

JóKor

FRISS ÉS HASZNOS INFORMÁCIÓK NYUGDÍJASOKNAK

Minden nyugdíjashoz
megérkezett
a teljes 13. havi
juttatás!

Csepregi Éva:
A korombeli rajongókból
nyerem az életerőt!

2010 előtt elvették a 13. havi nyugdíjat, háromszorosára emelték a gáz árát, kórházi napidíjat és vizitdíjat vezettek be. 2010 után Magyarország Kormánya visszaadta a 13. havi nyugdíjat, rezsicsökkentést vezetett be, és eltörölte a kórházi napidíjat és vizitdíjat.



Orbán Viktor:
A nyugdíjasok a jövőben is
számíthatnak rám!



**Receptötlet
Széll Tamástól!**



**Napi 5 perc Rubint Rékával
egy fittebb időskorért!**

Játsszon
és nyerjen
**wellness-
utalványt!**



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Április 3-án gyermekvédelmi népszavazás!

.....

VEGYEN RÉSZT ÖN IS!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Legfontosabb tudnivalók a gyermekvédelmi népszavazásról:

Mikor kerül sor a népszavazásra?

A népszavazás április 3-án, az országgyűlési választásokkal egy napon lesz. Ezzel mintegy hétmilliárd forintot spórol meg a központi költségvetés. Az Országgyűlés korábban egyhangúlag döntött arról, hogy népszavazást az országgyűlési képviselők általános választásának napján is lehessen tartani.

Kik vehetnek részt a népszavazáson?

Mindenkinek joga van országos népszavazáson részt venni, aki az országgyűlési képviselők választásán választó. Jelenleg mintegy 8 millió 220 ezer választópolgár jogosult a szavazásra.

Hol és hogyan lehet szavazni?

Az országos népszavazáson az országgyűlési választásokkal megegyező módon lehet részt venni. Elsődlegesen a lakcím szerinti szavazókörben lehet szavazni, egy külön szavazólapon. A külföldön élő magyarok a külképviseleteken, vagy ha nem rendelkeznek magyarországi lakcímmel, akkor levélben szavazhatnak.

Hány kérdésben lesz népszavazás?

A kormány négy kérdésben kéri ki a választók véleményét, melyekre az igen és a nem válaszlehetőségeket lehet megadni. A kérdések a következők:

1. Támogatja-e Ön, hogy kiskorú gyermekeknek köznevelési intézményben a szülő hozzájárulása nélkül szexuális irányultságokat bemutató foglalkozást tartsanak?
.....
2. Támogatja-e Ön, hogy kiskorú gyermekek számára nemi átalakító kezeléseket népszerűsítsenek?
.....
3. Támogatja-e Ön, hogy kiskorú gyermekeknek fejlődésüket befolyásoló szexuális médiatartalmakat korlátozás nélkül mutassanak be?
.....
4. Támogatja-e Ön, hogy kiskorú gyermekeknek a nem megváltoztatását bemutató médiatartalmakat jelenítsenek meg?

Mikor érvényes az országos népszavazás?

Az országos népszavazás érvényes, ha az összes választópolgár több mint fele érvényesen szavazott.

**Bővebb információkért, kérjük, keresse fel
a www.gyermekevedelminepszavazas2022.hu honlapot!**

Csepregi Éva: Beismerem, hogy a menyem jobban főz nálam

Már alig várja, hogy kezébe foghassa unokáját, a visszatérő rajongói tartják fiatalon, és azt is beismeri, hogy a fia felesége sokkal jobban főz nála. Csepregi Éva ezenkívül még azt is elárulta, hogy szerinte ő az ideális anyós.

– **Csepregi Éva:** Azt hiszem, ez a legnagyobb ajándék egy előadónak, hogyha a rajongók fontosnak tartják, hogy minél többször ott legyenek a fellépéseinken. 2005 óta létezik a jelenlegi zenekarom, a Neoton Família Sztárjai, azóta nagyon sok évtizedekkel ezelőtti rajongónk tért vissza hozzánk. Ez egyfajta elismerés, és ami szívemnek nagyon kedves, hogy az élő koncerteket szeretik a legjobban. Ott tudnak leginkább azonosulni velünk és a dalokkal.

– **Mondhatjuk azt, hogy ők tartják Önt örök fiatalnak?**

– **Csepregi Éva:** Biztosan van egyfajta egymásra hatás, a Neoton-dalok köteleznek. Van legalább 450 dal, ami egy nagyon nagy mennyiség, és ezek közül rengeteg a sláger. Több olyan számunk is van, amelyet a rajongók tettek slágerre, mert például a rádiók valamiért azt a szerzeményt nem nagyon kedvelték. Magyarországon talán a Santa Maria volt a legnagyobb



„Most is úgy kell felmennem minden egyes alkalommal a színpadra, úgy kell előadni azokat, hogy ma is jelentenek valamit, és állják ki az idő próbáját.”

slágerünk, külföldön pedig a Holnap hajnalig című dalunk angol verziójával értük el a legnagyobb sikereinket. Ha valaki ezeket a nótákat tizen- vagy huszonevésen hallotta először, és most újra meghallja egy koncertünkön, biztosan felidéződnek benne azok a pillanatok és érzések, amelyeket egyszer már néhány évtizede átélt. Ezzel az érzéssel, bevallom, magam is így vagyok. Most is úgy kell felmennem minden egyes alkalommal a színpadra, úgy kell előadni azokat, hogy ma is jelentsenek valamit, és állják ki az idő próbáját.

– **Milyen anyósna képzelte el magát fiatalon, és milyen anyós lett valójában?**

– **Csepregi Éva:** A pillanatra emlékszem, amikor Dávidot, a fiamat először kezembe vettem, és valaki a kórházban azt mondta, majd hogy fogod sajnálni, amikor jön egy lány, és akkor őt fogja csókolgatni, nem téged. Jelentem, én akkor is tudtam, hogy ennek örülni

fogok. Soha nem gondoltam, hogy féltékeny leszek Dávid párjára. Elhatároztam, hogy ha korán is lesz komoly kapcsolat a fiam életében, akkor is támogatni fogom. Dávid kapcsolatai hosszú távúak voltak, nem volt kicsapongó érzelmi élete, ennek nagyon örültem. Most hozom a formát, szuper anyós vagyok, ennek meg is van a hozadéka, mert szeretnek velem lenni.

„Dávid felesége egy vidéki lány, akit nagyon klasszul felkészített a családjára az életre.”

– Ez hogyan néz ki a mindennapokban?

– Csepregi Éva: A napokban is hívott a menyem, hogy van jegye a *Macskákra*, menjünk el színházba! Azután elmentünk vacsorázni. Közöttünk nincs tabutéma. Mindent meg tudunk beszélni, így kerüljük ki a vitákat.

– Dávid, a fia mindent tud a karrierjéről, szoktak lenni anyásmesélős esték?

– Csepregi Éva: Írtam egy könyvet a 2000-ig tartó időszakról *Napraforgó* címmel. Ezt a könyvet a fiamnak ajánlottam, mert szerintem attól függetlenül, hogy valaki a színpadon él vagy különösebb nyilvánosság nélkül éli az életét, meg kellene írnia saját történetét. Ugyanis nem mindig van idő részletesen elmesélni minden sztorit. Már 15 éve benne van a zenekaromban Dávid mint dobos, együtt öltöznek a fiúkkal, többek között Végvári Ádám, ők elég sokat mesélnek neki, néha még túl sokat is...

– Magánéleti ügyben szokott tanácsot kérni a menyét, vagy azért hívja fel, hogy mennyi hagymát tegyen a pörkölt alá?

– Csepregi Éva: Dóri, a menyem nagyon határozott lány. Szerintem sokkal jobban főz, mint én, bár ezt ő cáfolja. Dávid felesége egy vidéki lány, akit nagyon klasszul felkészített a családjára az életre. Megállta a helyét Londonban, majd később Budapesten is. Dávid pedig egy szórakoztató, jópofa figura, imádja nevetetni a körülötte lévőket. Négy éve ismerik egymást, és tavaly házasodtak össze, ez még nem nagy idő, eddig még nem volt olyan pont az életükben, amihez tanácsot kellett volna kérniük tőlem.

„Digitális nyugdíjas lettem, gond nélkül kezelem a számítógépet és az okostelefont is” – fogalmazott Csepregi Éva, miután átesett a koronavírus-fertőzésen.

– Tudna Ön csendes, otthon ülős nyugdíjas lenni?

– Csepregi Éva: A Covid-évek alatt sajnos kipróbáltam ezt az életmódot is. Kétszer is elkaptam a betegséget, be voltam zárkózva, és egy évig szinte sehová nem mentem, nem voltam színpadon. Nem a legjobb helyzet volt ez az életemben. De Dávid ekkor is



Fiával, Dáviddal, szuper kapcsolata van, a születésére dalt írt, könyvét pedig neki ajánlotta.

– Ha majd egyszer megszületik az unokája, melyik Neoton-dalt fogja először énekelni neki?

– Csepregi Éva: Van egy dalunk, a Jövevény a címe. Ez Dávid születésére készült, és teljesen olyan a szöveg, mintha a Messiás született volna. Biztosan ez lenne az első, amit énekelnék és eljátszanék, ez a dal szinte egy himnusz, ami minden újszülöttnak jár.

segítőkéss volt, és nem hagyott egyedül, sokat tanított hasznos dolgokra. Digitális nyugdíjas lettem, gond nélkül kezelem a számítógépet és az okostelefont is. A fiam meg a menyem pedig arról is gondoskodik, hogy napi szinten meghallgathassam korunk divatos zenéit.



Orbán Viktor: A nyugdíjasok a jövőben is számíthatnak rám!

A JóKor olvasói számára interjút készítettünk Orbán Viktor miniszterelnökkel. Az idei esztendő új lapszámában megkérdeztük a magyar nyugdíjasokat érintő legfontosabb aktuális kérdésekről, valamint arról is, hogy milyen változások és előrelépések történtek 2010 óta a magyar nyugdíjas társadalom megbecsülése érdekében.

– Miniszterelnök úr, Ön hogyan látta a nyugdíjasok helyzetét 2010 előtt?

– Fájó és méltatlan volt, amit akkoriban látni lehetett. A baloldali kormányok alatt megszorítások sora sújtotta a nyugdíjasokat, ami akkor érte el a tetőfokát, amikor a válság idején éppen az idősök vállára tették a terhek jelentős részét. Egy rendkívül igazságtalan helyzetnek voltunk szemtanúi, és itt most nemcsak a 13. havi nyugdíj eltörlésére, a nyugdíjak elértéktelenedésére és a rezsiköltségek elszabadulására gondolok, hanem arra az egészségügyben elindult átokfutásra is, amely bár mindannyiunkat érintett, de mégis nyugdíjas honfitársaink szenvedték meg leginkább. Azzal, hogy

a Gyurcsány- és a Bajnai-kormányok 2010 előtt számos kórházat bezártak, bevezették a vízdíjat, sőt, még áfaemeléssel is sújtották az ágazatot, szinte teljesen ellehetetlenítették a hazai egészségügyet.

– A polgári kormány 2010-ben vállalta, hogy megőrzi a nyugdíjak vásárlóértékét. Milyen főbb intézkedéseket emelte ki az elmúlt majdné tizenkét évből?

– A polgári kormány megbecsüli az idősöket. 2010 óta a nyugdíjak nominálisan, a 2022. januári emelést is figyelembe véve 53,6 százalékkal növekedtek, de a nyugdíjasok megélhetését a folyamatos rezsicsökkentés, valamint az Erzsébet- és a rezsitartalványok is

segítették. 2017 és 2019 között három alkalommal folyósítottunk nyugdíjprémiumot, majd 2021 novemberében minden eddiginél nagyobb, egységesen 80 ezer forint összegű juttatást kaptak mintegy 2,5 millió nyugdíjas honfitársunk. Sokan emlékezhetnek rá, hogy nyugdíjprémium kifizetésére a baloldali kormányzása alatt sosem került sor.

A kormány nem feledkezett meg az idősökről a válság idején sem, ezért még a koronavírus-járvány első hulláma alatt, 2020 áprilisában döntöttünk arról, hogy visszaépítjük a baloldali által elvett 13. havi nyugdíjat. Fokozatos bevezetést terveztünk, azonban hála a magyar emberek fegyelmezettségének, a hatékony járványkezelésnek

és a gazdaság kiemelkedő teljesítményének, végül sikerült elérnünk, hogy idén februárban már egy teljes 13. havi ellátást kapjanak kézhez az idősök. A nyugdíjasok megtapasztalhatták, hogy amíg nemzeti kormány van Magyarországon, addig a nyugdíjuk vásárlóértéke is megmarad, sőt, még növekszik is.

– A polgári kormány nemzetközi szinten is kiemelkedő és elismert családbarát politikát folytat. Rengeteg családtámogató intézkedést hoztak: a csok, az otthonteremtési és otthonfelújítási támogatás már a nyugdíjasoknak is elérhető. Mi a céljuk a jövőre nézve, megtartják ezeket a támogatásokat?

– Azon vagyunk, hogy minden bevált intézkedést megtartsunk, hiszen azért hoztuk létre ezeket, hogy a magyar családok jobban élhessenek. A közeljövőben változtatni fogunk az árvaellátásban részesülők helyzetén is, duplájára emelve a juttatás legalacsonyabb összegét. Továbbá azt is szeretnénk mielőbb rendezni, hogy minden gyermek után, már három hónapos késelem esetén az állam előlegezze meg az elmaradt tartásdíjat.

„2010 óta a nyugdíjak nominálisan, a 2022. januári emelést is figyelembe véve 53,6 százalékkal növekedtek, de a nyugdíjasok megélhetését a folyamatos rezsicsökkentés, valamint az Erzsébet- és a rezsitartalványok is segítették.”

– A nyugdíjasok év elején a – baloldal által elvett – teljes 13. havi nyugdíj összegét visszakapták. Ön szerint hosszú távon is fenntartható az intézkedés finanszírozása?

– Nemcsak gazdaságilag fenntartható, de mondhatnám úgy is, hogy a fenntartása nekünk becsületbeli ügy!



„Sokan emlékezhetnek rá, hogy nyugdíjprémium kifizetésére a baloldal kormányzása alatt sosem került sor.”

A nyugdíjprémiumot és a visszamenőlegesen járó nyugdíjkorrekciót már kézhez kapták az érintettek. Sokaknak jár köszönet azért, hogy ez így megvalósulhatott. Az alacsonyabb összegű nyugdíjprémiumokat például az év végén egyszeri juttatással ki is pótoltuk. A törvény által garantált inflációkövető nyugdíjemeléssel pedig tovább nő az érintettek járandósága. Mi ugyanis úgy gondolkodunk, hogy a magyar nyugdíjas társadalom, amely évtizedeken át fenntartotta ezt az országot, megérdemli, hogy a magyar gazdaság növekedésének az eredményeiből is részesüljön. Az elmúlt években ezért mindig nagy figyelmet fordítottunk a nyugdíjak inflációkövetésére, és így lesz ez a jövőben is, miközben tovább erősítjük azokat a polgári kormányzati intézkedéseket is, amelyek az Önök életét még könnyebbé, illetve élhetőbbé teszik.

– Az elmúlt időszakban több alkalommal is azzal támadta a baloldal a kormányt, hogy nem

becsüli meg a nyugdíjasokat.

Mi a véleménye erről?

– Én abban nőttem fel, hogy az embernek kötelessége, hogy a szülei mellett álljon. Ez az élet rendje. Éppen ezért úgy gondolom, hogy ami igaz egy család esetében, az igaz kell legyen az egész országra nézve is. Sokkal tartozunk az előttünk járó nemzedéknek: senki sem felejtetheti el, hogy ők neveltek fel és tartottak el minket. Folyamatosan szem előtt tartjuk a nyugdíjasok érdekeit. Jó példa erre a mostani járványidőszak, amikor intézkedéseink jó részét is az idősebbek védelmében hoztuk és hozzuk meg, hiszen a koronavírus őket veszélyeztette a legjobban.



Vendégségben Mária néninél

– A nagyszülő és unoka közötti kapcsolat semmihez sem fogható ajándék az emberi életben. Sok és kötött hivatali programjai mellett jut ideje az unókákra is?

– Csodás érzés nagyszülőnek lenni, a feleségemmel közösen pedig ezt már ötszörösen is elmondhatjuk magunkról. Szerintem nincs olyan nagyszülő, aki saját maga szerint elég időt tölt az unokáival, így vagyok ezzel én is. Arra viszont törekszünk, hogy amikor együtt vagyunk, akkor annak minden percét kihasználjuk. A járvány sokakkal együtt minket is megtanított arra, hogy milyen nagy kincs minden egyes találkozás. Éppen ezért szeretnék a JóKor minden olvasójának is sok szép családi pillanatot és jó egészséget kívánni!

Óvja egészségét kirándulásokkal!



A tavasz közeledtével egyre többen kerekednek fel és indulnak útnak a környező hegyekbe, dombokhoz, vízpartokhoz és népszerű kirándulóhelyekre túrázni, őket szeretné barátságos helyszínek kialakításával segíteni a Téry Ödön Nemzeti Turistaház-fejlesztési Program.

A túrázás nemcsak sportembereknek való, hanem családoknak is vidám szórakozás lehet, de akár időseknek, nyugdíjasoknak is remek program, és egészségmegővőnek is kiváló. A rendszeres túrázás, sétálás jó hatással lehet a szívre is, mivel ez a mozgásforma edzi a szívizomzatot, valamint az érfalakat. A súlyfelesleg ellen is hatásos a séta. Eleinte akár fél óra tempós mozgás is elegendő, idővel pedig lehet növelni a távot, és a terepet is lehet egyre nehezebbé tenni. A túrázás erősíti az immunrendszert is, és javul az anyagcsere. De talán a legfontosabb, hogy nagyon jól tesz a természetben töltött idő a léleknek, csökkenti a stresszt, elősegíti a lelki egyensúlyt. Ezeken kívül kiváló lehetőség új barátságokat kötni, ha kisebb csapatban járjuk a természetet.

A Téry Ödön Nemzeti Turistaház-fejlesztési Program éppen ezért azt tűzte ki céljául, hogy segítse



A turistaház 2021-ben 450 000 000 forintból készült el a Pálháza-Rostalló kisvasút végállomásánál.

a hazai túrázókat az aktív és ökoturisztikai térségekben, illetve vonzó túrautak mentén, hogy minél kényelmesebb szálláshelyek fogadják a pihenni vágyókat.

Az elmúlt három évben száz turistaház, kulcsosház, zarándokház, vízitúrázállás kapott támogatást,

melyből 78 már elkészült és fogadja a vendégeket.

Összesen több mint 5 milliárd forint állami támogatással valósultak meg a fejlesztések. A program 2022-ben további 1,5 milliárd forintos költségkerettel folytatódik.

De nemcsak pihenőhelyeket alakítottak ki a támogatásból, hanem a családok számára könnyen bejárható, a kalandokat kedvelőknek pedig nehezebb pályákat is építettek ki a hegyekben. Így a via ferrata útvonalak közül már öt el is készült a támogatásból. Gondoltak a sziklamászókra is, akiknek harminc kiváló útvonalat alakítottak ki, hogy hobbijuknak hódolhassanak.

Megújulnak a kisvasutak is



2020–2021-ben mintegy 2 milliárd forintból újult meg a Királyréti Erdei Vasút és a Kemencei Erdei Múzeumvasút.

A magyarországi kisvasutak nemcsak a gyerekeknek, de a felnőtteknek is kiváló szórakozást biztosítanak, de sajnos soknak az állapota a 2010-es évek közepére nagyon leromlott. Ezek felújítás nélkül balesetveszélyessé váltak volna. Ezért a kormány két ütemben támogatta a hazai kisvasutak felújítását. Eddig hét kisvasúton fejeződtek be a felújítási/fejlesztési munkák, és további öt esetben folyamatban vannak. 2025-re minden magyarországi kisvasutat fel tudnak újítani. A kisvasút kiváló kiegészítője az aktív turizmusnak, hiszen ezek a vasutak többségükben népszerű kirándulóhelyeken találhatók.

Túraprogramokért látogasson el a www.aktivmagyarorszag.hu honlapra!

Napi 5 perc Rubint Rékával egy fittebb időskorért!

Minden korosztály számára fontos a test rendszeres átmozgatása. Végezze el Ön is heti több alkalommal az alábbi tornagyakorlatokat, legyen minden nap része a tornázás egy fittebb, egészségesebb életért!

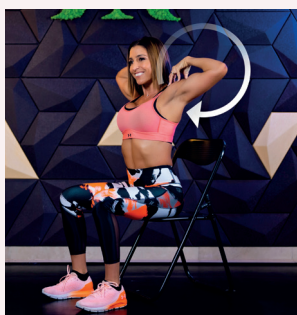


1. gyakorlat

Üljünk le egy stabil székre, fogjuk meg az oldalát, és emeljük fel a jobb lábunkat, tartsuk a levegőben kicsit, majd engedjük vissza a földre. Ismételjük meg ugyanezt a bal lábunkkal is. Ez egy gyakorlatnak számít, amit ismételjünk meg tízszer!

2. gyakorlat

Maradjunk ülő helyzetben, majd széles terpeszben a teljes talpfelületünket tegyük a talajra, álljunk fel, és maradjunk így egy kicsit. Ezt követően üljünk le, majd ismét álljunk fel, és ezt a gyakorlatpárt is ismételjük meg tízszer a saját tempónkban!



3. gyakorlat

Miután átmozgattuk a lábunkat, térjünk át a karunkra. Érintsük meg a vállunkat, és körözzünk előre ötöt, majd hátrafelé is ötöt mind a két karunkkal egyszerre!



4. gyakorlat

Fogjunk meg egy nem túl nehéz tárgyat, például egy ásványvizes palackot, és döntjük a törzsünket a jobbra, maradjunk így kicsit, majd álljunk vissza alapállásba, és csináljuk meg ugyanezt a bal oldalra is. Ez szintén egy gyakorlatpárnak számít, amit ismételjünk meg tízszer!

JÓ TANÁCSOK:

A felsorolt négy gyakorlat egy körnek számít. Mindenkinek az idejétől és a fizikai állapotától függ, hány kört csinál. Ha valaki edzettebbnek érzi magát, akár három kört is csinálhat. Nagyon fontos azonban, hogy mielőtt belevágunk az edzésbe, kérjük ki orvosunk véleményét!

Ragaszkodik a hagyományos, klasszikus ételekhez

Szél Tamás:

A vendéglátóiparban a húsvét mindig rengeteg munkával telik

Szél Tamást sok szép emlék köti a húsvéhoz. Egyik ilyen gyermekkorában történt, amikor két kislibával állított haza. A Duna TV népszerű műsorának, a Főmenünek a házigazdája amellet, hogy ezt az emléket felidézte, elárulta, az ünnep alkalmával milyen ételek kerülnek az asztalra.

– Milyen kedves emlék jut eszébe, ha a húsvétra gondol?

– Nagyjából tízéves lehettem, és a barátaimmal igyekeztünk úgy megoldani az egyik locsolkodást, hogy sokkal inkább zsebpénzt kapjunk, ne pedig csokit és színes tojást. Emlékszem, gyermekmércével mérve szép kis summát tudtunk gyűjteni. Aztán épp egy keltető előtt elhaladva arra gondoltam, a gyűjtött zsebpénz egy részéből veszek két darab pár napos kislibát. A családom nagy állatbarát, nem volt gond a húsvéthétfői hazaérkezéssel. Mindent megkaptak, amit csak lehetett, így nyárra igen szép, szelíd libákká fejlődtek. Emlékszem, tényleg hatalmasak voltak! Mivel közel álltak hozzánk, nem tudtuk őket bántani. A szomszéd oldotta meg a dolgot, és szülői kérésre végül ropogósra sülték. Megkínálni viszont „elfelejtettek” minket. Hogy kegyelet-

ből vagy irigységből, azt nem tudom, mindenesetre emlékezetes volt az a húsvét és a nyár a zsebpénzből vett libákkal.

– Milyen ételek kerülnek Önöknél húsvétkor az asztalra?

– Minden alkalommal a hagyományos klasszikusok. Főtt sonka és csülök, franciasaláta, töltött tojás, sok zöldség, retek, újhagyma, hegyes-erős paprika. Kovászolt házi kenyér és házilag készített fonott kalács. Az ünnepek után pedig a maradék füstölt léből és a sonkából szabolcsi habart bab, ami családukban a nagyszülők gyermek-kora óta van jelen.

– Vannak olyan hagyományok, amiket ilyenkor szívesen tartanak?

– Sajnos mostanra egyre kevesebbet. A vendéglátóiparban a húsvét mindig rengeteg munkával telik.

Viszont a már említett fonott kalácsot, töltött tojást minden alkalommal kizárólag anyukám készíti. A locsolkodás is azért maradt el, mert a mai lányokat már idegesíti a parfüm és a kölni.

– A Főmenü kedvelői számíthatnak húsvéti adásra?

– Igen, a tojásból készült ételek kapnak hangsúlyt, mint például a tojásleves, -galuska és -krém.

– Mikor foghatjuk a kezünkben a következő Szél Tamás-könyvet?

– Több könyv ötlete van a fejemben, viszont rengeteg időbe telik elkészíteni. Megírni viszonylag hamar meg lehet a recepteket, a fotók elkészítése, az ételek megfőzése, a nyomdai munka és a szerkesztés aprólékos munka, ezért 2023 előtt sajnos biztosan nem lesz rá időm.

Besenyi Péter és a ponty története

Ma már szinte egész évben lehet horgászni, de igazán tavasztól nyílnak meg a szélesebb lehetőségek. A legkedveltebb őshonos magyar halfaj, a ponty áprilisban már „teljes erőbedobással” táplálkozik, így is készülve a közelgő szaporodási időszakra. Hazánk szinte minden vizében megtalálható, köszönhetően a horgászszervezetek intenzív telepítésének, a telepítéshez

nyújtott MOHOSZ-támogatásoknak is. Magyarországon csak 2021-ben összesen 4870 tonna ponty került a horgászvizekbe. Elterjedése mellett előnye, hogy számos módszerrel és csalival jól fogható, legyen szó úszós, feeder vagy éppen bojlis horgászatról. Legnagyobb példányai meghaladják a 30 kg-ot, a legkisebb fogható (elvihető) méretnél (általában 30 cm, de sok

helyen van ettől eltérő alsó és felső méretkorlátozás is!) a súlya mintegy 1 kg. A ponty nemcsak a sportélmény miatt, hanem gasztronómiai értéke miatt is népszerű, így tavaly



Hozzávalók:

Mustáros máj és szív:

Elkészítés:

A close-up photograph of a plate featuring a golden-brown, flaky pie or dumpling, sliced open to reveal a green, herb-filled filling. The pie is served with a creamy, light-colored sauce and dark, sautéed mushrooms. The dish is presented on a white plate against a wooden background.

Feldolgozásra így szálkátlanított, nem frissen telepített, mintegy 2-2,5 kg-os példányok a legideálisabbak.

JóKor 11

Milyen lépések segítik a nyugdíjasok és a családok megélhetését?

Az árak egész Európában emelkednek a járvány és a drasztikusan emelkedő világpiaci energiaárak miatt. A magyar kormány több intézkedést hozott a magyar nyugdíjasok és családok védelmére.



Benzinárstop:

A benzin és a gázolaj ára nem lehet magasabb 480 forintnál.



Rezsicsökkentés:

A kormány fenntartja és megvédi a rezsicsökkentést, amely megvédi a magyar nyugdíjasokat és családokat az egész Európát sújtó drasztikus energiaár-emelkedéstől.



13. havi nyugdíj:

A nyugdíjasok 2022 februárjában teljes összegű 13. havi nyugdíjat is kapnak. A kormány ezzel visszaadja a Gyurcsány-Bajnai-korszakban elvett egy-havi nyugdíjat.



Kamatstop:

A jelzálogalapú hitelek kamatát a 2021. október végi szinten rögzítették. Ez átlagosan havi 11 ezer forintos támogatást jelent az érintett családoknak.



Hitelmoratórium:

A járvány miatt bevezetett intézkedés továbbra is – 2022. június 30-ig – segíti a támogatásra igényt tartó családokat és a kisvállalkozások anyagi stabilitását. A halasztott kamatfizetés miatt a bankok nem alkalmazhatnak kamatos kamatot.



Családi adó-visszatérítés:

2022 februárjában a dolgozó szülők visszakapják a tavaly befizetett személyi jövedelemadójukat az átlagbér szintjéig. Ennek összege több százezer forint is lehet.



Élelmiszerárstop:

2022. februártól hét alapélelmiszer árát csökkentette a kormány a 2021. október 15-i szinten.

Magyarország Kormánya megbecsüli az időseket, ezért:

- ✓ visszaépítette a 13. havi nyugdíjat: a gazdaság növekedése a magyar emberek közös sikere, és a kormány azt szeretné, hogy abból mindenki, így a nyugdíjasok is részesüljenek; ezért 2021-ben döntés született arról is, hogy az érintettek már idén februárban megkapják a teljes 13. havi nyugdíjat;
- ✓ bevezette a nyugdíjszerű ellátásban részesülőknek a 13. havi ellátást, amelynek összege szintén egy teljes havi ellátással azonos;
- ✓ a 13. havi nyugdíj visszaépítése mellett megőrzi a nyugdíjprémium intézményét: amikor a sikeres válságkezelésnek köszönhetően a gazdasági folyamatok lehetővé tették, 2021 novemberében a legmagasabb összegű, 80 ezer forintos nyugdíjprémiumban részesítette a nyugdíjasokat; a kormány döntése alapján – ahogy korábban, 2017-ben, 2018-ban és 2019-ben is – a nyugdíjszerű ellátásban részesülők, illetve például a nyugdíjkorhatárt még be nem töltött „Nők 40” kedvezményes nyugdíjban részesülők és a fiatal özvegyek is megkapták a 80 ezer forintot egyszeri juttatásként;
- ✓ az idei nyugdíjprémium fedezetét is biztosította a 2022. évi központi költségvetésben;
- ✓ 2021-ben a januári 3 százalékos nyugdíjemelést követően júniusban 0,6 százalékos, majd novemberben további 1,2 százalékos kiegészítő nyugdíjemelést hajtott végre januárig visszamenőlegesen; ennek megfelelően mindkét esetben a februárban kapott 13. havi nyugdíj összegét is kiegészítette;
- ✓ 2022 januárjában a költségvetésben tervezett 3 százalékos nyugdíjemelés helyett – az infláció mértékére tekintettel – 5 százalékos emelést hajtott végre;
- ✓ a nyugdíjak vásárlóértéke 2010 óta 10 százalékkal nőtt, nominálisan pedig 53,6 százalékkal emelkedett;
- ✓ 2011-től bevezette a „Nők 40” programot, amelynek köszönhetően a nők 40 év jogosultsági idő után nyugdíjba vonulhatnak, függetlenül az életkoruktól; ezzel – amellett, hogy elismeri a nők kettős szerepvállalását – lehetővé tette, hogy a nagyszülők aktívan részt vegyenek az unokák nevelésében;
- ✓ 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;
- ✓ lehetővé tette, hogy a nyugdíjasok is igénybe vehessék 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-jétől tetőtér-beépítéssel, emeletráépítéssel létrehozott új lakásra is igényelhető a magasabb összegű csok, így támogatva a generációk közötti együttműködést.

Emlékszik? A 2010 előtti időszakban:

- elvettek az idősektől egyhavi nyugdíjat,
- hagyták elértéktelenedni a nyugdíjakat,
- 15-ször emelték a rezsit,
- háromszorosára emelték a gáz árát,
- duplájára emelték az áram árát,
- kórházi napidíjat és vizitdíjat fizettettek az idősekkel,
- duplájára emelték az élelmiszerek áfáját,
- az összeomlás szélére sodorták a nyugdíjrendszert,
- elvették a családtámogatásokat és az otthonteremtési támogatásokat.

Nyugdíjintézkedések 2022 elején

A nyugellátások, egyéb tartós ellátások értékmegőrzése, valamint a gazdasági teljesítménytől függő további emelése az idősebb generáció jogos elvárása. 2021-ben az értékmegőrzés érdekében a megelőző 3,6%-os intézkedést novemberben további 1,2%-os emelés egészítette ki. Ennek januárra visszamenőleges 10 havi összegét – az októberi ellátás 12%-át – egy összegben kapta meg a 2,5 millió összegű személy.

Az ország 2021. évi kiemelkedő gazdasági teljesítménye lehetőséget teremtett a minden korábbit meghaladó mértékű nyugdíjprémium, illetve egyszeri juttatás tavaly novemberi kifizetésére is. A 80 ezer forintos összeget a kormány döntése szerint

azok is megkapták, akik havi rendszeres ellátása ennél alacsonyabb volt. A visszamenőleges nyugdíjemelés és a nyugdíjprémium kifizetésével együtt novemberben rekordösszeget, közel 600 milliárd forintot folyósított a Magyar Államkincstár.

A kormány tavaly decemberben döntött a 2022. évi inflációs folyamatok 5%-os ellentételezéséről, a korábban tervezett 3% helyett. Januárban már valamennyi jogosult az így megemelt összeget kapta kézhez. Döntés született arról is, hogy februárban – az eredetileg tervezett félhavi helyett – teljes havi összeg jár 13. havi nyugdíj, illetve ellátás formájában.

 **Magyar
Államkincstár**



Bugár Csaba,
a Magyar Államkincstár elnöke

FOTÓK: GETTYIMAGES (2), MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁR (1)



Gondoskodás idős szeretteiről

a nap minden órájában

**Igényelje a Gondosórát, hogy biztonságban
tudhassa idősebb szeretteit a nap 24 órájában!**

Magyarország Kormánya fontos feladatának tekinti, hogy gondoskodjon 65 év feletti honfitársainkról. A **Gondosóra** egy korszerű, díjmentes jelzőeszköz, amelyhez egy éjjel-nappal elérhető diszpécsterszolgálat kapcsolódik, ezzel nyújtva segítséget és biztonságot az idős emberek számára.

G O N D ● S Ó R A

Gondoskodás időben. www.gondosora.hu

Digitális értékesítési eszközökkel is támogatja karitatív sorsjegy-értékesítő hálózatát a Szerencsejáték Zrt.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

A Szerencsejáték Zrt. 2003 óta vezető szerepet tölt be a megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatása területén, ennek keretében elhelyezkedési lehetőséget biztosít hallássérült, mozgáskorlátozott, továbbá egészségkárosodott munkavállalóknak az ún. karitatív sorsjegy-értékesítő hálózatán keresztül. A közelmúltban a hálózat egy újabb mérföldköhöz érkezett, hiszen 2021. év végétől a Szerencsejáték Zrt. online értékesítési rendszert vezetett be a megváltozott munkaképességű munkavállalói körében is.

A nemzeti lottótársaság Európában másodikként fejlesztette karitatív sorsjegy-értékesítő hálózatának eladási rendszerét digitális értékesítéssé. Az átállással az értékesítés gyorsabbá, a belső kommunikáció hatékonyabbá vált, emellett a munkatársaknak lehetőségük nyílik a nyeremények biztonságosabb és magasabb nyereményhátáron belüli beváltására is. A Szerencsejáték Zrt. hálózatában olyan embereknek biztosít munkalehetőséget, akik egészségügyi problémáik miatt évek óta nem találtak

munkát, és emiatt korábbi sikeres életükben kedvezőtlen változás állt be. Jelenleg 160 megváltozott munkaképességű munkatárs dolgozik értékesítőként 67 település több mint 126 értékesítő helyén, amely létszámmal a megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatási szintje a vállalatnál eléri a 10 százalékot. A kezdeményezés sikerét mutatja, hogy a Szerencsejáték Zrt. 10 éves foglalkoztatásügy területén végzett munkáját a Foglalkoztatásbarát Munkahely Champion díjjal ismerték el.

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

Nyugellátásról szóló, nyugdíjasokat érintő legfontosabb információkról szóló 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 postai úton vagy elektronikusan (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 fent 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. (a továbbiakban: NISZ Zrt.) (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) mint adatfeldolgozó, valamint a KOPINT-DATORG Informatikai és Vagyonkezelő Kft. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) mint a NISZ Zrt. adatfeldolgozói tevékenységének ellátása során igénybe vett további 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 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 véleménykérdés 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 Zrt. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) mint adatfeldolgozó, valamint a KOPINT-DATORG Informatikai és Vagyonkezelő Kft. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) mint a NISZ Zrt. adatfeldolgozói tevékenységének ellátása során igénybe vett további adatfeldolgozó útján az 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 nyilatkozatának visszavonásáig kezeli. A személyes adatokat a NISZ Zrt. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) dolgozza fel a KOPINT-DATORG Informatikai és Vagyonkezelő Kft. (1081 Budapest, Csokonai utca 3.) mint a NISZ Zrt. adatfeldolgozói tevékenységének ellátása során igénybe vett további adatfeldolgozó közreműködésével, és az IdomSoft Zrt. (1138 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 tájékoztatáshoz és hozzáféréshoz, a helyesbítéshez, a törléshez, az adatkezelés korlátozásához, az adathordozhatósághoz és a JóKor kiadvány kézbesítésével összefüggő adatkezeléssel összefüggésben a tiltakozáshoz való jog. A kapcsolattartási adatai kezeléséhez adott hozzájárulását, illetve nyereményjátékban történő részvételre érdekében rendelkezésre bocsátott személyes adatai kezeléséhez megadott hozzájárulását bármikor indokolás nélkül visszavonhatja, ebben az esetben az adatait az adatkezelő 3 munkanapon belül törli, amely adatai a következőkkel jár, hogy a pályázata a nyereményjátékban a továbbiakban nem vesz részt. A hozzájárulás visszavonása nem érinti a hozzájáruláson alapuló, a visszavonás előtti adatkezelés jogszerűségét. Az érintett a személyes adatainak a kiadvány kézbesítéséhez, valamint a visszaküldött kiadványok 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 kormányzati 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, az adatfeldolgozókkal, illetve az adatkezeléssel szemben a Nemzeti Adatvédelmi és Információszabadság 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 utazási utalvány egyikét!

NYEREMÉNYJÁTÉK

	1	ETELKA EGYIK BECE- NEVE	LÓBE- TEGSÉG	ÜGY- INTÉZŐ MUNKÁ- HELYE	RÖGTÖN, RÉGIÉS SZÓVAL	ELAVULT HOLMI	DECF., RÖVIDEN	UGAR SZÉLE!	BEJRÚT A FŐ- VÁROSA	KERESZ- TÜL TUD FOGNI	MOZART HÓSE	
MEGIRA- MODÁS												
ALTATÓ- SZERES							GYAKORI NŐI NÉV SIEMENS JELE					
BAGOLY- BESZÉD!								FIZETSÉG NÉMET NÉVELŐ				
... ROMA; OLASZ FOCIKLUB			KUTYA- FAJTA ... HURLEY (SZÍN,NŐ)				GRÍZ FELKA- POTT SZOKÁS					
KAMBO- DZSAI AUTÓK JELZÉSE		TÖMEG- MÉRTÉK V. SOMOGYI KÖZSÉG			DZSÚDÓ- FOKOZAT ... FITZ- GERALD				SOR ELEJE! REGEHŐS (VILMOS)			
FIATAL SPOR- TOLÓ				2 OLAJ, ANGOLUL								
TEJIPARI MÁRKA					PÁRAT- LAN LÁVA! RÉSZBEN FELHŐS!		SZÍNÉSZ (FRANCO) DINNYE KÖZEPE!				ZÖLD- CITROM BÁND HATÁRAI!	
AZ ODERA PARTJAI!			TOVA- TŰNIK UTCA, RÖVIDEN					FA- KORONA UGYAN, DEHOGY!			ZSÍROZ, OLAJÓZ AMPER JELE	
	Z									KARRAL JELEZ NEKI		

MEGFEJTÉS

(A KISÁRGÁZOTT RÉSZ – 9 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 részvételhez, a nyeremény kisorsolása és átadása céljából történő kezeléséhez.” elnevezésű jelölőnyilatkozatot, és küldje vissza 2022. március 24. 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.” jelölőnyilatkozat 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 közösen 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 2022. március 24-ig beérkezzen. (A beküldés díja a hatályos postai díjszabásban meghatározott díj, amely a játékost terheli.) A borítékra írja rá a jelígit: 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, egyenként 200 000 forint értékű utazási utalvány kerül kisorsolásra. A sorsolásra 2022. május 25-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 adatlapon megadott elérhetőségeiken (elsődlegesen telefonon, illetve e-mailben, ezek hiányában pedig a 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 pénznyereményre vagy más tárgynyereményre nem váltható. A nyeremények átadásának határideje: 2022. június 24.