GENERÁCIÓNK

XVIII. évfolyam 7. szám Ára: 250 Ft

RADVÁNSZKI EDIT

KÖZÖSSÉGGEL A NEHÉZSÉG LEKÜZDÉSÉÉRT

Nyugdíjgyeink

Azonnal meg kell változnia annak, ahogy a nyugdíjasokról gondolkodunk (2.)

6–8. oldal

NYOSZ-hírek

Huszonheten meséltek nyíregyházi emlékeikről

15. oldal

Fogyasztóvédelem

Még mindig fizet azért, hogy készpénzt vegyen fel a bankszámlájáról

17. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Balatoni Randevú

2021

Kedves Nyugdíjas Társak!
Hosszú bezártságot, magányos időszakot követően készülünk a gondtalanabb életre, a közös, vidám órákra.

A NYOSZ idén 9. alkalommal hirdeti meg a **Balatoni Randevú** című rendezvényét, melyre ezúton hívjuk közösségeinket, kortársainkat. A hagyományos rendezvénysorozat **idén 2021. augusztus 28. és szeptember 1. között** zajlik majd **Balatonfüreden**.

Úgy készülünk, hogy a korábbiakhoz hasonlóan minden rendezvény típust meghirdetünk, bár a programok sorrendje változik némiképp:

Augusztus 28-án szombaton: **Közösségi Örömtánc Találkozó - Magyar Rekord megdöntési kísérlet:** szeretnénk megdönteni a legtöbb 65 év feletti egy helyen, együtt táncolók jelenlegi rekordját (290 fő – összesen 20,6 ezer év életkor) – helye a balatonfüredi konferencia központ nagyterme. Regisztráció személyenként az alább megjelölt internetes felületen!

Augusztus 29-én vasárnap: **Országos Dalköri Fesztivál** - helye a balatonfüredi konferencia központ szabadtéri színpada (rossz idő esetén nagyterme). A Fesztivál elsősorban bemutató jellegű, mivel az elmúlt időszak nem kedvezett a próbáknak, így inkább nem a verseny a fő cél, mint inkább a szórakozás.

Augusztus 30-án hétfőn: **Érdekvédelmi konferencia, sport-turisztikai program**

Augusztus 31-én kedden: **turisztikai program: Autóbuszos kirándulás Herendre:** látogatás a Porcelánművészeti Múzeumban, és a manufaktúrában idegenvezetéssel, vendéglátás: kávé, tea.

(Szeptember 1-én, szerdán: fogyasztóvédelmi képzés – terv szerint, pályázati nyerés esetén)

A szervezett események mellett szabadidős programokra is lesz lehetőség: hajókirándulás, túrák, tábortűz, stb.

Itt hívnánk fel a tisztelt nyugdíjas társak figyelmét, hogy amennyiben a rendezvény időpontjában esetleg ismételt **vészhelyzet állna elő, a befizetett díjakat visszafizetjük. A rendezvényeken való részvétel mindenki számára saját felelősségen alapul.**

Mivel a hosszabb bezártság utáni kikívánkozás, közösségi igények, programok iránti érdeklődés jelentősen megnőtt, ezért a rendezvény előkészületekor lekötött kemping szálláshelyekre kötetlen üdülő programokat is kínálunk. Szeretettel várjuk a balatoni utószezon első napjaiban a Balatonfüredi Kemping mobilházaiban, apartmanjaiban a kikapcsolódni vágyó nyugdíjas társakat, közösségeket. **Fontos! Minden hónapban frissítjük a programok ismertetőit, kérjük, kísérjék figyelemmel a lap hasábjait és a www.nyosz.hu honlapot.**

Amit kínálunk:
Szállás ajánlatok:
NYOSZ-tagoknak Balatonfüred Kemping vízparti mobilházaiban augusztus 27 – szeptember 1. között egy napos / egy éjszakás és csomagárakkal:

Egy nap/egy éjszaka tetszőleges napon, idegenforgalmi adóval, ellátás nélkül
- klímás mobilházban kétágyas szobában, vagy felszerelt apartmanban: 7600.- Ft (egyedül egy kétágyas szobában: 14.000.- Ft)
- klíma nélküli mobilházban kétágyas szobában: 7000.- Ft
- egyterű 4 ágyas apartmanban: 6000.- Ft

Csomag ár: 5 nap, 4 éjszaka - aug. 27-i érkezéssel és 31-i elutazással, (vagy aug. 28-i érkezéssel és szept. 1-i elutazással) idegenforgalmi adóval, ellátás nélkül:
- klímás mobilházban kétágyas szobában: 29.000.- Ft
- 4 ágyas apartmanban: 23.000.-

Nem NYOSZ-tagoknak + 500 Ft/éj/fő

Étkezés:
Ebéd 2000.- Ft (kétfogásos, két fajta választható menü) / vacsora 1500.- Ft (egytálétel, két féle választható).

Részvételi díjak:
- Programok részvételi / regisztrációs / nevezési díja: Örömtánc találkozó: 1500.- Ft / fő,
- Dalköri Fesztivál: 500.- Ft/fő, érdekvédelmi konferencia: ingyenes,
- herendi kirándulás (utiköltség + belépő) 4.000.- Ft.

A szállás, étkezés és a programok regisztrációs díjának befizetése legkésőbb
AUGUSZTUS 15-IG!

Szállás igényeket a korlátozott mennyiségű szálláshely miatt kérjük mielőbb jelezni!

Bankszámla szám: NYOSZ – 11705008-20413882

Kérjük a megjegyzés rovatban feltüntetni a befizető nevét, címét (cég esetén adószámát) a számlaadási kötelezettség miatt, vagy azt, hogy adomány!

Információ:

Dalköri fesztivál, konferencia, szállás, étkezés, egyéb programok:
Horváth Istvánné Julika telefon: 06/30-574-9097
e-mail: nyosz@enternet.hu,
NYOSZ 1074 Budapest Szövetség u. 9.
Örömtánc találkozó: Radvánszki Edit (20/311-4068), e-mail: redit.tancklub@gmail.com
regisztrációs felület:
https://docs.google.com/forms/d/1hVfTGv3aSP8_qDkhx2ES_wgJLlJ35PcQ2uFiLAOtG_s/edit

Jelentkezési határidő:
2021. augusztus 15.
(nevezési lapok megtalálhatók a www.nyosz.hu honlapon)

Támogató:

Nemzeti Együttműködési Alap

Nemzeti Kulturális Alap

TARTALOM

Közösséggel a nehézség leküzdéséért 4
Azonnal meg kell változtania annak, ahogy a nyugdíjasokról gondolkodunk 6
NYOSZ-tagszervezet elnökének ..9
Ünnepi megemlékezéssel egybekötött közgyűlés a Szombathelyi Határőr Nyugdíjasok Egyesületénél 10
2021 az ezüstévek ünnepe ...11
Örömóda – Örömtánc 12
Kirándultak a Békés megyei nyugdíjasok 13
Győri piknik 14
Nektek írtam 15
Huszonheten meséltek nyíregyházi emlékeikről 15
Még mindig fizet azért, hogy készpénzt vegyen fel a bankszámlájáról? 17
Magyar faluból, nyugdíjasokkal veszi fel a harcot a világcégekkel egy vállalkozás 18
Változás előtt a nyugdíjrendszer 20
Kíváncsi vagyok 22
Kánikulában a volán mögött ..23
Milyen pozícióban aludjunk gerincfájdalom esetén? 24
A koronavírus mellett az influenza és a bakteriális tüdőgyulladás is veszélyeztetheti az időseket 26
A kiszáradás tünetei, diagnózisa és kezelése 28
100 éve született Bárdy György színművész, a férfias elegancia megtestesítője 29
A kerti munkák veszélyei 30

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

Banyár úr, nehogy má'!

*Azt olvastam egy egyetemi professzor nevével fémjelzett nyugdíjkoncepcióban, hogy **„jó üzletté" kell tenni a gyermeknevelést** és, hogy a gyerekeink száma, iskolai végzettsége határozná meg majdan a nyugdíjunk mértékét.*

Tiltakozom! Magam, nyugdíjasként, abszolút nem tudok azonosulni ezzel az elképzeléssel.

*Azt gondolom, hogy az **én őszidős napjaimnak az alapjait nekem kell megteremtenem,** aktív éveimben az én felelősségem, hogy gondoljak öregkori megélhetésemre, amelynek minőségét **az én döntésemnek** kell befolyásolnia. Munka közben befizetek, kvázi félrerakok, abból akarom megoldani a nyugdíjamat. **Én teszek magamért, ez az én gondom.***

Különösen nem akarom, hogy öregkoromban rászoruljak másokra. Főleg nem a gyerekemre. Nem akarok nyerészkedni rajtuk. Nem akarom tőlük elvenni a lehetőségeiket. Van, lesz nekik elég bajuk, nem hogy még az én nyugdíjamat termeljék meg.

És kérdezem: hol az állam felelősége? Én odaadom nekik a befizetéseimet dolgos napjaimban azért, hogy megőrizzék, gyarapítsák öreg napjaimra, ők meg azt mondják, fityiszt nekem, oldja meg a gondjaimat a gyerekem? Hol itt a fair hozzáállás?

Egyébként meg próbálom elképzelni, hogyan is fog ez az ötlet realizálódni. Kérem, nézzék el nekem, hogy ironizálok, hogy meglódul a fantáziám, de annyira felhergelt az olvasmány élmény, hogy így tudom csak levezetni a feszültséget.

Ha üzlet a gyereknevelés, hát nézzük! Képzeljük el gyerekeinket egy üzletben, a felső polcra kerülnek – szem magasságba – a jobban kereső/teljesítő/magasabban kvalifikált utódok. Már itt sérül az egyenlőség elve, amit ugye oly sok emberjogi dokumentum tartalmaz. „Minden ember egyenlőnek születik és egyenlőek a jogai." Nálunk nem, aki a polcon feljebb van, az egyenlőbb másoknál. A másik, aki tán ügyesebb, de kevesebb az iskolája, az alulra kerül.

Ergó én is – mint a szüleje – alacsonyabb rendű lettem, kevesebb nyugdíjra vagyok jogosult.

Aztán itt vannak a manapság oly népszerű akciók. Gondolom, lesznek majd Black Friday-ek, amikor olcsóbban lehet majd hozzájutni a „jó" gyerekekhez, akiktől több nyugdíjra számíthatunk… Észbontó!

Aztán eszembe jut a történelem. Voltak idők, amikor a gyereknevelés és bizonyos ideológiák találkozásáért súlyos árat fizettek nemzetek, világrészek. Ezt akarjuk?

De nem is kell történelmi távlatokban gondolkodni. Itt van a mai Magyarország. Ahol nem is olyan rég óta tudható, az állam, a hatalom megmondja, kit szerethetsz, és hogy hogyan. Hát nem természetes, hogy azt is megmondja, hány gyereket nevelj és miért. Mennyiért?

Hát nem!

Nyugdíjas társaim pontosan tudják, mi még emlékszünk rá, hogy gyereket nemzeni, felnevelni, nemes, szép, nehéz és felelősségteljes feladat. De a feladatok megoldása közben még véletlenül sem az jár az eszünkbe, hogy ettől jobb legyen a nyugdíjunk! Jó lenne, ha ez így is maradna! A gyermek a mi örömünk, boldogságunk forrása, nemzése magánügy, hogy ki, miért, mikor teszi meg, hogy vállalkozik rá, az az Ő (a szülők) döntése, amit legfeljebb segíteni lehet, de szankciókkal, üzleti „modellekkel" befolyásolni embertelenség!

És hogy mi kellene helyette? Van egy állítás, amit még soha senki nem cáfolt meg: a gazdaság szárnyaljon, és akkor mindenre lesz forrás! Talán inkább ebben az irányban kellene gondolkodni, terveket szőni!

Némethné Jankovics Györgyi

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

Közösséggel a nehézség leküzdéséért

Az idős korosztály körében népszerű Szenior Örömtánc 2016-tól elválaszthatatlan része a NYOSZ országos rendezvényeinek. A 2016-os csillebérci bemutatkozás sikerével országosan megindult egy folyamat, ami a tánc iránt érdeklődő klubok számát növelte. A 2018-as Hárshegyi Randevú, valamint a 2019-es Balatoni Randevú rekreációs napján az Örömtánc már kiemelt programként került meghirdetésre.

Jelentős állomása volt az országos programoknak 2019. május 24-e, a Nemzetközi Szenior Sportjátékok rendezvényei Győrben, ahol az olimpiai sportcsarnokban egyszerre több mint hétszáz szenior korú alkotott kört és táncoltak több mint négy órán át Radvánszki Edit szenior örömtánc-oktató szervezésében. A 2020. évi világjárvány megtörte a kialakult lendületet. Szinte egész évben tiltott volt a rendezvények szervezése, csak a nyári hónapok jelentettek ez alól kivételt.

Radvánszki Edittől arra szeretnénk választ kapni, *hogy a szép íven meginduló* táncmozgalom, *hogy tudott alkalmazkodni az új helyzethez és a kis közösségek napjainkra milyen helyzetbe kerültek?*

Sajnálattal láttam azt, hogy a pandémia miatt meghirdetett „maradj otthon" szigorítás, maradéktalan betartása az addig elért eredmények feladását jelentette. Előtte mindenkinek azt mondtuk, hogy gyere és mozogjál, hogy védjed az egészséged és most az egyik pillanatról a másikra mást kellett mondanunk és tennünk. Én sokat gondolkodtam azon, hogy ebben a helyzetben mi lehet a megoldás. Nincsenek rendezvények, megszűntek a közösségi térben történő találkozások. Ez egyben a közös mozgás megszűnését, és az idős emberek bezárását jelentette. Úgy éreztem, hogy tennünk kell valamit, mert ez az állapot fizikailag és mentálisan is rossz és a mozgáshoz szokott idős emberek gyors leépüléséhez vezethet.

Ekkor találtam ki a „Szöcskézz Otthon Táncolunk" nevű online programot és létrehoztam egy facebook csoportot. Ez tulajdonképpen a szenior táncot kedvelők csoportjának a rövidítése, ami annyira megtetszett a többségnek, hogy volt, aki egy szöcskét horgolt és azt Szlovákiából elküldte nekem, ami végül a csoport kabalája lett. A kezdeményezésemnek az lett az eredménye, hogy további 8 oktató csatlakozott a programhoz, amivel jelentős kört vontunk be a közösségi mozgásba, és napjainkra 6700-tagja van már a csoportnak.

TERMÉSZETESEN AZT TUDTAM, HOGY AZ EREDETI SZENIOR ÖRÖMTÁNC EBBEN A HELYZETBEN NEM KIVITELEZHETŐ, HISZEN ANNAK AZ EGYIK PILLÉRE A JELENLÉTI TÁNC, A KÖZÖS ÖSSZE MOSOLYGÁS, KÉZFOGÁS ÉS PERESZE A KÉPZÉSEN MEGTANULT METODIKA ALKALMATÁSA. ONLINE FORMÁBAN NEHEZEN VOLT KIVITELEZHETŐ, ÉPPEN EZÉRT NEM IS NEVEZTÜK EZT SZENIOR ÖRÖMTÁNCNAK. ARRA VISZONT NAGYSZERŰEN ALKALMAS VOLT, HOGY A MÁR MEGLÉVŐ KÖZÖSSÉGET ÖSSZETARTSA.

Oktatótársak között a győri tánctalálkozón

Hogyan fejlődött tovább az online Örömtánc program?

Mint már mondtam az első időkben minden nap én egy meghatározott időpontba hirdettem meg és tartottam egyórás táncot. Majd elkezdtem meghívni oktatókat, és fokozatosan egyre több oktató kapcsolódott be a programokba, így lehetővé vált a táncórák rendszeres napi beosztása úgy, hogy még vasárnap is találkoztunk az online felületen. Később a napi aktualitásokhoz kötődő plusz találkozásaink is voltak. Ilyen volt a tánc világnapjáról történő megemlékezés, az évbúcsúztató szilveszteri, vagy a farsangok hangulatát megidéző tánc, amelyek egy kicsit rendhagyóak voltak. A szilveszteri maratón például délután három órától éjfélig tartott, amit minden órában más oktató tartott.

A különleges helyzetek között kell megemlíteni a farsangi mulatságot is, ami természetesen a külső környezetben mindenhol elmaradt. Több mint hatvanan öltöztek be jelmezbe és lefotózták magukat, majd elküldték nekem. Én csináltam ebből egy kis összeállítást és a csoporttagok szavazhattak a jelmezekre úgy, hogy az első három legötletesebb jelmezt az interneten ki is hirdettük.

Kik jelentkezhettek ehhez az online csoporthoz?

Amikor meghirdettem nem gondoltam volna, hogy ennyire népszerű dolgot hívok életre. Bárki, aki regisztrált és kérte a felvételét a csoportba jogosultságot kapott arra, hogy az előre megadott időpontokban otthonról bekapcsolódjon a rendezvényeinkbe. Ezzel tudtuk elérni azt, hogy a magányosan maradt idősek közösségre találjanak. Ismerték az időpontot, amikor minden nap megkezdtük a programot, és mi mindig olyan táncot mutattunk be, amit egyedül is lehet követni. A programunk sikerét a legjobban az mutatta meg, hogy Európa több országából, de még a tengeren túlról is lettek tagjaink.

Az eltel időszak milyen tanulságokkal szolgált számotokra?

A tapasztalatom szerint az online táncórák a követőink körében nagyon jó közösségformáló hatást váltottak ki. Ezt abból láthatom, hogy ha egy örömtáncos bármerre megy az

országban, mindenhol talál magának ismerősöket. Ez akkor mutatkozott meg, amikor a nyáron egy kicsit lazultak a járványügyi előírások, újra több helyen szerveztünk tánc táborokat. Sok helyről jöttek örömtáncosok és ezekben a táborokban ismertek egymásra a facebook partnerek, üdvözölték egymást úgy, mintha már évtizedek óta barátok lennének. Itt láthattuk azt, hogy milyen nagy közösségformáló és összetartó ereje van ennek a táncnak. Az én megítélésem szerint ma már 8-10 ezer körül lehet az a létszám, akik megismerték az örömtáncot és ebből jó néhányan ha lehetőségük van rá rendszeresen művelik is azt.

A járvány helyzet javulása és az ehhez kapcsolódó nyitás kapcsán milyen helyzetre lehet számítani a programjaitokban?

Megkezdtük az újratervezést a nyarat illetően, egyre több oktató indítja, újra a csoportjait sok táncos jelentkezik be és kéri a lehetőségeket a táncórákat illetően. Hozzám már nyolcvan százalékban visszatértek, de van olyan vidéki oktató, akinél kevésbé jelentkeztek még a régi csoportok. Ez a vírus okozta félelem miatt az idősek körében talán természetes reakció. Várunk türelemmel, vagy ha tudjuk kölcsönösen keressük egymást és próbáljuk visszaállítani a két évvel ezelőtt elvesztett helyzetet. Én nagyon optimista vagyok a jövőt és ennek a közösségnek az összetartó erejét illetően.

Tulajdonképpen mi is az a Szenior Örömtánc?

A lényegét megfogalmazva egy csoportos közösségi tánc, amit az elmúlt évtizedekben nemzetközileg bevezetett táncformaként ismerhettünk meg. A Nyugat-európai országokban már évek óta foglalkoznak az örömtánc oktatással. Magyarországon 2017-ben Csirmaz Szilvia indított először oktatói tanfolyamot, amelyen akkor harmincan végeztek. Innen indult el a hazai Örömtánc mozgalom a szenioroknak.

Mi az, ami ennyire népszerűvé tette *a* Örömtáncot?

Az a tény, hogy akik az idős korukban rendszeresen művelik ezt a mozgásformát, mentálisan láthatóan jobb állapotba kerülhetnek, mint hasonló korú társaik. Ez nagyon könnyen belátható, mivel ennek a mozgásformának valóban sok olyan eleme van, amit az időskori problémával foglalkozó szakértők céltudatosan az egészség megőrzése érdekében dolgoztak ki. A mozgássor sok jó kondicionáló gyakorlatot tartalmaz, és megmozgatja a fizikai megterheléskor használatos izmokat, ezzel a szívet, és a tüdőt is. Jó hatással van a csontritkulásra, hiszen köztudott az, hogy a mozgással a csontritkulás megelőzhető, illetve a hatása csökkenthető. A fizikai megterhelés mellett tornáztatja az agyat is, mert az új és az újabb koreográfiák memorizálása mozgásban tartja az agysejteket.

Össztánc a győri találkozón

Miért hívják ezt a mozgásformát Örömtáncnak és a művelését kiknek lehet ajánlani?

Ez a táncforma – mint az a nevéből is ismert - valóban az örömről szól, nem igényel sem egy állandó partnert, sem különleges érzéket a tánchoz, sem előképzettséget. Egy könnyed mozgásformáról beszélünk, ami kíméletes mozgással párosul. A tánc közben sohasem szenved senki, ez tényleg csak az örömmel végezhető mozgásról szól. Ezért mindenkinek ajánlom!

A koreográfiáknak három alaptípusa van: a blokktánc, amikor több sorban és oszlopban ugyanazokat a lépéseket táncolja mindenki, és a lényeg az, hogy egyedül. Vannak az úgynevezett körtáncok, amikor körbeállunk, és kört alkotva táncolunk. Végül itt is megtalálhatók a páros táncok, ám ilyenkor nem a klasszikus táncra kell gondolni, hanem például 4-5 lépést eltáncolunk valakivel, majd továbbhaladunk a következő táncpartnerhez. A jelenleg ismert táncok között szerepelnek vérpezsdítő dallamokra vagy andalító zenékre elsajátítható lépések a tangó, szamba, vagy keringő is. Azoknak tudnám ajánlani a táncunkat, akik szeretik a változatosságot, mert a repertoárunkban a világ minden tájáról, különböző korokból és kultúrákból származó táncok is szerepelnek.

Közöttünk a helye annak, aki kíméletes mozgásra vágyik, mert mozdulatainkban nincsenek akrobatikus elemek, gyors forgások, bonyolult lépéssorok. És a lényege az, hogy ezek a koreográfiák rövidek, és nem túl bonyolultak.

Miért pont olyan elfoglaltságot kerestél, ami az idősekhez kapcsolható?

Aktív munkás éveimet szociális munkásként töltöttem, az idősellátásban dolgoztam. Az Őszi Fény Integrált Gondozási Központ vezetőjeként a legtöbb elismerést a gondozottaktól és a város lakosaitól kaptam. A 40 éves pályafutásom során az idősebb korosztályról nagyon sok tapasztalatot szerezhettem, és mindig azt éreztem: szívem szerint örökbe fogadnám mindannyiukat. Ez a generáció az életem. Amint én is nyugdíjba vonultam, ismét kerestem a lehetőséget, hogy ezzel a korosztállyal foglalkozhassak.

A sokéves tapasztalatomból tudom azt, hogy az idősek életét legjobban a tétlenség és az egyedüllétbe történő beletörődés és az ezzel járó elzárkózás rövidíti meg. Nem élnek közösségi életet, és nincs akivel kibeszélgethetik magukat, elhanyagolják a testi és szellemi létüket. Ezen a helyzeten szeretnék oktató társaimmal együtt még sokáig segíteni. Mert úgy látom és tapasztalom azok, akik rendszeres tagjaink, hogy az Örömtánc óráinkon a fizikai és szellemi zárkózottságból felszabadulnak, ezzel egy új életérzést és új baráti közösséget kapnak a hátralévő éveikhez.

Alapirodalom – a NYOSZ ajánlásával Farkas András cikkének 2. része.

Azonnal meg kell változnia annak, ahogy a nyugdíjasokról gondolkodunk

2. rész

Csúf valóság: a lopakodó szörnyeteg

Az emberi élet tradicionálisan három korszakra osztható:

1. inaktív gyermekkorra,
2. aktív felnőttkorra,
3. inaktív időskorra.

A születéskor várható élettartam növekedésével azonban a szakaszhatárok drámai módon megváltoztak. Ezer évvel ezelőtt a nyúlfarknyi gyermekkort rövid és jellemzően kemény felnőttkor követte, időskorról pedig nem is beszélhettünk, hiszen a születéskor várható átlagos élettartam a harminc évet sem érte el. Az embert fenyegető ragályok megfékezésével, az oltások tömegessé válásával, az orvostudomány fejlődésével, a higiénikus viszonyok javulásával

A SZÜLETÉSKOR VÁRHATÓ ÉLETTARTAM A XIX. SZÁZAD VÉGÉRE 46 ÉVRE, MÁRA PEDIG 80 ÉV KÖZELÉBE NŐTT, A SZÁZAD MÁSODIK FELÉBEN PEDIG NEM ZÁRHATÓ KI A 100 ÉVES ÁTLAGOS VÁRHATÓ ÉLETTARTAM SEM.

Sőt, egyes provokatív gerontológusok szerint az emberi élettartamnak nincs felső határa, a jövő elhozhatja akár a matuzsálemek korszakát is.

Nyilván nem az a megoldás, ha az akár 25-30 éves korig is elhúzódó első inaktív korszakot (mamahotel, papabank) követő aktív felnőtt korszakunk átlagosan 35-40 évét újabb 25-30 év inaktív nyugdíjas korszak követi, hiszen így egy átlagos életpálya során az inaktív korszakok összesített tartama meghaladná a teljes aktív korszak hosszát. **Az államok ezért emelik mindenütt a nyugdíjkorhatárokat, ám ez csak ideglenes megoldást hozhat, hiszen nem változtatja meg a nyugdíjrendszerek fenntarthatósági paradigmáját, amely változatlanul arra épül, hogy a mindenkori aktív korosztályoknak kell megteremtenie a mindenkori inaktív korosztályok eltartásának fedezetét.**

CSAKHOGY EZ A PARADIGMA ABBÓL AZ IDŐBŐL DATÁLHATÓ, AMIKOR A VÁRHATÓ ÉLETTARTAM HÁROM ÉVTIZEDDEL RÖVIDEBB VOLT, MINT MA.

Ha egyelőre nem is matuzsálemi kor felé, de máris drámai gyorsasággal öregszik a magyar lakosság, akárcsak a világ majdnem mindegyik fejlett társadalma. Magyarországon a Ratkó-évjáratok, majd az ő gyermekeik, a Ratkó-unokák nyugdíjba áramlása miatt három évvel ezelőtt minden hatodik, idén minden ötödik, 2030-ban minden negyedik és 2040 után fokozatosan minden harmadik magyar 65 évesnél idősebb lesz. **A demográfiai öregedés miatt az idős állampolgárok ellátásának terhe persze egyre nehezebb lesz.** Ez nem csak a nyugdíjrendszert, hanem az egészségügyi és a szociális ellátó rendszert is közvetlenül érinti. Legalábbis akkor biztosan, ha ugyanolyan szemmel nézünk az öregedésre, mint a múltban, vagyis hátráltató tehernek, és nem egyedülálló új erőforrásnak tekintjük öregedő honfitársainkat.

A GYORSULÓ ÖREGEDÉSI TRENDEK HATÁSÁRA JELENLEG EGY HÖLGY ÁTLAGOSAN 21 ÉVIG, EGY FÉRFI KÖZEL 15 ÉVIG NYUGDÍJAS.

A nők kedvezményes nyugdíja miatt a hölgyek nyugdíjba vonulása korcentruma 62 év körül ingadozik, a férfiaknak meg kell várniuk a nyugdíjkorhatáruk betöltését, vagyis idén a 64 év 183 napot, 2022-től a 65 évet. Ha egységesen a 65 éves korban várható további élettartamot vizsgáljuk, akkor annak során egy hölgy átlagosan 221 alkalommal, egy férfi 174 alkalommal kap nyugdíjat.

A következő évtizedekben tovább nőhet a nyugdíjban töltött idő, miután az időskorban várható további élettartam is emelkedik - ezt egyelőre tartósan nem ingatja meg a koronavírus pandémia hatása sem -, így az Y generációnak és a náluk is fiatalabb Z- és alfa nemzedékeknek arra kell készülniük, hogy negyedszázadnál is hosszabb ideig nyugdíjasok lesznek - akár még akkor is, ha a 2040-es évektől 67 évre vagy ennél is magasabbra, akár 70-72 évre emelkedik a nyugdíjkorhatár.

Az öregedés mellett két további súlyos kihívás is fokozott veszélynek teszi ki a nyugdíjrendszer jövőbeni finanszírozását:

– egyrészt a járulékbevételek növekedésének gazdaságpolitikai korlátai,
– másrészt a tartós munkavállalás vagy akár letelepedés céljából történő kivándorlás hatása.

A járulékbevételek növekedését a jövőben elsősorban a szociális hozzájárulási adó folyamatos csökkentése veszélyezteti (a szocho 27%-ról 15,5%-ra csökkent az utóbbi néhány évben, 2022. július 1-jétől 15%-os lesz, azt követően a csökkenés a gazdasági feltételek függvényében akár 12,5%-os mértékig folytatódhat). Nem használ a járulékbevételeknek az sem, hogy egyre nő a minimálbéres, vagy az annál is alacsonyabb bérrel járó részmunkaidős alkalmazások száma, továbbá a katások és hasonló optimalizált közteherviselésű jogviszonyokban dolgozók száma. Emellett a koronavírus-járvány elültével várhatóan turbó fokozatba kapcsoló demográfiai szivattyú hatása miatt változatlanul, vagy akár növekvő létszámban külföldön dolgozó magyarok közel 700 ezres létszáma sem itthon fizeti a társadalombiztosítási járulékot, és külföldi munkáltatóik nyilván semmilyen módon nem járulnak hozzá a magyar nyugdíjrendszer finanszírozásához.

A FOLYÓ FINANSZÍROZÁSÚ MAGYAR NYUGDÍJRENDSZER JÖVŐJÉT ÍGY A GAZDASÁG FEJLŐDÉSE MELLETT ALAPVETŐEN NÉGY KÉNYSZERÍTŐ TÉNYEZŐ - A DEMOGRÁFIAI, A FOGLALKOZTATÁSI, A KIVÁNDORLÁSI ÉS A VERSENYKÉPESSÉGI HELYZET - HATÁROZZA MEG.

A koronavírus-pandémia mindegyiket megzavarta, bár remélhetőleg csak ideiglenes jelleggel. A veszélyhelyzet elleni védekezés eszközei azonban sokkal hosszabb távú hatást gyakorolhatnak a jövőre, mint maga a járvány. (Gondoljunk csak a 13. havi nyugdíj visszaépítésére, amely 2024-től minden évben újabb 320 milliárd forintos kiadást generál a nyugdíjkasszában.)

A nagy feladvány valójában az, hogy a nyugdíjkassza csökkenő bevételei és növekvő kiadásai mellett hogyan tartható fent a rendszer komolyabb változtatások nélkül?

Ennek során ráadásul azt is figyelembe kell venni, hogy nem csak az itthoni járulékfizetésre képes korosztályok létszáma csökken, de a robotizáció, digitalizáció, automatizáció, mesterséges intelligencia robbanásszerűen terjedő lökéshullámai egy sor hagyományos területről kiszorítják az emberi munkaerőt, így még kevesebb olyan dolgozót találhatunk a jövőben, akinek a keresetét járulékokkal lehet terhelni a nyugdíjrendszer - és persze az egészségbiztosítási rendszer - fenntartása érdekében. Az élőmunkát terhelő járulékokra épített százéves felosztó-kirovó rendszer átfogó reformja nélkül elképzelhetetlen a hosszabb távú nyugdíjfinanszírozás.

A KÖZELI ÉS TÁVOLABBI JÖVŐ LEGFONTOSABB TÁRSADALMI KÉRDÉSEI KÖZÉ TARTOZIK, HOGY MIKÉNT VISZONYULUNK IDŐSEBB HONFITÁRSAINKHOZ.

Az egyetlen morálisan helyes hozzáállás az lehet, ha az öregeket - akik közé egy idő után mindannyian tartozunk, ha addig véletlenül meg nem halunk - növekvő társadalmi erőforrásnak tekintjük. Az idősebb korosztály a társadalom legfontosabb stabilizáló ereje, a családi összetartozás és az érzelmi intelligencia legfőbb forrása lehet. Ehhez azonban **mindenekelőtt újra kell definiálni az öreg fogalmát, hiszen abszolút anakronizmus öregnek titulálni olyan embereket, akik további harminc, akár negyven életévre számíthatnak** (vagyis akikre hatvan, hatvanöt évesen még annyi idő vár, mint amennyi egy embernek a születésekor összesen jutott egészen kétszáz évvel ezelőttig). A naptári életkornak semmi köze nem lesz az adott személy tényleges biológiai, epigenetikus életkorához.

S ha az öregség mint elismert alapbetegség valóban gyógyíthatóvá válik, akkor az összes állami újraelosztó rendszert alapjaiban meg kell változtatni, és az idősekre - a megújult fiatalokra - a leghatalmasabb társadalmi és gazdasági erőforrásként tekinteni. Ezzel egyidejűleg az összes életkori előítéletet, téveszmét, hamis meggyőződést az emberi gondolkodás gazdagon bűzlő szemétdombájára kell vetni.

4. A valóban szebb új világ

Mindannyian a valóság illúziójában élünk: úgy véljük, hogy amit érzékelünk, az a tényleges valóság. Nem is tévedhetnénk nagyobbat. Nem a valóságot látjuk, csak

azt, amit képesek vagyunk érzékelni és értelmezni belőle. Az általunk érzékelt valóság egy olyan tudati modell, amit az érzékszerveink és az agyunkban működő szűrő- és lencserendszerünk – a világlátásunk, a belénk épült paradigma – látni enged. Mintha mindannyian egy csak ránk jellemző kontaktlencsét viselnénk, amelyről nincs is tudomásunk, olyan természetes – akár halnak a víz, madárnak a levegő. Azt, hogy a kontaktlencsénken keresztül mit láthatunk a valóságból, rengeteg feltétel szabályozza: milyen korba, milyen kontinensre, milyen államba, milyen értékrendbe, milyen családba születtünk, milyen iskolákat végeztünk, miket olvastunk, milyen zenét hallgattunk, kik a barátaink, milyen kommunikációs eszközöket nyithatunk meg, meddig élhetünk, hogyan halhatunk, és így tovább.

A kontaktlencsén átszűrt és értelmezett ingerek közül csak azok épülhetnek be a tudati valóságmodellbe, amelyeket meg tudunk nevezni. Látni és beszélni egyszerre tanulunk meg: valójában csak azt látjuk, amit meg tudunk nevezni. Az általunk érzékelt valóság a mi saját nyelvi teremtményünk. A nyelv a mentális modell anyaga. Ezért a fejünkben a világ csak a miénk. Ez a világ nem a tények összessége: az interpretációink összessége. Ezért a valóságkép a fejünkben módosítható, a mi saját nyelvi alkotásunk általunk újraírható. Nyelvünkben él a jövő, mert a nyelv révén teremthetjük újjá a bennünk élő mentális jövőképet. A jövőt úgy tudjuk újraírni, mintha kivennénk a látásunkat eddig meghatározó - és tudomásunk nélkül korlátozó - kontaktlencsét, és olyan új kontaktlencsét helyeznénk be, amelyet nem piszkolt össze a múlt és a jelen.

SENKI SEM ÚGY LÁTJA A DOLGOKAT, AHOGYAN AZOK TÉNYLEGESEN VANNAK. ANNAK LÁTJA ŐKET, AMINEK TŰNNEK A SZÁMÁRA. AMI A VALÓSÁGNAK TŰNIK, AZ CSAK AZ, AHOGYAN ÉRZÉKELI A VALÓSÁGOT.

Éppen ezért akkor, ha a céltudatos nyelvhasználat révén - az új kontaktlencsénk révén - új víziót teremtünk, akkor a cselekedeteink automatikusan ennek megfelelően változnak.

A jövőbeni önmagunk mindannyiunk számára vadidegen, akit nem is látunk. Ha a húsz, harminc, negyven évvel majd öregebbé váló önmagunk érdekeit a jelenben nem képviseljük, a saját jövőbeni érdekeinket nem érzékelve hibásan és önmagunknak súlyos károkat okozva élhetünk a jelenben.

Az emberi tudatot az evolúció csak a lineáris növekedés felfogására huzalozta be, miközben a XXI. században az életünket meghatározó legtöbb eseményre az idő függvényében az exponencialitás jellemző – nemcsak a technológai robbanás területén, hanem például a várható élettartamok növekedése területén is. Időszemléletünk azonban hasonlóan működik, mint a térlátásunk:

HA VALAMI KÖZELEBB VAN HOZZÁNK, AZT NAGYOBBNAK, HA VALAMI TÁVOLABB VAN TŐLÜNK, AZT KISEBBNEK LÁTJUK.

A közeli jövő lehetséges eseményei ezért nagyobbnak, jelentősebbnek látszódnak, mint a közép- vagy hosszútávon várható események. Emiatt hajlamosak vagyunk arra, hogy a hosszú távon ható körülményekről, összefüggésekről, hatásokról tudomást se vegyünk, inkább a szőnyeg alá söpörjük őket. Az időérzékelésünk ráadásul egyszerűen szánalmas, miközben az ellenkezőjével áltatjuk magunkat. Azt hisszük, egyrészt mindenre emlékszünk, ami a múltban történt velünk, másrészt mindent figyelembe veszünk, ami a jövőnkre hatással lehet. Egyik tétel sem igaz.

Nem véletlen, hogy számtalan izgalmas krimi épül a tanúk teljesen megbízhatatlan vallomásainak ellentmondásaira, hiszen akár csak néhány órával a cselekményt követően is másként emlékszik minden tanú a történtekre, nem is beszélve arról, hogy ugyanaz a tanú is másként emlékszik vissza egy hét, egy hónap, egy év után, mint korábban, különösen akkor, ha időközben megismeri a további nyomozati tényeket és más tanúk vallomásait is.

Ha a jövőről gondolkodunk, a személyes tér- és időlátásunk csak a közvetlen közelünkben létező körülményeket veszi számba, azokat is csak nagyon rövid távon. (A viselkedésalapú közgazdaságtan bizonyította, hogy a jövő kockázatait nem lassú lineáris módon diszkontálja a tudatunk, hanem egy zuhanó hiperbolikus görbe mentén, így nem tíz-tizenöt évre, hanem ösztönösen mindössze másfél-két évre látunk előre.)

Az evolúció évszázezredei alatt nem volt arra alkalom, hogy kialakuljon az a képességünk, amelynek révén a gondolkodásunk hosszú távú problémák megoldására koncentrálhatott volna, egyszerűen azért, mert nem létezett semmilyen hosszú táv az ember legfeljebb 30-35 éves átlagos teljes élettartama alatt. S ha ez nem lenne elég, **jellemzően arra sem gondolunk, hogy a jövőben nem biztos, hogy ugyanolyan épek, egészségesek, elszántak, cselekvőképesek leszünk, mint most.** A tudati téveszmék e tekintetben tökéletesen működtetik az öncsalás, az önbecsapás, az önáltatás erőit, és egyenesen képtelenné tesznek minket arra, hogy magunktól a saját jövőnk kockázatai között szerepeltessük a saját egészségünket és életminőségünket.

ÉPPEN EZ AZ EGYIK MAGYARÁZATA AZ IDŐSEKET SÚJTÓ ÉLETKORI DISZKRIMINÁCIÓNAK: SAJÁT ÖREGKORI ÖNMAGUNKTÓL ÉS A SAJÁT HALANDÓSÁGUNKTÓL FÉLÜNK, EZÉRT ELTÁVOLÍTJUK MAGUNKAT A MOSTANI ÖREGEKTŐL, ÉS AZ ELŐÍTÉLETEINK RÁCSAI MÖGÉ ZÁRJUK ŐKET.

Miután egyikünknek sincsenek a jövőnkből olyan emlékei, amelyek a jelenbeni, azonnali cselekvésre ösztönöznének minket, a jövőben jelentkező problémák a jelen sürgető gondjaiként nem válnak érzékelhetővé, hiszen az idősebb környezetünk jelenbeni élő tapasztalatait elzárjuk, eltávolítjuk magunktól, nem vetítjük a saját jövőnkre, s így lelkiismeretfurdalás nélkül a szőnyeg alá söpörhetjük a jövőnkkel való foglalkozás gondját.

NYOSZ-tagszervezet elnökének

Székhelyén

Tisztelt Elnök Asszony, Elnök Úr!

Legutóbb öt hónapja történt, hogy megosztottuk NYOSZ-os híreinket veletek.

Most újra híreket mondunk, mi történt az elmúlt pár héten, hónapban, mi vár ránk a nyáron, a nyárutón.

Legfőbb hírünk, hogy **újra indult az élet a szövetségben** is.

Volt bennünk aggódás: hogyan fognak visszatérni a közösségek, elég volt-e a múlt öröme, sikere, összetartása ahhoz, hogy újra keressük az együttléteket.

Jogos volt: ma úgy látjuk, hogy a kisebb közösségek kb 10-15%-a még nem tért vissza közénk.

Okok:

– kiöregedtek, kevesen maradtak, vagy kivárnak még, esetleg rájöttek, nem köztünk van a helyük.

A többség viszont új lendülettel vágott neki a közösségi életnek.

– vannak, akik a szervezeti élet alapeseményeivel indítottak**: értekezletek, küldöttgyűlések**, tájékoztatók az idő közben beadott pénzügyi beszámolók tartalmáról, rendezvénytervek kialakítása.
– a többség **a mozgásos, szabadidős programokat** helyezte előtérbe: közös túrákkal, sportnapokkal, kirándulásokkal ünnepelték a szabadságukat, a szabad tér adta lehetőségeknek örülve. (pl. szabolcsiak, vagy a fejér megyeiek)
– vannak, akik **kulturális, hagyományőrző programokkal köszöntötték az újjáéledést**, és bár az elmúlt hónapok kiesett próbái, fellépései, gyakorlásai elmaradtak, a régi tudás megmaradt szilánkjai ismét örömet okoztak a közönségnek, fellépőknek egyaránt. (Győr megyeiek)
– küldöttgyűlések, **tisztújítások is napirenden voltak**: Borsodban pl. elköszöntünk Teszárovics Miklóstól, mint elnöktől, és köszöntöttük Lukács Pete Máriát.
– **évfordulós eseményekre** is sort kerítettünk – pl. Vasban a határőröknél,
– **elkezdtük szervezni a nyarat**: nyári táboroknak örülhetünk majd – pl. a somogyiak, vagy a borsodiak.
– <u>ami kimaradt: a felmenő rendszerű megyei/régiós versenyeink elmaradtak.</u>

<u>Közben az országos központ is dolgozott: a teljesség igénye nélkül</u>

– az Elnökség a jogszabályoknak megfelelően elfogadta a **NYOSZ közhasznúsági beszámolóját** (honlapunkon olvasható), beadásra került
– **fogyasztóvédelmi pályázat** megvalósításán dolgoztunk (videók, cikkek, közösségi média stb.)
– **új pályázatok** írásán (8 pályázattal próbáljuk szolgálni működésünk anyagi feltételeinek biztosítását)
– **felhívások kiadásán: irodalmi pályázat, fotó pályázat** – apropó: elkészült az előző két évi **antológia**
– napvilágot látott minden hónapban az újságunk, gondoztuk a Facebookot, készültek új NYOSZ TV adások, és a havi rendszerességű, hírlevélküldő rendszer
– új **partnerkapcsolatok** kialakításán dolgoztunk: pl. Telekom – idősek okoseszköz használatának támogatása
– előkészítettük a **Barátaink asztalánál könyvet**
– **Gyulán a Táncfesztivál, Győrben a Dalosverseny országos rendezvényére készülnek –** felhívások, nevezési lapok a honlapon
– és a **Balatoni Randevút**: aug. 28–szept. 1. Balatonfüred.

Elbúcsúztunk több, lelkünkhöz és a szervezethez közelálló kortársunktól, vezető társunktól: Cser Jani (Százhalombatta), Palotai Ferencné (Pécs), Csikai Kati (Nyíregyháza). Nyugodjanak békében!

Kedves Nyugdíjas Társak!

Nagy meleg van, kitört a nyári szünet, jönnek az unokák, túléltük a válsághelyzetet, többé-kevésbé egészségesen – van okunk az örömre! Van okunk, módunk, lehetőségünk megújult lelkesedéssel rátalálni mindezek mellett a közösségi együttlétekre, kitárulkozásokra. Nagyon vártuk, hát most itt az idő erre is!

Kedves Elnök Asszony, Elnök Úr!

A közeljövő feladatainak megoldásához lenne néhány kérésünk:

– **kérünk, hogy a három jelentős országos kulturális rendezvény** (táncfesztivál, dalos verseny, és Balatoni Randevú) **népszerűsítésében segíts,** juttasd el a programokról szóló információkat tagjaitokhoz, segítsd szervezni a részvételüket.
– **külön számítunk a te személyes részvételedre a Balatoni Randevú érdekvédelmi napján, augusztus 30-án.** Szeretnénk, ha te, vagy az általad megbízott vezető társad, esetleg a közreműködéseddel meghívott önkormányzati vendég bemutatná a konferencia résztvevőinek **az idősbarát helyi önkormányzati kezdeményezéseket**. A hivatalos meghívásra aztán kerítünk sort, ha látjuk, hogy pályázati elképzeléseink megvalósulása által milyen költségeket tudunk fedezni a jelenlétetekkel kapcsolatban. Ehelyütt egyelőre a szándékot és a kérést jelezzük.
– a **statisztikai adatlapot kérjük szeptember 1-ig a NYOSZ elérhetőségeire kitöltve eljuttatni**. (Az elmaradt 2020-as statisztika miatt is nagy érdeklődéssel várjuk, hogyan „áll" a taglétszámunk.)
– Továbbra **is várjuk híradásaitokat a Generációnk magazinba**, a NYOSZ Facebook oldalára, és **előzetes rendezvény terveteket**, hogy közzétegyük azokat honlapunkon, egyéb kommunikációs csatornáinkon.

Szép, tartalmas nyarat kívánok minden vezető társamnak, kortársaimnak!

Baráti üdvözlettel. Némethné Jankovics Györgyi sk.

Budapest, 2021. 6. 29. NYOSZ elnök

Ünnepi megemlékezéssel egybekötött közgyűlés a Szombathelyi Határőr Nyugdíjasok Egyesületénél

A Szombathelyi Határőr Nyugdíjasok Egyesülete június 18-án tartotta éves közgyűlését megalakulásuk 30. évfordulójának megünneplésével egybekötve.

Az ünnepi közgyűlésen 60 fő egyesületi tag, és a meghívott vendégek vettek részt. A Megyei Főkapitányság részéről Dedics Zoltán ezredes úr, a Nyugdíjas Szövetség részéről Molnár Árpád a Vas Megyei Nyugdíjas Szövetség elnöke, László Attila a Bajtársi Egyesület Nyugat-Dunántúli Régió vezetője, egyben a BEOSZ országos elnöke képviselője, Hernigl László a Kőszegi Nyugállományúak Egyesülete elnöke, Mihályi Ervin a Soproni Határőr Nyugdíjasok Egyesületi elnöke, Dr Jónás Zsigmond, a Vas Megyei Rendőr Nyugdíjas Bizottság elnöke, Lasch Béla, a Vasi Honvéd Bajtársi Egyesület elnöke, valamint Béndek József altábornagy, a volt Határőrség Országos Parancsnoka.

A közgyűlésen először a 2020. évi munkáról, a pénzügyi helyzetről, a felügyelő bizottság munkájáról esett szó. Ezt követően megismerkedett a tagság a 2021. évi programokkal, pénzügyi tervekkel. Megválasztásra kerültek a jelölő bizottság tagjai, hiszen 2022-ben új elnökség választására kerül sor.

Ezt követően rátértünk a jubileumi megemlékezésre. Ilauszki Tiborné először felolvasta Dr Tiborc János főkapitány úr üdvözlő és köszönő levelét, melyben az egyesületi munkát méltatta, és további jó egészséget, sikeres programokat kívánt az egyesület tagságának.

Az elnök megtartotta ünnepi beszédét, melyben összefoglalta az elmúlt 30 év történetét, megemlékezve az elmúlt időszak elnökeiről, alapító tagokról.

A megemlékezést követően elismerések és emléktárgyak átadására került sor. Egyesületünk részére elismerő oklevelet adományozott a Nyugdíjasok Országos Szövetsége elnöke, a Megyei Szövetség elnöke, a Soproni Egyesület elnöke, a Kőszegi Nyugállományúak Egyesületének elnöke, a BEOSZ országos elnöke, valamint a BEOSZ Régió vezetője, aki emléktárgyat is adományozott az oklevél mellé.

Az elnök javaslata alapján elismerésben részesült: Nagy Károly, aki a Megyei Nyugdíjas Szövetség elismerő oklevelét kapta. BEOSZ általi elismerésben részesült: Székely László, Béndek Lukács Éva, valamint Kovács Zoltán.

Minden meghívott vendég és egyesületi tag az elnökségtől emléklapot és egyesületi logóval ellátott ajándéktárgyat kapott.

Zárásként szerény állófogadásra hívta meg az elnökség a vendégeket és egyesületi tagokat, ahol jó hangulatban, kellemes beszélgetésben töltöttünk el néhány órát.

Ilauszki Tiborné,
a nyugd.hőr. őrgy. egyesület elnöke

2021 az ezüstévek ünnepe

Klubunk 25 éve alakult és azóta működik. „Megfogyva bár, de törve nem”. Ez az idézet kifejezi jelenünket, az élet megy tovább a vírus után is.

25 évvel ezelőtt Kocsi Gyuláné, és férje és Ragályi Imréné nyugdíjas értelmiségiek, vették célba a pocsaji nyugdíjasokat, járták az utcákat, invitálták az embereket a nyugdíjas klub létrehozásához, több-kevesebb sikerrel. 1996-ban aztán megalakult kb 50 fős létszámmal.

A legtöbb évet Drilláné Erzsike vezetése alatt élte meg a klub. Fellendült a kulturális élet, részt vettünk énekversenyeken, táncversenyeken, a top háromban benne voltunk. Részt vettünk a „Muzsika Hídja” nevű énekversenyen, ami a Pesti Vigadóban, majd Százhalombattán került megrendezésre. Háromszor is bronzérmet hoztunk haza.

Itthon a szűk kis pátriánkon is sokat szerepeltünk: falunapokon, betyárfesztiválon, csigacsináló versenyen, vőfélytalálkozón, és a klub saját szervezésű fesztiváljain, ami 8 évvel ezelőtt indul Tavaszváró Nyugdíjas Fesztivál címmel, ahová több nyugdíjas klubot is meghívtunk.

A jövőben is szándékozunk ezt folytatni, megtartjuk félévente a közös főzéssel egybekötött név- és születésnapi köszöntéseket. Szeretnénk az augusztus 20-i ünnepre méltó műsorral előállni és a Tiszacsegén megrendezendő sportnapra is elmenni. Részt venni a Katonadalok Fesztiválon, és így tovább. Bízunk benne, hogy az élet nem írja át a mi forgatókönyvünket.

A 25 éves évfordulón klubvezetőnk, Tóthné Piri köszöntötte a jelenlevőket. Polgármesterünket Szőllősi Rolandot, és a Román Nemzetiségi Önkormányzat vezetőjét, Mazsu Jenőnét, Menyhért-Tóth Erika jegyzőasszonyt, és párját, a Roma Nemzetiségi Önkormányzat vezetőjét, az Ikszt vezetőjét Ráczné Vajna Nikolettet, a Napló szerkesztőségéből Nagyné Kelemen Mónikát, a képviselőtestület tagjait: Selyemné Évikét, Bökönyi Dávidot, a HBM és a Debreceni Nyugdíjas Szervezetek Szövetségének az elnökét, Molnár Ferencnét, és helyettesét, Pappné Ráduly Irmát.

A köszöntő után ide illő rövid prózával, illetve verssel folytattuk, majd, hogy a hangulatot feloldjuk, egy nótacsokrot adtunk elő. Beöltöztünk, néptáncos ruhánkba bújtunk bele, megadtuk a módját! Majd vicces szólásokkal szórakoztattuk a résztvevőket és tagjainkat. Elénekeltük közösen a nyugdíjas himnuszt, majd következett a finom töltött káposzta, üdítő, kávé és a házi sütemények. Legvégül a születésnapi torta: gyertyával, tűzijátékkal, ahogy kell…

Volt keletje az ételnek, mert már nagyon megéheztünk. Jókat beszélgettünk, aztán közösen énekelgettünk. Nagyon-nagyon jól éreztük magunkat, szerintem mindegyikőnk feltöltődött egy kicsit.

Ez egy nyerő nap volt! Várjuk a folytatást.

Kipe Józsefné
Pocsaj

Örömóda – Örömtánc

Az újranyitás örömére táncoltak és énekeltek a szeniorkorúak a Széchenyi téren június 18-án délután 3 órakor.

Az egyesülethez tartozó Búzavirág Népdalkör, Énekvarázs dalkör és a Baranya Bokréta Népdalkör tagjai énekeltek el Radnóti Léda vezényletével az Örömódát.

Beethoven IX. szimfóniájának IV. tételéből Schiller Az örömhöz című ódája lett az Európa-himnusz.

Legismertebb Jankovich Ferenc fordítása:

Lángolj fel a lelkünkben, szép égi szikra, szent öröm!
Térj be hozzánk, drága vendég, tündököljünk ránk fényözön!
Egyesíted szellemeddel, mit zord erkölcs szétszakít.
Testvér lészen minden ember, merre lengnek szárnyaid.

Borsós István tárogatójával színesítette a közös produkciót. Az énekesek dúdolták a dallamot, közben Lévai Erika lépett a mikrofonhoz, s mondta el az Örömóda egy másik szövegét Rónay György fordításában. Befejezésül együtt zengett a téren a három csoport öröméneke a tárogatóval.

Az énekesek után a táncosok töltötték be a teret Nagy Mária örömtánc-oktató vezetésével. Jöttek csoportok Komlóról, Kozármislenyből, Pécsváradról, Sásdról, Szentlőrincről és Pécsről. Láttunk csárdást, keringőt, indulót ügyes táncosok előadásában. A nagy melegben ez a látvány és élmény igazán felüdítő volt.

Júniusi rendezvények

Nagy nap volt június 8. az egyesületünk életében. Ez volt az első alkalom, amikor a pandémia után végre találkozhattunk. A rendezők pogácsával, kávéval, itallal várták a meghívottakat.

Először az online megrendezett Játékos agytorna díjátadó ünnepségére került sor. Szép számban megjelentek a játékosok. Radnóti Adél kulturális felelős értékelte a vetélkedőt, majd Molnár Ferenc elnök kiosztotta az okleveleket, ajándékokat. A legjobbak ajándék utalványt kaptak, de a többiek sem mentek üres kézzel haza, mert megkaptak az egyesület 30 éves Jubileumi kiadványát. A kötetlen beszélgetés során megegyeztek, hogy csatlakoznak az ősz folyamán lebonyolítandó csoportos vetélkedőhöz.

Még tartott a beszélgetés, amikor már érkeztek az elnökség tagjai és a klubvezetők a következő rendezvényre. Ezen is nagy volt az érdeklődés, az aktivitás.

Az egyesület elnöke az elmúlt hónapok történéseiről számolt be és ismertette az egyesület jövőre vonatkozó terveit.

A továbbiakban a klubvezetők és küldöttek mondták el, hogy mi történt az elmúlt év során a klubokban és hogyan képzelik el a közösségi élet újraindítását.

A program végén az egyesület elnöke örömmel jelentette be, hogy az idén is kaptunk kirándulási lehetőséget a Nemzeti Művelődési Intézettől. Rövidesen Kápolnásnyékre és Lakitelekre utazhatnak az egyesület legaktívabb tagjai.

Kirándultak a Békés megyei nyugdíjasok

Az idei évben is újra megszervezésre került a Békés Megyei Nyugdíjas Egyesületek Szövetsége éves kirándulása, amely 2021.06.22-25. között valósult meg a négy nap alatt. A kiránduláson számos élménnyel gazdagodhattak a részvevők, hiszen rengeteg program várta őket az út során.

Az első nap Békéscsabáról indult a busz, amely Poroszlón tartotta első pihenőjét. A bátrabbak itt belelábalhattak a Tisza-tó hűsítő vizébe. A következő állomás Mezőkövesd volt, ahol a Matyó Múzeumot néztük meg, majd átsétáltunk a római katolikus templomba, ahol az egyházfestészeten belül is egyedülálló matyó népművészet megörökítését láthattuk. Utána Abasár felé vettük az utunk, ahol az „Együtt Abasárért" Aba Sámuel Egyesület vezetője Petes Imréné és az Árvalányhaj Hagyományőrző Tánccsoport vezetője Szarvas Gyuláné gazdag vendéglátással fogadta az Alföldről érkező vendégeket. A megvendégelés egy 200 éves, már nem működő borospincében zajlott. A településen továbbá megtekintettük az egykori monostor jelenleg is tartó régészeti ásatását, ahol egyes feltételezések szerint Aba Sámuel királyi sírja található. Köszönetünket fejezzük ki a tárlatvezetésért és a szívélyes vendéglátásért. A sokszínű utazás után a szálláshelyünkre, a Gyöngyösi Károly Róbert Hotel felé indultunk, ahol kipihenhettük a nap fáradalmait.

Második nap az északi országhatár felé vettük az irányt, nevezetesen a jósvafői cseppkőbarlangba látogattunk el. A kellemes hőmérsékletű és csodálatos természeti képződményekkel megáldott barlang majd két órás elfoglaltságot jelentet a csapat számára, ahol a helyi idegenvezetőtől betekintést nyerhettünk a cseppkövek varázslatos világába.

Harmadik nap elindultunk a Mátrába, első állomásunk a Mátrafüredi Palóc Néprajzi

Magángyűjtemény és Baba kiállítás volt, majd a Sástó és környéke nevezetességeit ismerhettük meg. Kirándulásunk következő megállóhelye Mátraháza volt, ahol a Kálvária dombot tekintettük meg az árnyas fák ölelésében. Uticélunk csúcspontja a Kékes-tető (1014m) volt, ahol a tv-toronyból pazar kilátás nyílott a környező tájra. Folytatásként megnéztük Galya-tetőn a Palotaszállót és a Kodály-templomot. Ezután Mátraszentimre- Fallós kutat kerestük fel, ahol az ország egyik legnépszerűbb búcsújáróhelyét, a Mária-kápolnát és a forrásvíz gyógyító hatását is megtapasztalhattuk. Este a szálláshelyünkön a vacsorát követően egy zenés-táncos búcsúesten vehettünk részt, ahol borkóstoló mellett mindenki felszabadultan szórakozhatott.

Negyedik nap, reggeli után indultunk Békéscsabára, megtekintettük a Mátra Múzeum nevezetességeit és kisebb megállókkal, de annál nagyobb élményekkel érkeztünk haza.

Köszönet a hotel igazgatónőjének, Major Ferencné, Zsuzsának és Fodor Dávid igazgató-helyettesnek az igazán remek vendéglátásért.

Valachné Körözsi Eszter,
a Szövetség alelnöke

Győri piknik

A pandémia utáni első közös értekezletére hívta az egyesülethez tartozó klubok vezetőit a győri Arrabona Nyugdíjas Egyesület. A piknik elnevezésből is kiderülhet, szerény vendéglátásban is része volt a klubvezetőknek, melyet győri vállalkozók támogatásának köszönhetően tudtak biztosítani.

A jó hangulatú együttlétet hivatalos program - az egyesület életéről szóló beszámoló, és a következő időszak terveiről szóló tájékoztató - előzte meg. Rákosi Zsolt elnök beszámolójában tájékoztatta a megjelenteket a vészhelyzet időszakában megengedett módon elfogadott közhasznúsági beszámoló részleteiről, az operatív munkát biztosító iroda működését nehezítő körülményekről, a megoldás érdekében tett lépésekről. Elhangzott, hogy a pandémia után a korábbi 50 klubból 42 közösség maradt az egyesület „kötelékében" – ez idáig. Bár tudható, hogy vannak klubok, amelyek még kivárnak, de az is, hogy egy klub tagsága szó szerint elfogyott, két klub pedig – nem nyugdíjasokat tömörítő – kilépett az ernyőszervezetből. Több klub visszatérésére még várnak az „arrabonások".

A tájékoztatót követően a klubvezetőké volt a szó: hallattunk a tervezett asztalitenisz bajnokságról, az Örökifjak Kulturális Fesztivállal kapcsolatos tervekről, nagykanizsai kirándulásról, a 750 éves Győr – évfordulós események sorába illesztett nyugdíjas program-tervekről, az Alkotó Nyugdíjasok kiállításról, és persze nem maradt ki a klubok működését nehezítő körülmények bemutatása sem. A legégetőbb problémákról a kismegyeri klubvezető számolt be, ahol az iskola bezárásával megszűnt a klub működésének helye, így nem tudnak hol összejönni. Örömhírről számolt viszont be Nagy Péter, korábbi megyei szervezeti elnök, aki a nagyinet tanfolyamok népszerűségéről tájékoztatott, és a képzések folytatásáról. Jó híreket kaptunk a táncklub foglalkozásairól, egészségügyi előadások soráról, és egy új kezdeményezésről: az idősek számára indított önvédelmi tanfolyamról.

Mindezek kapcsán a tudósító csak annyit tehet hozzá a hallottakhoz: csak így tovább, ezzel a lelkesedéssel, ügyszeretettel szolgálják a klubok és az egyesület az idős kortársak hétköznapjait!

(tudósítónktól)

2021. Június 3-n a Székesfehérvári "Szabad egy táncra" klub teljesítette a „Bakancs listáján" szereplő vágyát: az ŐRSÉG felfedezését, azon belül is ŐRISZENTPÉTER meglátogatását. Szép időben jó kedvvel, vidáman, 50 fővel barangoltuk be e szépséges vidéket. A Skanzenben láttuk eleink életének, házainak eredeti tárgyaikat.

Kedves emberekkel találkoztunk, a Bognár Étteremben pazar ebédet fogyasztottunk el helyi ízekkel.

Mindenkinek legalább egyszer látnia kell hazánk legszebb vidékét, az ŐRSÉGET!

Fájó szívvel hagytuk ott, ígérve magunknak, hogy még vissza térünk e szép helyre. Nótázva a buszon, kellemesen elfáradva érkeztünk vissza szép városunkba.

Barabásné Soltész Éva tudósítása Székesfehérvárról

Nektek írtam

Különleges kötettel örvendeztette meg nyugdíjas barátait és rokonait Csermely Tibor nyugdíjas főiskolai irodalomtanár. A címlap pontos másolata a Nyugdíjasélet 2007 évi 7–8. számának – kivéve a *Nektek írtam* kötetcímet. A szerző ebbe, a Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei nyugdíjas folyóiratba írta rendszeresen cikkeit, melyeket 112 havi számból összegyűjtött és együtt jelentetett meg.

A bevezetőben megírja, hogy az újsággal annak alapításától, 1995-től van kapcsolata. A második számtól egy even át Hitvalló kalendárium sorozattal mutatta be a keresztény ünnep- és emléknapokat. Ebben a kötetben is több sorozata szerepel, a Biblia évéről, a Hitvalló irodalomról, Levelek a könyvtárból, de külön írásokban bemutatta köztünk élő szerzőket, frissen megjelent irodalmi alkotásokat, érdekes, időszerű eseményeket, pl. '56 emékét, jelentős személyiségeket is. Annak idején hosszabb sorozatban közölte a folyóirat a Tanárságom széphistóriái és az Egy gimnazista olvasónaplója egyes írásait. Ezek azért nem szerepelnek a mostani válogatásban, mert azok önálló kötetként már megjelentek.

Olvasva a kötetet, tetten érhetjük, hogy a tanár úr az irodalom jelenlétét képviselte a havonta megjelenő írásokban. A Biblia irodalmi értékeitől kezdve évszázadok kincseit mutatta be, főként a magyar irodalomból. Természetes közvetlenséggel és mélyre ható érveléssel bizonyítja, hogy az irodalmi alkotások erkölcsi, szeretetet árasztó és hitben erősítő tartalma minden alkotásban fontos és lényeges tartalom. S ezt olyan széleskörű "merítéssel" bizonyítja, amit jól mutat a kötet Névmutatója, ez Ady Endrétől Zrínyi Miklósig 165 nevet tartalmaz. Az eredeti színes illusztrációs anyag jól hitelesíti a gondolatgazdag tartalmat. A kötet kivitelezése a szerkesztő és a nyomda alapos munkájáról tesz tanúságot.

A Nyugdíjasélet – mint másutt jeleztük –, a vészterhes hónapok után újraindult. A szerző abba is folytatja írói aktivitását, egyben szeretettel nyújtotta át kedves nyugdíjas társainak ezt az összeállítást, hogy legyen ez is része emlékező élményeinknek 2021-ben! *(E. T.)*

Huszonheten meséltek nyíregyházi emlékeikről

Pár éve született az ötlet, hogy könyvben meséljenek a mai nyíregyháziak egykori életükről, nyíregyházi történetekről. Ebből született a „Meséld el nekem!" alkotói pályázat.

Idén már hatodszor indította útjára a pályázatot Nyíregyháza önkormányzata és az Idősügyi Tanács nyugdíjas korúak számára. A határidő június 30-án járt le és ezen a napon tartották meg az ötödik kiírás eredményhirdetését a városházán.

Harmincöt pályamű

– Ennek az eseménynek már tavaly meg kellett volna történnie – mondta dr. Ulrich Attila, Nyíregyháza alpolgármestere. – A pandémia azonban felülírta a szándékainkat és sajnos akadnak olyanok, akik azért nem tudtak eljönni a mai alkalomra, mert már nincsenek közöttünk.

Nyíregyháza alpolgármestere hozzátette, az élet bebizonyította, szükség van erre a pályázatra, hiszen a korábbi évek anyagaiból összeállított négy kötetből már egyetlen példány sincs, mind elkelt.

– Huszonheten összesen 35 pályamunkát küldtek be – emelte ki Ilyés Gábor helytörténész, a zsűri elnöke. – Volt, aki tanulmányt írt, akadt, aki szó szerint mesélt és érkeztek novellák is. Előfordult, hogy a szomorú élethelyzeteket olvasva az én torkom is elszorult, de sokkal többet mosolyogtam és gyakran fel is nevettem. Öröm volt kézbe fogni ezeket az alkotásokat és ezek által még jobban megismerni Nyíregyháza történetét.

A rendezvényen átadták az elismerő okleveleket és a díjakat. A harmadik helyezett Kerülő Sándor-, a második helyezett Ferku Imre lett, az első díjat pedig Erdélyi Tamás kapta az utolsó nyíregyházi kefekötőről készített munkájáért.

Forrás: szon.hu

„… mert a népdal
remekművek tárháza,
a józlés iskolája …”
/Kodály Zoltán/

Meghívó

a Gy-M-S Megyei Pannon Nyugdíjas Egyesület
tisztelettel meghívja Önt

a **Nyugdíjas Dalosok és Nótakedvelők XX. Országos Találkozójára**

A rendezvény helyszíne: Győr, Hotel Konferencia
Időpontja: 2021. augusztus 24-25.

Programunk:
2021. augusztus 24:
14 órától Megnyitó, köszöntők
14.30 ó. Népdalok
16 ó. Magyar nóták

2021. augusztus 25. 9 óra
Gálaműsor, a zsűri értékelése

A rendezvény fővédnöke: Dr. Pergel Elza Győr, Megyei Jogú Város Alpolgármestere
Megjelenésére számítunk, szeretettel várjuk!
Jelentkezési lap megtalálható
a www.nyosz.hu honlapon!

Vas Lászlóné,
a Pannon E.
elnöke

Kulcsár Sándorné,
a Pannon E.
ügyvez. eln.

Kengyel Zsuzsanna,
a Pannon E.
eln.h.

MEGTILTOTTA A KORMÁNY A NÉVTELEN ADOMÁNYOZÁST A CIVIL SZERVEZETEK RÉSZÉRE

Egy nemrégiben hatályossá vált kormányrendelet értelmében megszűnik a névtelen adományozás lehetősége Magyarországon a civil szervezetek részére.

Az egyesületeknek és alapítványoknak mostantól fel kell tüntetniük, hogy kitől mennyi pénzt kaptak, az adatokat pedig minden évben el kell küldeniük a kormánynak.

A kormányrendelet értelmében mindenképpen neveket kell felmutatni, akkor is, ha cégtől, vagy egyéb szervezettől érkezik a pénz.

A kormány még 2017-ben szigorította első körben a civilek beszámolási kötelezettségét az adományokról, ezt a törvényt azonban az EU Bírósága jogellenesnek találta, ezért a magyar parlament idén kénytelen volt visszavonni. Helyette hoztak egy másik törvényt, mely szerint a legalább 20 millió forinttal gazdálkodó szervezeteket kétévente ellenőrzi az Állami Számvevőszék.

Tisztelt Olvasók! Kérjük, kövessék a Nyugdíjasok Országos Szövetsége Facebook-oldalát!

www.facebook.com/nyugdijasokorszagosszovetsege

Naponta frissülő hírek, tudósítások, videók láthatók az oldalon, többségében a nyugdíjasokat érintő ügyekről. Kérjük, hogy azok megosztásával is segítsék az oldal népszerűsítését, azt, hogy minél több nyugdíjas társunkhoz eljussanak üzeneteink. Minden segítség, vélemény számít, köszönjük szépen.

Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Még mindig fizet azért, hogy készpénzt vegyen fel a bankszámlájáról?

Hiába lehet havonta 150 ezer forintnyi készpénzt felvenni bármely bank magyarországi bankjegykiadó automatájából, még mindig sokan évi több tízezer forintot költenek csak azért, hogy hozzájussanak a saját pénzükhöz. Mutatjuk, mire kell odafigyelnie, hogy ne dobjon ki pénzt az ablakon.

Néhány bankszámla készpénzfelvételi költsége az esetleges kedvezmények nélkül

Bankszámla	Készpénzfelvétel saját ATM-ből	Készpénzfelvétel más bank ATM-jéből
OTP SMART Számlacsomag	112 Ft + 1,49%	1 117 Ft + 0,6%
UniCredit Partner Aktív Zéró Csomag (mobilbank használattal)	466 Ft + 1,038%, de min. 809 Ft	615 Ft + 1,222%, de min. 820 Ft
Erste Privilégium 2.0 Díjcsomag	106 Ft + 1,06% (plusz.: 0,6%)	552 Ft + 1,67% (plusz.: 0,6%)
MKB Klassz számlacsomag (SMS üzenettel)	91 Ft (plusz.: 0,6%)	425 Ft (plusz.: 0,6%)
Takarék Aktivitás Bankszámla	103 Ft + 1,55%	517 Ft + 1,55%
Sberbabnk Fair számlacsomag - 2. kategória	423 Ft + 0,19% (plusz.: 0,6%, de max. 90 000 Ft)	775 Ft + 0,5% (plusz.: 0,6%, de max. 90 000 Ft)
Raiffeisen Aktivitás 3.0 Számla	0,65%, de min. 603 Ft (plusz.: 0%)	1,3%, de min. 603 Ft (plusz.: 0%)
K&H Bővített plusz számlacsomag	435 Ft + 0,5% (plusz.: 0,6%)	753 Ft + 0,38% (plusz.: 0,6%)
Budapest Bank Zéró számlacsomag	325 Ft (plusz.: 0,6%, de max. 9 000 Ft)	1,126%, de min. 664 Ft (plusz.: 0,6%, de max. 9 000 Ft)
CIB ECO bankszámla	864 Ft	864 Ft

Forrás: **Bankmonitor.hu** - 2021.06.11.

1.
Sokan egyszerűen nem tudnak arról, hogy havonta 150 ezer forintot legfeljebb két részletben bármelyik magyarországi bankjegykiadó automatából kivehetnek. Ha szerencséjük van, akkor a bankszámlájukra érvényes a szolgáltatás, ám könnyen előfordulhat, hogy ők többször vesznek ki kisebb összegeket, így az ingyenességet az első kettő pénzfelvétellel már el is lövik.

2.
Gyakori, hogy valaki tud a lehetőségről, sőt egyenesen meg van győződve arról, hogy díjmenetesen jut készpénzhez, ám ha ellenőrizné a számláját, kiderülne, hogy ennek ellenére fizet. Ez például akkor fordulhat elő, ha korábban egy másik számlához kapcsolódott a kedvezmény, ám ezt az új számlához elfelejtettek megigényelni. Fontos ugyanis, hogy személyenként egyetlen számlára jár az ingyenesség, mindig arra, amellyel kapcsolatban nyilatkozunk.

3.
Előfordul, hogy többen használnak egy bankszámlát, ilyenkor pedig a 150 ezer forintos limit és a két alkalom megosztlik közöttük. Akik azt hiszik, hogy bankkártyánként vehetnek fel 150-150 ezer forintot, azok emiatt pórul járhatnak.

4.
Sokan azt gondolják, hogy jogszabályban foglalt ingyenesség kizárólag a saját banki ATM-ekre vonatkozik, így rendszeresen utaznak akár hosszabb távokat, hogy egy kis pénzt spórolhassanak. Mivel azonban bármelyik hazai bank ATM-jéből felvehető az összeg, emiatt feleslegesen fáradnak.

5.
Olyan is akad, aki szerint nemcsak ATM-ből, hanem akár bankfiókban is felvehető díjmentesen készpénz. Ez azonban nincs így, emiatt ők komoly kiadásba verik magukat.

6.
Sokan külföldön is gondolkodás nélkül vesznek fel készpénzt automatából, arra apellálva, hogy ott is érvényes az ingyenesség. Pedig nem, ráadásul egy-egy készpénzfelvétel külföldön komoly összegekbe kerülhet.

7.
Ma már több tejesen ingyenes bankszámla is elérhető – például a CIB ECO (feltéve, hogy a Bankmonitoron keresztül nyitják), az UniCredit Partner Aktív Zéró számla vagy éppen a Raiffeisen Gold 2.0 bankszámla –, amelyeknél nemcsak havi díj nincs, de a legtöbb tranzakció is díjmentes. Azonban ez nem jelenti azt, hogy a készpénzfelvétel is teljes egészében ingyenes, sőt az egyes számlák között ebből a szempontból jelentős különbségek vannak.

A CIB ECO-nál például a tulajdonos választhatja a jogszabályban rögzített ingyenességet, vagy dönthet úgy, hogy inkább havi 400 ezer forintot venne fel költségmentesen a CIB saját ATM-jeiből.

A Raiffeisen Gold 2.0-nál a jogszabályi két díjmentes lehetőségen felül további két díjmentes lehetőséget biztosít a bank. Azaz összesen 4 alkalommal vehetünk fel pénzt ingyenesen bármelyik hazai ATM-ből. Ráadásul akkor is 4 alkalommal díjmentesen jutunk készpénzhez – Raiffeisen-bankautomatából –, ha nem erre a számlára kérjük a jogszabályi ingyenességet.

Az UniCredit Partner Aktív Zéró számlára pedig a jogszabályban rögzített ingyenesség vonatkozik.

Ez a támogatott tartalom
a Bankmonitor
közreműködésével jött létre

Magyar faluból, nyugdíjasokkal veszi fel a harcot a világcégekkel egy vállalkozás

Immár 27 asszonynak ad munkát a tardi Matyodesign társadalmi vállalkozás, akik akár 100-120 ezer forintot is „összehímezhetnek" nyugdíj mellé egy hónap alatt. A koronavírus-járvány azonban nemcsak a viszonteladóikat érintette hátrányosan, de a pandémia előtt induló új üzletágukat, a szervezett túrákat is. Az értékesítési modelljük azonban fordult. Váczi Rozival, a Matyodesign alapítójával beszélgettünk Tardon.

„Unják már a Balatont és Szentendrét a turisták" – összegezte Váczi Rozi, a társadalmi vállalkozás **Matyodesign** alapítója, milyen tapasztalatokat hallott idegenvezetőktől és utazási irodáktól a magyarországi turizmusról. Ezért is gondolt arra, hogy 2 évvel ezelőtt, pont a Covid–19-járvány előtt belevág társadalmi vállalkozásával egy új üzletágba, a **Matyodesign tours**-ba. Az alapító Tardon született, majd innen költözött Budapestre – és 35 év után vissza. A férje mondta a világjárvány kitörése után, hogy költözzenek Tardra Lipótvárosból, „mert itt mindig lesz mit enni".

Ezek a túrák most, a járványhelyzet „csendesedésével" idén tavasszal indultak újra. Az egynapos program során az érdeklődők a vidéki, a Mezőkövesdtől 10 kilométerre fekvő tardi falusi hétköznapokba csöppennek bele: pálinkás-pogácsás köszöntő után, a helyi templom és tájház látogatása mellett hímezhetnek, gyúrhatnak tésztát és persze nem marad ki sem a népdaléneklés, sem a viseletbe öltözés, amellett, hogy megismerhetik a matyó kultúrát. A túrákat angolul, németül, olaszul, spanyolul és japánul vezetik, ha máshonnan érkeznek a látogatók, „mutogatnak". Magukat a túrákat azért is indították el, mert a Tardra látogató budapesti barátaik „akartak egy Marikát" – hát egy napra most mindenkinek lehet egy Marika nénije. „Mindkét félnek izgalmas ez a találkozás, amikor „ütközik" a nagyvárosi, pörgő lét a falusi hétköznapokkal" – mondja Váczi Rozi.

A túrákból 2019-ben már bevételük is volt. „Tavaly viszont csak az összbevételünk 3 százaléka származott ebből, ami szinte egyenlő a nullával. De nem is nagyon számolunk azzal, hogy szeptemberig beindulna a külföldi turizmus, jó esetben, ha a 10 százalékot elérheti majd 2021-ben ez a szám" – teszi hozzá. Külföldieknek és hazai, céges csoportoknak 100 euróba (mintegy 35 ezer forintba) kerül a túra fejenként, az egyéni, magyar jelentkezőknek csak 15 ezer forint: „Többet egy egyéni, átlagos érdeklődő nem is feltétlenül engedhetne meg magának, így levittük ezt az árat, hogy a néniknek is jöjjön be legalább ebből is valami" – mondja a Matyodesign alapítója.

A férjnek készített ajándéktól a sokaknak megélhetést biztosító vállalkozásig

A társadalmi vállalkozások kifejezetten azzal a céllal jönnek létre, hogy egy társadalmi, környezeti problémára adjanak választ. Alapvetően üzleti vállalkozásokról beszélhetünk, ám a társadalmi hatás ugyanolyan fontos számukra. Magyarországon is egyre több a társadalmi vállalkozás, amilyen a Matyodesign is, és elsősorban a földrajzi helyzethez kapcsolódó munkanélküliség problémájára **nyújtanak választ**.

Az egyik legelső darab egy, akkori férjének készített, egyedi hímzett ajándék volt, amit látva egyre több ismerős rendelt tőle hasonló, hímzett darabot: „Nem gondoltam volna, hogy ez életképes vállalkozássá válhat, azt hittem, legfeljebb az ismeretségi körben tudok majd eladni" – emlékszik vissza Váczi Rozi.

A 2010-ben induló Matyodesign jelenleg 27 helyi asszonynak ad munkát: sokan a hímzésből egészíthetik ki a kis nyugdíjukat. Aki viszonylag sok hímzést tud vállalni, havonta akár 100–120 ezer forintot is keres ebből. Ez pedig jelentős összeg, már csak annak fényében is, hogy az alapító 100 ezer forintra tippeli a tardi átlagnyugdíjat. „De sok a kisnyugdíjas, akik 50–60 ezer forintot kapnak, illetve sajnos van olyan hímzőnőnk is, aki egész életében napszámosként dolgozott, nem volt bejelentve és így nyugdíjat sem kap."

A munkalehetőségek pedig a térségben, és így a körülbelül 1000 fős lakosú Tardon sem ragyogóak. Sok a közmunkás, a mezőgazdaságban pedig inkább férfiak tudnak

elhelyezkedni. A település két boltja összesen 6 főt foglalkoztat, a polgármesteri hivatal is közel ennyi embert, míg a posta 3, a napi 2 órán keresztül nyitva tartó patika pedig 1 főt. Az egyetlen nagyobb, építőipari cég alkalmaz 15 embert, de többségük nem tardi. „Mindenki, aki csak teheti, elmegy a faluból dolgozni, mert nincs semmi lehetősége lényegében. Az adott posztok be vannak töltve, növekedés sehol nem jellemző" – teszi hozzá Váczi Rozi. A Matyodesign így elsősorban a nyugdíjas asszonyoknak és azoknak a nőknek tud munkát adni, akik gyerekekkel otthon vannak, illetve minden munkanélkülinek. A lényeg, hogy szépen hímezzenek.

A Fashion Revolution szervezet adatai szerint egy 29 eurós póló árából az, aki készíti, 0,18 eurót kap: ez a késztermék árának a 0,6 százaléka. Ehhez képest ez az arány a sokszorosa egy társadalmi vállalkozás, és így a Matyodesign esetében. Náluk egy póló árából a varrónő 13, a hímzőnő pedig 18 százalékot kap.

Harcban a gépekkel és a távolsággal

A kalocsai motívumok mellett a színpompás matyó virágok azok, amiket a legtöbben ismernek a magyar népművészetből. Ebben azonban az is közrejátszik, hogy 2012-ben az UNESCO Világörökség része lett: „Ki ne emlékezne a Real Madrid kapusának, Iker Casillasnak a matyó mintás kesztyűjére, vagy Nicole Kidman ruhájára? Ezek után teljesen túltöltődött a piac tömeggyártott termékekkel és mindent elborított a gépi matyó hímzés" – emlékszik vissza Váczi Rozi.

Mostanra számtalan terméket kínál a Matyodesign: egyszerűbb szabású, hímzett pólóktól a bőségesen kihímzett pulóverekig szinte minden megtalálható a repertoárban. A matyó motívumoknak a színvilágát változtatták meg, az eredetileg színpompás árnyalatokról rugaszkodtak el, hogy kövessék a trendeket, de persze klasszikus mintákkal hímzett darabjaik is vannak.

Ha nincs a koronavírus-járvány, normál helyzetben együtt hímeznek a matyodesignosok, azonban az elmúlt időszakban mindenki heti egyszer tér be a varrodába, beviszi, amivel elkészült és elhoz annyi kihímeznivalót, amivel egy hét alatt elkészül. Így jelenleg mindenki otthon, a saját tempójában dolgozik. „A legtöbb asszonynak a hímzés a pihenés, nem számít munkának, mert akkor hímeznek, amikor végeztek a ház körüli munkákkal és leülnek pihenni" – teszi hozzá Váczi Rozi. A tapasztalataik szerint a tardiaknak életük végéig megmarad a hímzés mint tevékenység a napjaikban. „Mondhatjuk, hogy ők keresnek meg minket, hogy hímeznének, illetve egy ilyen pici közösségben, valahogy az ember hamar megtudja a lehetőségeit. Sajnos azonban vannak olyan asszonyok, akiknek a látása megromlik és már nem tudnak hímezni."

Most már a ruhadarabokat is itt, Tardon varrják a pályázati támogatásból felújított varrodában, ami a Matyodesign főhadiszállásaként is funkcionál. „Az ökológiai lábnyomunk miatt is fontos, hogy minden itt készüljön, ne Budapestről utaztassuk ide a termékeket, amiket itt hímeznek ki, majd pedig szállíthatjuk vissza" – teszi hozzá az alapító. Az alapanyag még így is kihívás elé állítja őket: bár próbálnak, amiből csak lehet hazait beszerezni, mivel Magyarországon nagyon kevés cégtől, vagy textiltervezőtől tudnak itt készült alapanyagot beszerezni, kénytelenek a határon túlra is nézni. „De amit Szlovákiából tudtunk volna rendelni, azokról az anyagokról is kiderült, hogy ugyanúgy Kínában készültek, mint minden más" – teszi hozzá.

Váczi Rozi bár elmondása szerint utál értékesíteni, hamar rájött, hogy enélkül lehetetlen. Mostanra 35 viszonteladójuk van, akik a bevételük 90 százalékát adták – ez a koronavírus-járvány alatt szinte a nullára csökkent. Az alapító arra is kitért, hogy „iszonyatosan nehéz év van mögöttük". Webshopjuk azonban már van: az egész világra szállítanak és mára fordult a kocka: a bevételük 90 százaléka innen jön, a többit céges megrendelések teszik ki. Bár minden viszonteladónak javasolnak egy fogyasztói árat, van, aki a duplájáért adja a Matyodesign termékeket. „Minimum kétszeres, de van, aki négyszeres szorzóval ad el a viszonteladók közül. Biztosan tönkre fognak most menni többen és bezárnak, de akik maradnak, azokkal folytatnánk az együttműködést" – teszi hozzá.

Forrás: HVG

Változás előtt a nyugdíjrendszer

Napjainkban szinte már mindenki úgy érzi, hogy az emberiség eddigi története legjelentősebb változásait éljük át, és ezek gyökeresen módosítják az eddig sok száz éven át is változatlan emberi közösségi alapokat, és kényszerűen elérik – illetve el kell érniük – a jelenlegi nyugdíjrendszer alapjait is. Ma már nem elegendőek a kisebb-nagyobb korrekciók, a parametrikus kiigazítások.

A jelenlegi állami nyugdíjrendszert több irányból érik kihívások, melyekre rövid időn belül meg kell találni a paradigmatikus válaszokat. A molekuláris biológia kutatói újrafogalmazták az öregedés fogalmát, a munkaügyi szakértők átértékelték a munka jelentéstartalmát, a szociológiatudomány művelői kibővítették a társadalmilag hasznos tevékenységeket, a közgazdaságtudomány szakértői előtérbe helyezték a termelékenység fontosságát, a demográfiatudomány képviselői újragondolták a termékenység következményeit.

A szakmai diskurzusok közül a legnagyobb érdeklődés az öregedéssel kapcsolatos kutatásokat kíséri. A közelmúltig a tudományos szakértők úgy látták, hogy az öregedés azért létezik, mert a szervezet normál működésének fenntartására irányuló evolúciós nyomás csak az utódok létrehozásának befejezéséig tart. Az időközben bekövetkező tudományos „forradalom” eredményeképpen azonban nem tudni, hogy az intenzívvé váló sejtkutatások melyik útja, illetve mikor hoz rövidesen olyan eredményt, amely lelassíthatja az öregedés folyamatát. Fordulópont előtt állunk: az empirikus adatokból már látszik, hogy az utóbbi években megnövekedett az egészségben eltöltött, továbbá a születéskor várható átlagos időtartam, illetve az elhunytak átlagos életkora.

Szintén figyelemre méltók az idősekkel kapcsolatos legfrissebb jogelméleti eredmények. A XX. század első harmadában jelentek meg az emberi jogok második nemzedékéhez tartozó szociális jogok (szociális, gazdasági, kulturális jogok). Ezek alapvetően pozitív jellegűek, azaz érvényre juttatásukat az állam csak pozitív aktivitásával valósíthatja meg. E kikényszeríthető állami elkötelezettség normaszövegben való rögzítése napjaink küzdelmei körébe tartozik.

A digitalizáció, a technológiai fejlődés, valamint a robotizáció hatásai drasztikusan átalakították a munkaerőpiacot is. Az ipari forradalom kialakulásakor rögzült tradicionális munkakép napjainkban már nem alkalmazható érvényesen, nem tapasztalhatjuk ma már azt a stabilitást, amelyre jellemző volt a munkahelyhez való hűség (törzsgárda tagság, jubileumi jutalom), a határozatlan idejű munkaszerződés (nyugdíjas állás), a kiszámítható és lineáris karrier út (szamárlétra), a kiszámítható és előre kalkulálható nyugdíjba vonulás biztonsága (nyugdíjas közösség), a munkahelyi kollektíva védettsége (brigádmozgalom). Az ipari forradalom időszakára jellemző sajátosságokra alapozva alakult ki viszont a társadalombiztosítás.

A XXI. századra megváltoztak a munka világára jellemző sajátosságok. Az egyik jellemző az, hogy átalakulóban van a munka fogalmának tartalma, változik a munka ethosza. A munkavégzés során egyre inkább középpontba kerül a célérték helyett az eszközérték. Fontosabbá válnak a kedvező munkakörülmények, a kellemes munkaköri légkör, a végzendő feladathoz való kreatív hozzáállás. (A jó lét helyett a hangsúly a jóllét felé tolódik el.)

A másik jellemző változás az, hogy a tradicionális munka szerkezete is átalakul. A munka törvénykönyve hatálya tartozó foglalkoztatások körében egyre elterjedtebbé váltak az atipikus formák (pl. részmunkaidős állások, projekt alapú munkák, alkalmi munkavállalási formák, a távmunka lehetőségei stb.). Mindezek mellett sokasodnak a polgári jogviszony alá tartozó „foglalkoztatási” alakzatok is (pl. egyéni vállalkozók, megbízási- vagy szellemi szabadfoglalkoztatási jogviszony alapján tevékenykedők, őstermelők, szövetkezeti tagok, kisadózók stb.)

A harmadik figyelemre méltó változás az, hogy a hagyományos értelemben vett és a társadalmi közfelfogásban rögzült munkára fordított idő - az időmérleg kimutatásai szerint – fokozatosan háttérbe szorul. Egyre több időt fordítunk a nem fizetett, önkéntes és háztartási munkára (láthatatlan munka). Az informális gazdaságban való részvétel, a reciprocitáson alapuló munka, a szívességi vagy a közösségi aktivitás, a gondozási, az ápolási, a közéleti munka mindegyike társadalmilag hasznos tevékenység. Jelentősen hozzájárulnak a formális munkaerőpiaci keretek között dolgozók tehermentesítéséhez, a társadalom működőképességéhez nélkülözhetetlen szociális szövet fenntartásához, és nem mellékesen növelik a közösség feloszthatóvá javait. (Most nem térünk ki a fekete vagy szürke foglalkoztatottak sajátos viszonyaira.) A munka világának változását az is mutatja, hogy egyre több helyen csökkentik (vagy a közeljövőben tervezik csökkenteni) a napi, heti munkaidő hosszát a fizetések változatlanul hagyásával, illetve növelik a fizetett szabadságok időtartamát.

A megváltozott karakterű és szerkezetű társadalomban a korábbi helyzetre adekvát, biztosítási logikára épülő védőhálók egyre kevésbé tudják az új típusú kockázatokat kezelni. A tipikussá váló atipikus foglalkoztatási formákat a jelenlegi társadalombiztosítási rendszer csak számtalan kivétellel, inkoherens módosításokkal, több alkotmánybírósági határozattal tudja hatályban tartani.

Szabad fordításban a felirat:
Az idősek fontosak

Magyarországon a történelmi előzmények és a pénzügyi tudatosság jelenlegi állapota miatt az időskori jövedelem forrása alapvetően az állami költségvetésből származik. Az időseknek az állami nyugdíj képezi a jövedelmük közel 90 százalékát, további 7-8 százalék munkajövedelemből keletkezik, és mindössze 3 százalékot tesznek ki a különböző nyugdíjkiegészítő megtakarításokból eredő források. Ezzel a sajátos időskori jövedelmi megoszlási struktúrával, a meghatározóan „egy lábon állással” kiugróan egyedülállóak vagyunk az OECD országok között. A fenti körülmények miatt, az állami nyugdíjellátások folyósításának mértéke és annak a biztonsága szempontjából fókuszba kerül Magyarországon a központi költségvetés.

Az megnyugtató, hogy a jelenleg hatályos törvényi szabályozás úgy rendelkezik: amennyiben a költségvetés adott sorában tervezett nyugdíjkiadások összege alulmúlja a tényleges kiadást, úgy a szükséges többletet a költségvetés másik fejezetéből átcsoportosítják. Ebből is következik, hogy a nyugdíjkiadások felső határa a „puha költségvetési korlát” miatt valójában a költségvetés egészétől függ. A költségvetésért felelős kormány nem külön-külön felel a költségvetési sorokért, hanem őt a végrehajtás során globális felelősség terheli. A költségvetés LXXI. fejezetében szereplő Nyugdíjbiztosítási Alap címszó alatti bevételek és kiadási előirányzatok „csak” tervezési irányszámoknak tekinthetőek, a gyakorlatban nem jelentenek akadályt az ígéretek teljesítésében.

Összességében kijelenthető, hogy a jelenlegi nyugdíjrendszer fenntarthatósága addig lehetséges, ameddig a költségvetés összeállítói a nyugdíjrendszer rovatra beterveznek, illetve – ha szükségét érzik - ide átcsoportosítanak megfelelő összegeket. Röviden megfogalmazva: kijelenthető, hogy az állami nyugdíjrendszer nem tud csődbe menni. Ugyanakkor a központi költségvetésben szereplő, nyugdíjfolyósításra szánt összeg jelentős része a szolgáltatások és az áruk áfa tartalma miatt visszakerül a költségvetésbe. Említésre érdemes az is, hogy az idősek a ma hatályos közterhek (adók, járulékok, illetékek, díjak stb.) közül szinte mindegyik megfizetésével maguk is hozzájárulnak a költségvetés bevételi oldalához.

A fentieken túl az idősek értékteremtő munkájuk következtében, a „láthatatlan” munka révén – a társadalmi hasznosságon túl – a GDP növekedéséhez is hozzájárulnak. A fenti kihívásokon túl az is napirendre kényszeríti az időskorról való gondoskodáshoz kötődő szabályozások megváltoztatását, hogy az érintettek körében is nagy a bizonytalanság a nyugdíjakkal kapcsolatos szabályrendszer érvényesülésében. Sem a transzparencia, sem a közérthetőség, sem a kiszámíthatóság követelményei nem érvényesülnek a jelenlegi állami nyugdíjrendszerben. Mindezekből következik, hogy a változtatás elkerülhetetlen.

Karácsony Mihály,
az Országos Nyugdíjas Parlament Egyesület elnöke
Forrás: Népszava

Kíváncsi vagyok

A gyereket furdalja a kíváncsiság, mert tudni szeretné, hogy hová rejtették el a karácsonyi ajándékokat. A felnőtt pedig arra kíváncsi, hogyan alakul a sorsa, mit hoz a jövő. A kíváncsiság hajtja a kutatókat, a tudósokat a megismerés felé. „Nem vagyok különösebben tehetséges, csak szenvedélyesen kíváncsi" – mondta Albert Einstein, és lám, a relativitás elméletével jócskán megváltoztatta a tudományos világképet…

A kíváncsiságnak vannak árnyoldalai, vadhajtásai is. Mindenki ismer fontoskodó, minden lében kanál személyeket, akik a nem rájuk tartozó, másokkal kapcsolatos, bizalmas információkat akarják megtudni, és azokat sokszor eltorzítva, továbbadni, elpletykálni.

A kíváncsiság, az újdonság keresése nem mai keletű tulajdonságunk; már a Bibliában is nagy szerepet játszott: Éva engedett a kígyó csábításának, evett a tudás fáján lévő tiltott gyümölcsből, amit megkóstoltatott párjával, Ádámmal. Az Örökkévaló ezért kiűzte őket az édenkertjéből.

Bartók Béla operájának, A kékszakállú herceg várának főszereplője új asszonyt hoz a házhoz, aki a tiltott, hetedik ajtón is belép, s kíváncsisága okozza a vesztét.

A jól alkalmazott kíváncsiság azonban előreviszi a világot; ez juttatta el ismeretlen földrészek felfedezéséhez, a világűr meghódításához, számtalan újításhoz, találmányhoz.

Legintenzívebb a kíváncsiság a kisgyermekkorban. Mi ez? Miért? – záporoznak a kérdések. A szakemberek szerint minél kíváncsibb, tudni vágyóbb a kisgyerek, annál nagyobb az esély arra, hogy felnőve, valamilyen területen nagyon tehetséges lesz.

Minél érdeklődőbben szemléljük a világot, annál frissebbek maradunk szellemileg idősebb korunkban is. Érdemes nyitottnak, kíváncsinak lennünk a mindennapokban is, mivel az idegrendszerünk az új hatások, ingerek befogadására van kódolva, s ezek hiányában az elme eltompul, károsodik.

A kíváncsiság ébren tartja társas kapcsolatainkat is, amik az utóbbi időben óhatatlanul megváltoztak, sérültek a járvány miatt. Kíváncsi vagyok arra, hogy nyugdíjas, de aktív életet élő társaim hogyan élték meg az elmúlt, mindannyiunk számára embert próbáló időszakot.

Következzék hát a válaszaikból egy kis összeállítás.

Sári:
A járvány idején bezárkóztunk. Gyakran szellőztettem a lakást. Rendbe tettem az irataimat, a családi fotókat. Immunerősítő készítményeket szedtünk a férjemmel. Rendet raktam a kamrában is, leltároztam, mi van itthon, mennyi tartalék szükséges. Néha komor hangulatba kerültünk. Megbeszéltük a férjemmel, ki milyen temetést kívánna. Rengeteg könyvünk várt arra, hogy végre elolvassuk. Ennek is eljött az ideje.

Péter:
A feleségemmel Brüsszelben élek. Mindenkinek otthon kellett tartózkodnia, a szabályszegők büntetése 4000 euro és 3 hónap felfüggesztett elzárás. A boltokban alapvetően minden kapható volt, kivéve a maszkot, amit Angliából kellett rendelnem. A fiunk egyedül lakik, se mi, se a barátnője nem látogathatta, csak Skype-on tudtunk beszélni. Meg időnként kaját vittünk neki, amit lerakunk az ajtaja elé.

Zsuzsa:
A technikának köszönhetően az unokáimmal naponta beszélgettem, játszottam, a kamera előtt. Énekeltünk, nevettünk. Rendszeresen beszélgettem ismerőseimmel, barátaimmal, telefonon, emailen, messengeren. Tartottuk egymásban a lelket.

Éva:
Szerencsére még a járvány előtt meghosszabbíttattam a jogosítványomat. Autóba ültem és meglátogattam a kórházban fekvő húgomat. A portán leadhattam számára apróbb dolgokat. Sportos, egészséges életvitelű asszony. Rejtélyes módon elkapta a vírust ő is, és a férje is. A húgom végül hazakerült a kórházból. Nagyon hálás annak a nővérnek, aki liften és tolókocsiban átvitte őt a másik folyosóra, ahol a férje feküdt. Kézen fogva búcsúztak el egymástól...

Mária:
Felfedeztem egy közeli sétautat: a szomszédok közül mindig eljött valaki oda velem. Az erdei ösvényen kevés ember sétált, biztonságosnak tűnt a környezet, mindenki maszkban volt. Néha eljöttek a fiamék a két kicsi unokámmal, de csak távolról integethettünk egymásnak, aztán autóba ültek, elmentek.

Hajni:
Akartam egy hosszú sálat kötni, de olyan gyakran csengett a telefonom, hogy sosem készültem el vele. Mindenkivel, aki megkeresett és beszámolt napjairól, élményeiről, jó és kevésbé jó vagy tragikus eseményekről, azt éreztük, hogy nem vagyunk magunkra hagyva.

Rita:
A házunk pincéjében több évtizede csak gyűltek a holmik: a gyerekeink játékai, füzetei, könyvei, a szüleinktől megörökölt fotók, iratok, könyvek, stb. Ezeket raktam rendbe. Érdekes, és jó érzés volt találkozni az évtizedek alatt felgyülemlett dolgokkal. Sokat telefonálgattam az egyedülálló barátaimmal, barátnőimmel, próbáltam oldani a szorongásaikat, magányukat.

Erika:
Felfedeztem az internet segítségével újabb és újabb zeneműveket, festményeket, tájakat és világrészeket. Gyakoroltam halványuló angolnyelv-tudásomat. Rendeztem egykor megszakadt kapcsolataimat a rokonommal és egy barátnőmmel.

Dóri:
Városban élek, amióta eszemet tudom. A bezártság idején azonban rájöttem, hogy a balkonon is lehet növényeket ültetni. Sikerült színesebbé tennem, örültem a virágoknak minden nap. A barátnőm mondta, hogy ő az ötödik emeleti panelban, az erkélyen még paradicsomot is nevel. Talán én is megpróbálkozom vele.

Attila:
Levittem a kutyát a szokott sétára a parkba, és megszólított egy padon ücsörgő idős asszony, akivel csak nagy ritkán váltottunk évek alatt egy-egy köszöntést. Megkérdezte, mit szólok ehhez a helyzethez. Érezhetően kitört belőle a vágy, hogy valakivel szót váltson. Mondtam neki, hogy ilyen bezártságérzést utoljára csak ,56-ból, a pincében való megbújásunkról tudok magamban felidézni. Azt mondta, ez félelmetesebb, mert csöndes és nem egészen érthető pusztítás.

Vali:
Kertes házban lakom, egy Pest környéki településen. A nyugtalanító hírek elől volt hova menekülnöm. A lányomék segítettek, hogy a bevásárlás ne okozzon gondot. Egy kiscicát kaptam tőlük ajándékba, a szomszédasszonytól pedig jó tanácsokat, hogyan szoktassam a kis állatot az új környezethez.

Kata:
Rendben voltam egészségileg, csak a lelkem?! Sosem voltam vallásos, de a járvány idején a Jóistenhez imádkoztam, hátha ő megsegít. Nagyon hiányoztak a távol levő családtagjaim, a barátok, a sok utazás, és a korlátokat egyre nehezebben viseltem türelemmel. A zenehallgatás sokat segített.

Judit:
Egy kicsi faluban élek. Rengeteget utaztam. Ez most elmaradt. De azt mondtam magamban, hogy sok mindent láttam már. Mostanában azokat a tárgyakat, amiket az évek során begyűjtögettem, feldolgozgatom. Kavicsok, gyöngyök, kagylók, ezer apró szépség. Rengeteg fotóm is van. Egyszóval: van mire emlékeznem.

Edit:
Az unokáim nagyon közel laknak szerencsére. Ha ők nincsenek, nem tudom, hogy éltem volna túl lelkileg. Legjobban a szociális kapcsolatok hiányoztak nekem, ezeket újra kell építeni és megélni a világ dolgait.

Így legyen!

Az összeállítást készítette: Szádvári Lídia

Kánikulában a volán mögött

A nyári hőségben nem csak a tűző napon tartózkodva, de autóvezetés közben is érdemes óvakodni a hőártalmaktól!

Extrém kánikulában napszúrás, esetleg annak súlyosabb fokozatai is kialakulhatnak. Különösen **nagy veszélynek vannak kitéve a gyerekek, az idősebb korosztály,** illetve azok, akik a perzselő napon fizikai munkát, vagy sporttevékenységet végeznek. A hőártalmakat súlyosságuk alapján lehet elkülöníteni: A napszúrás elsősorban az erős napsugárzásnak való hosszabb idejű kitettség következtében jöhet létre, megfelelő védelem hiányában. A „hőgörcsnek" nevezett jelenség **lényege, hogy a jelentős izzadás, sóvesztés miatt izomgörcsök alakulnak ki.** A hőkimerülés tünetei a gyengeség, fejfájás, hányinger, hányás, szédülés, illetve ilyenkor is lehetnek izomgörcsök. Hőkollapszus a melegben ájulás vagy ájulás közeli állapot. A nagy meleg hatására bekövetkező hirtelen vérnyomáscsökkenés pedig főleg az idősebbeket érinti. A hőguta a hőártalom legsúlyosabb formája. Ebben az esetben a testhőmérséklet 40 °C feletti, súlyos központi idegrendszeri zavar lép fel, kezelés nélkül többszervi elégtelenséghez, végül akár halálhoz is vezethet.

A **hőártalmak elleni védekezés leghatékonyabb formája a folyamatos folyadék-, és ionpótlás,** a direkt erős napfény, hőhatás kerülése, a megfelelően szellőző – lehetőleg világos, fehér színű – ruha viselése. Szükség szerint gondoskodni kell a test hűtéséről, például vizes borogatással. Étkezéskor a nagy adagok helyett naponta többször, kevesebbet enni!

A túlhevült autóban is hőártalmat lehet elszenvedni, különösen a dugóban araszolás közben, a nem megfelelően hűtött járműben. A nagy meleghez való alkalmazkodás jelentős terhelést jelent a szervezet számára, így romlik a koncentrálóképesség, csökken a figyelem, a reakcióidő megnyúlik. Ezek a tényezők növelik a közúti balesetek kockázatát." **Érdemes elkerülni, hogy egy felforrósodott autóban kelljen vezetni**. A legegyszerűbb, amit az ember tehet, hogy járművet lehetőleg árnyékos, hűvös(ebb) területen parkolja le, és nem hagyja a napon hosszú órákig. Vezetés közben természetesen **célszerű bekapcsolni a klímát, vagy lehúzni az ablakokat**. Hasznos a jó minőségű napszemüveg is, ami megvédi a szemet az erős fénytől és napsugárzástól.

Fontos megfelelő mennyiségű folyadékot magunkkal vinni, ha lehet ásványvizet, és mellőzzük a túl sok kávé és különösen az alkoholos italok fogyasztását.

Ha pedig a sofőr – vagy az autó bármelyik utasa – vezetés közben bőrét kipirultnak érzi, fáj a feje, vagy túl gyorsan ver a szíve, azonnal félre kell állni egy biztonságos helyre, pihenőt tartani, gondoskodni a folyadékbevitelről, a test hűtéséről. Át kell adni a volánt, ha erre nincs lehetőség, akkor mindenképp segítséget kell kérni, a panaszok súlyosságától függően akár a mentőszolgálat dolgozóitól is. Sokszor a rosszullétnek is lehet előjele, például fejfájás, a komfortérzet romlása vagy bizonytalanságérzet. Tehát a pihenéssel semmiképp sem szabad várni a rosszullétig.

Milyen pozícióban aludjunk gerincfájdalom esetén?

Helyes fekvőpozíció esetén a gerincoszlop tehermentesítve pihen, ami a porckorongok anyagcseréjét is kedvezően befolyásolja. Olyannyira, hogy a helyes álló testtartáshoz képest a helyes fekvő helyzetben a gerincre nehezedő nyomás negyedére csökken! Ám minderre csak az ergonómiailag megfelelő alvópozícióban és az ideális matrac, párna használatakor nyílik lehetőség.

Milyen pozícióban aludjunk?

Mozgásszervi panaszok megléte esetén (illetve hiányukban is) a háton fekvés ajánlott leginkább, mert ez a pozíció a legkíméletesebb a gerincnek. Ebben a testhelyzetben ugyanis a testsúly egyenletesen eloszlik, ezzel minimalizálódik a túlterhelés a kritikus pontokon. Érdemes egy párnát a térd alá tenni, mert így még inkább csökkenthető a gerinc terhelése. Az ún. „Z" fekvésben történő pihenés esetén szintén kis terhelés éri a gerincet, hiszen háton fekvő helyzetben a lábakat úgy támasztjuk alá, hogy a térd és a csípőízület kb. 90°-os szöget zár be; ekkor a derék elsimul és csökken a feszülés az ágyéki szakaszon.

Milyen pozícióban ne aludjunk?

Akár van már kialakult gerincproblémánk, akár nem küzdünk még ilyen panaszokkal, lehetőség szerint kerüljük az ívelt gerinccel való alvási pozíciót, az erőteljesen görnyedt magzatpózt, mert ha a nyak nincs egy vonalban a test többi részével, akkor túlzott nyomás nehezedik a nyaki izmokra és idegekre. A hason fekvés sem szerencsés, mert egyrészt a kicsavarodott nyak természetellenesen megterhelődik, a nyak és a váll izmai begörcsölhetnek, másrészt a belső szervek összenyomódhatnak, ami lassítja az emésztést. Ha esetleg nem tudunk leszokni a hason fekvésről, akkor legalább ne tegyünk párnát a fejünk alá. A népszerű oldalt fekvéssel is ajánlatos vigyázni, mert ez a pozíció, főleg rossz matrac esetén, bizonyos izmok túlfeszüléséhez, görcsöléséhez és akár fájdalomhoz is vezethet. Ha az oldalunkon alszunk, akkor próbáljunk a térdek közé helyezni egy párnát, hogy a csípő, a törzs és a váll egyenletesen terhelődjön.

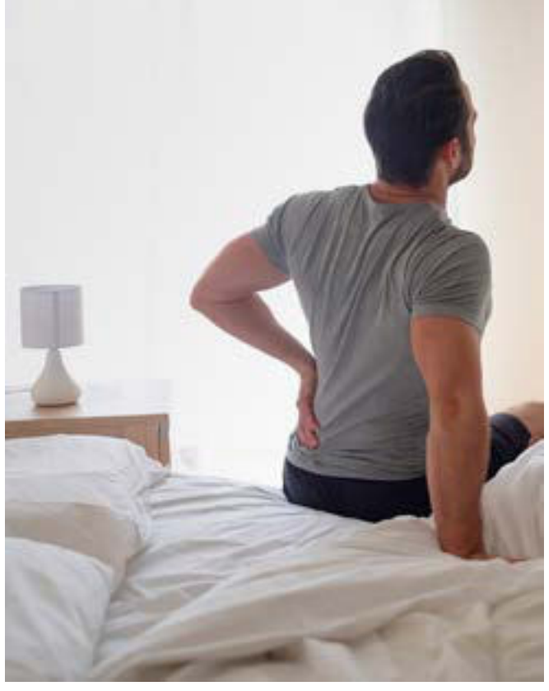
Milyen a jó matrac és ágy?

Ha odafigyelünk a helyes alvópozícióra, az már dicséretes, de azt is tudnunk kell, hogy az is nagyon sokat számít, hogy milyen az ágyunk és a matracunk. A nem megfelelő fekhely tartós használata ugyanis nagyon megviselheti a gerincet. Az ágy legyen stabil és olyan magasságú, hogy a szélén ülve a térdünk derékszöget zárhasson be. Matracunk pedig legyen kényelmes, jó minőségű, testmagasságnak megfelelő hosszúságú, természetes anyagokból készült, jól szellőző, könnyen tisztítható és ami a legfontosabb: nyújtson megfelelő alátámasztást a gerincnek, főleg az ágyéki szakasznak, mert ez a gerincoszlop egyik legérzékenyebb része, illetve támassza alá a nyakat, a hátat, a farkcsontot és a sarkat is. Általánosságban elmondható, hogy: ha a csípőnk szélesebb, mint a derekunk, akkor puhább/félkemény matrac ajánlott, ha a csípő és a derék nagyjából egyforma széles, akkor keményebb matracot szoktak javasolni. 10 évente pedig érdemes a matracot kicserélni.

Vannak, akik gerincfájdalom esetén a kemény padlón fekvést ajánlják, ám ennek a módszernek az alkalmazását érdemes előbb a kezelőorvossal egyeztetni.

Milyen a jó párna?

Ha túl magas vagy túl lapos, ha túl kemény vagy túl puha a párnánk, akkor könnyen megfájdulhat a nyakunk. Ezt elkerülendő ügyeljünk arra, hogy alvás közben a fejünk mindig legyen vízszintes helyzetben. A párna szerepe, hogy kitöltse a nyak és a matrac közti részt. Fontos, hogy a párna a fej és a nyak alatt legyen, de ne a váll alatt, mert az nem tesz jót a gerincnek. Léteznek speciális nyakpárnák, melyek a gerinc nyaki szakaszát jól alátámasztják, ezeket is érdemes kipróbálni. Ha bizonytalanok vagyunk, hogy számunkra milyen párna (és matrac) lenne megfelelő, akkor inkább kérjük szakember segítségét. Ha pedig már elhasználódott a párnánk, lehetőség szerint vegyünk újat.



A felkelésre is figyelni kell!

Ha hirtelen felpattanunk az ágyból vagy a kanapéról, azzal csak feleslegesen terheljük a gerincet. Ehelyett sajátítsuk el inkább a helyes felülés-felkelés lépéseit:

1. fekvő helyzetben felhúzzuk a térdeinket
2. ezután oldalra fordulunk, miközben a térd és a váll egyszerre mozog
3. a folyamat közben igyekszünk megtartani az egyenes törzshelyzetet
4. kicsúszunk az ágy szélére
5. majd lábunkat elkezdjük lelógatni a fekvőhelyről
6. mindeközben az alkarunkkal támaszkodva fokozatosan feltoljuk magunkat ülő helyzetbe
7. és végül innen állunk fel, egyenes törzsünket megtartva.

Még pár tipp a jó alvásért

Majdhogynem hiába van azonban jó matracunk és párnánk, ha nem alakítunk ki egészséges alvási szokásokat és nem tudunk pihentetően aludni. Pedig a kielégítő alvás általánosságban véve az egészség megőrzésének egyik fontos eleme!

Tippek a jó alvásért:

- Aludjunk min. 7–8 órát, ha tehetjük, akkor 22 óra előtt már legyünk ágyban.
- Jó, ha mindig ugyanabban az időpontban fekszünk le és kelünk fel.
- Amennyire csak lehet, a hálószobában legyen csend, sötét és egyénre szabott hőmérséklet.
- A késő esti órákban kerüljük a bőséges étkezéseket, a koffeint tartalmazó italokat, a felpörgető edzéseket és a stresszes beszélgetéseket.
- Alakítsunk ki nyugtató esti rituálékat, pl. forró fürdővel, meleg kakaóval, zenehallgatással stb.
- Ha nem tudunk elaludni, akkor ne szenvedjünk a bárányokat számlálgatva, inkább keljünk fel és csináljunk valamit.
- Ha a mindennapi gondoktól hánykolódva virrasztunk, akár heti több éjjelen át, méghozzá tartósan, akkor mielőbb kezdjünk el gyakorolni valamilyen relaxációs, meditációs technikát vagy ha egyedül nem boldogulunk, akkor forduljunk szakemberhez a problémával.

A cikk az Országos Gerincgyógyászati Központ gyógytornászainak közreműködésével készült.

forrás: Gerinces Magazin

www.largusorokjaradek.com +36 1 788 9454

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

- Szerződéskor azonnali nagyösszegű kifizetést az Ön kezébe, amely akár 10, 15, 20 millió forint is lehet! (az ingatlan értékétől és a választott konstrukciótól függően).
- Élethosszig tartó, garantált, folyamatos és kiemelt összegű havi járadék folyósítását.
- Extra juttatást, mert bár a lakott ingatlanok csak az 50%-át érik az ugyanolyan paraméterekkel rendelkező, de költözhető ingatlanok értékének. Mi mégis a piaci értéket vesszük figyelembe, a kezdeti nagy összegű, és a rendszeres havi járadék kiszámításakor is.
- Automatikusan átvállalásra kerül a lakás/ház biztosítása.
- Használja ki ezt a költségmegtakarítást, így a jövőben ennek díjai szabadon elköltheté vélnak az Ön számára!
- Hosszú távon biztosítjuk kényelmét azáltal, hogy gondoskodunk az ingatlan műszaki állapotának megőrzéséről. Ezzel még több marad az Ön zsebében, amit magára költhet.
- Az ingatlan tulajdoni lapján – a Földhivatalnál – bejegyeztetjük az Ön élethosszig tartó lakáshasználati és életjáradéki jogát.
- Extra garancia: A szerződés garantálja, hogy amennyiben nem kerül folyósításra az esedékes havi járadék, akkor a szerződött ingatlan haladéktalanul visszaszáll a járadékosra. Mindez úgy, hogy a járadékosnak sem a kezdeti sok millió forintos kifizetést, sem az idő közben folyósított havi járadékokat nem kell visszafizetnie.

A jelentkezéseket az egész ország területéről várjuk, lakás, ház, nyaraló és telek tulajdon esetén is.
Ajánlatkérés:
+36 1 788 9454 / +36 70 273 1600

A koronavírus mellett az influenza és a bakteriális tüdőgyulladás is veszélyeztetheti az időseket

A közhiedelemmel ellentétben az idősek nemcsak haszonélvezői a jóléti rendszereknek, hanem maguk is jelentős mértékben hozzájárulnak a nemzetgazdaság teljesítményéhez - derül ki a Nézőpont Intézet nemrégiben elkészült tanulmányából. Az elemzés készítői minden olyan szakpolitikai intézkedés bevezetését megfontolandónak tartják, amely segít megőrizni, tovább erősíteni az idősek munkaképességét, egészségét, aktív gazdasági és társadalmi szerepvállalását. A koronavírus elleni harc rávilágított arra, hogy az idősek, az immunrendszer öregedése miatt, jobban ki vannak téve a fertőző megbetegedéseknek, mely közül néhány, például a súlyos tüdőgyulladást okozó pneumococcus fertőzés védőoltással megelőzhető.[1, 2]

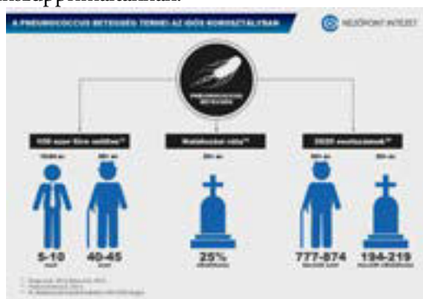
Az idősek társadalmi és gazdasági szerepe megkérdőjelezhetetlen, egyrészt megkönnyítik az aktív korúak életét, másrészt maguk is jelentős mértékben járulnak hozzá a nemzetgazdaság teljesítményéhez. Ezért is kiemelten fontos az idősek aktivitásának, egészségének és munkaképességének megőrzése. Ehhez szükséges a betegségeket megelőző szemlélet elterjedése, valamint a különböző megbetegedések megelőzésére szolgáló vakcinák minél szélesebb körben történő elérhetővé tétele. A koronavírus okozta járványügyi helyzet is felhívta a figyelmet a védőoltásokkal megelőzhető légúti fertőző betegségekre, melyek kifejezetten az időskorúakat és a krónikus betegségben szenvedőket érintik. 65 év felett az immunrendszer természetes öregedése, illetve a társbetegségek jelenléte miatt még fokozottabb a hajlam a megbetegedésre, mely ilyenkor súlyosabb formában jelenhet meg, és sokszor kórházi kezelést is szükségessé tehet.[1]

A pneumococcus okozta tüdőgyulladás elleni védőoltás csökkentheti a megbetegedés kockázatát[3]

Jelenleg a legnagyobb kihívást jelentő koronavírus ellen vannak már hatékony, biztonságos, széles körben elérhető vakcinák. Az idősek számára azonban a koronavírus-fertőzés mellett egyéb fertőzések is fokozott kockázattal járhatnak. Jól ismert ezek közül az influenza, de talán kevésbé a pneumococcus baktérium fertőzés, mely súlyos tüdőgyulladást és magas halálozással járó vérmérgezést okozhat időseknél. Hatékony védőoltások hazánkban is elérhetőek, amelyek felnőttek számára azonban államilag nem finanszírozottak.[2] A pneumococcus okozta súlyos tüdőgyulladás időseknél gyakrabban igényel kórházi ellátást, súlyos esetekben intenzív ellátást, gépi lélegeztetést. Védőoltással bizonyítottan megelőzhetőek a vakcinában található leggyakrabban előforduló típusok okozta megbetegedések, illetve csökkenthető a kórházi ellátások száma, és ezzel együtt a halálozás is.[3,4]

Az élethosszig tartó immunizáció, ezen belül az idősek védelme a védőoltással megelőzhető betegségekkel szemben több nemzetközi szervezet célkitűzései között is szerepel: szakértők, érdekképviseleti szervezetek dolgoznak az idősek védőoltással biztosítható betegségmegelőzésén. Ez összhangban van a WHO 2030-as immunizációs törekvéseivel, mely szintén célul tűzte ki a védőoltások széleskörű elérhetőségének biztosítását az idősek között.[5,6]

Minden védőoltással megelőzött pneumococcus fertőzés csökkentheti a terhet a betegellátáson és hozzájárulhat a pontosabb és gyorsabb diagnózishoz. A WHO 2020 márciusában a koronavírus járványügyi helyzet kezelésére kiadott ajánlása és útmutatása szerint az idősotthonokban élőknek és ott dolgozóknak javasolt az influenza és a pneumococcus védőoltás felvétele.[7] A hazai ajánlások szintén javasolják a pneumococcus elleni védőoltást 50 éves kor felett mindenkinek, ezen kívül a krónikus betegeknek, akik alapbetegségük miatt fogékonyabbak a súlyos pneumococcus fertőzésre, krónikus tüdő-, szív-, vese-, máj- és cukorbetegeknek, immunszupprimáltaknak.[2]



Ábra forrása: Nézőpont Intézet: A gazdaság egyik erős motorja az idős korosztály című elemzés, 2020- október 01. Elérhető: https://nezopont.hu/a-gazdasag-egyik-eros-motorja-az-idos-korosztaly/

A jelenlegi járványügyi helyzetben, amikor akár minden légzést segítő eszközre szükség lehet a koronavírus okozta megbetegedések kezelésére és a halálozás csökkentésére, a további addicionális súlyos pneumococcus okozta akut légúti megbetegedések megelőzése is segíthet az egészségügyi ellátó rendszer leterheltségén.

Referenciák:
1. Nézőpont Intézet: Időskori kutatás. Elérhetőség: https://nezopont.hu/wp-content/uploads/2020/10/Ido%CC%8Bskori-kutata%CC%81s-20201016.pdf Utolsó megtekintés: 2021. április 26.
2. NNK Módszertani levele a 2020 évi védőoltásokról. Elérhető: https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/jarvany/modszertani_levelek Utolsó megtekintés: 2021. április 26.
3. Bonten MJM, Huijts SM, Bolkenbaas M, et al. Polysaccharide Conjugate Vaccine against Pneumococcal Pneumonia in Adults. N Engl J Med 2015;372:1114-25.
4. Baldo V, et al. (2016) Pneumococcal Conjugated Vaccine Reduces the High Mortality for Community-Acquired Pneumonia in the Elderly: an Italian Regional Experience. PLoS ONE 11(11): e0166637. doi:10.1371/journal.pone.0166637
5. World Coalition on Adult Vaccination. (2020). Pneumococcal Pneumonia: Worth the Shot Joint Statement by the World Coalition on Adult Vaccination. Elérhető: https://www.vaccines4life.com/wp-content/uploads/2020/08/Pneumococcal-Pneumonia-Joint-Statement_Final.pdf
6. World Health Organization. (2020a). Decade of Healthy Ageing 2020-2030. Elérhető: https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing
7. World Health Organization. (2020d). Infection Prevention and Control guidance for Long-Term Care Facilities in the context of COVID-19. Interim guidance 8. January 2021. Elérhető: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2021.

Az oldalt a Pfizer Kft. támogatta

NE HAGYJA, HOGY EGY VÁRATLAN TÜDŐGYULLADÁS MINDENT ELRONTSON!

Jó, ha tudja…
…a bakteriális 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]

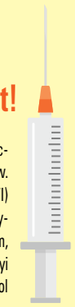
A tüdőgyulladás sajnos ma is veszélyes, mert…
…emiatt a betegek 20-50%-a kórházba is kerül.[2] …ezzel a betegséggel az emberek átlagosan 10 napot töltenek kórházban.[3]
…a pneumococcus okozta tüdőgyulladásba a korszerű antibiotikus kezelés ellenére átlagosan a betegek 12%-a belehal.[4]
…a pneumococcus a tüdőgyulladáson kívül más életveszélyes betegséget is okozhat pl.: agyhártyagyulladást és véráramfertőzést.

Azonban mindezt elkerülheti:

Védőoltással megelőzhető a pneumococcus okozta tüdőgyulladás![7]

Mérlegelje a védőoltás lehetőségét, ha…
…elmúlt 50 éves, mert az immunrendszer öregedése miatt a fertőzések egyre súlyosabbak lehetnek.[5] …krónikus beteg, mert az alapbetegség miatt ilyenkor fogékonyabb a fertőzésekre.[6] …zárt közösségben (pl. idősek otthonában) él, mert ezeken a helyeken a pneumococcus cseppfertőzéssel könnyen terjed.

Miért kockáztatna?
Előzze meg a bakteriális tüdőgyulladást! Oltassa be magát!



REFERENCIÁK 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: 17 Febr 2021] 2. European Respiratory Society (ERS). European Lung White Book – Chapter 18. Avaliable at: http://www.erswhitebook.org/chapters/acute-lower-respiratory-infections/pneumonia/ [Last accessed: 17 Febr 2021] 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: 17 Febr 2021] 4. Dr. Székely Éva Pneumónia időskorban- a megelőzés lehetőségei. Korszerű Kaleidoszkóp | 1. évfolyam, 1. szám, 2015. December 5. Caruso C, Buffa S, Candore G et al. Mechanisms of immunosenescence. Immunity and Ageing. 2009; 6:10 6. A Nemzeti Népegészségügyi Központ módszertani levele a 2020. évi védőoltásokról Elérhető: https://www.antsz.hu/felso_menu/temaink/jarvany/modszertani_levelek 7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Pneumococcal Vaccination https://www.cdc.gov/pneumococcal/vaccination.html [Last accessed:17 Febr, 2021]

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

Prevenar 13

Anyaglezárás dátuma: 2021. március 18. PP-PNA-HUN-0089 OGYÉI/20279-2/2021

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Az oldalt a Pfizer Kft. támogatta

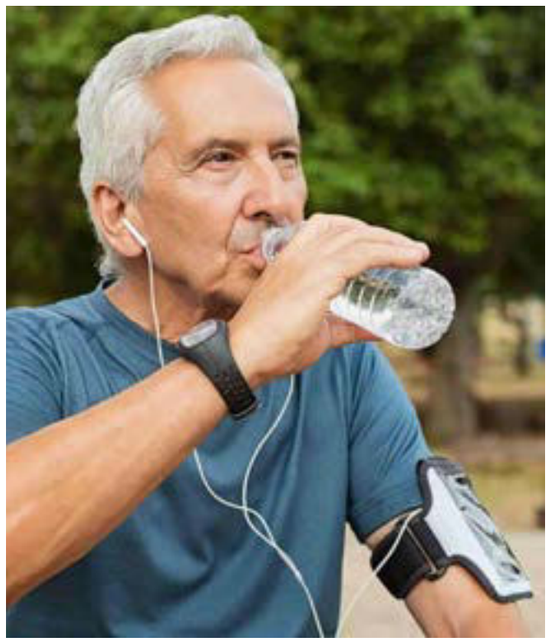
A kiszáradás tünetei, diagnózisa és kezelése

A kiszáradás tünetei jellegzetesek: kínzó szomjúságérzés, szájszárazság, ráncos bőr, fejfájás, szapora szívdobogásérzés, a vizelet mennyiségének csökkenése, ájuláshajlam vagy ájulás. A kiszáradás súlyosbodásával a teljesítmény csökkenése, gyengeség, kábultság, zavartság, tartós eszméletvesztés, kóma alakulhat ki.

Az orvosi kezelést igénylő esetekben a fizikális vizsgálat eredménye és a vérvétel során nyert minta laboratóriumi elemzése során kapott értékek elemzése pontosíthatja a diagnózist. A kezelés attól függ, mennyire kifejezettek a tünetek. Ha a beteg itatható, és a folyadékbevitel során a tünetek szűnnek, pihenés, és folyamatos folyadék-utánpótlás szükséges.

A tünetek változatlansága, romlása, vagy inni képtelen beteg esetén mindenképpen orvosi kezelés szükséges! A kezelés során infúziók segítségével állítható vissza a szervezet egyensúlya. Az infúziókkal korrigálhatók az elektrolit eltérések is.

Az idősek esetében kisebb a test víztartalma, mint a fiatal felnőttek vagy középkorúak korosztályában. Így esetükben ugyanazon folyadékveszteség eleve rosszabbul hidratált szervezetből történik, így a következmények is súlyosabbak lesznek.



A kiszáradás például sokszorosára növeli a szívinfarktus és agyvérzés kockázatát is.

A gyermekek és idősek szomjúságérzése eleve később jelentkezik, és gyakran nem veszik észre. Tehát mikor ők megszomjaznak, akkor már nagyarányú vízveszteséggel kell számolni.

Ezért nyári nagy melegben a veszélyeztetett csoportoknál gyakran, kis mennyiségekre elosztva ajánlott a folyadékfogyasztás, hogy a kiszáradás és annak következményei elkerülhetők legyenek.

Mire figyelmeztet a szomjúságérzet?

A szomjúság a szervezet fiziológiai válasza a folyadékegyensúly eltolódására. A folyadéktartalom csökkenése súlyos zavarokhoz vezet, ezért az emberi szervezet nagyon pontosan szabályozza a test folyadék- és elektrolit-háztartását.

A vízforgalom leginkább a nátrium mennyiségének szabályozásához kapcsolódik. A nátrium és a víz egy irányban áramlik, a kiválasztás legfontosabb eleme a vese. Ha a vese nagyobb mennyiségű nátriumot ürít a vizelettel, azt több víz kíséri, vagyis a vizelet mennyisége megnő, a szervezet folyadéktartalma csökken. Máskor a vese fokozott nátrium-visszatartásra kényszerül, ami miatt a víz visszatartása is megnő, vagyis a vizelet mennyisége csökken, ugyanakkor a szervezet kevesebb vizet veszít.

Egy felnőtt férfi esetében a testsúly 60%-át, egy felnőtt nő esetében a testsúly 50%-át, míg csecsemőknél a testsúly 75%-át teszi ki a víz. Ennek a mennyiségnek a 2/3-a a sejtek belsejében található, a maradék megoszlik az erek (vér) és a szövetközti folyadék között.

Egy egészséges felnőtt szervezetének napi vízfelvételét a folyadék és szilárd formában elfogyasztott, illetve az anyagcsere-folyamatok során keletkező víz teszi ki. A napi vízleadás a vizelettel, széklettel ürülő, illetve a verejtékkel és légzési gázokkal távozó vízveszteségből áll.

A felvételnek és leadásnak ki kell egyenlítenie egymást, hogy az egészséges állapot fennmaradjon. Ha például a külső hőmérséklet magas, a verejtékezés fokozott lesz, és több víz távozik a szervezetből. Ezt a többletet pótolni kell, például nagyobb mennyiségű folyadék fogyasztásával.

A folyadék utánpótlása legyen folyamatos, különösen a nyári nagy meleg idején, és akkor is szükséges inni, amikor a szomjúság nem érzékelhető. A szomjazás már akkor jelentkezik, amikor a test víztartalma jelentősen csökken, és a funkcionális állapot romlása ilyenkor nagyon könnyen bekövetkezik, ezért a nap folyamán gyakran kis mennyiségeket célszerű fogyasztani a kiszáradás elkerülésének érdekében.

100 éve született Bárdy György színművész, a férfias elegancia megtestesítője

Bárdy György Jászai Mari-díjas színművész, érdemes és kiváló művész 1921. május 26-án született Kispesten és 92 esztendős korában, 2013. május 27-én hunyt el Budapesten.

A 16 éves Bárdy színészi tehetségét, színház iránti elkötelezettségét a kispesti Református Ifjúsági Egyesület színjátszóival előadott *Földindulás* (Kodolányi János) főszerepe kapcsán Várkonyi Zoltán értékelte először, s rögtön egy opciót adott a fiatalembernek, mondván, majdani társulatához szerződtetni fogja. Erre a háború végeztével kerülhetett sor, amikor a harci pilóta (aki saját fogalmazása szerint háromszor meghalt Ukrajnában), sebesüléséből fölgyógyulva fölkereste a Művész Színházát elindító Várkonyit.

Első szerepében (Grumio, *A makrancos hölgy*) Jávor Pál (Petrucchio) volt a partnere, aki nagyon megkedvelte, szinte fiaként kezelte az ifjú színészt. Befogadta pasaréti villájába, fölruházta, tanította.

Bárdy Györgyöt fizikai és karaktervonásai a legkülönfélébb szerepkörökre tették alkalmassá a szélsőségesen gonosz intrikusoktól a sármos hódítókig, humorának köszönhetően kabaréjelenetekben, rajzfilmek szinkronszerepeiben is emlékezeteset nyújtott. Legismertebb szerepe talán az *Egri csillagok* Jumurdzsákja volt a Várkonyi Zoltán rendezte, 1968-ban készült filmben. De játszott a *Mágnás Miska* 1948-as filmváltozatában, a *Valahol Európában* című Radványi Géza-filmben, az *Állami Áruház*ban, a *Föltámadott a tenger*ben, a *Gázolás*ban, *A csodacsatár*ban. 1958-ban ő volt az

Erdész a *Ház a sziklák alatt* című, lorcai hangulatú filmdrámában. Játszott Jancsó Miklós filmjeiben éppúgy, mint a nagy történelmi tablókat bemutató Várkonyi–Jókai filmregényekben. Játszott krimiben és komédiában, gyerekfilmekben és a nyugdíjasokról szóló „utaztató kalandfilmben".

Bárdy György az erőteljes, férfias gentleman külső és belső jellemzőivel bírt, mindig elegáns volt, visszafogott, de derűs viselkedésével igyekezett ellensúlyozni a sokszor nehezen elviselhető életfordulatokat is. Háború utáni pályakezdésének időszakában nélkülözött, 1959-ben a szocialista erkölcs megsértése miatt eltiltották a színészi pályától, ekkor három évig erdészként dolgozott. Első felesége a jelmez- és díszlettervező Bárdy Margit volt, aki válásuk után Németországba költözött, színházi és filmes-televíziós tervezői és képzőművészi pályafutását ott folytatta. Bárdy György később újra megnősült és 64 éves korában született meg kislánya. Szenvedélyes és sikeres teniszjátékos volt, 15 éves korától versenyzett. 2006-ban játékostársa és kollégája, Székhelyi József Bárdy György-díjat is alapított a legjobb, 14 év alatti tehetségek jutalmazására.

A legjelentősebb hazai színházak tagja volt, fanyar humora és stílusbiztonsága főképp a 20. századi amerikai drámák, valamint a magyar kortárs művek, groteszk drámák szerepeiben hoztak sikert a számára, de számos klasszikus műben is emlékezetes alakítást nyújtott (Madách, Ibsen, Osztrovszkij, Csehov, G. B. Shaw darabjaiban). Számos szinkronszerepben és szpíkerként (sportközvetítések tudósítójaként) is jelentős teljesítmények fűződnek a nevéhez. A Magyar Színházban kezdte színészi karrierjét, onnan szerződött a frissen alakult Művész Színházba (1946), majd 1949-ig a Vígszínházban játszott. A társulat fölszámolását követően a Vidám Színpadhoz csatlakozott. 1951 és 1958 között a Madách Színház, 1958–1959-ben a Nemzeti Színház tagja volt. Büntetése leteltével a kecskeméti Katona József Színházban tért vissza a pályára (1963–1964), s azt követően mindvégig a Vígszínház művésze volt.

Sirató Ildikó

Forrás: Nemzetikonyvtar.blog.hu

A kerti munkák veszélyei

Mivel a bőr legfelső rétegében helyezkedik el a legtöbb fájdalomérző idegvégződés, emiatt a felületes sebzések, horzsolások eleinte gyakran nagyobb fájdalmat okoznak, mint a súlyosabb sérülések.

Kertészkedés közben fennáll annak a veszélye, hogy valamilyen szerszámmal megszúrjuk vagy megvágjuk magunkat. Még a fűnyírás is veszélyeket hordozhat magában, hiszen a földről felpattanó éles tárgy vagy maga a fűnyírógép elszakadt huzala is sebet ejthet testünkön.

Attól függően, hogy a sérülést okozó szerszám tompa vagy éles volt-e, horzsolás, illetve különböző típusú - metszett, szúrt, szakított, vágott vagy zúzott - sebek jöhetnek létre. Bizonyos eszközök, például a fűrész akár roncsolást, csonkolást, ujjak, végtagrészek amputációját is okozhatják, ha nem kellő odafigyeléssel használjuk őket!

Általánosságban elmondható, hogy minél élesebb a sérülést okozó szerszám, vagy eszköz, annál kevésbé roncsolja a szöveteket, ezért kisebb az elfertőződés valószínűsége. A tompa tárgy által létrehozott sebekben viszont könnyebben megtelepszenek a kórokozók, főleg, ha a seb földdel, homokkal is szennyezett! Ebben az esetben elsősorban a tetanusz nevű baktérium okozta fertőzés felléptével kell számolnunk.

A sérülés testfelszínen való elhelyezkedésétől és a seb mélységétől, jellegétől függően általában fellép valamilyen súlyosságú vérzés is, mely lehet enyhe, banális, vagy akár az életet veszélyeztető masszív artériás vérzés!

Mit tegyünk sérülés esetén?

Ha csupán felületes horzsolásról van szó, mely nem vérzik, és ha biztosak vagyunk benne, hogy földdel sem szennyeződött, akkor nem szükséges felkeresni az orvost.

Azonban még a kisebb szúrt, vágott, roncsolt sebek, vagy a kézbe ment apró tövis, szilánk is lehet tetanusszal fertőzött, ezért sérüléskor a sebet - ha van otthon például jód tartalmú sebfertőtlenítő - azzal ajánlatos kiöblíteni, és steril gézlappal vagy tiszta anyagzsebkendővel lefedni. Ezt követően ajánlatos felkeresni a háziorvost vagy a baleseti sebészetet, hogy a megfelelő ellátást - ha szükséges, a sebkimetszést, fertőtlenítést, tetanusz elleni injekciót - megkaphassuk.

Abban az esetben, ha mégsem kerestünk fel orvost a kerti balesetet követően, de 1-2 nap múlva a seb bepirosodik, megduzzad, fájdalmasan lüktet, esetleg genny ürül belőle, akkor ne halogassuk tovább a dolgot, és forduljunk orvoshoz, mert kezelés nélkül a fertőzés csak súlyosbodni fog!

Ha a seb csak kissé vérzik, azaz csupán a hajszálerek sérültek meg, úgy sebfertőtlenítővel történő lemosás után elég a sebet beragasztani, vagy steril gézlappal befedni.

Akkor, hogyha artériás vagy súlyosabb vénás vérzésre van gyanúnk, mindenképpen értesítsük a mentőket! Az ő kiérkezésükig emeljük magasba a vérző testrészt, majd géztekercscsel, vagy akár tiszta anyagzsebkendőn keresztül vattacsomóval is folyamatosan gyakoroljunk erőteljes nyomást a sebre, hogy mérséklődjön a vérveszteség! A végtagot viszont szigorúan tilos elszorítani, lekötni, mert elhalhat! Csak a sebet, a vérzésforrást kell nyomni!

Tennivalók törés, rándulás esetén

A kerti, ház körüli munkák végzése közben az is előfordulhat, hogy magasból - például létráról - leesünk, vagy megbotlunk, és kificamítjuk, megrándítjuk a bokánkat, sőt akár el is törhet a kezünk, az ujjunk, vagy a lábunk.

Ebben az esetben semmiképpen se mozgassuk a törött/kificamodott végtagot, ne járkáljunk rajta, hanem azonnal hívjunk orvost, mentőt! Ha több mint egy-másfél méterről zuhantunk le, a belső sérülések valószínűsége is fokozott, ezért lehetőleg ne mozogjunk a segítség megérkezéséig!

A szem sérülései

Kertészkedés közben a szemhéjak és a szemgolyó is sérülhetnek. Leginkább fák, bokrok ágai, növények kemény szárai, toklász, bogarak csaphatnak vagy juthatnak bele, és hozhatnak létre sérülést.

Egyes tevékenységek, mint például a köszörülés, hegesztés, esztergálás során idegentest, üveg-, fa-, fémszilánk juthat a szembe, mely kifejezetten fájdalmas lehet, hiszen minden pislogáskor végigkarcolja a szaruhártyát, még akkor is, ha igen apró méretű! A szaruhártya könnyen el is fertőződhet, ha az idegentestet nem távolítják el mihamarabb.

Ha valami belement a szembe, azt bő folyó vízzel meg lehet próbálni eltávolítani, de ha nem sikerül, és még mindig érezzük a szilánkot a szemünkben, továbbá ha az erős fájdalom nem enyhül, fel kell keresnünk egy szemész szakorvost, nehogy maradandó károsodás jöjjön létre!

Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy minden esetben a megelőzés a legfontosabb! Az egyes tevékenységek végzése során be kell tartani a biztonsági óvintézkedéseket! Ha olyan munkát végzünk, ami szilánkok képződésével járhat, vegyünk föl védőszemüveget! A védőkesztyű és az egyes tevékenységeknek megfelelő védőruházat viselése is sok kellemetlenségtől, illetve sérüléstől óvhat meg bennünket!

Forrás: WEBBeteg – Dr. Soltész Annamária

Kos
III. 21.–IV. 20.

Családtagjai nem értenek egyet legújabb ötletével, nem értik, miért ragaszkodik hozzá. Ne hagyja, hogy befolyásolják, mert rosszul ítélik meg döntését. Gondolja végig higgadtan, mit kellene tennie, mert így rájöhet, mivel győzheti meg őket az igazáról.

Bika
IV. 21.–V. 20.

Nosztalgikus hangulatban lesz, úgy dönt, felkeresi rég nem látott rokonait. Fél ettől a találkozástól, ugyanakkor meglepődve tapasztalja, hogy az idő múlásával már egészen másként gondol az egykori eseményre, amely kapcsolatuk megromlásához vezetett.

Ikrek
V. 21.–VI. 21.

Augusztus első felében engedélyezzen magának néhány nap szabadságot. Az utóbbi hetek, sőt hónapok igen fárasztóak voltak. Ne éljen vissza teherbíró képességével, ezért ne otthon töltse ezt az időt, hanem egy bel- vagy külföldi utazáson töltődjön fel.

Rák
VI. 22.–VII. 22.

Ez alkalmas időszak arra, hogy egy régi álmát, amely az elmúlt hónapokban feledésbe merült, most végre megvalósítsa. A késlekedés oka, hogy túlgondolta a dolgot, fontos részleteket figyelmen kívül hagyott, és nem volt pontos elképzelése a hogyanról.

Oroszlán
VII. 23.–VIII. 23.

Mind az otthoni, mind a munkahelyi feladatok nagy része önre hárul, és ezt már szinte természetesnek veszi. Változtatnia kell a hozzáállásán, mert már érzi, idegileg és fizikailag sem a régi. Ez pedig folyamatos stresszhez vezethet, ami megbetegítheti.

Szűz
VIII. 24.–IX. 22.

Hajlamos arra, hogy meggondolatlanul reagáljon mások kijelentéseire, tetteire. Gyakran túl kritikus, sőt sokszor sértő megjegyzéseket tesz, ha valamivel nem ért egyet. A jövőben gondolja meg, mit és milyen hangnemben válaszol, hogy ne legyen bántó.

Mérleg
IX. 23.–X. 22

Vigyázzon, hogy ne akarja az élete különböző területeit érintő problémákat, amelyeket eddig a szőnyeg alá söpört, egyszerre megoldani. Előfordulhat ugyanis, hogy nem a fontos részletekre összpontosít, így nem jár sikerrel, még ronthat is a helyzetén.

Skorpió
X. 23.–XI. 22.

Néhány barátja régóta kerüli a társaságát, ennek oka pedig egyszerű, és nem helyrehozhatatlan. Általában ők keresték az alkalmat, hogy találkozzanak, de egy idő után elvárták, hogy ön kezdeményezzen. Mindenki hibázhat persze, de igyekezzen jóvátenni.

Nyilas
XI. 23.–XII. 21.

Már hetek óta azt tapasztalja, hogy gyakran rosszkedvű, negatív gondolatok húzzák le. Ahhoz, hogy a helyzet javuljon, maradjon távol a kellemetlen emberektől és olyan helyektől, ahol nem igazán érzi jól magát, mert a környezete minden téren hat önre.

Bak
XII. 22.–I. 20.

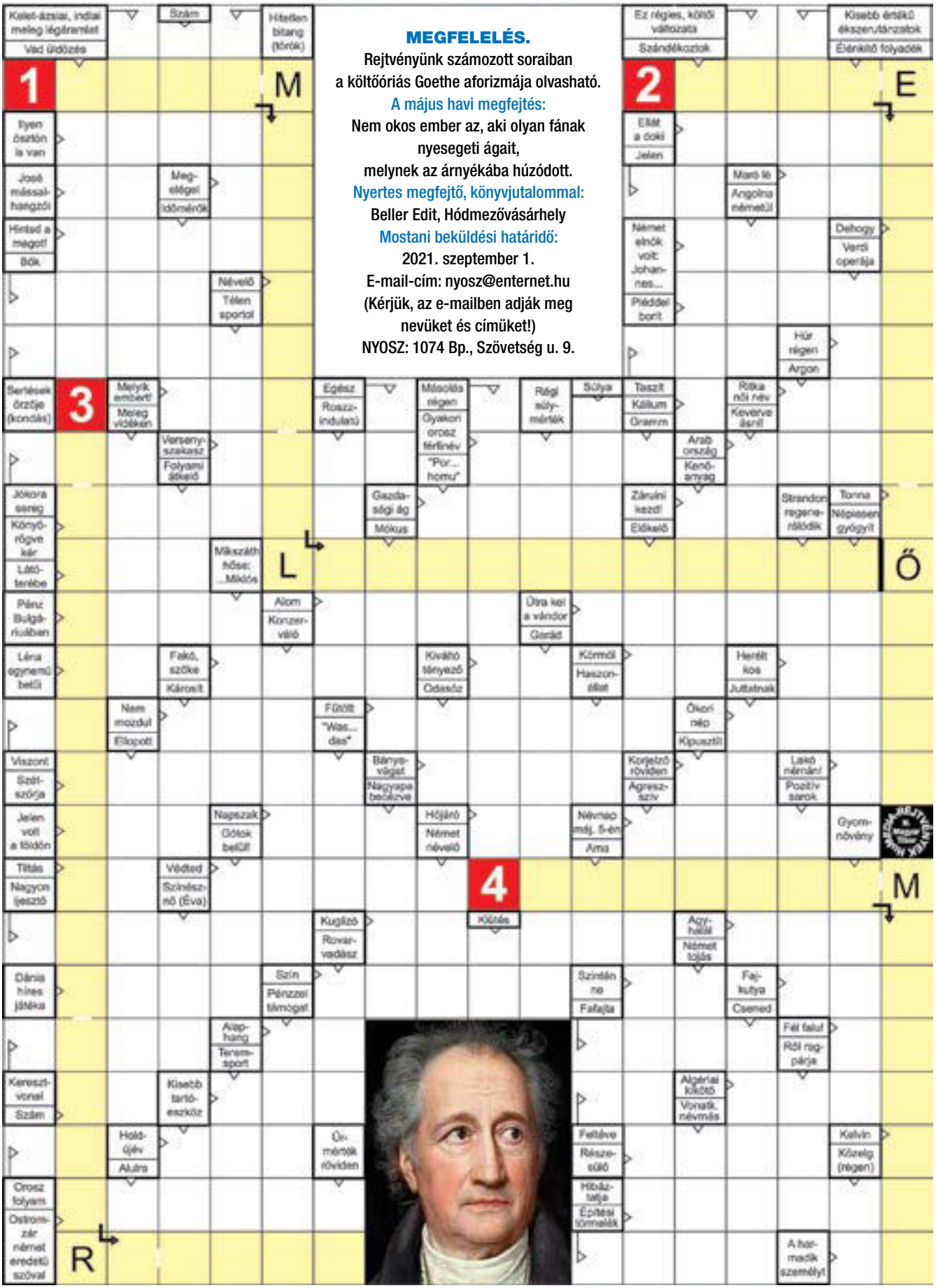
Hallgasson a megérzéseire, használja ezt az időt arra, hogy fontos döntéseket hozzon az életében. Ezek vonatkozhatnak családra, munkára, kedvenc időtöltésre vagy baráti kapcsolataira. A lényeg, hogy ne bizonytalanodjon el, és hagyjon fel a halogatással.

Vízöntő
I. 21.–II. 19.

Meggondolatlan lépés lenne, ha betegségéből éppen csak felépülve, a megszokott lendülettel látna munkához. Elege van már a „semmittevésből", de a saját érdekében ebben a hónapban még fogja vissza magát, és csak fokozatosan terhelje testét, szervezetét.

Halak
II. 20.–III. 20.

Szeretné elérni a céljait, de az, hogy ez teljesüljön, bármennyire kételkedik is benne, az ön hozzáállásán múlik. Sokszor olyan emberekre irányítja negatív érzéseit, gondolatait, akik nem ezt érdemlik, arról nem beszélve, hogy éppen ők segíthetnének.



MEGFELELÉS.

Rejtvényünk számozott soraiban a költőóriás Goethe aforizmája olvasható.

A május havi megfejtés:

Nem okos ember az, aki olyan fának nyesegeti ágait, melynek az árnyékába húzódott.

Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Beller Edit, Hódmezővásárhely

Mostani beküldési határidő:

2021. szeptember 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

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

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.