

III. évfolyam / 1. szám  
2022. JANUÁR

# Őrangyal

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Száguldás a jégen

---

Etikett, avagy hogyan  
viselkedjünk

---

Őrangyalok  
pedig vannak...

---

Requiem  
Keszár Csabáért

---

Az autó lelke

---

Új év, új én



LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

# Tartalomjegyzék



**4.**  
Őrangyalok pedig vannak



**6.**  
Száguldás a jégen



**10.**  
Együtt vagyunk, együtt segítünk



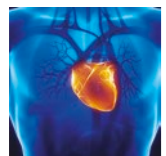
**12.**  
Etikett, avagy hogyan viselkedjünk



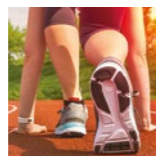
**14.**  
Az autó lelke



**22.**  
Requiem Kesjár Csabáért



**28.**  
Kisokos



**32.**  
Új év, új én



**38.**  
Újévi fogadalmak ideje

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

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BÁZIS CAFE  
bc01  
INGATLAN & ÜZLETRESZ

EXKLUZÍV PROPERTY

## 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  
Korrektor: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: [info@legelsosegely.hu](mailto:info@legelsosegely.hu)

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



## Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Őrangyal...persze, mi más?

Az olyan habos babos, tiszta és jó, ahol tud segít, vigyáz rám...meg amúgy örördög nem lehet, annak nincs értelme - elvileg.

Vagy mégis?

Lehet, hogy ezzel a kis változtatással gyorsulhatnánk, hogy nagyobb tempóban bővülne a táborunk? Mert tényleg hülyén néz ki egy 130 kg-os kétméteres életmentő, hátán egy Őrangyal vagyok! felirat? Valóban nem az igazi. Pedig neki is galamb lelke van, és profi, szakszerű életmentő ő is. Az Őrangyal nem mindenkinek elég vagány, nem elég macsó, kicsit olyan Csipkerózsikás romantikus szereplő, talán néha már uncsi...na jó nem az, de nagyon nőnemű hangzása van.

Bezzeg az örődög - a vagány rosszfű, vagy rosszkislány feeling mennyivel népszerűbb! Sőt a kisördög már-már pozitív, eleven figura és az örödögi jelző sem egy negatív vélemény.

Elgondolkodtató: ha tudsz újraéleszteni, akkor nyilván jogosan használod az Őrangyal minősítést...de ismerve a fent felsorolt pozitív értelmezést, Te, mint alapvetően örödög - miért ne tudnád megtenni? Elsőnek odalépni, és örödögi ügyességgel segíteni?

Őrödögöd van!

Pontosan ide akartam kilyukadni. hogy nem lehetünk ennyire kirekesztők, az őrangyal mellett az örördög is szerethető - mi már most szeretjük!

Olyannyira, hogy ezennel bejelentem, hogy aki eddig az Őrangyal szó túlzottan feminin hangulata okán közelített megfontolt lassúsággal oktatásaink felé, azoknak máától lehetővé tesszük az Őrördög cím viselését, az összes pozitív kicsengésével együtt (pólók, oklevél, személyre szóló Őrördög minősítő jelvény, stb.) ...de csak kizárólag a tanfolyam elvégzését követően!

Sőt!

Azt az izgalmat sem vonnánk meg tőle, hogy megfelelő felkészültség birtokában, szervezett kereteink között, akár további őrangyalokat és örördögöket képezzen!

Őrangyal, Őrördög...ugye, nincs több kifogás? ■

## 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



**Zsedő Barnabás**  
a kuratórium tagja

## Akinek köszönettel tartozunk:



**Jécsai György (1961-2016)**  
a kuratórium korábbi tagja



**Suri Imre**  
a kuratórium korábbi tagja



**Dr. Szeifert Jenő**  
a kuratórium korábbi tagja

# Őrangyalok pedig vannak, és közöttünk járnak! („óriásszivecskés” autóval)

Andó Ilona • Legelsősegély alapítvány

Leginkább karácsonykor szokás angyalokról írni, velük foglalkozni. Bár már bőven elhaladt mellettünk a karácsonyi időszak, én mégis lehorgonyoztam az angyalok mellett.

És szeretek valódi, kézzelfogható újságokat lapozni, olvasgatni. Így akadtam rá Vámos Miklós rovatára a Nők Lapja ünnepi számában. Az író feltett egy kérdést Presser Gábornak, a zeneszerző korábban megjelent könyvének első kötetével kapcsolatosan: „Sokszor szóba hozod az angyalokat [...] Miért annyira fontosak neked?”

Presser Gábor válasza:

„Az ember főleg arról ír, amiről van valamennyi tapasztalata, élménye. Én ismerek közülük többet. Például a b-moll és C-dúr angyalokat különösen szeretem”.

Na, így vagyok én az Őrangyalokkal! Különösen szeretem őket.

Az Őrangyalok szeretnek az emberek között inkognitóban járni-kelni.

## Honnan lehet felismerni az Őrangyalokat?

Hát az „óriásszivecskés autókról!” - mondaná egy kisgyermek kitégült szemekkel, amit akkor látunk, ha valami evidenciát fogalmaznak meg.

Mert ugye ez egy evidencia: **vannak Őrangyalok, akik „óriásszivecskés autókkal” járnak.**

Kedves filozófus barátnőmmel találkoztam, szokásos évindító női csevegésre, vihogásra, mosolygásra, komoly filozofikus eszmecserére. Szokása szerint rácsodálkozott az autóra, amivel érkeztem.

„Annyira illik hozzád, hogy egy „óriásszivecskés” autóval mászkálsz, tök menő! :)”

Igen a Porsche Hungária Kft. jóvoltából az oktatások helyszínére logókkal ellátott, Skoda autóval jutunk el. A cégcsoport elsők között ismerte fel, hogy a népesség 3%-ába tartozni (akik hirtelen szívmegállás esetén képesek a segítségnyújtásra) felelős és félelmetes egyszerre. Mert milyen csoda, hogy tudok segíteni! De milyen rémisztő, hogy hányan nem tudnak nekem segíteni, ha én jutok bajba. Ők felismerték, hogy átütő attitűdváltás szükséges. Másként nagyobb eredményre nem lehet számítani, csak kisebb arszolgáltatásra.

Itt élet van! Vagy élet nincs! Vagy adhatunk lehetőséget, hogy legyen! Itt a jövő mutatkozik meg! Gyermekeink, unokáink hozzáállása változik meg. Igen HOZZÁÁLLÁS, csupa nagybetűvel. Mert ezen múlik minden.

## Honnan lehet felismerni az autó nélküli Őrangyalokat?

Lehetnek ők szakemberek, de lehetnek hétköznapi civilek, akik energiát, időt, fáradságot fordítottak arra, hogy megtanulják, hogy felépítsék a saját bátorságukat, hogy merjenek odamenni...hogy vállalják a szerepet, a feladatot, hogy kimondják: **én tudok segíteni.**

Az Őrangyalok élete sem fenéki tejfel, de tele van jó érzéssel, felelősségvállalással, örömmel, elégedettséggel, s egy fontos bizonyossággal: **én tudok segíteni, s megteszem, megtettem, meg fogom tenni és esélyt adok valakinek, valakiknek.** Egy copfos, fodros hajú kislánynak? Egy huncut kislánynak? Egy nagyvilági nőnek? Egy hajléktalannak? Vállalat vezetőnek? Családapának/családanyának? Orvosnak? Tanárnak? Ifjú sportolónak? Szerelmes fiatalasszonynak? Unokákhoz siető nagynak? A szomszéd fűszeresnek? A TV-ben látott színésznek?

Nem tudni! Csak azt lehet tudni, felelő, nélkülözhetetlen, csodás! Csak azt lehet tudni, rajtunk múlik, hogy beépül-e a kollektív tudatba, hogy akarjunk segíteni! Ez a jelenünkről szól és gyermekeink, unokáink jövőjéről. Itt Magyarországon! A bőrünkön érezzük. Csak azt lehet tudni, végtelenül sok hely van az Őrangyalok között!

## Őrangyalok kerestetnek!

Vállalatok, akik még több segíteni tudó fiatal szeretnének támogatni a tanulásban. Munkahelyek, ahol a nap 24 órájában a betérő vendégeknek, vásárlóknak, s az ott dolgozók egymásnak is tudnak segíteni. Döntéshozók, akik beemelik a társadalmi felelősségvállalás témakörébe, biztosítják a lehetőségét az újraélesztés tanulásának.

Igen! Akik IGEN-t mondanak a segítségnyújtásra, a személyes felelősségvállalásra!

Én nap, mint nap találkozom velük.

Újév, új irányok, eskük, változások, ragaszkodások és elengedésük.

Amikor minden megváltozik...változtass meg mindent! Ezt a címet viseli Neale Donald Walsch egyik könyve. (Ajánlom mindenkinek az új esztendő olvasmányai közé).

Legyen ez a mi változásunk!

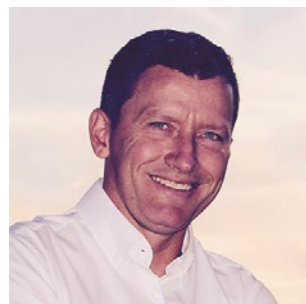
**Törődjünk szívünkkel, egymás szívével! Tanuljunk és adjunk segítséget a tanuláshoz, keressük meg az utat, a megoldásokat a közös cselekvéshez!**

**Legyünk Őrangyalok! Minél többen! ■**



# Száguldás a jégen

Wéber Gábor • az M4 Sport kommentátora



Képzeljék el! 150 évvel ezelőtt, az 1870-es évek elején, az Alpok legfelkapottabb síparadicsomainak egyikében üldögélnek - a teltházassal a szőlőből a havas sípályákat bámulják, ahol a lovas szánon érkező, nagyrészt királyi és nemesi

vendégkör fa léceken hódítja meg a lejtőket. Ha elképzelték, gyorsan felejtsek is el, mert akkoriban nemhogy síparadicsomok, de maga az alpesi síelés sem létezett! Akkoriban eljutni sem volt egyszerű az Alpok magasabb régióiba, de azért volt néhány szerencsés fekvésű hely, ami, természetesen nyáron, felkapottnak számított - a gyógyvizek és a friss levegő miatt.

Közéjük tartozott az 1.800 méterrel a tengerszint felett található St. Moritz is. Itt a Kulm Hotel tulajdonosa, Caspar Badrutt nem akart fél évre lemondani a szeptemberben távozó vendégekről, így fogadást ajánlott az éppen hazafelé készülő brit társaságnak: ha decemberben visszatérnek hozzá a téli szezonra és mégsem érzik jól magukat, az összes költségüket állja. A brit társaság visszatért és nem csalódott - ezzel pedig kezdetét vette a téli turizmus az Alpokban. Badrutt persze jól tudta, hogy pusztán a havas csúcsok látványa és a rengeteg étel-ital hosszú távon nem fogja ott tartani az évek során egyre nagyobb számban érkező

vendégeket, ezért a Kulm Hotel szolgáltatásait különféle téli aktivitásokkal bővítette, ráadásul, Svájcban elsőként, elektromos árammal világított a szállodájában.

Az épület elé hatalmas curling- és korcsolyapálya került, és a befagyott St. Moritz tavat is előszeretettel használták a vendégei, miközben a hegyi futárok és londonerek munkaeszközének számító szánok és szánkók is bekerültek a sportszerek közé. Ezekkel leginkább a város meredek utcáin csúszkáltak, ráadásul a szánkókat összekötve egyszerre akár többen is, ami nem csak élvezetes, de balesetveszélyes szórakozás is volt. A tempó csak tovább nőtt, amikor kormányt is szereltek ezekre az öszvérszánokra, a város utcáin pedig kezdett tarthatatlanná válni a helyzet, így rövidesen kitiltották a közutakról ezeket az alkalmi sportszereket. St. Moritz addigra már curling és műkorcsolya Európa-bajnokságot is rendezett az 1880-as évektől, viszont a különféle épített szánkókon való száguldás is hatalmas népszerűségre tett szert. Davos mellett 1882-ben meg is rendezték az első hivatalos versenyt. A 4 km hosszúságú pályát brit katonák építették és majdnem 10 percig tartott rajta a csúszás. A Klostersbe vezető lejtő kialakításához ekkor még csak a frissen hullott havat használták. A verseny ráadásul két győztest hozott: az ausztrál tanuló, George Robertson és a klostersi postás, Peter Minsch azonos idővel értek célba.

Badrutt persze ebben sem akart lemaradni - és vendégeket veszíteni, - ezért 1884-85 fordulóján a város melletti Cresta

község domborulatait kihasználva a helyiek és a vendégek segítségével megépítette a világ legelső, azóta is használatban lévő jégkatlanját a száguldás szerelmeseinek. A Cresta Run azóta is a világ bob- és szánkópályáinak ősatya, a mai napig a világversenyek leghosszabb (1.722 méter) és egyetlen természetes versenypályája. Minden évben újra alkotják, hiszen kizárólag a természet tartja karban a döngölt hófalakkal körbevett és vízzel locsolt pályát, ami nyáron elolvad. A pálya létrejöttével pedig hivatalos formában is megindult a szánkó és bobszánkó versenyzés, ami végül három szakágra válva vált a téli olimpiák szerves részévé. Az addig fából készülő szánkók között 1892-ben megjelent az első, fémvázaz verzió és megszületett a skeleton (csontváz) elnevezés. Ráadásul megalkotója, Mr. Child fejjel előre kezdett száguldani a pályán, ami a mai napig jellegzetessége ennek a szakágnak, miközben a szánkó megmaradt a hagyományos, lábbal előre formátumnál.

A bobokat az összekötött/hegesztett skeleton vázakra kormányzással ellátva készítették, amire 4-5-6 fő is felért egymás mögött ülve (néha egymáson hasalva), hiszen minél nagyobb volt a tömegük, annál jobban begyorsultak a lejtő aljáig. Ott persze aztán meg is kellett állni, amihez a kezdeti időkben rövidített vasgereblyéket használtak a hátul ülő fékezők. A bob elnevezés a szánfogaton meg-megugró versenyzőkre utalt, akik - akár a gokartosok - az ülésben moccogva próbálták gyorsítani a csúszás tempóját. Az első bob klub 1897-ben alakult St. Moritzban, a természetes módon kialakított jégcsatornák és a versenyek száma pedig gombamód kezdett szaporodni az Alpok összes országában, de különösen a németajkú településeken.

Az 1900-as évek első negyedében azért továbbra is a szórakozásra vágyó jómódúak téli sportjai voltak ezek. A legelső, 1924-es téli olimpia Chamonix-ban azonban beindította a változást, hiszen a négyes bob ott volt az eredeti 9 versenyszám között. Egy évvel korábban már a nemzetközi bob és skeleton szövetség is megalakult (ma IBSF), a sportágaknak pedig kialakult a hivatalosan elfogadott, kezdeti szabályrendszere. Ez többszöri lecsúszást jelentett ugyanazon a pályán és az idők összeadását követően alakult ki a végső sorrend. 1928-ban a skeleton is felkerült a téli olimpia sportágai közé St. Moritzban és a Cresta szabályai szerint rendezték a versenyeket (futva betolással rajtolva), de legközelebb csak megint itt, 1948-ban, majd hosszú szünet után 2002-ben tért vissza a téli olimpiák műsorára. A szánkó eközben külön szövetséget alapított (ma FIL) és habár 1935-ben egyesültek a bob/skeleton szervezettel, végül 1957-ben újra szétváltak és ennek köszönhetően 1964-től lett belőle olimpiai sportág, igaz azóta is megszakítás nélkül olimpiai programon van. A bobozás királyszáma, a 4-es bobok mellett 1932-ben megjelentek a férfi 2-es bobok is, utána viszont 70 évet kellett várni, mire a nők is jégre

léphettek - párosban. Igaz, nekik idén Pekingben a monobob is debütál, így 2022-től két-két férfi és női bob versenyszám lesz majd a téli olimpia programjában.

A kezdeti éveket a svájciak és az amerikaiak uralták, de ekkor még a feelgood faktor uralta a bobversenyeket, az 50-es évektől azonban sokkal komolyabban felkészült egységek léptek jégre, ahol már a gyorsaság és a robbanékonyság meghatározó volt az egységek kiválasztásánál. Sprinterek, tízpróbázók, tornászok és amerikai focisták próbálták ki magukat tolóemberként, de idővel a bobot vezető kormányosok is mind izmosabbá váltak. Az élmezőnybe kerültek a németek, olaszok, kanadaiak meg később a szovjetek is. A rajtnak ugyanis meghatározó szerepe van minden csúszószámokban, hiszen menet közben már csak a gravitáció gyorsítja a bobokat/szánkókat. Ökölszabály szerint minden, a rajtnál megszerzett lendület és időelőny megháromszorozódik a célvonalig. Persze ez csak az egyik összetevője a sikernek, hiszen a bobok menet közben 130-140 km/órás tempó fölé is felgyorsulnak, így a légellenállás és a korcsolyapengék által generált csúszó súrlódás is nagyban befolyásolja a végeredményt.



Idővesztés szempontjából 75%-ban az aerodinamikáé a főszerep, így a bobok tervezésénél a minél áramvonalasabb forma a lényeg, amit már hosszú évtizedek óta tudományos alapon közelítenek meg a konstruktőrök. Nem véletlenül kaptak szerepet autógyárak és versenycsapatok is a bobok fejlesztésében, hiszen a szélcsatornában és a CFD-programokkal folytatott vizsgálatok a mindennapjaik részét képezik az autók tervezésénél. A Ferrari, a McLaren és a BMW is segítette már olimpiai bobok megépítését, a bajorok a mai napig gyártják a német és az amerikai válogatott jégcsukereit. Rajtuk kívül néhány, kifejezetten erre specializálódott gyártó képviselteti magát, és ezen kívül a központi támogatott programok, mint pl. Svájcban vagy a pekingi téli olimpiára készülő Kínában, ahol még a kínai úrprogram mérnökeit is bevonták a BTC karbonszálas bobjainak fejlesztésébe.

A korcsolyák pengéjének anyaga, kialakítása és élezése szintén központi szerepet kap a századmásodpercekről való küzdelemben, amiben sokáig szabad keze volt a csapatoknak. A különböző extrém, ritka és drága egzotikus fémötvözetek és speciális felületkezelés ma már tiltottak, mindenkinek a nemzetközi szövetség által biztosított fémrudakat megmunkálva kell kialakítani a bobok és szánkók korcsolyáit. A csapatok sokáig trükköztek a penge felmelegítésével, amitől gyorsabban siklottak a jégen, de ezzel már a 60-as években is le lehetett bukni, manapság pedig egy központilag elhelyezett referencia penge hőmérséklete jelenti a viszonyítási alapot, amitől csak minimális mértékben (+4°C) térhet el a versenyzők pengéjének hőmérséklete. Persze itt sem bíznak semmit a véletlenre a legjobbak, a Forma-1-hez hasonlóan, itt is melegítőpaplanba csomagolják a korcsolyákat, hogy pontosan a tűréshatáron mozogjanak, de még éppen szabályosan. 1994-ben egy ilyen hiba miatt zárták ki az USA 1-es csapatát Lillehammerben, amikor négyből három pengéjük 0,9°C-szal meghaladta a felső határt a rossz paplanbeállítások miatt.

A rengeteg megkötés ellenére a korcsolyapengék pontos íveltisége, az oldalak lekerekítése, az élprofilok hossza bizonyos fokig ma is egyfajta fekete mágia - teljesen egyforma gyártmányú bobok között olykor elképesztő csúszásbeli különbségek is adódhatnak emiatt. Meg amiatt is, hogy a csapatok szabadon súlyozzák fel a maximális súlyhatárra őket (4-es: 210 kg, 2-es: 170 kg), a fémből készült vázkeret bármely pontjára fixen rögzítve a ballasztot. A korábban üvegszálás, manapság karbonszálás borítás pedig olyan könnyű, hogy több tíz kilo-

grammal is játszhatnak a bob vezethetőségének módosítására, ami versenyzőkkel együtt alapesetben kb. 45-55%-os súlyelosztást jelent, vagyis minden bob farhéhoz egy kicsit. Viszont ennek finom módosításával a bob és a kormányos igényeihez leginkább illeszkedő súlyelosztást érhetnek el.

A siker harmadik legfontosabb összetevője természetesen maga a csapat, akik közül a kormányos mögött ülők mindannyian csak az első fázisért, a betolásért felelősek - azonban ez önmagában dönthet győzelem vagy kudarc között. Menet közben a kétoldali majrévasba kapaszkodnak és a fejüket behúzza próbálnak meg láthatatlanná válni, hogy minél kisebb legyen a légellenállás. A sportág ünnepektől sztárjai természetesen a bobot irányító kormányosok, akik ma már szintén rendkívül atletikusak, miközben egy svájci óra pontosságával húzzák az íveket olykor 145-150 km/óra körüli tempóban. A hősidőkkel ellentétben a bobot ma már nem kormányval, hanem két D-alakú fogantyúval irányítják, amelyek egy-egy huzalhoz és az első tengelyhez csatlakozva az első pengék szögét változtatják egymással párhuzamosan, akár egy autó első kerekeit. A tökéletes csúszás titka a minél kisebb és kevesebb kormánymozdulat, miközben a döntött kanyarokban 5G fölötti oldalerő hat rájuk és a hosszan elnyúló íveken nagyon nehéz pontosan tartani a tehetetlenségtől mind a négy korcsolyáján oldalkúszó járművet. A 4-es bobok 380 centiméter körüli hosszukkal és 630 kg-os össztömegükkel hatalmas mozgási energiával rendelkeznek csúcssebesség környékén, a célba érve pedig a leghátul helyet foglaló fékező rántja fel a fogazott féklap kétoldali fogantyúját, ami a jégbe vájva lassítja le azt, a befutót követően.

A bob-történelem legjobb pilótái természetesen mind olimpiai bajnoki címekkel koronázták meg karrierjüket, közülük talán a három eddigi legnagyobb az olasz Eugenio Monti (6 érem, 2 arany), a német Wolfgang Hoppe (6 érem, 3 arany) és a szintén német André Lange (5 érem, 4 arany), ráadásul mindhárman megnyerték mindkét számukat egy adott olimpián, amire eddig összesen hatan voltak képesek.

Közéjük tartozik a jelenlegi német generáció legjobbjá, Francesco Friedrich, aki 4 évvel ezelőtt Phjoncsangban duplázott, és azóta megdöntötte a legtöbb világkupa győzelem rekordját is. Az idei világkupa idényben 16-ból 14 győzelmet arató Friedrich elsőszámú kihívói a honfitárs Hansi Lochner, a lett Oskars Kibermanis, az orosz Rosztiszlav Gajtyukevics és kanadai Justin Kripps lehetnek, akik közül az utóbbival holtversenyben lettek olimpiai bajnokok 2-es bobban négy éve. Az egykor szebb napokat látott amerikai, olasz és svájci bobosok számára az érem is meglepetés lenne a férfiak között, viszont a négy éve ezüstöt nyerő, koreai Jungdzson Won és az angol Brad Hall jók lehetnek egy meglepetésre. Ahogy a hazai pálya előnyét élvező, ott rengeteget készül a kínai egységek tempójára is sokan kíváncsiak Jencsingben, akiket egyébként éppen az egykori német klasszis, André Lange dirigál.

A lányoknál a helyzet jóval egyértelműbb, német-kanadai-amerikai versenyfutás lesz az érmeért, ahol az USA nagy erősítést kapott a kanadából amerikaivá avanszált, kétszeres olimpiai bajnok Kaillie Humphries személyében.

A 2022-es pekingi téli olimpiai csúszószámait a kínai fővárostól észak-nyugatra fekvő Shaohaituo hegyen található Jencsingben rendezik majd, ami a világ leghosszabb mesterséges jégkatlanja a maga 1.975 méteres hosszával, amiből 1.615 méter a versenytáv, a többi lassító zóna. Az 1.019 méteres tengerszint feletti magasságból induló pálya 912 méteren ér véget és 16 kanyart tartalmaz, közülük egy teljes, 360°-os visszafordítót, ami még sosem szerepelt téli olimpián, és a világkupa naptárban is csak Altenbergben találkozhatnak vele a versenyzők.

A Repülő hősárcány becenévre hallgató pálya 2020-ban épült és októberben mindhárom olimpiai szakág három héten keresztül tréningezett rajta, több mint 10.000 csúszással tesztelve a vadonatúj létesítményt. A Kínai Űrkutatási Akadémia ezen felül külön VR-programot írt, amelyet szélcsatornával összekötve használnak a hazai versenyzők, ahol a teljes menethosszt szimulálni tudják nem csak a versenyzőket érő erőhatások, hanem a lehető legkisebb légellenállás szempontjából is.

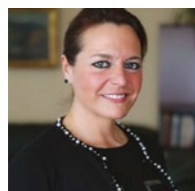
2022. február 4-én lobban majd fel az olimpiai láng Pekingben, ahol másnap, február 5-én már a férfi szánkósok kezdik a küzdelmeket és a férfi 4-es bobok zárják február 20-án - az olimpia leggyorsabb versenyszámában. Szokás szerint négy futam alapján hirdetik majd győztest, így minden program két napon át zajlik és összesen 10 versenyszámban 57 érmet osztanak ki. ■





## Együtt vagyunk, együtt segítünk Ajándék – csodálatos közösségeknek

Vítályos Eszter • Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár



**Az új évi első találkozásunkkor egy év végi, csodaszép emlékeket szeretném megosztani Önökkel. Decemberben ugyanis egy különleges rendezvény fővédnöke lehettem.**

A MIDO Galéria jótékonyági árverést szervezett a szentendrei Offline Centerben, két, csodálatos munkát végző közhasznú alapítvány: a Vujicsics Tihamér Zeneiskolai Alapítvány és a Kőhegy Közhasznú Alapítvány javára.

De mi is tette olyan különlegessé ezt az estét?

Nos, elsősorban az a nemes szándék, amiért összegyűltünk: támogatni azokat, a gyermekek érdekeit szolgáló szervezeteket, amelyek napi működésükben is nagy hasznát látják az adományoknak.

És különlegessé tették még a kiváló művészek, akiknek az alkotásai a MIDO Galéria jótékonyági árverésén szerepeltek. Utólag is külön nagy szeretettel köszönöm Piskátor Ildikónak, Orosz Helgának, Doszkocs Ildikónak, Lynda Stevens-nek és Malasits Zsolt Ferencnek! Ugyancsak köszönöm azoknak a fantasztikus előadóknak, akik fellépésükkel emelték az összejövetelünk fényét: Karácsony Jánosnak, valamint a fiatal

generáció képviselőinek: Laár Jankának, és a Grimaldi Giulio Benedeknek. Az árverést fantasztikusan vezette Harsányi Levente és a főszerző, Meixner István! Az estet megtisztelte jelenlétével Aknay János, a Nemzet Művésze is! Valamennyiüket a jó szándék hozta el erre az estére!

Akárhányszor elsétálok Szentendrén, a Duna-parton a Vujicsics Tihamér Zeneiskola előtt, és meghallom az épületből kiszűrődő hangokat, ahogy a gyermekek a különféle hangszereiken próbálnak, gyakorolnak, elmosolyodok és mély öröm tölt el. Bátran mondhatom, hogy az intézmény falai között évtizedek óta világszínvonalú zenei-pedagógiai munka zajlik, csodálatos, elkötelezett tanárokkal, művészekkel!

Ugyanez az elhivatottság jellemzi a Kőhegy Közhasznú Alapítvány munkatársait is. A Kőhegyre az ország és a nagyvilág számos pontjáról érkeznek turisták, de a szentendreieknek és pomáziaknak a Kőhegy sokkal többet jelent: ez az ő titkos hegyük, ahová gyerekként érkeznek először, s aztán felnőtt, családos emberként épp oly örömmel járnak vissza.

Jó érzés visszaemlékezni erre a gyönyörű estére: 2022-ben azt kívánom, minél több ilyen lélekemelő élményben legyen részünk! ■

# AZ ÚJ, ELEKTROMOS ENYAQ iV.

Akár 510 kilométeres hatótávja  
MAGABIZTOSÁGGAL TÖLT FEL.



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



Itt írhatnánk arról, hogy az új, elektromos ENYAQ iV a csúcstechnológiát hozza el, és okos megoldásaival még könnyebbé teszi a mindennapokat. És így is van, de nem ez a lényeg. Hanem az, hogy az ENYAQ iV étellel, élménnyel és magabiztossággal tölt fel az út során. Nem hiszed? Pedig elég csak ránézni. Aztán kipróbálni.

**iV**

[www.skoda.hu](http://www.skoda.hu)

A ŠKODA ENYAQ modellek felszereltségtől függő, kombinált elektromosenergia-fogyasztása: 15,9-16,7 kWh/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása: 0 g/km.



A megadott értékek a típusjövahagyás 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 képen látható gépkocsi illusztráció.



# Etikett, avagy hogyan viselkedjünk

Szerdahelyi Sára

Ha most azt gondolja, Kedves Olvasó, hogy ezen a téren minden rendben van, minek ezzel foglalkozni – nos, akkor ne is olvassa tovább a cikket! De ha ahhoz a többséghez tartozik, akik szerint Magyarországon udvariasabbnak kellene lennünk, jobban kellene figyelni egymásra és egyszerűen szebben kellene viselkedni – akkor talán érdemes figyelmet szentelni a következő soroknak. Ez az előbb említett többség, felmérések szerint, nem is kevés. Nem 50% + 1 fő, hanem közel 90%! Ennyien vagyunk, akik elégedetlenek a mostani viselkedési morállal, akik szerint viselkedéskultúránk javításra szorul.

Először is szeretném leszögezni, hogy nem a spanyol etikettet szeretném népszerűsíteni. És nem is az a célom, hogy régen elfeledett szokásokat – mint

például átadjuk a helyet a buszon az időseknek, vagy a hölgyeknek, néha esetleg elnézést kérünk, ha rálépünk valakinek a lábára, vagy sávváltáskor használjuk az indexet – hozzak újra divatba. Bár ez is megérne néhány gondolatot...Inkább a társas érintkezés, magán- és üzleti, étkezési- és egyéb protokolláris szabályokat szeretném feleleveníteni. Tudom, hogy ez az évszázad magával hozta a kötetlenebb stílust, a lazább normákat, mégis fontosak ezek a szabályok. Fontosak és nem ellenünk, hanem értünk vannak. Általuk sokkal könnyebb például a beilleszkedés egy új közösségbe, tudjuk, hogy meddig érhet a takaró egy felettes-beosztott viszonyban, hogy miként illik fogadni egy vendéget és hogyan adhatjuk tudtára, hogy most már haza kellene mennie.

Tudnunk kell, hogy közléseink több mint fele, testbeszéd útján jut el a másikhoz. Újabb, több mint 30 % a hangléjtés, az intonáció. Így mindösszesen alig 20 % az, amit mondunk. Ez persze nem azt jelenti, hogy jólöltözöttek, kedves hangszóval „anyázhatunk” a buszon, sokkal inkább azt, hogy milyen fontos a ruházatunk, az arcmimikánk, a kéztartásunk és sorolhatnám. Gondoljunk csak arra, hogy szerény nyelvtudással élőben meg tudjuk értetni magunkat, míg ugyanezt az ügylet telefonon képtelenek vagyunk elintézni. Ott ugyanis nem látjuk a másikat, az információk 80 %-át vagyunk kénytelenek nélkülözni.

De nézzük végre, mik is azok a konkrétumok, amik alapját képezik társas kapcsolatainknak, viselkedésünknek?

Vegyük elsősre a köszönést! Az egyszerűség kedvéért most csak a Kárpát-medence, azon belül is hazánk szokásait, elvárt normáit vesszük górcső alá. Most eltekintünk az eszkimók orr-összeérintésétől és a japánok hajlongásától is.

A „jó napot kívánok” a legelterjedtebb köszönési forma. 9-ig köszönünk „jó reggelt”, napnyugta után pedig „jó estét”. Mindig az alárendelt köszön elsőnek (erről később még lesz szó), a fölérendelt kötelezően válaszol. De senkinek nem esik le az ujjáról a gyűrű, ha mondjuk a liftben, vagy a munkahelyi folyosón előre köszön. Később, ha aznap még találkozunk, elég csak ránézni egymásra és biccenteni, ez jelzi, hogy „tudom, már elmentél mellettem”. Természetesen, ha olyan a viszony a két ember között, megengedett a tegező köszönési formulák használata is. Valamint a férfiak használhatják még a „kezét csókolom” formát, de akkor az legyen tisztán teljes köszönés, ne vicceskedjék el! Ha a férfi kalapot hord, azt köszöntéskor meg kell emelnie.

Az alá- és fölérendeltség tipikus területe a **kézfogás**. (Itt most a Covid előtti és utáni időszakra gondolok.) Evidens, hogy alárendelt a fiatalabb az idősebbnek, az alacsonyabb beosztású a magasabbnak, férfi a nőnek. Mindig a fölérendelt nyújtja először a kezét, csípő és derékmagasság között, függőleges tenyérrel, nyitott hüvelykujjja. Az alárendelt mozdulata szintén határozott, de nem kemény, amivel fogadja az üdvözlést. A kezek a hüvelykujjig összecsúsznak és legfeljebb kétszer megrázzuk. A kézfej tartása sokat elárul. Ha valaki lefelé fordított tenyérrel nyújt kezet, az mindenképpen azt jelzi, hogy ő kíván az uralkodó lenni. Fordítva pedig, felfelé fordított tenyér jelzi - behódolok. Létezik még a másik kezünkkel az összefogott kezekre ráfogás – tipikus politikusi gesztus, azt üzeni, hogy mennyire megbízhatóak és

segítőkészek vagyunk. És persze ki ne ismerné a „meztelen csigát”, vagy csak az ujjaink végét megragadó kézfogást. De legyünk óvatosak! A felajánlott kézfogást el nem fogadni sértés és kommunikációs értéke is van. Ha például két nagykövet hivatalos fogadáson nem fog kezét egymással, az azt jelenti, hogy országaiak hadban állnak egymással.

Asztal fölött nem illik átnyújtani a kezünket, ki kell lépni az asztal mögül. Még egy fontos megjegyzés, egy kivétel – mindegy milyen az alá- és fölérendeltségi viszony, ki a nő és ki a férfi – mindig a fogadó fél nyújt először kezet! Egyébként a kézfogás, nem csak a járvány miatt, kezd kissé kimenni a divatból. Bemutatózások kötelező, de egyébként nagyobb társaságban néha csak „szemmel fogunk kezet”. Ránézünk a másikra, biccentünk, mosolygunk kicsit – ennyi.

Itt ismét egy, csak férfiakra vonatkozó köszöntési lehetőség: a kézcsók. A nő, mint az előbb már megtanultuk, függőleges tenyérrel, derék és csípőmagasság között nyújtja a kezét, kvázi kézfogásra, a férfi azt megfogja, kissé elfordítja és megemeli, legfeljebb mellmagasságig, ráhajol de szájával nem érinti és nem néz fel közben. Hölgyeim, ha mégis rácuppanna a kézfejünkre

legalább ne előtte kezdjük törölgetni! Várjuk meg, míg elfordul! De direkt soha ne nyújtuk kezünket csókhoz, mert, ha nem akarják megcsókolni, mi érezhetjük kínosan magunkat. Ha szeretné a férfi, tegye meg – de hadd legyen ez az ő döntése. Mi meg hagyjuk magunkat!

Manapság nagyon elterjedt üdvözlés, főleg fiatalok között a **puszi**. Találkozáskor mindenki puszkodik, fiú lánnyal, lány lánnyal és fiú fiúval is. Különösebb kifogás nincs ellene, de inkább tartogassuk családi és magán kapcsolatainkra, esetleg névnapi, születésnap köszöntésekre. Esetleg váltsuk ki egy öleléssel! De ez csak deréktól felfelé, féltő-óvó baráti ölelés lehet. A csípő nem ér össze...az ugye már egy másfajta testbeszéd.

Korábban szó volt arról, hogy a kézfogás éppen kifelé megy a divatból, de **bemutatózások** kötelező. Ilyenkor az alárendelt mondja a teljes nevét, kissé meghajol. A fölérendelt ránéz, mondja a saját nevét és nyújtja a kezét – amit a már említett módon alárendelt elfogad.

Mindig a teljes nevünket mondjuk és ha nem értettük, azonnal vissza kérdezzük. A nevet később elteveszteni nagy sértés akkor is, ha az a rosszul értésből fakad.

Talán kezdetnek ennyi elég is lesz. Legközelebb a tegezésmagázás, Ön vagy maga, kérem és bocsánat, témaköröket járjuk körül. ■



# Az autó lelke

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének ügyvezető elnöke



Mostantól rendszeresen megjelenik lapunkban az autós témakör. Amellett, hogy maga az autó, a közlekedés, a száguldás sokakat érdekel, a napjainkban zajló átalakulási folyamat, amely a szakmát jellemzi, rengeteg újdonságot és érdekességet rejt. Ezek feltárásában próbálunk támpontokat, híreket és izgalmas dolgokat adni egy történelmi környezetbe helyezve, amely a késői

szocializmustól indulva, a rendszerváltás időszakát alapul véve, mutatja be e területet, a fejlődés ívét és a szakma szépségeit és válságait. A cikksorozat írója a gépjármű kis- és nagykereskedelem, finanszírozás és biztosítás területén is évtizedes személyes közreműködése során szerzett tapasztalatot magánvalalkozóként, majd egy nagy márka elsőszámú vezetőjeként.

Első cikkünkben, mintegy bevezettként az autó lelkéről, a tulajdonos és autó kapcsolatáról, és az egymásnak kölcsönzött személyiségről adunk közre egy szösszennetet.

Reméljük, hogy ez az új témakör elnyeri tetszésüket és természetesen minden kritikát, észrevételt, javaslatot örömmel fogadunk!

Volt idő, amikor autót tulajdonolni önmagában is dicsőség volt. Nyolc-tíz évet vártunk arra, hogy új autónkat, amely akkoriban Trabant, Wartburg, Zsiguli, egyéb keleti, de nem távol-keleti gyártmány volt, végre „kiutalásunk” alapján boldogan átvehessük. Extrákat is kaphattunk hozzá, pl. kiírás a Merkúr Autóforgalmazó telephelyén: mai színválasztékunk: Fehér. És mit tesz isten, jó ízléssel, bölcsen a fehérek közül a fehéret választottuk. Aztán megkérdezték, hogy páros, vagy páratlan rendszámot kérünk-e. A „mindegy” nem volt helyes válasz, hiszen akkor a párszáz forintos baksisért nem tudott a kolléga megoldozni. Miután ezeket az „extrákat” megkaptuk, boldogan elpöfögtünk a párszáz méterre lévő benzinkúthoz, hogy a porszáz tankot légteleníthessük, majd hazaérve büszkén duzzadó mellel dicsekedtünk el a minket a kapuban váró szomszédoknak, barátoknak, rokonoknak: megjött az új családtag. El is neveztük valami kedves szép névvel, hogy megszemélyesítsük.

A mi első kombi autónkat a szóbeli érettségim napján vették át a szüleim - szinte hihetetlen, de sikerült fehéret szerezni. A neve Cézár lett, mivel a rendszáma CZ és négy szám volt. Nem mostanság érettségiztem. Rengeteg dolgunk akadt vele. Lehetett gyújtást állítani, hogy kevesebbet fogyasszon, vagy éppen többet, hogy jobban menjen, megszakítót csiszolgatni, karburátort tisztítani, otthon javítani (magam a konyhai hokedlin csináltam kétütemű motor generált, aztán alig jutottam

el a szervizbe). Tudják, mi az a hokedli? Ez a hokedli. Négy láb, kerék egy se.



Kipróbálhattunk többféle polír pasztát, melyiktől lesz fényesebb, melyikről pereg le legjobban az esővíz.

Aztán ugrunk az időben és máris a világ valamennyi autócsodája itt áll szép szalonokban - vásárlókra várva. Az üzletkötő, vagy - mea maxima culpa - inkább értékesítési tanácsadó elmondja, hogy az autót miért ilyenre „fejlesztettük”, hogyan „gyártottuk”, milyen extrákkal „szereltük fel”, vagyis azonosul vele és mindazokkal, akiknek valóban közük volt az autó létrehozásához. Ettől lesz ő hitelesebb, és ettől kölcsönöz magának imázst és önbizalmat, miközben személyében autógyárrá lépett elő. Maga mögött érez egy hatalmas multinacionális szervezetet, amelynek hasznos és fontos tagjaként jelenik meg az érdeklődő, a vásárló felé. Vagyis „mi” készítettünk neked egy autót, amelyet, ha megveszel, Te is része lehetsz ennek a csodálatos és hatalmas szervezetnek, ami egyébként tőlünk függetlenül működik.



Aztán itt kezdődik a tánc, hogy ez a szervezet egy olyan márkát jelent, amely inkább tömegmárkát gyárt, vagy olyat, amely prémiumot. Előbbi esetben pragmatikus döntést hoztunk, figyeltünk az ár-érték általunk megfelelőnek tartott arányára, a beépített technika és a használatunk, célunk összhangjára és az autót büszkén, de szerényen használjuk, felfedezzük



a rejtett szépségeit, megnézzük, hogy milyen a fara, szépen mosolyog-e az eleje, kinézünk a lakásunk ablakán, hogy vajon egy-egy járókelő, vagy szomszéd megcsodálja-e legalább egy röpke pillanatra, mintegy visszaigazolva választásunk bölcsességét. Egyre erősödő önbizalommal állítjuk, hogy én .....-os vagyok, és igyekszünk meggyőzni autóvásárlás előtt álló ismerőseinket, hogy számukra is ez a márka/típus a legjobb választás. Így keletkezik a vevőből eladó, persze fizetés nélkül. De ők a legjobb eladók. Szívükből azonosulnak és a pénzükkal bizonyítják.

Aztán vannak az elegáns, prémium márkák örök hűségét esküdött, nehezen átmozdítható, elkötelezett ügyfelekkel, akik önazonosságukat, pozíciójukat, a társadalmi ranglétrán elfoglalt helyüket igazolják vissza. Ezek a vezetők ritkán költik saját pénzüket az autóra, hiszen nekik céges autójuk, manager autójuk, állami autójuk stb. van, ami nekik a felelős munkájukhoz, vagy éppen elért egzisztenciájukhoz jár, esetenként sofőrrel, testőrrel, vagy éppen csak úgy magában. Persze aki megengedheti magának vesz is ilyen márkájú autót, nagyot a családnak, kisebbet a családtagoknak. Ezekről az autóktól sokan lesznek magasabbak, dúsabb hajúak, karcsúbbak, szebbek, okosabbak, vonzóbbak, gondolják ők és nem biztos, hogy nincs teljesen igazuk. A kívüllág ezeket az érzéseket elég sokszor visszaigazolja, megerősíti. Ezeket az autókat nem kell nekik eladni, maguk választják, ülnek át az újabb, vagy nagyobb modellekbe, sokszor büszkén viselik a márka emblémát nyaklánccon, órán, drága töltőtollon, természetesen az aranyozott vagy ezüst kulcstartón. A lakásban olykor látható helyen van egy makett, a vendégeknek el lehet mesélni, hogy milyen a masszázsolás, az italhűtő, hogy az autóban a mechanikus karóra ketyegése a legnagyobb zaj, kiket és hogyan „nyomtam le” a sztrádán és milyen pofát vágott a legyőzött pilóta. Tehát ez az autó mi vagyunk, ketten együtt szépek, gyorsak, kényelmesek, értékesek. Együtt.

Van néhány olyan tárgy körülöttünk, amelyek kölcsönhatásban vannak velünk és amelyeket megszemélyesítünk érzelmileg. Imádom a lakásomat, az autómat, az automata porszívómat, az órámat stb. És a jó helyen lévő lakásom, a házam, a prémium

márkás autóm, a porszívóm, a méregdrága óráim imádsz kölcsönzéssel „hálálják” meg érzelmi kötődésemet. Vannak tárgyak és az autó biztosan ilyen, amelyekre szinte családtagként gondolunk, valahol a kutya vagy macska előtt, vagy mögött közvetlenül. Sok olyan jelzőt, érzelmi megnyilvánulást adunk, mutatunk, amelyek számunkra szinte természetesnek tűnnek, sőt azt gondoljuk, hogy ezek a tárgyak mindezt „meghálálják”, pedig ilyesmit embertársaink kapcsán szoktunk tenni, akik viszont nem mindig hálálják meg.

Azonosulunk a márkával és komolyan vitatkozunk egymással azon, hogy melyik a jobb, már szinte gyártói felelősséggel. Elolvassuk mindent, ami elérhető, összehasonlítunk, kritizálunk, leszólunk és dicsérünk, de az biztos, hogy az autónk kicsit, vagy jobban megkülönböztet egymástól, egyéniséget, önbizalmat kölcsönöz. Hányszor halljuk, hogy én csak ebbe, másba bele nem ülnek, hogy „Téged ezzel beengedtek ide?”. Így van ez jól. Sokszor mondják, hogy a stílus maga az ember, nos, ennek része az autó, az autómárka választás is. Nem minden gazdag jár a legdrágább autón, aminek eltérő oka lehet és sok szerényebb körülmények között élő gazdálkodik ki márkásabb autót. A 2000-es évek elején, amikor könnyű volt banki háttérrel találkozni, sokan vállalták túl magukat és lízingeltek két-hárommal nagyobb méretű, kategóriájú autót, mint amit saját forrásból vettek volna. Erről és a piaci folyamatokról következő cikkekünk valamelyikében írunk részletesebben. Ez már az álom megvalósítás maga. Még akkor is, ha idősebb használt autót veszünk. Gyerekkorunk óta szeretünk egy márkát, figyeljük a fejlődését, követjük modelltől modellre, veszünk, szerzünk modellt autót belőle (egyik barátom egy tradicionális Forma 1-es istálló valamennyi modelljét birtokolja akár versenyenként eltérő történelmi dekorációval), összegyűjtjük az összes elérhető katalógust, információt olyannyira, hogy a korábban említett üzletkötő, vagy másnéven értékesítési tanácsadó, nyugodtan beiratkozhat hozzánk egy tanfolyamra, ha részletesebben meg akarja ismerni, amit „gyártott”. Azonban dráguló világunkban nem biztos, hogy a legújabbra telik. Nem baj, megvesszük használtan, csak a kedvenc emblémánk virítson az orrán, ami esetleg morcos, máskor mosolyog és a szemünk előtt legyen a kormánykerék közepén. ■



# FORMA-1

## AZ ÚJ KORSZAK KÜSZÖBÉN



ELŐRENDELÉS:  
WWW.GABORWEBER.HU



# Home style trend 2022

Új év - új szín, - stílus- és formatrend várható a divat és a lakberendezési irányzatokat tekintve egyaránt.

Kecskés Rita • stílustanácsadó

## Kerekded formavilág

A bútorok, lámpák, kiegészítők kialakításában a korábbi modern, szögletes, határozott vonalakat felváltotta az íves, kerekded formavilág. Az ívek nem pusztán a bútorok karfáin, de magukon a fekvőhelyek kialakításán is visszaköszönnek. Alkalmazzunk íves mosdókagylót, gömb formájú lámpabúrát, íves formájú vázakat kiegészítőnek.



## Színes beltéri ajtók

A különleges színű meleg árnyalatokat nem pusztán kiegészítőknél, festményeken, díszpárnákon alkalmazhatjuk, egy bevállalós lépés következtében akár beltéri ajtóink is új színben tündökölhetnek. Ha egy kis vidámságot és különleges összehatást kívánunk teremteni, próbálkozhatunk az alábbi ajtó színekkel is!



## Multifunkcionális terek

A megváltozott világhelyzet megváltoztatta az otthonokkal kapcsolatos kívánalmakat is. Sokkal többet tartózkodunk lakásainkban, sokkal több tevékenységet végzünk beltéren, olykor elszigetelődve - így érhető, ha ennek megfelelően változnak a trendek is. A multifunkcionális terek lehetőséget adnak a családnak az idő jó hangulatú együtt töltésére, közös játékokra, vacsorákra, filmek nézésére, otthoni munkavégzésre, vagy akár kamerákon keresztül másokkal való kommunikációra.



## Márvány

Beltéren használjunk márványt, márvány hatását keltő megoldásokat, greslapokat, márvány mintára emlékeztető bútorlapokat. A természetes márvány kétségtelenül az egyik legmagasabb árfekvésű megoldás, de az idő előrehaladtával is megtartja értékét. Tekintsük úgy, mint egy befektetést. Súlya és mérete miatt egyedi megmunkálást igényel. Érdemes erre is odafigyelni. ■



## Barna árnyalatok

A lágy, meleg, barna árnyalatokat kombinálhatjuk a természetes zöld és kék olaj különböző árnyalataival, pasztell kő színekkel,

így otthonunk természetes meleg összehatása nem marad el.

Ha átalakítás előtt, vagy új vásárlás kapcsán elgondolkodunk a felújításon, vagy lakberendezésen, 2022-ben otthonunkat a barna különböző árnyalataival érdemes kialakítani, ugyanis jellemzően a natúr hangulat kap jelentős hangsúlyt.



Kecskés Rita – lakberendezés & stílus • [kartdesign.hu](http://kartdesign.hu) • [stilustanacsadas.hu](http://stilustanacsadas.hu) • Telefon: +36 30 930-4402

10 éves, fix kamatozású  
beruházási hitel az exportban  
részt vevő kkv-k számára

## Fordulat Beruházási Hitel



Államilag támogatott,  
fix kamatozás: 0,5%  
EUR-ban vagy 1,5% HUF-ban.

3,5 milliárd forintig  
vagy 10 millió euróig  
igényelhető.

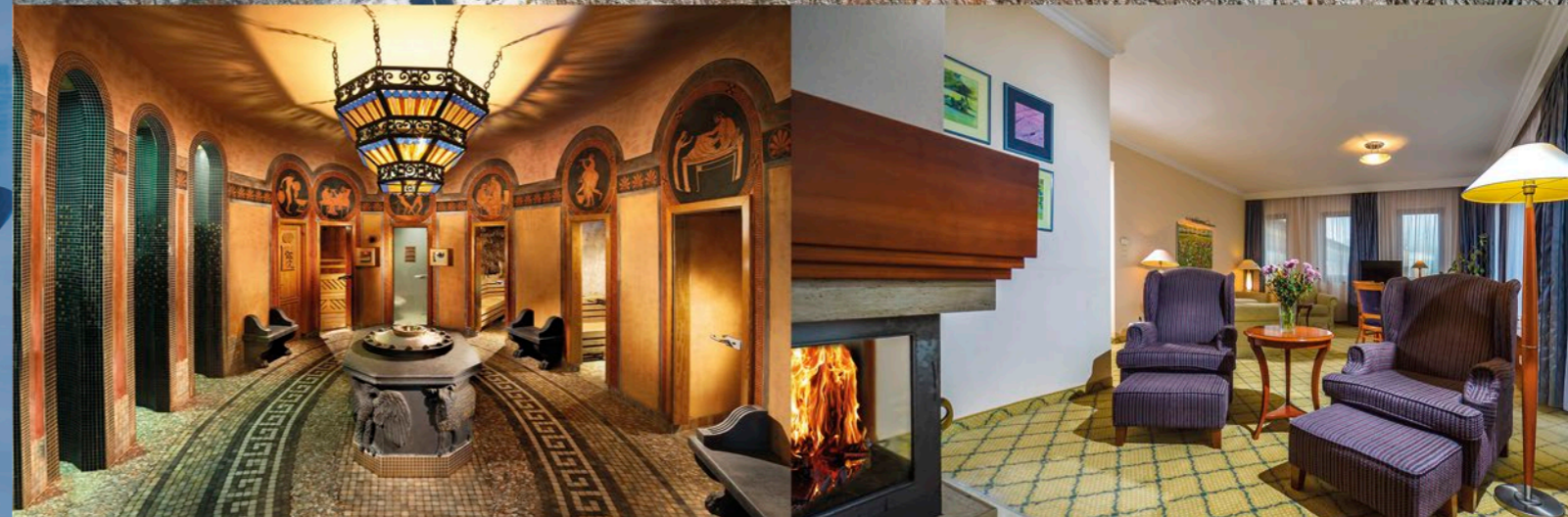
Fejlesztések, ingatlan-,  
gép- vagy berendezés-  
beruházások megvalósítására.

Kérjen személyre szóló tájékoztatást az [exim.hu](http://exim.hu) oldalon.

E-mail: [exim@exim.hu](mailto:exim@exim.hu)

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.

# A TÉL A NYUGALOM ÉVSZAKA



A tél az igazi, nyugodt pihenés időszaka. Ha utazna, válassza a biztonságos és élménydús belföldi célpontokat! Ilyen például a Pilis, és annak is egyik csodálatos, épített történelmi öröksége, a visegrádi Királyi Fellegvár. A jeles erődíjmenty közvetlen közelében, a Fekete-hegy tetején pedig Európa egyik legszebb pa-

norámájával és meleg, biztonságos hangulatot árasztó kandallóival várja Önöket a Hotel Silvanus\*\*\*\*. Pihenje ki nálunk a tavalyi évet, csodálja meg a téli természet lassuló ritmusának halk szépségét és töltődjön fel pozitív, éltető energiákkal, feledhetetlen élményekkel!

H-2025 VISEGRÁD, PANORÁMA ÚT 2.  
TEL: +36 26/ 398 311

[INFO@HOTELSILVANUS.HU](mailto:INFO@HOTELSILVANUS.HU)  
[WWW.HOTELSILVANUS.HU](http://WWW.HOTELSILVANUS.HU)

HOTEL  
**SILVANUS**  
VISEGRÁD  
\*\*\*\*  
BIOENERGETIKAI KÖZPONT  
SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

350 oldalas könyv született a legendás magyar autóversenyzőről, aki idén februárban lenne 60 éves

# Requiem Kesjár Csabáért



Harle Tamás írt már egy könyvet Kesjár Csabáról, közvetlenül az 1988-as tragikus baleset után. Harmincnégy év telt el azóta és most megszületett a KESJÁR CSABA 60 – A TELJES TÖRTÉNET. Az első kérdés nem is lehet más: mi készítette arra, hogy ismét belevágjon a könyvírásba?

Ha egyetlen szót kellene mondanom, akkor a döbbenet.

**Döbbenet?! Ezt hogy érti?**

A szeretetáradat döbentett meg, ami ennyi év távlatából is árad az emberekből Csaba felé, pedig már 34 éve nincs velünk. Egy évvel ezelőtt olvastam egy cikket a neten Kesjár Csabáról. Nem autós oldalon, nem sportoldalon. És mégis, több ezren lájkolták, megosztották, kommentelték. Szinte mindenkinek volt egy személyes emléke, megjegyzése. És akkor azt mondtam, hogy oké, akkor most nekivágok. Hiszen az első könyv Csaba halálát követően egy hónap alatt elkészült.

**És nyitva hagyott kérdéseket?**

Igyekeztem akkor is körbejárni, amit annyi idő alatt tudtam, de nem lehetett teljes a történet.

**És most az lett?**

Úgy érzem, igen.

**Ez mit jelent?**

Csaba életét, a pályafutását, a máig rejtélyekkel övezett tragikus balesetét, a családját, a vagabund kalandjait, a bánatait és örömeit, a barátságait, a szerelmeit, a versenyeit, a kétségeit...a reményeit...a végzetes becsapódás előtti pillanatok...tényleg mindent.

**Ismerte személyesen a legendás autóversenyzőt?**

Ezt sokan kérdezik tőlem. Nem ismerem. Azon a péntek késő délutánon, 1988. június 24-én, amikor a baleset történt, fiatal újságíróként én szakítottam le a fax-gépről a halálhíret a Népsport szerkesztőségében, és azonnal

azt éreztem, el kell indulnom, fel kell derítenem, hogyan következett be a „legértelmetlenebb halál”, ahogyan egy német fotóriporter jellemezte nekem a tragédiát. Szóval, személyesen nem ismertem, de azt hiszem, nem túlzás, ma már talán senki nem ismeri őt olyan jól, mint én. Mindent és mindenkit felkutatam, ami és aki bármit is hozzátehetett a történetéhez. Fantasztikusan izgalmas utazás volt ez, száz év története és történelme tárult fel a kilenc hónapos kutatómunkám során. Kiderült például, hogy a Kesjárók négy generációja a magyar autó- és motorsporttörténelem kitörölhetetlenül fontos fejezeteit írták. Apa, nagypapa, testvér, unokaöcs...és persze Csaba.

**A könyvben nagy részt szán a dinasztia-alapító nagypapának...**

Az ő története igazi Hollywoodi sztori. Ráadásul külsőleg és a mindenkivel azonnal szót találó, kedves természetben Csaba igencsak hasonlított rá.

1898-ban született, egy tizenegygyerekes béres családban, harcolt két világháborúban, tíz évre el kellett menekülnie Magyarországról, aztán hazatérve a harmincas évek legsikeresebb motorversenyzői közé emelkedett. Írói, újságírói pályafutásom legemlékezetesebb pillanatainak egyike volt, amikor Csorváson, a nagypapa szülőfalujában egyszer csak a kezembe került az ő első osztályos naplója a jegyekkel és egy eredeti, 1906-os osztálykép, rajta az akkor nyolcesztendőös dinasztiaalapítóval.

**Azért a legtöbb ember mégiscsak arra kíváncsi, mi történt azon a végzetes júniusi edzésen, ahol Kesjár Csaba Dallarájával, csaknem kétszáz kilométeres sebességgel, a szalagkorlát két ívét átszakítva életét vesztette.**

Igaza van, tényleg mindenkit ez érdekel a leginkább. Amerre csak járok és Csaba szóba kerül, nincs ember, aki ezt meg ne kérdezné.

**És önnek sikerült megfejténie a rejtélyt?**

– Rengeteg mendemonda, híresztelés, találgatás látott napvilágot. Minden lehetséges változatot végigvettem a könyvben. Öngyilkosság? Szabotázs? Fékhiba? Hogy csak néhányat említek. Ez egy ötvenoldalas fejezet. Fotókkal visszaemlékezésekkel, pályarajzokkal, szakértőkkel.

**Ennyi idő után egyáltalán lehetett bármilyen újat kideríteni?**

Egyértelműen igen. Illetve inkább csupa nagybetűvel, IGEN! Ráadásul döntő fontosságú tények kerültek most napvilágra.

**Például?**

Szeretném, ha az olvasók ezt a választ a könyvben találnák meg.

**Legalább egyet áruljon el...**

Eddig senki sem értette, hogyan is csapódhatott a szalagkorlátba egy hosszú egyenesben fékezés nélkül, mert valahogy egy „patyolattiszta” szituáció

## A Forma–1-be tartott

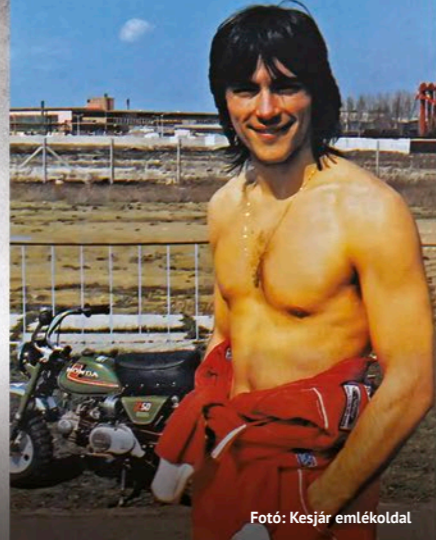
Kesjár Csaba 1962-ben született, versenyzői pályafutását gokartosként kezdte, aztán a Formula Easter, majd sokszoros magyar bajnokként az a Formula Ford következett, amely kategóriában azonnal megnyerte az osztrák bajnokságot. 1987 elején szerződött a német Schübel-istállóba, a német Formula–3 bajnokságba. 1987. augusztus 9-én a Hungaroringen 100.000 néző lelkes éljenzése közepette első közép-európai pilótaként 3 kört megtehetett a Zakspeed Forma–1-es versenyautójával. 1988. június 24-én a norisringi német bajnoki futam pénteki edzésének utolsó körének utolsó kanyarjában fékezés nélkül a szalagkorlátba csapódott és a fejét ért ütés következtében azonnal életét vesztette. Magyarországot megdöbbentette a hír, temetésén sok ezren kísérték utolsó útjára, népszerűsége azonban az elmúlt 34 évben cseppet sem csökkent.



1987. augusztus 9.  
Hungaroring.  
Kesjár Csaba első kelet-európai pilótaként vezethetett egy Forma–1-es versenyautót  
Fotó: Urbán Tamás



Csaba óvodásként, gitárral a kezében  
Fotó: Kesjár család archívuma



Fotó: Kesjár emlékdial



Sokan hívták így: a magyar Alain Delon  
Fotó: Kesjár Emlékdial

élt az emberekben. Ment a pályán, aztán egyszer csak becsapódott. Hogyan lehetséges ez?! De egyrészt kanyarban történt a baleset, másrészt harmincnégy év elteltével több döntő bizonyítékot is találtam arra, hogy ez a tiszta szituáció egyszerűen nem lehet igaz. Sőt, egészen bizonyos, hogy előzési szituációban, két másik versenyző közé ékelődve ért a végzetes kanyarhoz. Beszéltem azzal a német pilótával, akit egy most előkerült, korabeli cikk szerint előzött...

#### És mit mondott?

A könyvből megtudható...

**Manapság ritka, hogy valaki kilenc hónapot egy könyv megírására szán az életéből.**

Ezt nem lehetett másként, ezzel keltem, ezzel feküdtem, kutattam, beszélgettem, írtam. De hozzátartozik a történethez, hogy a Magyar Sportújságíró Szövetség

„Nagy Béla program”-ja igen jelentős anyagi támogatást adott ehhez a munkához, így az egyéb munkáimat kicsit háttérbe tudtam szorítani.

**Azzal kezdtük a beszélgetést, hogy megdöbbenette az a szeretet, ami még mindig árad az emberekből Csaba felé. Mi volt az ő titka?**

Mitől lesz egy dal sláger? Hogyan lesz valaki közönségkedvenc? Nehéz ezt megmondani. Talán lehetetlen is... Csabában megvolt minden ahhoz, hogy csillag legyen. Ő lehetett volna az első magyar Forma-1-es pilóta, igazi férfiszépség volt, sokan a magyar Alain Delonnak nevezték, százezrek rajongtak érte, tinilányok bálványja volt. Abban, hogy Csaba ennyire megmaradt a szívünkben és emlékezetünkben, az a leghihetlenebb, hogy ő akkor halt meg, amikor még nem ért a versenyzői pályafutásának a csúcsára. Muhammad

Ali, Ayrton Senna, Puskás Ferenc, Papp Laci – legendák, akik örökre velünk maradnak, ők fel is értek a csúcscsúcsára.

És itt van Kesjár Csaba, akinek ez nem adatott meg, akinek az élete 26 éves korában kettétört, ám a külső adottságai, a belső tulajdonságai, a tehetsége és a reménység, amit adott ennek az országnak, mindez együtt adja, hogy soha nem felejtjük el.

**Olyan lett a könyv, amilyennek szerette volna?**

Volt bennem egy nagy hiányérzet és úgy éreztem, tartozom ennek a nagyszerű fiatalembernek és önmagamnak is azzal, hogy feldolgozzam a teljes történetet. Remélem, hogy az olvasó is így érzi majd, és hogy ami született, az méltó emlék marad.

Török Hanna ■

**BRANDFOTO**  
GACSÁDI ALBERT  
FOTÓGRÁFUS  
BRANDFOTO.HU



Céges portrék  
Image fotók  
Vállalati rendezvények  
Prospektusok  
Naptárak



Esküvők  
Glamour fotózás  
Boudoir fotózás  
Családi fotózás



**GAP STUDIO**  
WWW.GAPSTUDIO.HU

## Kedvezmény az Őrangyal Magazin olvasóinak

Bár a könyv hivatalos megjelenése 2022. február 9-e, Kesjár Csaba születésnapja, a kiadó az Őrangyal Magazin olvasóinak az 5980 forintos bolti ár helyett speciális kedvezménnyel 4200 forintos áron biztosítja a vásárlási lehetőséget, mindazoknak, akik február 9-éig írják a [kekeuropa@gmail.com](mailto:kekeuropa@gmail.com) e-mail címre és a megrendelésükhöz beírják: Őrangyal magazin.

**EGY RÉGEN VÁRT KÖNYV**  
Kesjár Csaba életéről és maig titokzatos haláláról  
Ott vesztette életét, ahol a legjobban szeretett lenni.  
A versenypályán, 1988-ban, mindössze 26 évesen

HARLE TAMÁS  
**KESJÁR CSABA 60**  
A TELJES TÖRTÉNET

MEGJELENÉS: 2022. FEBRUÁR 9.

- EGY LEGENDÁS MAGYAR AUTÓVERSENYZŐ
- EGY 100 ÉVES VERSENYZŐI DINASZTIA
- EGY FORMA-1-ES ÁLOM
- 350 OLDAL
- BENNE: 32 OLDALAS SZÍNES KÉPMELLÉKLET

kekeuropa.hu  
kekeuropa@gmail.com

A fotókat a KESJÁR CSABA 60 – A TELJES TÖRTÉNET című könyv kiadója, a Kék Európa Stúdió bocsátotta rendelkezésünkre, azok szerzői jogvédelem alatt állnak. Felhasználásuk az interneten vagy bárhol másutt szigorúan a kiadó előzetes írásbeli engedélyéhez kötött.



## A Dencon Delta termékcsalád egészségmegőrző munkaasztalai!

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A Dencon 1964 óta biztosítja a vállalatok számára Európa szerte, az irodák és fogadóterek berendezése terén, a hagyományos dán design értékeket. A mély dán gyökerek azt jelentik, hogy nem csak a részletekre fektetnek nagy hangsúlyt, hanem a minőségre és a funkcionalitásra is. Tervezéseik a kifinomult harmóniára és a bútorikat használó személyre összpontosítanak.

A Dencon Delta asztali álló magasságú elektromosan, illetve manuálisan egyaránt állíthatók. Egyes termékeken a wellness kijelző az állással elégetett kalóriák számolása mellett arra is figyelmeztet, hogy ideje mozogni, felállni. Igazán meggyőző érv a Dencon ergonómiai kutatásai szerint; napi kétórás álló munkavégzéssel egy év alatt annyi kalóriát égethetünk el, mintha lefutnánk hat maratont.

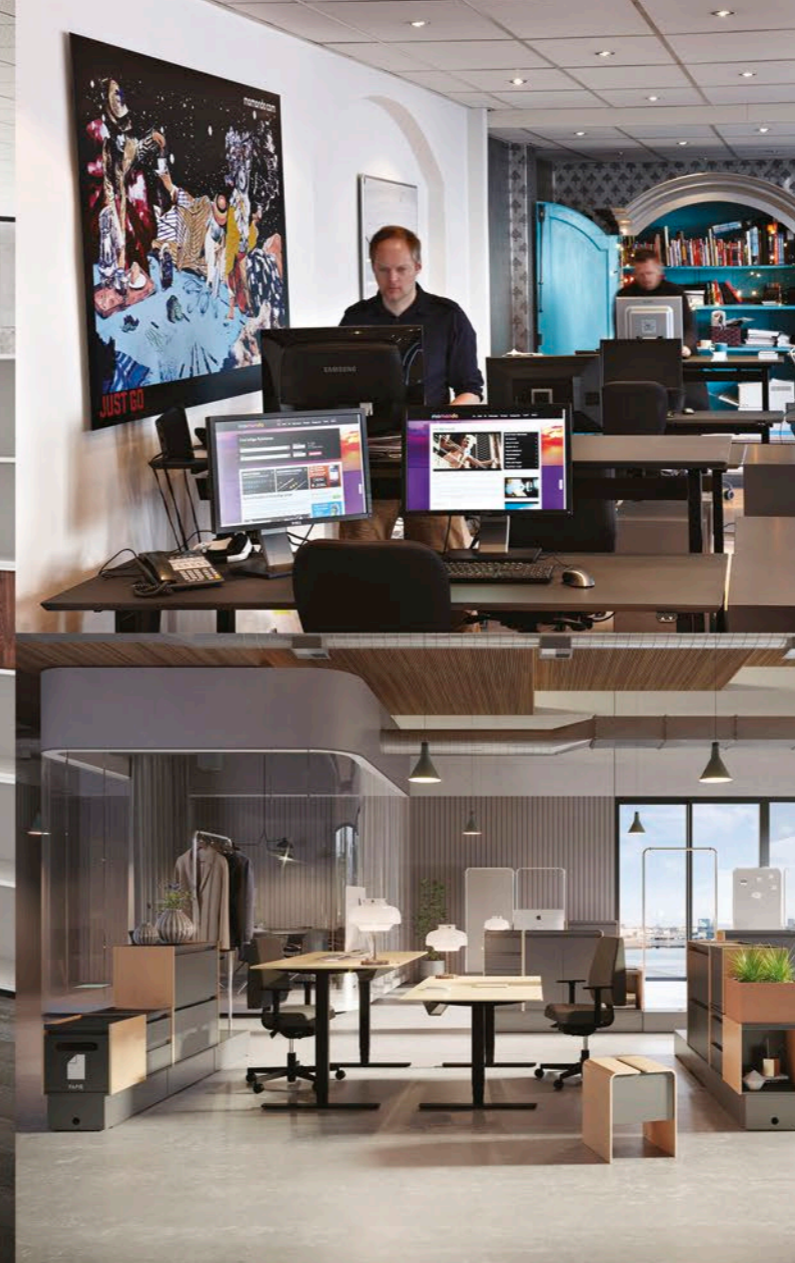
A legújabb kutatások szerint már nem óránként negyedóra, amelyet érdemes álló pozícióban végezni, hanem fél óra. Mint tudjuk, ezt igen nehéz kivitelezni egy teljesítményorientált és gyors eredményre törekvő munkavégzés során. A Dencon

egyedi megoldásával ez is könnyedén, fókuszváltás és a feladatból való kizökkenés nélkül megvalósítható. Ha már ismerjük a Dencon lehetőségeit, egyetlen gombnyomással, munkaszékünket finoman hátratulva, pillanatok alatt válthatunk ülő munkából álló munkavégzésre.

A kijelző segítségével hatékonyan megtervezhetjük és programozhatjuk az ülő- és álló munkavégzés arányát, azok változását, hosszúságát és gyakoriságát - ezáltal a vérkeringés felfrissülése érdekében e mozdulatsor nem jár idővesztéssel és kétszeresen növelheti a munka hatékonyságát.

### A Dencon ajánlása szerint így változtassunk az álló- és ülő munka között:

A legfontosabb, hogy változtassa a pozícióját és lehetőleg mozogjon óránként háromszor. Ahelyett, hogy túl sokáig ülne le egyszerre, váltson az álló és ülő helyzet között. Emlékezzon a helyes testtartásra és álljon úgy, hogy a testsúlya egyenletesen oszoljon el mindkét lábán!



- Kezdje azzal, hogy felemeli az íróasztalát és óránként 15 percig áll, mielőtt elmegy ebédelni.
- Közvetlenül az ebédszünet előtt emelje fel az asztalát, így asztala a megfelelő pozícióban lesz, amikor visszatér az ebédből.
- Közvetlenül ebéd után álljon 15 percig, mielőtt lesüllyesztené az íróasztalt 45 percig.
- Óránként emelje fel újra az íróasztalát, hogy 15 percig felálljon a nap hátralévő részében.
- Emelje fel az íróasztalát, mielőtt elindulna a nap végén – akkor készen áll a következő munkanapra.

### Változáskor fontos szabályok álló- és ülő helyzetek között:

- Ha Ön várandós, visszértágulatai vannak, vagy egészségi állapota megakadályozza, hogy óránként egyszerre 5-15 percig álljon, forduljon orvosához további tanácsért.

- Ha szeretne helytállni a munkában, e tevékenységet tegye szokássá és szoktassa hozzá a testét a munka közbeni álláshoz. Eleinte nem biztos, hogy sokáig tud állni egy időben, ezért kezdje 5 perccel.
- Ne feledje, hogy váltania érdemes az állás és az ülés között és közben mozogjon is minél többet. Az sem egészséges, ha egész nap állva dolgozik – ezért az ideális helyzet, ha a kettő között, megfelelő arányban váltakozik. ■

### Videók a Dencon Delta termékcsaládról:

<https://www.youtube.com/watch?v=B3s-GDcCzN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=AAx1185zE3Y>

[https://www.youtube.com/watch?v=2ACpGLXM9\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=2ACpGLXM9_0)





# Tudtad? Kisokos a szívünkről 13.

Csendes alappilléreink csak pumpálnak...

Andó Ilona

Ahogy szívünk az alapmunkáját észrevétlenül végzi és általában csak akkor figyelünk rá intenzívebben, ha valami problémát érzékelünk, úgy légzésünk is egy állandó, támogató folyamat. Míg szívünk pumpáló mozgásával a keringésünket tartja fent, addig a tüdő a légzési pumpáló munkával oxigénnel látja el a véráramot. Egyszerű folyamatnak tűnik, naponta, minden percben, 12-16 alkalommal megtörténik.

Természetesen itt is érvényes, hogy testünkben szinte minden mindennel összefügg. Mindkét működés elengedhetetlen az energiánk biztosításához. Sőt időnként egy-egy erőteljes ki- és belégzéssel teljesen fel is frissíthetjük magunkat. A szólásaink közül is gyakran használjuk a formulát: „Mély levegőt vett és nekilátott...”, vagyis összegyűjtötte a bátorságát és nagyobb figyelem-összpontosítással valami akadályt le akart győzni.

Ha légzési nehézséget tapasztalunk, általában két irányban gondolkodunk automatikusan. Vagy arra következtetünk, hogy valamilyen légúti, esetleg tüdő problémánk van, vagy arra gyanakszunk, hogy a szívünkkel történik valami. Orvosi vizsgálat esetén a nehézlégzés fajtáit jól el tudják különíteni. Megkülönböztetnek sok-sok fajta nehézlégzést.

A koronavírusból gyógyult betegek között gyakori panasz a gyulladásos szakaszban maradványtünetként tapasztalható nehézlégzés, légszomj is. Mivel ez nemcsak a gyulladásos szakasz tünete, hanem szívelégtelenség jele is lehet, ajánlott orvoshoz fordulni. A szívelégtelenséghez tartozó légszomj leginkább akkor érzékelhető, ha a beteg erősebb fizikai munkát végez. Ekkor nehezebben tud levegőt venni, többször, mélyebben kell lélegeznie. Gyakran fordul elő, hogy alvás közben jelentkezik. Álomból való felriadás, levegőért kapkodás jellemzi. Ha már diagnosztizált betegségről van szó, érdemes a beteg felsőtestét megemelni. Hiszen vízszintes helyzetben a tüdő ereiben vér pang, a szív nem tudja elég hatékonyan végezni a munkáját. Emiatt folyadék szivároghat a tüdőbe, ez okozza a nehézlégzést. Ha a szívünk bal féltekéjének elégtelen működésével függ össze a nehézlégzés, akkor az keringési rendellenesség miatt alakult ki.

Súlyos szívelégtelenség esetén nyugalmi állapotban is van fulladás érzet.

A betegség örökölheto. Ha vizsgálatra szorulunk, mindenképpen beszéljünk az orvosnak a családban előforduló szívbetegségekről. Ugyancsak fontos információ az orvos számára a családban meglévő cukorbetegség, vagy a magas vérnyomásra való hajlam. Mindkettő eredményezhet szívelégtelenséget.

Persze más okok is hozzájárulhatnak a probléma megjelenéséhez. Így a már lezajlott szívinfarktus, a szívkoszorúér betegsége, vagy a tüdőben jelenlévő vérrög is.

Az orvosi tapasztalatok szerint az életmódban bekövetkező változások nagymértékben tudják csökkenteni a tüneteket, javítják az életkilátásokat, az életminőséget. Legegyszerűbb változás, ha a táplálkozásunk során csökkentjük a sóbevitelt. Minimalizáljuk az alkoholfogyasztást, cseréljük le a vörös, zsíros húsokat fehér hússal, főként halakra. Ha étrendünket gazdagabbá tesszük zöldségben, gyümölcsben, csökkentjük a fehér lisztet, a cukrot, könnyedén optimalizálhatjuk testsúlyunkat is. Ez már önmagában is könnyíti a szív munkáját.

Szívbetegséggel együtt végzett edzésnél szükségszerű a szakszerű felügyelet, tanácsadás. Jó lehetőség a mozgásterapeuta és gyógytornász bevonása. A szív-érrendszer számára igazi gyógyír a kardioedzés. Kiváló mozgásforma a séta, gyaloglás, úszás, kocogás, kerékpározás. Hagyjuk el a dohányzást, gondoskodjunk az megfelelő alvásminőségről, s a megfelelő időről, amit pihenésre, alvásra fordítunk. A gyógyítás lényege, hogy a szív pumpa funkciója javuljon, s a folyadék mennyisége, ami a szívre nehezedő nyomást okozza, csökkenjen.

A szívbetegségen kívül légszomjat okozhat még a nagyfokú vérvesztés, vagy a súlyosabb vérszegénység, esetlegesen az anyagcsere felborulása, pajzsmirigy rendellenességek. Továbbá a központi idegrendszer elváltozásai, daganat, gyulladás is okozhat nehézlégzést.

Ha semmiféle szervi elváltozás nem történik, gondoljunk a nagyobb pszichés megterhelésre is: pánik, feszültség, félelem, depresszió és az akár ezek következményeként fellépő kalcium vagy magnézium hiány is.

Előfordulhat még autoimmun betegség következményeként fellépő izomgyengeség, légzési, nyelési nehézség.

Vegyük tehát komolyan a légzési nehézséget, amennyiben többször, vagy súlyosabb formában lép fel, tárjuk fel az okát, forduljunk orvoshoz! ■



## Dinamikus bővülés a Mercarius-nál: új telephely a Gyáli úton

**A Mercarius Flottakezelő az elmúlt években az autóipar nehézségei ellenére is nagyot fejlődött: csaknem 11 ezer darabos gépjárműparkjával az egyik legnagyobb flottakezelővé vált a hazai piacon. Tavaly év végén már a harmadik telephelyüket nyitották, ezúttal a Gyáli úton.**

Az Illatos úti és a Komáromi úti helyszíneik után 2021 októberében kezdődött meg a munka a legújabb Mercarius-telephelyen, ahol több mint 20 kollégájuk várja teljeskörű kiszolgálással az ügyfeleket. A közel 720 négyzetméter alapterületű komplexum a gépjármű átadás-átvételek mellett a szervizelés és a gumicsere, valamint az adminisztrációs és logisztikai feladatok számára is helyszínt biztosít.

Az Illatos úti telephelyhez közeli épületben minden megtalálható, ami az ügyfelek zavartalan kiszolgálásához szükséges. A szervizelési feladatokot a 360 négyzetméteres, 6 állású műhely látja el, a bérlőkkel való kapcsolattartást egy 80 négyzetméter alapterületű, napfényes ügyfélkapcsolati tér segíti. A kiválasztott autók átadására és átvételére egy 10 állásos fedett átadóban van lehetőség, amit egy 70 négyzetméter alapterületű VIP átadó egészít ki.

A vállalat bővülésének megfelelően a Gyáli úti telephelyen berendezett iroda két szinten, közel 570 négyzetméteren működik két, egyenként 10-10 férőhelyes tárgyalóval, amelyek a napi munkamenet mellett az üzleti megbeszélések számára is ideális helyszínt biztosítanak.

Az új telephely a Mercarius hosszú- és rövidtávú autóbérlés szolgáltatásaihoz kapcsolódó kiemelt átadópontra, valamint stratégiai

szempontból is fontos: innen történik ugyanis a vállalat teljes vidéki flottájának üzemeltetése.

„Az elmúlt években hatalmasat fejlődött a cég, ami az egyre nagyobb ügyfél-portfoliónkon és gépjárműparkunkon is meglátszik. De továbbra sem állunk meg: a járvány okozta kihívások ellenére is folytatjuk a terjeszkedést, 2022-ben több új vidéki szervizponttal bővítjük a Mercarius-hálózatot. A szolgáltatások terén pedig a digitalizációra helyezzük a hangsúlyt, így a közeljövőben egy igazán ügyfélbarát informatikai megoldást is szeret-



nénk bevezetni” – mondta Koleszár Róbert ügyvezető igazgató.

„Az új épületet úgy alakítottuk ki, hogy az mind a karbantartási és javítási munkálatok, mind pedig az ügyfélszolgálat és irodai munkavégzés igényeit maximálisan kiszolgálja. Partnereink kényelme szempontjából különösen fontos ez a mostani fejlesztés: a tágas, professzionális kialakítású fogadó- és átadótereinkben ügyfeleink biztonságosan és a lehető legrövidebb várakozási idővel intézhetik ügyeiket” – tette hozzá Rónai-Horst László ügyvezető igazgató.



Fotó: Varga Ádám



# Benis Optika

[www.benisoptika.hu](http://www.benisoptika.hu)

3D Látásvizsgálat  
Szemüveg készítés  
Szemvizsgálat  
Kontaktlencse vizsgálat

2141 Csömör  
Gorkij fasor 2.  
Tel.: +36-28-446-649  
Mobil: +36-70-661-96-08





# Új év, új én

Polgár Zita • fitness edző



Az újévi fogadalom története meglepően messzire nyúlik vissza. Az ókori rómaiak minden új év kezdetén fogadalmat tettek Janusnak, a kezdetek és az átmenetek (és mellesleg a végek) istenének, abban a reményben, hogy segíthetnek pozitív

változásokat elérni életükben. Sokaknak megfordul a fejében szinte minden áldott januárban, mikor pukkadozik a tizenhetedik méter bejglitől, és az összes istenverte nadrágja térdnél megszorul és minden pózban szarul érzi magát, a "Na majd most lefogyok és egészségesen eszek!" fogadalmak. A hozzám érkező kérdések miatt elgondolkodtam magamban arról, mit tudok hozzátenni minden induló életmódváltó tudáscsomagjához.

Az újévi fogadalmak kezdenek kissé bosszantóvá válni – legyünk őszinték. A mögöttük rejlő érzelmek teljesen tiszteltreméltóak, és az a fogadalom, hogy felhagyunk rossz egészségügyi szokásainkkal, lefogyunk és fittekké leszünk, kétségtelenül a legjobb dolog, amit tehetünk. Ám úgy tűnik, hogy az új év felvirradásakor elveszítjük az akaraterőt, ami szégyen, hiszen ezek a változások pozitív egészségügyi előnyökkel járnak. A probléma az általunk kitűzött célokban gyökerezik; vagy túl homályosak, vagy irreálisak. Például a „többet mozgok” és a „formába hozom magam” nagyon általános célok. Emiatt alig van mód az előrehaladás nyomon követésére, és nem valószínű, hogy ezt a motivációt egész évben meg fogod tudni tartani. Könnyebb kiesni valamiből, ha nincsenek konkrét céljaid. De ha olyan céljaid vannak, amelyek nem olyan homályosak, és ténylegesen dolgozhatsz értük, akkor nehezebb elcsúszni.

Ezenkívül, ha nagy egészségügyi és fitnesscélokkal kezded az új évet, csalódást okozhat, ha nem látod a remélt eredményeket. Például, ha egy bizonyos súlyt le akarsz dobni, és nagy elvárásokkal kezdesz, ez arra készíthet, hogy bedobd a törülközőt, ha a változások nem azonnaliak, és elgondolkodtat, hogy megéri-e. Tehát ahhoz, hogy valóban változást értsünk el, szemléletváltásra van szükség.

Az egészség és a fitness újévi fogadalmi rossz hírnévre tettek szert, mert köztudottan alacsony a sikerarányuk. Átlagosan az újévi ígérek 80%-a meghiúsul február második hetére, és különösen a fitnessfogadalmakat betartani jelenthet kihívást. A kutatások azt mutatják, hogy körülbelül 66 napba telik egy új szokás kialakítása, tehát bármilyen nehéz elkezdni, még nehezebb megtartani.

## Szóval, hogyan tudod fenntartani fitness céljaidat, amikor olyan erős a késztetés, hogy inkább ágyban maradj, mint kocogj az edzőterembe egy hideg januári reggelen?

Először is tegyük fel, hogy most január szellemében épp életmódváltás, és szeretnéd jól csinálni! Szuper, akkor viszont ennek dicséretes glóriája alatt tedd meg nekem azt a szívességet, hogy SOHA nem fogod az időhiányra meg egyéb bullshitt okokra, hogy még nem kezdted el! Amikor belevágsz egy életmódváltásba vagy diétába, fogyókúrába (hívd, ahogy céljaidhoz mérten szeretnéd), mindig Te legyél az első és a céljaid! Lao-ce kínai filozófus szerint az ezer mérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik. Indulj el!

Tehát itt fordítjuk a feje tetejére ezt az újévi dolgot.

Azt tanácsolom, ne csak az előttünk álló hetekre nézz, összpontosíts a 2022-es év egészére, hogy kisebb, jobban kezelhető változtatásokat hajts végre, amelyek egy életen át veled maradnak.

Mielőtt azonban bármilyen döntést hoznál a fitnessről, fontos, hogy őszintén felmérj problémás területeidet. Például, ha nem vagy formában, próbáld meg eldönteni, miért. Túlzott nassolás? Szabálytalan étrend? Testmozgás hiánya? Vagy a fentiek mindegyike? Ezután el kell képzelned, hogyan szeretnél kinézni, és reálisan kell gondolkodnod, hogy a kép, amit elképzeltél, nem túl valószerűtlen ahhoz, hogy elhidd. Ezután, miközben meghozod elhatározásaidat, ne téveszd szem elől azt, ami belsőleg motivál – például válassz egy edzésformát, vagy egyfajta egészséges ételt, amelyet szeretsz, nem pedig valamilyen általános rutint vagy diétát. És ne feledd, hogy a cselekvés felkelti a motivációt – ha egyszer eljutsz az edzőterembe, az első perc nehéz lehet, de szinte mindig könnyebbé válik.

### Nézzük tehát az első lépéseket egy örökkévaló „új én” felé:

Oszd fel az évet negyedévekre!

- Január/február/március – Hetente háromszor megyek edzőterembe – a konkrét fogyás, vagy a célok itt még semmit sem jelenthetnek, inkább csak alakíts ki ezt a szokást.
- Április/május/június – Mostanra az életmódváltás feléhez közeledsz. A feladat most az, hogy a szakasz végére elérd a kitűzött célt, vagy még egy kicsit többet.
- Július/augusztus/szeptember – Ez egy jó alkalom egy mini cél kitűzésére, talán valami, ami felé az első hat hónapban vonzódtál. Például, ha elkezdted futni, az évnek ebben a

szakaszában határozd el, hogy hosszabb távot teljesítesz egy adott idő alatt.

- Október/november/december - Fejezd be, amit elkezdted, és folytasd az eddigi csodálatos eredményeid motivációjával!

Ne feledd, a célok nagyszerűek ahhoz, hogy rövid távon koncentrált legyél, de végül fel kell ismerned, hogy igazából nincs végső cél.

Tehát ez legyen az utolsó alkalom, amikor újrakezdés fogalmát teszed, hogy fitt és egészséges légy – mert jövőre ez köbe vésett szokás lesz –, ha ezt eléred, a többi már egyszerű.

#### Egyéb tippek a fitness elhatározások fenntartásához:

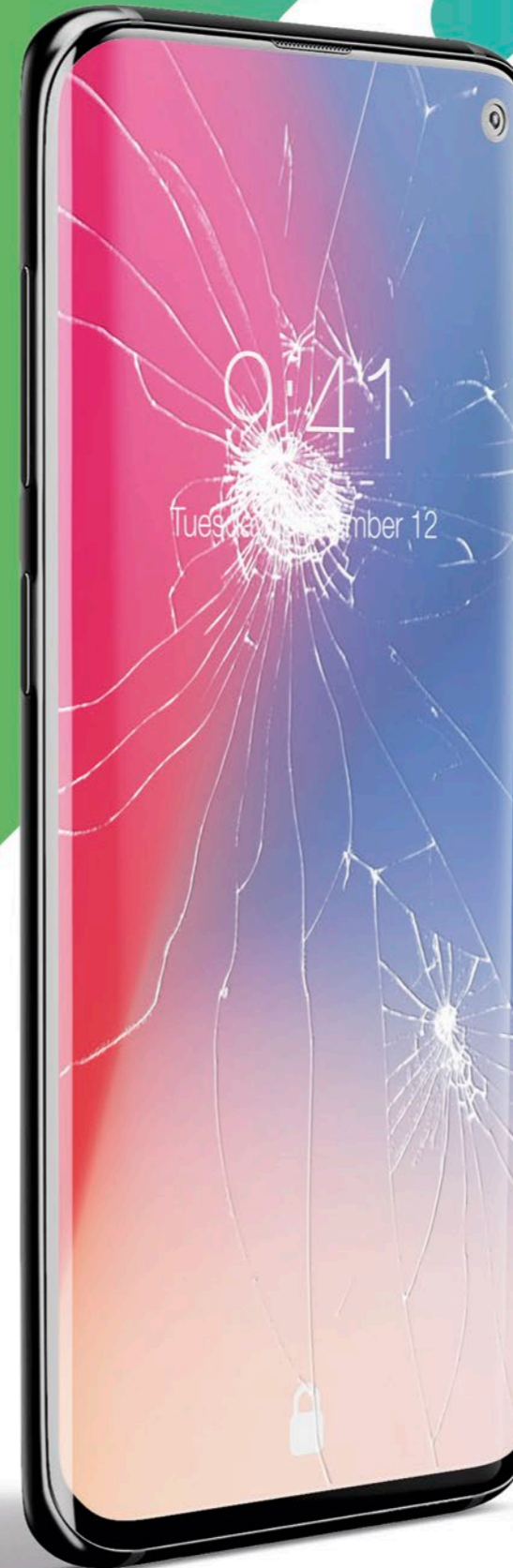
- **Barát** – ha egy barátoddal vagy szeretteddel edzel, kevésbé valószínű, hogy gyorsan feladod. Motiválhatjátok egymást.
- **Edző** – ha van edződ, biztosan időt spórolsz meg, fenntartja a motivációt a változatos gyakorlatokkal, és nagy valószínűséggel elkerülöd a sérüléseket is.
- **Jutalmazd meg magad!** – Az elhatározások ne csak arról szóljanak, hogy folyamatosan erőlködj magadon, vagy olyan dolgokat vonj ki az életedből a fitness nevében, amiket élvezel. Ha például leadtad az első 5 kg-t, jutalmazd meg magad egy új edzőcipővel.
- **Ütemezz be pihenőnapokat!** – Ugyan motiválnak érezheted magad akár arra is, hogy az év elején naponta elmenj az edzőterembe, de nem tesz jót a szervezetnek, ha nincs pihenés. A túlzott erőltetés nemcsak az elhatározások kudarcához vezethet, hanem kiegészítéshez vagy más testi sérülésekhez is.

- **Ne ostorozd magad!** – Ha úgy vagy vele egyik reggel, hogy nem bírod magad kivakarni a paplan alól, és inkább kialszod magad, ahelyett, hogy Pilates-re mennél, nincs semmi baj. Aludd ki magad és indulj el újult erővel! Ha keményen viselkedsz önmagaddal, különösen akkor, ha kevés gyakorlattal rendelkezel ezen a téren, az hosszú távon nem segít. Kedvesnek és megértőnek kell lenned magaddal!

- **Kövess nyomon a fejlődésed!** – Ezt megteheted egy írott diagrammal vagy egy fitnessalkalmazással. Ha látod, milyen messzire jutottál már, az valóban arra sarkallhat, hogy folytasd azokban a pillanatokban is, amikor elkeseredettnek érzed magad.

- **Tűzz ki olyan célokat, amelyek fontosak számodra!** – Ha érzelmiileg kapcsolódsz a céljaidhoz, érzelmiileg kapcsolódhatsz az eredményekhez is. A büszkeség és a siker érzése is nagyobb, ha emocionálisan is kötődsz ahhoz, amiért dolgozol, ahelyett, hogy egyszerűen csak azt tennéd, amit mindenki más.

Arra biztatlak, **légy a Magad ura!** Nem szégyellve segítséget kérni, könyveket és netet bújni, nem lustának lenni a kérdezgetésre és a tanulásra. Ha még mindig bele vagy süppedve a kibúvókba meg a meleg párnákba, legyen ez lökés, hogy elkezd. Menj, csináld, mozogj, mert a tested megérdemli ezt a karnyújtásnyira lévő luxust! Gondolj a technobékára és a nyúlra – a lassú és kitarító nyeri a versenyt. A következetesség kulcsfontosságú. Ne légy türelmetlen magaddal szemben, csak bízz a folyamatban, és képzelj el a büszkeség felemelő érzését, amikor az év végéhez érsz, és visszanezetsz mindazokra a dolgokra, amelyeket 12 hónappal ezelőtt még nem voltál képes megtenni! ■



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

**MOST  
MOBILSZERVIZ**

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



## Az öreg

Festő: Polgár Zita  
Varga's ugandai robusta kézműves kávéval készült  
Méret: 30x40 cm

Tudd, csak akkor öregszel,  
ha lelked szárnyait,  
földhöz bilincselik  
a családásaid.  
Ha szomorú szemekkel,  
lesed a nagy világot,  
s úgy teszel, mint vak árva  
ki szépet sohase látott.  
(Aranyosi Ervin)

# ENERGIA: AMI MEGMOZGAT. ÉS FELVILLANYOZ.

ERIC VINYL'S



## 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 WLTP elektromos energia-fogyasztás: 14,5–19,0 kWh/100 km; hatótáv: 200–262 km (város); WLTP CO<sub>2</sub>-kibocsátás: 0 g/km. MX-30 NEDC elektromos energia-fogyasztás: 16,0 kWh/100 km (kombinált); hatótáv: 237–298 km (város); NEDC CO<sub>2</sub> 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





# Újévi fogadalmak ideje – vigyázzunk a vállalkozásunkra!

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO • (Forrás: krisanlaszlo.biz)



**A december minden évben a számadás, a január pedig az újrakezdés ideje. Ilyenkor gondolkodunk a legtöbbet a magunk, családjunk vagy céges ügyeink kilátásain - tervezük a jövőt. Arra készü-**

**lök, hogy ehhez adjak szempontokat, szokás szerint törekedve a gazdasági és társadalmi érdekek figyelembevételére is.**

A január egy nagyon tudatos hónap. Én ezt szeretem benne. Elkezdjük beosztani az évet, a decemberi kisebb-nagyobb kilengések utáni újrakezdésben alakítunk a napi rutinunkon. Mértékletesebben eszünk, iszunk és gondolkodunk. Időt keresünk egy-egy olyan tevékenység számára, amire eddig nem jutott elég figyelmünk.

Cégvezetőként mindezt fokozottan meg kell tennünk, hiszen egy kisebb-nagyobb közösségért vagyunk felelősek, így felkészültnek kell lennünk az új kihívásokra. Nagyon hiszek abban, hogy egy vállalkozás, de egy ország is csak akkor lehet sikeres, ha megfelelő felkészültséggel, tudással rendelkező lakossága, munkaereje van.

Minden egyes vállalkozás központi kérdése a munkaerő-helyzet, hiszen a technikai fejlődés, a digitalizáció megalapozásában is kulcs szerepe van az együtt dolgozó embereknek; a kicsi vagy akár több ezer fős csapatnak, akik napjaik meghatározó részét töltik el együtt.

Hogy az együtt töltött idő mennyire jóleső és mennyire térül meg anyagilag is – nos ez az, ami a vezetőkön múlik.

**A versenyképesség a mostani időben szinte mindennél fontosabb, és ez nem csak a cégekre, az országokra is igaz.**

A képlet adja magát: jól képzett lakosság > sikeres vállalkozások > jól menő gazdaság.

A rohamosan változó, kihívásokkal teli üzleti környezet és a legtöbb szektort érintő szakemberhiány következtében a tehetséges, motivált, tudásra és fejlődésre nyitott munkatársak megtartása kardinális kérdés. Hogyan lehetséges ezt a célt elérni, illetve az oda vezető utat tökéletesíteni?

**Az biztos, hogy két alapvető érintett van a játékban: az állam és a vállalkozások.**

Az állam azért felelős, hogy biztosítsa a magas minőségű, versenyképes oktatás keretrendszerét, hiszen ebben nőnek fel gyermekeink, szereznek középfokú és felsőfokú képzettséget, és lehet, hogy az egyetemekről közvetlenül kerülnek ki az első vállalkozók is. Ez azonban nem elegendő, és most felesleges belefogni a meglévő rendszereink méricskélésébe, ugyanis akkor sem beszélhetnénk az állami pillér mindenhatóságáról, ha az történetesen hibátlan lenne (nyilván nem az). Úgy látom, a vállalkozásoknak, munkáltatóknak is van egy nagy adag felelősségük abban, hogy jól képzett emberfőkből álljunk össze mi, magyarok: a cégeknek is meg kellene tenni mindent annak érdekében, hogy a munkavállalók fejlődési lehetősége, a tudásuk elmélyítése biztosított legyen.

Amit tehát hangsúlyozni szeretnék ebben a kettős szerepkörben, az az együttműködés fontossága. A cél közös, csak más a szint. A vállalat nyereség - és profitmaximalizálást, piaci részarány növelést, versenyképes, stabil pozíciót szeretne, az állam pedig fenntartható gazdasági növekedést és minőségi jól-létet az állampolgárai számára. Azaz kéz a kézben járnak a szereplők, még ha első ránézésre ez nem is olyan magától értetődő.

Az is nyilvánvaló, hogy az államnak nagyobb a mozgástere, lehetősége, direkt és indirekt ösztönzőinek eszköztára. Ennek keretein belül szerencsére megvannak azok a fórumok (pl. MKIK, VOSZ, KAVOSZ), amelyeken keresztül, más-más irányból, de érdemben utat lehet mutatni a vállalkozások számára. Egyre inkább úgy látom, hogy hatalmas potenciál van az ilyen együttműködésekben, ami pénzügyi ösztönzők bevezetésével még inkább kiaknázható lehet. Vegyük most a továbbképzéseket: a munkavállalói képességek fejlesztését vállaló cégek adózási szempontú támogatása az állami és az érdekképviseleti szervek összefogásával, tudatos rendszer-

szemlélettel rendkívül előremutató lehetne, hiszen tudjuk: ma kell befektetni abba a munkavállalóba, akitől a jövőben addicionális értékteremtésre számíthatunk.

**Az oktatás, képzés mindig a jövőben térül meg.**

Azok a vállalatvezetők, akik ezt nem tartják szem előtt, a képzés hiányával a fejlődést szorítják háttérbe, és ezzel sajnos borítékolják saját lemaradásukat... Ma már kevés, ha csak azt és úgy csinálom, amit tegnap, más szavakkal: nem lehet hátra dőlve nézni, és várni az évről évre emelkedő profitot. Ha nem cselekszünk, nem fejlődünk, akkor szem előtt tévesztene a vásárlóink, beszállítóink, és lemaradunk.

Egy egyszerű példa a digitalizáció, amit nem először hangsúlyozok (lásd pl. <https://krisanlaszlo.biz/nyakunkon-a-robotok-kora-digitalizacio-robotizacio-automatizacio/>) és nem is véletlenül! Ha egy cég nem szeretne jelentősen lemaradni a közvetlen versenytársaitól, bizonyosan nyitnia kell a digitalizáció felé – ha nem is ma, holnap már biztosan.

A kereskedelemben az online shopping kialakítása, a közösségi médiában való aktív jelenlét, a megrendelések valós idejű nyomon követése, a rendelkezésre álló adatokban rejlő hatalmas információmennyiség kinyerése, megértése és a cég javára fordítása, házhoz szállítás bevezetése, optimalizálása, webes fizetési lehetőségek alkalmazása – mind olyan területek, amelyek valamilyen módon kapcsolatban vannak a digitális világgal. Ezekhez azonban újfajta tudásra, képességekre van szükség, ami nem biztos, hogy egy offline térben több évtizede prosperáló cég kultúrájában jelen van.

**Konklúzió**

Összességében az a tanulság mindebből, hogy a stabil, jól képzett munkaerőtől hatékonyabb és elkötelezettebb munkavégzés várható, ami a vállalkozás számára magasabb hozzáadott értéket tud előállítani. Ennek következtében, ha a többi faktort is kézben tartjuk, növelni tudjuk a cég eredményességét, ami mindenkinek előnyére válik.

Bátorítok mindenkit, hogy az újévi terveibe bátran szője bele a fejlődést, az előrelépést ezen a téren, hiszen aki oktatásba és képzésbe fektet, saját vállalkozása jövőjébe fektet - miközben felveszi a harcot a munkaerőhiány okozta gondokkal is.

**Sikereken gazdag boldog 2022. évet kívánok minden magyar vállalkozó, és az őket segítő, támogató emberek számára! ■**



# KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

Kritikus helyzetben szeretnél olyan termékekre támaszkodni, melyek megbízhatóak, nem hagynak cserben a helyszínen és innovációik révén segítenek abban, hogy te is minél hatékonyabban tudj segíteni másokon?

Szeretnéd tudni, hogy a cég, akitől vásárolsz megbízhatóan és korrektül fog támogatni szer vízzel és fogyóanyagokkal?

Pontos, gyors és megbízható információt szeretnél? Azt is szeretnéd tudni, ha valami jó, de azt is, ha valami nem megfelelő arra a célra, amire gondoltad?

**Amikor a munkánkat végezzük, azt tartjuk szem előtt, hogy mi járhat a Te fejedben.**



Mi így dolgozunk már 1991 óta és ennek köszönhetően stabil, és egyik vezető partnere vagyunk a teljes magyar sürgősségi ellátásnak.

Legyen szó klinikai eszközökről vagy oktatási termékekről, ránk és az általunk képviselt élvonalbeli gyártókra hosszú távon számíthatsz.

Keress minket bátran az alábbi elérhetőségeken. Ha egyedi megoldásokra vagy termékekre lenne szükséged, melyeket nem találsz honlapunkon, mi felkutatjuk és beszerezünk neked.

**speeding**

Telefon: (06) 1 214 8858  
e-mail: [info@speeding.hu](mailto:info@speeding.hu)  
[www.speeding.hu](http://www.speeding.hu)