

Őrangyal

III. évfolyam / 3. szám
2022. MÁRCIUS

ÉLETMENTŐ MAGAZIN



P. J. J. J.
28.12.61.

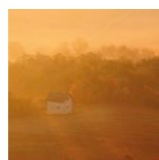


LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



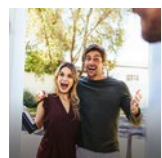
4.
A tisztviselő



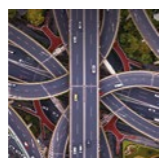
6.
A Dunától a Gerecse tetejéig



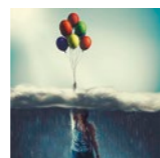
10.
Békét mindenkinek!



14.
Etikett, avagy hogyan viselkedjünk



18.
Igazi demokrácia? Igen, ha akarjuk.



20.
Kisokos



26.
Škodától Škodáig



34.
Le a zsírpárnákkal



42.
Mérgesen, vagy méreg nélkül

A HIRTELEN SZÍVHALÁL MAGYARORSZÁGI ÁLDOZATAI 2022-BEN A MAI NAPIG:

0 5 6 8 3

EBBŐL KONKRÉTAN
A MAI NAPON:

6 8

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@legelsegely.hu

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



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Március

Nők, tavasz, virágok...helyett...egy galamb.

Az első olyan címlap a magazin életében, amelyhez nem tartozik cikk...

A háborúról nincs mit írni, a mélységes megvetésemem túl! A háború primitív, akarnok, bütykeiket aranyozott lavórban áztató, elegánsan megőregedni képtelen, kopasz vének ócska játéka... szájalmas pöcsméregetése...(bocs, de nem találtam a kisipoló gombot)

Magyarázat mindig mindenre van, naponta halljuk ezeket a gyenge próbálkozásokat. Szépen körül lehet írni a véleményt, hogy ne sérüljenek az érdekek, lehet felmentést és okokat keresni. Felesleges. Nincs felmentés,

ezek barbár primitív gyilkosok, akiknek már nem szent a civil, a nő és a gyerek sem. A gyerek sem!!!

Nehéz innen visszakezdeni a saját témánkhoz, mindig van valami új kihívás, amivel szemben érvelni kell:

Volt, azaz valahol még van a járvány... érthetően nehéz volt oktatni, például a befűvés egy klasszikus elméleti élmény maradt.

Megállt az élet fő partnereinknél az autós cégeknél, döbbenet, hogy ennyire nincs az, ami eddig dögvél volt.

Majd jött az agyatlan háború, és vele az üzemanyag, az euró, és a hiány szinte mindenből.

A pandemiát jólnevelten magunk elé engedjük, a háborút nem lehet túl-

kiabálni. Nem lehet, pedig neki, mint háborúnak nem lenne szabad lenni!

Sokkoló marketinggel akartuk felhívni magunkra, a hirtelen szívhalálra a figyelmet, de ez a sokkolás ebben a közegben épp, hogy elég a dobogóra, a háború és a járvány mellett egy üde tavaszi szellő a napi 70 szívhalál.

Ha a saját tempónkban dolgozhattunk, oktathattunk volna az utóbbi két évben, akkor a napi 70 talán már napi 60-nál tartana, azaz 3650 megmentett ember/év lenne a sikersztorink.

A világ most nagyon nem normális, de egyénileg nagyon nem tudsz ellene tenni.

A hirtelen szívhalál szintén nem normális - de csak TE tudsz ellene tenni!

Tegyük a dolgunkat! ■

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsédő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

A Tisztviselő

Forrás: H. Assim 1923



Kint ős volt, az eső kopogott, a szobában csak a kopott, régi, valamikor lakk-fekete írógép szintén, csak más ütemben...

Kint hideg, szürkén derengő pamacsokban halvány melegfényű öntöttvas kandeláberek, bent az asztali lámpa zöld búrája alól átsejtlő sárgás fény...körülötte egy leírhatatlanul nagy, lusta légy, aki három percenként unottan a levegőbe emelkedett, de csak egy kicsi kört megtéve az író repedt, kristály hamutálja és a kopottas, szebb napokat látott öreg fogas között...

Az író éppen írt...szűk fél oldalt, majd kihúzta, összegyúrta...és újra fűzte...sokadszor, a papírkosárban csak gyűlt a rengeteg fél oldal. Nehezen jutott túl ezen a cikken, a végére hagyta, holnap lapzárta és le kell adni, nagyon le kellene, mert már felvette az előleget, abból fizette a lakbért...az előző havit, miközben már a mostani is esedékes. Sokadik cigarettára gyűjtött, várta a múzsát...napok óta késett. Az eső egyre hangosabban kopogott, az író még kereste a rést, az In mediast, de mint minden, amivel eltökölünk az utolsó pillanatig, ez is nagyon nehezen indult...azaz nem jött a friss gondolat. Próbálta megfogni a témát, koncentrált, de sűrűn elkalandozott...a legutóbbi galopp befutója pergett előtte, mint egy film, ott sokat vesztett, majd félhavi lakbére bánta, hogy hitt Lajosnak, a sírásóból lett rosszarcú bukmékernek...majd beugrott a kalapos nő, valószínűtlenül nagy pipacs mintákkal a ruháján, oldalán

a láncon hordott táská, benne talán az egész életével...a nő, egyedül, akit azóta sem tud kiverni a fejéből.

Majd az üveghez nyúlt, az asztal közepén álló régi formájú borosüveghez, amiben valami közepesen olcsó pancs lehetett...új korában...de az is lehet, hogy a tegnapi és a tegnapelőtti meddő esték maradványainak szakszerű, összeöntéssel létrehozott házasítása. Töltött magának...csak úgy egy előző héten egyszer már felületesen, de elmosott vizespohárba...a légy közben a dugón dörzsölte első lábait...mindig így szokta...miután töltött, beleszagolt, még nem volt olyan szaga, amitől mindig is borzongott, de olyan sem, hogy bárkit büszkén megkínált volna belőle. Régen megitta egy húzásra, de ma már csak beosztva...régentehette, régen bírta is...amikor már csak egy ujjnyi volt a pohár alján, nyúlt ismét az üvegért...és itt hirtelen megállt a mozdulat, a frissen befűzött papír felé fordult és megszállottan írni kezdett...érezte, hogy az előző pillanatban hallani vélt cuppanás nem a szoba sarkában évek óta lakó egércsalád felől érkezett, ez a múzsa csókja volt, pontosan a homlokán...és ilyenkor teperni kell...a múzsa mindig gyorsabban diktált, mint amilyen gyorsan ezzel az öreg írógéppel írni képes. Verte a gépet, már túljutott a fél oldalon és a papír még a gépben volt, ez nagyon inspirálta...már a háromnegyed, és végre kész...az első oldal kész! Nagyon reccsent a szék amikor elégedetten hátradőlt...az órára nézett...hajnali fél három...de már hetek óta ezt mutatja, régen megállt, de ő minden hajnal-

ban kb. egyazon időben nézett rá, és megnyugodott, messze még a reggel, még övé az éjszaka. Korábban este nézett az órára, de az nem volt építő, az idegesítette...már fél három és sehol sem tartok!

Gyors befűzés és tempó, tempó...a történet, szinte klasszikus, városszéli piroslámpás ház, idősödő madám és csivitelő lányok...és keménykalapos urak...az egyik sarokban zongorista, a másikban a zongora.

Írja, mert látja maga előtt a történetet, hallja a hangokat, sőt az emeleti szobákból néha kihallatszó, nem összetéveszhető zajokat is. Érzí az illatokat és már-már csípi a szemét az olcsó bagó füstje...

Írta és eszébe jutott, amikor őt vitte el az apja életében először ilyen helyre, emlékezett Mimirre, a mosolyára és arra is, hogy mennyire szerették ott az apját...ezen, életében most először elgondolkozott, talán most sikerül megtalálni az ágaskodó összefüggéseket. Írta csak írta, azt, ahogy a zongorista már a második doboz cigarettáját bontotta fel és ahogy a lányok a zongorához támaszkodva hosszú szipkáikkal pózoltak, viszonylag ünnepi, viseltes, de tiszta, olcsó ruháikban, az immár kalapjuk nélkül, nadrágtartóban és ingujjban lebzselő férfiak örömére.

Eszébe jutott az öreg bajuszos tisztviselő, akit azon az estén látott életében először és utoljára, akinek hideg, megmerevedett vonásai egy életre bevésődtek. A bajusz valóban stimmel, az öreg, az nem igazán, ránézésre talán, ha az ötvenet érintette alulról, de ez sem volt biztos. Egyedül élt. Napközben a jegyző mellett a titkári feladatok jutottak neki, esténként viszont, hetente legalább háromszor a lányok körében kereste a boldogságot. Aznap este is...közben megállt az írással...a múzsa valószínűleg éppen összeszedte csapongó gondolatait, vagy csak

felmérte, hogy írónk éppen máshol kalandozik...szinte mindig ezt tette...a papírkosár volt erre a szavahihető tanú. Valóban, nagyon máshol járt...éppen elmúlt 18...félszegen állt a sarokban, mint egy esernyő, amit ottfelejtettek miközben az apja szinte minden lányt átkarolva, széles mosollyal köszöntött...

Már virradt, ezt az óra hiányában onnan is pontosan tudta, hogy a légy beleesett a pohárba... mindig hajnalban esett bele...az alján volt némi maradék, talán annyi, hogy saját lábain már nyomtalanul nem tudott volna eltűnni...az író a naponta ismétlődő rutinnal kipiszkálta, és itt beugrott a következő kép...a tisztviselő temetése. Szép temetés volt...a pap figyelmesen kihagyta azokat a részeket, amelyekről amúgy a jelenlévők közül mindenki tudott...mert amúgy a tisztviselő szorgalmas, jó ember volt. Jelen volt a hivatal, az összesen kettő barát és az összes lány...még a madám is. Egyedül Mimi hiányzott. Mimi azóta már elköltözött a városból, nagyon megviselte a tisztviselő halála, szinte a karjai között halt meg, ott abban a libabőrös, megkönnyebbült pillanatban megállt a szíve. Mint kiderült éppen elmúlt negyven.

Szép halál, gondolta az író...minden férfi hasonlóról álmodik, talán nem negyvenévesen...

és írt tovább, a múzsa diktált, a lányok vihogtak, a férfiak nézték őket, egyedül Mimi nem volt már a jelenetben...az író kiírta belőle...ápolónő, nővérke lett, egy távoli kórházban dolgozik azóta.

Nem tudta megbocsátani magának, hogy akkor és ott nem tudott segíteni...pedig akkor és ott vélhetően senki nem tudott volna segíteni...

... és az elmúlt száz évben nem sokat változott. ■

INGATLAN & Cég-üzletrész

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

BAZIS CAFE
bc01
INGATLAN & ÜZLETRÉSZ

EXKLUZÍV
PROPERTY

A Dunától a Gerecse tetejéig

Baloghtomi • hidrogeológus, közgazdász, túravezető

„A Duna csak folyt. És mint a termékeny, másra gondoló anyának ölében a kisgyermek, úgy játszadoztak szépen és nevetgéltek a habok felém. Az idő árján úgy remegtek ők, mint sírköves, dülögő temetők...”
(József Attila – A Dunánál részlet)

A Gerecsét sokkal kevesebben látogatják, mint ahányan a Pilist, pláne a Budai-hegységet és kevesebben annál, mint amit megérdemel. A Gerecse tényleg a Duna lábánál kezdődik, völgyeiben csendes falvak bújnak meg, köveit évezredek óta bányásszák, barlangjaiban ősemberek bújtak meg, dombvidékének szénét futószalagok is vitték a Dunához, ahol aztán hajókba csúszatták és szállították a városokba. Színes mészkövei ott díszlenek számos híres épület homlokzatán.

2017-ben adtam ki a Dunazug Kalandkönyvét – ebből szeretnék pár kis fejezetet bemutatni:

A Tāti szigetek kialakulása a Duna áramlásának és hordalékának, valamint a beömlő patakokban sodródó üledékeknek az együttes eredménye. Mindez hosszú idő alatt, rengeteg változás során jött létre: a Duna kiönt, aztán visszahúzódik, a patakok tavasszal több hordalékot hoznak...a szigetek mérete és helye állandóan változik: egyik oldala épül, másik fele folyton kopik. Az öblözet teljes hossza ~6500 méter és ~1100 méter a szélessége. A gát az egyetlen bejárata és egyúttal az alatta



épített átereszek révén szabályozója is a partmenti folyóágnak.

Ha ez nem lenne, akkor csak nagyvíz idején jutna ide friss víz. A gáton túl, a sorompó mögött folytatódik a földút, amely végig visz a vízparton, egészen a keleti csücsökig - legalább másfél óra. A sziget végéből rálátunk majd a kamionos kompikötőre és előtte egy érdekes építményre: az ipari védetség alatt álló szénrakodóra, amelyhez futószalag vitte a szenet és a csúszdákon került le a hajók rakterébe.

Könnyű kirándulás Tardosról a felhagyott bányába

A központból föl a sorompóig több színű jelzés is vezet a beszédes nevű Bányahegyi utcán. Innen a tábláig sétálunk, majd továbbmegyünk a **zöld jelzés** mentén a jobbos kanyar közepéig, 100-150 métert. Itt markáns, egyenes ösvényt látunk jobbra, ami a domb felé indul. Ezen sétálunk föl és 4-500 méter után egy nagy kő állja utunkat. A bányaterületre kis ösvény vezet le a kő másik oldalán. A katlan falai sokfélék: vöröses színűek és töredezetek, máshol szürkék és szabályos vágások nyomát őrzik. Itt ott bódékat, tartályokat látunk és a falakon néha mászni is szoktak.

Játékos kedvűek kipróbálhatják a bányaudvar visszahangját, elképesztően pattog oda-vissza a hang, mígnem megnyugszik.

Kirándulás a geodéziai toronyhoz, vakmerőknek merész kilátózás

6000 m ↑↓, 300 m szintkülönbség, van egy 400 méteres nehéz szakasz, legalább 2,5 óra

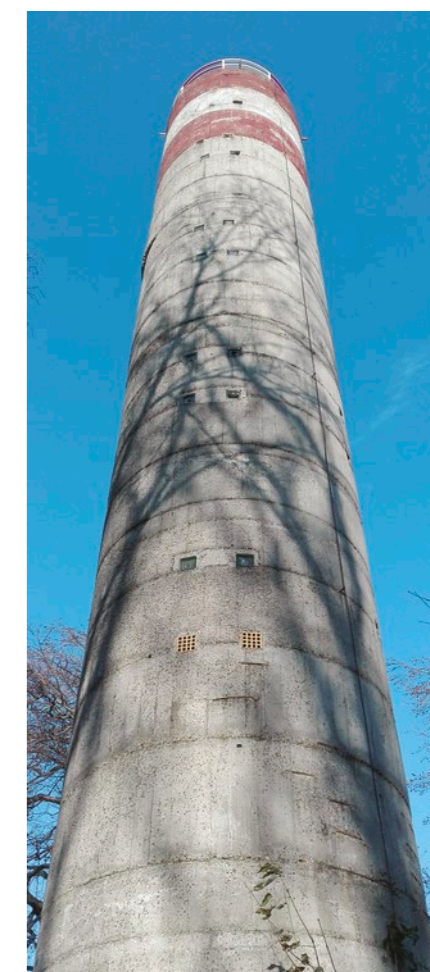
Ahogy a korábbi túránál: séta föl a faluból (plusz 2500 méterrel ↑↓), vagy indulás a falu fölött a sorompótól. Hamarosan megtaláljuk a jelzőtáblákat, de itt még a **kék** ▲ csak a fán látszik, figyeljük és forduljunk balra, aztán pedig már elég jól követhető.

Sok helyütt találunk szépen felújított jelzéseket és az elágazásokban gyűjtőszlopokat. Gyakori azonban, hogy kicsit kaotikus a jelzésözön, ahogy itt is, ami persze egyrészt jó, hisz bő a kínálat, másrészt a tájékozatlan kiránduló sokáig bámulja a táblákat: - merre is menjek. Meggyőződésem, hogy sokan nem tudják mit jelent az, hogy OKT (országos kéktúra), vagy épp a „Kemencés ét.”.

A Gerecse legmagasabb pontja felé tartunk (633-634 m), ahol több híradástechnikai objektum is épült az elmúlt évtizedekben, kedvező földrajzi helyzete miatt.

A TV torony magassága – 2010-ben bővült, forrás: www.ha5kdr.hu – ma 126 méter, tőle 6-8 perc sétára egy bozótos-

ban megbúvó jelerősítő tornyot láthatunk, mellette pedig egy romos katonai építményt, melynek belső graffitijait sokáig böngészhetjük. Innen 200 méterre áll a 16-17 méter magas geodéziai torony, kirándulásunk célja.





Dunaalmás: Csokonai Lillájának és Petri Györgynek a sírjai

Szerelmes költői séta a faluban

1200 méternyi könnyű séta, ha mindenre hagyunk időt, akkor 1-1,5 óra. Az egykori fürdőszálló előtt és mellett parkolókat találunk autóknak és bringáknak egyaránt. A parkolóból – a költővel szemben állva – balra fordulunk



és 200 métert sétálunk az út mellett és aztán a túloldalon meglátjuk a temető feljáróját és Lilla sírját jelző kis táblát. Rövid kis emelkedő után a temetőben további táblák vezetnek a sírhoz. Ne lepődjünk meg – én is belesöpöppentem – ha kisebb-nagyobb csoportokkal találkozunk, akik olykor közösen szavalják a szerelmes verseket. Kicsit följebb, fák alatt leljük meg Petri György sírját.

Látogatás a csolnoki bányamúzeumban

Csolnok az egyik kedvenc falum a Gerecse dombvidékén, a Nagy-Gete lábánál. Egykoron, amikor elkezdődött a bányászat, a falutól északra megépültek a bányász kolóniák, saját iskolával, templommal és persze kocsmával. Manapság az egykori kultúrház múzeum lett, de a kocsmát azért itt találjuk.

Legjobb a bányászház előtt leparkolni, bekukkantani az erdőben végződő utcákba (Augusztá és Fenyves utca), megérezni a környék hangulatát, és tovább sétálni a kis dombon álló, a bányászoknak épült Szent Borbála templomhoz és csak ezt követően nézni meg a múzeumot. Szép időben a teraszon egykori bányászok kártyáznak nagy vidámságban.

Megszegtem az ígéreteimet és a Káli-medence helyett a Gerecsét mutattam be, remélem nem bánod.

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



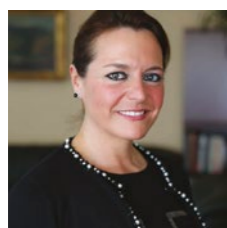
Elegancia

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



Könnyeket csalt a szemekbe az adománygyűjtés Békét mindenkinek!

Vitályos Eszter • Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár



Háború. Elmondhatatlanul gonosz szó. Ha a szívem mélyére nézek: sosem gondoltam volna, hogy a mi életünkben újra előfordulhat – és most itt van, a határunknál, velünk történik, mindannyiunkkal.

Vannak egészen biztos dolgok. Magyarország érdeke a béke, az, hogy az ukrainai háború minél hamarabb, tárgyalásos úton lezáruljon. Elítéljük Oroszország katonai beavatkozását, és kiállunk Ukrajna szuverenitása, illetve területi épségének sérthetlensége mellett. Magyarország támogatását fejezi ki minden olyan közös törekvés iránt, amelynek célja a béke mielőbbi megteremtése.

A háború semmilyen konfliktusra sem jelenthet megoldást, ellenben fegyvertelen emberek sokaságának életét oltja ki, veszélyezteti vagy lehetetlenné teszi.

Vannak egészen biztos dolgok. Minden háború elől menekülőt segítenünk kell! Mi másról írhatnék most, mint a segítségre szorulókról és mindazokról, akik segítenek?

Az Ukrajnában zajló háborús helyzet miatt számos magyar és ukrán család is menekülni kényszerül. Az „Átölel a Pilis-Dunakanyar” nevű szövetségünk első, településhatárokon átnyúló humanitárius akciója február 25-én vette kezdetét, két nappal ezután már mind a 17 település csatlakozott hozzánk, vagy magánszemélyeken vagy önkormányzatokon, vagy civil-szervezeteken keresztül.

A Pilis-Dunakanyar egy emberként összefogott és megmozdult, amikor a bajba jutott embertársaink segíteni kellett. Sorra érkeztek az adományok a gyűjtőhelyekre, szinte lépni sem lehetett a konzervektől, háztartási szerektől, tisztítószerektől, takaróktól, meleg ruháktól, tartós élelmiszerektől. A kezdetben tervezettnél több gyűjtőpontra lett szükség, így még a lerakatok szomszédos épületeinek pincéiben, szobáiban is adományok sorakoztak.

Március 3-án késő este befejeztük az első szállítmányunk csomagolását, megpakoltunk vele 10 kisteherautót. Külön köszönjük azoknak, akik részt vettek a közel 8 tonna megmozgatásában, férfias munka volt! Másnap reggel elindult a 10 gépjárműből álló konvojunk a határhoz, ahol jelenleg is rendkívül nehéz, összetett a helyzet. Ezért elsődleges célunk egy depó kialakítása volt, ahonnan a további szállításokat intézzük majd.

Nem csupán a határhoz vittünk segítséget. A Pilis-Dunakanyar sok települése saját akcióba is kezdett, a gyűjtésen kívül számos menekült családot fogadtak be és szállásoltak el térségünkben. Nekik is jár a hála és a köszönet. Köszönjük a támogatásokat, emberségeket, nagyon-nagyon segítséget tudunk így, együtt nyújtani a rászorulóknak!

A közös munkát mindaddig lankadatlanul folytatjuk, amíg csak szükség lesz rá!

Még soha nem volt ennyire fontos, hogy az Őrangyalaink vigyázzanak mindannyiunkra, legfőképpen a gyermekekre, a legjobban szenvedőkre és a nekik segítőkre!



Így gyűjtsünk!

Bármelyik gyűjtő ponton is adják le adományaikat, tapasztalatunk szerint a leginkább erre van most szükség:

- Meleg étel konzervek, tartós élelmiszerek
- Főzési alapanyagok: liszt, cukor, olaj, só
- Ásványvíz, kis üveges
- Gyümölcslevek, kis dobozos
- Csomagolt péksütemények, csokoládé
- Izolációs fóliák, takarók, matracok, tábortábori ágyak
- Termoszok
- Babaápolási holmik
- Nedves törlőkendők
- Tisztálkodószerek
- Maszk
- WC papír
- Vény nélkül kapható gyógyszerek (fájdalom/köhögés/lázcsillapító)
- Vitaminok
- Kutya/macska táp
- Hősugárzók és melegítésre alkalmas eszközök
- Powerbank a telefonok töltéséhez
- Hintőpor
- Tetűirtó szer
- Kis méretű pelenka (nagyon sok az egészen kicsi babával érkező család)
- sebkitűző-, és sebápoló szerek
- elektromos elosztók,
- wi-fi jelerősítők.

Amint látható, ruhából egyelőre elégségesek a készletek! ■



SILVANUS – MARADÉKTALAN FELTÖLTŐDÉS, PÁRATLAN PROGRAMOK



A Pilis erdeiben, a visegrádi Fellegvártól kőhajításnyira található, országos hírű, patinás Silvanus nem véletlenül épült éppen oda, ahol áll. Az 1971-ben Budapesten megrendezett Vadászati Világkiállítás alkalmából a vadban igen gazdag Pilisben felépített szálloda erkélyeiről és étterméből európai mércével mérve is páratlanul gazdag, ámulatba ejtő kilátás nyílik. Amióta pedig elkészült a szálloda külső és belső wellness-részlege – a feszített víztükrű Panoráma medence 2011-ben elnyerte „Az év medencéje” megtisztelő címet –, a vendégek az élménymedencékből is élvezhetik a magával ragadó dunai panorámát. A közkedvelt külső medence rafinált tervezői pedig arról is gondoskodtak, hogy abban lubickolva a vendégek úgy érezzék, mintha a Duna habjai közt úsznának.

A Fekete-hegy tetején álló Silvanus szállodában azonban nemcsak wellness-elni lehet vagy pazar vad- és halétkeket kóstolni, a vezetőség a színes programokról is gondoskodik. A gyerekeket vadonatúj, háromszintes játszóház és szakképzett, tapasztalt animátor várja profi, a kézügyességet jól fejlesztő, érdekes, kreatív kézműves programokkal. Hétfévente lágy dallamok töltik meg a lobbyt, a vendégek pedig zenehallgatás közben végigkóstolhatják a Drinkbár valamennyi ízletes koktélját, vagy válogathatnak a különleges borválaszték tételei közül. Az állandó zenei kínálat mellett komoly, neves előadók is rendszeres fellépők a Silvanus estjein.

Jöjjenek el hozzánk, mert valami mindig történik a Silvanusban.

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

INFO@HOTELSILVANUS.HU
WWW.HOTELSILVANUS.HU

HOTEL
SILVANUS
VISEGRÁD

BIOENERGETIKAI KÖZPONT
SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

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

Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 3.

Szerdahelyi Sára



Ki is az a **Vendég**? Első megközelítésben az, aki hozzánk érkezik. Ez akkor is igaz, ha csak a szomszéd ugrik át néhány szót váltani. A háziasszonyok többsége ügyel arra, hogy a szomszéd ne lásson rendetlenséget, esetleg meg is kínálja kávéval – hiszen viszi a hírért. Senki nem szereti visszahallani Erzsike nénit a lépcsőházban, mikor lcukának „árulkodik”, hogy a Sárika még be se hívta, biztos van valami takargatni valója...Szóval a vendég az, aki viszi a hírünket – akár rossz az a hír, akár jó. A vendég az, aki miatt kialakultak a protokoll-szabályok. Vendég minden külföldi, aki látogatába érkezik – akár

turista, akár üzleti céllal. A hivatali életben vendég, aki nem a mi cégünknel dolgozik, hanem tárgyalásra, fogadásra, rendezvényre érkezik. Mindig a vendég a főlérendelt (ezt már ismerjük az előzőekből), érte történik minden – de neki illik alkalmazkodni a helyi szokásokhoz.

A másik szereplő a **Házigazda**. A vendéggel szemben alárendelt. Vendéglátás során neki kell ügyelni a protokoll szabályainak betartására és betartatására is. Higgyük el, a vendégnek is könnyebb, ha a látogatás elején kiderül, meddig lehet nyújtózkodni! Természetesen nem kell vele aláírni egy szabálykönyvet arra vonatkozóan, hogy mit szabad neki és mit nem, de finom jelzésekkel tudathatjuk vele, ha valami nem fér bele az adott helyzetbe. Például, ha a barátok jönnek megnézni az új lakást, nyugodtan mondjuk, hogy az ott a hálószoba – és ne nyissuk ki az ajtót, ha nem akarjuk megmutatni! Meg fogják érteni. A házigazdának – alárendeltsége ellenére is - jár

a tisztelet a vendég részéről. Ő fogadja a vendéget és az ő személyén keresztül alakul ki egy kép a vendéglátó(k)ról. És első benyomásra ugye, nincs második esély...Hiába sziporkázunk az üzleti tárgyaláson, ha előzőleg fél órát kóválygott szegény üzleti partnerünk az irodák között, mert nem várta őt senki a bejáratnál. De saját édesanyánk is megsértődik, ha késve érkezünk érte a pályaudvarra, mikor leszáll a vonatról. Előállhatunk bármilyen magyarázattal, lehetünk szuper-bübbajosak – akkor is végig morogja az utat a kocsiban hazáig.

Részletezzünk kicsit egy általános otthoni vendéglátást! A társági életben ez a leggyakoribb vendéglátási forma. Ez akkor is igaz, ha főúri kastélyban élünk és sokfős személyzet gondoskodik a vendégekről és akkor is, ha kétszobás panelben. Ezek a körülmények azonban alapvetően meghatározzák az otthon vendéglátást. Nem mindegy, hogy van egy nagy ebédlőnk, hosszú asztallal, sok

székkel, hozzá kapcsolódó konyhával, vagy a fél lakást át kell rendezni, hogy 6 ember le tudjon ülni egyszerre a kinyitható asztalhoz. De azért van néhány általános érvényű, mondhatnám évszázados szabály, ami minden helyzetben segít nekünk.

A meghívandók körének és létszámának meghatározásánál két szempontot veszünk figyelembe:

- kiket kell, illetve illik meghívni,
- megfelelő ellátásukat tudjuk-e biztosítani.

Ha már itt elakadunk, jobb választás semleges területen, pl. étteremben tartani a vendégséget, még akkor is, ha ez elsőre úgy tűnik, nagyobb anyagi terhet jelent. Ha az otthoni meghívás mellett döntünk, a következő lépés, hogy kerüljük olyanok meghívását, akik nem kedvelik egymást. Ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban, kérdezzük meg bizalmas barátainkat, ne bízzunk abban, hogy majd az asztal két végére, vagy külön szobába helyezük el őket! Nagyon el tudja rontani a hangulatot egy kisebb ellenségeskedés is. Természetesen a nemszeretem vendég is vendég – de ezt nagyon körültekintően kell kezelni.

Mikor elérkezik a nap, a Házigazda és a Háziasszony a bejáratnál (nagyobb rendezvény esetén a ruhatár után) fogadja a vendégeket. Itt kerül sor az aperitifre – ehhez nem kell a később érkezőket is megvárni, illetve jó alkalom az ismeretlenek összeismertetésére is. Ültetett étkezéskor ügyelni kell az ülésrendre. Ezt előre ki kell találni. (A hivatalos, pláne diplomáciai protokoll legeslegfontosabb eleme az ülésrend. Háború és béke múlhat azon, hogy ki, ki mellé kerül,

vagy nem kerül egy-egy ilyen alkalommal.) Étkezés közben a háziasszonyhoz kell igazodni, az étkezés befejeztét csakis ő jelezheti. (II. Erzsébet legendásan gyors evő, így annak, aki az asztalánál étkezik, igencsak iparkodnia kell, hogy ne maradjon éhen.) Persze amennyiben állófogadást, vagy úgynevezett büféasztalos kiszolgálást tervezünk, akkor nem szükségesek ezek a szabályok. De a távozóktól a Házigazdának és a Háziasszonynak el kell búcsúznia, mégpedig ott, ahol fogadták őket. A fővendéget a kijáratig kísérhetik – ez megkülönböztetett és jóleső figyelmességet jelent.

De bármilyen vendéglátást is művelünk, ha mi vagyunk a házigazdák, egy dolgot ne felejtsünk:

„Meghívni valakit annyi, mint felelősséget vállalni a jólétéért mindaddig, amíg a fedelünk alatt marad” – Ínyesmester, 1935.

Az előbbieken már érintettük a hétköznapi viselkedés szabályait – legalábbis ami a vendéglátásra vonatkozik, most nézzük kicsit bővebben a kérdést! Rögtön az első klasszikus: **Ki kit enged előre?** Ökölszabályként persze mindenki tudja, hogy a nőt, az idősebbet, a vendéget. És persze a kocsmába a férfi megy előre...ha többen vannak, akkor is csak egy férfi, utána a nők, legvégül mindig férfi. Tehát nem nyomul be az összes férfi előre, kint hagyva az összes nőt.



De! Ha nem vendéglátó egységbe igyekszünk és az ajtó befelé nyílik...nos ebben az esetben a férfi kicsit szaporázza a lépteit, előrelép, lenyomja a kilincset, belép és arccal a nő felé fordulva tartja az ajtót, míg az épségben beér. Hölgyeim, mi pedig segítsük azzal, hogy lassítsunk! Kifelé nyíló ajtónál valamivel egyszerűbb a helyzet, de ott is várjuk meg, amíg az úriember kinyitja nekünk az ajtót!

Hivatalos vendég érkezésekor például nem jó, ha a házigazda kijön az irodájából fogadni a vendéget. Akkor visszafelé ugye előre kellene engednie, szegény vendég ott áll és tipródik az idegen iroda/tárgyaló ajtóban, mögötte feltorlódik a főnök, a titkárnő, a kávéscsészék és esetleg még egy-két vendég...oda a jó benyomás, eleve negatív eseménnyel indulunk. Hagyjuk dolgozni a beosztottunkat, hogy bekísérje a vendéget!

Ki száll be elsőnek a liftbe? Régi vicc, hogy az anyós - hátha nincs ott a fülke. A lift veszélyes, tehát elvben a férfi. De általában előre engedik a nőt, ilyenkor illik tartani az ajtót, vagy legalább az ujjukat a gombon. Kiszálláskor viszont, ahhoz, hogy a belül lévő nők tudjanak először kiszállni, be kell húzniuk a hasukat, a falhoz kell tapadniuk (pláne a mostani zaklatásos világ-hangulatban). Szegények! Inkább lépjenek ki a lift elé, tartsák az ajtót míg mi a kiszállunk! Mi pedig mosolyogjunk és köszönjük meg!

Nem újdonság, hogy **lépcsőn** lefelé elől megy a férfi és őt követi a nő. Felfelé pedig fordítva. Uraim, ha belátnak a szoknya alá az nem a véletlen műve, hanem a nőé, aki sálméretű szoknyát visel! Buszon és más közlekedési eszköz lépcsőin is ez a szabály. Leszállva nyújt

hatjuk kezünket az utánunk jövő idő-
nek – segítségképpen, nem kapaszkodó
karját alkarnál, alulról megtámasztva.

Fogadáskor és kíséréskor a védendő
személy mellett és előtt egy fél lépéssel
haladunk, de testünkkel felé fordulunk,
külső kezünkkel mutatjuk az irányt és
háritjuk el az esetleges veszélyt (pél-
dával a sajtó munkatársait). Általában a
főlérendelt jobb oldalán haladunk, de
fontosabb, hogy mindig a veszélyforrás
felől: járdán az úttest felől, folyosón a
korlát felől.

Gépkocsiba beszálláskor kinyitjuk a
jobb oldali ajtót (hivatalos vendégnek
általában a hátsót), megvárjuk, míg beül
(a kabátját és az övét is) és becsukjuk.
Tudom, most a hölgyek felszisszen-
nek, ha nekem egyszer, valaki kinyitná
a kocsiajtót! Ez így van, de ez nem
föltétlenül vágyálom. Próbáljunk meg
úgy viselkedni, kvázi ráutaló magatar-
tást tanúsítani – hátha fejéhez kap az
úriember! Esetleg, meg is kérhetjük né-
hányszor, lehet, hogy a szokásává válik.
De őszintén, mit nem tudunk elérni, ha
igazán akarjuk?

Végül néhány gondolat arról, **ho-
gyan álljunk, ülünk?** Mikor belépünk
valahová, fontos a határozott, de nem
arrogáns fellépés. A folyosón veszek egy
nagy levegőt, rámosolygok az ajtóra,
kopogok és belépek. A mosollyal együtt.
Érthetően, a napszaknak megfelelően
köszönök, majd odalépek ahhoz, akit
kompetensnek gondolok az ügyemben.
Neki is köszönök, bemutatkozom és
elmondom, miért jöttem. Ha várni kell
a felelős személyre, a titkárnővel csak
akkor fogunk kezét, ha ő kezdeményezi.
Amúgy a protokoll ezt diktálja, hiszen
arra a pár percre ő a vendéglátóm. Ha
bejutottunk az „illetékes elvtárshoz”, ő
nyújtja a kezét, bemutatkozunk. Figyel-
jünk, hogy hová és hogyan ülünk. Mint
már említettem az első benyomásra
nincs második esély...Ha lehet asztal-
hoz, székre ülünk. Ha a házigazda az
ülőgarnitúrához irányít, akkor se zuhan-
junk bele a fotelba és soha ne ülünk
a bejáratnál szemben. Az a házigazda
helye, ahonnan rálát az ajtóra. Érdemes
a fotelban is egyenes háttal, kissé a
szélén, az egyik karfához közel helyet
foglalni. Ez egy egyenes testtartást

eredményez, amivel a nyitottságunkat is
jelezzük. Ekkor szokták a nők automa-
tikusan keresztbe tenni a lábukat. Ez a
fotelban különösen látványos mutat-
vány. Ne tegyék! Inkább a térdnél szo-
rosan tartott, bokánál keresztbe rakott
lábszárakat húzzuk fel kicsit – így még
hosszabbnak is tűnnek a lábaink. Bár ez
a legtöbb nőnek előnyös, nem annyira
kényelmes és a vérkeringést is elszor-
ítja. Inkább párhuzamosan egymás
mellett, térdék zárva tartásával, jobbra
vagy balra döntve helyezzük el lábain-
kat. De semmiképp se kezdjük húzgálni
a szoknyánkat! Vagy rövid és vállaljuk,
vagy legyen hosszabb! A lábunkat nem
lóbáljuk és nem húzzuk ki a cipőből
– bármennyire is töri a túsarkú – ezek
mind szexuális tartalmú jelzések, csak
akkor és ott használjuk, ha ez a célunk.
De mi a helyzet a férfiakkal? A férfinak
egyenes háttal, laza kis terpeszben illik
ülnie. Nem szétvetett, vagy a térdén me-
rőlegesen keresztbe tett lábbal. És nem
babráljuk közben a nadrágunk szélét,
vagy a zokninkat! És persze nem látszik
ki a kettő között a lábunk. Színházban,
ha középre szól a jegyünk igyekezzünk
kicsit hamarabb érkezni. Ha nem sikerül,
akkor mindig arccal a már bent ülők
felé araszoljunk a helyünkre! És kérjünk
sűrűn bocsánatot! Étteremben ne
billegjünk a széken – inkább gondoljunk
bele, micsoda röhögés és káromkodás
lenne, ha miközben a laza csávót adjuk,
felborulnánk, magunkkal rántva mini-
mum a saját asztalunkat, esetleg rábo-
rulva a szomszédokra. Továbbá nem illik
a forgófotelekben ide-oda forgolódni
– ez nem a vidámpark. Ugye azt nem
kell mondjam, hogy nem tesszük ki sem
a slusszkulcsot, sem a telefonunkat, de
még azt a helyes kis estélyi táskánkat
sem az asztalterítőre.

Ha már az estélyi táskáknál tartunk, a
legközelebbi részben a dresszkódokat
tesszük helyre. ■



ÚTLEVÉL
A SIKERHEZ

10 éves, fix kamatozású
beruházási hitel az exportban
rész vevő kvv-k számára

Fordulat Beruházási Hitel



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

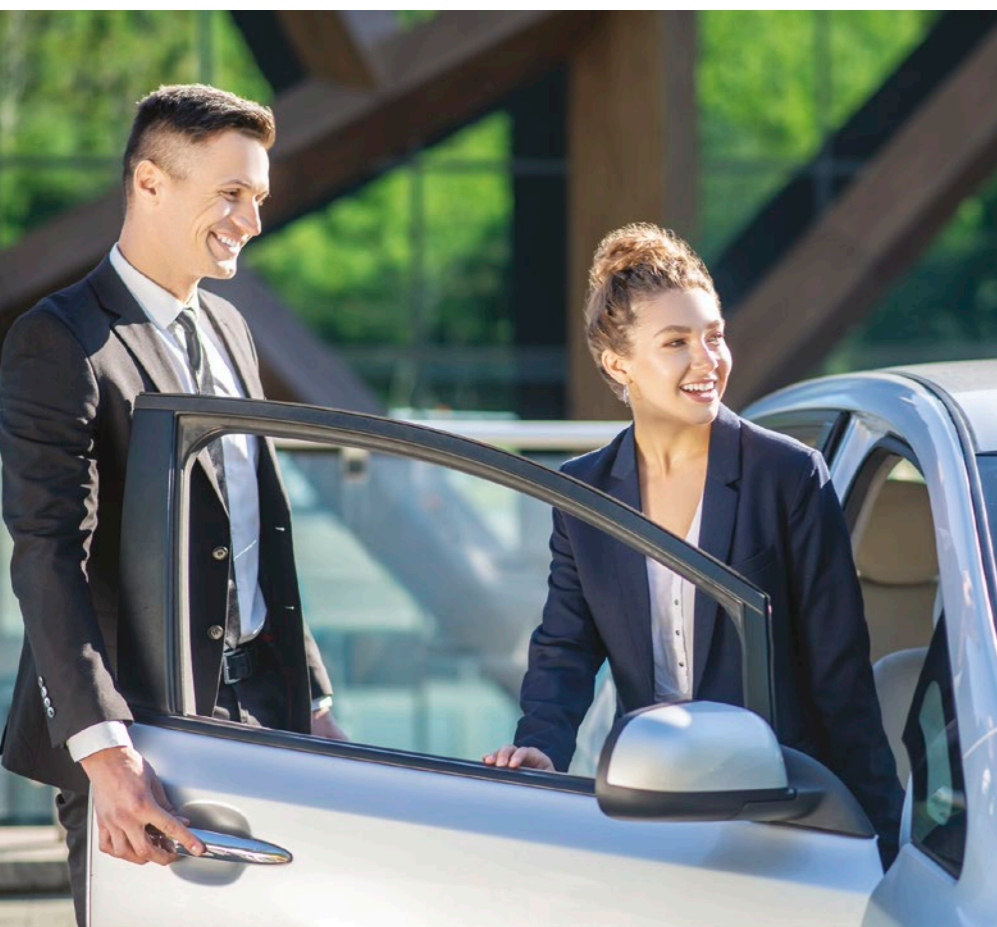
3,5 milliárd forintig
vagy 10 millió euróig
igényelhető.

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.





Igazi demokrácia? Igen, ha akarjuk.

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének ügyvezető elnöke



Vannak a szándékaink és van a mindent felülíró ÉLET. Másképp, ember tervez, Isten végez, vagy kiötlünk valamit és az események elsodornak. Most nagyon elsodortak. Sokat gondolkoztam, hogy illendő most, egy háború kellős közepén arról írni,

hogy ennek milyen hatása lehet az autóiparra, kereskedelemre. Az gondolom, hogy nem illő, ez bőségesen ráér majd akkor, ha véget ér a borzalom és visszazökken a világ a rendes (ha van ilyen) kerékvágásba. Reméljük, hogy minél előbb!

Inkább arról írok most, hogy vajon az utakon való közlekedés - csak Magyarországon közel 4 millió gépjármű együtt élése, együttműködése - hogyan valósul meg a szabályok, a demokratikus, vagy inkább toleráns viselkedés, az emberi hibák és bűnök kavalkádjában úgy, hogy a nap végén mindenki ép testtel és lehetőleg ép idegekkel érje el a családi vacsorát.

Nehezítő tényező, hogy egymás után jelennek meg az új és újabb közlekedési eszközök, immár többnyire elektromos hajtással vagy rásegítéssel, miközben az ezekre vonatkozó szabályozás, illetve a hatályos szabályok módosítása az élet után kullog, így a veszélyek nem csökkennek. A közlekedési igények

sokszínűségét e mellett az infrastruktúra sem szolgálja ki kellőképpen. Ebben a környezetben a rendkívül gyors fejlődés és változás időszakában fordulok

kedves közlekedő társaimhoz, gyalogosokhoz, kerékpárosokhoz, tömegközlekedőkhez, motorosokhoz, rolleresekhez, autósokhoz...mindenkihez a járdán, az utcákon és az utakon.

Nincs gyalogos társadalom, nincs autós társadalom, nincs kerékpáros társadalom, nincsenek rolleresek, segway-esek, tömegközlekedők, csak társadalom van. Megszülettünk, élünk, mozgunk és vigyáznunk kell magunkra, egymásra. Élni és élni hagyni, közlekedni és közlekedni hagyni. Fura dolog, amikor valaki felül a bringájára és zsigerből utálja az autósokat okkal, ok nélkül, majd hazaér, szépen felöltözik, beül az autójába és a színház felé szinte azonnal elkezd nem szeretni a bringásokat ugyancsak okkal, ok nélkül. Tudathasadás, ugye!

Ez a szösszenet arról szól, hogy nincs a valóságos demokráciának, a kommunikációs kultúrának jobb, hétköznapiabb és valóságosabb megvalósulási helye és mérési lehetősége, és leginkább szükségessége, mint az utca.

Mindenekelőtt vegyünk tudomásul egy fontos körülményt. Az egyes közlekedési módok közötti sebességkülönbséget. Az ember biológiailag általában maximum 10 km/h-ra van „kalibrálva”, Usain Bolt – amikor jó formában volt – közel 40 km/h-val is tudott lábon közlekedni...10 másodpercig csupán és zárt pályán.

Amikor ennél gyorsabban, vagy sokkal gyorsabban haladunk egy autóban, motoron, kerékpáron, most már akár elektromos rolleren, akkor veszélyes üzemben vagyunk és ebben tartjuk a környezetünket is, a körülöttünk mozgó gyalogosokat, autósokat, kerékpárosokat, motorosokat, rollereseket. Ekkor még nem beszéltünk a műszaki problémák okozta veszélyekről, amelyekről hamarosan külön írok. Tehát, amikor kimegyünk az utcára, bekerülünk egy nagy mobilitási rendszerbe, amelyből kilépve épen és egészségesen szeretnénk belépni lakásunk, munkahelyünk, házunk ajtaján.

Kitettségünk eltérő, ahogy mondani szoktuk, a „puhatestűségi hierarchia” jelentős szerepet játszik abban, hogy egy balesetben milyen esélyeink vannak. Sokszor azonban az önérték, az igazságérzet, a versenyszellem felülírja a realitásokat és az adrenalin áldozataivá válunk. Innen kezdve a szerencse segíthet, meg a gyors orvosi beavatkozás, mivel nem tartottuk be a természet törvényeit és megelőztük az őrangyalunkat.

Ugye ismeri mindenki: sose menj gyorsabban, mint ahogy az őrangyalod repülni tud!

Tehát a „puhatestűségi hierarchia” szerint haladva a legérzékenyebb a gyalogos, a kerékpáros, a rolleres, a motoros, az autós,

a tömegközlekedő, a kamionos, a vonaton utazó. Mindenkinek elsősorban önmagára kell vigyáznia és annál jobban, minél lejjebb van ebben a hierarchiában, miközben a „keményebbek” felelőssége a „puhábbakra” vigyázás. Az Autóközlekedési Tanintézet a múlt század hetvenes éveinek elején, angliai tapasztalatok alapján vezette be az akkor kizárólag központi, állami gépjárművezetői oktatás területén az ún. preventív vezetés szemléletét. A szemlélet a mai napig él és működik, bár jelen-tősen meggyengülve.

A lényege a veszélyforrások előre elkerülése annak alapján, hogy mozgás, vezetés közben azzal a szemlélettel vezetünk, hogy elkerüljük a forgalmi helyzetből adódható lehetséges balesetet. Nem az számít, hogy kinek van „igaza”, hanem hogy senki ne sérüljön, vagy haljon meg. Egyszerre kell bölcsességet, önmérsékletet és toleranciát mutatni. Nincs jogunk, mert nincs ismeretünk az okokról, hogy „oktassuk”, aki gyorsan hajt, ne adj’ isten fékezzük. Ahhoz sincs jogunk, hogy a lassan közlekedőket leszorítsuk, ahogy nekik sincs joguk arra, hogy feltartsanak másokat. Menni és menni hagyni. Ezért van pl. egy autóban több tükör, mint egy átlagos fürdőszobában. Persze más céllal.

A fentieknél sokkal fontosabb, hogy kulturálisan önmagukra valamit is adó országokban eltörték a halálbüntetést, még olyan esetekre is, amelyeknél a kulturálisan önmagukra valamit is adó országok sok állampolgára ezt visszaállítaná. Mivel ez nem tűnik lehetségesnek, a „halálbüntetés” a szabálysértések, illetve a hétköznapi felelőtlenység és bűnözés esetén maradt fenn és nem, de jure, hanem de facto értelemben. Az EU-ban évente közel 30 ezer ember (ez egy kisváros teljes lakossága) hal meg az utakon, ebből Magyarországon 600-700. Egy is sok lenne! Elérhetetlen célnak tűnik ennek a nullára csökkentése, de ki kell tűzni. Büntetéssel, fenyegetéssel lehet csökkenteni, részleteket elérni, de a közlekedők aktív közreműködése, együttműködése, toleranciája és a helyzetekben mutatott nagyvonalúsága nélkül nem megy.

Tűzzünk ki két összefüggő célt és tegyünk meg mindent ezek megvalósítása érdekében! Ne okozunk balesetet (lesz akkor is, ha vigyáznunk, de kevesebb és könnyebb) és ne fizessünk szabálysértési bírságot! Milyen csodálatos és együttes álom megvalósulása lehetne egy olyan hosszú időszak, amikor senki nem hal meg az utakon és senki nem fizet bírságot. Szerintem ennek az is örülne, aki beszédi.

2021-ben Magyarországon mintegy félmillió gyorshajtasos büntetést szabott ki a hatóság kb. 16 milliárd forint értékben. Nem lenne érdemes ezt a fejenként 32 ezer forintot megspórolni? És ez csak a gyorshajtas volt.

A következő írásban megpróbáljuk közlekedési eszközökként végig venni, hogy mit tehetünk, ha akarunk azért, hogy a halálos ítélet tilalma az utakon is megvalósulhasson. ■



Kisokos a szívünkről

Rehabilitáció

Andó Ilona

A Kisokosban már nagyon sok szó esett arról, hogy mit tehetünk szívünk egészsége és a szívvel kapcsolatos egészségi traumák kiküszöbölése érdekében.

Beszélgünk most arról, hogy mit tehetünk szívvel kapcsolatos egészségi érintettséget - szív megállást, szívinfarktust - követően annak érdekében, hogy minél teljesebb mértékben helyre álljon egészségünk, illetve ne következhessen be újra. Ha valaki ekkora „bajba kerül”, biztos, hogy a múltban történtek olyan dolgok, amelyeket ki kell küszöbölni, meg kell szüntetni, „ki kell dobni”. Szükséges szóba hozni, hiszen nem elég túlélni, új életformában, más módon kell folytatni a napi rutint is.

Gyakorló hozzátartozóként azt tapasztaltam, két dolog egészem biztosan meg tudja könnyíteni a lábadozó elhatározását, erőfeszítéseit, napi küzdelmét. Az egyik a szerető, támogató család, a másik a szakemberek segítsége. A rehabilitációs céllal működtetett szanatóriumok komplex programmal rendelkeznek. Feladatuk, hogy lehetővé tegyék, a beteg életkilátásainak javulását, majd azt, hogy a lábadozás időszaka után a beteg visszazökkenjen a hétköznapi életbe. Mindezt a biztosítási jogviszonnyal rendelkező emberek számára az OEP finanszírozza. A felvételhez természetesen beutaló szükséges.

A program a műszeres állapotfelméréssel kezdődik, mely vonatkozik az általános állapotra és a kardiológiai állapotra is. A rehabilitációs team (kardiológus, gyógytornász, pszichológus, dietetikus, rehabilitációs szakorvos, fizioterápiás asszisztens, gyógymasszőr, szociális munkás, ápolók) összehangolt munkával vezeti, irányítja a gyógyulási folyamatot. Középpontba kerül a kockázati tényezők változtatása, csökkentése, ezzel párhuzamosan rendszerint szívvédő gyógyszeres kezelést indítanak el. Egyénre szabott mozgásprogramot alakítanak ki, megfelelő táplálkozást biztosítanak, ezzel kapcsolatban tanácsadással látják el a gyógyulni vágyót. Ha szükséges, külön dohányzásról leszoktató program bevonása is lehetséges. Átlagban 6-12 hétig tart ez a folyamat. Ez elég idő arra, hogy minden tekintetben szokások alakulhassanak ki a gyógyulás érdekében.

A rehabilitáció után a következő eredmények várhatóak:

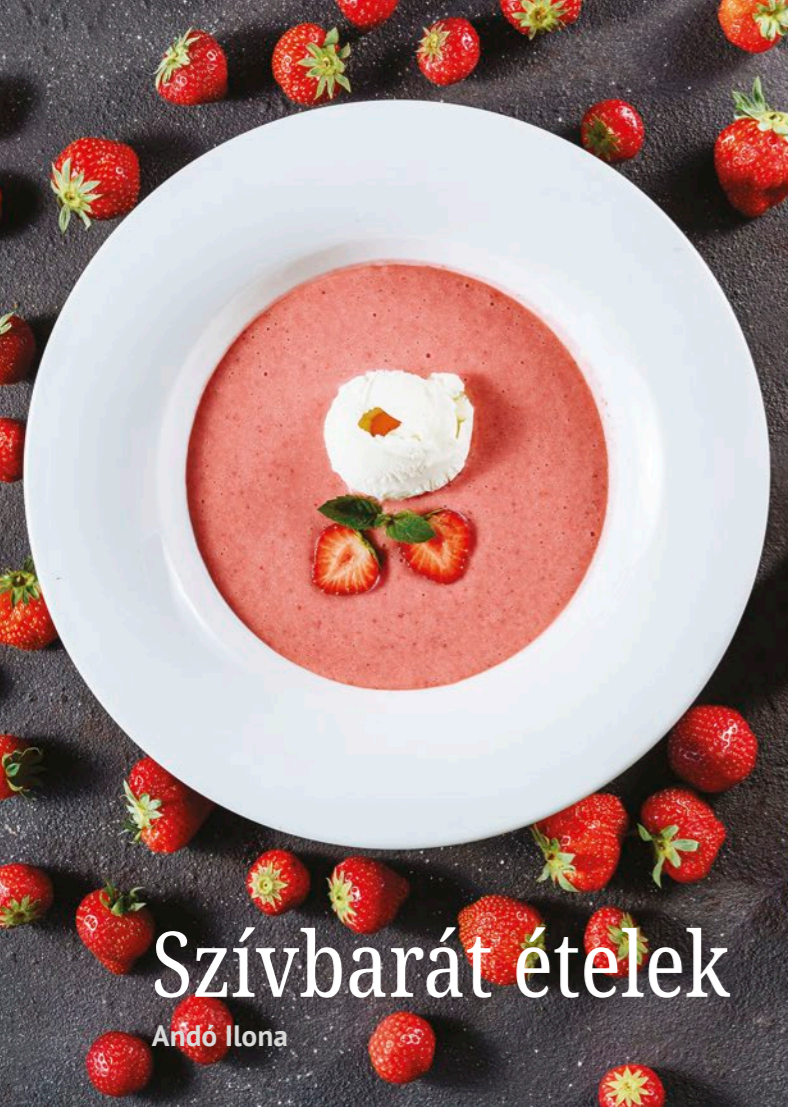
- a szív-és érrendszeri kockázat csökkenése, az állapot stabilitása
- jobb egészségmegtartási lehetőség
- javuló életkilátások
- javuló terhelhetőség
- jobb életminőség

A sikeres életmódváltásban a legfontosabb szerep természetesen magáé a betegé. Neki kell döntéseket hozni, szikla szilárd elhatározással haladni az orvosok által kijelölt úton. Akár teljes értékű életet élhet a rehabilitáció után. A folyamat során szerzett információkat, gyakorlati tudást kell átültetnie a saját mindennapjaiba.

A dohányzással kapcsolatban nincs felmentés, a teljes elhagyása szükséges a jó életminőség hosszú távú biztosításához. A sportolás és a szexuális aktivitás azonban nemcsak megengedett, hanem ajánlott is - az orvosi javallatok figyelembevételével. A szívbetegség okozhat csökkent munkaképességet, a rehabilitáció során ennek a mértékét is megállapítják. A betegeket felkészítik a munkába történő visszatérésre is.

Fontos, hogy a beteg ismerje a rizikó faktorokat és a betegségének lényegét. Legyen tisztába vele, hogy a szanatórium-ból való távozása után az állapotával kapcsolatos felelősség a saját felelőssége, nem másé. Az egészséges életmódjának fenntartása évekkal, évtizedekkel tudja meghosszabbítani boldog életét. ■





Szívbarát ételek

Andó Ilona



Eperkrém leves

Hozzávalók 2-4 főre

1 kg eper
40 g vaj
2 ek eritrit, vagy méz
2 csipet őrölt szegfűszeg
10 g vaníliás cukor
½ citrom héja lereszelve
1 csapott ek liszt
200 g tejföl
200 ml tejszín

Elkészítése

Az eprek csomóját eltávolítjuk, vajon fonnyasztjuk a gyümölcsöt.

Hozzáadjuk az édesítőt, majd amikor szirupos állagúvá válik, felöntjük kb. 200 ml vízzel. Beletesszük a szegfűszeget, vaníliás cukrot, citromhéjat.

Kb. 100 ml vízben csomómentesen elkeverjük a lisztet, majd hozzákeverjük a tejszínt és a tejfölt. A tejszínes keverékkel felöntjük az epret, végül botmixerrel összekeverjük, összetörjük. Kihűtjük, hűtőben tároljuk. Pirított mandulával tálaljuk.

Garnélás pirított tészta

Hozzávalók:

25 dkg woktészta
25 dkg konyhakész garnélarák
25 dkg brokkoli
1 kápia paprika
1 szál sárgarépa
2 gerezd fokhagyma
1 tk őrölt gyömbér
3-4 ek szójaszósz
2 ek olíva olaj

Elkészítése

A brokkolit apró rózsákra szedjük, a szárának zsenge belsejét is felhasználjuk, kis kockákra vágjuk. A paprikát, sárgarépát vékony csíkokra szeleteljük. Felforralt, sós vízben a brokkolit és a woktészta 3-4 percig főzzük, majd leszűrjük.

A wokban 2 evőkanál olajon a garnélát, a paprikát, répát 3-4 percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, őrölt gyömbért és ízlés szerinti chilit. Összekeverjük, majd hozzáöntjük a brokkolis tésztát. Meglocsoljuk a szójaszósszal és pár perc alatt többször átforgatva, megrázogatva készre pirítjuk. Azonnal tálaljuk, ízlés szerint pirított szezámaggal meghintjük.

FORMA-1

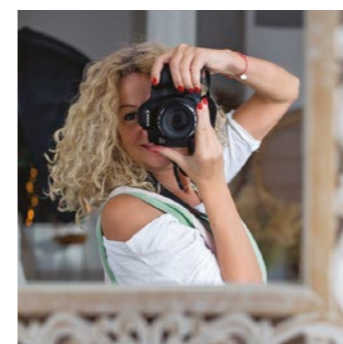
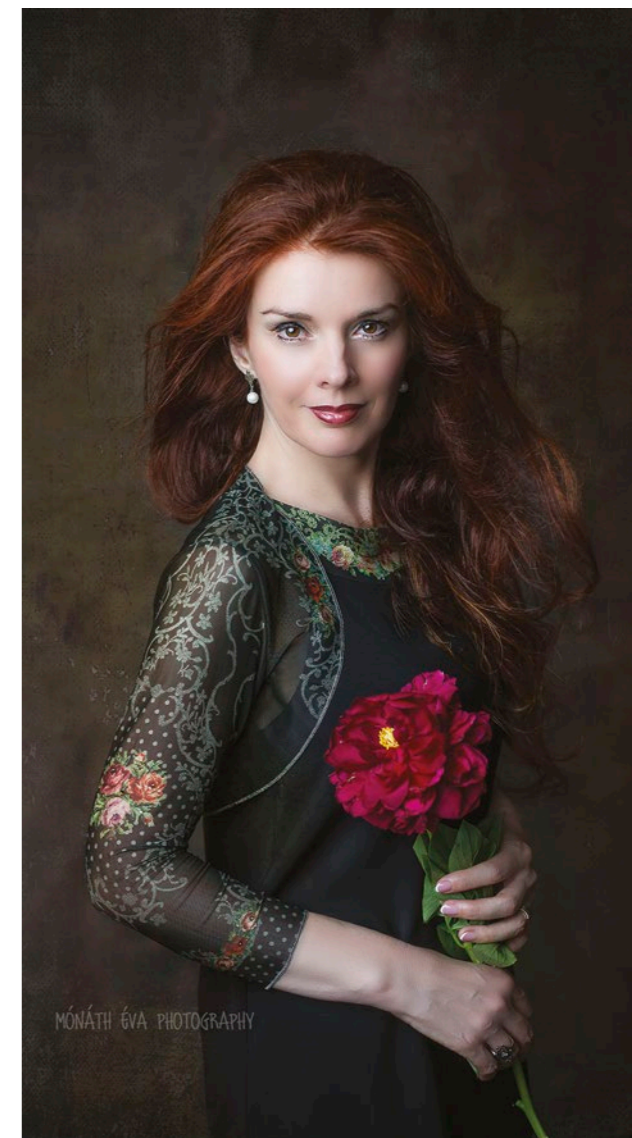
AZ ÚJ KORSZAK KÜSZÖBÉN



ELŐRENDELÉS:
WWW.GABORWEBER.HU

Fine art portré

Monáth Éva



Különleges hangulat, festmény szerű portré - Fine Art portré fotózás. Szeretem a festményeket és szeretem a festményhatású fényképeket. Fine Art, ami annyit jelent művészi, szépművészeti alkotás. A fotók régies hangulatban, egyedi ruhákban, homogén, egyszínű, letisztult hátterek előtt készülnek. Maga a festményszerűség megmutatkozik az

erős sötét-világos kontrasztokban és a sötét tónusok gyakori használatában is. A Fine Art fotók utómunkái lényegesen több időt vesznek igénybe, mint egy átlagos fotózásé, de minden pillanata elvárás, mert valami egyedit és különleges hangulatot teremthetek a képeken. Kortól, testalkattól, foglalkozástól függetlenül mindannyiunk életében fontos szerepet játszik a megjelenés. Mindenki számára megvalósítható, aki szereti ezt a stílust. Megismerheted egy olyan énedet, amely eddig talán előtted is rejtve volt.

Monáth Éva vagyok fotográfus és stylist. 12 évig dolgoztam az Axel Springer lapkiadónál. Hálás vagyok az életnek, hogy olyan munkát választhat-

tam, amit szívből szeretek. Rengeteg érdekes emberrel hozott össze az élet, sokat tanulhattunk egymástól még munka közben is. Számomra a fotózás nem más, mint művészet, melyben szabad vagyok - nem kevés pszichológia és a kreativitás ötvözete. Szeretek emberekkel foglalkozni, családokat figyelni, az érzéseiket átélni. Légy Te is a vendégem egy kötetlen hangulatú fotózásra, ahol a vágyaidnak szárnyakat adhatsz és én megpróbálom elkapni a pillanatot!

Elérhetőség:

www.facebook.com/evam.hu

E-mail: eva.monath@evam.hu

Telefon: 06 20 9 26 27 16 ■



Škodától Škodáig

Dr. Madari Tibor • A kuratórium tagja



Első autóm egy 3000 Ft-ért vásárolt, jól szétrohadt, kopolyús, farmotoros Škoda 1000MB volt, melyre egy nyaram ment el boldogult ifjúkoromban, úgy a hetvenes évek végén, míg sikerült feltámasztanom. Pár évig szolgált is alattam, ismertem minden porcikáját, mert ami elromolhatott, az el is romlott rajta. Nem vagyok sem hozzáértő, sem szakember, de a jármű mozgásképességét sok autodidakta szerelgetéssel mindaddig sikerült fenn tartanom, amíg a pocskék gumik, egy eső, no meg a híresen rossz erdélyi utak, és feleségem friss jogosítványa együttesen nem eredményeztek egy totálkárt - akkor köszöntem el a Škodától.

Néhány napja egy jótét lélek felajánlotta, hogy a nála próbán lévő Škoda Kodiaq RS-t vegyem át néhány napra. A Kodiaq elég nagy számban fut az utakon, a mostani autóm is SUV, ráadásul dízel, vagy harminc éve nem volt benzines autóm, így laikusként érdeklődéssel vágtam bele az ismerkedésbe, így az alábbi összefoglalóban sem szakértelem, sem hozzáértés nem zavart, mezei autósaként írom le élményeim.

Az első benyomás az volt, hogy a jármű kifejezetten szép, jól áll neki a kék fényezés, a küllők közül kivillanó piros féknyergék. A Škodák a külső megjelenésükben is nagyon sokat javultak, nekem például jobban bejönnek, mint bármelyik társ márkáé, az Eniaq például egy kifejezetten szép autó. A Kodiaq formája is Eniaq-osodott, ami szerintem az előnyére vált.

Beülve először a műszerfal kárpitjának, és az üléseknek a dupla, piros varrása ötlött szemembe, nagyon kulturált, szép, izléses belső tér, jó elrendezésű, áttekinthető műszerfal fogadott, az érintő-

képernyő is könnyen kiismerhető volt. Hatalmas a jármű, kényelmes, nagy terek jellemzik mind elől, mind hátul, a csomagtartó pedig a padlóba süllyesztett, további két ülést rejteget, így a Kodiaq egy ideális családi méretű jármű.

Az első meglepetés a motor beindítása után ért, amikor olyan bugyborékoló hangokat hallottam a kipufogóból, mintha egy öreg, kissé széthajtott, kilyukadt kipufogójú Subaru Impreza lenne alattam. Kedvenc felvidéki, keresztvízleszedős autósakértöm egyik műsora jutott eszembe, amely fellebbentette a fátylat a műszaki megoldásról: a kipufogórendszer végén egy hanggenerátor gondoskodik az illúzióról...hehe, ez miért nem megy önerőből? Nincs saját hangja a két literes 240-va-lahány lóerős motornak? Elszabadult a fantáziám, miért ne lehetne mondjuk Trabant-hangot kölcsönözni a járgánynak, vagy valami mély zengésű nyolchengeresét, ha már szoftver kérdése a dolog? (Az igaz, hogy a Trabant hangot a népszerűség jelentős része már képtelen lenne beazonosítani, így a poén sem sült el.)

Aztán elindultam, és bizony meg kellett állapítanom, hogy ez a Škoda már nagyon nem az a Škoda. Ha kikapcsolom a motorhangot (ez az eco üzemmódban működik, nem ástam bele magam kezelési leírásba azért, hogy ennél jobban kitanuljam a lehetőségeket), az autó lágyan és némán siklik, a rugózás kiváló, az ülések kényelme és oldaltartása példás. Már nem emlékszem pontosan, de legalább 6 üzemmód közül lehet választani, az eco-tól a sportig. Nem értek hozzá, de úgy tűnik, a DSG sebválogató átkapcsolási pontjának megválasztásával, és a motorvezérlés együttes összehangolásával érhetik el a meglehetősen különböző vezetési élményeket. Eco módban kissé öregurasan, megfontoltan, komótosan, de határozottan meglódul a gépezet a gázadásra, gyorsan és simán felkapcsol az automatika. Sport módban...hát igen, vannak gyengéim, egy telitalpas gyorsításnál az a bizonyos motorhang a gyorsulással együtt rallyautó-filinget kölcsönöz a gépnek, a motor felüvölt, és csak egészen magas fordulaton kapcsol fel az automata váltó, hirtelen gyorsításnál akár két fokozatot is visszavált, a turbómotort magas fordulaton, az ideális teljesítmény-tartományban tartja, és úgy meglódul a doboz, hogy kapaszkodni kell a nagyon jó fogású, fűthető, nagyon pontosan reagáló, direkt érzésű kormányba. Szóval van benne adrenalin bőven, nem sokkal gyorsul rosszabbul a hatalmas test, mint öccse, az Octavia RS. A motor és a váltó összehangolása nagyon finom, a vezetési élmény egy magasabb kategóriás autóra utal, mint ahogy a minőség az anyagokban, a kidolgozásban, a működésben is ezt az érzést erősítik.

A jármű úttartása kiváló, elképesztően jól fekszi az utat, nem lehet kanyarban megcsúsztatni, az elektronika állandó szolgálatban van. Használtam könnyű terepen és rossz, rázó utakon is, a rugózás ott is kiváló volt, a jármű lebegett az úthibák felett, feltehetőleg a 235/45R20 gumiknak is köszönhetően.

Szóval olyan érzésem volt, mint a mesebeli királyfinak a táltos paripájával, aki

megkérdi: hogyan menjünk, édes gazdám, mint a szél, vagy mint a gondolat? A másik kézenfekvő hasonlat a báránypörbe bújó farkas – egyik pillanatban szolid, polgári autó, a másikkban pedig, gombnyomásra és padlógázra sportkocsivá változik. No, ilyenkor viszont a fogyasztás az egekbe emelkedik, volt olyan rövid szakasz, amelyen sikerült 15 l átlagot elérnem. Normál, hétköznapi, eco üzemmódban azonban ennél jóval alacsonyabb lenne a fogyasztás, de az idő rövidsége, és a kísértés nagysága, az élmény kimaxolása miatt, sajnos ennek kipróbálására már nem volt alkalmam.

A benzinmotortól elszoktam az utóbbi 30 évben, ezért meglepetés volt annak kulturált, kiegyensúlyozott járása, a gyorsaság, amivel a gázadásra reagált, az, hogy magas fordulaton adja le a teljesítményt, és még a nyomaték sem hiányzott.

Az utastér élményéhez sokat ad hozzá a hatalmas tetőablak, a műszerfal állítható színű világítása és hogy a járműből kilépve egy, az ajtó aljából kivetített Škoda felirat világítja be a kilépés helyét. A sáv-tartó automatika, az adaptív tempomat, a szomszédos sávban, a tükör holtterében haladó járművekre figyelmeztető, a külső tükrön felvillanó sárga fény - mind a biztonságot erősíti. Az összetett, több fényforrásból álló fényszórók élménye is elképesztő: a kanyart jól bevilágítja, egy fekete téglalap automatikusan, a forgalomhoz igazodva kitakarja a szembe jövő, és az előttem haladó autókat, azokat így nem vakítja, de az út két oldalát jól megvilágítja.

Nem szívesen adtam le az autót, bizony nagyon megszokható és megszerethető, mert egyszerűen és azonnal, nagy biztonsággal, és nagyon kényelmesen, erőlködés nélkül megteszi azt, amit a gazdája akar. Mindenben éppen elég, egy kis okos többlet-meglepetéssel. (Pirulva valom be, hogy még a kamu motorhangot is megkedveltem.)

Viszlát, Škoda! ■



Andreu World – A fa szeretete

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

Az Andreu World, alapítása óta saját telepítésű erdőből származó, kiváló minőségű fa alapanyagból állítja elő bútorait. A spanyol cég újdonságait a fenntarthatóság jegyében terveztek a világ vezető designerei, köztük Philippe Starck, Rodolfo Dordoni és Piergiorgio Cazzaniga.

„Fa és technológiai forma szenvedélyes szövetség, amikor azokat innovatív módon alkalmazzák. A technológia lehetőséget ad a fa potenciáljának növelésére szerkezeti és esztétikai szempontból.”

Andreu World

FA, MINT ALAPANYAG

A fából készült, kimagasló minőségű ülőbútorokat és asztalokat gyártó spanyol Andreu World olyan, mint egy stabil gyökerekkel földbe kapaszkodó fa, amelynek törzse masszívan tartja az ég felé törő zöldellő lombkoronát. Az 1955-ben alapított vállalat már a kezdetektől a fát használta fel alapanyagként bútorai gyártásánál. Az innovatív gyártási folyamat segít abban, hogy a fából, mint alapanyagból struktúrájában, felületkezelésében, minőségében a legtöbbet hozzák ki, így az elegáns megjelenés kiváló tartóssággal párosul. A felhasznált fa saját telepítésű erdőkből származik, amelyekben szigorú protokoll szerint történik a fák nevelése, kivágása, majd egy éven keresztül történő

szárítása annak érdekében, hogy ne repedjen meg a későbbi használat során. Az egész folyamat az FSC minősítés szerint történik, amely garantálja, hogy a felhasznált fa újratelepített erdőből származik. A fát már a civilizáció kezdete óta használja az emberiség és az ipari gyártás is megőrizte az értékeit. Emellett a világvárvány időszakában fontos, hogy könnyen tisztítható, fertőtleníthető legyen, valamint meleg hatásának köszönhetően jó hatással van az emberek hangulatára.

A FA A GARANCIA

A jó minőségű alapanyag, az innovatív, de kézműves alapokon nyugvó gyártási folyamat és hozzáadott értéként a design a legjobb garancia a hosszú élettartamra, ami a fenntarthatóság és a környezettudatos gyártás alapja. Mindezeknek köszönhetően az Andreu World termékekre 10 év a garancia. A jó design időtálló, mint ahogy az Andreu World gyár maga is. A következő cél, hogy 2025-re csak a körforgásos gazdaságnak megfelelő és karbonsemleges gyártásból származó bútorok szerepeljenek a termékválasztékukban.

A letisztult, kortárs klasszikusnak nevezett, egyedi formavilágú bútorok mindig magukon viselik valamelyik neves designer keze nyomát.



FÁVAL TERVEZNEK, DOLGOZNAK

A híres tervezők együtt dolgoznak a gyár szakembereivel – az asztalosokkal és kárpitosmesterekkel – ami sokkal eredményesebbé teszi a tervezés folyamatát. 2021-ben több olyan új terméket is piacra dobott a gyár, amelyeket már a környezet-tudatosság elvei mentén fejlesztettek és gyártanak.

A Rizo szék időtlen eleganciája a kőrisfa váz és a kárpit finom egymásba fonódásában rejlik. A háttámlán a kárpitozás pontosan követi és szinte átöleli a fa keretet. A karosszék és pihenőszék változatnak egyaránt lehet kárpitozott a kartámlája, fokozva a fa-kárpit kombináció meleg hatását.

Az Adela Rex a kézműves székgyártás szakmai bravúrja. Nem is csoda, hiszen Philippe Starck szorosán együtt dolgozott az asztalos mesterekkel - a szék formájának megmunkálásánál a furnér hajlításának maximumáig mentek el. A precíz gyártás végeredményeként megszületett szék formavilága teljes ergonómiai komfortot nyújt. A karosszékek és pihenőszékek száz százalékban újratelepített erdőkből származó fából készülnek - tölgyből három árnyalatban, valamint dióból. Az Adela Rex szék két szélességben létezik, hogy alkalmazkodjon a különböző méretű felhasználókhoz.

A Liceo szék szépen illeszkedik az Andreu World kortárs klasszikusainak sorába. Piergiorgio Cazzaniga tervei nyomán igazi kézműves termék született, ahol a fa- és a kárpitmegmunkálás tökéletes szimbiózist alkot. A kőrisfa szék ülőlapja lehet kárpitozott vagy fonott, fekete, illetve homok színben kötvé a fa árnyalatait. A designer másik fejlesztése szintén szerkezeti bravúr, hiszen a szék egyes részeit összekötő csapok úgy vannak hajlítva, hogy maximális szilárdságot és egyben egyedi karaktert adjanak a Solonak. A rakácsolható szék a kemény fát kombinálja a tölgy furnér elemekkel - a szék ülőlapján és háttámláján. A Forest Club modul ülőbútorrendszerében pedig a dió és tölgy furnér árnyalatait egyesítették a kárpitok sokféle színvilágával. A fotel, illetve a két-, három- és négyszemélyes szofák különlegességét, a bútor vázát – háttámláját, oldalát és kartámláját - összekötő csapok adják, amelyekhez hasonlót a középkorban használtak. ■



Andreu World
Adela Rex
termékcsalád



Andreu World
Solo
termékcsalád



Andreu World
Forest Club
termékcsalád



Andreu World
Liceo
termékcsalád

Aki jobb életre vágyik, változtat a stílusán



Megfeneklett magánélet, tudatos önfejlesztés, magasabb pozíció, megváltozott családi állapot során keresnek meg legtöbbször, amikor eljön az a mérföldkő az életükben, hogy pontot tesznek valami végére és egy új életutat választanak.

A tudatosságon van a hangsúly, amikor már eljutunk fejben arra a szintre, hogy nem mások reakcióira válaszolunk, hanem önmagunk értékeit szeretnénk kifejezni és minden tőlünk telhetően ezt kommunikálni. Új helyre költözünk, más emberekkel találkozunk, megfizetjük a hiányzó tudást szakemberek bevonásával, így akár lakberendező által kialakított izléses miliőben lakva, stílusos ruhatárból öltözve, coach által új szokásokat felvéve - egy jobb életszínvonalat alakítunk ki magunknak.

Hogy jutunk el ide?

Kezdetben volt a divat

Huszonevésen világmegváltó célokkal bírnak, képességeinket az egekig tudjuk magasztalni. Első keresetünk a bizonyítéka annak, hogy életképesek vagyunk. Ha ez túlmutat a szüleink anyagi bevételein vagy könnyebben jutunk hozzá, elképesztő önbizalomra teszünk szert. Öltözködésünk ennek megfelelően a márkás és trendi dolgok közül kerül összeállításra. Kifejezzük vele, hogy hova tartozunk, nem vagyunk akárkik és már most mire jutottunk. Rengeteget költünk a megjelenésünkre, ami már nem csak a ruhát, de hölgyek esetén plasztikai beavatkozásokat, ajakfeltöltést, műszempillát, műkörmöt, szoláriumot, fodrászt is jelent. Uraknál elharapózik a non stop barber shopba járás, a drága kiegészítők, autók, a prémium helyen lévő albrét.

Párkapcsolat és család

A sikeres életézés nélkülözhetetlen összetevője egy társ, akivel nem pusztán jó, de jelen világunkban jól is mutat. Kellemetlen ezt olvasni? Attól még sajnos így van. Imádjuk posztolgatni utazásainkat, vagy családtagjaink sikerét, mint ha az online tér egyfajta dicsekvésre kiválóan alkalmas faliújság lenne. Sokszor derül ki, hogy a képek ellenére a látvány ellenkezője igaz, de amíg a tények nem látnak napvilágot, könnyen hiszünk a szemünknek. Összehasonlítva életünket, mi magunk is jobb életre, „olyan stílusra” vágyunk, ami megállja a helyét az online faliújságon. Ez legyen változatos, színes, szagos, márkákat felvillantató és mások által irigylésre méltó.

Megérkezés és önazonosság

Túl a családalapítás válságba jutott időszakán, ráeszmélve, hogy még élünk és még van remény, újrakezdjük az életünket és számításba vesszük a lehetőségeinket. Kik is vagyunk valójában? Mik a saját céljaink, anélkül, hogy mások beleszólnának? Mit

szeretnénk még elérni? Mi jelenti az örömet és a kiteljesedést számunkra? Milyen forrásból és hogyan tudunk gazdálkodni úgy, hogy számunkra az a legjobb legyen? Mire vagyunk hajlandók költeni és mennyit? Mit kell tudnunk ahhoz, hogy életünk hátralevő idejében most már a leghatékonyabbak legyünk? Ilyenkor döntünk úgy, hogy segítséget kérünk, mert beláttuk, hogy a végszén fogyó időnk és a nem csökkenő vágy, hogy még jó dolgokat szeretnénk megélni, sokkal fontosabb lett annál, mint sem, hogy mindent magunk találjuk ki és oldjunk meg az idők végtelenségéig. Segítő könyveket olvasunk, pszichológushoz, coachhoz, stílustanácsadóhoz megyünk. Elhiszük, hogy ahogy mi is életünk bizonyos területén szakértővé váltunk, úgy mások is segítségünkre lehetnek olyan dolgokban, amiben mi nem fordítottunk korábban kellő figyelmet magunkra. A fejlődés görbéjét meredekebbre állítjuk, nagyobbakat lépünk, bátrabbak leszünk. Isszuk azokat a szavakat, melyekkel kitölthetjük életünk hiányzó részleteit, a teljességünk megéléséhez még mindent is ki kell próbálnunk. A megtapasztalás a legfontosabb. Meg akarjuk fogni, át akarjuk élni, magunkon akarjuk viselni életünk javulásának bizonyítékait, hogy nem hiába volt az összes küzdelmünk, eljutottunk valahova. Új dolgokat keresünk, tartós és valódi értékek után nyúlunk.

Egy ilyen magaslatból visszanezve fájó sajnálattal állapítjuk meg, hogy mennyire jó lett volna ezzel a tudással rendelkezni tíz vagy húsz évvel ezelőtt. Egy kedves ügyfelem szavait idézve „Úr Isten, el sem hiszem miket hordtam korábban. Ma már eszembe nem jutna olyanokat venni, amiket előttem.”

Egy tudatosává vált férfi vagy nő ruhatára egészen más. Értékes, időtálló, minőségi darabokból áll, mely dacol a mindenkori divat jó ízlést megrángató fuvallataival. Saját értékeit magán viselő, gondolkodását, magáról alkotott véleményét prezentáló. A tudatos ember cselekvő, nem passzív, saját működésében örömet leli, pontosan tudja hol jár és merre tart, összhangban vannak tettei a céljaival, tükröben látott képével. Ha pedig mégsem, hajlandó tenni azért, hogy másként legyen, az azért van, mert elfogadja, amit érez és tudja, hogy az elfogadás a változás alapja. Tudja, hogy kihozta magából a legtöbbet, nem máshoz, hanem korábbi önmagához hasonlítja magát. Annál pedig, hogy teszünk a saját boldogságunk érdekében, nincs jobb érzés és nincs nagyobb meglepődés.

Huszonevésként úgy hisszük megváltoztatjuk a világot. Idővel rájövünk, hogy a világot csak magunkban tudjuk megváltoztatni, belátjuk tévedéseinket, hajlandóságot érzünk a régi felülvizsgálatára, a hibák korrigálására, folytonos törekvést érzünk a tudatosság tágitására, elkötelezettséget érzünk a tanulásra, ami az egyetlen kapaszkodó a folyamatosan változó világban.

Kecskés Rita - lakberendezés & stílus

kartdesign.hu • stilustanacsadas.hu

Telefon: 06309304402

Megnyitott a Mercar használtautó

A Mercarius Flottakezelő idei stratégiai bővülésének részeként március 1-jén megnyitotta első használtautó-kereskedését Budapesten, a Gyömrői út 115. alatti, 10 ezer négyzetméter alapterületű telephelyén. A megbízható használt gépjárművekre az utóbbi időszakban fokozott kereslet mutatkozik, mivel az ellátási láncokban jelentkező akadozások – félvezetőhiány, alkatrészhiány – nyomán egy-egy új autóra akár két évet is várnia kell a megrendelőknek. A Mercar többek között erre a piaci igényre is reagál.

„A Mercarius Flottakezelő leányvállalként működő Mercarban kizárólag azokat az autót fogjuk értékesíteni, amelyek teljes élettartamuk alatt a Mercarius flottakezelésében álltak. Ez jó hír azok számára, akik megbízható háttérrel rendelkező használt gépjárművet szeretnének vásárolni, hiszen az autók szervizeléséről, karbantartásáról, a futott kilométerekről, gumicserekről stb. teljes körű, transzparens információkat nyújtunk.”

– mondta el Hőgye Attila, a Mercarius Flottakezelő stratégiai és üzletfejlesztési igazgatója, aki egyben a Mercar ügyvezető igazgatói posztját is betölti.

A korábbi flottakezelésből „kifutott” autók életkora – a futamidő átlagos tartamából adódóan – általában 4-5 év lesz. A járművek a kereskedésbe kerülés előtt teljes körű átvizsgáláson esnek át, és a Mercarius az esetleges esztétikai hibákat is kijavítja majd, ami azt jelenti, hogy ügyfeleinknek a vásárlást követően nem lesz feladatuk az autóval. Erre garanciát nyújt az autópiacra szerzett több mint 25 év tapasztalatunk, magas szintű szakmai háttérünk és a vásárlást követő 6 hónap /15 000-km-ig tartó garancia biztosítás.

A kereskedésünk több mint 60 autóval indul. Hosszú távon a kínálatunkban megtalálhatók lesznek a kombik, sedanok, SUV-ok, egyterűek, kishaszongépjárművek, kisbuszok egyaránt. Az üzemanyag tekintetében is teljeskörű lesz a spektrum: elektromos, hibrid, pluginhibrid, benzines és dízel autót egyaránt forgalmazunk majd.

A Mercar hétköznap 9–18 óra között, szombaton 9–13 óra között várja az érdeklődőket.



Fotók: 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



Le a zsírpárnákkal!

Polgár Zita • fitness edző



Itt a tavasz, lekerülnek a nagykabátok, nem lehet tovább takargatni a zsírpárnákat. Nekiesünk egy gyors, fogyást ígérő diétának, vagy csodakapszulának, csak takarodjon le az az 5-10 kiló pluszrólunk, lehetőleg még a héten! Nyilván, mert

az úgy megy! De nem pár nap alatt kell megváltani a világot. A fogyáshoz ÉLETMÓDVÁLTÁS kell, nem csodakapszula, meg párnapos kúra. Ha a főlöleges kilók leadása kerül szóba, gyakran ütköznek a vélemények. Egyesek szerint a rendszeres és fokozott testmozgás, míg mások szerint a jól megválasztott diéta segíthet. Mind a kettő ugyanannyira fontos és együtt, kéz a kézben járnak! Szeretnéd, hogy csinos, sportos, fitt alakod legyen? Az a vágyad, hogy látszódjon rajtad a rendszeres sport és hogy adsz magadra? Akkor bizony sem az egészséges táplálkozás, sem a mozgás tekintetében nem tudsz lapítani és sunnyogni!

De szögezzük le, a fogyás szempontjából a **diéta kulcsfontosságú**. A fogyás tényleges trükkje az, hogy elérjük a negatív energiaegyensúlyt – azaz kevesebb kalóriát fogyasztunk, mint amennyit elégetünk. Egy kiló leadásához 3500 kalóriás deficitre van szükség. A mozgalmos életstílus nem mindig teszi lehetővé az ilyen kalóriaégetést minden nap, és az átlagember nem is tudja ezt fenntartani, ezért az elfogyasztott étel óriási szerepet játszik a súlycsökkentésben. Aki volt már futópádon, az tudja, mennyi idő alatt használ fel mondjuk 500 kalóriát. Az életmódváltás egy komplex folyamat, helyes táplálkozás és testmozgás együtteseként fogjuk tudni elérni azt az eredményt, amitől valóban kicsattanó formában érezhetjük magunkat.

A megannyi diéta közül nehéz választani. Amikor elkezdjük kutatni a fogyás legjobb módjait, a fejünk hamar tele lehet a különféle „csoda” diétákkal – a keto, paleo, 5-2 böjt? És természetesen mindegyikben van egy sereg igaz hívó, akik az Instagramon posztolnak arról, milyen fantasztikusan érzik magukat, amikor lemondanak a szénhidrátokról, cukorról vagy húsról, vacsoráról. No de melyiket próbáljuk ki? Az új étrend kiválasztásakor a legfontosabb, hogy feltedd magadnak a következő kérdéseket: fenntartható-e? Tilt bizonyos ételeket, beleértve a kedvenceidet is? Tudod tartani az diétát, miközben egy négy-öt tagú családban élsz és még étterembe is jársz? Összegereblyéztem néhány étrendet, megkértem egy dietetikusokból álló csapatot, hogy válasszon a legjobban felkapott diéták közül és vitassa meg a jót, a rosszat. A lista nyilván nem teljes, mert ezeken kívül még sokszor ennyi lehetőség áll rendelkezésre, de ezek azok, amikkel leggyakrabban találkozunk, és amiknek szerintem a legtöbb figyelmet érdemes szentelni.

MEDITERRÁN DIÉTA

Görögország, Olaszország, Spanyolország és Portugália - egészséges életmódja alapján - a mediterrán stílusú étrendben egészséges zsírokat, például avokádót, olívaolajat, dióféléket és halat hetente legalább kétszer, sok babot, gyümölcsöt, leveles zöldeket, és teljes kiőrlésű gabonát, sőt napi egy pohár vörösbort is javasol. E diéta szerint mérsékelten ehetsz sajtot, de korlátozza a vörös húst heti egy-két alkalomra.

De hogyan működik ez a fogyásban? Ennek a diétának az elsődleges vonzerője a számos egészségügyi előnyében rejlik - csökkentheti a krónikus betegségek és a kognitív hanyatlás kockázatát is, fogyáshoz is vezethet, ha napi 1500 kalóriára korlátozzuk a kalóriabevitelt. Tanulmányok kimutatták, hogy akár a hagyományos mediterrán diéta, akár annak alacsony szénhidrát-tartalmú változata a testtömeg körülbelül 5-10%-os fogyását eredményezheti 12 hónap alatt. Ezt a diétát könnyű betartani, mert finomak az ételek!

DASH DIÉTA

A magas vérnyomás és a magas koleszterinszint napjaink civilizációs betegsége. Megfelelő életmód és étrend bevezetésével sokat javulhat az állapot, ebben tud segíteni a DASH-diéta is - az egészséges szív diétája. A DASH nagy hangsúlyt fektet a gyümölcsökre, zöldségekre, teljes kiőrlésű gabonákra és az alacsony zsírtartalmú, vagy zsírtmentes tejtermékekre és korlátozza a telített zsírokat és az étrendi koleszterin mennyiségét.

De hogyan működik ez a fogyásban? Biztosan javítod ezzel a diétával a szíved egészségét és ha korlátozod a kalóriákat, miközben betartod a DASH szív-egészségügyi szabályait, fogyhatsz és csökkentheted a vérnyomásodat is. Egy elhízott, idős felnőtteken végzett tanulmány megállapította, hogy azok, akik követték a DASH-diétát, fogytak és csökkent a testzsírjuk, valamint a kúra számos egyéb egészségügyi előnnyel is járt. A DASH az egyik kedvenc diétám, hiszen egy egészséges étkezési forma, melyben sok zöldséget, gyümölcsöt és alacsony zsírtartalmú tejterméket lehet enni, miközben visszaveszünk a zsíros, koleszterin-dús és édes ételekből. Alapelve, hogy csökkentjük a sót. A túl sok só hatására ugyanis a folyadék felhalmozódik a szervezetben, ami extra nyomással nehezedik a szívre.

A DASH-sel a nátriumot akár napi 2300 vagy 1500 mg-ra mérsékelhetjük, egészségi állapottól, kortól, illetve a betegségtől függően. Nem nehéz a DASH-diétát követni, de néhány szabályt be kell tartani. Kezdjük el úgy, hogy néhány napig étkezési naplót vezetünk, és meglátjuk, hogy az étrend hogyan áll össze! Azután következhetnek a változtatások. A cél napi 2000 kalória körüli érték. Ez a szervezettől és a tevékenységtől függően változhat. Nagyobb túlsúly, vagy egyéb alapbetegségek esetén kérjük ki orvosunk tanácsát!

VEGÁN DIÉTA

Egy lépéssel tovább megy a hagyományos vegetáriánus étrendnél - a vegánok minden állati eredetű terméket kerülnek, beleértve a tejtermékeket, a tojást és a mézet is. Míg sokan etikai, vagy környezetvédelmi okokból választják ezt az életmódot, vannak, akik a vegán étrendet veszik elő a fogyás érdekében is. És a „növényi alapú húсок” új korszakával a vegánválas ma könnyebb, mint valaha.

De hogyan működik a fogyásban? A vegán életmód nem feltétlenül segít a súlyvesztésben. Végtére is, a cukor, a tészta és a burgonya, chips mind a vegán címke alá eshet anélkül, hogy különösen egészségesek, vagy alacsony kalóriatartalmúak lennének. Ha jó minőségű vegán ételeket eszel, például leveles zöldséket és növényi alapú fehérjéket, többet fogyhatsz, mint a vegetáriánusok vagy a mindenevők. Tanulmányok megerősítik, hogy a növényi alapú étrendet folytatók átlagos BMI-je alacsonyabb, mint azoké, akik állati eredetű termékeket fogyasztanak.

Egy 2020-as ausztrál tanulmány arra az érdekes következtetésre jutott, hogy a vegánok és vegetáriánusok nagyobb valószínűséggel ragaszkodnak a diétához hosszú távon, mint azok, akik olyan táplálkozásokat követnek, mint mondjuk a paleo, mivel őket etikai és erkölcsi meggyőződés motiválja, nem csupán a súlycsökkentés. A vegán diétába sokan úgy vágnak bele, hogy túl kevés ismerettel rendelkeznek, ami könnyen hiánybetegségekhez vezethet. A mendemondákkal ellentétben a vegán életmód is lehet egészséges, de ehhez szükség van egy megfelelően összeállított étrendre. Enélkül ugyanis a szervezet rövid időn belül felhasználja minden tartalékát. Elég sok szabály van, amit be kell tartani, hogy a vegán életmód jól működjön és ha ezt nem tesszük meg, akkor B12-, D-vitamin hiány, illetve vas- és kalciumhiány is kialakulhat.

IDŐSZAKOS BÖJT

Az időszakos böjtöt többféleképpen is meg lehet valósítani. Vannak, akik heti 5 napon azt esznek, amit akarnak, majd a másik 2 napon nagyon alacsony kalóriatartalmú (általában 500 kalóriás) diétát fogyasztanak. Mások napi 8 óras időtartamra korlátozzák étkezésüket. Tegyük fel, hogy 8 és 16 óra között korlátlan mennyiségű ételt eszünk, a többi 16 órát pedig böjtöljük.

De hogyan működik ez a fogyásban? Ha korlátozod az általános kalória-fogyasztást, akkor elveszted a felesleges kilókat és van néhány bizonyíték arra, hogy ez a diéta növelheti az anyagcserét, és egyéb pozitív egészségügyi hatásai is lehetnek. Egy 2015-ös tanulmány kimutatta, hogy azok az emberek, akik szakaszosan koplaltak, körülbelül ugyanannyit fogytak, mint azok, akik rendszeres kalória-korlátozott diétát folytattak.

PALEO DIÉTA

A Paleo diéta még mindig nagy népszerűségnek örvend, bár a mai ember számára szinte lehetetlen hosszú távon betartani ezt a diétát. A paleolit étrend az ősemberi étkezés modern kori rekonstruálása. Lényege, hogy olyan ételeket ehetsz, amelyeket levadásztak és gyűjtöttek őseink. Sovány húst, dióféléket és magvakat, gyümölcsöket és zöldségeket. Miközben kihagyja a feldolgozott élelmiszereket, a tejtermékeket, a gabonákat, a babot és a hüvelyeseket is. Minden olyan diétát, ahol van egy kirívó lista arról, hogy mi nem megengedett, nagyon nehéz lesz betartani. Bár a feldolgozott élelmiszerek elhagyása jó dolog, az egészséges teljes kiőrlésű gabonák teljes elhagyása viszont fontos vitaminok és ásványi anyagok hiányát okozhatja. A paleo nagyon sok zsírra alapoz, ami a legnagyobb kalóriabeviteli forrás...ha nem vigyázol, akkor a maglisztes sütimámor és a sertéshús bizony a zsírpárnádat fogja növelni!

KETO DIÉTA

A ketogén diéta olyan táplálkozási módszer, melyben alacsony szénhidrát-tartalmú és magas zsírtartalmú ételeket fogyasztanak. Míg a racionális táplálkozás során 45 – 55 % szénhidrátot, 15 – 20 % fehérjét és legfeljebb 30 % zsírt viszünk be a testünkbe, a keto diéta csak 5 % szénhidrátot enged meg. A bevitt energiamennyiség 75 %-át pedig zsírok alkotják. Természetesen kezdetben le lehet fogyni ezzel a magas zsír- és szénhidrát-szegény diétával, amely ketózis állapotba hozza a testet – mivel nincs szénhidrát, amit energiaként elégethetne, az elraktározott zsír fog égni. De a szervezet alapvetően krízishelyzetben tartása nem életképes hosszú távon és olyan mellékhatásokhoz vezethet, mint pl. fejfájás, izomfájdalom, székrekedés és fáradtság. A ketogén étkezést már több, mint 100 éve használják az orvosi közegben. A hatásait 1911-ben fedezték fel, amikor először használták az epilepszia gyógyítására. Később rájöttek, hogy azok a páciensek, akik ketogén diétán esnek át, a kezelés alatt fogynak is. Éppen ez vezetett a ketogén étkezés népszerűségéhez, mint gyors fogyási módszerhez. Fokozatosan az olyan ismert sztárok és professzionális sportolók is felfedezték a diéta csodáját, mint Kim Kardashian, valamint LeBron James, akik fogyási étrendjükként, a testsúlyuk megőrzése miatt, valamint a sportteljesítményük javítása érdekében népszerűsítik a keto diétát. Azonban ők is csak **rövid távú intervallumokban** illesztik be az étrendjükbe ezt a táplálkozási stílust.

Amikor belevágsz egy életmódváltásba vagy diétába, fogyókúrába (hívd, ahogy céljaidhoz mérten szeretnéd), mindig Te legyél az első és a céljaid! Ne kövess központilag összeállított és kigrammozott, percre beosztott szabvány kajálásokat (hacsak nem vagy testépítő, vagy beteg), mert minden ember más. Érezd jól Magad és adj egy vagy két próbahetet, amikor egy szimpatikus alap étrend mentén elindulva megfigyeled, kitapasztalgotod, NEKED mi a jó! És persze sportolj! ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

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



Soha ennyien nem kerestek még fel bennünket kamattámogatott hitelért

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

A Széchenyi Kártya Program történelmi jelentőségéről és a kkv-k fejlődésére gyakorolt hatásáról beszélgettünk Palkó Istvánnal a portfolio.hu újságírójával.

Miközben egyre nehezebben és egyre magasabb kamatok mellett jutnak piaci hitelhez a magyar vállalkozások, a Széchenyi Kártya hiteltermékei továbbra is kedvező, sok esetben 0 százalékos közeli kamattal érhetőek el a legkisebb cégek számára is az állami kamattámogatásnak köszönhetően. A vállalkozók és a programot koordináló KAVOSZ javaslatokra folyamatosan finomhangolják a programot, volt tehát miről beszélgetni Kriszán László vezérigazgatóval, akit az autólízinget érintő szigorításokról és a kezdő vállalkozások számára ösztönözhető mikrohitel első tapasztalatairól is kérdeztünk.

Drasztikus kamatemeléseket hozott az elmúlt fél év a bankoknál, visszatértek a bőven 7 százalékos feletti kamatozású piaci hitelek a kis- és középvállalkozások számára, és december eleje óta a kamatmentes újraindítási gyorskölcsön sem érhető

már el. Ezzel szemben ott vannak Önök – mekkora a hitelkereslet most a KAVOSZ-nál? Aki csak tudja, a kamattámogatott Széchenyi Kártya Program GO! hiteleit választja most?

Mindenki a kkv-szektorról beszél, mi viszont nano-, mikro és kkv-szektorról mondunk, mert a Magyarországon működő 850 ezer vállalkozásból 450 ezer konkrétan nanovállalkozás. Velük együtt a kkv-szektor a foglalkoztatás mintegy 70-75 százalékát, a GDP 55 százalékát, ugyanakkor az export csaknem 20 százalékát adja. Létkérdés volt, hogy ezeket a vállalkozásokat a pandémia kezdetén minden lehetséges eszközzel támogatni lehessen és életben lehessen tartani, így az első válságkezelési szakaszban a munkahelyek megtartása, a likviditás fenntartása és a sérülékeny ágazatok megsegítése volt az első számú feladat, amit a Demján Sándor által megálmodott Széchenyi Kártya Program kiválóan megoldott. Tavaly július 1-jével átálltunk – hiszen a gazdaság újraindítása vált az első számú prioritássá, és mivel a járvány alakulása még mindig kiszámíthatatlan, az EU döntése lehetővé tette, hogy a magyar

kormány 2022 közepéig meghosszabbítsa a kamattámogatott hitelprogramjainkat. A vállalkozói igényeket folyamatosan monitorozva működtetjük a rendkívül kedvező kamatozású hiteleinket, még ebben a magasabb és folyamatosan emelkedő kamatkörnyezetben is. A program iránti kereslet soha nem látott mértékű mind darabszámban, mind összegben. Soha ennyien vállalkozás nem keresett még fel bennünket, és míg korábban a bankszektor 80 százaléka működött együtt velünk, most már a piaci lefedettségünk 95 százalék körül alakul. Azt gondolom, hogy ez a szám egyértelmű és magáért beszél.

Miközben Önök a gázt nyomják, az MNB tavasz óta fékez, a kedvezményes kamatozású Növekedési Hitelprogram mellett a Növekedési Kötvényprogramot is kivezette. Nem látni még, hol lesz a kamatemelések vége, ami a kamattámogatott hiteleket az állami költségvetés számára is megdrágítja. Mennyire rezeg a lécs emiatt a KAVOSZ-nál, mondván, a monetáris politikával és a fiskális politikával is szembe mennek?

Mi nem vagyunk politikusok, teljesen más pályán mozgunk és miért mennénk szembe bárkivel? Egy olyan közreműködő szervezet vagyunk, amelynek feladata és vállalása az, hogy begyűjtsön vállalkozói igényeket, ezeket megértse, fordítsa le a gazdaságpolitika és a szakpolitika nyelvére, és amennyiben az találkozik a gazdaságstratégia irányával, úgy pénzügyi eszközöket, javaslatokat állítsunk össze, és vállaljuk azok lebonyolítási feladatait is. Nincs olyan feladatunk szakmai szereplőként, hogy azzal foglalkozunk, hogy a monetáris vagy a fiskális politikának van-e igaza, ezt más dolga eldönteni. Két szempontunk van: a legjobb kondíciókkal a leggyorsabban tudjunk segíteni a vállalkozóknak abból a költség-, díj- és kamattámogatási keretből, amit a költségvetés a Programhoz biztosít. A legfontosabb elem, ami a vállalkozók számára egyébként még meghatározó: a kiszámíthatóság, ezt pedig a futamidő végéig fix kamat biztosítja. Mikroszinten egyébként úgy érezhető a vállalkozói visszajelzésekből, hogy a koronavírus okozta válságnak még nincs teljesen vége. Voltak és vannak arra jelek (a világgazdaság egészére is vonatkozóan), amelyek felpattanásra engednek következtetni, de a kilábalás még mindig törékeny. Az aktív állami szerepvállalásra meggyőződésünk szerint még mindig szükség van, ami természetesen magába foglalja a támogatási keretrendszer is – és mindezt még az Európai Unió is visszaigazolja. A 2008-as válságot az EU nagyon kezdetlegesen kezelte, de mára sokat tanult belőle. Tavaly év végén sikerült tovább emelni a kkv-knak nyújtható támogatástartalmai keretösszeget 1,8 milliárd euróról 2,3 milliárdra, ami 2022 első felében lesz érvényben, és továbbra is jelentős teret ad a vállalkozói hitelezésnek.

Októberben jelentették be a Széchenyi Mikrohitel GO!-t, amelynek a nagy varázsa az, hogy kezdő vállalkozásoknak is elérhető 0,5%-os fix kamattal. Milyenek az első tapasztalataik?

Kifejezetten a gazdaság újraindítását szolgáló termékben gondolkodtunk, ugyanis míg a válság kezdetén 92 százalékos arányt képviseltek a folyószámla- és forgóeszközhiteltek, ideértve a munkahelymegtartó hitelt is, a második körben nagyon komolyan elindultak a beruházások is. Ezek aránya a lízinggel együtt 48 százalékra nőtt, és ez a jelenség az, ami komolyan hozzá tud járulni a gazdaság megerősödéséhez. A krízisre reagálva bevezetett hiteleinkre kevesebb, mint 20 hónap alatt több mint 75 ezer cég adta be hitelkérelmét 2300 milliárd forint összegben. Ebből 52 ezer már meg is kapta, 1400 milliárd forint összegben. Ezen belül a Széchenyi Kártya Program GO!, amely csak tavaly júliusban indult el, már most 33 ezer szerződéskötésnél és több mint 1000 milliárd forintnál jár. A mikrohitellel kapcsolatban azt látom, hogy az első nagy roham után most fog csak igazán robbanni, de nagyon. Októberben jelentettük be, november elején kezdtük el, megtenderezettük az értékbecslőket, ezt a tevékenységet már 18-19 cég végzi, hiszen fontos, hogy milyen ingatlanfedezet mellett nyújtjuk a hitelt, amihez a forrást egyébként az MFB-től kapjuk. A szeptemberben bevezetett Széchenyi Lízing GO!-hoz hasonlóan, a novemberi elérhető mikrohitelt is igényelhetővé tettük digitalizált módon is, így csak a folyamat végén kell a vállalkozónak személyesen aláírnia a papírokat. Hihetetlen nagy, hullámszerű lökést érzünk, és rengeteg vállalkozói igényt regisztráltunk, amivel szemben néha még a mi kapacitásaink is szűkösen bizonyulhatnak.

Októberben a Portfolio konferenciáján arra panaszkodott, hogy túl lassú a szerződéskötés a bankoknál. Javult a helyzet azóta?

Határozottan javult, és ehhez az állandó finomhangolások és folyamatosan javuló előszűrő tevékenységünk is hozzájárult. Nagyon büszke vagyok emiatt is a hálózatunkra, a kamarák és a VOSZ több mint 200 helyen működő irodahálózatára, hiszen 15-20 százalékra sikerült leszorítania az elutasítási arányt a bankoknál, vagyis jól működik az előszűrőnk. Mindezt úgy értük el, hogy korábban az új ügyfelek aránya 20 százalék körül volt minden évben, most viszont 50 százalék fölötti, azaz jelentősen szélesedik az ügyfélkör. És persze nemcsak előszűrünk hanem napi kapcsolaton keresztül dolgozunk együtt a vállalkozásokkal, hiteleiket nálunk igénylik, segítséget tőlünk kérnek. Röviden kifejezve társadalmi, vállalkozásfejlesztési és gazdasági szövetség ez a vállalkozásokkal.

Miközben egyre nagyvonalúbb programokat indítanak, a Széchenyi Lízing GO! szabályain tavaly novemberben és idén január elején is szigorítottak. Amiatt talán, mert a vállalkozások luxus személyautókra kezdték el igénybe venni a nagyon kedvező, fix 0,5%-os kamatozású lízingkonstrukciót?

Ez nem nagyvonalúság, hanem meglévő piaci igények kiszolgálása. Amikor tavaly szeptember végén elindítottuk

ezt a lízingkonstrukciót, az volt a célunk, az összes többi termékhez hasonlóan, hogy a lehető legtöbb nano-, mikro-, kis- és középvállalkozás juthasson hozzá a fennmaradásához, a működéséhez, vagy éppen az újraindulásához szükséges legtöbb lehetőséghez. Ez indokolta, hogy a hitelcélokat és feltételeket kiterjesszük szinte mindenre, amire egy vállalkozásnak szüksége lehet. Hitelkiváltásra, üzletrésztársasárra, generációváltásra, eszköz- és gépbeszerzésre, ingatlanvásárlásra és ingóságokra is igénybe lehet venni ezeket, beleértve a vállalkozás működéséhez szükséges gépjárműveket is. Azon kívül viszont, hogy koordináló és közreműködő szervezet vagyunk, feladatunk, hogy a jó gazda gondosságával folyamatosan monitorozzuk a folyamatokat és adjuk a visszajelzéseket és a határozott, gyors válaszokat a felmerülő helyzetekre. A gazdaság dinamikus rendszer: mindig változik, nincs olyan, hogy két napon ugyanaz történik. A folyamatos finomhangolás jegyében a lízinget is folyamatosan felülvizsgáljuk, mint ahogy azt már a kezdet kezdetén jeleztük is. Azért azt még mi is meglepődve láttuk, hogy az, amit mi egy cég működéséhez szükséges eszköznek gondoltunk, mennyire másképp értelmezték egyesek. Olyan eszközöket, jelesül személygépjárműveket is finanszírozhatni kívántak, amelyek a vállalkozás napi működéséhez nem feltétlenül szükségesek. A feltételek tágra szabása viszont nem azt jelenti, hogy ne változtathatnánk őket. Az első adatok kézhezvétele után 24 órán belül, novemberben megtettük az első változtatást azzal, hogy gépkocsinál 20 millió forintra, motornál 3 millióra vittük le az értékhatárt. Később pedig az újabb tapasztalatok fényében további módosítást hajtottunk végre január 1-jével, amikor a személygépjárműveket kiveztük a programból, természetesen továbbra is lehetővé téve a program elérését azok számára, akik a vállalkozáshoz szükséges haszongépjárművek és minden más eszköz beszerzésére veszik igénybe a lízinget. Ez egyben azt is szolgálja, hogy megfeleljünk a Széchenyi Kártya 20 éves múltjának, és tovább erősítsük azt a képet, ami mára jellemzi a programot: a hitelesség, a megbízhatóság, a célzott támogatás.

Kedveztek viszont a sertéságazatnak: az Agrár Széchenyi Kártya folyószámlahitele január 1-jétől 0%-os kamattal és hiteldíjjal érhető el.

Amikor kijöttünk a járványhelyzet elején az Agrárminisztériummal közösen az agráriumra szabott Agrár Széchenyi Kártya Plusszal, akkor is nulla kamattal, nulla költséggel és nulla díjjal hirdettük meg. A járvány miatt az alkalmazottak hazamentek vagy karanténba vonultak, és az volt a kérdés, ki fogja egyáltalán elvégezni a munkát, nagyon gyorsan kellett tehát a segítség az agárszektor vállalkozásainak. Mondhatom, hogy nagyot ütött ez a hitel és most, ha szűkebb körben is, de újabb problémát hozott felszínre az elmúlt néhány hónap: a Covid lényegében ledöntötte a sertéspiacot. Ha nem segít

az állam, ténylegesen csődbe kerülnek ezek a gazdák. Ez egy többlettámogatott hiteltermék a speciális ágazatban dolgozó vállalkozásoknak, mint ahogy a Széchenyi Turisztikai Kártya GO! is a turisztikai ágazatban tevékenykedő vállalkozóknak kínál hitellehetőséget.

Ugyanakkor nem kerülte el a kamatemelés a KAVOSZ-t sem. Hogyan változott a többi termék kamata 2022. január 1-jével?

Az ősszel bevezetett Széchenyi Mikrohitel GO! változatlanul fix 0,5%-os kamatozású, 10 évre 50 millió forintos felső határral vehető fel. A beruházási hitelünk 0,5 százalékot emelkedett, de így is csak fix 1,0%-os kamattal fut szintén akár 10 évre, 1 milliárdos összeghatárral, és most dolgozunk az ITM-mel azon, hogy olyan speciális altermékeket hozzunk létre a beruházási hitelekben belül, amelyek valamilyen speciális szakpolitikai célt szolgálnak. Zöldgazdaság, körforgásos gazdaság, technológiai fejlesztés, bio- és kreatív iparágak – csak néhány fogalom jelzésértékkel, amiben gondolkodunk. A rövid lejáratú folyószámla és likviditási típusú hiteleink kamatai feljebb kerültek a teljes futamidő alatt fix 2,5 százalékra. Ezeket a számainkat – mondhatni – azonban még mindig nagyítóval kell megnézni, míg a piaci kamatszintek szabad szemmel is teljesen jól láthatóak.

Mik a jövőbeni céljai, amelyeket a vállalkozások igényei alapján kitűztek 2022-re?

Továbbra is az a célunk, hogy ne statikusan gondolkodjunk, hanem dinamikusan válaszoljunk a vállalkozói igényekre. Nem tudjuk, hol fog tartani a világ fél év múlva – persze vannak várakozásaink és elemzéseink –, hogy alakul az inflációs pálya, mi történik az orosz-ukrán viszonyban, a német külpolitika és a nagy jegybankok monetáris politikája milyen irányt vesz, és még folytathatnám a sort. Az EU a 2021-2027-es programozási időszakban egyértelműen a zöld irányt határozta meg elsődlegesként. Kérdés, be lehet-e mindent zöldíteni – szerintem nem, de az igény megvan rá. Nekünk olyan termékkörökben kell gondolkodni, ami egyrészt az uniós pénzek felhasználhatóságát elősegíti (például a korábban létező, uniós pályázati előlegekhez szükséges önerőkiegészítő és támogatás-megelőlegező termékünkhöz hasonló termékek visszahozatalát fontolgatjuk), másrészt célunk a jövőben is fenntartani a jelenleg működő és szükségességüket bizonyított konstrukcióinkat, mindezek mellett pedig törekszünk mi magunk is minél inkább digitálisak, digitálisan is elérhetőek lenni.

Az elmúlt 20 év tapasztalatai alapján a vállalkozások bizalommal fordulnak felénk, amit remélem megcsináltunk, mert minden helyzetben igyekszünk a valós igényeiket kielégíteni és együtt fejlődünk velük. ■

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





Mérgeesen, vagy méreg nélkül

Ebben a hónapban kedves barátom, Székely Mária mesterfodrász, trichológus – hajgyógyász – mentálhigiéniai szakember foglalta össze gondolatait a tavaszi méregtelenítésről.



A szervezet belső méregtelenítését külső higiéniainkhoz hasonlíthatjuk, amely szinte mindenki számára természetes. Senkinek sem jutna eszébe, hogy

abbahagyja a tisztálkodást. Lazító fürdés egy nehéz nap után testet, lelket megújít.

Tudjuk, hogy kívülről káros környezeti hatások érnek minket. Bizonyára azért nem gondolnak sokan a belső méregtelenítésre, tisztításra, mert nem látjuk belső szerveinket. Napjainkban egyre többet tudunk sajnos a vírusokról, baktériumokról, fertőzésekről és járványokról, ezért egyre többen szánják rá magukat a méregtelenítésre. Megőrizve ezzel egészségüket és megelőzve a betegségeket.

Minden családban igyekeznek lakásukat rendszeresen tisztán tartani. A rendszeres takarítás és az évszakok szerinti nagytaka-

ritás fontosságát ismerjük. Értékét akkor tudjuk legjobban lemérni, ha hosszabb időre elutazunk. A bútorokon és a sarkokban összegyűlt por és pókhálók megmutatják, mikor voltunk utoljára otthon.

De miért éppen tavasszal célszerű a belső tisztítás?

Nézzünk körül a természetben! Ahogy az évszakok ritmikusan váltják egymást, úgy működik az emberi test belső biológiája is. Sajnos ennek a ritmusnak nem kedvez a mai rohanó világ. A természet belátható példát nyújt nekünk ismétlődő állandó ritmusával. A gondos kertészek tavasszal előkészítik a talajt, metszik a fákat a jó termés reményében.

Ha követjük a természet ritmusát, sokat tehetünk az egészségért! Tavasszal sokan fordulnak hozzám fejbőrproblémákkal, hajvégek hasadásával, hajritkulással. Ilyenkor gyors segítség lehet a hajvégek egyenletessé vágása, vitaminos hajfürdők, a megfelelő akupunktúrás pontok masszírozásával végzett fejbőrkezelések

és hajpakolások. De mindez kevés, ha csak kívülről végezzük. Gondoljunk csak bele, honnan táplálkozik a hajgyökér? Bizony a fejbőr alatti harmadik rétegből, a nagy vérkörből! Vagyis vérkeringésünk, nyaki ereink állapota, hormonrendszerünk, étrendünk mind befolyásolja hajkoronánkat és egészségünket.

De hát nincs hatásos csodaszer, amivel mindent rendbe tehetünk? Beszedjük, lenyeljük és már minden jól működik? A jó hír az, hogy a csoda bennünk van. Csak figyelniünk kell önmagunkra és tenni azért, hogy ez a csodálatos testünk jól működjön.

Évszázadok óta megfigyelték, indiai, kínai, japán gyógyítók, hogyan lehet egészséges az emberi test. Tudták, hogy a tél a nyugalom, elmélyülés időszaka. De rohanó világunkban vajon volt időnk megállni, figyelni, lassítani? A nagy étkezések, téli ünnepek idején - volt erőnk mértéket tartani?

A fertőzések, járványok is arra kellene, hogy tanítsanak, hogy mértéket tartsunk és pihentessük a szervezetünket.

Nehezen tudjuk feldolgozni az élelmiszer adalékok, ízfokozók és tartósítószeres tömegét, az antibiotikumokkal kezelt állatok húsát. A talajban lévő műtrágyák, rovarölő szerek, terméskozók készítmények mindegyike befolyásolja emésztésünket, testünket. Betegséget okozó tényezők lehetnek a nehézfémek, korlátlanul használt fertőtlenítő szerek, mosó- és mosogató szerek, sőt a szépségiparban agyon reklámozott termékek. Ezek mind-mind terhelik májunkat, vesénket, bélbolyhainkat és utolsó külső védelmi rendszerünket, a bőrünket is. Ha összegyűlnek a fenti, szervezetünket terhelő anyagok, fogékonnyak lehetünk a vírusokra, baktériumokra, gombákra.

Aki egészséges és ellenálló szeretne lenni, figyeljen arra, hogy a tavasz a tisztító és böjtkúrák ideje is!

Jómagam nagymamától hallottam először a böjt fontosságáról. Vallásos lévén betartotta a húsvét előtti 40 napos húsmentes böjtöt. Nekünk, gyerekeknek csak a frissen készített napi csalántea volt „kötelező”. Mint mondta, legyen szép piros arcotok, egészséges véretek. Fel nem foghattam, hogy a zöld csalánteától miért lesz piros a vérem! De hittem a nagyinak, aki sok népi praktikát ismert. Tanácsal látta el szomszédjait és piaci ismerőseit is. Természetes volt, hogy télen gyógyteákat és eltett gyümölcsöket, tavasszal csírákat, magokat, nyáron kerti zöldségeket és friss gyümölcsöket fogyasztottunk. Hiába volt a háztáji csirke, kacska és sertés, a fazékba csak hétvégén került belőle. Voltak téstás, krumplis, leveses napok és reggel kaphattunk mézes, mazsolás gabonakását, este tűzhelyen pirított foghagymás kenyérkét.

Ezek az emlékek velem maradtak, de fontosságukat a városba költözésemkor elfeledtem, és úgy éltem, táplálkoztam, mint a többiek. Szervezetem bánta a kevés éjszakai pihenést, a rohanást és a rendszertelen étkezést.

Később tanultam meg, hogy a testemnek szüksége van a pihenésre.

Belső részeinknek az alvás ideje marad arra, hogy szabályozza az anyagcserét, helyreállítsa a károsodott sejteket és szöveteket, beindítsa az öngyógyítást. Az ehhez szükséges energiát az ásványi anyag tartalékokból használja fel. Ezért kell folyadékkal, tisztított vízzel, mintegy hígítani a káros savakat. Reggel pedig jöhet a szervezet lúgosítása a tavaszi böjt kúrával. De nem mindenkinek javasolt a böjt!

Fejlődő fiatal szervezetnek kifejezetten ártalmas lehet. Étkezési zavaroknál, betegség esetén, legyengült szervezetnél, műtétek után, máj vagy vese problémáknál, pajzsmirigy túlműködésnél, várandósoknál és szoptatás alatt sem javasolt. Továbbá, akik gyógyszeres kezelés alatt állnak (vérnyomás, szív stb.), nekik egyeztetni kell az orvosukkal, vagy dietetikussal.

Figyelem, a böjt nem fogyókúra! Mellékhatásként esetleg pár kiló lemehet, de a fő cél a méregtelenítés, lúgosítás.

Így van ez a hajunknál is, mert a hajgyökér raktárként működik, sajnos a mérgeanyagokat is tárolja, ezt is jelezheti a hajhullás. A mérgeanyagok évek múltán is kimutatható az ásványi anyagok mellett. Napóleon hajából állapították meg később, hogy évek alatt lassan mérgezték meg. Akár férfi, akár nő esetében beszélünk hajhullásról, többnyire megfigyelhető a vér enyhe savasodása. Ezzel párhuzamosan a fejbőr kalcium és ásványi anyag vesztesége, melyek a sóképződés általi sav-közömbösítés miatt használnak el a fejbőrből.

Tehát a fő cél a szervezet lúgosítása, a savbázis háztartás egyensúlyának biztosítása és a vízháztartás szabályozása. Na de hogyan kezdjük el, milyen sorrendben és meddig fontos böjtölni?

A hasznos és hatékony méregtelenítés mindig egyénre szabott! Ami a barátnőnknek bevált, nem biztos, hogy nekünk is jó. Ne szégyelljük kezdetben dietetikust, vagy képzett szakértőt tanácsát kikérni. Itt nem tudok kitérni minden böjt típusra.

Jómagam 40 napos húsmentes böjtöt tartok a megszokott, kicsit könnyített étrend mellett. Beiktatok 3-4 naponta váltva zöldség és smoothie ivó kúrákat. Ehhez segített Lénárt Gitta „Élő italok könyve” és „Élő ételek könyve”. Emellett homeopátiás szereket is bevetek szakbelgyógyász javaslatára szerint. Emellett naponta megfelelő testmozgást is végzek. Hetente jógázok, naponta taichizok és nem marad ki a nyaktorna sem, csak néha.

Annyit azért elárulhatok, böjt alatt nem szoktam éhséget érezni. Idén leszek 70 éves, a böjt után szellemem frissebb, testem energikusabb. Aki receptet, vagy személyre szabott böjt javaslatokat vár tőlem, sajnálom, ha csalódot.

Azért álljon itt egy picit segítség is: Kedvenc természetgyógyász újságom márciusi számában találtam javaslatokat. Leírják a legegyszerűbb módszert, 16:8-as böjt - a nap során 8 óra alatt megengedett a könnyű étkezés, majd 16 óra böjt jön. Például, ha este 7-kor van a könnyű vacsora, de a reggeli délelőtt 11-re esik, máris 16 órát pihent a szervezet! Ezt klasszikus böjtnek nevezhetjük, hiszen éjjel (reméljük) ügysem eszünk.

Az intervallumos böjtölés akár hosszabb távon is betartható. Lényege, hogy szabad jóllakni, de csak akkor együnk, ha éhséget érzünk - vagyis ne akkor, amikor elme-gyünk a cukrászda, vagy a gyorsétterem előtt. Fontos az is, hogy teljes kiőrlésű gabona, növényi olajok, zöldség és gyümölcs is szerepeljen az étrendben. Ehhez jöjjön még a tiszta víz, a frissen csavart gyümölcs és zöldség lé.

Hát lássunk hozzá! Kinek-kinek saját belátása szerint, egészségünk érdekében. Azt se felejtsek el, hogy csak EGÉSZSÉGES embernek van egészséges haja.

Remélem sikerült kedvet csinálni a tavaszi „méregtelenítés”-hez, és nem csak lélekben, hanem fizikailag is kellemesebben éljük át a tavaszi megújulást.

Kaló Ernő - reiki mester
www.kaloerno.hu, www.reikikepezes.hu ■



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 szervezettedet 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