

GENERÁCIÓNK

XXI. évfolyam 6. szám

Ára: 370 Ft

CSERHALMI IMRE

„NEM IGAZ, HOGY MINDEN
FEJBEN DŐL EL”



NYOSZ-hírek

Megyei dalos találkozó
Hevesben



12. oldal

NYOSZ-hírek

Tavaszköszöntő



13. oldal

NYOSZ-hírek

Ki mit tud?
Vas megyében



14. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Havi vers

Az alábbi verset **Prof. dr. Papp Lajos** Széchenyi-díjas szívsebész egyik előadásán hallottam tőle, melyet egyik kedvenceként mutatott be. A professzor előadásáról szóló írásunk a magazin 25. oldalán olvasható. (szerk.)

György László:

Fura szerzet az ember

Értsétek meg
végre már
törékeny
az igazság
mint az üvegpohár

ember
ember felett
ember
dolgok felett

igaz szívvel
ítéletet
nem tehet

emberségünk
naponta
megalázzuk
a történelmet
csak magyarázzuk

a látókra
igazat-akarókra
költökre
s egyéb írástudókra
ezredévek óta már
Cassandra sorsa jár
hiába feszítette
keresztre
magát
a múlt
jelenünk ebből
mit sem tanult

értsétek meg
végre már
törékeny
az igazság
mint az üvegpohár

fura szerzet az ember
csodákra termett
de parancsra
sárba fekszik
megöregszik
és nem mer hinni
a csodákban
fél a sötét szobában
Istenhez menekszik

hogyan üzné el a sötétet
és nem is sejt
hogyan Istenről
már rég lekésett

fura szerzet az ember
rombol és teremt
égig ér a vágyban
de saját magában
a legszebb csodában
hinni nem mer
szánnivaló
s védtelen
miként a meztelen
csiga

hagyja hogy álmait
hétköznapiakká tapossák
szívárványszemét
szürkére mossák
s lenyessék szárnyait

fura szerzet az ember
teremthetne egy új világot
emberszépet nagyszerűt
de meghal inkább
mert az egyszerűbb...

Filléres emlékeim



Edítke, drága... Ezzel a címmel az első között írtam róla lapindítót e magazin hasábjain úgy kb. 15-20 évvel ezelőtt. Az akkori írásom fő mondanivalója tisztelgés volt előtte, aki dalával, zenéjével „betedhét országból” összetoborozta rokonait, barátait, és egy vígságos víg játékkal csodás élményt alkotott. Most újra megtette. „Filléres emlékeim” cím mögé rejtette koncertje üzeneteit, nem titkolva azt a belsőből jövő szándékot, hogy nyolcvanon túl is megmaradt emlékeiből összeállítsa élete mozaikképét. Nem csak szólt a dal, de ott láttuk arcvonásaiban a háborús borzalmakat, hallhattunk meghatározó emlékeztetéseket a nagycsalád összetartásáról (ő maga kilencedik gyerek volt a családban), hajdan volt szerelmekről és birtokosai lettünk vallomásának kacatjairól, melyek ugyanígy részei életének, miként egy 85 felé járó nőnek a ráncai. Ott és akkor nem lehetett volna más, aki szebben, szemléletesebben megjelenítette volna: öregségünk becsei az apró emlékeink, amelyektől megválni sosem tudunk.

Volt már ilyen „öreges” katarziszom – versélmények kapcsán – korábban is. A jánossomorjai Lakner Feri bácsit is megódoztam már egy írásomban, amint egy ünnepi műsorban a színpad lépcsőjén ülve, térdére könyökölve, állát feltámasztva – Rodin gondolkodójaként – rekedtes hangján súgta fülünkbe József Attila Dunánál megfogalmazott fohászatát. Vagy megemlíthetném az asszonya féltő kíséretében (aki kardigán-felülvígázóként követte párját, nehogy az izzasztó rivaldafényt követően a széljáték megbetegítse az urát) szavaló Józsi bácsit, miként világra kiáltotta Remenyik Sándor replikáját az Eredj, ha tudsz! versét előadva: „De én itthon maradok!”

Ugyanez a meghatódottság, és a legbensőből fakadó hála áradt belőlem hajdanán, a monori táncünnep közben, amikor azon tanakodtam: drága Mike Zoli tenyere csattan-e nagyobb a csizmája szárán, vagy a csizmája talpa a recsegő színpadon, míg a bajsza alól, a verejtéktől áztatott ráncai mögül egy mosolyt küld a tapsvihár közben a lelkes közönségnek.

És nem maradhat ki a katarziszt nyújtó öregjeim listájából a miskolci csalógnya – Dargai Béla – sem, akitől csak egyetlen dalt hallottam bár, de a világ végére is elvinném magammal a fülemben: Hazám, hazám, te mindenem...

Ezeket a szépségeket – gondolatban százszor is, valóságban inkább csak egyszer – átélve az embernek kicsordulnak a könnyei, és meggyőződéssel vallja, nincs náluk hüebb tolmácsolója ezeknek a csodás emberi gondolatoknak, érzéseknek, gesztusoknak. Engem ilyenkor tud igazán megérinteni a (nagyon) öreg emberek valódi szépsége. Hitelességük kimondatja velem (Váci Mihály szavaival): „Szép dolgokért élsz, és érdemes élned!”

Némethné Jankovics Györgyi

TARTALOM

Havi vers	2
„Nem igaz, hogy minden fejben dől el”	4
Tízből kilenc nyugdíjas kevesebbet kaphat vissza nyugdíjban, mint amennyit befizettek utána.....	6
Ilyen magas infláció mellett havi nyugdíjemelés lenne célszerű	8
Gondolatok arról, hogy a majdani nyugdíjreform munkálatai során milyen problémákra kell koncentrálni.....	9
Most van szükség a tisztességes nyugdíjra	10
Megyei dalos találkozó Hevesben ..	12
„Fut a falu”	12
Tavaszköszöntő.....	13
Ki mit tud? Vas megyében	14
Már 30 éve léteznek – Uzsán ünnepelt a Tapolca és Környéke Nyugdíjasok Egyesülete	15
IX. Tavaszváró Nyugdíjas Fesztivál.....	16
A Komádi Aranykor Városi Nyugdíjasklub mozgalmas és sikeres időszakon van túl.....	18
A Debreceni Nyugdíjas-egyesület csehországi kirándulása 2023. áprilisban.....	20
Háromnapos tartalmas, látványokban bővelkedő kiránduláson vettek részt a Nyugdíjas Értelmiségiek Egyesülete Nyírbátor tagjai	21
Sportos nyugdíjasok versengtek Háromfán	22
„Mézes Álom” kiállítás Segesden ..	22
Minden, amit a fürdőkúráról tudni kell: így hatnak a gyógyvizek.....	23
Jól esik, ha elesik?	24
Hit – szeretet – megbocsátás	25
Megkoronázták a brit uralkodót.....	26
Tíz szuper benti játék gyerekeknek – hétköznapi tárgyakkal.....	27
Hogyan fagyaszd le a kenyeret? ..	28
A nejlonharisnya és feltalálója	29
Nehogy pórul járjatok – ezért megosztom a történetem.....	30

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

Következő lapszámunk július-augusztusi összevont szám lesz 48 oldalon.

Kiadó: Szenior 2003 Kft., 1074 Budapest, Szövetség u. 9. • **Felelős kiadó:** a Kft. ügyvezetője • **Felelős szerkesztő:** a szerkesztőbizottság elnöke • **Elnök:** Némethné Jankovics Györgyi • Előfizetésben terjeszti a Nyugdíjasok Országos Szövetsége és a Magyar Posta • Megjelenik minden hónap első felében. • Előfizetés igényelhető a nyosz@enternet.hu e-mail-címen, a 06/1/210-0326-os telefonszámon és a postahivatalokban. • Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. A szerkesztés miatti rövidítés jogát fenntartjuk. • **Nyomdai előkészítés:** Szenior 2003 Kft. • **Nyomtatás:** Mondat Kft. 2600 Vác, Nádas utca 2. • ISSN 1589-9373 • Cikkét küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

„Nem igaz, hogy minden fejben dől el”

Érdekes esemény tanúja voltam a közelmúltban. Kispes-ten, a Nyugdíjas Pedagógusok Egyesületének meghívására az időskori érzelmekről tartott előadást Cserhalmi Imre legendás újságíró, író, tanár, korábban színigazgató, aki a 89 évének tapasztalataival, tudásával és mindent átható derűjével igazi sikert aratott. Köztudott, hogy az öregség kérdéseiről, tényeiről évek óta sokat publikált, a többi közt három könyvet is, de előadásairól eddig nem hallottunk.

Ezt a témát a meghívók kérték?

Nem. Tavaly kértek fel az Olajág Otthonok Senior Akadémiáján tartandó előadásra, amelynek a témáját is megválaszthattam. Az előadásnak valahogyan híre ment, Kispes-ten már hetedszer mondtam el, és van előjegyzésem további helyszínrre is. Kicsit olyan helyzetbe kerültem, mint a színész, aki összeállít magának egy egyszemélyes műsort, aztán azzal haknizik.

Miért éppen az érzelmeket választotta?

Mert tapasztalataim szerint kevesebb szó esik róluk ahhoz képest, amekkora szerepet játszanak az idősök életében. Persze tudom, olyan világban élünk, amelyben a szlogen szerint minden fejben dől el, de ez csak féligazság, aminél többre a szlogenek sohasem képesek. Legalább annyi minden dől el a szívben is, sőt amikor valamely döntésünket, állásfoglalásunkat, cselekedetünket racionális módon indokoljuk, ha az érveket kissé „megkaparjuk”, alattuk könnyen fellelhetők az érzelmek: gyakran nagyon is azokban gyökeredeznek.

És ilyesmiben is lehetségesek időskori specialitások?

Természetesen sohasem találkoztam kifejezetten idős-, illetve fiatalkori érzelmekkel. Ez még a szerelemre sem igaz. De léteznek jellemző, sőt meghatározó életkori sajátosságok, amelyek miatt az érzelmek ereje, gyakorisága, megjelenési formája, és ami talán a legfontosabb: felismerésének és kezelésének a módja változhat. Éppen ez utóbbi adja az előadásom egyik lényeges tartalmát, sőt célját.

Nincs erről elég gazdag tudományos és más irodalom?

Mindenről van irodalom. A gerontológia és annak több ága az egész világon virul, nálunk is. Nyolcmilliárd ember él a Földön, és e hatalmas embertömegben belül az utóbbi évszázadban erősen átalakultak az életkor szerinti arányok. A nagyot nőtt átlagéletkor sok új kérdést vet fel, bőven adva feladatokat a tudománynak is. A világ úgynevezett civilizáltabb felén mind gyakrabban vetődik fel az a kérdés is, hogy miként tartsák el az utódok az életük utolsó húsz évét élő elődeiket, vagyis azokat, akik őket életük első húsz évében eltartották. Nem vitatható, hogy ennek a problémának van morális aspektusa, de az sem, hogy a gazdasá-



Fotó: Czvitkovits Judit

gi-anyagi gond nagyon is létezik. Mégis: az öregség sokkal bonyolultabb jelenség, életmód, személyes és társadalmi feladat annál, minthogy költségvetési üggyé degradálhatnánk. Azt hiszem, hogy az új helyzetben az öregség problémáinak megoldására nem vagyunk igazán felkészülve, noha a következmények nyilvánvalóak. Nagyon-nagyon sok idős ember a feleslegesség, a kilátástalanság, a magárahagyottság, úgy is mondhatnám, hogy az érzelmi nélkülözés szorongásával éli élete utolsó éveit, sőt évtizedeit. A társadalom pedig az emberi élet utolsó negyedének/harmadának sok megoldatlansága miatt a távozó generációk hatalmas morális, érzelmi és intellektuális értékeitől esik el. Nem csoda – és ez manapság szinte kiböki a szemünket –, hogy az újabb és újabb generációk a többi közt elképesztő tudatlansággal, felületességgel képesek szinte pontosan ugyanazokat a hibákat elkövetni, amelyekkel elődeik katasztrófába futottak bele.

Őn tehát az előadásaiban tudományos ismeretterjesztéssel foglalkozik?

Azzal is. Szívósan és folyamatosan fogyasztom az öregséggel foglalkozó tudományágak friss eredményeit, terjesztem is, ahol csak lehetőségem nyílik rá, de az én előadói pozíciónak az a leglényegesebb vonása, hogy az öregséget nemcsak tanulmányozom, meg is élem. A személyesség funkciójáról, illetve erejéről beszélek. És mivel nemcsak hosszú, de kacskaringós is volt az életem, bőséggel vannak közhasznúnak is minősíthető tapasztalataim. Tekintve, hogy az Olajág Otthonok zuglói lakója vagyok, igen sok idős embert és sorsot ismerek. Az *Idősotthon belülről* című könyvem is úgy született, hogy a 66 napos covidos karantén idején több tucat lakótársammal volt „élő” telefonkapcsolatom. Tudtam, mit éreznek, mit gondolnak, és miért.

És ha valaki sírva kezdett telefonálni és másfél óras beszélgetés után kacagva búcsúzott, akkor aznap én már nem éltem hiába.

Az idősotthon szó manapság nem hangzik túl jól.

Mert sokan azt képzelik, hogy bennük félhomályos, 12 ágyas kórtermek tele vannak nyögdecselő, magatehetetlen, demens néikkel és bácsikkal. Nyilván léteznek ehhez hasonló is, de az idősotthon ma már általában sokkal többet jelent ennél, hiszen a tőke mindig megéri az üzleti lehetőséget, tehát a társadalmi változásokat és igényeket, és ezért egyre több új, korszerű idősotthon épül. Én is ilyenben élek, Zuglóban, ahol mindenki összkomfortos, erkélyes, önálló apartmanban lakik, és ahol a szolgáltatások mindenre kiterjednek. Mintha szállodában laktam, de olyanban, amelyben emberi kapcsolat, társaság, közösségi élmény is létezik. Olykor még szerelem is...

Mi készítette a beköltözésre?

Ez fontos kérdés. Nyilván más érzésekkel költözik be, akit valami trauma ért, például haláleset, súlyos betegség vagy gyermeki hálátlanság következtében érkezik, vagy mint például én, akit senki és semmi sem kényszerített. Egyszerűen azt gondoltam, hogy nyolcvan felett már a váratlan is várható, tehát nagyobb biztonságban leszek itt, mintha a fővárostól 40 kilométerre, egy faluban élnék egyedül, amit egyébként húsz éven át nagyon szerettem. Alaposan körülnéztem, válogattam, és az említetteken kívül a jó közlekedés, a közeli Rákospatak is ide vonzott.

Mit szolt ehhez a családjára?

Eleinte nehezményezte. Van gyermekem, aki azt javasolta, hogy költözzek hozzájuk, Amerikába, van, aki azt, hogy legalább ugyanabba a vidéki városba, ahol ő lakik. De közben nagyon meghatott a szeretetük, azért felrémlent előttem a saját tapasztalatom. Édesanyám még nyolc évig élt apám halála után. Eljött az az időszak az életében, amikor önvesszélyessé vált: megszűnt a szaglása és nyitva felejtette a gáztűzhely csapját. Magamhoz vettem, szerencsére éppen akkor lettem nyugdíjas, ráértem. És bár nagy volt a szeretet, akadtak nehéz pillanatok is, például amikor fürdetnem kellett és mindketten megkínlódtuk a szemérmességünket.

Az írás a MARIECLAIRE magazin 2023. május 22-i számában jelent meg. Köszönjük Cserhalmi Imre hozzájárulását, hogy a cikk részleteit közöljük. Ez része a szerkesztőségünk azon szándékának, hogy bemutassuk a múltban megjelent nyugdíjas újságok, magazinok hajdani főszerkesztőit, ugyanis Cserhalmi Imre hosszú ideig a Nyugdíjasok Lapja főszerkesztője volt.



Kár lenne tagadni, bármekkora is a szeretet, az áldozatkészség, az idős ember gond lehet a családban. És nem akartam ilyen gonddal zavarni a gyerekeimet abban, hogy zavartalanul élhessék a saját életüket. Ma már nyugodtak, mert látják, tudják, hogyan élek.

A közlekedés miért olyan fontos?

Rendszeresen túrázom, gyakran szabadtéri tornákra is járok, és a színházi előadás meg a hangverseny után nem mindegy, hogy félórát vagy kettőt kell utazni. A munkáim is megkövetelik ezt.

Sokat dolgozik? Újabb könyvet ír?

Könyvet most nem írok, egykori – a médiában dolgozó – tanítványaim kérésére itt-ott írok a lapjukba, szerkesztem a kiadványaikat, gondozom, amikor kéri, a munkáikat, és előadásokat meg tréningeket tartok. Kár lenne tagadni, hogy az emberre vagy a mondandójára kíváncsiakkal való közvetlen kapcsolatnak jelentős a vonzereje.

Milyen tréningeket, kiknek?

Elég széles a tematikai portfólióm, de valamennyi témám a kommunikációval függ össze. Éppen a napokban számoltam össze. Az utóbbi tizenkét évben 42 településen (nagyvárosokban többször is), összesen sok száz embernek tartottam tréninget, az államigazgatási szakemberektől a mélyszegénységben élő cigányokig meglehetősen széles társadalmi, szociális, földrajzi skálán. Ennek köszönhetem, hogy én nem a média közvetítésével, tehát second hand értesülésekből tudom, mi a helyzet az országban. A tréningek időtartamának csak a 30 százaléka elmélet, a 70 százalék (helyzet)gyakorlat, amit többnyire magam írok meg. Ehhez jó előre alaposan megismerkedem a tréning helyszínével, és főleg azzal – például gazdasági szervezeteknél -, hogy náluk mostanában mi a fő probléma. Jellemző az életünk hektikusságára, hogy néhány éve még az volt a vezetőknek tartott tréning tárgya, hogy hogyan lehet a feleslegessé vált alkalmazottat úgy elbocsátani, hogy a kilépése pillanatától ne legyen két lábon járó ellenreklámja a cégnek, néhány évvel később az, hogy hogyan lehet megtartani az értékes munkaerőt, manapság meg gyakran az, hogy miként lehet egyáltalán hozzájutni.

Más témájú előadást nem tart?

Őszre lesz kész az újabbal: idős ember a humorban, humor az időskorban – ilyesféle címe lesz. De biztos, hogy végül is arról a derűről fog szólni, ami nélkül nem élhetünk, ezért nemcsak a fogyasztásához, hanem az előállításához is kell értenünk.

A könyvrással végleg felhagyott?

A tervével nem. Csaknem kilencvenévesen még korai lenne véglegességekkel foglalkozni. Hát nem?

Tízből kilenc nyugdíjas kevesebbet kaphat vissza nyugdíjban, mint amennyit befizettek utána

Ebben a megközelítésben átlagban 20 millió forint mínuszban lehetnek a nyugdíjasok.

A nyugdíjak induló összegét az életünk során szerzett járulékköteles jövedelmünk és a szolgálati idő alapján számítják ki. Az úgynevezett életpálya átlagkereset megállapításához a korábbi évek nettó jövedelmeit a valorizáció segítségével „felhozzák” a mostani szintre. A szolgálati időnk alapján pedig lesz egy nyugdíjszorozónk – ez például 40 év szolgálati idő mellett 80 százalék. A kezdő nyugdíj egyenlő a nettó életpálya átlagkereset szorozva a nyugdíjszorozóval.

Ez alapján azt is gondolhatnánk, hogy amit életünk során nyugdíjjáruléként befizettünk, azt kapjuk vissza, miután nyugdíjba vonulunk. De nem így van, hiszen a nyugdíjkiadásokat az aktuális befizetésekből fedezik. De hogy áll a nyugdíjmérleg, azaz a bevételek és a kiadások? A Nyugdíjas Parlament elnöke, **Karácsony Mihály** szerint sántít, hogy a nyugdíjkassza nem bírja a kiadásokat. Számításai szerint ugyanis átlagban több a befizetés, mint amennyit nyugdíjra költenek.

Havi átlagos nyugdíjbevételek és -kiadás most

Nézzük először, mennyi bevétel folyik be most a nyugdíjkasszába, és mennyit fizetnek ki havonta a nyugdíjakra. Jelenleg a KSH adatai szerint 4,691 millió embert foglalkoztatnak Magyarországon és a bruttó átlagfizetés 528 ezer forint. A keresetek után a munkáltatók 13 százalék szociális hozzájárulási adót (szochó) fizetnek, aminek 71,63 százaléka megy (a 2023-as költségvetés alapján) a nyugdíjalapba. (A nyugdíjalap Karácsony Mihály szerint nem létező fogalom, de hivatalosan ezt használják.) Így a szochó az átlagkeresetre számítva havi átlagban kerekítve 49 ezer forint. A munkavállalótól levonnak 18,5 százalék tb-járulékot, amelyből 10 százalék a nyugdíjjárulék – ez tehát kerekítve havi 53 ezer forint. Az átlagkereset alapján tehát összesen fejenként 102 ezer forint megy most nyugdíjra. Ez alapján a csaknem 4,7 millió foglalkoztatottra vetítve havonta kerekítve 478 milliárd forint a költségvetés nyugdíjra megcímkezett bevétele.

Ha ebből csak az öregségi nyugdíjakat fizetnék, akkor az havonta mintegy 415 milliárd forint kiadást jelentene (kerekítve 1,99 milliárd nyugdíjossal és 208 500 forint átlagnyugdíjjal számolva). Vagyis havi 63 milliárd forinttal több a nyugdíjra fordított bevétel, mint a kiadás. Ha viszont azzal számolunk, hogy nem csak az öregségi nyugdíjakat, hanem az összes nyugdíjszerű ellátást is ebből a bevételből fizetik,



akkor (kerekítve 2,43 milliárd ellátottal és 190 900 forintos havi ellátási átlaggal) az jön ki, hogy 463 milliárd forint a havi kiadás. Azaz havonta így is 15 milliárd forinttal több a bevétel.

Persze mondhatják erre, hogy van még 13. havi nyugdíj is, csak hogy arról külön rendelkezik a költségvetés, hiszen az nem klasszikus nyugellátás, ahogy a nyugdíjprémium sem.

Nyugdíjra fordított befizetés és nyugdíjkifizetés az egyén szintjén

Karácsony Mihály úgy gondolkodott az életünk során teljesített nyugdíjra fordított befizetések számszerűsítésénél, hogy vette az átlagos szolgálati időt és a mostani, átlagos nyugdíjra fordított befizetést, ami – mint írtuk – 102 ezer forint. Ezt kvázi egy valorizált értéknek tekintette visszamenőleg a korábbi évekre is.

Magyarországon az emberek átlagban 38 év szolgálati idővel mennek nyugdíjba – ezt az állítást egy, a KSH-tól kikért 2022. januári adatsorra alapozza, amely tartalmazza, hogy sávosan hányan mentek öregségi nyugdíjba különböző szolgálati időkkel. Ennek átlagaként adódott a 38 év. A Bankmonitor korábbi cikkében egyébként szintén 38 évet írt 2019-re az összes nyugdíjas szolgálati idejének medián értékére.

Ha a 38 év szolgálati időből és a havi 102 ezer forint nyugdíjra fordított befizetésből indulunk ki, akkor mai értéken fejenként átlagban 46,5 millió forint folyhat be utánunk a nyugdíjkasszába.

Most már csak azt kellene tudni, hogy átlagosan hány évet töltenek nyugdíjban az emberek. Egy friss adat szerint a magyar nők 14, a férfiak 7,3 évet élhetnek a 65 éves nyugdíjkorhatár után. Ebből, ha veszünk egy átlagot (10,65 év) és a jelenlegi bő 208 ezer forintos nyugdíjjal számolunk, akkor 26,6 millió forint lehet, amennyit mai értéken átlagban visszakaphatnak a befizetéseikből az emberek.

Vagyis 20 millió forintos mínuszban vannak átlagban a nyugdíjasok.

A számítások során azt feltételeztük, hogy az arányok hasonlóak lehettek korábban is, és lesznek a jövőben is.

84 évig kell élnünk, hogy nyerjünk a nyugdíjon

A jelenlegi átlagnyugdíjjal számolva akkor kerülhet egybe a nyugdíjra fordított befizetés és kiadás, amikor majdnem 84 évesek lettünk – a majdnem 19 év nyugdíjban szorozva az átlagnyugdíjjal, az mai értéken 46,5 millió forint nyugdíjat jelent, amennyi az átlagos befizetés lehetett. Aki ennél tovább él, az átlagban többet kaphat vissza nyugdíjként, mint amennyi élete során befolyhatott utána a nyugdíjkasszába.

Megnéztük azt is, hányan vannak a nyugdíjasok közül, akik megérték a 84. életévüket. Ők a kisebbség. A KSH 2022-es adatai alapján az 1,99 milliárd öregségi nyugdíjasból csak bő 237 ezren voltak legalább 84 évesek. Tavaly tehát a többség, 1,75 milliárd nyugdíjas, a nyugdíjasok több mint 88 százaléka kevesebbet kaphatott meg nyugdíjként, mint amennyit arányaiban a befizetéseivel megalapozhattak. A fenti számításokat és a 2022-es létszámadatok figyelembe véve – a férfiak 91,5 százaléka, a nők 86 százaléka lehetett aktuálisan mínuszban a nyugdíjnál.

A férfiak 36 százaléka nem érheti meg a nyugdíjkorhatárt

Persze az átlagban benne vannak azok is, akik sokáig élnek, de azok is, akik meg sem érik a nyugdíjkorhatárt. Hogy milyen arányban halhatunk meg még nyugdíj előtt, annak becsléséhez Karácsony Mihály a KSH interaktív korfáját használta. 2022-ben például több mint 58,5 ezer 65 éves férfi és 74,6 ezernél több 65 éves nő élt. Amikor ők 18 évesek voltak, még majdnem 91,8 ezren voltak a férfiak és több mint 87,2 ezren a nők. Ez azt jelenti, hogy

- a felnőtt férfiak több mint 36 százaléka nem érte meg a nyugdíjkorhatárt,
- a nők közül pedig majdnem 14,5 százalék halt meg a nyugdíjazása előtt.

Arányaiban tehát ennyien lehetnek, akik nemhogy nem kapják vissza, amit befizettek utánuk, hanem jó eséllyel egyáltalán nem kapnak öregségi nyugdíjat. Általánosságban pedig az ország minél elmaradottabb részében járunk, annál nagyobb azok aránya, akik nem érik meg a nyugdíjkorhatárt.

2019-ben írtuk, hogy évről évre csökkenő számban, de nagyságrendileg évente mintegy 30 ezren halnak meg,



mielőtt elérnék a nyugdíjkorhatárt. A 2022-es adat szerint több mint 26 ezren haltak meg 65 éves koruk előtt.

A fenntarthatóság nem létszámfüggő

Mindezt figyelembe véve a nyugdíjasok ma nem terhet, hanem erőforrást jelentenek a költségvetésnek

– mondta Karácsony Mihály lapunknak. És ne felejtjük el, hogy értéket is teremtenek, például önkéntes háztartási munkával, gyerekekre vigyázással, illetve nyugdíj melletti munkával is. Valamint adókat is fizetnek, többek között a vásárlásaik során áfát, ami a nyugdíjra kifizetett 478 milliárd forint nagyjából egynegyede, azaz hozzávetőleg havi 120 milliárd forint bevételt jelenthet a költségvetésnek.

A nyugdíj fenntarthatóságával kapcsolatos kétségekről kifejtette, amíg van költségvetés, addig van nyugdíj is, csak az a kérdés, hogy politikai döntés alapján a büdzsé bevételeiből mennyit szánnak nyugdíjra fordításra. Nem áll meg szerinte, hogy attól lenne gond a nyugdíjak kifizetésével, ha kevés gyerek születik, vagy, ha egyre több eltartott (nyugdíjas) jut egy aktív dolgozóra. Ez szerinte olyan, mintha azt mondanánk, hogy minél nagyobb egy ország, annál nagyobb a jólét. Pedig a kettő között nincs összefüggés, ugyanúgy ahogy a nyugdíjrendszer fenntarthatósága sem a születések számától függ.

A jólét és a nyugdíjak csakis attól függenek, hogy egy országban milyen a termelékenység, a versenyképesség, a produktivitás. Ettől függ ugyanis, hogy mekkora az elosztható javak nagysága.

Luxemburgban nem azért kiemelkedően magas az átlagnyugdíj, mert arányaiban sok a dolgozó, vagy mert sok gyerek születik, hanem azért, mert az átlagosnál jóval nagyobb náluk a produktivitás, a hozzáadott érték – támasztotta alá a kijelentését.

24.hu/Tamásné Szabó Zsuzsanna

Ilyen magas infláció mellett havi nyugdíjemelés lenne célszerű

A KSH által közzétett inflációs gyorstájékoztató szerint a márciusi infláció (2022 márciusához képest) 25,2% volt, miközben a nyugdíjas infláció ennél is magasabb, 26,7 százalékos volt. Így a januári 25,7% és a februári 25,4% után már az idei harmadik hónapban 25% fölött ragadt a fogyasztói árak növekedése, miközben a nyugdíjas infláció még siralmasabb, hiszen a januári 27,4% és a februári 26,9% után márciusban is még mindig 26% fölött vergődik, és csak idegőrlő lassúsággal csökken.

Farkas András nyugdíjszakértő szerint így meglehetősen nehéz a nyugdíjas társadalomnak egyetértenie azzal a kormányzati állásponttal, hogy a nyugdíjak vásárlóértékét megőrzi az állam idén is. A magyar nyugdíjemelési rendszer sérülékenysége az új inflációs adatok tükrében különösen szembetűnő – tette hozzá.

A szegény nyugdíjas az emelést és a 13. havi nyugdíjat követően a juttatások ellenére még szegényebbnek érzi magát, ráadásul a szubjektív tényezők indulati hatásán túl valóban igaza is van, hiszen a magasabb nyugdíjban részesülőkkel szembeni anyagi különbség nő, ráadásul a kisebb nyugdíjból nagyobb arányban kell költeni az élelmiszerekre, amelyek árnövekedése az általános infláció duplájánál-triplájánál is magasabb, nem is beszélve a háztartási energiára fordított nyugdíjhányadról, amely a kisebb nyugdíjban részesülők jellemzően rosszabb minőségű lakásaiban brutálisan magasra nőhet. Ezért a legszegényebb nyugdíjasok helyzetének javítását bármely magyar nyugdíjreform egyik fő céljának kell tekinteni.

A nyugdíjemelés legnagyobb problémája a magas inflációs környezetben az, hogy a januári kötelező emelés korrekcióira csak késleltetve, több hónapos csúszással kerül sor. 2022-ben a januári emelés után júliusban jött az első korrekció, és csak novemberben a második kiegészítés. Idén pedig eddig csak a januári 15 százalékos emelés történt meg, miközben a nyugdíjas infláció 2023. márciusban is 26,7 százalékos volt).

Farkas András hozzátette, a helyzetet minden évben súlyosbítja az a szabályozási körülmény, hogy a novemberi nyugdíjemelés mértékét az adott év első nyolc hónapjának inflációs tényadatai szerint határozzák meg, ami természetesen nem tükrözheti egészében az éves infláció nyugdíj-roncsoló hatását. Ez a nyugdíjemelés módszeréből fakadó inflációs kár a nyugdíjasok számára csak akkor térülhetne meg, ha a mértékét figyelembe vennék a következő év januári nyugdíjemelés során – ha például most januárban nem 15 százalékkal, hanem a tavalyi 1,2 százalékos emelési elmaradást is pótolva 16,2 százalékkal emelték volna a nyugdíjakat. Ilyen magas infláció mellett a



Farkas András nyugdíjguru az Országos Nyugdíjas Parlament ötödik ülésén az Országház felsőházi termében 2022. június 16-án

jelenlegi nyugdíjemelési gyakoriság (januári emelés, majd novemberi korrekció, illetve esetleg egy nyári kiegészítés) egyszerűen alkalmatlan a nyugdíjak vásárlóértékének évközi karbantartására, ezért **célszerű lenne áttérni a havi, de legalább a rendszeres negyedéves nyugdíjemelési gyakorlatára.** A jelenlegi helyzetben például átlagosan 1,7-1,8 százalékkal kellene emelni a nyugdíjakat minden hónapban, s ha az inflációs várakozás 20 százalék fölé futna, akkor az emelés mértékét is ennek megfelelően kellene meghatározni.

A rendkívüli idők elmúltával a reform keretében a rendszer bevált elemei megőrizhetők, egyúttal kiegészíthetők a nettó nemzetgazdasági keresetemelkedést is figyelembe vevő vegyes indexálás technikájával. Az új emelési rendszer fedezetét mindenekelőtt a magas infláció miatt megugró áfabevételek teremthetik meg: a nyugdíjasok a fogyasztásuk révén teremtik meg az új paradigma szerinti csúszó havi (de legalább negyedéves) nyugdíjemelés lehetőségét – magyarázta.

A méltányos nyugdíjemelésnek azonban nemcsak a megszaladó inflációt kell ellensúlyoznia, hanem a korábban megállapított – és emiatt fokozottan zsugorodó értékű – nyugdíjjal rendelkezőkkel szembeni méltánytalanságot is orvosolnia szükséges. Ezért a nyugdíjemelés rendszerébe mielőbb célszerű beépíteni a korábbi évek elszegényedési csúszdáján egyre mélyebbre süllyedt nyugdíjak kompenzációs növelését biztosító, azaz a valorizációs szorzók mindenkori értékéhez igazodó korrekciós indexálást is.

Ha a nyugdíjemelési eljárás lényeges módosítása nem történik meg, akkor rövid időn belül elkerülhetlenné vál-

hat a nyugdíjak külön korrekciós célú emelése annak érdekében, hogy csökkenjen a nyugdíjak összegeiben a nyugdíjazás éve szerinti méltánytalan eltérés és a nyugdíjak között kialakult indokolatlan aránytalanság, amelynek semmi köze a nyugdíj alapjául szolgáló keresetek és a szolgálati idő hossza szerint kialakult, indokolt különbségekhez.

A nyugdíjak között kialakult aránytalanságok egyre vállalhatatlanabb mértéket öltönek, a medián nyugdíj értékénél (185 ezer forint) akár tíz-tizenötször, a mini-

málnyugdíj összegénél (idén 16. éve változatlanul 28 500 forint) akár százszor nagyobb nyugdíjakat is megállapíthatnak. A nyugdíjak összegeiben pedig nemhogy nem mérséklődtek a nyugdíjazás éve szerinti eltérések, hanem egyenesen drámaivá fokozódtak. Ezen a tendencián csak a differenciált (például sávós) nyugdíjemelés javíthat, vagyis ha a kisebb nyugdíjúak nagyobb arányú vagy nagyobb összegű nyugdíjemelésben részesülnek.

Forrás: 24.hu/Szajki Bálint

Gondolatok arról, hogy a majdani nyugdíjreform munkálatai során milyen problémákra kell koncentrálni

- Magyarországon is a bruttó keresetből állapítsák meg az induló nyugdíj összegét és nettóban folyósítják
 - Az állami (közfinszírozott) nyugdíj legkisebb összege ne lehessen alacsonyabb, mint a megélhetéshez szükséges jövedelem „nagyon szűkös” kategóriának az összege. (KSH: 2021-ben 14.1.1.11. – **111,2 Ft**; KSH: 2021-ben 14.1.2.5 – Budapest 124,1 Ft – É-Alföld 88,8 Ft)
 - Az állami (közfinszírozott) nyugdíj legmagasabb összege ne lehessen magasabb, mint a megélhetéshez szükséges jövedelem nagyon jó” kategóriának az összege. (KSH: 2021-ben 14.1.1.11. – **385,0 Ft**; KSH: 2021-ben 14.1.2.5 – Budapest 561,3 Ft – É-Alföld 305,3 Ft)
 - A hasonló életutat (végzettség, beosztás, szolgálati idő stb.) megélt személyek állami (közfinszírozott) nyugdíjának megállapításakor hasonló összegű járandóságot állapítsanak meg.
 - Az év eleji korbetöltött öregségi állami (közfinszírozott) nyugdíj emelés mértéke:
 - az előző év nemzetgazdasági átlag kereset növekedésének mértékével megegyező legyen
 - az adott évre vonatkozó – az MNB által kiadott – várható inflációs sáv felső határa legyen
 - az előző két lehetőség 50-50 százalékos arányának az összege szerint legyen
- megjegyzés:
- a bázis megállapításakor figyelembe kell-e venni az érintett összes jövedelmét (tőke-, bérlemény-, szellemi tulajdon-, külföldről származó stb. jövedelmeket is)?
 - az emelés mértékénél figyelembe kell-e venni a 2. illetve a 3. pontban említett korlátokat (differenciált emelés – x %, de legalább y Ft, illetve legfeljebb z Ft)
- Az állami (közfinszírozott) nyugdíj megállapításakor tapasztalható nyugdíjak közötti különbségek az évek során ne növekedjenek
 - férfiak és a nők között
 - a települések között

- a magas és alacsony nyugdíjellátásban részesültek között
- A hatályos 1997. évi LXXXI. törvény fixen rögzített (kógens) értékeit és kategóriáit aktualizálni kell
 - A Tb törvény 21.§. (2.) szakaszában körülírt szabályban érintettek száma: (30 naponként 0,5%)
 - A Tb törvény 22.§. (11.) szakaszában körülírt szabályban érintettek száma: (372.000 Ft – 90%, 421.000 Ft – 80 %)
 - A Tb törvény 43/A.§. – ban körülírt szabályban érintettek száma: (48 órán túli önkéntes túlóra beszámítása)
 - A Tb törvény 62.§ - Évenkénti rendszeres emelés: („egy- nyolc havi várható mértéket” – év végi zárszámadás)
 - A Tb törvény 101.§ (5) (6) - nyugdíjprémium – (3,5 százalékot – maximum 20. ezer forint)

Egyéb:

- Az állami (közfinszírozott) nyugdíjrendszer átlátható, követhető és kiszámítható szolidaritási elv alapján és ne „biztosítási elv” alapján működjön. (Lásd. Alkotmánybíróság számtalan határozata)
- Nyugdíjas köztestület létrehozása
- Nyugdíjplafon – és nem járadékplafon beépítése (lásd. 3. pont)
- a nyugdíjra jogosító életkort az egészségben eltöltött átlagos évek számához kell igazítani és nem a születéskor várható életkor figyelembevételével
- az állami (közfinszírozott) nyugdíjrendszer fenntarthatóságát az ország termelékenységének, versenyképességének, produktivitásának növekedése biztosítja és nem a munkaerő extenzív növekedésétől függ.
- a foglalkoztatói nyugdíj rendszerét megfelelő ösztönzők biztosításával kell bevezetni
- a nyugdíjcélú öngondoskodás típusú pénzügyi termékek elterjedését ösztönzők biztosításával kell növelni

Karácsony Mihály ONYPE-elnök

Most van szükség a tisztas nyugdíjra

Az időseknek nincsenek arra évtizedeik, hogy kivárják a kedvező változást, állapította meg a Nyugdíjasok Szervezeteinek Somogy Megyei Szövetsége elnöksége a május 17.-én megtartott küldöttgyűlés beszámolójában.

A 2022-es év a sok áldozatot követelő koronavírus járvány után a konszolidáció éve volt – mondta Stikel János elnök a 112 tagszervezetet számláló szövetség évertékelő küldöttgyűlés elnökségi beszámolójában. A járvány és a szigorú intézkedések miatt ellehetetlenültek a közösségek, a klubok jelentős részében a tagság is megfogyatkozott. A sokakban meglévő bizalmatlanság közepette csak fokozatosan indult be a szervezeti élet.

A beszámoló elején az elnökség hangsúlyosan kiemelte, a szövetségnél nem létezik jobb- és baloldali nyugdíj, csak nyugdíjas van. Ennek szellemében dolgoznak az érdekképviselet területén.

Az elnökség a közösségek mindennapjaira kiható egyéb tényezők közül a rendkívül magas inflációt emelte ki. Ahogy a beszámoló fogalmazott: „Csak az öregebbek emlékeznek olyan mértékű pénzromlásra, amely már tavaly óta sújtja a lakosságot, másfél millió szépkorú társunknak okozva súlyos megélhetési gondokat.

Mindezek pedig különösen kiélezték a jelenlegi nyugdíjrendszer tarthatatlanságát, amelynek az átalakítását már évek óta szorgalmazza a szövetség. A javaslatainkat azonban még csak válasza sem méltatták a döntéshozók. Az elnökség véleménye szerint az inflációkövetőnek mondott emelés valójában a 2010-es szinten konzerválta az életszínvonalat, nem töltve be annak megőrzésére irányuló szerepét, sőt, az országos átlag alatt lévő nyugdíjak vásárlóértéke még évről évre csökken is. A ma nyugdíjasainak, nincsenek évtizedeink arra, hogy kivárják a kedvező változásokat. A ma nyugdíjasainak most van szükségük a megbecsülést tükröző, a nyugdíjas lét méltóságát, tisztességes megélhe-



tést és életszínvonalat biztosító nyugdíjrendszerre! – hangzott el a beszámolóban.

A beszámolóban az elnökség megfogalmazta a legfontosabbnak tartott kérdést: a jelenlegi hatalom az elmúlt 12 évben mennyire törődött a nyugdíjasokkal, mennyire vette komolyan a kritikai észrevételeinket, jobbitó szándékú javaslatainkat, a parlamenten belüli pártok mit tettek, és mit tehettek volna a szépkorúakért!

Az elnökség azt gondolja, hogy elérkezett az a súlyos pillanat, amikor ki kell mondani, hogy a nyugdíjasok nagyobbik része soha nem tapasztalt nehéz helyzetbe került azzal, hogy az egy évtizedes folyamatos elszegényedés mellett, a hatalmas – Európában a legmagasabb – 28 % feletti általános infláció, benne a 40% meghaladó átlag élelmiszer áremelkedés több mint egymillió szépkorú társunkat sodort a kétségbeesés szélére.

Ki kell mondani, hogy az inflációkövető nyugdíjmelés a jó szándék feltételezése mellett sem képes betölteni a nyugdíjasok az életszínvonalának megőrzésére irányuló szerepét.

Az érdekvédelmi munka során a beszámoló kiemelten szorgalmazta az országos nyugdíjasszervezetek szoros együttműködését. Meg kell határozni azokat a legfontosabb témákat, amelyekben mindenki egyetért, amely meghatározza az egységet és az erőt mutató munka irányát – fogalmazódott meg.

A küldöttgyűlésen jelen lévő NYOSZ új elnöke, Meskó László egyetértett a beszámolóban az érdekvédelem területén megfogalmazott kritikákkal és javaslatokkal. Kiemelte, hogy ő is a legfontosabb feladatnak az országos nyugdíjasszervezetek mielőbbi együttműködésének megteremtését tekinti. Az ezzel kapcsolatos munka az elnökség részéről már el is kezdődött.

Az országos átlag alatt lévő nyugdíjak vásárlóértéke évről évre csökken.



A beszámoló megállapította: a szövetség úgy érzi, hogy a nyugdíjasainak az országgyűlési választáson a képviselőjelöltek és a kormányzó pártok irányában megnyilvánult bizalma az elmúlt év során nem tükröződött a nyugdíjasok helyzetének javítására irányuló kormányzati intézkedésekben.

A küldöttgyűlés alkalmat adott arra is, hogy aktuális témák is terítékre kerüljenek. Így Lengyel János, a Somogyi Hírlap főszerkesztője az írott és elektronikus sajtó helyzetéről, viszonyáról beszélt. Igyekezett a szépkorúak figyelmét az elektronikus sajtó irányába fordítani.

A vármegyei rendőr-főkapitányság bűnmegelőzési osztályvezetője a napjainkra „divatosná” vált és a nyugdíjasokra hatványozott veszélyt jelentő „romantikus” bűncselekményekről és a bankkártyákkal, e-mailekkel elküvetett csalásokra hívta fel a figyelmet és nagyobb éberségre kérte a szépkorúakat.

A kulturális- hagyományörző tevékenység elmúlt évi eredményeiről a beszámoló megállapította, hogy az újraindulás nehézségei ellenére a kistérségi és megyei szintű rendezvényeken túl több mint száz kulturális eseményt, klubrendezvényt, kirándulást, baráti találkozót bonyolítottak le a tagszervezeteink, amelyeken összességében több ezren vettek részt. Újszerű programjaink, rendezvényeink is voltak, amelyek közül különösen az egyházi énekek találkozója aratott nem várt nagy sikert.

Előtérbe kerültek a természet közeli programok, amelyeken a tagság szívesen vesz részt.

A feladatokra áttérve az elnökség új szervezetek létrehozását és a taglétszámok növelését jelölte meg a legfontosabb teendőnek. Ezzel kapcsolatban elhangzott, hogy a kilencvenes években alakult klubok, egyesületek természetes



fogyását nem követte megfelelő mértékű tagszervezés. Bár az emberek zárkózottabbak lettek és nem szívesen vesznek részt a közösségi életben, mindig vannak olyan nyugdíjasok, akik arra várnak, hogy megszólítsák őket. Új impulzusokra is szükség van, nyitni kell a fiatalabb generációk felé, bevonva őket a programokba, a zártan működő társaságok a kiöregedés miatt megszűnésre vannak ítélve- hangsúlyozta a beszámoló.

Végül a szervezet pénzügyi helyzetéről elhangzott: a jó gazdálkodás eredményeként a szövetség megfelelő tartalékokkal rendelkezik, a szükséges kiadásokra a továbbiakban is biztosítottak az anyagiak.

A küldöttgyűlés végén az szövetség alapító elnökéről elnevezett Kovács Lajos Jubileumi Emlékplakettet vehetett át hat tagszervezet és hét tagszervezeti vezető.

*Elnökség,
Nyugdíjasok Szervezeteinek Somogy Megyei Szövetsége*

Elnöki levél

Szokatlan időszak

– jellemzik fenti címmel az elmúlt három-négy évünket politikusok, gazdasági szakemberek, és civilek is. Ezt mi, idősek csak megerősíteni tudjuk. Mindaz, amit korábban nehézségként átéltünk felerősödött, megsokszorozódott és alig-alig befolyásolhatóvá vált –, ezen pedig változtatnunk kell.

Magunknak is változnunk kell, hogy változtathassunk. Nem elég „megfigyelőként” jelen lennünk saját életünkben. Túl sokan küzdenek egzisztenciális, egészségügyi problémákkal. Túl gyakran találkozunk a megérdemelt megbecsültség, a tájékozottság hiányával. S tudjuk azt is, hogy, ha nem történik jelentős változás ezeken a területeken, akkor a ma fiataljai közül sokan lesznek azok, akik hasonló gondokkal fognak küzdeni idős korukban, mint most mi. Ezen változtatnunk kell.

Az elmúlt hónapokban az ország számos településén jártam. Mindenhol felüdülés volt jelen lennem a külön-

böző eseményeken, rendezvényeken, megbeszéléseken. Olyan élményekben volt részem, amelyet korábban csak ritkán tapasztalhattam meg. Akár beszámoló küldöttgyűlésen vettem részt, akár a III. kor egyeteme előadásán, elnökségi megbeszélésen, sportnapon, vagy kulturális vetélkedőn azt tapasztalhattam meg, hogy mekkora erőt képviselünk. A gondolat, az alkotás, a segítőkészség mindent átható képességét élhettem meg. Ismét bebizonyosodott, igazi erősségünk a NYOSZ-t alkotó tagszervezetek tagjaiban rejlik.

Biztos vagyok abban, hogy nem elég alkalmazkodnunk a megváltozott körülményekhez, Az eddiginél jobban oda kell figyelni egymásra és magunkra. Fel kell erősítenünk meglátásainkat, véleményünket, javaslatainkat és a problémák felszámolása érdekében tennünk kell. Erre komoly lehetőségeink vannak. Meggyőződésem, mindaz a tapasztalat, ismeret, tudás, amit életünk során megszerztünk, kiegészülve közösségünk erejével megoldásokhoz vezet.

Meskó László

Megyei dalos találkozó Hevesben

A Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetsége 2023. május 17-én rendezte meg a Nyugdíjasok Megyei Dalos és Kórustalálkozóját. A Heves Városi Művelődési Központ adott otthont a dallamok világának. A rendezvény védnöke Sveiczter Sándor polgármester úr volt, aki ezen rendezvényen is biztosította a nyugdíjasokat arról, hogy a város mindig segítségére lesz a szenior korosztálynak. Megtiszteltetés volt számunkra, hogy Szabó Zsolt, a térség országgyűlési képviselője is méltató szavakkal köszöntötte a résztvevőket.

A rendezvényen szólósok, hangszeres szólósok, dalkörök, kórusok mutatták be tudásukat, felkészültségüket. Csodálatos ajándék volt a versenyzők tájegységet jelző, népviseleti megjelenése is.

A dalos és kórustalálkózón 29 szólista és 19 csoport versenyzett, a résztvevők száma 300 fő volt. A Heves megyében meghirdetett verseny népszerű, az előadott dalok műfaját tekintve is igen változatos volt. Az egyéni fellépők és dalkörök, kórusok nótákat, slágereket, népdalokat, nótacsokrokat, katonadalokat, vidám összeállításokat hoztak a versenyre.

A megye, összesen 19 településéről érkeztek a résztvevők: Atkár, Besenyőtelek, Domoszló, Eger, Egerbakta, Egerszalók, Felsőtárkány, Gyöngyös, Heves, Kápolna, Kisdána, Maklár, Mezőszere, Mezőtárkány, Nagyút, Pély, Tarnaméra, Tenk, Tiszánána büszkélkedhet dalosaival.

Köszönjük a szakmai zsűri munkáját, amellyel megszületett a produkciók arany, ezüst és bronz minősítése. A legjobbak az Országos Könnyűzenei Fesztiválon Salgótarjában és az Országos Dalköri fesztiválon, Balatonfüreden folytatják majd a versenyzést.

Szólósok kategória díjazottjai: **kiemelt arany minősítés 2 fő: Scheigl József Adrássy Katinka Nyugdíjasklub Nagyút és Simon Lászlóné, FET Egri Dobó István Nyugdíjasklub, arany minősítés 5 fő: Fekete Istvánné és Petró Sándorné Dobó Katica Nyugdíjasszervezet, Eger, Bessenyei Veronika, Tiszavirág Nyugdíjasklub, Pély, Kádár Ferenc, Búzavirág Népdalkör, Maklár, Szalóki Csilla, Adrássy Katinka Nyugdíjasklub, Nagyút, továbbá 9 ezüst és 12 bronz minősítést kaptak tagtársaink.**

Kórusok kategória díjazottjai: **arany minősítés 6 csoport a Hevesi Őszkek Népdalkör, Mátragyöngye Hagyományörző Népdalkör, Kisdána, Búzavirág Népdalkör, Maklár, Szenior Kulturális Kör, Egerbakta, Egri Csillagok Népdalkör, Kékibolya Honvéd Népdalkör, Eger, továbbá 7 ezüst és 6 bronz minősítés.**

Gratulálunk a nyerteseknek! Kívánjuk, hogy jövőre újra legyünk együtt!

Farkas Attila elnök



Fut a falu

2023. május 1-jén Vámosgyörkön Fut a falu címmel majálisprogramok zajlottak: reggeli zenés ébresztő, májusfaállítás, bemelegítés, majd elindult a futás. Az Őszirózsák Nyugdíjasklub Vámosgyörk tagjai aktívan részt vettek a programokban. Futottak/sétáltak, és aerobik-, zumbabemutatókon is megmozdultak. Az egészségügyi programban vérnyomás-, vércukorszint-, testsírtömegmérés szerepelt. Az újraillesztést is gyakorolni lehetett. A szép, nyári időben a településünk apraja-nagyja kellemben töltötte el a napot.

Kovács Miklósné, Lujza klubvezető



Tavaszköszöntő

A Békés Megyei Nyugdíjas-egyesületek Szövetsége 2023. április 28-án tartotta tavaszköszöntő rendezvényét, Békéscsabán, a Csaba Parkban. Örömmel szolgált, hogy végre a vírushelyzet lehetővé tette ennek a rendezvénynek a megtartását, mert sajnos az elmúlt két évben erre nem volt lehetőség. Nagyon fontosak az ilyen közösségépítő rendezvények, ahol a jó barátok találkozhatnak, beszélgethetnek, és önfeledten szórakozhatnak.

A rendezvényt Herczeg Tamás országgyűlési képviselő nyitotta meg, és méltatta a rendezvény jelentőségét, köszönetét fejezte ki a szervezőknek.

Palác György tanácsnok, képviselő úr, köszöntőjében a nyugdíjas társadalom társadalmi hasznosságát emelte ki. Az a tudás, tapasztalat és bölcsesség, amellyel rendelkeznek, mindenképp figyelemre méltó a fiatalabb generáció számára.

Nyikora Péterné, a Nemzeti Együttműködési Alap kollegiumi tagja, a pályázatok jelentőségét hangsúlyozta, hogy ilyen és ehhez hasonló rendezvényeket tudunk csinálni, és ő a maga részéről mindent megtesz azért, hogy a szervezetek anyagi forrásait tudja biztosítani.

A köszöntők elhangzása után a szövetségünk kiváló dalosainak műsorán szórakozhattunk. Tóth András, a Határőr Nyugdíjasok Dalkörének tagja, népdalokat adott elő. A Biharugrai Népdalkör népdalcsoportot adott elő, kiváló minősítéssel rendelkező népdalkör, akik bekerültek a helyi Értéktárba is. Balog István nótacsokorral örvendeztette meg a vendégeket.

A Himnusz elhangzása után, közösen elfogyasztottuk a finom ebédet, köszönet ezért a Csaba Park Étterem Kft. kollektívájának.



Ezután kezdetét vette a felhőtlen kikapcsolódás, legalább pár órára mindenki feledte búját-bánatát, mulatott és gondtalanul szórakozott.

A szervezőket örömmel tölti el ilyenkor, hogy megérte a fáradság, hiszen a résztvevők mosolya, jókedve mindenért kárpótol, ezért érdemes csinálni.

„Törődjél és szeress! Mindenki azt mondja: hogy amennyit most adsz, annyit kapsz, majd vissza!”

(Michel Legrand: Az idősek tisztelete)

Rendezvényünk a Miniszterelnökség, a Nemzeti Együttműködési Alap, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. és a Békés Vármegyei Önkormányzat támogatásával valósult meg.

Szrenka Pálné elnök

A Békés Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Egyesülete 2023. április 29-én tartotta hagyományos május elsejei ebédjét. Az egyesület elnöknője köszöntötte a környező településekről érkező nyugdíjas egyesületeket, klubokat, valamint az önkormányzat részéről megjelent képviselőurat. 2023-ban Békés Város harmadszori városossá nyilvánításának 50. évfordulóját ünnepli. Ehhez a rendezvénysorozathoz kapcsolódtunk mi is dekorációnk-

kal, ami Békés Város jellegzetességeit tükrözi, úgy, mint a kosárfonás, szilvalekváros papucs, a békési szilvapálinka, a Békés-tarhosi Zenei Napok, a Dánfoki Üdülőközpont és a református templom. Az ebédünkön 180 fő vett részt, ezt követően jó hangulatú zenés-táncos délután vette kezdetét. Fontos számunkra a hagyományok, az összetartozás, az egymásra figyelés erősítése.

Csarnai Eszter, az egyesület elnöke



Ki mit tud? Vas megyében

A Vas Megye és Szombathely Megyei Jogú Város Nyugdíjas Szövetsége, Képvisellete ez évben, március 22-én rendezte meg a nyugdíjas társaink részére a hagyományos Ki mit tud?-ot a szentkirályi kastélyban (Szombathely).

Mint hosszú évek óta mindig, idén is nagy volt az érdeklődés a versenyre, és nyolc kategóriában jöttek jelentkezők (vers, népdal, magyar nóta, könnyűzene, citera, néptánc és mesemondás, valamint örömtánc) mutatkoztak be a résztvevők).

21 versenyző, 25 műsorszámmal lépett fel, és egy 8 fős örömtáncsoport emelte a színvonalat.

Az érdeklődők is sokan voltak – mint mindig –, teljesen megtelt a közel százfős nagyterem.

Igazán szép produkciókat láttunk és hallottunk, kellemesen telt a délelőtt.

Szakmai zsűri értékelt az előadottakat, és döntött az országos versenyekre való továbbjutásról: vers kategóriában 3 fő, magyar nótában 4 fő, könnyűzenében 6 fő és népi táncban 2 fő.

Mészáros Róbertné
megyei alelnök



Már 30 éve léteznek – Uzsán ünnepelt a Tapolca és Környéke Nyugdíjasok Egyesülete

A Tapolca és Környéke Kistérségi Nyugdíjasok Érdekvédelmi, Érdekképviseleti Egyesülete ez évben ünnepeli megalakulásának 30. évfordulóját. Az alkalomból az uzsai kultúrházban tartott ünnepi összejövetelt a civil szervezet. Az esemény többek között alkalmat adott arra, hogy elismeréseket adjanak át, összegzést készítsenek, felelevenítsék az elmúlt évtizedek egyesületi történéseit, a szervezeten belül lezajlott változásokat, de kötetlen beszélgetésekre, kulturális feltöltődésre is maradt idő.

A rendezvény egy szép gesztussal kezdődött, Dobó Zoltán tapolcai polgármester a jeles évforduló alkalmából a város elismerő oklevelét adta át a nagy múltú egyesületnek, további odafigyelést és támogató együttműködést ígérve a vezetőségnek és a tagságnak. A díszoklevelet Kálmán Béla elnök vette át, aki elmondta, 1993-ban alakult meg a szervezet Tapolca Városi Nyugdíjasok Érdekvédelmi Érdekképviseleti Egyesülete néven, 10 klubvezetővel, 13 vezetői taggal, kifejezetten városi szervezetként, mert akkor még nem volt kistérségi elképzelés.

Az első elnöknek Hegedűs Sándort, elnökhelyettesnek pedig Szabó Józsefet választották. Hat év után, 1999-ben bővült kistérségi szintre az egyesület, akkor egyesültek az uzsai klubbal. Hegedűs Sándort, dr. Kiss Gizella, Csaba Dezső, Kismihók Hajnalka és Nyakas László követte később az elnöki székben - árulta el a nyugdíjas szervezet jelenlegi elnöke, aki köszönetet mondott minden vezetőségi tagnak, klubvezetőnek és az egyesületet támogatóknak. Hangsúlyozta, a megfogalmazott cél mindvégig azonos volt, a város és a városkörnyéki településeken élő idős emberek, nyugdíjas klubok érdekvédelme és érdekképviselete. Elhangzott, a tagság jelenleg 157 fős, tapolcai, lesenceistvándi, hegymagasi, uzsai és gyulakeszi tagtársakkal. Kálmán Béla kiemelte: a jelenlegi gazdasági helyzetben is szeretnék megtartani „jól bevált rendezvényeiket”, továbbra is meg-

szervezni a közösségek boldogulását elősegítő programjait.

Az ünnepi eseményen részt vett és beszédet mondott Demeter Ferenc, a Veszprém Megyei



Nyugdíjasszervezetek Szövetségének elnöke, a Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetségének elnöke is. A megyei elnök szerint könnyen lehet, hogy a nyugdíjasokat tömörítő országos szervezet helyi vezetői és tagjai „utolsó mohikánok”, akik minden fizetség és elvárás nélkül önmaguknak szerveznek olyan jól működő közösségeket, mint például a tapolcai egyesület. – A tapolcai szervezettel mindig jó kapcsolatunk volt, örültem azoknak a javaslatoknak, kéréseknek, amik ebből a kisvárosból és környékéről érkeztek. Láttam, hogy itt nagyon jó, nagyon összetartó csapatok vannak, ami nagyon lényeges az itt élő lakosság és a helyi önkormányzatok szempontjából is. A nyugdíjas közösségek ugyanis a legerősebb húzóerőt képviselik a működő civil szervezetek között a településeken... – adott hangot véleményének a nyugdíjasszövetség megyei elnöke, aki egy szép vers, szavaltat életbölcességével is megajándékozta a jelenlévőket.

Az esemény Csaba Dezső korábbi elnök ünnepi gondolataival, majd kulturális műsorral folytatódott Kocs Ida, a Csobánc Népdalkör vezetőjének szólóénekeivel, majd a lesenceistvándi Margaréta Nyugdíjasklub színpadi produkciójával. Az aulában Verebélyi Zoltán tagtárs, a városi képzőművészalkotójának festményeiből és verseiből rendeztek alkalmi kiállítást. /Törek L./

Forrás: Tapolcamedia.hu



IX. Tavaszváró Nyugdíjas Fesztivál Pocsaj, 2023. április 29.

Először is bejelentem, hogy megváltozott a klubunk neve: Pocsaji Nyugdíjasklub lett a nevünk.

Hát ismét eljött az idő, hogy újra felrázzuk egy kicsit magunkat és másokat is. Ez nagyon jó tevékenység, mert készülünk műsorokkal, tehát aktivizáljuk magunkat és nyugdíjas társainkat is.

Elérkezett a várva várt nap, április 29. Mi a szokásos előkészületeket megettük, mint ahogyan az a házigazdának illik. Az egyetlen baj, hogy egyre jobban fogyunk, kopunk az idő során. Utánpótlás nem nagyon van, így még több dolog hárul ránk. De hála Istennek bírtuk.

Kezdem a reggellel. Kávé-, teafőzés és -feltalálás az asztalokra pogácsával együtt. Jöhetnek a vendégek, akik jöttek is: Sáránd– Ezüst Évek Nyugdíjasklub, Berettyóújfalú – a Nadányi Zoltán Művelődési Ház szenior csoportja és Bazsarózsa Népdalköre, Hosszúpályi Őszirozsa Nyugdíjasklub, Hajdúbagos - Hagyományörző Őszirozsa Nyugdíjasklub, Mikepércsi Őszidő Nyugdíjasklub, Debreceni Nyugdíjas-egyesület Szupernagyik Táncosportja, Berettyóparti Nyugdíjasok, Esztári Nyugdíjasklub és persze mi, házigazdák.

Szóllósi Roland Polgármester úr, Kun István Alpolgármester úr, Menyhért-Tóth Erika jegyző asszony, Mazsu Jenőné a Román Nemzetiségi Önkormányzat Elnök asszonya, és a képviselő testület tagjai. Pántya Lászlóné az iskola igazgatónöje és helyettese: Gyöki Adina. A Hajdú-Bihar Megyei Nyugdíjas Szervezetek Szövetségének elnök asszonya Molnár Ferencné, a helyi Ikszt dolgozója Nagy Ádám, Ráczné Vajna Nikolett, aki ismét elvállalta a levezető szerepét. Vastag László önkormányzati dolgozó, és Réz János, akik nagyon-nagyon nagy segítségek voltak számunkra, a sofőrjeink: György Ádám és Balázs Péter, és a helyi idősek otthonának vezetője: Agócs Erika.

Rendezvényünk nyitányaként köszöntök, ünnepi beszédek hangzottak el, a kedves szavak, mind jól estek, szívünknek, lelkünknek.

A műsorról annyit, hogy alapos készülődés előzte meg, és nagyon változatos volt. Mi, házigazdák kezdtünk, egy bihari népdalcsokorral, aztán jött a színes kavalkád: szólóénekek, ri-



port, humoros jelenet, kézzel dalolás, vers, népdalcsokor, humoros nóta, tánc, régi és új slágerek, mulatós nóták.

Mi, nyugdíjasok, álmotunk egy szép, nyugdíjas jövőről, ami abból áll, hogy beteljesítjük azt, ami még kimaradt az életünkéből. Mivel most már több időnk marad ezekre a dolgokra.

Nagyon fontosnak tartom a barátságok megőrzését, figyelni egymásra, óvni, védeni, szeretni a másikat, összetartozni. Fontosnak tartom a szórakozást, szórakoztatást, kapcsolódást. Szerintem egy-egy ilyen alkalomra való készülődés fizikai, szellemi munka nélkül nem jöhetne létre. Tehát a folyamatos gyakorlás edzi, erősíti a lelkünket, testünket.

A műsor levezetését egy kedves, kitartó barátunk vállalta: Ráczné Vajna Nikolett, köszönet érte. A csoportok, nagyon jól, sikeresen szerepeltek.

Mindenki meglepetésére a Polgármester úr 3 fiatal operett énekesssel, illetve műsorával kedveskedett nekünk. Remekül énekeltek, közismert operettek betétdalait, amiket mi is velük énekelünk. Köszönet érte. Nagyon jól szórakoztunk.

A napnak a kedvenc része, a tombolasorsolás még hátra volt. Értékes, remek tombolatárgyak voltak, aminek a számát a helyi vendégeink még bővítették, köszönjük.

Ennek végeztével jöhetett a lazulás, mozgás, tánc, mulatózás. A buli zenét Réz János szolgáltatta, mindenki megelégedésére. Köszönjük neki!

Nagyon jól érezte magát mindenki, távozáskor mindenki köszönt a remek műsort, a jó ebédet, a kellemes fogadást, a táncmulatságot. Ígérték, hogy jövőre is itt lesznek.

Köszönet és hála a sok anyagi és fizikai segítségért mindenkinek, aki részt vett a rendezvényszervezésben és lebonyolításában. Elsősorban klubvezetőnk: Tóthné Pirinek, a polgármester úrnak, és a képviselő-testületnek, hogy hozzájárultak, a mi kis rendezvényünkhöz. Köszönet a szakácsnőknek a finom ebédért, a technikai munkáért, a jó zenéért.

Egy gondolattal zárom soraimat:

„Az élet szép, ha úgy döntünk, hogy az lesz.”

Kipéné Rozika







A Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége és a NYOSZ elnöksége szeretettel hív és vár minden érdeklődőt a XIV. Országos Szenior Táncfesztiválra 2023. július 08.(szombat) 9:30 órai kezdettel.

Helye:
Erkel Ferenc Művelődési Központ
5700 Gyula, Béke sugárút 35.

A rendező szervek lehetőséget biztosítanak az országban működő szenior táncosportok bemutatkozására, hagyományaik ápolására, tudásuk összemérésére társastáncban, néptáncban és egyéb kategóriában. **Nevezési díj: 500ft.-/fő**
A fellépő csoportokat a szakavatott zsűri teljesítménytől függően értékeli arany, ezüst, bronz minősítéssel, valamint különdíjjal.

Jelentkezni: 2023. június 22-ig lehet a Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége 5600 Békéscsaba, Dózsa György u.35. címére, E-mail cím: bmnysesz@gmail.com
Érdeklődni lehet: Szrenka Pálné +36(30)349-3789, valamint a szövetségnél a +36(30)209-1705 számon. A jelentkezési lap ami tartalmazza a rendezvény teljes programját, letölthető a www.bekesnyugdijasok.hu honlapról.

A fellépőktől 10-12 soros géppel írott bemutatkozást kérünk!





Nézőket is szeretettel várunk!
belépő: 700ft.-/fő
Belépőjegy a helyszínen vásárolható.
A helyek elfoglalása tetszőleges, érkezési sorrendben történik a sor-és székfoglalás.
Jó szórakozást kívánunk!

Szrenka Pálné
a szövetség elnöke

Békéscsaba, 2023.04.11.






A Fejér megyei Nyugdíjas Baráti Egyesület Szabad egy táncra? Klub nagyon kellemes vidám napot töltött együtt, szerencsére az idő is kegyes volt hozzánk. Megérte a hosszú utat megtenni, csodás látványban volt részünk. A hegymászás kihívása teljesítve, Füzér várát hódítottuk meg. A táj szépsége, a jó levegő kárpótol mindent. A vár alatt lévő étteremben ebédeltünk, szép élményekkel térünk haza.

Barabásné Soltész Éva



A Komádi Aranykor Városi Nyugdíjasklub mozgalmas és sikeres időszakon van túl

Még a fiatalok is megirigyelhetnék azt az aktivitást, amit a klub tagjai, köztük kiemelve a Népdalkörünk tagjai végeztek az elmúlt hónapokban. Volt olyan, hogy egymást követő napon mentünk rendezvényekre, illetve két program is volt egy napon. Április 27-én a Komádi **Idősek otthonába** látogattunk el, nótadélutánon vettünk részt, ahol a népdalkörünk egy népdalcsoportot adott elő és utána közösen dalolástunk. Április 29-én Pocsajba kaptunk meghívást **DALKÖRTALÁLKOZÓRA**, ahol a népdalkörünk egy bihari népdalcsoporttal lépett fel nagy sikerrel. **Május 3-án Nagyszalontára** utaztunk az **Anyák napi Kórustalálkozóra**. Itt a népdalkör csokrá előtt **Kolozsvári Andrásné és Papp Jánosné** egy nagyon szép anyák napi dalt énekelt. A kórustalálkozón nagy élményben volt részünk. Köszönjük **Nagy Irmuskának a Romániai Magyar Nyugdíjas Szövetség** elnök asszonyának a meghívást. Másnap **május 4-én** a taggyűlésünkön **Fekete Zsolt** főtörzsőrmester tartott egy előadást, tájékoztatást, ezt követte egy szalonnasütés. **Május 11-én** a Komádi Községi Házban részt vettünk a **Tordai Zoltán Quintet** és **Donkó Mária** előadásán. Csodálatos volt, nagy élményben volt részünk. Az előadás végén a népdalkörünk művészeti vezetője elbeszélgetett a Quintet tagjaival és Donkó Mária művésznővel és közös kép is készült. **Május 13-án Csanádapácára** voltunk hivatalosak a **dalkörük 15 éves évfordulójára**. A népdalkörünk fellépése előtt elszavaltam az erre az alkalomra írt **Köszöntő c. versemet** és **Heltai Jenő Vallomás c. versét**. A népdalkörünk előadása mellett még **Varga Zsigmond** egy szép nótacsokorral mutatkozott be. **Mike**



Nótadélután a Komádi Idősek Otthonában



Pocsajban a Dalkörtalálkozón

Zoltán klubelnök köszöntötte **Deák Jánost és Zsibrita Andrásné**t, és ajándékot adott át nekik. Felejthetetlen nap volt! Köszönjük a csanádapácaiaknak a szívélyes vendéglátást és meghívást. Készülünk a június 3-i nagyszalontai bográcsfőző versenyre és klubunk megalakulásának 20. évfordulójára.

Cserép Imre



Anyák napi Kórustalálkozó



Szalonnasütés



Közös kép a Tordai Zoltán Quintet tagjaival és népdalkörünk művészeti vezetőjével, Szabó Sándorral



Népdalkörünk fellépése a Csanádapácai Dalkör 15. évfordulóján



Közös kép a fellépőkkel Csanádapácán a Dalkörtalálkozón

Balaton Rendezv.

11. Balatoni Rendezv., 2023. augusztus 30-tól szeptember 3-ig, Balatonfüreden!

Hagyományos programunkat a Veszprém Európa Kulturális Fővárosa programsorozat keretében, annak támogatásával rendezzük meg.

- augusztus 30-a, szerda: érkezés a szálláshelyre, a Füred Kemping & Üdülőfaluba.
- augusztus 31-e, csütörtök: Senior Örömtánc Fesztivál és Magyarnóta és Népdal Énekesek Országos Találkozója.
- szeptember 1-je, péntek: Országos Dalköri Fesztivál.
- szeptember 2-a, szombat: NYOSZ Országos Kulturális Gála – 35 éves a szövetségünk. Ekkor adjuk át a 2021-2022 évi irodalmi pályázat és a 2022. évi „Öregszer” fotópályázat nyerteseinek díjait.
- szeptember 3-a, vasárnap: a rendezvény zárása, hazautazás.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége idén tizenegyedik alkalommal hirdeti meg a „**Balaton Rendezv.**” című rendezvényét, melyre ezúton hívjuk közösségeinket, kortársainkat, és érdeklődő vendégeinket. A hagyományos programsorozatra 2023. augusztus 30-a és szeptember 3-a között kerül sor, a Balaton északi partján, Balatonfüreden.

Információk a helyszínekkel és a programokkal kapcsolatban:

Szállás és szabadtéri programok: Balatontourist Füred Kemping & Üdülőfalva (8230 Balatonfüred, Széchenyi u. 24.).

Rendezvények: Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ Sportcsarnok (8230 Balatonfüred, Horváth Mihály u.).

Az események ismertetése

- **Augusztus 30-a „Nulladik nap”:** Érkezés, a szállást 14 órától lehet elfoglalni.
- **Augusztus 31-e, 10 óra kezdettel**
 - **Senior Örömtánc Fesztivál** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ Sportcsarnok) A rendezvényre örömtánc oktatók és csoportjaik jelentkezését várja – kizárólag email-en: **redit.tancklub@gmail.com** – a program főszervezője, **Radvánszki Edit**. A részvétel nevezési díja: 2000.- forint/fő.
 - **Magyarnóta és Népdal Énekesek Országos Találkozója** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ külön termében) Ezen a napon itt és ekkor rendezzük meg a versenyt. A szervezési feladatokat ezúttal is a Győr-Moson-Sopron Megyei Pannon Nyugdíjas Egyesület, Győr látja el. Jelentkezni **Vas Lászlóné Zitanál** lehet a **pannonszovetseg@jedlik.eu** email címen. A nevezési díj: 500.- forint/fő.

– Szeptember 1-je 10-17 óra

- **11. Dalköri Fesztivál** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ) Ezen a versenyen válik első ízben ketté a Népdalkörök és a Nostalgia dalosok versenye. A zsűri külön-külön fogja értékelni a két műfaj szereplőit. A fellépők régóta megfogalmazott igényét teljesítjük Füreden. Reméljük, ezzel a döntéssel is segítjük a versenyzők és a hallgatók, nézők elégedettségét. A nap háziasszonya **Szrenka Pálné**, aki a **bmnysz@gmail.com** email címre várja a jelentkezéseket. Nevezési díj: 500.- forint/fő.

– Szeptember 2-a 11 órától

- **NYOSZ Országos Nyugdíjas Gála** (Balatonfüredi Szabadidő és Konferencia Központ) Szövetségünk idén ünnepli 35. születésnapját. Ekkor adják át az irodalmi pályázat (2021-2022. év), és a Fotópályázat (2022. év) nyerteseinek a díjait. A Gála háziasszonya Román Demeterné. Email cím: **romandemeterne@gmail.com**.

A rendezvényre bármely művészeti ágban tevékenykedő nyugdíjasok egyéni és csoportos produkcióit várjuk, elsősorban olyanokét, akik hosszabb ideje, kiemelkedő teljesítményt nyújtottak más versenyeken, fesztiválokon. Ez a rendezvény nem verseny, hanem önfelelt, kellemes élmény kavalkád, amelyet a szereplőknek és a közönségnek kívánunk nyújtani.

Arra kérjük a különböző műsorokban szereplőket, hogy a szöveglap maximum 5, több szereplős fellépők esetén 8 perces műsorral készüljenek.

A nevezési lap a NYOSZ honlapján (**www.nyosz.hu**) érhető el, vagy a **nyosz@enternet.hu** email címen igényelhető. A résztvevőknek ajándéktárgy és oklevél lesz a jutalmuk.

A több napos rendezvénysorozat egészének koordinátora Szendrődi György, akit a **szendrodi.gyorgy@gmail.com** email címen lehet elérni.

A rendezvény valamennyi napjára lehetőség van szállást és étkezést igényelni. Kérjük, hogy ezeket az igényeket a **nyosz@enternet.hu** email címre szíveskedjenek elküldeni, illetve letölthető a NYOSZ honlapján.

TÁMOGATÓ:



Veszprém-Balaton 2023
Európa Kulturális Fővárosa

A Debreceni Nyugdijas-egyesület csehországi kirándulása 2023. áprilisban

Hosszú-hosszú buszozással kezdődött az utunk. Hajnalban indultunk, alig álltunk meg, mégis elfáradtunk, mire Bajnára értünk. Megnéztük a Sándor-Metternich-kastélyt, ami egy gyönyörűen felújított klasszicista épület. A kastély egykor az ördöglovás, gróf Sándor Móric és családja otthonául szolgált. A lélegzetelállító lovaskalandjairól híres gróf a legenda szerint egy alkalommal a saját kastélya erkélyéről is leugratott és az épületben is gyakran lovon járt. A kastély későbbi örököse, Metternich-Sándor Paulina is hírnévre tett szert: ő diktálta a divatot a XIX. századi Párizsban, divatklubot alapított Bécsben, Richard Wagner neki ajánlotta egyik darabját és Edgar Degas is megfestette őt. A dámák utánozták öltözködését, kifinomult stílusát. A termekben beleshettünk Paulina elegáns ruháira is.

A győri Rábakész Étterem menzáján ebédeltünk, majd a városzéli Línea Sportszállóban foglaltuk el a szobákat. Délután gyalog, busszal vagy a hotel előtti állomásról vonattal be lehetett menni Győrbe kicsit nézelődni. Este a szállodában wellnesztünk, kártyáztunk, társasoztunk.

Másnap egy-kettőre Valticére értünk, Csehország egyik leggazdagabb legbefolyásosabb főúri családja, a Liechtenstein család kedvenc birtoka volt a dél-morvaországi uradalom, télen Valticében, nyáron pedig az innen 10 km-re fekvő Lednicében tartózkodtak. Valtice vára gótikus stílusban épült, idővel reneszánsz stílusban épült újjá, majd az ország egyik legnagyobb barokk épületgyűjtésének alakították. Gazdagon díszített termek vannak, gyönyörű a kápolnája, a tükörterem és a képgaléria is. A várkastély

borospincéjében őrzik a környék helyi borait, az összes nevezetes morva bor megtalálható itt.

Lednicébe érve megnéztük a fantasztikus angol stílusú neogótikus mesekastélyt. Csodálatos az üvegház, a francia kert, az angolpark, a Római aquadukt, a Minaret, a halastavak és még sok-sok minden. Egyik ámulatból a másikba estünk.

A városkában ebédeltünk késő délután, egy kis étteremben, majd megkerestük a szálláshelyünket. Egy futballpálya lelátója felett voltak a szobáink, a lelátó alatt pedig egy kis büfé, ahol este csapolt sört kóstolhattunk, reggel pedig elfogyaszthattuk svédasztalos reggelinket. Rajtuk kívül mások nem is nagyon voltak a közelben, így nagyon otthonosan éreztük magunkat. Este kicsit nótáztunk is.

Utunk harmadik napján Csehország második legnagyobb városát, Morvaország fővárosát, Brno látogattuk meg. Megcsodáltuk a várat, amely erődként is szolgált, a múzeumot, a Kapucinusok templomát, a régi városházát, a Szent Péter-Pál katedrális, és sok minden egyéb látnivalót is. Az új városházán találkoztunk Brno vezetőivel. Egy hölgy elmesélte, hogy a város mit tesz az ottani idősekért, milyen programokat szerveznek számukra. Mivel Brno Debrecen testvérvárosa, csoportunk részéről Kerékgyártó Mihályné köszönte meg a tájékoztatót és adta át nyugdíjas egyesületünk ajándékát. Ezután meglátogattuk a brnoi sörgyárat. Itt végigvezettek bennünket, a gyártás folyamatát a szalagsoron nézhettük meg, majd egy-egy pohár nagyon finom, hideg, frissen csapolt félbarna sört is megkóstoltunk.

Visszatérve a szálláshelyünkre, sikerült ismét kellemesen eltölteni az estét.

Kirándulásunk utolsó napján Mikulov városkának az óvárosát és az ottani várat néztük meg. Gyönyörű kilátás nyílt a dombon elhelyezkedő városkáról a környékre. Utunkat csak Győrben szakítottuk meg, újra a Rábakész menzán kaptunk ebédet. Hosszú buszozás után késő estére értünk haza.

Négy napos utunk során szebbnél szebb városokat, gazdagon díszített csodálatos kastélyokat, parkokat láttunk, nagyon sok élménnyel tértünk haza. 57-en voltunk, mindnyájan kellemesen éreztük magunkat az együtt töltött idő során. Köszönet illeti a kirándulást szervező Kerékgyártó Mihálynét alapos, gondos munkájáért.

Vadász Marianna,
a Debreceni Nyugdijas-egyesület tagja



Háromnapos tartalmas, látványokban bővelkedő kiránduláson vettek részt a Nyugdijas Értelmiségiek Egyesülete Nyírbátor tagjai

Utunk során Nagykároly, Szatmárnémeti érintésével jutottunk el Sárközig, ahol az Avas hegyvidék 587 m magas HUTA hágóján átkelve, a Tisza mentén haladtunk, amely itt egy szakaszon közös határvonal Ukrajna és Románia között.

Szaploncán megtekintettük a Vidám temetőt, ismerkedtünk Máramarossziget központjával, majd folytattuk utunkat a Gutin-hágón leereszkedve a Suior üdülőövezetbe, ahonnan felvonókkal jutottunk el a Fekete-hegy oldalán lévő tengerszemhez, ahol csodálatos panoráma tárult elénk az üdülő teraszáról a Rozsály és Gutin hegységre.

Visszaereszkedve a Suior völgybe, Felsőbánya központján áthaladva Nagybánya felé értünk Koltóra, a Teleki-kastélyhoz, ahol koszorút helyeztünk el a kastélyparkban található Petőfi Sándor Szendrey Júliával szobrot és kedvenc verseket mondtunk szólóban és közösen, valamint szintén közösen énekeltünk a megzenésített versek közül pl.; Befordultam a konyhára, Fa leszek, ha... Majd a kiállítás megtekintése után szálláshelyünkre, a Virág Panzióba érve elfoglaltuk szobáinkat, elfogyasztottuk a finom vacsorát.

Másnap reggeli után Nagybánya ó- és új városrészeinek nevezetességeivel, építészetével ismerkedtünk, melynek fénypontját a Kristály Múzeumban elénk táruló látvány jelentette. Este pedig a helyi nyugdíjas csoporttal találkoztunk, akinek bemutattuk örömtáncunkat és egy vidám jelenetet, ők pedig a legújabb népdalcsokrukat adták elő. Nagyon finom süteményekkel, pálinkával, borral vártak



bennünket. Közös énekléssel, tánccal fejeződött be az ismerkedési este.

Utolsó napunkhoz érve a reggeli után megköszöntük a háziaknak a csodálatos vendéglátást, a helyi specialitásokat felsorakoztatató, nagyon bőséges ételeket, amelyekhez az alapanyagot a saját biokertjük, gazdaságuk biztosítja. Elbúcsúztunk Zita asszonytól és Sándortól, a férjétől a viszontlátás reményében.

Mielőtt Koltótól is elbúcsúztunk volna, elmentünk a Vajda forráshoz, ahová mézesheteik alatt Petőfi Sándor és Szendrey Júlia mindennap elsétáltak, hogy vigyenek a finom forrásvízből.

Innen Nagybányára mentünk, ahol egy történelmi esemény részesei lehettünk. A nagybányai festőiskola alapítóit ábrázoló szoborcsoport avatóünnepsége volt. Sikerült a készítő művész úrral is szót váltani, közös fotót készíteni. A szép napsütésben még egy kis fagyizás után indultunk Misztótfaluba, a világhírű Misztótfalusi Kiss Miklós betűmetsző, nyomdász emlékkiállításához, majd Szatmárnémeti központjában a római katolikus templomot néztük meg. Utunkat innen Nagykárolyon át folytattuk a határátelők felé. Szerencsésen hazaérkeztünk.

Nagy köszönetünket fejezzük ki Nagyné Varga Mariának, aki oly lelkesen kalauzolt bennünket a három nap során!

Ez idő alatt begyűjtött élményekből még jó ideig fogunk táplálkozni!

Tóth Árpádné egyesületi elnök, Nyírbátor

Sportos nyugdíjasok versengtek Háromfán

A háromfai Ezüst Évek Nyugdíjas-klub tagjai második alkalommal rendezték meg a Rinya menti nyugdíjas klubok játékos ügyességi sportversenyét – mondta Fodor Ferenc, a klub nemrég megválasztott elnöke. Tra-



nyek Gyula polgármester örömeinek adott hangot, hogy ilyen sokan eljöttek, hogy vidáman töltsék el napjukat Háromfán. Külön is köszöntötte a szőládiakat, akik talán a legtávolabbról érkeztek.

A játékot összeállító Jüngling János elmondta, hogy tíz ötfős csapat indult a sportnapon és 12 állomáson kellett bizonyítaniuk ügyességüket, mint sífutás fűvön, célba dobások, gurítások, igazi kuglizás, szellemi totó a megyéről és az egészséges életmódról.

Amíg a zsűri összegzett, addig finom disznópörkölt galuskával és savanyúsággal várta az éhezőket az iskola étkezdéjében. Egész nap sokféle süti, pogácsa, üdítő, kávé és egyéb ital is rendelkezésükre állt.

Nagy várakozás előzte meg az eredményhirdetést. Első helyen végzett a segedi Derús Alkony Nyugdíjas-egyesület kettes számú csapata,



második Szólád, harmadik a lábodi Hölgykoszorú lett. Pár ponttal elmaradva tőlük az Aranykőr negyedik helyen végzett.

Az eredményhirdetést követően tombolasorsolás és tánc igyekezett lazítani a fáradt lábakat. Kérték, hogy jövőre is legyen ilyen sok örömet hozó játék. Ráadásul új ismeretségek kötődtek, régi barátságok újultak meg.

Györke József

Mézes álom kiállítás Segesden

A segedi Derús Alkony Nyugdíjas-egyesület már második éve nevezett be a Nemzeti Művelődési Intézet (NMI) szakkör programjába – mondta Baranyai Lajosné az egyesület elnöke. Ez évben már, mint önálló egyesület vettek részt és választásuk ismét a mézeskalács szakkörre esett. (Sajnos, ez évben másik programot kell épp ezért megjelölniük a sok közül). A 23 fős egyesületből 10 fő 20 héten keresztül vállalta a keddi napokon a mézes süti készítését. Csak a törötteket fogyasztották el, vagy vitték az unokáknak, a többi összegyűjtötték és most egy tetszetős kiállítás formájában büszkén mutatták meg remekeiket a számos megjelentnek. Elnök asszony elmondta, hogy voltak kötelezően előírt feladatok, amit videó segítségével otthon elkészített és így segítette a többi ügyes kezű asszonytársát. Jól sikerült a Himnusz 200 programjuk is. Nagyon szép alkotások születtek. Ők sajnos, nem kerültek a döntőbe, de így is örültek a siker-

nek. Hogy még jobban nőjön a fantáziájuk és alkotókedvük, a jeles ünnepnapokat is mézes süttikkel ünnepelték: március 15, nőnap, gyereknap, májusfa, anyák napja. A tíz ügyes és kitartó hölgy szép kötényt, eszközöket és alapanyagokat is kapott az emléklap mellé a jelenlévők nagy tapsa közepette.

Pékó Gábor polgármester köszöntőjét követően Baranyai Zoltán az NMI Somogy Vármegyei Igazgatóságának módszertani referense nyitotta meg a kiállítást és ajánlotta a megjelentek figyelmébe. Kérdésre elmondta, hogy 2017 óta szervezik a szakköröket. Nagyon sok téma közül választhatnak, mint például a kosár-, a papír- és a csuhéfonás, nemezelés, sütés és egyéb, nekik alkalmasabb témák közül. Somogy Vármegyében 140 szakkör működik 75 településen. Sajnos, Segesd környékén kevés a szakkörre jelentkező közösségek száma.

Györke József



Sokan gyönyörködtek a szép mézes álomban



„Mézes álmok a kiállításon



Az alkotók kék ruhájához jól illik a fehér kötény

Minden, amit a fürdőkúráról tudni kell: így hatnak a gyógyvizek

Mi magyarok szerencsés helyzetben vagyunk gyógyvizek tekintetében, hiszen Magyarország és ezen belül Budapest rendkívül gazdag termál- és gyógyvizekben.

A természetes gyógymódok világszerte egyre nagyobb teret nyernek a gyógyítás és a megelőzés terén. Megfelelő orvosi felügyelet mellett a természetes gyógymódok kiváló kiegészítői, sőt számos esetben helyettesítői is lehetnek a gyógyszereknek. A természetes gyógymódok között kiemelkedő fontosságúak a gyógyvizekkel, iszapokkal végzett kezelések, a különféle masszázsfajták, amelyeket ösidők óta alkalmaz az emberiség mozgásszervi panaszai enyhítésére.

Hogyan hatnak a gyógyvizek?

Alapjában véve összetett hatásról van szó: a víz fizikai tulajdonságain (hőmérséklet, áramlás, felhajtóerő) kívül érvényesül a vízben oldott anyagok kémiai hatása is. Ezek az anyagok a bőrön keresztül felszívódnak a szervezetben, és fürdés közben belélegezzük a víz feletti gőzben található oldott anyagokat is. Ivókúra esetén pedig a szájon át elfogyasztott gyógyvíz a gyógyszerekéhez hasonló, fontos kémiai hatást fejt ki.

Amit a fürdőkúráról tudni kell

A gyógyfürdő-kezeléseket célszerű kúraszerűen igénybe venni. Egy-egy alkalomszerű fürdőzés igen kellemes lehet, de gyógyító eredmény nem várható tőle. Ha kúraszerűen vesszük igénybe a kezeléseket, abban az esetben – orvosilag igazoltan – komoly javulásra számíthatunk. A fürdőkúra-

nak az idegrendszeren keresztül ható ingerei áthatolják az ember szervezetét, ezzel is elősegítve a krónikus panaszok enyhülését. A meleg fürdők és iszappakolások hatására vérbőség keletkezik, és a görcsös izmok, kötőszövetek ellazulnak, elősegítve ezzel a mozgásképesség javulását, illetve helyreállítását.

Hogyan juthatunk hozzá a fürdőkúrához?

Ahhoz, hogy valaki társadalombiztosítási támogatással vehessen igénybe gyógyfürdő-kezeléseket szakorvosi felírás szükséges. A kezeléseket **orvosilag indokolt esetben** reumatológus és/vagy fizioterápiás szakorvos, ortopéd szakorvos, mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, egyes esetekben traumatológus szakorvos rendelheti. A fenti szakrendelésekre történő bejutáshoz háziorvosi beutaló szükséges. Az érvényben lévő jogi szabályozás alapján **évente két kúra vehető igénybe társadalombiztosítási támogatással, rehabilitációs céllal.**

Kinek nem ajánlott a fürdőzés?

Nem ajánlott a gyógyfürdő szívelégtelenségben, kezeletlen magas vérnyomás esetén, előrehaladott érlemezéskor, valamint szívinfarktus és stroke után 6 hónapig. Nem szabad fürdőzni heveny gyulladás esetén sem, ilyen például a mandulagyulladás, a láz vagy az influenza. Nem javasoltak a termálvizek daganatos betegségek és terhesség esetén sem.

Forrás: Egészségkalauz.hu

A víz típusa	Ásványi anyagai	Mely betegségeknél előnyös?	Hol található? (példák)
Alkalikus víz	Nátrium, hidrogén-karbonát	Ivókúra-szerűen gyomor- és bélhurut, gyomorsavtúlnyomás esetén (például bükkzséki Salvus és a Füredi Lúgos víz), fürdőben gyorsítja az anyagcserét, serkenti a sejtek működését.	Balf, Zalakaros, Békés, Bük, Bükkszék, Gyopárosfürdő, Szolnok, Mezőkövesd
Földes-meszes vizek	Kalcium, magnézium, hidrogén-karbonát	Reumatikus betegségekre. Ha szén-savat is tartalmaz, szív- és gyomorbetegségek kezelésére is.	Budapesten: Császárt, Lukács, Rácz, Rudas, Gellért; Esztergom, Bük
Kloridos vagy sós vizek	Nátrium-klorid (konyhasó)	Reuma, nőgyógyászati problémák, gyulladások, bőrproblémák esetén.	Alföldi sziklás tavak: Dunapataj, Gyopáros; Nyíregyháza-Sóstó, Cserkeszőlő, Debrecen, Hajdúszoboszló, Sárvár, Igal
Jódos-brómos vizek	Általában ezek sós vizek is, de tartalmaznak még jódot és brómot is.	Reuma, nőgyógyászati betegségek, bőrbetegségek, a jód ivókúrában a pajzsmirigyre is hat.	Debrecen, Kiskőrös, Hajdúszoboszló, sósartyáni Jódacqua, Cserkeszőlő, Karcag, Túrkeve
Szulfátos vizek (keserűvizek)	Szulfátionok	Ivókúra formájában hashajtásra, gyomor-, bél-, máj- és epebetegségek esetén.	Órmezőn a „Hunyadi János” és a „Ferenc József” vizek, a nagyigmándi „Igmándi” vagy a tiszajenői „Mira” keserűvíz.
Kénes vizek	Kén, kén-hidrogén, karbonil-szulfid	Reumás betegségek, bőrbetegségek.	Budapesten: Lukács és Rudas; Parád, Harkány, Mezőkövesd, Bogács, Csisztapuszta
Radioaktív vizek	Rádiumion, radon	Fájdalomcsillapító hatás, fokozza a belső elválasztású mirigyek működését és az anyagcserét.	Budapesten: Rudas és Gellért; Eger, Miskolctapolca, Hévízi-tó
Vasas vizek	Oldott vas	Ivókúrában vérszegénység ellen.	Parád, Moha
Szén-savas vizek	Szén-dioxid	Szív- és keringési betegségek	Balf, Parádfürdő, Balatonfüred
Mofetta (gázfürdő)	Szén-dioxid	Szív- és keringési betegségek, magas vérnyomás, cukorbetegség érszűkítőmennyel (érszűkítőes láb), pangó nyirokkeringés esetén.	Mátraderecske
Egyszerű termálvizek	Nem kiugró az ásványianyagtartalom	Stresszoldás, nyirokkeringés serkentése, vizenyők eltüntetése.	Az ország nagy részén

Jól esik, ha elesik?

Az esés, elesés a leggyakoribb hétköznapi baleset, amely az esetek többségében csak apró, felszínes sérüléssel, horzsolással jár. Nem mindegy azonban, hogy rugalmas csontozatú, alacsony növésű gyerek zuhan el a talajon, vagy egy jól megtermett, magas, idősebb ember, akinek ráadásul a csontjai is törékenyebbek. Idősödve egyre csökken a csontok ásványianyag-tartalma, gyakran csontritkulás is kialakul, ezért a csontok törékenyebbé válnak, s egy esés következménye akár csonttörés is lehet.

Statisztikai adatok tanúsága szerint az időskorúak fele évente egyszer elesik, 30%-uk évente többször. Az esés miatt kórházi kezelésben részesülő idősök sok esetben nem nyerik vissza korábbi önállósági képességüket, és otthoni vagy intézményi ellátásra szorulnak. A mozgás korlátozottsága súlyosan kihat az érzelmi állapotra és a mentális funkciókra is.

Idősödve az esések kockázata egyre nagyobb, aminek számtalan oka lehet: lassulnak a reflexek, gyengül a látás, a hallás, az egyensúlyérzék. Ingadozhat, vagy hirtelen leeshet a vérnyomás, s az ilyenkor fellépő szédülés, vagy akár a hirtelen fellépő vizeleti inger is hajlamosít az elesésre. Az egyensúly-központ működését befolyásoló gyógyszerek, vagy egyes betegségek szintén szerepelhetnek az okok között, például a Parkinson kór.

Ha megtörtént a baj, és nem súlyos a sérülés, a segítség megérkezéséig célszerű az elérhető legkényelmesebb testhelyzetben, nyugalomban maradnunk. Amennyiben a fájdalom nem csillapodik, a baleseti sebészetre vagy traumatológiára kell menni, súlyos esetben mentőt hívni.

Leggyakrabban a saját lakásunkban történnek az ilyen típusú balesetek. A bútorokkal telezsúfolt területek, a felgyűrődő szélű, könnyen csúszkáló szőnyegek, a magas küszöbök, lépcsők, a gyenge világítás, a padlón kanyargó vezetékek, csatlakozók, a nedves kövezet (pl. a fürdőszobában); a csúszós talpú, vagy túl laza lábbeli is okozhatnak balesetet csakúgy, mint a kertben, az udvaron lévő akadályok. Mindezeket a veszélyforrásokat odafigyeléssel elkerülhetjük, megszüntethetjük, például kapaszkodók, csúszásgátlók, korlátok felszerelésével, kellő megvilágítással, a tárgyak átrendezésével, a zsúfoltság megszüntetésével.



Nemcsak környezetünk, hanem saját testünk karbantartása is segít az elesések megelőzésében. A mozgásszegény életmód rontja a keringési rendszer működését, csontjaink, izmaink állapotát, az egyensúlyozási képességet. Kutatások igazolják, hogy a rendszeres fizikai aktivitás – séta, nordic walking, zumba, tai-chi, úszás, és így tovább – ellensúlyozza az öregedéssel együtt járó kedvezőtlen élettani hatásokat, megnyújtja az aktív élettartamot, csökkenti a szellemi leépülés kialakulásának esélyét, ráadásul az esések is ritkulnak, vagy csak kisebb sérülésekkel végződnek.

Ma már hozzáférhetünk olyan ismeretekhez, amelyekkel elsajátíthatjuk az esés technikáját is, hogy az esés ne járjon súlyos következményekkel.

Az életkornak és a fizikai állapotnak megfelelő, rendszeres mozgást soha nem késő elkezdni. Sok ötletet lehet meríteni a mozgásformák tárházából a Magyar Szabadidősport Szövetség által évente szervezett Szépkorúak Sportfesztiválján. Az ingyenes rendezvény, amelyre az ország minden tájáról várják a résztvevőket, Idén immár 14. alkalommal csinált kedvet a testmozgáshoz. Több tucat, a szeniorok életkori sajátosságainak megfelelő, sérülést nem okozó mozgásformát és sporteszközt lehetett kipróbálni egyénileg, vagy akár csapatban, játékos gyakorlatokkal, amelyek mindig jó hangulatot teremtenek, közösségi élményt nyújtanak. A sportfesztiválon megismert mozgásformák többségét, amikhez nincs szükség drága sporteszközök beszerzéséhez, ki-ki saját környezetében tovább gyakorolhatja.

Szádvári Lidia

Hit – szeretet – megbocsátás

(másfél óra Prof. dr. Papp Lajos szívsebész társaságában)

Azt mondja magáról, nem apostol, nem térítő: én azt mondom, engem, bár talán alaptól jó ember vagyok, jobbra térített. Könnyűvé tette a lelkemet... Még a testemet is. Egy furcsa, általam eddig vajh' miért kevésbé ismert dimenzióba utazhattam a professor segítségével. A szívsebész, a tudós, egy másabb, bár már talán nem is ismeretlen arcát fordította felém.

Ha egy világhírrel bíró szívsebészt hallgatunk, ráadásul, ha még kérdezhetünk is tőle, többnyire az egészségügy, a mi egészségünk, gyógyulásunk a kardinális kérdés. Erre készült, ehhez igazodtam én is.

És akkor csoda történt... Már az indításkor!

A *gyógyítani szíveddel és lélekkel* című előadásának mottója testet öltött.

A legintimebb, legszűkebb lényemben olyan csend támadt, hogy még a nem létező bogár zümmögését is meg lehetett hallani:

És, akkor, a puritán, fekete, magyar ruhás, ősz hajú professor, halk szavával magára irányítva a figyelmemet, ki-mondva e legfontosabb szentenciát:

Nincs idő hátrafelé menni, ezért a legfontosabb dolog a mában a Hit, Szeretet, és a Megbocsátás, no meg a Puritánság. Nehogy úgy járjunk, mint, a bibliai Lót...

És jöttek egymás után a szebbnél szebb, igazabbnál igazabb bölcseségek.

A SZERek, - mint, SZERetet, SZERelem, SZERTartás, SZERződés...

(SZER = közösség)

Szavai, gondolatai nyomán képet, testet öltött a vallás, istenkép, a kótáblás parancsolatok szerződés értelmezése, az emberi tettek és kapcsolatok.

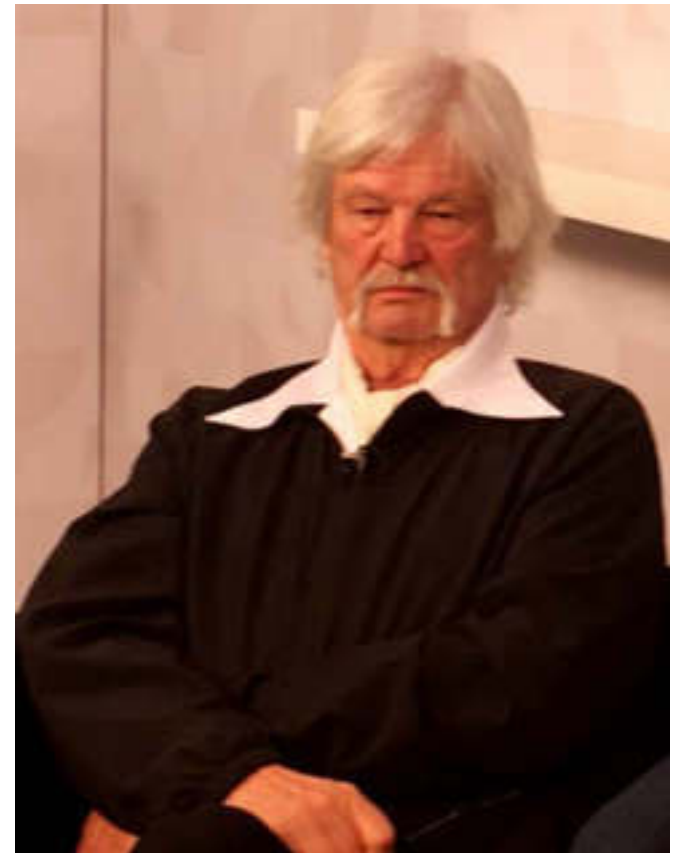
Az egészségügy (lám-lám) és az ember:

Az étel és az ital, no meg a nyomelemek. A génmanipuláció. Olaj – rákos folyamatok, lipidek, kretonok, – a félremagyarázható koleszterin, – így és ezen belül – vissza – a magyar örökséghez (itt jött képbe a magyarság filozófia), a mangalicához (viszik is a spanyolok, mint a cukrot...), a tönkölybúzához, a szürke marhához, a magyar borhoz és az édesvízhez.

Hatalmas nagy kincs.

Egységünk, gazdaságunk, kultúránk alfája és Omegája lehetne...

Hatalmas nagy ellentmondások vannak az étkezésben, az étkezési szokásokban.



Az érthetőség szembeütő a szakmai magyarázatban. És hihető is. Mint, az embertípusok bemutatásában is.

A déli, a táji, az északi és a kevert típusú, no meg a keleti magyar, az – egy isten-hitű – magyar. Telve a szabadsággal, és az újrakezdéssel. A magyar faj, öt típusú, öt életérzésű, harmóniára vágyó. Szeretet parancsú: én vagyok a hibás, *ne haragudj*.

Vagyis, ismét - *a szeretet, a hit, és a megbocsátás*.

Második órája rezzenéstelen arccal, tátott szájjal hallgattam a beszédje közben kipirosodott arcú bölcs ember előadását, – mit előadását, apostoli szintű magyarázat, és egy percre sem lankadt figyelmem.

Bennem is kigyúlt a szeretet lángja, világosság, átértékelttem a külső hatások határait. (televíziók, s egyéb médiák, virtualitás, napi politika, verbáció...)

A test és a lélek összefüggése egyértelművé vált.

Igen, mindannyiunk lelkében csonkig égtek a gyertyák...

Riersch Zoltán

Megkoronázták a brit uralkodót

Megkoronázták május 6-án III. Károly királyt, az Egyesült Királyság és 14 további nemzetközösségi ország uralkodóját.

A királyt Justin Welby, Canterbury érseke, az anglikán egyház első számú vallási méltósága koronázta meg Szent Eduárd koronájával a londoni Westminster-apátságban, az angol-brit monarchia ősi koronázó templomában.

A 440 drágakövel és féldrágakövel ékesített, 2,3 kilogramm súlyú 22 karátos aranykoronát – amely 1661-ben, II. Károly koronázására készült, de az utolsó előtti angol-szász király, a normann hódítás évében, 1066-ban elhunyt Hitvalló Eduárd emlékét őrzi – csak egyszer, a koronázás napján helyezik minden uralkodó fejére, utána visszaviszik a londoni Tower ősi erődjének kincstárába.

A koronázás pillanata után Welby érsek, majd az apátságban összegyűlt 2300 meghívott vendég egyszerre kiáltotta, hogy „**God Save the King**” (Isten óvja a királyt!).

A koronázás után Justin Welby, majd Vilmos walesi herceg, Károly és az 1997-ben elhunyt néhai Diana hercegnő elsőszülött fia, a brit trón várományosa is hűséget esküdött az uralkodónak.

Az érsek hűségesküjének hátterében az áll, hogy az anglikán egyház államegyháznak számít 1534 óta, amikor VIII. Henrik – miután kudarcot végződtek arra irányuló diplomáciai erőfeszítései, hogy a pápa semmisnek mondja ki házasságát Aragóniai Katalinnal – szakított Rómával, és külön törvények alapján saját magát tette meg az új anglikán államegyház, az Anglicana Ecclesia vezetőjévé.

VIII. Henrik megtartotta és a hivatalos uralkodói címek közé emelte a Hit védelmezője (Defender of the Faith) funkciót is, jóllehet ezt még a katolikus egyházfő adományozta neki csaknem másfél évtizeddel az egyházszakadás előtt.

A mindenkor brit uralkodó a mai napig az anglikán egyház főkormányzója – vagyis világi vezetője –, és a Hit védelmezője cím birtokosa. Az ő személyes felelősségi körébe tartozik a két legfőbb anglikán vallási méltóság, a canterbury-i és a yorki érsek, valamint az anglikán egyház püspökeinek kinevezése.

Kamillát is megkoronázták

III. Károly a 39. uralkodó, akit a Westminster-apátságban koronáztak meg. Az első angol király, akinek fejére a történelmi dokumentumok tanúsága szerint kétséget kizáróan itt helyezték a koronát, a normann hódító, I. Vilmos volt 1066 karácsonyán.

A szombati ceremónián III. Károly feleségét, Kamillát is megkoronázták, mivel a brit monarchikus szokásjog alapján a férfi uralkodók hitvesét a királynői cím, saját koro-



na és a felség megszólítás illeti meg. Kamillát, az uralkodó második feleségét Mária királynő koronájával koronázta meg Welby érsek. Ez a korona 1911-ben készült V. György király felesége, Mária királynő számára.

V. György és Mária gyermeke volt a jelenlegi uralkodó nagyapja, az 1952-ben elhunyt VI. György király, aki II. Erzsébet királynő, III. Károly néhai édesanyja követett a trónon.

II. Erzsébet tavaly szeptemberben, életének 97., uralkodásának 71. esztendejében hunyt el, és halálának pillanata óta Károly a brit uralkodó.

III. Károly, aki novemberben tölti be 75. életévét, az angol-brit monarchia történetében a legidősebb uralkodó, akit megkoronáztak.

Novák Katalin személyében hivatalban lévő magyar államfő most először vesz részt brit uralkodó koronázásán.

Forrás: Napi.hu



Tíz szuper benti játék gyerekeknek – hétköznapi tárgyakkal

Íme, tíz játékötlet, amihez egyszerű hétköznapi eszközök, otthoni tárgyakra lesz szükség. A nagyszuloklapja.hu gyógypedagógus szakértője elmagyarázza, hogy melyik játék mit fejleszt észrevétlenül a gyerekeknek.

Ebben a cikkben néhány ötletet adunk arra, hogy mi mindennel tudod otthon lefoglalni a gyerekeket, ha kint barátságatlan az idő, vagy egyszerűen nem szeretnétek a lakásból kimozdulni.

JÁTÉK A GOMBOKKAL (3-4 ÉVESEKNEK)

Onnantól kezdve, hogy unokánk születik, érdemes elkezdni a felesleges gombok gyűjtését. No, nem azért mert annyi mindent kell majd varrni az unokának, hanem azért, mert a gomb óriási tárháza lehet nagyszerű játékoknak!

1. Megkérhetjük az unokát, hogy válogassa őket ki szín vagy méret szerint.

2. A gombokat helyezze be különböző tartóeszközökbe, műanyag poharakba. Vagy ellenkezőleg: te határozd meg, hogy melyiket vegye ki onnan. Addig is, amíg a csiptető mozdulatokat szorgosan gyakorolja, erősödnek a kis ujjacskái.

3. Fűzze fel a gombokat sorba egy cérnára, fonalra vagy vékony cipőfűzőre.

4. A meglévő gombok és egy ragasztó segítségével készítsen szép, kreatív fali képeket. (Ajándékötletnek is kiváló).

Gyógypedagógus tippje:

Rakhatjuk a gombokat méret szerinti növekvő vagy csökkenő sorrendbe. Így a nagyobb-kisebb fogalmát gyakorolhatjuk. A hosszú gombgyűjteményt végül közösen hangosan meg is számolhatjuk. Készíthetünk két sor kukacot is akár. Beszéljük meg melyik a hosszabb/rövidebb, melyikben van több/kevesebb gomb.

Gombfocizhatunk az ebédlőasztalon! Jelöljünk ki két tárggyal egy kaput, majd felváltva próbáljuk bepöckölni a gombokat a célba. Kiválóan fejleszti a szem-kéz koordinációt, figyelmet, türelmet (hisz meg kell várnunk míg újra mi jöhetünk) és még izgalmas is! Vajon ki talál többször célba?

JÁTÉK A KONYHÁBAN: TÉSztAGYÚRÁS (3-4 ÉVESEKNEK)

Arról, hogy milyen sokat számít, ha a gyereket bevonjuk a háztartási munkákba, már rengeteg pszichológiai tanulmány és feljegyzés született. Ne felejtjük el, hogy ezek a házi munkák nem csak lelki szempontból fontosak, hanem minden apró mozdulattal és tevékenységgel egyre ügyesebb lesz az unoka, tehát mentális fejlődés szempontjából is nagyon hasznosak.



5. Kérd meg az unokát, hogy keverje ki ő a piskótátészta vagy bögrés sütemény masszáját kézi habverővel. Még akkor is, ha egy kicsit ügyetlen, türelmesen hagyd, hogy próbálkozzon.

6. A szilvás gombóc vagy a pizza tésztáját ő maga gyúrja a véglegesre a kis kezeivel!

7. Linzertészta süteményeknél feltétlenül a kisunoka sordjon és szaggassa ki a formákat.

8. Ha kedvet éreztek hozzá, akkor fessétek meg ételfestékkel a tésztát közösen.

Gyógypedagógus tippje:

Válasszunk ki egy magasabb keskeny, illetve egy szélesebb, nagyobb úrtartalmú átlátszó edényt. Öntsünk egy pohár vizet először a magasabbikba, majd ugyan ebből a pohárból megegyező mennyiségű vizet a szélesebbikbe. Beszéljük együtt meg, hogy melyikben tűnik többnek vagy éppen kevesebbnek a víz – pedig ugyan annyi van mind a kettőben.

Hagyjuk az unokát kicsit belenyúltni mindenbe! A kis tiszta kezével nyugodtan nyúljon bele a tiszta lisztbe, fúrja bele az ujjait a lencsébe, babba, búzadarába, rizsbe. Tapasztaltassuk meg vele a különböző érzékleteket, mi milyen tapintású. Segítsünk neki megtalálni rá a megfelelő szavakat. selymes, lágy, csiklandós, sima, szemes, stb.

JÁTÉK A MÉRLEGGEL (6 éves kortól)

9. Mérjetelek le minden, a kezetek ügyébe akadó kisebb tárgyat a konyhai mérlegen, és jegyezzétek fel, melyik tárgy mennyit nyomott. Nem is hinnéd, mennyire nagyon fogja élvezni ezt a játékot az unokád.

10. Aztán folytathatjátok a szobai mérlegen nagyobb tárgyakkal. Hagyd, hogy az unokád megtippelje, melyik tárgy lehet a könnyebb, vagy a nehezebb. Ne felejtsetd el betvetni azt a szakállas találós kérdést, hogy melyik nehezebb, 100 kiló toll, vagy 100 kiló vas?

Gyógypedagógus tippje:

A belső motiváció a környezet megismerésére nélkülözhetetlen a későbbi tanulásban. Ha kíváncsivá tesszük a környezete megismerésére és az új ismeretekre, a legnagyobb segítséget adjuk meg a későbbi fejlődéséhez.

Forrás: Felelosszulokiskolaja.hu

Hogyan fagyaszdd le a kenyeret?

Akár saját magad sütöd a kenyeret, akár úgy vásárolod, nem árt, ha tisztában vagy azzal, hogyan őrizheted meg a cipók, kiflik, zsemlék frissességét megfelelő tárolással. A fagyasztás nemcsak a zöldségeknél, a kelt tészták esetében is tökéletesen működik.

Fagyasztóba tenni a kenyeret több okból is jó ötlet. Egyrészt az otthon sült kenyerek, csakúgy, mint a kézműves pékáruk tartósítószer nélkül készülnek, így akár már 1-2 nap alatt megpenészedhetnek, fagyasztásra alkalmatlanná válnak. Másrészt jó érzés minden nap friss pékárut enni, de a hétköznapi rohanásában szinte megvalósíthatatlan feladat a vásárlás (pláne a sütés). Viszont ha bevásárlás, sütés után lefagyasztunk néhányat, a hét bármely napján, reggel vagy akár este is könnyedén friss kenyeret varázsolhatunk az asztalra.

GONDOLKODJ ELŐRE!

Az első lépés annak meghatározása, hogy mennyi ideig fogod a kenyeret a fagyasztóban tárolni. Bármilyen kenyeret, pékárut ugyanis, amit egy hónapon belül felhasználsz, elég egy réteg csomagolóanyaggal beborítani. Ha ennél tovább szeretnéd „elraktározni”, a legjobb, ha dupla rétegű csomagolással óvod meg a kellemetlen szagoktól.

A lefagyasztott kenyeret, pékárukat ajánlott 3 hónapon belül felhasználni – ennyi idő alatt biztosan nem lesz gond a minőséggel.

FÓLIÁTÓL A SZILIKONIG

A csomagolás egyszerű: egy darab fóliába tekered bele a kenyeret és már kész is vagy, mehet a hűtőbe a szénhidrátbomba! Más anyagok, mint például fagyasztózacskók,

újrafelhasználható szilikonos csomagolók is használhatók. A lényeg a légmentes lezárás: ezzel a módszerrel a kenyér megőrzi állagát és ízét.

Ha hosszabb időre tervezed a fagyasztást, mindenképpen kell egy második réteg csomagolóanyag. Ez lehet műanyag fólia, erősebb alumíniumfólia, szilikon zacskó vagy akár egy nagyobb, légmentesen záródó, fagyasztható műanyag doboz is. Ügyelj arra, hogy ezt a réteget is légmentesen zárd le!

A GYORSFAGYASZTÁS IS MŰKÖDIK

A gyorsfagyasztás elsősorban bonyolultnak tűnhet, de valójában nagyon egyszerű eljárásról van szó és jól alkalmazható, ha kenyérszeleteket fagyasztanál le. Fogj egy nagy tepsit, és fektesd el benne a szeleteket egy rétegben. Ne zsúföld össze, ne érjenek egymáshoz, mert úgy elveszíthetik a formájukat, vagy egy nagy fagyott kenyérszeletté állhatnak össze. Tedd a fagyasztóba 1-2 órára a tepsit, hogy a kenyér külső rétege megfagyjon és megakadályozza, hogy a szeletek összetapadjanak, majd a fent leírt módszerrel csomagold be a szeleteket és tedd vissza a mélyhűtőbe.

MI A HELYZET AZ ELŐRE CSOMAGOLT KENYÉRREL?

Jó hír, hogy természetesen az előre csomagolt kenyeret is lefagyaszthatod. Mielőtt kivesszed a zacskójából, és más műanyagba helyezed, állj meg egy pillanatra! Rövid ideig tartó tároláshoz megfelelő az eredeti zacskó is – egy kis igazítással. Hogy mire figyelj? Sokszor ezeket a csomagokat műanyag lapocskákkal fogják össze. Hogy megvéded a kenyeret, préseld ki a levegőt a zacskóból, majd ragaszd le a zacskó száját – azaz légmentesíts!

Amint látod, a kenyér lefagyasztása nagyon egyszerű. Ugyanígy a felolvasztás sem lesz gond: egyszerűen vedd ki a kenyeret a fagyasztóból, és hagyd szobahőmérsékleten felolvadni.

Ha nem sikerült a légmentes lezárás, és a fagyasztó hideg levegőjének egy része a csomagolásába került, a kiolvasztás közben nedvesség keletkezhet. Ezt megelőzheted, ha a kenyeret kivesszed a csomagolásból és úgy olvasztod fel.

Kb. 1 óra alatt friss, finom kenyér kerülhet ezzel a módszerrel az asztalodra.

Forrás: Mindmegette.hu



A nejlonharisnya és feltalálója

Wallace Hume Carothers nevét minden bizonnyal kevesen ismerik, pedig nevét nők milliói áldják naponta. Ő az az amerikai vegyész, aki feltalálta a nejlont, amelyből a nejlonharisnya készül. Az árut a második világháború utáni években az amerikai katonák ismertették meg a fél világgal, értéke az aranyhoz és a cigarettához volt hasonlítható. Az 1980-as években, hazánkban valutaként működött és rendkívül sokat ért egy-egy Nyugatról vagy Jugoszláviából becsempészett darab. Itt az ideje, hogy megismerjük a ruhadarab és feltalálója történetét.

A depressziós zseni

Wallace Hume Carothers tanítócsaládban, 1896. április 27-én az Iowa állambeli Burlingtonban látta meg a napvilágot.

A Missouri Tarkio College-ben vegyészetet tanult. Az Illinois-i egyetemen szerzett doktori címet 1924-ben, ezután itt, majd a Harvard egyetemen oktatott szerves kémiát.

1928-ban hagyta ott a katedrát és a DuPont vegyi gyárban egy szerveskémiai laboratórium vezetője lett, ahol újfajta anyagok előállítására végzett kutatásokat polimerizáció segítségével. Első találmánya 1931-ben a neoprén, a műkaucsuk volt. Ezután módszeres kutatással számos további anyagot állított elő.

A legnagyobb áttörést jelentő találmányát, a nylont 1937 februárjában szabadalmaztatta a DuPont vállalat. Ebből eleinte horgász-zsinórokat, és fogkeféket gyártottak. Az igazi sikert a hajszálvékony nylonszál előállítása jelentette, amelyből női harisnyákat készítettek, ebből a DuPont vállalat hatalmas bevételhez jutott.

Carothers azonban nem érte meg találmányának sikerét. Az elhúzódozó kísérletezés felőrölte fiatalokora óta depresszióval küzdő idegrendszerét, és 1937 áprilisában öngyilkos lett.

Mit is jelent a nylon szó?

Idáig megismertük a nejlonharisnya feltalálásának történetét, egy ideggyenge vegyész életét, azonban az igazi sztori csak most következik. Ugyanis a mai napig vita tárgya a nylon szó jelentése.

Egyébként kultúrtörténeti érdekesség, hogy Magyarországon néhány éve megváltoztatták a nylon írásmódját, így ma már a fonetikus nejlon alakot használjuk.

Az egyik verzió szerint mivel a nylont a New York-i világkiállításon mutatták be, így az elnevezés a „New York Pylon”, a kiállítás védjegyéül is szolgáló híres Szabadság-szobor nevéből származik.

A másik változat azt állítja, hogy egyszerűen a New York (NY) és London (Lon) szavak összevonásából ered.

A harmadik típus arra esküszik, hogy a férfiakból álló vegyészcsoporthoz így szeretett volna kedveskedni a tagok fe-



leségeinek, keresztneveik kezdőbetűit felhasználva (Nancy, Yvonne, Lovella, Olivia, Niha).

A negyedik variáció, mely lássuk be a legszimpatikusabb, így hangzik: a sikeres kísérlet után Carothers így kiáltott fel: Now You Lousy Old Nipponese! (Nesztek, ti tetves vén japánok!).

Így a nylon elnevezés ezen szavak kezdőbetűinek összevonásából keletkezett. Egyébként a kutató ezzel azt akarta kifejezni, hogy a műszál a valódi japán selyemmel lesz versenyképes.

Mivel a feltaláló már nem él a Du Pont cég egyik változatát sem erősíti meg, ezért az igazság talán már ki sem derül.

Konklúzió – A kevert szál jobban megéri

Annyi azonban bizonyos, hogy a nejlon forradalmasította a műanyagipart. A belőle készült fonalat legfőképpen a textilipar használta és használja. A gyártók hamar rájöttek, hogy a tisztán nejlonból készített harisnya sosem szakad el, vagyis örökké tart. De ez nekik nem jó üzlet, ezért a ruhadarab gyártásához kevert szálakat használnak.

A fogyasztói társadalom és profitéhség már csak ilyen. Egyébként szerencsétlen Carothers, ha nem lesz öngyilkos, akkor vélhetően kémiai Nobel-díj birtokosa lett volna.

Éljen sokáig a nejlonharisnya!

Forrás: Behir.hu

Nehogy póru járjatok – ezért megosztom a történetem

Tízemeletes házban lakom. A felettem élő lakó már harmadik alkalommal áztatja el a fürdőszobámat. Kétszer kiszáradt, és csak pókhálónyi csík jelezte a beázás határait. Most azonban sűrű, rozsdás folyadék szivárgott át a mennyezeten, és lefelé a fűtőcsövön is. Ez sajnos nyomot hagy, újra kell festetni. (2 éve festtettem) Szóltam a közös képviselőnek, ő is megnézte, és utánajárt a kár okozásának, amit a károkozó elismert. Irány a biztosító. Hívtam az üzletkötőt, aki a következő tanácsokkal látott el:

1, Míg nem ér oda a kárszakértő, naponta készítsék a károkozásról képeket (telefonnal megoldottam)

2, Ne a saját lakásbiztosításomra jelentsem be a károkozást, mert a kifizetés után a következő évben meg fogják emelni a fizetendő biztosításom összegét (ezt tapasztalja)

3, Minden társasháznak van biztosítása/felelősség biztosítása; tudakoljam meg, a mi házunk melyik biztosítóval kötött szerződést, és ide forduljak kártérítésért.

Ez megtörtént. Udvariasan felvették az adatokat, megdicsérték a fotóért, elkérték a telefonszámomat, hogy a kárszakértő időpontot tudjon velem egyeztetni a károkozás megtekintésére. Este beszámoltam a lányomnak minderről. Ekkor egy meglepő dolgot mondott: anya, addig ne egyeztess időpontot a kárszakértővel, míg nem kapsz megfelelő szakembertől a munka elvégzésére (itt festés – mázolás) korrekt, írásban rögzített árajánlatot. Még akkor este segített szakembert keresni, aki három nap múlva eljött, megnézte a kárt, és árajánlatot adott. Megkérdezte az úr, le tudom-e gépelni, és ki tudom-e nyomtatni mindezt, hogy ne veszítsek azzal időt, míg ő visszahozza a hivatalos példányt. Megtörtént.

Az árajánlaton szerepelnie kell:

- 1, A biztosító nevének, ahová a kárigényt benyújtottam (az ő részükre készül)
- 2, A károkozás helyének (pontos cím, és a lakásban mely terület, –nálam fürdőszoba –WC)
- 3, A kár pontos leírásának (nálam: beázás festett mennyezeten, csempén felüli falfelületen /x n2/ ; mázolt fém csöveken maradandó rozsdafoltok /méter/, stb.)
- 4, Egy mondatban leírni: „A károkozó a káreseményért vállalja a felelősséget.”
- 5, A helyreállítás költségei részletezve: felhasználásra kerülő anyagok, eszközök Ft.; munkaóra x órabér x Ft összesen X Ft (azaz: ennyiért vállalják a munkát mindenestől)
- 6, Az árajánlatot adó cég/magán szolgáltató nevének, adószámának



7, Hiteles, jól olvasható bélyegzőjének

8, A cég képviselője/magán szolgáltató aláírásának

9, Az ajánlat készítés időpontjának

Mindez korrekten elkészült: 60.000 forintról szólt az árajánlat.

Megérkezett két nap múlva, *este nyolc után* (ennek még jelentősége lehet) a kárszakértő. Udvariasan viselkedett, fotóztott, mérőcsővel lézert, ütögette a tablettjét. Az étkező asztalhoz ült le, feltett néhány kérdést, (nem érdekelték a fotóim), tovább ütögette a tablettjét, majd kérte a bankszámlaszámomat, ahová küldeni fogják az összeget, amit ő kiszámolt. Nyájasan elmondta, hogy nem centiztetett, inkább felfelé kerekített a méréseknél, így 25.000 forintot fogok ám kapni, öt munkanapon belül! Egy percre kértem a türelmét, és előhoztam a mappámból az árajánlatot, aminek az összege köszönő viszonyban sem volt a nyájasan megajánlott összeggel. Végig olvasta többször, szűró pillantásokkal tekintgetett rám, majd a tablettjét kicsit megemelve, (hogy szemből ne lássam) matatott az eszközön. Én csendben várok. Talán két perc is eltelt, mikor megszólalt: elfogadták az árajánlaton szereplő összeget. Most már mondhatja a bankszámlaszámát. Lediktáltam. A munka elvégzése után hány napom van arra, hogy bevigyem önköz a kiállított számlát, tudakoltam. Nem kell a számla, elég ez a hivatalos árajánlat, kaptam meg a választ. Egy nagy levegő után megkérdeztem, mi lett volna, ha átutalják a felajánlott 25.000 forintot, és a munka elvégzése után viszem be a hivatalos számlát, ami 60.000 forintról szól. A válasz: miután én elfogadtam és ők átutalták a felajánlott összeget, a munka valós áráról szóló számlával ők már nem foglalkoznak, több pénzt nem adnak. (Milyen okos a lányom!) Egy kicsit még megvárattam szegényt azzal, (hogy ezek hallatán) mindent apróra végigolvastam, amit elém tett aláírásra, majd megköszöntem a segítségét, sőt, még annak a láthatatlan valakinek is köszönetet mondtam, aki az éterben este kilenc körül engedélyt adott a megfelelő összeg átutalására. (kicsit furán nézett rám)

A történet a saját üzletkötőm és a lányom okos tanácsai, majd az árajánlatot adó szakember alaposágának köszönhetően happyenddel végződött. Valóban átutalták öt munkanapon belül a 60.000 forintot. Várom a festőt.

Márki Éva

Messzendszerzés

Mostanában sokat járok az öregek otthonába...

Múlt pénteken meghalt az édesanyám. Nyolcvanöt évesen költözött el ebből a világból. Szelíd, drága és alázatos ember volt. Korábban nem hitt Istenben, de élete végére, úgy tűnt, lelkében közelebb került Hozzá.

Utolsó évei szépen teltek a Bűnbánó Szent Magdolna Szeretetotthonban. A többi lakóhoz képest ő végig jó állapotban volt – eltekintve attól, hogy nagyothallott -, a saját lábán járt, keret nélkül. Szobatársa, Sárka néni nála is sikeresebb volt, mégis jól kijöttek egymással. Megható volt látni, ahogy rótták némán, egymásba karolva az Otthon folyosóit.

Hétfőn mentem be a holmijáért. Nehéz volt a szívem. Ahogy pakoltam ki az éjjeliszekrényét, kezembe kerültek a kis cédulái, amikre felírogatott dolgokat: vérnyomásértékek, telefonszámok, gyógyszernevek, családi születésnapok álltak példás rendben feljegyezve.

Aztán találtam másféle cédulákat. Ezek nem szabályos jegyzetlapok voltak, mint a többi, inkább mintha egy nagyobb papírból tépték volna le őket. De megismertem rajtuk anyukám írását:

„A LÁNYOM, ANDI (53) ÉS AZ UNOKÁM, KATALIN (21). IRTÓ VALLÁSOSOK”,

„A FÉRJEM ISTVÁN VOLT. JÓVÁGÁSÚ VOLT.”

Jeges marok szorította össze a szívemet. Istenem, lehetséges, hogy észre se vettem, és már ennyire feledékeny volt szegényke? És a látogatásaink előtt ezekből a papírokból készült fel, mint kisdiák a tananyagból?

Eloolvastam a többi cédulát is. Ezen el is pityeredtem:

„PERSZE, NEKEM PISTA VOLT AZ ISTEN. MINDIG FELNÉZTEM RÁ.”

Egy másikon panaszkodott az étkeztetésre:

„BIZONY ÉHEZÜNK ITT. NINCS EGY JÓ KIS HÚS!”

de olykor meg Istenhez szólt:

„JAJISTENKÉM JAJISTENKÉM NEM BÍROM!!!”,
hálálkodott Neki:

„NEM TUDOM, MEG-E ÉRDEMLEM-E EZT A SOK JÓT VÉN FEJJELE.”

Amikor a – valószínűleg közvetlenül a halála előtt írt, talán nekem szóló – üzenetét olvastam, már patakzottak a könnyeim:

„NA JÓ. ODAÁT TALÁLKOZUNK. VÁR A FIATALSÁG!”

Annyira elmerültem a kutakodásban, hogy összerendeztem, amikor egy fiatalember hozzám lépett.

– Bocsánat – mondta –, én a Sárka néni unokája vagyok. A szomszéd ágyról. Hallottam, hogy mi történt az Annus nénivel, részvétem!

– Köszönöm szépen – feleltem a könnyeimen át.

A fiú erre átnyújtotta a cetliket.

– Ezeket a nagyimnál találtam. Láttam, hogy magánál is vannak ugyanilyenek. Gondoltam, odaadom.

Igaza volt. A kézírás különbözött, de a méret és a papír ugyanaz volt.

Anyukám kiürült ágyán buzgón rakosgatni kezdtem egymáshoz a cédulák széleit. Szépen illeszkedtek. Kezdték összeállni a kép: a talált cédulák nem anyukám saját magának írt jegyzetei voltak, hanem egy párbeszéd egyik fele.

– De jó fejek! Süketek voltak, és így messzendszerztek! – örvendezett az unoka.

Sárka nénié volt az első cset-üzenet:

„HOGY HÍVJÁK A LÁNYODAT MEG AZ UNOKÁDAT?”

„A LÁNYOM ANDI (53). AZ UNOKÁM KATALIN. (21) IRTÓ VALLÁSOSOK”

„ÉS A FÉRJEDET?”

„A FÉRJEM ISTVÁN VOLT. JÓVÁGÁSÚ VOLT.”

„NA ÉS JÓ VOLT VELE A SEX? MINT A MENNYORSZÁGBAN, MI?”

„PERSZE, NEKEM PISTA VOLT AZ ISTEN. MINDIG FELNÉZTEM RÁ.”

„JA, PERSZE, MERT MINDIG Ő VOLT FELÜL, ÚGY-E?”

„JAJISTENKÉM JAJISTENKÉM NEM BÍROM!!!”

„NA, AZÉRT LE NE ESSÉL AZ ÁGYRÓL A RÖHÖGÉSTŐL! NAGY KÁR, HOGY MEGHALT AZ A SNÁJDIG BANDI IS! MOST VÉGKÉPP NINCSENEK ITT BENT JÓ „PASIK”

„BIZONY ÉHEZÜNK ITT. NINCS EGY JÓ KIS HÚS!”

„NEM MEGYÜNK ÁT A PIHENŐSZOBÁBA, HALLOD? LÁTTAM, HOGY OTT ALSZIK A KIS TAKARÍTÓ ATTILA, A FÉLREARCÚ, FRISS HÚS! MEGCSIKLANDOZZUK!”

„NEM TUDOM, MEG-E ÉRDEMLEM-E EZT A SOK JÓT VÉN FEJJELE”

„ÉN INDULOK, GYERE UTÁNAM EGY NEGyedóra múlva”

„NA JÓ. ODAÁT TALÁLKOZUNK. VÁR A FIATALSÁG!”

Láttam, hogy a fiú is elolvasta, és hiába küzd ellene, felfelé kunkorodik a szája.

– Bocsánat, nem azon nevetek, hogy... Hanem csak azon, hogy... – lihegte szerencsétlenül.

Én úgy éreztem magam, mint akit arcul ütöttek.

Ebben a pillanatban hatvan körüli férfi lépett be partviszály és felmosó vödörrel. Kicsit félreállt az arca. Akkor már én se bírtam összetartani a vonásaimat. Mindegy is, gondoltam, úgyszincs nálam a mérőszalag, amivel az Istentől való távolságot lehet mérni.

Attila, a friss hús értetlenül figyelte, min röhögget ennyire a pénteken elhunyt néni hozzátartozója.

Szabó Borbála író

