

Őrangyal

III. évfolyam / 2. szám
2022. FEBRUÁR

É L E T M E N T Ő M A G A Z I N

Minden pillanat
talán az utolsó
(Keszár Csaba 60)

Nem közlekedés,
hanem mobilitás

Amit a
vércsoportod
mond el rólad

A véletlenek –
sorsfordító
lehetőségek



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



5.
Matek



10.
Mályvavirág
Alapítvány



12.
Etikett, avagy hogyan
viselkedjünk



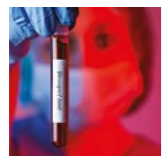
14.
Nem közlekedés,
hanem mobilitás



18.
Kisokos



24.
Minden pillanat
talán az utolsó...



36.
Amit a vércsoportod
mond el rólad



40.
Hiánygazdaság



44.
A véletlenek –
sorsfordító lehetőségek

INGATLAN & Cég-üzletész

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

REAL ESTATE
IMMOBILIEN

BÁZIS CAFE
bc01
INGATLAN & ÜZLETÉSZ

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

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.



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Mindenki mindenhez (is) ért, ezzel így vagyok én is. Régen a foci, az autók... de ezeket mára kinőttem, a nőket nem illik megemlíteni, a politika a nyugalmam megzavarására alkalmas, tehát azt csendben és távolról... így marad a marketing!

Közelítsünk most a teljesen - de lelkes - amatőrtől a közepesen amatőr kategória felé: pozicionálás, átpozicionálás... szép szavak, izgalmas tevékenység lehet...

Keressük meg egy valaminek a helyét, miért és kiknek tettük pont arra a helyre, és mit is várunk ettől... majd őszintén elemezzük, hogy azt a valamit azoknak, akiknek szántuk, miért kell máshova pakolni, másképp csomagolni.

Az Őrangyal, mint életmentő magazin, két évvel ezelőtt kimaradt ebből, hiányzott a profi pozicionálás, csak egy sebtében összerakott névadó ünnepsége volt...

Az Őrangyal a tevékenység, az életmentő magazin pedig a pozíció – ez lehetne, így utólag, okosan elemezve, beleemagarázva azt is, ami szinte biztosan akkor sem jutott az eszembe.

Az Őrangyal örök, bár az előző előző kicsit megcsipkedte, az Őrördög párhuzam miatt. Meg is kaptam a magamét! Leginkább egy januári, erősen előszezon, megbocsátható bénázás volt a legkedvesebb minőség... és erről már csak egy mondat: az Őrördög valóban viccnek indult, de mára már komolyan vettem, és házon belül van jövője!

Tehát az angyal az fix, az életmentő magazinnak még rágom a betűit, próbálok elrugaszkodni az eredeti, elsőre beugró képtől. Nyilván nem attól, hogy egy Magazin hozzárajzolt kezekkel, térdelő filctoll lábakkal a fekvő ember mellett küzd, és a mellkaskompresszió alatt a

befúvás képi ábrázolásán töri a fejét... nem, nem ettől. Viszont nincs második beugró kép... pedig keresem, próbálok magyarázni önmagam. Biztosan a magazin az életmentő?

Mint egy pitypang, annyira pongyola volt a gondolat... belátom, sokkal jobb is lehetne: Életmentők magazinja vagy Életünk magazinja, esetleg Életesélyünk füzet...? (a füzetem mosolygottam, ma még inkább egy szép füzet vagyunk, mint magazin, de ez csupán jó (jövőbeni) pozicionálás kérdése...)

Nem tudom.

A magazin elsősorban felvilágosítani akar, hogy bárkivel megtörténhet, hogy bárki kerülhet olyan helyzetbe, hogy csak ő segíthet, és nem utolsósorban a legfontosabb, hogy bárki megtanulhatja elhanyagolható időráfordítással.

Minden más azért van, azért kell a magazinba, hogy a száraz és reményeim szerint kellőképp sokkoló, oktató szöveg mellett olyan is legyen, amiért elolvasod, vagy eleve várod a következő számot - legyenek azok egészséges életmód tanácsok, sport, mozgás, gasztronómia, autók, utazások és minden olyan izgalom, amik közé elrejtethetjük a sokkoló felvilágosító tartalmat, mint a kedvenc kutyusunk kajájába a vitamint.

Ez egy picit válasz akart lenni azoknak, akik hiányolták, vagyis kevesellték a szakmai, az orvosi tartalmakat, és nem értették a tartalmi színösszeállításra való törekvést.

Egy sportoló, egy művész egy izgalmas ember, egy vele készült anyag talán segít abban, hogy megnyisd és átlapozd a magazint, talán azt sem észrevéve, hogy melyik falatban volt az a bizonyos vitamin!

Munkánkat, hatékonyságunkat számokkal tudjuk igazolni!

A számok, a sokkoló esetek száma, elsőre ijesztő lehet, ezért másodsor már természetes önvédelemből elkerülöd az olvasását - mert tök jó napom volt, mert sütött a nap, mert ma extrém sikeres voltam, kicsattanóan jól érzem magam a bőrömben! Ezért nem akarom, hogy elrontsak bárkit a napi 70 oktan halál szajkózásával és azzal, hogy mennyire veszélyben vagyunk minden nap.

Okos madár a strucc és ez neki is zseniálisan működik.

Viszont ebben a közegben is jelen kell lennünk, be kell csapnunk az olvasót, el kell dugnunk azt az információt, amely hatására megtanulja, sőt megtanítatja általunk családjának és közvetlen környezetének.

Tehát összegezve mindenhol ott bújik a készítő vitamin! Lehet, hogy egy Skoda, vagy egy gazdasági elemző anyag mögött lapul! Mint őrangyal ér el hozzád, vagy egy pizza, esetleg egy szállodai kényelem látványa kapcsol be Pavlovi tanulási vágyakat.

Ez a célunk. Ha felméred, megtanulod, akkor egy szorongás csomagot le tudsz rakni - az életmentő tudás önbizalmat, biztonságot ad, valóban rendkívüli érzés!

Ígérem a továbbiakban is a legvártnabb helyekről támadnak majd gondolati angyalaink egészen addig, amíg a valódi Őrangyalok (veled együtt) folyton növekvő létszámának okán, a nap 24 órájában sokkal nagyobb biztonságban érzed majd magad.

Ez egy kicsit még távol van, de egyre nagyobbakat lépve haladunk.

A részletek a MATEK című cikkben... ■

A HIRTELEN SZÍVHALÁL MAGYARORSZÁGI ÁLDOZATAI
– HOSSZÚ ÉVEK STATISZTIKÁI ALAPJÁN – 2022-BEN A MAI NAPIIG:

03563

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

A Legelsőségély 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

Akinek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



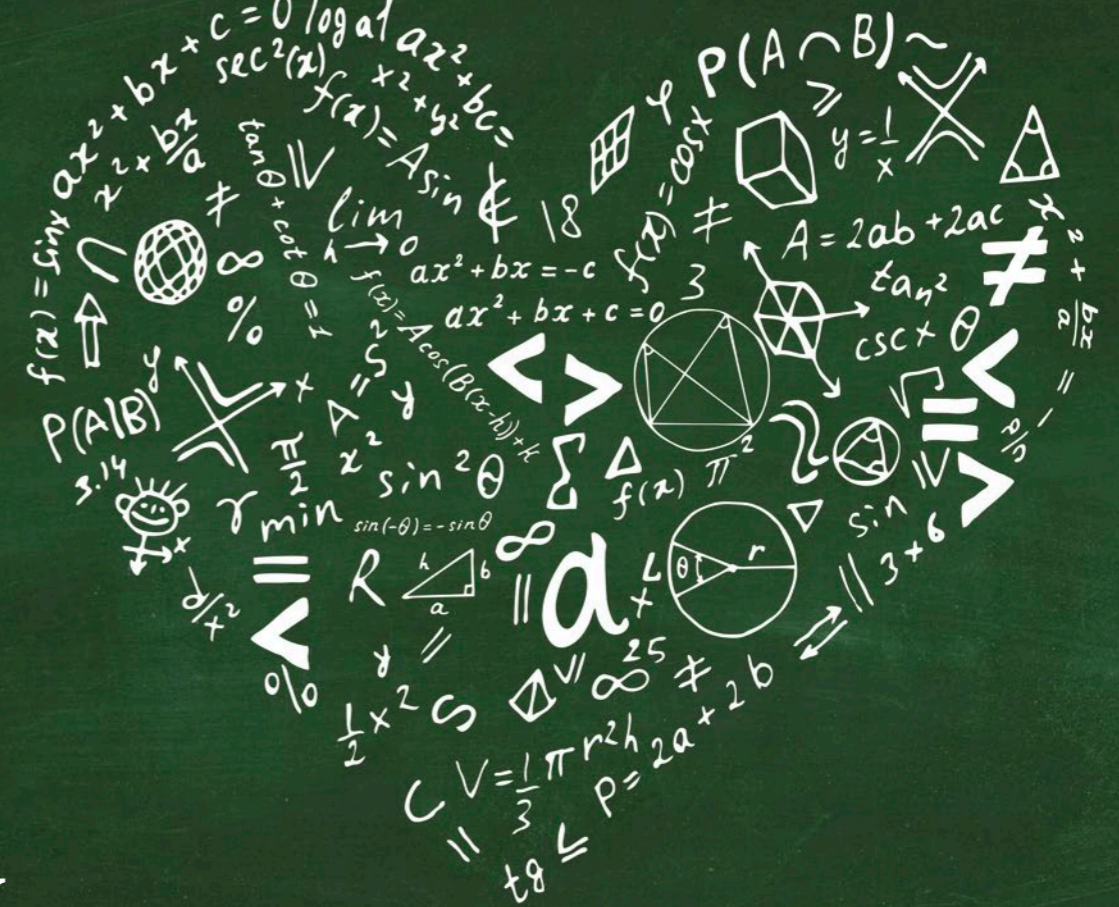
Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

Matek

Haász Gábor • Legelsőségély alapítvány



Vegyünk egy egyszerű szöveges példát (szándékosan nem írok általános iskola, vagy középiskola x. osztályt, mert nem szeretnék senkit - magamat sem - kellemetlen helyzetbe hozni egy olyan érzéssel, hogy valóban nem vagyok okosabb, mint egy ötödikes)!

Hívjuk egyszerűen egy szolid, matek diákolimpiai kombinatorika és valószínűségi számítású vegyes versenyfeladatnak, nehézségi fok legyen tíztől hat. A feladat megértetése viszonylag hosszú szöveggel jár, de jelen esetben ez nem nélkülözhető!

Tehát, van egy ország, nyilván a sajátunk, ahol legyen a felnőtt aktív lakosság létszáma,

kiegészülve az általános iskola felsőseivel: 7 millió ember.

Ebben az országban, mint a többi másikon egyaránt, a hirtelen szívhalál mindenkivel és bármikor előfordulhat.

A szívhalál mint tudjuk, nem az a halál, aminek pont van a végén, mert még nincs végleges (!) folyamatos vízszintes vonal és sípolás az EKG monitoron...és itt a véglegesen van a hangsúly!

A szívhalál egy pillanat és a következő pillanatokon múlik (legalább 4 perc) hogy nyelvtanilag és biológiailag merre megyünk tovább.

Mert, ha a bizonyos 4 percen belül valaki képes segíteni és határozottan pumpálni, akkor még hosszú percekig van esély, a profi mentőcsapat megérkezésével, hogy ne a folyamatos EKG sípolás maradjon örökre a fülükben, és ne legyen valóban nyelvtanilag is pont a történet végén.

A feladat további számai: az országban szanaszét naponta 70 ember meghal a hirtelen szív megállás következtében...egy kicsit szemléletesebben: bringázol, majd megállsz, majd tekered tovább a pedált, és gurulsz tovább...ahol a bringa a szíved és a pofonegyszerű mozdulat a pedál, amivel képes vagy tovább indulni...ha valaki segít miközben megállt a szíved, kezeivel pumpál és fenntartja a keringést és az oxigén szállítást az agyunkba...az tekeri a képzeletbeli pedált, amivel nagy valószínűséggel tovább lehet "kerekezni" ...

Térjünk vissza a feladathoz, bár ezek a kitérők a pontos és elfogadható végső megoldás szempontjából elengedhetetlenek, tehát összegezzve:

Felnőtt aktív lakosság 7 M fő (ennyi munkaerő áll rendelkezésre)

Bárki és bármikor áldozatul eshet, az áldozati lehetséges mérítés a teljes lakosság, tehát a kb. 9,5 M fő (ez a munkadarabok száma)

Fontos időtényező a 4 perc!

A szív megállásától a pumpálásunk elkezdéséig nem múlhat el több idő, mert a véráramlás megszűnik (ne felejtjük el a szív megállt, nem dobog, nem pumpálja a vért, az nem szállít oxigént az agynak, az agyi sejtek oxigén hiányában végérvényesen és visszafordíthatatlanul károsodnak és mint testünk vezetői, már nem lesznek képesek betölteni a mindent vezérlő feladatukat...ezért kell a külső segítő kéz, a pumpálás, ezzel a keringés fenntartása) tehát 4 perc van a felfedezésre, a döntésre, a veszély felmérésére (ez a saját biztonságunk miatt), a mellkas szabadabb tételére, a mentők hívására, a mellé térdelésre és a mellkaskompresszió megkezdésére! Nem sok, de ha időben fedezzük fel, akkor pont elég!

Jöhetnek a feladtból a további adatok:

Jelenleg a felnőtt lakosság 5 %-a képes szakszerűen határozottan segíteni. Ha a teljes létszám volt a munkaező, akkor e csapat jelentse a képzett munkaezőt!

(forrás: egy korábbi Nemzetközi Vöröskereszt által publikált statisztika, ahol ez a szám még 0,3% volt, de azóta a Semmelweis Egyetem e területen jártas optimista oktatója szerint ez a mára legalább 3, de akár 5% is lehet.)

Számoljunk 5% -kal. Ennyi mindannyiunk életben maradási esélye.

Ismét egy végső összegzés, és utána a feladat kérdései:

- Napi 70 áldozat.
- 7 M potenciális örangyal.
- Ebből valós örangyal 5%, azaz 350 ezer ember. (Egy érdekes következtetés: egy 10 fős társaságban nem biztos, hogy van legalább egy!)
- 9,5 M potenciális hirtelen szívhaló...akik életben maradási esélye könnyen kiszámolható, jelenleg szűk 5%
- és végül a 4 perc időlimit

A kérdések:

- Mennyi most a valószínűsége, hogy 4 percen belül neked/önnek képes segíteni valaki? (amennyiben olyan a munkád, hogy 4 percnél hosszabb időt töltesz el egyedül, nem biztatlak túlzottan)
- Hány tanfolyamot kell tartani, (egy tanfolyam 25 fő) hogy az életésélyünk legalább 10% legyen? (aminek még nem örülnék elégedetten hátra dőlve, sőt még az 50% -nak sem igazán)

- Ha naponta tartunk 20 teljes létszámú tanfolyamot, mikorra érnük el a skandináv országok közel 100% -os képzettségi szintjét?
- Alkoss olyan képletet, amely felhasználásával kiszámítható az oktatási létszám alapján a napi halálozási adatok százalékos csökkenése, túlélési esélyünk növekedése! (Légy tekintettel a területi szórásra, a városi és vidéki életter és népsűrűség általi korrekciókra!)

Határozd meg megyénként az oktatási idő szükségletet!

Röviden: írj lécci helyettünk is – mi is írunk folyamatosan – pályázatot oktatásaink finanszírozására, hogy a társadalmi felelősségvállalás terén érzékeny döntéshozók teljes képet kaphassanak az idő és a kapcsolódó finanszírozás terén!

Szép feladat.

Nagyon szeretem Barabási Albert László matematikus-hálózat kutató könyveit, a benne vázolt tervezhetőséget, kiszámíthatóságot. Jó lenne a csapatától egy korrekt, minden részletre figyelő algoritmust kapni, és azt szerepeltetni a nyitó oldalunkon, miszerint a napi oktatott létszám elvileg mennyiben befolyásolja a napi 70 áldozat csökkenését.

Esetünkben a 100% azt jelenti, hogy mindenki megtanulta (aktív lakosság) és mindenki tud, képes, mer segíteni.

Ez sajnos még nem jelenti azt, hogy ha már pipa, és mindenki képes, akkor a napi 70 áldozat egyszer csak nulla lesz.

Sajnos nem lesz.

Orvosi esetben is van az az állapot, amikor, ha minden időben és profin érkezik, akkor sincs esély és van az az állapot amikor a 4 percen belüli segítség (egyedül elő, egyedül dolgozó emberek esetében) nem reális.

Mindig lesznek nem megoldható esetek, de a többségnek mi vagyunk a megoldás, csak rajtunk múlik a statisztika!

Érdemes mindenkinek önmagán elgondolkodni, hogy egy átlagos napján van e mellette minden esetben valaki (család, munkatárs, edző partner stb.), aki tud segíteni? Aki valóban tud segíteni! Ha a létszám adott, a többi a mi dolgunk - megtanítjuk!

Ha mindenkinek lesz a hivatkozott saját köréből 3-4 örangyal, az arányok, a statisztika hatalmasat fog javulni és az ilyen hosszú szöveges feladatok, vagy inkább vizuálisan szemléltető mondatok okafogyottá válnak. ■

AZ ÚJ, ELEKTROMOS ENYAQ IV.

Akár 510 kilométeres hatótávja MAGABIZTOSSÁGGAL 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

A ŠKODA ENYAQ modellek felszereltségtől függő, kombinált elektromosenergia-fogyasztása: 15,9-16,7 kWh/100 km, CO₂-kibocsátása: 0 g/km.



A megadott értékek a típusjóváahagyás 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.



Baloghtomi

Baloghtomi • hidrogeológus, közgazdász, túravezető



szüleim
1953-ban

Három éves koromtól megszokottá vált, hogy kis családjunk, Eger napsütötte szombat reggelein felkerekedett és nekivágott a Bükk déli előterének: „megyünk az Egedre, a kilátóba”, ahol aztán – bő két órás trappolást, kavics- és kagylógyűjtést követően – kockás plédre telepedtünk, rántott húsokat majszoltunk, majd amikor a felnőttek a szpiritusz főzőn készült kávék szűrőcsölése közepette pletykálni kezdtek, a sokszínű gyereksereg nekivágott a hegytetőt övező sűrű erdők ösvényeinek... pár év múlva már tájékozódási futóként rohangásztam a Bükk gyönyörű világában és az erdei futás manapság is heti 40-50 kilométer pörgést jelent.

A természet szenvedélyé is válhat, ahogy a fogyókúrázók is pillanatnak tűnő hónapok után anorexiás csontvázakká alakulhatnak és nem kevesen változnak mániássá, akiknek egy-egy kimaradt reggeli futás az egész napját képes tönkre tenni. És akkor még nem is esett szó a telefonok mindentudó alkalmazásairól, amelyek szerint a személyre szabott edzéshez elég, ha beírjuk a súlyunkat, magasságunkat és a kedvenc színünket :) és aztán „futunk” 30 percet a padon, súlyzókkal izzadunk a levegőtlen teremben...

A természetben, a friss levegőn, a természetes mozgás során maradhatunk egészségesek, és persze közben simán belefér a fekvőtámasz egy-egy kidőlt fatörzsre tett lábakkal, súlyozás a nagyobb kövekkel, vagy úszás egy arra alkalmas folyóban, tóban. DUCI sétákat vezetek idősebb hölgyeknek évek óta, nevetve és lihegve vitatkozunk a dombok, virágok elnevezéseiről, termoszból teákat iszunk, megbecsüljük egymást.

~45 éve sportolok (bringa, úszás, vízilabda, futás, kosárlabda, hegymászás...), szervezek futóversenyeket, túrákat,

kirándulásokat minden korosztálynak itthon és a környező magashegységekben is. Rengeteg alkalmam nyílik a résztvevőkkel beszélgetni élményekről, harcokról, eredményekről és kudarcokról egyaránt.

Itt az Őrangyal magazinban szeretném ezt folytatni: és a felszínes „csodák” helyett egy olyan sorozatot elkezdni, amelyben a hazai hegyek, vizek és települések, netán még a Tátra kis titkait is megmutatom úgy, hogy virtuális túravezetőddé váljak egy-egy napra, nem felejtve a címet: a természethez szorosan kötődik a kultúra, az épített környezet, a történelem szeretete is, ahogy a költők évezredek óta írnak róla.

*fent tűzben két lila szárny ég
lent hamuszürke az árnyék
Dsidá Jenő – merre száll?*

Sokat töprengtem, mint az első randis kamasz, mit mutassak meg elsőre és végül visszakanyarodva a kezdetekhez a Bükkbe kalauzollak el Benneteket egy kedves kirándulásra, amelybe belefér egy séta a szülővárosomban is.



Eger – Bélapátfalva – Apátság – Bél-kő

Egerbe a főváros felől végig négysávoson roboghatunk, az út alig másfél óra. Van egy kedves kis parkolóm épp a Gárdonyi-ház előtt (nyári hétféveken megtelhet), innen látványos sétaút vezet le a híres várfalak alatt, a végén lépcsőkkel. 10 perc és a város közepén, ősi kövek árnyékában, a Kis-Dobó téren szürcsölhetünk egy kávé, fröccsöt, sört. A patak öreg hídján túl Dobó István és harcostársainak szobrát látjuk barokk hangulatú épületek karéjában. Érdemes betervezni legalább egy órát ahhoz, hogy Egerből lássunk pár szépet, kedveset.

Erre talán a legerősebb válasz a **Líceum** (1785-ben épült, eredetileg egyetemnek szánt, de egészen 2016-ig alsóbb rendű tanulmányokat folytattak falain belül) **tornya** – szemben a Bazilikával – ahová elég csak egy sétajegyét vásárolni a földszinten. A torony 54 méter magas, sok-sok lépcsőfokát évszázadok diákja koptatta simára. Odafent hatalmas körterasz vár, alattunk a zeg-zugos város, a távolban pedig a Bükk bércei.

Külön izgalom lehet fönt a ~250 éves Camera Obscura sötétszobája.

A kis piros vonat Szilvásváradig zakatol, előtte megáll Bélapátfalván. Az Egervár állomás a javasolt parkolótól 4-5 perc séta a vártól északnak. Autóval a 25-ös országúton Szarvaskő előtt belefúrjuk magunkat a Bükk DNY-i erdőségeibe és elhagyva a falut, magas, vulkanikus kőfalak között kanyargunk. Félóra az út és ebben már benne van az utolsó, zötyögős szakasz a hegyek lábához, az Apátság kis parkolójához is.

Kirándulás a Bél-kő tetejére: az apátság és a kolostor romkertjének közepén nagyhozamú, folyvást csorgó, finom ivóvizet kóstolhatunk és tölthetünk a kulacsunkba. A kirándulás a csúcsra 5 km, miközben 420 m szintet emelkedünk. Ehhez 1,5-2 órát kalkuláljunk. Odafönt tátva marad a szánk: alattunk az évtizedek alatt elhordott hegy torzója, szép időben a Mátra sötét Tátra kontúrja is kibukkanhat a horizonton. Visszafelé érdemes megnézni a bányaudvart: az aszfalt kezdeténél jobbra kőves út vezet be a bányába. Aki nem fáradt el, hazafelé tessék megállni Szarvaskőn és fölzaladni a vár romjaihoz: oda-vissza 30-40 perc.



És a végére: rendszeres, szabadtéri mozgás nélkül nincs egészség, ha nem most, akkor 20-30 év múlva fogjuk ezt megérezni. Sokan persze a röviden letudott séták után beülnek valahová és „megérdemljük” jelszóval töltik magukba a nehéz kajákat...

A természet is épp olyan, mint a szex és a finom húsok (ez utóbbi kettő lehet ugyanaz), a könyvek, a versek, a súlyzók és más szenvedélyek: garantáltan beleszeretünk és hiányoznak, de a túlzás visszaüt. A térd, a boka, a mellkas legtöbbször időben leadja a vészjelzést, de sokan nem hisznek neki.

Ha tetszett keresd a következő számban: **Titkos bazalt tavak a Káli-medencében:**

„...Van nekem ott egy kis parasztházam, onnan járom be a szépségeket...”

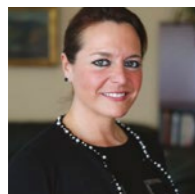


A szerző Baloghtomi (baloghtomi.hu) 2015-ben kezdte el a Kalandkönyvek sorozatot, most készül a 10. kötet (kalandkonyvek.hu) ■



Mályvirág Alapítvány – segítség a betegeknek, segítség a környezetnek „Egy pihe nem repít az égig, de sok toll szárnyakat ad”

Vitályos Eszter • Európai Uniós fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár



„A mályvirágot az érett nő virágaként választottuk alapítványunk szimbólumának, mely szívós, kitartó és nagyon szép virág, olyan, mint a női lélek. Csak van, hogy szirmaink megsérülnek.”

Mályvirág – a Mályvirág Alapítvány szimbóluma. Az alapítvány 2013 májusában alakult meg, azzal a céllal, hogy legyen egy olyan szervezet Magyarországon, amely kifejezetten méhnyakrák-megelőzéssel és rehabilitációval foglalkozik. Az azóta eltelt időszakban a Mályvirág Alapítvány kapocsá vált a nőgyógyászati daganattal érintett nők, az orvosok, a védőnők, a hatóság, a média és a lakosság között. Hihetetlen keményen dolgoznak azért, hogy az egészséges nők tudatossá váljanak a HPV megelőzésben, hogy minél többen tisztában legyenek azzal: a méhnyakrák megelőzése legnagyobb részt rajtunk múlik!

Honlapjukon, kiadványaikban, megjelenéseikben döbbenetes őszinteséggel és mély empátiával nyilvánulnak meg. Hisznek a személyes kitérő erejében!

„Tegnap lovagolt először Jázmin, Rézin. Fantasztikus volt látni őt, nagyon tetszett neki. Kobakban és lovaglőcsizmában volt. Büszke voltam rá! Este mellé feküdtem, és mondtam neki, hogy egy hosszabb időre elmegyek, tízet kell aludnia, és jövök. Ő erre azt kérdezte:

– Minden anyuka meggyógyul?

– Igen – válaszoltam –, minden anyuka meggyógyul! – s ezzel nyugodott meg a kis lelkem!

Közben szoritott a sírás, de tudtam, hogy nem veheti észre. Én vagyok a nagy, erős anyukája!”

Nagy-Tóth Ildikó, Tóth Icó édesanyja és feleség, a Mályvirág Alapítvány elkötelezett elnöke 2011-ben méhnyakrákon, Wertheim- műtéten, sugár- és kemoterápián esett át. Az ő betegségének leiratából született a „Minden anyuka meggyógyul” című írás, a Libellus, amely a kiindulási pontot adta az Alapítvány megvalósítására.

„Szörnyű volt a tény és az út, amin végig kellett menni, tudom milyen, ahányan vagyunk, annyi féle úton megyünk. Azt is tudom, hogy segítenünk kell egymásnak, amiben csak tudunk. Mert ebben sorstársak vagyunk, ha akarjuk, ha nem, és rengeteg olyan kérdés, válasz van, amit egymástól tanulhatunk meg! Ezért is fontos, hogy összefogjunk! És együtt segítsük egymást, másokat! A Mályvirág Mozgalmat így kezdtük el, olyan lelkes és elhivatott emberekkel, akik szintén, önként szeretnének segíteni. Legyen egy hely, ahol minden és mindenki összefuthat! Ahol megoszthatjuk a bánatunkat, segítő kezünket, információinkat, tapasztalatainkat, kéréseinket és kérdéseinket bármiről is van szó e betegség kapcsán!”

Segítsük a segítőket!

A Mályvirág Alapítvány munkáját több módon is lehet támogatni! Nagy segítség a munkájukhoz az adóink 1 %-ának a felajánlása. A Mályvirág Alapítvány adószáma: 18504530-2-04. A Mályvirág Alapítvány közhasznú szervezet! Banki átutalást a következő számra lehet küldeni: OTP Bank Nyrt, bankszámlaszám: 11742180-20081191. A közlemény rovatba kérjük, írják be, hogy: „Angyalok”

Telefonos adományvonal: tárcsázza az 13 600-as számot és a hangjelzés után üsse be a 46-os számot! Vagy küldje el SMS-ben a 46-os számot a 13 600-ra! Minden ilyen módon indított hívással és/vagy sms-sel 500 Ft-tal segíti a Mályvirág Alapítványt.

Az Adományvonalból befolyt összeget a Gyógyulást Segítő Programra, illetőleg kiadványaik nyomtatására fordítják. Ugyanakkor várják önkéntes segítők csatlakozását is különleges projektjeikhez.

További részletek:
<https://malyvirag.hu/>



Egy gyönyörű szimbólummal kezdtük, fejezzük be egy másik gyönyörű szimbólummal e csodálatos segítő, őrangyalok bemutatását. A Mályvirág Alapítvány évek óta szervezi az Európai Méhnyakrák Megelőzési Hét hazai rendezvénysorozatát, amire idén január harmadik hetében került sor. A kampány részeként idén egy szobrot avattak fel az Eötvös Loránd Tudományegyetem Lágymányosi Campusánál. A nőalak egyik

keze a magasba tartva, tenyerében egy mályvirággal hirdeti a méhnyakrák megelőzés üzenetét. A másik tenyere pedig szírom nélküli virággal a méhén pihen, a szirmok a lábához hullva, egy-egy mécesstartóként szolgálnak megemlékezésért azokért a nőkért, akiket elveszítettünk – a sérült szirmokért...

Segítsük minél többen e nagyszerű alapítvány munkáját! „Egy pihe nem repít az égig, de sok toll szárnyakat ad...” ■

Évenkénti szűrés és védőoltás

A méhnyakrák, a méhnyak laphámsejtjeinek rosszindulatú elfajulásából kialakuló daganat. Leggyakrabban 35-60 éves korban fordul elő, de egyre növekszik a fiatal – 30 év alatti – betegek aránya. Magyarországon a különböző rákfajták előfordulását tekintve a 7-8. helyen áll. Évente körülbelül 1200-1400 új méhnyakrákos eset kerül felfedezésre és körülbelül 400 nő hal meg ebben a betegségben.

Kialakulásában fő szerepe van a humán papillomavírusnak (HPV). Erre a daganatra jellemző, hogy korai stádiumban csak

elvéve okoz panaszokat, de a szűrővizsgálat során már ilyenkor is láthatók kóros elváltozások.

Évenként végzett nőgyógyászati szűréssel a méhnyakrák rákmegelőző állapota és a korai méhnyakrák felismerhető és megfelelő kezeléssel gyógyítható! Ön is hozzájárulhat a daganat kialakulás kockázatának csökkentéséhez rendszeres méhnyakrákszűrésen történő részvétellel, valamint HPV által okozott megbetegedések ellen védelmet nyújtó oltás beadásával.

(forrás: semmelweis.hu)





Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 2.

Szerdahelyi Sára



A viselkedéssel szembeni elvárások koronként, népenként nagyon különbözőek, ráadásul folyamatosan változnak is. Felgyorsult világunk magával hozta a közvetlenebb stílust, a lazább normákat a tegezés-magázás tekintetében is. Nem érünk már rá azon gondolkodni, hogyan is kellene megszólítani a másikat. Gondoljunk csak arra, hogy ma már, ha bemegyünk egy üzletbe kortól, nemtől függetlenül szívaival köszön a huszonéves eladó. Akkor is, ha a lányom lehetne! Persze először még jól is esik, hogy naugye, nem is vagyunk olyan öregek és a gyerekeink barátainak is azonnal fel-

ajánljuk a tegezést, nehogy már ennyire múlt századnak tűnjünk! És mintegy végső érvként a tegezés mellett ott van még az a bizonyos svéd bútoráruház is...

Régi emlékek tanúskodnak arról, hogy a magyar nyelvben egyébként eredetileg a tegezés volt az általános. Tegezte az úr a szolgát, a szolga az urat. Ebben az esetben a tiszteletet a megszólítás adta: kegyelmed vagy uraságod. Csak az 1700-as évektől kezdett elterjedni a magázás – valószínűleg német befolyásra.

Ha mostanság körbe nézünk Európában az általános tegezésre és az általános magázásra is találunk példát. És aki angolul tanul gyorsan rájön, hogy az a jó kis „you” mennyire megkönnyíti az életet. De sajnos emiatt, a tegezés általánossá válása miatt, szegényedik is a nyelv. Eltűnnek a különböző köszönési és megszólítási formák, amelyek tiszteletet, a hölgyek különöztetett figyelmét voltak hivatva kifejezni már a kapcsolat legelején.

De nézzük, hogyan is néz ez ki a protokoll-gyakorlatban!

A tegezést csak a nő ajánlhatja fel, azonos neműek között pedig mindig az idősebb. Még a nagyon eltérő rangbeli különbség sem engedi meg, hogy a férfi legyen a kezdeményező. A felajánlott tegezést viszont el kell fogadni, megköszönni és vissza kell tegezni. Persze vannak, vagy kellene, hogy legyenek kivételek. Vannak alá-fölérendelt kapcsolatok, ahol nincs helye a visszategezésnek. Ilyen például az iskola. Az általánosban a lányokat is tegezi a tanár bácsi, vagy a tanár úr, mégsem tegezik vissza. Vagy mégis? Hogy is van ez? Nem gondolom, hogy ettől közelebb kerülne a tanár a tanítványhoz. És miért is kellene? Nem egyenrangú partnerek. A gyerekek is könnyebb a tiszteletet megadni magázó formában, mint tegezve. Sok helyen a mai napig a szülőket sem tegezik a gyerekeik. A nagyszülőket

meg pláne nem! Ettől nem szeretik őket kevésbé, de érzékelteik a különbséget: én felelősséggel tartozom érted, fel kell neveljelek, meg kell tanítsalak az életre - nem a haverod vagyok. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a családon belüli tegeződés rossz, sőt! Csak nem kell föltétlenül kiterjeszteni az óvodára, az iskolára, vagy a bevásárlásra a közértben.

Általános érvényű, hogy azzal szabad tegeződni, akivel társadalmilag azonos szerepet töltünk be. Ilyenek például az osztálytársak, egyetemi hallgatók, csapattársak, akár a munkatársak is. A sajátjaink. Nem a gyerekeinké. Van egy régi, még középiskolás történetem. A gimnáziumi klubban, a buli közben odajött hozzánk egy lány, megkérdezte, leülhet-e? Mondtam, persze, gyere csak és arrébb csúsztam a padon. Beszéltünk még pár szót, mondta, hogy még új itt, nemrég érkezett. Másnap reggel bemutatta őt az igazgató nő: ő lesz az új angoltanárunk. Onnantól természetesen magázódtunk. Előző nap, a klubban, egyenlőek voltunk - tegeződtünk. Másnap, tanár-diák viszonylatban már nem. Vajon ez ma is így működne?

De mi a helyzet például a munkahelyen? Legjobb és a legkevésbé bizalmas megszólítás, ha a rangját használjuk és úr vagy asszony (igazgató úr). Ha nincs rangja, akkor vezetéknev és úr (Németh úr), illetve nőknél keresztnév és természetesen magázó forma. Az „uram, asszonyom, kisasszony” formákat akkor használjuk, ha nem tudjuk a partner nevét. A „hölgyem” nem minden esetben használható – ezt ránézésre el lehet dönteni. Később persze, hosszabb vagy szorosabb munkakapcsolat során áttérhetünk a tegezésre. De szinte biztos, hogy egy tárgyalás során, ha a belépő titkárnő tegezi a főnökét (mint azt a hétköznapiokon szokta), arra néhányan felkapják a fejüket. Ilyenkor

vagy magázódjunk, vagy a magyar nyelv adta sokszínű eszközökkel igyekezzünk kerülni a tegezést.

Itt akkor fel is merül az **Ön, vagy maga?**

A kegyed és a kend után jött Széchenyi István és állítólag ő alkotta meg az „ön” szót. Használjuk is a mai napig! Tiszteletet adó, távolságtartó megszólítási forma, míg a „maga” azonos szintű, vagy, lefelé való szólítás. Végül is nem kell túl sokat használnunk, nem kell mindig beletenni a mondatba, hiszen az igemód pontosan kifejezi a magázás tényét. Például teljesen felesleges, hogy „ön látni fogja”, tökéletesen elég: „látni fogja”. Ha viszont használjuk akkor kiemeljük az ön/maga sugallta, fölé-alárendeltségi viszonyt. Ha nem akarjuk az ön, vagy maga névmásokat használni, akkor szólítsuk a nevével az illetőt! Szólón mondta: „Ha valakit le akarsz győzni, mondd ki a nevét!”

Idegeneket általában (vagy legalábbis így kellene, hogy legyen) magázva szólítunk meg. Az „elnézést”, vagy a „kérem” szavakkal vezetjük fel a mondandónkat. Ez egyrészt illendő, másrészt segít is minket. Közben többnyire kérő tekintettel mosolygunk, picit meghajolunk – hiszen a másiktól szeretnénk valamit, aki erre az egy percre felsőbbrendűvé válik. Ha kihúzott vállakkal, lefelé szólítunk, akkor a mimikánk, testbeszédünk nem fejezi ki a kérést (már tudjuk, mekkora jelentősége van ennek) nem is segítünk szívesen az ilyen embernek. Ha külföldre megyünk és nem beszéljük a nyelvet, a „kérem” szót akkor is érdemes megtanulni.

Utána már, kézzel-lábbal, valahogy, majdcsak megértetjük magunkat - hiszen a kommunikáció 80 %-a non-verbális, azaz nem a szavakon alapszik.

A másik kötelező szó a **„bocsánat”** vagy **„elnézést”** - sok kínos szituációt képes feloldani. Különösen, ha mint a kéremnél, megfelelő mimikával és testbeszédrel hangsúlyozzuk. Csak nem idéttlenkedjük el, mindenféle bocsika-puszika variánsokkal!

Ha összetettebb kéréssel kell előállnunk, többek előtt kell beszélnünk (például egy sorban a kasszánál) akkor nézzünk egyenként két, három ember szemébe és beszéd közben pásztázzuk őket a szemünkkel, hogy érezzék, mindannyiukhoz szól a kérés.

Veszekedni mindenki tud – de kérni?

Ha megtanulunk jól kérni, csodák csodája, előre fognak engedni, félre fognak állni, szívesen fognak segíteni és végül szebb, mosolygósabb napjaink lesznek.

Ebben a szellemben várom vissza Önöket a jövő hónapban! Akkor a vendég és házigazda, közlekedés és hétköznapi viselkedés kérdéseit feszegetjük. ■



Nem közlekedés, hanem mobilitás

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének ügyvezető elnöke



A következő időszakban a szöszszeneteim célja, hogy pár dolgot megpróbáljunk helyesen értelmezni, a helyére tenni - természetesen az én olvasószemüvegemen át nézve. Ilyen a mozgás, mobilitás új megközelítése, az

egy-egy hajtásláncok értelmezése a komplex mobilitás rendszerében, illetve szubjektív tanács arra vonatkozóan, hogy kinek milyen autót érdemes vennie. Annyit bizonyosan tudunk, hogy az autózás minden területen drágul, jóval nagyobb ütemben, mint ahogy a jövedelmek nőni képesek. Drágább maga az autó, drágább az üzemeltetése, a fenntartása, következésképpen nem csak az autó választásra kell nagyon odafigyelni a beszerzéskor, hanem a használat mértékére és módjára is.



Milyen autód van? Én ilyenek vagyok, én olyanok, én sose vennék más márkát, én azt nézem hol van akció, úgyis majdnem egyformák, nincs ma már rossz autó, stb, stb... Ugye adtunk már hasonló, vagy ugyanilyen választ is akár a saját magunknak feltett kérdésekre!

Igen, ma már nem az a lényeges, hogy mivel jutunk el A-ból B-be, hanem az, hogy a leghatékabban tegyük ezt, aminek része az idő, a költség és a kényelem is. Az autózás élvezeti minősége sajnos egyre inkább beleszürkül a mobilitás általános rendszerébe, amelybe a lábhajtásos és elektromos rollerrel a villamosig minden beletartozik, és nem kell közöttük választani. Az autó csomagjában sok minden elfér, a régi autók árát megközelítő összehajtható luxus bicajtól a sokszáz eurós elektromos rollerig, a camping biciklitől a tornacipőig... Persze mindezek a villamoson, buszon is elférnek, ha szeretjük cipelni.

Korábban, ha volt autónk, azzal jártunk, ha nem, tömegközlekedéssel. Persze ez főleg a nagyobb városokra vonatkozik, ahol van megfelelő tömegközlekedés. A buszok ezerévesek, kopotak, ahogy a többi jármű is, nem szívesen szállunk fel, főleg nem báli ruhában. Persze vannak újak, szépek, de kevesen. Az autó ma már sokszor nem választható, mert méregdrága a parkolás, ha ennek ellenére egyáltalán van hol, sokszor messzebb, mint a buszmegálló. Nem beszélve arról, hogy a tendencia az autók kiszorítása a városokból, legfőképp a központokból. Sokan válaszolják meg ezt a problémát úgy, hogy a városban nem autóval, hanem valami mással (roller, bicaj, segway, stb.) közlekednek, vagy tömegközlekedéssel és az autót csak a városból kifelé használják. Azt se mondhatjuk, hogy ez ne lenne jogos. Inkább azzal van baj, hogy a városvezetések nem őszinték, nem fogalmazzak világosan, ami lehet politikai szándék, vagy a szakmaiság hiánya. Bármelyik is...baj van.

A politikusok, akik a passzát szelet fűjják az Unióban a lobbik hatására nem a valóságot látják, hanem amit látniuk kell. Ettől lesznek például az akkumulátoros elektromos autók szerintük annyira tiszták - ami helyben, ahol járnak igaz lehet, de ha az autó teljes élettartamát nézzük, a gyártástól a bezúzásig, akkor már vannak kételyek. Persze lehet, hogy megbeszélték a széllal, hogy ne fújják össze a légszennyezést, főleg ne az erőművek felől és leginkább ne a városok felé. Ha én szél lehetnék...énekelték az Omega együttes. Lehetne új szöveget írni hozzá. Kiutáljuk a diesel autókat, amelyek - legalábbis az újak - tiszták és keveset fogyasztanak, széndioxid kibocsátásuk jóval alatta marad a benzinesekének, a többi károsanyagot pedig már kiszűrjük bonyolult és sajnos drága megoldásokkal. Ezeknek a diesel autók a globális szennyezése nem nagyobb, az utazási kényelmük, hatótávjuk és fogyasztásuk (=kibocsátásuk) pedig sokkal kedvezőbb. Csak kimennek a divatból, egyéb okból. Remélem, hogy csak egyelőre.



A kis magyar valóság az, hogy miközben az állam évente egy-két alkalommal kampányszerű támogatást nyújt az elektromos autók vásárlásához, ami üdvözlendő üzenet, maga mondja be a kontrát erre azzal, hogy szemet huny a nyakló nélkül importált idős, nagy kibocsátású autók beözönlése felett.

A „mit vegyünk” kérdésre a válasz az, ha sokat utazunk, akkor hibrid, vagy diesel, ha csak városban megy az autó és van otthoni és munkahelyi töltési lehetőség, akkor plug-in hibridet, vagy elektromos autót érdemes venni. Akinek van pénze több autóra, jobban tud szelektálni. Aki egy családi autót használ, az vagy diesel-benzin, vagy hibrid hajtású. Nyilván nem szeretnénk, hogy a magas, soklakásos házak ablakai alatt lelógó 15-20 méteres vezetékekkel rondítsuk el a városképet és veszélyeztessük az utcán sétáló embereket. Persze az is fontos, hogy majd mennyibe fog kerülni a töltési áram, vagy ha jelentősen elterjednek ezek az autók, lesz-e egyáltalán elegendő áram (nem lesz), ki tud-e épülni a töltő infrastruktúra úgy, hogy ne a kompromisszum üljön ezekben a járművekben, hanem a sofőr (nem ő fog). Amikor a horror árat kifizetem egy autóért, ha egyáltalán képes vagyok rá, szeretném 100%-osan használni, nem akarok semmilyen szolgáltatásról lemondani, amit az autó nyújthat. Az is kérdés, hogy a fosszilis üzemanyagok árban kalkulált, igen magas adó bevételeinek fokozatos kiesésével az egyes államok hogyan kívánják kompenzálni. Valószínűleg nem a saját költségeiken való takarékoskodás a legvalószínűbb megoldás, hanem az adó adóval kompenzálása. Akkor pedig költség oldalon ez csöbör-vödör történetnek tűnik.



Mi van még a tarsolyban? Úgy tűnik, hogy az elektromos hajtás valamilyen formában jelentős lesz a jövőben. A fő kérdés – szerintem – az, hogy magát az áramot hogyan állítjuk

ehhez elő, az autóban, vagy az autón kívül. Jelenleg több látható megoldás van, részben előrehaladott állapotban, ezek a különféle hibridek (könnyű, plug-in, teljes), illetve az akkumulátoros megoldás. Néhány nagy gyártó foglalkozik a hidrogén hajtással, amelyből két alapvető irányzat látszik. Az egyik az, hogy a hidrogén felhasználásával üzemanyag cella állítja elő az áramot. Ez a megoldás elég drága, nincs kiépített infrastruktúrája, vagyis nincs töltési lehetőség, legalábbis még. Ezt a szakemberek inkább a haszonjárművekben (teherautók, buszok, ahol nincs elektromos hálózat ott vonatok, hajók) látják elterjedni. A másik megoldás, hogy a hidrogént, mint alternatív üzemanyagot a jelenleg is futó belső égésű motorokban használják fel. A hidrogén előállításához (főleg a zöld hidrogén előállításához szükséges áram) is jelentősen energia igényes, vagyis nem, vagy nem teljesen tiszta és nem is olcsó. A haszonjárművekben azonban jobb megoldásnak látszik, mivel nem kell sokmázsás akkumulátort cipelniük ide-oda áru, vagy utasok helyett.

Kísérletek folynak mesterséges üzemanyag előállítására, amelyek a diesel olajat és a benzint helyettesíthetnék, így a jelenlegi autópark kibocsátása azonnal csökkenhetne. Igen szimpatikus megoldás, azonban jelenleg ennek az üzemanyag-nak az előállítása nagyon drága, le se merem írni, mennyibe kerül, és középtávon se lesz jelentősen olcsóbb akkor sem, ha tömegesen gyártják. A jelenlegi trendek szerint általánosságban az árak felfelé és nem lefelé igazodnak, azaz a drágulás nagy valószínűséggel folytatódni fog. Különösen, hogy a kutatás-fejlesztési költségek nagyon magasak, a kvóta büntetések is messziről jól kivehető összegek és ezek természetesen mind belekerülnek a fogyasztói árakba. Nem beszélve az árfolyam alakulásáról, amely pl. csak Magyarországon legalább 10% áremelkedésért felelős.

Akárhonnán nézzük a dolgot egy biztos, ingyen ebéd nincs. A kérdés csak az, hogy mennyibe kerül az az ebéd, hány fogásos lesz és mi lesz a tényéron? ■



FORMA-1

AZ ÚJ KORSZAK KÜSZÖBÉN

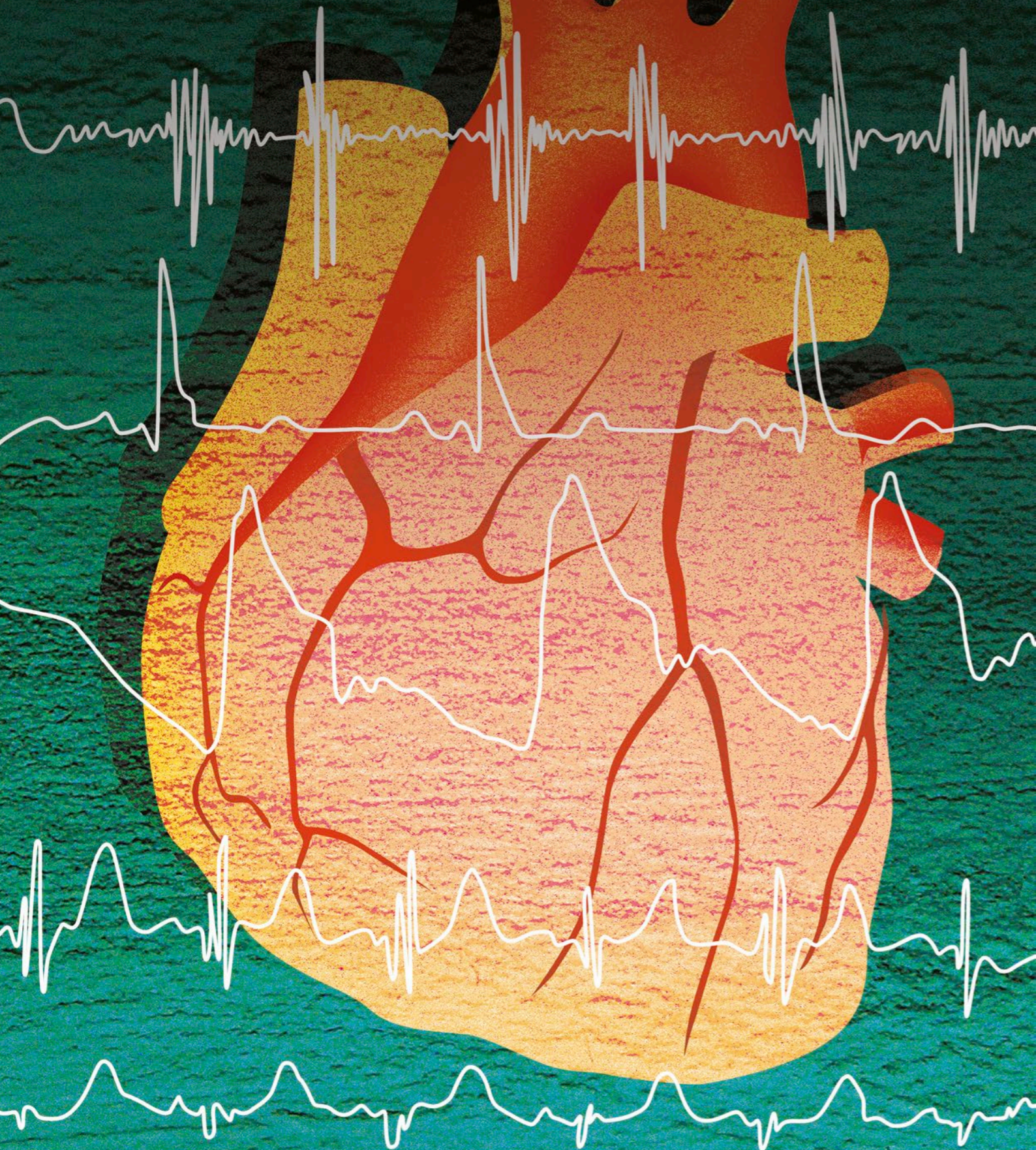


ELŐRENDELÉS:
WWW.GABORWEBER.HU

Kisokos a szívünkről

Az EKG

Andó Ilona



Ha valaki orvoshoz fordul mellkasi fájdalommal, vagy azzal a panasszal, hogy a szíve rendezetlenül ver, vagy fullad, nehezen lélegzik, az orvosok a vizsgálati módszerek közül az egyiket biztosan alkalmazni fogják - ez az EKG. Mindannyian hallottunk már róla, valószínűleg sokan át is estek ilyen vizsgálaton.

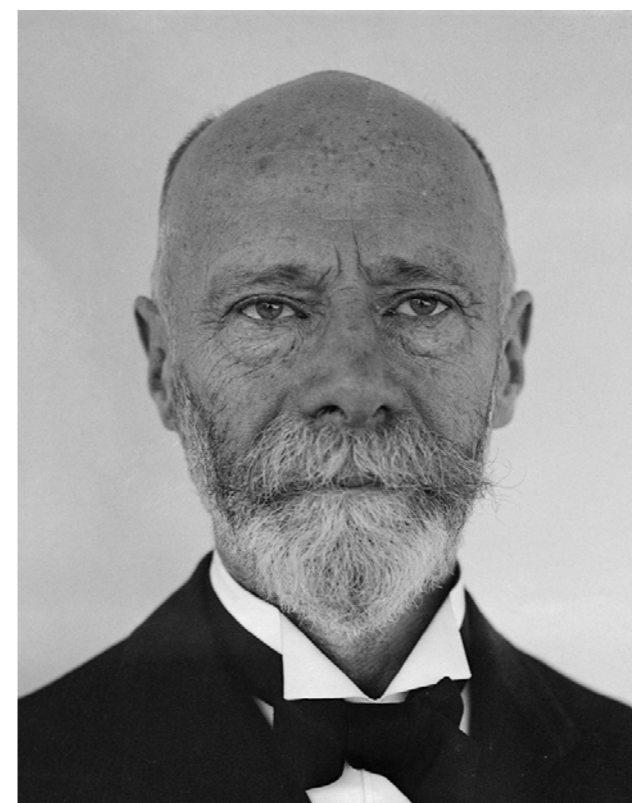
Azt viszont nem tudjuk mindannyian, mit mutat a szakember számára egy ilyen vizsgálat. Foglaljuk össze röviden, „konyha-nyelven”.

A szívünk minden egyes összehúzódás-elernyedés fázis alatt elektromos jeleket bocsát ki. Ezek a jelek mérhetőek, ha a testünk felszínére elektromos mérő-egységeket, vagyis kis fémlemezeket (elektrodákat) helyeznek.

A vizsgálat végén az adatok elektrokardiogramm formájában jelennek meg, amit EKG-görbének neveznek. Ez a görbe nyújt segítséget az orvosnak a diagnózis felállításában. A mintázat megmutatja, hogy van-e eltérés a normális működéstől, s azt is, milyen betegségekre kell gyanakodni.

Ezzel a módszerrel nagyon sok szívvel kapcsolatos egészségi érintettség kerül napvilágra. Pl. szívizomgyulladás, lezajlott, vagy éppen abban a pillanatban zajló infarktus, a szív koszorúér betegségei, szívbillentyű rendellenességek, összehúzódással kapcsolatos ritmuszavarok, sőt még a tüdőembólia is!

Az első elektrokardiográfot 1903-ban, Willem Einthoven, holland orvos, fiziológus, a Leideni Egyetem professzora használta, aki 1908-ban már pontosabban tudta mérni a szívzörejeiket egy Lippman-elektrométer segítségével. Kifejlesztett egy húros galvanométert.



Vizsgálta az Augustus Waller által felfedezett elektrokardiogramot is. Ezzel már jól tudták mérni a szív működését, de a vizsgálatokhoz közvetlenül a szívre kellett helyezni a készüléket.



Einthoven mérőegysége egy 270 kg-os készülék volt, öt személy együttműködésére volt szükség a méréshez. Így a mai kényelemhez képest igencsak nehézkes volt a használata. A beteg lábait és kezeit sóoldatba mártották, majd rögzítették az oldatban mért elektromos impulzusokat. Azonban az általa létrehozott elektrokardiográfot hosszú idő és kitartó kutatás, munka eredményeképpen alkalmassá tette arra, hogy a klinikumban is használhatóvá váljék. Ezért 1924-ben orvosi Nobel-díjban részesítették.

A maihoz hasonló módon, az 1940-es évektől végzik a vizsgálatokat. Már akkoriban is elektrodákat helyeztek a vizsgált személy végtagjaira és az elektromos hullámokat papíron rögzítették. A mai készülékeken történő mérésnél a felhelyezett elektrodák mindegyike más-más szögből érzékeli a szív működését, így a megfigyelés átfogó képet ad a működéséről. A vizsgálat nem jelent fájdalmat, nagy megterhelést. A vizsgált személy fekvő, nyugalmi helyzetben vesz részt a mérésen.

Végeznek ún. terheléses vizsgálatokat is, amikor különféle mozgások (gyaloglás, futás) közben rögzítik a jeleket. Ennek az az oka, hogy bizonyos szívbetegségek csak terhelés közben figyelhetők meg. Pl. így derül ki, hogy a koszorúerek képesek-e arra, hogy a terhelés következtében fellépő fokozottabb oxigénigény mellett megfelelő mennyiségű vért szállítsanak a szívizomzatnak. Azt is mérni tudják, hogy ha oxigén hiány lép fel, akkor milyen tünetek jelentkeznek a szívizomzatban. Pl. ilyenkor szokott jelentkezni mellkasi fájdalom, vagy nehézlégzés.

Ahhoz, hogy bizonyos szívritmus zavarok megfigyelhetők legyenek, előfordul, hogy folyamatos, 24 órás, vagy hosszabb ideig tartó megfigyelés szükséges. Ekkor hordozható EKG monitort helyeznek a megfigyelni kívánt személyre.

Az EKG berendezés teljesen kockázatmentesen használható az egészségügyben. Méri az elektromos impulzusokat, miközben maga a gép nem bocsát ki ilyeneket. ■



Szívbarát ételek

Andó Ilona

Sült pisztráng spárgamártással

Hozzávalók a pisztránghoz

1 kg konyhakész pisztráng
só, bors ízlés szerint
1 citrom kifacsart leve
olíva olaj spray az alufólia olajozásához

Hozzávalók a pácléhez

5 gerezd fokhagyma
2 ek szójaszósz
0,5 teáskanál méz
2 ek szezámolaj

A pisztráng elkészítése

Összekeverjük a páclé elemeit.

A pisztrángokat megmossuk, mindkét oldalukat beirdaljuk.

Sózzuk, borsozzuk, citromlével meglocsoljuk, majd a páclével bekenve 1 órán át pácoljuk.

Egy tepsit kibélelünk alufóliával, olajjal befújuk, ráhelyezzük a pisztrángokat.

180 fokra melegített sütőben, alul-felül sütésmódban, kb. 25 perc alatt szép pirosra sütjük.

Hozzávalók a spárgamártáshoz

½ kg spárga
5 dkg rizsliszt
1 pohár tejszín
só, bors, pici eritrit, méz - ízlés szerint

A spárgamártás elkészítése

A spárgát megtisztítjuk, enyhén sós-édesített vízben néhány perccig főzzük, leszűrjük, forró olajon kissé megforgatjuk. Kevés rizslisztet adunk hozzá, majd felengedjük a tejszínnel. Összekeverjük egy kevés mézzel, fehér borssal, sóval ízesítjük. Lassan forraljuk, s a végén turmixoljuk.



Pisztácia torta

Hozzávalók a piskótahoz

6 db tojás
1 csipet só
7 ek eritrit
1 ek vaníliás cukor
6 ek finomliszt
0,5 csomag sütőpor

Hozzávalók a krémhez

250 g mascarpone
200 ml habtejszín
4 ek eritrit
100 g pisztáciakrém

Hozzávalók a ganachehoz

30 ml habtejszín
100 g fehér csokoládé

A piskóta elkészítése

A piskótahoz szétválasztjuk a tojásokat, a fehérjét, csipet sóval, 2 ek eritrittel kemény habbá verjük. A sárgáját a maradék eritrittel és vaníliás cukorral habosra keverjük, majd hozzá

aduk a sütőporos lisztet, végül beleforgatjuk a fehérjéből felvert habot.

Előmelegített sütőben, 160 fokon, 40 perccig sütjük, alul-felül sütésmódban.

A krém elkészítése

Összekeverjük a mascarpont, az eritrittel és hozzájuk keverjük a pisztáciakrémet. A tejszínt habbá verjük, óvatosan beleforgatjuk a krémbe.

A ganache elkészítése

A tejszínt felmelegítjük, nem kell forrásig, majd leöntjük vele a felkockázott fehér csokit. Amikor a csoki elolvadt, habverővel összekeverjük.

A tortához a megsült és kihűlt piskótát három lapra vágjuk. Megkenjük a lapokat a krémmel, a felső szeletet leöntjük a ganache-sal. Ha megdermedt a krém, díszítjük csokival, virággal, pisztáciával.

Egy éjszakát hűtőben tartjuk, másnap könnyen szeletelhető. ■



**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 oldalon.

E-mail: exim@exim.hu

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.



15 éves a 90.9 Jazzy Rádió

Suri Imre • 90.9 Jazzy Rádió, ügyvezető igazgató

Mi változott az elmúlt 15 évben?

Változott a piac - méghozzá előnyére. Míg a korábbi évtizedekben a televízió volt az elsőszámú médium, addig az internet megváltoztatta a médiafogyasztási szokásokat. Míg az emberek a televízió nézése közben nem rádióztak, addig a rádió és az internet remekül megférnek egymással, akár egy időben is. A különböző digitális formátumok bárhol elérhetővé teszik a rádiót, nem csak az autóban vagy otthon, hanem az okoseszközök és az internet segítségével bármilyen élethelyzetben. Ha ehhez hozzávesszük, hogy az egyik legfontosabb dolog lett az „énidő”, illetve az emberek többsége jóval tudatosabban éli az életét, máris érthető, hogy miért emelkedik a rádióink hallgatottsága a prémium szegmensben.

Mitől lesz prémium egy rádió?

Ott kezdődik, hogy mi nem mainstream zenét játszunk, hanem egy sokkal szofisztikáltabb és igényesebb szelekciót. De legalább ennyire fontos, hogy amikor megszólal egy műsorvezető, akkor értékes információval szolgáljon a magas minőséget igénylő hallgatóink számára. Nálunk nincs bulvár, celeb hírek, van helyette gazdaság, kultúra, sport, értékes beszélgetések vélemény-vezérekkel, gondolkodókkal, cégvezetőkkel. Jól követhető mindez a Millásreggeli esetében, amely műsor szembe menve a többi reggeli-röhögős műsorral, gazdasági

hírekkel, tőzsdével, fenntartható fejlődéssel, történelmi rovattal és még sok más értékes tartalommal is ki tudott alakítani egy komoly hallgatói bázist.

Kik hallgatják a Jazzyt?

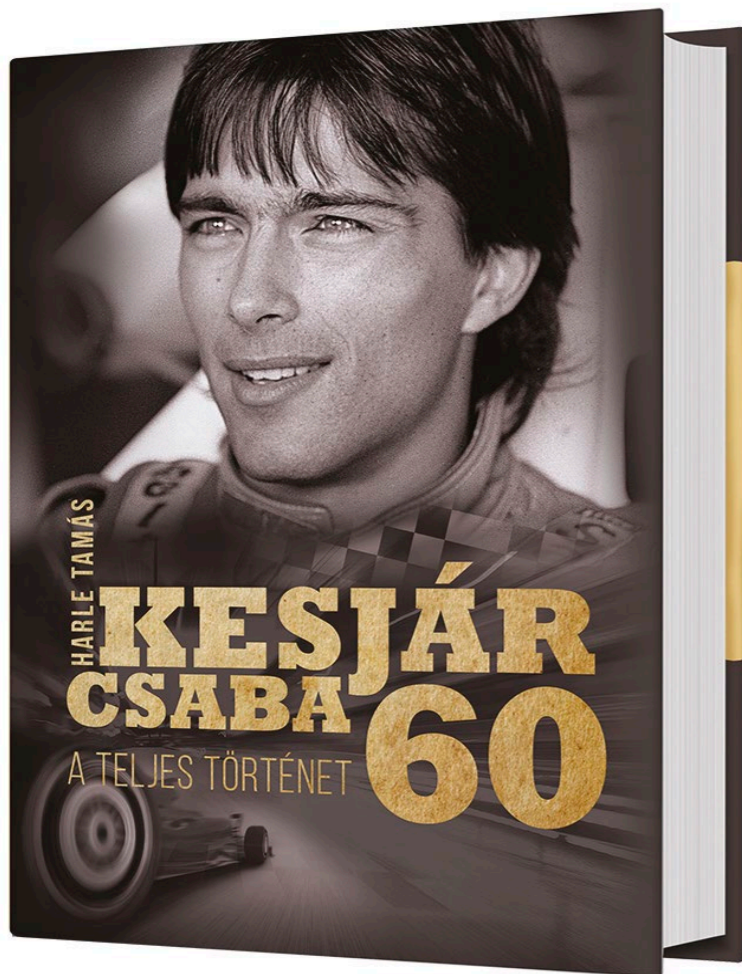
A Jazzy rádiónál 70% a diplomások aránya. A Jazzy egy modern nagyvárosi életérzést közvetít. Hallgatóink többsége átlag feletti jövedelemmel rendelkezik és igényes a jó tartalomra és minden másra is. Nap mint nap kihívást jelent megfelelni nekik, de a folyamatosan emelkedő hallgatottsági adatok azt mutatják, hogy jól csináljuk.

Hogyan hatott a Covid a Jazzy Rádióra?

A folyamatos növekedés mellett közel megdupláztuk a hallgatóink számát. A járvány felgyorsította a home-office-ra való átállást, az pedig némileg megváltoztatta a rádióhallgatási szokásokat is. Nyilván az elején voltak nehézségek, visszaléptek hirdetések, de ezt mindenki megtapasztalta a piacon.

Mi a feladat a következő évekre?

A minket hallgatók többsége 30-35 éves korára ér el olyan szintre, hogy már nem elég a mainstream - sem zenében, sem szöveges tartalomban. Ha ebben az időszakban meg tudjuk őket szólítani, akkor jó eséllyel válnak elkötelezett Jazzy hallgatókká.



Részlet a könyv első fejezetéből a Kék Európa Stúdió könyvkiadó engedélyével.

1988. június 24., péntek Minden pillanat talán az utolsó...

Csaba nem kelt túl korán, minek is tette volna. A tegnapi pizzavacsora után Imolával és Ralffal még betértek egy kólára az Őreg kályhacsőhöz címzett bárba. Magyar szemmel igen furcsának látta a különös maskarákba bújt fickókat, és azt a tarka selyemruhába öltözött lányt, aki a terem közepén tompa mozdulatokkal, egyedül lejtette táncát hosszú percek alatt. Különös és izgalmas volt ez a hely, bizsergetően szabad, ahol nem kell figyelni a mozdulatokra. Holnap mindenképpen visszajövünk, mondta Ralf hazafelé, és kiderült, hogy ez a hallgatag német fiú egyenesen rajong ezért a szórakozásért: jó hangos zenére szabadon táncolni. Holnap visszajövünk, majd a délutáni edzés után, ebben maradtak.

Éjfél körül értek a szállóba, Hellmanné már aludt, a félhomályban még jobban érződött a hall frissvirág-illata, fekete csik a márványlepcsők szélén, a tizenhatos kitaruló világosbarna ajtaja mögött Schwarzenbruck éjszakai csendje telepedett a szobára.

Június huszonnegyedikén, pénteken reggel dr. Brockelt szabadságának utolsó napja kezdődik az olaszországi Corvarán. Másnap kora este már úton lesz hazafelé, s ha benyomja a rádió gombját, döbbenetes hírt fog hallani egy magyar Forma-3-as pilóta érthetetlen balesetéről. És ettől a pillanattól kezdve dr. Brockelt már nem a szabadságát töltő, hatvanhoz közeli férfiak egyike lesz. A müncheni főállománygész gondolataiban szombaton az autópályán azon nyomban megkezdődik a munka, s hétfőn már személyesen irányítja a vizsgálatokat. Ettől kezdve az ő kezében futnak össze a szálak. S három nappal később az Állománygész-

ség vastag falai között fogadja a halálos balesetet szenvedett magyar autóversenyző édesapját.

De ez a péntek még a nyaralásé...

A schwarzenbrucki Hellmann fogadóban csaknem minden vendég elfogyasztotta már a reggelijét. Egyetlen idős házaspár ül csupán a fal mellett húzódó asztalnál, kávéjuk utolsó cseppjeit kortyolgatva az opálszín csészéből. Egyszerre és némán eresztik le azt, s nyúlnak a szalvétáért, gyűrik össze, hogy aztán óvatosan a tányéron csillogó vajaspapír mellé ejtsék. Töprengő és bizonytalan mozdulatok... Valamikor talán ők is ugyanúgy, kézen fogva érkeztek a reggelihez, mint az a szőke lány és fekete fiú, akik most lépnek az ablak melletti asztalukhoz, s ugyanilyen biztos kézzel töltötték a gőzölgő teát. Talán. De most csend fonja körül a két öregembert.

A fogadó melletti bokrokat enyhe szél borzolja, s jól látni az ablakon át, ahogy megremegnek a levelek. Az arc, amely elfordul most az ablaktól és a nyúlánk test tíz óra múltán élettelenül hever a tó melletti gyepen. De most még, reggel nyolc óra után valamivel, ez a fekete hajú férfi vaját ken a kosár mélyéről kiválasztott vékony kenyérré, felhajtja a narancslevet, s a reggeli után elindul a pálya felé. Tehetne-e mást, ha valaki figyelmeztetné: „Ne menj!” Hátat fordíthatna-e hirtelen annak a két évtizednek, amely azóta telt el, hogy kis kerékpárjára kötözve feküdt a földön, annyira összespárgázva, hogy csak mások tudták leoldani onnan?

Fél tíz lehetett, amikor a Norisringre ért.

Schübelék kamionja ott fehérlett az egyre erősebben tűző napon, talán száz méternyire a pályától: a szerelők reggel óta iparkodtak, hogy a délelőtti edzésen a lehető legjobban fusson a két Dallara. Újabb negyven perccel később a depók környékén ismerős arokra bukkant: Bernd Schneider, tavalyi istállótársa intett felé, aki a túrakocsik futamán indul ezen a versenyen. Megváltozott, amióta nem találkoztak. Bernd levágta a bajuszát,

így még fiatalabbnak tűnt, s feltűnőbbé vált a bal szeme mentén felfelé futó vékonyka forradás.

A kezdet, másfél évvel ezelőtt...

Csaba keletről érkezett, ahol az akkor huszonhárom éves Bernd sosem járt azelőtt. Mégis, egy hét után mintha már évtizede ismernék egymást. Most, amikor a délelőtti futamok előtt találkoztak, Zeltwegről beszélgettek, a tavalyi versenyt követő éjszakáról. Amikor Bernd a szerelőkkel már a szállodában pihent, Csaba Horst Schübellel később érkezett oda. „Királyi” fogadtatásban volt részük, úgy zúdult rájuk a vödörből a víz, hogy még visszahökölni sem volt idejük. Schneider volt az ötletgazda mókamester, aki így ünnepelte meg a futamgyőzelmét. Néhány perccel később már a padlón is állt a víz, s Csaba csak a nedvességtől tocsogó ágy szélén tudott aludni azon az éjszakán. Az első, Schübel istállóban eltöltött év...

Új kihívás, új közeg, új erőpróba. A védett hazai világban élte versenyzői létének első évtizedét. Aztán az osztrák Formula Ford következett, bajnoki győzelemmel, meggyőző pilótateljesítménnyel. De ez egy egészen más világ! Csaba nyilatkozta: „Egy Trabant és egy Porsche között nincs akkora különbség, mint a Formula Ford és a Forma-3 között. Ugye milyen hihetetlen? Például egy normál autó mindig utánaenged egy kicsit a kanyarokban, mindig van lehetőség korigálni. A Forma-3-ban nincs. Ha hibáztál, elment a verseny...”

És mennyi vetélytárs! „*Harmincnégy sikerre éhes fiatal versenyző tülekedik a futamokon azonos vagy közel azonos autókban. Némelyikük jóval több versenykilométerrel a kezében, a lábában és a fejében, mint például én.*”

Talán csodát várt mindenki. Azt, hogy a magyar „királyfi” azonnal meghódítja Németországot is. De nem így történt. Az első itt töltött év 9 futamából 7 versenyen állt rajthoz, és összesítésben a 14. helyet szerezte meg. Lehet legyinteni, sokan meg is tették, ám megfélekedtek arról, hogy a Forma-3-as versenyeken az első és a tizedik helyezett között olykor csak egy-két másodperc a különbség.

Némi gyógyírt jelentett, hogy Hockenheimben, az utolsó futamon, amikor igaz, többen is hiányoztak a legjobbak közül, pályacsúccsal az élen végzett. Megvolt tehát az első győzelem, ráadásul Horst Schübel duplán is boldog lehetett, hiszen Schneider az évad végén nagy fölényrel hódította el a bajnoki címet.

Az ideai csapattárs, Ralf egészen más. Csendesebb, visszafogottabb, tartózkodóbb. Nehezen oldódik, lassabban, mint Bernd. Sokan elkényeztetett úri gyerekek tartják, aki csak a legjobb szállodákban hajlandó álomra hajtani a fejét, ha a csapat utazni kényszerül. Igaz. De ez Ralfnak csak az egyik arca. A másikat, a segítőkészet, a nevetőset kevesen ismerhetik csupán...

Három hét múlva, Kesjár Csaba temetését követően a Penta Hotelbe viszi a busz a Forma-3-as küldöttséget. Ott voltam, beszélgettem velük. Az ember valahogy nem így képzelet az autóversenyzőket. Megközelíthetetlennek és sejtelmesnek gondoljuk azt, aki kétszáz-as tempóban száguld a pályákon, aki az életét dobja egy kaszniba. Kamaszos férfiarco, elegáns ruhákban vékony férfitestek. Egy asztal körül, mindannyian szőkék, szőkecsbarnák, egyenes hajúak, mintha egyetlen anya szülte volna őket; nyugodtak, kezük a karfán, ahogy a kávé várva hátradőlnek a széken. Három hét múlva egyikük ül csak külön a hotel halljában, szőke üstökével a bárpultnál kortyolgatva a kólát, Ralf Kelleners.

A péntek délelőtti edzésen ment minden a maga megszokott medrében. Kocsik álltak ki és vissza, szerelők szaladgáltak körbevizslatva az autót: a kerék hőmérsékletét és légnyomását mérve. De Kesjár Csaba egyszer sem állt ki a boxba. Ralf Dallarája is megállt egyszer a depó mellett, ám a magyar pilóta 1-es rajtszámú autója dübörgött tovább, újabb és újabb nyomokat préselve a szürke betonba. Az 1988-as szezontól mindenki jobb eredményeket remélt. Április elején indult útjára az évad, és eddig Csaba hat futamon vett részt. Éppen legutóbb, Mainzban érte el a legjobb helyezést, nyolcadikként ért célba.

Két nappal azelőtt, hogy a tűzpiros Hondával elindult volna a Norisringre, kilátogatott a Hungaroringre, és ott,

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, amennyiben írnak a kekeuropa@gmail.com e-mail címére 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

egy kölcsönkapott géppel több mint fél órán át körözött, elkoptatva egy egész garnitúra gumit. Az íveket próbálta, a féktávokat, és hálás volt, amiért Kövesdán András az ő kedvéért a trélerről leemelte a már becsomagolt autóját, és megtehetette a magyar pályán azt a tizenöt kört.

„Milliméterre, ezredmásodpercre kiszámítani, hogy mekkora legyen az ív, mekkora a sebesség, amikor még nincs veszteség és már nincs veszély. Olykor ezerszer elpróbálok ugyanazt a kanyart, amíg megtalálom az ideális megoldást.”

A német fiúk, ez a harmincvalahány fiatal srác a német pályákon nőtt fel, itt vették be a kanyarokat már ezerszer; ismerik minden centiméterét. Csaba huszonhat évesen is csak tanul. Az íveket, a pályákat, a kanyarokat. Kell a jó eredmény, most már nagyon kell, mondta Kövesdánnak, ahogy a Hungaroringen a naplementében, a depókkal szemközti korlátra felülve beszélgettek. És most, a péntek délelőtti tréningen nem is kellett igazítani semmit az autón; végre minden rendben lévőnek tűnt.

Az edzést megbeszélés követte a csapat kamionjában. Szokásos diskurzus ez, az edzéstapasztalatókról, a pályáról, a két Dallaráról. Schübel úr a tanácskozás végeztével szabadjára engedte Ralfot és Csabát, s néhány pillanatra egyedül maradt. Három héttel később az új motorok jó előre betervezett tesztelését elhalasztva utazik majd Budapestre. A Malév 524-es frankfurti járata repíti oda, s a repülőgépről különbuszba száll, hogy rendőrmotorosok vezessék a Farkasréti temetőbe. A német pilótákkal együtt áll majd sorfalat a ravatalozónál, és hallgatja, amint honfitársa, Günther Schäfer német nemzeti színű szalagot illeszt egy koszorúra, és ott áll a sírnál is, a végső búcsúnál.

Amerre a szem ellát, körben gyászolók állnak majd. S mivel nem tudja mindenki személyesen leróni a kegyeletét, hirtelen karok emelkednek, s virágok indulnak el hátulról előre, hogy aztán megpihenjenek a végső nyugalomra helyezett Kesjár Csaba sírjánál. Ezt látja majd Horst Schübel a Farkasréti temetőben, több ezer ember közt a legmagányosabban; a maga kutyául átdolgozott éveivel a háta mögött... Apró szemek a gyérülő hajtól magasodó homlok alatt, nem túl jelentős arc a pocakosodó testen, zöldben játszó, furcsa kockás dzsekiben. Horst Schübel, ha tudná, hogy így lesz... ■



SZISZ FERENC
Párizsban megnyeri az első autós Grand Prix-t, a nyolcéves Kesjár János(ka) falja az erről jövő híreket

Temesváron megszületik Csaba édesapja, a családban már a harmadik KESJÁR JÁNOS

Csaba édesapjának első házasságából megszületik Csaba féltestvére, a családi sorban immár a negyedik KESJÁR JÁNOS

Csaba édesapját valutavétség miatt őrizetbe veszik, de az ügynek nem lesz különösebb következménye



A Norisring fekete napja: Pablo Rodriguez mexikói versenyző halálos balesetet szenved. A német pályát ezt követően lerövidítik és teszik be azt a kanyart, ahol Csaba 17 évvel később a korlátba rohan



JÚLIUS 19.

A Farkasréti temetőben hatalmas tömeg vesz örök búcsút a huszonhat évesen elhunyt magyar autóversenyzőtől



Csorváson megszületik a dinasztiaalapító KESJÁR JÁNOS, Csaba nagypapája, aki az édesapja, a kubikos Kesjár János után kapja a nevét

Csaba nagypapája Romániában megnyeri a rangos Tourist Trophy motorversenyt. Egy évvel később, kétyerekes család-apaként hazatér Magyarországra

Csaba édesapja 18 évesen a Nemzeti Sport címlapjára kerül: megnyeri az országos levente motoros versenyt



Ifj. Kesjár (125 Puch) és Rády (500 BMW old.) az évadzáró gyorslevente verseny általános győztese



Csaba édesapja és féltestvére bő egy éven át közösen versenyeznek, a papa a pilóta, elsőszülött fia pedig a navigátora. Ebben a két évben az életüket bízzák egymásra



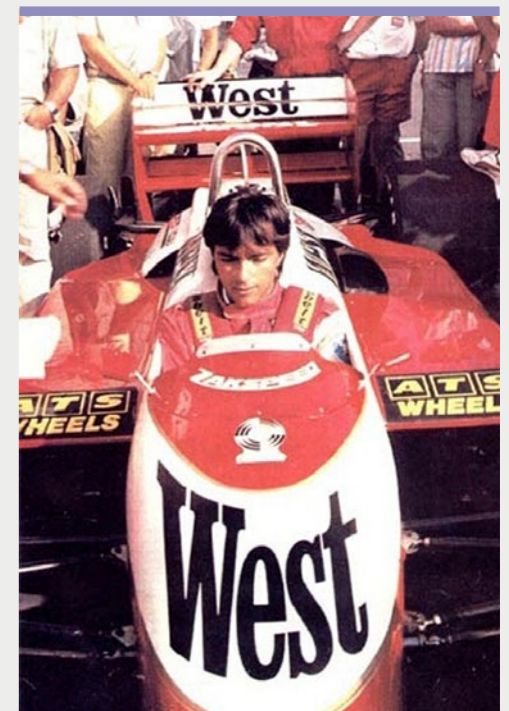
Csaba megszerzi élete első országos bajnoki címét

Február 9-én megszületik KESJÁR CSABA

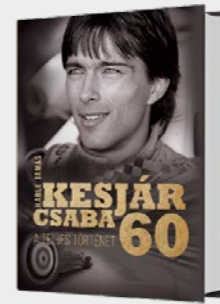
Megszületik Csaba unokatestvére, a sorban már az ötödik KESJÁR JÁNOS; a családban Janó, sokszoros magyar bajnok autóversenyzőként Kis Kesó

AUGUSZTUS 9

A „legboldogabb nap” Csaba 100 000 néző előtt a Hungaroringen első magyarként és első kelet-európaiként 3 kört tesz meg a Zakspeed F 1-es versenyautójával. Ekkor még mindenki abban bízott, hogy ő lesz az első magyar Formula 1-es versenyző



Exkluzív részlet Harle Tamás: **KESJÁR CSABA 60 – A teljes történet** című könyvéből. Az itt közölt szöveg, valamint IDŐVONAL egyaránt szerzői jogvédelem alatt áll; ebből bármely részlet vagy annak egésze csakis a Kék Európa Kiadó és a Szerző előzetes hozzájárulásával engedélyezett, ennek elmulasztásával törvénybe ütköző.



SILVANUS – A PÁROK ÉS A CSALÁDOK SZÁLLODÁJA



A Dunakanyar tetején álló, nagy hírű, patinás épület Európa egyik legszebb fekvésű szállodája. A Pilis erdeiben, Mátyás király híres Fellegvárától kőhajításonyira található hotel nemcsak egyedülálló dunai panorámájáról híres, de az ilyen méretű szállodákra általában nem jellemző – otthonos, családias hangulatról, valamint házias konyhájáról is, melynek kínálatában a vidék jellegzetes vad- és halételei is megtalálhatóak.

A szálloda kedvelt célpontja a pároknak, akik szeretnek a Pilis sűrű erdeiben, a megannyi turistaösvényen sétálni, túrázni, valamint a Silvanus ókort idéző hangulatú szaunavilágának kényeztető szolgáltatásait igénybe venni.

Visegrád a családoknak is számos szórakozási lehetőséget nyújt, mint például a bobbálya, a sípálya,

a gokartpálya – vagy éppen maga az ódon Fellegvár. Ugyanakkor, ha a szülők szeretnének végre kettesben maradni, ezt naponta akár órákig is zavartalanul megtehetik, hiszen vadonatúj, háromemeletes játszóházunk és szakképzett, tapasztalt animátorunk számtalan érdekes programja gondoskodik arról, hogy a gyerekek egy percre se unatkozzanak.



HOTEL
SILVANUS
VISEGRÁD



BIOENERGETIKAI KÖZPONT

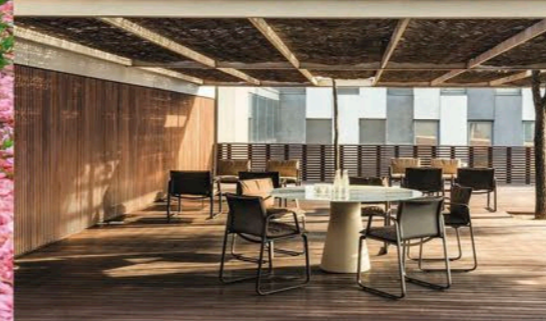
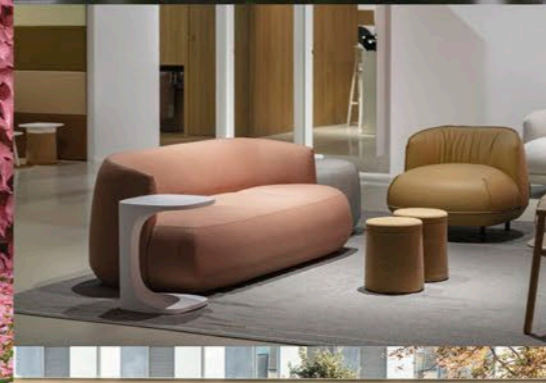
SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

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

INFO@HOTELSILVANUS.HU
WWW.HOTELSILVANUS.HU

Dolgozzunk újra a teraszon!

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető



A pandémia miatt ismét felértékelődött a szabad levegőn végzett tevékenységek szerepe. A kültéri munkavégzésre az iroda világában is egyre több a lehetőség. A bútorgyártók a beltéri használat mellett változatos, ötletes megoldásokat kínálnak az irodaházak teraszára, udvarába, kertjébe is.

A szabad levegőn történő munkavégzés élénkíti a testet és a szellemet, a friss levegő fontosságát pedig alátámasztja az emberek igényeit középpontba állító WELL minősítés is. A fertőzés veszély tovább növelte a szellőztetés és a mozgás jelentőségét a munkahelyeken is. Az irodafeljesztők egyre inkább olyan „zöld” irodaházakat építenek, amelyek növényekkel teleültetett tetőteraszán, erkélyein, vagy udvarán lehetőség nyílik a kültéri munkavégzésre, projekttegyeztetésre, megbeszélésekre, vagy akár rövid relaxációra, kávészünetre. A bútorgyártó cégek felkészültek az új kihívásra, és megjelentek az időjárásálló, jól tisztítható, strapabíró anyagokból készülő bútorkollekciók. Ezek egy része a beltéri családok továbbfejlesztésével – pl. vízhatlan kárpitok alkalmazásával – jön létre, vagy fordítva, a kültéri szék, illetve fotel alkalmas a beltéri használatra is. A berendezés egységes megjelenésével egyre inkább elhalványul a határ a kinti és benti munkahely között.

A friss levegő mellett érdemes kiemelni a zöld környezet hatását is a munkatársak jó közérzetére, ezáltal a hatékonyság növelésére. Ezért a bútorok mellett érdemes zöld növényeket, akár esztétikus kaspókban elhelyezni az udvaron vagy a teraszon. Mivel már közeleg a tavasz, és a téli hideg, bezártság után egyre jobban vágyunk a természet közelségére, érdemes időben beszerezni a kültéri használatra is alkalmas berendezést. Nézzünk néhány ötletet, milyen bútorokat ajánlanak gyártóink irodáink teraszára, udvarára, vagy akár Home Office alkalmával a kertbe!

A True Design Code pihenő puffjai, mint finom erezetű puha kavicsok bújnak meg az irodaházak udvarán vagy teraszain. A kisebb-nagyobb méretű elemek háttámlával is elláthatóak és asztalkákkal is kiegészíthetők, így nyugodtan lehet kávézni, vagy akár számítógépen dolgozni a természetben. A Code létezik beltéri és kültéri változatban is, így az irodai design folytatódhat a külső részeken is. Természetesen a Code kültéri kárpitja 2 mm-es vízlepergető PVC filmmel is ellátott.

A Resol pillékönnyű Toledo Air széke beltéren és kültéren is izgalmas színfolt. A mindössze 3,85 kg-os széket a híres

designer, Jorge Pensi tervezte. Az üvegszállal megerősített polipropilén szék könnyen tisztítható és ellenáll az időjárás viszontagságainak.

A Gandia Blasco csoport legfiatalabb partnercége, a Diabla egészen különleges fotókkal győzi meg az érdeklődőket kültéri kollekcióinak időjárásállóságáról. Az ARP foteleket és szófákat Kelet Antarktisz jégtömbjei között fotózták. Az időjárásnak ellenálló alumínium váz fehér színe a jég világát, a kék kárpit pedig az eget és a vizet tükrözi vissza. Az időjárásnak fokozottan ellenálló szövetekkel ellátott ülőbútorok mellett bárhol lehetőség van a kültéri munkavégzésre, még az extrém hideg sem lehet akadály!

A Diabla Lilly fotel ellenáll a melegnek és hidegnek, így nyugodtan kint hagyható a teraszon nyáron és télen is. Az Apuan Alpok márványtömbjei között fotózták Lilly fehér ülő- és hátlapjának karakteres kontúrt rajzol a piros acél váz. A fotel különleges kárpitja ellenáll a nedvességnek és az alacsony hőmérsékletnek is. A Diabla Grill szófa - bár Alaszkában, az eszkimók iglui mellett fotózták - különleges vázával a barbecue sütéseket idézik fel a tervezők. A könnyű szófa beltéri

és kültéri használatra egyaránt alkalmas. Az alumínium váz kitűnően ellenáll az időjárás változó hatásainak, a speciális kárpit pedig vízálló, mosható és cserélhető.

A Vondom újrahasznosított műanyagból készült Ibiza szék, pihenőágy és lerakó asztal kollekcióját a tenger inspirálta, tervezője Eugeni Quillet. A Vondom Suave modul szófarendszere igazi oázissá varázsolja a teraszokat. A híres designer, Marcel Wanders a pihenés szigeteit alakította ki a meleg hatású, kényelmes anyagokból készült elemekkel, amelyek igen ellenálló öntött poliuretából készülnek, így beltéri és kültéri használatra is alkalmasak. A Vondom Tablet modul szófa elemei olyanok, mint a lego kockák: a fém váznak és az időjárásálló, strapabíró kárpitnak és bélésnek köszönhetően kint és bent egyaránt alkalmazhatók és igény szerint gyorsan átrendezhetők, tervező: Ramon Esteve. A Vondom Quartz székeinek és asztalainak letisztult finom formavilága a nevét adó kvarc keménységével társul, tervező: Ramon Esteve.

Az Andreu World Nuez családja új tagokkal bővült. Az első beltéri változatot úgy tervezte meg Patricia Urquiola, hogy az egy összehajtott papírlapra emlékeztessen, de formája



közel álljon egy székhez. Most elkészült a kültéri Nuez szék, amelynek lába tikfából, illetve a szánkótalpas változatnál az időjárásnak ellenálló fémből készül. Természetesen a kárpit is cserélhető, kültéri használatra alkalmas. A kollekción bárzsekek is gyarapodott, amelyek lehet fém vagy fa központi lába, vagy szánkótalpa.

A Nuez asztal formavilága illeszkedik a székhez: három vagy négy tagú központi piramis lábon áll, magassága 45 cm-től egészen álló magasságig, 110 cm-ig terjed és kör alakú asztal lapjának átmérője sokféle lehet - egészen 150 cm-ig.

Az Andreu World Ronda szék szintén megjelent kültéri kivitelben: a négy láb vagy szánkótalp fém anyaga speciális kezelést kapott, a cserélhető technológiai szövet pedig ellenáll a víznek és a napfénynek.

Az Andreu World Aire kültéri szék és pihenőágy könnyű szerkezete öntött és extrudált alumíniumból készül, az ülő- és háttámlát pedig egy önmagát megtartó, kényelmes, könnyen takarítható és az időjárásnak ellenálló speciális anyag, a Btyline R alkotja, tervező: Piergiorgio Cazzaniga.

A Kristalia kínálatában az eredetileg kültéri használatra tervezett Brioni puff, pihenőszék és napágy kollekción most továbbfejlesztették a Brioni-Up magas háttámlás fotellel és szófával, amely ideális ülőbútora a lobbiknak és egyéb beltéri közületi tereknek is. Tervező: LucidiPevere.

A Plust Jetlag padja a fák gyökereihez hasonlóan kigyózik a teraszon vagy a kertben, izgalmas színfoltot jelentve kültéren és beltéren. A gyors megbeszélésre, várakozásra vagy egy kávé elfogyasztására alkalmas pad időjárásálló anyagból készül. A Jetlag a sötétben is jól mutat a fehér vagy színes Ledes világításnak köszönhetően. A kényelmet szeretőknél a pad ívébe a Jetlag szék is behelyezhető.

Szeretne egy ital vagy kávé közben találkozni ügyfeleivel, beszélgetni kollégáival, miközben élvez a friss levegőt és a napfényt? A Bartolomeo és a Frozen kollekción elemeivel könnyen mozgatható és tisztántartható, ugyanakkor napfény- és vízálló bárók telepíthető a teraszra vagy a kertbe. A Plust Sat kültéri kis puffon a szabadban is lehet dolgozni az írólapon elhelyezett laptop segítségével. A Plust kreatív kaspói a beton teraszokat és udvarokat is zöld színtelökké varázsolják. ■

BRANDFOTO
GACSÁDI ALBERT
FOTOGRAFUS
BRANDFOTO.HU



Céges portrék
Image fotók
Vállalati rendezvények
Prospektusok
Naptárak



Esküvők
Glamour fotózás
Boudoir fotózás
Családi fotózás



GAP STUDIO
WWW.GAPSTUDIO.HU

Így maradt sikeres a Mercarius a globális válsággal szembenező autópiacon

Az autóipar még mindig a pandémia hatásait – a beszállítói láncok összeomlását, a chiphíányt – kénytelen kezelni, de talán az idei év végére látszik majd a fény az alagút végén. A válság hatásai ellen a rugalmas, gyors döntések és a megfelelő üzleti modell jelenthetnek megoldást – így a kihívások ellenére a Mercarius Flottakezelő is sikeres évet tudhat maga mögött.

A mára legnagyobb magyar tulajdonú flottakezelőként számon tartott Mercarius 2021-ben ünnepelte 25. születésnapját. Az elmúlt negyed évszázad alatt családi rent-a-car cégből piacvezetővé vált, és immár több mint 10 ezres gépjárműparkkal és több mint 500 ügyféllel rendelkezik.

Ennél is fontosabb azonban, hogy ügyfelek elégedettsége is folyamatosan növekszik, hiszen a Mercarius stratégiájában az ügyfélszerzést megelőzi az ügyfelek megtartása. Ennek szellemében alakították ki szolgáltatási palettájukat, amely egyben a versenyelőnyüket is jelenti: a saját szerviznek – immár 3 telephellyel –, az assistance-nek és kárrendezésnek köszönhetően az ügyfelek erős, komplex szolgáltatáscsomagot kapnak, amely mögött egy erős, magas szakértelemmel bíró csapat áll.

A sikerek mellett természetesen továbbra is bőven akadnak kihívások.

Jelenleg a pandémia nyomán komoly akadályokba ütközik az, aki új autót vagy új alkatrészt szeretne. A használtautók felértékelődtek: egy keveset futott használt autó ma megközelítően annyiba kerül, mint néhány éve egy ugyanilyen új modell – ilyen pedig még soha nem történt, hiszen az új gépjárműnek mindig presztízsértéke volt, a használt autót pedig korábban csak az új ár töredékéért lehetett tovább értékesíteni. A jelenlegi trendek azonban afelé mutatnak, hogy a privát lízing piaca aktívabbá válik.

Ebben a sok bizonytalanság övezte helyzetben sem mondanak azonban le a céljaikról és a további növekedésről. A fogyasztói magatartáshoz igazodva 2022-ben a digitalizációra helyezik a hangsúlyt, amellyel céljuk, hogy minőségi kiszolgálást nyújtsanak, és tovább növeljék az ügyfélméltányt. Olyan felhasználóbarát informatikai megoldást fognak bevezetni, amilyen jelenleg még

nincs a magyar piacon azzal a céllal, hogy egy klasszikus flottakezelőből valóban 21. századi mobilitási szolgáltatóvá válhassanak. Ugyanezen elvtől vezérelve megkezdik országos szervizhálózatuk kiépítését a nagyobb magyar vidéki városokban, hogy könnyen elérhető, minőségi szolgáltatást biztosíthassanak ügyfelek számára, bárhol is járjanak az országban.

Ami az autóipar távolabbi jövőjét illeti, a jelenlegi válságból való lassú kilábalásra számítanak, így az idei év végére talán már könnyebb lesz a piaci szereplők helyzete. A Mercariusnál töretlenül hisznek abban, hogy saját kezben levő szolgáltatásaik, szakmai csapatuk és a saját innovációik kiemelik majd őket a mezőnyből, így továbbra is elégedett ügyfeleket tudhatnak maguk mellett.



Fotó: Varga Ádám



Benis Optika

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





Amit a vércsoportod mond el rólad

Szórakoztató, tanulságos pillantás az egészségedre és a személyiségedre

Polgár Zita • fitness edző



Ha ismerjük a vércsoportunkat, sok érdekes dolgot megtudhatunk magunkról, melyekre egyáltalán nem is gondoltunk.

A négy elsődleges vércsoportot az antigének alapján különböztetik meg egymástól.

Az antigének a vörösvértestek felszínén találhatóak, és segítenek meghatározni, hogy immunrendszerünk milyen hatékonyan működik. Az immunológiával való kapcsolat miatt az egészségnevelés kutatói évtizedek óta összefüggést teremtenek a személyes egészségi minták és a vércsoportok között.

Az emberi vértípusokat négy fő csoportba soroljuk: A, B, AB, vagy O-s, illetve ezenkívül néhány alcsoportot is meghatározunk. A kutatók olyan összefüggéseket vizsgáltak az elmúlt évtizedekben, amelyek a fő vércsoportok szerint bizonyos törvényszerűségeket igazolnak a származásunkról, betegségeinkről vagy természetünkről. Milyen jó lenne, ha egy vérvétellel meg lehetne mondani, milyen betegségekre vagyunk hajlamosak! És ez már nem is csak álom - egyre közelebb kerülünk a tudomány segítségével a betegségek vércsoport alapú megelőzéséhez.

Az európai lakosság jelentős százaléka O típusú, illetve A vércsoportú, a B vércsoportba tartozó emberek pedig valamilyen ázsiai őssel büszkélkedhetnek. Persze volt rá lehetőség, hogy a népvándorlások útján szétszóródjon a B csoport is, ennek ellenére a baszkok például kiugróan magas O-s vércsoporttal rendelkeznek, az irekkel, skótokkal és walesiekkel együtt. Magyarországon az A vércsoport a leggyakoribb, ezt követi a O-s, a legritkább pedig az AB vércsoport. Amerikában, bár ez a kontinens híghulatott fel a vércsoportok tekintetében leginkább, az őslakos indiánok 100 %-ban O-s vércsoporttal rendelkeztek, ezenkívül az afrikai kontinensen is a O-s vércsoport a domináns.

A vércsoportok eloszlását a különböző járványok pusztításával is magyarázzák. Azokon a területeken, ahol több a O-s vércsoportú, kisebb mértékű pestis-járványok voltak. Az A és B vércsoport a himlőre reagált érzékenyebben, így Ázsiában, ha kitört a járvány, nagyobb pusztítást végzett a B vércsoportú emberek között.

A horoszkópok helyett a japánok úgy gondolják, hogy a személyiséget a személy vércsoportja (Ketsueki gata) határozza meg, ezért Japánban a vércsoportokat az emberi személyiség fontos mutatóinak tekintik. Ez a „személyiség vércsoport-elmélete” néven ismert. A személyiség mellett egyesek úgy vélik, hogy a vércsoport befolyásolhatja a temperamentumot, sőt a szerelmi kapcsolatok kompatibilitását is. Talán ez az egyik fő

oka annak, hogy a bálványok, hírességek, animék, mangák és játékok szereplői vércsoportjukat kiemelik valamelyik kapcsolódó kiadványban. Az 1930-as évek óta a ketsueki-gata népszerű eszközzé vált az ember személyiségének vércsoportja alapján történő elemzésének, köszönhetően Tokeji Furukawa japán professzornak. Bár nincs tudományos bizonyíték arra, hogy a vércsoportok a személyiségtípusokhoz köthetők, Furukawa állításait a japán kultúra magáévá tette – hasonlóan az asztrológiához. Nem valószínű, hogy valaha is tanulmányozni fogjuk a vérrel kapcsolatos személyiségtípusokat egy egészségügyi szakon, de jó móka eldönteni, hogy a ketsueki-gata elvek vonatkoznak-e ránk. Íme egy gyors áttekintés a saját hemoglobinunk előnyeiről és hátrányairól a nyugati orvoslás és a ketsueki-gata szerint.

A típus

Az elmélet szerint az ebbe a vércsoportba tartozó emberek szervezettek, intenzívek, részlet orientáltak, racionálisak, tartózkodóak, udvariasak, megbízhatóak, türelmesek, kreatívak, felelősségteljesek és perfekcionistaik. Másrészt az A típusú emberek megszállottak, érzékenyek, stresszesek, makacsok és túlzóak. Ezek az emberek nagyon feszültek és türelmetlenek, de ha válsággal szembesülnek, nyugodtak tudnak maradni, és előhúzzák a bennük rejlő erőt. Mivel nagyon felelősségteljesek és jó munkafegyelmekkel rendelkeznek, nagy valószínűséggel sikeres életet élnek. A stressz az egyik olyan tényező, amely leggyakrabban befolyásolja életüket. 20%-kal nagyobb az esélyük a kialakuló gyomorrákra a O és B típusokhoz képest és 5%-kal nagyobb a szívbetegség kockázatára. A szűnyogok kevésbé vonzódnak az A típusú vérhez, mint más vércsoportokhoz.

B típus

A B típusúakat szenvedélyesnek, nyugodtnak, vidámnak, nyitottak, kalandvágyónak, kíváncsinak, szokatlannak, gondtalannak, aktívnak, rugalmasnak, szerénynek és kreatívnak tartják. Hihetetlen tehetségük van a mindennapi üzleti életben. Megfontoltak és érzékenyek. Nemcsak ambiciózus és jó vezetők, hanem a terv legapróbb részletére is gondolnak, és logikusan cselekednek. Magas koncentrációs szinttel és célorientált mentalitással rendelkeznek. Élvezik egyéniségüket, és nem hajlanak az együttműködésre. Mindennek a saját szabályaikon belül kell történnie. Negatív tulajdonságuk, hogy rendszertelenek, felelőtlenek, önzőbb típusok, éretlenek, kiszámíthatatlanok, változékonyak, határozatlanok. Az ilyen vércsoportúak állítólag könnyebben összecsapnak az A-típusúakkal. Náluk 11%-kal nagyobb a szívbetegség kockázata, mint a O-s típusnak, ezenkívül a Harvard Egyetemen végzett tanulmány kimutatta, hogy az AB, vagy B típusú nők nagyobb valószínűséggel kapnak petefészekrákot.

AB típus

Az AB típus az univerzális plazmadonor. Az AB típusú embereket különnek, jól viselkedőnek, mértéktartónak, művészinak, társaságkedvelőnek, titokzatosnak, karizmatikusnak, népszerűnek, alkalmazkodóképesnek, diplomatikusnak, tehetségesnek és spirituálisnak tartják. Azok az emberek, akiknek AB típusú vérük van, ami a legritkább vértípus, meglehetősen népszerűek. Mivel a vörösvérsejtjeiken A és B antigének egyaránt megtalálhatók, karakterüket az altípusukban rejlő szempontok alkothatják. Például ezek az emberek egyszerre lehetnek félénkek és barátságosak. Másrészt előítéletesek, türelmetlenek, bonyolultak, feledékenyek, kicsinyesek, képmutatóak, kiszolgáltatottak és távolságtartóak. Ezt a vércsoportot nagyrészt úgy tekintik, hogy mind az A, mind a B típusú egyének jellemzőivel rendelkezik. A „Neurology” magazinban megjelent érdekes tanulmány szerint ezek az emberek 82%-kal gyakrabban tapasztalnak nyelvi és koncentrációs problémákat. A legjobb ezekben az emberekben a mentalitásuk: nem zavarják őket az apróságok. Szeretnek aktív és izgalmas életet élni. Végül, csakúgy, mint az A vércsoportú emberek, ők is stresszes problémákkal küzdenek. Mivel ez a vércsoport ritka, Japánban nagyra becsülik az ilyen embereket.

O típus

Az O típus bárkinek adományozhat vörösvértestet. Az O típusú embereket optimistának, magabiztosnak, jámbornak, ambiciózusnak, sportosnak, őszintének, hűségeseznek, hiúnak, függetlennek, idealistának és intuitívnak tekintik. Bátor emberek, magas önbecsüléssel, de az is érdekli őket, hogy mások mit gondolnak róluk. Intuícióik és koncentrációs készségeik erősek. Energikusak, társaságiak és a figyelem középpontjában állnak az összejöveteleken. Ritkán tapasztalnak stresszes problémákat. Az is igaz, hogy sokkal jobban érzik magukat, ha fizikailag aktívak. Negatív tulajdonságaik, hogy hidegek, kegyetlenek, bizonytalanok, arrogánsak tudnak lenni, megalkuvást nem ismerőek, tekintélyelvűek és rugalmatlanok. Potenciális munkamániások. Nagyobb a fekélyek kialakulásának valószínűsége és a szunyogok nagyon vonzódnak a O-s vércsoporthoz.

Szerelmi kompatibilitás:

- Az A típus az A és AB típussal a legboldogabb
- A B típusnak van a legjobb kapcsolata B-vel és AB-vel.
- Az AB jó kapcsolatot ápolhat minden más vércsoporttal, beleértve önmagát is.
- A O típus pedig leginkább a O és az AB típussal kompatibilis.

Honnan jött ez a vércsoport-elmélet?

1927-ben Takeji Furukawa pszichológus egy egyetemhez kapcsolódó női iskola tanára volt. Megkérdőjelezte az iskola beiskolázási rendszerét, amely a tanulmányi képességeken alapult. Olyan rendszert akart, amely a jelöltek személyiségét is figyelembe veszi, azzal érvelt, hogy a személyiség és a vércsoport közötti kapcsolat megállapítása „hasznos alapnak bizonyulhat a temperamentum objektív tanulmányozásához”.

Ezt az elméletet az ókori görög orvos, Hippokratész vérmérséklet (szangvinikus, flegma, kolerikus és melankolikus) elméletével hasonlította össze. E felfogás szerint négy testnedv befolyásolja a személyiséget és a viselkedést. Furukawa azt állította, hogy a temperamentumok modern osztályozása jellemzően két csoportba sorolható: fiziológiai vagy pszichológiai. A vércsoport-személyiség fogalma ötvözi a két kategóriát, és a fiziológiát használja a psziché magyarázatára. Az egyén vörösvérsejtjein található antigén típusa azt is megmondja, hogy melyik hormonból mennyi szabadul fel az adott személy szervezetében. Ha például a vére A típusú, akkor elég valószínű, hogy szervezete sok stresszhormont, kortizolt bocsát ki.

A második világháború után a vércsoport-elméletéről szóló viták egy időre elhalványultak. Ám az 1970-es években egy Masahiko Nomi nevű újságíró, Takeji Furukawa hatására könyvet adott ki a vércsoportok és a személyiségek közötti kapcsolatokról. Ez a könyv bestseller lett és elősegítette az elmélet szélesebb körű elterjesztését. Bár nincs valódi bizonyíték arra, hogy a vércsoport befolyásolja a személyiséget, ez a hiedelem széles körben elterjedt Japánban és más ázsiai országokban. A nyugati országokban, például az Egyesült Államokban is egyre nagyobb az érdeklődés. A Newsweek amerikai magazin volt az egyik olyan kiadvány, amely feltárta azokat az állításokat, amelyek szerint a vércsoport határozza meg a személyiséget. A ketsueki-gatával kapcsolatos tanulmányok a 21. században is folytatódtak szerte a világon, beleértve Ausztráliát, Tajvant és az Egyesült Államokat is. Bár nem publikáltak legitím tudományos kutatást a vércsoport és a személyiség közötti összefüggésről, sokan továbbra is hisznek a ketsueki-gatában. Miért? A pszichológusok azt mondják, hogy sokan egyszerűen élvezik a témát és segítséget adhatnak az embereknek azzal kapcsolatban, hogy hova tartoznak, mik az erősségeik és gyengeségeik.

Függetlenül attól, hogy A, B, AB vagy O-s a vércsoportod, a véradás mindig pozitív hozzájárulás a közösséghez. Mai óránk véget ért, búcsúzom a véradók jelmondatával: „Gyűjts magadból éltető fényt, ha az életet valahol pislákolni, kihunyni látod.” ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

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



Hiánygazdaság – Back to the future, avagy nincs, ami nincs!

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



„Apa kezdődik!” – mondja a klasszikus reklámfilm kislevele, és valóban... Egy ideje vissza-visszatérően bevillannak olyan képek, amikre jóformán már senki sem emlékszik (aki pedig igen, az is igyekszik inkább

elfelejteni): amikor szinte semmit, vagy maximum egyféle árut lehetett (vagy nem lehetett) kapni az üzletekben. Amikor a Lada, Skoda, Dacia, Trabant kombóból lehetett választani, három színben, de csak egyféle motorral... úgy öt évre előre! Persze nem várom, hogy ezek az idők visszajöjjenek, viszont újra megjelentek bizonyos hiány-tünetek, és amíg észhez nem tér a világ, addig ezek velünk is maradnak. Hogy miért is? Erről szól a mai bejegyzésem.

Jó harminc éve lettünk, az irigyelt Nyugat mintáját követve, végre igazi piacgazdaság! Lett Pepsi Cola és Persil mosópor, Gorenje hűtő és Milka csoki. Lett választék, lett korlátlan mennyiség és lett persze ezzel termék- és árverseny, vala-

mint megismerkedtünk végre – sőt, össze is barátkoztunk – a „fizetőképes kereslet” fogalmával. A jót könnyű megszokni, ma pedig már az lenne nagyon furcsa, ha valami nem lenne a helyén a komfortzónánkból. De elnézés, pontosítok: éppen ez történik most! Valami kezd nem a helyén lenni.

Két évvel ezelőtt...

...tört rá a világra a koronavírus, hónapról hónapra borítva fel a nemzetállami és a globális működési mechanizmusokat. Leállt konkrétan a világ, az olaj és a benzin ára mellett rengeteg más területen is bezuhantak az árak.

És hogy is állunk most?

Az árak elszabadulóban vannak, mindegy, hogy az USA-t, Európát vagy Ázsiát vesszük alapul. A világot ledarálja az infláció, hosszú évek negatív rekordjai dőlnek meg. És ha mindez nem lenne elég, nyakunkba szakadt a - szerintem a világot, azon belül Európát biztosan kiemelten fenyegető (és akár a vesztét okozó), ellátásbiztonságot erősen veszélyeztető - energiaválság.

Ismétli magát a történelem?

Mindez ahhoz vezet, hogy újra meg kell ismerkedünk az olyan szavakkal, mint a szüleink által annyit emlegetett „Hiány!”, „Nincs!”, „Elfogyott!”, vagy „Várni kell!”. Ezek mellett sok – igen fontos – ágazatban van még munkaerőhiány is, de lesz itt hamarosan tudáshiány és még ki tudja milyen más hiányok is.

Ezek természetesen tovább feszítik az árakat, ezért kifejezetten fontos, egyben szükséges lépések voltak az ezekre reagáló gyors állami beavatkozások - így az üzemanyag árstop, az energia rezsicsökkentés, sőt az alapvető élelmiszerek hatósági árszabályozása is. Biztos vagyok egyébként abban, hogy rövidesen más országok is kénytelenek lesznek (ha másért nem, az energiahelyzet okán) követni a magyar példát, főleg, ha az orosz-ukrán helyzet egy nem kívánt irányba fordul, és ami a következő éveket várhatóan alapjaiban fogja megváltoztatni.

Fontos emellett, hogy amíg a kínálat jelentősen beszűkült addig a kereslet villámgyorsan helyreállt egyrészt a lezárások miatti tartalékfelhalmozódások fogyasztás formájában való piacra kerülése, másrészt az államok és a jegybankok monetáris és fiskális ösztönzőkön keresztül, vízesésszerű likviditásteremtése okán.

Ez a gigantikus kereslet az, amit láthatóan a kínálati oldal nem tud lekövetni és ami súlyos egyensúlytalanságot, hiányt, ezzel pedig ugrásszerűen növekvő árakat okoz. És itt jön képbe a nagy mumus, az infláció is.

Erősen tartok attól, hogy tényleges és akár időben is elhúzódó áruhiány van és lesz a világban. Mivel egy-egy termék előállítása, termelése szakaszolva van, elég, ha egy helyen hiányzik egy alkatrész, egy kicsi chip, egy kieső nyersanyag, az egész termék előállítása csúszik. Ha ehhez még a szállítási láncok is megállnak, azzal már borul is az ellátási körforgás.

Átgondolatlanul

És mi erre a – visszakanyarodva a cikk elejéhez – fogyasztói társadalomban szocializálódott emberi reakció? Az áruhiányt, üres polcokat érzékelve ismét megrohmozzák az üzleteket és elkezdenek felhalmozni, ez pedig még nagyobb hiányt okoz. Az infláció pedig közben köszöni, jól van, és hízik, mint a mesebeli kiscigánybölcs.

Ahogy sokszor mondtam már, az emberek, a vállalkozások, az államok, vagyis a világ nehezen tanul, viszont roppant gyorsan felejt. Alig több mint 12 éve borult fel a világgazdaság a Lehman-csődtől kezdve, majd – igaz évek elteltével - a gazdaságok egyenesbe jöttek és naivan elhitte mindenki, hogy visszatértek a régi szép idők. Volt is végül hét-nyolc szép konjunktúraév (talán mondhatjuk azt, hogy kegyelmi időszak)

viszont alapvető strukturális, mentális és koncepcionális változások nem történtek meg és ezért is ütött ekkorát ez a példa nélküli pandémiás válság.

A változás erő

Kérdezem viszont akkor újra: most, hogy megint látszanak a gyenge pontok, akkor most végre elindul a nagy váltás? Újraértékelőik a globalizáció, az ellátási láncok rendszere, az árstabilitás, a munkaerőpiac, az egyes nemzetgazdasági szektorok jelentősége? Vajon egymásra talál a kereslet és a kínálat és lesz-e tartalékolás, lesz-e pénzügyi tudatosság? És lesz-e vajon zöld és fenntarthatósági és körforgásos gazdaság alapú gondolkodás?

Ennyi „riogatás” után azért nézzük meg lehet e valamit tenni egy ilyen helyzetben? Úgy érzem most nem elég elemezgetni, kritizálni, itt most hatékonyan és gyorsan lépni kell és előre menekülni határozott gazdasági szabályozási eszközökkel.

Lehetőségek

A leggyorsabb, de nehezen vállalható eszköz lehetne a kereslet visszafogása, azonban ez nem tud azonnal bekövetkezni, hiszen a 4. és 5. járványhullám kezelése okán még mindig ömlik a pénz a piacra világszerte.

Stratégiai kulcskérdés lehet az európai termelési központok gyorsított kialakítása, ezzel a térség gazdasági távol-keleti függőségének csökkentése, ami létfontosságú, de időt vesz igénybe és ugyanilyen fontosságú a versenyképesség - ezzel pedig Európa versenybe való visszahozásának kérdése.

Hasonlóan fontos a mindenkori gazdasági viszonyokhoz igazodó bérpolitika kialakítása, amely az életszínvonal fenntartása mellett egyben a munkavállalói „jóérzet” miatt is jelentőséggel bír. A világban az nyer, aki az adóversenyt megnyeri - mondta sokszor Demján Sándor és ha valamikor, akkor most van ennek a kijelentésnek igazán itt az ideje és a súlya. Ha pedig rövid távon keresünk választ, akkor a már említett árképzésbe való beavatkozással tud élni a kormányzat, ami nálunk már el is kezdődött.

De hadd emeljek ki egy dolgot, ami mindezekben és mindenben túlmutat!

Minden gazdasági történést, legyen az bármilyen fontos, vagy akár húsbavágó is, legyen az egyensúlytalanság, vagy megtorpanás, legyen az infláció, vagy hiány - mind-mind nem fontos az emberi élethez képest. A legfontosabb feladat és eléréndő cél továbbra is a járvány végleges leküzdése és az, hogy mindenki egészséges legyen és végre magunk mögött tudhassuk ezt a két éve tartó örületet. ■



Árnyék

Festő: Polgár Zita
Varga's ugandai robusta kézműves kávéval készült
Méret: 21x29,7 cm

Életünk sohasem egyirányú utca... Sokszor kerülő-
utakon kell haladnunk. Gyakran úgy érezzük, hogy
visszavetődünk a kiindulópontra, mintha minden
hiába történt volna. Úgy tűnik, mindent előről kell
kezdenünk. (...) Egy irányváltás olyan pontra vezethet,
amelytől kezdve fordulatot tapasztalok meg. Innen új
erővel mehetek tovább a középpont, a tulajdonkép-
peni cél felé. Megfordulni, a kitaposott ösvényeken
megtett életnek fordulatot adni - új perspektívát ad.



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 WLTP elektromos energia-fogyasztás: 14,5-19,0 kWh/100 km; hatótáv: 200-262 km (város); WLTP 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



A véletlenek - sorsfordító lehetőségek

Kaló Ernő • Reiki mester

Miért is fontosak a véletlenek? A véletlenek olyan események, amelyek többségében előzmények nélkül, látszólag csak úgy megtörténnek, de hatásukra más irányt vesz a sorsunk. Megtapasztalva a következményeket, vannak, akik misztikus eseményként élik meg, de a többség inkább szerencsés, vagy szerencsétlen történések sorozatának tekintik.

Ezeket az eseményeket nem igazán akarjuk, előre nem is tervezzük, csak egyszerűen becsúsznak, beesnek az életünkbe, mégpedig gyorsan, hirtelen és többnyire váratlanul. Abban a pillanatban nem vagyunk tőlük boldogok, vagy akár tragédiának éljük meg – de később egy kis tudatossággal visszatekintve megérthetjük, mit is tanított nekünk az adott helyzet és mivel segített abban, hogy megváltoztassuk az életünket.

Biztos vagyok benne, hogy mindenki talál olyan dolgot, ami nélkül ma nem ott tartana, nem olyan lenne, esetleg nem az a személlyel élné az életét, vagy nagyon nem úgy, ahogyan most csinálja.

Ezek a „véletlen események” azok, amik segítenek abban, hogy később felkészültebben, tapasztaltabban tudjunk egy-egy feladatot, problémát megoldani, kezelni, feldolgozni.

Életem meghatározó eseménye volt egy komoly sportbaleset 14 éves koromban. Megsérült a gerincem és több porcrom megroppant, elszakadt a vállizmom egy része, így hát fel kellett adnom azt a célt, hogy újra elsők között legyek a versenysportban. Amikor visszamentem az edzésre – több, mint egy évvel később - kiderült, hogy nem bírom a terhelést, és fel kell állnom a tatamiról pihenni. Milyen pozitív hozadéka lehet egy ilyen helyzetnek, mit kaptam cserébe ezen sérülésekért?

A csapattársaimat masszírozva kiderült, hogy van hozzá érzékem, és biztattak, hogy foglalkozzak ezzel és mivel ez a tevékenység közel állt hozzám, masszíroztam őket, ha tehettem. A „véletlen sérülésem” miatt megtanultam egy új és kellemes szakmát, amit a mai napig gyakorlok. Azok, akik kipróbálták, átérték nálam a masszázs élményét eleinte nem értették, miért más ez, mint amit másoknál tapasztaltak. Az ok egyszerű: szeretem csinálni. Szeretem, ha az emberek jó érzésekkel távoznak tőlem és én úgy érzem, segíthettem nekik. Az, hogy nem folytathattam a sportkarrieremet, az más motivációt adott. Tudom, hogy olyan jó leszek ebben is, mint amilyenek gondoltam magam a sportban.

Az élet megvalósította, és megadta nekem azt, amit sikernek neveznek.



Egy másik, életre szóló „véletlenek” is sokat köszönhettem. Két barátom úgy döntött, hogy elmegy egy középiskolai szalagavatóra egy tavaszi délután és ott megismerkedtek két lánnyal. Én nem tartottam akkor velük, mégis az egyik lány azóta is a feleségem, aki szeret, támogat és kitart mellettem. Az apósom hatására már csak daffe is elvégeztem a felsőfokú képzést, és diplomám lett, így jobb munkahelyet szereztem, olyan helyekre kerültem, ahová máskülönben nem lett volna esélyem.

Vannak olyan véletlenek, amik nem közvetlenül velünk történnek, mégis ránk hatnak, a mi életünkbe avatkoznak bele jobban. A feleségem a munkája révén rendszeresen megfordult vidéken. Egy hosszú, fárasztó, általa tartott egézszenapos képzés után két férfi szóba elegyedett velem, akik meghívták egy többnapos, két éjszakai, ottalvós tréningre, ahová csak úgy volt hajlandó elmenni, ha én is elkísérem. A tanfolyamon kiderült, hogy miattam kellett neki elmennie oda, ahol én sok olyan dologgal szembesültem, amit tudtam már, csak az összefüggéseket nem értettem még elég pontosan. Ez a képzés a Reiki volt, amit azóta is folyamatosan használok, és nem csak tanulom, de tanítom is. Emiatt egyesek még most is „Hókuszpók”-nak hívnak, de vannak, akik varázslónak tartanak, vagy csak úgy gondolják, hogy egy furcsa ember vagyok. Jöttek az ugratások, gyakran volt cikizés, de én csak mentem előre, mert nem csak hittem, hanem tudtam, hogy ez lesz majd az én utam.

Az ismerősök eleinte elutasítóan viselkedtek, és kellő élel kifejezték a véleményüket, majd idővel lassan jöttek a kérdéseik: Meg tudom nézni a bajának az okát, a helyét? Tudok abban segíteni? Majd később az ismerőseiknek ajánlottak, és kezdődött a „már elhiszik mások is, hogy az a valami működik”.

Így ezek a „VÉLETLENEK” sorban olyan helyzeteket teremtettek, amiket észre kellett venni. A támogatásokat és irányításokat elfogadni, és szeretettel kezelni.

Én addig is – csak ritkábban – de azóta folyamatosan azt mondom mindenkinek, hogy nincs igazi véletlen, hiszen mindennek meg van az oka, bár sokszor az okot csak később, vagy sokkal később fogjuk megismerni.

Amennyiben szeretjük ezeket a véletleneket, és oda tudunk figyelni magunkra és a környezetre, valamint el tudjuk fogadni, hogy okkal kerültek az életünkbe, akkor az pontosan úgy lesz a számunkra segítő és a fejlődésünket támogató, ahogyan az nekünk a legjobb.

Sokszor egy kis „véletlenek” köszönhetünk olyan dolgokat, amikről kiderül, hogy mennyivel jobb lett utána az életünk, vagy mint egy barátomnak – **még van élete**. Az Ő nagy „véletlenje”, hogy vezetés közben - a pirosnál állva - jött egy telefonhívása, amit elsőre nem tudott felvenni. Ezért lenézett a telefonra, hogy mégis felvegye, és így nem indult el az autójával a jelzőlámpa zöld jelzésére. Míg a telefonnal bajlódott, keresztben elszáguldott előtte egy autó, ami már a pirosban rontott be a kereszteződésbe nagy sebességgel.

A barátomnak semmi baja sem lett és a mai napig hálás a telefonálóknak, hogy megvédte az életét. Biztos vagyok benne, hogy hasonló „véletlen” eseményekről bárki tudna mondani példát. Igen, hiszen ez megtörténik mindenkivel, hogy látszólag hirtelen egy esemény közepébe kerül, majd később kiderül, hogy az miért is lett jó – vagy mit lehetett tanulni belőle.



Vizsgálja meg mindenki a saját és barátja, társa életét. Milyen véletlenek voltak, amik módosították azt a sorsot, amiben addig éltek?

Milyen változásokat hozott és messzebből visszanézve mi is az a jó, ami miatt az odakerült az életébe?

Tudom, hogy sokan elsőre majdnem csak és kizárólag negatív példákat fognak hozni, hiszen azt könnyebb eszünkbe idézni.

Ez vajon miért is lehet?

Na ez sem a véletlen műve, ez már a tudatunk játéka.

A negatív dolgokat sokszor emlegetjük, gyakrabban meséljük el és gyakran keseregünk felette.

Így ezek az események jobban és mélyebben vésszük az emlékeinkbe, míg a jobb és kellemesebb dolgok sokszor természetesnek tűnnek, alig foglalkozunk velük.

Nem igazán meséljük sokszor, hiszen az eltelt, jó volt és most várjuk a következő jót, a következő „csodát”, ami pedig nem mindig jön parancsszóra.

Ez se véletlen. Amire fókuszálunk - az jön. És azok a véletlenek kerülnek közelebb hozzánk, amikre felkapjuk a fejünket és hirtelen bekerül a fókuszunkba. Ezek lesznek később azok, amikből tudunk tanulni, amik segítenek fejlődni és mássá lenni.

Tehát a „VÉLETLEN” az a mi hozzáállásunktól függően lehet jó barát, vagy ellenség. Én a barátokat jobban szeretem és azt kívánom minden olvasónak, hogy csak egy picit gondolkodzon el, hiszen az se véletlen, hogy megakadt a szeme ezen a cikken...és remélem, hogy a többi, majdani cikkek is tudnak segíteni néhány dolog megértésében, esetleg saját életének feldolgozásában.

www.kaloerno.hu, www.reikikepes.hu



Egy budapesti brand gyakran meghódítja a vidéket, de fordított esettel jóval kevesebbszer találkozunk - erre készül most a

TRATTORIA CARDINALE

Elekes Norbert ügyvezetővel beszélgettünk, annak apropóján, hogy a ma-holnap 12 éves szentendrei Trattoria Cardinale tavaly októberben megnyitotta budapesti egységét az Andrásy út 2. alatt.

Őrangyal: Meghódítja?

Norbi: Meg! (mosoly) Habitusomból, és az élethez való hozzáállásomból kifolyólag sem mondhatok mást, de nyilván megerősít az a többtízezer vendég, aki boldogan távozott az étteremből.

Őrangyal: Honnan indultatok, hogyan jött az étterem nyitása?

Norbi: A társam és én is vendéglátó iskolát végeztünk, és sosem csináltunk mást. Dolgoztunk a vendéglátás minden területén a cukrásztól a felszolgálóig. Ez nyilván egy étterem vezetéséhez nagyon fontos, de a kollégák felé is, a hitelesség miatt. A társam 10 éven keresztül kuporgatott az induláshoz, én sosem voltam spórolós, így a szüleim házára vettem fel jelzőloghitelt. Ezúton is köszönöm nekik a maximális bizalmat. Barátok vagyunk 22 éve, és tökéletesen működünk partnerként, valószínűleg ez is az egyik titok.

Őrangyal: Mi még a titok?

Norbi: Ezt sokan megkérdezik! (mosoly) Nincs titok! Számos helyen – jó helyeken – dolgoztunk és nem csináltunk semmi mást, mint a kettőnk közel 30 éves tapasztalatát összegyűrtük. Abból, amit tanultunk, és amit szakmailag jónak ítéltünk.

Őrangyal: Kanyarodjunk vissza kicsit az elejére. Mi kell egy étterem felfuttatásához?

Norbi: Munka, tanulás, innováció. Az első jó pár évben heti 5-6-7 napot dolgoztunk hetente. Úgy értem fizikálisan is, a cég vezetése közben. A tanulás, és a trendek követése nagyon fontos, bármilyen konyháról beszélünk. Ez történik receptkönyvekből, televízióból, internetről, de a leghasznosabb az olaszországi gasztró túránk során szerzett tapasztalatok, receptek. Végül a folyamatos megújulás, és pénzvisszaforgatás. Nagyjából az első 5 évben szinte csak a megélhetésünkhöz szükséges összeget fordítottuk magunkra.

Őrangyal: Miért pont olasz, és miért dél-olasz?

Norbi: Az üzlethelység, amit bérelünk, régen egy kis egyszerű pizzériaként üzemelt, finom pizzával. Ezt finomítottuk tovább, és gyűrtük fel egy komplex étlappá, amint említettem, Calabriából hozott receptekkel. Papírvékony ropogós pizza, házi friss tészta, olasz alapanyagok, prémium húskok, modern konyhatechnológia. Itt tartunk most.

Őrangyal: Hogyan jött Budapest, miért pont Budapest, és miért pont most?

Norbi: Azokban az időkben kezdtem a vendéglátást, amikor egy jó pozícióért sorban álltak a munkavállalók, így akkoriban nem volt naiv gondolat, hogy országos láncot szeretnék. Mára ez akkorát fordult, hogy lepkehálóval kell embert fogni, már a jó fizetés sem számít. Budapestet ennek ellenére meg szeretnék hódítani. Szakmailag remek kihívás. Aztán ki tudja, ha rendeződik az iparágunk, még találkozhatunk más vidéki városban is akár. A pont most rejt magában kockázatot, főleg ezekben az időkben, de kockázat nélkül nincs nyereség. Remélhetőleg túl vagyunk a pandémia nehezen és nem lesz újabb korlátozás.

Őrangyal: Mik a tapasztalatok, hogyan sikerült a nyitás?

Norbi: Egy olyan akcióval indultunk, amit megkockáztatom, hogy nem látott még az ország. Egy teljes hónapon keresztül adtunk minden ételt fél áron. Tettünk mögé egy komoly social media kampányt, és megettünk ez idő alatt nagyjából 7-8000 embert. Rengetegen ismernek minket Szentendréről, sok új vendéget szereztünk az akcióval, és külföldi is több van, mint gondoltam. Abszolút elégedett vagyok.

Őrangyal: Mik a jövőbeni tervek?

Norbi: Szentendrén több, a kollégákkal folytatott meetingen elmondtam, hogy nagyon nehéz volt erre a szintre eljutni, de még nehezebb megtartani, úgyhogy ezen leszünk. A nyári teljes szezonban, de szezonon kívül hétfőként is nehéz már hozzánk asztalt kapni. Ha Pesten is elérjük ezt, azt hiszem elégedett leszek.

Őrangyal: Sok sikert kívánok ehhez, és köszönöm a beszélgetést!

Norbi: Én köszönöm, és várunk mindenkit szeretettel!

Trattoria Cardinale Szentendre

Duna korzó 7.

Telefon: +36 26 309-444

Trattoria Cardinale Bdpst

Andrásy út 2.

Telefon: +36 30 33-425-11

www.cardinale ■



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

www.speeding.hu