

# JóKor

FRISS ÉS HASZNOS INFORMÁCIÓK NYUGDÍJASOKNAK

Idén **4X** kaphatnak  
plusz juttatást az időssek:

- ✓ visszaépített, kifizetett 13. havi nyugdíj
- ✓ júniusi visszamenőleges nyugdíjkorrekció
- ✓ novemberben újabb visszamenőleges nyugdíjkorrekció
- ✓ év végi nyugdíjprémium



**25 éve most  
nyertük a legtöbb  
érmét az olimpián**



**Nyerjen  
táblagépet!**

## Eperjes Károly: Kétszer tért vissza a halál torkából

**A baloldal  
az egekbe emelte  
a rezsidíjakat és  
elvette a 13. havi  
nyugdíjat!**



**Az állatvédelem  
ma már közös ügyünk!**



**A polgári kormány értékrendszere  
mindig is a nemzetre, a családra  
és a munkára épült.**



**Az Annoni család  
a nagyszülőket is bevonja  
a gyermeknevelésbe.**

# AZ OLTÁS MŰKÖDIK, MAGYARORSZÁG MŰKÖDIK.



**Prof. Dr.  
Merkely  
Béla,**  
a Semmelweis  
Egyetem rektora

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Az Idősek Tanácsa 2018. október 1-jén döntött arról, hogy készüljön a társadalombiztosítási nyugellátásra jogosultak számára egy közérdekű információkat tartalmazó kiadvány.

## Tisztelt Nyugdíjas Honfitársam!

A 2010 óta tartó nemzeti kormányzás idején Magyarország komoly eredményeket tudott felmutatni, a koronavírus-járvány elleni küzdelem okán azonban nehéz másfél év áll mögöttünk. A vírus az életünket, az egészségünket és a gazdaságunkat egyszerre támadta meg. A magyar emberek összefogásának eredményeként mára sikerült letörnünk a járvány harmadik hullámát, az oltásoknak köszönhetően megmentettük sok ezer honfitársunk életét, és hozzákezdhetünk Magyarország újraindításához.



Mi, magyarok elmondhatjuk, hogy a sikeres vakcinabeszerezéseknek köszönhetően idehaza mindenkit be tudunk oltani. Ráadásul mindenkit olyan vakcinával, amelyet szeretne. Ebből következően a küszöbön lévő negyedik hullám ellen másképpen fogunk védekezni, mint korábban, amikor még nem állt rendelkezésre oltóanyag. Most a hangsúly az egyéni felelősségen van. Nem engedünk az oltásellenes hangoknak, azokat az időseket, akik eddig nem oltatták be magukat, újra felkeresik a háziorvosok. Ezzel párhuzamosan minden magyar számára lehetővé tettük a harmadik oltás felvételét.

A mi politikai közösségünk mélyen hisz abban, hogy idős magyar honfitársaink, akik totalitárius rendszerek uralma alatt és a rendszerváltoztatás utáni bizonytalan évtizedekben éltek le életük javát, minden tiszteletet megérdemelnek. Ezért nem vagyunk hajlandóak olyan politikát támogatni, amely az egyes generációkat egymás ellen fordítja, illetve amely az idős embereket nem tiszteli.

2010-ben Magyarország Kormánya – az idősekkel kötött megállapodás alapján – úgy döntött, a nyugdíjak vásárlóértékét meg kell őrizni, s ha az ország gazdasági teljesítménye ezt lehetővé teszi, akkor a gazdasági növekedés eredményeiből a magyar nyugdíjasoknak is részesülniük kell. Ezért döntöttünk annak a 13. havi nyugdíjnak a visszaépítéséről, amelyet a baloldal „válságkezelés” címén elvett Öntől, és ezért tudtunk az elmúlt években többször is magas összegű nyugdíjprémiumot fizetni.

Reményekkel telve tudom tájékoztatni Önt arról, hogy várakozásaink szerint az ország újraindítása a rendszerváltoztatás óta példátlan gazdasági növekedést hoz majd magával. Így a jövő év elején a 13. havi nyugdíj visszaépítésének következő lépésén túl Magyarország előreláthatóan nagy összegű nyugdíjprémium kifizetésével tudja kifejezni háláját idős honfitársaink iránt.

Köszönöm a mögöttünk hagyott nehéz időszakban tanúsított kitartását!

Jó egészséget kívánva, üdvözlettel:

Orbán Viktor  
Magyarország miniszterelnöke

### FONTOS INFORMÁCIÓK NYUGDÍJASOKNAK BUGÁR CSABÁTÓL, A MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁR ELNÖKÉTŐL:



A nyugdíjak és a hasonló rendszeres pénzellátások már hagyományosan minden év januárjában olyan mértékben emelkednek, amilyen mértékű várható fogyasztóiár-növekedéssel számol az ország költségvetése. 2021 januárjában a vásárlóérték megőrzése érdekében a nyugdíjak és más ellátások 3 százalékkal emelkedtek.

Jogszállítást rögzíti továbbá, hogy amennyiben a gazdasági előrejelzések szükségessé teszik, akkor a nyugdíjak vásárlóértékének megőrzése érdekében emelés vagy egyösszegű kifizetés várható, amit a kormány-döntést követően, novemberben hajt végre a Kincstár.

Idén megkezdődött a tizenharmadik havi nyugdíj fokozatos, négy éven keresztül történő visszaépítése, amely nemcsak a nyugdíjasoknak, hanem az egyéb nyugdíjszerű ellátásban részesülő személyeknek is jár. A tizenharmadik havi nyugdíj, illetve ellátás egynegyed részének megfelelő összeg kifizetése a 2021. februári ellátással, júniusban pedig annak 0,6%-os kiegészítő emelésével együtt visszamenőlegesen történt meg az arra jogosultak részére.

További kedvező hír, hogy a bruttó hazai termék (GDP) változatlan áron számított növekedésére tekintettel novemberben nyugdíjprémium kifizetésére is sor kerülhet. A kormány várhatóan idén is biztosítani fog a nyugdíjprémiumhoz hasonló egyszeri juttatást az egyéb pénzbeli ellátásban részesülő személyek számára is.

„Szerencsések vagyunk, amiért nálunk mindenkinek jut oltás”

## Eperjes Károly: Kétszer tért vissza a halál torkából

Eperjes Károly Istennek hálás mindenért, amit kapott az élettől. A színművész tavaly kétszer is átesett a koronavírusról, mostanra azonban újra a régi.



**Jókor: Februárban életműdíjat kapott, de aztán jött a koronavírus. Hogyan érzi most magát?**

– Hála Istennek, felépültem. Utólag kegyelemként éli meg az ember a betegséget is. Ha nem lettem volna kétszer covidos, nem forgathattam volna le a Krisztus inge című filmet, nem dolgozhatnék Komáromban. A nehézségek ellenére megtapasztaltam, nincs más út, mint Isten mellett kitartani a legnehezebb helyzetben is. Nyilvános szentmiséket nem lehetett megtartani, és a szenteltvíztartók is üresek voltak, de mi otthon mindennap elvégeztük az igeliturgiát a szentmise helyett, volt szentáldozás, a gyónást rendhagyó módon telefonon oldottuk meg a családommal. Felhívtam a bíboros urat, és megkérdeztem, hogy volna-e lehetőség Oltáriszentséget otthon tartanom, mivel mindannyian egyszerre lettünk betegek és kerültünk hatósági karantén alá. Ha ez nincs, én ezt nem élem túl. Az orvosi odafigyelés mellett be kell látni, hogy a gyógyszer maga az Isten. Emellett természetesen az engem kezelő orvosoknak is hálával tartozom.



„Fontos volt számomra, hogy beoltassam magam.”

**A hitet már gyermekkorában megkapta útravalóul a családjától.**

– Amitől aztán kamaszkoromban eltávolodtam, mint oly sokan... Volt idő, amikor a siker és az ismertség miatt kifordultam magamból, de Isten visszatért a helyes útra.

**Élete során eddig háromszor szerzett bizonyosságot Isten létezéséről.**

– A második koronavírus-megbetegedésem során pedig negyedszerre is. Különös, mert első alkalommal csaknem tünetek nélkül átvészeltam a vírust, másodjára viszont rossz

állapotba kerültem. Hogy a családomat védjem, elszeparáltam magamat az otthonunkban, de a feleségem és a lányom nagyon lelkiismeretesen gondoskodtak rólam. Aztán jött az a pont, amikor a tüdőm annyira rossz állapotba került, hogy muszáj volt elfogadnom: kórházba kell mennem. De amikor bevittek volna, javulni kezdett az állapotom. Ez Isten műve!

**Maradtak utóhatásai a betegségnek?**

– A második gyógyulásom után jó fél évig szörnyen viszkett a testem, csaknem sebesre kapartam a lábszáramat. Egy barátom is ugyanezt élte meg. Hála Istennek, már jól vagyok.

**Az oltást megkapta?**

– Július 13-án már a másodikat is. Fontos volt, hogy beoltassam magam, nemcsak a munka miatt, hanem mert ez a betegség tényleg nem egy egyszerű influenza, súlyos következményei lehetnek. Mindenkit arra biztatok, ha nem tette, oltakozzon!

**Magyarországnak sikerült megállítania a járvány terjedését. Hogyan vélekedik az itthoni járványkezelésről?**

– Szerencsések vagyunk, mert a kormányunk gyorsan és jól cselekedett, amikor megrendelte a keleti oltóanyagokat. Mindenkinek jutott bőven vakcina. Nem véletlen, hogy az oltási programunk eredményesen teljesített. Csak gratulálni lehet a szakértelemmel cselekvő kormánynak és az őket támogató szakértőknek. Aki nem látja, az vak. Legyünk büszkék arra, hogy a mi sorainkban felelősségteljes emberek munkálkodnak értünk. Minden nap imádkozom értük.

**2022-ben választások lesznek. Az ellenzéki oldal meglehetősen offenzív politikát folytat, hogyan látja Ön a helyzetet?**

– Orbán Viktor intelligensen és okosan vezeti az országot, és én a szerény eszközeimmel minden nap imádkozom érte. Korábban már láthattuk, hogy a Gyurcsány Ferenc vezette baloldaltól nem sok jóra számíthatnak a családostok és a nyugdíjasok.

**Elárulna néhány részletet a jövőbeni szakmai terveiről?**

– Nyugdíjaskorú vagyok, de nem szeretnék még visszavonulni! Különösen most nem, hiszen szeptemberben bemutatjuk a Krisztus inge című filmet, ami a kommunista vézskorszakról szól, arról, hogyan bántak akkoriban a szerzetesekkel. Szeretnék még rendezni és játszani. Akkor megyek nyugdíjba, ha már nem fog az agyam, vagy a fizikumom nem teszi lehetővé, hogy a hivatásomat gyakoroljam. Hetente kétszer focizom a Fradi veterán csapatában, tornázatom az elmémet is. Amíg lehet, azokat a képességeket, amiket Istentől kaptam, próbálom tehetséggé érlelni. Bízom benne, hogy a Mindenható erre lehetőséget ad a jövőben is.

Isteni házi lecsórecept

## Koncz Gábor a konyhában: Mindent édesanyámtól tanultam

A nyár nagy kedvence, de még kora ősszel is jóleső egy finom lecsó. Ahány ház, annyiféleképpen készítik és találják a fenséges egytálételt: ki rizzsel, ki tojással szereti. Koncz Gábor családjában sincs ez másként.



„A feleségem magában vagy tojással, én rizzsel szeretem a lecsót. Örömmel készítem is, hiszen édesanyám révén már egészen kis koromban megtanultam főzni, a fogásaim pedig általában sikert aratnak a családban és a vendégeim körében is” – mondta el a Jókor magazinnak Koncz Gábor.

A Kossuth-díjas érdemes művészt otthonában látogattuk meg, és aki azt gondolná, hogy alkalmazottak hada lesi a kívánságait, nagyon téved: Koncz Gábor hiába ért el hatalmas sikereket a hivatásában, sosem szállt el

magától. Éppen ezért nem esik nehezebbre összedobni egy könnyű lecsót ebédre, amihez egy pohár hideg szódavíz dukál.

„Már gyerekkoromban önállóságra neveltek a szüleim. Én készítettem el a saját reggelimet, mert azt mondták, ha háború lesz, talán nem küldenek ki a frontra, mert a tisztok szeretnek enni.”

Végül a front helyett a világot jelentő deszkákra terelte őt a sors – szerencsére. De nemcsak a színpadon és a filmvásznon, hanem a konyhában is felejthetetlenül alakít. Készítse el ön is Koncz Gábor pikáns virslis lecsóját!

### Pikáns virslis lecsó

Hozzávalók: 1 nagy fej vöröshagyma | 4 paradicsom | 4 boglyiszlói paprika | 2 evőkanál zsír | 3 db frankfurti virsli | 1 ek. pirospaprika | só-bors ízlés szerint | tojás/rizs ízlés szerint



Elkészítés:

1. A paprikát csúszázzuk ki, majd karikázzuk fel. A paradicsomot tetszés szerint kockázzuk fel, és vágjuk apróra a hagymát. Utóbbit zsíron üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a többi zöldséget, és lassú tűzön főzzük.
2. Amikor a zöldségek megpuhultak, pirospaprikával, sóval és borssal ízesítjük, és hozzáadjuk a karikára vágott virslit.
3. Körülbelül háromnegyed óra alatt elkészül. Ekkor ízlés szerint üthetünk bele tojást, vagy akár adhatunk hozzá főtt rizst. Friss kenyérrel tálaljuk.

# Tisztelet és megbecsülés

– interjú Varga Mihállyal

**Az idősök tiszteletét, tapasztalataik megismerését, a velük való törődést Varga Mihály magánemberként is fontosnak tartja. A pénzügyminiszter, aki egyben Buda országgyűlési képviselője is, lapunknak elmondta: amíg polgári kormány van, a magyar gazdaság eredményeiből az a korosztály is részesülni fog, amely a háború és a kommunizmus gyötrelmei ellenére is felépítette Magyarországot. Az előttünk járók iránti tisztelet nélkül egyetlen nemzet sem lehet sikeres – vallja a miniszter. A kormány a továbbiakban is azon lesz, hogy minden idős ember számára minőségi életet biztosítson, akár a munkába való visszatérést, akár a nyugdíjas évek pihenését választják.**

A kormány tavaly tavasszal döntött arról, hogy visszaadja a 13. havi nyugdíjat az idősöknek. A koronavírus-járvány gazdasági hatásai ellenére folytatják az elvett juttatás visszaépítését?

– Ahogy a nyugdíjasoknak tett eddigi ígéreteink mindegyikét, úgy ezt is betartjuk. Az első részlet idén februárban már megérkezett a nyugdíjasokhoz, a jövő évi költségvetésben pedig rendelkezésre áll a második ütem

kifizetéséhez szükséges 160 milliárd forint is. De nem csupán a 13. havi nyugdíjjal számolhatnak a nyugdíjasok: a költségvetésből biztosítjuk a nyugdíjkiegészítéshez és a nyugdíjprémiumhoz szükséges forrásokat is. A kormány, hogy a vártnál magasabb inflációval szemben megvédje a nyugdíjasokat, idén a nyugdíj-kiegészítés kifizetésére mintegy 26 milliárd forintot különített el. Ha az éves infláció magasabb lesz 3,6 százaléknál, akkor novemberben újabb nyugdíjemelés és visszamenőleges kifizetés következik. A magyar gazdaság újraindítása uniós szinten az egyik leggyorsabb, ennek előnyeiből a nyugdíjasoknak is részesülniük kell, ezért idén minden eddigénél magasabb nyugdíjprémiumra számíthatnak. A nyugdíjprémium összege idén meghaladja az 50 milliárd forintot, de magasabb gazdasági növekedés esetén az összeg ennél nagyobb is lehet. A kormány 2022-re is számol a nyugdíjprémiummal: több mint 68 milliárd forintot különítettünk el erre a célra.

„Azért kell dolgoznunk, hogy a családok, az emberek jobban éljenek, hogy a fiatalok boldogulni tudjanak, hogy időseink a nemzet értékes tagjainak érezzék magukat.”

Ha már az ígéretekről beszélünk, ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a polgári kormány egyik legfontosabb vállalása volt 2010-ben, hogy a nyugdíjak megőrzik a vásárlóerejüket.

– Az elmúlt több mint egy évtizedben az infláció mértékét követve emeltük a nyugdíjakat. Pénzügyminiszterként gyakran elmondom, mindig nézzünk a számok mögé! A nyugdíjak 2011 óta átlagosan több mint 30 százalékkal emelkedtek, vásárlóerejük pedig 10 százalékot meghaladó mértékben

javult. Ezzel a nyugdíjasok gyakorlatilag visszakapták a baloldali kormányok által elvett egyhavi nyugdíj összegét. Azért kell dolgoznunk, hogy a családok, az emberek jobban éljenek, hogy a fiatalok boldogulni tudjanak, hogy időseink a nemzet értékes tagjainak érezzék magukat. Amikor tavaly ilyenkor kiderült, hogy a járvány okozta válság a magyar gazdaságot is erőteljesen érinti, tudtuk, hogy nem megvonásokkal és adóemeléssel kell a válságot kezelni, hanem a támogatások növelésével. Ezt következetesen tartjuk a nyugdíjasokat érintő kérdésekben is.

**A nyugdíjasok szempontjából mely intézkedéseket tartja a legfontosabbnak?**

– A mi értékrendszerünk mindig is a nemzetre, a családra és a munkára épült. Ne feledjük, hogy a korábbi válságon, a baloldali kormányoktól megörökölt súlyos helyzeten is úgy tudtunk túljutni, hogy évről évre többet adtunk a családoknak. Mi vezettük be, hogy a nők negyvenévi munkaviszony után nyugdíjba mehetnek, 2011 óta több mint 310 ezer nőnek állapították meg a kedvezményes nyugellátást, és tudott kedvezményesen nyugdíjba menni. Ugyanígy a családokat segíti az is, hogy a még nem nyugdíjas nagyszülők is jogosultak válhatnak a gyedre, idén januártól pedig a nyugdíjasok is igénybe vehetik a családok otthonteremtési kedvezményét. 2020. július 1-jétől minden munkát végző saját jogú nyugdíjas mentesül a biztosítási és járulékfizetési kötelezettség alól. Ezzel a dolgozni akaró nyugdíjasokat segítettük.

**Azt mondják, egy politikus akkor végzi jól a munkáját, ha hisz abban, ami tesz. Az ön szavaiból érezni, hogy valóban átérzi az idősök helyzetének nehézségeit.**

– Olyan családban nőttem fel, ahol a nagyszülők, szülők tisztelete nem csupán a neveletésből fakadt, hanem

természetes volt. Gyerekkoromban is szerettem idősebb emberekkel, nagyszüleimmel beszélgetni, hallgatni a történeteiket, átvenni a szokásaikat, továbbvinni a tapasztalataikat.



„A baloldali kormányoktól megörökölt súlyos helyzeten is úgy tudtunk túljutni, hogy évről évre többet adtunk a családoknak.”

Azt szokták manapság mondani, hogy idősödő világban élünk. Ez nemcsak azt jelenti, hogy tovább élünk, mint korábban, hanem szerencsére azt is, hogy ma az idősebb emberek sokkal aktívabbak, mint évtizedekkel ezelőtt. Magam hiszek abban, hogy az előttünk járók iránti tisztelet nélkül egyetlen ország vagy közösség sem lehet sikeres. Ahogy egy jól működő családban, úgy a társadalomban is szükség van a fiatalok lendületére, de ugyanennyire az idősök tapasztalatára és bölcsességére is. A kormány azt kívánja elérni, hogy Magyarországon minden ember biztos lehessen abban: ha megöregszik, és segítségre szorul, akkor meg fogja kapni a segítséget. Mi ezért a Magyarországiért dolgozunk.

A bajnokok nagymamája szenvedélyesen gyűjti az unokáiról készült újságcikkeket

## Lőrincz testvérek: Életünkben legfontosabb a család

A birkózó Lőrincz Tamás és Lőrincz Viktor arany-, illetve ezüstérmet hozott Magyarországnak a tokiói olimpiáról. A fivéreikkel beszélgettünk családról, sportról, szeretetről.

Mindketten férjek és apák. Hogyan lehetett összehangolni ezeket a szerepeket a kőkemény sportolói élettel, edzéssel?

**Tamás:** A feleségem sokat volt egyedül a gyerekekkel, a négyéves Dórizal és a kétéves Marcival, a nevelés oroszlánrésze rá maradt. Kora reggel elmentem, és a kicsik már aludtak, amikor este hazaértem. Amikor edzőtáboroztam, engedéllyel elszöktem hozzájuk, másnap sokkal frissebben indultam vissza. Feltöltődtem, akkor is, ha éppen nagyon nyugósek voltak a gyerekek. Szükségem volt arra, hogy láthassam, ölelhessem őket.

**Viktor:** A feleségemmel úgy terveztük, hogy Anna az olimpia után születik, így mindvégig mellette, mellettük lehetek, de az olimpiát elhalasztották. A felkészülést emiatt át kellett szervezni, mert ki akartam venni a részem a fürdetésből, pelenkázásból. A felkészülés idején megsérültem, aztán covidos lettem, ám a feleségemtől és a kislányomtól áradó pozitív energia átszűrte a nehéz pillanatokon. Nagyon örülök, hogy ezt éremmel tudtam meghálálni nekik.

Szüleik, nagyszüleik miként segítettek?

**Tamás:** Mindig mellettünk álltak, kicsit a háttérbe vonultak. A nagy versenyek utáni első családi étkezést mindig édesanyámnál tartjuk. Nagymamánk szenvedélyesen gyűjti a rólunk szóló újságcikkeket, és követi az eseményeket a tévében.

**Viktor:** Látom a szüleinken, hogy nagyon boldogok. Voltak mélypontok a pályafutásomban, voltak jó versenyek és rossz versenyek, mindent megéltünk együtt, ők is mindent megélték. Nagyon örülök, hogy soha nem erőltették ránk magukat, nem volt kényszer, eredményelvárás. Akár rosszul sikerül egy verseny, akár jól, leültünk és beszélgettünk, a birkózás nem volt különösebb téma otthon. Cegléden élünk mindannyian, közel egymáshoz. A szüleink jönnek az unokához, mi is megyünk hozzájuk. Szerencsére él még a nagymamánk, így őt is meglátogatjuk a dédunokával. Életünkben legfontosabb a család, nagy hangsúlyt fektetünk arra, hogy ez a szoros kapcsolat megmaradjon köztünk.

Viktor, volt olyan pillanat, amikor azt gondolta, hogy nem tud felkészülni a sérülése és a Covid miatt?

**Viktor:** Meg sem fordult a fejemben, hogy feladnám. A sportolónak ezeket a helyzeteket is meg kell tudni oldania. A nehézségek hajtottak, és tudtam, hogy augusztusra, az olimpiára rendben leszek. És így lett.

**Tamás, mint tudjuk, utolsó csatáját vívta Tokióban. Minden porcikájába beleivódott a birkózás, hogy lesz ezután?**

**Tamás:** Most a pihenés, a lazulás, az ünneplés ideje van. Ezután is edzek, de nem ugyanolyan mennyiségben és minőségben, mint eddig. Amíg a fiatalok képesek a tudásomból kamatoztatni valamit, addig segítek nekik, és később is a birkózószőnyeg mellett maradnék. Fontos része volt a sikerünknek, hogy folyamatosan, a pandémia alatt is biztosították az edzőtáborozásunkat, mindenre figyeltek, hogy megfelelő munkát tudjunk végezni. Mindannyian, a szövetség, az állam, a Honvéd, ceglédi nevelőegyesületünk, a sportszázad, hozzájárultak ahhoz, hogy két éremmel jöttünk haza az olimpiáról.



A nagyszülők bevonásának fontos szerepe van az unokák életében

## Gianni Annoni és felesége, Annoni Zita: A szüleink óriási löketet kaptak az élethez a fiunk által!

Gianni Annoni szülei Magyarországon tartózkodtak a koronavírus legutóbbi hulláma alatt. Az étteremtulajdonos és felesége, Annoni Zita örömmel látták vendégül a kisfiuk apai nagyszüleit, Zita Szolnokon élő édesanyjával pedig a digitális technika segítségével tartották a kapcsolatot a nehéz hónapokban.

A koronavírus alatt sem kellett nélkülöznie a nagyszülőknek Gianni Annoni és Annoni Zita kisfiát. Gianfranco Máté tavaly augusztus végén született, élete első évét pedig a nagyszülők szoros közelségében tölthette.

Gianni szülei ugyanis a koronavírus-járványt Magyarországon vészték át, így nyomon követhették a kicsi fejlődését, és élvezhették a nagyszülői státuszt.

„Szerencsések vagyunk, mert a szüleim jelenleg itt vannak velünk Magyarországon, sőt, az egész Covid-időszakot itt töltötték velünk, így nem kellett nélkülözniük az unokájukat. De amikor otthon vannak, Olaszországban, Zita folyamatosan fotókat küld nekik Mátéről, naponta többször is” – mondta el a Jókor magazin-

nak Gianni Annoni, akitől a felesége, Annoni Zita vette át a szót.

„Akárcsak az én édesanyámnak, aki Szolnokon él, és akivel a koronavírus időszakában sajnos nem tudtunk találkozni, hiszen nagyon féltettük őt, és a távolságtartással igyekeztünk megóvni őt az esetleges megbetegedéstől. Mindez lelkileg nem volt egyszerű, ezért is volt nagy segítségünkre a kapcsolattartásban a videótelefon. Naponta többször beszélünk ilyen módon az anyukámmal, aki, ha egy ideig csak digitálisan is, de a modern technológiának köszönhetően nyomon tudta követni Máté fejlődését” – fogalmazott Zita.

A házaspár úgy érzi, fiuk érkezése nemcsak a kettejük, de a szüleik életét is gyökeresen megváltoztatta. Máté életkedvet, fiatalságot, boldogságot és eddig nem tapasztalt örömeit hozott a családba.

„A szüleink kaptak egy óriási löketet az élethez a kisfiunk születése által. Azt az energiát és szeretetet, amit egy gyerek tud adni, semmi más nem pótolhatja. Korábban nem is gondoltam volna, hogy ennyire sokat fog jelenteni nekik a kisfiunk érkezése. Öröm látni, hogy megnőtt az életkedvük, mennyire élvezik, hogy nekik most nevelni már nem, csak kényeztetni kell Mátét” – fogalmazott mosolyogva Gianni. – „Hálás vagyok Istennek, amiért megadatott, hogy együtt láthatjuk a kisfiunkat és a szüleinket.”



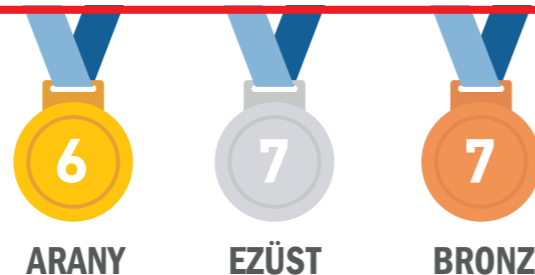
### GYERMEKÜKET ÓVJÁK A NYILVÁNOSSÁGTÓL

Zita és Gianni még soha nem mutatták meg a médiában a gyermeküket. Óvják Mátét a nyilvánosságtól, hiszen tudják, az internet világa sok veszélyt rejt.



„Korábban gondolkodtunk azon, hogy egyetlen alkalommal megmutatjuk a kisfiunkat, de végül elvetettük az ötletet. Majd ha ő elég idős lesz hozzá, eldönti, hogy szeretne-e szerepelni. Szeretnénk védeni őt mindentől, az pedig kifejezetten távol áll tőlünk, hogy reklám-célokra használjuk, vagy általa generáljunk hírverést magunk köré. Ha viszont az utcán összefutunk egy követőnkkel, örömmel megmutatjuk neki Mátét. Mindenki szerint nagyon aranyos kisfiú, de a róla készült fotók a mi privát szféránk részét képezik, nem az internetre valók” – mondta el a házaspár.

Gratulálunk a magyar versenyzőknek a 2020-as tokiói olimpián elért eredményeikhez. Büszkék vagyunk a bajnokainkra! Hajrá, magyarok!



## Tudta-e Ön?

## A baloldali kormányok nem becsülték meg az időseket, megszorításokkal sújtották a nyugdíjasokat:

- hagyták elértéktelenedni a nyugdíjakat 😡
- duplájára emelték az áram árát 😡
- a 13. havi nyugdíjat eltörölték 😡
- drasztikusan emelték az élelmiszerek áfáját 😡
- bevezették a kórházi napidíjat és a vizitdíjat 😡
- a nyugdíjasszámban több száz milliárd forintos hiányt hagytak 😡
- háromszorosára emelték a gáz árát 😡
- visszavonták a nyugdíjkorrekciót 😡

## Idősként is aktívan

## Trokán Péter nagykövetként csatlakozott az Odaadóhoz

**A népszerű színész ezúttal egy fontos társadalmi ügy mellé állt. Trokán Péter Jászai Mari-díjas színművész, érdemes művész az Odaadó Nagykövete lett.**

– Nagyon fontosnak tartom, hogy támogassuk a civil szervezeteket, mert munkájukkal sokat tudnak tenni a közösségért. Ezért örömmel vállaltam a felkérést, hogy az Odaadó Nagykövete legyek – szögezte le Trokán Péter.

A Civilút Alapítvány Odaadó programja, a [www.odaado.hu](http://www.odaado.hu) az online térben segíti az időseket megbízható hírekkel és online szakemberkezelő szolgáltatással.

– Az odaado.hu weboldal nagyon hasznos, mert összeköti az időseket és a magukat megbízhatónak, odaadónak valló vállalkozásokat, intézményeket. Az idősek itt egyszerűen megkereshetik a számukra megfelelő mesterembereket vagy vállalkozókat, akik törődéssel fordulnak az idősek felé – ismertette a részleteket.

Trokán Péter azt is elárulta, hogy számára miért fontos az odaadás.



– A szüleim mindent megtettek, hogy nekünk, gyerekeknek semmiben se kelljen hiányt szenvednünk. Felnőttként próbáltam visszaadni nekik mindezt, miközben apaként már ezt adtam tovább. Nagyapaként pedig megélhetem, hogy Anna lányom milyen odaadással fordul a gyermeke felé.

**Legyen Ön is tagja az Odaadó Közösségnek!**

**Jelentkezzen a [www.odaado.hu/registracio](http://www.odaado.hu/registracio) oldalon szakmai szolgáltatónak vagy felhasználónak!**

## Polgárórség: Egy igazi bajtársi közösség

**Dr. Túrós Andrást, az Országos Polgárőr Szövetség (OPSZ) elnökét, és Markos György kommunikációs és társadalmi kapcsolatokért felelős elnökhelyettesét kérdeztük az elmúlt hónapok tapasztalatairól.**



Az idén 30 éves jubileumát ünneplő Polgárórség hazánk egyik nagy létszámú, mintegy 65 ezer tagú szervezete. Célja az ország közrendje és közbiztonsága fenntartásának segítése a határőrizetben, a környezet- és természetvédelemben, a veszélyhelyzetek megelőzésében és kezelésében, valamint lakossági részvétel a társadalmi bűnmegelőzésben. Feladatuk továbbá az önkormányzatok és a lakosság közötti bizalom erősítése, és a helyi közbiztonság közösségi védelme. A polgárőrök munkájukat önkéntes alapon végzik.

Emellett a polgárőrök saját településeiken a rendőrökkel együtt ellenőrizték a karanténban lévőket, vagy az időseket bevásárlást segítették a boltokban.

A második hullám idején a polgárőrök főleg a kijárási korlátozás betartását ellenőrizték, és közterületi szolgálatot adtak, a harmadik hullámban pedig elsősorban az idősebbeket szállították az oltópontokra. Megszámlálhatatlan köszönőlevelet kaptunk a kórházaktól. Egyébként mi magunk is kampányoltunk az oltás fontossága mellett, ennek is köszönhető, hogy a polgárórség 65 ezres tagságának 70 százaléka be van oltva.



**Belesodródunk egy világhárványba, ez a polgárórség munkáját milyen módon érintette?**

**T. A.:** A Covid első hulláma átrendezte a polgárórség életét, 2020 tavaszán a 65 év felettieket a biztonságuk érdekében nem hívtuk szolgálatba. A fiatalabbak, nagyjából 35 ezren, ugyanakkor szinte kizárólag szociális tevékenységet végeztek: naponta 20–25 ezer ebédet szállítottak ki, bevásároltak, gyógyszert vettek az időseknek, betegeknek, veszélyeztetetteknek, elmondták nekik, mire figyeljenek.



**Volt egy kis nyugalom, de nincs vége a járványnak. Mit gondol azokról, akik nem oltatják magukat?**

**M. Gy.:** Azt nem lehet mondani, hogy Magyarország hiányt szenvedett volna vakcinában, hiszen 5,5 millió ember beoltatta magát. Nem komolyan venni a járványt és az oltási lehetőséget akkora felelőtlenség, amire nem tudok mit mondani. Nem lehet a többi ember egészségével viccelődni. A racionalitás azt diktálja, hogy ne fertőzzük meg egymást. Jól emlékszem, hogy iskoláskoromban kötelező volt a himlő, a kanyaró, a gyermekbénulás elleni vakcina és a BCG-oltás is. Emberek millióit mentették meg.

**Mindenkit megviselt az elmúlt időszak. A polgárórség milyen állapotban van?**

**T. A.:** Az emberi kapcsolatok mindenütt, így a polgárórségben is kihűltek, ezért gyorsan vissza kell állítani ezeket, a baráti közösségeket újra meg kell erősíteni. Ez a másfél év kimerítette a polgárórséget, ugyanakkor

próbáljuk átmenteni a járvány idején tapasztalt fantasztikus aktivitást. Idén harmincéves a polgárórség, az ország számos településén megrendezendő polgárőr napok, ünnepségek, rendezvények, találkozók arra is alkalmasak, hogy újra megköszönjük mindenkinek a helytállását. Ezt már egyébként a Parlament honvédelmi bizottsága is megtette.

**Hogyan lehet csatlakozni?**

**M. Gy.:** Várjuk a fiatal jelentkezőket, de az idősebbeket is, mert ők is tehetnek a maguk és társaik biztonságáért. Tudunk olyan családról, ahol három generáció, a nyugdíjas nagyapa, fia és az unoka is tagja a polgárórségnek. A polgárórség ugyanis nemcsak feladatokat, hanem baráti, bajtársi közösséget is kínál. Az érdeklődők a saját településükön működő polgárórségnél jelentkezhetnek. Várunk olyan nagyszülő-unoka párosokat is, akik felelősséget éreznek a környezetük iránt, és együtt szeretnének tenni érte.

## Betegségek és a járművezetés

**Az egészség a jó közérzet, az optimális teljesítőképesség legfontosabb előfeltétele. Ezért lényeges, hogy a járművek vezetői csak fizikailag és mentálisan megfelelő, biztonságos vezetésre képes állapotban vegyenek részt a közúti forgalomban.**

Időskorban a betegségek előfordulásának valószínűsége jóval nagyobb. **Az egyes betegségek nem azonos mértékben** befolyásolják a járművezetés képességét. **Sok idős ember szenved** cukorbetegségben, de a vérkeringést érintő és a légzőszervi megbetegedések is gyakoribbak ebben a korban. Ezek jellemzően gyógyszerrel kezelhetők, illetve szinten tarthatók. Egy diabéteszes beteg akkor vezethet járművet, **ha az inzulin-szintje jól be van állítva**, a beteg időben megkapja előírt adagját. **Vannak azonban olyan betegségek is** (például az izmok merevedésével járó Parkinson-kór vagy a memória csökkenését eredményező demencia), amelyek a kezdeti stádiumban alig felismerhe-

tők, és a vezetési képességre sincsenek jelentős befolyással. Előrehaladottabb állapotban ugyanakkor ezek a betegségek a biztonságos közlekedés képességét teljesen kizárhatják (nem csak jármű vezetőjeként!).

**Fontos tudni, hogy számos gyógymód tartalmaz** olyan hatóanyagot, amely korlátozza a biztonságos járművezetés képességét. Ezekről a hatásokról az orvostól vagy gyógyszerésztől kell információt kérni, illetve figyelmen kívül kell olvasni a betegájékoztatót. **Több betegség egyidejű előfordulása esetén** az előírt gyógyszerek együttes fogyasztása, ezek mellékhatásainak összeadódása ugyancsak erősen korlátozhatja a vezetési képességet.

Már a hőemelkedés is káros hatás-

### JÓ TANÁCS:

**Betegsége, rossz közérzete, szédülése vagy hányingere esetén rendszeresen egyeztessen orvosával a közúti forgalomban való részvételét illetően.**

sal lehet a vezetési képességre. Ezért amennyiben beteg, keressen közlekedéséhez más alternatívát! Kérje meg családtagját, rokonát, ismerőst, hogy szállítsa orvoshoz, hozza el a gyógyszerét, vagy vásároljon be Ön helyett! Ha önállóan kíván közlekedni, lehetőleg részesítse előnyben a tömegközlekedési eszközöket!



### Mit tehetnek saját egészségükért a cukorbeteg? – Válaszol Kempler Péter professzor, a Magyar Diabetes Társaság elnöke

#### 1. Mire figyeljenek kiemelten a cukorbeteg?

- Az idősök hajlamosak keveset inni, mert nem érzik a szomjúságot, vagy kellemetlen lehet számukra a gyakori mosdólátogatás. Pedig mindenkinek naponta legalább 2-2,5 liter folyadékra van szüksége. Ez a cukorbetegre hangsúlyosan érvényes, mert az egyik akut veszélyhelyzet éppen a magas vércukorértékkel és a kiszáradással jellemezhető.

#### 2. A magas vagy az alacsony vércukorszint a veszélyesebb?

- A nagyobb baj abból lesz, ha leesik a vércukor, és a beteg elveszíti az eszméletét. Ennek tünetei a túlzott alkoholfogyasztásra emlékeztető érzés, izzadás, szapora szívverés, az állapot

a hipoglikémiás kómáig súlyosbodhat. Időskorban hiányozhatnak ezek a tünetek, amelyek a vércukor csökkenésére figyelmeztetik a cukorbeteg.

Időskorban az inzulin beadása és a szulfonilurea tabletta bevétele után fél órával enni kell, mert ezek akkor is leviszik a vércukrot, ha az normális.

#### 3. Milyen gyümölcsöt javasol fogyasztani?

– A betegek anyagcserehelyzete nyáron általában jobb, mint az év többi részében, mert többet mozognak, több zöldséget és gyümölcsöt esznek. Mindig ajánlottak a piros gyümölcsök (málna, ribizli, szeder stb.). Ezek cukortartalma viszonylag alacsony, és sok vitamint, antioxidánst tartalmaznak.

#### 4. Mit vigyen magával a cukorbeteg?

– Legyen nála vércukormérő, cukros kóla, tartós tej, narancslé vagy szőlőcukor, ezekkel elháríthatja a vércukoreséssel járó rosszulletet. Legyen nála egy papír, amelyre felírja, hogy „Cukorbeteg vagyok”, és jegyezze fel, hogy milyen gyógyszereket szed.

#### 5. Milyen mozgást javasol a cukorbetegnek?

– A skandináv gyaloglás javítja a súlyelosztást, mivel a két speciális bot miatt csökken az elesés veszélye. Mindenki mozogjon, amennyit csak tud, de elkezdni csak fokozatosan szabad.

## Vetter Szilvia: Aki erőszakos egy állattal, az előbb-utóbb az embert is bántani fogja

**Vetter Szilvia, az Állatorvostudományi Egyetem Állatvédelmi Központjának vezetője szerint egy társadalom állatokkal kapcsolatos attitűdjét nem lehet csak szigorral, egyik napról a másikra megváltoztatni. Csak türelmesen, ismeretterjesztéssel lehet legyőzni a berögződött rossz szokásokat és elérni egy új szemléletmódot, ami nem csak az állatoknak lesz jó.**



#### Mennyire szeretjük mi, magyarok az állatokat?

– A magyar állatszerető nép. A magyar háztartások közel egyharmadában él kutya, macska, ez meghaladja az európai átlagot, de gondolhatunk lovas hagyományainkra is. Nem elég azonban szeretni, fontos ismerni is az állatok igényeit.

#### Manapság egyre többet halljuk, hogy „közös ügyünk az állatvédelem”. Miért ilyen fontos téma ez?

– Szívünk, lelkünk azt diktálja, hogy jól bánjunk a minket körülvevő élőlényekkel, mert unokáink olyan világban élnek majd, amelyet mi megtevéremtünk. Aki állatot bánt, nagy eséllyel embert is fog, az agresszió minden formája közös töről fakad, ezért is fontos komolyan venni az állatvédelmet.

#### Igen, gyakran hallani azt az elég erős állítást, hogy aki állatot bánt, előbb-utóbb ember ellen fordul. Ez inkább figyelemfelkeltés vagy tapasztalatokkal is alátámasztható?

– Ezt tudományos kutatások sora igazolja. Nem elég, hogy az állatkínzás önmagában helytelen, de az emberek elleni erőszak előszobájának is tekinthető.



#### A kutya önzetlen szeretetre tanít

A kutya számomra az önzetlen szeretetet és a halálig tartó barátságot jelenti. Sokkal rövidebb az életük az emberénél, de azt teljes odaadással megkapjuk tőlük. Szerencsés vagyok, mert hosszú ideig, 15-16 évig voltak velem a kutyáim. A mostani, Hacs, egy akita, és egészen különleges helyet foglal el a szívemben: mintha a negyedik gyerekem lenne. Mindegyik kutya családtag nálunk. Tiszteletben tartjuk, szeretjük. Sokat elmond egy ember valódi erejéről és tartásáról az, hogy a nála kiszolgáltatottabbakkal hogyan bánik. Azt, ha valaki kínozik vagy öncélúan bánt egy állatot, nagyon elítélem, és úgy tartom igazságosnak, ha ugyanúgy felelősségre vonják, mintha egy emberben vagy bármilyen más értékben tett volna kárt.



#### Egy állat komoly döntés és felelősség

Gyerekkorom óta állatbarát vagyok, a bátyámmal minden kidobott kiscicát megmentettünk a lakótelepen, ahol gyerekkoromban éltünk. Felnőttként 16 évig egy perzsamacska gazdija voltam. Később közös döntésünk volt, hogy csatlakozzon a családkhoz egy kutya. A férjemet kellett kicsit győzködni, de ma már ő is rajongója Lady-nek, a golden retrieverünknek. Eredetileg vizslát szeretnénk volna, de alaposan utánanéztünk, és rájöttünk, hogy olyan mozgásigénye van, amit nem tudunk felvállalni. Lady tökéletes döntés volt, csodálatosan empátikus és kedves, mintha élete célja az lenne, hogy boldogabbá tegyen bennünket. Egy társállat hosszú évekig, akár évtizedekig is ránk van utalva, ez komoly döntés, fontos átgondolni és akár szakembertől segítséget kérni, mert csak úgy van értelme, ha neki is jobb lesz tőlünk az élete, és nem csak fordítva.



#### Lovak nélkül lehet élni, de nem érdemes

Nyolcéves voltam, amikor nővéreim a Nemzeti Lovardába jártak lovagolni, ahová elkísértem őket, majd szüleimtől kaptam én is bérletet, és megtanulhattam az alapokat. 1987-ben vásároltam meg az első lovamat, Csibészt, azóta pedig egy új fejezet kezdődött az életemben, régóta tenyésztsem is a lovakat, és versenyzem is. Van a családknak egy saját lovardája, ahol lovasedzéseket, ilyenkor nyáron pedig táborokat is tartunk. Tapasztalatom, hogy az állatok gazdagítják az életet, és mélyítik az ember jóságát, különösen a lovak – lehet élni nélkülük, de nem érdemes...

#### Schobert Norbert fitneszedző, üzletember

A kutya számomra az önzetlen szeretetet és a halálig tartó barátságot jelenti. Sokkal rövidebb az életük az emberénél, de azt teljes odaadással megkapjuk tőlük. Szerencsés vagyok, mert hosszú ideig, 15-16 évig voltak velem a kutyáim. A mostani, Hacs, egy akita, és egészen különleges helyet foglal el a szívemben: mintha a negyedik gyerekem lenne. Mindegyik kutya családtag nálunk. Tiszteletben tartjuk, szeretjük. Sokat elmond egy ember valódi erejéről és tartásáról az, hogy a nála kiszolgáltatottabbakkal hogyan bánik. Azt, ha valaki kínozik vagy öncélúan bánt egy állatot, nagyon elítélem, és úgy tartom igazságosnak, ha ugyanúgy felelősségre vonják, mintha egy emberben vagy bármilyen más értékben tett volna kárt.

#### Barta Sylvia időjós

Gyerekkorom óta állatbarát vagyok, a bátyámmal minden kidobott kiscicát megmentettünk a lakótelepen, ahol gyerekkoromban éltünk. Felnőttként 16 évig egy perzsamacska gazdija voltam. Később közös döntésünk volt, hogy csatlakozzon a családkhoz egy kutya. A férjemet kellett kicsit győzködni, de ma már ő is rajongója Lady-nek, a golden retrieverünknek. Eredetileg vizslát szeretnénk volna, de alaposan utánanéztünk, és rájöttünk, hogy olyan mozgásigénye van, amit nem tudunk felvállalni. Lady tökéletes döntés volt, csodálatosan empátikus és kedves, mintha élete célja az lenne, hogy boldogabbá tegyen bennünket. Egy társállat hosszú évekig, akár évtizedekig is ránk van utalva, ez komoly döntés, fontos átgondolni és akár szakembertől segítséget kérni, mert csak úgy van értelme, ha neki is jobb lesz tőlünk az élete, és nem csak fordítva.

#### Sasvári Sándor színész

Nyolcéves voltam, amikor nővéreim a Nemzeti Lovardába jártak lovagolni, ahová elkísértem őket, majd szüleimtől kaptam én is bérletet, és megtanulhattam az alapokat. 1987-ben vásároltam meg az első lovamat, Csibészt, azóta pedig egy új fejezet kezdődött az életemben, régóta tenyésztsem is a lovakat, és versenyzem is. Van a családknak egy saját lovardája, ahol lovasedzéseket, ilyenkor nyáron pedig táborokat is tartunk. Tapasztalatom, hogy az állatok gazdagítják az életet, és mélyítik az ember jóságát, különösen a lovak – lehet élni nélkülük, de nem érdemes...

## Magyarország Kormánya megbecsüli az időseket, ezért:

- ✓ 2021-től is megtartja a nyugdíjprémium intézményét, amelyre a központi költségvetésben külön előirányzat biztosítja a fedezetet;
- ✓ 2021 júniusában az év januárjától visszamenőlegesen 0,6 százalékos mértékű nyugdíjemelést hajtott végre, illetve a februárban kapott tizenharmadik havi nyugdíj összegét is ennek megfelelően kiegészítette;
- ✓ visszaépítette a tizenharmadik havi nyugdíjat: a nyugdíjasok 2021-ben a nyugdíjon felül egy összegben, felső határ nélkül egyheti, 2022-ben kétheti, 2023-ban háromheti nyugdíjjal, 2024-től kezdődően pedig a nyugdíjon felül minden évben plusz egyhavi nyugdíjjal azonos összegű tizenharmadik havi nyugdíjban részesültek, illetve részesülnek;
- ✓ a gazdaság jó teljesítésének köszönhetően 2021 novemberében nyugdíjprémium és nyugdíjkorrekció várható;
- ✓ 2010 óta közel háromszorosára emelte a családok támogatására fordított összeget;
- ✓ 2021. január 1-től nyugdíjasok is igénybe vehetik a családok otthonteremtési kedvezményét (csok), valamint az otthonfelújítási támogatást, ha vér szerinti vagy örökbe fogadott kiskorú gyermeket nevelnek, és dolgoznak a nyugdíj mellett;
- ✓ 2021. január 1-től tetőtér-beépítéssel, emelet-ráépítéssel létrehozott új lakásra is igényelhető a magasabb összegű csok, így támogatva a generációk közötti együttműködést;
- ✓ bevezette a nagyszülői gyedet, így a még nem nyugdíjas nagyszülők is jogosulttá váltak a gyedre, ha a dolgozó szülő(k) helyett vállalják, hogy unokájukat gondozzák, ezzel is ösztönözve az unokák nevelésében való aktív részvételt, valamint a szülők tehermentesítését;
- ✓ 2011-től bevezette a Nők 40 programot, amelynek köszönhetően a nők 40 év jogosultsági idő után nyugdíjba vonulhatnak függetlenül az életkoruktól – ezzel a kormány lehetővé tette, hogy a nagyszülők aktívan részt vehessenek az unokák nevelésében;
- ✓ a nyugdíjak vásárlóértéke 2010 óta több mint 10 százalékkal nőtt.

## Gyurcsányék tönkretették a nyugdíjrendszert



### Kiszámítható nyugdíjrendszer

A 72 éves békéscsabai Román János a jelenlegi nyugdíjrendszert kiszámíthatónak és biztonságosnak tartja.

– Nyilván jobb volna, ha minél magasabb lenne az ember nyugdíja, de a szándékot, a törekvést látni erre a jelenlegi kormányzatnál. Amennyit csak tud és lehet, emel. A baloldalon csak kusza ígéretek vannak, azokkal már tele a padlás – hangsúlyozta Román János.

### Hálások a nyugdíjasok

– Jó dolognak tartom, hogy a nyugdíjasokat veszélyeztetett korosztálynak nevezte ki a kormány, és az elsőők között vehették fel a koronavírus elleni oltást, illetve a tájékoztatás kapcsán is előnyben részesítették az időseket – emelte ki Greutter Zoltánné, a miskolci Idősek Tanácsának tagja és a Marin-kertvárosi Nyugdíjas Klub elnöke. – Minden támogatást ugyanúgy megkaptunk, mint az előző években. A polgári kormány válság idején is segítette a nyugdíjas közösséget, ellentétben a baloldallal, akik csak megszorításokat vezettek be.

### Felelős kormány teremt biztonságot

– A mi korosztályunknak a legfontosabb a biztonság érzése, a sajátunk mellett a gyermekeink, a családunk és a környezetünk biztonsága, amelyben most élhetünk – ad szélesebb keretet gondolatainak Nagy László, a Nyírfa Nyugdíjas Egyesület elnöke.

Ha a nyugellátást vesszük alapul – fejt ki konkrét példán –, láthatjuk, hogyan építi vissza a polgári kormány a 13. havi nyugdíjat – amit a baloldal elvett –, és fizeti a nyugdíjprémiumot az ország gazdasági teljesítményéhez igazodva.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

## Öt szám örök bűvöletében

**Bár sorra jelennek meg az újabb és újabb termékek a Szerencsejáték Zrt. kínálatában, az Ötöslottó láthatóan örök. A több mint hatvan éve bevezetett játék továbbra is az egyik legnépszerűbb, hétről hétre több millió szelvényt adnak fel, gyakran milliárdok reményében.**

Idén 30 éves a Szerencsejáték Zrt., az Ötöslottó története azonban a nemzeti lottótársaság indulásánál is jóval messzebbre nyúlik vissza, hiszen az első sorsolást 1957. március 7-én tartották. Noha azóta is sorra jelennek meg a termékinnovációk más szám-sorsjátékok, valamint a sportfogadás és a sorsjegyek terén is, az Ötöslottó népszerűsége továbbra is töretlen. Mivel anno a legelső nyertes négy gyermekének és a saját életkorának beikszelésével nyerte meg a lottóötöst, hamar divatba jöttek a családi számok. A telitalálat esélye ugyan kevesebb mint 1 a 44 millióhoz, közel sem

lehetetlen kiválasztani a megfelelő ötöt. Ezt jól példázza az is, hogy idén már három szerencsés játékosnak is sikerült. Elsőként ebben az évben április 3-án mosolygott rá valakire Fortuna istenasszonya, aki ekkor 2,8 milliárd forinttal gazdagodott, míg június 5-én pedig 1,3 milliárd forint volt a főnyeremény.

A nemzeti lottótársaság számára fontos, hogy biztonságosan, bárhol és bármikor, sorban állás nélkül is feladhatóak legyenek a nyerőszámok. Ebben nyújt segítséget a Szerencsejáték Zrt. honlapja, valamint Okoslottó

mobilalkalmazása, amelyeken elérhetőek a legnépszerűbb lottójátékok. A weboldalon egy gyors regisztrációt követően tölthető fel az úgynevezett belső egyenleg, azaz a játékra szánt pénzkeret, majd annak terhére kezdeményezhető a játék. Az Okoslottó alkalmazás pedig a játékszelvény gyors, egyszerű kitöltésében és a fogadási SMS összeállításában ad támogatást. **A digitális lottózási megoldásokkal kapcsolatos további részletes információkat a [bet.szerencsejatek.hu/lottozzotthon](http://bet.szerencsejatek.hu/lottozzotthon) oldalon olvashatnak.**

### ADATKEZELÉSI TÁJÉKOZTATÓ (a részletes adatkezelési tájékoztatót megtalálja a kormány.hu weboldalon vagy megtekintheti a kormányhivatalok ügyfélszolgálatán)

**Nyugellátásról szóló, nyugdíjasokat érintő legfontosabb információkról szóló tájékoztató érdekében eljuttatott JóKor kiadvány kézbesítésével kapcsolatos adatkezelés:** Név- és lakcímadatát a Magyar Államkincstár (1054 Budapest, Hold utca 4.) adatkezelőként a nyugdíj folyósító szerv által folyósított ellátásokkal és a nyugdíjbiztosítás szervei közreműködésével nyújtott juttatásokkal kapcsolatos kormányzati tájékoztatás céljából, a természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról, valamint a 95/46/EK irányelv hatályaon kívül helyezéséről szóló, 2016. április 27-i (EU) 2016/679 európai parlamenti és tanácsi rendelet (a továbbiakban: GDPR) 6. cikk (1) bekezdés e) pontjára, valamint a társadalombiztosítási nyugellátásról szóló 1997. évi LXXXI. törvény 96. § (1a) bekezdésében foglaltakra figyelemmel, a tájékoztatás teljesítéséhez kapcsolódóan kezeli. Adatfeldolgozó szerződés alapján a JóKor kiadványok megszemélyesítését a Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. (1085 Budapest, Somogyi Béla utca 6.), összeállítását és kézbesítését a Magyar Posta Zrt. (1138 Budapest, Dunavirág utca 2–6.) végezte. A Magyar Államkincstár a személyes adatokat a JóKor kiadvány egy-egy lapszámának kézbesítéséig szükséges időtartamig kezeli. Amennyiben a jövőben nem kíván JóKor kiadványt kapni, a Magyar Államkincstárhoz postai úton vagy elektronikusan (1054 Budapest, Hold utca 4., [adatvedelem@allamkincstar.gov.hu](mailto:adatvedelem@allamkincstar.gov.hu)) eljuttatott nyilatkozatával ezt bármikor jelezheti. A nyilatkozaton a nevet, a lakcímet és a nyugdíjfolyósítási törzsszámot szükséges feltüntetni az egyértelmű beazonosítás érdekében. **Nyereményjátékkal összefüggő adatkezelés:** A JóKor című kiadvány részét képező „VEGYEN RÉSZT A NYEREMÉNYJÁTÉKBAN! MARADJON VELÜNK KAPCSOLATBAN, ÉS ISMERJE MEG A LEGFONTOSABB KORMÁNYZATI INTÉZKEDÉSEKET!” adatlap kitöltésével, aláírásával, a „Hozzájárulok személyes adataim nyereményjátékban történő részvétel, a nyeremény kisorsolása és átadása céljából történő kezeléséhez.” elnevezésű jelölőnégyzet bejelölésével és a Magyar Államkincstár, Budapest 1896 címre történő visszaküldésével Ön kifejezett és önkéntes hozzájárulását adja ahhoz, hogy a közölt személyes adatokat (név, cím, e-mail-cím, telefonszám, aláírás) a Magyar Államkincstár és a Szerencsejáték Zrt. a közöttük létrejött megállapodás alapján a nyereményjáték lebonyolítása céljából közösen kezeljék. Ennek keretében a közölt személyes adatokat a Magyar Államkincstár a GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pontjára figyelemmel a nyereményjátékban történő részvétel céljából összegyűjti, és – a NISZ Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató Zrt. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) mint adatfeldolgozó útján adatfeldolgozó szerződésben foglaltak szerint – az aláírás kivételével átadja a Szerencsejáték Zrt. (1015 Budapest, Csalogány utca 30–32.) részére. A Magyar Államkincstár a közölt személyes adatokat nyilvánosságra nem hozza, külföldre és a Szerencsejáték Zrt.-n kívül harmadik félnek nem továbbítja. A Szerencsejáték Zrt. a Magyar Államkincstártól kapott személyes adatokat a GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pontja szerint megadott önkéntes hozzájárulása alapján a nyereményjáték lebonyolítása, a nyeremények kisorsolása és a nyertesek részére történő átadása, illetve a nyereményhez kapcsolódó adózási kötelezettség teljesítése céljából kezeli, ezt követően azokat törli. A Magyar Államkincstár és a Szerencsejáték Zrt. a közös adatkezelői minőségük során kizárólag a saját adatkezelési tevékenységükért felelnek.

**Kormányzati kapcsolattartással összefüggő adatkezelés:** Amennyiben Ön kapcsolatban kíván maradni Magyarország Kormányával, kérjük, jelölje be a „Kapcsolatban kívánok maradni Magyarország Kormányával” elnevezésű jelölőnégyzetet! Az adatkezelés célja a tájékoztatás, a véleménykérés és a további kapcsolattartás. A jelölőnégyzetben elhelyezett jellel és az iv aláírásával Ön önkéntesen hozzájárul ahhoz, hogy Magyarország Kormánya tájékoztathassa Önt, kikérje véleményét, és kapcsolatot tarthasson Önnel a nyugdíjasokat érintő kormányzati intézkedésekkel, illetve Magyarország Kormányának általános intézkedéseivel összefüggésben. Személyes kapcsolattartási adatait (név, lakcím, e-mail-cím, telefonszám) a Magyar Államkincstár a GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pontjára figyelemmel összegyűjti, és – a NISZ Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató Zrt. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) mint adatfeldolgozó útján adatfeldolgozó szerződésben foglaltak szerint – átadja a Miniszterelnöki Kabinetirodának. Az így átadott adatokat Magyarország Kormánya megbízásából a Miniszterelnöki Kabinetiroda (1014 Budapest, Színház utca 1.) a GDPR 6. cikk (1) bekezdés a) pontja alapján az Ön hozzájáruló nyilatkozata visszavonásáig kezeli. A személyes adatokat a NISZ Nemzeti Infokommunikációs Szolgáltató Zrt. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) dolgozza fel és az IdomSoft Zrt. (1128 Budapest, Váci út 133.) tárolja.


**Érintettként a fenti adatkezelésekkel kapcsolatban Önt megillető jogok és jogérvényesítési lehetőségei:** Önt mint érintettet a személyes adatai kezelésével összefüggésben megilleti a hozzáféréshoz, a helyesbítéshez, a törléshez, az adatkezelés korlátozásához, az adathordozhatósághoz és a tiltakozáshoz való jog. A kapcsolattartási adatai kezeléséhez adott hozzájárulását, illetve nyereményjátékban történő regisztrációját bármikor visszavonhatja, ebben az esetben az adatait az adatkezelő 3 munkanapon belül törli. Az érintett a személyes adatainak a kiadvány kézbesítéséhez, valamint a visszaküldött küldemények feldolgozásához kapcsolódó kezelésével összefüggő jogsérelme esetén, továbbá jogainak érvényesítése érdekében a Magyar Államkincstárhoz (1054 Budapest, Hold utca 4.; e-mail-cím: [info@allamkincstar.gov.hu](mailto:info@allamkincstar.gov.hu); adatvédelmi tisztviselő neve: dr. Dobai Bálint; e-mail-címe: [adatvedelem@allamkincstar.gov.hu](mailto:adatvedelem@allamkincstar.gov.hu); postai levélcíme: 1909 Budapest) fordulhat. A nyereményjáték lebonyolításához, valamint a nyertesként történő értesítéshez, továbbá a nyeremény átadásához szükséges személyes adatai kezelésével összefüggő jogsérelme esetén, továbbá jogainak érvényesítése érdekében a Szerencsejáték Zrt.-hez (cím: 1015 Budapest, Csalogány utca 30–32.; e-mail-cím: [ugyfelszolgalat@szerencsejatek.hu](mailto:ugyfelszolgalat@szerencsejatek.hu); az adatvédelmi tisztviselő e-mail-címe: [adatved@szerencsejatek.hu](mailto:adatved@szerencsejatek.hu)) fordulhat. Az érintett a kapcsolattartás céljából megadott adatok tekintetében a személyes adatai kezelésével összefüggő jogsérelme esetén, továbbá jogainak érvényesítése érdekében a személyes adatok Miniszterelnöki Kabinetiroda részére történt átadásától hozzájáruló nyilatkozata visszavonásáig a Miniszterelnöki Kabinetirodához (1014 Budapest, Színház utca 1.; [adatvedelem@mk.gov.hu](mailto:adatvedelem@mk.gov.hu) címen; adatvédelmi tisztviselő neve: dr. Kovács Péter; postai levélcíme: Miniszterelnöki Kabinetiroda, 1357 Budapest, Pf. 1) fordulhat. Az érintett az adatkezelőkkel, illetve az adatkezeléssel szemben a Nemzeti Adatvédelmi és Információs Szabadság Hatóságnál (1055 Budapest, Falk Miksa utca 9–11.; levelezési cím: 1363 Budapest, Pf. 9) panasszal élhet. Bíróság előtti jogérvényesítés esetén a perben az adatkezelő székhelye szerint illetékes törvényszék (Fővárosi Törvényszék, 1055 Budapest, Markó utca 27.; levelezési cím: 1363 Budapest, Pf. 16) jár el. A per – az érintett választása szerint – az érintett lakóhelye (tartózkodási helye) szerinti törvényszék előtt is megindítható.

Felelős kiadó, szerkesztő: Magyar Államkincstár, Labancz Attila, ISSN szám: 2732-2254

Nyerje meg az 5 darab táblagép egyikét!

NYEREMÉNYJÁTÉK

	SZABÁLYOZÓ KÉSZÜ- LÉK	GYAKORI NŐI NÉV	PÁRAT- LAN NÓTA!	SZÉKES- EGYHÁZ	...-NAGY- KUN- SZOLNOK; MEGYÉN	FOLYÓ- SZAKASZ	AJÁN- LOTT LEVÉL JELZÉSE	KÖZÜTI SZÁLLÍTÓ JÁRMŰ	MELY SZEMÉLY- NÉL?	EHETŐ CSIGA JELZŐJE	
A RAJZ POÉNJA											S
SZAPORI- TANDÓ NÖVÉNYI RÉSZ							SZÁLLO- DALÁNC				
DOBOLONI KEZD!			MÉHKAS SZÉLEI!			VONAL (RÉGIÉS)	FÁRÓL SZAKÍT				
VÉG, ANGOLUL			TGK- MÁRKA			BOR- FAJTÁNK				PROTON SHAKES- PEARE- HŐS	
A RÁBA NÉMET NEVE					VERDI OPÉRÁJA A MÉLYBEN						
ÁBÉCÉNK MÁSODIK BETŰJE		BECSÜL, ÁTTEKINT PORTÉKA						MORÁLIS A JUH HÍMJE			
HOSSZÚ MORZE- JEL			BEATLES- FILM NÉMA GESÁ!				PETTYES BOGÁR SZARU- KERET!				VÍDIA- DARAB! UGATÓ ÁLLAT
TEMP- LOMI HANG- SZER						EGYMÁS UTÁN KELVIN JELE				NÉPI KISKABÁT GAUSS JELE	
FALUSIAS STÍLUSÚ											É



MEGFEJTÉS (A KISÁRGÁZOTT RÉSZ – 6 BETŰ)

--	--	--	--	--	--

## VEGYEN RÉSZT A NYEREMÉNYJÁTÉKBAN!

**MARADJON VELÜNK KAPCSOLATBAN, ÉS ISMERJE MEG A LEGFONTOSABB KORMÁNYZATI INTÉZKEDÉSEKET!**

A nyereményjátékban történő részvételhez fejtsse meg a keresztrejtvényt, írja be a megfejtés rovatba a helyes megfejtést, vágja ki az ollójjel megjelölt részt, adja meg személyes adatait, jelölje be a „Hozzájárulok személyes adataim nyereményjátékban történő részvétel, a nyeremény kisorsolása és átadása céljából történő kezeléséhez.” elnevezésű jelölőnégyzetet és küldje vissza 2021. november 5. napjáig a Magyar Államkincstár, Budapest 1896 címre! A pályázatban öregségi nyugellátásra jogosult személyek vehetnek részt. A nyereményjátékban való részvételnek nem feltétele a „Kapcsolatban kívánok maradni Magyarország Kormányával.” jelölőnégyzet bejelölése.

Név			Telefonszám	
Cím				
	Irányítószám	Település		
	Út, utca, tér		Házsz., ép., lépcsőház, em., ajtó	
E-mail-cím			Aláírás	

☐ Hozzájárulok személyes adataim nyereményjátékban történő részvétel, a nyeremény kisorsolása és átadása céljából történő kezeléséhez.

☐ Kapcsolatban kívánok maradni Magyarország Kormányával.

A küldemény feladásának díja a hatályos postai díjszabásban meghatározott díj, amelyet megtalálhat a Magyar Posta Zrt. honlapján ([www.posta.hu](http://www.posta.hu)).

**JÁTÉKSZABÁLYZAT:** A Magyar Államkincstár és a Szerencsejáték Zrt. által szervezett nyereményjáték keretében **fejtsse meg** az itt látható keresztrejtvényt, és a megfejtéssel együtt az adatlapot olvasható módon kitöltve (név, cím, valamint hozzájárulás az adatkezeléshez) és aláírva, majd az ollójjel jelzett vonal mentén kivágva és C/6 méretű borítékba helyezve küldje be postai úton a Magyar Államkincstár, Budapest 1896 címre úgy, hogy az **legkésőbb 2021. november 5-ig** beérkezzen. (A beküldés díja a hatályos postai díjszabásban meghatározott díj, amely a játékost terheli.) A borítékra írja rá a **jeligét: JóKor**. A helyes megfejtést beküldő nyertes kisorsolása esetén a nyereményátadás gyorsabb egyeztetéséhez szükséges kapcsolatfelvétel elősegítése érdekében javasolt a telefonszám és/vagy e-mail-cím megadása is. A helyes megfejtők között **összesen 5 db értékes tablet (táblagép)** kerül kisorsolásra. A **sorsolásra 2022. január 5-én** kerül sor, amelynek keretében először 5 nyertes, majd 5 tartalék nyertes kerül kisorsolásra. A sorsolást követően a kisorsolt nyertesekkel a Szerencsejáték Zrt. a nyertesek által beküldött adatlapokon megadott elérhetőségeikön (elsődlegesen telefonon, illetve e-mailben, ezek hiányában pedig a postai címen) veszi fel a kapcsolatot, és egyeztetni velük a nyereményátadás/-átvétel helyét és időpontját. Amennyiben a kisorsolt nyertessel nem sikerül a telefonos kapcsolatfelvétel, illetve az elektronikus úton történő vagy a postai megkeresés sikertelen (beleértve azt az esetet is, hogy a megkeresésben meghatározott határidőre a kisorsolt nyertes nem jelentkezik), akkor helyette a tartalék nyertes válik jogosulttá a nyereményre. A tartalék nyertesek a kisorsolásuk sorrendjében lépnek a nyertesek helyére. A nyereményhez jutáshoz tehát a nyertesként történő kisorsolás és a sikeres kapcsolatfelvétel szükséges. A nyereményt terhelő szja és egyéb járulékok megfizetéséről, valamint a nyeremények nyertesek részére történő eljuttatásáról a Szerencsejáték Zrt. gondoskodik. A nyeremény másra át nem ruházható, valamint pénz-nyereményre vagy más tárgynyereményre nem váltható. A nyeremények átadásának határideje: 2022. február 4.