GENERÁCIÓNK

XVI. évfolyam 9. szám Ára: 240 Ft

KRAVECZ MAGDI
A POLGÁRMESTERNEK AD TANÁCSOKAT

NYOSZ-hírek

Balatoni Randevú 2019

12. oldal

Emlékek szárnyán

Navigare necesse est

20. oldal

Lelki zóna

Idős párok vallanak, mi tartja össze őket

28. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

A legváratlanabb pillanatban fogy el a levegője?

Ne érje váratlanul a tüdőgyulladás!

Ön is mindent megtesz, hogy elkerülje a pneumococcus okozta tüdőgyulladást?

A tüdőgyulladás kialakulásának esélye az immunrendszer gyengülése következtében a korral megnő. Az 50 év felettiek és krónikus betegségben (szív- és érrendszeri betegségek, vese és májbetegségek, cukorbetegség, obstruktív tüdőbetegség vagy asztma) szenvedők, valamint az immunszupprimáltak esetében a tüdőgyulladás kockázata nagyobb.[1,2]

További információért látogasson el a **www.pneumoinfo.hu** oldalra.

Védőoltással csökkenthető a pneumococcus okozta tüdőgyulladás kockázata.[1]

Konzultáljon orvosával a pneumococcus okozta tüdőgyulladás elleni konjugált oltás lehetőségéről!

Készüljön fel a váratlanra!

1. A Nemzeti Népegészségügyi Központ módszertani levele a 2019. évi védőoltásokról Elérhető: https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/jarvany/modszertani_levelek
2. Ludwig E, Mészner Zs. A Streptococcus pneumoniae (pneumococcus) infekciók megelőzése felnőttekben. Orv. Hetil., 2014, 155(50), 1996–2004.

Pfizer Vaccines

Pfizer Gyógyszerkereskedelmi Kft.
1123 Budapest, Alkotás u 53., MOM Park „A" épület
Tel.: 06-1-488-3700
www.pfizer.hu

Prevenar 13

Anyaglezárás dátuma: 2019. július 26. PP-PNA-HUN-0026 OGYÉI/27089-2/2018

TARTALOM

A polgármesternek ad tanácsot 4

8 tény, amivel előbb-utóbb minden magyar nyugdíjas szembesül 6

Sikeres lépések a nyugdíjasok érdekében 8

Levélváltás a rezsiutalványról 10

Balatoni Randevú 2019 12

Irodalombarát egyesület Nyíregyházán... 14

Az önfeledt pihenés napjai Hajdúnánáson 16

Zemplént és a Felvidéket járták be a Heves megyei nyugdíjasok 18

Navigare necesse est 20

Az én utam 21

Uniós választások után 22

Férfiak, figyelem! 24

Idős párok vallanak 28

Szeptemberi munkák a kertben 30

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

Mihály bácsi, rosszul szerettél!

Mihály bácsi, a kertszomszéd vagy negyven éve szorgoskodik, tesz-vesz azért, hogy egy csodás hangulatú kertet, kisházat varázsoljon az erdő szélére. Dolgos, csendes ember lévén szinte „belesimul" abba a miliőbe, ami ezen a vidéken jellemzi az emberek életmódját. A kerti takaros lakot sajnos már csak egyedül élvezheti nagy ritkán, inkább csak hét közben.

Pontosabban van más, aki szintén élvezi a lakot – és egészen másképpen: az unoka. Mihály bácsi párszor hétvégére odaadja a kulcsot az egyetemista fiúnak, aki népes baráti körrel ellátogat felénk, nem kis bosszúságot okozva az itt élőknek. Ilyenkor vége van a nyugalomnak, békességnek, helyébe költözik a hajnalig tartó, harsogó „tuc-tuc" zene, üvöltözés, sikongatás és egyéb – hadd ne részletezzem – történések.

Azt mondják, hogy joguk van nekik is a saját elképzelésük szerint múlatni az időt, és ha nekik hangosan tetszik, hát úgy. Ezzel Mihály bácsi is teljesen egyetért, bár ő a ricsajból – távolléte okán – semmit sem „élvez". Szerinte az itt „leélt" negyven év elég jogalap arra, hogy az ő kedvenc unokája szabadon szórakozzon, és mindenki más, aki később jött e tájra, azok a „gyűtt-mentek", nekik pedig Hallgass! vagy Tűrj! a nevük...

És ami még megdöbbentőbb, Mihály bácsi meg van győződve arról, hogy az unokájának nyújtott szeretete jele – a hétvégi kulcs átadás – garancia arra, hogy az ifjú utód viszontszeretete biztosítva legyen. Vagyis egyszerűbben kifejezve magamat: cserébe ezekért a „hepi" hétvégékért majd több figyelem jut számára az unokától az egyre inkább beszűkülő világában.

Kedves szomszédokból a másik oldalról is kijutott. Erdélyi fiatal pár vette meg a kisházat, csodásan gondozzák, kiskertjükben minden megterem, saját kezűleg szigetelték le a házikót, a lány meg szorgosan gyártja a befőtteket, és amikor baráti társaság verődik össze náluk – nem ritkán – a bográcsban készülő finomságok mellé a teraszon végigtáncolják a „széki táncrendet". De alvásidőre már csend és békesség van náluk.

Szóval, Mihály bácsi, értem én, hogy a fiataloknak ki kell tombolniuk magukat. Mikor máskor, ha nem fiatalon? Azt is megértem, hogy a negyven év tisztessége sok mindenre feljogosítja az embert. De milyen áron vész el ez a tisztesség? A környékbeliek egy-egy hosszú hétvégén már rettegve figyelik a kapuján a lakatot, ott van-e még? Vagy ismét jön Mihály bácsi „különítménye"? Mert akkor se nyugalom, se alvás, a szitokáradat ilyenkor Mihály bácsira hull – akarva-akaratlanul.

Az együttélésnek vannak írott és íratlan szabályai is, itt mifelénk még önkormányzati rendelet is szabályozza a környék nyugalmát veszélyeztetők büntetését, amit hamarosan Mihály bácsira fognak kiróni, hiszen ő a tulaj.

Vajon nem lenne-e hasznosabb nagyapai jótétemény, ha a megengedő magatartás helyett inkább az együttélés szabályait tanítaná meg az unokának? Hosszú távon tán kifizetődőbb örökség lenne, mint egy-egy átdorbézolt éjszaka emléke.

Némethné Jankovics Györgyi

Kiadó: Szenior 2003 Kft., 1074 Budapest, Szövetség u. 9. • **Felelős kiadó:** a Kft. ügyvezetője • **Felelős szerkesztő:** a szerkesztőbizottság elnöke • **Elnök:** Némethné Jankovics Györgyi • Előfizetésben terjeszti a Nyugdíjasok Országos Szövetsége és a Magyar Posta • Megjelenik minden hónap első felében. • Előfizetés igényelhető a nyosz@enternet.hu e-mail-címen, a 06/1/210-0326-os telefonszámon és a postahivatalokban. • Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. A szerkesztés miatti rövidítés jogát fenntartjuk. • **Nyomdai előkészítés:** Szenior 2003 Kft. • **Nyomtatás:** Lapcom Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak u. 4/A. Felelős vezető: a Zrt. vezérigazgatója • ISSN 1589-9373 • Cikkek küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

A polgármesternek ad tanácsokat

Magdinak mindenről van egy története

A magyar nyugdíjasszervezetek között nagyon ismert Kravecz Magdi neve, aki a szlovák komáromi járás nyugdíjas szövetségének elnöke. Nyugdíjas csoportjaikkal rendszeres résztvevők a magyarországi rendezvényeknek, és ő maga összekötő kapocsként segíti a magyar–szlovák idősbarát kapcsolatok fejlesztését.

A mindig vidám és az élet tapasztalatairól órákat mesélő Magdival, az idős társadalomban végzett munkájáról beszélgetünk:

Komáromban születtem az Erzsébet-szigeten, nagyon szeretem ezt a kis szigetet, ahol a virágok és fák közelében nőhettem fel. Annak ellenére, hogy egész életem meghatározó eleme volt az utazás, el nem tudnám hagyni a szülővárosomat és a Dunát. Európát – az északi országok kivételével – többször bejártam utasként és mint idegenvezetőként is sok csoportot kísértem el Oroszországba, Törökországba és a balkáni országokba.

Édesapámat 1942-ben az egyéves születésnapomon Székesfehérváron sorozták be és vitték ki az orosz frontra. Apukám végül a háború áldozata lett, a doni áttörésnél vesztette el az életét. Anyai nagyapám egy igazi nagy magyar volt, aki 48-után is magyar maradt, pedig a nézetei miatt sokan sokszor megalázták. Édesanyám egyedül nevelt minket, a nagypapa volt az, aki sokat segítette anyámat abban, hogy a nyolc gyereket tisztességgel felnevelje. Sokan voltunk gyerekek, mert anyukám az unokatestvéreim a nevelését is sok esetben felvállalta.

Nem voltunk gazdagok, de merem azt mondani, hogy nagyon szép és tartalmas gyerekkorom volt. Nagyon sok szeretetet és törődést kaptunk a nagypapától és édesanyánktól. Az általános iskola elvégzését követően nem tudtam továbbtanulni középiskolában, mert a magyarokat akkor nem vették fel tanulónak. Ezért 14 éves koromban elmentem dolgozni, majd egy év után sikerült a kereskedelmi iskolába beiratkozni, és közben dolgoztam a Volánnál a személyi forgalmi irodán.

Magdi a magyar sportolókat segíti Csehországban

1963-ban mentem férjhez, a férjem szlovák állampolgár, de neki egy olyan családja volt, akik szeretettel fogadták be a nemzetiségieket. Sőt, a férjem nagypapája, aki Kanadában élt, büszke volt arra, hogy magyar lány került a családba, mert egész életében szerette a magyarokat. A házasságunkból egy fiú született, és most már van két unokám és egy aranyos dédunokám.

Életem során nagyon szerettem a gyerekekkel foglalkozni, nevelni őket, élményeket szerezni nekik. Mint szakszervezeti vezető sok úttörőtábort, kirándulást, gyermeknapot szerveztünk. Ezek kapcsán azt éreztem, hogy a gyerekek nagyon hálásak tudnak lenni azért, ha látják valakiben a segítőkészséget, az iránt érzett szeretetet.

Járási nyugdíjaselnökként 18 éve vagyok funkcióban, de mondhatnám azt, hogy már az aktív munkás időszakom alatt bekapcsolódtam az idősek programjainak szervezésébe. A Volán személyforgalmánál irodavezetőként dolgoztam, és szinte naponta kerestek meg a nyugdíjasok, és segítettem nekik megszervezni az utazásaikat. De a klubjaikat is rendszeresen felkerestem a különböző ajánlatokkal, és már több helyen csak nevettek rajtam, és azt mondták, hogy a nyugdíjas évekre csinálom magamnak a helyemet.

1997-től vagyok nyugdíjas, és már a kezdetektől részt vettem a Komáromi Nyugdíjas-egyesület életének szervezésében. Ennek lett eredménye az, hogy 20 éve vagyok a városi egyesület elnöke is. Nagyon felelősségteljes feladat ez. Sok szervezéssel, utánjárással – van, amikor a tagság fegyelmezetlensége miatt bosszúsággal – jár, hogy a programokban megfelelő vonzerőt tudjunk tagjainknak biztosítani.

Magdi a szlovák és magyar nyugdíjas vezetők kapcsolattartója

Szervezünk teadélutánokat, dalköreink – férfi és női dalkörünk – ezidáig nagyon sok dalt feldolgoztak már, és sok értékes népdalt vettek fel a programjaikba, de újabban nagyon népszerűek a fizikai megterheléssel járó rendezvényeink. Sok fellépést vállalunk az ország kulturális rendezvényein, de több helyen bemutatkoztunk a magyarországi fesztiválokon is.

Nálunk alapelv az, hogy a rendezvényeink nyitottak az egész nyugdíjas-társadalom felé. Nemcsak a tagjainknak szervezzük a programokat, azokon nyugdíjasként bárki bármikor részt vehet. A város és a járás nyugdíjas vezetése is nagyon jó összhangban dolgozik. A programok szervezésében és a megvalósításban is megvan az összhang. Az együttgondolkodás miatt a szilveszteri, a farsangi bálok ezért mindig hozhatnak valami újat és színesebbet. Nálunk a sakkozók, kártyázók és a pletykázók is megtalálhatják a maguk elfoglaltságát, az érdeklődésüknek megfelelő társaságot.

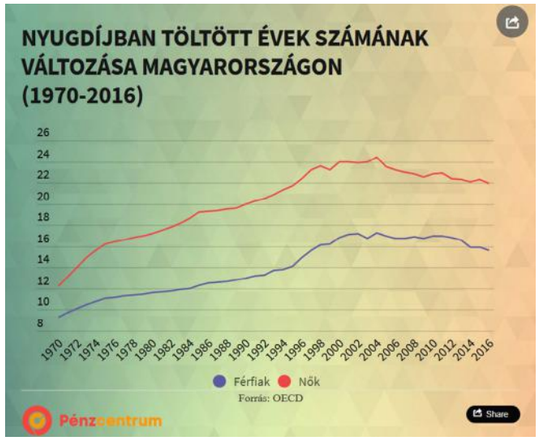
Hogy mi az, ami segíti ezt a munkát? Az eltelt időszak alatt lehetett az bármilyen színű városi vezetés, mi igyekeztünk jó viszonyt kialakítani a polgármesterrel és az önkormányzati képviselőkkel. Úgy érzékeltem, hogy ez minden esetben megértésre talált, és a települések vezetői is viszont igényelték az idősek aktivitását. Amikor engem meglát a polgármester, a folyosón messziről megkiabál, és soron kívül fogad az irodájában. Az időseket érintő kérdésekben mindig kikéri a véleményemet, de volt olyan is, amikor magánéleti kérdésben keresett meg a város vezetője. Ez egy kicsit furcsa, de ezekben a kérdésekben is azt szoktam elmondani, amire édesanyám és nagyapám, valamint a nagybetűs élet megtanított. Talán ennek a közeli kapcsolatnak is köszönhető az, hogy a város támogatásával sok nagyrendezvényt tudunk szervezni.

Ennek a jó viszonynak volt az egyik látható eredménye, hogy meghívtuk a képviselőket egy olyan fórumra, ahol a nyugdíjasok kérdezhették a szenátorokat az őket foglalkoztató kérdésekről. Nagyon nagy volt az érdeklődés a nyugdíjasok részéről. A meggyőződésem az, hogy a párbeszéd az, ami mindkét fél részére segítheti a város életének a fejlődését és az ott lakók jó közérzetének a megtartását.

Szerkesztői utóirat: Magdika az a személyiség, aki percek alatt képes hangulatot teremteni még a számára ismeretlen környezetben is. A neki szimpatikus emberek társalgásába percek alatt be tud kapcsolódni, és minden élethelyzetre van egy másoknak szóló tanulságos emberi története. Ha kocsiban utazunk célszerű az autórádiót pihentetni, mert Magdika az 1–2 órás út alatt képes a történeteivel elszórakoztatni a társaságot. És a nagy erénye az, hogy életében mindig azon dolgozott, hogy a két nép békében és szeretetben éljen egymás mellett. Ezért kapott az elmúlt ősszel PRO SENIORE kitüntetést a NYOSZ 30. évfordulóján.

Demeter Ferenc

8 tény, amivel előbb-utóbb minden magyar nyugdíjas szembesül



Gyarmati Andrea szociológus, a Jól-lét Közhasznú Alapítvány munkatársa azt a kérdéskört járta körbe 2019. áprilisi **tanulmányában**, hogy a demográfiai változásokból fakadó gyors ütemű gondozási szükségletnövekedésnek melyek a legmeghatározóbb tényezői. A tanulmányban összegyűjtött statisztikákból kitűnik: a jelenleg már nyugdíjaskorú vagy nemsokára nyugdíjba vonuló korosztálynak sok problémával kell szembenéznie.

Magyarországon 1,8 millió a 65 év felettiek száma a 2016-os adatok szerint, akiknek 74 százaléka, azaz 1,3 millió fő él valamilyen fizikai korlátozottsággal. Leginkább a 80 év felettiek körében súlyos a rászorultak aránya.

Egyre több az idős, kevesebb a fiatal

Az senkinek sem újdonság, hogy a demográfiai öregedés problémája Magyarországot is ugyanúgy sújtja, mint az EU legtöbb országát. Mit jelent ez azonban számokban? 1990 és 2017 között a 65 éves és ennél idősebb népesség aránya 13 százalékról 19 százalékra nőtt, és az előrejelzések szerint 2070-re eléri a 29 százalékot, vagyis a 2,7 millió főt.

A 80 felettiek, azaz a nagyon idősek száma és aránya is egyre nő: 1990-ben még 260 ezer, 2016-ban már 412 ezer fő tartozott ebbe a korosztályba a KSH adatai szerint.

Várható élettartam vs. egészségben és nyugdíjban töltött évek

A 65 éves korban várható élettartam 1990 és 2016 között javult: míg a férfiak átlaga 12-ről 14,4 évre nőtt, a nőké 15,3 évről 18,2 évre emelkedett, tehát a nők átlagosan 3,6–3,8 évvel több életévre számíthattak, mint a férfiak a 2000-es években.

Viszont a várható élettartam növekedése nem jelenti azt, hogy egészségben tölthetik el az idősek ezeket az éveket: az Eurostat legfrissebb adatai szerint 2016-ban Magyarországon a nők egészségben várható élettartama 60,2, férfiaknál pedig 59,5 év volt, tehát gyakorlatilag az átlagnak már azelőtt megromlik az egészsége, mielőtt elérné a nyugdíjkorhatárt.

Egy friss OECD-statisztika szerint Magyarországon a férfiak csak 15,6 évet, a nők pedig 21,9 évet töltenek átlagosan nyugdíjban. A vizsgált országok átlagához képest hátrányban vagyunk: az OECD-átlag férfiak körében 18,1 év, nők esetében pedig 22,5 év. Hiába javultak 1970 óta a statisztikák, 2004 óta kis mértékben folyamatos csökkenést mutat a nyugdíjban töltött évek száma. (1. ábra)

Egyedül élő idősek

2016-os adatok szerint a 65 éves és idősebb népesség 31 százaléka élt egyedül, tehát 554 ezer fő. Az időseknek sokszor nincs olyan élő gyermeke, aki el tudná látni a gondozását szükség esetén, és ahogy nő az életkor, az arány is romlik: a 65 év feletti nők 11, míg a férfiaknak 21 százalékát érinti ez a probléma.

A 65 év feletti egyedül élő idősek közül a nőknek 40 százaléka, a férfiaknak 17 százaléka élt egyedül, amelynek hátterében már nemcsak a megözvegyülés áll, hanem a válások emelkedő száma is. 1990-ben az egyedül élő 65 év felettiek esetén a férfiak 17, míg a nők 9 százaléka volt elvált. 2016-ban ez az arány már a férfiak esetén 27, a nők esetében pedig 16 százalékra emelkedett.

A tanulmány szerint ez azért fontos tendencia, mivel a nagyon időseknél a házastárs gondozói szerepe értékelődik fel – a nagyon idősek már nem a szüleiket, hanem a házastársukat gondozzák.

Családon belüli ápolás

Ebből rögtön következik egy másik, főként időseket sújtó probléma: az otthoni ápolás. A felnőtt családtagot ápoló családi gondozók becsült száma 400–600 ezer fő. Közülük mindössze nagyjából 20 ezer fő kap alanyi jogú ápolási díjat, sokan nem is tudják, hogy jogosultak lennének az ellátásra. Az ellátás összege maximálisan 67 ezer forint, a 2019-es gyod bevezetése rájuk nem terjedt ki. A családtagjukat gondozókra ezért jellemző a jövedelmi szegénység, sokan bár szeretnének, nem tudnak munkát vállalni a gondozási feladataik mellett, írja a tanulmány.

A családi gondozók életkora szintén átlagosan 50 év körül van, de az egészségi állapotukat nagyon megviseli az intenzív gondozás. Mivel nincsenek számukra tehermentesítő szolgáltatások, a gondozás izolációval, elszegényedéssel, egészségi és mentális problémákkal jár.

Magyarországon európai uniós összehasonlításban is nagyon alacsony az idős hozzátartozót gondozók aránya: a felnőtt népesség 8–10 százaléka. A tanulmány ebből következően feltételezi, hogy az ellátási szükséglettel rendelkező, de ellátatlan idősek aránya magas. Emiatt valószínűsíti, hogy a kapacitások hiányát mérséklendő piaci válaszként félig vagy teljesen illegális, kényszer szülte, esetenként jogsértő, az egyenlőtlenségeket tovább növelő megoldások születnek.

Idősek otthona, szociális ellátás

Az **idősotthonok tekintetében** elég rossz a helyzet: ezt a szolgáltatást mindössze az idősek 3 százaléka tudja igénybe venni. Idősek otthonában jelenleg 100 férőhelyre 45 várakozó jut a hivatalos statisztika szerint, viszont a nem hivatalos becslések rosszabb arányt mutatnak: azt, hogy 100 férőhelyre nagyjából 60-an várakoznak. A várakozási idő átlagosan két év, ezért az is nagy terhet ró a családokra, hogy addig valamilyen módon otthon biztosítsák a gondozást.

Az utóbbi 8 évben nem jött létre a központi állami fenntartásban működő idősek otthonában új férőhely, mivel a tanulmány szerint a kapacitások száma be van fagyasztva: azaz bentlakásos ellátásokban nem lehetséges új férőhelyet létrehozni. Mivel az önkormányzatok 2013 után egyfajta pénzügyi gyámság alá kerültek, a fenntartói centralizáció miatt sok, általuk korábban fenntartott bentlakásos intézményt adtak át a központi igazgatásnak. A tanulmány azt írja:

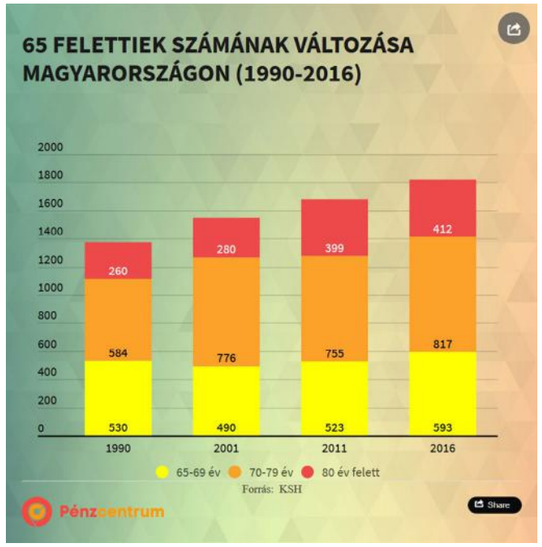
„Külön feszültséget okoz, hogy a finanszírozás jelentősen kedvez az egyházi fenntartóknak, akik 76%-kal több állami normatívából tudnak fenntartani egy férőhelyet vagy kapacitást.”

Depresszió és demencia

A gondozási problémák nagyban összefüggnek a mentális betegségekkel, azon belül is főként a **demenciával érintett idősek számának növekedésével**. Az ő számuk nagyjából 250 ezerre tehető, és közülük is mindössze 6 százalék kerül be idősek otthonába. Viszont arányuk az idősotthonok férőhelyein már jelenleg is 23 százalék az összes bentlakóhoz viszonyítva. A tanulmány szerint a demencia súlyossága szerint három fokozatot különítenek el: enyhe, középsúlyos és súlyos fokozatot. Nemzetközi felmérések alapján kikövetkeztethető a magyarországi előfordulási gyakoriság:

Európában a 60 év feletti lakosság 6 százaléka szenved a demencia valamelyik típusában.

A 90 év felettieknek pedig közel 30 százaléka érintett. A WHO adatai alapján 2017-ben Európa országaiban 10 millió volt a betegek száma, ami 2030-ra várhatóan megduplázódik. A magyar helyzetről csak becslések vannak: jelenleg körülbelül 200–250 ezer főt érinthet a demencia. A betegség végső stádiumában már 24 órás felügyelet szükséges, így nagy gondozási terhet és költségeket jelenthet a jövőben a helyzet kezelése mind a családok, mind az állami ellátórendszer számára.



A nagyon idősek egyébként is fokozottan ki vannak téve a mentális problémáknak: a súlyos depresszió fennállásának valószínűsége a 80 év felettiek körében a legmagasabb, 24 százalék, és további 19 százalékuk mutat depresszív tüneteket, ez összesen 43 százalék.

Alapvető ellátás

Az alapszolgáltatásokat (étkeztetés, házi segítségnyújtás) 1993 óta kötelező minden települési önkormányzatnak biztosítania, ugyanakkor jelenleg a települések 80–90 százalékán elérhetők ezek a szolgáltatások. Sok településen a szolgáltatás helyben nem is elérhető. Azonban még tovább súlyosbítja a képet, hogy egyenlőtlen a kapacitások elosztása: egyes településeken az idősek 80 százaléka számára biztosított az ellátás, máshol csak néhány százalékban.

Az információhiány is jelentős gondot okoz az idősellátásban: a tanulmány szerint az időseknek csak kb. harmada tud arról, hogy mire lenne jogosult.

Szociális ellátás

A professzionális gondozók száma folyamatos csökkenést mutat: jelenleg 60 ezer fő körül van a teljes szociális ellátórendszerre. Ennek egyik oka lehet, hogy a szociális területen a legalacsonyabbak a bérek az egész nemzetgazdaságon belül a tanulmány szerint. A betöltetlen álláshelyek száma 2010 óta folyamatosan nő, jelenleg 3600 betöltetlen álláshely van, tömeges méreteket öltött a kivándorlás, egyre több pozíciót szakképzetlen közfoglalkoztatottak töltenek be.

Súlyosbítja a helyzetet, hogy a professzionális gondozók átlagéletkora 50 év körül van, hamarosan tömegesen fognak nyugdíjba vonulni, miközben a szociális felsőfokú végzettek száma 2009 óta drasztikusan lecsökkent.

Forrás: Pénzcentrum.hu

Sikeres lépések a nyugdíjasok érdekében

Az elmúlt évek során többen is részesei lehettünk annak az örvendetes eseménysorozatnak, amelyben az idősek képviselői az Országos Nyugdíjas Parlamenteken megfogalmazták korosztályuk égető gondjait, javaslatokat tettek problémáik orvoslására. A felmenő rendszerű rendezvénysorozat első szintjén először a megyékben tevékenykedő helyi, önszerveződő nyugdíjas-egyesületek, tagozatok, csoportok, körök, műhelyek és klubok egyeztették a számukra fontos ügyeket. Ezt követően az országos összejöveteleken a megyei küldöttek összesítették a nyugdíjasok problémáit, és elfogadták az életkörülményeik jobbítása érdekében szükségesnek tartott javaslatok sorozatát. Nagy lépésnek számított az, hogy az érintett korcsoport civil szervezetei egyértelművé és világossá tették a nyugdíjasok elvárásait és javaslatait. Álláspontjukat nyilvánosságra hozták részben a közélet, másrészt a döntéshozók számára.

Miután transzparensé váltak a nyugdíjasok ajánlásai, azzal a változtatás iránya felé szükséges első lépést megtették az idősek. A kedvező döntések meghozatalához ez még nem elégséges. Ahhoz, hogy sikeres legyen a nyugdíjasok érdekérvényesítési törekvése, tovább kell menni. A következő stáció a javaslatok szakmai megmérettetése, azaz a döntéshozók álláspontjainak megismerése, valamint az indokolt érdekviták lefolytatása. Ezen döntés előkészítő fázisában kell pontosítani a témákhoz kapcsolódó adatokat, fogalmakat és az érintett jogszabályok körét.

Az Országos Nyugdíjas Parlament eddigi eredményes tevékenysége eljutott odáig, hogy javaslataikkal kapcsolatosan igényelniük kellett (szükség esetén ki kell kényszeríteniük) a hatalom álláspontját. Mivel a nyugdíjasok képviselőinek többszöri kezdeményezésére az illetékesek érdemben nem reagáltak, ezért meg kellett keresni azt a formát, ahol a felvetésekkel kapcsolatosan a hatalom kénytelen nyilvános fórumon szakmai álláspontot kialakítani. Ez az eszköz az országos népszavazás kezdeményezésének kihasználásával kínálkozott.

Az Országos Nyugdíjas Parlament által elfogadott határozatokban megfogalmazottak alapján eddig tizenegy témával kapcsolatosan kezdeményeztünk országos népszavazást, és nyújtottunk be kérdést előzetes hitelesítés céljából a Nemzeti Választási Bizottsághoz.

A júliusban benyújtott indítványok érintették: az alacsony nyugellátásban részesülők helyzete javításának, a milliós nyugdíjkifizetések korlátozásának, az idősek sérelmére elkövetett bűncselekmények szigorúbb megítélésének, az idősek otthonaiban élők anyagi kiszolgáltatottsága csökkentésének és a túlórára kötelezettek kedvezőbb szolgálati idő beszámításának a szándékát. Az országos népszavazási kezdeményezésünk eddigi eredményeit részleges sikerként értékelhetjük. Azok után, hogy a nyugdíjasszervezetek és a kormány képviselőivel való konzultációs igényünk rendre válasz nélkül maradt, így ezzel az eszközzel sikerült a hatalom képviselőit szakmai álláspontjuk kifejtésére rábírni. Kedvező körülmény az is, hogy a nyugdíjasok érdekképviseleti munkájának további feltételei megteremtődtek azáltal, hogy a fenti témákban a hatalom szakmai véleményét megismerhettük. A részletes – esetenként 8–12 oldalas – indoklással ellátott dokumentum alapot biztosít arra, hogy a további lépéseket az ellenvélemények ismeretében megtervezhessük. Ugyanakkor nem örültünk annak, hogy a fentiekben említett eredmények mellett, eddig öt benyújtott kérdésünk hitelesítését megtagadta a Nemzeti Választási Bizottság. Az elutasítás indokai majd minden esetben azok voltak, hogy szerintük a kérdésben megfogalmazott javasolt intézkedés nem az országgyűlés hatáskörébe tartozik. Azzal érveltek, hogy a korábban megszületett szakmai törvények a kormány hatáskörébe utalta a szabályozások lehetőségét. Visszatérő indok volt az is, hogy a kérdés megfogalmazása nem egyértelmű. A testület többségének az volt a véleménye, hogy egy sikeres és eredményes népszavazás esetén a jogalkotó számára nem egyértelmű az, hogy milyen konkrét jogi lépést kellene megtenniük. Több esetben szerepelt az elutasítás indokai között az is, hogy az indítvány közvetve vagy közvetlenül érinti a költségvetést, így az a tiltott tárgykörbe tartozik. A rendelkezésünkre álló anyagi, szervezeti és szakmai erőforrások hiányában, valamint a fellebbezési indítvány benyújtására biztosított igen rövid idő miatt, csak egy témában tudtunk fellebbezni a Kúriához. Szeretnénk, ha a szolgálati idő beszámításának hátrányos feltételei megváltoztatására vonatkozó kérdésünket tovább engedné a legfőbb bírói fórum.

A második menetben – augusztus közepén – négy új kérdésben kezdeményeztünk országos népszavazást. Beadványainkban az Alaptörvény terminológiáját használva érveltünk javaslataink mellett. Idéztük az „időskori megélhetés biztosítását”, az „időskori létbiztonság érdekében”, a „társadalmi szolidaritáson alapuló”, továbbá az „közösségi jogaik érvényesítését” kifejezéseket. Az indítványainkban szerepelt: az adózó magánszemély saját nyugdíjas szüleinek a támogatása, valamint az adózó gazdasági társasághoz kötődő nyugdíjasszervezetek támogatása lehetőségének a megteremtése. Kezdeményeztük a magas nyugdíjak folyósítása felső korlátjának a szigorítását, továbbá a Nyugdíjbiztosítási Alap megtépázott szerepének a visszaállítását.

A kezdeményezéseink utolsó részleteként augusztus végén további két kérdésben indítványoztuk országos népszavazás kiírását. Indítványoztuk, hogy a mediánnyugdíj hatvan százalékánál magasabb legyen a legkisebb öregségi nyugdíj, valamint a nyugdíjak fedezetét biztosító közterhek ismét járulékokra jellemző tulajdonságokkal rendelkezzenek.

Nagy várakozással tekintünk a Nemzeti Választási Bizottság közeledő ülései elé, mert a hatalom álláspontjainak megismerése után ki tudjuk alakítani a sikeres érdekérvényesítésünkhöz szükséges lépéseinket.

Karácsony Mihály

Az augusztus folyamán benyújtott kérdések

- Akarja-e, hogy az időskori létbiztonság érdekében a Nyugdíjbiztosítási Alap ismételten önálló pénzügyi alapként, továbbá a Nemzeti Gazdasági és Társadalmi Tanács munkavállalói és munkáltatói oldala, valamint az Nyugdíjas Parlament Országos Egyesület delegáltjaiból álló testület ellenőrzése alatt működjön?

- Akarja-e, hogy az időskori megélhetés biztosítása és a társadalmi szolidaritás érvényesülésének elősegítése érdekében „a személyi jövedelemadó meghatározott részének az adózó rendelkezése szerinti felhasználásáról” szóló törvényben felsorolt kedvezményezettek köre egészüljön ki „a rendelkezésre jogosult nyugdíjas szülei” lehetőségével?

- Akarja-e, hogy az idős emberek közösségi jogai érvényesülésének támogatása érdekében, „a társasági adóról és osztalékról” szóló törvény „kedvezményezett célnak minősülő” pontja a „nyugdíjasok érdekében tevékenykedő egyesületek működési támogatása” céljával egészüljön ki?

- Akarja-e, hogy a társadalmi szolidaritás érvényesülésének elősegítése érdekében a jelenleg hatályos „társadalombiztosítási nyugellátásról szóló törvényben” szereplő előírások úgy módosuljanak, hogy a.) 372 000 és 420 000 közötti átlagkeresetrész 10 százalékát, b.) 421 000 forint feletti átlagkeresetrész 5 százalékát kell az öregségi nyugdíj megállapításakor figyelembe venni?

- Akarja-e, hogy a társadalmi szolidaritáson alapuló, egységes állami nyugdíjrendszer, minden magyar állampolgárságú és magyarországi lakóhellyel rendelkező, korbetöltött öregségi nyugdíjas személynek az időskori létbiztonsága érdekében biztosítsa a mediánnyugdíj hatvan százaléka feletti összegű nyugdíj folyósítását?

- Akarja-e, hogy az időskori megélhetés biztosítása érdekében mind a járulékfizetésre kötelezett foglalkoztatók, mind a biztosítási kötelezettséggel járó munkát végző foglalkoztatottak után fizetendő nyugdíjjárulék ne csak a nevében, hanem a természete szerint is, ismét járuléktartalommal rendelkezzen?

Levélváltás a rezsiutalványról

A nyugdíjasoknak adandó rezsiutalványok bejelenését követő hétfőn érkezett a Nyugdíjasok Országos Szövetsége e-mail-fiókjába az alábbi levél:

„Tisztelt Elnök Úr,
2019. augusztus 27-én reggel 7:35-kor tett nyilatkozatot a nyugdíjasok 9000 Ft-os utalványáról.

Nyilatkozatában olyan kijelentést tett, hogy a nyugdíjasok maximálisan elégedettek a 9000 Ft-os utalvánnyal. Ezt a nyilatkozatot kinek a megbízásából tette? Hisz a nyugdíjas társadalom 80%-a elfogadhatatlannak tartja ezt a juttatási összeget.

Ön lehetséges, hogy elégedett ezzel az összeggel, mert a nyugdíja biztos, hogy nem 60 000 Ft. Kérdezem én Önt, hogy ez a 9000 Ft mire elég? 1 havi gázszámlámat nem tudom kifizetni, vagy éppen az 1 havi villanyszámlámra sem elég. De az egyszeri háztartási bevásárlásomhoz sem.

Ez az összeg egy megszégyenítő adomány. Ön nem hivatott a nyugdíjasok képviseletére, és ezért felszólítom, mondjon le a tisztségéről, és ilyen nyilatkozatokat a rádióban és a tévében ne tegyen.

Felháborító az Ön által tett nyilatkozat.

Aki erről nem tud, hallgassa vissza a fent leirt időpontban tett nyilatkozatot.

(Itt hallgatható meg: https://www.mediaklikk.hu/radio-lejatszo-kossuth/?date=2019-08-27_06-00-00&enddate=2019-08-27_09-10-00&ch=mr1, 07.35 óránál kezdődik a riport – szerk.)

Tisztelettel: F. J. nyugdíjas”

Mivel a levélben jelzett problémával nagyon sok telefonhívás, levél, vélemény foglalkozott, és az idézett levélhez hasonló félreértések, tájékozatlanságok is gyakran előfordulnak, alább közöljük a Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnökének válaszlevelét.

Tisztelt F. Úr!
Engedje meg, hogy bemutatkozzak: Némethné Jankovics Györgyi vagyok, a Nyugdíjasok Országos Szövetsége (NYOSZ) elnöke megközelítően 10 éve. Szövetségünk a rendszerváltás időszakában alakult, így 30 éves múlttal rendelkezik, és a nyugdíjas generáció érdekvédelmére, kulturális és szabadidős tevékenysége szervezésére, egészséges életmódjának segítésére szerveződött. Az országos lefedettségű szervezetet 34 tagszervezet, mintegy 1400 nyugdíjas klub/egyesület és kb. 130 ezer nyugdíjas alkotja.

Bemutatkozó soraimat az Ön augusztus 27-i, nekünk/nekem küldött e-mailjére válaszul írom. E sorokból is látszik, hogy nem „Elnök Úr” vagyok. Továbbá az is a közlendőm fontos része, hogy augusztus 27-én nem adtam riportot egyetlen médiának sem. Ellenben korábban – a hír megjelenését követően többször is (pl. itt: https://24.hu/fn/gazdasag/2019/08/27/rezsiutalvany-nyugdijas-posta/ vagy itt: http://www.atv.hu/videok/video-20190824-rezsiutalvany-meg-mindig-sok-a-kerdes)

Vagyis ezúton jelzem, hogy sorai nem az illetékest találták meg.

Ettől függetlenül, vagy tán éppen ezért hadd reagáljak a levelében felvetett kérdésekre.

1. Ha az imént jelzett interjúkra rátekint, láthatja, hallhatja, én sem fogadtam fenntartások nélkül a rezsiutalvány hírét. Legfőbb kritikai megjegyzéseim:
   – miért csak rezsire fordítható az adomány, miért kell egyáltalán „felcímkézni”?
   – miért kell utalvány formájában adni, amikor egyszerűen a nyugdíjhoz kiegészítésként küldve sokkal olcsóbb, egyszerűbb lenne?
   – miért ennyi? Ha a gazdaság eredményeiből akarnak részesíteni minket, akkor a népességarányt tekintve vagy nagyon alacsony ez a növekedés, vagy csak nagyon alacsonyan van értékelve ez a réteg.
   – miért most, a közelgő választások előtt kapjuk, így jogosan érhet a vád minket, hogy a szavazataink „megvásárlására” kaptuk...
   – és végül miért érezzük azt, hogy postások vagyunk az állam egyik zsebe és a másik között, hiszen az államtól kapott pénz az állami közművek kasszájába vándorol általunk?

   Vagyis a levelének hangulatával, a rezsiutalványok körüli kritikájával lényegében azonosulni tudok.
2. Nem osztom viszont azt a véleményét, amely megkérdőjelezi a szervezetünk és elnökének érdekvédelmi szerepvállalását. Azzal sem értek egyet, hogy Ön a társadalom 80%-ának véleményét **véli** a magáéval azonosnak. Továbbá aggályosnak tartom, hogy Ön távozásra szólít fel egy szervezeti vezetőt – „kívülről” kritizálva azt.

   Véleményem lényege: egy demokratikusan működő civil szervezet – feltehetően ilyen az Ön által hivatkozott szervezet, mi mindenesetre ilyenek vagyunk – képviseletére jogosult személy – megválasztása által szerzett jogai révén – képviseli a szervezet alapszabályában foglalt ügyeket. Ennek a tevékenységnek a minősítése, a véleményformálás az őt megválasztók dolga, így távozásra szóló felszólítást is csak ők fogalmazhatnak meg. Önnek, kívülállónak ehhez nincs joga, annál is inkább, mert nem ismeri a szervezet törekvéseit, a véleményformálás mechanizmusát. Jobb lenne, ha kritikáját személyes közreműködőként, a nyugdíjasszervezetek bármelyikének belső viszonyait ismerő nyugdíjasként hozná a többiek tudomására.
3. Utólag meghallgattam az Ön által kritizált riportot, melynek alanya, megszólalója **Semmelweis Ferenc, a Nyugdíjasok Szociális Fóruma elnöke** volt. Az első megdöbbenésem után – melyet a riportban hallottak okoztak – tanulmányozni kezdtem ennek a szervezetnek és elnökének a tevékenységét. Az internet segítségével megtaláltam Semmelweis elnök úr néhány korábbi, hasonló szellemiségű nyilatkozatát, valamint a Bíróság.hu-n az elmúlt 3 év (!) szervezeti beszámolóját. Ebből tudtam meg, hogy 40 ezer nyugdíjast képviselnek, meglehetősen szerény tagdíjbevétellel, viszont több milliós kormányzati támogatással.

   És amit nem találtam a neten, a szervezet érdemi működésének bizonyítékait: eseményeket, szervezeti egységeket, honlapot...

   Tulajdonképpen ezen információk után meg kellene köszönnöm Önnek, hogy levelével ráirányította figyelmemet erre a szervezetre. Látókörömbe került ugyanis egy olyan „szervezet”, amely – vélhetően – szolid szervezeti háttérrel, múlttal, tevékenységgel rendelkezik, de hangja messzebbre hallik, mint amire szervezeti adottságai alapján rászolgál.
4. Mi van, ha tévedek? Előfordulhat. Az internet tréfája? De rövid úton kiderülhet az igazság! A közeljövőben minden megyében nyugdíjas parlamenteken vesszük nagyító alá a nyugdíjas gondokat, örömöket. Remélem, hogy a Nyugdíjasok Szociális Fóruma képviselői is jelen lesznek, elmondhatják majd elégedettségüket, lelkesedésüket, és szembesülhetnek az egyébként nagyon gyakori, valós nyugdíjas élethelyzetekkel, problémákkal.

Jó ideje tudjuk, hogy nincs itt az ideje a nyugdíjas érdekvédelmi szervezetek egymással vívott csatáinak, senkinek nem hiányzik újabb front nyitása az amúgy is megosztott generációban. De ugyanakkor az sem odázható, hogy kiderüljön, ki képes együttműködni, közös célokért együtt dolgozni, és nem utolsósorban az is, ki kit képvisel, valós háttér van-e a hangoztatott célok, ügyek, vélemények mögött. Ez a mostani levél ennek kiderítésére is jó alapot szolgál.

Üdvözlettel és boldogabb nyugdíjaséveket kívánva tisztelettel:

Némethné Jankovics Györgyi
NYOSZ-elnök

Aktuális

Ajándékjavaslatok idősek világnapjára, karácsonyra

Nyugdíjas aktivistáink figyelmébe ajánljuk az alábbi kiadványainkat, melyeket a közelgő ünnepekre ajándékként is fel lehet használni:

- az év elején adtuk ki az elmúlt két év irodalmi pályázatainak **antológiáját** (Anya csak egy van és Szerelmünk megsárgult lapjai címmel), amelyből korlátozott számban lehet vásárolni a NYOSZ-irodán 1000 Ft-ért

- az elmúlt évben jelent meg **Némethné Jankovics Györgyi Szívvel és derűvel** című írásgyűjteménye, amely a Generációnk magazin korábbi lapindító írásaiból 90-et közöl. A kötet megvásárolható/megrendelhető a NYOSZ-irodán 1200 Ft-os áron.

- Megjelent **Alex Tamás CD-je** Idősebbek hullámhosszán címmel, amelyet a NYOSZ-irodán meg lehet rendelni/vásárolni 1500 Ft-os áron.

Balatoni Randevú 2019

Tények és számok tükrében

Szeptember 2–4. között a balatonalmádi Hunguest Hotel Bál Resort adott otthont a NYOSZ hagyományos, 3 napos rendezvénysorozatának, amely ez úttal a Balatoni Randevú 2019 nevet kapta. Hat évnyi csillebérci, majd a 2018-as hárshegyi találkozókat követően idén elhagytuk a fővárost, és a Balaton nyár végi hangulatában „fürdőztünk" egy kicsit.

Az érdekvédelmi konferencia, a dalköri fesztivál és a szenior sport- és tánctalálkozó eseményeire 1200 kortársunk volt kíváncsi vagy mint résztvevő, vagy mint csupán érdeklődő, szemlélő.

Az eseményekről „távirati stílusban" elmondhatjuk: az első nap tudományos előadások dolgozták fel a sikeres öregedés ismérveit, majd pódiumbeszélgetés formájában ismerhettük meg hat kortársunk őszidős örömeit, sikertörténeteiket. Másnap az ország legkülönbözőbb vidékeiről 27 dalkör – népdalkedvelők, kórusok, a könnyűzenei műfaj kedvelői – mutatkozott be a szép számú közönség – mintegy 600 kortársunk – és a Somogyváry Ákos vezette szakavatott zsűri előtt. A nap végére 11 ezüst-, 13 arany- és 3 kiemelt aranyminősítés talált gazdára. Az est Alex Tamás és Lőrinc Veronika lemezbemutató koncertjével telt, majd a jelen lévő hangszeres zenészek örömzenéje árasztotta el a környéket – az ottalvók dalos, táncos részvétele mellett. Harmadnap a korai napsütés már a hotel parkjában találta a játékos-sportos kedvű nyugdíjasokat, ahol megtaláltuk a legjobb „hétpróbásokat", a legügyesebb, leggyorsabb, és tán a legszerencsésebb kortársakat. Majd pedig a mintegy 400 fős szeniortáncos csapattól lett hangos a hotel, hiszen a 26 szeniortáncklubból érkező oktatók és klubtagok a legkülönfélébb dallamokra ropták az egymástól tanult táncokat.

A rendezvény végeztével örömmel nyugtázhattuk, hogy Budapest után a Balaton jó választásnak bizonyult, a rendezvény körülményei, a hotel nyújtotta kiváló szolgáltatások és az ott dolgozó munkatársak maximális segítőkészsége is nagyban hozzájárult, hogy jövőre is ezt a vidéket célozzuk meg rendezvénysorozatunkkal.

Hangulatok, élmények

Az iménti sorokat átolvasva szomorúan tapasztaltam meg, hogy a Randevú hangulatát egy cseppet sem sikerült átadni az olvasónak, így hát néhány kis történettel próbálom felidézni, egy kissé átérezhetővé tenni az élményeket. Nyilván szubjektív benyomásokra hagyatkozom, de mi másból indulhat ki az ember, ha élményeket akar bemutatni?

A Balaton kora őszi fényei csodálatosak. Nincs már tömeg, de üde a fű a parton, jólesik leheveredni, kacsákat etetni, és a finom fagyiért sem kell már hosszú sorba állni. Az árak ugyan még a szezont idézik, de vásárlás nélkül is élvezhető a móló, a szoborpark a hársak alatt és a lábáztatás a még langyos Balatonban.

Aki a szellemi élményekre vágyott, szerintem az első nap délutánján gazdagodott leginkább. Sikeresnek „kikiáltott" sorstársaink remek útravalóul szolgáló történetekkel szórakoztattak minket. Hallottuk a híres cég vezető kereskedőjét, aki idős korában kutyatenyésztőként lett sikeres, de igazán abban leli örömét, ha a kereskedelemben dolgozó hajdani tanítványai a szakmai tanácsai miatt tartják őt nagyra. Megismertük Beát, aki 55 évi munkaviszonyon túl ma is dolgozik, és aki a hajdani szabó-varró leánykából a később megtanultak alapján ma kastélyok belsőépítészeti terveit készíti, és közben arról álmodik, hogy még a vallástörténetet egyetemi szinten meg kellene tanulnia. Legszívesebben a szülői intelmekre emlékszik, amelyek útravalóul szolgáltak egész életében: magadnak tanulsz, kislányom, azt senki nem veheti el tőled! De megismertük a szakszervezeti vezetőt, akiből nyugdíjasan színpadi szerző lett, és napjait humoros színpadi művek írásával múlatja. Aztán találkozhattunk Magdival, a nyugdíjas vezetővel, aki számára 80 évesen – túl a szenior színpadi sikereken – ma is az emberekért való tevékenykedés a legszebb hivatás. Sándor a 90-et tapossa, de a hajdani térképész fiúból még határtalan energia sugárzik. Települése helytörténetét írja – gyöngybetűkkel – hozzá rajzolja a korabeli térképeket, és mindemellett fotózik és versel. Tizenöt perces József Attila-szavalatát Latinovits Zoltán is „megsüvegelte" volna. És végül Zoltánt is bemutatom, aki ismert közigazgatási és választási szakember, valamikor régen államtitkár is volt, majd idősen szakács lett, és ma hétvégenként – ha ideje engedi – 140 éhes gyereknek főz – hobbiból.

A dalos nap sem múlt el élmények nélkül. Számomra a nap üzenetét a fesztivál szünetében megtapasztaltak

Dalkörvezetők eredményhirdetés után

Indul a tánc

közvetítették leginkább. Amikor az emberi hang egy kicsit pihenni tért, és a zsűri is ebédelni ment, a zenészeké lett a színpad. Mindenki, akinek hangszere volt – hegedűs, harmonikás, gitáros, bőgős, még citerás is – elővette hangszerét, és egy igazi örömzenélésbe fogott. Csatlakoztak hozzá az énekesek is, és a legismertebb dallamok olykor több száz hangon szólaltak meg, csodálatosan. Valahogy ez a kép fog eztán eszembe jutni, amikor arra gondolok, a zene milyen kapcsolatépítő szereppel rendelkezik.

A szeniortáncosok is szép emléket hagytak a szívemben. Ez a ma már 5000 fős „közösség" (idézőjelben írom, mert nem is ismerik egymást mind, de egy dolog összetartja őket: imádnak táncolni, táncot tanulni.) A NYOSZ idén második alkalommal adott lehetőséget több száz fős találkozóra, amit a jelenlévők nagyra értékeltek. Ennek kifejezéseként – mintegy köszönetként – a szervezők számára bemutatták azt a táncot, amelyet minden csoport szerte az országban ismer: a Radetzki Marsch-ot. Csodás látvány volt az együtt táncoló fegyelmezett tömeget látni. Ezt a látványt mi is köszönjük.

Tán nem tűnik szerénytelenségnek, ha a szakmai zsűri elnökének véleményét idézve zárom soraimat: Somogyváry Ákos karnagy úr, aki már 5 éve figyelemmel kíséri rendezvényünk szereplőit, arról beszélt, hogy a dalkörök jelentős fejlődésének lehetünk szemtanúi, ami köszönhető egyrészt annak, hogy megfogadják az évről évre ilyenkor nekik nyújtott szakmai tanácsokat, másrészt köszönhető annak, hogy a NYOSZ elkötelezett híve, következetes, kitartó gondozója a dalköri mozgalomnak.

Némethné Jankovics Györgyi, NYOSZ-elnök

Eredmények

Ezüstminősítés:

BARANYA BOKRÉTA NÉPDALKÖR – PÉCS
PÜSPÖKLADÁNYI KOSSUTH DALKÖR
CSAKANKA DALKÖR – RÉVKOMÁROM (SZLOVÁKIA)
ABDAI BARÁTI KÖR – DALÁRDA – ABDA
KÉKIBOLYA NÉPDALKÖR – EGER
PACSIRTA NÉPDALKÖR – BESENYŐTELEK
CSENGERI NYUGDÍJAS SZERETET EGYESÜLET DALKÖRE – CSENGER
ŐSZIKÉK DALKÖR – HEVES
MÁRKI SÁNDOR NEMZETISÉGI NYUGDÍJASKLUB – KÉTEGYHÁZA
BÚZAVIRÁG DALKÖR – NÓGRÁD
NAPKORI ASSZONYKÓRUS – NAPKOR

Aranyminősítés:

TÁBORÁLLÁS DALKÖR – VESZPRÉM
NEFELEJCS NÉPDALKÖR – SZEPETNEK
ALVÉGESI NÉPDALKÖR – NYÍREGYHÁZA
NOSZTALGIA BARÁTI KÖR – MOSONMAGYARÓVÁR
VÁROSI VADVIRÁGOK DALOSKÖR – MISKOLC
LEVENDULA NÉPDALKÖR – BÁNHORVÁTI
MÁTRAGYÖNGYE HAGYOMÁNYŐRZŐ NÉPDALKÖR – KISNÁNA
HATÁRTALAN DALLAMOK ÉNEK- ÉS ZENEKARA – GYŐR
SAJÓECSEGI BORÓKA DALKÖR – SAJÓECSEG
KISTERENYEI PALÓC NÉPDALKÖR – KISTERENYE
ROZMARING ASSZONYKÓRUS – RUDABÁNYA
BATSÁNYI JÁNOS VEGYESKAR – TAPOLCA
JÁZMINVIRÁG DALKÖR – GYŐR

Kiemelt aranyminősítés:

EGRI VITÉZEK DALKÖR – EGER
RÁBCA DALKÖR – ABDA
BOROSTYÁN DALKÖR – ENESE

Köszönet:

A rendezvénysorozat szervezésében nyújtott közreműködéséért elsősorban a NYOSZ elnökségének szeretnék köszönetet mondani: Horváthné Julinak, Román Demeternének, Szrenka Pálnénak, Véghné Reményi Máriának, Demeter Ferencnek, Müller Jánosnak, Szendrődi Györgynek és Cser Jánosnak, továbbá családtagjaiknak, Horváth Istvánnak, Pántya Anitának, Oldal Évának, Cser Jánosnénak. Segítők között külön köszönet Kissné Marikának és Török Lajosnak, valamint Radnóti Lédának, Meskó Lászlónak, valamint Radvánszki Editnek és Rajosné Bujnyik Évának.

Köszönjük a segítséget a támogatóknak: a Nemzeti Együttműködési Alapnak, az OTP Bank Nyrt.-nek, a Pfizer Kft.-nek és a Pharma Nordnak, valamint a Hotel Solarnak. Köszönjük a veszprémi vöröskeresztesek szolgálatát.

Köszönjük, hogy tagszervezeteink segítettek a részvétel megszervezésében, a csoport/dalkör vezetőknek, és valamennyi résztvevőnek a jelenlétet, az értékes közreműködést.

És nem utolsósorban köszönjük a Hunguest Hotel Bál Resort munkatársainak a szuper szolgálatot.

Irodalombarát egyesület Nyíregyházán

Alapítása huszonötödik évfordulójának megünneplésére készül Nyíregyházán a Dialóg Nyugdíjas-egyesület. Akkor alakult, 1995-ben, amikor, a rendszerváltás hullámainak lecsitulása után erős igény támadt a nyugdíjasok összefogására, amit városunkban az idős, a hivatali, társadalmi kötelezettségei alól felszabadult értelmiségiek szerveztek meg. A városunkban elsőként létrehozott egyesület pár hónap múlva, „kiterjesztve szárnyait" megalapította a megyei érdekvédelmi szövetséget néhány meglévő, illetve az ebben az időben megyeszerte sorban megszületett egyesületek összefogásával. Így lett akkor a Dialógot megalapító Gyúró Imre volt megyei tanácsi elnökhelyettesből a megyei szövetség sok évig országosan is elismert elnöke.

A Dialóg Nyugdíjas-egyesület tagsága Géczi Ferenc vezetésével közel tíz esztendőn keresztül igen aktív „dialógusokat" folytatott a város gazdasági, társadalmi, politikai és kulturális személyiségeivel, véleményükre, észrevételeikre odafigyeltek az illetékesek, széles körű kapcsolataikra igényt tartottak a város vezetői. A tagság érdeklődési köre igen kiterjedt volt, az eltelt évek során sem lanyhult, bár más egyesületekhez képest nem az egyre élénkebb kórus-, sportos vagy tánccsoporti elfoglaltságokra s a szórakozások könnyedebb formáira irányult. A nyitott, érdeklődő gondolkodás inkább a kultúra, az irodalom, a művelődés alaposabb megismerésére ösztönözte a vezetők szervezőmunkáját, az utóbbi, közel tizenöt évben Kardosné Marika elnökletével. Számos városi, megyei, sőt országos műveltségi vetélkedőn, vers- és prózamondó versenyen szerepeltek sikeresen aktív tagjaink.

Az utóbbi években a népszerű megye- és országjáró, sőt határon túli kirándulásaink cél- és útvonalait is úgy határoztuk meg, hogy történelmi, de főleg irodalmi emlékhelyeken ismerjük meg nagyjaink életét, munkásságuk emlékeit. Ezekből válogatva néhány emlékezetes élményüket mutatom be. Megyénkben, főként Szatmárban, Móricz Zsigmond és Petőfi Sándor nyomában valamint a Rákóczi-szabadságharc fontos helyszínein, Tarpán, Vaján és az ugyancsak gazdag nyírbátori műemlékek között jártunk, és ki nem hagytuk a természeti értékekben gazdag bátorligeti természetvédelmi ligetet.

Alsósztregova, a Madách-kúriánál

Rendszeres látogatói vagyunk az igen gazdag és változatos kiállításokat bemutató Jósa András Megyei Múzeumnak. Benczúr Gyula festményei állandó kiállítása mellett például megnéztük a Seuso-kincseket, a megyei irodalmi tárlatot és a gazdag Munkácsy-kiállítást.

Nagyobb kirándulásaink közül 2015-ben, kis felvidéki kitérővel (Krasznahorka, Rozsnyó, a betléri Andrássy-kastély) Hanván Tompa Mihályra emlékeztünk, majd a határon áttérve, Gömörszőlősön ismerkedtünk meg a költő életével az igen gazdag emlékházában.

Anarcs, előadás Czóbel Minka költészetéről

Érmindszent, Ady szülőhelyén

Nagykároly, Ady és Bölöni Györgyné Itóka

Debrecenben járva Munkácsy Trilógiája mellett Medgyessi szobrait és a MODEM-ben a modern képzőművészet portréalkotásait, valamint Szabó Magda irodalmi hagyatékát láttuk. Még azon az őszön Diósgyőr és Edelény megújult történelmi látnivalóit is megtekintettük.

A következő évben az ipolytarnóci őspark mellett „átruccantunk" a szlovákiai Alsósztregovára, a Madách-kúriához, Mikszáthfalva (Szklabonya) irodalmi kiállítása után pedig – már a határon belül – Csesztvén, a Madách-emlékházban találkoztunk nagy drámaírónk gondolatgazdag világával. Ősszel rövid, kállósemjéni kirándulásunkon megyénk híres történelmi személyiségének kúriájában tanulmányozhattuk dr. Kállay Miklós volt miniszterelnök életét, történelmi szerepét.

Arany János emlékévében, 2017-ben szép körutat tettünk, ismét átlépve a határt. Előbb Geszten, a felújításra váró Tisza-kastély kertjében találkoztunk a házitanító Arany kis lakóházikójával, majd már Nagyszalontán ismertük meg nagy költőnk emlékhelyeit, s hazafelé útba ejtettük Nagyváradon a Szent László emlékév alkalmából híres templomot.

A következő évben ugyancsak megyei körút következett a középkori templomok jegyében, de irodalmi emlékekkel is találkoztunk Czóbel Minka költőnk anarcsi házában. Szeptemberben még egy gazdag kirándulást tettünk az Aggteleki-karszt vidékére, ahol Szinpetriben látható a világ legnagyobb könyve, de különösen a rekonstruált vízimalom és a Gutenberg-nyomda, valamint egyháztörténeti könyvgyűjtemény volt érdekes, természetesen a cseppkőbarlang megtekintése előtt.

Végül ez évben két maradandó élményű utazás részesei lehettünk. Májusban Kassán járva, nemcsak a Rákóczi-emlékeket, a székesegyházban lévő sírját és a Rodostó-emlékházat jártuk be, hanem felkerestük Márai Sándor fiatalkori életét meghatározó, szépen rekonstruált lakóházát, amelyben a múlt század egyik legjelentősebb magyar írójára emlékeztünk. Aztán júniusban Ady nyomában tettünk körutat, a szatmári Nagykárolyban kezdve, majd szülőhelyén, Érmindszenten és Nagyváradon. Útközben megálltunk Kölcsey Ferenc szülőfalujában, a közelmúltban létesített sződemeteri emlékházban.

Kassa, négyszemközt Márai Sándorral

Szinpetri, a papírmalom örlőkövei

Kirándulásaink során irodalombarát tanár és versmondó társaink alapos felkészültséggel mutatták be – a helyi idegenvezetőkön túl is – a meglátogatott helyek, a neves alkotók életét, munkáját a kirándulók autóbuszokat mindig megtöltő tagságnak. Ha mégis maradt hely, azokra meghívtuk társegyesületeink érdeklődő tagjait is. Szerencsére sikerült utazásainkhoz pályázati támogatásokat elnyerni, így lesz miről beszámolni a jövő évi jubileumi közgyűlésen, s reméljük, folytathatjuk kulturális munkánkat ezután is.

Erdélyi Tamás,
a Dialóg titkára

Szinpetri csoportkép a vízkerék előtt

Az önfeledt pihenés napjai Hajdúnánáson

6 turnusban • 2019. július 29.–augusztus 16.

Fürdésre, kikapcsolódásra, pihenésre, szórakozásra, a környezet megismerésére és ismeretek bővítésére is kiváló lehetőség kínálkozott annak a közel háromszáz nyugdíjasnak, (köztük a székesfehérvári 48 főből álló nyugdíjas közösségnek), akik részt vettek a BAZ Megyei Érdekvédelmi Szövetség által szervezett Hajdúnánási üdülésen. Szövetségünk a Hajdúnánási Bányászüdülővel kötött együttműködés alapján ez évben immár ötödik alkalommal szervezte meg az egyre népszerűbb rekreációs programját, illetve a szervezethez tartozó nyugdíjasklub-vezetők továbbképzését. A huszadik századi bányászigényekhez igazodó kényelmi szálláslehetőségek (kétágyas, mellékhelyiséggel ellátott szobák, a tágas közösségi terem és étterem), valamint a közvetlen szomszédságában lévő gyógyfürdő, a maga 14 hektáros területével, csendes, árnyas parkosított zöld területeivel, kedvenc helye a pihenésre, gyógyulásra vágyó nyugdíjasoknak. A feszített víztükrű úszómedence, tanmedencék

csúszdákkal és gyógymedencékkel (1019 m mélyről feltörő, 67 °C-fokos termálvizet 1989-ben nyilvánították gyógyvízzé) nyújtanak felfrissülést vagy éppen élményteli perceket az évről évre egyre nagyobb létszámmal jelentkező nyugdíjasainknak.

Orvosi rendelvénnyel sokan veszik igénybe a nagy sókoncentrációjú nátrium-kloridos, jódos-brómos ásványvíz jótékony hatását, amely elsősorban ízületi, mozgásszervi és nőgyógyászati betegségek kezelésére alkalmas.

Programokban is bővelkedő volt a négynapos üdülés, hiszen kisvonatos városnézés, minden este táncos vagy zenekíséretes (a zenét Varga Lajos szolgáltatta), énekléssel egybekötött, jó hangulatú összejövetelen múlatták az időt a résztvevők. Voltak, akik a fürdést követően (mert erre is volt lehetőség) internetet (vagy éppen az okostelefonjaikat) böngészve kapcsolódtak ki. Mások ismerkedtek a város nevezetességeivel, templomokat, múzeumot látogattak. És megismerni-, látnivaló volt bőven, hiszen a Bocskai mozgalma nyomán, a mintegy 1800–2000 letelepült hajdú nemesi szabadságjogok birtokába került a mezővárosban. A lakosság a törökök elől többször menekülni kényszerült és sokat szenvedett a kuruc háborúk idején is, de az 1848–49-es szabadságharc idején a hajdúk két népfelkelő századát egyedül Nánás szolgáltatta.

Erről emlékeztek meg 2019. augusztus 2–4. között a városban megrendezett VI. Hajdúk Világtalálkozóján. Ekkor a résztvevők időben visszautazhatnak néhány évszázadot. A korhű viseletbe öltözött császári és hajdú katonák mellett a fegyverek is megjelentek, nem véletlenül, ugyanis az

érdeklődők igazi csatákat láthattak. Sokan voltak kíváncsiak a sztárfellépőkre, köztük is jelesül a Csík Zenekarra.

A napi háromszoros bőséges (ahogy többen elnevezték „bányászkaja”) étkezés is szinte valamennyi résztvevő megelégedésére szolgált. Sokan már a jövő évi részvételi igényüket jelentették be. A szervezők így is köszöntek el valamennyi csoporttól: „Jövőre veletek ugyanitt!”

Teszárovics Miklós

Zemplént és Felvidéket járták be a Heves megyei nyugdíjasok

A Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetsége négynapos kirándulást szervezett a zempléni térség történelmi helyeinek és gyönyörű vidékeinek megismerésére. A kiránduláson hét tagszervezet 49 tagja vett részt. Már induláskor vidám hangulatban voltunk. Örültünk a találkozásnak, mindenki készült, hogy vendégszeretetünk elemózsiás kosara biztosan felkerüljön a buszra. Utazás közben beszélgettünk, ismerkedtünk egymással, hiszen a megye különböző területeiről jelentkeztünk. Gyorsan elfogyott a Sárospatak felé vezető út, és hamar elfoglalhattuk szálláshelyünket, az Esterházy Egyetem Comenius Kar sárospataki diákszállóján. Az utazás fáradalmainak híre-hamva sem lehetett, mert Biacskó Istvánné Györgyike, az idegenvezető tettre készen várt, és lépésmérőnket bekapcsolva, elkezdhettük sétánkat a vidéken. Megismerkedtünk **Sárospatak** nevezetességeivel, megnéztük a Szent Erzsébet Házat, a vártemplomot, a Református Kollégium könyvtárát, a Rákóczi-vár kertjét. Hosszú sétát tettünk a városban. A vacsorát bőven megérdemeltük, hiszen 9 km gyalogséta volt már a lábakban. Testünk táplálását az V. András étterem biztosította. Ezután jött az este, fergeteges volt. Dalok a régi időkből, sokunk által nem ismert, új dallamok forgatták az óra mutatóit.

A második nap a Hegyköz nevezetességeivel ismerkedtünk. Első megállónk **Széphalom** volt, ahol a Kazinczy-emlékkertben tisztelegtünk a költő nagysága előtt. A Kazinczy-mauzóleum és a Magyar Nyelv Múzeuma szívünket büszkeséggel töltötte el, gyönyörű nyelvünk birtokosaként. **Füzérradványban** a Károlyi-kastélykert évszázados fái nyugalommal, a természet csodájával ajándékoztak meg bennünket. Következett **Nagyhuta,** a Károlyiak vadászkastélya. Szinte mindenki megfogalmazta, „ide vissza kell jönni”. A csönd, az elegancia, a világjáró emberek emlékei mind helyet kaptak ebben a kastélyban. A fiatal tulajdonos az idősek iránti nagy tisztelettel vezetett végig a kastély termein. A nap következő gyönyörű látnivalója a **Hollóházi Porcelán**múzeum csodálatos termékei voltak. Fotóztunk, ámuldoztunk, dicsértük a kezeket, amelyek ezeket a remekműveket létrehozták. A napunk **Kassa** városában fejeződött be. Itt sétáltunk a belvárosban, megnéztük a dómot, amelyben II. Rákóczi Ferenc kriptáját megkoszoruztuk. Felemelő érzés volt ott együtt énekelni a magyar himnuszt. Kassa és Aida cukrászda, ezt bizony megjegyeztük. Finom fagylaltot és süteményt ehettünk ott. Este a lépésszámláló, újabb 11 km-t mutatott.

A harmadik nap délkelet-szlovákiai programon vettünk részt. Az első állomásunk **Dobóruszka** volt, ahol Polgármester Asszony, Lakatos Erika nagy szeretettel kalauzolt bennünket, és mesélt a hely történetéről. A római katolikus templomban az egri hős, Dobó István várkapitány szarkofágját koszorúztuk meg, és itt is elénekeltük a magyar himnuszt. **Tőketerebesen** az Andrássy-múzeumot és a Dobó István-ékszereket tekintettük meg. **Borsiban** a Rákóczi-múzeum épp felújítás alatt állt, de tiszteletünket tettük a Rákóczi-szobor előtt. **Nagytárkányban** a Sóházat tekintettük meg. A programunk utolsó állomása **Nagyszelmenc–Kisszelmenc** határátkelő volt. Átléptünk Ukrajnába, és hazajöttünk. Megdöbbentő volt belegondolni, hogy a II. világháború után szétválasztott magyar falu lakosai, ezt egyszer nem tehették meg. Egy határvonallal családok szakadtak el. Különös jelentőséggel bír az ott álló két székelykapu. A csapat átsétált Ukrajnába, találkoztunk ott élő magyar honfitársainkkal. A nap **Nagykaposon** fejeződött be egy sztrapacskás vacsorával és egy kisebb vásárlással.

A kirándulásunk utolsó napján a sárospataki Rákóczi-vár vörös tornyát néztük meg, majd **Sátoraljaújhely** nevezetességeivel ismerkedtünk meg. Idegenvezetőnk sok-sok információt, történetet mesélt, bemehettünk a városházára, ahol a díszterem vendégei lehettünk. Láttuk a Kazinczy-múzeumot, meglátogattuk a börtönmúzeumot.

Nagyon szép élményekkel, sok ismeretanyaggal gyarapodva, jó hangulatban eltöltött 4 nap után tértünk haza. Nyugdíjas társaink még sokáig emlékezni fognak ezekre a napokra. Csak úgy hozzáteszem: 32 km-t gyalogoltunk a kirándulás egésze alatt!

Farkas Attila
Nyugdíjasok Heves Megyei Szövetsége, elnök

A kisszelmenci határátkelő előtt

Koszorúzás Dobóruszkán

Látogatás a sátoraljaújhelyi városházán

Széphalom Kazinczy-emlékkert

Kecskefarmon járt az idősek klubja

Egy kirándulás keretében a gyöngyösi Visonta úti Idősek Klubja meglátogatta a nagyrédei kecskefarmot. A „gazda”, a tulajdonos, Sánta Judit kézműves sajtkészítő volt, aki jó szóval és élvezetesen mutatta be a kb. 20 éve működő ökokecskefarmját.

Amikor elmondta a történetét, már mindenkinek kedve támadt megkóstolni kecskesajtot, amit a tulajdonos félkemény, lágy, krémsajtállaggal és többféle ízesítésben „katonánként”, helyi borkóstolóval fel is szolgált nekünk.

Érdekes volt az idősek viselkedése, mert a kóstoló és termékbemutatás alatt is a békésen legelésző, ám az borús idő miatt kissé elvonult kecskéket nézegette mindenki.

A szépkorú klubtagok kíváncsiságának semmi sem szabott határt, nemsokára már a kecsketúró készítéséből kaptunk gyakorlati bemutatót. Annak ellenére, hogy sok évet megéltünk, bizony majdnem mindenki csak hallomásból ismerte ezt a módszert.

A délelőtti látogatás alatt érdeklődő tagjaink ismeretekkel gazdagodtak, s lett mit mesélni az (déd)unokáknak.

Ezt a rendezvényünket is a Gyöngyös Város Önkormányzata által biztosított, un. „kulturális” keretből tudta végrehajtani a klub.

Borsi Miklós
klubtag

Navigare necesse est

Sokan és hányszor idézték már ezt a latin mondást! Ha most én is ezt teszem, annak az az oka, hogy biztassak. Lelket adjak, s megerősítsek. Igen, hajózni bizony mindig kell!

Ez ad reményt.

Hat évvel ezelőtt kezdte a Vas megyei nyugdíjasszövetség az együttműködést a Fertő Tavi Hajózási Kft.-vel. A Fertő tavon való hajóút – pár órás kellemes hajózás közepette – évről évre betekintést adott a Fertő tó magyar és osztrák területének gyönyörűséges világába. Az egyetlen programja a szövetségünknek, amely biztosan januárban már előre elkel minden évben.

Két kiváló ember, Kovács Gabriella és párja, Nemes Árpád. Két kapitány. Nem tévedés, egy családban két hajóskapitány alkotja azt a kedves hajóspárost, akik megtervezik és lebonyolítják útjainkat a tavon.

Ezek az utak két részből állnak. Egy tematikus történelmi látogatás, pl. Nagycenken a Széchenyiek kastélyába vagy az Esterházyak Fraknó várába és fertődi kastélyába stb. Elnökségünk rutinos szervezője, dr. Érsekné Zsuzsa jóvoltából áll össze az út. A tematikus látogatást követően nyugdíjas csoportunk Fertőrákoson, a hajókikötőben száll hajóra. A fogadtatás tényleg lenyűgöző.

Csend, ha a vízen ez elmondható. Minden kis csobbanásnak, zizzenésnek jelentősége van. A hajó méltóságteljesen suhan ki az öbölbe, s alig veszi észre az utazó, máris a B0 pontnál van, ami az államhatár kultikus pontja a Fertő tavon. Évről évre itt ökumenikus istentisztelet mellett hajósok gyűrűjében megemlékezést tartanak. Köztük a Magyar és Európai Borlovagok. Kapitányunk, Gabriella is sok éve tagja ennek, a Habsburg Ottó főherceg által alapított rendnek.

Nem csoda, hogy felsőfokon értenek a vendéglátáshoz. Remek étkek és hozzá tájjellegű italok, a háttérben diszkrét harmonika szól. Mi kell még a B0 magasságában? Fenséges a nádasok rejtekét mutató ösvények látványa és a nádak rengetege, a szárazföldről nem látható madarak világa. Bizony volt történelmünknek oly időszaka, amikor ezeken a rejtett ösvényeken keresztül honfitársaink ezrei próbáltak kiutat nyerni egy új világba. Sokaknak szerencséjükre sikerült. Történetek sokasága él még ma is az idősek körében erről a korszakról.

Megilletődünk hát, s rácsodálkozunk Rustra vagy Mörbisch gigantikus vízi színpadára. Osztrák társszervezetünk jóvoltából néhány előadást volt alkalmunk megnézni korábban. Az idei évben a Mosoly országa nagyoperett megy a négyezer nézőt befogadó „kolosszeumban" , aminek a Fertő tó és a lemenő nap ad patinás díszletet.

Kapitányunk idén a kormánykerék mellett mintha más lenne. Kérdésemre elmondja, hogy jó eséllyel ez az út lesz az utolsó számukra s ezzel számunkra is. Arról tájékoztat, hogy a Fertő tó magyar szakaszát nagy rekonstrukció kertében átépítik, modernizálják. Ennek részeként a hajóztatási üzletág is egy időre szünetel, vagy ne adj Isten... Mindenesetre Gabriella és Árpád nem túl bizakodó. Gabika sok-sok évvel ezelőtt a Tiszát, Szegedet cserélte fel ezzel a csodálatos természeti környezettel. Hajóik, meglévő – visszatérő – közönségük egy időre nélkülözni fogja ezt a tüneményes természeti környezetet. Reményeink szerint csak egy időre.

Kedves Gabriella és Árpád! Köszönjük a hatéves együttműködést!

Jövőre ugyanitt!

Mert hisszük:

Navigare necesse est!

(- Márkus Árpád-)

Az én utam

Kellemes nyári este van, Frank Sinatrát hallgatok. Semmi különös a művészválasztást illetően. A rádióban hallottam az úton hazafelé. A Sveti Rok páratlan látványa közepette megszólalt a Rádió Split hullámhosszán a My Way.

Ez az a szám, amely rabul ejt, elgondolkodtat, s észre sem veszem, mikor véget ér, mert? Mert gondolatban az utamat járom. Gondolatban máshol vagyok. Átrepülök az évtizedeken, s felülről ránézek a múltamra, s az utamat járom. Kedves emlékek villannak fel gyermekkoromból. A boldog anyai–apai–nagyanyai gondoskodásról. Azt tudom csak mondani most, hogy szép volt.

Aztán repülök tovább, s látom már, milyen nagy leszek, kicsit magányos, de szeretnek az emberek. Boldog vagyok. Nem gondoltam, hogy van más szeretet is a földön, mint az otthoni, s lám, a barátok, ti akkor ott voltatok. De robogunk, szállunk tovább, mert az utamat járom.

Felnőtt korom felé szállok, hát ez kicsit más, amit az utamnak gondoltam. Nem lehet ennyi csapda! Ember, embernek nem lehet ellensége, csak a barátja. Vagy mégis?

Az ember a társát próbára teszi? Hát, legyen. Én az utam, a magam útját járom.

Lehet becsaptak, lehet, rászedtek, de utólag mindig átléptem a csalódásokon. Fájt, sokszor szenvedtem, de az utamat jártam.

Már magasan szállok. Azt érzem, amit csak bizonyos korban érezhet az ember. Hja! Radnóti. „Ki gépen száll fölébe, annak térkép a táj?" Nem nézhette fél évszázaddal később!

Szép élet várt rám, már tudom, sok kihívás és aggodalom. Sinatra azt énekli, mikor nagyobbat harapott, mint amit meg tudott rágni, megküzdött vele, vagy kiköpte, hát, ezzel bizony én is így voltam. De jártam az utam. Az ember szabadnak születik, szabadon cselekszik, s az élete tanítja meg mekkorát haraphat. Miközben járja az útját.

Valamennyiünknek megvan a saját útja. Az egyedi, a más által ki nem taposható.

My way.

- Márkus Árpád -

BTI BUDAPESTI TEMETKEZÉSI INTÉZET ZRT. BUDAPEST 100

Temetkezési Szakkiállítás
és Konferencia

2019. október 4.

Dürer Rendezvényház
1146 Budapest,
Ajtósi Dürer sor 19-21.

További információ:
www.btirt.hu/konferencia

Az uniós választások után

Több mint két hónap telt el azóta, hogy megválasztottuk az új Európai Parlament képviselőit. Jó hír, hogy Európa-szerte a választók 50,62%-a ment el választani, a legtöbben Belgiumban (88%), Luxemburgban (84%) és Máltán (73%). A képhez azért hozzátartozik, mind Belgiumban, mind Luxemburgban kötelező a szavazásokon való részvétel. Máltán nem, és ettől függetlenül a szavazó állampolgárok 73% érezte úgy, hogy részt kell vennie a választásokon. Magyarország az EU-s átlag alatt teljesít a maga 43%-val, de már ez is előrelépés a 2014-es 28,97%-hoz képest. A legkevesebben, szinte már hagyományosan Szlovéniában (29%), Csehországban (29%) és Szlovákiában (23%) szavaztak. A szavazási kedv egyébként leginkább Lengyelországban nőtt (+22%), őket követik a románok (+19%), a spanyolok (+17%) és az osztrákok (+15%). Talán a felhevült Brexit-vitáknak is köszönhető, hogy az Egyesült Királyságban „rekord" született, a szavazók 37%-a járult az urnákhoz.

A választások után az új Európai Parlament július 2–4. között tartotta alakuló ülését. Ezen az olasz David Maria Sassoli személyében megválasztották az új elnököt, szavaztak az alelnökökről, az állandó bizottságok számáról és arról, hogy egy-egy bizottságnak hány tagja lehet. Megalakultak a parlamenti képviselőcsoportok is, összesen hét. A Parlament július 15-18. között tartott még egy ülést, amin megválasztották az Európai Bizottság elnökét, a német Ursula von der Leyen személyében. Egyébként ő az első nő ebben a pozícióban. A következő lépés most az, hogy a Bizottság új elnöke a Tanács egyetértésével kiválasztja a biztosokat, akiknek kinevezésük előtt az EP adott szakbizottsága előtt meghallgatáson kell részt venniük. Ha ezen túlestek és a szakbizottságok is jóváhagyták a jelölést, akkor a teljes listáról egyben szavaz majd a Parlament plenáris ülése. Jogilag ezután a Bizottság elnöke és tagjai az Európai Tanácstól, vagyis a tagállamok állam- és kormányfőitől kapják meg megbízatásukat.

Ursula von der Leyen

Egyelőre úgy tűnik, hogy marad a bolgár (Mariya Gabriel), a cseh (Vera Jourova), a dán (Margrethe Vestager), a lett (Valdis Dombrovskis), a holland (Frans Timmermans), az ír (Phil Hogan), az osztrák (Johannes Hahn) és a szlovák (Maros Sefcovic) korábbi biztos, de azt még nem lehet tudni, hogy ki milyen területért lesz felelős. Ami még biztos, az az, hogy a spanyol kormány Josep Borell jelenlegi külügyminisztert jelölte, akit az Európai Tanács a kül- és biztonságpolitikai főképviselőnek jelölt. A többi jelöltről még a megválasztott bizottsági elnöknek kell egyeztetnie tagállamokkal.

A tervek szerint a jelöltek meghallgatására szeptember-októberben kerül sor, utána szavaz az Európai Parlament az új Bizottságról, ami novemberben kezdheti meg a munkáját. Ami egybe eshet az Egyesült Királyság kilépésével (október 31. a jelenlegi kormányfő elképzelése szerint), bár addig még annyi minden történhet. Mindez azt bizonyítja, hogy az Európa ügyei iránt érdeklődők ősszel (sem) fognak unatkozni.

Az EP-választások után készült felmérés (angolul) itt olvasható:

http://www.europarl.europa.eu/at-your-service/en/be-heard/eurobarometer/post-election-survey-2019-first-results

Forrás: Civil Európa Hírlevél

Esténként hangulatos zene tölti be a teret Nagyatádon

Már nyolcadik alkalommal érkezett Nagyatádra a győri Akkordeon Zenekar – mondta Scharek Béla karvezető. A tagok zenei tudásukat – a rendszeres próbákon túl – egyhetes zenei táborban fejleszthetik a nagyatádi táborukban. Nagyon megkedvelték a várost és környékét. A Hotel Solarban minden adott a délelőtti próbákhoz. Nagyon örülnek annak, hogy évről évre mind több ismerős arcot fedeznek fel a hallgatóság soraiban. Ők direkt erre az időpontra kértek szállást a hotelben, amikor a zenekar itt táborozik és fellép. A zenekar a Keszthelyen megrendezett Országos Tabányi Mihály Gálán második, majd első helyezést ért el.

Esténként megtelik a hotel előtti térség, a járdaszakasz, sőt a park padjain is sokan foglalnak helyet. A zenekar minden este csaknem kétórás (ingyenes) műsorral szórakoztatja a megjelenteket. A zenei műfajok és dalok skálája sokrétű: twist, charleston, cha-cha-cha, örökzöld slágerek, sanzonok, az ötvenes–hatvanas évek tánczenéi, filmslágerek, sramli és más nemzetiségi zenék. De akár választhat is a közönség műfajt vagy dalt. Legnagyobb örömük a sok taps mellett, amikor a különböző korosztályok tagjai táncra is perdülnek.

A győri Akkordeon Zenekar teremt hangulatos estéket Nagyatádon

Kevés szabadidejükben kihasználják a szomszédos gyógyfürdő kínálatát, vagy éppen kirándulás során felfedezik Somogyország szépségeit. Nagyon tetszett egyik kirándulásuk Ortilosnál, ahol a Mura–Dráva-összefolyást tekinthették meg. Na és utána jólesett a zákányi hegy levének kóstolgatása is. Pénteken este tartják búcsúestjüket, amikor is még több dallammal köszönnek el a nagyatádi és a környékbeli lakosoktól.

Györke József

NAGYATÁD

Kutyajó üdülés (macskáknak is)

Kedves Négylábú Családkedvenc!

Ez nem kutyavilág! Pihend ki mindennapi fáradalmaidat!

Szenzációs wellnessre hívunk Nagyatádra, ahol kényelmes elhelyezést (szobában vagy kenelben), érkezéskor Welcome jutit, a szobában meglepi bekészítést, valamint aromaterápiás masszázst kínálunk.

…és mindez : 1500 Ft/éj/4 tappancs.
Az ajánlat min. 3 éjszaka foglalás esetén érvényes!

Ja, és persze a gazdit se felejtsd otthon! ➔

Gazdiknak ajánljuk:

Kényeztetésre hangolódva

➔ 3 éjszaka szállás
➔ Svédasztalos félpanzió
➔ 2 db fürdőbelépő
➔ 2 alkalommal vizitorna
➔ 1 alkalommal szauna és masszázs

2019. október 1–október 31-ig: 32.000 Ft/fő + IFA
2019. november 2–december 23-ig: 29.900 Ft/fő + IFA

Idegenforgalmi adó: 400 Ft/fő/éj
Egyágyas felár: 2.000 Ft/éjszaka
Prémium szoba felár: 3.000 Ft/éjszaka

Egyéb programajánlatainkról is örömmel tájékoztatjuk!

Hotel Solar***

7500 Nagyatád, Széchenyi tér 28.
Tel.: 82/504-135; 30/500-31-35
infosolar@t-online.hu, www.hotelsolar.hu

Férfiak, figyelem! A legfontosabb szűrővizsgálatok 60 év felett

Ön mikor járt legutóbb háziorvosnál? Csak a gyógyszereit íratta fel, vagy szűrővizsgálat is történt? Részt vett már komplex szűrésen?

Köztudott, hogy a férfiak nem szívesen járnak orvoshoz, pláne akkor nem, amikor egészségesnek gondolják magukat. Az idősebbek azonban sajnos több krónikus betegséggel találkoztak életük során, ezeket kezeltetniük kell, kordában kell tartaniuk. Felmérések bizonyítják, hogy a házasság egyfajta egészségtudatosságot is jelent, köszönhetően a nőnek, aki jobban figyel saját és társa egészségére, együtt járnak háziorvoshoz, a nő kér szakorvosi beutalót férjének, ő tudja meg barátnőitől, hol van a legjobb magánorvos.

A szív- és érrendszer, valamint a légző-, emésztő- és kiválasztórendszer, illetve a látás, a hallás és a bőr időszakos vizsgálata nagyon fontos a háziorvos közreműködésével. 60 éves kor felett összességében másfajta szűrővizsgálatokra van szüksége az erősebbik nemnek. Sorba vettük a legfontosabbakat, dr. Lavicska Enikő háziorvos segítette munkánkat.

Évente ajánlott szűrések

A túlsúly, a zsír- és cukoranyagcsere-zavar, valamint a magas vérnyomás (hipertónia) az idősebb korban sokkal gyakoribb probléma, ezért a rendszeres EKG-, vérnyomás- és pulzusmérés mellett laborvizsgálat is ajánlott. Az érelmeszesedés megelőzése/felfedezése érdekében a perifériás verőerek tapintása a háziorvosnál is megtörténhet. Általában 60 év felett gyakrabban találkozik a férfi a házi- és kezelőorvosával, receptet írat fel, kontrollra jár. „Ha már úgy is itt van, mérjünk meg ezt-azt” – és igen, erre kiváló alkalom ez az időpont.

A kardiológiai szakorvosi vizsgálat (szív-UH, EKG, akár terheléses EKG, illetve nyaki erek ultrahangos ellenőrzése, boka–kar-index) ebben a korban komplexebb, mint a fiatalabbaknál.

64 évig élhetünk egészségben

Az egészségben eltöltött évek száma évről évre enyhén növekszik a világ szinte összes országában. A környező országokat, azon belül is a férfiak esélyeit nézve Ausztria áll a legjobb helyen 70,9 évvel, azaz egy 2016-ban született osztrák elég sokáig élhet egészségesen. Mi, magyar férfiak 64,1 évig élhetünk egészségben, a nők pedig néhány évvel tovább, 69,5 évig – legalábbis a WHO kimutatása alapján.

Az időskor főbb betegségei – Tudjon meg róluk többet!

• Demencia (Alzheimer-kór stb.) • Csontritkulás (oszteoporózis) • Daganatos megbetegedések • Prosztatabetegségek • Magas vérnyomás • Stroke (agyvérzés, szélütés) • Szívinfarktus • A szem betegségei Halláskárosodás • Fog- és szájbetegségek • Sebek és vérzések ellátása

A tüdőbetegségek diagnosztizálásának alapját képezi a mellkasröntgen, amely ebben a korosztályban is fontos. A röntgenfilm segít annak megállapításában, hogy a betegnek van-e tüdőgyulladása, légmelle, TBC-je, tumorra utaló eltérése.

A kor előrehaladtával az idegek, illetve a belső fül receptorsejtjei természetes módon elhasználódnak, amely nagyothallást eredményezhet. A halláskárosodás mellett a szem betegségei, a látásromlás is jellemző panasz 60 év felett. Évente érdemes szakorvosi (szemész, fül-orr-gégész) vizsgálaton részt vennie.

Minimentálteszt kitöltése ajánlott 60 év felett, amely elvégezhető a háziorvosnál, fókuszálva a memóriazavarra, a demencia kivédésére.

Urológia: többször kell gondolni rá

Évenkénti székletvizsgálat, szükség esetén kolonoszkópia vagy CT-kolonoszkópia. A magas kockázati csoportba tartozók számára (akiknek korábban már volt vastagbélpolipjuk vagy családjában vastagbélrák fordult elő) a CT-kolonoszkópia ajánlatos.

Az évenkénti urológiai vizsgálat (tapintásos vizsgálat, MR, szükség esetén PSA-szűrés) a prosztatarák vagy más prosztatabetegség után kutakodva nagyon fontos ebben a korosztályban. A hagyományos urológiai szűrés kiegészül más diagnosztikával is: a vizelési képesség felmérése az inkontinencia időbeni kezelése miatt fontos. A vizelettartási nehézség lehet átmeneti vagy tartós, ebben a korosztályban már ez utóbbi jelent problémát.

Az érrendszer sem a régi!

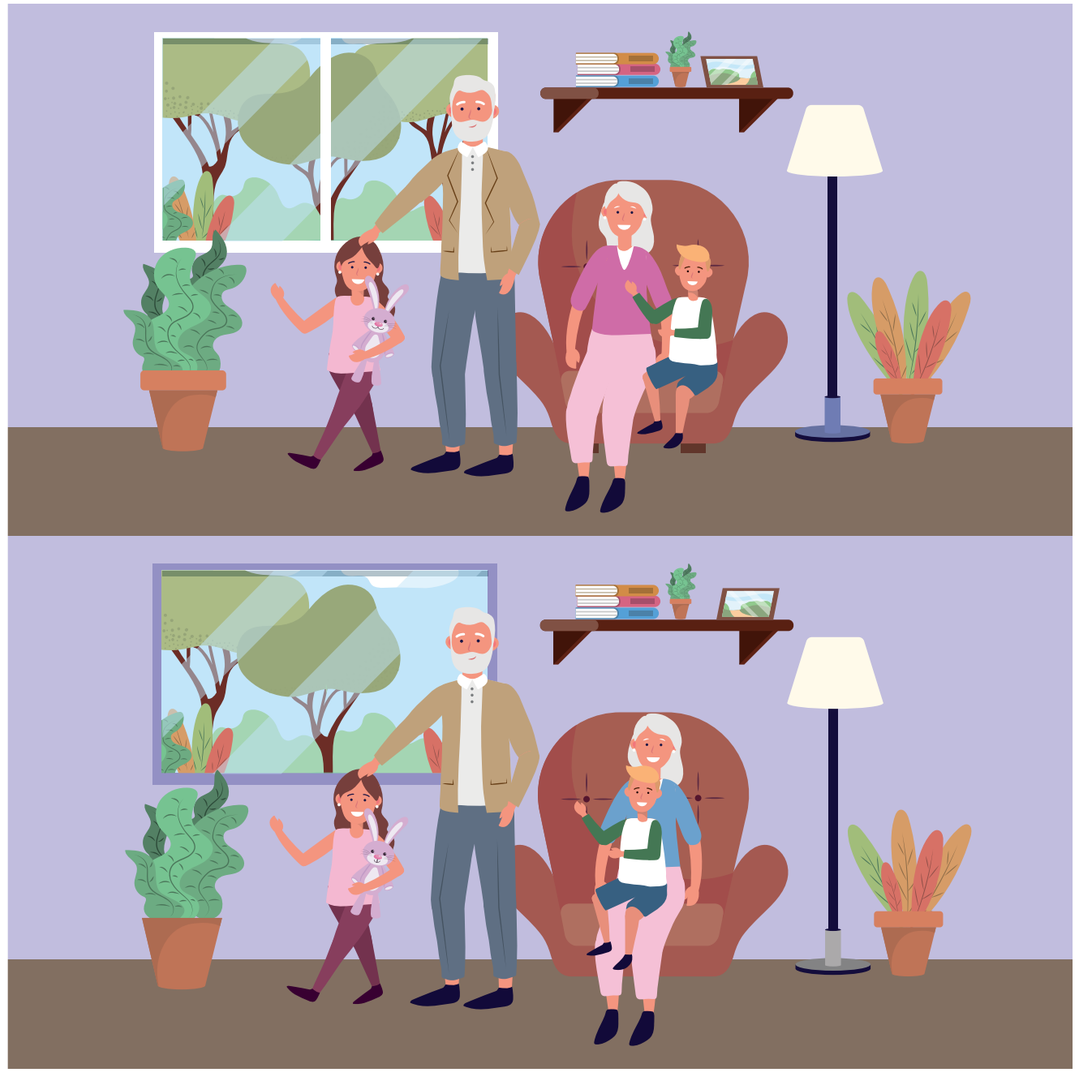
Az érelmeszesedés az életkor előrehaladásával egyre generalizáltabbá válik, mértéke egyre nő. A vérnyomás az esetek többségében emelkedik. A szívvel kapcsolatos problémák is gyakoribbá válnak: mellkasi fájdalom, szívritmuszavar léphet fel, s az idősödéssel párhuzamosan egyre nő a szívizominfarktus kialakulásának valószínűsége.

Forrás: WEBBeteg

Unokázni jó!

Maradjon formában, és legyen része rengeteg hasonló, a képeken látható élményben!

A két fotón 12 apró különbséget rejtettünk el – keresse meg őket!



(Megoldás: 1. ablakkeret – 2. jobb oldali növény – 3. nagymama pólójának színe – 4. nyuszi szája – 5. kép a polcon – 6. bal oldali növény kaspója – 7. nagypapa mögötti fa – 8. fotel lábai – 9. állólámpa lába – 10. kisfiú nagymama ölében – 11. ablakkeret színe – 12. nagypapa felsője)

Az anyag megjelenését a Pfizer Kft. támogatta.

KEN FOLLETT: Évszázad trilógia – 3 kötet

1. kötet: A TITÁNOK BUKÁSA
A 20. század első éveitől az első világháború végéig. A Párizs környéki békekötésig terjedő időszakban játszódik. (Megjelenés 2010)
2. kötet: A MEGFAGYOTT VILÁG
A két világháború közti időszakról és a második világháborúról szól, szereplői az első kötet hőseinek gyermekei. (Megjelenés 2012)
3. kötet: AZ ÖRÖKKÉVALÓSÁG KÜSZÖBÉN
A következő generáció életét mondja el a hidegháború időszakában. (Megjelenés 2014)

Nálunk a 3. kötet 2019-ben jelent meg.
Fordította a három kötetet Bihari György és Sóvágó Katalin
GABO KIADÓ

AZ ÉVSZÁZAD trilógia családjai

Az angolok: A bányász Williams család, Fitzherbert gróf, és felesége, orosz hercegnő
A németek: Otto von Ulrich család
Az oroszok: Peskovok
Az amerikaiak: Dewar család
dr. Isaac Rothmann német leszármazottak, de Amerikába menekültek

Röviden az íróról, KEN FOLLETT-ről

1949-ben született, walesi író. Történelmi kalandregényeket és napjainkban játszódó krimiket ír.

Világszerte több mint 100 millió példányban adták el köteteit.

Első siker könyvét – Tű a szénakazalban, melyet 1978-ban írt – Donald Sutherland főszereplésével megfilmesítették.

2010–2014 között írta az a nagy, átfogó Évszázad trilógia c. művét, mely nálunk 2019-ben jelent meg.

A könyv elolvasására egy-két általam kiemelt idézettel szeretnék biztatást adni.

Első kötet – A titánok bukása – 1914 június vége

Hír Angliában Frizherbert grófféknál: „Mi történt? … Valami gyilkosság történt. A hercegnő borzasztóan fel van dúlva. Az osztrák trónörököst megölték valami szarajevói helyen.

Július eleje – A Piccadillyn álló Szent Jakab-templomban ájtatoskodott a világ legdrágábban öltözött gyülekezete. … Walter von Ulrich, a német követségi tag: „Ezeknek az embereknek a zöme nem is érti, mi történt egy hete Szarajevóban - gondolta fanyarul -, némelyek azt sem tudják, hol van Bosznia. Megdöbbentek a trónörökös halálától, de nem tudták elképzelni, mit jelent ez a világ többi részének. … Pontosan tudta, hogy a gyilkosság minek az előjele. Ez komoly veszélyt jelent Németország biztonságára...”

S mi következett? - Tudjuk. 5 év kegyetlen harc. 20 millió ember halála.

Pár sor a háború végéről

„Június huszonnyolcadika volt, éppen öt éve annak, hogy a főherceget megölték Szarajevóban.

... A Tükörterem a világ egyik legpompázatosabb csarnoka. Akkora volt, mint három teniszpálya egyvégtében. Egyik oldalán tizenhét magas ablak nyílt a kertre: a szemközti falon tizenhét tükörboltív verte vissza a fényt. … Bejöttek egyesével-kettesével a nagykutyák, és leültek a hosszú asztalhoz: Clemenceau laza és fesztelen volt, Wilson mereven hivatalos ...Valaki háromkor csöndet kért, mire tisztelet teljes némaság öntötte el a termet. Clemenceau valamit mondott, kinyílt egy ajtó, és belépett a két német aláíró. ...Berlinben senki sem akarta nevét adni a szerződéshez. Végül a külügyminisztert és a postaügyi minisztert küldték el. … Azok töltőtollat vettek elő a zsebükből, és odakanyarították a nevüket az asztalon heverő papírra. A következő percben odakint valami rejtett jelzésre eldördültek az ágyuk, jelezve a világnak, hogy a békeszerződést aláírták. A többi küldött is odament aláríni, nem csupán a nagyhatalmak, de valamennyi ország, amelynek köze volt a szerződéshez.”

Második kötet – A megfagyott világ

Sajnos a második világháború korának története közel áll hozzánk. Az 50 millió ember veszteséget a mai napig nem felejti a világ. Röviden idézek ebből a korszakból is.

A németekről - a szereplők szavaival -1933: „Mi az ördög történik Németországban? - A húszas évek közepéig egész jól elboldogultunk. Demokratikus kormányunk és fejlődő gazdaságunk volt. De minden romba dőlt, amikor 1929-ben a Wall Streeten beütött a krach. Most a válság mélypontján vagyunk. Ha meghirdetnek egy állást, száz ember áll sorba érte. Kétségbeesettek. … A nácik reményt ígérnek nekik. ... Ezért követelnek újabb választást. Abszolút többségre van szüksége, hogy Németországot átalakíthassa azzá a kegyetlen diktatúrává, amelyet akar. - Nem hiszem, hogy a német nép valaha is diktatúrára szavazna.”

Tudjuk mi történt. Nem folytatom…

A Pearl Harbor-i események - ,41 december 7-én a japánok áratlanul megtámadják a Hawai-i támaszpontot. A támadás eredménye: Amerika belép a háborúba. A szövetségesekkel 4 év múlva, június 5-én partra szállnak Normandiában. Keletről Sztálinék elérik Berlint. Az olvasó nagyon sok ismert és ismeretlen tragédiával szembesül.

Harmadik kötet – Az örökké-valóság küszöbén

A szerző a hidegháború korszakának nevezi ezt az időszakot. Többségünk már átélt időszakról olvashat a regényben, bár találkozhatunk ismeretlen történetekkel is.

Még mindig nagy a különbség a fehér és sötét bőrű emberek jogaiban Amerikában.

Néger család kap meghívást a Fehér Házba Délről.

„ - Begyepesedsz odalent Georgiában … - Ne vedd olyan biztosra ... Martin Luther Kingnek dolgozom. Jobban meg fogja változtatni Amerikát, mint John F. Kennedy.

- Az elnöknek sok gondja van. A szabad világ védelmezője. Most éppen Berlin a legfőbb problémája.

- Furcsa, nem? - Hiszi, hogy a kelet-berlini németeknek jár a szabadság és a demokrácia, de ez nem érvényes az amerikai Dél négereire.”

Kubai probléma - ,62: „Végül a Minisztertanács elrendelte, hogy minden szovjet rakétát szállít hajó, amely Kuba felé tart, forduljon meg és térjen haza. .. Hruscsov kijelentette, hogy ezzel nem vesztett sokat … A Szovjetunió elkerült ezzel egy összetűzést a tengeren, kikiálthatja magát békeszerzőnek, és mégis lesz nukleáris támaszpontja százharmincöt kilométerre az USA partjairól.

Mindenki tudta, hogy nincs vége a játszmának. A két szuperhatalom még nem tűzte napirendre az igazi kérdést, hogy mi legyen a már Kubában található atomfegyverekkel.”

A szerző objektivitását jelzi, hogy nem csak az orosz katonák erőszakos tetteiről ír, de kegyetlen sorokról olvashatunk a Vietnámban viselkedő amerikai katonákról is.

A három kötetet nagyon érdekessé teszi, hogy a fent említett családok generációinak sorsát követhettük. A történelmi valóság tükröződik azzal, hogy az egyes korok ismert politikusai is megjelennek a 1914 és 1989 közti időszak történetében.

Örülök, hogy elolvastam 3120 oldal betűfolyamát, s erre biztatom mindazokat, akiket érdekel a közelmúlt történelme, és szeretnek olvasni. Nem fognak csalódni.

Király Istvánné

Idős párok vallanak, mi tartja össze őket

A legtöbb nő arról álmodozik, hogy egyszer megtalálja az igazit, akivel boldogan élhet, míg meg nem halnak – pont, mint a mesékben. Valójában viszont néha minden teljesen másképp alakul: a nagy Ő sokkal nehezebben talál meg, és egy kapcsolat sem megy olyan zökkenőmentesen, mint azt várnánk.

De persze ez természetes, és így is van jól. Minden párnál vannak ugyanis viták, veszekedések, gondok, ami egyáltalán nem baj. A nagyobb probléma viszont az, ha gyakran nehéz őket kezelni, és úgy megoldani, hogy utána is megmaradjon a szerelem és a szeretet.

Szerencsére azért jó néhány olyan pár van, akiknek ez sikerült, és boldogságban öregedtek meg együtt. Nem csoda, hogy mindenki faggatja a titkaikról, ők pedig szívesen el is mesélik azokat, hogy segíthessenek másoknak, és tippeket adhassanak a hosszú évtizedeken át tartó házassághoz.

A 100 éves Ashraf Mohyeddin és a 109 éves Mohammed például 80 éve szeretik egymást, és a CBC-nek meséltek arról, hogyan csinálták ezt. Azonban nem csak ők az egyetlenek, akik elárulták, mi a boldog kapcsolat kulcsa. 80, illetve több mint 75 éve óriási szeretetben élő párok titkait alább olvashatják.

Ashra és Mohammed beismerték, voltak gondjaik, de szerintük a hit és az elköteleződés mellett a humor és az életvidámság tartotta őket össze. Azt is elmondták, hogy fontos, hogy egy párnak mindig legyenek közös céljai.

Helen és Maurice Kaye szintén 80 éve van együtt, szerintük a tolerancia, a megértés és a kompromisszumok azok, amik segítettek nekik a szeretet megőrzésében.

Donald és Vivian Hart is 80 éve szeretik egymást, és szerintük azért, mert mindenben őszinték a másikkal, tudnak együtt nevetni és szórakozni, egymást viszont mindig komolyan veszik.

A szintén 80 éves házas Charles és Anne Miller szerint az a titok, hogy az évek során szinte alig töltöttek időt egymás nélkül, valamint az, hogy szinte mindent képesek megtenni a másikért.

A 102 éves Maury Goosenberg és Helen is 80 éve házasok, pedig mindenki azt hitte, elválnak majd. De nem így történt, méghozzá szerintük a sok beszélgetés, a hűség és amiatt, hogy megtanulták értékelni egymást.

Paul és Ada Day szerint 78 éves házasságuk titka az, hogy mindennap kimutatják a másiknak, mennyire szeretik, és mindenért köszönetet mondanak egymásnak.

Morrie és Betty Markoff szintén 78 éve házasok, amit annak köszönhetnek, hogy nem hagyják elfajulni a vitákat, de a törődés, a tolerancia és a tisztelet is a kapcsolatuk szerves része az elejétől kezdve.

John és Evie 75 éve imádják egymást. Szerintük a gyengédség, a figyelmesség és a barátság a titok, valamint az, hogy soha nem fekszenek le haraggal, és mindig adnak egymásnak jóéjtpuszit.

Jim és Bettie Maddrey is 75 éve vannak együtt, és szerintük azért, mert mindig megoldották az összes problémájukat, nem söpörték a szőnyeg alá a gondokat, és komolyan elköteleződtek a másik mellett.

A 75 éve szeretetben élő Charlie és Annie Muise szerint az a titok, hogy meg kell beszélni a problémákat, nem szabad túl nagy jelentőséget tulajdonítani nekik, és ki kell élvezni az életet, amennyire csak lehet.

Forrás: Femina

**Ön hogy gondolja, kedves Olvasó?
Mi a boldog együttélés titka?
Kérjük, ossza meg velünk véleményét!**

HUNGUEST HOTELS
HUNGARY

Hunguest Hotels szállodák

- **5-20% azonnali kedvezmény szállodánként** és időszakonként eltérő mértékben.
- **Ezen felül** térítésmentesen biztosítunk egy korlátlan ideig érvényes Hunguest Hotels Egyéni Törzskártyát, mely **10% százalék kedvezményt nyújt pontjóváírás** formájában szinte valamennyi Hunguest Hotels szállodában.

Foglalás előtt tájékozódjon a kedvezmény mértékéről a www.hunguesthotels.hu/nyosz/ oldalon.

A kedvezmények igénybevételének feltételei:
- Már foglaláskor szükséges jelezni, hogy a Magyar Nyugdíjasok Egyesületeinek Országos Szövetségének a tagja
- A kedvezmények kizárólag közvetlen szállodai foglalás esetén vehetők igénybe
- A kedvezmények csak a szállodai saját szolgáltatásokra érvényesek
- Egy tag számára egyidejűleg legfeljebb két szoba erejéig vehető igénybe a kedvezmény
- További feltétel, hogy az igénybe vevők között legyen a szolgáltatást megrendelő NYOSZ tag is

Ha kérdése merülne fel, szobát foglalna, vagy megrendelné a HUNGUEST Hotels Egyéni Törzskártyát, keresse szállodáinkat a lent megadott címeken, vagy hívja a (06-1) 481-9123 telefonszámot, illetve küldjön e-mailt a kiemelt_ugyfelszolgalat@hunguesthotels.com e-mail címre.

KELLEMES KIKAPCSOLÓDÁST, TARTALMAS PIHENÉST KÍVÁN ÖNNEK A HUNGUEST HOTELS!

Balatonalmádi • **HUNGUEST Hotel Bál Resort** • Tel.: (+36-88) 620-620
Budapest • **HUNGUEST Hotel Millennium** • Tel.: (+36-1) 477-8000
Bükfürdő • **HUNGUEST Hotel Répce** • Tel.: (+36-94) 358-058
Bükfürdő • **HUNGUEST Hotel Répce Gold** • Tel.: (+36-94) 558-558
Eger • **HUNGUEST Hotel Flóra** • Tel.: (+36-36) 513-300
Egerszalók • **SALIRIS Resort (Partnerhotel)** • Tel.: (+36-36) 688-600
Galyatető • **HUNGUEST Grandhotel Galya** • Tel.: (+36-37) 576-576
Gyula • **HUNGUEST Hotel Erkel** • Tel.: (+36-66) 463-555
Hajdúszoboszló • **HUNGUEST Hotel Aqua-Sol** • Tel.: (+36-52) 273-310
Hajdúszoboszló • **HUNGUEST Hotel Apollo** • Tel.: (+36-52) 362-744
Hajdúszoboszló • **HUNGUEST Hotel Béke** • Tel.: (+36-52) 361-411
Hévíz • **HUNGUEST Hotel Helios** • Tel.: (+36-83) 342-895
Hévíz • **HUNGUEST Hotel Panoráma** • Tel.: (+36-83) 341-074
Miskolc-Lillafüred • **HUNGUEST Hotel Palota** • Tel.: (+36-46) 331-411
Mátraháza • **LIFESTYLE Hotel Mátra (Partnerhotel)** • Tel.: (+36 30) 3344-055
Nyíregyháza • **HUNGUEST Hotel Sóstó** • Tel.: (+36-42) 244-560
Szeged • **HUNGUEST Hotel Forrás** • Tel.: (+36-62) 566-466
Tapolca • **HUNGUEST Hotel Pelion** • Tel.: (+36-87) 513-120
Zalakaros • **HUNGUEST Hotel Freya** • Tel.: (+36-93) 340-125

AUSZTRIA
Heiligenblut • **HUNGUEST Hotel Heiligenblut** • Tel.: (+43) 4824-4111

ROMÁNIA (ERDÉLY)
Miercurea-Ciuc • **HUNGUEST Hotel Fenyő** • Tel.: (+40-266) 311-493

MONTENEGRÓ
Herceg Novi • **HUNGUEST Hotel Sun Resort** • Tel.: (+382-31) 355-000

Szeptemberi munkák a kertben

A nyár és az ősz közötti átmenet a növényzet küllemében is megmutatkozik. A növekedési időszak lezárult: a növények minden életerejüket gyümölcsök, termések és magvak érlelésére fordítják. Az érett gyümölcsök és az első tarka őszi levelek mellett még mindig a virágpompa jellemző a szeptemberi kertre.

Őszirózsákkal szebb az ősz

A nyárutó és az ősz kedvelt tömegvirága az őszirózsa. Egyetlen kertből sem hiányozhat. Számos faja és fajtája létezik, a magas őszirózsáktól kezdve, az apró termetű öles bokrokat képező törpe őszirózsákig.

Az egynyári és évelő őszirózsák a kék, a piros, és a fehér számtalan árnyalatában beszerezhetők. Szaporítása tőosztással és dugványozással is lehetséges. A félárnyékos helyeket kedvelik. Gyakran kell öntözni, tápoldatozni.

Márciusban elvethetjük a magokat, majd nyár elején kiültethetjük a palántákat. A magasabb fajtákat karóval meg kell támasztani. A folyton nyíló virágok egészen késő őszig szemet gyönyörködtető díszei a kertnek. Előszeretettel keresik fel a pillangók, a méhek és a dongók – különösen az évnek ebben a szakában, amikor egyre ritkábbak a nektárforrások. Az őszirózsa magvait előszeretettel fogyasztják a pintyek és más madarak is.

Virághagymák ültetése

Minél korábban bekerül a földbe a tulipán, a nárcisz, a hóvirág, a krókusz és más korai virág hagymája, annál biztosabban eresztenek gyökeret, és annál jobban fejlődnek később. Ennek eredménye tavasszal válik láthatóvá, amikor kihajtanak és virágot hoznak a növények. Valamennyi fajtának laza és tápanyagokban gazdag talajra van szüksége, mert hosszú távon csak így fejlődnek szépen, és bontják éveken át gyönyörű virágaikat.

Zöldségek és gyümölcsök tárolása

A leszedett gyümölcs, szőlő és zöldség egy részét célszerű télire tárolni, hogy a friss kertészeti terények megjelenéséig saját gyümölcsöt, zöldségféléket fogyaszthassunk. Tárolásra csak száraz, fagymentes, jól szigetelt és kis ablakkal ellátott, könnyen szellőztethető pince vagy kamra alkalmas. Csak szép és egészséges, termést raktározzunk. A gyümölcsöt és a zöldségeket rekeszekben és ládákban helyezhetjük el. A szőlőt legjobb huzalra vagy rúdra felaggatva tárolni. A zöldségféléket és a gyümölcsöt, szőlőt ne tegyük egy helyiségbe, mert utóbbiak átveszik az erős szagú zöldségek szagát (káposzta, burgonya). A falakat tárolás előtt meszeljük ki.

Madárvédelem

A költési időszak után ajánlatos kitakarítani a kihelyezett madárodúkat, hiszen ezeket télen hálóhelyül használják a madarak.

Őszi vetés és tél alá vetés

Az őszi vetés lényege, hogy ősszel vetjük el a zöldségeket, amelyek megerősödve, de nem kifejlődve mennek bele a télbe, majd a hideget átvészelve, korán kezdik meg fejlődésüket. Ilyen például a saláta, a fagytűrő spenótfajták, a fokhagyma, néhány zöldborsófajta, a téli sarjadékhagyma. Szeptember végén, október elején érdemes ezeket a szokásos módon elvetni.

A tél alá vetés főként ott jöhet jól, ahol tavasszal a talaj szinte sáros, lassan szárad ki annyira, hogy megfelelő morzsalékos magágyat tudjunk készíteni.

A tél alá vetés lényege leginkább az időnyerés. A mag a földbe kerül, de tél előtt nem kel ki, azaz akkor kell ezt megtennünk, amikor a hőmérséklet 5 fok alatt marad, de még nem fagy. Tavasszal azután a neki kedvező, legkorábbi időpontban csírázni, majd fejlődni kezd a növény. Így járhatunk el a saláta, spenót, sóska esetében is.

A növényorvos tanácsai

Szeptemberben, közeledve a szürethez, továbbra is támadhat a szőlő mindhárom korokozója, a szőlő-peronoszpóra, a szőlőliszharmat és a szürkepenész. Most is az időjárás alakulása dönti majd el, hogy melyik kórokozó támad, és nekünk mit kell tennünk ellene. A tapasztalatok szerint a három kórokozó közül hazai átlagos időjárási viszonyok között a szőlőliszharmat és a szürkepenész fellépésével, elterjedésével kell számolnunk. A rovar és atkakártevők ellen már nem érdemes védekezni.

A szüret előtti utolsó permetezéshez kiválasztott gombaölőszer élelmezés-egészségügyi várakozási idejét pontosan tartsuk be, illetve a tervezett szüret időpontjához válasszunk szert. Ha nem tartjuk be az élelmezés-egészségügyi várakozási időt, a mustba bekerülő gombaölőszer meggátolhatja, vagy késleltetheti az erjedést elindító élesztőgombák tevékenységét.

Népi jóslás:
Ha Szent Mihály lova deres, behozza a telet.

Klotz József (Esztergom)

Forrás: Kerti kalendárium, Kertészkedők kézikönyve

Kos
III. 21.–IV. 20.

Az élet minden területén a legtöbbet, legjobbat akarja kihozni magából. Túlzottan kíméli a családtagjait, pedig ezzel senkinek nem tesz jót, mert ők is látják, hogy kimerült, egyre feszültebb. Lassítson, pihenjen többet, különben egészsége látja kárát.

Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

A női rokonok és barátok fontos szerepet játszhatnak az életében, egy döntés előtt kérjen tőlük tanácsot. Anyagi problémái viszont most sem lesznek, de tartózkodjon a felesleges kiadásoktól. Étkezésére jobban figyeljen, hogy megtartsa jelenlegi súlyát.

Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Családi ügyekben nem mindig ért egyet a párjával, az utóbbi hetekben gyakran vitatkoztak. Itt az ideje, hogy javítsanak az otthoni hangulaton, jó megoldás, ha kettesben szerveznek programot. Egészségi problémája, kisebb megfázást leszámítva, nem lesz.

Bika
IV. 21.–V. 20.

Anyagi gondjain most könnyen segíthet gondos tervezéssel. Gondolja át, hogy mi az, amire feltétlenül költenie kell, és csak azzal terhelje meg a családi kasszát. Emellett figyeljen jobban egészségére, főleg a túlzott fizikai terheléstől kímélje magát.

Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Ez kedvező időszak, ha ingatlancserét tervez, ne halogassa a döntését. Pénzügyi téren azonban elégedetlen, mert a bevételei és a kiadásai nagyjából egyensúlyban vannak. Egészségi állapota jelentősen javulhat, ha kerüli a túl sok fűszeres, zsíros ételt.

Bak
XII. 22.–I. 20.

Életében az otthoni harmónia visszaállítása kerül előtérbe, próbál megoldást találni egy vitás kérdésre. Ha megőrzi nyugalmát, sikerrel jár. Egy váratlan kiadás azonban fejtörést okozhat, amit elkerülhet, ha pontos tervet készít rendszeres kiadásairól.

Ikrek
V. 21.–VI. 21.

Elsősorban az ön pozitív változásának köszönhetően sikerül rendezni az otthoni vitás kérdést. Ennek következtében visszanyeri önbizalmát, és energiaszintje is növekedésnek indul. Mivel megszabadul a folyamatos stressztől, egészségi állapota is javul.

Mérleg
IX. 23.–X. 22

Óvatos, fegyelmezett pénze kezelése során, aminek köszönhetően nő a megtakarítása. Ráadásul pozitív hozzáállással ezt még fokozhatja. Ugyanakkor, bár komoly oka nincs rá, gyakran feszült, ez pedig rossz irányba befolyásolja fizikai, érzelmi állapotát.

Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Nem mindenki ért egyet önnel egyes kérdésekben, amit nehezen visel el. Tudomásul kell vennie, hogy mindenkinek megvan a saját értékrendje, és ezt tiszteletben kell tartani. Anyagiak terén néhány előre nem látható, többek között orvosi kiadás merül fel.

Rák
VI. 22.–VII. 22.

Harmonikus légkörben telnek napjai családi körben, egy hétvégi, utazással egybekötött kikapcsolódás csak fokozza jó hangulatát. Egészsége megőrzésének érdekében, hogy szervezetéből távozhassanak a mérgező anyagok, igyon legalább másfél liter folyadékot.

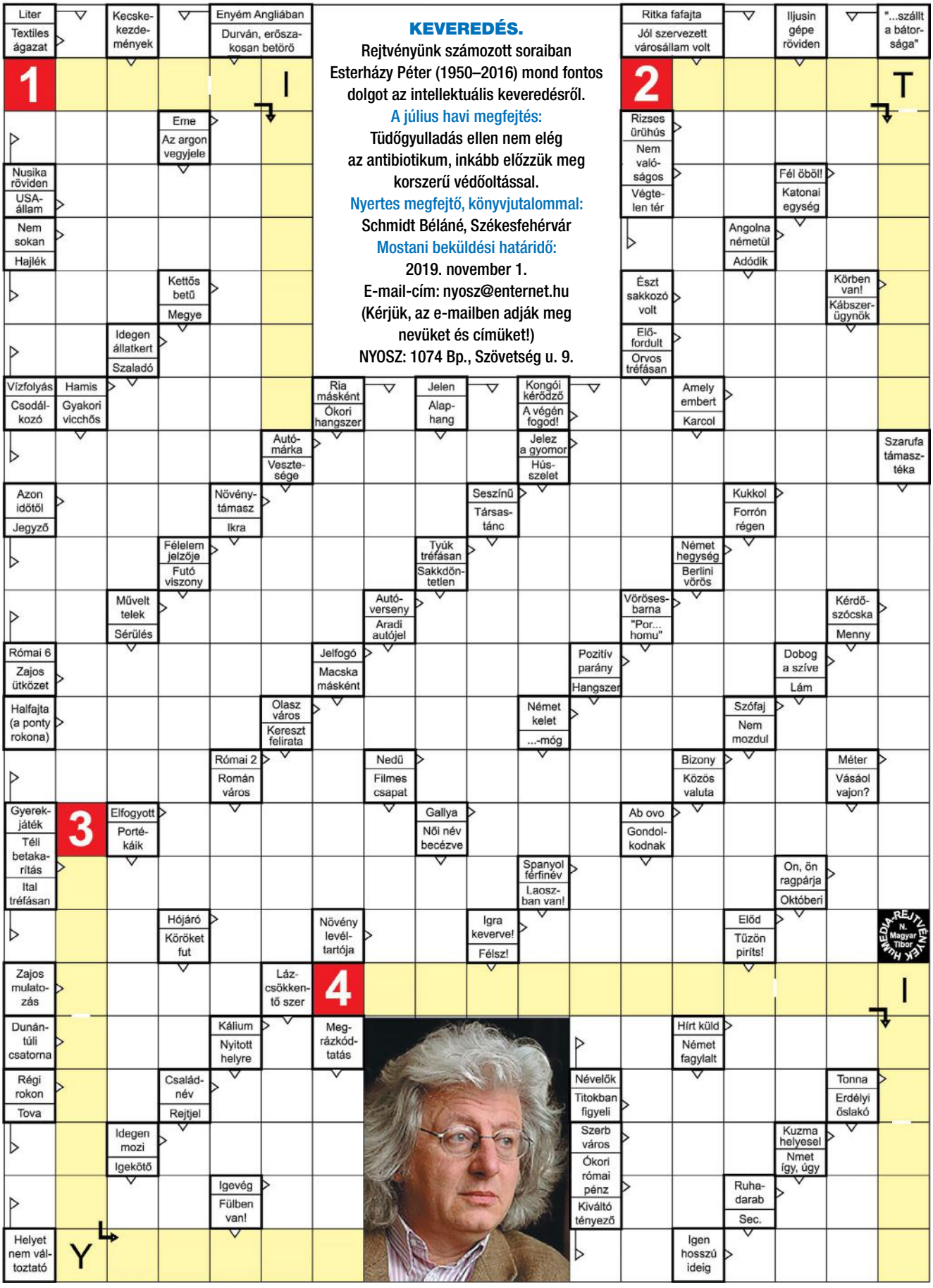
Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Lehetősége lesz, hogy pluszbevételre tegyen szert, de csak valóban szükséges dolgokra fordítsa! Testének, szervezetének szenteljen nagyobb figyelmet, ne terhelje túl magát. Ha nagyobb súlyt kell emelnie, legyen óvatos, nehogy izomhúzódást szenvedjen.

Halak
II. 20.–III. 20.

A megszokotthoz képest gyakorlatiasabb a hivatalos ügyek intézése és az otthoni feladatok elvégzése során. Több embernek, különösen a szeretteinek segítségére lesz. Kerülje a túlzott fizikai terhelést, amennyire lehetséges, mert energiaszintje alacsony.

Rejtvény



KEVEREDÉS.

Rejtvényünk számozott soraiban Esterházy Péter (1950–2016) mond fontos dolgot az intellektuális keveredésről.

A július havi megfejtés:

Tüdőgyulladás ellen nem elég az antibiotikum, inkább előzzük meg korszerű védőoltással.

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Schmidt Béláné, Székesfehérvár

Mostani beküldési határidő:

2019. november 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

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

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.