GENERÁCIÓNK

XVII. évfolyam 8. szám

Ára: 240 Ft

ABDAI RÁBCA DALKÖR

Aktuális

Látogatóban a Házelnöknél

12. oldal

NYOSZ-hírek

Egyesület kényszerhelyzetben

14. oldal

Postabontás

Világjárvány és család

16. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Keresd az 5 különbséget!

TARTALOM

Az éneklés erős érzelmi forrás 4

Elkeserítő számok: csak annyira futja a nyugdíjból idén, mint 2010-ben 6

Tabuk nélkül 8

Újra itt vannak az „unokázós csalók” 10

Változások a banki gyakorlatban 12

Látogatóban a Házelnöknél ...12

Egyesület kényszerhelyzetben 14

20 éves a kanizsai Tüttő János Nótaklub 15

NYOSZ-kártya-hírek 15

Világjárvány és család 16

Aratóünnep 17

Szükségünk van egymásra ...18

A remény meséi 19

Egy 105 éves orvos 6 megszívlelendő tanácsa a hosszú élethez 20

Ki volt Nemecsek Ernő? 24

A Kis Kabos 25

A tudatos internetes vásárló 10+1 pontja 26

Augusztusi munkák a kertben 28

A Magyar Szabadidősport Szövetség programajánlata 30

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

Nyugdíjas lettem

Kedves Sorstársaim! Mostantól hivatalosan is nyugdíjas vagyok. Ezekben a napokban próbálom feldolgozni, mit is jelent – hivatalosan és legbelül közétek tartozni. Segít ebben a meditálós feladatban egyik korábbi kollégám, aki szintén a napokban ment nyugdíjba, és megindító levélben búcsúzott el munkatársaitól, köztük tőlem is. Sorai mélyen megérintettek, mert egy elégedett embert tükröztek vissza, olyat, aki aktív élete eddigi negyven évét eredményesnek nyugtázta, hosszú sorát tudta felmutatni munkája szépségének, sikereinek, és megelégedéssel vette tudomásul, hogy eljött az idő…

Önvizsgálatra késztetett ez a levél. Itt állok én is a „nyugdíjasok kapujában”. Hogy is néz ki az én mérlegem?

A diplomámban még a „népművelő” szó szerepel, és nem az, mondjuk, hogy közművelődési referens. Ám, őszintén szólva, hivatásomként a néptanító példákat tiszteltem leginkább (mint ahogy a Váci versben írva vagyon: „Ilyen kívántam lenni én is, ott / a homokba szúrt nyárfa: – a tanító”.)

A kultúra legkülönbözőbb „szegleteiben” munkálkodtam: kezemben foghattam Munkácsy-festményt, beleolvashattam könyvritkaságokba, szakkört vezettem gyerekeknek, klubot nyugdíjasoknak, tárlatot magyaráztam Aczél Györgynek, és elszakadt fehérneműjét varrtam az épp aktuális popdívának. Székeket hordtam vagy hangszereket – ha kellett, táncházban zenéltem, és roma kulturális napokat szerveztem, kiállításokat építettem, és könyveket szerkesztettem (olykor írtam is), tanítottam és tanultam – egyre idősebb fejjel is –, filmforgatókönyvet készítettem, és színházi műsorfüzeteket gyűjtöttem, ami azt jelenti, tán húsz éven keresztül minden helyi színházi előadást láttam. Szóval a kultúra – általam meghódítható magasságáig – sok ösvényét bejártam élvezettel, itt-ott kisebb sikerekkel.

Visszanézve az utóbbi évekre azonban szomorú emlékek is fertőzik ünnepem. Ha az iménti Váci vers példájánál maradok, úgy fogalmazhatok: a homokot alólam elfújta a szél. Érthetőbben fogalmazva: a helyek, ahol velem ezek a csodák történtek – mára az enyészeté lettek. Városomban az Ady Művelődési házat lebontották, a hajdan volt vetélkedők színtere, több művészeti csoport otthona mára csak emlék, épp most húztak a telekre lakóházat. A Lloyd-kultúrház – mozi, klubok, koncertek otthona – mára irodaházzá „változott” át; az ifjúsági ház – a közösségi élet remek „palotája” – dózerolását napról napra könnyek közt fotóztam végig, kellett a hely a parkolóháznak. Ugyancsak megszűnt a megyei művelődési központ, a szakmai segítség, és évek óta zárva a helytörténet otthona, a múzeum is.

Mindez egy 120 ezres megyei városban, ahol most csata zajlik a színház megmentéséért – jelzem, rosszul állunk a küzdelemben mi, érte küzdők.

Hogy mindez csak múltba révedés, a nyugdíjba készülők szokásos attitűdje? Nem hiszem, hogy erről van szó. Inkább arról az elköteleződésről, amely kimondatja velem: ***meddig lehet az embereknek elég egy csokifesztivál, egy tűzijáték vagy ökörsütés – szép szó, komoly gondolat, közösségi alkotás nélkül?***

Ami pedig engem illet: vajon lehet-e elégedett a munkás éveivel az, aki évtizedekig szolgált egy ügyet, és az az ügy most éppen vesztésre áll?

Elégedett semmiképp, de ha már nem szolgálhatunk megszokott szerepben, kereshetünk új ügyet, új szolgálatot, mert így, friss nyugdíjasként is lehet, kell jövőkép: és miért ne legyen ez a kortársak szolgálata… Igen, hiszem, ez az én utam.

Némethné Jankovics Györgyi

Támogató: Nemzeti Együttműködési Alap • Miniszterelnökség • Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.

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

Az éneklés erős érzelmi forrás

Rábca Dalkör, Abda

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége éves nagyrendezvényeinek színpadán évek óta sikeres fellépőként van jelen a Győr-Moson-Sopron megyei Abda település Rábca Dalköre. Fennállásuk óta nem volt olyan minősítő fesztivál, ahol ne a legjobbak között szerepeltek volna. A múlt évben a NYOSZ Balatoni Randevú rendezvényén egy újabb sikerrel lettek gazdagabbak, azzal, hogy az együttes feldolgozásában és előadásában csendülhetett fel az Alex Tamás által komponált Szépkorúak himnusza.

Az együttes elmúlt éveiről és terveiről a vezetőjével, Rixerné Szokodi Kornélia nyugdíjas tanárnővel beszélgettünk, aki egyben Abda település kulturális megbízottja, a rendezvények és emlékünnepek szervezője.

Kikből és mikor alakult a dalkör, milyen elképzelésekkel?

Ez az együtt énekelni nagyon szerető csapat tíz éve a településen élő, énekbarát nyugdíjasokból alakult meg. A szervezeti keretünket meghatározta az, hogy csatlakozhattunk egy, már működő abdai civil szervezethez, a Holt-Rábcáért Egyesülethez. Egy későbbi változást követően a Győr-Moson-Sopron megyei Pannon Nyugdíjas-egyesület tagjai lettünk. Létszámunk és zenei kísérőik száma az eltelt évek folyamán némiképp változott, mivel sajnos már vesztettünk el szívüknek kedves több dalostársunkat. Jelenleg 20-an vagyunk. A kezdetektől napjainkig a főtámogatónk az Abda Község Önkormányzata és képviselőtestülete. Megalakulásuk óta nagyon széles ének-zenei repertoárral rendelkezünk. Az első időkben a szinte már-már feledésbe menő régi slágerek, nosztalgiadalok megtanulása és tolmácsolása mellett tettük le voksunkat. Arra gondoltunk, hogy a magyar népdalokat már nagyon sok kórus eleveníti meg, ezért mi valami más színpadra vitelével szerettük volna meghódítani a zene iránt rajongókat. Az eltelt évek alatt újabb és „fiatalabb" dalok is bekerültek a műsorunk programjába.

A sajátos elképzeléseiteket az elért sikerek láthatóan alátámasztják. Minek tudható be a népszerűségetek?

Népszerűségüket vélhetően a sikeres dalválasztásnak, valamint az igényes élő zenei kíséretnek köszönhetjük. Ebben már követőkre is találtunk, mert jó néhány dalkör választott azóta hasonló műfajt. A műsorainkat három főből álló zenekar kíséri, ők a Rábca-parti Muzsikások. Zenei vezetőjük Borbélyné Emike, aki hegedűn, Horváth Róbert harmonikán, Rixer Károly gitáron játszik. A fellépéseink alkalmával nemcsak a dalkör kísérőiként ismerhetik őket, mert nagyon szép, igényes önálló műsoraikkal már kivívták a közönség elismerését. Ismertségünk másik lényeges eleme az, hogy a településünk nemzeti ünnepein, emlékműsorain, a falu életét érintő fontos eseményeken az ünnep emlékezetessé tételéhez pedig az alkalomhoz illő komplett irodalmi-zenés műsorokkal járulunk hozzá. Több kórustagunk versmondásban is vállal fellépést. Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy az előző évben az augusztus 20-i helyi ünnepen a közösségi tevékenységünket az önkormányzat a elismerésben részesítette.

A közös munka eredménye az, hogy az évek során mind a dalkör, mind a zenekar, valamint a szólisták is komoly szakmai sikereket értek el, és számtalan kiemelt arany- és aranyminősítés birtokában vannak. Rixer Károly mint szóló nótaénekes, aratott fesztiválokon nagy sikert. Óriási motiváció számunkra a nézőtérről érezhető, pozitív visszajelzés és az ezzel járó elismerés. De nemcsak az arany oklevél okoz számunkra sikerélményeket, hanem fontos motiváció a közösség szeretete, az „együtt rezonálás", továbbá az, hogy ha egy nagyobb fesztiválon a hasonló érdeklődésű korosztályos társainkkal együtt örülhetünk az elért sikereknek.

Az elmúlt évek sikerei közül melyek voltak a legemlékezetesebbek?

A versenyek közül a legemlékezetesebb számunkra az a felmenő rendszerű, 2014-ben megrendezésre került vetélkedősorozat, amelyet az Emberi Erőforrások Minisztériuma szervezett, és ami tulajdonképpen az első országos bemutatkozásunk volt. Megyei elsőként jutottunk a középdöntőbe, Pécsre, ahol a gyönyörű Kodály Központban léphettünk fel. A döntőre a Fővárosi Operettszínházban került sor. Óriási tapsot kaptunk, a műsorok után ismert emberek vettek körül minket – köztük volt köztársasági elnökünk felesége, Mádl Dalma asszony –, akik a műsorunkhoz nagy szeretettel gratuláltak, kifejezték tetszésüket a választott stílushoz és a dalválasztáshoz. A dalkört azóta is gyakran hívják fesztiválokra, idősek napi ünnepségekre, sőt voltunk már hangulatfelelősök családi, baráti összejöveteleken is. Községük határon átnyúló kapcsolatai révén volt fellépésünk a felvidéki Nagymadon, valamint Egyházasgellén.

Az elmúlt tíz év során a kiemelt fellépések mellett milyen egyéb pozitív hatásokkal találkoztatok még?

Az egyik személyesen engem érintett, ami különösen kedves a szívemnek, mert édesanyámhoz kötődik. Felvettem a kapcsolatot azzal a pápai nyugdíjasklub vezetőjével, ahová a mama tartozik, és megbeszéltem vele, hogy a klub egyik zenés rendezvényén fellépünk, de kértem, ne említse meg a tagoknak se, legyen ez egy meglepetés. A város impozáns barokk főterén, a Lábasház oszlopai közt rejtőztünk el, amíg gyülekeztek a résztvevők, láttuk hogy a mami is megérkezik barátnőjével a Pedagógus Művelődési Központba. Elmondhatom, hogy a bemutatkozó szöveg során is gombóc volt a torkomban, de bizonyos, hogy a meghatottságtól az éneklésben én már alig tudtam részt venni, de szerencsére társaim helyt álltak. Nagy sikerünk volt, de az volt benne a legszebb, hogy úgy érezhettük ott magunkat, mintha egy nagy család lennénk.

A másik emlékezetes fellépésünk Mosonmagyaróváron történt. Jelentkeztünk egy versenyre, ahol csupa-csupa fiatal volt a résztvevő. A művelődési ház nézőterén is szinte csak fiatalok ültek. Érezhető volt egyfajta értetlenség, amikor a szépkorú csapat színpadra állt. A meghökkenést később csodálkozás és ováció, majd a végén nagy taps váltotta fel. A legmagasabb fokozatú minősítést szereztük meg, de ennél fontosabb volt számunkra, hogy a fiatalság is elfogadta és értékelte azt a műfajt, amit ott akkor képviseltünk.

Mi az, ami motivációt adott nektek ahhoz, hogy énekléssel foglalkozzatok?

Minden korosztálynak, de az időseknek különösen öröm és vidámság kórusban énekelni túl azon, hogy az éneklés gyakran az egyetlen közösségi élmény, szinte egy védőháló. Megtanít arra, hogy figyeljünk egymásra, alkalmazkodjunk. Fejleszti a memóriát, alapos koncentrációt, összeszedettséget igényel. Emellett egy kórus esetében nem elhanyagolható szempont a nézők előtt történő megjelenés. Egy-egy fellépés alkalmával mindenki igyekszik a legcsinosabb, a legfessebb lenni.

Másrészt az éneklés, a zene nagyon erős érzelmi forrás, ami minden emberhez elér, és mindenkiben más és más érzelmi hatást tud kiváltani. Így gondolják ezt az abdai Rábca Dalkör dalosai is. Ha felcsendülnek koncertjeinken a fiatalságunkat idéző, romantikus dallamok, azt érezzük, hogy sok helyről jött és eltérő életkorú közönségből is közösség formálódik, még ha csak rövid időre is, és velünk együtt dúdolják a dallamokat.

De elmondhatom azt is, hogy nem csak a színpadi fellépéseknél érnek minket olyan hatások, amelyek megerősítik azt, hogy a közösségeknek, valamint a környezetünknek és magunknak értékeket tudunk adni. Gyakran előfordult, hogy amikor csak úgy együtt vagyunk valamilyen közösségi tevékenység kapcsán, pl. közösségi terek szépítése, községi rendezvények segítése alkalmával, valaki elkezd egy dalt, a többi rögtön követi. Rózsákat metszünk a községháza előtti téren, már csendül is fel a „Rózsafa virít az ablakom alatt…"

Nagyon sok emlékezetes kirándulás van mögöttünk, és ha mondjuk betérünk egy szép templomba akkor jön az átéléssel előadott, odaillő egyházi ének. Kirándulásaikon rögtönzött mini koncerteket adunk a meglátogatott helyeken, és örülünk, amikor mosolygó emberek, és csillogó szemű kisgyerekek vesznek körül minket, sőt csatlakoznak hozzánk egy-egy dalos séta erejéig.

Elmondhatom azt is, hogy a sikerek mellett nagyon fontos összetartó erőnek tarjuk a dalkörön belül kialakult emberi kapcsolatokat. Tudjuk, hogy mindenkire szükség van, ezért odafigyelünk egymásra, a felmerülő személyes problémákra. Ha valaki beteg, vagy egyéb más problémája van, érezheti a törődést és azt, hogy nincs egyedül.

Az idei évben a járványügyi helyzetben – a bezárkózás ideje alatt – különösen nagy jelentősége volt annak, hogy az ismert közösségi oldalon a privát csoportunkban felidézgettük közös emlékeinket, és ezzel pozitív üzeneteket tudtunk küldeni egymásnak.

Zárógondolatként egy Abba-szám sorait idézném: *„Köszönöm a zenét, mit nektek adok, s azt hogy ettől boldog vagyok!"*

Elkeserítő számok: csak annyira futja a nyugdíjból idén, mint 2010-ben

Az átlagfizetésből élők életszínvonala sokat javult az elmúlt 10 évben, ellenben a minimálbér vásárlóereje vajmi keveset változott, az inflációhoz kötött nyugdíjemelés pedig láthatóan csődöt mondott.

Már 2007 februárja óta, azaz bő 13 éve készíti el havi rendszerességgel a Privátbankár.hu az élelmiszerárak alakulását vizsgáló Árkosár-felmérést. 30 élelmiszer árának változását követik nyomon rendszeresen, három hazai hipermarket egy-egy egységében. A felmérés a KSH által publikált fogyasztói árindex közzététele előtti 2 hétben történik, az eredményeket pedig a KSH inflációs adatközlése előtti napon teszik közzé. A maga nemében egyedülálló felmérés célja, hogy időről-időre bemutassa, hogyan alakul egy átlagos magyar család havi nagybevásárlásának ellenértéke.

Most erre a felmérésre alapozva vizsgáltuk meg, hogyan alakult egyes jövedelmi kategóriák vásárlóereje az elmúlt 10 évben. A Privátbankár felmérésének havi eredményeiből számoltunk egy éves átlagot, majd összevetettük ezt az értéket a nettó minimálbérrel, az átlagos nyugdíjjal, valamint az országos átlagos nettó fizetéssel. A végeredmény egészen meglepő lett abból a szempontból, hogy kiderült, nemcsak a nyugdíjasok vannak kedvezőtlen helyzetben, de még a minimálbéresek sem tudtak túl nagyot előrelépni. Ha valaki azonban az országos átlag környékén keres, érezhetően jobb életszínvonalat tapasztalhat.

Csak egy helyben toporognak a nyugdíjasok

Összesítésünk szerint míg **2010-ben a nagybevásárlást még 14 914 forintból meg lehetett úszni, addig idén erre az eddig eltelt hónapok átlaga alapján már 21 499 forintot kellett költeni.** A növekedés mértéke 44,1 százalékos, ami egyébként jócskán meghaladja a teljes fogyasztói kosár alapján számolt kumulált inflációt.

Átlagosan a fogyasztói árak 10 év alatt 30,7 százalékkal emelkedtek a Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján. (Igaz, ebben az olyan ritkán vásárolt termékek is szerepelnek, mint a személyautó vagy háztartási nagyberendezések.) Vagyis a KSH fogyasztói kosarában **legnagyobb súlylyal szereplő alapvető élelmiszerek az átlagosnál jobban drágultak az elmúlt 10 évben.**

Ennek az emelkedésnek a súlyát akkor lehet igazán felmérni, ha a magyarok fizetőképességét, jövedelmi helyzetét is megvizsgáljuk. Kérdés ugyanis, hogy a fizetések milyen mértékben tudták lekövetni az Árkosár-érték változását. Az átlagos nettó bér mellett megnéztük még a minimálbér és az átlagos nyugdíjak 2010 óta bekövetkezett változását is. Kíváncsiak voltunk, hogy az adott évben ezekből az összegekből hány nagybevásárlásra futotta.

Akik helyzete alig javult

A számok alapján jól látszik, hogy **az átlag alatti összegből gazdálkodók helyzete egyáltalán nem, vagy csak minimálisan javult az elmúlt 10 évben.** A jövedelem növekedése ugyanis nem teszi lehetővé azt számukra, hogy érdemben többször tudjanak bevásárolni olyan alapvető termékekből, melyekre minden háztartásban igényt tartanának. De nézzük a számokat!

Az Árkosár értékének 44,1 százalékos emelkedésével párhuzamosan

- az átlagos nettó bér 95 százalékkal,
- a nettó minimálbér 78,
- az átlagos nyugdíj pedig csupán 47 százalékkal nőtt 2010 óta.

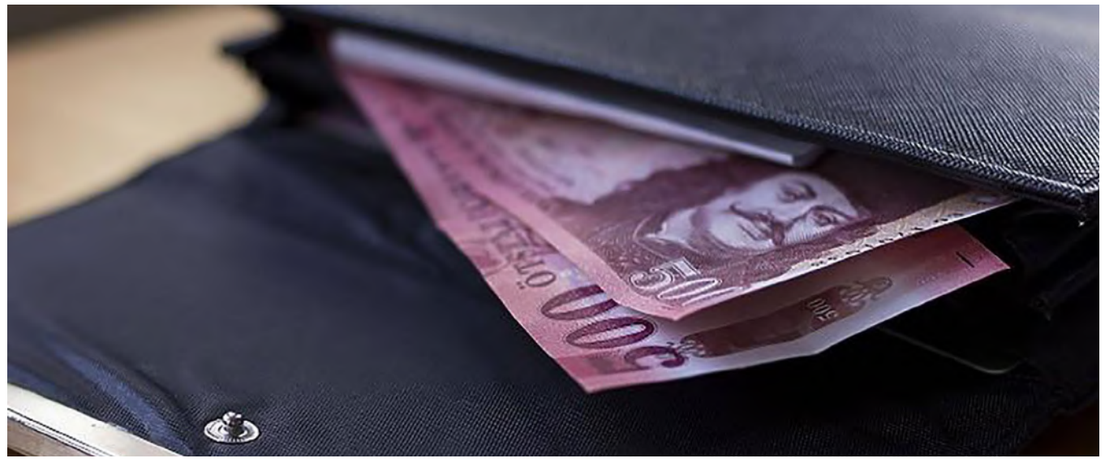
Ez azt eredményezte, hogy

- míg 10 évvel ezelőtt az átlagos bérből élők 8,9-szer tudták megvásárolni az Árkosár-felmérésben szereplő termékeket, addig idén már 12-szer van erre lehetőségük,
- a minimálbéreseknél nincs ekkora javulás a vásárlóerő tekintetében, ők tíz év alatt csak eggyel több bevásárlást tudnak havonta megejteni,
- **a legrosszabb helyzetben pedig a nyugdíjasok vannak, hiszen gyakorlatilag semmit sem változott az ellátás vásárlóereje. 2010-ben 6,5 vásárlást fedezett a nyugdíj, idén 6,7-et.**

A társadalom legidősebb rétegét illetően fontos megjegyezni, hogy a kormány 2010-es hatalomra kerülése után megváltoztatta a nyugdíjszámítás metódusát. A béremelkedés ütemét is figyelembe vevő svájci indexálás helyett kizárólag a várt inflációhoz kötötték az évenkénti nyugdíjemelés mértékét. Ha a tényleges adat ezt meghaladja, akkor novemberben kiigazítják a nyugdíjakat, ami reálértékű változatlanságot jelent. Abban az esetben pedig, ha a kormány a költségvetés tervezése során túlbecsüli az inflációt és a tényleges adat annál alacsonyabb lesz, akkor minimális reálszintű értéknövekedést könyvelhetnek el a nyugdíjasok.

Kettészakadt a társadalom

Az elmúlt 10 év folyamatairól nemcsak a minimálbéresek és nyugdíjasok stagnáló fizetőképessége rajzolódik ki,



hanem az is kiderül, hogy **ezen időszak alatt mennyire kettészakadt a társadalom a jövedelmi kategóriák alapján**. Azok ugyanis, akik az országos átlagos bér szintű (vagy efeletti) fizetésből élnek, sokkal nagyobb biztonsággal és sokkal nagyobb mennyiségben tudják biztosítani a megélhetéshez szükséges alapvető élelmiszereket saját maguk és háztartásuk számára.

Hiába az elmúlt években tapasztalt drágulás az élelmiszerek terén, a fizetésük növekedése bőven elviseli ezt a szintet. Emellett az adatok ismét rávilágítanak arra, az ellenzék és a szakmai körök által gyakran megfogalmazott igényre, miszerint vissza kellene állni a nyugdíjszámítás során a svájci indexálásra. A bérnövekedés elmúlt időszakban mutatott üteme miatt ugyanis csak egyre jobban leszakadnak a nyugdíjak, ráadásul az alapvető élelmiszerek árrobbanása az átlagnál érzékenyebben érinti őket. **Ha az ellátás számítása során felemértékben figyelembe vennék a béremelkedés ütemét, közel sem látnánk a fizetések és nyugdíjak közötti olló ilyen mértékű nyílását.**

Hogy egy kicsit „rontsunk” az amúgy sem rózsás képen...

Gondolatkísérlet gyanánt kicsit csavartunk egyet a történeten és kibővítettük az Árkosár-felmérésben szereplő fogyasztói kosarat egy olyan tétellel, ami elsősorban a nyugdíjasok költésében meghatározó. A Központi Statisztikai Hivatal háztartások színvonala statisztikáiból kigyűjtöttük, hogy az egyes években mennyit költött egy aktív és egy nyugdíjas háztartás egészségügyre, majd az ebből számolt havi összeggel módosítottuk az Árkosár-értéket és így is megnéztük az egyes jövedelmi kategóriák vásárlóerejét.

Hogy a nyugdíjasok egészségügyi kiadásai mennyivel nagyobb tételt jelentenek, azt a számok egyértelműen alátámasztják. Míg egy aktív háztartás havi 2232 forintot költött ilyen célra 2010-ben, most már 4285 forintra rúg ez a tétel. A nyugdíjasok esetében a 10 évvel ezelőtti 6943 forint mostanra 11 522 forintra emelkedett. Vagyis majdnem háromszor több kiadást jelent az egészségügy számukra, mint egy aktív személynél.

(A szerk.: A KSH adatbázisában 2018-ra vonatkozik a legutóbbi adat, ám cikkünkben már 2020-as adatokkal számolunk, ezért a tavalyi és az idei év egészségügyi kiadásait a tavalyi 3,4, valamint az idei évre várt 2,8 százalékos infláció figyelembe vételével határoztuk meg.)

Az egészségügy hatása

Az Árkosarat az egészségügyi költéssel kiegészítve már némileg más kép rajzolódik ki, bár az alapvető folyamatokban nincs nagy eltérés a korábban tárgyaltakhoz képest.

Egy átlagos bérből élő személy az egészségügyi termékekkel és szolgáltatásokkal kiegészítve egy hónapban 7,7-szer tudta finanszírozni a termékkosarat. Idén a fizetéséből már 10-szer is megteheti.

Egy minimálbérből élő esetében sokkal szerényebb beszerzésre van lehetőség. A 2010-es 3,5 alkalom mostanra 4,2-re emelkedett,

a nyugdíjasoknál pedig a helyzetük minimális romlására engednek következtetni a számok: 10 évvel ezelőtt 4,4-szer tudták megvenni a legfontosabb dolgokat, idén viszont már ennyire sem futja az ellátásukból, hiszen 4,3-szor van lehetőségük ugyanazt a termékkört beszerezni.

Összefoglalva tehát az látszik, hogy a bérek és a nyugdíjak vásárlóereje közötti olló nemcsak egyre szélesebbre nyílt az elmúlt 10 évben, de a társadalom alacsonyabb jövedelemmel rendelkező rétege gyakorlatilag semmit nem tudott előrébb lépni egy évtized alatt sem, amennyiben a legfontosabb fogyasztási termékeiket tartalmazó kosarat vizsgáljuk. Hiába volt az elmúlt években jelentős mértékű minimálbér-emelés és hiába inflációhoz kötött a nyugdíjemelés, ez csak szinten tartásra, vegetálásra elegendő az alapvető élelmiszerek árának növekedése miatt. Gyarapodni ilyen összegekből nem lehet, azokból legfeljebb csak a mindennapok fedezhetők.

Székely Sarolta – Menedzsment Fórum

Tabuk nélkül

Polémia a nyugdíjról, nyugdíjasokról, a múltról, jelenről és jövőről

NYUGDÍJAS PARLAMENT

Karácsony Mihály és Lukács András a Nyugdíjas Parlamenten

Hogyan jutottunk idáig?

A magyar nyugdíjrendszer kezdetét 1928-ban határozzák meg, és Európában az elsők között alakult ki az 1929-es törvény alapján „várómány-fedezeti” elven. Deklarált célja az időskori relatív jólét biztosítása, a gyakorlatban a munkavállalók abszolút elszegényedésétől, lecsúszásától való megvédése volt. A munkáltatók és munkavállalók által fizetett járulékot (címzett, másra nem használható befizetés) társadalombiztosítási alapban gyűjtötték, melyeket a szakszervezetek és munkáltatók által létrehozott önkormányzatok kezeltek. (Befektetések, kifizetések szabályozása.) Egységben kezelte az egészségkárosodásból, balesetből, szociális krízis-helyzetből, és 9 év befizetés után a 65 év elérése esetén a nyugdíjból eredő kötelezettségeket.

Komoly nyugdíjvagyon jött viszonylag rövid idő alatt létre, mely a II. világháborúban gyakorlatilag megsemmisült. Ezt követően kényszerből alakult ki a „folyó fizetésű” szisztéma, mely az aktuális befizetésekből finanszírozta az esedékes kifizetéseket. A szocializmus idején a fizetett járulékok az államháztartás elkülönült alrendszereként működő alapokba kerültek. A politikai és társadalmi érdekek és értékek alapján többször csökkent a nyugdíjkorhatár (55, illetve 60 évre), korengedményes és korkedvezményes lehetőségek nyíltak meg. A biztosítási elv lassan háttérbe szorult, a szolidaritási elv dominált, mérsékelve a jövedelmi különbségeket.

A nyugdíjrendszer az 1990-es rendszerváltás idején alapvetően az 50-es évek elején kialakult felosztó-kirovó rendszer alapján működött. A munkahelyek tömeges megszűnése 1991-ben szükségessé tette a baleset- és betegbiztosítás, valamint a nyugdíjbiztosítás mellett a munkanélküliség elleni biztosítás beemelését is a társadalombiztosítás kötelékébe. (Megszűnt 1,2 millió munkahely!) Az előrehozott és rokkantsági nyugdíj igénybevétele tömegessé vált, mint fontos menekülési útvonal. E tény azonban rövidtávon is felvetette a finanszírozhatóság kérdését, a koncepcionális változtatás igényét.

Előzőek miatt jelentős jogszabályi változtatásokra került sor, melyek közül a legfontosabbak: létrejön az Egészségbiztosítási és a Nyugdíjbiztosítási Alap, a szakszervezetek és a munkáltatók képviselőiből 2 év késéssel a két önkormányzat. Lehetővé vált önkéntes magánnyugdíj-pénztárak létrehozása, és bevezették az indexálás intézményét (nettó bérkiáramlás alapján).

A már 1991-ben a parlament által elfogadott, hárompilléres modell konkrét kidolgozására és bevezetésére 1997-ben került sor. Az állami nyugdíj, a kötelező magánnyugdíj és az önkéntes magánnyugdíj az adott kor nemzetközileg is korszerűnek és fenntarthatónak tartott nyugdíjrendszerének tűnt. Társadalmi elfogadottságát mutatja, hogy 2004-re mintegy 2,4 millió, 2010-ben már több, mint 3 millió tagja volt a magánnyugdíj-pénztáraknak! A nyugdíjreform elemeként döntés született a korhatár fokozatos emelésére (egységesen 62 évre), valamint a „svájci indexálás” bevezetésére (bruttó bérkiáramlás és a várható infláció figyelembe vételével).

Néhány kisebb korrekciós kísérlet jellemezte az első Orbán kormány időszakát (nyugdíjemelés mértékének csökkentése, kötelező magánynyugdíj oldása, a társadalombiztosítási alapok állami felügyelet alá vétele), majd a Medgyessy-kormány első két évét (soron kívüli degresszív nyugdíjemelések, egyszeri juttatások).

Az érdemi változtatásra 2004-ben került sor a 13. havi nyugdíj fokozatos bevezetésével, a nyugdíjkorrekció ütemezésével, a méltányossági emelés kereteinek jelentős emelésével. A következő években szigorodott az előrehozott nyugdíjba vonulás lehetősége, a korkedvezmény terheit az érintett munkáltatók által fizetendő külön járulékból igyekeztek finanszírozni. Szigorodtak a rokkantsági ellátás igénybevételének szabályai is (2008).

A világgazdasági válság hazai hatásainak következtében a Bajnai-kormány szigorú átmeneti intézkedéseket hozott: felfüggesztette a nyugdíjminimum emelését, a 13. havi nyugdíj kifizetését, szigorította a nyugdíj melletti munkavégzés lehetőségét. Döntés született a nyugdíjprémium feltételeiről, valamint a nyugdíjkorhatár fokozatos emeléséről is.

Az átmenetinek szánt intézkedések azonban 2010 után tartósnak bizonyultak. A mai napig nem emelkedett a nyugdíjminimum, és 11 éven át nem került visszavezetésre a 13. havi (vagy a 2010-ben ígért 14. havi) nyugdíj.

Rendszerszintű változást hozott a 2011-es „nyugdíjreform”. A kötelező magánnyugdíj-pénztárak jogszabályi ellehetetlenítése, vagyonának államosítása a GDP 10 %-ának elvételét jelentette! Az ígéretekkel (egyéni nyugdíjszámlák), zsarolással (kizárják az állami nyugdíjból, aki marad a magánnyugdíj-pénztárakban) kikényszerített döntések társadalmi felháborodást váltottak ki.

A munkáltatói befizetések átnevezése szociális hozzájárulási adóvá az új szemlélet további tartalmi megnyilvánulása, ugyanis a 2011. évi CLVI. adótörvény úgy fogalmaz, hogy a szociális hozzájárulási adót a „szociális biztonsághoz […] továbbá az egységes állami nyugdíjrendszer fenntartásához szükséges államháztartási források biztosítása céljából” fizeti a munkáltató, tehát ezt a forrást a társadalombiztosítás céljaira használja az állam. Ugyanakkor a munkavállalóra nézve „támogatás igénybevételére való jogot nem keletkeztet, valamint az adó alapja és összege az ilyen ellátás, illetőleg támogatás összegét nem befolyásolja” (453. §) A „szerzett jog” mint hivatkozási alap tehát megszűnt! Egyes szakértők szerint ezzel „de jure” megszűnt a társadalombiztosítás intézménye Magyarországon.

További joggyengítést jelentett, hogy a 2011-ben „speciális NER módszerrel” előkészített és elfogadott Alaptörvényből a társadalombiztosítás, mint a szociális biztonság megteremtésének legfontosabb eszköze kimaradt. Eközben a nyugdíjrendszer viszonylagos formai stabilitására utal, hogy az azt szabályozó legfontosabb, „sarkalatos” törvény (1997. évi LXXXI.) a módosítások ellenére is leszögezi, hogy a „kötelező társadalombiztosítási nyugdíjrendszer működtetése és fejlesztése az állam feladata” (1. §). „Az állam a társadalombiztosítási nyugellátások kifizetését akkor is biztosítja, ha a Nyugdíjbiztosítási Alap kiadásai meghaladják a bevételeket. [Ekkor] a központi költségvetés a különbség összegét előirányzatként biztosítja” [2. § (2) bek.]. Ezzel viszont kizárt annak a közgazdászok és politikusok által gyakran hivatkozott véleménynek a jogalapja, hogy nem lehet többet költeni, mint amennyi befizetés e célra történik!

Jelentős, máig ható változást eredményezett, hogy 2012. január 1-től megszűnt a vegyes indexálás, helyette csak az inflációt figyelembe vevő éves emelés került bevezetésre. A visszaállamosítás mellett az egyik legfontosabb paradigmatikus változás ebben az időszakban a rokkantnyugdíjaknak a társadalombiztosítási rendszerből való eltávolítása 2012-ben. Történelmi jelentőségű lépésről van szó, hiszen a kezdetektől (azaz 1928-tól) fogva a nyugdíjrendszer szerves részét képezték a temetéssel, rokkantsággal (megváltozott munkaképességgel), árvasággal és özvegységgel kapcsolatos ellátások. A Fidesz „nyugdíjrendszerváltásának” részeként a korai és előrehozott nyugdíjakat is megszüntették. Az intézkedések kárvallottjai a rendvédelmi szervek, fegyveres testületek tagjai mellett sok ipari és szolgáltató ágazat munkavállalói. A kemény intézkedéseknek ellentmond, és a kormány női szerepekről alkotott konzervatív elképzelését tükrözi a Nők 40 program, amely 2013-tól megengedi a nők számára, hogy a kötelező nyugdíjkorhatár előtt teljes nyugdíjjal nyugdíjba menjenek, amennyiben rendelkeznek 40 év járulékszerző idővel.

Hol tartunk ma?

A 2010–2011-es „reformok” a parlamenti szabályok kijátszásával, puccsszerűen, az állampolgárok megtévesztésével és az alkotmányos garanciák leépítésével születtek. Egy ilyen nagy ellátórendszer átalakítása „politikai erőszak” útján meggyengítette az állam és állampolgár közötti bizalmat hosszú, máig ható távon.

A 2010–2011-es reformok nagyrészt visszatérítették a nyugdíjrendszert az 1990-es évek eleji állapothoz, amely egy állami, felosztó-kirovó rendszerből, időskori segélyezésből, valamint önkéntes pénztárakból állt. A kiindulóponthoz képest azonban jelentős változás, hogy az Alaptörvény szerint a társadalombiztosítás nem alkotmányos eleme a társadalmi védelemnek, hogy a nyugdíjrendszernek immár nem része a megváltozott munkaképességűek ellátása (régi nevén a rokkantnyugdíj), és hogy további szolidaritási elemek is jelentősen gyengültek.

A társadalombiztosítási alapok függetlensége mára eltűnt, így azok költségvetési sorrá, tétellé váltak, hasonlóan az államszocialista időkhöz. A társadalombiztosítás, mint járulékfizetéssel „szerzett jog” megszűnt! A „statáriális” jogalkotás tehát egyértelműen lerombolta az addig elért történelmi eredményeket, kivívott jogokat!

Hogyan tovább?

Meggyőződésem, hogy a jelenlegi helyzet már középtávon is tarthatatlan! A nyugdíjrendszer egész értékrendi alapja, filozófiája vállalhatatlan az emberi méltóságot tisztelő, az időskori biztonságot valamire is tartó polgár számára. Új paradigmaváltásra, társadalmi párbeszéden alapuló egyeztetési folyamatra, az eltérő igényeket, érdekeket és élethelyzeteket méltányosan kezelő megoldásokra van szükség.

Kezdeményezem, hogy jöjjön létre a kormányzat, a nyugdíjasszervezetek, a parlamenti pártok és a szakszervezetek képviselőiből egy Nyugdíjreform-előkészítő Kerekasztal, amely szakértők bevonásával elvégzi a szükséges politikai és szakmai egyeztetéseket, elemzéseket, kijelöli a rendszerszintű változások irányát, időrendi ütemezésben rögzíti a törvénykezési munka menetét.

Ezt a kezdeményezést jól lehet a nyilvánosság előtt is kommunikálni, hiszen nem egy-egy részkövetelésről, hanem a méltányos, fenntartható és korszerű nyugdíjrendszer kialakításáról szól! A nemzetközi és a hazai támogatás könnyen megszerezhető hozzá, a generációs ellentétek sem hozhatók fel a kezdeményezéssel szemben! Ezt nehéz a kormányzat részéről is úgy elutasítani – bár valószínűleg meg fogják tenni, - hogy ne veszítenének a támogatottságukból a saját szavazóik köréből. Abban nagy az egyetértés a politikai oldalak és a szakértők között, hogy a jelenlegi rendszer igazságtalan, változtatásra érett!

Merjünk nagyot álmodni! Nem is tehetünk mást! De ne halkan, erőtlenül, egymás között suttogjunk erről, hanem egyértelmű, határozott és közérthető módon a legszélesebb nyilvánosság előtt! Ne kedvetlenedjünk el a várható kezdeti visszautasítástól, fanyalgástól, rosszindulatú megjegyzésektől, hanem érveljünk igazunk mellett! Keressünk társakat, partnereket, mert bíznunk kell a változtatás esélyében!

Miskolc, 2020. július 5.

Lukács András
Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Nyugdíjas Parlament

Újra itt vannak az „unokázós csalók”

Az utóbbi hónapokban egyre több olyan rendőrségi híradást lehet hallani, hogy újra előtérbe kerültek az idősek ellen elkövetett „unokázós csalások”.

A Nyugdíjasok Országos Szövetsége fontos feladatának tekinti az idősek védelmét, az áldozattá válás megelőzését, ezért a téma aktualitásának megfelelően foglalkoznunk kell ezzel a kérdéssel. Szeretnénk, ha ez a bűnözési forma a klubjainkban kiemelt témaként szerepelne, és fontosságának megfelelően a klubon kívül élő idősekhez is eljutna, és tudatosulna mindenkiben ennek a bűncselekménynek a veszélyessége.

Az elmúlt időszakban Veszprém megyében is hallattak magukról a csalók, ezért kerestük meg Orsós Károly rendőr őrnagyot, a Veszprémi Rendőrkapitányság főelőadóját, hogy beszélgessünk a jelenségről és az ellen való védekezés lehetőségeiről.

Van-e összefüggés az között, hogy egy nagyon veszélyeztetett időszakot éltünk meg és az „unokázós csalás” újbóli megjelenése között?

A meglátásunk szerint közvetlen összefüggés nincs. A csalók ugyanis már az elmúlt év őszén megjelentek az ország különböző részein. A megjelenésüknek egyetlen dologgal magyarázható azzal, hogy jelentős pénzek tűnhetnek így el. Egy jó „fogással” pillanatok alatt milliókhoz lehet jutni és még az sem jelent problémát, ha tíz próbálkozásból csak egy-két eset jön be. A pandémiás helyzet csak annyiban segítette ezt a csalást, hogy az emberek mozgása erősen korlátozott volt, ezért az információáramlás is beszűkült, elsősorban média koronavírus-járvány híreire koncentrálódott.

Mit tudunk a bűncselekmény *jelenlegi helyzetéről?*

Több évnyi szünet után 2019 őszétől ismét megjelentek az úgynevezett „unokázós” csalások a Veszprémi Rendőrkapitányság illetékességi területén. Az októberben, decemberben, majd márciusban történt próbálkozások után 2020. május 13-án este a sokadik kísérlet után sikerült ezzel a módszerrel egy herendi lakostól egy nagyobb összeget kicsalni.

Számunkra az is ismert, hogy a csalók által kiválasztott személyek döntő többsége nem ment lépre, a bűncselekmények így általában megrekedtek a kísérleti szakban vagy még addig sem jutottak el. Ezt örömmel nyugtáztuk, mert talán még nem volt eddig olyan területe a bűnözésnek, amellyel szemben ilyen széleskörű megelőzési propagandát fejtettek volna ki. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a veszélyeztetett korosztály tagjainak zöme már rendelkezik azokkal az előzetes ismeretekkel, melynek birtokában önállóan is le tudják leplezni a csalók szándékát.

Mi az, ami mégis *segítheti a bűntettek elkövetését?*

Elsősorban az, hogy az idősek egy nem elhanyagolható hányada már a külvilágtól izoláltan éli életét, nem követi a napi híradásokat és olyanok is akadnak közöttük, akik-

re már csak ritkán nyitják rá a hozzátartozók az ajtót. Ők továbbra is veszélyben vannak. Ezért fontos, hogy több párhuzamos csatornán is áramoljanak a prevenciós információk, a potenciális áldozatra pedig odafigyeljen a lakókörnyezet és tartsák vele a kapcsolatot a rokonok, a régi barátok. A velük folytatott beszélgetések során a téma kerüljön visszatérően napirendre, mert ez a nagy társadalmi veszélyességű bűncselekmény újra és újra feltámad.

Mik a jellemzői az „unokázós csalásoknak”, mire figyelje-nek oda az idős emberek?

Ennek a bűncselekménynek a jellemzője a társas elkövetés. A telefonon jelentkező elkövető társa már az „akció” megindítása előtt a sértett lakásának közelében tartózkodik. Ezután indítják a hívást a célszemély vezetékes telefonjára. A kapcsolat létrejötte után, ha a hívó női hangot hall, nagy valószínűséggel „Mama”-ként fogja megszólítani a sértettet, ellenkező esetben a „Papa” lesz a megszólítás, majd közli a felhívott személlyel, hogy bajba került (pl. autóbaleset) és emiatt azonnal szüksége van egy nagyobb összegre, amiért nem tud személyesen elmenni, ezért egy ismerősét fogja küldeni. A váratlan és rossz hírt hozó hívás hatása alatt az aggódó áldozat számos esetben minden otthon tartott megtakarítását elővesszi és a megbeszéltek szerint átadja a rövid időn belül a lakásán jelentkező idegennek. Az ilyen módon okozott károk legalább százezres nagyságrendűek, de nem számítanak kivételes esetnek az egymillió forint felettiek sem.

Az elmondottakból látható, hogy ezek a csoportok felkészülnek az egyes idős személyekre, mert tudják azt is kit, vagy kikkel lehet próbálkozni. Ezért az is árulkodó lehet egy közösség számára, ha idegenek hirtelen valakik családja felől kezdenek el érdeklődni.

A téma szakértőjeként mit ajánlhatunk az idős embereknek. Mit tegyenek, hogy elkerülje a bűncselekmény bekövetkezését?

- Ne tartson a lakásán nagyobb összegű készpénzt, hanem csak annyit, amennyi a közeljövő tervezett kiadásainak fedezésére éppen elegendő!
- Idegent se éjszaka, se nappal ne fogadjon a lakásán, se annak közelében! A bejárati ajtót ne nyissa ki, se azért, hogy őt oda beengedje, se azért, hogy őhozzá lépcsőházba, utcára stb. kimenjen!
- Minden rendkívüli hírt közlő telefonhívás után tegye le a kagylót, és visszahívással győződjön meg arról, hogy valóban az a családtag hívta Önt, akinek mondta magát. Szükség esetén tegyen fel olyan ellenőrző kérdést a telefonálónak, amelyet csak az érintett és szűkebb környezete ismerhet. (Pl. Mi a kedvenc étele, mi volt a jele az óvodában? stb.)
- Az „unokázós” csalás lényegét és a vele szembeni védekezés lehetőségeit beszéljék át egymás között a családban, és időnként térjenek vissza a témára, hogy az ne merüljön feledésbe!
- Az idős családtag azonnal jelezze, ha irányába bármilyen gyanús kapcsolatteremtési kísérlet történt, még abban az esetben is, ha ő ettől eleve elzárkózott vagy a hozzá intézett kérés teljesítését elutasította!
- Bűncselekmény vagy annak kísérlete gyanúja esetén soron kívül hívják a 112-es vagy a 107-es segélyhívó vonalat!

Mi az ami még segítheti azt, hogy az idősek ne váljanak áldozattá?

A témában számos kisfilm készült a közelmúltban. Ezeket azonban a célközönség jó része önállóan nem tudja elérni. Ezért is fontos, hogy a fiatalabb hozzátartozókkal, vagy a művelődési házakban lévő lehetőségeket kihasználva kérjenek segítséget az alábbi linkeken elérhető videók hozzáféréséhez, majd nézzék meg azokat közösen és vonják le a megfelelő következtetéseket.

https://www.youtube.com/watch?v=fI-PdxiweF0

https://www.youtube.com/watch?v=9aH0c_dTVPA

https://www.youtube.com/watch?v=bDk2Kgy3RIY

https://www.youtube.com/watch?v=5vB0xdQm4kM

https://www.youtube.com/watch?v=BaW9bdih5s0

A kisfilmek készítésében az érintett korosztály körében olyan népszerű színészek is közreműködtek, mint Pásztor Erzsi, Nemcsák Károly, Trokán Péter, Németh Kristóf és Fodor Zsóka.

Változások a banki gyakorlatban

Szeptember elsejétől az MNB elvárja, hogy a bankok senki hitelkérelmét ne utasítsák el életkora miatt automatikusan. A hagyatéki eljárások esetén követendő banki magatartás is változhat a jegybank követelményei miatt.

Új fogyasztóvédelmi elvárásokat fogalmazott meg az MNB. Ennek nyomán szeptember elsejétől a bankoknak kötelező például meghatározniuk, hogy az idősebb ügyfelek miként vehetik igénybe szolgáltatásaikat. A jegybank elvárja például, hogy az életkort ne tekintsék automatikus elutasítás indokának.

Mindez nem jelenti azt, hogy kortól függetlenül, bármilyen hosszú futamidőre kötelező lenne hitelt adniuk a bankoknak. Az MNB úgy gondolja, hogy a hitelintézeteknek előre meg kell határozniuk azokat a feltételeket, amelyek teljesülése esetén a szolgáltatásuk idősebb ügyfelek számára is elérhető (például további biztosítékok előírásával).

A nyugdíjas házaspárok sokszor, hogy a hátramaradót megkíméljék a macerától, rendelkeznek, vagy közös névre veszik számlájukat. Probléma azonban ilyen esetekben is lehet. Ezt bizonyíthatja az is, hogy az MNB szeptember 1-jétől elvárja, hogy a bankok honlapjukon tegyék közzé: a náluk lévő pénzügyi hagyaték (várható) örököseit, haláleseti kedvezményezettjét milyen kötelezettségek – például átvételi díjak, költségek – terhelik majd. A jegybank szerint e terhek nem lehetnek a szolgáltatáshoz képest aránytalanul magasak, s az örököst indokolatlanul nem lehet kötelezni a pénzügyi szervezet szolgáltatásainak igénybevételére sem.

A bankoknak jelezniük kell azt is, hogy a hagyatéki eljárás lezárultáig a titokvédelem miatt milyen információk adhatók ki. Követendő gyakorlat lehet, hogy a jogerős hagyatékátadó végzés kézhezvétele után a bank maga vegye fel a kapcsolatot az örökössel, ha az 30 napig nem jelentkezik. Ha az örökhagyó közeli hozzátartozója írásban kéri, elvárás, hogy a pénzügyi szervezet adatot szolgáltasson számára az elhalálozott által felvett és még vissza nem fizetett hitelről, lízingtartozásról a jogerős hagyatéki végzésről szóló tudomásszerzésig.

Forrás: Azénpénzem.hu

Látogatóban a Házelnöknél

Nem mindennapos meghívásnak tehettünk eleget július elején. A Nyugdíjas Parlament Egyesület elnökének kérésére fogadta a nyugdíjas vezetők delegációját Kövér László Házelnök. Karácsony Mihálynak (Nyugdíjas Parlament Egyesület elnöke), Némethné Jankovics Györgyinek (NYOSZ-elnök) és Juhász Lászlónak (a Magyar Szakszervezeti Szövetség Nyugdíjas Tagozatának elnöke) a Ház elnökének parlamenti dolgozószobájában volt lehetősége személyesen bemutatkozni. Ahogy a delegáció vezetője bevezetőjében fogalmazott: a „nagy testvér", az ország Parlamentje vezetője fogadta a kis testvér, a Nyugdíjasok Parlamentjének képviselőit.

A kellemes, oldott hangulatú beszélgetés során megismertettük Elnök urat a mintegy öt évre visszanyúló nyugdíjas parlamenti gyakorlattal, a felmenő rendszerű megyei eszmecserék szervezésének tapasztalataival, az azt szervező egyesület egyéb tevékenységeivel, az országos nyugdíjas fórumok munkájával, és innovatív gyakorlatának nemzetközi szintű elismerésével. Nem hallgattuk el nehézségeinket, és kértük a Házelnök urat, hogy az évenkénti egyszeri, országos nyugdíjas parlamenti ülésnek adhasson helyet a Parlament Felsőházi terme. Erre az ígéretet megkaptuk, így ügyeink megvitatására méltó helyet tudunk majd biztosítani.

A nagy kérdés persze az, hogy mi, nyugdíjas parlamenti képviselők, meg tudunk-e majdan felelni a helyszín adta szellemiségnek és persze kortársaink elvárásainak.

Némethné Jankovics Györgyi

Balatoni Randevú 2020

NYOSZ

Országos Nyugdíjas Kulturális Találkozó és Népdalköri Fesztivál, Balatonfüred, 2020. 08. 31- 09.03.

Kedves Nyugdíjas Társak!

Mai tudásunk szerint a NYOSZ legjelentősebb rendezvénysorozatára – a **Balatoni Randevúra** – sort tudunk keríteni, kissé megváltozott körülmények között. Mi várható augusztus 31. és szeptember 3. közti időszakban Balatonfüreden?
Az idáig jelentkező résztvevők (fellépő csoportok és üdülni vágyó nyugdíjasok, csoportok) némelyike már **augusztus 30-án** – vasárnap érkezik a füredi kempingbe. A korábban érkezők még ízelítőt kaphatnak a 30-án záruló **balatonfüredi borhetek** kínálatából.
Augusztus 31-én – hétfőn – 9 órai kezdettel a Balaton Szabadidő és Konferencia Központ (a kempingtől kb. 500 méterre) fedett szabadtéri színpadán kezdetét veszi az **Országos Nyugdíjas Kulturális Találkozó és Népdalköri Fesztivál**. Jelenleg mintegy húsz csoport bemutatkozását tekinthetik meg a résztvevők. Előre jelzett igény szerint **ebéd, vacsora** a helyszínen biztosított lesz. Este – jó idő esetén – **tábortűz** mellett múlatjuk az időt a kempingben.
Szeptember 1-én – kedden – elsősorban nyugdíjas vezetők, érdekvédők számára szűkebb körben **kerekasztal beszélgetésre** kerül sor a kemping előadó termében. Témája a Magyar Nemzeti Bank Közgazdasági Elemzésekért és Versenyképességért felelős ügyvezető elnöke előadásában: a versenyképesség és a nyugdíjrendszer.
Emellett a résztvevők **szeptember 1-3. között fakultatív, önálló szervezéssel megvalósított programokon** vehetnek részt: **hajókirándulás, tihanyi kirándulás, borkóstolás – vagy strandolás.** Ebéd, vacsora előre bejelentett igény alapján, ezeken a napokon is biztosított.

Itt hívjuk fel a tisztelt nyugdíjas társak figyelmét, hogy a rendezvényeken való részvétel mindenki számára saját felelősségen alapul. A rendezvény körülményeinek ismeretében Müller Cecília országos tisztifőorvos levélben adott tanácsot a rendezvényen való részvétel szabályaira, melyet ezúton is közzéteszünk:
- a rendezvényeken **kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató személy vehet részt**, erre nyomatékosan felhívjuk a figyelmet. Mindenki hozzon **maszkot** és viselje!
- elvárt minden résztvevőtől a gyakori szappanos kézmosás, kézfertőtlenítés, az arc érintésének elkerülése, a köhögési etikett betartása.
- kerülni kell a közvetlen testkontaktust, a zsúfoltságot, amelynek érdekében kérjük a megfelelő távolságtartást, ennek figyelembevételével szervezzük a programokat és az étkeztetést.
- az általunk használt helyiségek fertőtlenítésére ígéretet kaptunk a helyszínek biztosítóitól, egyébként pedig a programok nagy része szabad téren kerül megrendezésre (rossz idő esetén is fedett szabadtéri színpadon).

Szeretettel várjuk a balatoni utószezon első napjaiban Balatonfüreden a kikapcsolódni vágyó nyugdíjas társakat, közösségeket!

Információ: fesztivál, szállás, étkezés, egyéb programok:
Horváth Istvánné Julika telefon: 06/30-574-9097
e-mail: nyosz@enternet.hu NYOSZ 1074 Budapest Szövetség u. 9.

Támogató:

Nemzeti Kulturális Alap

Egyesület kényszerhelyzetben

A koronavírus okozta járványügyi vészhelyzet ellenére küldöttgyűlést tartottak július 22-én a Tapolca és Környéke Kistérségi Nyugdíjasok Érdekvédelmi, Érdekképviseleti Egyesületnél.

Az egyesület vezetősége nagyon megfontoltan és az egészségügyi előírások betartásával hívta össze a nyár közepén meglehetősen szokatlan küldöttgyűlését. A küldöttgyűlés összehívását az tette szükségessé, hogy az egyesület vezetője, Nyakas László az év elején elhalálozott.

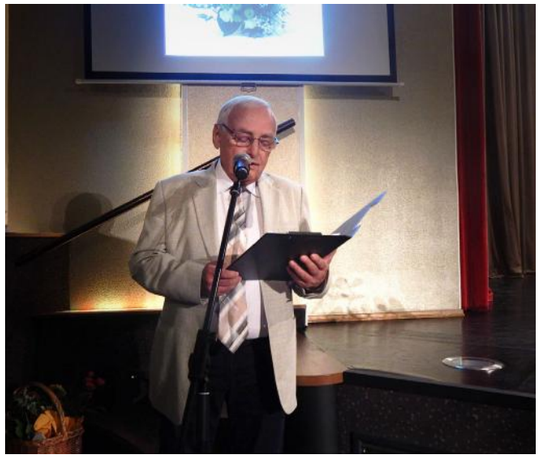
Nyakas László a nyugdíjba vonulását követően, 2013-ban lépett be a tapolcai székhellyel működő egyesületbe. László az egyesület munkájában már a kezdetektől nagy aktivitást mutatott, előbb csak részfeladatokban vállalt szerepet, majd később az elnökségbe kerülve, már a nagyobb szervezést igénylő feladatokban is részt vett. Az akkori egyesületi elnök, Kismihók Hajnalka a sorozatos orvosi problémái miatt kénytelen volt a szervezet vezetéséből visszavonulni.

Nyakas Lászlót ekkor keresték meg és kérték fel az egyesület elnöki tisztségének a vállalására. Nyakas László a felkérést elfogadta és tovább folytatta az elődei munkáját.

Az új elnöknek nagy szerepe volt és volt abban, hogy a környező kistelepülések nyugdíjascsoportjai tovább folytathatták a színvonalas munkájukat. A hagyományos, klubszintű rendezvények mellett ének, tánc, prózai kategóriákban jelentek meg a helyi, a megyei és az országos rendezvényeken. Tovább folytatták a hagyományos „Unoka, nagyi találkozókat" és nagy figyelmet fordítottak a kistelepüléseken élő idős emberek helyzetének alakulására. Nyakas László elnök szervezésében ünnepelte meg 2018-ban az egyesület a fennállásának 25. évfordulóját.

Nyakas László 2019 őszén a megyei idősek világnapján még személyesen vette át a Veszprém megyei közgyűlés

25. évfordulós ünnepség



Nyakas László az idősek világnapja rendezvényét nyitja meg

alelnökétől az oklevelet a kiváló önkéntes munkája elismeréséért.

Az egyesület vezetése eddig kivárt és a vészhelyzet oldása miatt most látta elérkezettnek a időt, hogy Nyakas László helyett új elnököt válasszanak. A küldöttgyűlés eredményes volt és egyhangú szavazattal Kálmán Béla lett megválasztva az egyesület új elnökének. Az új elnök nemrégiben vonult nyugdíjba. Aktív korában 40 évig dolgozott egy biztosító társaságnál, és az utóbbi évtizedben kiemelt beosztásban szerzett vezetői ismereteket. A küldöttektől az egyesület vezetésére öt éves időtartamra kapott megbízatást.

A küldöttgyűlés az elnöki választás mellett meghallgatta a vezetőség és a felügyelő bizottság beszámolóját az egyesület elmúlt évben végzett munkájáról és a vitát követően lezárták az elmúlt évüket. A vezetőség megállapítása szerint a klubjaik eredményes évet zártak.

A hozzászólásokból érezhető volt az, hogy az idős társaink a jelenleg kialakult nehéz helyzettel foglalkoznak és már nagyon várják, hogy újra közösségi életet élhessenek. A klubok vezetői – helyesen – nagyon óvatosak és csak a szükséges mértékben nyitnak a tagok felé. A megszokott és az év elején tervezett rendezvényeik sorra maradnak el. Nincsenek klubfoglalkozások, elmaradnak a kirándulások és az évfordulós eseményeket sem tudják megünnepelni. Pedig lenne mit ünnepelni, mert az elmúlt évben a Balatoni Randevún különdíjat kapott énekkaruk idén ünnepelné a megalakulásuk 50. évfordulóját.

Kívánunk az új elnöknek sok vezetői sikerélményt, az egyesületnek pedig azt, hogy minél hamarabb kerüljenek vissza a régi kerékvágásba és a klub közösségek legyenek újra az idősek feltöltődési helyei.

Demeter Ferenc

20 éves a kanizsai Tüttő János Nótaklub

A gesztenyefák árnyékában adott koncerttel ünnepelte 20 éves jubileumát a Tüttő János Nótaklub. A fellépésen, amely az első volt a pandémia utáni időszakban, a csapat 33 örökzölddel örvendeztette meg a rajongóit.

A Kanizsai Kulturális Központ felkérésének tett eleget a nótaklub. A rajongók, a magyar nóta kedvelői szép számmal jelentek meg a mozikertben.

– Tavasszal szerettük volna ezt a koncertet megtartani, de a pandémia miatt elmaradt. Nagyon örülünk a művelődési ház felkérésének, hogy ezt is megtarthatjuk. 20 évesek vagyunk, a jubileum kötelez bennünket, hogy a város népének, a szeretett közönségünknek egy kis nótaszót, egy kis vidámságot hozzunk – mondta el Major Lajos a nótaklub vezetője.

A nótaklub tagjainak már nagyon hiányzott az együttlét, a fellépés és a közönség.

– Azt hiszem, nem használok nagy szavakat, ha azt mondom, ez olyan, mint amikor egy kedves család, a rokonság összejön. Ezt már hónapok óta vártuk. Megszokott dolog, szinte törvény volt, hogy a csapat - reggel, délben, este - szóval mindig tudjon egymásról. A kapcsolat megvolt az elmúlt hónapokban is, telefonon, aztán személyesen, ha éppen találkoztunk valahol. De ez a szereplés, ami már 20 éve tart, nagyon hiányzott – árulta el Varga Gyula a nótaklub tagja.

A csapatnak több szólistája van, de mindenki egyöntetűen várta, hogy a több mint 30 dalt, örökzöldet a színpadon énekelhesse.

– Ez a magyar nóta iránti szomjúság az embernek vele született dolog. Tudjuk nagyon jól, nem csupán akkor, amikor harmonikával, hanem amikor cigányzenekarral megy egy előadás, azt szinte nem lehet elfeledni. Bent van a fejben, a fülben, arra mindig emlékszik mindenki - mondta Horváth Miklós.

A Tüttő János Nótaklub több mint egy órás koncerttel örvendeztette meg a magyar nóta szerelmeseit, a közönség vastapssal hálálta meg az előadást.

V. A.

NYOSZ-kártya-hírek

Örömmel jelezzük, hogy 2020. augusztus hónaptól **minden kedden** kedvezményes – 2900 helyett 2000 Ft-os – belépőjeggyel látogatható a NYOSZ-kártya-tulajdonosok számára az **AGÁRDI GYÓGY- ÉS TERMÁLFÜRDŐ.**

Így nem kell fejben tartani, hogy melyik kedd a kedvezményes.

Váljék egészségetekre a fürdés és az esetleges kezelések!

Világjárvány és család

A világjárvány átformálta magánvilágunkat is. Hirtelen sokkal fontosabbnak éreztük a családi kapcsolatok ápolását, feltámasztását. Ha addig csak tudomásul vettük, hogy nem érünk rá többet együtt lenni, most égetővé vált ezek hiánya. Hiszen ha akartuk volna, összejöttünk volna, de mindig volt valami meg nem indokolt, talán nem is létező akadály. Aztán elmaradt a különben nagyon remélt találkozás.

Most, amikor nyilvánvaló lett a gyülekezés lehetetlensége, még erősebb lett a találkozó iránti vágy. Amikor múlt ősszel egy kedves rokonunk temetésén gyermekeink beszélgettek, már megfogalmazták ennek lehetőségét, szükségességét. Az apósom egy erdőháti községben élt. Éppen 1900-ban született, két háborút szenvedett végig, feleségével öt gyermeket nevelt fel, akiket a sors, a tanulás, a munkavállalás aztán jórészt szétszórt az országban, sőt az unokái közül sokan külföldön találták meg családjuk megélhetését. De mindannyian hazavágytak, s nem csak a temetésekre. Akik e tájon maradtak, mindig szívesen hívták, fogadták testvéreiket, unokatestvéreiket és családjukat.

Éppen az unokatestvérek között fogalmazódott meg az ötlet: van egy remek falusi kemping, valahol a szülőfalutól nem túl távol, tíz faházzal, éppen abban a faluban, ahol az egyik ág öregje és több kis családja él. És éppen ők vágytak leginkább az elszármazottak hazatérésére. Egyre több ötlet, vállalkozó ajánlat, kedvcsináló, csalogató üzenet kelt életre az e-mailekben, Twitteren, Facebookon, sőt mobiltelefonokon, hiszen az unokageneráció, de főként a dédunokák ezeket anyanyelvként használják. S az idősebb generáció is, ha nem akar lemaradni, megtanulja a használatukat. De akkor a karanténhónapok szárnyukat szegték vágyainknak.

Aztán jött az enyhülés. Itt az ideje – mondták gyermekeink –, hogy kezdjünk hozzá a nagy találkozó előkészületeihez. De kik is lehetnek majd jelen? Gyorsan összeállítottuk a családfát, először csak vonalas ábrán, örömmel fedezve fel az újabb családtagokat, az unokák férjét, feleségét, szerelmét s a dédunokák (ükunokák) gyarapodását – fejet hajtva az eltávozottak emléke előtt. Nos, az öt ágon húsz unoka, a hozzájuk tartozó „jövevényekkel", felettük 42 dédunoka, többen ugyancsak a párjukkal, az ágak csúcsán pedig jelenleg húsz aprósággal, összesen 141 családtagot derítettünk fel.

A család (Kármán Atilla drónképe)

Az ifjúság

Az „almafa"

Természetesen nem számítottunk arra, hogy valamennyien itt lesznek. Néhányuk akadályoztatása mellett a külföldön élők sem térhetnek még haza. Az egyik kis családban pár hónap múlva újabb jövevényt várnak – ők sem jöhettek el. És mindenki gondosan vigyázott arra, hogy vírusveszélyt ne hurcoljon magával. Bár valemennyiüket meghívtunk, 72-en gyűltünk össze.

Negyvenkét évvel ezelőtt az egyik unoka kazettás magnóra vette a nagypapa „életmeséjét". Ezt vetítettük a kemping fészerében képekkel, szövegfelirattal kiegészítve, nagy figyelmet keltve a legkisebbekben is. Aztán nagy nevetés fogadta azokat a régi fotókat a vetítővásznon, amelyeken a mai nagyszülők még maguk is kisgyermekek voltak! Kifeszítettünk egy fehér lepedőt, az erre rajzolt almafán mutattuk be a családot, minden ág egy család, falevelek a családtagok, és az ágak hegyén piros almák az ükunokák. Nagy csodálattal szemlélték! Utána természetesen jól esett a bográcsgulyás – a helyiek főztje, sült hús és a sokféle sütemény, innivaló is akadt.

Aztán persze elkészült a nagy csoportkép, sőt a családágankénti bontás is. Valaki bevetett egy drónt a fotózásba. Lesz mit elemezgetni, felidézni a találkozásokat, beszélgetéseket, ha hazatérünk, és mindenki megkapja az esemény képeit, a rajzos családfát. Vannak, akik már a következő eseményt tervezgetik. Úgy legyen! Ezt a családba már 63 éve beletartozó „jövevény" reméli és kívánja!

Erdélyi Tamás

Az öregek

Aratóünnep

Emlékezés a régmúlt aratásokra az esztergomi kertbarátok klubdélutánján

Aratás: a megérett szálas gabona levágásának művelete. A mezőgazdasági hagyománykör egész magyar nyelvterületen ismert látványos közösségi jellegű szokása. Első emlékei a középkorra nyúlnak vissza.

A kenyérgabona betakarításának sikerét számos hiedelemmel és szokással igyekeztek biztosítani. A munkát fohászkodással, imádkozással, kalapleemeléssel kezdték.

A népélelmezésben kiemelt helyet foglaló búza a legrégibb termesztett növényeink közé tartozik. A honfoglaló magyarok minden bizonnyal kovásztalan lepénykenyeret sütöttek, nagyméretű lapos cseréptálakban. A kelesztett kenyér készítésének technikáját csak később, az itt élő szláv népektől tanulhatták meg. Őseink azt tartották, hogy a kovász a „kenyér lelke". A kenyérgabonát úgy is említették, az „Élet". Mátyás királyunkról már feljegyezték, hogy kenyerét „magyar módra" kovásszal készítették.

A kovásszal készült (házi) kenyér ízére és csodálatos illatára még sokan emlékezünk.

Június 29. Péter, Pál napja

Hazánkban hagyományosan az aratás kezdőnapja volt. A néphit szerint „a búza töve megszakad" ilyenkor, tehát tovább már nem fejlődik, kezdődhet az aratás. Több vidéken „aratók miséjét" tartották a templomban. Elvitték az aratáshoz szükséges eszközöket is, ezeket a pap megszentelte, az aratni kezdőket pedig áldásban részesítette.

Az aratás a földművelő koronája, jutalma. Népünk a búzát, az „életet" Istene ajándékának tekintette, ezért az aratásban – különösen a kezdésben és a befejezésben – volt valami kultikus komolyság, ünnepélyes, szinte vallásos hangulat.

Bizonyára nem véletlen, hogy a kévéket a földön kereszt alakban rakták össze és az egészet keresztnek nevezték. A keresztbe rakással és az elnevezéssel a termést akarták a gonosztól megvédeni, az „Élő kenyérnek", Krisztusnak oltalmába ajánlani.

Különféle hiedelmek, szokások kapcsolódtak az utolsó kévéhez is. Ebből készült az aratókoszorú. A legszebb kalászokból fonták, gyakran mezei virágokkal és szalagokkal díszítették. Az új búzából a katolikusoknál először ostya, a reformátusoknál pedig úrvacsora-kenyér készült.

Július 2. Sarlós Boldogasszony napja

A nap elnevezése utal az aratás egykori módjára, amikor még a nők arattak sarlóval. A hagyomány emlékére ezen a napon gyógyfüveket is vágtak sarlóval, amelyeknek különféle gyógyító erőt tulajdonítottak. Több helyen fodormentát szenteltek a templomban, és a betegeknek teát főztek belőle. Sok helyen aratókoszorút fontak – nemcsak dísznek szánva, hanem szentelménynek, hálaadással a jó termésért, és az aratás nehéz munkájának befejezéseképpen a Sarlós Boldogasszonynak, aki az áldott állapotban lévő édesanyák patrónusa.

A Magyarok Kenyere

Idén tízedik évébe lépett a Pécs által kezdeményezett Magyarok Kenyere Program, amely augusztus 20-a kiemelt eseménye. A Magyarok Kenyere a nemzeti összetartozást és szolidaritást jelképező olyan jótékonysági program, amelynek keretei között magyar gyerekeket segítő szervezeteket támogatunk, nem csupán határon innen, hanem határon túl is.

Ezúton jelzem, hogy a Magyarok Kenyere Program Esztergomban is elkezdődött az április 25-i Országos Búzaszenteléssel.

A 15 millió búzaszem célzatú, jótékonysági kezdeményezés azt is üzeni számunkra, hogy egy kenyéren él az ország örömben, bánatban, és az ünnepen is. Egy kenyéren élünk, vagyis kölcsönösen felelősséget vállalunk egymásért, hogy mindenki asztalára jusson kenyér, és segítenünk kell egymást, hogy mindenki emberhez méltó életet tudjon élni.

Lejegyezte: Klotz József

Szükségünk van egymásra

Imre bácsi vastagra érett kutyatulajdonos. Hajdanában Ő volt ám a legény a gáton. Azonban a kérlelhetetlen idő nem sorvasztotta acélos izmait. Kitartása, ereje szelídséggel párosul. Okos szemű, kedves, jó szívű, intelligens ember karaktere van. Ha teheti, sokat olvas. Ifjú kora olvasás élményei meghatározták érdeklődésének irányát. Elillant a hőstettek sora, élete mégsem hasztalan. Sok a tennivaló a házban, a kertben. Mindig a család volt az első, és a rokonok, jó barátok. Ha gondok záporoztak, rá mindig számíthattak, mert fontosak voltak. Széles vállai védték és segítették a kiszolgáltatott helyzetben lévőket.

Sajnos néhány éve elveszítette, akit tisztelt, szeretett, drága feleségét. Most, mint egy égi fény úgy néz le rá. Átkerült a csillagok világába. Idő kellett ahhoz, hogy feldolgozza a veszteséget, a gyászt. Ha emlékezik párjára, most már kedves mosoly van az arcán, nem a gyűrött, szorító fájdalom. Tudomásul vette a természet kérlelhetetlen hatalmát. Mértékkel él, fenntartja a jó szomszédi viszonyt. Nem magányos, hiszen vele van hűséges társa és barátja, Betyár. Mindig kedvében jár a gazdájának. Ha Imre bácsi többször elmegy és megérkezik, mindig ugyanolyan örömmel ugrál körülötte, mintha először jött volna meg. Igen jó társ, együtt tud érezni, megérzi a bánatot, örömöt.

Korán indul a nap. Lefoglalja magát, így nem érzi, hogy felesleges lenne. A gondozott kertről a gyermekkora díszletei jutnak eszébe. A kert végében áll a cseresznyefa, gazdag termését örömmel szüreteli le. Zöld levelei közül kivillantják arcukat a pirosló édes cseresznye szemek. Minden délután kiballag Betyárral a temetőbe. Az úton szelíd öregekkel találkozik. Végig az utcán minden emberhez van egy-egy kedves szava. Betyár hozzálassult a gazdájához, a póráz laza, nem feszes. A temető előtti rét homályos vonalban végződik. Úgy mennek, mintha sóhajok szálltak volna a házak között. A sírhoz érve Imre bácsi mélyeket lélegzik és a csend nyelvén üzen. A néma nyelvet a lélek zengi viszsza. Megsimítja a fejfát, és elbúcsúzik. Idővel áthangolta életét. Most tudja igazán, hogy mi és ki kell neki. A kutya közben felhúzza szemöldökét és legyező füleit külön-külön is mozgatja. Az ott lakók azt mondják, hogy esténként egy galamb száll a sírra, és az viheti el az üzenetet?

Visszafelé a friss levegőn már együtt kalandoznak. A labda, a játék elűzi a rosszkedvet. Betyár ilyenkor nagyon örül a figyelemnek, és olyan hangokat ad, mintha kacagna. Nagyon szereti a rítusokat, és abból tudja, hogy a gazdája szereti (ezek a rítusok: az étkezés, a séták, a játék lehetőleg mindig azonos időben történjen). A gazdi minden este számot vet a lelkiismeretével, áldást kér, és készül a holnapra. Egyik reggel rosszul lett, tájékozódni még tudott. Szomszédja mentőt hívott, és Imre bácsi kórházba került. Ahogy a mentő elindult, a kutya kiszökött kúszva a kerítésen keresztül és rohant az autó után, óvatosan átvágott az utca forgatagán. Távol volt az otthontól, de két napig nem mozdult a kórház kerítése mellől. Aztán két nap után visszarohant és szomorúan lefeküdt Imre bácsi karosszéke mellé. A szomszédok rendre jártak a kórházba, és vittékhozták, amire szüksége volt. Felmerült egy kérdés: a kutya maradjon, mi lesz vele, ki fogja etetni ezután? A jó emberek döntöttek. Marad. Megoldódott a kutya helyzete. A beteg gyorsan gyógyult, hisz a boldog időkre gondolt. Az orvos és az ápoló személyzet reménybeli hozzáállása segítette hitében. A doktornak mindig volt hozzá kedves szava, mert nem szervtulajdonosnak tekintette, hanem embernek, akinek vannak érzései, kérdései, ezekre választ vár.

Otthon, mindenki, aki az utcában lakott kb. 8-10 fő, vállalt egy kis feladatot. Voltak aktív emberek, akik jobban serénykedtek. Ezek az emberek korábban csak igennel és nemmel válaszoltak egymásnak. Nehezen találták meg az utat egymáshoz. Jobbá, többé akartak válni tegnapi önmaguknál. Megküzdöttek a sietséggel és a figyelmetlenséggel. Félretették a személyes sértődést és a félreértéseket okozó ellentéteket. Egyikük kertész, szakismerettel gondozta a kert növényeit. Sok dolga akadt, főleg akkor, mikor a Nap aranya száműzte a nedvességet a földből. A gyenge zöld levelek bágyadtan sóhajtoztak és a virágok bús szárai lehajlottak víz után epedve. Szerencsére a szél sokszor feljajdult és követte a zápor. A lármás színükkel a virágok felett pillangók serege rebbent szét. Tehát a dolgok rendben folytak. Eközben a kórházban sem tétlenkedtek. Csupa öröm volt Imre bácsi számára, hogy gyógyulását otthon folytathatja. Otthon készültek a fogadására. Az udvaron várták, mikor érkezik. A közösséggé kovácsolódott kis csapat a cseresznyefa alatt terített meg, és elénekelték Imre bácsi kedves nótáját. A csapat középszinten énekel, de óriási lelkesedéssel. Teszik ezt maguk és mások örömére. Ők nyitottak a művészetek iránt, sok időt töltenek dalművészetek szolgálatában. Lassan összerezonál a hangjuk, és igazi egységélmény jön létre.

Betyár is kivette a részét a fogadtatásból, feje tetejéig ugrált, és örömében farkát verdeste. Míg a bozontos fejét simogatta a gazdi, örömkönnyekkel küszködött, tenyeréből átért a szeretet érzése. A társaság arcán ragyogott a mosoly, amely a legrövidebb út két ember között. Máig is együtt töltik szabadidejük egy részét, énekelnek, kirándulnak. Megosztják egymással örömüket, bánatukat.

Imre bácsitól hallottam egy bölcs mondást: ha messzire akarsz jutni, menj együtt másokkal.

Megjegyzés: a jó gazdi egészségben tartja szeretett kutyáját. Goethe-től kölcsönvettem néhány sort „A boldogságot nem lehet ajándékba kapni. Egyetlen titka: adni, mindig csak adni. Jó szót bátorítást, mosolyt, hitet. És sok-sok önzetlen szeretetet”. A történet szereplői máig is élnek.

Fehér Levente

A remény meséi

A lakatlan szigeten

Egyszer történt egy hajótörés, amit csak egy ember élt túl. Őt a víz egy lakatlan sziget partjára vetette. Azon imádkozott nap mint nap, hogy jöjjön és mentse meg valaki. Mindennap kémlelte a horizontot, hátha meglát egy hajót, ami megmentheti, de hiába. Végül, beletörődve sorsába, épített magának egy kis kunyhót a szigeten.

Aztán egy napon, amikor elment halászni, hogy legyen aznapra is mit ennie, szörnyű dologra ért vissza. Az egész kunyhó lángokban állt! Teljesen elégett, úgy, hogy csak hamu maradt belőle. A hajótörött teljesen elkeseredett. Nemcsak hogy hajótörést szenvedett, de mire beletörődött sorsába és épített magának egy kis zárt menedéket, az is oda lett.

„Hogy tehetted ezt velem, Istenem? Mivel érdemeltem ki ezt a rosszat? Pedig már kezdtem megbarátkozni az egyedüllét gondolatával, és olyan jól éreztem magam ebben a kis kunyhóban, miért kellett ezt is elvenned tőlem?” – kiáltott Istenhez.

Másnap kora reggel, amikor kisírt szemét kinyitotta, arra ébredt, hogy kiköt egy hajó. Nem hitt a szemének! Amikor felszállt a hajóra megkérdezte a kapitányt, hogy honnan tudták, hogy ő ott van.

„Abból a nagy füstből, amit csináltál. Abból láttuk, hogy van itt valaki a lakatlan szigeten.” - felelte a kapitány.

Az ember életében vannak olyan időszakok, amikor mindent elveszettnek érez, mert annyi rossz dolog történik vele. De az életnek minden negatív történésre van egy pozitív válasza!

Tanmese a szeretetről

Egy asszony kijött a házból, és három hosszú, fehér szakállú öregembert látott üldögélni az udvaron.

Nem ismerte őket. Így szólt:

– Nem hinném, hogy ismernélek benneteket, de éhesnek látszotok. Kérlek benneteket, gyertek be, és egyetek valamit!

– A ház ura itthon van? – kérdezték.

– Nem – válaszolta az asszony. – Nincs itthon.

– Akkor nem mehetünk be – felelték.

Amikor este a férje hazaért, az asszony elmondta neki, mi történt.

– Menj, mondd meg nekik, hogy itthon vagyok, és hívd be őket! - válaszolta a férj.

Az asszony kiment, és újra behívta az öregeket.

– Együtt nem mehetünk be a házba – felelték.

– Miért nem? – kérdezte az asszony.

Az egyik öreg magyarázatba kezdett: – Az ő neve: Jólét – mutatott egyik barátjára, majd a másikra mutatva azt mondta: - Ő a Siker, és én vagyok a Szeretet.

Majd így folytatta: - Most menj vissza a házba, és beszéld meg a férjeddel, melyikünket akarjátok behívni.

Az asszony bement a házba, és elmondta a férjének, amit az öreg mondott.

A férj megörült. – Ez nagyszerű! – mondta. – Ebben az esetben hívjuk be Jólétet!

Hadd jöjjön be, és töltse meg a házunkat jóléttel!

A felesége nem értett vele egyet: – Kedvesem, miért nem hívjuk be inkább a Sikert?

A menyük eddig csak hallgatta őket, és most előállt saját javaslatával:

– Nem lenne jobb a Szeretetet behívni? Az otthonunk megtelne szeretettel.

– Hallgassunk a menyünkre! – mondta a férj a feleségének.

– Menj, és hívd be Szeretetet, hogy legyen a vendégünk!

Az asszony kiment, és megkérdezte a három öreget: - Melyikkőtök a Szeretet? Kérlek, gyere be, és legyél a vendégünk!

Szeretet felállt, és elindult a ház felé.

A másik kettő szintén felállt, és követték társukat.

Az asszony meglepve kérdezte Jólétet és Sikert:

– Én csak Szeretetet hívtam, ti miért jöttök?

Az öregek egyszerre válaszoltak:

– Ha Jólétet vagy Sikert hívtad volna be, a másik kettőnek kint kellett volna maradnia. De mivel Szeretetet hívtad, ahova ő megy, oda mi is vele tartunk.

Ahol Szeretet van, ott megtalálható a Jólét és a Siker is!

Egy 105 éves orvos 6 megszívlelendő tanácsa a hosszú élethez

Dr. Shigeaki Hinoharára nem lehet azt mondani, hogy vizet prédikált, de bort ivott volna. A 2017-ben elhunyt japán orvos, élete utolsó 1-2 hónapját leszámítva, rendkívül aktív volt. Bőven elmúlt 100 éves, amikor még rendelt, előadásokat tartott, megbeszéléseken vett részt. Szenvedélyesen szerette a munkáját, miközben mindvégig a hosszú élet titkát kutatta. A praxisa és a saját tapasztalatai alapján hol egészen egyszerű, hol kevésbé nyilvánvaló dolgokra esküdött.

Az 1911-ben született Shigeaki Hinohara egyike volt azoknak, akik sokat tettek a felkelő nap országában a rendszeres szűrővizsgálati programok megalapításáért és népszerűsítéséért. A japán doktor arról is sokat beszélt, hogy mit kellene tennünk ahhoz, hogy minél tovább egészségesek maradjunk. Legfontosabb üzeneteit mutatjuk be.

1. A jókedv az egyik legjobb fájdalomcsillapító

Hinohara sokat tanult a gyerekektől. A kicsik gyakran játszani kezdenek, amikor testi kényelmetlenségeik vannak, hogy elterelj ék a figyelmüket. Ha el tudunk mélyedni különböző tevékenységekben, vagy időnként képesek vagyunk mosolyogni akár a saját nyomorúságunkon is, annak kimutathatóan előnyös hatásai vannak a szervezetünkre nézve. A nevetés ugyanis csökkenti a testünkben lévő stresszhormonok szintjét, illetve serkenti az immunrendszerünket, valamint a baktériumokat és vírusokat semlegesítő ellenanyagok termelését. Nyilván sok mindenre nem megoldás, de azért a jókedv – ha meg tudjuk őrizni – elég jó orvosság.

2. Ne tulajdoníts túl nagy jelentőséget az anyagi javaknak!

A kapitalista társadalmakban rengeteg arra irányuló hatás ér minket, hogy mindenből a legújabbat és a legdrágábbat vegyük meg. De ami ma a legújabb, az pár hónap múlva már a régebbi verzió lesz, így ha lépést akarunk tartani a legmodernebb trendekkel, akkor sosem leszünk elégedettek azzal, amink van, és megveszünk egy csomó olyan dolgot, amire nincs is szükségünk. Ezzel nemcsak pénzt költünk, hanem sok hulladékot is termelünk, ami a környezetünknek sem tesz jót. Hinohara szerint a legtöbb örömünk amúgy is az élményeinkből származik, pláne ha másokkal is megoszthatjuk őket. A doktor arra figyelmeztet, hogy senki sem tudhatja, mikor dobja fel a talpát, az értéktárgyait pedig amúgy sem viheti magával a túlvilágra (még ha el is temetik vele).

3. Cipekedj és használd a lépcsőt!

Mindegy, hogy 8 vagy 88 éves vagy, a rendszeres fizikai aktivitás az egyik legfontosabb dolog abban, hogy egészséges maradj. Az izmaid – csakúgy, mint az agysejtjeid – akkor fejlődnek, ha folyamatosan dolgoztatod őket. Ha nem, akkor félő, hogy elsorvadnak. Vadászó-gyűjtögető őseink akár napi 15–20 km-t is megtettek, a testünk evolúciósan tehát nem arra van kitalálva, hogy egész nap az íróasztalnál, este pedig a sorozatok előtt üljünk. Amikor az ember nyugdíjba megy, különösen csábító, hogy állandóan a fotelben pihenjen. De ha teljesen ellustulsz, az nem lesz jó neked. Egyes kutatások például azt is megerősítették, hogy a mozgás hat az agyi eredetű növekedési faktor (*brain-derived neurotrophic factor*, röviden BDNF) nevű fehérje termelésére, amely egyszerre gátolja a már meglévő agysejtek pusztulását, valamint segíti az újak létrehozását, azaz az idegrendszer fiatalon tartását. Hinohara azt hangsúlyozta, hogy már az is sokat számít, ha mindennap sétálsz, lépcsőzöl vagy cipekedsz egy kicsit. Ha ezt teszed, az izmaid aktívak maradnak, új agysejtjeid termelődnek, és jobban ellen tudsz állni az öregedés negatív hatásainak.

4. Ne rögtön műtétben gondolkodj!

Természetesen vannak olyan beavatkozások, amelyeket haladéktalanul el kell végezni, ez nem vitás. De Hinohara orvosként is azt tanácsolta, hogy mindig vizsgáld meg hozzáértő szakemberek segítségével a kevésbé invazív beavatkozások lehetőségét. A keleti orvoslás hagyományában amúgy is nagyobb szerepet kap a holisztikus, az embert egészként kezelő megközelítés. Nem feltétlenül az lesz hatékony a gyógymód, ha rögtön kés alá fekszel.

5. Ne edd túl magad!

Bár lényeges odafigyelnünk arra, hogy senkit se szégyenítsünk meg vagy ítéljünk el a testméretei miatt, hacsak teheted, próbáld meg nem túlenni magad. Minél több felesleget kell cipelnie a szervezetednek, annál nehezebb dolga van. Ez komoly megterhelést róhat az emésztőrendszeredre, felboríthatja az alvás-ébrenlét ciklusodat, valamint növelheti a szív-érrendszeri vagy a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. Persze nem arról van szó, hogy ne lehetne időnként lakomákat csapni meg édességet fogyasztani, de érdemes ebben mértéket tartani.

6. Mindig legyenek terveid, céljaid!

Hinohara azt figyelte meg, hogy a nyugdíjazást követően sokan válságba kerülnek: a naptáruk szinte egyik napról a másikra üressé, ők maguk pedig tétlenné válnak. A japán doktor élete végéig tevékeny maradt. Úgy gondolta, hogy a 65 év körüli nyugdíjkorhatárokat még akkor találták ki, amikor a várható élettartam kb. 68 év volt. Tehát mindez régen azt jelentette, hogy az emberek az életük utolsó 1-2 évére lassultak le. Ám manapság még akár több évtizedet is élhetsz nyugdíjasként. Azt javasolja, hogy amíg tudsz, dolgozz – feltéve, hogy élvezed, amit csinálsz, mert ha a munkád állandó negatív stresszt jelent számodra, az inkább megrövidíti az életedet.

Ha nem szeretnél vagy nincs lehetőséged tovább dolgozni, akkor vonódj be más értelmes tevékenységekbe, például önkénteskedj. A lényeg, hogy legyenek olyan munkáid, szerepeid, tevékenységeid, amelyek kihívások elé állítanak, lefoglalnak, stimulálnak, fizikailag is aktívan tartanak és más emberekkel kötnek össze. Ha mindig van mit csinálnod, akkor nagyobb eséllyel éled meg, hogy van értelme az életednek. Amíg vannak céljaid, terveid, vágyaid, addig érdemes kitartani: azok fognak hosszan élni, akiknek van miért.

Forrás: Dívány

Egy váratlan veszély...

- A tüdőgyulladás leggyakoribb kórokozója a pneumococcus nevű baktérium.
- Ez a baktérium gyakran megtalálható a légutakban akár tünetek nélkül is, és cseppfertőzéssel terjed egyik emberről a másikra.[1]

A tüdőgyulladás ma is veszélyes, mert...

... a fertőző betegségek közül ebben halnak meg leggyakrabban Európában.[2]
... emiatt a betegek 20-50%-a kórházba is kerül.[2]

... ezzel a betegséggel az emberek átlagosan 10 napot töltenek kórházban.[3]

10 nap

20% ... mert a pneumococcus okozta tüdőgyulladásba a korszerű antibiotikus kezelés ellenére a betegek 10-20%-a belehal.[4]

4x ... a 65 év felettieknél négyszer nagyobb eséllyel alakul ki szív- és érrendszeri betegség a tüdőgyulladás kórházi kezelése utáni egy hónapban, mint azoknál, akik nem kapták meg a fertőzést. A kockázat a későbbi évek folyamán is magasabb.[5]

... a gyulladásos bélbetegség és a kezelésére adott gyógyszerek növelik a bakteriális fertőzések kialakulásának kockázatát.[6]

... a pneumococcus a tüdőgyulladáson kívül más életveszélyes betegséget is okozhat pl.: agyhártyagyulladást és véráramfertőzést.

Készüljön fel a váratlanra!

Védőoltással megelőzhető a pneumococcus okozta tüdőgyulladás!

Kik vannak veszélyben?

- Minden 50 év feletti felnőtt, mert az immunrendszer öregedése miatt a fertőzések egyre súlyosabbak lehetnek.[7]

50+

- A krónikus betegek, akik alapbetegségük miatt fogékonyabbak a fertőzésekre:[8]
  - cukorbetegek
  - krónikus légzőszervi betegek (pl.asztma, COPD)
  - krónikus szív-és érrendszeri betegek (szívinfarktus, koszorúér-szűkület, szívritmuszavar)
  - krónikus vese- vagy májbetegek
  - immunrendszert gyengítő betegségben szenvedők (pl. lépbetegség, daganatos betegség, biológiai terápiában részesülők, gyulladásos bélbetegségben szenvedők)
- Dohányzók, rendszeres alkoholfogyasztók
- Akik zárt közösségben, pl. idősek otthonában élnek, mivel ezeken a helyeken a pneumococcus cseppfertőzéssel könnyen terjed.

Tegyen róla, hogy a tüdőgyulladás ne érje váratlanul!

Oltassa be magát!

A konjugált védőoltás fogyasztói ára:
16 018 Ft

Kérjük, konzultáljon kezelőorvosával a konjugált védőoltással kapcsolatban!
További információért látogasson el a **www.pneumoinfo.hu** oldalra!

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal disease – Risk factors & transmission. Available at: http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risktransmission.html [Last accessed: 06 January 2020] **2.** European Respiratory Society (ERS). European Lung White Book – Chapter 18. Avaliable at: http://www.erswhitebook.org/chapters/acute-lower-respiratory-infections [Last accessed: 06 January 2020] **3.** Supporting Active Ageing Through Immunisation (SAATI) Partnership. Adult vaccination: A key component of healthy ageing. 2013. Available at: https://ilcuk.org.uk/wp-content/uploads/2018/11/Adult-vaccination_a-key-component-of-health-ageing.pdf [Last accessed: 06 January 2020] **4.** Institute of Medicine. Ranking vaccines: A prioritization software tool: Phase II: Prototype of a decision-support system. 2013. Available at: https://www.nap.edu/read/13531/chapter/9#95 [Last accessed: 06 January 2020] **5.** Corrales-Medina VF, Alvarez KN, Weissfeld LA et al. Association between hospitalization for pneumonia and subsequent risk of cardiovascular disease. Journal of the American Medical Association. 2015; 313(3):264-274 **6.** Bjørn Kantsø, Jacob Simonsen, Steen Hoffmann, Palle Valentiner-Branth, Andreas Munk Petersen and Tine Jess: Infl ammatory Bowel Disease Patients Are at Increased Risk of Invasive Pneumococcal Disease: A Nationwide Danish Cohort Study 1977–2013. Am J Gastroenterol 2015;110:1582-7. **7.** Caruso C, Buffa S, Candore G et al. Mechanisms of immunosenescence. Immunity and Ageing. 2009; 6:10 **8.** NNK Módszertani levele a 2019 évi védőoltásokról. Available: https://www.antsz.hu/data/cms92651/VML2019_NNK_2019_05_08.pdf [Last accessed: 07 January 2020]

OGYÉI engedélyszám: OGYÉI/25948-4/2016

Az anyag lezárásának dátuma: 2020. január 10.

PP-PNA-HUN-0041

Pfizer Vaccines

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

Prevenar 13

Ki volt Nemecsek Ernő?

A Pál utcai fiúkban Molnár Ferenc róla mintázta Nemecsek Ernő figuráját. De ki volt a valódi Nemecsek, és milyen kapcsolatban állt a híres íróval? Ennek jártunk utána!

Feiks Jenőnek hívták, és ugyanabban az évben, 1878-ban született, mint Molnár Ferenc. A Lónyay utcai református gimnáziumba is együtt jártak, és a legjobb barátként tekintettek egymásra. Véd- és dacszövetség kötötte össze őket, akárcsak a Pál utcai fiúkat a regényben...

Iskola után a grundon időztek, vagy inkább színházasat játszottak a József körút 68. szám alatt, ott is a harmadik emeleten. A 17. számú ajtó mögött egy külön világot éltek. Főleg, hogy Feiks Jenő,a tehetős bécsi nagybátyjától kapott egy gyerekszínházat, festett bábukkal és festett színpaddal. Jenő szobájában, az íróasztalon állt az imádott miniszínház. Az volt a mindenük.

Színházasat játszottak, színdarabokat írtak és alkalmanként a gimnáziumi osztálytársak is ott ültek a szobában és nézték az előadást. Még saját újsága is volt a színházimádó kettősnek, a Haladás című lapot hat példányban másolták le s milyen az élet, Feiks írta és Molnár készítette hozzá az illusztrációkat.

Tizennégy-tizenöt évesek voltak, s eszükbe sem jutott, hogy ugyanennyi idő elteltével Molnár Ferenc A Pál utcai fiúk ünnepelt írója lesz, Feiks Jenő pedig elismert festő, illusztrátor és karikaturista.

Pedig így történt.

Molnár Ferenc 1906-ban megírta A Pál utcai fiúkat, amelyben a gyerekkorát álmodta vissza. Mint később elmondta, a regény hősei valójában a korabeli diáktársai voltak. Majd hozzá tette, kettőjükkel ma is a legjobb barátságban él. Ők Feiks Jenő rajzolóművész és Pásztor Árpád az írótársa. Az utóbbi volt a nagyobbik Pásztor-gyerek a regényben. Pásztor Árpád amúgy a Szentkirályi utcában élt gimnazistaként.

Feiks Jenőt aztán egy ideig elsodorta az élet Molnár Ferenc mellől. Párizsban tanult festészetet, majd Münchenben (a testvére, Alfréd is festőművész volt).

1911-ben nagy feltűnést keltett itthon, hogy nyoma veszett Molnárnak, több hétre eltűnt. Aztán Münchenben, Feiks műtermében találtak rá az újságok, még portrét is festett az íróról az akkor már elismert festő.

Nemecsek, bocsánat, Feiks Jenő később a következőképpen emlékezett - nem kevés humorral - a József körúti gangos bérház harmadik emeletén tartott kezdetleges színházi előadásokra:

„A világhírű író a testi fölényemet negligálva, félrelökött és elfoglalta a világot jelentő deszkákat, melyek nem is az övé, hanem az enyimek voltak." Majd kitért Molnár akkor már világhírű ifjúsági regényére is. „A Pál utcai telek igazi érzelmek helyszíne volt. Tanú vagyok rá, hogy a fele se költői kitalálás."

Feiks Jenő 1917. június 10-én vette el feleségül Lánczy Margitot, a Nemzeti Színház népszerű színésznőjét. Róla tudni kell, az édesanyja, Lánczy Ilka is színésznő volt, ám fájdalmasan hamar, 46 éves korában hunyt el. Margit édesapja sem lehetett ott az esküvőn, gróf Keglevich István még 1905-ben halt meg egy szerencsétlen párbajban, amely első vérig ment volna, ám ő belerohant a riválisa feltartott kardjába és hamarosan meghalt.

A polgári szertartást Bárczy István polgármester vezette és a két tanú is ismert ember volt. Az egyikük Miklós Andor, Az Est nevű napilap dúsgazdag tulajdonosa, a másik tanút meg úgy hívták, hogy Molnár Ferenc... Ez volt Feiks második házassága, az elsőt ugyanis két évvel korábban bontották fel, azt Magaziner Annával kötötte még 1903-ban.

Molnár Ferenc és Feiks barátsága később sem lazult, de aztán eljött a gyászos 1939-es esztendő. Ebben az évben halt meg hosszan tartó betegség után a János-szanatóriumban Feiks Jenő, aki csupán 61 esztendős volt. Molnár pedig ugyancsak ebben az évben távozott az Egyesült Államokba és soha többé nem jött haza. Ott is halt meg 1952-ben, 74 éves korában. A valódi Nemecsek, az egyik legjobb barátja ekkor már régen halott volt.

Bármi is történt velük az életben, a József körúti gangos bérházban gyerekként megélt színházasdi örökre összekötötte őket...

Nyugodj békében Feiks Jenő és Molnár Ferenc!

A Kis Kabos

Kabos László, azaz Krausz László magyar színművész 1923. szeptember 28-án született Sárváron. Kabos László kezdetben kertész akart lenni, mert zsidóként a II. világháború alatt ez kedvezőnek bizonyult, mivel a mezőgazdasági munkásokat állítólag nem szállították el. 1943-ban munkaszolgálatra hívták be Kőszegre, majd deportálták Mauthausenbe. Gyalog indultak útnak, mezítláb, facipőben, az Inn folyó partján, majd a Eisenerzi-Alpokban meneteltek. Amikor a lágert felszabadították az amerikaiak, 31 kilóra soványodott le, s flekktífuszt kapott.

1948-ban szerezte meg diplomáját a Kertészeti Főiskolán. Ezután Bálint Lajosnál – a Nemzeti Színház rendezőjénél – tanult, aki ingyen foglalkozott vele. Verebes Károly is betanított neki néhány számot. Bálint Lajos a Koós művésznevet javasolta a Krausz helyett, de mivel Koós Olga már a Pódium társulatában játszott, így oldalági rokona, Kabos Gyula tiszteletére a Kabos nevet vette fel.

Az 1951-ben megalakuló Vidám Színpad alapító tagja lesz, ahol 1957-ig jószerével tréfákban, jelenetekben szerepel, jelentősebb önálló feladatot nem kap. Ekkoriban születik első magánszáma, a "Leszállították a tüzelőmet" című, amelyet a Magyar Rádió is felvesz. Az országos sugárzás és a Magyar Rádió igen magas hallgatottsága lehetővé teszi, hogy ismertsége minden korábbi küszöbértéket meghaladjon. Innentől fogva Szenes Iván sorra írja számára a jobbnál jobb számokat, mint például a Fotoriporter, vagy a Turista címűeket.

Újabb jelentős lépést az ismertség terén az 1957-ben induló lottójáték jelenti, amelynek ő lesz a reklámembere. A „Megvette már az e hetit?" visszatérő mondattal jelentkezett reklámfilmeken, mint Lottó Ottó. „150 forintot fizetnek egy jelenetért, a pénznek bőven van helye, és népszerűsít engem is" – válaszolja azoknak a fanyalgó kollégáknak, akik a reklámfilmeket nem becsülik sokra. Az 1950-es évek végén még börtönbe is kerül több mint fél évre, ugyanis az ismert sztár botlása kapcsán a rendszer példát akar statuálni: aki vét a törvények ellen, arra szigorúan, talán a kelleténél is szigorúbban lecsap a törvény keze. „A vörös Kabos ittasan halálra gázolt egy nőt" – jelent meg egyes lapok szalagcímeiben. Az igazság azonban az volt, hogy a Révay utca és a Dalszínház utca sarkán koccant egy nővel, akinek a homloka felhorzsolódott, mert beverte a visszapillantó tükörbe.

Az első igazi nagy sikerét a Vidám Színpad kamaraszínházában, a Kisszínpadon Molnár Ferenc vígjátékában, a Doktor úrban (1957) aratja, ahol Puzsért alakítja. Első szériájában 900-szor játssza egyfolytában, majd pár év múlva felújítva, Kazal László rendezésében (1960) még háromszázszor megy, összesen tehát 1200 előadást csinál végig ebben az egy szerepben. De játszik Kállai István Majd a papa (1958), Nagy Endre – Kállai István A miniszterelnök (1961) című darabokban éppúgy, mint a Legfeljebb elválunk (1962), a Susmus (1963), a Csacsifogat (1964), a Szegény kis betörő (1967), A nyolcadik osztály (1967) című zenés kabaré-előadásban, vígjátékokban egyaránt, többnyire főszerepet. Ezeken kívül a Kamaravarietében gyakran napi három alkalommal is fellép. Budapest Varieté, Margitszigeti Majakovszkij Színpad, Béke-kupola, Fővárosi Nagycirkusz, a Zeneakadémia délelőtti műsorai mellett rengeteg vidéki fellépés adódik a magánszámaival. Egyik legnevezetesebb ilyen magánszáma a Vazs megyei vagyok címet viseli.

Több filmes szerepét is Kállai Istvánnak köszönheti, többek között a Majd a papa és a Veréb is madár című filmekben célirányosan neki írt szerepet. Karrierjének végén a Mikroszkóp Színpadon lépett fel többször. Főként kabaréjaiból és humoros magánszámaiból emlékezhetnek rá az emberek, a Rádiókabaré állandó résztvevője volt.

1972 és 1980 között havonta 32 alkalommal lépett fel, gyakran egy napon kétszer is, emellett rádiós és televíziós szerepléseket is vállalt, valamint a szilveszteri műsorokban és vidéken is játszott.

1979-es ausztráliai turnéjáról egy videó magnóval tért haza, a kazetták között Frank Sinatra *One Man Show* című zenés-táncos műsorával. Feleségével úgy döntöttek, hogy ennek mintájára készítenek egy magyar műsort. A Vidám Színpadon mutatták be *Kabos-show* címmel 1984. december 6-án, a szerző Kállai István, a zeneszerzők Szenes Iván és Blum József voltak, utóbbi hangszerelőként is közreműködött. Kabos hófehér frakkban és cilinderben lépett színpadra a revüshow-ban, melyben egy húszperces rögtönzésblokk mellett dalokat és táncokat adtak elő, és díszvendég is fellépett Aradszky László személyében. A nyitószám Charles Kálmán, Kálmán Imre Amerikában élő fiának a szerzeménye volt. A show hanganyagát hanglemezen is kiadták, 1984 szilveszterére százezer példánynál is többet adtak el belőle. Szenes Iván és Bodrogi Gyula nyújtották át Kabosnak az aranylemezt. Országos turnéra indult, esténként 70 forint volt a gázsija. Az *Egy férfi, aki nem akar* című vígjátékban is fellépett. 75. születésnapján Göncz Árpád a Magyar Köztársaság tisztikeresztje kitüntetést adta át neki.

Budapesten hunyt el 2004. szeptember 26-án.

A tudatos internetes vásárló 10+1 pontja

Az üzleti kapcsolat is – akkor működik jól, ha a résztvevők világosan és hátsó gondolatok nélkül fogalmaznak, és tisztességesen járnak el. Az éremnek két oldala van: a tisztességes üzleti kapcsolat létrehozásában a vásárlóknak is van szerepe! A Fogyasztó Barát cikkéből kiderül, hogy mitől lesz tudatos és etikus egy vásárló.

Lássuk tehát, hogy a Fogyasztó Barát szerint mi a tudatos és tisztességes vásárló 10 + 1 pontja az internetes vásárlásnál!

Ha egy webáruházban a Fogyasztó Barát emblémát látod, azt jelzi, hogy az adott webáruház részt vesz Fogyasztó Barát projektben: nem csak nehezen érthető „apró betűs" jogi szöveggel ismerteti a jogaidat, hanem a közérthető Fogyasztó Barát rajzos vásárlói tájékoztatót használja.

A tudatos internetes vásárló 10 + 1 pontja

1. Ismerem a jogaimat, és nem élek vissza velük.
2. Ismerem a kötelességeimet, és nem akarom kijátszani a szabályokat.
3. Nem bontom ki a csomagolást, ha előre tudom, hogy a megrendelt terméket visszaküldöm majd.
4. Az eredeti csomagolást is visszaküldöm a termékkel együtt, ha elállok a vásárlástól.
5. Ha az elállás mellett döntök, akkor a terméket nem használom tovább, vigyázok rá, mert tudom, hogy felelek az értékcsökkenésért.
6. Elálláskor a megrendelt termékkel együtt a számlát is visszaküldöm.
7. Az elállási szándékot mindig jelzem az eladó felé.
8. Tudom, hogy elállás esetén a megrendelt termék visszaküldése az én költségem.
9. Elállás esetén elfogadom, hogy a bankszámlámra kapom vissza a vételárat.
10. Tudom, hogy nincs elállási jogom, ha cégre kértem a számlát.

10 + 1. Nem fenyegetőzöm a fogyasztóvédelemmel.

További vásárlási joggal kapcsolatos kérdések és válaszok a **Fogyasztó Barát Facebook oldalán** olvashatók.

1. Ismerem a jogaimat, és nem élek vissza velük

A jogaink ismerete bizonyos értelemben kötelességünk is, mert csak így járhatunk el tudatosan és korrekt módon. Te mindent tudsz a 14 napos elállási jogról? Teszteld a tudásodat! A jogszabályok internetes vásárlásnál a fogyasztót védik, tehát sok szempontból az eladóval szemben kedvezőbb helyzetben vagyunk. Csábító lehet ilyenkor a kényelmesebb utat választani és a jogszabályokra mutogatni: „Nekem jogaim vannak!".

A Fogyasztó Barát tanácsa: ne feledjük, hogy a webshopot is emberek üzemeltetik, akiknek a túlnyomó többsége korrekt, és a nem túl vállalkozóbarát környezetben gyakran a túlélésért küzdő vállalkozó. Ne éljünk vissza a jogainkkal, hanem mindig törekedjünk az eladó és a vevő szempontjait is figyelembe venni az elállási jog gyakorlásakor: figyeljünk oda egymásra!

2. Ismerem a kötelességeimet, és nem akarom kijátszani a szabályokat

A tudatos vásárló pontosan tudja, hogy nem csak jogai vannak, hanem kötelességei is! Érdemes mindig előre tájékozódni az esetleges kötelességeinkről is. A szabályok már csak olyanok, hogy gyakran vannak kiskapuk. A tudatos vásárló nem próbálja meg kikerülni a kötelességeit!

3. Nem bontom ki a csomagolást, ha előre tudom, hogy a megrendelt terméket visszaküldöm majd

Belegondoltál már, hogy az eredeti csomagolás nélkül visszaküldött plazmatévét/mp3 lejátszót/stb. az eladó mekkora veszteséggel tudja eladni? Te szívesen vennél olyan terméket, amelynek nincs meg a gyári csomagolása, de az eladó állítja, hogy az nem használt, csak valaki visszaküldte? Ugye, hogy nem? A vásárlónak joga van kibontani a terméket és kipróbálni azt, kivéve néhány esetkört.

A Fogyasztó Barát tanácsa: ha már a megrendelés után meggondoljuk magunkat, akkor az átvételt követően – kíváncsiságból, vagy más okból – ne bontsuk ki a csomagolást, hanem küldjük vissza a terméket bontatlan csomagolásban. Legyünk tudatosak, legyünk korrektek, vegyük figyelembe a másik fél érdekeit is!

4. Az eredeti csomagolást is visszaküldöm a termékkel együtt, ha elállok a vásárlástól

A webshop elállás esetén nem követelheti meg, hogy a terméket az eredeti csomagolásban juttassuk vissza hozzá. De attól, hogy jogilag nem kötelező, még lehetünk figyelmesek, és visszaküldhetjük az eredeti csomagolást (doboz, fólia, különböző „kitöltő" anyagok, pl hungarocell). Nekünk ez nem okoz gondot, az eladót pedig ezzel megkíméljük a még nagyobb veszteségtől.

5. Ha az elállás mellett döntök, akkor a terméket nem használom tovább, vigyázok rá, mert tudom, hogy felelek az értékcsökkenésért

A netes vásárlásnál alapelv, hogy a terméket 14 napon belül indoklás nélkül visszaküldhetjük akkor is, ha kipróbáltuk. Sokan ezt félreértik, és azt hiszik, hogy 14 napig „büntetlenül" lehet használni, kvázi kölcsönözni az adott terméket. Ez természetesen nincs így: a 14 napos elállási jog nem a termék ingyenes használatát biztosítja, és a vásárló felelős azért az értékcsökkenésért, amit a kipróbálást meghaladó használattal okozott!

A Fogyasztó Barát javaslata: ha eldöntöttük, hogy elállunk a vásárlástól, akkor a terméket ne használjuk tovább, és ne várjuk meg a 14. napot, hanem haladéktalanul küldjük vissza az eladónak!

6. Elálláskor a megrendelt termékkel együtt a számlát is visszaküldöm

A webshop elállás esetén nem követelheti meg, hogy a számlát is visszaküldjük. Neki viszont ilyenkor le kell stornóznia a számlát, és a rá vonatkozó számviteli szabályok szerint ehhez az eredeti számlára is szüksége lenne.

A Fogyasztó Barát javaslata: attól, hogy jogilag nem kötelező, még legyünk tudatosak, és küldjük vissza a számlát is.

7. Az elállási szándékot mindig jelzem az eladó felé

Ez egyébként kötelesség is: az elállási szándékot egyértelmű nyilatkozattal kell jelezni az eladó felé, és az elállás tényét a vevőnek kell bizonyítania! Ha tehát egyszerűen nem vesszük át a terméket, azzal jogilag még nem gyakoroltuk az elállási jogunkat! Ilyen esetben a szerződés fennmarad, és az eladó követelheti tőlünk a teljesítést, illetve az egyéb költségeit (pl. a visszaküldés költségét).

A Fogyasztó Barát javaslata: ne legyünk lusták, és vegyük a fáradságot az elállási szándék jelzésére, hiszen még csak telefonálni sem kell, egy egy soros e-mail is megteszi!

8. Tudom, hogy elállás esetén a megrendelt termék visszaküldése az én költségem

Ez is kötelesség, de sokan szeretnek erről megfeledkezni. Ez a költség akkor is terhel, ha nem jogszerűen „gyakoroljuk" az elállási jogunkat, tehát ha nem vesszük át a terméket, de nem jelezzük az elállási szándékot.

9. Elállás esetén elfogadom, hogy a bankszámlámra kapom vissza a vételárat

A főszabály szerint ugyanazzal a móddal kérhetjük vissza a vételárat, ahogy mi fizettünk: ha mi utaltunk, a webshop is utalással köteles a vételárat visszafizetni; ha mi készpénzben fizettünk, készpénzben jár vissza a pénz, stb.

Gondolj bele: ha készpénzes utánvéttel vásárolsz (ez nagyon gyakori fizetési mód), akkor elvileg jogod lenne készpénzben visszakérni a vételárat, ami sokkal nagyobb költséggel jár az eladónak, mintha a bankszámládra utalna (bár ennek is vannak költségei). Szóval ilyen esetben jó megoldás, ha megegyezel az eladóval, hogy a vételárat visszautalhatja a bankszámládra, így mindenki jobban jár.

10. Tudom, hogy nincs elállási jogom, ha cégre kértem a számlát

A fogyasztói jogok – így pl. a 14 napos elállási jog is – csak a természetes személyeket illetik meg, cégeket nem. A Fogyasztó Barát tapasztalatai szerint még mindig sokan hiszik azt tévesen, hogy lehetséges áfás számlát kérni a cégünk nevére, majd fogyasztóként fellépni. Ilyenkor ráadásul a vásárló mérgében a fogyasztóvédelemmel fenyegetőzik, ami azért sem szerencsés, mert ugye a fogyasztóvédelem, mint a neve is mutatja, fogyasztókat véd, egy cég pedig nem fogyasztó, tehát nem fog szerencsével járni.

10 + 1. Nem fenyegetőzöm a fogyasztóvédelemmel!

Fenyegetőzni amúgy sem szép dolog, de ráadásul jó tudni, hogy a fogyasztóvédelem nem foglalkozik egyedi jogvitákkal, vita esetén a békéltető testülethez célszerű fordulni. Másrészt viszont a viták többségét el lehet intézni egymás között: a higgadtság, tudatosság, egy kis jóindulat a másik iránt csodákra képes.

Ne feledd: mindkét oldalon emberek állnak.

Forrás: Tudatos Vásárló

Augusztusi munkák a kertben

Gyomok és gyomirtás

Gyomnak nevezzük azokat a növényeket, amelyeket nem ültettünk, nem vetettünk, ennek ellenére nőnek és szaporodnak a megművelt területeken. A gyakorlatban ez azonban nem ilyen egyszerű kérdés, mert vannak hasznos gyomnövények is. Előfordul, hogy dísznövényből gyom lesz – például a kanadai aranyvessző, amely hozzánk kerülve elszaporodott és ma már az egész országban láthatjuk sárga virágfürtjeit. Az is előfordul, hogy vadnövényből lesz kerti növény: ilyen pl. a medvehagyma, amely 2-3 évtizede csak a bükkfaerdők fehér virágú aljnövénye volt, de ma már a kertekben is termesztik.

A kerti gyomok közül leggyakoribb a tarackbúza, a madársóska, melyek gyors terjedésükkel és nehéz kiirtásukkal keserítik meg a kertészek életét. Gyakori a kerti pázsitokban a pongyola pitypang, ami csak gyökerestől kiemelve irtható, de friss levelei miatt pl. a franciák kedvelt salátanövénye. A kertekben is terjed a nagy csalán és a parlagfű, amely sokaknak allergiás tüneteket okoz. A korszerű talajművelés a levágott gyomokat eredményesen használja a talaj takarására. Számos gyom, például a pipacs, a szarkaláb, a búzavirág megszépíti a búzatáblákat, a takácsmácsonya tüskés termése pedig a téli virágvázák pompás dísze. Néhány gyom pedig gyógynövény, a csalán is ezek közé tartozik.

A gyomok kártétele igen sokféle. Az agresszív, gyorsan szaporodó fajok elszívják a termesztett növények elől a talaj nedvességét és a tápanyagokat, ezzel akadályozzák fejlődésüket, és késleltetik a termények beérését. Számos gyom hajtásai beárnyékolják a kultúrnövényeket, míg mások a gombabetegségek terjesztésében vesznek részt.

A gyomok irtása azzal kezdődik, hogy ne hurcoljunk be a kertbe vetőmagokkal, szerves trágyával gyommagokat, és a kelő gyomokat korán irtsuk ki.

A legősibb gyomirtás a gyomlálás, amikor a gyomot csavarással, gyökerestül húzzuk ki a földből. Érett magvas növényeket a komposztba se tegyünk!

A leghatékonyabb gyomirtó változatlanul a kapa. A kapálás fárasztó és unalmas munka, de korszerű nyéllel ellátott, könnyű szerszám használatával csökkenthetjük a munka fáradalmait.

Gyomirtó vegyszereket csak a gyep, az utak és az árkok gyomtalanítására használjunk. A kert többi részében ezeket mellőzzük, mert a gyomok mellett más növényeinkben is súlyos károkat okozhatnak.

Felkészülés az őszi, téli időszakra

Többnyire nehezen viseljük a fülledt forróságot, a gyakran megismétlődő, monszunszerű záporokat, az utcákat elárasztó vízfolyásokat, a fákat kicsavaró viharokat, nem is beszélve a pusztító árvizekről, amelyek ezrek lakóhelyét és ingóságait pusztították el. A növényállományt az egyre gyakoribb jégesők veszélyeztetik, és teszik tönkre azt, amit az emberek fáradságos munkával és költséggel állítottak elő.

De az élet megy tovább és a kertekben most is sok munka vár ránk, amelynek az eredménye ellensúlyozhatja a kedvezőtlen időjárás okozta károkat. Ezekben a hetekben sokféle terményt takaríthatunk be.

A gyümölcsfáknál még egy alapos beöntözés elősegíti a következő évi termőrügyek kialakulását, de azután már ne öntözzük, mert ez hátráltathatja a hajtások beérését.

Most érkezett el a szamóca telepítésének optimális ideje. Az idősebb szamócaágyásból kapával vagy ültetőásóval könnyen ki lehet emelni a gyökeres palántákat. Az új szamócaágyás talaját igen gondosan kell előkészíteni: először a gyomoktól szabadítsuk meg a területet, azután érett istállótrágyával vagy komposzttal és káli, illetve foszfát tartalmú műtrágyával javítsuk fel a föld termékenységét, majd ássuk fel és gondosan gereblyézzük el a talajt úgy, hogy a felső réteg apró morzsás legyen. A szamócapalánták gyökérzetét kissé vissza kell vágni és az alsó leveleket, valamint az inda maradványait el kell távolítani. Az ültetésnél ügyeljünk arra, hogy a palánták a földben se magasabban, se mélyebben ne álljanak, mint ahogy az eredeti helyükön voltak! Ezután alapos beöntözéssel fejezzük be a telepítés munkálatait.

Madársóska

Szamóca

Ezek az erőteljes, egészséges szamócapalánták a jövő év májusában már virágot nyitnak, és júniusban már szüretelheted róluk a finom, zamatos, illatos gyümölcsöt.

A hónap közepéig vethetünk még téli retket, gumós köményt, kínai kelt. Félárnyékos, árnyékos helyre vessünk hónapos retket, ebben a melegben hamar meg fog nőni. A leveles (fodros) kel és a póréhagyma palántáit ültessük végső helyükre. Vethetünk még tépősalátát, mezei salátát, spenótot. Most van a legjobb ideje az áttelelő saláta vetésének, amit majd októberben szétültethetünk és jövő tavaszszal az első friss salátaként ehetjük.

A téli tárolásra szánt vöröshagymát szedjük fel, ha lombja elszáradt. Ne halogassuk a felszedést, mert esős időben új gyökereket fejleszt és kihajt. A sérülteket válogassuk ki friss fogyasztásra, a többit hagyjuk száradni. Tároljuk levegős helyen a fagyokig, utána vigyük fagymentes helyre.

Kétnyári virágok

Árvácska

Most kell vetni a kétnyári virágok magját. Ezek abban különböznek egynyári rokonaiktól, hogy a nyár végén kikelnek, megerősödnek, áttelelnek, de csak a következő évben érlelnek magot. Közöttük az egyik legnépszerűbb az árvácska, amely fehértől a mélyvörösig és kéktől a sárgáig minden színben díszlik. Ha a magját most vetjük el, akkor a palántáit októberben lehet elültetni; még az ősz folyamán nyitnak néhány virágot, a szabadban zavartalanul áttelelnek és tavasztól a nyár derekáig folyamatosan és nagyon dekoratívan virágoznak. Igen értékes kétnyári virág a százszorszép, a nefelejcs, a sárgaviola és a holdviola is. (Ez utóbbinak a termése a júdáspénz, amely mutatós téli vázanövény is.)

Még a kávézaccot is felhasználhatjuk a kertben: tegyük a komposztra vagy közvetlenül a talajra. Nitrogént tartalmaz, és javítja a talajszerkezetet.

Másodvetések ideje

Augusztus második felében még egy sor zöldségfélét lehet vetni és ültetni. Zöldbabnak való, sárga vagy zöld hüvelyű babvetőmagot még érdemes vetni, mert a fagyok előtt friss hüvelyeket szedhetünk róla. Most újra vethető a zöldborsó is, mert a hűvösebb, rövidebb nappalok idején a tavaszit megközelítő termést várhatunk.

Föltétlenül vessünk téli fekete retket, jól eltartható retek a téli, zöldségszegény időszakban nagyszerű kísérője különböző főtt ételeknek és a hideg vacsoráknak.

Augusztus végéig még palántázhatunk téli fejes és vörös káposztát, karalábét, kínai kelt, bimbós kelt és gumós köményt.

A késői termények sikere attól függ, hogy a talajukat jól előkészítettük-e. Az ásás, az aprólékos gereblyézés ilyenkor is elengedhetetlen. Amikor pedig a növények már fejlődőben vannak, akkor bőségesen el kell látni őket öntözővízzel és könnyen felvehető nitrogénnel.

Most vethetünk áttelelő kelkáposztát. Gondosan ügyeljünk a magvetés és a palánták víz- és tápanyagellátására.

Telepítsünk sóskát. Helyét körültekintően válasszuk meg, mert évelő növény, több évig ugyanott marad.

Fák és cserjék gondozása

Ifjítsuk meg az idős cseresznye- és meggyfákat, a keletkezett sebeket gondosan zárjuk le fabalzsammal. Egyúttal távolítsuk el a tősarjakat is. A köszméte- és ribizlibokrok félig elfásodott hajtásaiból vágjunk dugványokat és ültessük el árnyékos helyen. Talajukat tartsuk nyirkosan.

Augusztus végén mérsékeljük az öntözést! A fák és a bokrok ilyenkor, nyár vége felé már a télre készülnek, és az öntözés akadályozza a szövetek beérését, ezzel növeli a téli fagykárok veszélyét. Nem ajánlatos ilyenkor a műtrágyák használata sem, hiszen ezek is serkentik a növekedést.

Az öntözés csökkentésével kezdjük meg a tél végén virágzó amarillisz visszahúzódtatását. Hasonlóképpen a karácsonyi kaktuszt is kevesebbet öntözzük egészen októberig, amikor a bimbók megjelennek.

Itt az ideje az örökzöld fák és bokrok ültetésének, ezek ugyanis télen is megtartják lombjukat, tehát párologtatnak. Ezért jó ilyenkor elültetni őket, hogy még a tél beállta előtt jól begyökeresedjenek. A nagyon elterjedt, de sok gondot-bosszúságot okozó tuják helyett ültessünk inkább borókát vagy tiszafát! Ez utóbbi egyike a leggyorsabban növő és legváltozatosabb örökzöld növényeknek, amelyekből igen szép sövényeket lehet nevelni, és nem okoznak kellemetlen meglepetéseket. A tiszafákon most piros „álbogyók” díszlenek; ezek akár meg is ehetők, de a növény más részei, fekete magja és hajtásai — különösen a háziállatok számára – mérgezőek!

A csemeték helyét igen gondosan készítsük elő. Minél nagyobb az ültetőgödör, és minél jobb földdel töltjük azt meg, annál biztosabb az örökzöldek jövője. Az elültetett fát vagy bokrot többször is alaposan meg kell öntözni. Jó, ha a napos oldal felől árnyékolót készítünk a csemeték számára, hogy a szeptemberi napsütésben ne sok vizet párologtassanak.

Forrás: Kertésznapló/Kossuth Kiadó

A Magyar Szabadidősport-szövetség programajánlata

XXII. Családi Mozgásfesztivál

Helyszín: Nemzeti Közszolgálati Egyetem (NKE) Campus – Orczy kert
1083 Budapest, Ludovika tér 2.
Időpont: 2020. szeptember 06. (vasárnap), 10:00 – 17:00 óráig
Szeretettel várják a résztvevőket.

A rendezvény a 1998-tól 2014-ig Női Mozgásfesztiválként működött. Mára ez az esemény egy igazi családi programmá nőtte ki magát, 2014-től Családi Mozgásfesztivál

néven. 2019-től a rendezvény a festői szépségű Ludovika Campus Orczy-parkban kerül megrendezésre.

A rendezvény célja, hogy kortól, nemtől függetlenül mindenki megtalálja azt a mozgásformát, amibe örömét leli és a sportot rendszeres részévé tegye mindennapi életének.

A változatos, egynapos program a több mint 90 mozgásformát, (egyéni, csapat," hagyományos" és extrém sportokat is beleértve) egészségmegőrző és szűrő programokat is tartalmaz.

További részletek:
facebook.com/CsaladiMozgasfesztival

2020. szeptember 23-30. között ismét megrendezésre kerül Európa legnagyobb szabadidősport eseménysorozata, az Európai Sporthét. Az Európai Bizottság immár hatodik éve hív sportolásra és sporteseményszervezésre szeptember utolsó hetében a BeActive mottó jegyében, a Szabadidősport Szövetség pedig nemzeti koordinátorként dolgozik azon, hogy minél többen aktivizálódjanak az eseménysorozaton.

Kérjük nyugdíjas szervezeteinket, hogy segítsenek eljuttatni az esemény hírét a nyugdíjas közösségek felé, kérve azokat, hogy vegyenek részt a sporthét eseményein, segítsenek a helyi szervezésben, esetleg maguk is csatlakozzanak saját sportesemény megszervezésével.

További információk
a **www.europaisporthet.hu**
oldalon, információ kérhető
az **info@europaisporthet.hu**
email címen
vagy a 36/1/460-6815-ös
telefonszámon.

Kos
III. 21.–IV. 20.

Szeptemberben sokat kell tennie azért, hogy helyreálljon a családi béke. Jóval több türelemre lesz szükség az ön részéről, hogy elkerülje az újabb konfliktushelyzeteket. Ilyen lehet például, ha pénzügyi téren a kiadási oldal meghaladja a bevételit.

Bika
IV. 21.–V. 20.

Fizikai síkon jelentkező egészségi problémái mögött negatív érzelmi és gondolkodásbeli okok állnak. Ezeknek felfedezésére és elhárítására bizonyos mértékig ön is képes, persze csak ha bízik önmagában. A teljes gyógyuláshoz kérje szakember segítségét.

Ikrek
V. 21.–VI. 21.

A pénzügyei jól alakulnak, de ehhez az kell, hogy ne vállaljon el minden munkát, mert energiaszintje jelentősen csökkenne, emiatt pedig romlana a teljesítménye. Önfegyelemre lesz szüksége ahhoz, hogy tudja, mikor kell és lehet valamire nemet mondani.

Rák
VI. 22.–VII. 22.

A családtagjai a legfontosabbak az ön számára, de ezt csak ritkán mondja ki, magában tartja érzéseit. Már többször szóvá tették, hogy szükségük van szeretete megerősítésére ily módon is. Bár nem a szavak embere, ennek az óhajuknak most eleget tehet.

Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Párkapcsolata ellaposodott, amiről nem csak a párja tehet. Mivel nem akar szakítani, összpontosítson a változásokra, például ne emlegesse folyton a másik, ön által vélt vagy valós hibáit. Beszéljék ki magukból, kit mi bánt, közösen keressenek megoldást.

Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Úgy érzi, feladatainak elvégzése azért nem megy gördülékenyen, mert nem kap szabadkezet, korlátok közé szorítják. Itt az ideje, hogy eldöntse, nem hajlandó többé kompromisszumra csak azért, hogy tartani tudják a határidőt, ne akadozzon a munkafolyamat.

Mérleg
IX. 23.–X. 22

Hivatalos iratok aláírását, valamint jogi ügyének rendezését halassza szeptember második felére. Ha a másik fél ragaszkodik a korábbi időponthoz, még akkor sincs veszve semmi, azaz nyerhet, csak ügyelnie kell minden részlet pontos megfogalmazására.

Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

A lelki válságot okozó helyzetek, megoldhatatlannak látszó feladatok most hirtelen más színben tűnnek fel. Képes a problémák fölé kerekedni, és miután tudomásul vesz bizonyos korlátokat, készen áll az új kihívásokra, amelyeket sikeresen teljesíthet.

Bak
XII. 22.–I. 20.

Készítsen leltárt, mi az, amiről lemondana, mert csak felesleges kiadással jár. A költségtúllépés, a hibás kivitelezésből adódó anyagi veszteség problémát okoz családon belül. Emellett minden gyanús ügyletet vizsgáljon meg, nehogy csalás áldozata legyen!

Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Elemeznie kell emberi kapcsolatait, hogy megszabaduljon az állandósult stressztől. Nem könnyű egy pár- vagy baráti kapcsolatot lezárni, de az egészségtelen kötelékektől való szabadulás lehetővé teszi, hogy bevonzza az életébe, akikre mindig vágyott.

Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Nagyon csalódott, mert kiderült, hogy egy nagy vágya sohasem teljesülhet, így kénytelen lemondani róla. Ne feledje, az ember nem élhet céltalanul, hiszen mindig vannak tervei, elképzelései a jövőt tekintve, és feladata azok megvalósításán munkálkodni.

Halak
II. 20.–III. 20.

Az utóbbi időben több olyan feladattal bízták meg, amely végül nem hozta a cég által várt eredményt. Bár ön nem hibázott, mégis egyre rosszabbul érzi magát, már a váltást fontolgatja. Ha úgy dönt, hogy új lehetőség után néz, a hónap közepén rátalálhat.

Rejtvény

ÖNELLÁTÁS.
Rejtvényünk számozott soraiban Katherine Hepburn (1907–2003) négyszeres Oscar-díjas filmsztár szellemes gondolata olvasható.

A június havi megfejtés:
A tudomány fáradozása a teremtésért, a vallás fáradozása a teremtőért.

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:
Angyal Jenő Andorné, Gyömrő

Mostani beküldési határidő:
2020. október 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu
(Kérjük, az e-mailben adják meg nevüket és címüket!)
NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.

Hátartási kellék / Másneműek görög eredetű szóval
Kerek szám oroszul
Híres indián törzs
A vas kémiai jele / Csukott gépkocsi francia szóval
Életkor angolul / Írástudó volt főúri szolgálatban
1 Ü
2 T
Táplálkozik / Nagypapa tréfásan / Munka héberül
Energia / Annyi mint r.
Tiltás / Idegen igen
Óóóóó! / Kétirányú vonzódás
Éjfél! / Kézzel hitelesít
Papköltöcske (László)
Köröket fut / Kiütés
Az ezüst vegyjele / Vízfolyás
Trikó / Arab fiúnév
Vágórésze / Sz.gép márka
Izomrögzítő rost
Névelős lokál / Félig!
Kerítés (tájszó) / Hibázik
Görög eredetű férfinév
Lefelé nagy / Rejted
Kehely a végein!
Magatok / Angolna németül
Ilon másként / Mértékegység
Utódaik / Oldalra billent
Hajlat / Alaphang
Éltető testfolyadk
Francia vázlat, tanulmány
Mérgező gyomnövény
Segít a bajban / Tova
Üdv a régi Rómában
Munkavégző képesség
Régi/új urak szolgája
N
Megfizet / Sportfő (Tamás)
Élet / Csonthéjas
Gyilkol angol szóval
Numero / Nál ragpárja
Névelő / Dalbetét
Szolm. hang / Ama
Vígság / Alaptétel
Isten földi szolgája
3
Régies iskolája / Zsákmányok
Tea alkalodja / Fém
Római félezer / Kopik
Igényel / Kis Erika
Durván mozgató / Ez
Fekvőbútor / Eeeee!
Állati lakóhelye
Alkot, létrehoz
Berlinben egy / Bagdadi
Szláv férfinév / Télen sportol
Vedelő / Adósságok
Szólj valamiért
Fohász / Látóterébe
Számos / Becézett női név
Bibliai alak / Pincészag
A távolabbi helyre
Vércsatornája / Eszme
Költői kellék / Szent röviden
Putyin helyesel / Tésztaétel
Lantán / Törzs angolul
Felső részére
Icuka / Átnyújtotta
Berlinben: ön
Végzet / Dátumrag
Vékony darabokra vágni
HUMEDIA-REJTVÉNYEK N. Magyar Tibor
Gát népies szóval / Kiváltó tényező
4
Z
Kötőszó / Szláv főváros
Itatni kezd! / Puliszka
Végtagja / Id est kurtán
Ipari rostnövény
Nátrium jel / Magunk
Plusz / Héber női név
Pakoltam Marcsi másként
Hamis / Mennybolt
Női név becézve / Hoz, hez németül
Kettős betű / Helyet foglalt
Vágórésze / Észlelni kezd!
Homokdomb / Sec.
Költő: Edgar Allen...
D
Cserjék szövevénye