JóKor

FRISS ÉS HASZNOS INFORMÁCIÓK NYUGDÍJASOKNAK

Megkezdődött a 13. havi nyugdíj visszaépítése!

Müller Cecília: Magyarország az európai oltási rangsor élén!

Receptötlet Kudlik Júliától

Szerednyey Béla: Csak az oltással lehet megállítani a járványt!

Itt van a vakcina, oltassa magát Ön is!

Gergely Róbert – Odafigyel a növényekre és az állatokra is

Novák Katalin – Magyarország Kormányára számíthatnak a nyugdíjasok!

Besenyei Péter – Itt a tavasz, ideje megolajozni az orsókat!

TARTALOM

3 Orbán Viktor miniszterelnök köszöntője

3 Az országos tisztifőorvos felhívása

4 Szerednyey Béla: Csak az oltással lehet megállítani a járványt!

5 Kudlik Júlia: Nagymamája miatt szeret főzni

6 Novák Katalin: Magyarország Kormányára számíthatnak a nyugdíjasok!

8 Besenyei Péter: Itt a tavasz, ideje megolajozni az orsókat!

8 Gergely Róbert: Odafigyel a növényekre és az állatokra is

9 Közös ügyünk az állatvédelem

10 Müller Cecília: Magyarország az erópai oltási rangsor élén!

12 Az idősekre utaznak a bűnözők

12 Figyeljen, hogy ne váljon csalók áldozatává!

13 Magyarország Kormányának intézkedései ebben az évben is kézzelfoghatóak lesznek a nyugdíjasok számára!

14 Odaadó Közösség épül az idősekért

14 Lottózás egyszerűen és biztonságosan a Szerencsejáték Zrt. digitális megoldásaival

15 Magyarország Kormánya megbecsüli az időseket

16 Nyereményjáték

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

CÍMLAPFOTÓK: KORMANY.HU/ VADNAI SZABOLCS (1), KUDLIK JÚLIA (1), RIPOST (1), KÉKESI DONÁT (1), BESENYEI PÉTER (1), MTI (1)
FOTÓK: MTI (1), KUDLIK JÚLIA (1), KÉKESI DONÁT (1), BESENYEI PÉTER (1), RIPOST (1), GETTY IMAGES (1), KORMANY.HU/VADNAI SZABOLCS (1), MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁR (1), VAJDA ANITA (1), MTI (1)

KÖSZÖNTŐ

Tisztelt Nyugdíjas Honfitársam!

A koronavírus által okozott egészségügyi és gazdasági válság több mint egy éve sújtja az egész világot, így hazánkat is. A járvány elleni küzdelem átformálta mindennapjainkat, de a korlátozások betartásával sokat tehetünk szeretteink megóvása érdekében.

A vírus ellen azonban a védőoltással lehet a leghatékonyabban felvenni a küzdelmet, amelyet Magyarország Kormánya minden magyar állampolgár részére ingyenesen biztosít. Az oltás önkéntes, a beadás sorrendjét a veszélyeztetettség mértéke határozza meg. Az egészségügyi dolgozók mellett ezért idősebb honfitársaink elsőbbséget élveznek.

Az Európai Unió országai közül hazánk az elsők között van, és jelenleg is azon dolgozunk, hogy minél előbb, minél több ember megkaphassa az első oltást. Magyarországon jelenleg ötféle oltóanyag áll rendelkezésre. Az itthon engedélyezett vakcinák hatásosak, biztonságosak, megbetegedést nem képesek okozni, és erős védettséget adnak a koronavírus-fertőzés súlyos lefolyása ellen.

Magyarország Kormánya számára kiemelten fontos, hogy az idősek a társadalom megbecsült tagjainak érezzék magukat, ezért 2010 óta azon dolgozunk, hogy számos intézkedéssel is kifejezzük hálánkat. Vállalásunknak megfelelően sikerült megőriznünk a nyugdíjak reálértékét. Az idei évben pedig úgy fogtunk hozzá a szocialista kormányzat által 2009-ben elvett 13. havi nyugdíj visszaépítéséhez, hogy időközben az erre jogosultak körét is kibővítettük.

A magyar nyugdíjasok továbbra is számíthatnak Magyarország Kormányára.
Vigyázzunk egymásra!

Üdvözlettel:

Orbán Viktor
Magyarország miniszterelnöke

AZ ORSZÁGOS TISZTIFŐORVOS FELHÍVÁSA

Dr. Müller Cecília
országos tisztifőorvos

Tisztelt Honfitársam!

Egy fontos ügyben írok Önnek. Arra kérem, hogy amennyiben még nem tette meg, regisztráljon a koronavírus elleni védőoltásra.

Az új vírusmutációk Magyarországon is megjelentek, és ez a járvány gyorsabb terjedését eredményezi. Idősebb honfitársaink így még inkább ki vannak téve a megbetegedés kockázatának.

A vakcina a leghatékonyabb fegyver a kezünkben a vírus ellen. Jelenleg már ötféle oltóanyaggal zajlik az oltás. Valamennyi vakcina engedélyezett, hatásos és biztonságos. Bármelyik vakcina alkalmas a súlyos koronavírus-fertőzés megelőzésére.

Minden felnőtt honfitársunk élhet az oltás lehetőségével, ehhez csak egy regisztrációra van szükség. Ezt megteheti interneten a www.vakcinainfo.gov.hu oldalon.

Az oltási program abban segít minket, hogy mielőbb visszatérhessünk normális életünkhöz. Egy éve küzdünk a járvány ellen. Az oltással most esélyt kaptunk arra, hogy magunk mögött hagyjuk ezt a nehéz időszakot. Éljünk vele!

Jó egészséget kívánok!

VAKCINAINFÓ

A színművész alig várja, hogy újrainduljon az élet

Szerednyey Béla: Csak az oltással lehet megállítani a járványt!

A koronavírus-járvány többszörösen sújtotta Szerednyey Bélát, hiszen elkapta a betegséget, és a színházi előadások is elmaradtak, de ő mégis próbál derűlátó maradni. A Jászai Mari-díjas színművész úgy érzi, az oltás révén talán újra visszatér majd az élet a régi kerékvágásba.

A több mint egy éve tartó járvány mindenki számára megterhelő... Gondolta volna, hogy hazánkban is elhatalmasodik a vírushelyzet, és ilyen módon megváltozik az életünk?

Szerednyey Béla: Tavaly januárban még harmincegy előadásom volt, februárban huszonegynéhány, márciusban már egy darab sem. Szerencsére szerepeltem egy sorozatban, és az érte kapott pénzt nem költöttem el, így amikor beütött a pandémia, volt mihez nyúlnom. Egyébként március elején pont Olaszországban, Lombardiában voltunk síelni a családdal. Akkor jöttünk haza, amikor ott már elhatalmasodott a koronavírus-járvány, de itthon még nem volt semmi jele.

Miután hazajöttek Olaszországból, nem tartott attól, hogy megfertőződtek a vírussal?

Sz. B.: Nem féltem, de nem sokkal a hazaérkezésünk után kezdtem rosszul érezni magam: láz, hörghurut, szokásos influenzaszerű tünetek jelentkeztek nálam. Akkor kezdtem gyanakodni, amikor kezdett hosszúra nyúlni

„Átértékeltem néhány dolgot az életemben.”

a betegség, és az antibiotikum sem hatott. Nem volt magas lázam, és levegőt is kaptam rendesen. Később derült csak ki, hogy koronavírusos voltam.

A színház küldött el mindenkit tesztelésre, ahol kimutatták, hogy a véremben van még antitest, tehát valóban elkaptam. Az egész család átesett rajta, de szerencsére csak enyhébb tünetekkel.

Azóta eltelt sok idő, és sajnos most már a harmadik hullámnál tart a járvány. Ön szerint mi a megoldás?

Sz. B.: Hiába kaptam el a vírust tavaly év elején, vélhetően a védettségem már megszűnt… Ezért is regisztráltam az oltásra, hiszen nem akarok újra megfertőződni. Már csak azt várom, hogy jelentkezzen az orvos, hogy mikor és hova kell mennem beoltatni magam. Őszintén hiszek abban, hogy csak az oltással lehet megállítani ezt a járványt. Nemcsak a betegséget szeretném elkerülni, de örülnék, ha újraindulhatna az élet, ha végre visszaszakaphatnánk a régi életünket. Ehhez pedig mindenkinek meg kellene szereznie a védettséget.

Az egészség mellett nagyon fontos a szellemi és a lelki kondíció is egy ilyen kritikus élethelyzetben. Ön hogy vészelte át a munkanélküli hónapokat?

Sz. B.: Bezártak a színházak, így a Madách, a József Attila és a Játékszín is. Nem maradt más, elhagytam a fővárost, és leköltöztem Balatonra, a hajónkba. Igyekeztem minden időt a természetben és a vízen tölteni. Soha nem volt még ennyi időm kikapcsolódni, így, ha mondhatok ilyet, ez egy pozitívuma volt ennek a pandémiás helyzetnek. Persze örültem, amikor tavaly június közepétől ismét volt egy kis munka: játszhattam színházban, volt bevétel, majd ősszel ismét szünet következett, és azóta sem javult a helyzet.

Mit tanított Önnek az elmúlt időszak?

Sz. B.: Szinte összefoglalni is nehéz, mennyi mindent! Úgy érzem, hogy a befelé fordulás, az önismeret időszaka volt. Én is átértékeltem néhány dolgot az életemben. Korábban például sokat dolgoztam, de a vírus miatti kényszerhelyzetben jó volt egy kis levegőhöz jutni. Nem mondanám, hogy itt lenne az ideje leállni, de talán ebben a korban (63) már oda kell figyelni arra, hogy mennyit vállal az ember. Arra is rájöttünk a feleségemmel, hogy milyen jól el tudjuk tölteni otthon az időt, hogy mennyit tudunk spórolni azzal, hogy nem veszünk meg felesleges dolgokat, ritkábban tankolunk az autóba, vagy épp azzal, hogy otthon a feleségem süti meg a kenyeret. Ezt a szokásunkat megtartjuk, ahogy azt is eldöntöttük, hogy nem utazunk mindenáron külföldre nyaralni. Nem rohangálunk el, hiszen itthon is vannak csodálatos helyek. Azt nem jelenthetem ki, hogy biztosan kevesebb munkát fogok vállalni – hisz a színész olyan, aki megy, ha hívják –, de erősen szelektálni fogok.

Ön szerint mit hoz az idei év, mit remél?

Sz. B.: Optimista vagyok! Megérzésem szerint amint megfelelő lesz az átoltottság, a korlátozásokat feloldják, ismét elkezdődhet a színházi munka is, és megnyugodhatunk. Én így képzelem el ezt az évet. Hiszem, hogy 2021 jobb év lesz! Csak azért is „covidáman”!

FOTÓK: MTI (2), KUDLIK JÚLIA (1), GETTY IMAGES (1)

Kudlik Júlia: Nagymamája miatt szeret főzni

Kudlik Júlia gyermekkora óta süt-főz, ez természetes örömforrás számára. A tévés legenda kislány korában nagymamájával együtt forgatta a fakanalat, ami megalapozta a főzés iránt érzett szeretetét. Júlia szerint fontos, hogy sokat próbálkozzunk, hiszen idővel a sikerélmények visznek előre.

Készítse el velem ínyenc pesztós csirke receptemet!

Hozzávalók: csirkemellfilé | só | bors | vaj | 1 üveg zöld pesztó | 2 dl tejszín | 25 dkg mascarpone | 1 marék dió

Elkészítés: A csirkemellfilét klopfolom, sózom, borsozom, majd vajon 1–2 percig lepirítom mindkét oldalát. Ezután zöld (bazsalikomos) pesztóval vékonyan megkenem mindkét oldalát. Annyi széles metélt tésztát, ahány deka a hús, vízben puhára főzök, és vajjal kikent jénaiba vagy tepsibe teszem. Erre fektetem a pesztós csirkemelleket egymás mellé. Az üvegben maradt pesztót 2 dl tejszínnel és 25 dkg mascarponéval elkeverem. Ebbe a mártásba egy marék, durvára vágott diót is belekeverek, és az egészet a tepsiben, tálban lévő finomságra öntöm. Légkeverésen, 180 fokon addig sütöm, míg fortyog a mártás. Ha másnap akarjuk tálalni: előre elkészíthető, és csak a mártást kell ráönteni mielőtt a sütőbe tesszük.

„Emlékszem, gyerekkoromban volt egy kis tepsim, amiben én is mindig megcsináltam ugyanazt a süteményt, amit a nagymamám... Ha elégett, a nagymamám kidobta. Ezt akkor nem tudtam, így amikor édesapám hazajött, meg akartam kínálni, de sosem találtam a produktumot. Mire ő azt felelte, megette mind. Valójában azt sem tudta, miről beszélek, de hatalmas sikerélményt adott ez nekem, ezért is mondom azt: fontos kísérletezni és hallgatni a visszajelzésekre” – mesélte a kedves történetet Kudlik Júlia, aki a JóKor olvasóival az egyik kedvenc receptjét is megosztotta.

Magyarország Kormányára számíthatnak a nyugdíjasok!

A jobboldali kormányzás elmúlt 10 évében Magyarország soha nem látott fejlődésen ment keresztül. Ellentétben a 2002–2010 közti baloldali kormányokkal, amelyek leépítették a családtámogatási rendszert, megszorító csomagokkal sújtották a magyar embereket, és a nyugdíjasoktól is elvettek egyhavi nyugdíjat, a polgári kormány talpra, majd növekedési pályára állította a gazdaságot, több mint 800 ezer új munkahelyet hozott létre, emelte a béreket, Európa legszélesebb körű családtámogatási rendszerét építette fel, és minden korábbinál több segítséget nyújt a nyugdíjasok számára. A kormány az elmúlt években több mint 220 milliárd forint értékben biztosított többletjuttatást a nyugdíjasok számára Erzsébet-utalvány, rezsiutalvány és nyugdíjprémium formájában, illetve visszavezette a 13. havi nyugdíjat a koronavírus-járvány okozta válság ellenére is. A részletekről Novák Katalin családokért felelős minisztert kérdeztük.

– Az Orbán-kormány a gazdaságújraindítási akcióterv keretében is számos olyan intézkedést hozott, amely a családokat és az időskorúakat kiemelten érinti. Milyen módon segítik a családok és a nyugdíjasok boldogulását?

– A kormányzati gondolkodásban az időskorúak megbecsülése központi helyet foglal el. Az elmúlt években, a koronavírus-járvány megjelenéséig a magyar gazdaság kiemelkedően teljesített, Európa legsikeresebb országai között tartják számon hazánkat. Egyértelmű volt számunkra, hogy a gazdasági eredményekből a nyugdíjasoknak is részesülniük kell.

Magyarország történetében a Fidesz-KDNP kormány volt az első, amely nyugdíjprémiumot fizetett a nyugdíjasoknak, ráadásul három alkalommal, 2017-ben, 2018-ban és 2019-ben. Rezsiutalványt, Erzsébet-utalványt adtunk, és a rezsicsökkentés is jelentős megtakarítást eredményez az időskorúak számára.

Amikor a baloldal romboló kormányzása után 2010-ben a magyar emberek kétharmados többséggel bizalmat szavaztak nekünk, többek között azt a vállalást tettük, hogy megőrizzük a nyugdíjak vásárlóértékét. Ezt a vállalást teljesítettük is.

De ne feledjük, számos egyéb olyan kiegészítő döntést is hoztunk, amely a nyugdíjasok megbecsülését szolgálja. Tavaly július óta már kizárólag személyi jövedelemadó terheli a keresőtevékenységet folytató nyugdíjasok jövedelmét, így a több évtizedes munkatapasztalatot a kormány magasabb nettó jövedelemmel honorálja. A foglalkoztatók, nyugdíjas munkavállalóik bérének összegétől függetlenül mentesülnek a 15,5%-os szociális hozzájárulási adó és a 1,5%-os szakképzési hozzájárulási kötelezettség megfizetése alól is, amellyel a kormány az idősek foglalkoztatását ösztönzi. Jó egy éve annak, hogy a nagyszülők már gyermekgondozási díjra is jogosultak. Így a még nem nyugdíjas nagyszülők – ha vállalják, hogy részt vesznek unokájuk gondozásában, nevelésében, amíg a szülők dolgoznak – gyedben részesülhetnek. Mindezeken túl, 2021-től már a nyugdíjasok is igényelhetik a maximum 10 millió forintos csokot, ha vér szerinti vagy örökbefogadott gyermeket nevelnek, és dolgoznak a nyugdíj mellett. 2021. január 1-től nőtt a méltányosság alapján megállapított nyugdíjemelés és az egyszeri segély engedélyezési összeghatára is. Így az eddiginél magasabb összegű ellátásban részesülők is kaphatnak méltányossági nyugdíjemelést, illetve egyszeri segélyt. Elkötelezettek vagyunk tehát abban, hogy a családtámogatások keretében is kiemelten figyeljünk az idősebb generáció tagjaira.

– A családtámogatási intézkedések pozitív eredményei nemigen vitathatók. A baloldal többnyire azt rója föl a kormánynak, hogy nem emelik a családi pótlékot…

– A családi pótlék mindössze egyetlen eleme a rendkívül széles családtámogatási rendszernek, számos egyéb segítséget biztosítunk a családoknak.

A baloldali megközelítés segélyalapú, abban érdekeltek, hogy az államtól való függőséget növeljék. A mi, jobboldali megközelítésünk abban segíti az embereket, hogy munkájuk legyen, munkabérből tudják eltartani a családjukat. Adókedvezményt adunk a dolgozó szülőknek, minél több gyerekük van, annál többet.

A fiatalok számára elérhető a babaváró támogatás. Ezzel 10 millió forint kamatmentes kölcsönhöz juthatnak, amit bármire felhasználhatnak, és három gyermek vállalása esetén vissza sem kell fizetniük. Azaz az állam ennyivel hozzájárul a családalapításhoz.

Július 1-től emelkedik a csecsemőgondozási díj összege is, ami azt jelenti, hogy a kismamák a szülés utáni első fél évben több pénzt kapnak majd kézhez a gyermekvállalás előtti időszakhoz képest. De említhetem az otthonteremtési programot is, a nagycsaládosok autóvásárlási támogatását, ezzel a lehetőséggel eddig is már 20 000 család élt. Ide sorolhatom a négygyermekes édesanyák szja-mentességét, a bölcsődeépítéseket, és a fiataloknak szóló döntéseink egyik fontos elemét, a 25 év alattiak személyijövedelemadó-mentességét. Ezekből az elemekből, építőkockákból áll össze a családtámogatási rendszer. Akik a családi pótlékot kérik számon a kormányon, azt elfelejtik, hogy alanyi jogon ma már 1,2 millió diák kapja ingyen a tankönyvét, a gyermekek 60%-a ingyenesen vagy kedvezményesen étkezik, a rászorulók hétvégén és iskolai szünetekben is ingyenesen kapnak enni, továbbá az Erzsébet-táboroknak köszönhetően évente több százezer gyermek üdülését segítjük. Ha ehhez hozzáveszem, hogy szinte minden család részesül adókedvezményben, könnyen belátható mennyivel több segítséget adunk, mint a családi pótlék.

– Mennyiben befolyásolja a járvány gazdasági hatása a kormány terveit?

– A járvány sajnos világszerte mindenki életét megnehezíti. Csökkenti a mozgásteret, a szabadságérzetet, a családi találkozásokat, az öleléseket, az együtt töltött idő örömét. Az elmúlt évek felelős kormányzásának köszönhetően jó állapotban érte az országot ez a váratlan csapás. Ezért is bírja még a gazdaság. A járvány elleni védekezés sok energiát felemészt, azonban nem állhat és nem is áll le a kormányzati munka más területeken sem. A gazdaság újraindításában az otthonteremtési program is segít, túl azon, hogy családok jutnak otthonhoz, a gazdaságot rövid távon is erősíti, többek között munkahelyeket teremt és őriz meg.

– A legtöbb új támogatási elem a csokhoz kötődik. Mit várnak a csok igénylésszámában az intézkedések hatására?

– Az otthonteremtési program rendkívül népszerű. Nem véletlenül, hiszen saját tulajdonú otthonhoz segít hozzájárulni a gyerekvállalás előtt álló fiataloknak és a gyerekeket nevelő családoknak. A csokot 2015 közepén vezettük be, azóta több mint 160 000 család élt a lehetőséggel, így 1000 milliárd forinttal tudtuk támogatni őket. Ehhez hozzáadhatjuk a babaváró támogatásra eddig nyújtott további 1000 milliárdos támogatás nagy részét, hiszen annak zömét is lakáscélra fordították a fiatal házasok. Január 1-től az otthonteremtési program elemeivel bővítettük a családtámogatások körét, február 1-től pedig az otthonteremtési kölcsön segítségével azok is fel tudják újítani otthonaikat, akiknek nem volt erre a célra félretett pénzük. Valamennyi élethelyzetben segíteni szeretnénk a családokat, ezért az áfacsökkentés mellett a csokkal vásárolt ingatlanok illetékmentessé váltak, és azoknak a családoknak, akik nem terveznek költözést, otthonfelújítási programot indítottunk.

– Hogyan segíti a kormány a generációk közös boldogulását?

– Ma sajnos ritkaság, hogy az unokák, a középkorosztály és a nagyszülők rendszeresen érdemi időt tölthetnek egymással, pedig nehezen pótolható az a tudás, tapasztalat, amit az idősebbek a fiataloknak észrevétlenül is átadnak, nem is beszélve arról a boldogságról, büszkeségről, amit az unokák kapcsán a nagyszülők éreznek. Ezért is van ma már nagymamanyugdíj, azaz a kedvezményes, negyven év munkaviszonyt követő nyugdíj lehetősége, a Nők40, amellyel már több mint 300 ezer nő élt, ezért lett a nagyszülői gyed, és ezt szolgálja az otthonteremtési program azon eleme is, amely jelentős támogatást nyújt a többgenerációs otthonteremtéshez, a tetőtérben egy új lakrész kiépítéséhez.
Az a célunk, hogy folyamatosan bővítsük a lehetőségek tárházát, amelyben a különféle élethelyzetben lévő családok megtalálják a számukra legkedvezőbb megoldásokat.

FOTÓK: KÉKESI DONÁT (1)

Besenyei Péter: Itt a tavasz, ideje megolajozni az orsókat!

Besenyei Péter műrepülő-világbajnok, de a horgászat is a kedvenc időtöltései közé tartozik. A sportoló elárulta, a pecázásról télen sem mondott le, de a jó időben sokkal szívesebben hódol a hobbijának.

Besenyei Péter nemcsak a pontyok fárasztásában jeleskedik, de kész egy tengeri „szörnnyel” is felvenni a harcot. Sőt, bár a hideg téli napok nem kedveznek a szabadidős hobbinak, volt, hogy még télen is horgászott. A járványidőszakban igyekszik elfoglalni magát, sokat pihen, és amikor csak lehet, a természetben tölti a szabadidejét.

„Egy gondos horgász megtisztogatva rakja el a botjait télire, de tavasszal sem árt kicsit áttörölgetni azokat. Itt az ideje az orsókat is beolajozni, mert egyre szebb idő van. Mostanság elmaradtak a nagy hidegek, így hamarabb megmozdul a természet, felélénkülnek a halak is” – kezdte Besenyei Péter, akitől azt is megtudhatjuk, milyen csalit kell használni a tavaszi horgászathoz.

„A nap már kisütött, de a víz még nagyon hideg, ezért a békés halakhoz fehérjedús gilisztára és csontira van szükség. Amint jobban felmelegszik a víz, használhatunk kukoricát vagy kenyeres csalit is. A rablóhalakra legjobb a csalihal és a halszelet bevetése” – árulta el a műrepülő-világbajnok, aki már gyermekkorában rajongott a horgászatért, és azóta is minden évszakban szívesen vár a kapásra.

„Édesapám révén szerettem bele a horgászatba. Négyéves lehettem, amikor először levitt a Rába partjára, és mondanom sem kell, azonnal beleszerettem ebbe a sportba! Azóta nemcsak édesvízben, tavakon, folyókon horgásztam, hanem már tengeren is. De ki mondta, hogy csak nyáron lehet pecázni?! Télen a lékhorgászat tud nagyon izgalmas lenni, de mostanában ebben nem volt részem, mert elmaradtak az igazán fagyos telek” – fejezte be Besenyei Péter.

Gergely Róbert: Odafigyel a növényekre és az állatokra is

Gergely Róbert egy olyan kerttulajdonos, aki fáradhatatlanul gondozza növényeit, és szinte együtt él velük. Tavasztól őszig szinte minden szabadidejét a természetben tölti, sőt a hideg hónapokban is odafigyel a növényekre és az állatokra!

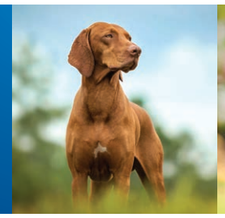
A Gergely-kert a virágok, a madarak és a barátok kedvenc helye. A színész-énekes ősszel sem feledkezett meg a kertről: takarított, mindent megtett, hogy az élővilágát és bútorait megóvja a fagytól, így most, hogy végre beköszönt a tavasz, gond nélkül élvezheti a kert adta nyugalmat.

„A kikapcsolódásom egyik helyszíne a kertem. Ahhoz, hogy a nyarunk szép legyen, a kert pezsegjen, a virágok pompázzanak, a tulipánfa virágba boruljon, a tavaszi munkákat időben el kell kezdeni. Még a hidegek előtt megmetszettem a fákat, de még így is lesz mit tenni. Mindig van gaz, szárazság is pusztít, vihar is tombol, viszont napfény is érkezik, és odafigyeléssel, gondoskodással csodát művelhetünk. Gondozni kell a kertünket, mint ahogyan az életünkben a kapcsolatainkat. Szerencsére van segítségem, a kertészem nélkül korántsem lenne ilyen gyönyörű a kertem” – árulta el az énekes, aki ha teheti, az ideje nagy részét a szabadban tölti. A kertjébe szervezi a megbeszéléseket, ahogy a baráti találkozókat is.

„Kiteszem a kerti bútorokat, a napozóágyakat, és beüzemelem a zuhanyt is. Szeretem, ha jönnek hozzám vendégek. Olyankor kiülünk sütögetni, bográcsozni és jókat beszélgetünk. A koronavírus miatt ez tavaly elmaradt, de idén már bizakodóbb vagyok” – jelentette ki a színész, aki nemcsak a saját, de a kutyái és a kertjében élő állatvilág biztonságára és védelmére is nagy gondot fordít.

FOTÓK: BESENYEI PÉTER (1), RIPOST (2), GETTY IMAGES (2), BORS (2)
SZÖVEG FORRÁSA: RIPOST

Közös ügyünk az állatvédelem



Sokak szívügye az állatvédelem, a sztárvilágban is rengetegen rajonganak négylábú barátainkért, nem véletlenül kapták fel a fejüket, amikor a kormány online felmérést indított az állatvédelemről. A kormány azért indította el a társadalmi párbeszédet, hogy az eredményeit beépítse az ágazatot érintő jogszabályokba és átfogó programokba, elősegítve a felelős állattartást. Az állatvédelem és a felelős állattartás ügyében több mint negyedmillióan nyilvánítottak véleményt.

Keresztes Ildikó

Az énekesnő nem ismer megalkuvást, ha az állatok jólétéről van szó. Keresztes Ildikó, Artisjus- és többszörös eMeRTon-díjas énekesnő régóta elkötelezett állatbarát, így szívvel-lélekkel támogatta a kezdeményezést.

– Az állatok ugyanúgy a földre teremtettek, mint mi, s pont ugyanannyi joguk van, mint nekünk. Nyugaton már régen előrébb tartanak ebben a témában, s örülök, hogy végre felzárkózunk, nagyon itt volt az ideje – magyarázta az énekesnő, aki ha rajta múlna, rendkívül szigorú törvényi szabályozást vezetne be, s nem gondolkodna az állatkínzók büntetésén.

Az énekesnőben már gyerekkorában kialakult az állatok iránti tisztelet, szeretet, ami mára csak erősödött. Számtalanszor mentett kóbor állatokat, s imádott törpe pincsere pedig hosszú évek óta boldog társa.

– A tacsim halála után sokáig nem akartam kutyát, de végül jött Liza, aki ma már családtag. Igazi kis szobakutya, aki feljöhet a kanapéra, sőt velem is alszik, de azért a kényeztetésnek is van határa, mert a kutyának is az a jó, ha kutyaként éli az életét.

Takáts Tamás gondolkodás nélkül vállalkozott rá, hogy kitölti a kormány által közreadott kérdőívet, mert rendkívül fontosnak tartja, hogy megóvjuk az állatokat a kínzástól.

– Karakán véleményem van, mivel az állat egy ártalmatlan lény, akiről az ember gondoskodik.

A rocker képtelen megérteni az állatkínzókat.

– Amikor ilyenről hallok, úgy érzem magam, mint egy ufó: nem értem az elkövetők gondolkodását. Nem fér a fejembe, hogy okozhat boldogságot egy állat szenvedése. Nagyon helyes, hogy ezt büntetik.

Takáts Tamás

Tamás nem kívülállóként hirdeti az állatok szeretetét.

– Most épp nincs háziállatom, de kertes házban éltem sokszor, sokáig, volt kutyám és macskám is. Az utóbbinak semmilyen praktikus haszna nem volt, de elég volt csak néznem, a macska ugyanis lelki, szellemi és esztétikai élmény. A kutya viszont a szeretet jelképe. Sajnos már egy ideje nincsenek velünk.

Bay Éva, amióta csak az eszét tudja, közeli kapcsolatban van az állatokkal. Mindig volt kutyájuk a kertben, nem volt olyan kóbor cica, amelyiket ne etette volna finom falatokkal. A műsorvezetőnő az elsők között töltötte ki az állatvédelmi párbeszédről szóló kérdőívet.

Bay Éva

Most is három kutyával osztják meg a férjével az otthonukat, az állatok teljes értékű családtagok számukra, így nem volt kérdés, hogy az elsők között lesznek, akik kitöltik azt az állatvédelemről szóló kérdőívet, melyet a kormány indított.

– Maximálisan egyetértek azzal, hogy szabályozni kell az állattartás feltételeit, hogy az állatkínzók komoly büntetést kapjanak, és hogy a cirkuszokban ne legyenek vadállatok.

A láncon tartás sem fér bele.

– Nekem az sem fér bele, hogy itt, Szentendrén sokan láncon tartják a kutyát a kertben. Én azt sem tudom elviselni... nálam a kutya, a cica családtag, nem háziállat.

Magyarország az európai oltási rangsor élén!

A lakosság tömeges oltásával tudjuk megfékezni a jelenleg az egész világon erőteljesen terjedő járványt – interjú dr. Müller Cecília országos tisztifőorvossal

– A koronavírus megjelenésekor mindenki az idősekre fókuszált. Miért ők kerültek fókuszba? Miért ők a veszélyeztetettek?

– Az eddigi járványügyi adatok alapján a Covid–19 megbetegedés súlyos formája elsősorban az idős és/vagy egyéb betegségben szenvedőket érinti. Az idős betegcsoportok magasabb kockázattal bírnak, hiszen szervezetük, legyengült immunrendszerük és a már esetleg fennálló olyan alapbetegségük, mint például szív- és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, légzőszervi megbetegedések, rosszindulatú daganatos megbetegedések, máj- és vesebetegségek, kortól függetlenül súlyosbíthatják a kórlefolyást.

– Hogyan tudják megvédeni magukat idősebb honfitársaink?

– A fertőzéseket kiváltó kórokozók, köztük a vírusok okozta fertőzések ellen védőoltásokkal lehet a leghatékonyabban védekezni. Ez igaz az új koronavírus okozta fertőzésekre is. A védőoltás lényege, hogy a szervezetben immunválaszt váltsunk ki a kórokozó (ez esetben az új koronavírus) ellen, és ezzel alakítsuk ki a védettséget. Az időskor az egyik legnagyobb kockázat a koronavírus-fertőzés súlyos lefolyására, ezért idős honfitársaink körében kifejezetten javasolt a védőoltás beadása. Különösen fontos a védőoltás abban az esetben, ha krónikus betegség áll fent, hiszen az időskor mellett a krónikus betegségek növelik a koronavírus-fertőzés súlyos lefolyásának a kockázatát.

Magyarországon a koronavírus elleni védőoltás ingyenes és önkéntes, csak regisztrálni szükséges ahhoz, hogy megkapjuk. A magyarországi átoltottsági adatok jók, lakosságarányosan Magyarország az egyik legjobban átoltott ország az Európai Unióban.

A lakosság védelme érdekében célunk, hogy minél többen minél gyorsabban megkaphassák a védőoltást, ezért továbbra is kérjük szépkorú honfitársainkat, hogyha még nem tették meg, regisztráljanak a védőoltásért, hiszen az életet menthet.

– Hogyan lehet regisztrálni a védőoltásért?

– A védőoltásra történő regisztráció történhet interneten keresztül a www.vakcinainfo.gov.hu honlapon, vagy postai úton annak az űrlapnak a kitöltésével, amelyet még decemberben küldtem el az idősebb állampolgároknak. Fontos tudni továbbá, hogy akikhez valamilyen oknál fogva nem érkezett meg a postai regisztrációs ív, azok kérhetik a postán küldött oltási regisztrációs ív újraküldését a Magyar Államkincstár Nyugdíjfolyósító Igazgatóságától.

– Az oltás biztonságos?

– Magyarországon a lakosság széles körében bizalom övezi az oltásokat, ezt a bizalmat pedig semmiképp sem szabad megingatni, ezért garantálni kell a koronavírus elleni vakcina hatékonyságát és biztonságosságát. Magyarországon csak a hatóságok által engedélyezett, biztonságos és hatásos oltóanyagokat alkalmazzuk. Jelenleg hazánkban már ötféle (Pfizer, Moderna, Szputnyik, AstraZeneca és a Sinopharm) koronavírus elleni vakcinával oltanak. Az olthatóságról minden esetben az oltóorvos dönt, miután kikérdezte az oltandót és megismerte egészségi állapotát.

– Mennyire hatásosak az oltások?

– Nem lehet hatásosság szerint rangsorolni a Magyarországon elérhető koronavírus elleni védőoltásokat, valamennyi kevéssé okoz helyi reakciót, és mindegyik képes megakadályozni a súlyos megbetegedést. Azt fontos tudni, hogy 100%-os hatásosságú vakcina nem létezik, így kevesen ugyan, de lesznek olyanok, akik mégis megfertőződnek. Ők azonban nem betegszenek meg majd súlyosan, és nem kerülnek kórházba, illetve intenzív osztályra.

FOTÓK: KORMANY.HU/VADNAI SZABOLCS (1), RIPOST (3)

– Honnan értesülnek a regisztráltak arról, hogy mikor és hová mehetnek az oltásért?

– Jelenleg a háziorvos értesíti a praxisához tartozó oltandókat, hogy ki és mikor számíthat az oltásra. Minden háziorvos megkapta és heti frissítéssel megkapja a praxisában eddig regisztrált legidősebbek listáját. A lista egyben egy prioritási rend is, a praxishoz tartozó legidősebbtől halad sorban életkor szerint, és figyelembe veszi az oltandó idős ember dokumentált krónikus betegségeit is. Az oltás helyszíne lehet a háziorvosi rendelő, a kórházi oltópont vagy az idős ember otthona is. Minden esetben a háziorvos dönt arról is, hogy az oltásra jelentkezett oltható vagy nem oltható (pl.: akut lázas betegség esetén később kell halasztani a védőoltást).

– Lehetnek az oltásoknak mellékhatásai?

– Igen, lehetnek. Azonban egyik vakcina esetében sincs több mellékhatás, mint a korábban megismert más típusú oltásoknál. Az esetek túlnyomó többségében ezek átmeneti, maguktól elmúló tünetek, mint például az injekció helyén fellépő fájdalom, bőrpír az oltás helyén vagy a szövetek helyi duzzanata, esetleg fáradtság, fejfájás, láz. Nem kell félni az oltóanyagra adott testi reakcióktól sem, azok ugyanis azt jelzik, hogy az emberi szervezet felismerte a beadott injekciót, és válaszol arra.

– Az oltáson kívül mire érdemes figyelni?

– Az oltás mellett továbbra is különösen fontos az általános óvintézkedések, valamint a kontaktuscsökkentés szabályainak betartása, különösen igaz ez idősebb honfitársaink esetében. Bár nehéz időkben különösen szükségét érezhetik, hogy a mindennapjaikat megosszák szeretteikkel, de most nagyon fontos, hogy a lehető legkevesebb emberrel kerüljenek fizikai kapcsolatba. A hozzátartozókkal, barátokkal, ismerősökkel telefonon, e-mailen, interneten tartsák a kapcsolatot.

Az általános jó egészségi állapot, az egészségmegőrzés segít ellenállóbbá válni a vírus ellen, ezért fontos a mozgás, a napi séta. Ne maradjanak el a rendszeresen szedett gyógyszerek és az influenza elleni oltás, emellett segítenek a vitaminok, a tápanyagdús, egészséges táplálkozás, a napi többszöri zöldség-, gyümölcs és folyadékfogyasztás.

MINDEN ÉLET SZÁMÍT

Jelentkezzen a koronavírus elleni oltásra!
Az oltás önkéntes és ingyenes.

Amennyiben szeretné beoltatni magát, regisztráljon a www.vakcinainfo.gov.hu honlapon, vagy küldje vissza a korábban postai úton kézbesített regisztrációs lapot, és értesüljön a vakcinával kapcsolatos információkról és teendőkről!

www.vakcinainfo.gov.hu

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Mi már oltattuk magunkat! Amennyiben még nem regisztrált az oltásra, tegye meg Ön is!

Kovács Kati előadóművész az elsők között jelentkezett: „Amint elérhetővé vált a regisztráció, azonnal jeleztem a védőoltás iránti igényemet. Hiszek a vakcinában! Találkozzunk újra a színpad körül, én már oltattam magam!”

Nagy Feró, a Beatrice frontembere számára nem volt kérdéses az oltás beadatása: „Beoltattam-e magam? Nem kérdés, naná! Fontos, hogy ne fertőződjünk meg újra és újra, és ne is fertőzzünk meg másokat!”

A **Balázs Klári** és **Korda György** házaspár bízik a vakcinában: „Hónapokig önkéntes karanténban voltunk. Számunkra az igazi megnyugvást a vakcina beadása jelentette. Most már oltva vagyunk!”

Az idősekre utaznak a bűnözők

Az idős emberek sérelmére elkövetett jogsértések között az utóbbi időben megjelent az ún. „unokázás” módszere, amikor az elkövetők telefonon keresztül az idős személy unokájának adják ki magukat, vagy az unokára hivatkoznak egy állítólagos baleset vagy káresemény kapcsán. Jellemzően az unoka érdekében, annak megsegítésére készpénzt kérnek.

Nagyon fontos, hogy ébernek és egészségesen gyanakvónak kell lenni. Tegyen fel ellenőrző kérdéseket a hívó félnek, aki az unokájára hivatkozott, vagy az unokája nevében beszél. Az elkövetők telefonhívását követően ki kell deríteni, hogy tényleg bajba került-e a szerettünk, ezért tegye le a telefont, majd hívja fel a hozzátartozóját!

Soha nem szabad kapkodni, legyen idő arra, hogy felhívja más családtagját vagy akár azt is, akire hivatkoznak, hogy bajba került. Nem árt, ha az ilyen események elkerülése érdekében a család kidolgoz egy vészforgatókönyvet, egy „riadóláncot”, egyezményes jelet, ami lehet a hozzátartozók közötti bármilyen utalás, amelyet csak a családtagok tudnak.

Fontos, hogy hivatalos személy nem kér pénzt! Se rendőr, se mentő, se tűzoltó.

Ha felmerül, hogy bűncselekményt próbáltak meg elkövetni Ön vagy hozzátartozója sérelmére, hívja azonnal a 112-es segélyhívószámot!

FOTÓK: ORFK (1), GETTY IMAGES (1), MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁR (1)

Figyeljen, hogy ne váljon csalók áldozatává!

A csalók igyekeznek kihasználni az egészségügyi válsághelyzetet. Hatósági személynek kiadva magukat, fertőtlenítésre hivatkozva próbálnak fehér védőruhába öltözött ismeretlenek lakóházakba bejutni, esetleg „kiváló hatékonyságú” maszkot értékesítenek, valamint idős személyek ellátására szolgáltatást ajánlanak fel.

Ezek a bűnözők azokat a félelmeket és aggodalmakat használják ki, amelyeket a Covid–19 kelt az önmaguk és szeretteik egészségét féltő emberekben. Kellő óvatossággal és egészséges bizalmatlansággal megelőzheti, hogy a koronavírus veszélyeire hivatkozva becsapják.

Mindig tartsa szem előtt, hogy:

• A fertőzött terület, tömegközlekedési eszköz, lakóház fertőtlenítéséről a járási, illetve a kerületi tiszti főorvos rendelkezik, magáningatlanok esetében kizárólag szükség szerint rendelnek el ilyen jellegű tevékenységet. Ez utóbbi esetben a fertőtlenítési feladatot a tisztifőorvos egyezteti az önkormányzattal, amely előzetesen értesíti az érintettet a mentesítés időpontjáról. Amennyiben a települési önkormányzat nem küldött ilyen irányú értesítést, vegyék fel a kapcsolatot a járványügyi hatósággal vagy a helyi önkormányzattal.

• Fogjon gyanút, ha orvosi felszereléseket kínálnak, vagy a járványhelyzethez kapcsolódó szolgáltatásokat ajánlanak fel, vagy erre hivatkozva személyes adatait kérik a hivatalos szervek (pl.: önkormányzatok vagy a háziorvos) nevében. A legálisan működő egészségügyi szervezetek ugyanis nem így veszik fel a kapcsolatot az állampolgárokkal, vállalkozásokkal, szervezetekkel.

• A vásárlás módjától függetlenül mindig ajánlott leellenőrizni az árut ajánló vállalat vagy személy valódiságát.

• A hozzátartozók kísérjék fokozott figyelemmel idős szeretteik mindennapjait, és folyamatos – személyes kontaktust mellőző – kapcsolattartás keretében tájékoztassák őket az előforduló veszélyekről, a segítségkérés lehetőségeiről.

• Kérjék a hozzátartozók az idős, távol lakó szeretteiket, hogy idegent ne engedjenek be a lakásba, házba, kertbe. Ez nemcsak a csalók elkerülését, hanem a betegség terjedésének megelőzését is segíti.

Amennyiben úgy érzi, csalás áldozatává vált, értesítse azonnal a rendőrséget a 112-es ingyenesen hívható segélyhívószámon! A legfontosabb, amit tehet a megtévesztés ellen: tájékozódjon mindig hiteles forrásból a www.koronavirus.gov.hu és a www.nnk.gov.hu weboldalakon minden információt megtalálhat a járvánnyal kapcsolatban.

Magyarország Kormányának intézkedései ebben az évben is kézzelfoghatóak lesznek a nyugdíjasok számára!

Az időskori nyugellátás az aktív évtizedek alatti járulékfizetéssel szerzett jogosultság jól megérdemelt ellenértéke. Ezért a nyugdíjas generáció jogos elvárása az ellátás értékének megőrzése, illetve lehetőség szerinti növelése.

2020 végén és 2021 elején e célok a nyugdíjak emelése, illetve a 13. havi nyugdíj visszaépítésének első lépése révén teljesültek.

A kormány nyugdíjemelési rendeletei közel két és fél millió ember számára biztosították az ellátások 2020. és 2021. évi vásárlóérték-megőrzését, az előző éveknek megfelelően. A 2020. évi inflációs folyamatokra tekintettel tavaly novemberben 1,2%-os nyugdíjemelésre került sor, amely a januári 2,8%-os intézkedést egészítette ki. Az emelés januárra visszamenőleges hatállyal valósult meg. Novemberben így a megemelt nyugdíj mellett az emelés 10 havi visszamenőleges összegét – tehát az októberi nyugdíj 12%-át, egy összegben – is megkapták a nyugdíjasok.

A nyugellátások 2021. évi értékmegőrzését a januári 3%-os nyugdíjemelés biztosította, mely a novemberben 1,2%-kal megemelt ellátási összeget növelte tovább.

Az elmúlt 10 évre visszatekintve, 2010 óta 9,8%-kal emelkedett a nyugellátások vásárlóereje. Ez az adat jól illusztrálja, hogy az előző évek gazdasági teljesítményének köszönhetően a nyugdíjak reálértékének nemcsak a megőrzésére, hanem érdemi emelésére is maradt költségvetési mozgástér. Ráadásul a közel 10%-os vásárlóértékemelkedés nem is tartalmazza az elmúlt esztendők év végi juttatásait – nyugdíjprémium, Erzsébet-utalvány, rezsiutalvány –, amelyeket ugyancsak a gazdaság jó teljesítménye tett lehetővé.

Labancz Attila, a Magyar Államkincstár lakossági szolgáltatásokért felelős elnökhelyettese

A nyugdíjasok megbecsüléseként a kormány javaslatára az Országgyűlés 2020. július 3-án döntött a 13. havi nyugdíj fokozatos bevezetéséről. Az elfogadott törvényi szabályozás értelmében a nyugdíjasok 2021 elején a januárban megemelt ellátásuk összegének egynegyed részét, 2022-ben már a felét, 2023-ban a háromnegyedét, 2024-től kezdődően pedig már a teljes összegét kapják kézhez. A 13. havi nyugdíj tehát fokozatosan egy havi többletjuttatássá válik, növeli tehát az ellátások vásárlóértékét, 2024-re már 8,3%-kal.

Az elmúlt években a kormány kezdeményezésére elfogadott törvényi szabályok külön figyelmet fordítottak a jól megérdemelt nyugdíj mellett is aktív személyekre. 2018 közepe óta fokozatosan megszűntek a nyugdíj és a versenyszférában elért jövedelem együttes megszerzésének korlátai. Az ellátás melletti jövedelmet 2019 óta egyéni járulékkal sem terhelték. Ez utóbbi szabály 2020 közepétől teljes körű, tehát immár a nyugdíjasok bármely jövedelme járulékmentes. A 10%-os közteher megszüntetése érzékelhetően emeli az idősebb korban is tevékeny, kiegészítő jövedelmet szerzők juttatásának összegét.

Odaadó Közösség épül az idősekért

FOTÓK: VAJDA ANITA (1), GETTY IMAGES (1)

Hiánypótló és szemléletformáló internetes portált indított el tavaly decemberben a Civilút Alapítvány.

A www.odaado.hu kifejezetten a szenior korosztály számára készült, célja, hogy biztosítsa az idősek számára az önálló, aktív életvitelhez szükséges információkat. A megbízható hírek, ismeretterjesztő anyagok mellett a portálon megtalálhatók azon szolgáltatók, cégek, intézmények, civil szervezetek vagy önkéntesek, amelyek gondoskodónak és odaadónak vallják magukat az idősek irányába is.
Az ingyenes regisztráció után az idősek egyszerűen tudnak keresni számukra megfelelő szolgáltatót, legyen szó akár fodrászról, gyógytornászról, valamilyen szakipari szerelőről, diétás étkezésről vagy önkéntes segítőről. Sőt az idősek maguk is felajánlhatják munkájukat, tapasztalatukat, vagy jelentkezhetnek önkéntesnek.

– Jelenleg az építkezés fázisában vagyunk, de máris sok visszajelzést és hasznos tanácsot kaptunk. Folyamatosan keressük és várjuk a szolgáltatókat és az időseket, akik egyetértenek a célkitűzéseinkkel és részesei szeretnének lenni az Odaadó Közösségnek – mondta Ruttkay Réka kuratóriumi elnök.

Legyen Ön is tagja az Odaadó Közösségnek! Jelentkezzen mielőbb a www.odaado.hu/regisztracio oldalon szakmai szolgáltatónak vagy felhasználónak!

Lottózás egyszerűen és biztonságosan a Szerencsejáték Zrt. digitális megoldásaival

A pandémia idején fontos szempont, hogy biztonságosan, bárhol és bármikor, könnyedén és sorban állás nélkül is feladhatóak legyenek kedvenc nyerőszámaink. 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 oldalon olvashatnak.

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

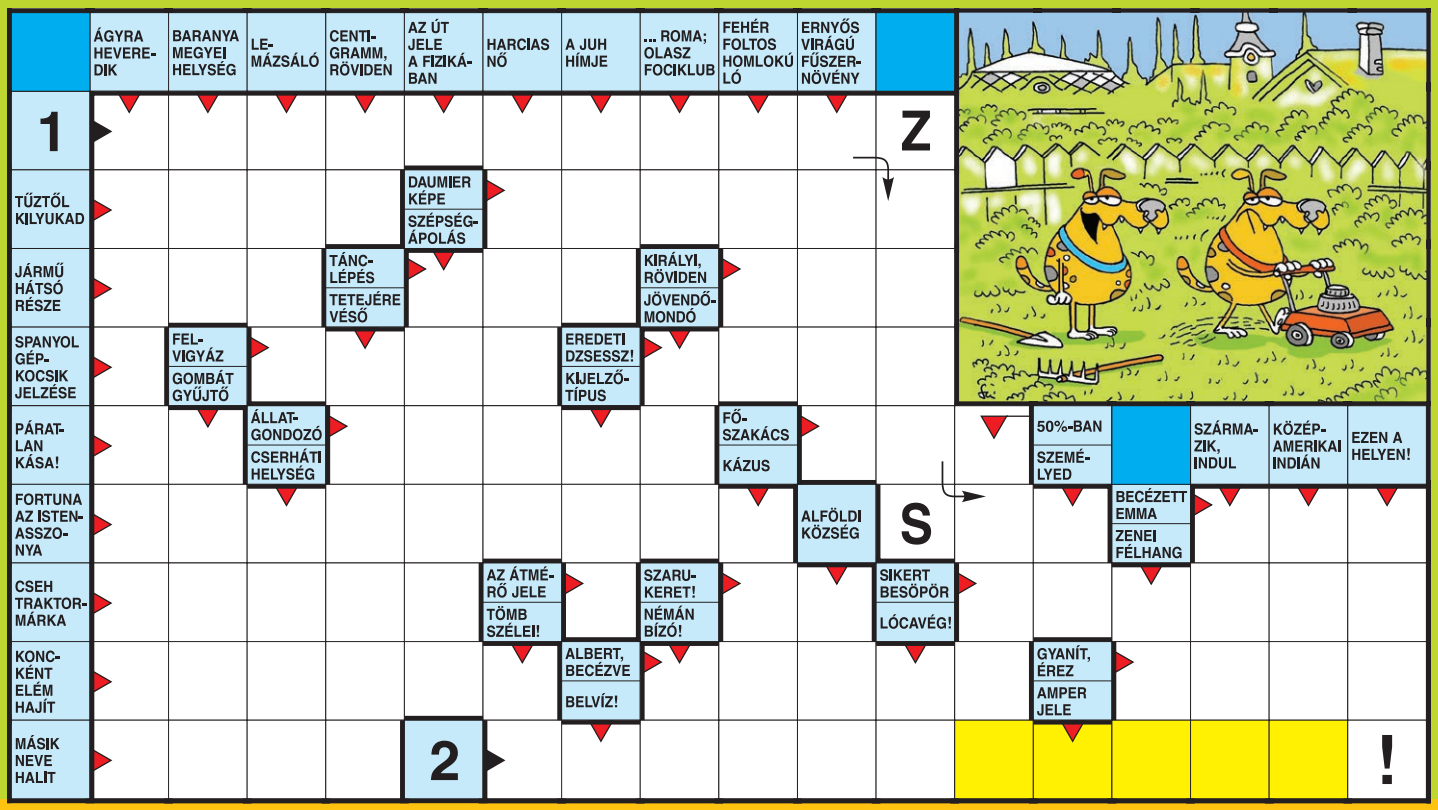
Magyarország Kormánya megbecsüli az időseket, ezért:

- a nyugdíjak vásárlóértéke 2010 óta több mint 10 százalékkal nőtt;
- 2021. január 1-jétől 3 százalékkal emelkedtek a nyugdíjak;
- bevezette a nagyszülői gyedet, valamint a Nők 40 programot, amit már több mint 300 ezer nő vett igénybe;
- visszaépítjük a 13. havi nyugdíjat és a nyugdíjszerű ellátásban részesülőknek a 13. havi ellátást;
- a nyugdíjasok 2021-ben a nyugdíjon felül egy összegben, felső határ nélkül egyheti, 2022-ben kétheti, 2023-ban háromheti nyugdíjat kapnak;
- 2024-től kezdődően a nyugdíjon felül minden évben plusz egy havi nyugdíjjal azonos összegű 13. havi nyugdíjban részesülnek;
- 2021-től is megtartja a nyugdíjprémium intézményét.

ADATKEZELÉSI TÁJÉKOZTATÓ (a részletes adatkezelési tájékoztatót megtalálja a kormany.hu oldalon vagy megtekintheti a kormányhivatalok ügyfélszolgálatán)
Nyugellátásról szóló, nyugdíjasokat érintő legfontosabb tájékoztatás érdekében eljuttatott JóKor kiadvány kézbesítésével kapcsolatos adatkezelés: Név- és lakcímadatát a Magyar Államkincstár (1054 Budapest, Hold utca 4.) adatkezelőként a nyugdíjfolyósító 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 hatályon 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. Adatfeldolgozói 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 (1054 Budapest, Hold utca 4., 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 fenti 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 adatfeldolgozói 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 az 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 ív 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 adatfeldolgozói 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. (1134 Budapest, Tüzér utca 41.) tárolja.
Érintettként a fenti adatkezelésekkel kapcsolatban Önt megillető jogok és jogérvényesítési lehetőségei: Önt mint érintettet a személyes adatai kezelésével összefüggésben megilleti a hozzáféréshez, a helyesbítéshez, a törléshez, az adatkezelés korlátozásához, és 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; adatvédelmi tisztviselő neve: dr. Dobai Bálint; e-mail-címe: 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; az adatvédelmi tisztviselő e-mail-címe: 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 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 Információszabadság Hatóságnál (1055 Budapest, Falk Miksa utca 9–11.; levelezési cím: 1530 Budapest, Pf. 5) 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



MEGFEJTÉS (A KISÁRGÁZOTT RÉSZ – 5 BETŰ)

VEGYEN RÉSZT A NYEREMÉNYJÁTÉKBAN!

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

A nyereményjátékban történő részvételhez fejtse meg a keresztrejtvényt, írja be a megfejtés rovatba a helyes megfejtést, vágja ki az ollójellel 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. május 31. 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).

JÁTÉKSZABÁLYZAT: A Magyar Államkincstár és a Szerencsejáték Zrt. által szervezett nyereményjáték keretében **fejtse meg** az itt látható keresztrejtvényt, és a megfejtéssel együtt az adatlapot olvasható módon kitöltve (név, cím, valamint hozzájárulás az adatkezeléshez) és aláírva, majd az ollójellel 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. május 31-ig** beérkezzen. (A beküldés díja a hatályos postai díjszabásban meghatározott díj, amely a játékost terheli.) A borítékra írja rá a **jeligét: JóKor.** A pályázatának 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 2021. július 30-án** 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 adatlapon megadott elérhetőségükön (elsődlegesen telefonon, illetve e-mailben, ezek hiányában pedig a postai címen) veszi fel a kapcsolatot, és egyezteti 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 nyeremények másra át nem ruházhatók, valamint pénznyereményre vagy más tárgynyereményre nem válthatók. A nyeremények átadásának határideje: 2021. augusztus 30.