GENERÁCIÓNK

XXI. évfolyam 1. szám Ára: 300 Ft

MÁRIÁSSI ÁGNES

ÚJ ISMERETEKET SZEREZNI IDŐSEN IS VAN ÉRTELME

NYOSZ-hírek

Évzáró ünnepség a NYOSZ-ban – szavakban, képekben

8. oldal

NYOSZ-hírek

30 év!

10. oldal

NYOSZ-hírek

Tisztelet és köszönet

15. oldal

Együttműködő partner: a Nyugdíjasok Országos Szövetsége

Az életben minden egy nagy levegővel kezdődik

Vigyázzon tüdeje egészségére! A védőoltás segíthet megelőzni a pneumococcus okozta tüdőgyulladást.[1,2]

Referencia:
1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Pneumococcal Home - Pneumococcal Vaccination. Elérhető: https://www.cdc.gov/pneumococcal/vaccination.html Utolsó megtekintés: 2022.02.15.

2. CDC: Pneumococcal Home - About Pneumococcal Disease - Types of Infection. Elérhető: https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/infection-types.html Utolsó megtekintés: 2022.02.15.

Prevenar 13 szuszpenziós injekció pneumococcus poliszacharid konjugált vakcina (13-valens, adszorbeált). Orvosi rendelvényhez kötött gyógyszer.

Pfizer Gyógyszerkereskedelmi Kft. 1 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park „A" épület
Tel: 06 1 488-3780 www.pfizer.hu PP-PRV-HUN-0002, OGYEI/12963-2/2022 1 Anyag lezárásának dátuma: 2022.02.15.

Pfizer Prevenar 13

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

TARTALOM

Máriássi Ágnes:
Új ismereteket szerezni idősen is van értelme 4

Nyugdíjreform I. – A nyugdíjkorhatár emelése nem indokolt! 6

Évzáró ünnepség a NYOSZ-ban – szavakban, képekben 8

30 év! 10

Együtt jóban, rosszban! 11

A Hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület év végi zárórendezvénye 12

Évzáró elnökségi ülés a megyei nyugdíjasszövetségnél.....13

Évzáró ünnepség Nyírbátorban....14

Tisztelet és köszönet 15

Egy holland szupermarket „lassú fizetési sávokat" alakított ki az idősek számára 16

Ahol több mint száz évig élnek: a kék zónák titkai 18

Ezek a trendek öregítenek! 20

2023. január, első éves jubileum… 22

A királynő, akinek a retiküljeiből értették a szavát 24

Trabant, az autópótlék 26

Pillantás a hegyről.....27

Jó tanácsok otthonod védelmére.28

Fogyasztóvédelmi jó tanácsok karácsony után 30

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

Azt kívánom…

Hosszasan keresgéltem azt a pár, kevésbé szokványos gondolatsort, amelyet újévi köszöntés címén megoszthatnék az olvasókkal. Aztán ráleltem Pilinszky alábbi soraira – ezek a jókívánságok állnak a legközelebb az enyéimhez. Remélem, megbocsátják nekem, hogy önálló gondolatok helyett – ezúttal – idézettel „ékeskedem" útravalóul 2023-ra.

„Azt kívánom…

Neked és magamnak, hogy legyen erőd akkor is szeretni, amikor úgy érzed csak Te adsz.

Hogy legyen erőd akkor is mosolyogni, amikor úgy érzed a fogad törik belé.

Hogy akkor is kitarts, amikor nincs kedved.

Hogy ne zavarjon, ha nagyok a problémáid, hiszen erős vagy és elbírod őket.

Azért, mert ha erős vagy, felemelhetsz embereket, ezáltal Te magad még jobban megerősödsz.

Kívánom, hogy legyen erőd félretenni a büszkeséged, ha annak a Valakinek szüksége van rád.

S kívánom, hogy legyen erőd megmondani Neki mit érzel, mert tudom, hogy ez a legnehezebb.

Őszintén kimondani.

Kívánok Neked Türelmet!

Hogy meg tudj hallgatni másokat.

S hogy meg tudj bocsátani annak, aki nem tud Neked.

Hogy fáradtan is tudj szeretettel és megértően beszélni azzal, akinek szüksége van rá.

Kívánok Neked Bölcsességet!

Hogy tudj különbséget tenni, mikor kaptad azért az akadályt, hogy megküzdj vele és mikor azért, hogy kikerüld, és más utat válassz.

Hogy felismerd a mindennapok szépségét és ne tragédiák döbbentsenek rá.

Hogy meglásd a szeretteid fontosságát és szükségességét az életedben.

Hogy minden idegesítő tulajdonságuk Téged épít, akár mint rossz, akár mint jó példa.

Bölcsességet, hogy ne akarj tökéletes lenni, csak törekedj a legjobbra.

Hiszen soha nem leszünk tökéletesek, maximum frusztráljuk magunkat a gondolattal.

Ellenben a legjobbra törekvés újabb és újabb sikereket, majd célokat eredményez, s ez maga a haladás.

Hogy az aprólékos sziszifuszi hétköznapokban lásd a holnapok nagyságát, és a nagy célok építőkockáit.

Végül kívánok Neked egy apró mosolyt magunkon, hiszen ha mindezt meg tudnánk tenni, akkor már rég az Angyalok soraiba tartoznánk, és valaki olyanokra vigyáznánk, mint mi magunk.

Ám kívánom Neked, hogy megtapasztald: a Teremtés attól válik tökéletessé, hogy ismertek a hibáink és számolnak a tökéletlenségünkkel.

S nem utolsó sorban kívánom, hogy azokkal tölthesd ezt az évet, akik szeretnek, és magadba szívd ezt a Boldogságot!"

/Pilinszky János/

(Ide idézte: 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:** Mondat Kft. 2600 Vác, Nádas utca 2. • ISSN 1589-9373 • Cikkek küldhetők a NYOSZ címére: 1074 Budapest, Szövetség u. 9. vagy e-mail-fiókjába: nyosz@enternet.hu.

Máriássi Ágnes: Új ismereteket szerezni idősen is van értelme

Korunk egyik legnagyobb kihívása az informatika forradalma. Negyed évszázad alatt az internet jóvoltából szinte kinyílt a világ, és korlátlan lehetőségeket kaptak a ma élők arra, hogy a világ más részeiben élőkkel kommunikáljanak, ismereteket szerezzenek életükről.

Ezt a lehetőséget az idős korosztály hogyan tudta kihasználni, mennyire tudott lépést tartani napjaink kihívásaival? Ez egy olyan összetett probléma, amelynek megoldása elsődlegesen a személyektől függ, és attól, hogy felismerik-e az internet kínálta lehetőségeket és próbálnak-e élni a technika adta előnyökkel, vagy sem. Most egy olyan személlyel beszélgetünk, aki élt a kínálkozó lehetőséggel.

Szeretném, ha bemutatkoznál, és beszélnél egy kicsit a kezdetekről!

82 éves vagyok, és Debrecenben élem nyugdíjas éveimet. Aktív korszakomról annyit szeretnék elmondani, hogy 53 éves koromig Ózdon éltem, ahol 15 évig a kohászatban technikusként dolgoztam, ami köztudottan nem egy női szakma. Még fiatalon kaptam lehetőséget munkahelyváltásra, az újonnan épített a Bolyky Tamás Általános Iskolában, iskolatitkári állást kaptam. Nagyon szerettem az iskolai munkát, ezért jól éreztem itt magam, és végül innen mentem nyugdíjba.

Jött a következő nagy váltás az életemben azzal, hogy júniusi nyugdíjazásom után július 2-án már egy másik városba, Debrecenbe költöztünk. Ezt a döntést az váltotta ki, hogy a rendszerváltozást követően megszűnt a városban a kohászat, és egy napon több mint tízezer itt élő kapta meg a munkakönyvét, kereshetett magának új munkahelyet. A lépés a város rohamos leépüléséhez vezetett, mert akinek megfelelő szakmája volt, az rögtön el is költözött más városba. Ennek egyenes következménye volt a csökkenő gyereklétszám az iskolákban, az elköltözések miatt csökkent a boltok forgalma, pár bolt bezárt, egyszerűen élhetetlenné, kilátástalanná vált az életünk.

A családi körülmények viszont úgy alakultak, hogy akkor a hatéves unokánkat neveltük, és úgy láttuk, hogy ha ez a gyerek felnő, ebben a városban nem fog tudni megfelelő életminőséget biztosítani magának és a családjának. 1993-ban ezért döntöttünk a változás mellett, kerestünk egy élhető várost, és így találtuk meg Debrecent. A számításunk be is jött, mert az unokánk itt helyben elvégezte a Tanítóképző Főiskolát, és azóta is jó munkahelye van, de az sem mellékes, hogy Debrecen egy nagyon szép város, ahol élni is jó.

Milyen nyugdíjasként Debrecenben élni?

Elmondhatom, hogy a férjemmel együtt nagyon hamar bekapcsolódtunk a nyugdíjas életbe. A Debreceni Nyugdíjas-egyesület akkoriban több mint 360 taggal nagyon színvonalas programokkal működött. Ott kaptam indíttatást arra, hogy elkezdjek érdeklődni az informatika iránt, ezért beiratkoztam egy kezdő nyugdíjas tanfolyamra. Ezt elvégezve úgy éreztem, hogy erről többet szeretnék megismerni, ezért egy komolyabb iskolát is elvégeztem. Itt már megtanulhattam az irodai számítógép használatával kapcsolatos ismereteket, és természetes lett az, hogy a Debreceni Nyugdíjas-egyesületnek én lettem az irodavezetője.

Nem álltam meg ezen a szinten. A fotózás iránti érdeklődésem hozta azt, hogy egy fotós tanfolyamra is beiratkoztam, ahol a számítógépen történő képszerkesztéseket, és a videókészítést is elsajátítottam. A nyugdíjas-egyesület életében 20 éven át kamatoztattam ezt a tudásomat, és az irodavezetői elfoglaltságom mellett igyekeztem átadni az idős társaimnak a számítógépes ismereteket.

A Facebookkal mikor és hogyan találkoztál?

Ez egy nagyon érdekes téma. Azt követően, hogy Debrecenbe költöztünk, megvettem életem első számítógépét, és addig próbálkoztam, amíg végre sikerült felmennem az internetre, és elkezdtem keresni hozzám hasonló korú 53 éves embereket. Végül sikerült 20-30 főt találni és közösen nyitottunk egy szobát 50 felettiek, hol vagytok? néven. Az érdekessége az volt ennek a csoportnak, hogy határokon át ívelt, és a korosztályom Nagyszalontától Kassáig megjelent ebben a szobában.

Kezdetben a Nők Lapja Café rendszerében voltunk, és a jelenlét itt regisztrációhoz volt kötve. Volt egy kedves ismerősön, aki 1927-es születésű volt, és amikor regisztrációhoz megadta volna a születési dátumát csalnia kellett, mert csak 1930-nál kezdődtek a regisztrációs évszámok. A közösségi oldal alapítói közül senki nem gondolt ugyanis arra, hogy ilyen idős hölgy még jelentkezni fog, hogy internetezni szeretne.

Később volt egy időszak, amikor nagyon akadozott az internet összeköttetés és mi akkor átmentünk az iWiWre, ami a Facebook elődje volt. Itt 23 fő körül maradtunk, és amikor megszűnt az iWiW, mentünk át végleg a Facebookra, ugyanazzal a címmel: 50 felettiek, hol vagytok? Sajnos azóta már többen elmentek, de ugyanakkor új tagjaink is lettek, és akik maradtunk, állandó kapcsolatban vagyunk egymással. Ehhez hozzátartozott az is, hogy amíg fiatalabbak voltunk, természetes volt, hogy havonta Budapesten a Dunapark Kávéházban személyesen is találkoztunk. Ez hozta azt, hogy a kapcsolatok révén egyfajta családi összetartás alakult ki a tagjaink között, mert mindenki tudott a másikról mindent. Összeforrtunk!

Ez volt a vége, vagy volt ennek más folytatása is?

Azt követően, hogy a férjem elhalálozott, nagyon egyedül maradtam. Egy ismerősöm javasolta, hogy nyissak meg egy új szobát a 80 felettieknek, és ha ott azokkal beszélgetek, a reggeli és esti időszakom kitöltődik, ami eltereli a figyelmemet a magányomról. Ez be is jött, és ma már két olyan szoba van, amire naponta figyelek. A 80 éveseknél, mire észbe kaptam, hogy le kellene zárnom a szobát, már kétszáz felett volt a létszám. Attól féltem, hogy ezt a létszámot már csak nehezen lehet felügyelni, de szerencsére tévedtem. Ezt azzal érhettem el, hogy a 80 év felettieknél volt egy kikötésünk. A beszélgetésekben a pártpolitikát, háborút szobán kívül kell hagyni, kint a küszöbön, mert a politika okozza a legtöbb veszekedést, ezzel a békétlenséget. Ezért ez egy csendesebb csoport, ahol az irodalommal, a versekkel foglalkozunk, és így is jól érezzük magunkat.

A fotózáshoz való vonzódásod mennyire volt látható?

Mindig nagyon szerettem a fotózást, és ha valamilyen bánatom vagy nehézségem volt, fogtam a fényképezőgépemet, és elindultam a debreceni Nagyerdőbe. Különös vonzódásom volt a hajnali fények iránt, mindig tudtam azt az időpontot, hogy mikor kell ott lennem ahhoz, hogy a felkelő fényeket megörökíthessem. Mert ha már tíz percet késtem, elszalasztottam a különleges fényeket, már csak a nappali fényt lehetett megörökíteni. És ezeket a fényeket mindig megosztottam az interneten. Nagyon sok, kedves visszajelzést kaptam az itt előktől, ami megerősítette ezt a tevékenységemet. Sajnos ezt a hobbimat később a szemem miatt fel kellett adnom, mert olyan kezelést kaptam, ami a folyamatos fotózást kizárta. A telefonommal viszont a mai napig sokat kattintgatok, ami egy kicsit kárpótol.

Szó volt arról, hogy részt vettél az idős emberek számítógépes felkészítésében. Ez hogy jött be az életedbe?

A 90-es évek vége felé történt az, hogy egy nyugdíjas-egyesületi rendezvényen megkérdeztem a több mint háromszáz tagunkat, hogy hányan tudnak internetezni. Összesen hárman jelentkeztek. Felgyorsítottuk a tagjaink számítógépes oktatását, és négy év múlva, amikor ugyanezt a kérdést feltettük, több mint háromszázan emelték fel a kezüket. Ma meg már ott tartunk, hogy az egyesületnél a napi kapcsolattartás is interneten keresztül történik. Ez teszi lehetővé azt, hogyha például jön egy jó ajánlat színházjegyre, azonnal tudunk rá reagálni, és a visszajelzést a jegyfoglalásra is interneten keresztül tesszük meg.

A covid alatt mennyit segített ez a működő rendszer?

Nagyon sokat, mert napi kapcsolatban voltunk a tagjainkkal annak ellenére, hogy a személyes találkozásokat szüneteltettük. A covid felerősítette az internetes kapcsolatokat, a zárás ellenére így nekünk kinyílt a világ, és az egyének a bezártságot és az ezzel járó magányt jobban el tudták viselni. Állandóan működtettük a nyugdíjas-egyesület honlapját – szobáját –, amelyben az aktuális információkat tudtuk a tagjainkhoz eljuttatni. Ezen belül a kiscsoportok részére voltak különleges lehetőségek – például a kártyázóknak – nyitottunk egy kis szobát, ahová azok látogatták el, akiket az a téma érdekelt, és ők külön programokat szerveztek maguknak. A covid idején folyamatosan informálódtunk tagtársaink egészségi állapotáról is, és egyesületünkben az országos átlagnál jóval kevesebb halálozási számmal – két vagy három fő – jöttünk ki a válságból.

Az elmondottakat figyelembe véve mit üzennél az idős korosztálynak?

Ne féljenek, legyenek bátrak a számítógépes tanulást illetően. Merjenek kérdezni a fiataloktól. Mi az iskolában nem tanulhattuk meg az alapokat, ezért ha nem értünk valamit, kérdezzünk újra rá. Próbáljuk keresni azokat a lehetőségeket, ahol lassan és érthetően adják át a szükséges ismereteket. Azt is tudatosítani kell, hogy ezeken a gépeken nem lehet semmit elrontani, ezért nem szabad félni a számítógépektől. Időskorban sem késő megismerkedni az internettel, mert az egy új lehetőséget ad életünk szebb megéléséhez.

Demeter Ferenc

Nyugdíjreform I. – A nyugdíjkorhatár emelése nem indokolt!

A következőkben három egymás utáni hónapban közöljük nyugdíjszakértőnk összefoglaló gondolatait arról, milyen szempontokat tartunk fontosnak a tervezett nyugdíjreform kidolgozása során. A javaslatok bemutatása mellett azt a reményt is megfogalmazzuk, hogy lesz módunk a témával kapcsolatos kormányzati tervek befolyásolására.

A napokban megsokszorozódott a nyugdíjreform időszerűségét, szükségességét, összetevőit elemző, illetve tartalmának pontosítására és a szükséges lépések mértékére vonatkozó javaslatok száma. A téma napirendre kerülésének egyik oka az Európa Bizottságnak benyújtott Magyarország Helyreállítási és Ellenállóképességi Terve (567 o.), illetve az erről véleményt alkotó Bizottsági szolgálati munkadokumentum (91 o.).

A reform fontosságát már a nyáron összeült Országos Nyugdíjas Parlament 414 küldöttje is szorgalmazta. A parlamenti ülésen résztvevők sürgették a nyugdíjrendszerrel kapcsolatos fogalmak tisztázását, a 21. század új jelenségeihez való igazodás szükségességét, valamint az idősek méltóságának megőrzéséhez elengedhetetlen intézkedések meghozatalát.

A nyugdíjreform egyik sarokpontjának tekintik a hazai megszólalók a nyugdíjba vonulás jelenlegi korhatárának kérdését. Ennek meghatározásakor az alábbi szempontokat célszerű figyelembe venni.

Az egészségben megélt várható élettartam. – A nyugdíjkorhatárt elérők egészségi állapota aggasztó.

Magyarországon az idősek 61,7 egészségben megélt évre számíthatnak, szemben a 64,6 éves uniós átlaggal. Az elmúlt évek lassú javulása, majd az utóbbi évek stagnálása mellett egy átlagos magyar arra számíthat, hogy három évvel a jelenleg hatályos nyugdíjkorhatár elérése előtt, egészségügyi problémákkal fog szembesülni. Mivel a szakértők gyakran érvelnek a nemzetközi adatokkal, ezért tekintsünk mi is a kedvezőbb helyzetben levő országok adataira. Példaként említhetjük azt, hogy Svédországban 72 évet, Norvégiában, Máltán 70 évet, de Franciaországban is 64 évet tölthetnek egészségesen az ott élő idősek. Fontos arra a kétségbeejtő tényre is ráirányítani a figyelmet, hogy Magyarországon a férfiak közel negyven százaléka sajnos nem éli meg a nyugdíjazás lehetőségét sem. Azok, akik a nyugdíjba vonulás korhatárának emelése mellett érvelnek, nem veszik figyelembe azt a szomorú tényt, hogy az utóbbi években kissé csökkent a születéskor várható élettartam (Magyarországon 0,7–0,8 évvel) és az elhalálozások átlagos életkora is (2021-ben 72,6 év). Nem tűnik racionálisnak az, hogy többen a születéskor várható élettartam változásából, azaz a közel nyolcvan év múlva bekövetkező eseményből a jelen életviszonyaira vonatkozó következtetést vonnak le. Magyarországon az idős emberek legyengült egészségi állapotára, valamint a korai elhalálozásokra való tekintettel jelenleg nem időszerű a nyugdíjkorhatár növelésének felvetése.

A munkával töltött időtartam változása. – A gazdaság munkaerőigénye folyamatosan csökken.

A statisztikai adatokból megismerhettük azt, hogy Magyarországon jelenleg, a nyugdíjba vonulásig átlagosan 34,4 évet töltünk munkavégzéssel (évente 233 napot, hetente 39,8 órát dolgoznak a magyar munkavállalók). Az is megállapítható, hogy egy átlagos magyar munkavállaló hetente 2,7 órával dolgozik többet, mint egy átlagos uniós alkalmazott. A most megismert adatokból – amelyek alapvetően a negyedik ipari forradalom előtti időszak munkaerő szükségletét tükrözik – a nyugdíjba vonulás korhatárára vonatkozóan nem lehet a messzemenő következtetést levonni. A nyugdíjba vonulási korhatár nemzetközi összehasonlításának is csak akkor van értelme (relevanciája?), ha a fentieken túl figyelembe vesszük viszonyításként a hivatkozott ország éves munkaidő alapját. (pl. napi munkaidő, ledolgozott munkanapok, szabadnapok, nemzeti ünnepek)

A munkaerő-piaci helyzet a szemünk előtt változik. A gazdaság termelékenységi mutatójának javulásával arányosan a munkaidő igénye is csökken. (Most a szakszervezetek küzdelmének eredményeitől eltekintünk.) Folyamatosan csökken a törvényes heti munkaidő. A gyakorlattá váló – azonos munkabér biztosításával – 35 órás heti munkaidőt követően, megjelent a – csökkentett munkabér melletti – 28 órás munkahét igénye is. A munkával töltött időtartam további csökkenését eredményezte az, hogy terjedőben van a négynapos munkahét általánossá válása is. Magyarországon a Telekom is bevezette a négynapos munkahetet és megállapították, hogy a munkavállalók hatékonyabban dolgoznak és boldogabbá váltak. A technológia fejlődésével, az automatizálódás elterjedésével, folyamatosan csökken a munkaerőpiac élőmunka szükséglete, a munkában töltött időhossz igénye is. Le kell számolni azzal a múlt századi megközelítéssel, hogy minél több munkaórát töltünk el munkavégzéssel, annál eredményesebb a gazdaság. A fentiek figyelembevételével indokolatlannak tűnik az idősek minél további munkában tartásának felvetése.

A munka kényszere helyett – visszanyert cselekvőképesség.

Azok a szerencsés idősek, akik egészségesen megélhették a nyugdíjba vonulásuk időpontját, azok szabad akaratuk alapján választhatnak életük további időszakára értelmes, a társadalom számára is hasznos tevékenységet. Szerencsés lenne, ha a jelenleg hatályos felnőttképzési tanfolyamokon, az államilag támogatott szakmaszerzés felső korhatárát a jelenlegi 55 év helyett 65 évre kiterjesztenék. Ez esetben a nyugdíjba vonulóknak lehetősége lenne arra, hogy idős korukra régi vágyaiknak megfelelő tanulmányokat, majd tevékenységet folytassanak. Gyakorlatba ültethetnénk át az „életen át történő tanulást". (Lifelong learning) Gondoljunk itt példaként az otthoni szakápolásra, a szociális gondozásra, a korrepetálásra, vagy a méhészetre, a kisállattenyésztésre, a cipőjavítókra, a fodrászokra és mindazon szolgáltatásokra, melyekre lenne helyben igény, de „kihaltak" a mesterek. Az idősek számára megnyílna az út méltóságuk megőrzéséhez, az anyagi függetlenségük kitágításához. A visszanyert cselekvőképesség lehetőséget teremthet a társadalmilag oly fontos önkéntes munkákba való bekapcsolódásra, a nem fizető háztartási munkák kiterjesztésére vagy a közügyek intézésébe való részvételre. (Bírósági ülnöki, választási bizottsági tisztségek, jogsegély-szolgáltatások, betegjogi képviseletek, fogyasztóvédelem, civil szervezeti aktivista stb.) Az egyén megbecsülésének növeléséhez, kiszolgáltatottságának csökkentéséhez, autonómiájának szélesítéséhez nem a nyugdíjba vonulás korhatárának emelésére van szükség, hanem az egyén cselekvőképességének kitágítására.

Karácsony Mihály nyugdíjszakértő

NYUGDÍJUTALÁS-IDŐPONTOK 2023-BAN

A nyugdíj utalás általánosságban mindig a hónap 12. munkanapjához legközelebb eső első munkanapjára esik (a nyugdíj utalás 2022 évében is így történt), az utalás a Magyar Államkincstártól (MÁK) érkezik. Minden nyugdíjas számára választható a nyugdíj kifizetése postai úton, illetve nyugdíj utalás formájában is, attól függően, hogyan szeretnék a juttatást átvenni.

Amennyiben a nyugdíjat 2023-ban utalással kéri az érintett, akkor a nyugellátás összegének jóváírása egy napot vesz igénybe, de a postai nyugdíj kifizetés sem tart sokkal tovább – utóbbi dátumokat egyszerűen ellenőrizhetjük a postai nyugdíj kifizetési naptárban.

Nyugdíjutalás 2023 január: 2023. január 12. (csütörtök)
Nyugdíjutalás 2023 február: 2023. február 10. (péntek)
Nyugdíjutalás 2023 március: 2023. március 10. (péntek)
Nyugdíjutalás 2023 április: 2023. április 12. (szerda)
Nyugdíjutalás 2023 május: 2023. május 12. (péntek)
Nyugdíjutalás 2023 június: 2023. június 12. (hétfő)
Nyugdíjutalás 2023 július: 2023. július 12. (szerda)
Nyugdíjutalás 2023 augusztus: 2023. augusztus 11. (péntek)
Nyugdíjutalás 2023 szeptember: 2023. szeptember 12. (kedd)
Nyugdíjutalás 2023 október: 2023. október 12. (csütörtök)
Nyugdíjutalás 2023 november: 2023. november 10. (péntek)
Nyugdíjutalás 2023 december: 2023. december 1. (péntek)

Mikor lesz 13. havi nyugdíjutalás 2023-ban?

2023-ban a 13. havi nyugdíjakat a február havi nyugdíjjal együtt utalják, illetve kézbesítik - már az emelt havi nyugdíjjal megegyező összeget. A 2023. év novemberi nyugdíjprémium a jövő évi GDP-növekedésen áll vagy bukik, a kilátások viszont nem túl rózsásak. A III. negyedévi növekedés 4,1 százalékos volt, lassulás mutatkozik, a jövő évi várakozások már nem feltétlenül haladják meg a 3,5 százalékot. Ha így lesz, nyugdíjprémiumra nem lehet számítani.

Nyugdíjemelés-kalkulátor 2023

A Pénzcentrum kalkulátorával bárki pontosan kiszámíthatja, milyen nyugdíjösszeg érkezik 2023 januárjában és februárjában, csak a 2022. december havi nyugdíj összegét kell megadni hozzá! Itt érhető el:

https://www.penzcentrum.hu/nyugdij/20230101/mikor-lesz-nyugdij-utalas-2023-ban-mutatjuk-a-hivatalos-nyugdij-folyositasi-datumokat-1132552?utm_source=penzcentrum&utm_medium=push-notification&utm_campaign=push

Évzáró ünnepség a NYOSZ-ban – szavakban, képekben

December 14-én – évek óta először – sikerült személyes jelenléttel köszöntenünk a nyugdíjas közéletben nagy munkát vállaló aktivistáinkat, vezetőinket. Megtelt a NYOSZ Szövetség úti székházának nagyterme, eljöttek a tagszervezetek kitüntetettjei, hozzátartozóik és vezetőtársaink. A kitüntetett aktivistákat előző számunkban már bemutattuk, ehelyütt egy véletlen lemaradt kitüntetettünktől kérünk bocsánatot, és jelezzük, ő is a kitüntetettek népes táborát gazdagította: Tímári Balázs, a Hajdúnánási Ezüstkor Nyugdíjas-egyesület korábbi elnöke, a Hajdú-Bihar Megyei Nyugdíjas Szövetség elnökségi tagja.

A programban elnöki köszöntő szerepelt, majd a kitüntetések, díjak átadása következett, amelynek keretében a Magyar Telekomtól kapott eszközadományok átadására is sor került. Az ünnepség hangulatáról a Békés megyei Sarkad és Vidéke Áfész Nyugdíjas Egyesület tagjainak (Perei Károlyné, Csizmadia Lajosné és Virág Jánosné) bensőséges hangulatú kultúrműsora gondoskodott, valamin a Vas megyei tagszervezethez tartozó Senior Színpad tagja, Langer Tivadarné derűs kabaréjelenete.

Az alábbiakban olvashatják az elnöki köszöntő részletét, továbbá Aranyosi Ervin: Az igazi gazdagság című versét, melyet Perei Károlyné tolmácsolásában vastapssal jutalmazott a közönség.

Kedves Nyugdíjas Társak!

Az év vége felé, az újév beköszöntével a nyugdíjas társadalom szervezett közösségei általában számot vetnek az elmúlt év (évek) történéseivel, és általában ezekből erőt merítve tervezik az újakat.

A közelmúlt nyugdíjas eseményei jó alapot adnak ahhoz, hogy lelkesen készüljünk a 2023-as évre, hiszen számos, több évtizedes múltra visszatekintő klub működése, művészeti csoportok sikeres, országos hírű szereplései,

mint mérföldkövek jelzik: idős kortársaink helyet kérnek az ország jelenének építésében – gazdasági, fizikai, szellemi tekintetben egyaránt.

A múltidézés olykor együtt jár az elődök, a mai legjobbak köszöntésével, hiszen sok-sok igazságot tanítottak meg nekünk ahhoz, hogy működjön az idősmozgalom, hogy megértsük, mi miért történik körülöttünk, és hogy hogyan tudunk vállalt szolgálatunkban olykor erőnk felett is teljesíteni.

De mire is tanítottak ők, a **tanítóink**, akik szellemiségükkel, olykor frappánsan megfogalmazott üzeneteikkel alkotó módon alakítottak az időspolitikai gondolkodásunkon?

Fontos „tanításuk" – miszerint **nehéz időkben egy célunk kell legyen: egyben maradni** – ma is aktuális és buzdító.

Ugyancsak ők vezettek rá arra az igazságra, hogy minket, nyugdíjas közösségeket, sorstársakat **sokkal több dolog köt össze, mint ami elválaszt**. Ezt a tanítást ma sokkal harsányabban kellene hangoztatni köreinkben.

A napokban jöttem haza egy európai uniós idősügyi tanácskozásról, évente kétszer van szerencsém részt venni hasonlón. Mindig feltölt ez az uniós „levegő" és most különösen így történt. Ennek a világnak az üzenetei, tanításai – a legfrissebbek - így szólnak: **mi azoknak kínáljunk közösséget, akik a generációs értékeinkhez hozzátenni akarnak; adni, nem elvenni belőle**. De ebben a környezetben tanultam meg azt is: legyünk büszkék, hogy ha a sokszínűségből értéket tudunk kovácsolni: **ha sikerül közösséget, összetartást és együttműködést létrehozni nagyon eltérő gondolkodású emberek között**. Most a legutóbbi alkalommal – magyarként és NYOSZ-elnökként is – különösen szívemből szólt a tanítás, amit hallottam: **Stop the war and build something good together.** (Hagyjuk abba a háborúskodást, és alkossunk inkább valami jót együtt!)

Ilyen és hasonló gondolatok tódultak elém, amikor az újévi köszöntés üzeneteit kutattam magamban.

Végül álljon itt egy bekezdés, amelynek hivatkozásai egyre gyakoribbá váltak körünkben. Az **emberi jogok egyetemes nyilatkozatát** szeretném felemlegetni. 74 éve fogadta el az ENSZ, vagyis ez a dokumentum szinte egyidős tagságunk legtöbbjével. A 30 cikkelyből álló nyilatkozat minden pontja érint minket, mint egy embert a sok közül, és mint állampolgárt, de a 25. különösen nekünk szól.

Az év fordulója is gondolkodásunk fókuszába helyezi mindennapi problémáink legnehezebbikét: **a nehéz sorsú kortársainkért érzett felelősségünket, tenniakarásunkat, szolidaritásunkat**. Naponta szembesülünk a tényekkel: nyugdíjrendszerünk, szociális és egészségügyi rendszerünk egyre több idős embernek nem adja meg azt a biztonságot, amit emberi létéből adódóan a nyilatkozat is nevesít számára. Ezért erről a helyről is üzennünk kell a döntéshozóknak, **nem kívánunk kortársainkkal az ország másodrendű állampolgárai lenni.**

Ráismernek ezek alapján közös gondjainkra? Önök is így látják a dolgokat? Ha igen, kérem, álljanak mellénk – akár újonnan jövőként, akár továbbra is - kezdjük együtt a következő évet, és dolgozzunk együtt, hogy a mainál érettebb, felelősebb, nagyobb és sikeresebb nyugdíjas szövetséggel álljunk majd a kortársi megelégedés szolgálatába.

Némethné Jankovics Györgyi,
a Nyugdíjasok Országos Szövetsége (NYOSZ) elnöke

Aranyosi Ervin: Az igazi gazdagság

Mi is a gazdagság? Nagy vagyon, sok ékszer?
Fel lehet-e fogni földhöz ragadt ésszel?
Mi az élet célja? Kincseket szerezni?
Eldugni más elől, hogy ne lássa senki?
Úgy hiszem, világunk sokkal szebb hely volna,
ha az ember léte nem a pénzről szólna,
nem gebedne bele senki a munkába,
s nem az "élne csak jól", kinek lóg a lába.
A gazdagok szerint csak az a sikeres,
aki éjjel nappal milliókat keres.
S lám, ami a furcsa, a szegény is hiszi,
hogy majd sok munkával biztos sokra viszi.
Még a gyermeknek is folyton azt tanítja,
hogy a szép életnek tanulás a nyitja.
Ám aki dús gazdag, inkább mást tanácsol,
nem a tudós gazdag, – az, aki harácsol.
Nem kell megszakadni, sem a szánkat tépni,
mások hátán egyre magasabbra lépni!
Mikor magasan vagy, lezuhanni könnyebb,
mindent elveszítve hullhat majd a könnyed.
Hát mi a gazdagság? Nézzük józan szemmel!
Mikor felszabadult, és boldog az ember.
Az öröm forrása a szívünkből fakad,
sok-sok szeretettel tedd gazdaggá magad!
Tégy az emberekért, alkoss szebb világot,
műveld meg a földed, nevelj szép virágot!
Engedd, hogy mindenki úgy tegye a dolgát,
hogy megmutathassa jóember mivoltát!
Használja fel bátran fénylő tehetségét,
ne szorongva várja a munkaidő végét.
Mutassa mindenki, hogy mire is képes,
mihez van tudása, mihez kedvet érez.
Nem is tanítanék haszontalan dolgot,
elvont tudománytól egy gyerek sem boldog.
Olyat tanítanék, mihez kedvet érez,
ami közel állhat alkotó szívéhez.
A monoton munkát végezzék a gépek!
Robot robotoljon, ne rabszolga népek!
Az ember alkosson, szívét beleadva,
s lelje csak örömét a szép feladatban.
S aki alkotni tud, az tanítson mást is,
s olyan adja tovább eztán a tudást is,
mert csak egy módon tud fejlődni az ember,
ha megnyitja lelkét, s így él, szeretettel.
Hát, mi a gazdagság? Nehogy elfelejtsem,
a szép gondolatot sötét kútba ejtsem!
Bizony a gazdagság ma is azt jelenti,
ha egymásért élünk és nem ural senki.
Gazdagság az idő, s nem mérhető pénzben,
mikor a munkámban örömömet érzem,
látom kezem alatt új életre kelni,
s hagynak teremteni, szépen remekelni.
Azt, amit teremtek, szívből adom másnak,
jövőnek alkotok, nem az elmúlásnak.
Adok is, kapok is, s közösen használjuk,
egymásért teremtve angyalokká váljunk!
Az igaz gazdagság ott van a családban,
a közös percekben, békés boldogságban,
szeretet vízében merítkező szívben,
lélek-szivárványként oltalmazó ívben.
Megnő gazdagságunk mikor kiterjesztjük,
mikor nemzetünket magunk köré vesszük,
így alkotva népet, egy nagyobb családot,
gazdagítva ezzel ezt a szép világot.

30 év!

A Győr-Moson-Sopron Megyei Pannon Nyugdíjas-egyesület 2022-ben ünnepelte megalakulásának 30. évfordulóját. A jeles ünnepet december 1-jén tartotta az egyesület számos meghívott vendég és klubtag részvételével.

A bensőséges hangulatú rendezvényt a Rábca dalkör kedves műsora nyitotta meg.

A jelenlévőket Németh Zoltán, a Megyei Közgyűlés elnöke, a rendezvény fővédnöke köszöntötte.

Némethné Jankovics Györgyi, a NYOSZ elnöke lépett ezután a mikrofonhoz. Beszédében elmondta, hogy azokat szeretné köszönteni, „akik nélkül ez a közösség nem válhatott volna olyanná, amilyen lett. Akik a buktatókon átsegítő tanítások mellé emberségből, munkabírásból, tisztességből és hűségből átszőtt értékrenddel ajándékozták meg ezt a mozgalmat."

Rákosi Zsolt, az Arrabona Városi Egyesület elnöke is gratulált az elmúlt évek sikereihez.

Vas Lászlóné, a Pannon Egyesület elnöke ünnepi beszédében megemlékezett a kezdetekről, beszélt az indulás nehézségeiről, köszönetét és elismerését fejezte ki elődeinek, és beszélt a jelenben folyó munkáról is. Szólt arról, hogy 30 évvel ezelőtt, a rendszerváltozással a már működő klubok mellé újabbak jöttek létre azzal a céllal, hogy tartalmasabbá, szerethetőbbé tegyék az idős emberek mindennapjait, szabad idejét. A vezetők között voltak, akik tovább álmodták ezt a történetet. Úgy látták, hogy nagyobb szervezettséggel, megyei szövetség létrehozásával jobban tudják képviselni a nyugdíjasok érdekeit.

Ezek az álmok 1992-ben öntöttek valóságos formát, amikor Jankovits György, Bári Olga és segítőik vezetésével megalakult a Nyugdíjasok Gy.-M.-S. Megyei Érdekvédelmi Szövetsége.

Az elmúlt 30 év ennek a munkának a folytatása volt, megtartva annak értékeit, hozzáadva, kiegészítve az új generációk igényeivel, az új idők kihívásainak megfelelve.

Jankovits Györgytől Nagy Péter, a Jedlik középiskola volt igazgatója vette át a megyei szervezet vezetését. Ő már a digitalizáció vívmányait is beépítette munkájába,

Díszvendégek

Elnökségünk

elképzelései közé. Létrehozta a Nagyinet képzésprogramjait, amelynek keretén belül diákok tanították, tanítják az idős embereket a számítógép, az okostelefon használatára, titkaira.

Pozsgai Balázs elnöksége alatt az érdekvédelem állt a középpontban, és a művészeti fesztiválok váltak népszerűvé. Felismerték, mekkora igényük van a nyugdíjasoknak arra, hogy megmutathassák tehetségüket, és a jó hangulatú műsorok résztvevőiként mentális egészségük is erősödjön.

A stafétabotot 2015-ben Vas Lászlóné és az újonnan megválasztott elnökség vette át, akik beálltak a nagy elődök sorába számtalan értékes, tartalmas programmal szolgálva a klubtagok igényeit.

A művészeti fesztiválok mellett sportprogramokat, egészségvédelmi előadásokat, kártyabajnokságot, nyelvtanfolyamokat, tánclubot szerveztek. Rendkívül népszerűek voltak kirándulásaik. Évek óta Győr adott otthont az Országos Dalos Találkozónak is.

A jubileumi rendezvényen köszöntötték azokat a leköszönt elnökségi tagokat, klubvezetőket, szponzorokat, támogató polgármestereket, akik kiemelkedő, áldozatos munkájukkal járultak hozzá a mozgalom sikeréhez.

Nagy Péter, a Pannon Egyesület címzetes elnöke pedig egy tartalmas fotó-összeállítással emlékezett meg az elmúlt 30 évről.

A rendezvény második részében azok a csoportok köszöntötték műsorukkal a jelenlévőket, akik az országos megmérettetéseken arany minősítést szereztek.

Fellépett az Obsitos Dalárda, a töltéstavai Katica táncscsoport, Enese nagyszerű énekkara, a Szabadhegyi Nótaklub szólistái, Bolla Józsefné, Horváth Lászlóné Sokorópátkáról, a mosonmagyaróvári Nosztalgia Baráti Kör, Magyar Balázs szólóénekes és a Határtalan Dallamok ének-és zenekara Birkásné Sej Edit vezetésével.

Ezúton is köszöntjük a 30. születésnapját ünneplő Pannon Egyesületet! Köszönjük a klubok, klubtagok együttműködését! A közösségért végzett önzetlen munkájukhoz további sikereket, jó egészséget kívánunk!

Kengyel Zsuzsanna,
a Pannon Egyesület elnökhelyettese

Együtt jóban, rosszban!

Házassági évfordulós nyugdíjasokat köszöntöttek Nyíregyházán. A szervezők – a megyei nyugdíjasszövetség és az Élet Forrása Egyesület – sokadszor vállalta azt a hálás feladatot, hogy a hosszú évtizedek óta egymás mellett kitartó házastársakat megható ünnepen, karácsony táján köszöntsék.

A rendezvényről Erdélyi Tamás – mint az egyik ünnepelt – ünnepi gondolatait idézzük:

Kedves, velünk jubiláló házas-párok és a mai szép ünnepen résztvevő nyugdíjas társaink, kedves vendégeink!

Meghatottan állok e pompás székesegyházban, ezen áhítattal töltekezett, népes gyülekezet előtt. Szeretnék köszönetet mondani a közeledő karácsonyi ünnepkör jegyében nekünk, a jubiláló házaspároknak, szép szóval, zenével, játékkal nyújtott megemlékezésért, melyet a megyei közgyűlés támogatásával készítettek. Köszönjük ezt a megyei nyugdíjas szövetség vezetőinek, munkatársaiknak, továbbá valamennyi szereplőnek a kiváló előadásukat!

Isteni adománya életünknek, sorsunknak, hogy az elmúlt évtizedekben testi-lelki örömöket-bánatokat, egészséget-betegséget, munkát-küzdést megélve most itt lehetünk! Hogy itt állhatunk hittel vállalt szövetségünkben, kézen fogva életünk párjával!

Háborús gyermekek voltunk. Szerencsések, mert túléltük a vészt. Felneveltük gyermekeinket, örömmel öleltük magunkhoz unokáinkat, dédunokáinkat. Becsülettel helytállva az élet fáradalmaiban, mindig felkaroltuk azokat, akik rászorultak, és segítettünk, akiken tudtunk. Ez a törekvés hozott minket annak idején a nyugdíjasok egyesületeibe. Nagy tisztelettel emlékezünk elődeinkre, a szövetség megalapítóira, tőlük tanultuk el, mit kell tennünk a magánytól szenvedő nyugdíjasokért. Alapító atyáink álmodták meg ezt a karácsony előtti ünnepséget, amelyen az országban

máig tán egyedüli módon köszöntik az egyesületek jubiláló házaspárjait. Ők indították el az ugyancsak páratlan havi folyóiratunkat, a Nyugdíjaséletet, melynek több mint 22 éven át voltam szerkesztője, amajd főszerkesztője – az elnökség, az egyesületek, munkatársaim és feleségem támogatásával.

Mi pedig közben – a költő szavaival élve: *„Együtt vágtunk a hegynek, / volt víg napunk elég... / szép emlék két öregnek. / Lefelé ballagunk már / kéz-kézben, csöndesen…"*. A nehézségek ellenére, most is részt veszünk a hasznos, érdekes klubfoglalkozásokon, a változatos közös rendezvényeken, a sajnos egyre ritkább kirándulásokon. Hálásak vagyunk a társainktól felénk sugárzó szeretetért, megbecsülésért és elismerésért!

Kedves Barátaink! Szívünk meleg szeretetével kívánunk minden jelenlévő nyugdíjas társunknak, családjaiknak, vendégünknek békés, boldog karácsonyt, valamint gondoktól mentes, egészség-megőrző és reményteljes új esztendőt!

A hatvanadik házassági évfordulóját ünneplő Erdélyi Tamás, a nyíregyházi Dialóg Nyugdíjas-egyesület alapító tagja, a Nyugdíjasélet volt főszerkesztője

A Hajdúböszörményi Aranykor Nyugdíjas-egyesület év végi záró rendezvénye

Ezt az alkalmat minden évben ünnepélyes keretek között, fehér asztal mellett, vacsorával, zenés-táncos lehetőséggel üljük meg. A helyi négycsillagos Ifjúsági Szálló éttermében több, mint hatvanan gyűltünk össze, ahol éjfélig mulattunk, méltó befejezéseként a 2022-es esztendőnek.

Ünnepi záró rendezvényünkre megérkezett **Fórizs László**, alpolgármester úr, aki méltatta a szépkorúak munkásságát, a családban betöltött szerepét.

Nagyné Erzsike bevezetője/éves beszámolója most is tartalmasra sikerült, a 3 tagú vezetőség lelkes irányítása alatt végzett munka tovább erősítette a csapatszellemet.

Az Egyesület saját bevétele a tagdíjakból, és az önkormányzat által juttatott csekély adományból tevődik össze. Ebből a kevés forrásból mégis sikerült ebben az évben is előadóknak, klubtagoknak ajándékkal kedveskedni, Anyák napján Nők Napján, Idősek Világnapján, s egyéb rendezvényeken sem mehettünk haza virág nélkül. S köszöntöttük (már hagyomány) 80 éves klubtagjainkat és az 50 éves házassági évfordulójukat ünneplőket.

Egyesületünk testvérvárosi kapcsolatot tart fenn a Hajdúnánás Ezüstkor Nyugdíjas-egyesülettel, a lehetőségekhez mérten ellátogatunk egymás rendezvényeire. Kapcsolatban vagyunk a helyi önkormányzattal, a művelődési központtal, a városi könyvtárral, a H.-B. Megyei Nyugdíjasszövetséggel és több civil szervezettel.

Foglalkozásaink nagy része kirándulásokból és előadásokból (terem-foglalkozás) áll. Ebben az évben is bejártuk

az ország több nevezetességét, a helyi érdekeltségű rendezvényeket, tájakat. Az év első kulturális összejövetelén farsangot rendeztünk, humoros epizódokkal, szólásokkal, majd a nőnapi ünnepség következett. 24 fővel részt vettünk Hajdúnánáson **Lente Lajos** emlékműsoron, ahol igazán jól éreztük magunkat. Az anyák napi ünnepség sem maradt el, ekkor is a tagok által előadott versekkel, novellákkal ünnepeltük az anyákat, mamákat. A Szociális Szolgáltató Központban rendezett anyák napi, fővárosi előadók által előadott operettműsoron szintén jól szórakoztunk. Szívesen látogatjuk a város által szervezett kulturális rendezvényeket, kiállításokat, zene iskolai koncerteket, színházi előadásokat.

Meghívást kaptunk a Szent István katolikus templomba, dokumentumfilmet forgató stáb munkájához segítettünk, ahol nagyon jól és viccesnek éreztük magunkat fejkendős „mamik" szerepében.

Kora nyáron már elkezdődött a kirándulások, szabadtéri programok időszaka. Bejártuk Kalocsa, Pécs, Szekszárd, Bér, Pápa, Sopron-Bécs, Nyírbátor, Fűzérradvány nevezetességeit, jártunk a Gemenci erdőben, a helyi Baltazár Kúriában, a Hajdúsági Múzeumban, a Nagy tanyán, ahol szalonnát is sütöttünk.

Taglétszámunk 70 fő feletti, s közülünk sokan igen aktívak más területeken is. Többek között részt vesznek a Honismereti Klub munkájában, **Móricz-Pacsmag Erzsébet** a debreceni Délibáb Nótaegyesület énekes tagjaként tesz eleget országos szintű meghívásoknak, a Keleti Régió vezetőjeként koordinálja a nótásokat. **Molnár Imréné,** Hendicepes Gyermekekért Segítő Egyesület elnöke, **Komoróczi Tiborné** Városi Polgárőrség tagja, bekapcsolódik a katasztrófavédelmi és a környezetvédelmi feladatok ellátásának segítésébe. **Győri Lászlóné** a Városi Vöröskereszt tagjaként

aktívan részt vesz véradások szervezésében, adomány gyűjtésekben. Részt vettünk a H.-B. Megyei Nyugdíjasszervezetek Szövetsége által meghirdetett Nóta-népdalversenyen, Vers és Prózaíró versenyen, ahol a második díjat sikerült elérni. Az Egyesületben 2022. évben kiemelkedő munkát végző nyugdíjas tagjaink elismerésben, tárgyi jutalomban részesültek.

Az interneten működtetünk egy közösségi oldalt, amely segítségével kapcsolatot tudunk tartani egymással. Sok-sok képanyag felkerül az oldalra, így a csoport minden tagja tudhatja, milyen munkát végzünk. Ez arra is jó, hogy visszatekinthetünk közös élményekre, történésekre. Ültünk már együtt fürdőruhában, járvány idején maszkban, ebben az évben téli kabátban, vastag pulóverben, és befejezésként fehér asztal és zeneszó mellett zártuk az évet.

Az éves beszámoló meghallgatása után a Hajdúböszörményi Népzenei Együttes. a kétszeres Aranypáva Díjas és Aranypáva Nagydíjas együttes színvonalas, vidám műsorral kedveskedett. Az Együttes ebben az évben ünnepelte 25 éves jubileumát. Tartalmas, vidám műsorukkal hozzájárultak rendezvényünk sikeréhez.

Lejegyezte és a fotókat készítette: Bertalan Béláné klubtag

Évzáró elnökségi ülés a megyei nyugdíjas-szövetségnél

A Hajdú-Bihar Megyei Nyugdíjas Szövetség Wesselényi utcai irodájában már napokkal előbb nagy volt a sürgés-forgás, készülődés, ünnepi világító díszek kerültek az ablakokra, a falakra, apró mütyürkék függtek a mini karácsonyfán. Nem volt egyszerű a legnagyobb szobát 32 fő számára berendezni úgy, hogy kényelmesen el is férjünk és közlekedni is tudjunk. Az asztalokra a hangulatos díszítés mellé a vendégek által hozott finomságok is felkerültek, sok-sok sütemény, mézes, zserbó, meggyes, diós és az elmaradhatatlan pogácsából is volt többféle. Szokás szerint ilyenkor az elnökségi tagok párjaikat is magukkal hozták.

Az előző időszakban történt eseményekről Molnár Ferencné Rózsa, a szövetség elnök asszonya számolt be. Az Idősek Világnapi rendezvény jól sikerült, a nagyváradi és a nagyszalontai nyugdíjas klubok is képviseltették magukat.

Az országos elnök választására már két alkalommal is összegyűltek a választók, de mindkét esetben ugyanannyi szavazatot kapott a két jelölt, így a következő évben dől majd el, hogy ki lesz az új elnök.

A megyei önkormányzat pályázatának köszönhetően összesen több mint 300 tagunk jutott el Debrecen új színháztermébe, a Csokonai Fórumba. December 2-án a Névtelen csillag, 3-án a Für Elise előadását tudtuk megnézni

Ebben az évben nyugdíjasok országos kitüntetését Tímári Balázs kapta, aki 19 évig volt a hajdúnánási klub

élén. Debrecenből az oklevelet pedig Szabó Zoltánné Aranka kapta.

A jövő év programjait a klubvezetők írásban adják le hamarosan.

Az elnökségi ülésre meghívtuk Tímári Balázst is, emléklapot készítettünk, amit minden elnökségi tag aláírt. Ezt egy szép könyv kíséretében adta át az elnök asszony. Balázs most nem hozta magával Piroskáját. De hát nem Katika a felesége? Nevetve mesélte, mennyi vicces félreértés származott abból, hogy szeretett tangóharmonikáját Piroskának nevezte el.

Az ülés bezárása után köszöntöttük Karika György alelnök urat is, aki december 2-án töltötte be a 80. évét. Jó egészséget, további sikeres, boldog éveket kívánunk!

A továbbiakban köszöntöttük egymást is, koccintottunk az egészségünkre. Sokat beszélgettünk, viccelődtünk, ritkán jövünk ennyien össze itt az irodában. Sült csirkecombot ettünk hasábburgonyával, majd egy hatalmas házi krémessel zártuk az ebédet, amire és az új évre most már pezsgővel koccintottunk.

Ezúton is kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánunk mindenkinek!

Évzáró ünnepség Nyírbátorban

Meghitt ünnepi keretek között zárta egyesületi életét a Nyugdíjas Értelmiségiek Egyesülete Nyírbátor.

Hagyomány már a mi közösségünkben, hogy karácsony közeledtével elbúcsúzunk egymástól, hogy az év hátralévő részét családi körben tölthesse mindenki.

Ilyenkor az elnök összegezi a mögöttünk lévő időszak történéseit, amely a vírushelyzet miatt nem volt teljes, ennek ellenére azért nagyon tartalmasnak bizonyult.

Amikor a személyes találkozásokra nem volt lehetőségünk, akkor online tartottuk a kapcsolatot egymással. Ehhez segítséget jelentett az is, hogy a Legyél te is most, generációs programba is bekapcsolódtunk, mely keretében diákok jöttek foglalkozásainkra, s nyújtottak segítséget az okos telefonok, tabletek, stb. kezelésében. Nagyon örülünk, mert a program szervezőitől okos eszközöket kaptunk, hogy még nagyobb lehetőségünk legyen az ismeretek elsajátításához.

A kedves ünnepi műsor és beszámoló után sor került a szintén hagyományosnak

számító, kerek születésnaposok és kerek házassági évfordulósok köszöntésére.

Ebben az évben lett 80 éves Tóth Lajosné, 70 éves Tóth Árpádné.

60 éve mondta ki a boldogító igent Szarka László és Nagy Etelka, 50 éve pedig Tóth Árpád és Fekete Ilona.

Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk az ünnepelteknek.

Nagyon örültünk, hogy a számunkra oly kedves rendezvényünket megtisztelte jelenlétével Máté Antal polgármester úr és Román Demeterné Magdika, a NYOSZ alelnöke és a Megyei Nyugdíjasszervezetek Szövetségének elnöke.

Ezek után jóízűen fogyasztottuk el a finom ebédet, tortát és házi sütiket!

Mi más is következhetett volna, mint a felhőtlen szórakozás, tánc, melyhez a zenét Vasvári István szolgáltatta.

Végezetül ezúton kívánok mindenkinek meghitt, szeretteteljes ünnepeket.

Sikerekben gazdag, boldog új évet, mindezekhez pedig nagyon jó egészséget!

Tóth Árpádné elnök

NYOSZ-KÁRTYA-TULAJDONOSOK FIGYELEM!

A NYOSZ és az Agárdi Gyógy- és Termálfürdő Zrt. megállapodásának értelmében a NYOSZ-kártya-tulajdonosok minden hónap első és utolsó keddi napján kedvezményesen, 2900.- Ft-os belépőjeggyel látogathatják a fürdőlétesítményt!

Kellemes időtöltést kívánunk!

Tisztelet és köszönet

A NYOSZ Nógrád megyei tagszervezetének közelmúltban megtartott küldöttgyűlésén köszönt el a közösség Tóth Lászlóné (Szeberényi Erzsike) elnökhelyettestől, aki 21 évet töltött különféle megbízatásokkal a megyei szervezetnél. Saját kérésre – 82 éves – fiatalabbaknak szeretné átadni a helyét, az egyébként még ma is aktív Erzsike.

Élete során mindig is Kisterenyén (ma a Nógrád megyei Bátonyterenye város egyik nagymúltú településrészén) élt, a szerény és kedves asszony. A bányász édesapa, a háztartásban dolgozó, kertet művelő serény édesanya a mindenkori tisztes helytállásra nevelték egyedüli gyermeküket. Érettségi után az OTP-hez került, kezdetben a megyei igazgatósághoz, majd a helyi fiókhoz, ahol nyugdíjaztatásáig dolgozott. Az ügyfelekkel való foglalkozás, törődés, tanácsadás, segítés évtizedei voltak ezek, hiszen a körzeti feladatokat ellátó pénzintézetben, mint hitelügyintéző, később a helyszíni szemlék, ellenőrzések során igazi, emberi kapcsolatot alakított ki megannyi családdal, akik mai napig szívesen szólítják meg egy-egy találkozás során. Ismertsége révén a nyugdíjba vonulás időszaka sem hozott tétlen időszakot. „Nem tudtam nyugton maradni” – mondja mosolyogva. Már aktív korában is tevékenyen részt vett a Vöröskereszt helyi alapszervezetének munkájában, gazdaság vezetői megbízatása volt. Így szinte evidenciát jelentett, hogy bekapcsolódott az akkor már sikeresen működő Nyugdíjasklub munkájába, ahol mai napig tag.

Az Életet az éveknek „mozgalma” tovább színesítette életét. A 2001-ben tartott megyei választáson a NYOSZ megyei szervezetében a kisterenyei nyugdíjas klubot küldöttként képviselte, bekerült a megyei vezetésbe, illetve az országos szövetségben képviselte Nógrád megyét. A megyei elnökök lemondása miatt 2002-2005 között másik elnökhelyettes társával gyakorlatilag az elnöki feladatokat is ellátták a megyei nyugdíjas szervezetnél. A szóban forgó időszak számára felejthetetlen élményt jelentett, Varga Imréné Évike Pásztóról, Nagyné Ilonka, Egerből Bujdosó Sándorné Marika nevét említi, szeretettel gondolva rájuk, mint ahogy a többi, budapesti és akkori országos vezetőkre is, Szabó Miklósra, Jankovits Györgyre. Mai napig elevenen él benne a Brüsszelben tett látogatás, amikor Herczog Edit, akkori EU-s képviselő jóvoltából, a többi megyei elnökkel együtt felejthetetlen napokat töltöttek a belga fővárosban.

Ilyen esetben szoktuk használni a „szürke eminenciás”, tiszteletet jelentő „címet”, amikor egy ember évtizedek során, hangzatos tisztségek nélkül, csendben, de folyamatosan végzi önként vállalt vagy kapott feladatait egy közösségért. Erzsike egy ilyen ember. Rendezvények szervezésében való közreműködés – sportversenyek, vers és dalos találkozók, kirándulások stb. –, a Generációnk című újság lelkes terjesztője, az információ áramlás „biztosítása”, miközben

a helyi nyugdíjasklub életében is meghatározó szerepet töltött be.

Mindenekelőtt a hagyományőrzés területén kapcsolódott be a ma 30 éves klub munkájába, miközben évekig gazdaságvezető volt itt is. A nagymúltú népdalkörben a helyi dalok gyűjtése, eltanulása idősebb adatközlőktől, társaitól, s még inkább megőrzése, továbbadása ma is napirenden van. Eredeti kisterenyei népviseletben nemcsak a dalok, de a gyönyörű viselet ápolása, bemutatása is nagy fegyverténye a 82 éves Erzsikének. Hiszen a különféle fellépések, versenyek, minősítések során még mindig a fellépők között van, gondozza a viselet-ruhát. Emlékei, nagy tapasztalata, kapcsolatrendszere, ismertsége remekül hasznosul mindkét közösség, a nyugdíjasklub és a Palóc Dalkör munkájában egyaránt.

Magánéletében a Sors ugyancsak jó néhány próbatétel elé állította. Egy életre szóló fájdalommal éli életét kislánya, az akkor 4 éves Györgyike elvesztése miatt. Férjével, aki a vasútnál mozdonyvezetőként dolgozott, családi házat építettek. Két fiúk született, Zsolt és Csaba, előbbi üzemmérnök lett, Csaba szerkezetlakatos. A férj cukorbetegsége is az aggódást és a nehézségeket szaporította, mint ahogy a szülők elvesztése is. A most 18 éves unoka, Máté – mint a nagyszülőknél, szinte minden esetben – kárpótolja a keserű éveket.

Köszönet és tisztelet Tóth Lászlóné, Erzsikének az évtizedek során végzett szorgalmas és kitartó munkájáért, helytállásáért. Jó egészséget kívánunk az elkövetkezendő évekre, hogy még hosszú ideig legyen közösségünk szeretett és megbecsült tagja, élvezhesse a közösen megélt élményeket, szeretett családja körében.

Osgyániné Rákos Ilona
(Bátonyterenye-Kisterenye)

Egy holland szupermarket „lassú fizetési sávokat” alakított ki az idősek számára

A Jumbo holland székhelyű szupermarketlánc „lassú sávot” vezetett be az idősebb vásárlók számára, akik így egy kis beszélgetést is folytathatnak a pénztárossal, ezzel is hozzájárulva a magány elleni küzdelemhez.

A magány az egyik fő probléma, amely világszerte érinti az időseket, különösen városi környezetben, ahol minden felgyorsult és egyre inkább digitalizálódik. Ezért állt elő egy holland cég egy olyan ötlettel, amellyel ezt egy nagyon gyakori problémát az élelmiszerbolt pénztárának segítségével lehet leküzdeni. A Jumbo szupermarketlánc több mint 700 üzletében vezette be az ún. Kletskassa-t, ami egy speciális sáv azon vásárlók számára, akik nem rohannak, és szívesen folytatnának egy kis beszélgetést a pénztárossal.

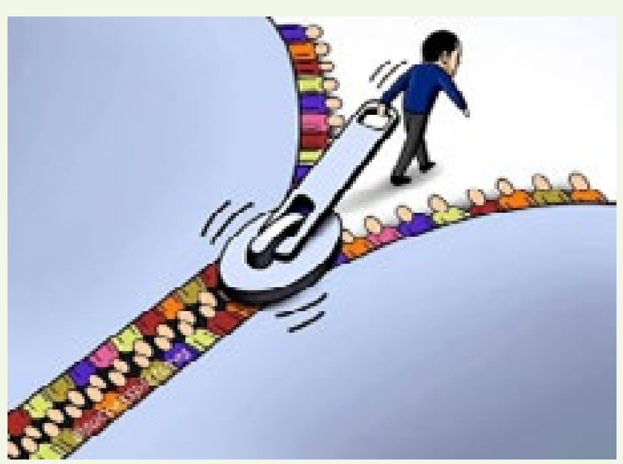
A Jumbo ezeket a „lassú sávokat” még 2019 nyarán vezette be egy, a holland kormány által elindított Tegyünk a magány ellen! nevű szélesebb körű kezdeményezés részeként. A holland statisztikai hivatal szerint Hollandiában 1,3 millió ember 75 év feletti, és 33%-uk számolt be arról, hogy legalább mérsékelten magányosnak érzi magát. Az első ilyen pénztár Vlijmen városában nyílt meg, Észak-Brabant tartományban. A válasz annyira pozitív volt, hogy a cég 700 ilyen sáv létrehozását tervezte országszerte. A Jumbo üzletei ráadásul egy un. „csevegősarkot” is bevezettek több helyen, ahol a helyi lakosok összegyűlhetnek egy csésze kávéra és egy kis beszélgetésre.

„Sok ember, különösen az idősek, magányosnak érezheti magát. Családi vállalkozásként és szupermarketláncként központi szerepet töltünk be a társadalomban. Üzleteink találkozóhelyként szolgálnak, és ez azt jelenti, hogy tehetünk valamit a magány leküzdése érdekében. A Kletskassa csak egy azok közül, amelyeket megtehetünk” – mondta a Jumbo vezetője, Colette Cloosterman-Van Eerd. „Büszkék vagyunk arra, hogy munkatársaink a chat-pénztárakban akarnak dolgozni. Nagyon szeretnének segíteni az embereknek, és kapcsolatot teremteni velük. Ez egy apró gesztus, de értékes, különösen az egyre digitálisabbá és gyorsabbá váló világban.”

A Kletskassa azért is jó, mert nem kizárólag az idősek számára készült, és mindenkit szeretettel várnak, akinek a napján javíthatna, ha lassít egy kicsit és beszélget.

Forrás: https://mymodernmet.com/dutch-supermarket-slow-lanes-kletskassa/

AZ IGAZI VEZETŐ NEM ELVÁLASZTJA, HANEM ÖSSZEHOZZA AZ EMBEREKET



Hirdetés

Idén is várható influenzaszerű megbetegedés

Az őszi-téli szezon várhatóan újra magával hozza az influenzajárványt, az influenzaszerű megbetegedéseket és az esetleges szövődményeket. Azonban tudatos felkészüléssel és néhány óvintézkedéssel csökkenthetők a lehetséges kockázatok. A felnőttek között az idősebb korosztály tagjainak, illetve a krónikus betegséggel élőknek különösen ajánlott konzultálni kezelőorvosukkal a légúti fertőzések megelőzésének lehetőségeiről a súlyosabb megbetegedések elkerülése érdekében.[1]

Pfizer

Prevenar 13

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

Ahol több mint száz évig élnek: a kék zónák titkai

Mit szólnál hozzá, ha lenne egy titkos recept, amelynek segítségével akár száz évig vagy még annál is tovább élhetnél? És nemcsak vegetálnál, hanem egészségesen, aktívan és boldogan…

Annyit már most elárulhatunk, hogy valójában szó sincs semmiféle titokról. Vannak viszont kutatások és tudományosan alátámasztott tények…

Kék zónák

A kék zónák a Föld öt olyan területe, ahol a legnagyobb a százéves vagy a százévesnél idősebb emberek koncentrációja. A 2000-es évek elején a National Geographic egyik munkatársa, Dan Buettner tudóscsoportjával egy izgalmas kutatómunkába kezdett: szerették volna megtalálni azokat a helyeket, ahol szélsőségesen magas kort élnek meg az emberek. A kék zónák fogalma aztán Gianni Pes és Michel Poulain demográfiai munkáiból nőtte ki magát, akiknek sikerült beazonosítaniuk Szardínia szigetét, mint a világ egyik olyan régióját, ahol a legmagasabb a százéves férfiak létszáma. A tudósok kék körrel jelölték meg a térképen, innen kapta később a kék zóna elnevezést.

E demográfiai munkára építve aztán Dan Buettner meghatározta a többi ilyen különleges helyet a bolygó minden táján.

Ikaria, Görögország

Igen viharos és viszontagságos története van ennek az apró szigetnek: római, perzsa és török hódítások célpontja volt, amelynek eredményeképpen az évszázadok során egy elszigetelt, ugyanakkor hagyományokban, családi értékekben és hosszú élettartamban gazdag kultúra alakult ki. Napjainkban a szigeten élőket szinte teljes mértékben elkerüli a demencia és több krónikus betegség. Élvezik a vörösbort, a késő estébe nyúló dominózást és a nyugodt életritmust, rengeteg időt töltenek a szabadban igen aktív és élénk hegyvidéki életet élve. Mindennapjaik része a szieszta, amelynek egészségvédő hatása már bebizonyosodott: a szundikálás csökkenti a stresszhormonokat, és pihenteti a szívet, így azoknak az embereknek, akik ebéd után rendszeresen alszanak egy rövidet, akár 35 százalékkal kisebb esélyük van a szívbetegségekre.

Okinava, Japán

A japán déli részén fekvő szigetről szinte már történelmi tény, hogy itt élnek a legtovább az emberek, ezért egykor a halhatatlanok földjének is nevezték. Az okinavaiaknál kevesebb a rák, a szívbetegség és a demencia, mint a nyugati országokban, és az ottani nők is tovább élnek, mint a bolygó bármely részén élők. Kiderült, hogy a titkuk a család és a társadalom iránti elkötelezettségben rejlik. Hatalmas szociális hálózatot tartanak fenn – ez az úgynevezett Moai –, amely egy egész életen át tartó baráti kör, és amely időskorban is támogatja az embereket. Az okinavaiak erősen céltudatosak, nagy hajtóerő dolgozik bennük, amelyet az ikigai nevű filozófiának köszönhetnek. Alapvetően növényi étrenden élnek, és szinte minden itt élő napi szinten kertészkedik, ami nemcsak friss zöldséggel látja el őket, de egyben fizikai aktivitás és remek stresszcsökkentő módszer.

2015-ben volt 109 éves Panchita aki 1906-ban született Nicoyában. Mellette az akkor 93 éves fia, Pablo, aki minden nap meglátogatta édesanyját

Loma Linda, Kalifornia

A Hetednapi Adventista Egyház ebben a dél-kaliforniai napsütötte városkában alakult még az 1840-es években. Aztán a 20. századra kiderült, hogy az itt élő embereknek nem csak a hite, de az egészsége is igen erős. A kilencezer főt számláló közösség tagjai egy évtizeddel tovább élnek, mint egy átlag amerikai, és hosszú élettartamuk nagyrészben a vegetarianizmusnak és a rendszeres testmozgásnak tulajdonítható. A loma lindaiak nem dohányoznak és nem isznak alkoholt, ellenben hetente legalább ötször fogyasztanak diót; ezáltal felére csökkentve a szívbetegségek kockázatát, és ezáltal bizonyítottan körülbelül két évvel tovább élnek.

Ogliastra, Szardínia, Olaszország

Az olasz sziget volt az első hely a Földön, amelyet kék zónaként azonosítottak. 2004-ben aztán egy kutatócsoport elindult egy ritka genetikai furcsaság kivizsgálására, amelyet a sziget lakói hordoznak, mégpedig egy bizonyos M26 nevű marker a kivételes hosszú élettartamhoz kapcsolódik. A földrajzi elszigeteltség miatt Szardínia ezen területén élő lakosai többnyire nem keveredtek másokkal, amelynek eredményeképpen tízszer több a százéves korú lakosok száma, mint bárhol máshol. De ami még fontosabb, hogy a terület lakói kulturálisan is elszigeteltek, amely miatt egy nagyon hagyományos, de annál egészséges életmódot tudnak fenntartani. Még mindig halásznak, vadásznak és gyűjtögetnek, vagyis lényegében napjuk jó részét a természetben töltik. Egész életükben közel maradnak a barátokhoz és a családhoz, akikkel sok időt töltenek együtt. Étrendjük jórészt növényi eredetű, amelyhez napi egy-két pohár vörösbort fogyasztanak.

Nicoya-félsziget, Costa Rica

Ez a kicsiny karibi ország híres fenntartható szemléletéről, gazdasági stabilitásáról és mindezek mellett kiváló egészségügyi ellátást nyújt. De sok más tényező is szerepet játszik abban, hogy Nicoyán akár több, mint száz évig is élnek az emberek. Az egyik ilyen a plan de vida, vagyis magyarul életterv, ami időskorban is pozitív jövőképet nyújt, és segít aktívan tartani őket. A másik ilyen tényező a családra való összpontosítás, és a nicoyaiak különleges képessége arra, hogy jól tudnak hallgatni és nevetni. Az idősek nem behúzódva egyedül élnek, hanem sűrűn látogatják a szomszédaikat, és gyakran élnek együtt olyan családtagjaikkal, gyermekekkel vagy unokákkal, akik támogatják őket. Mindez céltudatosságot ad nekik, úgy érzik, szükség van rájuk, és így ők is motiváltak abban, hogy hozzájáruljanak a nagyobb jóhoz. Az itt élők hosszú élettartamához talán az is hozzájárul, hogy a nicoyai víz az ország legmagasabb kalciumtartalmával rendelkezik; ez magyarázat lehet a szívbetegségek alacsonyabb arányára, valamint az erősebb csontokra és a kevesebb csonttörésre.

Az életmódbeli sajátosságok: a 9 erő

Miután beazonosították ezeket a kék zónákat, Dan Buettner és tudós csapata nagyon szerette volna megtudni, hogy van-e valamilyen közös életmódbeli tényező ezekben a régiókban, ami nem csak azt teszi lehetővé, hogy száz évig éljenek, hanem azt is, hogy idős korukban is aktívak, egészségesek és boldogok legyenek. Ennek érdekében kutatók csoportját gyűjtötték össze. Orvosok, antropológusok, demográfusok, epidemiológusok lepték el ezeket a helyeket, hogy bizonyítékokat szerezzenek valamilyen életmódbeli közös nevezőre. Végül megállapították, hogy az összes kék zónában megtalálható kilenc specifikus életmódbeli szokás, amelyet aztán Power 9-nek neveztek el.

Ezek között vannak teljesen magától értetődő szokások, de néhány meglepő is:

- természetes fizikai aktivitás
- mindig van életcél
- stresszcsökkentés és helyes stresszkezelés
- mérsékelt kalóriabevitel, vagyis csak 80%-ra eszik tele magukat
- növényi alapú étrend
- mérsékelt alkoholfogyasztás
- spirituális vagy vallási elkötelezettség
- erős családi kapcsolatok és
- aktív társasági élet.

Mindezek alapján mi is létrehozhatjuk saját környezetünkben saját személyes kék zónánkat, hogy sokáig éljünk, méghozzá boldogan és egészségesen.

Forrás: Bcoolmagazin, Szöllőssi Tímea

SZERVEZZÜK A GENERÁCIÓNK MAGAZIN 2023. ÉVI ELŐFIZETÉSÉT!

Generációnk lapunk 20 éves múltra tekint vissza. A havilap olvasóinak 2/3-át a NYOSZ-hoz kapcsolódó közösségek adják. A lap felvállalt törekvését a „nektek, rólatok, általatok” hármas elv jellemzi, hiszen nyugdíjas olvasók, és közösségek számára készül, róluk, nekik szóló írásokat közöl, és ki-ki maga is közreműködhet a tartalom alakításával cikket, tudósítást küldve.

A lap „múltjának” értéke van. Különösen akkor, amikor a társas együttlétek háttérbe szorulnak, helyette gyakran a magány vesz körül miket, melynek oldásában is szerepet kaphat az újság. Büszkék vagyunk arra, hogy lapunk egyedülálló országos tematikus, korosztályos lap, melyet szeretnénk minél több olvasóhoz eljuttatni. Bízunk abban, hogy a magazin iránti érdeklődés okot ad majd arra, hogy az előfizetések száma növekedjen.

Tisztelettel kérjük ehhez a tagszervezetek közreműködését, szervező munkáját.

Az árak és a 2022-ben alkalmazott gyakorlat alig változott egy keveset, melynek lényege: díjazzuk azokat a szervezeteket, amelyek több lapot igényelnek, illetve azokat, amelyek a postaköltség csökkentése céljából vállalják, hogy postán veszik át a küldeményeket. Emellett változtak a csomagba helyezhető példányszámok mennyiségi határai. Mindez a postai díjszabás változásának következménye. Ahogy az árban megmutatkozó csekély növekedés is.

A Generációnk magazin 2023. évi előfizetéséhez igénylőlapot szükséges megküldeni a NYOSZ címre (1074 Budapest, Szövetség u. 9.) vagy email címére: nyosz@enternet.hu.

Az igénylőlapon kérjük feltüntetni:

- a megrendelő szervezet nevét (amelyre a számlát kérik), címét, adószámát, a kapcsolattartó nevét és telefonszámát (! – ide küld a posta SMS-t, ha megérkezik a csomag), amennyiben a magazint lakcímre kérik, akkor a lakcímet, amennyiben a küldeményt postán veszik át, úgy a posta címet, a megrendelt példányszámot, az árat összesen, ha csekken kívánják befizetni, akkor jelezzék, hogy csekket kérnek, ha utalni fogják az összeget, az utalás címzettje a Nyugdíjasok Országos Szövetsége, számlaszám:

OTP 11705008-20413882

Szeretnénk jelezni, hogy 2023-tól a januári számot még postázzuk a 2022. évi előfizetőknek, a következő számot azonban már csak azok kapják meg, akik az előfizetési díjat február 1-jéig a NYOSZ számára befizették / elutalták.

A Kiadó és a Szövetség is megköszöni az előfizetés ügyében végzett munkát.

ELŐFIZETÉSI DÍJAK 2023. ÉVFOLYAMRA:

1 db előfizetés lakcímre küldve:	3 500.- / évfolyam/db/év
2-16 db előfizetés címre küldve:	3 000.- / évfolyam/db/év
17-60 db előfizetés címre küldve:	2 200.- / évfolyam/db/év
17-60 db előfizetés postán maradó:	2 000.- / évfolyam/db/év
61-100 db előfizetés címre küldve:	1 800.- / évfolyam/db/év
61-100 db előfizetés postán maradó:	1 600.- / évfolyam/db/év
100 db felett (tagszervezetekhez) postán marad:	1 500.- / évfolyam/db/év

Ezek a trendek öregítenek!

Brenda Miller tanácsai folytatásokban, 2. rész

A divat- és szépségipar köztudottan szívesen reklámozza azon termékeit, melyek megfiatalítanak minket. A szomorú igazság az, hogy rettegünk az öregedéstől, de szerencsére számos lehetőség kínálkozik arra, hogy a lehető leghosszabb ideig fiatalosak maradjunk. De a trendek folytonos változása miatt néha nehéz lépést tartani azzal, hogy mi illik igazán stílusunkhoz, ízlésünkhöz és korunkhoz. Ezért, hogy megkönnyítsük a dolgokat, összeállítottunk egy listát azokról a divatos megjelenésekről, amelyek fiatalosnak tűnhetnek, de valójában öregítenek minket.

Összeillő ékszerek

Mivel a divat gyakran nagyon sokrétű lehet, szem elől téveszthetjük azt, ami még mindig menő, és mi az, ami egy kicsit sok lett. De ahogy a legendás Coco Chanel tanácsolta egykor a nőknek, mindig jó ötlet megállni a tükör előtt otthon és levenni egy dolgot.

Például, ha túl sok ékszert viselsz és ráadásul mindezt párosítva, az komolyan leterhelheti a kinézeted. Mindig jobb, ha megtöröd az összeillő összeállításokat, és egyenként viseled őket, ami azt is lehetővé teszi, hogy megmutasd egyedi darabjaidat.

A virágminta nem menő

Bár a virágminták álmodozó és romantikus stílust varázsolhatnak, óvatosnak kell lennünk a viseletük során. Például a helyi áruház virágos ruhái gyakran nagyon elavultak, és szinte mindenkit automatikusan öregítenek, aki viseli őket.

Aki tehát szereti a mintákat, annak semmi baja nem lesz, ha egyszer-egyszer virágmintát visel. De ha fiatalosabbá szeretnéd tenni a dolgokat, jobb lehet a különböző nyomatok (például geometrikus, absztrakt vagy akár pöttyös) választása.

Rosszul illeszkedő és látható alsóneműk

A divatipar rengeteg alsóruházati lehetőséget zúdított ránk. Szó szerint minden forma és szín létezik, vitathatatlanul minden öltözékhez, amelyet viselünk, és sok közülük azt ígéri, hogy „csodát tesz”. Mind a csúcskategóriás, mind a megfizethető márkák elegendő kínálatot nyújtanak minden alakformához.

Így a sok lehetőség mellett szinte nincs mentség arra, hogy olyan ruhát válasszunk, amely feltárja a fehérneműnket. Valójában a színes pántok és a rosszul illeszkedő alsóneműk viselése olyasvalami, amit manapság nem okoz gondot a sokféle opció miatt.

Hatalmas zsákruhák

Tagadhatatlan, hogy megöregedni nem könnyű. Sok ember számára ez azt is jelenti, hogy változtatni kell az öltözködési szokásán, és sokkal lezserebb ruhákra kell váltani. Bár a túlméretezett ruhák divatosak lehettek, érdemes vigyázi mert egy hatalmas ruhát választva néha idősebbnek tűnhetünk.

A sátorszerű és bő ruhák egyszerűen nem hangsúlyozzák testünket, így öregebbnek, sőt teltebbnek tűnhetünk. Ehelyett a zsákruha és szűkebb ruha kombója mindig remek megoldás lehet.

Hosszú ujjú

Nem meglepő, hogy ahogy öregszünk, testünk több része is velünk együtt öregszik. Egyes részek, mint például a karunk (különösen a hónaljunk), kissé lankadtabbá válnak, és valóban elveszíthetjük az önbizalmunkat a testünkkel kapcsolatban. Noha ez az öregedés teljesen természetes velejárója, egyesek természetesen elkezdik eltakarni ezeket a részeket.

Szinte napi rendszerességgel viselnek hosszú ujjú ruhát,a nyári időszakban is. A takargatással egyszerűen több figyelmet kapsz. Emellett, ha nyáron állandóan izzadunk a hosszú ujjú viseletben, az valószínűleg csak azt ráerősít arra, hogy az emberek megbámuljanak.

Testszínű harisnyanadrág

Az a helyzet, hogy egy harisnya vagy nagyon jól passzol egy ruhához, vagy teljesen tönkreteszi az egészet. Míg egykor a harisnya arra szolgált, hogy fiatalabbnak tűnjön az ember bőre, ma már nem igazán teszik ugyanezt.

Annak ellenére, hogy a harisnyanadrág sok női szekrény meghatározó darabja lehet, bizonyos típusú harisnyanadrágok (mint például a testszínűek) teljesen az ellenkezőjét teszik annak, amire szánták. Így a sötétebb színek vagy az igazán áttetsző színek jobb választás lehet.

Sötét, erős szemceruza

Egy másik divatirányzat, amely jelentősen megváltozott az évek során, a szemceruza használata. Az igazán sötét szemceruza nagyon gyorsan elnehezítheti a tekintet, így az ember évekkel növeli a tényleges életkorát.

Például, ahogy telik a nap, és a smink elkenődik, a szemceruza beragadhat bizonyos területekre, amelyek kihangsúlyozzák a szem körüli finom vonalakat és ráncokat. Ahelyett, hogy eltakarná, a szemceruza pont az ellenkezőjét csinálja.

Kicsi, merev kézitáskák

A megfelelő táska kiválasztása tökéletes módja a ruha kiegészítésének. De fontos beszélni a különböző típusú táskákról, és arról, hogy melyik táskákat érdemes elkerülnünk.

A kicsi, bőr és kemény táskák kényelmesnek és divatosnak tűnhetnek, de néha olyanok, mint a „nagymama táskái” . Tehát ha ezt szeretnéd elkerülni, válassz egy lazább táskát, vagy olyat, ami nem ordítja, hogy öreg vagy.

Vedd le a brosst!

Bár úgy tűnhet, hogy a bross viselése divatos és „retró” is lehet, legyünk őszinték, nem az. Bár semmiképpen nem azt mondjuk, hogy „ne hordd azt a brosst, amelyet családodban több nemzedék is viselt”, csak óvatosan bánj vele.

A brossok sok évvel ezelőtt divatosak voltak, de azóta valószínűleg az a legjobb, ha az ékszerdobozban tartod őket. És ha muszáj viselned, próbálj meg egy kisebbet választani, amely finom megjelenést kölcsönöz az öltözékednek, ahelyett, hogy túlterhelné azt.

A háromnegyedes nadrág

Ha van olya ruhadarab, aminek soha nem volt igazán értelme, az a híres háromnegyedes nadrág. Persze, kényelmesek, de jól sose nézett ki. Mégis, amikor az idő melegebb lesz, és újra lehetőség lesz a strandra menni, sokan úgy döntenek, hogy újra előkapják a szekrény mélyéből.

Ez valószínűleg azért van, mert ahogy az idő múlik egyre kevésbé érzed magad komfortosan fürdőruhában. Sajnos azonban az ilyen típusú nadrágok csak öregítenek, ezért a legjobb, ha elfogadjuk magunkat és keresünk az alakunkhoz és korunkhoz passzoló fürdőruhát.

Hordd azt a farmert!

Ha van valami a szekrényünkben, ami valószínűleg soha nem megy ki a divatból, az egy jó farmer. Míg a különböző stílusú farmerek divatba jönnek és kimennek, egy jó minőségű, szűk farmer mindig kihangsúlyozza az alakunkat.

Tehát azok számára, akik úgy döntenek, hogy nem hordanak többé farmert, amikor el kezdenek öregedni, érdemes átgondolkodniuk ezt újra, mert ez az időtlen divatdarab fontos része a ruhatárnak. A farmer könnyen fiatalossá és mindig divatossá varázsolja az embert.

A nem előnyös színek viselése

A különböző színű ruhákkal való játék rendkívül szórakoztató lehet, de ezzel is vigyázni kell. Persze ez nem azt jelenti, hogy nem viselhetsz szabadon, amit csak akarsz. De ha a jóízlés határain belül akarsz maradni, kutass egy kicsit.

A melegebb bőrtónusú emberek például őszibarackban, vörösben, aranyban és korallban is jól néznek ki. A hidegebb bőrtónusú emberek viszont sokkal jobban néznek ki a zöld és kék tónusaival. Itt a legjobb, ha kísérletezgetsz, és megnézed, hogyan érzed magad, amikor különböző színű ruhákat viselsz.

Minden, ami gyapjú

Bár a gyapjú a történelem során többször is divatba jött, mostanában érdemes a szekrény mélyére rejteni. Régóta kiment a divatból, és őszintén szólva valószínűleg soha nem tér vissza a kifutókra.

Valójában ez az anyagválasztás nem fiatalít egyáltalán. Tehát ha gyapjú ruhában gondolkodsz, válassz valami előnyösebbet. Ha zacskót húzol magadra az is jobb megoldás.

Túl sok pirosító

Kétségtelen, hogy egy szép mennyiségű pirosító egészséges és „természetesen” napsütötte arcbőrt varázsol, amit legtöbbünk bármikor szívesen fogad. Bár a pirosító segíthet elérni ezt a fiatalos megjelenést, egy kicsit túl sok belőle nagyon régimódinak tűnhet.

A túlzott rózsás arcpirosító viselésének napjai már rég elmúltak, különösen akkor, amikor az orcánk olyan rózsaszínűvé válik, hogy végül az lesz az első dolog, amit meglátunk, amikor az arcunkra nézünk. Tehát hacsak nem a ,60-as évekbeli megjelenést kutatjuk, egy pici pír jobb megoldás lehet.

(Folytatjuk)

2023. január, első éves jubileum…

Kedveseim! Egy éves lett a Generációnk újság **Konyhatündér** rovata. Igyekeztem a 12 (illetve a beharangozóval együtt 13) lapszámban az évszaknak megfelelő receptekkel, a receptekben szereplő nyersanyagokról bővebb információkkal szolgálni. Sok kérdés, pozitív és bíráló kritika is érkezett hozzám. Ezekből néhány: Örülök, hogy az ételkészítés leírása pontos, és lépésről lépésre segítő nekem, kezdő Konyhatündér létemre; felesleges ilyen terjedelmesen írni, ebben a korban már mindenki tud főzni. Tetszik, hogy a nyersanyagokról sok új információt kapok; felesleges ennyit írni a nyersanyagok összetevőiről, azt sem tudom, melyik micsoda. Jó elolvasni, és megtudni, hogy pl. a burgonya, a szilva honnét származik, vagy megismerni pl. a bulgurt, amit eddig nem vettem meg, mert nem tudtam, hogyan kell elkészíteni, mire is jó; a sok mese helyett inkább több recept kellene… és még sorolhatnám. A válaszon talán sokan mosolyognak majd: asztrológus barátnőm szerint az én földi küldetésem a tanítás, a fejlesztő kommunikáció.

Egy éppen időszerű kérdésre szeretnék konkrét választ adni. Többen érdeklődtek, hogyan lehet megakadályozni, hogy sütés közben ne szakadjon fel a hurka, kolbász bőre. Sok évvel ezelőtt Erik fiamtól lestem el a technikát; ő a kedvenc hentesétől tanulta. A tepsibe/jénaiba fektetett hurkát, kolbászt hústűvel óvatosan, de alaposan szurkáljuk meg minden oldalon. Öntsünk alá kevés hideg vizet, fedjük be szorosan alufóliával, majd **hideg** sütőbe téve kezdjük meg a sütést. A fotón látható tálban az egyik üzletlánc véres- és májas hurkája, kolbásza látható. 3 közepes burgonyát negyedeltem mellé, amiket megszórtam sóval, fokhagymaporral. 60 ml hideg vizet öntöttem alá, lefedtem, és a sütőt 175 C légkeverésre kapcsolva 60 percig fedő alatt pároltam az ételt. Levéve a fóliát meglocsoltam a kisült zsírral a burgonyákat, majd visszatéve a sütőbe pirosra sütöttem. Fele disznótorost a burgonyával még melegen fogyasztottam el, a másik felét következő nap hidegen, majonézes tormával,

Zöldségtál előkészítve

magvas kenyérrel. Előfordul, hogy a disznótoros bőre szabad szemmel szinte nem is láthatóan már megsérült. Ekkor nem tudunk mit tenni; a hurka bizony kibújik a bőréből, sütés közben. Így is finom, csak nem annyira esztétikus.

A disznótoros, és a nehéz ételek után szüksége van a szervezetünknek a rostokra, a vitaminokra. Jó alkalom elkészíteni egy **zöldségtálat.** *Hozzávalók* (a fotón látható tálhoz): karfiol, és brokkoli rózsák, aprócska burgonya, sárgarépa, gyökér, zeller, paszternák, fokhagyma gerezdek. (Kelbimbót is teszek mellé általában, de éppen nem kaptam egyik multinál sem; piacra menni nem volt időm. Néhány apró gombafej is dúsíthatja a tálat) Kevés csontleves alap lé (kockából is lehet: ½ kocka, 1-1,5 dl víz összeforralva), vagy Vegeta, és kevés őrölt fehérbors. *Elkészítése:* a zöldségeket hámozzuk, megmossuk, megfelelő nagyságúra vágjuk. Ízlésesen elhelyezzük a párolóedényben. Aláöntjük az alaplevet, lefedjük, és a zöldségeket puhára pároljuk. (10-12 perc – kóstolás, ki milyen puhán, vagy ropogósan szereti) Közben megfőzünk (a forrástól számított 10 percig) személyenként 2 tojást. A megfőtt tojásokat hideg víz-

Sült disznótoros

Zöldségtál tálalva

fürdőbe tesszük, néhány percre. Kicsit megkocogtatjuk a tojásokat, majd gyengén, tenyerünkkel sodorgatva lazítjuk meg a héjat, és óvatosan, hogy ne sértsük meg a tojást, lefejtjük a héjat. Leöblítjük, hagyjuk megszáradni a tojásokat. **Tartármártás**t készítünk ízlés szerinti majonézből, tejfölből, és fűszerekből. Egy finom krémleves, vagy burgonya-, tarhonyaleves után tálaljuk a zöldségeket a negyedekre vágott tojásokkal. A tartármártást mellé adjuk, hogy mindenki ízlése szerint locsolja meg a zöldségtálat (fotó). Barna, magvas kenyérrel, vagy zsömlével kínáljuk.

Átnéztem a jegyzeteimet, és azt láttam, hogy a **brokkoliról** még nem írtam. Most pótolom. Nagyon sokan nem kedvelik a brokkolit, pedig a világon az egyik legegészségesebb zöldségről van szó. A brokkoli igencsak gazdag forrása az antioxidánsoknak, például a C-vitaminnak és a szulforafán nevű vegyületnek. A brokkoli a vadkáposzta egy nemesített, termesztett változata. Közeli rokonai közé tartozik a karfiol, a fejes káposzta, a bimbós kel és a karalábé. A brokkoli sok vitamint tartalmaz, leginkább béta-karotint (pro-A), folsavat (B9) és aszkorbinsavat (C), de jelentős a tiamin- (B1), riboflavin- (B2), niacin- (B3), kalcium- és vastartalma is. Fontos szerepe van a rákmegelőző étrendben. A brokkolit már a rómaiak is ismerték és termesztették, Brassicának nevezték, ezt a nevet vette át az olasz nyelv is. Már az idősebb Caius Plinius Secundus megemlékezik egy hasonló növényről. A brokkoli neve megemlítésre került Apicius szakácskönyvében is, majd az 1560-as években találtak rá utalást Franciaországban. A 19. században olasz bevándorlók vitték át Amerikába, de a növény csak az 1920-as években vált igen népszerűvé. Magyarországon, bár már régóta ismert zöldségnövény, nagyobb mértékben csak az utóbbi 20 évben terjedt el. A (nyers) brokkoli tápanyagtartalma (100 g): energia 34 kcal (141 kJ), szénhidrátok 6,64 g, cukrok 1,7 g, étkezési rostok 2,6 g, zsír 0.37 g, fehérje 2,82 g, víz 89,30 g, vitaminok, nyomelemek: A-vitamin 31 µg; β-karotin 361 µg; tiamin (B1-vitamin) 0,071 mg; riboflavin (B2-vitamin) 0,117 mg; niacin (B3-vitamin) 0,639 mg, pantoténsav (B5-vitamin) 0,573 mg; B6-vitamin 0,175 mg; folsav (B9-vitamin) 63 µg; C-vitamin 89,2 mg; E-vitamin 0,78 mg; K-vitamin 101,6 µg; kalcium 47 mg; vas 0.73 mg; magnézium 21 mg; mangán 0.21 mg; foszfor 66 mg; kálium 316 mg; nátrium 33 mg; cink 0.41 mg. „Nem minden zöldség zöld színű, de a zöld színűek különösen jók, mert olyan anyagok tartalmaznak, amelyek megtisztítják a szervezetet a salakanyagoktól.” A zöld színű növények rengeteg klorofillt tartalmaznak, amit nevezhetünk “folyékony napfénynek” is. A klorofill tisztítja a vért, és hatékonyabbá teszi a máj működését, így javítva a vérképet. Kimossa szervezetünkből a káros anyagokat, és valamelyest egyensúlyozza a stressz, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és egyéb egészségtelen szokásaink okozta kárt. Egyes tanulmányok szerint néhány rákfajta megelőzésében, sőt kezelésében is jó eredményeket mutat: A rákmegelőzést célzó vizsgálatok szerint a szulforafán pusztítja a daganatos sejteket, de nem károsítja az ép

Brokkoli krémleves

sejteket. A szer alkalmazása főként a prosztatarák, illetve az emlőrák esetén bizonyult hatékonynak. A szulforafán nem más, mint egy erős antioxidáns, egész pontosan egy fitonutriens. Ha valakinek gyulladás van a szervezetében, a legjobb, amit tehet, hogy gyulladáscsökkentő táplálékokat fogyaszt. A szulforafánban gazdag táplálékok, mint amilyen a brokkoli is, jelentősen képesek lecsökkenteni a kialakult gyulladást, és ezzel sok betegség megelőzhetővé válik, mint például az érelmeszesedés, a 2-es típusú cukorbetegség vagy éppen az autoimmun betegségek. Nem csak idősebb korban lehet jellemző az agy működésének zavara, illetve nem csak idősebb korunkban alakulhatnak ki kognitív zavarok. Amennyiben szeretnénk elkerülni ezeket az egészségügyi gondokat, úgy fogyasszunk szulforafán vegyületben gazdag táplálékokat, zöldségeket, mint amilyen a brokkoli is. A szulforafán antimikrobiális hatásokkal rendelkezik. Egyes tanulmányok arról számoltak be, hogy ez a vegyület akár az olyan baktériumokkal szemben is hatásos lehet, amelyekre nem hatnak az antibiotikumok, azaz amelyek rezisztenssé váltak. A brokkoli a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben is védelmet nyújthat. **Brokkolikrémleves** *Hozzávalók:* 1 db brokkoli, 1 kisebb sárgarépa, darabka gyökér, 2-3 gerezd reszelt fokhagyma/fokhagyma por, 3-4 evőkanál étolaj, 1 erőleves kocka/ vegeta, kevés őrölt fehérbors, 1 dl tejszín. *Elkészítése:* A répát, gyökeret megtisztítjuk, mossuk, apró darabokra vágjuk, a brokkolit mosás után apró rózsákra szedjük. A lecsepegtetett zöldségeket olajon, a reszelt fokhagymával fedő alatt pároljuk, majd felöntjük 1,2-1,5 liter vízzel, amibe belemorzsoltuk a leveskockát. Ha szükséges, még sózzuk, fehérborssal ízesítjük. Forrástól számított 10-12 percig főzzük a levest, majd botmixerrel pürésítjük. Hozzáadjuk a tejszínt, összeforraljuk. Ha szükséges, még újra ízesítjük a krémlevest. Levesgyöngyöt (fotó), pirított kenyérkockát adhatunk hozzá. Én télen forrón, nyáron hidegen szeretem ezt a finom, tápláló levest. Jó étvágyat hozzá!

Márki Éva

A királynő, akinek a retiküljeiből értették a szavát

II. Erzsébet, korunk leghosszabb ideig trónon levő uralkodója kedélyesen elbeszélgetett egyik alattvalójával, aki történetesen betört a hálószobájába. Két nappal halála előtt derűsen mosolyogva nevezte ki a soros kormányfőt, hosszú uralkodása alatt a tizenötödiket.

„Teljesen biztos" abban, hogy az uralkodó soha nem fog visszavonulni vagy lemondani a trónról – ezt mondta II. Erzsébetről unokatestvére még 2006-ban, amikor a királynő születésnapi ünnepségeit egy ebéddel kezdte 99 hétköznapi vendég részvételével, akik szintén április 21-én töltötték be 80. életévüket.

A királynő munkája életre szóló – magyarázta Margaret Rhodes, és nem tévedett.

Két nappal a halála előtt II. Erzsébet még mindig aktívan végezte uralkodói teendőit: botjára támaszkodva, de mosolyogva nevezte ki kormányfőnek Liz Trusst. Összesen 15 brit miniszterelnök tőle vette át megbízólevelét.

A királynő már csaknem három hónappal korábban csúcsot döntött: hivatalosan megkoronázott uralkodóként június 13-án immár 70 éve és 127 napja szolgálta hazáját és a Brit Nemzetközösséget, és ezzel túlszárnyalta a thaiföldi király, Bumibol Aduljadedzs országlását.

II. Erzsébet királynő 96 éves korában, 2022. szeptember 8-án hunyt el. Halálhírét este tették közzé, utóbb azonban kiderült, hogy halála beálltát hivatalosan helyi idő szerint 15 óra 10 perckor állapították meg. Nem volt beteg. Természetes halált halt, a hivatalos iratok szerint az idős kort tüntették fel halála okaként.

Utolsó perceiben lánya, Anna hercegnő és a trónon őt követő fia, Károly herceg volt a skóciai, balmorali kastélyban.

Halála számos reakciót váltott ki, és nem csak az együttérzést. Néhány fiatal afrikai képeket és történeteket osztott meg saját nagyszüleiről, akik a brit gyarmati történelem brutális korszakát élték át a királynő hosszú uralkodása alatt.

Nem volt a korona várományosa

Elisabeth Alexandra Mary Windsor, a későbbi II. Erzsébet királynő 1926. április 21-én született Londonban. Születésekor még messze állt a koronától: nem apja, a későbbi VI. György, hanem nagybátyja, a későbbi VIII. Eduárd volt a trón várományosa.

Jövőjét azonban már Winston Churchill is előrevetítette, amikor 1928-ban azt mondta róla, hogy csecsemőként is van karaktere, körbevette valamiféle felséges aura, és élénken reflektált a körülötte zajló eseményekre. A családban csak Lilibetnek becézett kislány gyakran meglátogatta nagyapját a Buckingham-palotában. V. György annyira megkedvelte Erzsébetet, hogy titkon azt remélte, egyszer majd belőle lehet a britek királynője.

Halála után legidősebb fia, Eduárd lépett a trónra 1936 januárjában, uralkodása azonban nem tartott sokáig. Még az év decemberében lemondott a trónról, hogy feleségül vehessen egy kétszeresen elvált amerikai színésznőt, Wallis Simpsont. Így Albert yorki herceget VI. György néven koronázták meg 1937-ben.

AZ AKKOR MÉG MINDIG CSAK TIZENEGY ÉVES LÁNYA HIRTELEN ELSŐ HELYRE KERÜLT A TRÓNÖRÖKLÉSI RENDBEN.

Tizennégy évvel később az akkor huszonöt éves hercegnő és férje, Edinburgh hercege, mellesleg távoli unokatestvére 1952. február 6-án – egy nemzetközösségi körúton – Kenyában tartózkodott.

Erzsébet és Fülöp az éjszakát a távoli, csak létrán megközelíthető Treetops Hotelben töltötte az Aberdare-erdőben, ahol a páviánokat figyelték a dzsungelben.

Az utolsók között értesültek arról, hogy meghalt a hercegnő édesapja, VI. György király – emlékezett vissza udvarhölgye.

„Hercegnőként mászott fel. A király aznap este meghalt, így királynőként jött le a létrán" – mesélte Lady Pamela Hicks.

Alattvalóinak többsége még nem élt, amikor trónra lépett

Erzsébet királynő gyakorlatilag iskolázatlan volt, oda ugyanis nem járt, de fölöttébb művelt, hisz Eton legjobb tanárai oktatták az uralkodói palotában. Nem volt útlevele, jogosítványa, vezetékneve, mégis sokat utazott, vezetett, és Elizabeth R. szignóval látta el az iratokat. Az R. a latin reginára, a királynőre utal.

A brit statisztikai hivatal öt évvel ezelőtti adatai szerint egyébként az Egyesült Királyság lakosainak 81 százaléka még nem is élt, amikor trónra lépett.

Útlevél nélkül is rengeteget utazott.

HISZNEK, HA LÁTNAK – FOGLALTA ÖSSZE FRAPPÁNSAN FELFOGÁSÁT A MONARCHIÁRÓL

II. ERZSÉBET, AKI MÉG A HALÁLA ELŐTTI ÉVEKBEN IS MEGANNYI ESEMÉNYEN VETT RÉSZT.

Az évek során az összes fontosabb állam vezetőjével találkozott – például 14 amerikai elnökkel –, őt pedig szinte mindenki felkereste az Egyesült Királyságban.

Politikai szempontból semlegesnek kellett maradnia, mégis több történelmi látogatást tett. Ő volt az első brit uralkodó, aki Berlinbe ment az első világháború kezdete óta, és azzal is felhívta magára a figyelmet, amikor nagyszabású beszédet mondott New Yorkban az ENSZ Közgyűlése előtt.

A hagyományos születésnapi katonai felvonuláson, a Trooping the Colouron 1981-ben meg sem rezzent, amikor hat lövés dördült el tőle nem messze, miután egy hibbant vaktöltényekkel akart hírnévre szert tenni. Egy évvel később egy megszállott betörő egészen a királynő hálószobájáig jutott. Erzsébet kedélyesen elbeszélgetett a férfival, amíg megérkeztek az őrök, és elvezették a férfit.

A keserű kilencvenes évek

Uralkodásának talán legnehezebb időszaka volt. Ő maga 1992-t nevezte szörnyű évnek, amikor két gyerekének, Anna hercegnőnek és András hercegnek is felbomlott a házassága.

A belső viszonyait féltve őrző királyi családról is szólt egy frissen megjelent könyv, amely Diana boldogtalanságát és házasságának válságát tárta fel, ráadásul kigyulladt a windsori kastély, a királyi család egyik állandó rezidenciája.

A LEGINKÁBB VITATOTT IDŐSZAK AZONBAN AKKOR KÖVETKEZETT, AMIKOR KÁROLY ÉS DIANA 1996-BAN ELVÁLT, A KÖVETKEZŐ ÉVBEN PEDIG DIANA AUTÓBALESETBEN ÉLETÉT VESZTETTE A HÍRHEDTTÉ VÁLT PONT DE L'ALMA ALAGÚTBAN.

A királynő elszigetelte a médiától Diana gyermekeit, Vilmost és Harryt, és napokig maga sem nyilatkozott. Ez a közvéleményben elég kemény megütközést váltott ki, amit csak a temetés előtti napon tartott beszédével tudott csillapítani. Ebben különleges és tehetséges embernek nevezte Dianát, és lényegében azt is elismerte, hogy a heves reakciókat látva tanult a történtekből.

Mentessége ellenére adózott

Erzsébet királynő tehetős volt, de közel sem a leggazdagabb az Egyesült Királyságban. A Forbes három éve ötszázmillió dollárra, kétszázmilliárd forintra becsülte a vagyonát – ami kevesebb, mint a leggazdagabb magyaroké.

Bevételeiben némi pénz az adófizetőktől, a java azonban magánvagyonából származott. A Coutts, az Egyesült Királyság egyik legpatinásabb magánbankja egy külön ATM-et üzemeltetett számára a Buckingham-palotában.

Noha mentességet élvezett, 1993 óta önkéntesen és rendszeresen fizette a jövedelem- és tőkenyereség-adót.

A közelmúltig – lefekvés előtt – minden este megivott egy pohár pezsgőt.

ÁLLÍTÓLAG EBÉD ELŐTT „GINT ÉS DUBONNET-T FOGYASZTOTT EGY SZELET CITROMMAL ÉS SOK JÉGGEL", EBÉDHEZ BORT, ESTE PEDIG EGY SZÁRAZ MARTINIT ÉS EGY POHÁR PEZSGŐT IVOTT – EZT ÁLLÍTOTTA MÁR IDÉZETT UNOKATESTVÉRE, MARGARET RHODES.

Több mint három évtizeden át, 1989 óta ugyanazt a meglepően olcsó, alig háromezer forintos körömlakkot használta, az Essie klasszikus halvány rózsaszín lakkját, a Ballet Slippert.

Több mint kétszáz retikülje volt, amelyekkel titkos jeleket küldött beosztottjainak. Ha vacsoránál a táskáját az asztalra tette, a személyzet tudta, hogy a következő öt percben véget akar vetni az eseménynek. A földre helyezett táska azt jelezte, hogy haladéktalanul menekítsék ki a társalgásból.

A forgalmas Heathrow repülőtér közelében levő windsori kastélyban néha csak annyit mondott: Boeing vagy Airbus. A hangjukról azonosította a gépeket, lelkésze, Michael Mann püspök szerint pedig tökéletesen utánozta a Concorde landolásának hangját.

A Balmoral környékén egy turistacsoport nem ismerte fel a fejkendőt viselő II. Erzsébetet. Azt tudakolták, találkozott-e valaha az uralkodóval.

„Én nem, de ő igen" – mutatott egy, a közelben posztoló rendőrre.

Forrás: Index
https://index.hu/kulfold/2022/12/29/erzsebet-kiralyno-egyesult-kiralysag-monarchia-uralkodo-karoly-diana/

Trabant, az autópótlék

1991 április 30-án gördült le az utolsó Trabant típusú gépkocsi a zwickaui gyár szerelősoráról. Az évek során 3,6 millió darab készült a kelet német „papír-Jaguárból”.

Bármi hihetetlen a Trabant a szocialista ipar felsőbbrendűségét volt hivatva reprezentálni a nyugati autókkal szemben. A kétütemű csoda első darabját 1957-ben tervezték meg az első szovjet műhold, a Szputnyik fellövésének évében. A cél az volt, hogy Németország szovjetek megszállta részében bemutassák, hogy a népi demokráciák nem csak a világűrt képesek meghódítani, hanem az autóutakat is. Rolf Weichert a VEB Plasta-Werk Erknerben található üzemében fontos felfedezést tett. Fenolt, anilint, formaldehidet és gyapotszálat kevert össze és olyan szilárd műanyagot kapott, amely egy autó karosszériájának megfelelt. Ebből született meg a Trabant, amelynek a neve „kísérőt” jelent. A zajos pufogó hangot és bűzős kipufogó gázt kibocsátó autó kétütemű kezdetben 18 lóerős motorral készült. Benne elvileg négy felnőtt kényelmesen elfért. A legnagyobb sebessége 90 km/óra volt. Az első darabok legyártása után kombi és kisteherautó változat is készült belőle. Sőt a kelet német hadsereg részére terepjáró változatot is gyártottak. Erre mondta Hofi Géza, a neves humorista, hogy támadni még úgy, ahogy lehet vele, de menekülni reménytelen. Az egy milliomodik Trabant 1973. november 22-én készült el. A kelet németek nem nagyon törődtek a típus fejlesztésével. A hetvenes évek után 20 évig ugyanazt a fajtát gyártották belőle. A nyolcvanas évek vége felé már annyira korszerűtlen lett, hogy a keleti blokk országai sem igen rendeltek belőle.

A Trabant a kelet német világ hiánygazdaságát szimbolizálta. A Német Demokratikus Köztársaságban 15 évet kellett rá várni, hogy valaki kaphasson belőle. Ha a kelet német átlagpolgár betöltötte a 18-ik életévét befizettek neki egy Trabantra bőven harminc éves volt, mire megkapta az autóját. A kínálat és az igények közötti olló évek alatt folyamatosan nőtt. A keresletet sohasem tudták kielégíteni. De nem csak az autókból volt folyamatos hiány, az alkatrészekből is. Maszek szerelők éltek abból, hogy a hiányzó alkatrészeket fű alatt beszerezték, általában bontott autókból.

A kelet német vezetés még 1984-ben kötött szerződést a Volkswagen céggel négyütemű motorok szállításáról. 1988-ban készültek el az első négyütemű Wartburgok és 1990 után pedig a Trabantok. Ma már kevés „papír-Jaguár” fut az utakon. Ennek ellenére nagy a kultusza az autónak. Trabant rajongói klubok működnek Németországban és szerte a világban. A több mint három millió példányból alig negyvenezer bejelentett darab maradt. A zwickaui VEB Sachsenring gyárban készült utolsó rózsaszínű darab múzeumba került, példázva a keleti blokk technikai lemaradását a nyugati világtól.

Forrás: https://cimlap.blog.hu/posztok/realhistory/2022/12/31/trabant_az_autopotlek

Pillantás a hegyről

Újonnan induló rovatunkban az idősödő embert foglalkoztató kérdésekkel foglalkozunk. Szó lesz a harmonikus időskor titkairól, betegségekről, veszélyekről, s azok megelőzésének lehetőségeiről, az időskori társkapcsolatok, tanulás, hobbik jelentőségéről és sok egyébről.

Bizonyára sokan éltük át, hogy egy hosszú, érdekes, ám sokszor fárasztó, olykor kalandos kirándulás után végre feljutottunk a célhoz, a dombra, a kilátóhoz, a hegytetőre, s végre kifújtuk magunkat, körülnéztünk. Fentről a körvonalak sokszor elmosódottak, a részletek halványak voltak, de lehetett látni jellegzetes, felismerhető pontokat is a távolban.

Ha idősödve visszatekintünk életünkre, hasonló élményben lehet részünk: nehézségek, örömök, buktatók, mellékvágányok, nagy irányváltások, pálfordulások is előfordulhatnak, amíg elkövetkezik a visszapillantás, az összegzés, a számvetés ideje; hogyan éltünk és mi volt életünk értelme, célja, s hogy vajon lehetett volna másként…

Változtatni már nem tudunk a megtörténteken, de elmondani igen! Meg kell fogalmaznunk életünk történetét, alakulását. Karinthy Frigyes *Előszó* című versének sorai magányt tükröznek: „Nem mondhatom el senkinek, elmondom hát mindenkinek…” Szerencsések vagyunk, ha van kinek mesélnünk az életünkről, legyen az a társunk, az unokánk, egy távoli rokon, egykori kollégánk, vagy a szomszédasszonyunk. Ha meghallgatják élettörténetünket, ez valamilyen formában megerősíti az én-érzésünket, öntudatunkat, amiről József Attila így ír:

Nem én kiáltok
„Hiába fürösztöd önmagadban,
Csak másban moshatod meg arcodat.
Légy egy fűszálon a pici él
S nagyobb leszel a világ tengelyénél.”

Az önéletírások a reneszánszukat élik, egyre-másra jelennek meg visszaemlékezések, memoárok ismert és kevésbé ismert emberek tollából. Személyes kedvenceim közé tartozik Rousseau: Vallomások című önéletrajza, amelyben a 18. században élt filozófus kendőzetlenül tárja fel személyiségének kedvezőtlen vonásait is.

Magunk is gyakorolhattuk e műfajt, ha máskor nem, hát önéletrajzok írásakor. Minél idősebb az ember, annál hosszabbak és változatosabbak lehetnek az önéletrajzai. Nem csoda, hiszen – Hankiss Elemér szociológus, filozófus szavával élve – az ember „ezerarcú én”; rengeteg szerepet viselünk, viseltünk a munkában és a magánéletben: férj, feleség, szülő, kolléga, barát, sporttárs, és így tovább.

Ancsel Éva filozófus szerint az ember soha nem ismerheti meg magát teljesen, „mindenhová valami mást visz el önmagából” . Képesség függvénye, hogy egy személy mennyire tud az elkülönülő, széttartónak látszó események és heterogén epizódok közt összefüggést találni, azokat egységbe foglalni.

A pszichológus Erikson egyenesen azt állítja: „Az vagyok, ami fennmarad belőlem.” Küzdünk az idővel és múlandósággal, és megpróbálunk értelmet adni múltbeli cselekedeteinknek – az életünknek. Élettörténetünknek több vetülete is van, egyszer az, hogy mi történt, aztán az, hogy milyen jelentőséget tulajdonítottunk neki, és mit éreztünk akkor, amikor megtörtént, s most mit érzünk, amikor elmeséljük, akár évtizedek távlatából visszatekintve. Befolyásolja az emlékezet válogató működését az aktuális hangulatunk és az, hogy kinek, milyen körülmények között mesélünk magunkról.

Természetesen nem mindenre emlékszünk hosszú életünkből, vagy idővel másképpen emlékszünk vissza dolgokra. Két testvér például homlokegyenest ellenkező módon idézheti fel közös gyerekkoruk egy-egy epizódját, saját személyiségük, s egymással, valamint szüleikkel, környezetükkel való kapcsolatuk függvényében. Az elhalványult, kiesett emlékek miatt keletkezett életrajzi hiányokat aztán kipótoljuk. A kevésbé fontos, esetleg kellemetlen részleteket a tudatunk egyszerűen kiszorítja. A legtöbb, emlékezést kiváltó adalék gyermek- és fiatalkorunkban rakódik le bennünk, mivel ebben a rendkívül fogékony időszakban éljük át leggyakrabban a felejthetetlen csúcspontokat, „az első alkalom” jellegű történéseket, mint az első nap az iskolában, az első munkahely, az első szerelem, és így tovább. A csúcspontok segíthetnek élettörténetünk időrendjének kialakításában, az egyéb események elhelyezésében az életív vonalán, úgy, hogy azok előtte vagy utána, vagy két kiemelt esemény között történtek-e, így például: házasságkötésem előtt, nyugdíjba vonulásom után stb.

Az életünk lényegében elbeszélhető történetek sorából áll. Így hát nemcsak biológiai értelemben öregszünk, hanem életrajzi értelemben is. Minél idősebbek vagyunk, annál inkább különbözünk kortárainktól, hiszen a megtett hosszú életút számos egyedi vonással ruházott fel bennünket.

Azoknál, akik visszatekintve megbánták egész életükre kiható, lényeges döntéseiket, erőteljesen csökkent az élet értelmébe vetett hitük. Akik pedig megtapasztalják a „szükség van rám” érzését, erősebben hisznek az életük értelmében.

Fontos, hogy egy saját magunknál nagyobb egész részének élhessük meg magunkat, legyen az egy család, egy népcsoport, egy társadalom, egy eszme, egy vallás, földi inkarnációk sora. Vagy akár mindez együttesen.

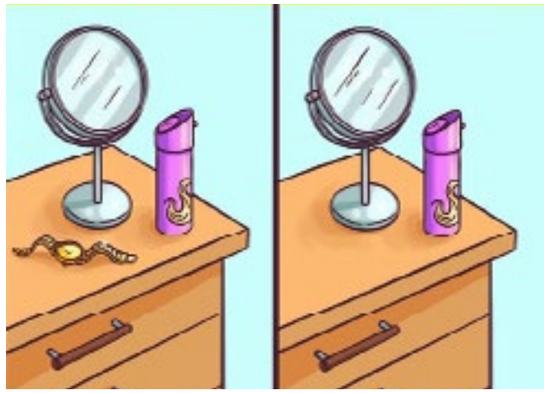
Szádvári Lídia

Jó tanácsok otthonod védelmére

Hivatalos kimutatások szerint pl. Barcelonában évente 7000 otthonba törnek be. Vajon van esélyünk megvédeni az otthonunkat a rablóktól drága riasztóberendezések nélkül is? A következő egyszerű, mégis hatékony tippekkel távol tarthatod az illetéktelen behatolókat.

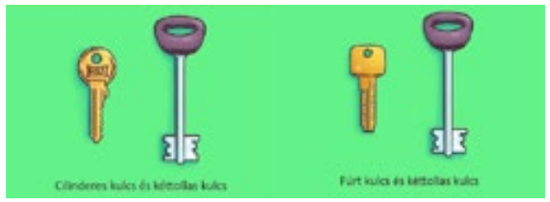
1. Az értékes holmikat rejtsd el, ha idegenek vannak az otthonodban.

Idegenek nélkül — Idegenek a lakásban



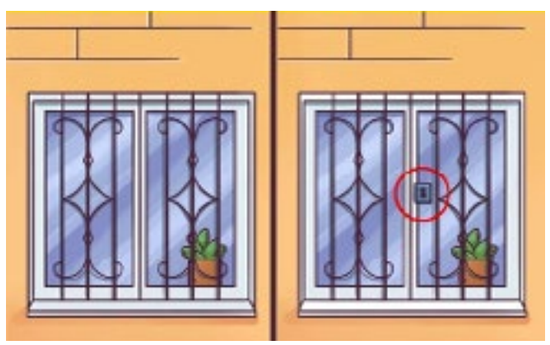
2. Cseréld le a régi záradat egy sokkal megbízhatóbbra.

Jó — Tökéletes



3. Védd az ablakaidat.

Jó — Tökéletes



4. Figyelj a házad körüli területre is, ne hagyd, hogy a betörők azt higgyék, a házad lakatlan. Nyírd rendszeresen a füvet, az autóbejárót télen is tartsd rendben.

5. Fordítsd a betörők félelmeit saját maguk ellen. Ezt látva a betörők kétszer is meggondolják, hogy próbálkozzanak.

6. A drága holmik csomagolását körültekintően tüntesd el.

Nem biztonságos — Biztonságos

7. Színlelj. Ha felfigyelsz egy gyanús alakra, fordulj meg és integess az ablakodnak.

8. Engedd be a napfényt. Ha a függönyöket behúzva tartod több napon át, azt a látszatot keltheted, hogy senki nincs otthon.

Nem — Igen

9. Ültess tüskés bokrokat a kerítés vagy az ablakod elé.

Nem gond a tolvajnak — Probléma a tolvajnak

10. Telefonon semmilyen információt ne adj ki.

A cikk a BS angol nyelvű cikke nyomán készült a Kuffer fordításában.

Forrás: Kuffer
https://kuffer.hu/12-dolog-ami-megvedheti-az-otthonodat-amikor-tavol-vagy/

Fogyasztóvédelmi jó tanácsok karácsony után

Megszaporodtak azon panaszok száma az utóbbi időben, amikor a fogyasztó nem tudja visszaküldeni az online rendelt terméket, nem tud élni az indokolás nélküli elállási joggal, mert nincs kinek bejelentenie szándékát. Hogyan fordulhat ez elő, és milyen gyakori kérdések merülnek fel a karácsonyi vásárlások során? Ezeket szedtük csokorba.

Sajnos még mindig nem az az első, hogy online vásárlás előtt a fogyasztók ellenőriznék, hogy kivel kötnek szerződést. Rengeteg olyan webáruházból rendelnek a fogyasztók, ahol a beazonosíthatóság (székhely, e-mail-cím vagy telefonszám, cégnév, ügyfélszolgálat elérhetősége stb.) nem egyértelmű! Az ilyen esetek többségében számlát sem kapnak, a csomagon feladóként pedig egy logisztikai cég szerepel. Az internetes megrendelések előtt alaposan olvassák el a weboldalon feltüntetett részletes tájékoztatót illetve az ÁSZF-et, mert abban rögzíteni kell az elállási jog gyakorlásának részletes szabályait, a fizetési módokat, a szállításra vonatkozó időtartamot és annak költségeit! Lehetőség szerint magyarországi vállalkozástól vásároljunk, hiszen sokkal könnyebben lehet a vitát intézni hazai céggel, mintha ez az Európai Unió más tagállamában működő vagy azon kívüli országokban letelepedett vállalkozástól tennénk meg.

1. A fogyasztóvédelmi jogszabályok **fogyasztó alatt kizárólag természetes személyt értenek**, így ha céges számlát kérnek vásárláskor, akkor már nem vonatkoznak a vásárlásra a fogyasztókat megillető jogok.

2. Internetes vásárláskor **nem mindig illeti meg a fogyasztókat a tizennégy napos indokolás nélküli elállási lehetőség!** Ma már sok fogyasztó tudja, hogy, hogy internetes vásárlásnál a fogyasztók meggondolhatják magukat a termék átvételétől számított tizennégy napon belül. Vannak viszont olyan termékek, amelyeknél már ez nem igaz és azokat nem lehet minden további nélkül visszaküldeni. Érvényes ez azoknál az áruknál, amelyeket kifejezetten a fogyasztó utasítása alapján vagy kérésére állítottak elő, így például egy póló a vásárló által megadott egyedi felirattal. Zárt csomagolású terméknél sincs indokolás nélküli elállási jog akkor, ha az egészségvédelmi vagy higiéniai okból felbontást követően már nem küldhető vissza. Adott esetben ilyen lehet például egy borotva is. Érdemes először ezért erről előre tájékozódni a webáruháznál! Sőt, például a lezárt csomagolású CD-, DVD-lemezeknél, így számítógépes játékoknál, szoftvereknél sincs lehetőségük a fogyasztóknak arra, hogy meggondolják magukat, ha a csomagolást már kibontották. Nem tartozik viszont ide az az eset, ha a fogyasztó például egy laptopot rendelt meg, amin előre telepített szoftver van vagy például ahhoz adtak még egy felbontatlan telepítőlemezes operációs rendszert. Ilyenkor ugyanis a megrendelés nem a CD-re, DVD-re, hanem magára a laptopra vonatkozott.

3. Ha meggondolta magát a fogyasztó, azt **mindig írásban jelezze**. Ilyenkor a fogyasztó saját költségén kell a terméket visszaküldeni, kivéve, ha ezt a webáruház nem vállalta önként! Sok vitás ügy származik abból, hogy a fogyasztó szóban, például telefonon él az indokolás nélküli elállási jogával. Holott vita esetén neki kell bizonyítania azt, hogy e nyilatkozatát a webáruháznak ténylegesen elküldte. Ezért mindig írásban, e-mailben vagy postai úton juttassuk el az elállási nyilatkozatot a cégnek. Ebben pedig ne csak azt írjuk le, hogy például más terméket vártunk vagy az árucikk hibás és ezért panaszunk van, hanem kifejezetten a teljes átutalt összeget kérjük vissza annak okán, hogy meggondoltuk magunkat. Ha ugyanis a fogyasztó nem így teszi meg a nyilatkozatot, akkor azt hiheti a webáruház, hogy nem az indokolás nélküli elállási jogot szeretné érvényesíteni, hanem ehelyett csak garanciális panaszt tesz, és ezért kér csak kijavítást vagy kicserélést - a pénz visszafizetése helyett. A kettő között különbség van, ugyanis indokolás nélküli elállásnál visszakérhető rögtön a pénz, garanciális probléma esetén viszont nem.

4. **Visszautaláskor nem vonhat le a webáruház a korábban kifizetett pénzből „használati díjat**" vagy bármilyen más címen egyéb összeget. Erre csak és kizárólag akkor van lehetőség, ha kiderül, hogy a visszaküldés előtt a termék használhatóságának megállapításához szükséges mértéket meghaladóan használta a fogyasztó a terméket és emiatt csökkent annak az értéke. Azoknak a termékeknek az esetében, amelyeknél él a 14 napos meggondolási lehetőség, nem lehet elutasítani az indokolás nélküli elállási jog gyakorlását amiatt, hogy például az eredeti csomagolást a fogyasztó felbontotta vagy az már nincsen meg. Sőt, ha visszaküldte a terméket a fogyasztó, a kifizetett összegből a visszautalásnál csak akkor van lehetőség levonásra, ha a fogyasztó a termék jellegének, tulajdonságainak és működésének megállapításához szükséges használat mértékét meghaladóan használta azt és ezért az árucikk értéke csökkent.

5. Milyen lehetőségei vannak a fogyasztónak, **ha hibás a termék**? Előfordul, hogy már csak a karácsonyi ajándék kipróbálásakor derül ki a kapott árucikk hibája, így például az nem működik, vagy be sem kapcsol. Esetleg nem sokkal később megy tönkre. Ilyenkor különleges jogok illetik meg a fogyasztót, aki kérheti például a termék kijavítását, kicserélését is. Ha viszont az ajándék hibája mindössze annyi, hogy „nem tetszik", akkor csak a kereskedő jóindulatán múlik, kicseréli-e azt, vagy épp visszaadja-e annak vételárát, ahogy ez előzőekben írtuk. Tudnunk kell, hogy ha egy ajándékba kapott termékkel csak annyi a gond, hogy az nem tetszik a megajándékozottnak – de lehet használni, illetve működik –, akkor az jogi értelemben véve nem minősül hibásnak. Az úgynevezett szavatossági-jótállási jogok (a kijavítás, kicserélés, árleszállítás, vételár visszatérítése) ugyanis csak hibás termékek esetén érvényesíthetőek. Amennyiben a termék valóban hibás, akkor kérhetjük, hogy azt javítsák ki, vagy cseréljék ki. Ha ezt nem vállalják, vagy nem tudják megtenni, akkor kérhetünk árleszállítást, visszakérhetjük a teljes vételárat is. Két dologra is figyelnünk kell, mikor viszszaviszünk egy hibás terméket a kereskedőhöz.

a) Az egyik az, hogy a vásárlást igazoló nyugta rendelkezésünkre kell, hogy álljon, mert csak ezzel tudjuk érvényesíteni szavatossági vagy jótállási igényünket. A nyugtákat ezért mindig őrizzük meg!

b) A másik a határidők kérdése. Minden egyes új termék esetében (függetlenül attól, hogy mi az, könyv, ruha, vagy például elektronikai eszköz) a vásárlástól számítva két éven belül érvényesíthetjük a kereskedővel szemben jogainkat, ha az árucikk meghibásodott. Ebből a két évből azonban az első 1 évben vagyunk csak igazán védettek: ha 1 éven belül megy tönkre a termék, akkor ugyanis a vállalkozásnak kell bizonyítani azt, hogy ő még hibátlan árucikket adott el. Azaz csak akkor nem köteles teljesíteni igényünket, ha kimenti magát például egy független szakvéleménnyel, ami igazolja, hogy a hiba oka (például: nem rendeltetésszerű használat miatt) a vásárlást követően keletkezett. Azonban a vásárlástól számított 1 év elteltét követően (tehát a két évből még hátralévő 1 éven belül) jelentkező hiba esetén már a fogyasztónak kell bizonyítania, hogy a termék eleve rossz volt akkor is, amikor azt megvette. Kötelező jótállás – mit is jelent? Bizonyos tartós fogyasztási cikkek esetében (mint amilyenek például az elektronikai szórakoztató termékek, a számítástechnikai termékek, a távközlési eszközök, az elektromos robotgépek, háztartási eszközök, szerszámgépek, lámpák, órák, hangszerek, és a szőrméből készült ruhaneműk) a kereskedőket az előzőeknél szigorúbb előírások terhelik. Ekkor ugyanis a vásárlástól számítva nem 1 évig, hanem vételártól függően 1-2-3 évig a kereskedőnek kell bizonyítania azt, hogy a termékben jelentkező hiba oka a vásárlást követően keletkezett. Ezt hívjuk „jótállásnak", amelynek vállalására tartós fogyasztási cikkeknél jogszabály kötelezi a vállalkozást. Kötelező jótállás időtartama: 10 000 forintot elérő, de 100 000 forintot meg nem haladó eladási ár esetén egy év, 100 000 forintot meghaladó, de 250 000 forintot meg nem haladó eladási ár esetén két év, 250 000 forint eladási ár felett három év.

Mit tegyenek a fogyasztók, ha gond adódik a termékkel? Ha a fogyasztó jelzi (amit haladéktalanul, de legkésőbb a hiba észlelésétől számított két hónapon belül meg kell tennie) a vállalkozásnál, hogy a termék elromlott-tönkrement és ott azonnal nem oldódik meg a probléma, akkor a cégnek jegyzőkönyvet kell felvennie a minőségi kifogásról. Ebben fel kell tüntetnie a fogyasztó nevét és címét, a vásárlás és a hiba bejelentésének időpontját, a termék megnevezését és vételárát, a hiba leírását, a fogyasztó által megjelölt igényt, és a panasz orvoslásának módját. Nem árt tudni azt, hogy a felvett jegyzőkönyvből egy példány a fogyasztót illeti meg. Gyakori az is, hogy a vállalkozások vizsgálatra küldik el a terméket annak eldöntése érdekében, hogy a hiba oka a vásárlás előtt vagy utána következett be. 72 órás szabály, 3 napos visszavétel, 3 munkanapos csere – mi az igazság? A fogyasztók körében máig él az a tévhit egy régebbi előírás miatt, hogy három napon (vagy hetvenkét órán) belül mindig viszsza lehet vinni a terméket, még akkor is, ha az nem hibás. Ez a szabály viszont nem érvényes már. Ugyanakkor jó tudni, hogy létezik az említett, tartós fogyasztási cikkek esetében a három munkanapos cserére vonatkozó rendelkezés. Ez azt jelenti, hogy ha a fogyasztó tartós fogyasztási cikket vásárol, és az három munkanapon belül meghibásodik, úgy a kereskedő köteles rögtön kicserélni (kijavítás helyett) az adott terméket. Ez esetben pedig még arra sem hivatkozhat, hogy számára a kicserélés aránytalan többletköltséggel járna.

Dr. Baranovszky György

Rejtvény

A rejtvényt ezúttal négy világörökségbe sorolt helyszínt tartalmaz.

A november havi megfejtés:

Ami mélységben hiányzik a szónak azt hosszúsággal pótolja.

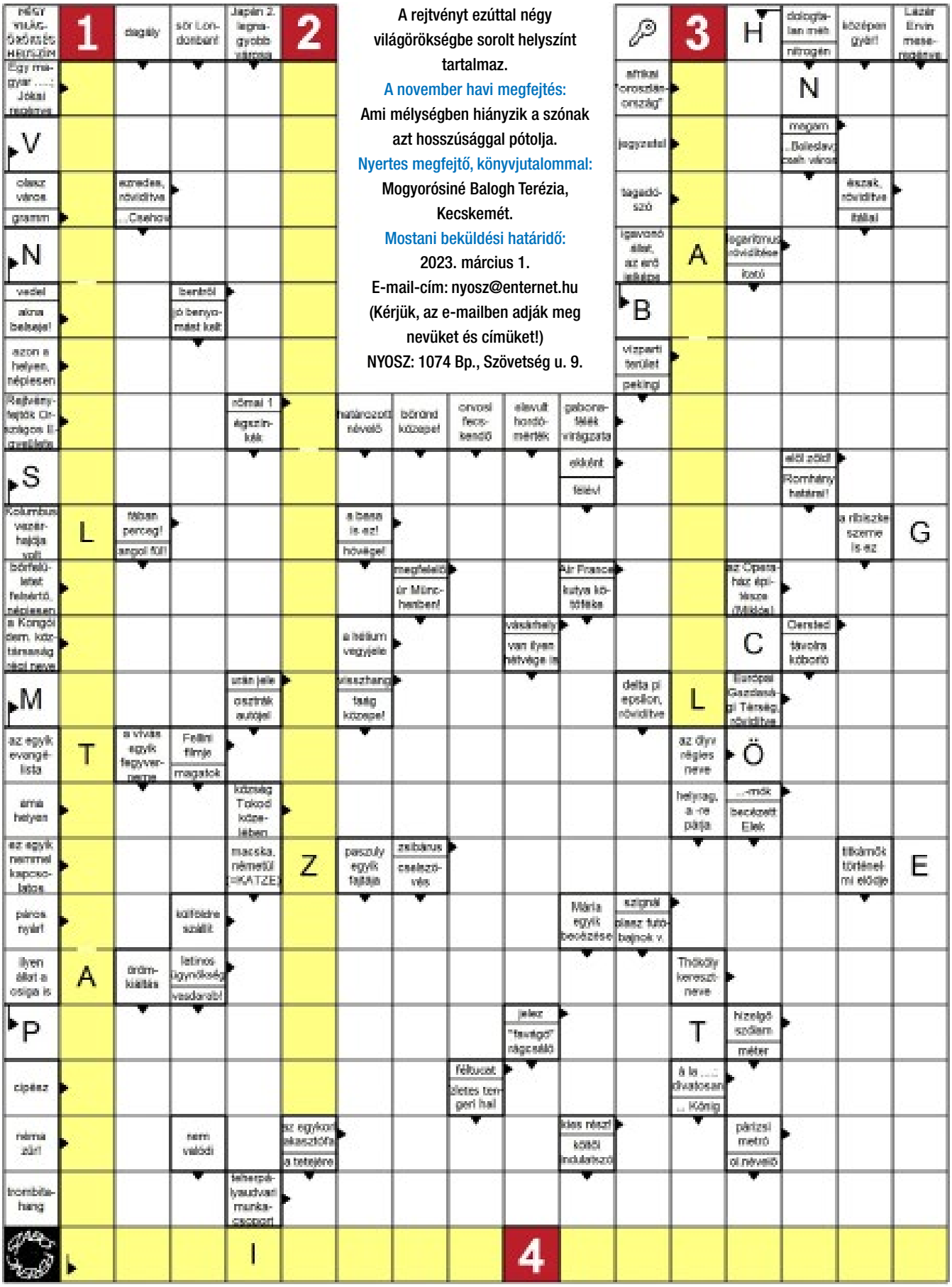
Nyertes megfejtő, könyvjutalommal:

Mogyorósiné Balogh Terézia, Kecskemét.

Mostani beküldési határidő:

2023. március 1.

E-mail-cím: nyosz@enternet.hu

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

NYOSZ: 1074 Bp., Szövetség u. 9.