

Érangszaal

III. évfolyam / 4. szám
2022. ÁPRILIS

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Cseh Lászlóval
beszélgettünk

Gondolatok a
könyvtárban

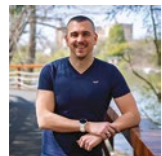
A nagy átverés

A Tátra
kalandjai



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



6.
Cseh Lászlóval
beszélgettünk



12.
A Tatra kalandjai



16.
Mi a szeretet óráját
várjuk



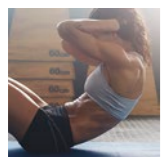
20.
Etikett, avagy hogyan
viselkedjünk



24.
Autósok! Türelem!



30.
A nagy átverés



40.
Létezik a helyi
zsírregetés?



46.
Gondolatok a
könyvtárban



48.
Reikről szubjektíven

INGATLAN & Cég-üzletész

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

EXKLUZÍV
PROPERTY

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



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

Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.

Design: Istvánfy Gergő
Korrektor: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: info@legelsosegely.hu

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



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Ha most az egyik népszerű közösségi oldal lennék, akkor már feldobtam volna, mint emléket, az előző áprilisi Őrangyal magazin általam írt előszavát... itt ott bele-bele javítva. A covid miatti feszültséget, a sajnos most is meglévő, más jellegű feszültségre cserélve - már készen is lenne az új köszöntő!

Senki nem is venné észre, egyrészt mert többnyire én olvasom, esetleg Vanda... és Sári is ...mivel ő a lektor, és ebben a minőségében neki mindent végig kell szenvedni...továbbá azért sem tűnne fel a plagizálásom mert mindig egyedit, maradót alkotok, és azok tudjuk nem keverhetők össze semmivel. Ismét lenne benne kicsi tél a tavaszban, ami stimmel is, ezzel túl nagyot nem lehet

hibázni...némi József Attila, a költészet napja és megunhatatlan profizmusa ürügyén...ismételten külön kiemelve a Mama című versét, mint a rohanás közben kicsit lassítót, ráncainkat, lelkünket kisimítót...vagy csak azért, mert bármit csinállok, mindig van benne egy oda pont nem illő kanyar, egy, imádott édesanyám miatti emlék, vagy csak párhuzammal utalás rá, mint ezzel a csodálatos verssel...és egy, Vandával kapcsolatos büszke apai sor. Tehát akár lehetne ez is, de visszakerestem az előző áprilist, elolvastam, és szerintem tudok sokkal jobbat is írni.

Döbbenet, hogy az a hatodik szám volt, ez pedig már a tizennyolcadik. Az egyszerű 6+12 matekon túl tök jó

érzés, és nagyon büszkék vagyunk a csupán lelkesedésből, hónapról hónapra születő művünkre...bár be kell vallanom ez az egy-egy hónap kihordási idő néha hihetetlenül rövid.

Viszont eltelt egy újabb év, sikerült végre elindítani a pozitív számlálónkat is, nem csupán sokkolunk az éves statisztikából számított összesített és napi áldozatokkal, nem csupán a célunkon: a megmenthető napi 70 emberen van a fókusz, hanem már az oktatási számok, a napról napra sokasodó Őrangyalok virtuális számlálója is meglódult. Hívnak, megyünk, oktatunk! Gyula, Geszt, Sarkad a legutóbbi közel félezer új Őrangyal szűkebb környezete.

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



(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:



Néhány oldalt lapozva, láthatóak a képek is ottlétünkről...nagyon élveztük és köszönjük a figyelmet és a nagyon megtisztelő, rendkívül pozitív hozzáállást a tanulók, valamint az iskolák vezetői és tanári csapata részéről.

A kereskedelmi televíziókban ilyenkor szokták felkonferálni, hogy most elmegyünk néhány percre reklámozni, de jövőnk vissza...de ez egy kicsit most más, jó olyan dolgot művelni, ahol valóban azt érezzük, hogy a segítség nem reklámértékben mérhető, ahol ebben az esetben maximálisan érezhető, hogy a megszállottságunk és tenni akarásunk talált felelős együtt gondolkodókra, lendületünket fokozni képes hasonló értékrenddel bíró támogatókra.

Köszönjük, hogy a korábban elindult iskolai oktatások megújult lendülettel folytatódhatnak, az Emberi Erőforrások Minisztériumának, hogy szívükön viselnek bennünket, a Porsche Hungarianak, hogy a szerényen, de bazi nagy szívecskével felmatricázott Skodáinkat az országnak azon a felén is büszkén megmutathattuk, köszönet dr. Kovács József képviselő úrnak, kuratóriumi tagunknak, hogy ez a mostani is, az iskolákkal karöltve profin szervezett akció volt, valamint külön köszönet dr. Vitályos Eszter államtitkár és képviselő asszonynak, hogy kiemelt figyelemmel követi és mindenben segíti munkánkat.

Ez a lapszám is – ami, ha már a köszönetnél tartok, már több mint egy éve

az Eximbanknak köszönhetően jön létre – megérdemli a ráfordított időt, a figyelmet, ez a szám is ismét egy kicsit szélesebb, izgalmasabb szögben nyit új gondolatokkal, új témákkal bővülve. Nagyon nem szeretne leragadni a "tanuld meg mert bármikor bárkivel, és csak a te kezdedben van a megoldás" állandó szajkózásánál...

Jó szórakozást kívánok ehhez a lapszámhoz - remélem nem csak szerintem lett ismét jobb. És végül egy „új” gondolat:

Tanuld meg! Mert bármikor, bárkivel! És csak a Te kezdedben van a megoldás! ■



Az őrangyal kortalan

Az iskolás őrangyal magabiztos, segíteni merő és segíteni képes jelenléte pont annyira jelent életéselyt, mint egy korából adódóan jóval tapasztaltabbé! Gyulán, Geszten és Sarkadon folytattuk az országos általános iskolai programunkat, újabb közel félezer iskolást oktathattunk az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Skoda jóvoltából!

Köszönjük a segítséget, köszönjük a valóban felelős tanulóit és tanári részvételt... Folytatjuk!



A Legelsőségély 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



Zsedő 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



„Úgy tudtam odaállni, hogy bármi történik, élvezni fogom” Cseh Lászlóval beszélgettünk



Zajlott a Tokiói Olimpia. Az időeltolódás miatt sok döntő esett szokatlan időpontra. Nem megy már az éjszakázás, így általában reggel néztem meg, hogy mi történt a késő esti és a hajnali órákban. Egy valakinél mégis kivételt tettem. Úgy voltam velem, hogyha 35 évesen olimpiai döntőbe jutott, akkor megérdemli, hogy tényleg élőben szurkoljam végig az utolsó úszását. Beállítottam az órát, aztán állva izgultam végig egy egészen elképesztő pályafutás záró számát.

Hát azt a döntőt biztos, hogy sosem felejttem el!

- De csak mert volt egy sztori mögé kerítve, hogy az utolsó úszás, meg minden ilyesmi. Én erre azt mondom, hogy ez a befejezés azért is sikerült jól, mert jó volt előtte a „marketing”. Megyek-e még tovább? Megyek-e az olimpiára? Indulok-e, vagy abbahagyom? Sok volt a kérdőjel. Volt vakbélműtétem januárban, az OB. sem úgy sikerült - ott már el kellett gondolkodnom, hogy most akkor hogyan tovább? Aztán az EB. Elmentem. És ott megint, hogy utána hogyan tovább...

Szerintem ezt nem kellett túl „marketingelni”, ez elég jó sztori volt így.

- Igen, lehet, hogy ezt én spilázom egy kicsit túl, de azt gondolom, hogy benne volt az, hogy ezáltal azért másképp forogtam a köztudatban, és ez így utólag visszagondolva tényleg óriási teljesítmény volt. Ennyi idősen is még ott lenni az olimpiai döntőben. Ráadásul úgy, hogy olyan emberek nem kerültek be, akik egyébként nagyon jók és nagyon jó idővel rendelkeztek. Ebből is látszik, hogy a versenyzés mindig változik egy kicsit. Nem mindig az van ott a döntőben, aki mondjuk az adott évben a leggyorsabb volt, vagy a legjobb idővel úszta, hanem az adott eseményen kell tudni jól versenyezni.

Te minek tulajdonítod, hogy odaértél akkor? Min múlt?

- Szerintem azon, hogy fejben sikerült rendeznem magam és mentálisan úgy tudtam odaállni, hogy bármi történik, élvezni fogom és örülni fogok neki. Tudtam, hogy bármelyik vízbe ugrásom lehet az utolsó, akár az előfutam, akár a középfutam is. A döntőnél meg már ugye biztosan tudtam, hogy az lesz az.

Akkor nem volt már benned semmilyen kényszert?

- Én azt az eredménykényszert, hogy nekem mindenképpen ott kell lennem, és eredményt kell elérnem, azt akkor már elengedtem.

Kívülről sem jött?

- Nem. Ebben az utolsó évben már annyira sikerült mentálisan felkészülni, hogy a végén már nem volt teljesítménykényszer. Persze bennem van, hogy de jó lett volna még jobban szerepelni. De ha reálisan nézem, hogy 35 és fél évesen olimpiai

döntőben lehettem, hogy aki mögöttem a második legidősebb volt, az nálam kilenc évvel fiatalabb. Ezek olyan számok, amikkel eddig én nem foglalkoztam. Nem voltak ott a fejemben, de rájöttem, hogy nem szabad figyelmen kívül hagyni.

Nagyobb hangsúlyt fektettél a mentális felkészülésre?

- Ahhoz, hogy én az olimpiára egyben legyek, ahhoz nagyon sok energia kellett. Részemről is, a család részéről is, a feleségem részéről és mindenki részéről. Nagyon sokat tett nagyon sok ember azért, hogy én oda tudjak állni az olimpiai döntőre. Tehát ez nem egy egyszemélyes siker, hanem sok ember közös munkája.

Most még inkább elkelt a segítség?

- Régebben is nagyon sokat segített nekem az a kis csapat, aki velem volt, de úgy érzem, hogy erre az olimpiai döntőre tényleg mindenkinek a munkája kellett ahhoz, hogy oda tudjak érni még egyszer - utoljára.

Akkor mégsem igaz, hogy a csúcson kell abbahagyni?

- Figyelj, azt tudom mondani, hogy az utolsó pár év, tehát a 2018-as, 2019-es évem már nem volt jó. A 2021-es év viszont megmutatta, hogy lehet másképp is csinálni. Ebből okulva tudom, hogy az előző éveket is csinálhattam volna másképp, és azok is alakulhattak volna másképpen. Azokat a sikertelenségeket ki lehetett volna küszöbölni, és lehet, hogy jobb lettem volna. De így utólag már könnyű okosnak lenni. Azt tudom mondani, hogyha úgy nézzük, akkor lehet, hogy a 2017-es budapesti vb után kellett volna abbahagynom, mert addig jó eredményeket értem el, utána meg már nem nagyon találtam önmagam. Viszont ezzel a tavalyi olimpiával annyit tudtam mentálisan fejlődni, hogy így sokkal könnyebb volt az egészet elengedni.

Most jó szívvel gondolsz már vissza mindenre? Így kerek a sztori?

- Én azt mondom, hogy így kerek. Azért szembe jönnek olyan információk, amiket nem tudtam. Az egyik úszóstatistikás külföldi oldalon láttam meg, hogy kilenc világbajnokságon vettem részt. Kilencen! És ezzel ott vagyok holtversenyben talán még két másik úszóval. Tehát kilenc vb-n részt vettem és nyolcra éremmel tértem haza. Azért ezek olyan dolgok, amiket tudnom kell értékelni, hogy nem csak az számít, hogy érmelet nyertem, hanem hogy ilyen statisztikáim is vannak. 18 év telt el az első, és az utolsó vb-m között.

Nagyon durva. Belefáradtál?

- Nem fáradtam bele az úszásba, de azt látom, hogy nem tudnék már visszaállni az edzőmunkára. Más fókusz kellett már az életemben.

Mi a legjobb pillanat? A benyúlás, a dobogó, a himnusz, az érem?

- Nekem a célba érkezés. Nekem mindig az.

Az eufória?

- Igen, az. Hogy a táblát megnézem és ha jól úsztam, akkor az öröm, meg boldogság. Az eredményhirdetés az már csak egy idézőjeles körítése volt az egésznek. Tehát amit én ott, a medencében éltem át, nekem az volt a csúcspillanat.

Van-e olyan dolog, ami nagyon hiányzik a korábbi életedből?

- Az edzett testem, az egy kicsit igen. De úgy érzem, hogy ezen is túl tudok lendülni. Annyi mozgást próbálok beépíteni, amitől azt gondolom, hogy egészséges tudok maradni.

Ez mennyi, meg mi az, amit szívesen csinálsz?

- Most elkezdtem futni, mert úgy éreztem, hogy a futás a hétköznapi életvitemhez hozzá tud adni egy kis pluszt.

Nem futottál előtte?

- Abszolút nem. És most így, jobban odafigyelve, ez teljesen más. Nem az van, mint anno, amikor kiküldtek minket, hogy fussatok tíz kört, és már az első kör után majd kiköptük a tü

dönket, hanem így szépen vezetve, a modern technika segítségével is, jobban oda tudok figyelni, kevésbé nyírom ki magam rögtön az első 100 méteren. Így a futásban is megláthatom a jó dolgokat, amiket előtte sosem tapasztaltam.

Van új szokásod, amit azóta vettél fel, hogy abbahagytad az élsportot?

- Igen. A kávézás. Lett egy új kávégéppünk és annyira tetszik, ahogy elkészül a kávé, hogy reggelente elkezdtem kávézni, pedig előtte soha nem ittam.

Furcsa még ez a helyzet, hogy ennyi időd felszabadult?

- Nem, nem furcsa, sőt nagyon élvezem! Tök jó, hogy este kilenckor nem kell azon gondolkodnom, hogy hú, menni kéne aludni, mert holnap reggel korán kelek. Már nem kell azzal foglalkoznom, hogy másnap hogyan csinálom meg az edzést.

Fejleszted mostanában magad valamiben, vagy valamivel?

- Az otthoni barkácsolással próbálkozom, talán az ezermesterkedés az, amiről ezt elmondhatom.

De ez akkor most hobbi, vagy valami kényszer szüli, mert valamit meg kell csinálni?

- Nem, nem erről van szó, a különböző szerszámgépekkel szettek munkálkodni. Ezt például kimondottan élvezem.

Na, és miket csinálsz?

- Például múltkor a nyaralóban kellett gipszkartonoznom.

És csak úgy nekiugrasz, hogy akkor te ezt most megcsinálod?

- Nekiugrottam igen, de nem kellett azért akkora felületet megcsinálni. Azt nem mondom, hogy olyan munka lett, amiért pénzt is mernék kérni, de úgy érzem, hogy nagyjából sikerült abszolválni a feladatot. Azt mondanám, hogy 90 százalékban jól sikerült. Le is festettem, úgyhogy egész jól néz ki. Ilyesmikkel próbálok kicsit képezni magam.

Van valamilyen társadalmi szerepvállalásod?

- Igen, most például a Vadaskert Alapítvány egy százalékos kampányában mondok pár mondatot.

Ők mivel foglalkoznak?

- A Vadaskert egy gyerekpszichiátriai kórház, ahol szorongó, depressziós, önsértő, és egyéb mentális problémákkal küzdő gyermekeknek segítenek abban, hogy jobb körülmények között gyógyulhassanak. Megkerestek, körbevezettek, láttam, hogy mit, hogyan csinálnak és ezután szívesen álltam az ügyük mellé, mert fontosnak éreztem, hogy tudjanak erről a lehetőségéről azok, akiknek szüksége lehet ilyen típusú segítségre.

Ha már gyerek téma, jól tudom, hogy már a hajrában vagytok?

- Igen, igen.

Mikorra is várjátok a kislányotokat?

- Júliusra.

Na, akkor most már csak egy-két hónapig élvezheted így a lazulást.

- Szerintem utána is menni fog. Hogy nekem nem kell napi szinten dolgozni járnom, azért az nagy könnyebbség lesz mindenkinek.

Izgulsz?

- Nem.

Akkor izgatott vagy inkább?

- Kicsit talán izgatott, mert fogalmam sincs az egészről az biztos, de azt gondolom, hogy majd beletanulunk. Semmit sem lehet tökéletesen csinálni, de megpróbálunk majd törekedni rá, hogy legalább jól csináljuk.

Mi kell neked a boldogsághoz? Elégedett vagy?

- Én most elégedett és boldog vagyok.

Ez tök jó - látszik is rajtad.

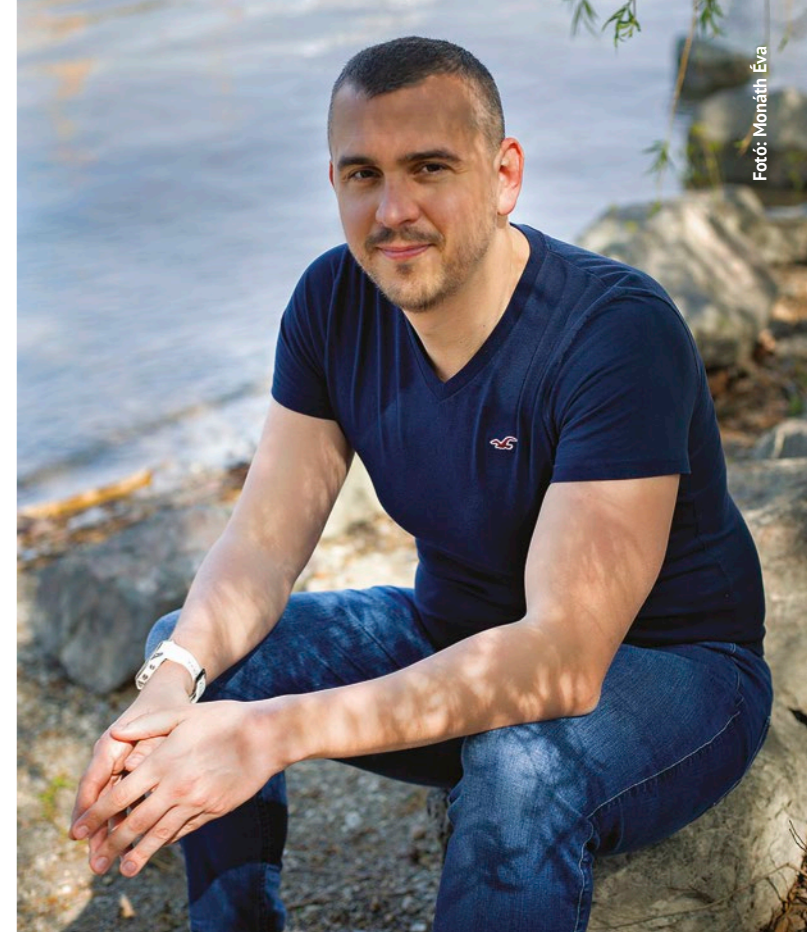
- Tényleg így van és az a nagy szerencsém, hogy nem hirtelen szakadtam ki a sportból. Nem az történt, hogy valami sérülés miatt kellett abbahagynom, vagy meguntam és otthagytam, hanem tényleg egy utolsó olimpiai szereplés után el tudtam engedni az egészszet. Azért ez nagy könnyebbség volt a lelkemnek is. Ha másképp hagyom abba, akkor biztos, hogy nagy űr tátongana most még bennem. Ez nagyon sokat számít a hétköznapiakban is, mert ha nem így lett volna, akkor biztos feljönne bennem, hogy de jó lenne még úszni, versenyezni, meg mi lenne, ha...Így meg néha ugyan felbukkan, de könnyen el tudom hessegetni ezeket a gondolatokat.

Ha még egyszer születnél úszó lennél?

- Szerintem igen. Én élveztem gyakorlatilag minden pillanatát. Persze az úszáson kívüli egyéb dolgok nem mindig voltak a legjobbak, de ha csak az úszást nézzük, akkor én azt az elejétől a végéig élveztem és élvezem a mai napig is egyébként. Ha most lemegyek egy kicsit úszni, maximum 1000-1500 métert, jól esik az úzás. És jól esik az is, hogy azt mondhatom 1000 méter után, hogy köszönöm, nekem mára ennyi elég volt.

Valahol pedig azt mondtad, hogy azt érzed, hogyha majd megint lemész az uszodába, akkor nem tudsz csak úgy „úszkálni”, nem fogsz tudni nem beleadni akkor is mindent.

- Igen, az olimpia után tartottam egy fél éves elvonót, és most már ebben az évben elkezdtem lejárogatni. Kellene ennyi idő ahhoz, hogy elengedjem ezt a hozzáállást.



Fotó: Monáth Éva

És nincs – akár csak burkoltan is – elvárás, hogy te megmaradj az úszó sport körül?

- Én nem érzem, hogy kellene a segítségem bárhol is az úszó-sportban, hogy benne kéne maradnom.

Azért azt személyesen is láttam a Diákolimpián, hogy a gyerekeknek mit jelentett, amikor Cseh Lacival készíthettek egy közös fotót, és hogy álltak ott melletted.

- Igen, de mivel már nem veszek részt a versenyzésben, egyre kevesebb gyerek fogja tudni, hogy ki az a Cseh László. Már nem lesz ugyanaz, mint amikor előző nap még láttak valamelyik verseny döntőjében. Ez, ahogy telnek az évek, egyre inkább halványodni fog, ami nem feltétlen probléma, ez talán így is van rendjén. Egyre kevesebb gyerek fogja tudni és egyre inkább kell majd magyarázni, hogy ki is vagyok. Mindig jönnek a fiatalok, mindig jön az újabb teljesítmény, nem kell feltétlenül a régieket nyomni - legalábbis én ezt biztosan nem várom majd el. Ezzel nekem tényleg nincsen semmi bajom. Ahol tudok, még segítek, meg odaállok, meg elmegyek. És ha ez egy picit lökést ad bárkinek is, akkor én már örülni fogok.

/Ali Csaba többszörös magyar bajnok és csúcstartó, olimpiakon úszó emlékére./ ■



Gombkötő Csaba



Fotó: Monáth Éva



Mitől családi a családi?

Andó Ilona • Legelsősegély alapítvány

Közírré tétetik! A családi oktatás elkezdetik!

Kiválóságok kiváltsága, jó emberek gondoskodása, érző szívek dobbanása, segítő kezek munkája!

Kicsi a naggyal, fiatalabb az idősebbel, apa anyával, anya és lánya, unokatesó és anyukája, a jó barátnők, mindenki együtt, mindent közösen, egymásra figyelve, akiket a legjobban szeretünk, azokra figyelünk, azokról gondoskodunk, azokra gondolunk, őket óvjuk, ha kell, segíteni akarunk, tudni akarjuk, hogyan kell, mit tehetünk...

Mert ők a családjuk!

A családomért mindent!

A gyermekeimért mindent!

A szüleimért mindent!

A testvéreimért mindent!

A barátaimért mindent!

Mindent!

Mindent meg akarok tenni!

Mindent tudni akarok, amit megtehetek! Ez nem kérdés!

Csodás tavaszi virágillat, gondozott udvar, az asztalon frissen sült almás pite.

Megérkeztünk az első családi oktatásunkra. Egy igazi meleg, szeretetet sugárzó családi fészekbe.

Persze ne gondoljuk azt, hogy a családi oktatáson idegen embereket be kell engedni az otthonunkba, hogy megmutassák a segítségnyújtást. Családi oktatás helyszínéül választhatunk egy irodát is, egy rendelőt, vagy más közösségi teret is.

Most így alakult, a házigazdák az otthonukban fogadtak mindenkit.

Barátságos, jó hangulatú, érdekesítő beszélgetés keretében ismerkedtünk meg azzal, hogy ki, mit tud a segítségnyújtásról, kinek milyen története van ezzel kapcsolatban, ki találkozott már a képzés valamilyen formájával, kinek mi a motivációja, amiért elfogadta a meghívást, vagy amiért ma itthon maradt velünk.

Különleges élmény nekünk is. Megtisztelő, hogy bizalmukba avatnak, hogy nyíltan beszélnek aggodalmaikról, arról, hogy milyen gondolataik vannak, amelyek félelmet keltenek, amik akadályozhatják a bátor kiállást, a magabiztos segítségnyújtást. Ki hogyan látja a társadalom hozzáállását. Ki hogyan látja gyermekeink, unokáink szerepét, jövőjét a felelős gondolkodásban. S mi a felnőttek szerepe, hol van szükség változtatásra, más hozzáállásra, más gondolkodásra.

Mindenki fontosnak tartja, hogy megtanulja, és rászánja az időt.

Párban gyakorol a mellkas masszázsnál apa és kisebbik leánya, váltják egymást, mint az életben, ha kell. Jönnek egymás után a nagylány (aki már komoly, kész hölgy, sok-sok előismerettel, gyakorlattal, komolysággal, magabiztossággal) és édesanyja. A barátnők, az unokatesó. Igen, jön a nagymama is, aki hajthatatlan elhatározással, gyönyörű, tiszta, tökéletes mozdulatokkal, végigcsinálja a komplett folyamatot. Mindannyian érezzük, jó kezekben lennénk, ha segítségre szorulnánk. Később csendesen elmosolyodik, s mondja: „Nagyon hálás vagyok, hogy megtanulhattam, egész életemben szerettem volna ezt tudni”. Össze is szorul a torkunk ennek hallatán.

Igen. Szeretnénk egyre több családra úgy gondolni, mint rájuk: náluk otthon is mindenki biztonságban van. Mert Órangyalok lettek!

Legyenek Önök is Órangyalok!

Legyetek Ti is Órangyalok!

KÜLÖNLEGES. MINDEN NAP ELKÁPRÁZTAT. AZ ÚJ ŠKODA FABIA.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Megérkezett az autó, amiben mindig otthon érezheted magad. Az új ŠKODA FABIA különleges színvilágával, elegáns megjelenésével, prémium anyaghasználatával és praktisan kihasználható, tágas utasterével téged is garantáltan elbűvöl. Az pedig már csak hab a tortán, hogy a biztonságodról több szinten is gondoskodik.

Nézd meg a saját szemeddel ŠKODA kereskedésünkben!

www.skoda.hu

A ŠKODA FABIA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,4 - 7,6 l/100 km, CO₂ kibocsátása 99 - 173 g/km

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

A Tatra kalandjai

Részletek a Tatra Kalandkönyvből, amit 2020 nyarán adtam ki a BABOR Stúdió gondozásában.

Baloghtomi • hidrogeológus, közgazdász, turavezető

A legelső tatrai emlékem szerint, úgy 1975 táján, pilanatok alatt beleszerettem abba a német kislányba, akivel szemben ültünk a lanovka kényelmetlen padlataán Tátralomnicról fölfelé a Kópataki-tóhoz. A lánghatás kölcsönös lehetett, mert ahányszor szembe találoztunk a törpefenyővel övezett tó valamelyik csücskében, nagyokat mosolyogtunk egymásra. Utoljára szedtem is neki egy csudaszép, apró kék virágot – ezzel elkövetve életem első és egyúttal utolsó tatrai bűncselekményét – és a kis fahídon, szemlesütve odaadtam neki, aki erre hatalmas pusztit nyomott az arcomra. A kettős szerelemből a Tatra iránti még ma sem lankad.



Tri Studničky - Kriváň: kirándulás a Tatra jelképéhez

↑↓ 12 500 m, 1400 m szint, 7-8 óra, ****, ▲ láncok, kapaszkodók

A parkolótól köves földút vezet ~100 méteren enyhén fölfelé az oszlopra csavarozott turistajelekhez. Jobbra **piros**: ez a Kriváňt célzó hosszabb út (a különbség ↑↓ 4000 m), balra pedig a **piros** másik ága és a **zöld jelzés** mutatja az utat a forráshoz, ami innen 6-8 percnyi séta. A forrás bővizű és iható, szóval érdemes frissíteni a készletünket. A forrás fölötti domboldalon már csak a **zöldet** követjük, ez a rövidebb út a hegycsúcsra. Az út döntő része elfogadható szintekkel és egyre több látvánnyal vár bennünket, köves, de jól járható, egy idő után széles panoráma is jár hozzá: a törpefenyők fölött rálátunk a Kapor-völgyre is.

2120 méternél futnak össze a csúcstámadó jelzések: a **kék** és a **zöld** és innen már csak az utóbbi marad a vezetők. Az elágazás után jócskán megváltozik az út minősége és innen már jóval keservesebb lesz a haladás: több helyütt keskeny sziklapárkányokon lépdelünk, ahol nagyon oda kell figyelni, nehogy megcsúszunk, félrelépünk. Még 15-20 perc, mire fölrünk a csúc alatti nyeregbe és eldönthetjük, hogy innen bámészkodunk körbe, vagy megtámadjuk a csúcot.

A Kriváňra nem mindenkinek javaslom a támadást, elsősorban, mert egy keskeny kőgerincen kell mennünk, másznunk és közben gyakoriak az erős szelek, felhőfeláramlások, ami gyakori esővel is jár délutánonként. Persze innen már rossz érzés visszafordulni.



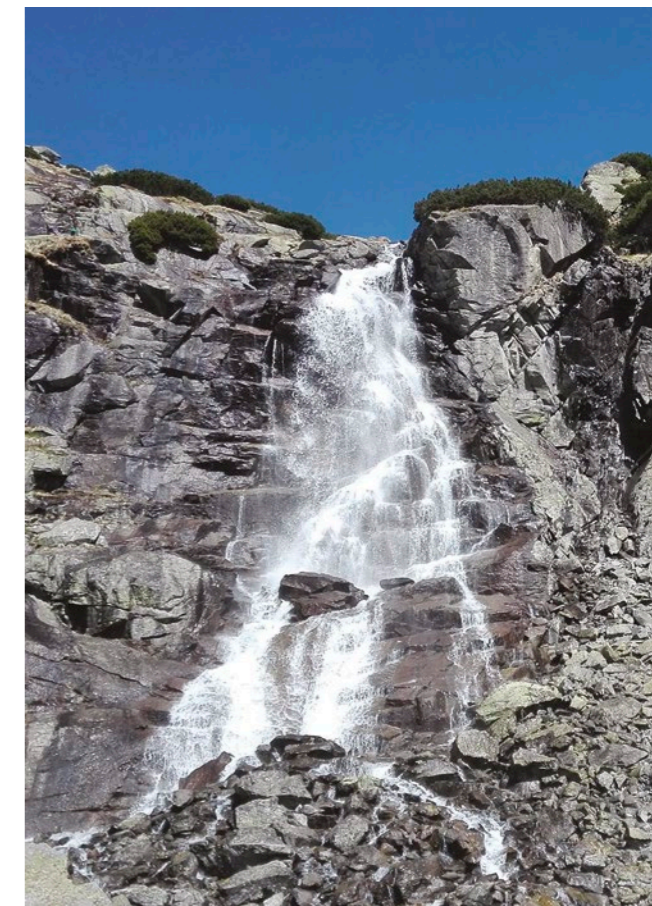
Kirándulás a Fátyol/Skok vízeséshez

↑↓ 8600 m, 400 m szint, 3-4 óra, ** gyerekekkel is

Csorba-tó központjából indulunk, végig sétálunk a széles aszfaltúton egészen a lanovkákig, ahonnan a **sárga jelzés** lesz a túravezetőnk: egyenesen vezet a Mlynická/Malompataki völgyben az erdők irányába. Jobbkézről a völgyben összegyűlt vizekből képződött patak kíséri bennünket 30-100 méterre tőlünk, sokfelé kis ösvények vezetnek hozzá. Az ösvény köves, helyenként gyökerekkel teli, de a szintek nem túl erősek és amikor kiérünk a fák közül, végre rálátunk a törmelékekkel keretezett gleccservölgyre és aztán az utolsó szakaszon már látni fogjuk a vízesést és hallani a zúgását és egyúttal, ha balra fölnezünk, látni fogjuk a Solisko ormán ágaskodó sziklát és a keresztet.

A sziklapárkányon legalább 2-3 szekényi szélességben tör át a felső katlanban összegyűlt víz és hullik alá vagy 20 méter mélységbe, aztán pedig jéghideg tavat alkot a hatalmas

kőtömbök ölelésében. Általában sokan pihennek a tó mellett, számosan nekivetkeznek és bokáig, térdig gázolnak a jéghideg vízben, mások – én is minden alkalommal – a vízesés alá ugrálnak be a kőrákason át és izgalmas fotókat készítenek a permetező víz alól.

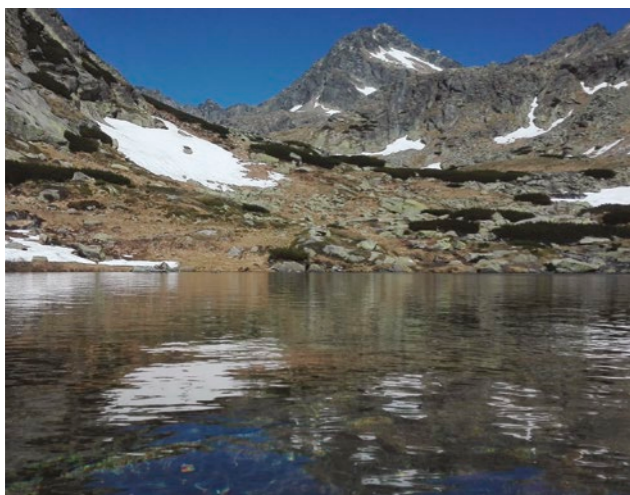


Opció a felső tóhoz (tő a Fátyol fölött: Pleso Nad Skokom)

↑↓ alig 1000 m, csak 50 m szint, 40-60 perc, fotókkal 80, ***, ▲ láncok

A **sárga jelzés** úgy megy tovább, hogy rövid sziklás ösvényen a vízesés fölé kerül, ahol egy vízkoptatta platón átsétálva és egy keskeny sziklahasadékon fölkapaszkodva percek alatt a tóhoz érkezünk föl. Mind a platón és a hasadékban is lánc segíti a haladást, érdemes használni.

A tó jóval kisebb, mint a Poprádi-tó, de a katlan sziklái szépen tükröződnek vissza benne, ezért aztán sokan a vízhez hasalva fotóznak. Vissza ugyanott megyünk, sokaknak a lefelé menet kényelmetlenebb, most is javaslom a láncokat hívni segítségül, ügyelve arra, hogy egy-egy szakaszon csak magunk legyünk.



Hincovo/Hincó tavakhoz (Velky/Nagy, Malé/kis Hincovo pleso) a Poprádi-tótól:

↑↓ 6700 m, 450 m szint, 3-4 óra, **

Visszasétálunk az aszfalton és megkeressük a túrajelzéseket.

A **kék** vezet a Hincó-völgyben és ezen kell elindulni akkor is, ha a Rysy tetejére vágyunk, csak oda majd 1/3 úton a pirosan folytatjuk tovább egy jobbos váltással (nem politikai értelemben).

Legutóbbi ottjártunkkor szemerkélő esőben vágunk neki, ami egyrészt magában hordozza az esős folytatást, másrészt viszont, ha fölszakadozik és a felhők kiáramlanak a völgyből fölfelé, akkor ez csodás lehetőség a fotózásra, hisz ilyenkor néha egy-két perc alatt átélhetjük, amint a felhőkupacok fölcsúznak egy hegyre, vagy épp kimásznak a völgyből és a párás-ködös képből hirtelen napsütötte panoráma nyílik. (fotó) Mi most ez utóbbit éltük át szinte végig a másfél órás menetelés közben,

mire a felső és nagyobb tóhoz megérkeztünk. A komolyabb emelkedős szakaszok elején többször úgy tűnik, mintha már a következő perem mögött a tavak jönnének, de aztán kétszer is kiderül, hogy ott még egy kis lapos rész majd újabb emelkedés következik.

A felső tó felszíne 1946 méter magasan terül el, a mérések szerint a legmélyebb tó a Magas-Tátrában, majdnem eléri az 54 métert. Széles nagy fennsíkon állunk, persze mindez egy nagy katlanban, ahol a hegyek lábáig érnek le a moréna halmok a szél, a napfény, a hó és egyúttal a gravitáció együttes munkája miatt. A régebbi, viszonylag megállapodott halmokon növények telepednek meg, máshol a világos szín arra utal, hogy ezek még fiatalabb kőmlások.

Opció I. Felső Hincó-tó – Kapor-csúcs

↑↓ 3000 m, 400 m szint, 2-3 óra, ****, ▲ keskeny, meredek párkányok

Két szakaszban, 70-80 perc alatt (lefelé elég 50-60 perc) tehető meg a csúcstúra a tótól induló jelzésen, előbb a nyeregbe (félút) és onnan – keskeny párkányokon - a Kapor-csúcsra (Kóprovský štít, 2363 m), amely aztán igen szép rálátást enged a katlanokra, tavakra. Mivel az út oda-visszás, a kevésbé bátrak megvárhatják a többieket a tónál, vagy a nyeregben is. Pár éve új - keretes - lépcsőfokok segítik a haladást.

A csúcson gyakori a felhősapka, ezért fokozottan figyeljünk arra, hogy mindig lássuk/halljuk egymást!

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



Németjuhász

„Az átlagkutya csupán egyvalamit kér az emberektől. Szeressetek!” – Helen Exley

Festő: Polgár Zita

Varga's ugandai robusta kávéval festve

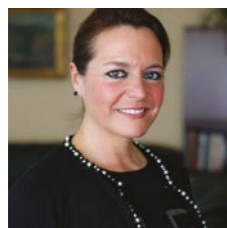
Méret: 30x40 cm



Mi a szeretet óráját várjuk

Kapaszkodjunk a fénybe és tegyük a magunk dolgát!

Vitályos Eszter • Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár



Nobel-békedíjra jelöltem Böjte Csaba testvért - adta hírül nemrégiben dr. Kásler Miklós. Magyaráztaként a következőket fűzte hozzá: „Böjte Csaba testvér a vasfüggöny leomlásakor kezdte papi szolgálatát. Az immáron

több mint három évtizedes humanitárius tevékenységével lebontotta a Kelet-Közép Európában élő nemzetiségek közti falakat, amivel egyszerre példaként és jó gyakorlatként is szolgál az egész emberiség számára. Az elmúlt évtizedekben egy, az ideológiákon és a politikai érdekeken is túlmutató gyermekmentő programot hozott létre.”

Igazság szerint ez a jelölés nem szorul magyarázatra...Miniszter úr a mi szívünk szerint is cselekedett. Csaba testvér nekem személyes példamutatóm is, gyakran meríték erőt az ő sorai-

ból. Engedjék meg, hogy most ezekből osszak meg Önökkel is gondolatokat!

„Barkát, virágot szentelünk!

Virágvasárnap mi nem fegyvert szentelünk, hanem Krisztus dicsőségére, a szeretet nevében barkát, virágot!

A Márton Áront vallató szekus tiszt megkérdezte:

- A Vatikánnak hány tank hadosztálya van?
- Egy sincs – jött az őszinte válasz.
- Azt tudja, hogy a vörös hadseregnek hány tank hadosztálya van?
- Biztos, hogy nagyon sok!
- Mondja miben bízik? - kérdezték a letartóztatott főpapot.
- Isten végtelen irgalmas szeretetében!

A szentéletű püspöknek Erdély sok városában szobrot állítottak, a tankok mögé bújó verő legényeknek a nevét sem tudom! A Szeretet legyőzte a vörös hadsereg tankjait! Biztos vagyok benne, hogy ma is a nacionalista gyűlöletet, az életek ezreit kioltó háborús uszítást le fogja győzni a Szeretet! Most a világunkra nagyhét borul, de tudjuk, hogy minden gyilkos nagypéntekre a feltámadás hajnala virrad!

Kapaszkodjunk a törékeny barkába, virágokba és higgyünk a Szeretet végső győzelmében, Csaba t.”

„Én vagyok a világ világossága. Aki engem követ, nem jár sötétségben, hanem övé lesz az élet világossága.” In 8,12

Kapaszkodjunk a fénybe és tegyük a magunk dolgát!

Nagy szükségünk van az ellenségeskedő, acsarkodó világban a fényre, az élő reményre! Jó olvasni Jézus egyértelmű, biztató sorait! A gonosz szeretné, hogy mások életét élve, vagy kishitűen sarokba bújva, álmainkat feladva lapuljunk, vagy mindenről megfélemedkezve más sikeres emberek nyomába táncoljunk!

Tanuljunk a növényektől, tegyük a magunk dolgát, éljük a saját életünket célra törve, határozottan! Hideg van, havazik, a szél is belekap az ágakba és lám az ablakom alatt nyíló magnólia mégsem dermed meg. A gyér tavaszi napsütésbe belezapkodva bontja szírmait.

Történjen bármi is körülötte, e kis fa teszi a dolgát, nem foglalkozik se a világpolitikával, se a közvetlen közelében kézen fogva sétálgató szerelmespárokkal. Nem ijedezik, nem ujjong, megtorpanás nélkül, minden kis fénymorzsát megragadva növeszti gyönyörű bimbóit, ez év tavaszán is virágot bont, teljesíti hivatását.

Igazából mi is ezt kellene tegyük ott, ahol vagyunk, összpontosítsunk a magunk feladataira, azt a munkát, mit vállaltunk, mit Isten akaratának érzünk, tegyük a tőlünk telhető legnagyobb odaadással, szorgalommal! Az életünk célja nem az, hogy egy nagy lelátón mások életét kukkolva ijedezzünk, borzongjunk, vagy ujjongjunk.

Menjünk a saját pályánkra, a magunk meccsét kell játszunk, kitaró küzdelemmel diadalra vinnünk! Saját világunkat kell kibontanunk, a magunk gyümölcsét kell megteremjünk, mi magunk kell a saját feladatainkat megoldva bajnoknak lennünk!

Szeretettel, Csaba t.

„Erre szeretnék volna Jézust elfogni, de senki sem emelt rá kezét, mert még nem jött el az ő órája.” In 7, 30

A sötétség órája. Számomra döbbenetes, hogy a sötétségnek is van ideje a nap alatt. Sajnos nem csak a szeretet, a jóság, a kegyelem tud túláradni világunkban, hanem a sötétség, az emberi butaság, gonoszság, a bűn is.

Ahogy a lehulló vízcseppek összegyűlnek és mindent elsodró árvízként zúdulnak a völgyre, ugyanúgy az egyes emberek bűnei, a kapzsiság, a hatalomvágy, a paráznság, a közömbös nyegleség és társai is összegyűlnek, és gyilkos indulat cunamit zúdítanak világunkra, gyilkos háborúba sodorják az emberiséget.

Istennek hála, hogy az ellenkezője is igaz! Az emberi jóság, szeretet, a sok tiszta szívvel mondott ima is összegyűl és Isten áldásával tavaszi áldott fényárba borítja a világunkat. Mi a szeretet óráját várjuk, amikor a kegyelem mindent elsodró áradata áldott, tavaszi napfény virágot fakasztva gyümölcsöt terem Isten dicsőségére, az emberiség javára. Ezért fontos minden egyes ember döntése, megbolydult világunkkal kapcsolatos erőfeszítése. Adná az Isten, hogy általunk ne a sötétség órája, hanem az életet fakasztó, tavaszi kikelet ideje virradjon az emberiség nagy családjára!

Szeretettel, Csaba t.

Persze, hatalmas öröm és büszkeség lennem, ha Csaba testvér elnyerhetné a Nobel-díjat. De elnyert ő már ennél ezerszer fontosabb dolgot: az emberek háláját, szívünk minden szeretetét! ■



TAVASZ A SILVANUSBAN



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

INFO@HOTELSILVANUS.HU
WWW.HOTELSILVANUS.HU



BIOENERGETIKAI KÖZPONT

SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.



A LEGTÖBBET NEKED.
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.

MOST

MOBILSZERVIZ

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



Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 4.

Szerdahelyi Sára



A ruhával akkor kezdünk el foglalkozni, ha befejeztük a testápolást. Ily módon, ezt a fejezetrészt talán azzal kellett volna kezdeni. De ez a téma nekem annyira evidensnek tűnik – vagy mégsem az? Visszatérünk rá egy későbbi cikkben. Most, ahogy ígértem, jöjjön az öltözködés és a dresskódok!

A ruha meghatározza megjelenésünket. Mielőtt csak megszólalnánk, már megítéltünk csupán az öltözékünk alapján. Nem a ruha teszi az embert – dehogynem! Legalábbis az elején. Sajnos a magyar lakosság egyelőre még nagyrészt átgondoltság nélkül, sokkal inkább alkalmi, praktikus szempontok alapján, évente egyszer, vagy kétszer vásárol ruhát. Csak kevesen építenek fel az egyéniségükre és a különböző alkalmakra szabott ruhatárat, kevesen értik a divatosság társadalmi jelentőségét, fontosságát. Mondhatjuk persze, hogy erre nekem nincs időm, pénzem, meg nem is érdekel – de ez rossz hozzáállás. És az sem mentség, hogy öreg vagyok, vagy

nekem nem kell, ide a közértbe jó lesz ez is. Az öltözködéssel saját önbecsülésünket jelezzük, megtiszteljük elsősorban magunkat, azután a környezetünket, munkánkat stb.

Az ápoltság és a tisztaság elengedhetetlen. Minden rajtunk lévő ruhadarab legyen friss, vasalt (amennyiben ezt az anyag indokolja) és szakadásmentes. Egy gyűrött ing vagy egy leszakadt gomb kellemetlen benyomást kelt. A divatot csak addig a mértékig kövessük, ami alkatunknak, korunknak és ízlésünknek megfelel. Ugyanez vonatkozik a frizurára és sminkre is. Legyen a hétköznapokon a hajunk konzolidált, rendezett és persze

nem lila, vagy kék, vagy zöld...Kerüljük a nagy és látványos hajgumikat, csatokat. Kontyot, copfot lehet csinálni ezek nélkül is. A zselét és a fényes pomádét hagyjuk meg alkalmakra. Egy férfi ápoltsága pedig onnan kezdődik, hogy levágatja a nyakában kinövő hajszálakat. Ugyanez vonatkozik a fülből és orrból kimeredező kisebb-nagyobb szőrszálakra is. A ma divatos borosta, szakáll (ha a munkahelyen ez megengedett) is legyen gondozott. A smink a nők arcán akkor jó, ha nem veri ki a szemünket – illetve inkább a környezetünk szemét. Ha csak azt érzékelik, hogy valami nagyon vonzó...Kezünk és főleg a körmünk is mindig tiszta, ápolott. Nem igazán jó üzenet a vérvörös, hosszú köröm és a vérvörös rúzs sem. Ha mégis e mellett döntünk, vállaljuk a következményeket! Az izzadság- és egyéb testszag egyértelműen negatív benyomást kelt. A desodorokat már régen feltalálták, használjuk! A férfiak az üzleti öltözéknél az ing alá vegyenek rövid ujjú pólót! Ez megóvjá őket, de főleg az ingüket az esetleges izzadságfoltoktól. Ma már tőlük sem idegen a hónalj borotválása. Hölgyeim, Önöknek pedig kötelező! Mint ahogy a lábunkról is.

Ennyi ápoltsági kiterő után nézzük a ruházatot!

Legelőször - a legáltalánosabb és leggyakrabban használt **hivatali, hétköznapi öltözetet, azaz mi is az a Casual!** Nagyon röviden: öltöny, nyakkendő, nőknek szoknya és blézer vagy kosztüm.

De haladjunk kívülről befelé! **A kabát.** Ez praktikusan hosszú és nem dzseki. Ennek megvan az az előnye is, hogy így csak a cipővel/csizmával kell összehangolni, nem az alóla kilógó szoknyával, nadrággal, zakóval, harisnya színével stb. A bunda nem hétköznapi viselet, hagyjuk meg jeles alkalmakra. Imádott nagybátyám, aki régivágású bankárként soha semmilyen kilengést nem engedett meg magának és a környezetének sem

bármilyen etikett-kérdésben, mondta, hogy a bundában nem az a drága, hogy meg kell venni, hanem az, hogy bizonyos alkalmakkor lehet csak viselni. És ezek az alkalmak a legdrágábbak. Mert ugye, a Lehel-piacra mégsem megyünk talpig nercben...Aki autóval közlekedik, az is hordjon kabátot! Nem kell bajlódni a tüdőgyulladásal, nem kell fázósan rohanni a hivatal kapuja és az autónk között, nem vagyunk kiteve esőnek, hónak, szélnek. Kalap, kesztyű, sál – ma már kevésbé elterjedt, mégis hasznos ruhadarabok. Nagymamám, mint jegyzőfeleség ezek nélkül soha (de tényleg soha) nem lépett ki az utcára. Még a szocializmusban sem! Szerencsére a divatházak kezdik újra felfedezni ezeket a ruhadarabokat – mintegy divatos, egyedi kiegészítőként. Úgyesen lehet velük játszani, pillanatok alatt egyedivé varázsolhatjuk megjelenésünket. Komoly pozíciót betöltő nő vagy férfi nem visel sapkát, kizárólag kalapot. És kesztyűt. Még ha nem is veszi fel, az elegancia része például az egyiket felhúzza, a másikat a tenyerébe simítva. Színe harmonizál a kabáttal és azonos a táskával vagy a cipővel. Aki idegenkedik ezektől, egyszer próbálja ki! Egészen másképp viselkedünk egy hosszú kabátban, kalapban és kesztyűben – kihúzzuk magunkat, kicsit lelassulunk és elkezdünk hinni saját eleganciánkban. És ez kívülről is látszik.



Az **öltöny** szürke, kék, barna vagy úgynevezett földszínű, legfeljebb magában mintás szövetből készül. Az ing mindig világos, a nyakkendő lehet kicsit mintás és takarnia kell az övkorcot. Lehet hétköznap is csokornyakkendőt hordani, de akkor mindig - legyen ez az illető „névjegye”! Tanult ember nem hord texasi bőrszíjas csatot a nyakában! Elegáns dolog a mellény, de csak zakóval együtt. Anélkül mi vagyunk a pincérek.

Biztos tudják, de azért megemlítem, hogy a válltörmést Franklin Roosevelttel találta ki, hogy a tolószékben izmosabbnak látszon. Mint ahogy a kétsoros gomblást Kennedynak köszönhetjük. Hátfájása miatt ez volt neki a legkényelmesebb. Az ugye triviális, hogy néhány kivételtől eltekintve, a zakó legalsó gombját nem gomboljuk be?

A női hivatali öltözet – még ha mást is gondolunk – nem sokban különbözik a férfítól. De azért sokkal változatosabb lehet. Itt van mindjárt a szoknya. Fontos, hogy addig ér, ameddig a slicce tart! Hozzá blúz és blézer, vagy **kosztüm**. Nem illik a vállakat fedetlenül hagyni. A sál és a kendő ez ügyben is nagyon jó kiegészítők, soha nem lehet elég belőlük. Bármilyen egyszerű, fekete-fehér összeállítást is fel lehet velük dobni. Szoknya helyett hordhatunk szövetnadrágot is. Ez esetben a felsőnk takarja a csípőt, cipőnk pedig ne telitalpú legyen! A pulóver nem elegáns, vékony garbót azért viselhetünk a blézerünk alá.

A farmer – bármennyire is elterjedt és létezik mindenféle színben és fazonban és hordják mindenütt a világon, korra, nemre, társadalmi pozícióra tekintet nélkül – nem lehet hivatalos öltözet.

A farmer a sportosságához kapcsolódik, sportruhában pedig sportosan gondolkodunk. A hivatalban pedig nem erre van szükség.

Az üzleti életben három dolog lehet az emberen bőrből – ezt még az állatvédők is elismerik – **a cipője, a nadrágszíja és a táskája.** Férfiaknál ez utóbbi nehéz kérdés. Két dolgot kerüljenek el mindenképp: a kis autótáskát (az övtáskát meg sem említem) és a nyilonszatyrot! Az iratokat, pénztárcát belső zsebben, autókulcsot, telefont külső zsebben illik hordani. Ugye, hirtelen mennyire nélkülözhetetlen egy jó zakó? Nőknél, az egy hatalmas táska helyett, amibe a szokásos holmik mellé a heti bevásárlás is belefér, inkább egy kisebb a személyes dolgoknak, egy irattartó az üzletnek, valamint egy összegyűrhető/hajtható bevásárló a vacsorának - sokkal jobb és elegánsabb megoldás. A kis kézitáskánk lehetőség szerint legyen jó minőségű bőr és még nyáron sem lehet vakítóan fehér. Mint ahogy a cipőnk sem. Ezt hagyjuk meg a menyasszonyoknak! Az elegáns dolgozó nő cipője sötét, legfeljebb nude színű, vékony bőrből készült félmagas sarokkal. A színes cipőket hagyjuk meg a délutáni/esti programokra – ahol szép és formás lábunkat szeretnénk kiemelni! Fontos alkalmakkor legyen nálunk másik cipő is, amit át tudunk cserélni. Ugyanis, ha

egy titkos pillanatban, fájó lábunkat kibújtatjuk a cipőből, kicsit meztláb sétálgatunk, egészen biztos, hogy semmilyen cipőt sem tudunk ezek után felhúzni. Kevés olyan esemény van, amit cipő nélkül le tudunk nyomni...A tartalék cipőnél is fontosabb a tartalék harisnya – ugyanis felszaladt harisnya nem létezik. Mint ahogy nem létezik titkózokni, bokázokni és térdzokni is csak szigorúan hosszúnadrág alá – ahonnan véletlenül sem látszódkat ki. És persze mindezek testszínűek.

Férfiak cipője sötét és fűzős. Lehetőleg a nyári lenvászon öltönyhöz is. Ekkor a cipő és a zokni is barna. És a nadrágszija is. Fehér zokni csak sportcipőbe való. Aki pedig a pocakjától nem tudja befűzni a cipőjét, annak a sporton kívül opció lehet a hokedli, amire rá lehet tenni a lábát...

Papucsot értelemszerűen a strandon és otthon viselünk. Szandált pedig csak a nők. De abból sem látszódkat ki az összes lábujjunk. A csizma pedig utcai viselet, a hivatalban lecseréljük egy benti cipőre. Cipőre. Nem papucsra.

És a legfontosabb: **piszkos cipőben nem lehet Európába belépni!**

Az **alsóruházattal** szemben, bár nem tartozik szorosan a protokollhoz, egyetlen elvárás van, hogy nem látszódk! A szilikonpánt nem opció, hanem csúnya! Színes, vagy csipkés fehérneműt pedig csak átlátszatlan felső alá hordunk.

Ékszerek tekintetében férfiaknál csak karikagyűrű és óra, lehetőleg bőr szíjjal és minél laposabb, annál elegánsabb. Az ing alatt természetesen lehet nyaklánc, ha valaki igényli, de soha nem tesszük kívülré. A nyakkendő a nyolcvanas évek divatja volt, ma már nem hordják. A nőknél sokkal megengedőbb a protokoll. Kitűző, fülbevaló, nyaklánc, karkötő, gyűrű – de egyszerre legfeljebb kettőt, még ha rendelkezésre is áll az egész garnitúra. A franciák ezzel kapcsolatban azt mondják: mielőtt kilépsz az ajtón, nézz még egyszer a tükörbe és egy kiegészítőt vegyél le magadról – aztán indulj! Bölcs tanács, érdemes megfogadni. És ha már a franciáknál és az öltözködésnél tartunk, Coco Chanelet nem lehet megkerülni. Az ő egyik gyöngyszeme:

„Öltözz rongyosan és a ruhára fognak emlékezni, öltözz kifogástalanul és a nő emléke marad meg bennük.”

Legközelebb innen folytatjuk... ■



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.



Autósok! Türelem!

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének ügyvezető elnöke



A legutóbbi cikkben megígértem, hogy közlekedési-eszköz csoportokként fogok írni arról, hogy mit csináljunk és mit ne csináljunk, mire figyeljünk és mivel ne törődjünk annak érdekében, hogy balesetmentesen közlekedjünk, egészségesen és

nyugodt idegállapotban kerüljünk haza minden nap. Az alábbiakban zömében elképzelt, de a valósághoz hasonló néhány példán szeretném bemutatni, amire gondolok és amit megfontolásra ajánlok. Ami a legfontosabb, hogy az út nem csatatér, ott nem harcolni kell! A harc sosincs áldozat nélkül, áldozat pedig nem kell - áldozat helyrehozhatatlanul keletkezik a másodperc tört része alatt és a vétlen is lehet áldozat. Az út nem az a hely, ahol otthon, vagy a munkahelyen elszenvedett sértéseket kompenzálni, másokon megtorolni kell, a másik - akár szabálytalankodó - közlekedő nem hibás azért, mert kedvenc csapatod a hétfégi rangadót elveszítette. Olyan dolgokról itt nem beszélek,

hogy alkohol, drog vagy bármilyen más tudatmódosító hatása alatt ne ülj volánhoz és akadályozd meg, hogy a tudtoddal más illet tegyen. Normál közlekedési helyzetekről szeretnék írni és arról, hogy itt is kettőn áll a vásár, mint annyi sok más élethelyzetben. Ahogy azokban, a közlekedésben is legtöbbször igaz, ha az egyik nem akarja, akkor a másik nem tudja. Ha mindent megteszel a baleset elkerüléséért akkor is, ha ezerszázaléig Neked van igazad: nem lesz baleset, vagy nem lesz olyan súlyos. Sajnos így is marad még elég.

Kezdem tehát az autózással, mivel ebből a járműből van a legtöbb, mintegy 4 millió a magyar utakon.

Sebesség... a legtöbb balesetet a rosszul megválasztott sebesség okozza, amikor kevés reakcióidő marad a cselekvésre, a baleset elkerülésére. Tavalyelőtt 10 napot Svájcban töltöttem és sokat autóztam. Szigorúan betartatják az általában maximum 100 km/h sebességhatárt. Le kellett nyugodnom, erre kellett 2-3 szerencsés nap fotó nélkül, mire rájöttem, hogy mindenhol odaérek időben. Aztán hazajöttem és valami

fura érzésem volt, hogy itt mindenki siet, csak én érek rá? Aztán láttam, hogy az engem és a sort előző, cikázó autókkal nagyjából ugyanakkor értem oda és eseménymentes volt az utam. Javasolom, nyugodjunk meg, tartsuk azt a sebességet, azt a ritmust, amivel a forgalom halad és nem lesz bajunk. De figyelj! Aki lassabban megy ennél, az is veszélyeztet, mert feltartja a többieket, és biztos lesz egy két vezető mögötte, aki belekezd valami ideg alapú butaságba. Ha pedig valaki mégis rohan, előzget, türelmetlen, akkor igyekezzünk segíteni, hogy tovább haladjon. Nem tudhatjuk, hogy miért siet, lehet oka rá, de az is lehet, hogy egyszerűen csak elmentek neki otthonról, vagy elgurult a gyógyszer. Ha harcolunk vele, ha kizárjuk, ha akadályozzuk, kifékezzük nem csak ő, de mi magunk is veszélybe kerülünk. Ilyenkor a legjobb minél előbb elengedni, segíteni, hogy a lehető leghamarabb, a lehető legmesszebb kerüljön tőlünk! Számunkra a tőle való távolság hatványozottan növeli a biztonságunkat. Ugye nem felejtjük: sose menj gyorsabban, mint ahogy az őrangyalod repülni tud! Hogy az őrangyalod milyen gyorsan repül? Nos ezt pontosan tudni fogod - tudod, érzed vezetés közben.

Elsőbbség... édesapám mintegy 50 évvel ezelőtt a Közlekedési Tanintézetnél dolgozott annak híres és rendkívüli vezetője, Moharos Kálmán mellett. Ők hozták akkor Magyarországra az u.n. preventív vezetés oktatás és stílus tudományát, amit az akkori - kizárólag állami - vezetésoktatásban be is vezettek. Ennek lényegét két dologban lehet összefoglalni. (1) Elsőbbséged akkor van, ha megadták. A tábla az igazat, vagy a tévedésedet igazolja, de általában későn. Győződj meg tehát, hogy megkapod-e az elsőbbséget, óvatosan hajts be a kereszteződésbe, hogy legyen időd megállni, vagy éppen elmenekülni, ha szükséges. (2) Igyekez vezetés közben arra figyelni, hogy a környezetben mozgó járműveknek mi a várható mozgása. Ez nem könnyű, de nem is lehetetlen. Próbáld meg a járművek mozgásából, viselkedéséből kitalálni, hogy mit akarhat. Egyszerű példa, ha elfogy a sávja és ezt látod, magad előtt, vagy akár magad mögött, csinálj neki helyett, mert be fog sorolni. Ha autópályán látod, hogy biztosan előzni akar, vagy határozottan és gyorsan menj el, vagy egy picit húzódj mögé jelezve, hogy beengeded. Valamennyien épségben, egészségben oda fogtok érni, ahova elindultatok.

Öntudat... fentebb említettem, hogy a lelki sérülések gyógyításának nem az út, az úttest a legmegfelelőbb helye. Próbáld ki, ha idegesen, vörös köddel a szemed előtt beülsz az autódba, és szép nyugodtan elkezdesz vezetni, az esetek nagy részében megnyugszol, kialakul egy olyan lelki egyensúly, amit e nélkül mondjuk egy edzőteremben tudnál elérni. A legjobb tehát, ha magadra nyugalmat erőltetve, a szabályokat betartva elgurulsz az edzőteremhez és úgy töltesz bent időt, hogy a parkolási díjad be van fizetve, nehogy a Mikulás csomag miatt vissza kelljen menni további megnyugvásra a terembe.

Vannak vezetők, akik versenyre provokálnak, mutassuk meg kié erősebb, kié nagyobb, kié szebb stb. Ne hagyd magad ilyenbe behúzni! Semmit sem nyerhetsz. Viszont az összetört autó már egyáltalán nem olyan szép, sokszor nem is gyors. Ha tudod, hogy erősebb az autód, akkor minek versenyezni, ha tudod, hogy gyengébb, akkor pláne minek. Ha szeretnéd magad kipróbálni, menj ki egy tanpályára, és menj időre lehetőleg instruktori irányítással. Ott tudsz tanulni és tudsz önmagaddal versenyezni.

A technika... folytatva az előző gondolatot, instruktori segítséggel a közlekedésbiztonsági pályán, ahol akár a saját autóddal is mehatsz, végre jobban megismerheted azt. Veszünk autókat, beleülünk és nem sokan ismerik pontosan, hogy mibe ültek. A legtöbben - helyesen - mélyen az autó tudása alatt használják azt, de van két terület, amit nagyon meg kell ismerni, és ez a fék és a kormány használata. Gondolj bele, fékezted már valaha állóra az autódat? Én biztosan nem. Azt gyakorolni kell. Irány a tanpálya! Voltam. Meglepődtem. Amire azt hittem, satufék, az csak egy erősebb fékezés volt. A szívem vérzett, amikor úgy igazán beleálltam a fékbe és folyamatosan csengetett a pénztárgép a fejemben az új gumik és fékbetétek beszerzésével kapcsolatban. Megérte, megéri. Főleg akkor, ha az autód erősebb, tehát gyorsabb az átlagnál. A tanpályán, a rántópádon és a csúszós kanyarokban kipróbálhatod, hogy mit tud a kormány és a kanyarstabilizáló rendszer (ha van). Egészen meglepő. Esős időben, vagy elnézett kanyarokban az utakon nagy hasznát veheted ennek a kis rutinnak. Az utca veszélyesebb, mint a zárt, széles és biztonságos versenypálya. Az utcai autókban ütközni sokkal veszélyesebb, mint az erre külön felkészített versenyautókban. A versenyzők mindent tudnak az autójukról. Próbáld meg Te is fejleszteni a tudásodat! Olvasd el végre azt a vastag könyvet, amit adtak hozzá úgy, hogy ülsz az autóban és álló helyben kipróbálsz, megnézed, beállítod, átállítod, amíg úgy nem érzed, hogy vezetés közben is meg tudod csinálni, amit lehet. A technika ismerete és kipróbálása biztonságos körülmények között megment a saját káron tanulás rossz, vagy tragikus élményétől.

Nagyvonalúság... amikor este hazaérsz és a párod, szüleid, gyerekeid megkérdezik, hogy milyen napod volt, sok más mellett elmesélheted, hogy képzeljétek majd nem összetörtem az autómat egy idióta miatt, aki bevágott elé, de rámentem, jól bemutatam neki, aztán mellé mentem és elküldtem a ...és még mesélés közben is remegsz a dühtől és az idegességtől.

Persze mesélheted azt is mosolyogva, hogy képzeljétek, egy idióta valamiért nagyon sietett, mit tudom én, hogy miért, de beengedtem ő megköszönte a szokásos vészvillogó köszönéssel, mosolyogtunk és ennyi. Persze szívesen elküldtem volna valahová, de nem képzelitek, hogy egy idegen miatt felhúszom magam. Elengedtem és így mehetett pontosan oda, ahová küldtem volna. Ugye van különbség! ■



Nyers kapros uborkaleves

Hozzávalók:

3 dl tej
2 dl natúr joghurt
1 kígyóborka
kapor
só, bors

Elkészítése:

Az uborkát megmossuk, ha szükséges meghámozzuk, apró darabokra vágjuk. Összeturmixoljuk tejjel és 1 dl joghurttal. A maradék joghurtba belekeverjük a felaprított kaporot. Ebből a keverékből szedünk a tányéron kitálalt leves tetejére 1-2 kanálnyit. Nagyon vékonyra szeletelt lilahagymával díszítjük.



Zellerkrém leves

A zeller nagyon egészséges, ásványi anyagokban gazdag, a belőle készült leves pedig a diétákba is jól beilleszthető, így bátran fogyaszthatjuk, ha kedveljük jellegzetes ízét és illatát. Fokhagymás pirítóskockákkal, jól megpirított baconszeletekkel vagy valamilyen keményebb sajt darabkáival igazán ízletes.

Hozzávalók:

1 nagy fej zellergumó
5 dkg vaj
3 szál újhagyma
2 dl főzőtejszín
1 liter húsléves - kockából is jó
só, frissen őrölt bors

Elkészítése:

Olvasszuk fel a vaját és a felkarikázott hagymát egy kicsit fonynyasszuk meg rajta. A zellergumót megtisztítjuk, közel egyforma méretű apró kockákra vágjuk, hozzáadjuk a hagymás-vajas keverékhez, sózzuk és borsozzuk, majd felöntjük a húslévesrel.

Közepes lángon addig főzzük, amíg a zellerdarabokat már könnyen szét tudjuk nyomni egy villával. Botmixerrel turmixoljuk péppé az egészet, majd adjuk hozzá a tejszínt. Kevergessük egy-két percig, majd tálalhatjuk is a levest.



Tonhalas téstasaláta

Teljes kiőrlésű vagy durum téstából - diétázóknak is

Hozzávalók:

20 dkg tonhalkonzerv
50 dkg apró tészta
15 dkg koktélpáradicsom
8 dkg ementáli sajt
10-15 olívbogyó
3 evőkanál olaj

Az öntethez:

4-5 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál borecet
só, bors

Elkészítése:

Az uborkát és az olívbogyót felkarikázzuk, a paradicsomokat kettévágjuk. A tonhalat lecsepegtetjük, majd apró darabokra szedjük és a sajtot is felkockázzuk.

A tésztát enyhén sós vízben, egy evőkanál olajjal kifőzzük, leszűrjük, teljesen kihűtjük, majd mély salátástálba tesszük. Az öntethez elkeverjük az olajat az ecettel, ízlés szerint sóval, borssal. Az összes felaprított hozzávalót a tésztahoz adjuk, és lazán hozzákeverjük az öntetet is.



Zabpelyhes diétás túrótorta

Hozzávalók az alaphoz:

20 dkg zabpelyhely
20 g Dia Wellness édesítő
1 tk vaníliás eritrit
5 dkg kókuszszir felolvasztva
kb. 1 dl meleg víz

A krémhez:

25 dkg tehéntúró
4 dl cukormentes
habtejszín habbá verve
2 csomag zselatin
8 dkg cukornak megfelelő édesítőszer
bio narancs héja,
fél narancs/citrom leve

Elkészítése:

A torta alapjához keverjük össze a darált zabpelyhet az olvasztott kókuszszírral, a vaníliás eritrittel, édesítővel és apránként annyi vízzel, hogy formázható masszát kapjunk. Nyomkodjuk bele egy folpackkal kibélelt formába.

A túrókrémhez keverjük habosra a túrot az édesítőszerrel és a citrom, illetve narancs levével. Egy másik tálban verjük kemény habbá a tejszínt a zselatin fix-szel. A tejszínhabot forgassuk bele a túrókrémbe és öntsük rá a zabpelyhes alapra, majd egyenesen oszlassuk el rajta.

A lelógó folpack széleket hajtsuk rá a tortára és tegyük hűtőbe kb. egy órára. Az egy óra elteltével kiemeljük a formából, meleg késsel szeleteljük. ■

Húsvét utáni karcsúsító menü

A húsvéti vendéglátás, lakmározás, gazdag ételek fogyasztása után jól eshet a kicsit könnyebb, gyorsabban elkészíthető, akár diétás ételek kínálata. Ehhez adunk néhány ötletet.

Kétféle levest ajánlunk, egyik nagyon gyorsan elkészíthető, a másik még főzést sem igényel. Gyorsan elkészül, akár önállóan is fogyasztható egytál ételként a tészta salátánk. Sütés nélküli, ízletes, gyors, mutatós desszert a zabpelyhes túrótorta azoknak is, akik vigyázni szeretnének vonalaikra, de szeretik az édességeket.

thermomix

Thermomix TM6:

Találja meg örömét a főzésben!

A főzés sosem volt még ilyen egyszerű!

A Thermomix digitális technológiája ötvözi a finom ételeket a gyors és egyszerű főzéssel.

BEÉPÍTETT WI-FI

Közvetlenül csatlakozhat a Cookidoo-hoz, amely a Thermomix legújabb digitális szakácskönyve. A készülékben található 16 GB memória és 1 GB RAM lehetővé teszi videókat megtekintését, a receptek közötti böngészést és a tápérték információk elérését a képernyőn.

VAROMA

A Varamában történő párolás lehetővé teszi, hogy komplett menüsört készítsen 4 szinten.

KEVERŐEDÉNY

A 2,2 literes rozsdamentes acél keverőedénynek köszönhetően a Thermomix izletes ételeket főz akár egy főre, de akár az egész család számára is.

17,3 CM-ES SZÍNES ÉRINTŐ-KÉPERNYŐ

Az Irányított Főzési üzemmódban a kijelző lépésről-lépésre jeleníti meg az utasításokat, amelyek végigvezetik Önt a recepten.

EGYETLEN KAPCSOLÓGOMB

Csak egyetlen gombra van szükség a Thermomix működtetéséhez, az idő, a hőmérséklet, a sebesség beállításához, melyek mind meg is jelennek az érintőképernyő kijelzőjén.



Minikonyha Kft.
A világ legkisebb konyhája



Balogh Brigitta (+36 30 499 1788)
E-mail: brigitta.balogh@mini-konyha.hu
<https://www.facebook.com/BrigcsiThermomixKitchen>
www.mini-konyha.hu

AZ ÚJ, ELEKTROMOS ENYAQ iV.

Akár 510 kilométeres hatótávja MAGABIZTOSÁGGAL TÖLT FEL.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



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

iV

www.skoda.hu

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.

A nagy átverés

Dr. Madari Tibor • Legelsősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



Az alábbi vélemény hangsúlyozottan szubjektív, alkalmas a köznyugalom megzavarására, így csak saját felelősségre ajánlott a tovább olvasása.

2009 februárja óta foglalkozom ügyvédként a devizahiteles ügyeivel, így van egy kevés rálátásom erre a neuralgikus területre, amely némi képzavarral igazi állatorvosi lónak tekinthető. Megjeleníti a magyar társadalomra nehezedő belső (az úgynevezett rendszerváltás óta felgyülemelő társadalmi problémákból, a felülről vezérelt rablóprivatizációból eredő, elvarratlan szálakkal, következmény nélküliséggel jellemzett) és külső (a pénzügyi rendszer, mint társadalmi alrendszer társadalom fölé növekedéséből, a politikai

rendszer ennek való alárendelődéséből eredő) feszültségeket, melyek gyújtópontjában, mint mindig, a kisember áll.

A rablóprivatizáció az egész társadalmat helyezte egy kisebbséggel szemben vesztés pozícióba, amelyet az átlagember csak közvetett módon, életlehetőségeinek és színvonalának csökkenésében érzékelt. A devizahitelezésnek nevezett, újabb kifosztási hullám révén személy szerint szenvedett el súlyos veszteségeket a népesség legalább 30-40%-a, a kétmillió körüli deviza elszámolású szerződés miatt.

Szóval ez nem egy vidám terület, bár hivatalosan megoldott a probléma 2014 óta, amikor az úgynevezett devizahiteles törvények megszülettek. Nyolc évvel később viszont még mindig folynak az ezzel összefüggő perek, és most kezdenek csak igazán felpörögni a végrehajtási eljárások, melyeket a vészhelyzet miatti kilakoltatási moratórium tart ideiglenesen féken - úgyhogy a valóságban a megoldástól még messze vagyunk.

Az a furcsa helyzet, hogy a laikus fogyasztó jogérzéke gyakran jobbnak tűnik, mint a hivatásos bíraké: az adós már tisztán látja, hogy ez egy társadalmi szintű átverés volt, és nem érti, hogy az igazságszolgáltatás miért nem látja a fától az erdőt.

A bíróságok viszont csőlátással vizsgálják az egyes ügyeket, messze a valóság felett lebegve állapítják meg, hogy de igen, az adós előre láthatta, hogy mindez megtörténhet vele, bekövetkezhet akár a teljes vagyonvesztése, és életfogytig tartó adósrabszolgasága is a rossz döntése miatt.

A bírák a törvényhozástól várták az általános megoldást, amely viszont most úgy tűnik, alapjaiban rendülhet meg a Strasbourgban székelő Európai Unió Bírósága (EUB) egyes eseti döntései miatt. Erről azt kell tudni, hogy a tagállamok bíróságai úgynevezett előzetes döntéshozatali eljárásokat kezdeményezhetnek az uniós jog értelmezése területén.

A devizahiteles ügyét leginkább a 93/13 Irányelv (teljes címe: A Tanács 93/13/EGK irányelve a fogyasztókkal kötött szerződésekben alkalmazott tisztességtelen feltételekről) határozza meg, a tagállamok jogszabályait, bírói gyakorlatát ennek az irányelvnek a rendelkezéseivel veti össze az EUB, abban a kérdésben döntve, hogy azok megfelelnek-e az Irányelv rendelkezéseinek, vagy ellentétesek azzal.

Az EUB ítéletei precedensjog jellegűek, azaz az ítéletek egymásra épülnek, egymásra hivatkoznak, így alakul ki az a jogértelmezés, amelynek során kikristályosodnak bizonyos, az Irányelvben gyökerező, de a joggyakorlat által kibontott, értelmezett jogelvek. Ez a fajta gyakorlat az angolszász jogrendszereken alapul, idegen a kontinentális, leginkább a német mintához köthető, abban és a római jogban gyökerező magyar jogi gondolkodástól, ami bizony a magyar bíróságok számára értelmezési gondot okoz, több okból is.

Az egyik ilyen ok az, hogy ha a magyar jogszabály, vagy a Kúria bíróságokra kötelező jogegységi döntése ellentétes az EUB által kifejtett jogértelmezéssel, akkor azt a magyar bíró köteles (volna) figyelmen kívül hagyni. Ez bizony valóban független bírói munkát követelne meg, ami viszont nem lehetséges a magyar bírósági rendszer tekintélyelvű, hierarchikus felépítése (bírák irányítása, minősítése, előmenetele, annak jelentősége ez utóbbi szempontjából, hogy a másodfok kinek hány ügyét teszi vissza első fokra stb.), a Kúria a bíróságokra nézve kötelező erejű döntései miatt.

A devizahiteles ügyek így politikailag determinált ügyekké váltak. A Kúriát (feltehetőleg nem belső indíttatásra) mindig áthatotta a bankrendszer stabilitása fenntartásának igénye, ezért kialakult az érinthetetlen bankok kasztja, amelyekkel szemben esetleg alsóbb fokon lehet pert nyernie az adósnak, de a Kúria mindig kijavítja a hibát, és visszaállítja a status quot. (Emlékezetes eset volt, amikor egy magas szinten ítélkező kúriai tanács konkrét, a védett körbe tartozó bankot elmarasztaló ítélete miatt maga a Bankszövetség emelt szót a Kúriánál. Az akkori kollégiumvezető bokacsattintással jelezte válaszelevelében, hogy ilyen többé nem fordul elő és attól kezdve ez a jó képességű bírakból

álló tanács beállt a sorba, kivégzőosztaggá alakult át az adósok számára.)

Az egyre érkező EUB döntések sok esetben meglehetősen dodonai megszővegezésűek, néha egészen a „királynőt megölni nem kell félnek jó lesz” jellegig, ahol a vesszők helyzetén is el lehet rágódni. Nem csoda, hogy a bírák így mindig felfelé figyelnek, vajon hogyan értelmezi az adott EUB döntést a felsőbb bíróság vagy a Kúria, mely utóbbi időnként (szerencsére) rákényszerül arra, hogy apróbb korrekciókat végezzen saját korábbi álláspontján, ezáltal kényszerűen csökkentve a védett bankok körét, vagy hogy kijelentse, hogy mindig is ez volt az álláspontja, nincs itt semmi látnivaló, vagy, hogy ez egy lengyel ügy, nincs közünk hozzá. Ami nyilvánvaló nonszensz, hisz teljesen mindegy, melyik nemzeti bíróság értelmezi az uniós jogot, az valamennyi tagállami bíróságra kötelező, és nem a nemzeti jogszabályok szabályozási különbségeit kell nézni, hanem az Irányelv adott ítéletben megjelenő konkrét rendelkezésének értelmezését.

Ilyen EUB ítélet több is megjelent a közelmúltban, melyek értelmezése még várat magára, addig is a bankok és az adósok jogi képviselői teljesen más értelmezést tulajdonítanak ugyanannak a szövegnek - mert az álláspontot az ülésponthatározza meg a tárgyalóteremben.

Ezek az ítéletek meglehetősen fontosnak tűnnek, mert alapjaiban rengethetik meg a devizahiteles törvények által felállított, az adósok jogérvényesítését a más érvénytelenségi perekhez képest eltérően szabályozó rendszert. A következő cikkben ezeknek az ítéleteknek a, szintén bevallottan elfogult, adóspárti értelmezésére teszek majd kísérletet. ■



Sitland Bomm

kényelmes és esztétikus játék a térrel

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A Sitland számára – mint az irodai és kollektív helységek ülőgarnitúráinak első olaszországi gyártójának – a fenntarthatóság koncepciója olyan rendkívül nagy értékű kihívást jelent, amely az egyéneket, az intézményeket és vállalkozásokat egyaránt arra készíti, hogy vállalják a felelősséget és olyan környezet- és klímavédelmi célokat kövessenek, amelyek lehetővé teszik a jelenlegi generáció igényeinek kielégítését. A Sitland egy olyan ipari modell kidolgozásában hisz, ahol minden tevékenység középpontjában a fenntarthatóságnak kell állnia. Folyamatosan igyekszik javítani környezetvédelmi tevékenységét kutatásokkal, termékinnovációkkal, az ezekben érdekelt felek bevonásával, valamint a fenntartható és körkörös tervezés elveinek alkalmazásával. A termékek - a fenntarthatósági elveknek megfelelően - már megjelenésükkel mesélnek az őket megkülönböztető értékekről, ötvözve a design, az innovációt és a minőséget.

Az AdriAn Blanc designer által tervezett Sitland Bomm ülőbútor is a fenntarthatóság szem előtt tartásával készült, a cég által meghatározott körkörös gazdasági modellt követve. A designert az indiai Charpoi ihlette, egy olyan típusú ág, amelyet pihenésképpen a kamionsofőrök rendelkezésére bocsátanak a dél-indiai utak mentén található benzinkutakon. A Charpoihoz hasonlóan a Bomm lágú és vonzó, párnázott felülete pihenésre vagy kótetlen, informális megbeszélésekre csábít. A különleges vázszerkezet történetének érdekessége az inspirációs forrása, amely egy indiai falu, a Bommayapalayam felújítás alatti templomait védő fém állványzat. A Bomm megjelenésének egyediségét az acél, mint modern alapanyag és a tradicionális építészeti forma kontrasztja és csodálatos összefonódása biztosítja, amely kombinációk sokaságát kínálja.

Játék a térrel, kreativitás kül- és beltéren. rugalmasság és testreszabhatóság a kulcs szavai azoknak az új tereknek, ahol a kapcsolat és a megosztás a fő tevékenység. A környezetnek rugalmasnak kell lennie és gyorsan alkalmazkodnia kell az új igényekhez. Emiatt a Bomm a megoldás a mai terekre és a holnap igényeire. A Bomm modulok könnyedén létrehozhatnak különféle konfigurációkat, amelyek alkalmasak társalgó- vagy munkaterületekre, valamint akár szabadtéri találkozókra. A Bomm tervezésénél különös figyelmet fordítottak a kényelemre: a nagyméretű ülés bármilyen felhasználó számára alkalmas, puha kartámaszai pedig tökéletes teszik ezt a kanapét pihentető szünetekhez és kótetlen munkamegbeszélésekhez.

A Bomm termékcsalád moduláris rendszerével végtelen számú konfiguráció létrehozását kínálja: a 9 különböző cső alakú acélszerkezet kombinálásával, 6 üléstípusával, háttámlával vagy anélkül és 3 asztal variációval. Könnyen konfigurálható

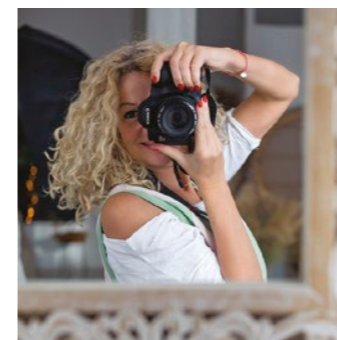
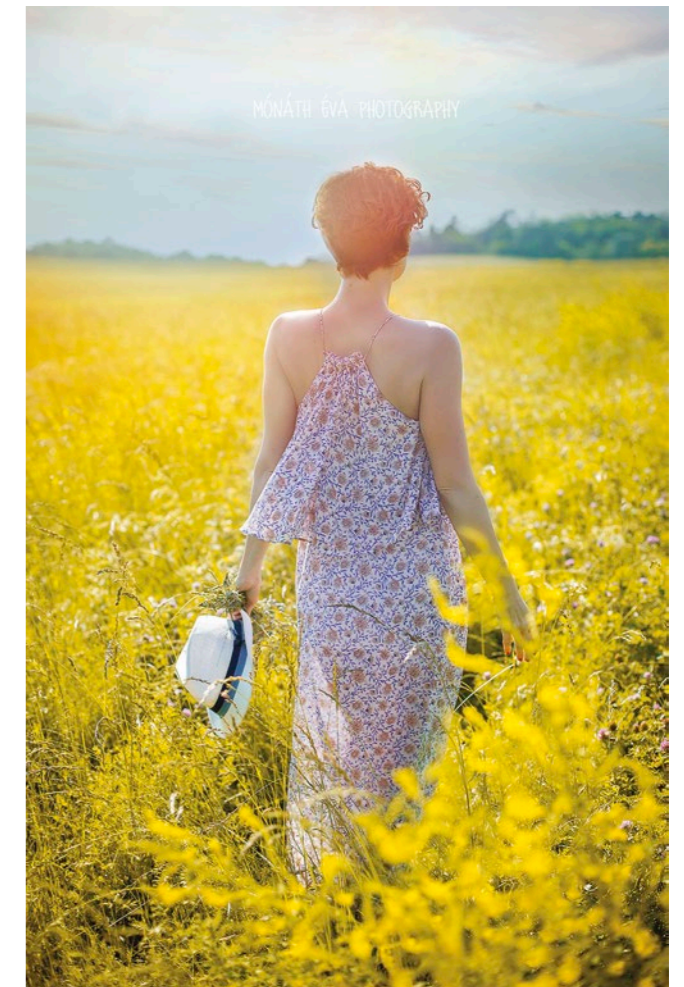
és különféle termegoldásokhoz adaptálható rendszer. A kollekciót funkcionális kiegészítők sora egészíti ki: forgó táblagép, kabáttartó és rejtett USB-aljzat.

A Bomm gyártásához felhasznált anyagok mind közeli beszállítóktól származnak, így javítva a Made in Italy minőséget és csökkentve a környezetbe történő CO₂-kibocsátást. Ezeket az anyagokat úgy választották ki, hogy a termék maximális ellenállását és tartósságát biztosítsák, ugyanakkor minimálisra csökkentsék a hulladékképződést. A moduláris felépítés azt is lehetővé teszi, hogy minden modul könnyen szétszerelhető legyen élettartama végén, ezzel is elősegítve az újrahasznosítást. ■



Mit vegyek fel, mivel készüljek? Portréfotózás a szabadban

Monáth Éva



„Nincs is jobb a csendes, nyári reggeleknél, amikor magadba szippantod az eső illatát, ámulattal nézed a színes virágmezőt, megnyugszol és olyan erőt gyűjtesz, mellyel merészen indulsz a napnak”

Szerintem mindannyiunk legkedveltebb hónapjai elé nézünk. A fák virágba borulnak, a nappalok hosszabbodnak - a Nap tovább marad a miénk. Imádom! Varázslatos színek és fények várnak ránk és végre miénk a természet! Az első és fontos alapszabály, hogy Te jól

érezd magad, amiben, vagy amit viselsz! Egy picit megállítom az időt neked, hogy kikapcsolj, hogy szusszanj egyet, míg együtt vagyunk. Kültéri fotózás esetén, hozz magaddal nyugodtan minél több kiegészítőt, pl. pokrócot, réteges ruhákat, olyan tárgyakat, amik jellemeznek Téged, ha a természetben fotózkodunk! Legyen nálad többféle színű és kivágású felső! Szellős lenge ruhák. Az élénk színek gyakorta jól mutatnak a fotón, ugyanakkor nagyon fontos, hogy harmónia legyen a színek között. Egy-egy izgalmas kiegészítővel feldobhatjuk a ruhatárunkat és a képeken is jól mutatnak. Kendő, karóra, gyűrű, nyaklánc, kalap, szemüveg, virág mind mind remek kiegészítők lehetnek. Fontos, hogy körmeink mindig ápoltak legyenek, a frissen mosott ápolat haj - nem is gondolná az ember, de nagyon fontos. A fodrász, a sminkes, és a fotós együttműködése elengedhetetlen a

jó képek elkészítéséhez. Fontos, hogy mit fogunk megvalósítani, milyen legyen a hatás. Szoktam tanácsolni, hogy érdemes néhány képet gyűjteni a nekünk tetsző hangulatról, és időben átküldeni a sminkesnek és a fotósnek, aki ezek alapján tud inspirálódni. A sminket azonban mindig a megrendelés témája határozza meg. Merj kreatív lenni! A stílus gondolataink, érzéseink, személyiségünk kinyilvánítása. Minél kreatívabbak merünk lenni a megjelenésünkben, annál stílusosabbak vagyunk.

„Maga a mosoly a ragyogás. Semmi más. A megérkezés. Van gond? Na és? Minden úgy ragyog, ahogy engeded.”

Fotó: Monáth Éva

www.facebook.com/evam.hu

Bejelentkezés: eva.monath@evam.hu

Telefon: 06 20 926-2716 ■

Szívügyünk a – SZÍVÜNK támogatása

Madari Ildikó • Terapeuta



Kezdhethném azzal, hogy felsorolom azt néhány gyógynövényt, melyek nagyon hasznosak a szívünk számára – majd ezt is megteszem. De előtte tegyünk fel magunknak néhány kérdést, hogy tisztában legyünk azzal, hogy mi

történik a háttérben, megértsük az okokat, amelyek elvezetnek egy betegség kialakulásához.

Lássuk a kérdéseket

Milyen szívű vagyok?

A jószívű fő jellemzője, hogy AD, mindentől amije van, segít annak, aki rászorul, árasztja a szeretetet és magát is megbecsüli. Amíg ADásban vagyunk, minden jól működik, megtartjuk az egyensúlyt. De mindent túlzásba lehet vinni.

Mi történik akkor, ha zavar van az ADásban? Túl sokat adok, erőmön felül bármiből, időből, energiából, anyagiakból, szeretetből, saját magam kárára. Pl. minden munkát elvállalok, mert szépen megkérnek, megfelelésből, vagy mert éppen féltem a munkahelyemet, stb. Ennek következménye a stressz, a magát alábecsülő önkorlátozás.

Mi „nyomja” a szívünket? Ami szívünket „nyomja”, azt kifejezésre kell juttatni, kiállni a saját érdekeink és igényeink mellett. Megtesszük?

Szívünk szerint élünk, amikor döntést kell hozni, a szívünkre, vagy az eszünkre hallgatunk? A szívünkre kellene, az mindig megsúgja, mi a helyes, de azt általában felülbíráljuk a gondolatainkkal, logikusan megmagyarázzuk magunknak, hogy az miért nem helyes. Mellette ott van a félelem és a szorongás, aztán elegendő csak elképzelni a nyomasztó helyzetet, és a következmény a magas **vérnyomás**. Jönnek a figyelmeztetések.

Egy másik jelzőrendszer a **ritmuszavar**, ő azt üzeni: kiestem a saját ritmusomból, megbomlott az érzélem és az értelem egyensúlya, túlságosan merev lettem.

Ha ez tovább fokozódik, és továbbra sem nem akarunk a szívünkre hallgatni, akkor majd – akár egy **infarktus** - majd rákényszerít. Az infarktus azt üzeni: belső gátlások miatt az élet (vér) képtelen zavartalanul és szabadon áramolni, az értelem dominál, az érzelmi élet beszűkül és megmerevedik.

Nem kell megvárni, míg az összes figyelmeztetést megtapasztaljuk. A testünkre és a szívünkre kell figyelni, hallgatni, mert

az mindig jelezi az egyensúly hiányát.

A SZÍV feladata a szeretet áramoltatása: szeretni magunkat, embertársainkat, a teremtett világot és annak Teremtőjét.

A Természet annyira csodálatos, hogy mindent megad nekünk, amire szükségünk van az egészségünk megtartásához, csak le kell hajolnunk, ki kell nyújtani a kezünket érte. Azt mondják, hogy a kertünkben megjelenő gyógynövények már előre jelzik, hogy az év során azokra lesz szükségünk. Akinek van kertje megfigyelheti, hogy minden évben más-más gyógynövényből van több, vagy újak jelennek meg.

A szív bajaira a legcsodálatosabb növény a **galagonya** (Crataegus): csökkenti a vérnyomást, szabályozza a szívritmust, jótékony hatása a túlterhelt, stresszes szívre, értágító hatása.

Tavasszal a leveles, virágos hajtást gyűjtjük és használjuk őszig. Ősszel a piros bogyós termését gyűjtjük még fagyok előtt, és használjuk tavaszig. Már a gyűjtés is fél egészség, kapcsolatba kerülni a növényvel, beszélgetni vele, megkérni, hogy adja magát és csodás gyógyerejét. Természetesen meg is vásárolható teája, de az igazi az, ha magunk gyűjtjük a magunk és családunk számára, annak más a minősége).

Ha magunk gyűjtjük, készíthetünk tinktúrát (alkoholos kivonatot: egy befőttes üveget megtölteni növényvel vagy bogyóval, és felolteni jó minőségű, nem cukrozott cefréből készült házi pálinkával, vagy vodkával, 1-2 hétig áztatjuk, majd leszűrjük), és megszáritva gyógyteát. Gyógytea készülhet csak a virágos hajtásból, vagy csak a bogyókból, de együtt is.

Másik segítő a magas vérnyomásra: a galagonya+fehér fagyöngy+ fokhagyma mesterhármassal kapható, a fehér fagyöngy gyűjtése egy kissé nehézkes.

A napi stressz levezetésére hasznos a rendszeres relaxálás, esténként levendulaolajos testmasszázzsal szeretgetni társunkat.

A szívügyben a legfontosabb a megelőzés.

Ha már jelentkeztek tünetek, akkor a gyógyszeres kezelés mellett orvossal egyeztetve kell használni a teákat.

Jó egészséget! ■



A Mercarius továbbra is támogatja az egyik legsikeresebb raliversenyzőt

A Mercarius Flottakezelő elkötelezett a hazai sportélet tehetségeinek támogatása iránt. 2020-ban márkanagykövetnek kérték fel Magyarország egyik legsikeresebb raliversenyzőjét, Vogel Adrienn, akivel azóta számos rendezvényen és sporteseményen találkozhattak a ralisport kedvelői.

„A magas szolgáltatási színvonal biztosítása mellett kiemelten fontos számunkra, hogy olyan tehetségeket támogassunk, akik vállalatunk szellemiségéhez hasonlóan a folyamatos fejlődés hívei. Adrienn sokoldalú, nagyon tehetséges versenyzőnek tartjuk, és biztosak vagyunk abban, hogy idén is számos sikert könyvelhet majd el!”



– mondta el Rónai-Horst László, a Mercarius Flottakezelő Kft. ügyvezető igazgatója az autó átadása kapcsán. Adrienn az elmúlt években is számos sikert tudhatott magáénak: 2021-ben többek között ötödik lett a Rally Hungary-n a 2WD-s magyar párosok között, legjobb női versenyzőként teljesítette a csehországi Barum Rally-t, és dobogón végzett az Ózd-Eger Rally-n is. Tavaly a Magyar Nemzeti Autósövetség (MNASZ) az Év Női Autóversenyzőjévé választotta.



Adrienn idén márciusban a Mercarius Flottakezelő és az Emil Frey Autócentrum együttes támogatásának köszönhetően új autót kapott. A versenyző már jó tapasztalatokat szerzett a Peugeot márkával a versenypályákon, ezért nagyon örült a lehetőségnek, hogy ezentúl a hétköznapiakban is egy Peugeot 3008-al járhat majd. Ez a sportos, vagány autó tökéletesen illik Adrienn személyiségéhez, ráadásul pályabejáráshoz is alkalmas.



Fotók: Andrónyi Tamás



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





Létezik helyi zsírégetés?

Polgár Zita • fitness edző



Igyekszem hónapról hónapra az egészségtudatosoknak szórakozást, az ébredezőknek pedig sok tanulnivalót önteni a nyakába. Mi más lehet a tavasz kezdetekor a legaktuálisabb téma, mint a helyi zsírégetés. Zsírégetés – akár mitikus szó, akár már unalmas, akármilyen

véleményed van a dologról, előbb-utóbb az életedben előkerül ez a téma. A sport, a mozgás az egészség miatt fontos elsősorban, és utána jöhet a többi szempont. Mivel már sokat írtam az egészség oldaláról, jöjjön egy másik kitétel -az esztétikus forma. Szinte mindenki szeretné megváltoztatni bizonyos testrészeit. Mindenkinek jól esik a „Hú, de jól nézel ki! Fogytál?” megjegyzés, a lógó tricepszet felváltó tónusosan szép kar, a túsarkúban gyönyörűen mutató vádli, a keskenyebb csípő vagy a laposabb has látványa. És itt nem a férfias izmokat, deszkahasakat preferálok, hanem a feszes, akár gömbölyded formát. A női testnek egyébként annyi szépséges formája, megvalósulása, megnyilvánulása van, hogy én sem tudnék dönteni soha, Angelina Jolie vagy Jennifer Lopez a szebb, de lényegében nem is lehet. Mert összehasonlíthatatlanok, nem lehet rangsorolni és mert mind gyönyörű. Mert igényesek és törődnek magukkal, ápolják és formálják a testüket a maguk mércéje szerint. Talán ez a kulcs. Hiszen a szépség relatív, mindenki célozza meg a neki tetszőt, a hozzá illőt, a reálisat, és legyen boldog! A testnek is ezerféle szuper formája van, nem tudnék egy egységes sztenderdet mutatni. Valakinek előnyösebb, ha kicsit kerekesebb, más meg vékonyabban néz ki jobban. Sokat számít, hogy éri jól magát igazán és hogy mikor, milyen az egészsége. Nekem például ugyanolyan szép egy esztétikusan kimunkált, sportosan nőies sziluett, mint egy ízlésesen ívelt, formás termékenységi szimbólum. Viszont munka és figyelem nélkül a legjobb genetikai is kárba vész pár év alatt, ami igazán sajnálatos.

Miért akarják egyesek csökkenteni a zsírt bizonyos területeken?

Számtalan oka van annak, hogy az emberek miért akarnak fogyni, beleértve az egészségi állapot javítását és az olyan krónikus betegségek kockázatának csökkentését, mint a szívbetegség és a cukorbetegség, meg a többi borzalom. Van, aki a külső megjelenést helyezi előtérbe, mert bátran akar belenézni a tükörbe. Van, aki tetszeni akar a párjának, vagy a fiúk kocsányon lógó szeméért, ha végigmegy az utcán. Vagy említhetem azt, mikor nem jövünk zavarba strandon, esetleg a fittség érzése motivál, hogy fel tudjuk vinni egy fordulóval a bevásárlószatyrokat...sokféle a motiváció, de most térjünk vissza a formára. Vannak, akik hajlamosak arányosan cipelni a súlyfelesleget, míg mások bizonyos területeken, például a fenéken, a combon vagy a hason raktározzák a zsírt. A nem, az életkor, a genetikai és az életmód egyaránt szerepet játszik a súlygyarapodásban

és a makacs testzsír felhalmozódásában. Például a nők testzsír százaléka magasabb, mint a férfiaké, és hajlamosak a felesleges zsírt a combjukon és a fenékükön raktározni, különösen a fogamzóképes korokban. A perimenopauza és a menopauza idején azonban a hormonális változások miatt a súly a hasi régióra tevődik át. A férfiak viszont nagyobb valószínűséggel híznak a középső testrészükre egész életük során. A súlygyarapodás nagyon frusztráló lehet, és sok embert arra készítet, hogy könnyebb alternatívákat keressen a diétánál, vagy az aktivitási szint növelésénél. Olvashatjuk számos cikkben: „gyakorlatok a laposabb hasért, vagy gyakorlatok a keskenyebb csípőért”. A helyi zsírégetést népszerűsítik a problémás területek zsírraktárainak gyors csökkentésére.

De vajon a problémás testrészeket valóban lehet célzottan edzeni?

A helyi zsírégetés elméletét egy ideje már népszerűsítik az egészség és a fitness világában. A bizonyos testrészek megcélzásának elmélete jól ismert, sok embert arra készítet, hogy csak a problémás területekre összpontosítson, ahelyett, hogy az egész testét edzené. Azonban ezt semmilyen tudományos bizonyíték nem támasztja alá. Női és férfi magazinokban is időről-időre feltűnnek olyan hasizomgyakorlatok, amelyek a hön áhitott kockahas elérésével kecsegtetnek. Ezek a kijelentések azonban mindenféle tudományos alapot nélkülöznek. Egyszerűen nem létezik olyan célzott, izolált edzés, amellyel a test bizonyos pontjain lehetne izmokat építeni. Az edzőgépek célzott izomépítést ígérő reklámjai csupán marketingfogások. Csak hamis ígélet, hogy egy-egy ilyen készülék használatával a vásárlójuk rövid időn belül úgy fog kinézni, mint a modellek. Az ilyen készülékek használatától nem lesz lapos a has, nem lesz feszes a farizom, ahogy az önmagukban végzett hasprésektől sem és attól sem lesz izmos a felkar, ha valaki kis súlyzóval száz karemelést végez. Amikor fitness-gépeken edzünk, amik erősítésre, izomépítésre vannak kifejlesztve, mint például a sokak által kedvelt combközelítő és combtávolító gép, vagy órákon keresztül csak has gyakorlatokat végzünk, akkor bizony nem fog égni a zsír, nem lesz kisebb ott a felesleg. **Sőt, tulajdonképpen az ellenkezője fog történni, nézzük ezt meg a has esetében:**

Van a hasfal, amelyre szorosan rátapad a hasizom. Felette ott van a zsír, amitől mielőbb szeretnénk megszabadulni. Ha a hasunkra erősítő jellegű gyakorlatokat végzünk, mint a felülés, hasprés stb. akkor a zsír alatti izomtömeget fogjuk növelni és fejleszteni, ami esztétikailag nagyobbak fog hatni mindaddig, amíg rajta éktelenkedik a zsír. Elég gyakran találkozom ezzel olyan nőknél, akik anélkül kezdenek erőedzésbe, hogy a testzsírszázalékukkal is foglalkoznának. Ez az oka annak, hogy sok nő úgy gondolja, hogy a súlyozás „terjedelmessé” teszi őket.

Csodás bordázatú hasunk csak akkor lesz, ha testzsír csökkentő aerob edzéssel elérjük, hogy eltűnjön a felesleg, és utána formássá, kidolgozottá tesszük az izomzatot.

Jóhiszemű emberek milliói hasazással, vagy farizomgyakorlatokkal töltenek el órákat, hogy az adott helyen érjenek el zsírégető hatást. Ez viszont a gyakorlatban nem látszik működni. Egy 2007-es, a Connecticuti Egyetem által végzett tanulmány rámutat a helyi zsírégetés mítoszára. A teniszezők egy olyan populációt alkotnak, amelynek jobb és bal karja több éven keresztül következetesen nagyon eltérő mennyiségű gyakorlatnak van kitéve. Következésképpen, ha a helyi zsír csökkentése érvényes koncepció lenne, akkor azt várnánk, hogy a játékosok domináns karjai vékonyabb bőr alatti zsírréteggel rendelkeznek, mint a nem domináns karjaik. A bőr alatti zsírszövet MRI-vizsgálata a program előtt és után azt mutatta, hogy a zsírvesztés általánosságá vált, nem pedig csak az edzett karban égett a zsír, nincs különbség a teniszezők nyilvánvalóan eltérő mennyiségű munkát végző két karjának bőrredő vastagságai között.

Én néha azt is szoktam mondani, hogy azoknak, akik sokat esznek, soványabb arcuk kéne legyen a sok rágástól - amennyiben működik a helyi zsírégetés. Butácska, de szemléletes példa. Amit mindenképpen fontos lenne elfogadni, hogy kedves Hölgyeim és Uraim, nincs helyi zsírégetés.

Kiderült, hogy van néhány alapvető élettani oka annak, hogy miért nem működik a célzott zsírégetés. A zsírsejtekben található zsír trigliceridként ismert formában létezik. Az izomsejtek azonban nem használhatják közvetlenül a triglicerideket üzemanyagként, ez olyan lenne, mint amikor egy autót nyersolajjal próbálnánk üzemeltetni. Ehelyett a zsírt glicerinre és szabad zsírsavakra kell lebontani, amelyek aztán bejutnak a véráramba. Ennek eredményeként a hosszan tartó edzés során tüzelőanyagként lebontott zsír a test bármely részéről származhat, nem csak arról a részről, amelyen a legtöbbet dolgozunk.

A másik ok az, hogy a helyi zsír csökkentésével gyakran összefüggő gyakorlatok közül sok nem éget el elég kalóriát – és ha nem égetünk el elég kalóriát, nem fogunk sok zsírt sem veszíteni. (Ne feledd, hogy egy kiló zsír 3500 kalóriának felel meg.)

A zsírsejtek és izomsejtek szerepe és működése nagyon különbözik egymástól. A zsírsejtek nem tudnak izomsejteké alakulni, és az izomsejtek sem képesek zsírsejteké válni. A helyi hőmérséklet emelkedés befolyásolja a véráramlást, mindazonáltal a helyi zsírbomlás fokozása ellenére a zsír depó alatt fekvő izom nem tudja felhasználni a mobilizált zsírt, mivel a vérellátásuk szeparált, a zsír először az általános keringésbe kerül és nem az alatta lévő izomba. Ezzel kapcsolatban a kutatók is rámutattak, hogy nincs jelzés arra, hogy az eredmények tényleges helyi fogyást idéznek elő, mivel a zsírraktárak az érintett területeken egyszerűen újra feltöltődnek az edzés végeztével. Végül soron a zsírvesztés nem a célzott gyakorlatokon múlik, hanem azon az alapelven, hogy hány kalóriát használunk fel a bevitt mennyiséghez viszonyítva. Viszont jó hír, hogy bár nem feltétlenül választhatjuk meg, hogy testünk hol veszítse el a zsírt, kiválaszthatjuk, hogy hol szeretnénk tónusosabbnak és

feszesebbnek látszani. Például, ha sok hasizom gyakorlatot végzünk, az erősebb gyomorizmokat eredményez, de ezen a területen nem leszünk definiáltak, hacsak nem veszítjük el a zsírtömeget. Ha azt szeretnénk, hogy feszesebb legyen a farizomunk, természetesen ajánlott a nagy farizmot (gluteus) erősítő gyakorlatokat végezni. De ha ezzel egy időben a teljes testszírt nem csökkentjük, akkor hiába lesznek erős farizmaink, nem fog látszani. Ezért van szükség az egész testes kardio-edzésekre és az egészséges táplálkozásra, hogy valóban lássuk az eredményeket. Az edzőteremben és a konyhában végzett kemény munkával és odaadással elérhetjük fogyási céljainkat.

Hogyan csökkentjük a zsírt és növeljük a tónust a problémás területeken?

Számos bizonyított módszer segíthet a zsírvesztésben és egész tested tonizálásában. A nagy intenzitású edzések és gyakorlatok, amelyek az egész testet lefedik, bizonyultak a leghatékonyabbnak a kilók leadására. Meg hát nem mindegy, hogy becsülettel, szabályosan csinálja végig az ember fia és lánya, vagy sumákban.

Az általános zsírcsökkentés legjobb gyakorlatai a következők:

- **Szív- és érrendszeri gyakorlatok:** A kardió, például az intenzív gyaloglás, futás és a kerékpározás - nagy izomcsoportokat használ, és bizonyítottan hatékony a kalóriák elégetésében. Különösen hatékony lehet a makacshasi zsír felolvasztására.
- **Nagy intenzitású intervallum edzés (HIIT):** A HIIT rövid intenzív tevékenységet foglal magában, amelyet közvetlenül követ a felépülési (pihenési) idő. Tanulmányok kimutatták, hogy a HIIT hatékonyabb lehet a zsírégetésben, mint az egyenes kardió.
- **Egész testet átfogó gyakorlatok:** Ahelyett, hogy a test egy területére összpontosítanánk, az egész testet átfogó gyakorlatok több kalóriát égetnek el és nagyobb zsírvesztéshez vezetnek, mint a célzott izomtónus gyakorlatok.
- **Gyakorlatok kombinálása:** Az erőedzés és a szív- és érrendszeri gyakorlatok kombinálása hatékonyabbnak bizonyult a kilók leadásában, mint egyfajta gyakorlatra összpontosítani.

Én nagyon drukkolok! Mindenki megérdemli, hogy szuper formát érjen el! Nem azért kell mozogni, sportolni, hogy a strandon feszítsünk (bár ez sem mellékes persze) ...Egyszerűen azért, mert így tovább élünk...Biztosan jól fog esni a mozgás, élvezzük, ne éljük meg kötelességnek, csak emlékezzünk a klassz pillanatokra, a dicsőséges fáradságra, és a testünk is emlékezni fog! A lényeg, hogy sportoljunk, mozogjunk és hozzuk ki belőle azt, amit józan keretek közt, munkával és sportszeretettel lehet. Aki sportol, jól érzi magát és tesz érte, hogy így is maradjon és minden hibájával együtt is jó úton jár. Emberek vagyunk, és senki nem tökéletes. Ez így van rendjén. ■



ÚJRAINDÍTÁSI HITELEK VÁLLALKOZÁSOKNAK

Széchenyi
Kártya Program

Továbbra is
FIX KAMATOKKAL

ÁLLAMI
TÁMOGATÁSSAL



AZ ÜGYFÉLFOGADÁS ELŐRE EGYEZTETETT IDŐPONT ALAPJÁN TÖRTÉNIK
Telefonszám: +36 20 611 1166 E-mail: ugyfelszolgalat@kavosz.hu

www.kavosz.hu



Energiaárak a köbön, vállalkozók a veszélyzónában

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



Várakozásokat meghaladó infláció, elszálló energiaárak, szűkös vállalkozói mozgástér; sokak számára ezek a kulcsszavak jellemzők már az utóbbi néhány hónap gazdasági eseményeit is, ám visszanezve úgy

tűnik, az a helyzet „lightos” volt, ahhoz viszonyítva, amit Európa, különösen annak centruma hetek óta elszenvedni kényszerül. Az év elején még a „hogyan lehet ennyi a kenyér/laptop/autó (stb.) ára?!” gondolatkörben forogtunk, azóta viszont a szomszédunkból százezrek váltak földönfutóvá, hogy megmentsek az életüket. Most azonban nem a háború közvetlen hatásairól, hanem a vállalkozói létet meghatározó környezetről írok, mert úgy látom, nem árt tisztába tenni, hogy a sorozatos áremelkedések mögött milyen kemény harc zajlik a talpon maradásért. Ennek megértéséhez ragadtam ki néhány szempontot.

Az előre megjósolt infláció kíméletlenül lecsapott, és bár nem teljesít rosszul a gazdaság, az áremelkedéseket mindenki megérzi. Megy is a zúgolódás rendesen: „horror árak vannak a boltokban”, „mi kerül ezen ennyibe”, a „menüért is többet kell fizetni”, „a vállalkozónak könnyű, csak árat emel” és hasonlók.

Jó kis szólalmok ezek, csak hát hamisak, és tévedésektől hemzsegető kottából szólnak.

Persze van bennük igazság is, az árak – különösen az energiaárak, és minden, amit magukkal húznak – tényleg megugrottak, már az orosz-ukrán válságtól függetlenül is, hát még azóta, de a helyzet súlyára és összetettségére tekintettel az egy másik téma lesz. Ami biztos, hogy a probléma fokozódik; egyértelműen látszik, hogy a következő egy év (a munkaerőpiaci helyzet mellett) erről fog szólni. Aki gyorsan és egyszerűen akar keresni egy bűnbakot, az a vállalkozói rétegre mutogat, anélkül, hogy látná a kirakat mögötti va-

lóságot. Anélkül, hogy bármit is tudna az infláció okairól, az energiaárak növekedésének a mértékéről, a vállalkozók által viselt terhek nagyságrendjéről.

Tegyünk tehát rendet a fejekben!

Statisztikai számítások szerint 2021 utolsó negyedévére a vállalati szektor villanyszámlája nem kevesebb, mint 45%-os növekedést mutatott. A villamos-energia mellett a gáz ára is az egekbe szökött, tavaly őszre mintegy nyolcszorosára emelkedett az év elejéhez képest. Itt tehát már olyan számokról beszélünk, amelyekre felkészülni nem igazán lehetett, még akkor sem, ha a drágulási trend abszolút várható volt.

A probléma tehát adott, ugyanis kifejezetten komplex módon, több erőforrásra terjed ki az áremelkedés, a földgázra, az olajra és a villamos-energiára is – még hozzá nem csak Európában. Mindennek az alapvető oka pedig az, hogy a tőzsdei gáz- és áramárak nagyon magas szinten tetőztek, és ott is ragadtak. Az eddig is komoly orosz-ukrán feszültség kiéleződött, és az elemzői – viszonylag optimista – várakozások ellenére a lehető legrosszabb forgatókönyv vált valóra. A „villámháborús” esélyek hamar szertefoszlottak, gyors megoldása ennek a konfliktusnak nincs és nem is lesz. Mindemellett az ázsiai területek energia-éhsége növekszik, ami keresletet teremt, áremelkedést generál. Az ezt kiszolgáló kínálati oldalon pedig szintén vannak gondok bőven. Ha nem lenne elég a koronavírus-válság energiapiacra (is) gyakorolt zavaró hatása, gondoljunk Németország áramtermelő kapacitásainak szándékos csökkentésére. És van itt még egy fontos tényező: az EU szigorodó klímavédelemi, zöld politikája következményeként a szén-dioxid kvóta árfo-lyamának emelkedése, pontosabban: megduplázódása.

A zöld-ségnek ára van

Azt gondolom, ez utóbbira azért is érdemes külön kitérni, mert ambivalens témáról van szó. A zöld átállás, a klímavédelem, az energia-felhasználás csökkentése fontos, és valóban a mi jövőnk is meghatározó ügy. Nem mindegy azonban az időzítés, az átállás ütemezése és a konkrét intézkedések meghozatala, de legfőképpen nem mellékes azoknak a gazdaságoknak az aktuális állapota, amelyekre ezeket az intézkedéseket ráeresszük. A Covid-krízis, illetve a mintegy hetven éve nem látott biztonsági kihívások közepette nyugodtan mondhatjuk, hogy a drámai mértékű szén-dioxid kvóta áremelkedés a lehető legrosszabbkor jön, és reális veszélyt jelent olyan szektorokra nézve, mint az

építőipar vagy a vegyipar.

Mindezek a körülmények rendkívül negatív hatást gyakorolnak a nano-, mikro-, kis- és középvállalati szektor nyereségességére, még hozzá olyan mértékben, hogy sok esetben a – főleg energia-intenzív szektorokban tevékenykedő – cégek működőképessége forog kockán.

Teljesen nyilvánvalóvá vált, hogy globális energiaválság van, ami pontosan a mi régiókat sújtja a legmélyebben, de kihatót gyakorol a világpiac számos területére, és ez csak súlyosbítja a helyzetet. Lesznek cégek, nem kis arányban, amelyek nem tudják majd a megemelkedett energiaköltséget áthárítani a fogyasztókra, és ez előbb-utóbb veszteséges működéshez vezet, ami, tudjuk, sokáig semmiképp sem tartható fenn. Egy esetleges csődhullám pedig a legkevésbé sem hiányzik most a nemzetgazdaságok számára...A magyar kormány mentőcsomagja, azaz a 10 főnél több foglalkoztatottal rendelkező kis- és középvállalkozások átmeneti rezsi-csökkentése 2022. június 30-ig bizonyára oldja a helyzetet, de mindenre és mindenkire nézve nyilván nem megoldás.

Éppen ezért el kell gondolkodni azon, hogy ebben a keserves energia-helyzetben mi az, ami előre vihet bennünket!

Én látni vélek fényt az alagút végén, ha odáig eljutunk, hogy a béke-működés egyszer visszatér a térségünkbe. Ez pedig nézetem szerint a már annyit hangoztatott tudatosság fejlesztése és a technológiai megújulás volna, ami együtt kell, hogy járjon az ésszerű formában megvalósítható zöldítéssel is. Egy ilyen krízis után, mint amiben most vagyunk, elkerülhetetlen az újrendeződés, a stratégiáink, megküzdési módjaink upgrade-elése. Ha akkor jó irányba sikerül elmozdulni, és a „sötétzöld” propaganda-nyomást elengedve valóban intelligens, 21. századi, win-win megoldásokkal operálni, akkor erre a válságra is igaz lehet majd, hogy fejlődésre sarkallt minket. A lényeg, hogy ne hagyjuk most bedőlni a potenciállal bíró cégeket, maradjon annyi tartalék, támogatás, pályázat, bármi, ami hozzájárul a túléléshez.

A járványhelyzetben talán túl vagyunk, de sokkal nagyobb kihívás csapott arcul minket: újra életet kell menteni, csak most nem láthatatlan „részeskékkel”, hanem robbanó fegyverek és lánctalpasok ellen hadakozhatunk. Sok cégnek még csak most jön a neheze. Vajon nekik is szól majd a taps? A kérdés természetesen költői, az viszont valós, hogy a támogatás és a kiállítás megilleti a hazai cégeket is, mert nehezített terepen, sokváltozós környezetben kell most felszínen maradniuk. Remélem, hogy sikerül! ■

Gondolatok a könyvtárban

Filip József • közgazdász, az Aegon Magyarország Zrt. Stratégiai Partnere



Vörösmarty Mihály után szabadon, avagy egy egyszerű elmékedés a világ-gazdaság működéséről, „cipőfelsőrészkesztő” racionalitással, egy közgazdász tollából, az elmúlt 14 év tőkepiaci tapasztalatait megélve, a jelen eseményeivel és a jövő várakozásaival fűszerezve. A következő sorok nem egy makroelemzést képeznek, és nem is egy tudományos értekezést, nem tekinthetők befektetési tanácsnak sem. Csupán egyszerű személyes gondolatok, amelyek talán érdekes információs tartalommal bírnak az Önök számára.

In medias res - el kell fogadnunk, hogy az egészséges gazdasági fejlődés ciklikus és ezért természetes velejárója a recesszió! Nyikolaj Dmitrijevics Kondratyjev, orosz közgazdász. Elméletében az emberiség elmúlt 250 éves történelme 40-50 évente ismétlődő konjunktúra (növekedés) és dekonjunktúra (csökkenés) ciklusokkal jellemezhető. Előrejelzései kísértetiesen beigazolódtak a XX. században is: 1929-33, 1973-79, 2008/2009.¹

In medias res - el kell fogadnunk, hogy az egészséges gazdasági fejlődés ciklikus és ezért természetes velejárója a recesszió! Nyikolaj Dmitrijevics Kondratyjev, orosz közgazdász. Elméletében az emberiség elmúlt 250 éves történelme 40-50 évente ismétlődő konjunktúra (növekedés) és dekonjunktúra (csökkenés) ciklusokkal jellemezhető. Előrejelzései kísértetiesen beigazolódtak a XX. században is: 1929-33, 1973-79, 2008/2009.¹

Azt elmúlt évtized alacsony alapkamat szintjei a mozgatórugói annak amit most átélünk. A rekord alacsony alapkamat, másnéven rekord alacsony „kockázatmentes kamatláb” rendkívül alacsony kockázatmentes hozamot (bankbetét, államkötvény, diszkontkincstárjegy)² jelentett a befektetőknek, és egyúttal relatíve olcsó hitelek korszakát hozta el. Mindkét folyamat és korszak, most lezárult. Ahhoz, hogy megértsük a jelen gazdasági folyamatait és ezekből lássuk, hogy merre tartunk, először meg kell értenünk, honnan indultunk.

Az eltelt közel 10 esztendőben a befektető az alacsony, közel 0%-s kamatszintek^{3,4} mellett, nem kapott számára kielégítő, azaz inflációt meghaladó reálhozamot, ezért más eszközöket keresett, és megtalálta az ingatlan is a tőkepiaci részvénybefektetések mellett. A bérbeadás célú ingatlan vásárlás mint befektetés elterjedt, megnőtt az ingatlanok iránti kereslet mert a bérbeadásból 3-5% hozamot tudtak realizálni a befektetők⁵, ami jóval több volt, mint a kockázatmentes garantált eszközök hozama, 0%-s alapkamatszint mellett. Az ingatlan iránti kereslet növekedés felverte az árakat, a befektetők egyre magasabbra értékelték az ingatlanokat. Tehát az ingatlan mint befektetés újra reneszánszát élte és a FOMO hatás

is (Fear Of Missing Out) uralkodóvá vált. Ezt támogatta az alacsony kamatkörnyezet, egyrészt a bankbetét, államkötvény és diszkontkincstárjegy igen alacsony, már majdnem 0-s vagy negatív hozamai – mint például a német negatív államkötvény hozamok – amely instrumentumokban a befektetők nem tudtak kielégítő profitot realizálni, ezért kerestek más biztonságos alternatívát. Másrészt ezt a folyamatot segítette az olcsó finanszírozás, azaz az alacsony piaci kamatozású olcsó hitelek valamint a támogató fiskális, azaz kormányzati politika is. Ha mind a kínálati és keresleti oldalon minden támogató feltétel adott akkor az jelentős áremelkedést eredményez.

Azonban a monetáris politika, amely az alacsony jegybanki kamatkörnyezetet az elmúlt közel 10 évben fenntartotta, nemcsak ingatlanpiaci fellendülést, és ezáltal több mint 60%-s általános áremelkedést hozott a fejlett gazdaságok ingatlanpiacán⁶, hanem általános fogyasztás növekedést és GDP növekedést is generált. Azaz a 2008/2009-es válságot követően növekedési pályára állította a világgazdaságot amely folyamat velejárója és mellékhatása az infláció, vagy adott esetben a magas infláció, ha túl sokáig alacsonyan tartják a kamatszinteket.

Az összefüggés roppant egyszerű. Ha nem kapnak az emberek a bankban a megtakarításaikra hozamot, akkor nem fognak megtakarítani. Egyszerűen fogyasztani fognak, költeni. Elköltik a pénzt ingatlanra, beruházásokra, és ha ezt a folyamatot még olcsó hitelekkel támogatják, akkor olyan ez mint egy aukció ahol mindenki licitál a képre és felverik az árát. Minél olcsóbb és több a hitel, minél hosszabb távon alacsony szinten tartják a kamatokat, annál inkább egyetlen irányba mozog a világgazdaság, amely nem más mint, a fogyasztás.

Ez az, ami a GDP képletében is meghatározó elem: $GDP = C+I+G+Y$, azaz cigi, csak Y-al a végén. C, a fogyasztást, I a beruházást, G állami beruházást, Y nettó exportot jelenti, ebben a képletben már látható az előző gondolatok alapján, hogy miért okoz alapkamat csökkenés gazdasági növekedést, azaz GDP növekedést, hiszen a benne szereplő tényezők növekednek.⁷

Hogyan tovább? – Jelentős inflációs nyomással nézünk szembe. Az áremelkedés mozgató rugója, a túlzott jólét volt, a fogyasztás, amelyet ráadásul tetőzött egy, a COVID alatt el nem költött, felhalmozott megtakarítás tömeg, amely a korlátozások feloldását követően megjelent a piacokon. Elvesztett a gazdasági egyensúly, amely visszabilenthető az alapkamat

emeléssel, azaz nem lazító hanem szigorító monetáris politikával. Az alapkamat emelés nem elkerülhető, és el is kezdődött 2022-ben Magyarországon, Csehországban, Lengyelországban, Romániába és Amerikai Egyesült Államokban.

Magyarországon jelenleg 4,4% a magyar (MNB) jegybanki alapkamat, US-ban (FED) 0,5% , az eurozónában (EKB) -0,5% a kamatszint napjainkban⁸. Az alapkamat emelés nem fogyasztásra, nem költségre sarkall, hanem megtakarításra. Azaz a költségek, a fogyasztásnak ismét megjelent egy alternatívája, a megtakarítás, a kockázatmentes hozam újra elérhetővé válik. Ebben a helyzetben, amikor a bérbeadás célú ingatlan vásárlásnak megjelenik a kockázatmentes hozammal bíró versenytársa, ráadásul az ingatlanpiaci eszközök finanszírozása megdrágul, mivel a hitelek kamatai is megnövekednek, már nem lesz olyan kecsegtető az ingatlan, sőt 2023-ra a támogató eszközök kivezetésével vagy elemzések alapján a lehívható keretösszegük kimerülésével (CSOK, falusi CSOK, Babaváró, etc)^{9,10,11} az ingatlanpiac egy korrekció elé nézhet nagy valószínűséggel.

Általánosságban ugyanez a jelenség figyelhető meg a fogyasztói magatartásban, amint a fogyasztásnak lesz egy alternatívája, a megtakarítás, amely képes kockázatmentes hozamot termelni, ráadásul a fogyasztást finanszírozó hitelek megdrágulnak, a meglévő hitelekkel együtt (Magyarországon folyósított hitelek közel 40%-a változó kamatozású) a fogyasztó kétszer is meggondolja, hogy fogyaszt-e, beruház-e, vesz-e újabb ingatlant. A viselkedésközgazdaságtan kutatásai alapján megállapítható, hogy ekkor a fogyasztás csökken, ezért a GDP is csökken. Ennek következményeitől jogosan tarthatnak a politikai vezetők, sokszor ezt a monetáris politikai döntést nem képesek támogatni fiskális oldalról, mert gazdasági lassulást jelent ami mindig kockázatot hordoz a regnáló politikai vezetésre nézve, abban az esetben, ha a nemzetállam lakossága nem képes megérteni, hogy ez a folyamat szükséges velejárója az egészséges gazdasági fejlődésnek, mint ahogy az éjszakák és nappalok váltakozása az életünknek.

Remélem Önök számára is, pár izgalmas gondolatot hoztam el. A következő hónapban a vállalati részvény értékeléssel foglalkozunk, milyen tényezőket érdemes figyelembe venni, amikor befektetőként döntést szeretnénk hozni arról, hogy megvegyünk-e egy részvényt vagy sem. Előzetesen Warren Buffett szavait idézve „ Sosem a vétellel vagy az eladással kerestem a legtöbb pénzt, hanem a várakozással!” ■

1. N.D. Kondratyev: A gazdasági fejlődés hosszú hullámai, Történelmi Szemle, 1980 (23. évfolyam)
2. Ulbert József: Vállalati pénzügyek kézikönyv, Pécsi Tudományegyetem, 2018
3. <https://www.statista.com/statistics/258174/long-term-interest-rates-worldwide/>
4. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Short-term_interest_rates_%E2%80%94_three-month_interbank_rates_\(annual_average\),_2010-2020_\(%25\)_NA2021.png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Short-term_interest_rates_%E2%80%94_three-month_interbank_rates_(annual_average),_2010-2020_(%25)_NA2021.png)
5. ksh.hu, ingatlan.com

6. <https://www.economist.com/finance-and-economics/2021/04/08/house-prices-in-the-rich-world-are-booming>
7. Vincze, János (2018) Makróökönómia. Alapvető modellek és módszerek. Budapesti Corvinus Egyetem Matematikai Közgazdaságtan és Gazdaságelemzés Tanszék.
8. https://www.ecb.europa.eu/stats/policy_and_exchange_rates/key_ecb_interest_rates/html/index.en.html
9. <https://kormany.hu/penzugyminiszterium/csaladi-otthonteremtes-kezvezmeny>
10. www.mnb.hu
11. www.federalreserve.gov

Reikiről szubjektíven

Kaló Ernő • Reiki mester



Mit is jelent a reiki, és mire jó? Kis összefoglalás, 27 évnyi, reiki mesteri tapasztalatom alapján.

Ha reiki tanfolyamot keresel, jó pár hirdetéssel találkozhat az interneten, amelyek fantasztikus dolgokkal kecsegtetnek, de ha hiteles tudásra vágysz, akkor figyelj a következőkre:

A tradicionális reiki mestervonal szerint a reiki alaptanfolyamok minimum 2 napos képzések, mivel komolyabb elméleti és fontos gyakorlati részeket tartalmaznak.

Távoktatás tradicionális vonalban nem elismert képzés! Az ősi nagymesterek is személyes kapcsolatuk alapján képezték a tanítványukat.

A reiki elvégzése nem ígérheti, hogy innen szerencsésebb, jobb, sikeresebb leszel, az csak akkor lesz, ha azért TE is teszel. A saját pozitív változásodat fogja a környezetet visszatükrözni.

Akkor mi is a reiki? Mit jelent az energetizálás? Alkalmas-e gyógyításra?

Eredetét Dr. Mikao Usuitól számítják, bár ő is a régi írásokat lefordítva találta meg és ismerte fel ennek a tudásnak a jelentőségét. Régi szentírások fordítása közben talált olyan leírásokat, amik alapján segíteni lehetett másoknak, és különleges lehetőségeket adott a tudás ismerőjének.

Ezt a tudást élő mester adta át és a mai napig adja tovább a tanítványoknak,

képezi őket a saját szintjére, ha a tanítvány is igényli ezt a magas szintet.

A reiki mindenki által megtanulható és elvégezhető - mivel bennünk a születéskor még megvolt az alap harmónia, az a tudás és érzékelés, amit a szüleinktől, nagyszüleinktől és a környezetünktől a „nevelésünk” során kaptunk, de az alkalmazott korlátozásokkal és hiedelmekkel ezek csökkennek, esetenként el is vesznek. Így megszűnik, vagy legalábbis jelentősen csökken a megérezés, és az igazi ráérezés képessége bizonyos dolgokra. Csökken a saját energiarendszerünk megtartó képessége, és egy idő után igényünk lesz másoktól energiát nyerni, azaz mások energia vámpírjává válunk.

Gondolom, hogy mindenki ismeri azt a „Tiltó típusú - korlátozó” nevelést:

- Ne mász fel a fára, mert leesel! És ezt annak mondják, aki fel tud mászni, látszólag nagyon jól csinálja, kapaszkodik, és közben akár cseresznyét, vagy barackot is tud szedni. Mondják egészen addig, amíg egyszer valóban megbillen az illető, és eszébe jut a mondás! „Most le KELL esnem!” És így le is esik!
- Ne fuss le az útról, mert jön egy autó és elüt!
- Sajnos itt is mindig meg fog állni az illető, egészen addig, míg nem jön egy autó és meghallva annak a hangját eszébe villan: most le KELL szaladni az útra!
- Próbáljátok ki, hogy mondogassátok magatokban, nem akarok a New Yorki Szabadság szoborra gondolni, nem akarom a fáklyát nézni a kezében! Mi jön a becsukott szemetek elé? Az a szobor és a kezében a fáklya!!!!

Mennyivel egyszerűbb lenne az a nevelés, amikor a fentiek helyett pozitív megerősítést mondanánk a gyerekeknek:

- Látom, milyen ügyesen tudsz megkapaszkodni azon a fán! Ha netán megbillenne, a biztatás juthat az eszébe: **MEG KELL KAPASZKODNI!** Ezzel máris adtunk egy jó esélyt annak, hogy nehogy leessen.
- A lányom és unokám példáját hadd hozzam itt elő: Fiú unokám eszeveszett sebességgel közelíti meg a járdán a pedál nélküli tanulóbiciklijével az útkereszteződést, illetve a járda sarkát. Az emberek már szinte kiabálnak, amikor a kisfiú a sarkon éleset kanyarodik, megáll még a járdán, és boldogan visszanez: Anya láttad, hogy milyen ügyesen megálltam? És vár anya szavára, majd rákérdez, hogy visszamehetek még hozzád, vagy megvárjalak itt?

Talán mondani se kell, a lányom kapott némi pozitív reikis nevelést is az időnkénti fegyelmezések között. A családon belüli egymást támogató pozitív kötődések abban segítenek, hogy óvjuk a saját és egymás épségét és energia rendszerét. Ne az idegeskedésre fordítsuk az energiáinkat, hanem találjuk meg azt, ami örömet tud okozni nekünk, a családuknak és a környezetünknek.

Ezek után csak menjünk ki a szabadba, és pihenjünk le a fűbe a napon, mennyivel jobban érezzük utána magunkat, milyen jól esik egy igazi kikapcsolódós kirándulás, mint egy emberekkel teli közösség, ahol egymással versenyezve próbálnak az emberek a másik fölé kerülni. Milyen érzés olyan munkahelyre, vagy közösségbe járni, ahol akár csak egy ember is van, akinél ezt az érzést

erősebben érezzük, és ösztönösen próbálunk tőle távol kerülni, mert nem jó velem, mellette lenni. Lehet, hogy ő se tehet erről, így és ilyennek nevelődött, ezt hozta ki belőle a környezete.

A reiki azon tud segíteni, hogy képesek legyünk a saját energia rendszerünket optimális szinten tartani, ami így inkább a minket körbefogó „levegőből” átvehető „szeretet” energiából táplálkozik. Mivel a körülöttünk lévő éltető energia végtelen és mi akárhányan vagyunk, az csak egy véges szám, így a véges energia elvétel, felhasználás nem számottevő a végtelenhez képest. Ezért van, hogy a reiki energiája gyakorlatilag végtelen és mindent körbefogó, támogató energia.

Az az ágazat, amit én is tanítok, segít abban, hogy képesek lehessünk nem csak egészségesebben élni, hanem a saját problémáinkat egy idő után kívülről látni és azzal könnyebben találunk olyan megoldást, ami nekünk is jó és a környezetünknek nem okoz újabb problémát, gondot. Amennyiben ezt a lehetőséget követné mindenki, úgy egy idő után az optimistább létünk kerülne ki győztesen, és nem lenne szükségünk a másik ember emberi energiájára, az ő már részben feldolgozott, magához kapcsolt energiamezőjére. Ma ezért az energia mezőkért folyik az egyéni harc és próbáljuk egymást valamilyen ügyeskedéssel (szerepjátékkal) úgy elvarázsolni, hogy utána ő „önként” adjon a saját energiájából.

A reikiseknek erre nincs már igazán szükségük, hiszen megtanulhatják tudatosan a környezet energiáját használni, a másik ember energiája helyett. Ezért is tartom ezt a rendszert egy pozitív hatással bírót, személyiség fejlesztő technikának. Sajnos ma már annyi ágazata van a reikinek, hogy

nem is tudom még én se pontosan azt meghatározni. Sok közülük nagyon jó, tanításuk hasznos és követendő. De vannak olyan ágazatok, ahol inkább az a fontos, hogy azt higgye a kezdő tanuló, hogy kapott valamit, ami akkor működik majd, ha ő méltó lesz rá, azaz, ha a felsőbb irányító szellemiség azzal egyetért, vagy megengedi.

Miért is mennek ilyen helyre egyesek? Mert számukra az (is) hihető, kényelmes, mert gyorsan, és lehet, hogy olcsóbban kapja meg azt, amit ő valójában szeretne. Többnyire ezeknek az embereknek szükségük van egyfajta tanulásra azért, hogy képesek legyenek a saját értékeiket megvédeni, magukért később kiállni és létrehozni egy olyan valamit, amit „egészséges önzés”-nek hívok. De erről majd egyszer később írnék.

Az a reiki, aminek képviselője lettem - számomra, barátaim és tanítványaim számára - azt adta, hogy képesek lettünk nem csak a saját energia rendszerünkre vigyázni, hanem a példáinkkal, viselkedésünkkel és tudásunkkal a családunk és környezetünk részére egy harmonikusabb, energiában gazdagabb életet, környezetet létrehozni.

Bárki, bármit is ígér, azért ide leírom, hogy mi minden NEM IGAZ, amiket a reikiről írnak, ígérnek.

Tehát nem igaz, hogy:

- nem leszel többet beteg, (Én mester létemre is ritkán, de beteg vagyok!)
- nem leszel szomorú, (Nekem is vannak rossz napjaim!)
- nem leszel olyan, mint eddig. (Eddig is benned volt a jó, maximum nem használtad annyit, vagy nem arra fektetted a hangsúlyt!)

Az én reikim alapjában olyan, hogy:

- Elfogad olyannak, amilyen vagy, legfeljebb megpróbál segíteni – már, ha kéred és hagyod!
- Segít rátalálni saját magadra és felismerteti veled a hibáidat! (Ezt nagyon nem szokták szeretni!)
- Képes türelmesebbé tenni és lecsillapítani, amikor szükséged van rá!
- Ad olyan környezetet, barátokat, akik szívesen segítenek még akkor is, ha alig ismernek - de reikisként egy nagy közösségbe tartozva segítünk egymásnak!
- Megtanít türelemre, elfogadásra és jóindulatra.
- Képessé tudsz válni arra, hogy a haragodat egy idő után megértsd és átformáld úgy, hogy tanulj belőle és ismerd fel, mi, miért is történik veled.
- Lásd meg a jót a rosszban, értsd meg a dolgok mindkét oldalát és tanulj abból, amikből mások akkor se tanulnak, ha velük történik meg az esemény.

Tehát ez az a reiki, amit én megtanultam és most igyekszem úgy továbbadni, hogy másoknak is örömet és mosolyt hozzon az életébe.

Kaló Ernő

reiki mester

www.kaloerno.hu

www.reikikepzes.hu ■

**ENERGIA:
AMI MEGMOZGAT.
ÉS FELVILLANYOZ.**

VADONATÚJ MAZDA MX-30. TELJESEN ELEKTROMOS.

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

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

AUTÓ MIRAI KFT.
WWW.MIRAI.HU

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

DRIVE TOGETHER





KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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

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

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



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

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

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

**speeding**

Telefon: (06) 1 214 8858
e-mail: info@speeding.hu
www.speeding.hu