

## Nyugdíjban – méltósággal. . .

Amikor e sorokat írom, egy hivatalos találkozóra várok az egyik budapesti városi étterem teraszán. Középen egy bosszúasztalnál nyolc-tíz ósz, elegánsan öltözött, szépen sminkelt hetvenes dáma ül. Rejtőnő az asztal körépen „oroszlásláta”, itt libamájjas, croutonos zöldség, Finom vörösbőr. Franciául csevegnek. Életük nagyrészt ledolgozták, most megpihennele budapesti túra, nyilván nem fapados, tóparton finom ebéd.

A régi piacról elnevezett cívívárosi főútcán olcsó kávéházban beszélgetnek a nejlonszatyros néni és bácsi. Egy-egy mosoly itt is előfordul, de csak hogy leplezze: itt-ott hiányos a rágófelület.

Ezek miért mások, mint azok?

Idehaza nehéz méltósággal megőregedni. Nyúlfarknyi a nyugdíj, mammutnyi a teher. Azoknál a fiatalok régen kirepültek, a szép nyugdíjtól duzzad a számla, még világvégi idején is. Utazásra, finom ételekre, borokra költik. Ezeknél nemcsak a fiú albéletére, lakására spórolnak, de lehet, hogy még az unokáira is. Szegény gyerekek gúroúlnak, két tanári fizu mire sem elég. Unoka Pestre megy egyetemre, hát besegítünk. Egy életen át. Sőt még a sírkőre is maguk spórolják össze a pénzt. Mit kap ezért cserébe? Unoka jó, ha évente egy-kétszer telefonál. Majd talán a temetésre eljön. . .

Hát, nem egy optimális perspektíva. Mit lehet tenni? Nyugdíj nem lesz nagyobb. Annak croutonos saláta, ennek bundáskenyér. Merlot helyett csapvíz. De mégis: tegyük széppé a nyugdíjas éveket. Egy beszélgetős, nosztalgikus séta az oldalordával. Egy kis ücsörgés a kertben. Mindennél többet ér, ha a kávéháza még két a nagy mákos-tészájából. Használjuk ki, hogy pár hónapig még ingyen utazhatunk. A vonat vígan döcög a hegyi lankák között. Az erdő bankszámla nélkül is szép.

Nem sok, amit tehetünk. De a méltóságot nem lehet multikban venni. A telzrvények érzik még a régmúlt fiatalság, a háromharvanas kenyér, az önfelédít lét emlékeit. Amikor még nem zavart, hogy háromévente, ötven dollárból csak egyszer. Ha másból nem, ezekből építkezhetünk. És pár percig, óráig a bundáskenyér is croutonnak, a csapvíz is dom perignonnak tűnik.

Dr. Szekemec Zoltán  
Reumatológiai Tanszék



Égészségcentrum, 2009/3.