítására, a házigazda jóvoltából, egy öreg kottott tangoharmonika szólalt meg az egyik barátunk kezében. No, innen aztán nem volt vissza út....dal, tánc és nevetés felejtette el velünk a hosszú utazás fáradalmait. Ez a nyitóest, meghatározta a következő esték hangulatát is, amelyekre nagy szeretettel emlékezünk.

Az első nap, a szállásadó vezetésével, **Pityerszeren** tettünk látogatást. A skanzent bejárva megcsodáltuk a különféle, tájjelleget őrző, még eredeti állapotában lévő épületet. Láthattunk éppen felújítás alatt álló épületet is, ami a népi építészeti szépségét és precíziós munkáját tette láthatóvá. **Magyarszombatfalván, egy** a ősi mesterség, a fazekasság hagyományát őrző mesternél jártunk. Hallottunk az alapanyag sajátosságáról, a korongozás stílusairól, a fazekasok védjegyeiről. Ezután a **velemi templom**, erdei környezetbe rejtett meghittsége élveztük. Csodálatos előadást hallottunk a templom történetéről. Megcsodáltuk a **pankaszki szoknyás haranglábat**.

A második nap a Szlovéniai Őrség területén utaztunk **Lendvára**, a szlovéniai magyarság központjába. A festői környezetben épült barokk stílusú várban megtekintettük a vár történetét bemutató kiállítást, a néprajzi kiállítást, ré-



gészeti kiállítást, lepke gyűjteményt, s a város szülöttének, Zala Györgynek a remek szobor alkotásait. A Lendvai Kulturális központ építészeti remekműként adott összehasonlítási alapot Makovecz Imre hazákban található alkotásai között. Nagy zápor közepette érkeztünk a **dobronaki orchidea parkhoz**. Sokat megtudtunk az orchidea termesztéséről, amelyet két fiatal indított, felhasználva a vidék lehetőségeit. A hosszú nap élményeit még növelte egy olajűtő meglátogatása. A hazautazás napját az osztrák-magyar határon lévő **rönöki Szent Imre templom** látogatásával kezdtük, ahol a település polgármestere fogadott és tartott ismertetőt. A rönöki templom akusztikáját kipróbáltuk és csodálatos hangzású énekkel köszöntük meg a fogadást. Örömmel fogadtuk a polgármester úr újabb meghívását.

**Egerben egynapos kirándulást szerveztünk 2021. október 12-én.** A programon 22 klub 270 tagja vett részt. Elsődleges célunk az Egri Érseki Palota meglátogatása volt. Tárlatvezetéssel megnéztük az Érseki Palota Látogatóközpont kiállítóhelyeit, a „város a város” alatt pincerendszert. A pincelátogatás molnárkalács és egri bor kóstolójával vált még különlegesebbé. Felejthetetlen élmény volt a Főegyházmegyei Könyvtár bemutatása. Senior társaink mindkét kiránduláson szép élményekkel, sok ismerettel gazdagodtak és még sokáig emlékezni fognak ezekre a napokra. Örülünk, hogy 2021-ben is sok emléket adhattunk egymásnak.

*Farkas Attila elnök*



## Lengyelországi élmények

A leveleki Őszi Levél Nyugdíjas Egyesület 23 fővel egy csodálatos, élményekben gazdag, feledhetetlen 3 napos kiránduláson vett részt október 23-25-én Lengyelországban a NESZEBÁR-TRAVEL UTAZÁSI IRODA szervezésében. Köszönet a sok élményért az idegenvezetőnek, aki minden fontos információt átadott, végigkísért a különböző helyszíneken, részletesen, élményszerűen beszélt a nevezetességekről. Köszönjük a sofőrök nyugodt, türelmes vezetését is.

A kiránduláson gyönyörködhattunk a csodálatos Krakó híres épületeiben, a Mária templom kincseiben, a híres Posztócsarnokban órákon át barangolhattunk, vásárolhattunk, a Wawel katedrálisban fejhallgató segítségével hallhattuk a legfontosabb tudnivalókat a lengyel hírességekről, királyokról, egyházi vezetőkről, hősekről. Nagyon sok kápolnát, kriptát, értékes arany szobrokat, oltárokat, berendezéseket, festményeket csodálhattunk. A bátrabbak még a toronyba is felmentek, hogy magasról gyönyörködjenek a város szépségében. A több órás itt tartózkodás nagyon tanulságos és hasznos volt. Ugyanilyen hosszú, de feledhetetlen út volt a Krakó környéki sóbánya megtekintése is Wieliczkában, mely a világörökség része. Sok méter mélyre mentünk le, majd visszafelé lifttel. Közben ámultunk-bámultunk a rengeteg munkát és gerendát igénylő bányának és sóból készült szobrok láttán. Csak csodálni lehet azokat az embereket, akik itt dolgoztak.



A 3. napot Zakopánében töltöttük, ahol fogaskerekűvel mentünk fel a Gubalowka csúcsára, s onnan gyönyörködöttünk a távoli hegyekben, valamint az alattunk elterülő városban. A belvárosban nemcsak a híres piacra látogattunk el, ahol mindenki kedve szerint válogathatott a szép ajándékokban, lengyel fa- és szőrmeárúknak, de ellátogattunk a temetőbe is, ahol lengyel hírességek nyugszanak, és különleges fából készült síremlékeket láthattunk. Természetesen a gyönyörű kápolnát sem hagytuk ki, hisz a lengyelek nagyon vallásosak, és sok pénzt fordítanak a templomok építésére, felújítására, díszítésére.

A 3 napos kirándulásunk sok sétát igényelt, de a látóvalók minden fáradságot megértek. Az élmények örökre bennünk maradnak.

*Ákli Mártonné, az egyesület elnöke*

## Seniorkuckó Siófokon

Van már úgy két esztendeje, hogy egy sajnálatos egészségügyi ok folytán visszaadtam nyugdíjas egyesületi vezetői mandátumomat a tagságnak, akik megválasztottak. Igaz e közben városi képviselői tisztséggel tisztelt meg Siófok város lakossága, ahol az idősügyi és a fogyatékkal élők tanácsnokaként is ténykedek.

Akkoron azt is jeleztem, hogy nem szakadok el azoktól, akiknek sokat köszönhetek.

Már idősügyi vezetőként foglalkoztatott a gondolat, hogy szükség lenne egy olyan közösségi térre, ahol a mindennapok „zakatolását” oldani lehetne, ahol kötöttségektől függetlenül, ám szervezett keretek között biztosítanánk helyet és lehetőséget azok számára, akik cipelik a leélt élet és a mindennapok terheit.

Sikerült a város központjában egy használaton kívüli, ám jó adottságokkal rendelkező ingatlan részt felderíteni és felújíttatni, amelyet most fogunk birtokba adni, benne egy közösségi tér, teakonyha, öltözők, vizesblokkok és egy udvartér. Természetesen a létesítmény nem lesz gazdátlan, mert a város

Művelődési Központja intézményeként fog funkcionálni. Kötetlen és ajánlott programokkal „kínáljuk” meg a hozzánk betérőket és ezt nem kötjük tagsági viszonyhoz. Az első időszakban hétfői napokon. Az igények ismeretében haladunk tovább és szeretnénk részévé válni az időszerűk mindennapjainak. Helyet adunk a közel 110 m<sup>2</sup>-es objektumban az autisták megyei infópontjának is, és azoknak akik a mai szinte reménytelen helyzetben melegségre, közösségre vágyanak.

Mіндеzt abból a municióból építettem fel, amit Tölelek kaptam és kapok nap mint nap, hiszen egy ma közepes lakossággal rendelkező város egyharmada képviseli korosztályunkat és ez szinte megfelel az országos átlagnak is. Tudom, hogy például a somogyi kistérségekben jó néhány kisebb település ezt kiválóan műveli a nyugdíjas klubok rendszerében. Amire mi gondoltunk az annyival adhat többet, hogy egyfajta kötetlen „szabadságfokkal” kínál napi betérőt az arra járóknak. Valaki azzal a találó jelzővel toldotta meg a funkcióját, hogy „lelki melegedő”.

*Jánossy Gábor, Siófok*



## Karácsony – a remény újjászületése

Karácsony a modern életben az utolsó varázslatos ünnep, amely megnyitja a lelkünket a rajtunk túl létező világ felé. Csodaként született az Ünnep is, amikor több mint kétezer évvel ezelőtt a világra jött annak megváltója. Sokan Isten fiának tartják, mások isteni küldetést teljesítő embernek, akinek a tanításai új utat nyitottak az ember és az emberiség előtt. Olyan erkölcsi világot teremtett, amelyben az emberi élet távlatot és értelmet kapott. Az új hit lényege, hogy az életünk nem csak önmagunkért van, hanem mások segítése az üdvözülés ára. Ha mindnyájan igaz emberekké válunk, akkor jön el Isten országa.

Számtalan értelmes célja lehet az emberi életnek, de közös bennünk, hogy másokért is képesek legyünk áldozatot hozni. A szeretet Istentől, a gyűlölet a Gonosztól való – ez a jézusi hitvallás alapja. Nem passzív érzélem, ami elfog bennünket, hanem folyamatos harc önmagunkkal a jó választásáért.

Egy közösség ereje abban áll, hogy tagjai egyénileg mennyi jót tesznek egymásért. Bár a szeretet isteni parancsa évezredek óta ismert előttünk, a szeretet-összefogás helyett sikerült újra és újra félrevezetni bennünket a „juss” körüli ősi viszály felszításával. Békesség és szeretet helyett a szenvedés általi tanulás lett a sorsunk. De a megpróbáltatások alatt találkozzunk igazi önmagunkkal, és lelepleződik mások emberi értéke is.

Emberi lényünk kivételes tulajdonsága az emlékezés képessége. Mi vagyunk az egyetlen faj, amelyik a múltjából is

építkezni tud. Az ép lelkű ember ilyenkor fájdalommal és szeretettel emlékezik azokra, akiknek az életét köszönhetette. Anyák, apák arca, mozdulata, cselekedete idéződik fel bennünk, és ha igazán szerettük őket, akkor még az eltávozott szereteteinkkel is érezzük a megmagyarázhatatlan kapcsolatot. Őriznek bennünket az ismeretlen világból is.

Azokra is emlékezünk, akik szebbé tették az életünket, akik segítettek rajtunk. Úgy viszonzhatjuk, hogy mi is segítünk a rászorulókon. Meglátjuk, hogy igaz az a mondás, miszerint: „Ha veszel, megtelik a kezed, ha adsz, megtelik a szíved.” (M. Seemann)

Forog az életkerék – új és új események alakítják a sorsunkat. Valamennyien a boldogságot keressük, de az semivé válik, ha olyan anyagi dolgok után vágyunk, amik szükségtelenek a boldogsághoz. Az anyagi javak csak pillanatnyi örömet okoznak – az ember valójában mások szeretetére vágyik. Azt azonban csakis emberségért, tisztességért adják, pénzért nem vásárolható meg.

Itt van Karácsony, és hamarosan újjé is kezdődik. Kiváló alkalmak arra, hogy szembenézzünk a saját életünkkel, és feltegyük azt a kérdést, ami a keresztény gondolkodás lényege: mi értelme van a mi életünknek? Ha a válasszal nem vagyunk elégedettek, csak rajtunk áll, hogy olyan célt és értelmet keressünk, amely hitet és erőt ad a hátralévő életúton.

*Dr. Köteles Lajos*

## Három karácsony

Annak is megvan az előnye, ha valaki túl van a hetvenen, például nagyon sok mindenre tud visszaemlékezni. Én most például három nagyon különböző karácsonyomra gondolok vissza.

Az első az gyerekkorom fenyőünnepe az ötvenes évekből. Szándékosan nem karácsonyt írtam, akkor inkább fenyőünnep volt a karácsony és Télapó volt a Mikulás. Nem voltunk gazdagok, bár ez akkor fel sem tűnt, az „udvarban”, ahol laktunk, nagyjából hasonló módon élt mindenki. Nekünk legtöbbször volt karácsonyfánk, ellentétben egyik-másik szomszédal, ahol egy fenyőág és fejenként két szem házi gyártású szaloncukor jelezte az ünnepet. A fenyőfát együtt díszítettük, a szaloncukrot édesanyám főzte és az összegyűjtött csokoládés sztaniolpapírba csomagoltuk. Ugyancsak mi festettük ezüstre a diót vagy csomagoltuk azt is csokispapírba. Volt egy viharvert karácsonyfadíszünk, egy kis házikó havas tetővel, ezt különösen nagy gonddal raktuk rá a fára. Később már egy-két csillagszóró is akadt, ezeket meggyújtva énekeltük a „Mennyből az angyal”-t. Kicsit furcsa volt, hogy előtte mindig elhúztuk a sötételő függönyt és csak csendesen énekeltünk. Az ajándékok leginkább praktikus ruhadarabok voltak, egy kötött sál vagy kesztyű, prêmes sapka. Egyszer édesapám va-



lahonnan szerzett két narancsot, hát az volt az igazi meglepetés-ajándék! Még a héja sem ment veszendőbe, a vaskályha tetejére téve kellemes illatot adott. Mégis, talán a kor teszi, de mindig jólesik ezekre az időkre visszaemlékezni!

Azután eljött az, amikor már nekünk kellett gondoskodni gyerekeink ünnepéről. Már az előkészületekkel is meggyűlt a bajunk, egyrészt a lakáson belül hova dugjuk el az ajándékot kíváncsi-kutató gyerekeink elől, másrészt nekem okozott problémát, hogy a fenyőfát hogyan faragjam meg úgy, hogy bele tudjam tenni a tartójába. A hetvenes-nyolcvanas években már nem okozott nagyobb gondot a narancs beszerzése, volt már többféle szaloncukor is. Az ajándék ekkor már va-

lóban játék volt, bár még a gyermeki kívánságok és a pénz-tárca nem mindig volt szinkronban. Ekkor már megjelentek az építőjátékok, később a legók is, de az igazi kedvencek a puzzle kirakók voltak. Ha elég nagy volt, akár több napig is eltartott, míg sikerült kirakni. Szenteste most is elénekeltük a „Mennyből az angyalt”, de gyerekeinket az ajándékokon kívül már az esti tévéműsor is érdekelte. Tiszán emlékszem, az egyik karácsonyeste a tv-ben a Kelly Family műsora ment, a végéig a gyerekeket nem lehetett lefektetni. Jólesik, amikor gyerekeink azt mondják, jó karácsonyaik voltak.

Manapság már az unokákkal karácsonyozunk, ami könnyebbség is, hiszen az ünnepi előkészületek feladata a gyerekeinké, nekünk az ajándékozás öröme kívül alig akad feladatunk. Persze manapság már egészen más ajándékot várnak

## Békét hozó karácsony

A negyvenes éveiben járó férfi néhány napja elhagyta családját, mondhatnánk úgy is, hogy elszökött otthonról. Ismerősénél húzta meg magát. Párkapcsolata megromlott, az ellenségeskedés, a harag vert tanyát. Hiányzott a megértés, a türelem, elkopott a szeretet. December 24-én haza indult, hogy néhány személyes holmit elhozzon. Arra számított, hogy megszólal majd a riasztó. Ehelyett csend fogadta. Senki nem volt a házban. Dolga végeztével lesurrant a puha szőnyeges lépcsőn. Néhány lépés után feltűnt neki, hogy a szél egy kis füzetecskét lapoz a földön. Felvette, kissé letörölgette, bele se nézett, csak puhán süllyesztette bele a kabátsebébe. Sietősen ment, szinte szaladt. Nem tudta még hova, csak el, minél messzebbre, gondolta magában. Megpillantotta a vasútállomást néhány méter után, s indult a jegypénztárhoz. Elővette a pénztárcáját, de kirántotta vele a talált kis füzetet. Most fellapozta. Az első oldalon ez állt: „Drága jó apukám! Nagyon hiányzol, olyan rossz, hogy nem vagy velünk. Anya is várja, hogy haza gyere. Nagyon szeretlek!” De ezt a mondatot már könnyes szemmel olvasta, mert felismerte, hogy ez a kislánya titkos naplója. Nagyon meghatódott, érzékenyült. Keze remegett, és szeméből apró könnyecsek gördültek arcára. A következő oldalon volt még valami abban a kis füzetben, egy dátum, egy pontos hely- és idő megjelölés. A kislánya leírta a füzetébe, hogy a megadott napon, vagyis ma hegedűverseny lesz, és ő is szerepelni fog. Emberünk nem habozott, órájára nézett és döntött. Szilaj gyorsasággal és megújult akaraterővel haladt át egy széles utcaközön. Ezen idő alatt felidézett boldog családi perceket, melyek ugyan elmúltak, de szívének mélyén ott vannak. Aztán megérkezett egy nagy épület elé, és a sietős emberek sűrűsége közt leült egy bőrpárnás székbe. Lassan megtelt a terem. Nagyon meglepődött, amikor a mellette levő székre a felesége ült le. Kicsit zavarban voltak, mint a gyerekek, akik csínt vétettek. Némán nézték egymást, majd elszánt nekibátorodással gyengéden egymásra hajoltak. Mint egy üdvözlés. Kiléptek a megbántottság páncéljából,

az unokák, számunkra szinte érthetetlen az X-bokszt a menő meg a lila unikornis. Ami viszont nem változik, az az ajándékbontás öröme, az izgatott kicsomagolás és birtokbavétel. Ugyancsak kedvenc maradt a LEGÓ, legutóbb legkisebb fiúunokám kapott egy nagy adagot. Az már csak hab a tortán, hogy a kibontás után apja és keresztapja két órán keresztül együtt építkezett vele, míg a kicsi lány a babafodrászat eszközeit vette használatba. A nagyobbak már többszáz darabos LEGÓ-val birkóztak több napon keresztül és persze az ezer darabos puzzle-val.

A karácsony ma már egészen más, mint az én gyerekkoromban volt, de a lényege nem változott, megmaradt a szeretet és a családi összetartozás ünnepe.

*Gila Károly*

kifehéredni látszott kapcsolatuk. Valami belső béke született meg bennük. A férfi humorba rejtve oldotta feszültségét, és szemük színes villanásának felszökkenésével, kis kacajjal oldották zavarukat. A színpadon hangoltak a művészek, majd a dirigens megadta a belépés pillanatát, és kezdetét vette a régi mesterek műveinek feltámasztása. Az ifjú tehetségek között megpillantották a kislányukat. Boldogság csillant szemekben, amikor észrevették őt. Az ámulattól és a meghatódottságtól tátva maradt a kislány szája, szeme ragyogott, arcát előntötte a forróság. Álmodni sem merte, hogy ilyen karácsonyi meglepetésben lesz része. Nagy csend lett. A várakozás izgalmából felszabadult a mosoly. Megszólalt a karácsony himnusza. Fájdalmasan jajdultak fel a vonók, majd a húrok szétszórták a kimondhatatlan boldogságot, és repítették a Csendes éj dallamát. Kristálytisza hangjuk magasba emelte a résztvevőket, oda, ahol csak a mennyei szépség hódol a teremtőjének. Mindenki az érzelmei tengerén ringatózott, a hétköznapiság fölé emelkedett a hangulat. Ez a testetlen szépség betöltötte a termet, és mindenki csengő torokkal állva dalolta a Csendes éjt. A hegedűkből a lényeg áradt, a szeretet, mely művészi alkotássá nemesedett. Emlékezetes volt!

Az előadás végén hárman, anya, apa és kisleányuk átölelte egymást elindultak együtt egy irányba. Kiaradt rájuk a karácsony kegyelme, békéje. A csendes esti ragyogásban mellettük csengve suhantak a mesebeli havas úton szaladó szánkók. Közben gyermekkacaj fonódott a metsző szélben.

A karácsonyi újjászületésben másként látjuk, érezzük a történeteket. Képesek vagyunk a békére, a megbocsátásra, a megbánásra. Azt hiszem, hogy a nagy találkozást a Jézuskával jó lenne megosztani egymással, úgy, mint régen, gyerekkorunkban. Minél többször szólítjuk meg egymást, annál kevesebb lesz a magányosok száma, hiszen mindenkinek szükséglete mások gyengédségének és elismerésének elnyerése. A karácsony az esendőket felemeli, élni szólít minket. A karácsonyi béke új lehetőségeket jelent és teremt. Áldott, boldog békés karácsonyi ünnepeket kívánok mindenkinek!

*Fehér Levente*



# Csider Sándor versei

a Generációk magazin részére

## Ültess fenyőt!

Ültess fenyőt a kertedbe,  
száll majd rá fehér hópehely,  
ne várj csodákat tétlenül,  
tetteid szárnyán jönnek el.

## Kisdiák voltam

Kisdiák voltam nagyon régen,  
völgyben várt rám az iskolám,  
téli napon haza indultam,  
estébe úszott a délután.

Fölfelé tartottam társaimmal,  
szánkók suhantak mellettünk,  
hirtelen táskámra ültem,  
nevetve szálltam közöttük.

Siklottam lefelé, s felfutottam,  
újra meg újra repültem én,  
boldog voltam a lámpafényben,  
Jóisten hordott a tenyerén.

Nem tudhattam, hogy csodaszánkóm  
lakkréteg alatt csupán papír;  
szétázott, mállott darabokra,  
szökött belőle füzet, radír.

Hátamon hordott büszkeségem,  
laktáskám ródlíként odalett,  
ölemben cipeltem hazáig  
kalandot túlélte könyveimet.

Ajtónkban álltam szemlesütve,  
megölelt anyám, úgy kérdezett;  
nem felejttem a tanulságot:  
szűrje az ész, amit a szív szeret.

Ropogó piritózt is adott,  
mellé illatos mézes teát;  
jó éjt csókokkal dugta ágyba  
meggondolatlan kisfiát.

Kárt okoztam bevületemben,  
az édesanyám mégis szeret,  
bánatkönnyembe öröm vegyült,  
tavasz váltott fel hideg telet.

## Ünnep a konyhában

Kockás füzet a szakácskönyv mellett,  
forgatják sárgult lapjait,  
úgy készül minden, mint hajdanán:  
nagyamama receptje szerint.

Fahéjas sütemény, mákos kalács  
idéz fel régvolt ünnepet,  
ma este újra velük él,  
aki valaha messze ment.

Kisgyerek tésztát nyújt lisztes deszkán,  
anyja segíti ujjait,  
apja kezében habverő forog,  
a krémből elcsen egy kicsit.

Reszelő szikráz gömbös narancsról  
ezer illatos csillagot,  
pucolt dió vár porcelán tálban,  
vidám daráló zuzorog.

Meleg konyhába megjött az ünnep,  
kezek éltetik perceit,  
torta költözik tepsiből tálra,  
ablakuk előtt angyal int.

## Hófehér

Kertünkben téli est játszik,  
fákat fehérre csillagoz,  
tűhegyre hulló kristálytól  
gyöngye ág roskad, hajladoz.

Lassú léptekkel sétálok,  
ütögetem az ágakat,  
vidáman szöknek magasba,  
leszórják égi súlyukat.

Felhő támad hóésésben,  
előnti sapkám, arcomat,  
pillámra szikrák repülnek,  
nyakamban fehér hófonat.

Színek fehérben pihennek,  
fehér a piros rózsaszál,  
borostyán fehérén ölel,  
utakon fehér lábnyom jár.

Nem harcol szín a színnel,  
nincs köztük szerény és kevély,  
egyik sem fakul, tündököl,  
ma minden tiszta: hófehér.

# A 7 legszebb Ranschburg-idézet, amit minden szülőnek érdemes elolvasnia

Ranschburg Jenő az egyik leghíresebb és legkedveltebb pszichológusunk volt. Tudományos munkássága mellett gyermekverseket is írt, kritikusan szerint kiválóan teljesített költőként is.

A 2011-ben elhunyt szakember a tudományos ismeretterjesztést mindig szívügyének tekintette, a családi és iskolai gyerekeknél témakörében számos cikket, könyvet jelentetett meg, és emellett szerte az országban tartott előadásokat, vezetett tanfolyamokat a pedagógusok számára. „Ember volt, aki embernek tekintette már az újszülöttet is, egy volt azok közül, akik segíteni jöttek a világra” – mondta róla búcsúztatójában Szegvári Katalin.

Az alábbi válogatásunkban 7 megfontolásra érdemes gondolatot hozunk Ranschburg Jenőtől:

1. „**Használd ki minden percet, amit gyermekeddel tölthetsz,** és ha bosszús vagy fáradt vagy, arra gondold, a vele töltött idő a legértékesebb. Ezekből a pillanatokból táplálkozik a kapcsolatod és később az emlékeitek is.”
2. „Mi minden magányos embert szorongónak tartunk, **azt hisszük, hogy ő tulajdonképpen más szeretne lenni,** és elkezdjük rugdosni a közösség felé. Pedig nem biztos, hogy így van.”
3. „A jutalom eredményért jár, azért, ami a gyermekben dicséretre érdemes, az ajándék viszont jó és rossz tulajdonságoktól függetlenül az egész gyermeknek jár! **Azt fejezzük ki vele, hogy vagyunk egymás számára, örülünk egymásnak,** és ez minden problémától függetlenül igaz és nagyszerű dolog! Ne alakítsuk hát az ajándékot jutalomná, és az ajándékozást ilyen formában ne használjuk nevelési célokra.”
4. „Az ember fejlődése olyan, mint a hőre keményedő műanyag. **Kezdetben még puha, lágy, formálható, később aztán már minden hatásra török.**”
5. „A tizenhat-tizenhét éves gyerek az esetek jelentős részében felfedezi, hogy rettentően magányos. Miközben persze sok társ veszi körül, igazából egyedül van – ezért elkezd kinyújtani a csápjait a szülei felé. **Ezt abból lehet észrevenni** – és mindenkit szeretettel kérek, akinek hasonló korú gyereke van, figyeljen erre oda –, **hogyan azt mondja: A szüleim nem értenek meg engem!**”
6. „**Egy baba nagyon gyorsan meg tudja tanulni azt, hogy érdemes-e megszólítani a világot,** vagy tök fölösleges – és ezt egy életre tudomásul veszi.”
7. „Soha ne add elő »az én házámban laksz, az én kenyeremet eszed...« kezdetű fenyegetést, mert **úgysem mégy vele semmire.**”

Forrás: Divány



## LARGUS ÖRÖKJÁRADÉK

www.largusorokjaradek.com +36 1 788 9454

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

- ✦ Szerződésakor azonnali nagyszámú 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



# Milyen érzés megöregedni?

Az Egyesült Királyságban és Ausztráliában a Bath-i Egyetem Magány Projekt címmel indított mélyinterjú kutatást, amelyben azt igyekeznek feltérképezni, hogyan tapasztalják meg, és milyenek élik meg az idős emberek a magányt, hogyan válik az öregedéssel párhuzamosan egyre nagyobb problémává az egyedüllét és elszigeteltség.

Az Ageing and Society folyóiratban nemrég publikált kutatás 80 idős emberrel lefolytatott 130 órányi mélyinterjú alapján állapította meg, hogy a korosodással óhatatlanul együtt járó veszteségek alapvetően kérdőjelezik meg az egyén kötődését a külvilághoz. A magányt sokszor leegyszerűsítik, például a kapcsolatok száma alapján határozzák meg, de a szakirodalom számol az úgynevezett *egzisztenciális magány* jelenségével is, amellyel azt a mélyebb érzést írják le, amikor az ember szakadékot érez önmaga és a környező világ között. A brit interjúsorozat célja az volt, hogy megfigyeljék, hogyan szigetelődnek el az egyének egyre inkább a világtól, és hogyan reagálnak erre az életérzésre. Voltak bizonyos alaptémák, közös elemek, amelyek meghatározták az interjúkat: ilyen volt a veszteség, annak elviselése (mégpedig emelt fővel), az egyén önmagára utalt-sága és a magány.

## Mikortól vagy öreg?

Egyáltalán ki számít öregnek? Bár a köznyelvben ez jól körülhatárolható fogalom, több minden szerepet játszik abban, hogy társadalmilag és pszichológiai-szubjektív értelemben mikortól számítjuk az öregedést – mondta a Qubitnek Lábadi Beatrix pszichológus, a Pécsi Tudományegyetem docense. Az öregedés egy folyamat, amely életkori övezetekbe sorolható szakaszokból áll. A WHO felosztása szerint a folyamat 50-60 éves korban, az áthajlás időszakával kezdődik, majd a nagyjából 75 éves korig tartó időseddéssal folytatódik. Onnan kezdődik az időskor, majd 90 év felett az agg-, 100 év felett pedig a matuzsálemi kor következik.

A korhatár, amelytől az időskort számítjuk, változott is az elmúlt században: korábban a 60. évnél, napjainkban viszont leggyakrabban a 65. évnél húzzák meg a határt, ezt a statisztikai gyakorlatot folytatja az ENSZ és az Európai Unió is. Ez az életkor nagyjából egybeesik a nyugdíjazás időszakával, ami valóban fontos korszakhatárt jelöl. Ez logikusnak is látszik, figyelembe véve, hogy a nyugdíjazás sok szempontból éles váltás az egyén életében: státusz- és funkcióváltást hoz magával, veszteséget jelent, és átstrukturálja az ember napirendjét, sőt adott esetben családi szerepeit, kapcsolatait.

Mint Lábadi elmondta, az időskor olyan folyamat, ami jelentős változásokkal jár, és sokféle veszteség átélését hozza magával. A kapcsolatokkal, a testi egészséggel, illetve a munkával és alkotással összefüggő veszteségek meghatá-

rozzák ezt az életszakaszt, de hogy az egyén milyenek éli meg az időskort, nagyban függ a korábbi életútjától, illetve hogy hogyan tudott megküzdeni a korábbi veszteségélményekkel.

## Az age-izmus kora

A digitális társadalom az öregedés kontextusában is jelentős változásokat hozott. Ami a hagyományosabb társadalomban morális maximának számított – az időskor tisztelete – ma már korántsem alapvető. A mai idősoknál a digitális kompetenciák hiánya is veszteségélményt jelent.

Eközben sosem képezték olyan nagy hányadát a társadalomnak az idősek, mint manapság: Magyarországon 2021. januári adatok szerint a lakosság egyötöde 65 év feletti – 2001-ben az arányuk 15 százalék volt, 2030-ra pedig 25 százalékra nő az előrejelzések szerint. Európában úgy becsülik, hogy 2050-re 27 százalék lesz a 65 év fölöttiek aránya. Ez a tömeg pedig fontos célcsoportja többféle gazdasági és politikai érdeknek, fogyasztóként, vásárlóközönségként nagyon is számolnak velük.

Ennek ellenére a társadalomban többféle időskorral összefüggő diszkriminációs folyamat zajlik – erre utal a magyarra nehezen lefordítható age-izmus kifejezés –, amelyek sokszor mikroszinten is megjelennek. Például a nyelvben: egy jó karban lévő, egészséges hetvenéves nő, amennyiben a lányával együtt keresi fel az orvost, mert éppen nincs jól, hipp-hopp megkapja a „mama” megszólítást, és egyes szám harmadik személyben beszélnek róla a jelenlétében, ezáltal elveszíti nyugdíjazás előtti társadalmi státuszát vagy a foglalkozásából adódó megbecsültségét – miközben a kezelőorvos esetleg vele egy idős (ő viszont marad Doktor úr). A sajtónyelvben uralkodó nézések és bácsizás ugyanennek a diszkriminációnak a megtestesülése, akárcsak az önkéntelen hangos beszéd az idős ügyfelekkel például hivatalokban, boltokban és más nyilvános helyzetekben.

Ahogy Lábadi fogalmazott, az időskorral együtt járó biológiai változás gyakran patológiázódik vagy medikalizálódik, azaz nem természetes folyamatként, hanem a vele járó betegségek, tünetek tükrében jelenik meg, és ez – ahogy Barabás Katalin fogalmazott Az időskor kultúrantropológiája című 2013-as tanulmányában – nem más, mint „az idősek kidiagnosztizálása a társadalomból”. Mindez értéktelenségérzést válthat ki az idős(öd) egyénből, és fokozza az életkorral járó félelmeket, a veszteségekből fakadó magányt és mentális terheket.

A pszichológiában az idősek mentális egészségére sokáig kevesebb figyelem jutott más életszakaszokkal összevetve, ez azonban ma már nem így van Lábadi szerint – már csak azért sem, mert nemcsak a nyugati, de a hagyományosabb társadalmakban is egyre nagyobb az idősek részaránya. Jelentős kutatási pályázatokat írnak ki az idősek mentális jól-



létét és zavarait érintő témákban, és ezek a kutatások azért is nagyon ígéretesek, mert interdiszciplinárisan közelítik meg a kérdést, és az eredmények gyakorlati alkalmazását szolgálják, legyen szó akár a patológiát érintő összefüggések – az időskori depresszió, szorongás és egyéb mentális zavarok – kutatásáról, akár kognitív pszichológiai vizsgálatokról, az időskori neurológiai változások feltérképezéséről vagy az időskorral kapcsolatos szociális reprezentációk kutatásáról.

## Amikor a magány életérzés

A brit mélyinterjúk egyik fő tanúsága az volt, hogy a kutatók megértették, milyen mélyreható tud lenni a késői életszakaszokban a magány érzése – jóval mélyebb, mint azt a fiatalabb ember el tudná képzelni. Ahogy a kutatás készítői fogalmaztak: „Megtanultuk, hogy az öregedés és az élet végének közelsége olyan sajátos körülményeket teremt a veszteség, a fizikai hanyatlás, az életút fájdalom és a megbánások által, amik a világtól való elszigetelődés sajátos érzését válthatják ki.”

Az időskor problémái meglehetősen univerzálisak: a házasságok számának visszaesésével, a válások szaporodásával nő az egyszemélyes háztartások száma, ami növeli az elmagányosodás kockázatát. Emellett a fiatalok ki- és elvándorlása miatt sokszor a családi társas támogatás sem annyira adott, mint régebben, hiányoznak a kisebb megtartó és támogató közösségek.

Az idősödő egyén által megélt magány mértékét számos tényező befolyásolja, ezek közé tartoznak a megküzdési képességek, a pozitív önértékelés, a szociális képességek, illetve azok hiánya, a társas kapcsolatokat érintő elvárások. Utóbbira példa, hogy akik rossznak értékelik az egészségüket, kisebb jelentőséget tulajdonítanak társas kapcsolataiknak, azaz a negatív érzéseik minimalizálása érdekében úgy tűnik, hogy elvárásaikat a korlátozott lehetőségeikhez iga-

zítják, és kisebb szociális hálót tartanak fent – ami fokozza a magányt és az elszigeteltség érzését.

Ennél még nyilvánvalóbb az összefüggés az elmagányosodás és olyan mentális problémák között, mint a depresszió és a szorongás. A magány önmagában is kockázati tényezőnek minősül különböző egészségügyi problémákban, mivel elősegíti a stresszreakció negatív következményeinek megjelenését szomatikus szinten is, ez pedig immunológiai, szív- és érrendszeri problémákhoz, alvászavarokhoz, ezáltal további szomatikus problémákhoz vezethet.

## Kiket fenyeget leginkább a magány?

A magány a gazdasági helyzettel, a nemmel és az életkorral is mutat összefüggést. Akinek kevesebb pénze van, annak a szolgáltatások igénybevételére, minőségi időtöltésre is kevesebb lehetősége van, és nehezebben élheti meg az egyedüllétet. Ugyancsak nő az elmagányosodás kockázata az életkor előrehaladtával, ahogy szaporodnak a veszteségélmények. Az idősödő egyén egyre több embert veszít el – és velük együtt az adott személyhez kapcsolódó funkcióját, szerepeit is, például megszűnik feleség, hűg, ápoló stb. lenni. Egyes kutatások szerint a nők gyakrabban szembesülnek a magánnyal, mások viszont arra jutottak, hogy csak könnyebben fejezik ki az érzéseiket, mint a férfiak, és valójában éppen az utóbbiak hajlamosabbak az időskori elmagányosodásra. Az alacsonyabb végzettségűek, az özvegyek, az elváltak és a gyerektelenek körében ugyancsak nagyobb az elmagányosodás kockázata.

A nagyvárosokban élő idősek közül többen, illetve nagyobb mértékben élhetik meg a magányt, mint a vidékiek, mivel a nagyvárosi tevékenységek gyakrabban irányulnak a fiatalok felé, emellett vidéken hagyományosan megtartóbbak lehetnek a kisebb közösségek. A kutatások szerint függetlenül attól, hogy városról vagy vidékről van szó, általában magányosabbak azok az emberek, akik időskorukban költöznek el megszokott környezetükből. Még akkor is, ha a családjukhoz költöznek közel: a család ugyan nagyon fontos mint társas támasz, de a saját korosztályába tartozó ismerősök, barátok sokszor meghatározóbbak az idős ember jóllétének szempontjából – mondta Lábadi.

## Az időskor mentális terhei

Az időskor úgynevezett normatív krízis (ahogy például a serdülőkor vagy az életközépi változó kor is) – ez azt jelenti, hogy együtt jár bizonyos problémákkal és nehézségekkel, amelyek megoldása személyes erőfeszítést igényel. Erik Erikson pszichológus pszichoszociális fejlődésmélete szerint ha sikerül felülkerekedni ezeken a nehézségeken, akkor ez a folyamat a személyiség integrált részévé válik, az egyén tovább tud lépni, és az idősödő bölcsesség felé fejlődik. Az elfogadás, a megbékélés és a veszteségekkel való kiegyezés olyan érett éntegritást eredményez, ahol az élet vége a realitás elfogadható és integrálható része, és megvalósíthatóvá válik az úgynevezett „optimális öregedés”. Ha viszont ez nem sikerül, az ember a kétségbeesés állapotá-



ban ragadhat, ami pedig már a depresszió és a szorongásos betegségek kockázatát növelheti. A megoldás sikeressége tehát hatással van az idősödő ember pszichés és testi egészségére is.

Hogy mennyire sikerül megoldásokat találni ebben a krízisben, az összefügg az életút, a személyiségvonásokkal, valamint az egyén által használt megküzdési módokkal is. A neurotikusabb, szorongóbb, pesszimizmusra hajlamos egyének általában nehezebben kezelik a helyzetet, ugyanakkor aki képes a belső kontrollra, vagy például biztonságosan képes kötődni, valószínűleg könnyebben megbirkózik vele. Akik megküzdési stratégiáikban elkerülők, vagy katasztrófizálásra hajlamosak, többnyire nehezebben élik meg az időskor kihívásait.

A vallásosság ugyancsak meghatározó tényező lehet abban, hogy felül tud-e kerekedni az egyén az idősödés krízisén. A vallásosság – ami itt nem feltétlenül a történelmi egyházakhoz való kötődést, hanem spirituális gondolkodást jelent – sokat segít az öregség terheinek elviselésében: növeli a krónikus betegségekkel szembeni ellenálló-képességet, betegségekben a túlélési esélyt, javítja a mentális egészséget. Nem csoda, hogy sokan fordulnak a spiritualitás felé idős korban.

Az idősek körében nagyobb a szorongásra és depresszióra való hajlam, azokkal a veszteségélményekkel összefüggésben, amelyeket fiatalon (szerencsés esetben) el sem tudunk képzelni: a barátok, rokonok, legközelebbi hozzátartozók elvesztésén túl ide sorolódna a kedvezőtlen testi változások és azok következményei, a munkahely és az alkotóképesség elvesztése is. Megjelenhetnek akár testi tünetek – testi feszültség, légszomj, szívdobogás és szédülés – és szubjektív érzések – zaklatottság, idegesség, önkritikusság, értéktelenség, büntudat, halálfélelem, koncentráció- és döntésképtelenség. Ha végképp kilátástalannak érzékeli a helyzetét, megjelenhet az öngyilkosság gondolata, erre pedig kellő figyelmet kell fordítani időskori depresszió esetén, mert a befejezett öngyilkosságok száma az életkorral növekszik, az öngyilkossági kísérletekhez viszonyított arányuk szintén nő, tehát a szuicid viselkedés időskorban nagyobb valószínűséggel vezet halálhoz.

Klinikai depresszió az idősek 8-16 százalékánál, szorongás pedig 5-14 százalékuknál alakul ki, de ez csak azoknak az aránya, akiknél diagnosztizáltak is a mentális betegséget. A pszichés problémák befolyásolják az egészségi állapotot, jelentősen megváltoztatják az életminőséget, a rosszabb szomatikus állapot pedig rosszabb prognózishoz vezet, a depresszió és a szorongás krónikussá válhat, és nagyobb morbiditási és mortalitási rátát eredményezhet.

### A Ratkó-öreg

Ezek a problémák földrajzi helytől függetlenül általánosak az idősek körében, és ahogy öregednek a társadalmak, egyre inkább előtérbe kerülnek. Magyarországon speciális helyzetet teremt a Ratkó-gyerekek népes rétegének korosodása. Az ő gyermekeik az aktív késő harmincas, negyvenes, kora

ötvenes generációhoz tartoznak, sokan közülük szüleiktől távol, esetleg külföldön élnek, az idős szülők gondozásának megszervezése számukra nehézségeket okozhat.

Különösen, ha figyelembe vesszük, hogy Magyarországon egy 2017-es tanulmány szerint a felnőtt népesség 25 százaléka tölt heti 8 órát idős rokona gondozásával, illetve ha azzal is számolunk, hogy a 65 év felettiek közel 60 százaléka van tartós betegsége vagy fogyatékosága. Feltehető tehát, hogy jelentős réteg szorul majd ellátásra a nem is olyan távoli jövőben. Ráadásul a betegségek prevalenciája gyakran összefügg a szocioökonómiai státusszal, így éppen az a réteg szorulhat majd gondozásra, amelyik ezt nem tudja saját forrásból megszervezni.

### Sikerős öregedés helyett optimális öregedés

Némi reményre ad okot, hogy a mai 65 éveseket már nehéz összevetni a húsz évvel ezelőttiekkel. A várható élettartam jelentősen növekedett, egyre több az iskolázottabb nyugdíjas, így remélhetőleg az idősek életminősége, egészségi állapota is javul a korábbiakhoz képest. Egyre több adat van arról, hogy megjelent egyfajta tudatosság az öregedésben, már Magyarországon is létezik az a nyugdíjasréteg, amelynek tagjai valamilyen értelmes elfoglaltságra, például önkéntes vagy fizetett munkára szánják megnövekedett szabadidejüket.

A nyugati társadalmakra jellemző individualizáció tehát egyfelől szétzilálta a szociális hálót, a családi struktúrákat, másfelől viszont ebben a korszakban egyre inkább előtérbe kerül az aktív öregedés. Egyre többen vannak, akik ez az időszakot valóban tudatosan szeretnék megélni, produktív életszakasznak akarják megtartani az időskort, és ha ehhez társadalmi és társas támogatást is kapnak, jó esélyük van a sikerre.

Az aktív, úgynevezett sikeres öregedés fogalma nem is annyira új, sőt már megjelent a kritikája is: a sikeres öregedés hirdetői túlságosan nagy hangsúlyt fektetnek a biológiai változásra, a sportos, fehér fogú, dús hajú, snájdig nyugati nyugdíjas ideál túlzott elvárásokat közvetít a közben veszteségeket megélő, testileg átváltozó idősödő emberek felé – ez érthetően nem biztató, hanem frusztráló hatással lehet rájuk. Ezért aztán jobb helyeken már nem sikeres, hanem optimális öregedésről beszélnek, ami azt jelenti, hogy az egyén aktív marad, olyan célokat tűz ki maga elé, amelyeket tényleg integrálhat az életébe, és a saját feltételeihez, egészségi állapotához, környezeti háttéréhez igazíthatja, azaz optimalizálhatja ezeket. Fontos, hogy ehhez a megfelelő erőforrásokat tudja mozgósítani.

A hozzátartozók leginkább azzal segíthetik az időskor problémáival birkózó szerettüket, hogy támogatják, megértően és empatikusan állnak hozzá. Ha az idős személy túl korán akar lemondani mindenről, és legszívesebben csak otthon ülne, az komoly izolációt indíthat el, ilyenkor a család megteheti, hogy bevonja őt a programokba, és működteti körülötte a szociális hálót.

Rácz Johanna

## A színek hatalma

A fény különböző hullámhosszait a szemünk színné változtatja. A színek nemcsak szemünkön keresztül hatnak. Kísérletekkel bizonyították be, hogy a vak emberek is reagálnak arra a színre, amellyel kapcsolatba kerülnek.

Kb. 150 színt vagyunk képesek megkülönböztetni.

Színek vesznek körül bennünket, öltözködésünkben, táplálkozásunkban, a természeti és az épített környezetünkben. A betegszobában, műtőben a nyugtató hatású halványzöld színt alkalmazzák. A kis alapterületű helyiségek nagyobbak tűnnek, ha világos színekkel festik be falikat. Vizsgáknál, előadások vagy prezentációk esetében a vörös színű környezet kifejezetten zavaró, mert izgatottá tesz, elvonja a figyelmet és fokozza a stresszt.

A közlekedésben is fontosak a színek. Éjjel vagy ködös időben a fehér színű autók láthatóak a legjobban. Nem véletlenül ez a színe a mentőknek.

A színek hatása bizonyos helyzetekben azonnal érezhető, például öltözetünk nemcsak a többiek számára tükrözi aznap hangulatunkat, hanem a különböző ruhákban mi is másként érezzük magunkat. Személyiségünket kiemelheti egy-egy jól megválasztott színű ruhadarab. Például a piros fokozza aktivitásunkat, a sárga csökkenti nyomott hangulatunkat, a zöld oldja az érzelmi feszültséget, a barna növeli a biztonságérzetünket, az ezüstszín pedig az önbizalmunkat. A fehér szín a spirituális nyitottságot segíti elő.

A színek hatással vannak hangulatunkra, viselkedésünkre, gondolkodásunkra, befolyásolják hőérzetünket, étvágyunkat, általános közérzetünket. A narancssárga szín örömet visz a hétköznapiakba és megerősíti a kezdeményező-készségünket, javítja a kedélyállapotunkat, elűzi a rossz kedvünket. Kínában és Japánban a szeretet és a boldogság színe. A buddhista szerzetesek ruhájának színeként a láng, a megvilágosodás fénye, az isteni szeretet kinyilatkoztatása. A zsidó hagyományban a ragyogás és a pompa jelképe.

A sárga a vidámság, a boldogság, az életöröm és a könnyedség jelképe. Kínában a Föld, a középpont színe. Eredetileg császári szín volt – csak annak volt szabad sárga ruhát viselnie, aki a császári családhoz tartozott; később az előkelőség kifejezője lett.

A zöld a legpihentetőbb szín az emberi szem számára. Csökkenti a kimerültséget és a fáradtságot, enyhíti a stresszt. A bizalom, a remény, a hit, az újrakezdés színe.

A kék szín csendességet, higgadságot, stabilitást kölcsönöz és segít a harmónia megteremtésében, ezért is nagyon jól illik meditációs terembe, vagy olyan helyiségbe, ahol relaxálnak. Növeli a koncentrációt, ezért gyakran használják irodákban, mert segíti a kiegyensúlyozott, produktív munkavégzést. Viselete bizalmat ébreszt a másik félben, bölcsességről, megbízhatóságról árulkodik. Ez a szín szimbolizálja a hűséget, a bölcsességet, a becsületet és az igazságot.



Kutatók az ízek és színek közti kapcsolatot is feltárták, eszerint a vörös édes, a kék keserű, a zöld sós, a sárga pedig savanyú ízelményt idéz fel bennünk. Kísérletképpen két svédasztalon azonos ételeket találtak fel, de az egyik asztalt kék színnel, míg a másikat vörös és narancsszínnel világították meg. Az előbbi asztalon lévő ételek ottmaradtak, míg az utóbbiról minden elfogyott. Nem véletlen tehát, hogy a vendéglátóhelyeken előszeretettel használják az étvágyat növelő piros és narancssárga színeket.

A színek élettani változásokat is előidéznek. Például a kék szín hatására csökken a pulzusszám, a vérnyomás, a fájdalom, a láz, enyhülnek a klimaxos tünetek, oldódik a stressz, pihentetőbb lesz az alvás. A piros szín általános élénkítő hatást fejt ki, emeli a vérnyomást, ösztönzi a fáradt, energiahianyos, kimerült szervezetet. Vérszegénység, izomgörcs, depresszió ellen is bevethető. Felfrissít, növeli a fizikai erőnlétet, mozgásra ösztönöz, enyhíti az izomfeszültséget, a görcsöket. A zöld szín harmonizálja a testi-szellemi működést, elősegíti az izom- és szövetgyarapodást, gátolja a daganatos sejtburjánzást. A citromsárga szín segít a mérgeztetésben, az emésztési zavarok leküzdésében.

Az állatvilágban is fontos szerepet játszanak a színek. Gondoljunk például a páva, a fácán és sok énekesmadár szín pompás tollazatára, vagy arra, hogy egyes állatok kiválóan beleolvadnak környezetük színeibe, hogy az ellenség ne találjon rájuk.

A szakemberek szerint a személyiségünktől függ, melyik szín tetszik nekünk. Ha például valaki a sárgához vonzódik, akkor fontos számára az információk megszerzése és továbbadása, jellemző rá a kíváncsiság. Vannak, akiket viszont nyomaszt a túl sok információ; ők a nyugalmat árasztó sötétkék színt részesítik előnyben. Természetesen a színekhez való vonzódásunk az életünk folyamán változhat.

A világirodalom egyik legjelentősebb képviselője, Goethe is kutatta a színek természetét, és annak sajátos hatását az emberre. Szintan című művében írja, hogy a szemnek színekkel kell körülvenni, mert meghatározó a szemnek és a léleknek. Fogadjuk hát meg tanácsát.

Szádvári Lidia



TANÁR és PEDAGÓGUS közt óriási különbség van!

Egy fiatal férfi találkozik egy idős emberrel.

– Emlékszik még rám?

– Nem.

– Tanítványa voltam.

– Hogy van? Mivel foglalkozik?

– Én is tanár lettem.

– Úgy ítéli meg, hogy jó a munkájában?

– Az igazság az, hogy igen. Ön inspirált és szerettem volna önre hasonlítani.

Kíváncsi az idős úr, tudni szeretné, hogy mire emlékszik, amivel annyira inspirálta őt, hogy ő maga is tanár akart lenni. A fiatalember elmondja neki a következő történetet:

– Egy nap az egyik osztálytársam – aki a barátom is volt – bejött a terembe és megmutatott egy gyönyörű, új órát, amit a zsebében tartott. Nem tudtam ellenállni a kísértésnek, és elloptam tőle. Hamarosan rájött, hogy az óra eltűnt a zsebéből, és azonnal tájékoztatta a tanárt, aki azon az órán tanított minket. Ön volt az a tanár.

Az osztályhoz fordult és így szólt:

– Az egyik osztálytársatok óráját ellopták most, az óra alatt. Bárki is lopta el, kérem, azonnal adja vissza.

Annyira szégyelltem a megaláztatást az osztálytársaim előtt, nem mertem felfedni magam. Ezután ön becsukta az ajtót, és azt mondta, hogy álljon fel mindenki, és hogy ön végig fogja nézni mindannyiunk zsebét. De szabott egy feltételt is. Mindannyiunknak csukva kellett tartani a zsemlünket, hogy ne láthassuk a tetteket. Így is történt. Amikor odaért hozzám, a zsebemben megtalálta az órát, és elvette. Utána folytatta a keresést a többiek zsebében is, és amikor végzett, azt mondta:



– Most kinyithatjátok a zsemeteket. Előkerült az óra!

Soha nem említette a nevem az osztály előtt, és soha nem említette az esetet még négyszemközt sem. Arra számítottam, hogy majd kinéz engem innen és elítél, de nem így lett. Azon a napon örökre megmentette a méltóságomat. Az a nap volt egész életem legszégyenteljesebb napja, és ön a maga módján egy nagyon emlékezetes leckét adott nekem. Most már emlékszik az esetre, tanár úr?

– Igen, hallgatva Önt, minden eszembe jutott. De van valami, amire nem emlékszem, és ez maga, mert az én szemem is csukva volt, amikor kerestem!!!



Neked mivel van tele az életed?

Egy filozófiaprofesszor az előadását úgy kezdte, hogy fogott egy befőttes üveget, és feltöltötte kb. 5 cm átmérőjű kövekkel. Majd megkérdezte a diákokat, hogy megtelt-e az üveg.

– Igen – volt a válasz.

Ezután elővett egy dobozt, tele apró kavicsokkal, és elkezdte beleszórni a kavicsokat az üvegbe. Miután a kavicsok kitöltötték a kövek közötti üres helyeket, megint megállapították, hogy az üveg tele van.

A professzor ezután elővett egy dobozt homokkal és azt kezdte betölteni az üvegbe. Természetesen a homok minden kis rést kitöltött. Végül elővett egy doboz sört az asztal alól és beleöntötte az üvegbe, kitöltve a homokszemek közötti réseket is. Így az üveg tényleg tele lett. A diákok nevettek.

Most – mondta a professzor –, vegyék észre a következőt.

Ez az üveg az önök élete.

A kövek a fontos dolgok – a családod, a társad, az egészséged, a gyerekeid – ha minden mást elveszítenél, az életed akkor is teljes maradna. A kavicsok azok a dolgok, amik még számítanak, mint a munkád, a házad, az autód. A homok az összes többi. Az apróságok.

Ha a homokot töltöd be először, nem marad hely a kavicsoknak és a köveknek. Ugyanez történik az életeddel.

Ha minden idődet és energiádat az apróságokra fordítod, nem marad hely azoknak a dolgoknak, amik igazán fontosak számodra.

Fordíts figyelmet azokra a dolgokra, amelyek alapvetőek a boldogságod érdekében! Játssz a gyerekeiddel! Szakíts időt orvosi ellenőrzésre! Vidd el a párodat táncolni! Legyen egy jó szavad embertársaidhoz! Mindig lesz idő dolgozni, takarítani, vendégeket hívni, rendet rakni. Először a kövekre figyelj – azokra, amik igazán számítanak.

Állítsd fel a sorrendet. A többi csak homok.

Az egyik diák megkérdezte, hogy mit reprezentál a sör. A professzor elmosolyodott. Örülök, hogy megkérdezte. Ezzel csak azt akartam jelezni, hogy mindegy mennyire van tele az életünk, egy sör mindig befér!

Megható...

A betegeskedő asszony megkérte élete szerelmét, hogy vegyen le a polcra egy dobozt, ezt korábban soha nem nyitották ki...

A doboz tele volt papírpénzzel. Amikor a férfi megtudta, hogy honnan van ez a kisebb vagyon, nem tudta, hogy sírjon, vagy nevéssen...

A férj és a feleség már 60 éves házaspár voltak. Mindent megosztottak egymással. Semmilyen titkuk nem volt egymás előtt, csak az, hogy a feleségnek volt egy cipős doboza a szekrény tetején. Azt mondta a férjének, ezt ne nyissa ki, és ne is kérdezősködjön róla.

A férj nem foglalkozott ezzel a dobozzal. De egy nap a felesége nagyon beteg lett, és az orvos azt mondta, már nem fog felépülni.

## Ünnepi közlekedés

Az ünnepekre és a téli időszakra való tekintettel fogadják meg az ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottság alábbi tanácsait:

- Óvatosan közelítse meg a gyalogos átkelőhelyeket! Legyen türelmes, figyeljen jobban másokra, a gyalogosokra és a kerékpárosokra is! Elsősorban a fő közlekedési útvonalakat használja, mert ezek azok az utak, amelyeket legelőször hó- és jégmentesítenek.
- Havas, jeges úton az egymással szemben közlekedő járművezetők fokozott óvatossággal haladjanak el egymás mellett (ilyenkor ugyanis előfordul, hogy nem látszik az útpadka, illetve a felezővonal). A téli gumi mindenképpen ajánlott, nem csak bordázata, de eltérő anyagösszetétele miatt is másként viselkedik az úton. A közlekedés során hirtelen fékezést és kormányozdulatot lehetőség szerint ne végezzen!

### Hosszabb téli utazás esetén

Szélsőséges időjárási körülmények között nem biztonságos az utazás, különösen, ha nagyobb távolságra kell eljutni! Ha feltétlenül szükséges útnak indulni, mindig kísérelve tegye és csak abban az esetben, ha meggyőződött róla, hogy úti célját biztonsággal eléri és a visszautazás feltételei biztosítottak! Ha nagyobb távolságot kell gyalogosan megtennie, öltözzön rétegesen, felsőruházata lehetőleg legyen vízhatlan, vigyen magával meleg kávét vagy teát! Autóval csak akkor induljon el, ha feltétlenül szükséges, ha járműve megfelelő műszaki állapotban van és rendelkezik a biztonságos téli üzemeléshez szükséges felszereléssel (téli gumibroncsok, hólánc, tartalék üzemanyag, elakadás esetére lapát vagy ásó, homok, stb.)! Ebben az esetben sem tanácsos egyedül elindulni.

Egy idő után a feleség úgy gondolta, itt az ideje, hogy férje megtudja mi van a dobozban. Mikor kinyitotta, két horgolt baba volt benne és 500 000 svéd korona. A férj megkérdezte, mit jelent ez.

„Amikor összeházasodtunk, azt mondta nekem a nagymamám: A jó házasság titka az, hogy ne veszekedjünk. Azt mondta, ha bármikor mérges vagyok rád, akkor maradjak csendben, és horgoljak vagy nemezlejek egy babát.”

Az idős férfit annyira meghatotta ez a történet. A dobozban ugyanis csak két baba volt. Tehát amíg együtt voltak, a hatvan év alatt csak kétszer volt rá mérges. Rettenetesen örült ennek.” Édesem, ezt értem. De mi itt ez a rengeteg pénz? – kérdezte.”

„Az a pénz, amit a babák eladásával kerestem!”



Indulás előtt autójában helyezzen el meleg takarót, elektromos kézilámpát, meleg italt, legalább egy napi étkezésre elegendő élelmiszert! Legyen felkészülve, hogy autója bármikor elakadhat és esetleg csak napok múlva fogják kiszabadítani! Öltözetét úgy állítsa össze, hogy szükség esetén gyalog is képes legyen folytatni útját! Amennyiben hosszabb időt (néhány órát) kénytelen álló autójában tartózkodni, a motor járatásával fűtheti az utasteret, de ne felejtse el legalább tíz-tizenöt percenként szellőztetni. Az álló jármű utasterébe ugyanis kipufogó gázok szivároghatnak, amelyek súlyos rosszullétet, esetleg halálos balesetet okozhatnak!

Alkoholt soha ne fogyasszon a hideg elleni védekezés céljából! Kezdeti élnkítő hatása után csökkenti a fizikai teljesítőképességet, fáradtságot, bágyadtságot okoz, illetve csökkenti a helyzetfelismerő-és ítélőképességet, amely ilyen helyzetben életveszélyes lehet.

**Balesetmentes közlekedést és kellemes ünnepeket kíván az ORFK-Országos Balesetmegelőzési Bizottság!**





## Kézhygiéné: a bőr normálflórája és a kézfertőtlenítés szabályai

A Covid-19-járvány okozta fokozott, időszakosan változó fertőződésveszély miatt a helyes kézmosás és kézfertőtlenítés korábban talán soha nem látott gyakorisággal kerül említésre. Jól lehet, egy rendkívül hétköznapi gyakorlatról van szó, mégis biztosak lehetünk abban, hogy a kézfertőtlenítéssel sokat tehetünk saját egészségünk és környezetünk védelmének érdekében.

### A bőr normálflórája és a kézápolás

A kézmosás két fő módszere az alkoholos és a szappanos kézmosás. Míg az alkoholos kézfertőtlenítés a kéz felszínén található csíraszám – így a kórokozók – ártalmatlanításának leghatékonyabb módja, addig a szappanos kézmosás tulajdonképpen mechanikai úton, kisebb határfokkal csökkenti a csíraszámot. Fokozott fertőzésveszély mellett mindenképpen az alkoholos kézfertőtlenítés alkalmazandó. Ez viszont a bőr normálflórájának alakulására nézve nagyobb kihívást jelenthet, növelheti a bőrirritációt, a bőrkiszáradást vagy akár az ekcéma kockázatát.

Egy tanulmány 783 fő követésével vizsgálta a kézfertőtlenítés hatását, mely során a résztvevők átlagosan napi 10-20 alkalommal végeztek el fertőtlenítő kézmosást. A vizsgálat igazolta, hogy a kéz bőrén jelentkező ekcémás tünetek szoros összefüggésben állnak a napi több, mint 5 alkalommal történő kézmosással. Az esetek 13%-ában először fordult elő valamilyen bőrkárosodás, melynek gyakoribb tünetei a szárazság (30%), hámlás (23%) és viszketés (20%) voltak. A résztvevők 31,3%-ánál pedig a kórelőzményben már szereplő ekcéma tünetei súlyosbodtak a járvány alatt. A szappanos és az alkoholos kézfertőtlenítés között a tünetek súlyosbodására vonatkozóan viszont nem mutatkozott jelentős eltérés, amiből arra következtethetünk, hogy a túlérzékenységre hajlamosak esetében mindegy, milyen hatás károsítja a bőr normálflóráját.

A szappanos általában magasabb pH-val rendelkezik, ezért is hajlamosak szárítani a bőrt. A szappanos kézmosás után alkalmazott alkoholos fertőtlenítő ezt a hatást értelem szerűen tovább fokozza. Ezt a kézfertőtlenítő láncot ezért érdemes akár rögtön megtoldani egy hidratáló krémmel, ami tartalmazza azokat a lipideket (pl. ceramidok), amelyek a bőr védőrétegének jelentős részét képezik. Ha nem is minden fertőtlenítő kézmosás után, de napjában többször érdemes így hidratálni a kéz bőrét, ezzel fenntartva a bőr normálflórájának is kedvező, szárazságtól és irritációtól védő réteget.



### Tényleg ennyire fontos a kézfertőtlenítés?

Munkahelyi környezetben átlagosan 16-23 alkalommal érünk az arcunkhoz óránként, jó eséllyel úgy, hogy észre sem vesszük. Ez az egyszerű mozdulatsor már önmagában fokozza egyes kórokozók terjedésének a kockázatát, sőt, bizonyos fertőzések terjedésének az egyik leggyakoribb oka a direkt kontaktus. Nem könnyíti meg a helyzetünket az sem, hogy számos kórokozó meglepően hosszú ideig fertőzőképes marad az élettelen felületeken, amelyekhez nap mint nap hozzáérünk.

Mindezek fényében érdekes volna arról számadatokat megismernünk, hogy egy napon átlagosan hány alkalommal érintünk meg valamit, bármit. Kiindulási pontnak vegyük például az okostelefonokat. Néhány évtized leforgása alatt olyan eszközzé váltak, amelyek óráról órára, de akár percről percre is részét képezik a napi tevékenységeinknek. A legtöbb készülék – a tudatos használat előmozdítása érdekében – ma már vezet adatokat arról, hogy egy nap mennyi időt töltünk a készülékkel, ahogy arról is, hogy egy nap hány értesítést kaptunk vagy hány alkalommal vettük kézbe a telefont. Egyes vizsgálatok szerint, míg a visszafogottabb felhasználók párszáz alkalommal, addig az átlag felhasználó átlagosan 2600 alkalommal veszi kézbe a telefonját – és ez csak egyetlen használati eszköz.

Az élettelen felületek tehát könnyedén a kórokozók tárolására, szállítására, valamint az önfertőzésre alkalmas eszközökké válhatnak, úgy hogy az eszünkbe sem jut.

A megfelelő kézfertőtlenítés egész egyszerűen az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy a kórokozók eszközökön, valamint az eszközérintés – arcérintés útvonálán terjedjenek. Az alapos kézfertőtlenítéstől mégis sokan eltántorodnak, amikor bőrpanaszok jelentkeznek és a kézkrémek első nekifutásra nem oldják meg a problémát. A hidratálást, normálflóra regenerálódást elősegítő krémet vagy egyéb bőrápolót nem mindig olyan egyszerű megtalálni, a kézfertőtlenítés mellett viszont a jelenlegi járványhelyzetben továbbra is ki kell tartanunk.

Jelenleg a fertőtlenítő kézmosás alkalmazásával járó előnyök messze meghaladják azt a kockázatot, amit a különböző módszerek jelentenek a bőr normálflórájára. Kis türelemmel megtalálható az a kézápolási módszer, ami a kézmosáshoz csatoltan segítheti a bőrünkön velünk jótékonyan együtt élő baktériumok és gombák életét.

*Forrás: WEBBeteg.hu*

## Simándy Józsefre emlékezünk

**Kossuth-díjas magyar operaénekes (tenor), főiskolai tanár, érdemes és kiváló művész. Magyarország egyik leghíresebb tenoristája volt, akinek hangja és alakja elválaszthatatlanul forrt össze több magyar nemzedék tudatában Erkel Ferenc Bánk bán című operájának címszerepével.**

Híres szerepe volt többek közt még Kodály Zoltán Psalmus Hungaricusának előadása is. Megjelenése, habitusa, gazdag hangja, belső ereje hőstenor szerepek eljátszására tette különösen alkalmassá. A 20. század második felében nagyon sok magyar gyermek számára az ő hangján csendült fel először a Bánk bán Hazám, hazám áriája az iskolák ének-zene óráin.

Simándy József 1916. szeptember 18-án a Pest megyei Kistarcsán született Schulder József néven. Édesapja géplakatos, szerszámkészítő, építésvezető. Édesanyja háztartásbeli, családanya, később varrónő. Hárman voltak testvérek és József volt a legfiatalabb.

József a művészi pályafutása során Simándyként vált ismertté. Édesanyjától szép hangját, rendszeretét, édesapjától a pontosságát és precizitását, mindkettőjüktől a céltudatosságát örökölte.

József az elemi iskola, majd a polgári iskola elvégzése után autószerelő inas (szakmunkástanuló) lett Budapesten a Kerepesi úti Szürke Taxi Vállalatnál. A sikeres vizsga után felvették ugyanoda autószerelőnek. A fiú szerelt és énekelt. A művezetője figyelte rá és javasolta keressen egy énektanárt, tanuljon énekelni. Possert Emília ingyen tanította a tehetséges, szegény fiút. Később Dr. Székelyhidi Ferencnél tanult énekelni a Zeneakadémián.

A világháború alatt az Operaház kórusának tagja volt. Szólótenorként 1946-ban mutatkozott be a Szegedi Nemzeti Színházban, Bizet Carmen című operájában, Don José szerepében.

Közben zajlott a II. világháború. A háború után politikai okra hivatkozva nem igazolták (megbízhatatlanság). Ezért nem kapott állást énekesként. A Magyar Állami Operaház művészbejárójánál találkozott Vaszi Viktor karmesterrel, aki meghívta Szegedre, a Szegedi Nemzeti Színházhoz. Így indult a pályája, amely a továbbiakban sok szereppel ismertte el a tehetségét. Sokat köszönhet Szegednek.

1947-ben Tóth Aladár igazgató meghívta a Magyar Állami Operaház operaénekesének, a Carmen Don José szerepére. Ezután még sok szerepet kapott évtizedeken keresztül. A legtöbben Erkel Ferenc Bánk bánjára emlékeznek, amelyben 156-szor énekelt.

Simándy József alapelve és elvárása volt magával és partnereivel szemben a rendkívüli fegyelmeztség és felkészültség. Ezt értékelték a szerepek felkínálásakor és ez volt a sikerei alapja. A legtöbbször a Szegedi Nemzeti Színház-

ban és a Magyar Állami Operaházban lépett fel, de Európában is például Svédországban, az Amerikai Egyesült Államokban, Kanadában.

Felesége Hegedűs Judit balettművész, gyermekei: Judit, Katalin és Péter.

A nyarakat Balatonyörökön töltötték ahol előbb faházat, majd szép, tájba illő családi nyaralót építettek. A városi művészélet után Simándy Józsefnek a balatonyöröki szőlőművelés, borkészítés jelentette a kapcsolódást. Később a Szegedi Szabadtéri Játékokon való rendszeres szereplés átszervezte a nyarakat és családostól Szegeden tartózkodtak.

Az idő múlásával tíz unoka és két dédunoka született. Az énekesi tehetség Péter fiánál jelentkezett.

1956. október 22-én (egy nappal a forradalom kitörése előtt) utazott Nyugat-Németországba koncertkörútra Székely Mihállyal, Jámbor Lászlóval, Takács Paulával és Komor Vilmossal.

A németországi szereplések után mindenki hazajött, csak Simándy nem. Ugyanis meghívta Fricsay Ferenc, a Münchener Állami Operaház főzeneigazgatója, hogy négy hét alatt tanulja be bajor németül a Lammermoori Luciában Edgar szerepét. Az előadás után harminkilencszer tapsolta vissza a közönség.

Közben Otto Klemperer meghívta Amszterdamba, hazafelé Bécsben megkérte Litassy György, hogy énekelje el Radames szerepét. Harmadszorra már Herbert von Karajanak énekelte el.

Palló Imre, a budapesti Operaház akkori igazgatója 1957-ben Bécsbe utazott hazahívni az operaénekeseket. A hazáját és a családját választotta. Hazajött Magyarországra, Budapestre.

A közönség tapsa mellé hivatalos elismeréseket is kapott Simándy József: Kossuth-díj (1953.) Érdemes Művész, Kiváló Művész, SZOT-díj, Pro Urbe díj (Budapest), Magyar Állami Operaház örökös tagja, Erzsébet-díj, Budapest XII. kerület posztumusz díszpolgári oklevél (2015.)

Simándy József 1997. március 4-én 80 évesen hunyt el Budapesten. Végso nyughelyre a Farkasréti temetőben lelt.

Emlékét többek között a Simándy József Baráti Társaság, a Kistarcsai Kulturális Egyesület, a Hazám, Hazám Te Mindenem Művészeti és Oktatási Alapítvány és a 2016-ban, Simándy Józsefné- Hegedűs Judit által alapított Simándy József Zeneművészeti Alapítvány ápolja.

*Forrás: Simandyopera.hu*





## Kedves nyugdíjas-társaim!

Januártól új rovattal bővítjük a Generációnk magazint. Ez nem kulturális olvasni való lesz, amit tölem megszoktatok, inkább kulináris; táplálkozással, az egyedüllét feloldására szolgáló tanácsokkal. Kevesen tudjátok rólam, hogy az alapvégzettségem élelmiszer analitikus, majd tanultam vendéglátást, nemzetközi gasztronómiát. Több évtizeden át vezettem ételmezei szolgálatokat; számos ismert hazai és külföldi személyt láttunk vendégül. A kultúra, a művészetek mindig közel álltak hozzám, ifjú korom óta írok. A főzés, a tálalás is művészet; kreativitást igényel. Mostanában gyakran találkozom olyan nyugdíjas társammal, aki panaszkodik az egyedüllét miatt; sokan elszoktak a főtt étel fogyasztásától is. Ilyen indokokat hallottam: egyedül vagyok, nem érdemes, nem tudok (kis adagot) főzni. A főzés sok időt elvesz, egyre drágább az alapanyag. Hozattam az ebédet, de nem jó, és drága; és még sorolhatnám. Átérezem a problémát, én is egyedül maradtam férjem hirtelen halála után, de eszembe sem jutott lemondani a kulináris élvezetekről. Ez nem habzsolás jelent, hanem megfontolt, gazdaságos, tervezett főzést és táplálkozást. Gyakran meghívom egyedül élő barátaimat, és fogadom el az ő meghívásukat egy-egy ebédre, vacsorára. Ezek a találkozások a finom ételek elfogyasztása mellett barátságról, őszinte beszélgetésekről, egymás segítségéről, jó programokról, játékról szólnak. Jó szívvel ajánlom minden egyedül élő hölgynek és úrnak (is!) alakítsanak ki hárman – négyen olyan baráti társaságot, ahol minden héten egyikük meleg étellel lepi meg a többieket. Persze házaspárok is alkothatnak ilyen közösséget. Ez a program sok mindenről „gondoskodik”. A vendéglátó kicsinosítja a lakását, tervez, bevásárol, főz, tálal, gondoskodik a kellemes hangulatról. A vendég frizurát készít, válogat a ruhatárában, megigazítja a szakállát, fényesre törli a cipőjét, örömmel készül együtt lenni a barátaival. Inspirációt kap, elleshet - megismerhet néhány új konyhai trükköt. Mindenki örömteli vágyakozással várja a heti találkozókat. Ezek az összejövetelek ne arról szóljanak, ki tud túltenni a másikon, ki költ többet; éppen fordítva: a szerény, de ízletes, kreatív recepteket valósítsuk meg. Fontos tudni, hogy barátaink közül van-e valakinek olyan betegsége, allergiája, ami miatt bizonyos ételeket nem fogyaszthat. Ezt szégyenkezés nélkül, barátián meg tudjuk beszélni, hiszen a vendéglátás során erre figyelniünk kell. A tömény alkohol nem kell, hogy szerepeljen a vendégvárásor; ám egy pohárka vörösbort, egy sör, ünnepekkor egy pohár pezsgő jótékony hatású. Fontos, hogy mindig tartunk mértéket. Ez a desszertek fogyasztásánál is jó tanács. Étkezzünk együtt, beszélgessünk, sőt; játszunk is jókedvvel, ajánljunk olvasnivalót, filmeket. Sétálhatunk is ebéd után együtt, vagy meglátogathatunk közösen rendezvényeket. Heti egy alkalommal (vagy akár



többször) így okozhatunk magunknak, egymásnak kellemes órákat, és jó példával szolgálhatunk ismerőseinknek. Több olyan nyugdíjas ismerősöm is van, aki aktív éve alatt nem szorgoskodott a konyhában. Velük élt a nagymama, vagy mindenki a munkahelyén/iskolában – óvodában étkezett, hétvégén vendéglőbe mentek, vagy hozatták az ételt. Nagyon dicsérendő dolog, ha valaki nyugdíjasként, sőt, egyedülálló nyugdíjasként kezd szorgoskodni a konyhában. Nekik szeretnék első sorban segíteni; de talán azoknak a hölgytársaimnak is tudok új, praktikus receptekkel szolgálni, akik hosszú évtizedek óta saját finomságaikkal kényeztetik családjukat, barátaikat. Őket arra kérem, buzdítsák, segítsék a most csatlakozó konyhatündérek. Jön a karácsony; egy kedves bögre, egy névre szóló fakanál, magunk varrta kötény, vagy edényfogó praktikus és bátorító ajándék lehet a főzés – sütés terén még nem igazán jártas barátainknak.

Az első recept, amit közreadok az igazán kezdőknek, de talán a konyhaművészetben jártas többieknek is öröme szolgál praktikus egyszerűségével, gyors elkészíthetőségével, finom íz-világával.

### Gesztenyész torta

*Hozzávalók:*

- Egy boltban vásárolt, már felszeletelt tortakarika (nem gyümölcs torta karika!)
- 2 db. fagyasztott gesztenyepüré
- 0,5 liter 2,8 %-os tej
- 3 púpozott evőkanál finomliszt
- Cukor, vaníliás cukor, (vagy édesítőszer és vanília aroma) ízlés szerint, csipetnyi só
- 10 dkg jó minőségű (nem sós!) vaj
- 1 evőkanál rumaroma
- 1 flakon tejszínhab spray
- Díszítőanyag

*Elkészítése:*

A gesztenyemasszát kivesszük a fagyasztóból, kicsit felengedjük (benne hagyva a csomagolásban, hogy ne száradjon ki).

A fél liter hideg tejet kisebb lábasba tesszük, és kézi habverővel elkeverjük benne csomómentesre a lisztet, majd a cukrokat és a sót. Feltesszük főni, mintha tejbédarát készítenénk. FOLYAMATOS KEVERÉS MELLETT felforraljuk, majd a legkisebb fokozaton kevergetve egy percig főzzük. (Fontos a keverés, különben leég a massa.) Hi-



Gesztenyész tortaszület

deg vízfürdőbe tesszük az edényt, és néha kevergetve kihűtjük a krémalapot. Amikor kihűlt, nagyobb keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a puha vajat, majd (ezt már lehet gépi habverővel) simára keverjük a krémet. Kibontjuk a gesztenyemasszát, és kis lyukú reszelőn (sajtreszelő) belereszeljük a masszába a már nem fagyos gesztenyét. Hozzáadjuk a rumaromát, és habosra keverjük a krémünket. Megkóstoljuk, s ha szükség van rá, még ízesítjük. A tortalap alu szélét a műanyag fedő pereménél ollóval körbevágjuk. (vigyázzunk, mert éles, és karcolhat!) A lapokat a műanyag fedőben hagyjuk. Az első lapot (ha szükséges, kés segítségével) levesszük, és a tortatálra (ennek híján nagyobb lapos tányérra emeljük. Ez lesz a tortánk alja. Három részre osztjuk a krémet úgy, hogy a harmadik kicsit több legyen az előző kettőnél. A kevesebb krémmel megkenjük az első lapot, majd ráfektetjük a másodikat. Erre is a kevesebb krém kerül. Végül az utolsó lap következik. A torta oldalát, és a tetejét is szépen bekenjük. Ízlésünk, s lehetőségeink szerint díszítjük a tortát. Fontos, hogy csak ehető anyagokat tegyünk fel díszítésként (kivételez az ünnepi gyertya). Az én tortámon csokoládéval bevont mazsolaszemek szolgáltak díszítésként. Tejszínhabot kínálunk hozzá. Ezt ne díszítésként tegyük fel, csak már a tányérra került tortaszületre. (mert amennyiben marad a tortából, a hab könnyen szétfolyik, és hamar romlásnak is indul)

Szilveszterre egy nagyon egyszerű sós sütemény recept. Az unokáim hazahozták a napköziből a tízórára kapott téglés sajtkrémet. Egyikük sem szereti, a társaik sem kérték, így a megbeszélés szerint hazakerült (és nem a kukába) az étel. Másnap vettem két csomag hűtött leveles tésztát, ebből készültek a sütemények.

### Falatkák leveles tésztából, sajtkrémmel

*Hozzávalók:*

- Két csomag hűtött leveles tészta
- Sajtkrém kb. 20-25 dkg
- 1 db nagyobb tojás, egy evőkanál tej

*Elkészítése:*

A sütőt 180 C fokra melegítettem elő. Az első leveles tésztát óvatosan kigöngyölttem a papírból, kézzel kisimítottam, majd ecsettel megkentem a felvert tojással, amibe belehabartam a tejet. A tésztát 20 egyenlő darabra vágtam fel. Mindegyik téglalapra tettem a sajtkrémből kb. egy mokkáskanálnyi adagot. A téglalapot összehajtottam, és sütőpapírral bélelt tepsibe tettem, nem túl szorosan. A tetejét is megkentem a felvert tojással. Az előmelegített sütőben 12-15 perc alatt megsülnek a falatkák. Amikor piros a teteje, már készen van. A másik tésztával hasonlóan jártam el. Kipróbáltuk, és Nutellával is finom. Ha van szilvalekvárunk, azzal is tölthetjük a párnácskákat. Ha semmilyen tölteléknek való nyersanyag nincs otthon, akkor is süthetünk vendégváró finomságot: a leveles tésztát a tojással való kenés után megszórhatjuk reszelt sajttal; de ha ez sincs otthon, akkor sóval, köménymaggal, mákkal, szezámmal. Vékony csíkokra vágjuk, úgy sütjük pirosra, a csíkok sütéséhez kevesebb idő kell.

A jó társaság már csak rajtatok múlik. Kreativitást, ügyeskedést kívánok, hölgyeim, uraim!

A januári számban: *spórolás január*. Receptek, praktikák, tudástár.

Szeretettel üdvözöllek benneteket. Tartalmas, meghitt karácsonyi ünnepeket, és egészségben, boldogságban, kreativitásban gazdag újévet kívánok!

*Márki Éva*



Tudatos fogyasztóvédelem

## A használtautó-vásárlás buktatói

Mindennapi életünk meghatározó eszközének számít a gépjármű, amely a felgyorsult világunk közlekedési alap-eleme lett. Magyarországon továbbra is jelentős hányadot tesznek ki a használt gépjárművek, amelyek átlagéletkora ugyanakkor évről évre egyre nő, és ebből fakadóan a problémáik is gyarapodtak. Ha valaki használt autót vásárlására adja a fejét, jó, ha megfelelő körültekintéssel jár el. Jó tanácsok a fogyasztóknak! Ha már kiválasztottuk az igényeinknek és a pénztárcánknak megfelelő járművet, mindenképp tájékozódjunk, kitől is fogjuk a család új kedvencét megvásárolni. Ennek két okból van jelentősége. Egyrészt, megismerve az eladót, illetve annak szokásait, nemcsak irányított kérdésekkel tájékozódhatunk a gépjármű állapotáról, de az elmondásokból magunk is leszűrhetünk bizonyos következtetéseket. Másik oldalról – ha esetleg az autóval kapcsolatban a későbbiekben problémánk lenne – az eladó személye meghatározó abban, hogy milyen jogorvoslati fórumokat vehetünk igénybe, ha esetleg az eladóval nem sikerülne dűlőre jutnunk. Miután megismertük az eladó személyét, feltétlen győződjünk meg a gépjármű állapotáról is. Ehhez jó kiindulópont lehet az előbb már említett, eladóval történő beszélgetés, de biztosra csak akkor mehetünk, ha megbízható szakemberrel is átvizsgálattuk az autót. Amennyiben az eladónak nincs rejtegetni valója, ehhez hozzá fog járulni. Ne feledjük, attól, hogy valami mutatós kívülről, lehet, a váz alatt meglepő dolgokra derül fény. A tényleges kilométer szám ismerete vagy annak eltitkolása az utóbbi időben sajnos gyakoribbá vált. Javasoljuk, hogy feltétlenül szerezzük be az autó szervizkönyvét, illetve ügyfélkapunk használatával kérdezzük le az alapadatait a díjmentesen elérhető Jármű Szolgáltatási Platformról (<https://nyilvantarto.hu/jarmuszolgalatasiplatform/>), és szükség esetén kérjük be a márkaszerviztől az autó karbantartási múltjáról a tájékoztatást. Ha az eladó elzárkózik a szervizkönyv bemutatásától vagy arra hivatkozik, hogy nem tudja hol történt az autó szervizelése: ne vegyük meg a kiválasztott személygépkocsit. Ha az előbbiekkal elégedettek vagyunk, sor kerülhet a szerződés aláírására. Mindig olvassuk el, mit is írunk alá, nehogy olyan feltételt tartalmazzon, amely nem a valóságnak megfelelően történt, vagy adott esetben számunkra hátrányos következményt hordozna. Leggyakoribb ilyen eset a gépjármű állapotáról történő tájékoztatással kapcsolatban szokott előfordulni. Ha a szerződés csak általánosabb megfogalmazással tartalmazza a tájékoztatás megtörténtét, utána a feleken múlik az azzal szembeni bizonyítás. Így például ha a szerződés csupán azt rögzíti, hogy az eladó a gépjármű állapotáról a vevőt tájékoztatta, aki azt megtekintett állapotban megveszi, később azon-



ban olyan hibája merül fel a gépjárműnek, amely szóban nem hangzott el, és szemrevételezéssel észlelni sem lehetett, a vevőn áll annak bizonyítása, hogy a hiba az adásvételi szerződés megkötésének időpontjában fennállt, és azt nem is ismerte. Ezzel el is érkeztünk ahhoz a kérdéshez, hogy mit tehetünk, ha a megvásárolt járművel problémák merülnek fel. Mindenek előtt forduljunk szakemberhez a hiba szakszerű feltárása érdekében. Ha az kerül megállapításra, hogy a hiba már a vásárlás előtt fennállt, de arról nem kaptunk megfelelő tájékoztatást, késedelem nélkül vegyük fel a kapcsolatot az eladóval, és jelezzük részére a történeteket. Jobbik esetben sikerül megegyezni a feleknek a költségek viseléséről. Ha erre mégsem kerülne sor, igényérvényesítési fórumokat vehetünk igénybe. Jogi személy eladó esetén fordulhatunk a kereskedelmi és iparkamarák által működtetett békéltető testületekhez, amelyek ingyenes, gyors eljárás keretében nyújthatnak megfelelő jogorvoslatot, de ezt követően, vagy ehelyett a polgári eljárások is nyitva állnak. Ugyanúgy segíteni fog a Magyar Autóklub is a fogyasztónak, keressék bátran a FEOSZ tagszervezetét is, ha kérdésük van. Természetes személy eladó esetén a bírósághoz fordulás az egyetlen út az igazunk megtalálására. Mielőtt azonban nekivágunk az egész procedúrának, gondoljuk végig, hogy a bíróság csak akkor fog helyt adni az igényünknek, ha a hiba független a jármű használatától, illetve az elhasználódás számítható mértékét jelentősen túllépi.

*További információk:  
Dr. Baranovszky György  
ügyvezető elnök  
+36 30 790-1133*



**Kos**  
III. 21.–IV. 20.

Jó előre tervezze meg kiadásait, így hosszú távon nem kell tartania anyagi gondoktól. Ugyanakkor készüljön fel arra, hogy egyik-másik családtagjával vitája lehet, de ilyen helyzetben legyen tapintatos. Képes a feszültség oldására, bármiről is lesz szó.



**Oroszlán**  
VII. 23.–VIII. 23.

Ideges és kimerült néhány múltbeli, eddig még tisztázatlan helyzet miatt, és ez folyamatosan kísérti önt. Nem szabadulhat meg tőlük, csak tovább bonyolítja az életét, ha nem tisztázza az érintettekkel. Vagy gondolatban engedje el a zavaró emlékeket.



**Nyilas**  
XI. 23.–XII. 21.

Január első fele a megkezdett feladatok befejezésének időszaka. Közben azonban nem szeretne kimaradni azokból az ügyekből sem, amelyek közvetve vagy közvetlenül befolyásolhatják a családtagok közötti kapcsolat javulását, a nézeteltérések tisztázását.



**Bika**  
IV. 21.–V. 20.

Családi, baráti segítségre lesz szüksége, hogy elérje célját, de kitarásának köszönhetően sikerrel jár. Pénzügyei jól alakulnak, ha van megtakarítása, most növelheti, ha eddig nem volt, kezdhet gyűjteni lakásfelújításra vagy más terve megvalósítására.



**Szűz**  
VIII. 24.–IX. 22.

Ebben a hónapban a családjával, otthonával kapcsolatos ügyek határozzák meg a mindennapjait. Nem meglepő, hogy lesz még ideje, energiája mások támogatására is, hiszen mindig igyekszik segíteni a környezetében lévő embereknek: kollégáknak, szomszédoknak.



**Bak**  
XII. 22.–I. 20.

Független egyéniség, de most eljut arra a pontra, hogy másokra is szüksége lesz ahhoz, hogy végre elérje céljait. Éppen ezért legyen óvatos, hogy kinek mit mesél, mert nem tudja semmissé tenni a kimondott szavakat. Utólag megbánhatja, de már késő lesz.



**Ikrek**  
V. 21.–VI. 21.

Legyen óvatos, a január elejére tervezett szerződéskötést halassa a hónap második felére. Figyelmesen olvasson el minden részletet, így nem érheti veszteség. Sőt, az utolsó napokban kiderül, hogy jól döntött, mert minden az elképzelése szerint alakul.



**Mérleg**  
IX. 23.–X. 22

Szervezze meg a következő hetek otthoni, és ha dolgozik, munkahelyi feladatait is, hogy ne maradjon el semmivel. Családtagjai örülnek, hogy több időt tölthet velük, mert a köztük felmerülő vitákat gyorsan elsimítja, ezzel biztosítva a harmonikus légkört.



**Vízöntő**  
I. 21.–II. 19.

Az év eleje jó időszak arra, hogy merjen nagyot álmodni, és terveket készíteni a megvalósításra. Jól gondoljon át mindent, ne kapkodjon. Emlékezzen vissza a közelmúlt néhány olyan döntésére, amely jelentősen befolyásolta életét. Lenne min változtatnia.



**Rák**  
VI. 22.–VII. 22.

Alkalmazkodnia kell környezetéhez, hiszen alapvetően befolyásolhatják mindennapjait. Fontos, hogy türelmes legyen akkor is, ha nem is minden úgy történik, ahogy elképzelte. Lesznek olyan emberek, akik jelentős szerepet játszanak majd céljai elérésében.



**Skorpió**  
X. 23.–XI. 22.

Jól indul az év, anyagiak terén igazán nem lesz oka panaszra. Ez pedig részben annak köszönhető, hogy okosan tervezett. Még karácsony előtt is meggondoltan költekezett. Emellett az is javít pénzügyi helyzetén, hogy váratlanul pluszbevételre tesz szert.



**Halak**  
II. 20.–III. 20.

Rengeteg jó ötlete van, azonban annak érdekében, hogy mind a munkájában, mind a magánéletében sikeres legyen, ne utasítsa el a felajánlott segítséget. Úgy tűnik, hogy igen jók az esélyei terveinek megvalósítására, legyen szó élete bármely területéről.



