

Őrangyal

II. évfolyam / 2. szám
2021. FEBRUÁR

É L E T M E N T Ő M A G A Z I N



Interjú Sándor Pál
Kossuth-díjas
filmrendezővel

Szívinfarktus –
mi legyen utána?

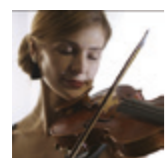
Egyensúlyban
a zenével

„Szívügyünk”
a mentális
egészségünk
is

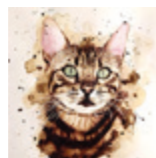


LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



4.
Egyensúlyban
a zenével



11.
Nekem adta
a barnát



12.
Interjú Sándor Pál
Kossuth-díjas
filmrendezővel



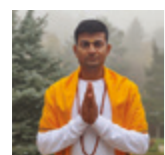
18.
Kisokos a
szívünkről 3.



20.
Szívinfarktus –
mi legyen utána?



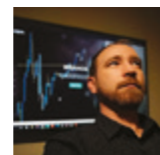
22.
CSR küldöndj



24.
„Szívügyünk”
a mentális
egészségünk is



29.
Hangulatváltás



32.
Pénzügyi
megelőzés

INGATLAN & Cég-üzletresz
www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BÁZIS CAFE
bc01
INGATLAN & ÜZLETRESZ

EXKLUZÍV
PROPERTY

Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Egyedül is megy!
Cáfolva egy kedvenc, a jelen lapszámban aktuális klasszikust!
Határozottan, bátran, pontosan!
Ha megtanulod, megy!
Engedd, hogy segítsünk! Tanuld meg velünk, légy bátor és határozott!

Mindenki így kezdte, mindenki a másakra várt, majd Ő, majd az ügyesebb a tapasztaltabb... én csak ártok, csak kárt fogok okozni!

Vissza-visszatérő gondolat, válasz, háritás oktatásaink során a háttérbe húzódás, a másakra számítás...

De focizunk egy kicsit, nem is annyira a Régi idők focija szerint:

Légy te is olyan, mint Szoboszlai Izland ellen, aki az utolsó utáni percben elvállalta, megcsinálta... pontosan megcsinálta, óriási élményt, örömet szerezve mindenkinek!

A fociban pont oda rúgni a labdát, ahol a kapus már esélytelen, nem egyszerű dolog, rengeteg edzés, akár rengeteg egyszemélyes gyakorlás eredménye. Századszor akarod eltalálni úgy, hogy már vége az edzésnek, már csak te vagy a pályán, és pont úgy pattanjon a kapufáról, ahogy szeretnéd. Elrúgod százszor, ezerszer és végül úgy fog pattanni tizből tízszer ahogy szeretted volna. Most még csak az edzésen.

Majd jön az éles helyzet, már nem csak te vagy, egy labdával és kapuval, már vannak játékosok, van ellenfél, van tét, egy ország a tv képernyője előtt és van egy perc esélyed, hogy megcsináld, pont oda, pont úgy ahogy azt ezerszer gyakoroltad!

Mint ahogy láttuk sikerült!

Siker, örömmáorban úszó társak, szurkolók, egy ország. Sokan szerettünk volna ott, az utolsó percben a helyében lenni, a sikert megélni, de látni sem volt rossz!

Rengeteg munka, gyakorlás a háttérben, majd hibátlan előadás és élesben!

Összegezve – ennyi a dolgunk!

A foci, mint párhuzam működik. Sándor Pál klasszikusának dala (Garas Dezső, Kern András), miszerint „Egyedül nem megy” - szinte mindenre igaz.

Ezért vagyunk, hogy ne légy egyedül. Akkor sem, ha majd élesben valóban egyedül leszel.

Légyen akkora rutin, önbizalom benned, hogy te lépj oda elsőnek, hogy te vezényelj, te mentsd meg azt az életet!

Légyen tied a siker, az a bizonyos utolsó perces góllörömet százszorosan meghaladó marha jó érzés, hogy megmentettél egy életet!

Ebben szeretnénk segíteni, szeretnénk megmutatni, gyakorolni és önbizalmat adni!

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium
elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium
tagja



Pintér László
a kuratórium
tagja



Zsédő Barnabás
a kuratórium
tagja

A MAGAZINBAN HIRDETŐ CÉGEK EGYTŐL-EGYIG ŐRANGYALOK, MERT MEGTANULTAK SEGÍTENI!



Kiadó: Legelsősegély Alapítvány
(1063 Bp., Szinyei Merse Pál u. 10.)

Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.

Design: Istvánfy Gergő

Cikkeket és észrevételeket az alábbi elérhetőségünkön várjuk.
Az Őrangyal Magazin hirdetési tarifáiról is itt érdeklődhet.

E-mail: info@legelsegely.hu

A kiadványban megjelent anyagok az egyes szerzők szellemi tulajdonát képezik.
Azok részben vagy egészben történő felhasználása, nyomtatott vagy digitális formában történő utánkötése kizárólag írásos beleegyezés esetén engedélyezett.



Akinek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

Portré

Andó Ilona rovata

Rovatunkban bemutatunk ifjú tehetségeket, akik példaértékű alkotók, akik tiszteletet ébresztenek bennünk, akikről tanulhatunk, akikkel jó egy bolygón élni, akiktől jobb lesz a világunk.



foto: Cristian de Franca

Egyensúlyban a zenével

Vendégünk Várkonyi Viktória hegedűművész

Szőke, vékonyka, mosolygós, örökké cserfes kis fruska indul az előadóterem végéből a színpad felé.

M. Bodon Pál Zeneiskola, Kecskemét.

A színpad előtt megáll, fellépdél a lépcsőn, állához illeszti hegedűjét, összenéz a zongorakísérővel, s innentől megszűnik számára a külvilág.

A következő percekben egy határozott, céltudatos, energiával teli, gyönyörűen kidolgozott zeneművet ad át a hallgatóságnak. Nyoma sincs a törékeny fizikumnak. Erőtéljes vonókezelés, precíz hangképzés, nőies megformálás, egy szó, mint száz, egy művésznövendéket látunk.

Mindig érdekelt, hogy a gyermekként valamiben kiemelkedően tehetséges fiatalok hová jutnak a művészettel kapcsolatban, megtalálják-e saját útjukat, be tudják-e illeszteni civil életükbe a „művész létet”, hogy birkóznak meg a nehézségekkel.

Jelen időszak, a történések nem kedveznek a művészetnek, a művészeknek, a művészetet szerető, kereső, élvezni akaró hétköznapi embernek sem.

De lesz még napsütés, lesznek még szabadtéri zenés, táncos, képzőművészeti, divatot bemutató, sok-sok embert egy helyre vonzó, s szűkebb körű, koncert termi csodás események. Micsoda élmény lesz újra a Zeneakadémián koncertet hallgatni, a MŰPÁ-ban érezni a művészet illatát, a büfénél a hosszú sor végére beállni, színházba menni, tapsolni, tapsolni....

S látni a kemény munkával elért siker örömét a művészek arcán, a művészet iránti alázatot, a meghajlást, az EMBERT, a MŰÉSZT.

Várjuk!

Tapsolni szeretnénk!

Élni szeretnénk!

Az iménti hegedűs tanítványból azóta felnőtt, a zenét hivatásként megélő hölgy lett. Szerencsére, még mindig ott csillog a szemében, láthatjuk az arcán, azt a huncut kis mosolyt, ami gyermekkorában is olyan megnyerővé tette személyiségét.

Milyen tanulmányokat folytattál?

A kecskeméti zeneiskolai évek után Budapesten a Bartók Béla Konzervatóriumban tanultam tovább, majd később a Bécsi Zeneakadémián (Musik und darstellende Kunst Wien) folytattam hegedűtanulmányaimat. Szerencsésnek mondhatom magamat, a zeneiskolai évek egy életre meghatározó alapot nyújtottak, később pedig kiváló hazai és külföldi tanároktól különböző hegedűiskolák megközelítését sajátíthattam el, sokféle zenei látásmódot magamévá téve ezáltal.

Zenei tanulmányaim mellett a Corvinus Egyetem Kommunikáció- és média-tudomány szakán mester diplomát is szereztem.

Tudomásom szerint a világ sok neves koncerttermében megfordultál már. Mely koncertekre, projektekre emlékszel vissza igazán szívesen?

Különböző zenekari formációk tagjaként sok európai, ázsiai és afrikai országban volt már szerencsém koncertezni. Csak hogy néhányat említsek meg, többek között játszottam már Japánban, Dél-Koreában, Marokkóban, Monacóban, Olaszországban, Németországban, Luxemburgban és Franciaországban is. Nagyon szívesen emlékszem vissza egy 2019-es Unesco-projektre, aminek a keretében Rómában egy különleges CD-felvételen működhettem közre. Arra a kérdésre, mely koncertterem volt a szívemnek a legkedvesebb, nem könnyű választ adni. Nyilvánvalóan érdekes volt egy több ezer fős koncertteremben, mint például az Osaka Symphony Hall-ban fellépni. Azonban sokkal többet jelentett olyan helyszíneken játszani, mint például a Wiener Konzerthaus-ban, a Wiener Musikverein-ban, vagy hogy hazai helyszínt emeljek ki, a Budapesti Zeneakadémia koncerttermében. Ha-

talmas lelki töltetet ad abba belegondolni, hogy az évszázadok során milyen kiváló művészek léptek fel ugyanezek a színpadokon, hogy a falak mennyi csodálatos koncertet hallhattak már. Ha ezek a színpadok mesélni tudnának...

A zenekari játékon túl a klasszikus zene mely speciális területein szeretnéd magadat továbbképezni és hosszú távon kibontakoztatni?

Több olyan terület is van, ami komolyan foglalkoztat: ilyen például a zeneközvetítés, a zene és a tánc kapcsolódási pontjai, a barokk zene és a magyar zeneszerzők művei.

Mindig is fontos volt számomra a magyar zene képviselése Bécsben. Kamaratársaimmal sok helyen léptünk fel, többek között a Bécsi Collegium Hungaricumban, a Bécsi Magyar Nagykövetségen, minden esetben magyar zeneszerzők műveit közvetítve. A barokk



zene pedig régi szerelmem, éppen ezért historikus hegedű tanulmányokat is folytattam a bécsi Privát Zeneakadémián (Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien).

Nagyon fontosnak tartom a zenében a sokszínűséget, éppen ezért szeretek olyan projekteken is részt venni, amelyek túlmutatva a klasszikus koncerteken valamilyen pluszt hordoznak magukban, amik közelebb viszik a klasszikus zenét a nagyközönséghez. Régóta foglalkoztatnak a zene és a tánc kapcsolódási pontjai, mindig nagy örömmre szolgál táncművészekkel is együttműködni. 2019 novemberében például a kecskeméti Katona József Nemzeti Színház felkérésére volt szerencsém együtt dolgozni a Kecskemét City Balett-tel a „Mutatvány de la danse” című produkcióban (rendező-koreográfus: Barta Dóra). Hatalmas kihívás volt számomra ez az előadás, ahol számos arcomat megmutathattam: improvizáltam, Bach szólószonátáját is játszhattam, sőt, egy kis kitérő erejéig még együtt is mozoghattam a táncosokkal.

Milyen kihívásokkal kell szembenéznie egy zenésznek?

Sok szempontból kiváltság és áldás zenésznek lenni, ugyanakkor a zenész-lét hatalmas mentális, fizikális és pszichés igénybevételt követel, melyekre sok fiatal zenész nincs felkészítve. Talán az a legnagyobb művészet, hogy azt a felhőtlen létállapotot, amit gyermekként természetes módon éltünk meg, képesek legyünk művészként megőrizni, vagy újra felfedezni.

Jómagamnak is saját bőrömön kellett megtapasztalnom a zenészi szakma nehézségeit, a túlerőltetésből és az állandó nyomásból fakadó problémákat. Konzervatóriumi éveim alatt folyamatosan visszatérő inhomogenitással és hátfájdalommal küzdöttem, ami aztán egy felfedezőútra indított el engem, elkezdtem olyan módszereket keresni, amelyek egyensúlyban tartják a szervezetemet. Először a kortárs tánc, majd a jóga

gyakorlása ráébresztett arra, hogy noha zenészként nap mint nap a testemmel dolgoztam, azonban mégsem ismerem azt igazán. Életemben a zene és a mozgás/sport elválaszthatatlanná vált egymástól, a testtudatosság iránti érdeklődésem pedig ahhoz vezetett, hogy hegedűtanulmányaim mellett 2 évig Zene- és mozgáspedagógiát is tanultam. A Bécsi Zeneakadémián, hegedű bachelorképzésem során zenefiziológia szakirányt végeztem és rendszeresen részt veszek ilyen témájú workshopokon, továbbképzéseken. Szívügyemnek tekintem azt, hogy itthon is növeljük a zenészek lelki és fizikális egyensúlyára való törekvés tudatosságát, hogy bevigyük ezt a témát a köztudatba. Tapasztalatom szerint nagyon sok zenész küzd hasonló jellegű problémákkal, de a legtöbben azt hiszik, hogy ezzel egyedül vannak. Fontosnak tartom, hogy ne tabuként kezeljük a zenészi élet kihívásait, hiszen azokra vannak megoldások, és hogy törekedjünk a fizikális, lelki és mentális egyensúlyunk megőrzésére.

Hogyan lehet megőrizni ezt az egyensúlyt?

Elsősorban tudatossággal és holisztikus szemlélettel. Meg kell ismernünk testünket, lelkünket, illetve azok igényeit, adott esetben határait. A komolyzenészek élete sok szempontból olyan, mint az élsportolóké, mégis sokkal kevesebb szó esik arról, mennyire fontos a tudatos életvezetés egy zenész életében. Akik nap mint nap koncerteznek, állandóan adnak magukból, tehát meg kell találniuk, hogy miből tudnak ők maguk is energiát nyerni, töltekezni. Egy zenész számára a gyakorlásnál fontos például a mozgás, a pihenés, a kiegyensúlyozott táplálkozás, a támogató kapcsolatok. Ugyanígy fontos, hogy szellemünket is tápláljuk, inspirációt nyerve ezzel a zenéhez. Individuális az, hogy ki miben találja meg a saját erő- és örömforrását a zenéléshez, abban azonban biztos vagyok, hogy egy kiegyensúlyozott élethez elengedhetetlen a teljesség keresése.

Mi a zenei hitvallásod?

Klasszikus zenészként nem csak a játékunkkal, hanem az egész lényünkkel hatunk a közönségre, minden esetben értéket közvetítünk. A színpadig vezető úton mindent meg kell tennünk azért, hogy tökéletesre csiszoljuk a darabot, de onnantól kezdve, hogy a közönség előtt állunk, el kell engednünk a tökéletességre való törekvés görcsét, csakis így születhet meg a zene, csakis így kerülhetünk ihletett, mondhatni áldott állapotba. A színpadon már nem a perfekcionizmusra, hanem az emberiségre és az őszinteségre kell törekednünk. Nagyon bölcs konzervatóriumi tanárnőm egyszer a következőt mondta nekem: „a színpadon meztelenre kell vetköztetni a lelkedet.” Ha az ember másnak akar mutatkozni, mint aki, a közönség megérzi, hogy az előadás nem hiteles. Zenei hitvallásomat Martin Schleske, német hegedűkészítő idézete írja le talán a legjobban: zenészként hivatásod célja az, hogy „megvizsgáld a szíveket, megérintsd a szíveket, megáldjad a szíveket! A zenében az ég nyelvét teszed hallhatóvá, amely azért adatott számunkra, hogy képesek legyünk elviselni és minden nehézsége ellenére szeretni a világot. A zene felemeli a szívünket. Zenészként meg kell értened a hivatásod lényegét: nem a képességeid fitogtatója vagy, hanem egy szolgáló, akinek lehetőségében áll megáldani az embereket.” Én abban hiszek, hogy ha egy koncerten egyetlen embert megérintettem a játékkal, már megérte.

A Covid miatt kialakult helyzetet hogyan éled meg zenészként?

Az elmúlt egy év az egész zenésztársadalmat hatalmas kihívások elé állította, ami alól természetesen jómagam sem voltam kivétel. Az online koncertek valami módon áthidalják az élő koncertek hiányát, de helyettesíteni nem tudják azokat. A kialakult Covid helyzet miatt merült fel bennem az ötlet, hogy olyan zenei videókat kezdjek el készíteni,

amelyek képi világa tükrözi a zenei tartalmat. A nemrég közzétett Bach g-moll Adagio felvételem sok szempontból azt szimbolizálja számomra, ami az elmúlt évben történt a világban.

Ez a darab a megrázkódtatás, a zaklatottságon és a szomorúságon átszűrődő fényt fejezi ki számomra, mely reményt és megnyugvást nyújthat lelkünknek egy olyan nehéz időszakban mint a jelenlegi. A feszültségek és oldások, a súlyos akkordok és a játékos futamok kontrasztja segíthet nekünk emlékezni arra, hogy a fény és az árnyék kéz a kézben járnak egymással. Nem szabad elvesztenünk azt a reményt, hogy a sötétséget mindig a fény váltja fel, hogy egy nehéz időszak után valami jobb vár ránk. ■



<https://youtu.be/YtSdUPA07j8>



Mutatvány de la Danse, Kecskemét City Balett
rendező-koreográfus: Barta Dóra • fotó: Mészáros Csaba

SURIART GALLERY



Hullan Bea- Nadin
114x114 cm, olaj festmény

SURIART.COM

...

Egyedi festmények és giclée-k,
limitált kiadású fotók, grafikák, és digital-art művek
széles választékát kínáljuk.

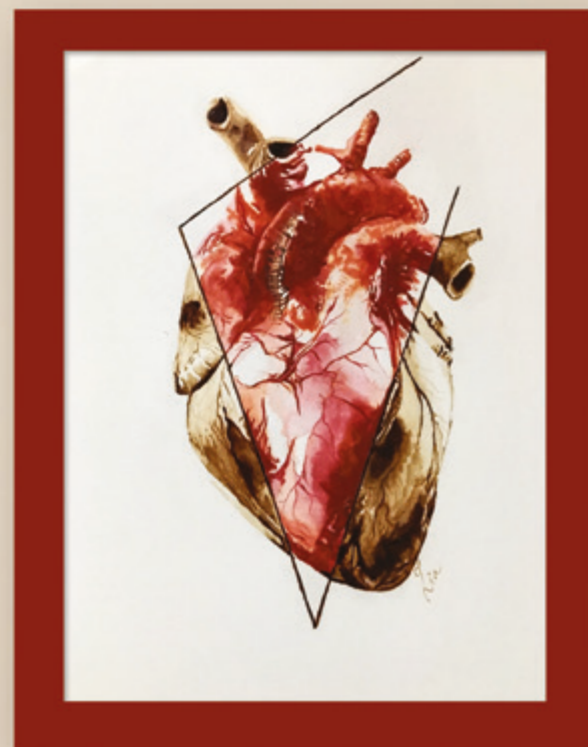
...

90.9jazzyrádió Millásreggeli

hétköznap 6:30-10:00-ig

90.9jazzyrádió www.jazzy.hu





Nekem adta a barnát...

Polgár Zita • személyi edző



Polgár Zita vagyok. Eredendően a sport és az egészség nagykövete. Amellett, hogy számos főiskolán tanítottam, személyi edző és versenyfelkészítő edző voltam. A legjelentősebb fitness-versenyeken szinte valamennyi versenyzőm dobogóra állhatt, de még a pécsi kosaras hölgyeknek is tartottam erőnléti edzést...

2015 óta festek kávéval, amikor is egy súlyos balesetet követően elvesztettem korábbi, sikeres életem. A hosszúra nyúlt lábadozás során fel kellett hagynom a sportos életmóddal. Két nyaki csigolyám összetört, a rehabilitáció alatt tolószékbe kényszerültem. Természetesen ez fizikailag is megviselt, de lelkileg sokkal nagyobb harc volt. A véletlennek is hívott sorsfodor hozta úgy, hogy egyik reggel ecsetem kávéba mártva megfestettem saját Vénuszom, Botticelli után szabadon (ami mellel a kedvenc festményem). Ennek kapcsán megerősítettek, hogy új lehetőség nyílt meg előttem az önmegvalósítás terén. Kép követett képet, aztán ezeken keresztül ragadtam magam üstökön, kihúzva megbicsaklott sorsom a ragadós ingoványból. Egyébként sem állt tőlem távol a képzőművészet, hiszen gyerekkoromban is szerettem rajzolni, szerettem volna művészeti iskolába járni, de a szüleim nem igazán örültek a tervnek.

Képeimben életigenlés, mosoly és könnyek egyaránt felbukkannak. A világ lenyomatait, portrékat, arcokat, embereket, állatokat, gondolatokat – kávézás közben megfestve.

3 különféle sűrűségű főzetet használok. Az olasz pörkölés inkább használható erre, mint a napjainkban egy kicsit túlértékelt világos stílus. Egészen mély barna, szinte fekete, bársonyosan csillogó kávé esszenciát, eszpresszót, hosszú kávékat, valamint vizet használok. Az alkotások érzékiségét fokozza a kávéból áradó illat és melegség.

Első kiállításom Londonban került megrendezésre egy kávéház megnyitóján, majd egyre többen lettek kíváncsiak alkotásaimra, és így bemutathattam képgalériában, kávéházakban Magyarországon és környékén is.

Bízom benne, idővel minél több kávézó falán ott lehetnek a képeim, megmutatva, hogy a kávé és a művészet összefonódik.

A nagy álmom, aminek a legjobban örülnék, ha lenne egy art-kávézóm. De még nem adtam fel, hogy a sporttal és az egészséggel is újra foglalkozzak. Jelenleg azonban még nem látom merre sodor az élet. A festést hobbinnak fogom fel, kellemes megnyugtató időtöltésnek. Helyreállít bennem valamit. Általa hinni tudok újra saját magamban, saját erőmben és képességeimben.

Isten is egy festő, mi másért lenne ennyi színünk? Nekem adta a barnát. ■

Nincs szebb dolog a világon, mint a filmrendezés

Interjú Sándor Pál Kossuth-díjas rendezővel

Sajnos a filmnézési szokásainkat is felülírta a vírushelyzet. Filmkészítőként úgy véli, hogy alapvetően filmszínházban érdemes a filmeket megnézni, vagy adott esetben az otthoni tévén, számítógépen történő filmnézés is vissza tudja adni azt az élményt, mint a moziban?

Mivel én is nézek otthon filmet, és így is tudnak hatni rám, ezért egyértelműen azt gondolom, hogy feladtam azt a fajta dolgot, hogy csak mozi. Mi hiányzik? Az emberek a mozit azért szerettem, mert ültünk egymás mellett és együtt sírtunk, együtt nevtünk. Most pedig kénytelenek vagyunk ugyanezt otthon egyedül megtenni. Nyilván egyfajta értékvesztés van, elsősorban érzelmi, de annyi mindenhez hozzá tud szokni az ember. Most ehhez is hozzá kell, hozzá lehet szokni.

Legutolsó filmjének, a Zárójelentésnek, melynek producere volt, tavaly februárban volt a bemutatója, nem sokkal a vírushelyzet miatti első korlátozások előtt. Ennyi idő alatt mennyire tudott ez az alkotás a moziban érvényesülni és hány nézőhöz tudott eljutni?

Ez egy fájó pont, mert csak két hetet tudott menni a film a mozikban és ez idő alatt kb. 35.000 nézőt produkált, de aztán sajnos keresztbe vágta ez a vírushelyzet, ami egy sorscsapás volt, mert én abban reménykedtem, hogy kb. 100.000 fő feletti nézőszáma lesz az alapján, ahogy indultak a vetítések. A vidéki mozik elővetítésein, ahol jelen voltunk, az emberek sírva, állva tapsoltak, de aztán megállított minket a sors, úgyhogy leállt a film mozis forgalmazása. Remélem, hogy akár ezeken az esz-közökön, számítógépen, amin most mi is beszélünk, tehát az interneten keresztül

vagy valamilyen formában feltámad ez a film, mert megérdemelné.

A film rendezője, Szabó István kereste meg Önt azzal, hogy csatlakozzon hozzá és segítsen ennek a megvalósításában. Alkotótársként, vagy másként indult ez a közös munka?

Igen, ő keresett meg engem, aminek én nagyon örültem, főleg miután elolvastam a filmterv vázlatát és hittem abban, hogy létre lehet hozni egy nagyon érdekes és izgalmas mozit. Aztán pedig úgy zajlott a közös munka, hogy folyamatosan, 5-6 oldalanként felolvasta nekem az elkészült anyagot és fokról-fokra megbeszéltük, hogy hogyan tovább és kialakult egy olyanfajta együttműködés, ami aztán a forgatáson, a vágószobában és a film utómunkája során is működött. Remek volt együtt dolgozni. Ez egy nagyon szerethető munka volt.

Azt mondta, hogy a legnagyobb élvezet, ha Ön csinálhat egy filmet. Elég sok olyan filmet készített, ahol Ön volt a rendező, a producer és a forgatókönyvíró is egy személyben. Azt szereti igazán, ha ez a három tevékenység egy kézben van és mindent Ön irányít? Ilyenkor közelebb érzi magához azt a filmet?

Ott kezdődik a dolog, hogy én nem vagyok író, minden filmemet, ami elkészült, sokáig Tóth Zsuzsa forgatókönyvíróval hoztuk létre. Tehát a kitalálás, a jelenetek megformálása, a történet, a karakterek, amik majd a vásznon életre kelnek, közös munkánk eredménye volt. Együtt gondoltuk végig, hogy miről szeretnénk filmet csinálni, volt, amikor nekem, volt, amikor neki volt egy ötlete. Sajnos Zsuzsa már nem él. Ez egy olyan szimbiózis volt, amely megteremtette annak a lehetőségét, hogy két évente létrehozhattuk filmjeinket. Nélküle nem tudtam volna, mint ahogy nem tudtam Ragályi Elemér nélkül, Garas Dezső nélkül, Kern András nélkül és még sorolhatnám. Ez egy gyönyörű társasjáték volt. Ezek az én álmaim, de ő nélkülük ezeket az álmokat nem véshettem volna celluloidba.

Mindenki másképp dolgozik. Én úgy dolgozom, hogy már a forgatókönyv írásakor elengedhetetlen az, hogy magaménak érezzem a készülő film minden pillanatát. A legújabb filmemnél, a Vándorszínészeknél, aminek a forgatókönyvét Péterfy Gergellyel írtuk együtt, rájöttem arra, hogy már a producerkedés is sok, azt nem szabad. Kipróbáltam, jó tanulópenz volt, tulajdonképpen élvezetet jelentett, csak nem lehetett teljes felügyeletem mindenben és majdnem szétszakadtam. Szóval a következő filmemnél biztos, hogy a producer neve nem Sándor Pál lesz.

Említett pár olyan fontos alkotótársat, akikkel többször is dolgozott együtt. Velük általában az első közös munkánál alakult ki a jó viszony és onnantól kezdve keresték egymás társaságát vagy volt, akivel már korábban barátok

voltak, jól ismerték egymást és ezért szerettek volna közösen filmet készíteni?

Nem! Előbb a casting, és aztán a közös munka, és csak azután jött az, hogy kialakulhatott a barátság. Garas Dezsővel például a Régi idők focija volt az első közös filmünk. Ott dolgoztunk először együtt és akkor ő még számomra egy színész volt, aki fantasztikusan teremtette meg Minarik alakját. Csak azután kezdődött el egy emberi kapcsolat, egy életre szóló eltéphetetlen barátság, ami Dezső haláláig tartott, illetve azon túl is. Mert én őt végérvényesen magaménak érzem.

Szóval egyik munkatársammal se úgy alakult a dolog, hogy előtte kávéztunk, aztán pedig filmet csináltunk. Nem ebédelés vagy vacsorázás közben alakult ki a jó viszony, hanem a munkából lett a megértés, a munkából lett a kapcsolat, a munkából lett a barátság és a munkából lett a „soha el nem válunk egymástól”.

Előfordult, hogy már forgatókönyvírás közben tudták, hogy melyik szerepet ki fogja alakítani és akkor tulajdonképp az adott színészre írták rá a karakterét?

Volt ilyen is, igen. A Ripacsok volt ilyen. Annyira „beleszerettünk” Garas Dezsőbe és Kern Andrásba, hogy elhatároztuk Tóth Zsuzsával, hogy írunk nekik egy filmet. Megírtuk a könyvet, persze előtte szoltunk nekik, hogy milyen merényletet fogunk elkövetni ellenük. Már kezdődtek az előkészületek, amikor ők összeveszték és közölték, hogy nem akarnak együtt dolgozni. Kemény meló volt, hogy rádumáljam a Kernre a Garasra és a Garast a Kernre. A végén sikerült és aztán a forgatás alatt annyira örültek annak, hogy kibékültek, hogy összeálltak és én voltam az ellenség. Annyira megszerették egymást, hogy nem volt kivel veszekedni, balhézni, tehát ott volt a forgatókönyvíró és a rendező, Tóth Zsuzsa és Sándor Pál. Én bírtam a gyűrődést és ilyen körülmények között

született meg az „egyedül nem megy”, vagyis a Ripacsok. Azt hiszem, hogy ezek a történetek is hozzátartoznak ahhoz, bármilyen furcsának hat is, hogy nincs szebb dolog a világon, mint a filmrendezés. Ebbe, mint egy igazi szerelembe is, belefér minden, még az is, hogy a két főszereplő, akik a barátaim, egy kicsit megnehezítik az ember életét.

Mik a tervei a közeljövőre, van-e esetleg most olyan film, aminek az előkészítésén már dolgozik?

Most egy ötrészes tévésorozatra pályázunk Szemérmetlen történetek címmel, ami két fordulón már átment és most vagyunk a harmadik forduló előtt. Gárdos Péter a forgatókönyvírója és terveim szerint az őt részt Ujj Mészáros Károly, Szász Attila, Gárdos Péter és én rendezzük.

Ez egy gyönyörű történet, amit már nagyon régóta meg szeretnénk csinálni és talán most reményeim szerint lesz rá lehetőség. Viszont egy kicsit bonyolult, ugyanis elkezdődik 1913-ban és 2014-ben fejeződik be, tehát gyakorlatilag 100 évet ölel fel a cselekmény, vagyis a XX. századot. A történet játszódik Budapesten, Párizsban, Berlinben, az akkori Szovjetunióban.

Egy filmrendező a televízióban?

Régebben is rengeteg televíziós munkám volt, amit imádtam, néha jobban szerettem az MTV akkori, Szabadság téri büféjében ülni, mint a filmgyáriban. A televíziózás egy egészen fantasztikus része az életnek. Rengeteg mindent csináltam: könnyűzene, komolyzene, dráma, portré, színdarabok. De az egy másik világ másik televíziózása volt. Ma már nyilvánvaló módon más a kultúra szerepe. Ebben a korpillanásban a kultúra és ezáltal a film is leszorult a képzeletbeli dobogóról. Nekem szerencsém volt, mert akkor, amikor szabadultam a filmkészítők közé, éppen a magyar film aranykora volt. Fábry, Jancsó, Huszárik, Keleti, Makk, Szabó, Jeles, Gothár, Bereményi, Simó, Sára...



és a többiek. Mi ez, ha nem az Arany-csapat? És még én is itt fociztam. Na jó, akkor most mesélek valamit. Az első filmem egyik jelenetét forgattam a Váci utcai virágboltban. Vasárnap délután volt. Az utca, mint egy promenád, tele volt sétáló emberekkel. Hömpölygött a tömeg. Két beállítás között a bolt előtt álltam. Egyszer csak a Váci utca végén megjelent Jancsó, és ahogy jött, a tömeg – mint Mózes előtt a tenger – szétnyílt előtte és szinte mindenki köszönt neki. Hát persze, hogy ismerték. Ő volt Jancsó Miklós, a filmrendező. Persze, hogy most más a világ.

Én még most is vagyok, de persze, hogy jó, hogy azt is végig éltem.

Egy forgatásnál nagyon fontos az egész stáb, a rendező, az operatőr és a színészek, akikről már beszélünk. A többi kollégát, a stáb tagokat hogyan szokta kiválasztani, illetve mi a véleménye a mai magyar filmes szakemberekről, az ő képzettségükről?

Egy részben persze a magyar film is, de az utóbbi években elsősorban a külföldi filmek ittléte kitermelt egy olyan fiatal szakmai generációt, akik azáltal, hogy nagy amerikai filmekben vagy kisebb európai produkciókban dolgoztak, óriási tapasztalatra tettek szert és így elképesztő nagy a választék jó szakemberekből. Nyilván vannak olyanok, akikhez

én ragaszkodom. Az embernek van egy listája, hogy elsősorban kivel szeretne dolgozni, aztán pedig sokszor az dönt, hogy közülük ki ér rá és persze olyan is van, hogy ajánlanak valakit. Szerencsére nagyon kiszélesedett a szakma, így nem is ismerhetek mindenkit. A részlegeken belül pedig általában az adott részleg vezető hozza a saját csapatát, akikhez valószínűleg ő is ragaszkodik a korábbi közös munkák alapján. Ilyen például az operatőr vagy a fővilágosító is.

Az alapokat biztosan meg lehet tanulni iskolában is, de ez egy olyan szakmáso, amit igazán csak a forgatáson lehet elsajátítani. Én is úgy kezdtem, hogy végig csináltam az alapoktól. Voltam segédoperatőr, voltam laborban, voltam felvételvezető és voltam asszisztens is természetesen. Tiszteletet kell adni a munkának, az azt végző embereknek. Hihetetlenül fontosnak tartom ezt a közeget, rettenetesen tudom szeretni őket, nézni, hogy az ő odaadó munkájuk során miként tudok létrehozni egy filmet. Az ember megbecsüli azokat, akik nélkül nincs filmkészítés.

Azonkívül, hogy jó történeteket vigyen filmre, vágyik esetleg valamilyen díjra is még a meglévőkön kívül, illetve netán valamilyen fesztiválszereplésre? Vagy ez önmagában nem cél? Mi az igazi siker önnek?

Az ember azért csinál filmet, mert ki akarja fejezni saját magát, el akar valamit magáról, magából mondani. Mivel ez egy ilyen műfaj, nemrég valakinek próbáltam elmondani hogy ez milyen érzés. Úgy látom magamat, hogy a Hősök terén állok egy hatalmas emelvényen. Elöttem a Hősök tere és az Andrassy út végig tele emberekkel és én hozzájuk beszélek. Természetesen azt tartom sikernek, hogy ha ez a sok-sok ember megért, és az én érzéseimet ők át tudják érezni. És persze szeretik is ezeket. A fesztiválszereplések és a díjak is fontosak, mert megkönnyítik a következő filmem létrehozását.

Nézőként szórakozásból, vagy akár szakmai kíváncsiságból milyen típusú filmeket, illetve mely rendezők alkotásait nézi leginkább?

Én mindenevő vagyok, nagyon széles spektrumban létezem, mint befogadó. Vannak persze idoljaim és kedvenceim, ezek többnyire a múltból, olyan rendezők és olyan filmek, amik bennem nagyon mélyen megmaradtak, itt elsősorban Federico Fellinire és Charlie Chaplinre gondolok, de mondjuk a jelenből például Quentin Tarantinót nagyon bírom. Aztán persze vannak azok, amiket az ember átélt anno, a francia, a cseh, a lengyel és a magyar újhullám.

Másik világot fedez fel most az az ember, aki 18 éves korától ebben a szakmában van, mást életében nem csinált, nem is ért semmi máshoz. A mai filmművészet tele van izgalmas kalandokkal, ez az új, felgyorsult világot pontosan kifejező filmkészítés is felejtethetetlen alkotásokkal örvendeztet meg engem is. Online már rengeteg kiváló sorozatot lehet nézni, ezek szakmailag, színészilag, történetkezelésileg remekül működnek. A mai filmezés új találmánya az, hogy kapaszkodj egy vagy több ember sorsába és érdekeljen az, hogy vele mi történik - és akkor ezzel el lehet akár több évadra is húzni a történetet.

A leglényegesebb, amit mondani akarok, hogy miközben soha nem adnám oda azt a néhány évtizedet, amiről már korábban beszéltem, ezt sem adnám oda semmiért. Ez a mostani persze egy vadonatúj világ és koromnál fogva más-ként vonz, de nagyon érdekel. Nagyon érdekel, ami ma történik a vásznon, a képernyőn, az online térben, és élvezem is nagyon. ■



Hübér Tünde



ASTON MARTIN

BUDAPEST

AN ASTON MARTIN IN SUV FORM



DBX
astonmartinbudapest.hu

Aston Martin Budapest, 1152 Budapest, Városcapu utca 1. | astonmartinbudapest.hu

Indikatív üzemanyag-fogyasztás adatok literben / 100 km-en a 2020-as modellévű Aston Martin DBX-bez: városi 12,2; városon kívüli 13,5; kombinálva 14,3. CO2-kibocsátás 269 g / km. Az idézett üzemanyag-takarékossági adatok a laboratóriumi vizsgálatok során nyert szabályozott vizsgálati eredményekből származnak. Ezek a számadatok szigorúan indikatívak és előzetes jellegűek, és csak a korai összehasonlíthatóság céljára szolgálnak, és nem tükrözik a valódi vezetési élményt, amely változhat az olyan tényezőktől függően, mint az útviszonyok, az időjárás, a jármű terhelése és a vezetési stílus. A megadott adatok a kereskedelmi forgalomban nem kapható prototípuson alapulnak, pusztán indikatív összehasonlítási célokat szolgálnak. A jármű hivatalos adatai bemutatásra kerülnek a forgalmazás kezdetekor. Ez az információ frissülni fog, amint a tesztelés befejeződik.



ENERGIA:
AMI MEGMOZGAT.
ÉS FELVILLANYOZ.

VADONATÚJ MAZDA MX-30. TELJESEN ELEKTROMOS.

Az új Mazda MX-30 nemcsak elektromos, de valósággal felvillanyoz. A gyönyörűen kivitelezett belső és külső részletek mind azt a célt szolgálják, hogy vezető és utasa kiemelkedő élményben részesüljön. Fedezze fel most!

MX-30 WITP elektromos energia-fogyasztás: 14,5–19,0 kWh/100 km; hatótáv: 200–262 km (város); WITP CO₂-kibocsátás: 0 g/km. MX-30 NEDC elektromos energia-fogyasztás: 16,0 kWh/100 km (kombinált); hatótáv: 237–298 km (város); NEDC CO₂ kibocsátás: 0 g/km. Az ajánlat nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedéseinkben!

AUTÓ MIRAI KFT.
WWW.MIRAI.HU

1119 Budapest, Budafoki út 105., telefon: 464-7680
1037 Budapest, Vörösvári út 123., telefon: 368-4929

DRIVE TOGETHER



Elektromos autóval támogatja a Mercarius a Jövő Mobilitása Szövetség munkáját

Januárban egy Volkswagen e-Golf típusú elektromos gépjárművet bocsátott a Jövő Mobilitása Szövetség rendelkezésére a Mercarius Flottakezelő. Az autó átadásával a napi teendők elvégzését és a szervezet fenntartható és innovatív közlekedésért végzett munkáját támogatják.



A Mercarius Flottakezelő több nemzetközi és hazai vállalat mellett alapító tagja a decemberben megalakult, a fenntartható és innovatív közlekedésért dolgozó Jövő Mobilitása Szövetségnek. A flottakezelő januárban egy elektromos Volkswagen e-Golf típusú gépjárművet adott át a szervezetnek hosszú távra, teljeskörű flottakezelési szolgáltatással, hogy a mobilitás biztosításával segítse a szervezet napi munkavégzését.

munkáját” – mondta Rónai-Horst László, a Mercarius Flottakezelő ügyvezető igazgatója.

A Jövő Mobilitása Szövetség decemberben mutatkozott be a nagyközönségnek. A szervezet célja a fenntartható közlekedési megoldások és innovációk bemutatása, népszerűsítése és fejlesztése, valamint az érintett hazai piaci szereplők szakmai szintű kép-

viselete. A szövetséget a Mercarius Flottakezelő mellett 19 ismert nemzetközi és magyar cég alapította.

„Biztos vagyok benne, hogy a Mercarius felajánlása jelentősen megkönnyíti majd a szervezet mindennapi feladatainak elvégzését és hozzájárul a hatékony munkavégzéshez, köszönjük a flottakezelő támogatását” – tette hozzá Pukler Gábor, a Jövő Mobilitása Szövetség elnöke.

„Mindannyiunk közös célja, hogy egy élhetőbb és tisztább környezetet teremtünk. A Jövő Mobilitása Szövetség által indított összefogásnak köszönhetően pedig mostantól közösen tehetünk ezért. Fontosan tartom, hogy a szakmai támogatás mellett, a mobilitás biztosításával is segítjük a szervezet

A magyar tulajdonú, dinamikusan fejlődő Mercarius Flottakezelő 25 éve a hazai mobilitás nagykövete. A vállalat az 1990-es évek hagyományos értelemben vett rent-a-car tevékenységéből fokozatosan, átgondolt stratégia mentén vált több mint 9000 darabos gépjárműparkjával az egyik legnagyobb flottakezelővé a hazai piacon. Üzleti stratégiája értelmében minőségi, megbízható, az ügyfelek valós igényeihez és pénzügyi kockázataira szabott szolgáltatási csomagokat kínál átlátható árképzési rendszer mellett. Kockázatoktól mentes, kiszámítható megoldásai igen népszerűek a hazai vállalatok körében. A Mercarius 2019-ben első alkalommal került fel a Forbes Magyar 100 listára, ahol a 49. helyen nyitott.



Jövő Mobilitása
szövetség



Fotó: Koleszár-Sugár Kinga

Tudtad? Kisokos a szívünkről 3.

Andó Ilona

Kedves Olvasó!

Ma kicsit komolyabb dolgokról beszélgetünk ebben, az eddig könnyedebb rovatban. Persze ezzel együtt most is begyűjtünk néhány információt az adattárunkba, de emellett boncolgatjuk kicsit a saját felelősség vállalás témáját is.

Fogjunk hozzá közösen, a már megszokott, laikusok által, laikusoknak írt közös gondolkodáshoz!

Az orvosi szaklapokban havonta több száz cikk születik a szívvel kapcsolatban. Az USA Országos Orvostudományi Könyvtárában, amely a legfontosabb adatbázisa az orvostudományi kutatásoknak, több, mint 500 000 szacikket katalogizáltak.

Ám ez a hatalmas tudásanyag sem jelenti azt, hogy az évi több százezer szívkoszorúér betegség miatt bekövetkezett halálesetek száma csökkenne.

30 000 emberrel végzett vizsgálat mutatta ki, hogy a szívrohamok 90 %-a ugyanarra a 9 óra vezethető vissza. Ezekből 4 csak az életmódról szól: dohányzás, stressz, túl sok ülés, mozgásszegény életforma, kevés zöldség és gyümölcs fogyasztása.

A többi tényező inkább orvosi téma, viszont mindegyik szorosan összefügg az életmóddal. Ezek a rendellenes koleszterin szint, magas vérnyomás, cukorbetegség, hasi elhízás és alkohol problémaköre.

A vizsgálatot 52 országra terjesztették ki, teljesen különböző társadalmi-gazdasági háttérű, más-más bőrszínű, különféle korú férfiak és nők bevonásával végezték. Az egyértelműen kiderült, hogy mindegy, hogy szegény amerikai nőkről, vagy dúsgazdag keleti üzletemberről beszélünk-e, pontosan ugyanazok az okok vezetnek szívrohamhoz. Így elsősorban nem a tudománytól kell szívünk megmentését várnunk.

Egyszerűen döntést kell hoznunk, s a döntésünk következtében jelentős mértékben tudjuk a testi jellegű rizikótényezőket visszaszorítani.

A megoldás kulcsa az egészséges életmód kialakítása testi, lelki, szellemi síkon.

Az Interneten keresgélve százával találhatunk jobbnál jobb módszertani, ismeretterjesztő írásokat, amelyek segítségükre lehetnek. S ha az orvosainkhoz fordulunk, náluk is megkaphatjuk sorvezetőinket.

Kívánok mindenkinek jó kutatást ehhez!

A mindennapi életben ezzel együtt bármikor kerülhetünk abba a helyzetbe, hogy valaki a segítségünkre szorul. Az Önök számára nem ismeretlen a téma, hiszen Alapítványunk fő profilja a segítségnyújtás, s az ezzel kapcsolatos személyi és társadalmi felelősség vállalás. Így pár szót engedjenek meg ezzel kapcsolatban!



Ha bárkinél szívrohamra gyanakszunk a gyors reagálás a legfontosabb.

Hívni kell azonnal a 104-et!

Ne habozzunk, bízzuk a szakemberre, hogy eldöntse, jól látjuk-e.

A szívroham következtében beálló halálesetek a roham kezdetétől számítva egy órán belül realizálódnak.

Az halállal végződő eseteknél, a jelek észlelésétől számítva sokszor órák telnek el, mire mentőket hívnak.

Ezért azonnal kell telefonálni!

Ezzel egy időben orvosilag javasolt, egy 300 mg-os Aspirin fájdalomcsillapítót szétrágni, vagy folyadékban feloldva meginni.

Milyen jelekre figyeljünk? Melyek a leggyakoribbak?

- a mellkas középső részén nyomás, szorítás, elnehezülés, feszülés, teltség, fájdalom érzete
- a tünetek 30 perc után is megvannak még pihenő, nyugalmi helyzet esetén is
- a fájdalom eltűnik, de visszatér
- a felsőtest más részén fájdalom, kellemetlenség érzés, pl. valamelyik, vagy mindkét karban, nyakban, alsó állandapocsbán vagy a gyomorban
- légszomj együtt a mellkasi fájdalommal, vagy attól elkülönülve
- egyéb jelek: hideg veríték, szédülés, kimerültség- vagy gyengeségérzés

Legyünk figyelmesek, legyünk érzékenyek, legyünk segítőkészek, ha valaki érintett a közelünkben.

Legyen „szívügyünk” mások segítése! Legyen „szívügyünk” saját magunk egészségének megőrzése! ■



A szívinfarktus – mi legyen utána?

Dr. Jambrik Zoltán • kardiológus, részlegvezető főorvos, Invazív Kardiológiai Részleg, Békés Megyei Központi Kórház

„Túl vagyok rajta. Dehisz’ annyian kaptak már szívinfarktust. Mit kell ezen morfondírozni? Fájt a mellkasom, behoztak, valamit csináltak és már megyek is haza. Aztán mehetek dolgozni, úgylis kell a pénz, mert új autót is akarunk venni. Szóval túl vagyok rajta. És minden ugyanolyan, mint előtte. Mintha semmi sem történt volna...”

Ez bizony igen rossz hozzáállás egy szívinfarktus utáni élethez. Ne feledjük, ebben a betegségben egy, a szívmot ellátó egyik koszorúér elzáródott. Ettől a perctől kezdve addig a pillanatig, míg a szívkatéteres laborban kinyitják és nyitva tartják egy stent beültetéssel ezt az eret, az érintett szívmot-szövet fokozatosan hal el. Ha sokat vártunk, általában jelentősebb a szívmot-elhalás mértéke.

Tehát a szívünk nincs jól. Vesztett az erejéből, mert elméletileg kevesebb összehúzódó szívmot-sejt áll rendelkezésünkre. Heg alakult ki benne, mely alapjául szolgálhat olyan ritmuszavaroknak, melyek akár az életünket veszélyeztethetik. Ezt ő is tudja és elkezd úgy alkalmazkodni a megváltozott helyzethez, ami hosszútávon kedvezőtlen.

Mit lehet tenni?

Mi legyen a szívinfarktus után?

1. Gyógyszerek

Már abban pillanatban, hogy a koszorúér katéteres megnyitása megtörténik, gyógyszerekkel segíthetjük a gyógyulást.

- a. Olyan gyógyszereket kapunk, melyek csökkentik a vérrögképződés esélyét. Ezeket a köznyelvben „vérhígítóknak” is nevezik, pedig nem hígítják a vérünket. Leggyakoribb az aspirin, de a szívinfarktus utáni egy évben még egy második gyógyszerre is szükség van a vérrögök elleni küzdelemhez.
- b. Olyan gyógyszert is kell szednünk, amely jelenlegi tudásunk szerint csökkenti annak esélyét, hogy felrakódás (plakk) alakuljon az érfal belsején, mely elrepedve érelzáródást okozhat. Ilyenek a sztatinok, a fibrátok, az ezetrol ill. legújabbban injekcióval is adható modern **vérzsír-csökkentők**. Valami érdekes és számomra érhetetlen okból a nagyközönség egy része ezeket a gyógyszereket károsnak tartja. Pedig ezek az egyik legfontosabb pillérei

a jövőbeli jólétünknek. Mit lehet erre mondani: szerencsére a gyógyszer akkor is hat, ha nem hiszünk benne... :-)

- c. A szív kedvezőtlen átépülését ill. szívelégtelenség kialakulását megakadályozó gyógyszerek szedésére is szükség lehet
- d. És igen, valóban ezeknek ott fenn lehet mellékhatásuk. Ezért néha olyan gyógyszert is kell kapnunk, ami a kellemetlen mellékhatásokat kezelheti. Ilyen például a gyomorsav-csökkentő.

2. Kardiológiai rehabilitáció

Az észak-amerikai és európai kardiológus társaságok szakmai ajánlásaiban kiemelet szerepet kap a szívinfarktus utáni rehabilitáció. Ez Magyarországon főként kórházi körülmények között történik (de ismert az ambuláns kardiológiai rehabilitáció fogalma is). Ez egy komplex, kb. 3 hetes kórházi kezelés, mely sokkal szabadabb a hagyományos kórházi ellátási formáknál. A betegek itt általában nem az ágyat nyomják egész nap, hanem különböző foglalkozásokon vesznek részt. Ennek egyrészt az az oka, hogy ez egy olyan jól meghatározható pillanat az ember életében, hogy van ideje átgondolni milyen életmódbeli változtatásokkal teszi biztonságosabbá saját, infarktus utáni életét. Ehhez életvezetési, pszichológiai tanácsokat, étkezési trükköket kaphat és a testmozgást is belecsempészheti a mindennapjaiba. Nagyon fontos a dohányzás abbahagyása. Ehhez segítséget kaphat a rehabilitáció során, a csoportos foglalkozásokon a betegtársak pozitív hozzáállása megerősítheti az elhatározást. Másik feladata a rehabilitációnak, hogy finomhangolja a gyógyszeres kezelést az elszorított szívkárosodás mértékének, a beteg egyéb betegségeinek és egyéni egészségügyi-fizikai állapotának megfelelően.

3. Otthoni lábadozás

Idő kell ahhoz, hogy abban a szívmot régióban, amelyet az elzárt majd megnyitott koszorúér lát el újra meginduljon a normális anyagcsere és újra képes legyen összehúzódni, részt venni a szív pumpáló munkájában. Érdemes átgondolni néhány dolgot ezen a ponton:

- a. A modern gyógyszerek sokat segítenek, gyakran hosszabbítják meg életünket, teszik elkerülhetővé a betegségeket, DE ez mind semmit sem ér, ha nem tesszük oda



mi is magunkat! Igenis, nagyon sokat számít ilyenkor az egészségtudatos életmód választása. Minden eredmény, amit a gyógyszerek vagy azon a bizonyos hajnali órában a szívkatéteres laborban serénykedő orvosok és nővérek értek el semmissé válhat akkor, ha nem fogjuk fel, hogy ez egy jelzés volt. Jelzés, hogy elértük a terhelhetőségünk határát, jelzés arra, hogy ha nem változtatunk, akkor ilyen események bekövetkeztével fognak ereink további durva jeleket küldeni felénk. Túlélünk egy szívinfarktust = szerencsések/kiválasztottak/a sors kegyeltjei vagyunk, tegyük ezért, mert van mit megmenteni!!! Nem ünneprontásként, de az a 4-8%, akinek ez nem sikerült biztosan cserélne velünk bármilyen macerás is gyógyszert szedni, testmozgással indítani a napot, leszokni a cigiről. És mint minden, ez is, fejben dől el!

- b. Tanuljunk meg pihenni! Egy szívinfarktustól senki sem lett fiatalabb, szebb, erősebb... de bölcsebb lehet, ha indirekt módon is. A szívinfarktus utáni hónapokban a túlterhelés kerülése, a megfelelő fizikai pihenés nagyon fontos. Alkalmazzuk a kardiológiai rehabilitáción megtanult relaxációs technikákat vagy a pulzus-mérést miközben fizikai tevékenységet végzünk.
- c. Az aktivitás megőrzése. Nem mond ellent az előzőnek. Mert attól még, hogy van egy kezelt koszorúér betegségünk, attól még apák/anyák/nagypapák/nagymamák vagyunk, helyt kell állni az élet számtalan területen. Az aktivitás elvesztése, a görcsös félelem a következő bajtól nem lehet megoldás. Az otthoni pihenés 1-2 hónapjában fokozatosan terhelve készülünk visszatérni. Hahó, nem áll meg a világ attól, hogy túlélünk egy infarktust! Sőt. Nem is látszik rajtunk, merthogy belül van. Akkor? Ne is látszódjék. Nincs rajtunk billog, úgyhogy az előbb említett életmód váltás mellett egyre több minden, majd lassan minden belefér. Az élet arra való, hogy éljük. Az élményeinket, a hasznosságunkat szűkebb vagy tágabb közösségünkben nem befolyásolja, hogy beveszünk néhány piru-

lát, vagy reggel mozgunk egy kicsit, vagy nemet mondunk egy cigaretta kínálására. Ok, szerintem mindenki fogta! :-)

4. Orvoshoz járni kötelező

Megszabott időközönként akkor is el kell látogatnunk egy kardiológushoz, ha jól vagyunk. Ő kérdez, vizsgálódik, megnézi a gyógyszereinket és ha kell módosít. Néha apró jelekből gyanakszik, néha pedig megnyugtat a panaszainkat illetően. Nem autószerelő, ahová begurulunk, kicseréli a hibás alakrészt, meghúz néhány csavart és megyünk tovább. Inkább munkatárs. Munkatársunk abban a napi 24 órás munkában, mely a legtöbbet hozza a konyhára: az egészségünket. Találjuk meg azt az orvost, akivel együtt tudunk dolgozni és dolgozunk keményen!

5. Nézzünk körül vérrokonaink között

Önmagában a szívinfarktus nem örökölhető, de számos tényező, hajlam, ami a koszorúér betegséget kialakíthatja **halmozódhat** családjában. És mi már tudjuk mivel jár, ha nem törődünk vele. Hasonló korú, hasonló betegségekkel (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás betegség, magas vérzsírszintek) ill. hasonlóan rossz szokásokkal (pl. dohányzás) rendelkező családtagjainkat noszogassuk, hogy vizsgáltsák ki magukat. Főként igaz ez, ha kiderül, hogy bizony néha-néha mellkasi nyomást éreznek. Az infarktus helyes, sikeres kezelésénél már csak annak megelőzése jelent nagyobb feyvertényt!

Szóval: kicsit ijedjünk meg, mert szívinfarktusunk volt. De aztán csípjük meg a karunkat és fogadjuk meg, hogy most aztán nem hagyjuk magunkat. Sikerülni fog!

„Túl vagyok rajta. Ez gáz volt! Dehogyarok én még egyszer vinyogó mentőben kornyadozni! Dehogyarok még egyszer hideg szívkatéteres laborban, pattogó szavú beöltözött emberek között hitehagyottan a planont bámulni! Megteszek mindent, hogy ne forduljon elő. Bárkivel, bármivel szövetséget kötök és visszatérek egy egészségesebb normális életbe. Aztán úgy teszek, mintha semmi sem történt volna...” ■

Díjazzuk a gondoskodó környezetet

Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető



A társadalmi felelősségvállalásnak számtalan szintje értelmezése van és a szervezetek számára tucatnyi lehetőség nyílt meg az utóbbi időben, hogy a programok választékát színesítsék. A Legelsőség Alapítvány léte a legkonkrétabb módon védi az életet, az életben maradást. A mi számunkra azonban több lehetőség nyílik az egészség megőrzésére, melyet mi az ergonomikus környezetet keresztül támogatunk. Ezt népszerűsítendő indítottunk egy új kezdeményezést.

Az Európa Designban több, mint negyed évszázada dolgozunk a munkahelyi környezet optimalizálásán és az utóbbi időben a szoroson vett fizikai körülményeken túl már a mentális és társadalmi hatások vizsgálata is tanácsadásunk és megoldásaink tárgyát képezi.

Ebben - Magyarországon elsőként - a Nemzetközi WELL Building Intézet tanúsítása szerint kialakított központunkból támogatjuk a WELL minősítés hazai elterjedését.

Ennek egyik kiemelkedő programja lett a CSR különdíj megalapítása, amelyben a pályázatok között keressük a WELL minősítés elveinek megfelelő legjobb gyakorlatokat alkalmazó cégeket, szervezeteket.

Első díjazottunk egy vidéki gyár, aki már alap tevékenységében is figyel a részletekre hiszen kisszériás, tehát egyéni vevői igényeknek megfelelő gépgyártási megoldásokat állít elő. Itt tehát nem milliárdos robotok ontják a széria termékeket, hanem képzett, felelős műszaki mérnökök és óráipari

precizitással rendelkező szakemberek állítják elő a professzionális termékeket kis szériában. Tehát a cég legfőbb értéke az ember! És ők ezt meg is becsülik, ezért a CSR Hungary és az Európa Design Különdíját idén a HAUNI Hungária, a német Körber csoport tagja kapja.

Ők valóban a szervezetük minden fogaskerekére egyenként figyelnek, hiszen már az egészségkamionokban végzett rendszeres szűrővizsgálatokat is korcsoport specifikusan végzik. A kockázatelemzésnél figyelme veszik a munkaköröket így például a fehérgaléros mérnökök és más vezetők külön menedzserszűrést kapnak.

A nagy precizitást igénylő monitoros munkavégzés hatásaként jelentkező látási kockázat kezeléseként rendszeres

szűrést és 100%-ban támogatott védőszemüvegeken túl az egyéb szemüvegek beszerzésének támogatását is megkapják.

A gerincbántalmakra rendszeres gerinctorna programot hoztak létre és építettek egy speciális tornatermet is ehhez!

A számtalan családi- és sport rendezvényeken túl a társadalmi felelősségvállalásban is élen járnak, hiszen számtalan szervezet életét teszik évi 12 önkéntes napi munkájukkal és a gyár anyagi támogatásával jobbá. Ezeket a programokat is demokratikusan választják ki, mint ahogyan a klasszikus szponzorációs célokról is szavazás dönt.

A cég tehát bevonja a munkatársait, és figyel rájuk, értékeli őket jobban

rosszban. A vírusidőszakban a lelki, mentális egészségüket 24 órás díjmentes pszichológiai szolgáltatással támogatták melynek köre nem csupán a munkahelyi, de a párkapcsolati és családi konfliktusok megoldására is adhat megoldást.

A Hauni erőfeszítéseit az aktív munkatársak 3%-os fluktuációval hálálják meg, ami egyértelmű bizonyítéka annak, hogy a szervezeti wellbeing startégia valós és hatékony alkalmazása működik és ennek jótékony hatásából nem csupán az egyén, a vállalat, de ezen keresztül a regionálisan elérhető szélesebb társadalmi kör is kap bőven anyagi és morális támogatást.

Köszönjük és gratulálunk minden egyes dolgozónak ezért!

Varga Zoltán HR és kommunikációs vezető, valamint Schmidt Szilvia kommunikációs specialistát és egyben a CSR pályázat jegyzőjét Feuertag Ottó, az Európa Design tulajdonosa, a CSR Hungary különdíj alapítója kérdezte a Hauni munkavállaló-barát szemléletmódjáról és a kiemelkedő munkavállalói wellbeing és motivációs megoldásokról, tapasztalatokról egy Podcast keretében:



<https://soundcloud.com/user-751529377/wip-8-csr-hungary-europa-design-kulondij-hauni-hungaria>

Várjuk továbbá azon cégek jelentkezését is, akiket a jó példa követésében partnerként üdvözölhetünk! ■

„Szívügyünk” a mentális egészségünk is

Andó Ilona

Mentális kínáló azoknak, akik testi-lelki-szellemi harmóniájukkal törődnek, keresik az új lehetőségeket, a kiegyensúlyozottsághoz vezető módszereket.



NARPAVI WORLD

Szeretettel hívjuk fel a kedves Olvasó figyelmét egy új stúdió megjelenésére Magyarországon. Szentendrére költözött Indiából egy fiatal ember, aki hazájának testi-szellemi-lelki jóga hagyományának megismertetését tűzte ki célul hazánkban.

Egyetemi tanulmányait, az utolsó szemesztert Budapesten fejezte be, s ezzel egyidőben elindította jóga iskoláját. Nem a köztudatban ismert jóga gyakorlatokra kell gondolni, ha erről a műhelyről beszélünk. Élet- és világszemlélet, tudatosságra törekvés, boldog-szabad lélek, gondolkodás, cselekvés, sok-sok légzőgyakorlat, rengeteg, a mesterrel közös gyakorlás alkalmával.

Betekintést enged az ősi indiai életvezetési bölcsességekbe, s izgalmas kalandokat rejt a világhoz való viszonyunk áttekintésében.

Többféle rövidebb-hosszabb kurzus szerepel a kínálatban. Jó szívvel ajánljuk szíves figyelmükbe a tanulási lehetőséget és a következő bemutatkozó sorokat is.

Stresszmentes, egészséges életmód

Az élet gyönyörű.

Bár rengeteg szín létezik, mégis a fehér a klasszikus.

Bár rengeteg hang, hangzás, zaj létezik, a csend az elképzelhető legizgalmasabb.

Bár számtalan módon étkezhetünk, mégis a böjtöt tartják a legegészségesebbnek.

Bár gyakran a külvilág felé figyelünk, a hang, ami csendesen belülről szól, örök.

Bár rengeteg látnivaló van odakint, becsukni a szemünket és befelé figyelni, ez csúcsmélység.

A mindennapi választásaink, tetteink, döntéseink azon idegi tevékenységek eredménye, amelyeket az életünk során tapasztaltunk. Az idegsejtek nem egyedül dolgoznak, hanem hálózatokat alkotnak, amelyek bizonyos frekvencián rezegnek. "Narpavi jógi" életmóddal és gyakorlatokkal az elme által

kibocsátott hullámok átalakíthatók delta frekvenciává, amelyben az agyhullámok másodpercenkénti ciklusa 1-3 között van, ahol is a tudatalattink már keveredik az abszolút tudatossággal. Egy normál átlag ember esetében, az agyhullámok másodpercenkénti ciklusa 14-40 közé esik.

Az élet határtalan, de a stressz határt szab neki. Ahhoz, hogy felszámoljuk a stresszt, a tudatunkra kell összpontosítanunk, a tudatunk tudatosítására.

Az elme is egy mágneses hullámforrás. Az elme hálózat a testünk több fontos részéből áll össze: a fizikai test, életerő, biomágneses energia, az agy és az érzékszerveink. Megszoktuk, hogy állandóan reagáljuk és érzelmi felindulásból cselekedünk. Amikor ez történik, az agyunk frekvenciája gyorsan felszökik, és ez zavaros gondolkodásmódot és persze, negatív következményeket szül.

Amikor meditációs technikákat gyakorlunk, ezek az agyhullámok lecsendesednek és az érzelmi állapotunk - a „béta hullám” - kienged, és nyugalmi állapotba kerülünk. Az elme aszerint fog működni, amilyen hullámhossz csatlakozik hozzá.

A meditáció során a béta hullámok átalakulnak alfa hullámokká. Azaz, arra a szintre jutsz, ahol alszol. De mégis ébren vagy. Ez az, amit Aginai meditációnak hívunk, az ősi indiai meditációs gyakorlatok szerint. Az elme tudatos állapotban marad. Ez a tudati éberség vezet aztán a valódi tudatosságra ébredés útjára.

Alvás közben nem formáljuk az elmét. Az alfa hullám, azaz a nyugalmi állapot, automatikusan érzékel, a test pihen, de ezt mi nem irányítjuk, se nem érzékeljük tudatosan. Ha viszont a meditáció során ezt mi irányítjuk, ezt a hullámhosszt mi folyamatosan érzékeljük, akkor soha nem kell érzelmi felindulásból cselekednünk semmilyen helyzetben, azaz egyszerre érhetjük el a tudatos éberséget és nyugalmat.

Az indiai yogi gyakorlatokban 9 csakra található, amelyek befolyásolják az életünket, és a tudomány álláspontja szerint is, mélyen a testünkbe vannak ágyazva.

Amikor a csakrákat aktiváljuk, a tudatosságunk megnő.

A kilenc csakra a következő szerveinkhez, elemekhez kapcsolódik:

- Muladaram – a nemi mirigyek és a mellékvese
- Swathishtanam, – nemi mirigy
- Manipuraham – hasnyálmirigy
- Anahadam – csecsemőmirigy
- Visukthi – pajzsmirigy
- Aginai – agyalapi mirigy
- Thuriyam – tobozmirigy
- Sakthi Kalam – az egyetemes mágneses tér
- Shiva Kalam – a végső tudatosság tere

Ahhoz, hogy hosszú és egészséges életet éljünk, a legfontosabb dolog, amit meg kell tanuljunk, a testünk biomágneses energiája.

Mi az a biomágnesesség?

Az emberi testet alkotó atomokban életerő részecskék forognak, és úgy mozognak az atomcsoportok között, hogy egy mágneses teret hoznak létre. Ez a mágneses tér magába foglalja az agysejtekből kiinduló hullámokat is.

Az így kialakult mágneses teret hívjuk bio-mágnesességnek, és ez az emberi test energiaraktára.

A test bio-mágnesessége az emésztéshez, a tápanyagok felszívódásához és a felesleges anyagok kiválasztásához szükséges. Ha biztosítjuk a bio-mágnesesség szabad áramlását, a testünk egészségesen és megfelelő ritmusban működik.

A testünkben három különböző szintű test kapcsolódik össze: a fizikai test, az asztrál test és a belső, titkos test. Ez a belső, titkos test a létezésünk alapja, mert a bio-mágnesesség itt van tárolva. Ha túl sokat használjuk az érzékeinket, a testünk bio-

mágnesessége elkezd csökkenni, amely fájdalomhoz és megbetegedésekhez vezet. Tehát ahhoz, hogy hosszú és egészséges életünk legyen, és hogy ne támadjanak meg a betegségek, az szükséges, hogy egy olyan pozitív életmódot tartsunk fenn, amelyben az érzékeket, az érzelmeket és a gondolatokat mi szabályozzuk, ezáltal megtartjuk az éltető energiáinkat.

Bárki képes megtanulni, hogy irányítsa az elméjét. Kezdd el tanulni most, és indulj el ezen az úton!

Az indiai jógi, Pradeep
Narpavi Meditációs központ

Contact in English: +36 70 627-8509
Contact in Hungarian: +36 70 610-8797



www.narpaviyoga.com



www.facebook.com/narpavi-medit



BENIS OPTIKA

2141 Csömör, Gorkij fasor 2.
Telefon: +36 28 446 649
Mobil: +36 70 66 19 608
www.benisoptika.hu



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA SCALA

MINDEN ELEMÉBEN ÚJAT MUTAT.



A megadott értékek a típusjóváhagyás során rögzített, gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. Ezen értékeket egyes többletfelszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők (pl. környezeti feltételek) is befolyásolják. A kép illusztráció.

www.skoda.hu

A ŠKODA SCALA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,7-6,1 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 123-140 g/km. 



**A LEGTÖBBET NEKED.
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.**

**MOST
MOBILSZERVIZ**

INTÉZD MOBILOD JAVÍTÁSÁT PÁR KATTINTÁSSAL, OTTHONRÓL!
WWW.MOSTMOBIL.HU



Hangulatváltás

László Árpád

Nem tudni, hogy mi volt előbb a tyúk vagy a tojás, így az se fog kiderülni ma már, hogy ha a közismert étterem tulajdonos belsőépítészeti érzéke előbb tör felszínre, talán ma egy jólmenő építész irodát vezet. Viszont kevesebbek lennének 5-6 sikeres étteremmel.

László Árpád olyan létesítményeket hívott életre, amik mind a semmiből születtek. Épített szigetet a Városligeti tóra, és arra a Robinsont, a Dunára két úszó éttermet, a Columbuszt és a Spoot, de tervezett szállodát a Clark Ádám térre, hogy csak néhányat említsünk így elsőre. Amit viszont nem tudtunk, hogy az összes éttermének ő volt a belsőépítésze is. Ezek születéséről órákat tud mesélni, de közben egy elejtett mondatból kiderül, hogy a COVID unalmas, négy fal közé zárt világában is álmodozott egy kicsit. Saját házának stílusát újra gondolva és a belső terekben is utat engedve fantáziájának, érdekes és egyedit hozott létre. A magán szféra szent, de most egy lépéssel beengedett minket gyönyörködni. Szóval, hogy született ez az előtte-utána állapot?

László Árpád: „Ez a ház nagyon közel áll a szívemhez, mert 16 évig laktunk itt és mind a három gyerekem már ide született. Ezt a házat a 90-es évek második felében terveztem mediterrán stílusban. Talán a Toscan utak hangulata hozta ezt magával anno. A házból időközben elköltöztünk és akik kibérelték – két nagy kutyával –, sajnos teljesen lelakták. Majd pár évig üresen állt, amikor is dönteni kellett a sorsa felett. Ebből született egy modern, mai kornak szóló épület és belső tér.

A ház alaprajzát megtartva, de a belső tereket átrendezve, hatalmas üvegtáblákra cserélve az osztott régit, adta az alapkonceptiót. Egy szülői háló, három gyerekszoba, egy közös nagy nappali tér, sauna és fitness újragondolása volt a megoldandó feladat. Az tetőtér szobáját lefelelve, kialakítva egy nagy panorámás teraszt a Margitsziget felé is kinyílt az épület. Természetesen cserére került a teljes gépészet is.

A nagyméretű nappali sajátossága volt az akkor még fa hatásúra festett oszlopsor, amely az emeletet tartotta. Ez az egyébként acél oszlop adta az alapötletet. Ez egy Loft hangulatú nappali lesz, mely elemeiben használja a stílus jegyeit (tégla, fekete acél gerendák, oszlopok, fémkeretű üveg elválasztók...)

Ez egy nagyon erőteljes maskulin luxust sugárzó irányzat, de a több méteres belmagasság hiányát oldani kellett. A norvég bútorok, az egyedül hangulatú, számozott akril fotók, a kihelyezett ipari tárgyak, a mágnes által tartott meteor darab, mind az állandóságot és megnyugtató otthonosságot érzetet keltik. A torta tetejéről is hiányzik az eperszem, így itt egy női kéz szakavatott lágyágával „szétdobált” párna és textil halom teszi teljessé az érzést.

Szeretem mindig lefotózni, ahonnan indultunk és ahová érkezünk. Kellemes utazást a fotók között. Mi már csak arra várunk, hogy egy igazi vevő beleszeressen az enteriőrbe és a kandalló mellett álmodja tovább az élményt.”

Képek a következő oldalon! »



Szívbarát pénzügyi tanácsok

Hiller Szabolcs • közgazdász

Hiller Szabolcs vagyok, 37 éves, közgazdász. Jelenleg Budapesten élek és eddigi pályafutásom során három nagy, nemzetközi pénzügyi vállalatnál töltöttem be szakmailag felelős pozíciókat. Többek között jelenleg is üzleti-vezetői pozícióban dolgozom az egyik piacvezető vállalatnál.

Somogy megyéből, Kadarkútról származom, ott is töltöttem a gyerekkoromat. Szüleim kétkezi munkával keresték a kenyerre valót. Édesanyám egy életvidám teremtés, varrónőként dolgozott, mára már nyugdíjas. Édesapám a falu ezermestere, szinte bármit meg tud javítani, vagy a nulláról megépíteni, ma már ő is nyugdíjas éveit tölti.

Gyerekkoromban minden nap azt láttam, hogy emberek jönnek és segítséget kérnek ügyes-bajos dolgaikban, amiket maguk nem tudtak volna megoldani. Szüleim pedig valamiért mindig tudtak segíteni nekik. Sokszor ingyen, jó szándékból, emberségből. Nem éltek vissza azzal, hogy ők olyat tudnak, amit sokan nem. Mondhatnánk nem váltották olcsó garasra a tudást!

Úgy gondolom, hogy nagyon meghatározó a későbbi személyiségünket illetően az, amit gyermekként tapasztalunk a világból. Hogy milyen érdeklődést, készségeket és képességeket tudunk magunkévá tenni. Ezek a tapasztalatok később uralkodó minták maradnak a tudatos létünk, döntéseink, így az életünk felett. Mindenképpen hasznos tudással akartam felvértezni magam, hogy szüleimhez hasonlóan a tudásom révén tudjak segíteni másoknak - így lettem közgazdász.

Pénzügyi karrieremet az egyik nagy amerikai bank privátbanki üzletágánál, mint befektetési bankár kezdtem. 2008-at írtunk, aki emlékszik, az gondolhatja, hogy ez kvázi nem a mélyvízbe dobás

esetét, sokkal inkább a Marianna-árokba dobást jelentette egy kezdő bankár számára.

Mire az összes vizsgát letettem, máris az első Pénzpiaci válság kellős közepén találtuk magunkat. Természetesen az első feladataim egyike az volt, hogy bemutatkozzam az ügyfeleimnek. Béke időben a világ egyik legegyszerűbb dolga volna, ma már elmondhatom, hogy akkor nekem egyáltalán nem tűnt annak. Bármilyen jól indult is egy beszélgetés, az egyenleg közlő átadása általában letörte a hangulatot. Nem csoda, ki ne érezné az összes negatív érzelmeket egyszerre, amikor azt látja, hogy a megtakarítása csupán a 20%-át éri az eredeti összegnek. Mondhatom, kezdetben egyáltalán nem tartottam hálás feladatnak.

Mára már tudom, hogy pont ennek az időszaknak köszönhetem, hogy valódi szövetségként élem meg azt az együttműködést, amit személyes ügyfeleimmel alakítunk ki. Ez az időszak volt, ami rávilágított arra, hogy a gazdag, sikeres emberek számára is komoly fejtörést okoz a gazdasági események megértése, a negatív események elkerülése. Nem vagyunk polihisztorok és nem is várható el egyetlen embertől sem, hogy minden területen jeleskedjen. El kell fogadnunk, hogy nem értünk mindenhez, és szakértelmet igénylő feladathoz segítséget kell kérnünk másoktól.

Kedves barátom, Haász Gábor, a Legelsősegély Alapítvány alapítója és elnöke felvetette, hogy írjak az Őrangyal Magazinba egy gazdasági rovatot, elbeszélgettünk, és arra a megállapításra jutottunk, hogy a hivatásom a „szívügyekhez” hasonlóan szintén mindenkit érintő terület. Nem kellett sokat gondolkodnom, hiszen a pénzügyi tudatosság terjesztését eddig is küldetésemnek tekintettem.

Meglepő, de maga az elsősegély-nyújtás sem idegen terület tőlem, ugyanis az általános iskolában elsősegély szakkörre is jártam. Emlékszem, nem nagyon tolongtak az érdeklődők, talán hatan, ha lehetünk, akik végigjártuk. Visszagondolva hasznosnak is találtam a dolgot, hiszen akkoriban pályaválasztás előtt is álltunk, és ez a szakkör szélesebb rálátást nyújtott az egészségügyi szakirányt illetően is. Nyilván kisiskolásként csak jó bulinak találtuk az egészet, a versenyek alkalmával pedig igazoltan lehetünk távol az iskolától.

Az alapítvány hitvallását, hogy a figyelmet a segítségnyújtás fontosságára, a segítségnyújtás gyakorlatban alkalmazható módjainak oktatására irányítja, teljesen magaménak érzem. Azt gondolom, a baj elkerülésének a legjobb módja a megelőzés. Mondhatnánk úgy is, hogy a baj megelőzésére való törekvésünkkel segíthetünk a legtöbbet. Sokszor hangzottam különböző események kapcsán, hogy semmi bajom a tűzoltással, azon kívül, hogy a legtöbbször egy kiégett ház marad utána.

Pénzügyi témákban a megelőzést kockázat kezelésnek hívjuk, ugyanis pénzügyi kérdésekben nem léteznek tűzoltó módszerek, csakis a megelőzés, a kockázatok kezelése az egyetlen, amivel a baj elkerülhető, mérsékelhető. A pénz hiányát csakis a pénz tudja megoldani.

Mégis milyen lehetőségeink vannak?

Sajnos, ha pénz nélkül maradtunk, nem sok. De a múlton amúgy sem tudunk változtatni, koncentrálnunk tehát a jövőre. A történelem ismétli önmagát, tehát nem árt felkészülni egy jövőbeli hasonló eseményre. Egy gazdasági esemény bekövetkezése nem rajtunk múlik, és a legtöbb esetben annak elkerülése sem. Egy dolgot tehetünk csak, felkészülünk.

Ha attól tartunk, elveszíthetjük a jövedelmünk forrását, akkor erre a kockázatra lehet kötni ezerféle biztosítást, ami munkanélküliség vagy keresőképtelenség esetén nyújt segítséget. Persze a felkészülés legjobb módja a vésztartalék képzése. Az előrelátók minimum 2-6 hónapra elegendő fedezettel szolgáló vésztartalékkal rendelkeznek. Magam is ezt javaslom ügyfeleimnek, hogy legyen otthon minimum 6 havi jövedelemmel megegyező összeg, mert ki tudja mi történhet a jövőben.

Tavaly például nekem is jól jött ez az összeg, bár én tudtam, hogy felmondok az előző munkáltatómnál és januártól-júniusig nem lesz bevétel. De közben megérkezett a vírus, velem a korlátozások és a gazdasági visszaesés is, és sokak élethelyzetére adott volna megoldás valamelyik variáció.

A jövőben az Őrangyal Magazin lapjain tehát olyan témákat fogok boncolgatni, amik abban nyújtanak segítséget, hogy a laikusok is megérthessék, mely termékek mire is szolgálnak, hogy azokat bele tudják illeszteni a pénzügyi védőburkuk szerkezetébe. Olyan elemzéseket olvashatnak majd, amik segítenek megérteni a jelenlegi modern piacok működését. Régen minden

kiszámíthatóbb volt, a felgyorsult világunk információ áradatában eligazodni is nehéz, nemhogy azt felmérni, hogy melyik történés, mire és milyen hatással lesz.

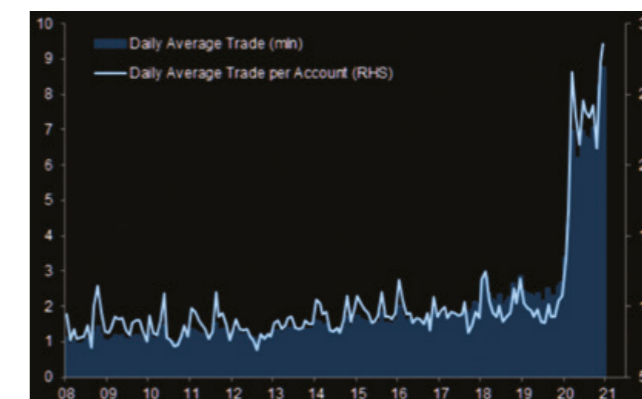
Nézzünk csak egy példát a tavalyi évből.

Az S&P500 index teljesítménye az elmúlt egy évben:



A pandémia érthető módon hirtelen negatív korrekciót okozott, teljesen logikus következtetések eredménye volt az eladás mellett dönteni. Részvényt azért veszünk, hogy az adott vállalat bevételeiből részesedjünk. Egy globálisan terjedő vírus hatalmas kockázatot hordoz, a rá adott állami válaszok pedig konkrétan kiszámítható bevétel kiesést okoznak a cégeknek. Az emberek nem költik a pénzüket, így a vállalatoknak nem növekszik a bevételük sem, tehát logikus gondolat a kiszállás. De teljesen más történet, mint amire bármelyik szakmabeli is számított. Tavaly nyári előadásaimon többször kiemelttem, illet még az öreg Warren Buffett sem látott, hogy egyszerre emelkedik az arany, a kötvényhozamok és az összes részvényindex, de még a crypto piac is...

Az árfolyamok emelkedése minden logikát nélkülözött, csökkenő bevételek, növekvő kiadások és beláthatatlan politikai/egészségügyi kockázatok mellett történt meg. Őszintén, ezek együttese a frászt hozza rám. Hiszen ez semmi más, mint vak fogadás, oroszrulett. A magyarázat egyszerű, mára mindenki napi kereskedő lett és részvényekre fogad!



Szóval az alapítványhoz hasonlóan gyakorlati segítséget kívánok nyújtani önöknek kedves olvasók, hogy jobban eligazodjanak a pénzügyi világunkban. Mert sokak hiedelmével ellentétben ez nem játék! ■

INTERIOR STYLING

OTTHONFELÚJÍTÁSI
TÁMOGATÁS

3.000.000 FT ÉRTÉKBEN
GYERMEKES
CSALÁDOK RÉSZÉRE

TOVÁBBI INFO

#egyszerűentökéletest

KART DESIGN

Kecskés Rita lakberendező

www.kartdesign.hu

Telefon: 06 30 930 4402

Ambu SAM

1. fázis:
Tanulás oktató
babákon
mellkaskompresszió
és lélegeztetés
gyakorlása



Az
újraélesztéssel
- CPR -
éleletet
ment!



2. fázis:
Védelmi eszköz
keresztfertőzésekkel
szemben védelmet
nyújtó eszköz használata

Ambu Life Key
maszk



3. fázis:
Defibrillátor használat
elsajátítása
félautomata defibrillátor
megfelelő, biztonságos
alkalmazása



ZOLL AED Plus
defibrillátor

Az Ön partnere:

Speeding Kft.

Speeding Kft.
1126 Budapest, Ugocsa utca 5.
(06-1) 214-8858
info@speeding.hu
www.speeding.hu



VIVA

VITAMINWATER

Csobot Adél

Csobot Adél

Istenes Bence

Istenes Bence



love yourself.

www.viwa.eu



[/viwavitaminwater](https://www.facebook.com/viwavitaminwater)



[/viwa_vitaminwater](https://www.instagram.com/viwa_vitaminwater)