

Őrangyal

III. évfolyam / 5. szám

2022. MÁJUS

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Magyarország
beleszeretett
a kerékpársportba

Sportoljunk?
Sportoljunk!

A bizalom
(hat)ára

Szívügyünk



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



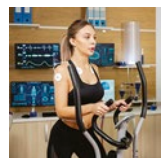
8.
Magyarország
beleszeretett
a kerékpársortba



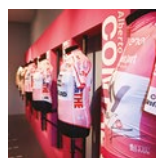
14.
A Toyota volt a Giro
d'Italia hivatalos
mobilitási partnere



18.
A legigazibb
őrangyalok



20.
Sportoljunk?
Sportoljunk!



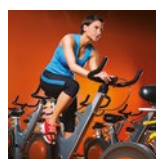
26.
Grande Partenza
2022



28.
A bizalom (hat)ára



30.
A nagy átverés II.



40.
Kerékpározz otthon
vagy tereben



46.
Rali az energiapiacra

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

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BAZIS CAFE
bc01
INGATLAN & ÜZLETÉSZ

EXKLUZÍV PROPERTY

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



Kiadó: Legelségély Alapítvány
(1063 Bp., Szinyei Merse Pál u. 10.)
Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.
Design: Istvánfy Gergő
Korrektor: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: info@legelsegely.hu

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



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

A kerékpár számomra a gyerekkor fontos része volt. Első élményem, amikor általános negyedikesben a kitűnő bizonyítványomért szüleimtől megkaptam az első versenybringát. Később nagy túrák, még nagyobb esések... mind, mind maradandó élmény. Vékony pasi izmos lábakkal... mindig szerényen a rengeteg bringázásra fogtam. Ez a gondolat kicsit megállított most - se nem vékony és a megemléhető izmok is régen a múlté... tehát kell egy kerékpár! Vennem kell, holmi kitűnő bizonyítvány már kevés ebben a korban.

Emlékszem akkor sem volt egyértelmű, az utolsó napokban, amikor már rajzoltuk a VAKÁCIÓ betűit a táblára, még volt egy négyesem. Már régen nem a tanulás, az iskola volt a téma, sokkal inkább a nyári tervektől, táboroktól programoktól volt hangos a terem. Imre bácsi, az osztályfőnökünk szépen sorban mindenkinek elmondta a jegyeit és a nyári gyakorlásra buzdító intelmeit. Belegondolok, vajon hányan tanultak szorgalmasan nyáron??? Ha nem kellett esetlegesen az évismétlést elkerülő pótvizsgára készülni, szerintem ezt a számot egy szorgalmas, de kevésbé szerencsés asztalos egy kezén is meg tudja mutatni (általános tapasztalat szerint ez ritka esetben lehet több háromnál).

Tehát Imre bácsi amikor a nevemhez ért, és mondta az egy négyest...szinte láttam, hogyan tolják el a bringámat...

Majd kiestem a padból, kétségbeesett, némi hanghatásokkal erősített jelentkezésemet az öreg a szemüvege felett átnézve értetlen szemekkel konstata. - Mit szeretnék? - Felelni! Az ötösért! Zajlott le köztünk a szokatlan párbeszéd. Addig az évek alatt jelentkezni sem látott, most meg a padból szinte kiesve én akarok felelni! Az utolsó napon!...szerintem, ha lett volna aznap aktív iskolaorvos lecipelt volna hozzám!

De én felelni akartam, mindenáron! Nem a kitűnő bizonyítvány motivált, csupán a bringa, az akkor a csúcset jelentő szovjet versenybringa!

Imre bácsi igazi pedagógus volt, átértette a vágyaim súlyát és feltette azt a kérdést, amire, ha jól válaszolok, egye fene, megadja az ötöst, meglesz a kitűnő és énnyem a bringa.

A mindent eldöntő kérdés talán egy hangyányival volt nehezebb - emlékeim szerint környezetismeretből - mint egy struccot és egy zsiráfot megkülönböztetni. Szerintem nem is várt választ, megadta! Kitűnő lettem!

Imre bácsi, de leírom a teljes nevét, Kun Imre, a legjobb tanáraink egyike volt, elsősorban drága szüleimnek és neki köszönhetem az első és eddig utolsó versenybringámat.

Ez a májusi szám az első tematizált Őrangyal. A kerékpár teker végig, megadva a tiszteletet a sportnak azon belül is a profi kerékpárosok hihetetlen teljesítményének.

Köszönjük, hogy a Giro kapcsán izgalmas, színes, humoros oldalakkal lettünk gazdagabbak, köszönöm a régi szerzők témába vágó minőségét, rugalmasságát, és széles mosollyal köszöntöm az újakat! ■



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

09993

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsédó 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



**EXKLUZÍV
OTTHONI
FITNESS
MEGOLDÁSOK**

A Technogym fitness berendezések kizárólagos magyarországi forgalmazója:

FINN WELLNESS KFT.

Bemutatóterem: 1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/A

E-mail: info@okosmozgas.hu

Telefon: +36 1 250 4177

Web: okosmozgas.hu

OKOSMOZGÁS

OFFICIAL
DISTRIBUTOR

TECHNOGYM



Sashegyi Sándor
Általános Iskola és
Gimnázium



Fészek Waldorf Iskola
Általános Iskola, Gimnázium
és Alapfokú Művészeti Iskola



Az őrangyal kortalan

Két új helyszínen tarthattunk az elmúlt napokban előadásokat, az Emmi és a Porsche Hungária, azon belül a Skoda támogatásával, Őrangyal-képző iskolai programunk keretében: A pomázi Sashegyi Sándor Általános Iskola és Gimnáziumban, valamint a solymári Fészek Waldorf Általános Iskola Gimnázium és Alapfokú Művészeti Iskolában. Több száz gyerek és már már felnőtt lett sokkal magabiztosabb, határozottabb a két óra végén, köszönjük nekik a figyelmet, azt a hozzáállást amely mellett nekünk is élmény volt az együtt töltött idő.



Magyarország beleszeretett a kerékpársportba

Haász Gábor • Legelsősegély Alapítvány



Százezrek az utak mellett, bicikliző kisgyerekek, rózsá- és nemzeti színbe öltözött szurkolók, családok, hihetetlen performanszok, 10 nap eufória a Giro d'Italia magyarországi Nagy Rajtján és a Tour de Hongrien egyaránt. Meglepő módon a közönség szakértő, nem csupán a legnagyobb sztárok nevét tudja, mint Van der Poel, Nibali vagy Cavendish, de mára egy egész ország rajong Valter Attiláért, Vas Kata Blankáért, Fetter Erikért, Dina Mártonért vagy Peák Barnabásért. Nem volt ez mindig így.

Ezt a sportágat meg kellett ismertetni és szeretettni az országgal. A Magyar Kerékpáros Szövetség – vagy ahogyan sokan ismerik – a BringaSport egy jól vihető márka volt, de rossz pozícióban. Az újragondolását két, alapvetően a közgazdaságban jártas kommunikátor, Kádár Kristóf és Pintér Ádám kezdték el 2017-ben.

Én azt látom, hogy az emberek imádják a kerékpározást. Számitottatok ekkora tömegekre?

Őszintén szólva ez nekünk is „kellemes csalódás” volt. Bízunk benne, hogy a srácok (szerk: a magyar kerékpárosok) teljesítménye magáért beszél, és hogy az elmúlt 5 év építkezése megmutatkozik majd az utak mellett is, de amit kaptunk, az szavakkal leírhatatlan. A mai napig libabőrös leszek, ha visszagondolok az élményre, amit Ati, Barna és Erik neve után hallottunk például a budapesti időfutamon – kezdi Kristóf az élménybeszámolót. Ami talán ennél is megdöbbentőbb volt, hogy a közönség számára jobbára ismeretlen, külföldi versenyzők is óriási biztatásban részesültek a nézőktől, maguk mondták a magyar versenyzőknek, hogy erre nem is számítottak. Ehhez fogható népszerűséget tömött stadionokon kívül én még nem láttam soha életemben.

Ádám hozzátesszi: Én évek óta rendszeresen nézem a nagy kerékpáros körversenyeket, mint a Tour de France és a Giro közvetítéseit, de ennyi ember és ilyen hangulat még ott sincs mindig. Amikor a Giro harmadik napján letettük a videós felszerelést, felmentünk a rögtönzött tribünre és a második legnagyobb grand tour célkapuja alatt megláttam a Balatonfüred feliratot, nekem akkor és ott esett le, hogy te jó ég, ez Magyarországon van! Itt vagyunk a Balaton partján és hamarosan befutnak a világ legjobb kerékpáros sztárjai. Őszintén megmondom, könny szökött a szemembe.

Kanyarodjunk egy picit vissza. Hogyan kezdődött ez a virágzás? Régebben azért ez nem volt jellemző.

K: Ez egy rettentően összetett dolog. Nekünk annak idején az volt a feladatunk, hogy a Szövetség kommunikációját átülteszük a 21. századba. 2017-ben választották elnöknek dr. Princzinger Pétert, aki azóta már a második ciklusát tölti a tisztségében. Péter egy topmanager. Ő is a közigazgatás világában mozog, dolgoztunk együtt már korábban is, így megértettük, hogy mit szeretne. Nem ördöglakat, szeretnénk meg a sportágat az emberekkel. Ő a menedzsment típusú vezetésben hisz, a célokban, eredményekben, ezért szabad kezet kaptunk, így könnyű volt neki segíteni. Persze hazudnánk, ha azt mondanánk, hogy ez rajtunk múlt. Rajtunk is, de alapvetően sok száz ember apró, mindennapi munkája, amely az új vezetés által már elismertséget és megbecsülést kapott. Versenyszervezőktől, edzőkötől a klubokig, a szülőktől a versenyzőkhöz keresztül a nézőkig. Lépésről-lépésre alakult ki az a „mezőny” – ahogyan Péter szokott fogalmazni –, amelyben mindig valaki az élre áll és törli a szezont a többieknek, majd – amikor elfárad – átadja valaki másnak a húzóember szerepét, így képes volt a sportág eddig nem látott sebességgel haladni. Nekünk annyi volt a dolgunk, hogy lekövezzük ezt a sebességet és a megfelelő helyen és időben meg is mutassuk az országnak; Hé emberek! Itt vagyunk!

Á: Én néhány hónappal Kristóf után csatlakoztam a Szövetség munkatársaihoz. Adott volt a feladat, hiszen Kristóffal együtt dolgoztunk a megelőző 10 évben is. Akkoriban az én dolgom volt az infokommunikáció, a modern megjelenés, a honlap, a közösségi média platformok kialakítása és az eszközök beszerzése és üzemeltetése. Mi sokat dolgoztunk a közigazgatásban, amely teljesen másképp működik, mint a versenyszféra. Ha ott valaki kommunikációs kampányt szeretne csinálni, akkor van hozzá pénz, paripa és fegyver. Itt éves szinten 180 millió forintból működik 10+2 szakág, ahol egyetlen szakág egyetlen kerékpárja is több millió forintba kerülhet. Kiszámolható tehát, hogy nincs kolbászból a kerítés, ezért is volt nagy segítség, hogy volt tapasztalatunk abban, hogyan lehet a kevésből a

„Miután minden munkánk összekapcsolódik, együtt járunk a rendezvényekre, ezért a kerékpáros közeg „ikreknek” nevezett el minket. Remélem én vagyok Schwarzenegger és Kristóf Danny DeVito...”



legtöbbet kihozni. A koncepció lényege az volt, ne mi vigyük a hírlapunkat másokhoz, hanem mások vigyék a mi hírlapunkat minél többekhez. És szépen lassan úgy kezdtünk el működni, mint egy kerékpáros sajtótermék. Híroldalhoz hasonló honlappal, PR eseményekkel, helyszíni tudósításokkal. Olyannyira működött a dolog, hogy 2018-ban például sportági szakszövetségként megnyertük az Év Honlapja Díjat sport kategóriában. A rendezvényekhez szükséges eszközöket fokozatosan szereztük be, a felületek olvasottak és alkalmasak lettek arra, hogy szponzoroknak is kijánljuk, az így befolyó összeget pedig visszaforgattuk, hogy még hatékonyabban ki tudjuk szolgálni a sportágat szerető közönséget. Mára ott tartunk, hogy saját technikával képesek vagyunk 150-200 fős rendezvények lebonyolítására anélkül, hogy bármit bérelnünk kellene.



„Beszéltünk Fetter Erikkel a Giro-n, aki azt mondta a csapatársainak: Ha kiérünk a városból csak elfogynak az emberek, de aztán a külvárosokban is álltak, a mezőgazdasági utaknál is, a kistelepüléseken is, végig. Soha nem fogytak el. 200 kilométernyi szeretet.”

Az építkezés egy dolog, de ez még mindig nem magyarázza, hogy ennyien megszerették a sportot. Ezt jól is kell csinálni...

K: Alapvető hiba, amit el lehet követni, ha az ember kommunikátorként azt gondolja, jobban ért hozzá, mint azok, akik művelik a dolgot. Mi az anyagainkat kapjuk. Beszámolókat a versenyzőktől, a versenyszervezőktől, a kluboktól. A „csomagoláshoz” értünk, nem a kerékpásporthoz. Így, ettől az első kézből kapott szakmaiságtól az egész hiteles lesz, az általunk hozzátett friss tálalástól pedig modern és szerethető, reméljük egyre népszerűbb is. Szakértő kerékpáros klubok, szervezők, edzők és versenyzők nélkül meggedhetünk, akkor sem járnánk sikerrel. Nem magunkat akarjuk megmutatni Szövetségként, hanem őket mutatjuk be a BringaSport által és ez nagy különbség. Az ő munkájuk sportszakmai értelemben és a népszerűségi index függvényében is sokkal, de sokkal fontosabb a miénknél, nekünk őket kell kiszolgálnunk, ha úgy tetszik. Ma ezt a népszerűséget szerintem három dolog adja.

Az egyik, hogy a versenyek minden szakágban egyre színvonalasabbak. A Tour de Hongrie idén 11 World Tour csapat indult, júniusban teremkerékpáros EB-t rendezünk, augusztusban immár a harmadik junior világkupa futamot bonyolítjuk le és így tovább. A második, hogy a magyar versenyzők közül nagyon sokan most értek a csúcsra, így pedig az embereknek van kiért rajonganiuk. A teljesség igénye nélkül van Valter Attilánk, Vas Kata Blankánk, Fetter Erikünk, Filutás Viktorunk, Dina Marcink, Szalontay Sándorunk, Buzsáki Virágunk, Karl Ádámunk, Peák Barnabásunk, de vannak olyan fiatal bringásaink is mint Szijártó Zétény vagy Mészáros Bence. Ez nagyon fontos, mert a bringát szerető gyerekeknek vannak ikonjaik és példaképeik. Ahogy Ati tavaly viccesen mondta: Nekik el kell hinniük, hogy a csömöri havasokból is el lehet jutni a Stelvióig. A harmadik dolog pedig az, hogy a kerékpársport kommunikációjában a kezdeti döcögés helyett ma egy hatékony együttműködés van.

Segítjük és támogatjuk egymást, legyen szó akár az országos sajtóról akár a kerékpáros szakújságokról. Mindenki egy célért küzd vállalva, hogy ezt a sportágat minél szélesebb körben bemutassa az országnak.

Gondolom azért, rengeteg nehézség is volt „útközben” ...

Á: Szerintem minden ilyen munkának vannak árnyoldalai és vannak benne hullámvölgyek. A különbség itt az, hogy valahogy mindig erősebben és nagyobb lendülettel jöttünk

ki ezekből, mint ahogyan belementünk. Én szeretek magamra inkább afféle folyamatszervezőként tekinteni, mintsem infokommunikátorként. Nagyon nehéz 12 – alapvetően sok különbséget mutató – szakág webes vagy médiamegjelenését összehangolni. Rengeteg egyeztetés, szervezés és kompromisszum szükséges hozzá és az, hogy ezt az ember át is lássa. Időbe telt, amíg a klubok megtanulták rutinosan kezelni az új felületeket, feltölteni az eredményeket, a beszámolókat stb., de egyre inkább látszik, hogy volt értelme az eddigi munkának. Nekik is és nekünk is sokkal könnyebb így hírt adni az eseményekről, beszámolni az eredményekről és bemutatni a munkájuk gyümölcsét. Ezek a folyamatok lezajlottak az elmúlt években, itt-ott persze van még mit javítanunk, de alapvetően olyan rendszert működtetünk, ami jobbra önfenntartó, így jut időnk továbblépni, színvonalasabb saját anyagokat is gyártani, interjúzni és kilátogatni a nagyobb eseményekre, hogy onnan tudósítsunk. A tapasztalat pedig tényleg az, hogy ezeken a versenyeken és eseményeken egyre jobb a hangulat, egyre több a nézők száma és egyre jobbak a magyarok eredményei is.

Én azt látom rajtatok, hogy ti magatok is imádjátok a sportágat. Tévedek?

K: Szerintem én vagyok a legjobb példa arra, hogyan szereti meg valaki a kerékpározást, aki előtte azt se tudta eszik-e vagy isszák. Őszintén bevallom, tőlem nagyon távont állt ez az egész. Imádom a sportot – 25 évet töltöttem el a judóban először versenyzőként, ma már edzőként –, a kerékpározást valahogy mégsem tudtam soha befogadni, megérteni, hogy miért jó. Emlékszem Ádám egyszer rávette, hogy menjek vele a Pilisi Tekerő nevű amatőr versenyre, ahol rögtön a 100 km-es távon indultunk el, megmászva Visegrádot és Dobogóköt is. Csodálkozott, hogy a Szentendrét Visegráddal összekötő szakaszon miért tekernek el mellettem simán a német nyugdíjasok csomagokkal a bringájukon, mire rájött, hogy váltani sem tudok. A visegrádi meredek emelkedőn magyarázta el, hogyan tegyem a láncot egyik tányérról a másikra, hogy ne pusztuljak bele a dologba. Ott kezdtem megérteni, hogy amit a versenyzők csinálnak, az emberfeletti. Bekerültünk a sportágba,

„Amikor 2021-ben Ati magára vehette az összetettben vezetőnek járó Maglia Rosa-t, épp a Tour de Hongrie-n követtük a mezőnyt, Ádám félrerántotta a kormányt és hirtelen megállt az út szélén. Már a kommentátorok előtt kiszámolta, hogy megvan a sporttörténelmi magyar rózsaszín trikó a Giro-n. Akik elmentek mellettünk azt látták, hogy két idióta egy bringákkal felmatricázott szürke autóban ül, néznek egy telefont és magukon kívül ordítanak.”



megismerkedtem velük és láttam, hogy mire képesek. Hogy mennyi meló van ebben és mekkora sportszeretet. Ma már nem csak hiszem, de tényleg vallom is, hogy ez a világ egyik, ha nem a legnehezebb és egyben legszebb sportága is. Arról nem is beszélve, hogy nincs még egy sport, amelynek keretein belül ilyen fantasztikus módon lehet bemutatni a tájakat, kulturális-, épített- és természeti örökséget, ahogyan ezt láthattuk a Giro-n és a Tour de Hongrie-n is.

Á: Ahogy mondtam én már régóta követem a nemzetközi kerékpározást és rendszeresen szoktam biciklizni is szabadidőmben, sőt a munkám során foglalkoztam a Pilis-Dunakanyar kerékpáros útvonalainak tervezésével, benne voltam építésük előkészítésében. A legnagyobb versenyek tényleg olyanok, mintha az ember a Forma 1-et nézné. Ami nekem újdonság volt, hogy mennyi különböző válfaja van a kerékpározásnak. Mindegyik más és más, és mindegyik másért szerethető. Ami viszont igazán örömteli, hogy nem csak mi, de egyre több ember is nézi és követi a kerékpársportot. A Giro magyarországi közvetítését például csak itthon több, mint egymillió ember nézte a tv-ben, ez hihetetlen nagy szám. Azt mutatja, hogy volt és van értelme ezt csinálnunk, mert Magyarország beleszeretett a kerékpársportba.

A beszélgetés vége felé feltettem még néhány klasszikus kérdést, amiket csak egy kívülről képes megkérdezni:





Letekernek 200 km-t, majd nyomnak egy nyeregből kiálló sprintet pl. a Kékesre felfelé, majd némi regeneráló pihenő - és másnap előlről az egész, három héten át... abnormális, olyan szív, tüdő, láb, térd és minden terhelés egyszerre és itt a kérdés: hogy készülnek? Mit esznek előtte, verseny közben? Hogy regenerálódnak másnapra?

A válasz gyorsan jött, meglepő és izgalmas volt egyben: kérdezd meg Tibitől, Valter Ati papájától, és már hívták is, rövid egyeztetés: holnap hívhatod!

Tavaly ilyenkor még egy országgal együtt úsztam, mint lelkes, de amatőr szurkoló a rózsaszín ködben, amikor első magyarként, 3 napon át viselte a rózsaszín trikót, egy ország szurkolt neki, annyira, hogy még tiszteletére a Puskás Ferenc stadion is rózsaszínben pompázott, most meg szinte a legközelebbi embertől az édesapjától kérdezhetem a titkot...akkor még azt hittem az izgalmas, nagyon titkot.

Kicsit készültem; Valter Tibor, mint apa, Attila kicsi korától, mint edzője, ezt már tudtam Kristóftól, illetve Ádámtól, továbbá, hogy nem szerény kerékpáros teljesítmény fűződik az ő nevéhez is, 27x-es magyar bajnok! Csömör díszpolgára, sportvezető és rengeteg tehetséges fiatal kerékpáros sikereinek, fejlődésének kovácsa. Telefon, és a kérdéseim:

- Honnan ez a hihetetlen energia? Mit kell enni, felkészüléskor? A versenyen? És ki készíti? Ki ellenőrzi? Mekkora az étkezési fegyelem, és mi a gyors regenerálódás titka?

- nincs igazán titok, mondja Tibor. Attila számára felkészüléskor a klasszikus házikoszt, édesanyja húslévese és rántott húsa a kedvenc, de a pizza és a hamburger sem ritka. Versenyeken pedig az előre bekészített versenyzői menüből kérnek, amit éppen megkívánnak. Rengeteg folyadék, leginkább víz, izotóniás italok, zselék. A nap végén fontos a szénhidrát és

fehérje pótlás a gondosan - de nagyon fontos, hogy a versenyzők saját kívánsága szerint összeállított, a csapattal utazó szakácsok által összerakott menü alapján.

A csapaton belüli komplett konyha és szakács brigád azért nagyon fontos, mert így könnyebben elkerülhetőek az ételek miatti bélpanaszok és az azok által okozott verseny közbeni akadályozó kellemetlenségek. Profi keretek, profi csapat, de a beviteli arányokon túl szabadon választott tartalom. A kis falatok a mezben, a bekészített „menük” az autóból kiszolgálva a kulacsokkal együtt...a háttér mindenre figyel, hiszen a nem időben pótolta energia, folyadék elszomjazáshoz, eléhezéshez vezethet és ezek súlyos százalékos teljesítmény csökkenést okozhatnak.

A versenyek első 2-3 órájában szilárd táplálék, ami hasonlít a hagyományosra, pl. lekvár, kisebb falatok nagy szénhidrát tartalommal, a vége felé zselék, zacskóban táplálék kiegészítők, szénhidrátok. A folyadék bevitel folyamatos, hőmérséklettől függően 6-8 kulacs (3-4 liter) / 200km-en. Ha csúszik bármi okból a pótlás, az már hátrányt jelent, 1-1,5 l folyadék veszteség 5-10%-os teljesítmény csökkenéshez vezet. A verseny első felében elektrolitos folyadékok minimális szénhidrát, utána sima tiszta víz, az a legjobb. Ilyenkor vitamin bevitel nem javasolt.

A hegyet nem bírja mindenki, a három hetes versenyt csak azok, akik képesek gyorsan regenerálódni. Ha Attila képességeit nézzük akkor nincs felső határ, bármi összejöhet, egy top 10-es versenyző simán benne van. Motivált, eltökélt és el tudja hinni, hogy képes megcsinálni.

Sok múlik a külső körülményeken, a szakácsok által (is) biztosított nyugodt versenyeken, a bukások, sérülések és az alattomos térd fájások megúsásán a verseny közbeni jó helyezkedésen, de a teljesítményt látva, a versenyek végén a mosolygós magabiztos nyilatkozatokat hallva, meggyőződésem, hogy nem kell sokáig várnunk.

Az apán, a félig barátan, a nevelő edzőn, a profi tanácsadón, Valter Tiboron biztosan nem múlik! ■



Balaton BIKE365

**BALATONI KERÉKPÁROS TURISZTIKAI
SZOLGÁLTATÁS FEJLESZTÉSE**



BRINGASPORT
MAGYAR KERÉKPÁROS SZÖVETSÉG

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



A Toyota volt a Giro d'Italia magyarországi szakaszának hivatalos mobilitási partnere

Forrás: Toyota Central Europe Hungary Kft.

2022. május 6-án Budapestről rajtolt a 105. Giro d'Italia három magyarországi szakasszal: a világ legjobb kerékpárosai három napon át Magyarországon versenyeztek. Így Budapest világörökségi helyszínei épp úgy a sportvilág érdeklődésének fókuszában lévő esemény háttéréül szolgáltak, mint a Visegrádi-hegység lankái, vagy épp a Balaton-felvidék, és persze a martonvásári huszárok. A Grande Partenza, azaz 'Nagy Rajt' nevet viselő magyarországi esemény mobilitási partnere a Toyota volt, a japán autógyártó ugyanis hosszú évek óta a Giro d'Italia egyik főtámogatója.

A környezetbarát öntöltő hibrid elektromos modelljeiről ismert, a nemzetközi sportesemények támogatásában is aktív Toyota ezúttal a Nemzeti Sportügynökség szervezésében, május 6-9. között Magyarországon megrendezésre kerülő Grande Partenza, azaz a 'Nagy Rajt' szervezőbizottságának mobilitás partnere volt, így segítve a hazánkban egyedülálló sportesemény előkészítő munkálatait.

Az együttműködés kézenfekvő volt, hiszen a társadalmi felelősségvállalás mellett az olimpiai és paralimpiai mozgalom hivatalos támogatójaként a sport területén is meglehetősen aktív Toyota hosszú évek óta támogatja a világ egyik legnagyobb sporteseményét, a több, mint 100 esztendő óta visszatekintő és világszerte több, mint 850 millió televízőnézőt és többmillió, a helyszínekre ellátogató rajongótábort vonzó Giro d'Italiát.

Az együttműködés keretében a 'Nagy Rajt' szervezési és előkészítési munkáit és lebonyolítását a Toyota 33 autóval támogatta, ebből 5 a rendezvény magyarországi lebonyolításáért felelős Nemzeti Sportügynökség munkáját segítette, 28 környezetbarát öntöltő hibrid elektromos Toyota RAV4-est pedig az olasz technikai személyzet használt.

A 105. Giro d'Italia május 6-án rajtolt Budapesten és az első három szakasz Magyarországon futott végig. Az első napon, május 6-án, egy 195 kilométeres etapon Budapestről Visegrádra tekertek el a versenyzők, majd onnan visszatértek a fővárosba. Másnap egy 9,2 kilométeres budapesti gyorsasági szakasz következett, amely a Hősök teréről indult és a Budai várban ért véget, útba ejtve az Andrássy utat, a Margit-hidat és a Bem-rakpartot egyaránt. Május 8-án 201 kilométeren keresztül Kaposvár és Balatonfüred között mérköztek meg egymással a versenyzők, ezzel zárva a 105. Giro d'Italia magyarországi szakaszát - a mezőny innen Szicíliába utazott tovább. Mindez hatalmas lehetőséget jelentett hazánk különleges építészeti öröksége és természeti adottságai bemutatására a versenyt követő 850 millió televízőnéző számára, hiszen a mezőny több, mint 400 kilométeren versenyzett Magyarországon keresztül.

„Az olimpiai és paralimpiai mozgalom hivatalos támogatójaként a hazánkban már több, mint 60%-ban környezetbarát öntöltő hibrid elektromos autókat értékesítő Toyota hisz abban, hogy a környezettudatosság és az egészségtudatosság, valamint a sportteljesítmények révén saját korlátaink ledöntése kéz a kézben jár. Éppen ezért természetes volt számunkra, hogy korábbi sikeres együttműködéseink után a Giro d'Italia Nagy Rajt esetében is a Nemzeti Sportügynökség partneréül szegődünk.” – avat be a kulisszatitkokba László Richárd, a Toyota magyarországi országigazgatója.

A Toyota a lebonyolítás támogatására felajánlott autók mellett további modellekkel is megjelent az eseményen. A vadonatúj Aygo X modelt ugyanis itt láthatta először Magyarországon a szélesebb nagyközönség: a slágervárományos mini crossover 6-án és 7-én Budapesten, 8-án pedig Kaposváron került kiállításra. Ezen felül természetesen a teljes útvonalat mintegy előfutó autókként bejáró Támogatói Karavánban is helyet kaptak a Magyarországon is piacvezető autógyártó legújabb modelljei. ■



Csatlakozz csapatunkhoz, és dolgozz KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐKÉNT a Magyar Postánál!



Téged keresünk, ha:

- ♥ szeretsz kapcsolatot teremteni, beszélgetni az emberekkel;
- 😊 az önálló munkát és a rugalmasan beosztott munkaidőt kedveled;
- 📌 bejelentett 8 órás vagy részmunkaidős foglalkoztatást keresel.

**Jelentkezz most,
GYERE HOZZÁNK
KÉZBESÍTŐNEK!**

karrier.posta.hu



Országúti kerékpáros

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



TERET AD AZ ÚJ KIHÍVÁSOKHOZ, LENDÜLETET A KALANDOKHOZ.

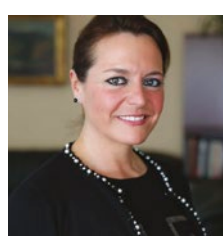


ŠKODA
SIMPLY CLEVER

A TOUR DE HONGRIE TÁMOGATÓJA A ŠKODA.

A legigazibb őrangyalok

Vitályos Eszter • Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár



Néha pont azt nem látjuk, ami mindig a szemünk előtt van. Az Őrangyalban sokszor írunk és olvasunk

szebbnél szebb történeteket mindazokról, akik másokra vigyáznak, másokért élnek, másokért hoznak áldozatokat. De vannak, akik közülük is mindenki fölé emelkednek: az édesanyák.

A következő sorokkal, számomra fontos emberek gondolataival köszöntöm valamennyiünk legigazibb őrangyalait! A három idézet legyen három virágszál egy anyák napi csokorban!

Bagdy Emőke, így foglalta össze az anyasággal kapcsolatos gondolatait: „Az anyaság számomra női sorsom beteljesülését, életem alapvető értelmének megvalósulását, betöltését jelenti. Az élete továbbadásának a törvénye mindannyiunkra vonatkozik: azért kaptuk, hogy tovább adjuk. A testemből született új élet elmondhatatlan, mindennél nagyobb ajándék! Semmi nem olyan örökkévaló, mint az életet továbbadni!”

Böjte Csaba testvér pedig így fogalmazott: „Ha valahol elhangzik az a szó, hogy „édesanya”, mindenkinek más jut eszébe. Egy mosoly, egy ölelés, egy szó, egy gondolat, egy pillanat. Mindenkinek mást jelent. Ez az édesanyák misztériuma... Nagylelkűnek

érzi magát az édesanya, aki keservesen vajúdva gyermeket szül a világra, életet ad, de tudnia kell, hogy ugyanakkor ő maga is nagylelkű ajándékot, életet kap. Igen, új életet kap, hisz nemcsak magzatának, hanem egy édesanyának és egy édesapának is életet ad a gyermekét világra hozó nő. Önmagát is szüli, nemesíti, teszi többé vajúdsával.”

Másik alkalommal pedig ezt a történetet osztotta meg velünk: „Nagyon szegény családból származó, úgymond szociális árvákat nevelünk az Alapítványunkban. Vakációkor a gyerekek – hiába árvák – ők is hazavágnak. Így volt három gyermekünk is egy családból, ahol az apuka, anyuka élt, de tudtam, hogy egy garázsban hajléktalanok, teljesen lecsúszott egzisztenciák, nem is akartam hazaengedni őket, de ők mégis kérleltek. Gondoltam, elviszem és este visszahozom őket. Délután 3-4 óra körül elmentem értük, mert korán sötétedik, már félhomály volt.

Nem volt bevezetve a garázsba a villany, két nagy vasajtó, középen egy szerelőgödör, egy ágy, az ágyban a három gyerek az anyukához bújva, a plafonon a lehelet kicsapódott a hideg betonra, a vízcseppek, mint egy-egy gyémánt csillogtak. Nem láttam semmi nyomát annak, hogy karácsonyra vagy szilveszterre készülődtek volna. Hideg volt, sötét volt. Az apuka állt az ágy mellett, tördelte a kalapját, az anyuka nyakában csüngött a három gyerek.

Szóltam, hogy „Gyerekek, gyertek, öltözzetek, megyünk vissza Dévára!” Ők persze tudták, hogy várja őket a meleg fürdő, a szép ruha, a kölyökpezsgő, a csillagszórók, minden, ami ilyenkor belefér egy ilyen intézeti karácsonyba. És akkor az egyik kisfiú azt mondta: „Pap bácsi, mi nem ünnepelehetnénk itthon, anyukámékkal?” Éreztem, hogy megáll bennem valami. A gyerekek nem arra van szüksége, hogy egy csomó kutyút odavigyenek neki talicskában, hanem arra, hogy átölelje a nyakadat, hogy megpusziljad, hogy érezze azt a jószágot, ami egy szülőből árad. Egyfelől egy csomó limlom, másfelől az édesanya meleg nyaka és semmi más. És messzemenően az édesanya volt a nyerő! És akkor én azt gondoltam, hogyha Isten segít, ezt minden szülőnek elmondom...”

**A csokorban a harmadik virágszál...
Ratkó József Zsoltár című verse:**

„Az anyák halhatatlanok. Csak testet, arcot, alakot váltanak; egyetlen halott sincs közülük; fiatalok, mint az idő. Újra születnek minden gyerekkel; megöletnek minden halottal - harmadnapra föltámadnak, mire virradna.

Adassék nekik gyönyörűség, szerelmükért örökös hűség, s adassék könny is, hogy kibírják a világ összegyűjtött kínját.” ■

www.welovecycling.hu

We **Love** Cycling

A kép illusztráció.



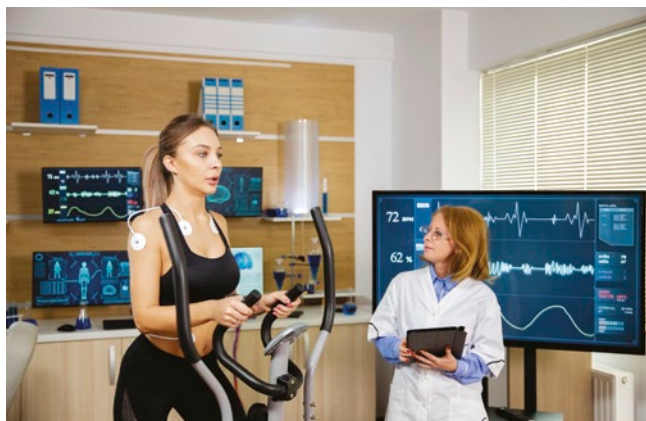
Sportoljunk? Sportoljunk!

Dr. Jambrik Zoltán • kardiológus (invazív kardiológus) egyetemi adjunktus,
Invazív Kardiológiai Részleg, Szegedi Tudományegyetem

Amikor az Órangyal általam nagyon tisztelt Főszerkesztője felhívott, hogy lesz egy teljes Giro d'Italia szám és abba kellene írni egy sportkardiológiai cikket, már a mondat végén tudtam, hogy én ezt most biztosan nem tudom megcsinálni. Azért sem, mert nem nagyon értek hozzá (mondjuk a sporthoz talán, meg a kardiológiához igen, külön-külön persze, de a sportkardiológia egy speciális képzést igénylő orvosi szakággá vált az utóbbi évtizedben). Meg azért sem, mert a május hagyományosan a kongresszusok időszaka a kardiológiában és nekem most éppen elég kongresszusi részvétel teszi szűkössé az időbeosztásomat. Meg azért sem, mert kit érdekel a Giro... Aztán ülök itt a TV előtt, nézem az éppen aktuális szakaszt, a lelkes szurkolókat, visszaidézem a tegnapi motorozásom alatt látott útfelfestéseket („Hajrá Valter Ati! és azért ne feledjük a többi magyart sem, hiszen ugyanúgy szurkolunk Peák Barnabásért vagy Fetter Erikért is!) és a rózsaszínbe öltöztetett keresztvezőket és engem is magával ragad a hangulat. Fantasztikus, hogy egy ilyen jelentős nemzetközi sportesemény hazánkon (az én lakóhelyemen!) is áthalad.

Aztán nézem ezeket a sráccokat, akik 50 km/h sebességgel hasítanak és 10%-os emelkedőkre hajtanak fel olyan sebesen, ami átlagember számára elképzelhetetlen. Mire nem képes az emberi szervezet? Hihetetlen! (Vonatkotzassunk el attól, hogy megvan az elvi esélye annak, hogy a szervezet teljesítőképeségét ne csak fiziológiai úton növeljük.)

Szóval sportkardiológia. Aki nem hitte, hogy van az orvosnak dolga a szuperegészes, éppen semmilyen sérüléssel nem bajlódó sportolókkal is, mindenképpen megdöbben, amikor tavaly nyáron a dán Christian Eriksen összeesett az eurólabajnokság egyik meccsén. Barátaimmal néztük a teraszon a meccset. Orvosként összeszorult a torkom, izgatottan lestem a képernyőt és drukkoltam az egészségügyi csapatnak, hogy ezt a fiatal



srácot hozzák vissza. Mint tudjuk, szerencsére sikerült. Eriksen hirtelen szívhalált halt, melyet sikeresen kezeltek mind a pályán, mind a későbbiekben a kórházban. Ehhez, ennek kiszűréséhez, a sikeresen újraélesztettek hosszútávú kezeléséhez az egyes sporttípusokban jelentkező kardiiovaszkuláris kockázatok felméréséhez szakemberre van szükség: ő a sportkardiológus. (Nyilvánvalóan a sporttevékenységnek lehetséges nem szívhez kapcsolódó jótékony és káros hatása is. Na, azzal végképp nem foglalkozom ebben a cikkben.) De visszafelé is igaz: többféle szív-és érrendszeri állapot, kockázati tényező javulása várható a megfelelő típusú és intenzitású sporttevékenységtől. Ez viszont mindannyiunk számára fontos információ.

Ne ijedjen meg senki, nem most találok ki a cikk anyagát. Szerencsére az Európai Kardiológus Társaság 2020-ban megjelentetett egy ajánlást a sport és kardiológia témakörében. Ez a hosszú, 80 oldalas összefoglaló lesz segítségemre a cikk írásakor. Mondjuk lényegesebb több dologról van szó benne, alább csak néhány dolgot kiemelek belőle.

Először is fontos meghatározni, mi is az a fizikális alkalmasság (magyarul is mondhatjuk fittségnek vagy akár fitnessnek, még ha ez nemrég még csak angol szó volt :-). Őt dolog határozza meg: 1. morfológiai komponens (testsúly aránya a testmagassághoz, test-összetétel, bőrálatti zsírszövet elhelyezkedése, hason belüli zsírszövet, csontsűrűség, hajlékonyság), 2. izomzat (robbanékony erő, izometriás erő, izomzat kitartóképessége), 3. irányító-összehangoló komponens (agilitás, egyensúly, koordináció, mozgás-sebesség), 4. szív- és tüdőrendszeri paraméterek (terhelési kapacitás, kardiális funkció, légzésfunkció), 5. anyagcsere állapota (cukortolerancia, inzulin érzékenység, zsír- ill. lipoprotein anyagcsere, oxidációs jellemzők). Szerintem józan ésszel átgondolva is valahol ide jutnánk, ha összegezni kellene mitől vagyunk (akarunk lenni) fittek. Orvosként azonban, ha sportolót vizsgálunk, vagy beteg embernek ajánlunk mozgásformát, ezekre érdemes figyelemmel lenni.

Ezek alapján az is sejthető, hogy a másik felet, a sporttevékenységet is megfelelően definiálnunk kell, hogy tudjuk mit vált ki egy adott emberből. A fizikai aktivitás gyakorisága, intenzitása, időbeli lefolyása mellett fontos annak típusa. Tülegyszerűsítve az mondhatjuk, hogy van kitartást, erőt, sebességet, hajlékonyságot ill. egyensúlyérzékenységet igénylő sporttevékenység. Persze ez azonnal árnyalódik azzal, hogy az edzés aerob vagy anaerob tartományban zajlik, dinamikus vagy statikus, folyamatos vagy intermittáló

mozgásforma ill. nagy- vagy kis izomcsoportokat mozgat meg. És még nincs vége: a golf pl. speciális képességet igénylő, alacsony intenzitású tevékenység, míg a birkózás magas intenzitású erőfelfejtést igényel. A foci (ha versenysportként gondolunk rá) már bonyolultabb: intenzitása kétségtelenül magas, de bizonyára egyetértünk abban, hogy egy kevert típus. És ha már Giro d'Italia: az országúti versenyszerű kerékpározás magas intenzitású és kitartást igénylő sport. Riszpekt!

Ajánlható fizikai tevékenység kardiiovaszkuláris kockázati tényezőkel élőknek:

Szerintem szögezzük le a nagy igazságot, amivel mindannyian tisztában vagyunk még ha néha nem is ennek megfelelően alakulnak a napjaink (és szabadidős tevékenységeink): a fizikai aktivitás számos, érelmeszesedést kiváltó kardiiovaszkuláris kockázati faktorra pozitívan hat. A rendszeres mozgás több betegség előfordulásának az esélyét csökkenti függetlenül nemtől, kortól, rassztól és fennálló társbetegségektől. Összefüggés van a fizikai aktivitás és szív-és érrendszeri halálozás, ill. a bármilyen okból bekövetkező halálozás között: 20-30%-os csökkenés tapasztalható az ülőmunkát végzők adataival összehasonlítva. Ennek megfelelően az európai ajánlás az egészségesek számára (bármely életkorban!): minimum 150 percnyi, mérsékelt intenzitású kitartást igénylő sport végzendő a hetente 5 nap során vagy 75 percnyi erőteljes sport 3 nap alatt. Továbbá úgy gondoljuk (már-mint a téma kiemelkedő szakértői úgy gondolják), hogy a heti mozgásmennyiségek megduplázása további előnyökkel jár. Jó, ez mind igaz a fiatalokra. De mi van pl. 35 év felett? Igen, igen ők is fiatalok! Csakhogy ilyenkor már lassacskán alakulhatnak a kardiiovaszkuláris rizikót jelentő állapotok, ne adj' Isten, betegségek. Itt kicsit homályosabb a kép. Egy 35 év feletti, alapvetően egészséges ember, ha alacsony vagy közepes kardiiovaszkuláris kockázattal rendelkezik (5% alatti a 10 éves kardiiovaszkuláris megbetegedési kockázata /tavalyi Órangyalban a SCORE táblázat!/) vagy 10 évnél nem régebben fennálló /teszem hozzá KEZELT/ 2.típusú cukorbetegsége van és nem múlt el még 50 éves) minden orvosi ellenőrzés, vizsgálat nélkül végezhet szabadidős sporttevékenységet. Versenysport esetén már kardiológiai vizsgálat javasolt családi kórtörténet felvételével, fizikális vizsgálattal, nyugalmi EKG elvégzésével. Még kiterjedtebb klinikai vizsgálatokra van szükség olyan ülőmunkát végző vagy magas/nagyon-magas kardiiovaszkuláris kockázattal élő embereknél, akik jelentős intenzitású sportba vagy versenysportba kezdenének bele. És az is gyanítható, hogy minél magasabb kardiiovaszkuláris kockázati profillal él valaki (aki alapvetően egészségesnek vallja magát) és minél magasabb intenzitású sportot választana, annál alaposabb vizsgálatokra van szükség pl. képalkotó terheléses vizsgálatok, koszorúér CT vizsgálat ill. nyaki artéria ultrahangos vizsgálata is szóba jöhet. Érthető, hogy van egy kis feltételes mód, ami azt mindenképp mutatja, hogy a sportkardiológiai bár egyre mélyebben kutatott területe az orvostudománynak, még ifjúkorát éli.



Ajánlható fizikai tevékenység elhízással élőknek:

A testtömeg index, ha 30 kg/m² felett van vagy (mostanában még elfogadottabb módszerként) a derékerület 94 cm-nél (férfi), vagy 80 cm-nél (nő) nagyobb, akkor a számok azt mondják, hogy kövérek vagyunk. Az ajánlás így heti min. 150 perc közepes szintű kitartást igénylő fizikai aktivitást ír elő, mely heti 3x kiegészítendő valamiféle erő igénylő, ellenállás leküzdését is magában foglaló mozgásformával. Ilyen sportolás a hason belüli zsírszövet csökkenéséhez, az izomtömeg és csonttömeg növekedéséhez, a testtömeg vesztesége által előálló gyengeség(érzet) csökkenéséhez, a nyugalmi vérnyomás csökkenéséhez, a szénhidrát-háztartás és zsírsanyagcsere javulásához vezet és nem utolsósorban fittebbek leszünk. Ugyancsak megfigyelték, hogy pozitív hatással van a már elért testsúlycsökkentés hosszútávú megtartására, az általános jóérzetünkre és önbecsülésünkre és még a szorongást is oldja némiképp. Sajnos a zsírvészítés maximalizálásához a kutatások alapján akár heti 225 perc magas kitartást igénylő mozgásra lenne szükség a kövérséggel küzdők esetében.

A sporttevékenység megkezdése előtt kardiológiai szempontból ezen egyéneknél is a fentebb részletezett kivizsgálás válhat szükségessé.

Ajánlható fizikai tevékenység magasvérnyomással vagy cukorbetegséggel élőknek:

Ez már lassan felhaborító, hiszen ugyanaz az a mozgásforma és intenzitás, ami csökkenti egy kövér beteg kardiiovaszkuláris kockázatát csökkenti a magasvérnyomással élő vérnyomását ill. a cukorbeteg vércukorszintjét. És mindkét csökkenő paraméter a kardiiovaszkuláris veszélyeztetettség csökkenésével jár.

Már én szégyellem magam, hogy milyen egyszerű. Hogy milyen egyszerű az életünket a kezünkbe venni és elkezdni sportolni. És - mert persze nem ezért sportolunk, hanem magáért a mozgás élményéért - emiatt 10-20-30 év múlva kevesebb súlyos betegségeünk lesz, kevesebbet kell kórházba járnunk, kevesebb gyógyszert kell szednünk. Szerintem jó üzlet!

Mint láttuk, van értelme előtte egy orvosi vizsgálatnak, ha már elmúltunk 35 és az se rossz ötlet, ha az adott mozgásformában otthonos (személyi) edzővel kezdünk neki. Csak kezdjük már el! :-)

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

Fordulat Beruházási Hitel



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

3,5 milliárd forintig
vagy 10 millió euróig
igényelhető.

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

Kérjen személyre szóló tájékoztatást az exim.hu oldalon.

E-mail: exim@exim.hu

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.



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

Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 5.

Szerdahelyi Sára



Coco Chanel gondolatával zártuk az előző részt. Kezdjük hát most velem:

„Egy nő lehet túlöltözött, de túl elegáns sosem.”

De mit is jelent ez pontosan? Legutóbb elkezdtük megtanulni a dresszkódokat. Már tudjuk, hogy mi az a casual és mikor viseljük. Tudjuk, hogy „előtte” van a farmeros, sportos öltözet, fölfelé pedig jönnek a különböző „formal” megjelölésű ruhadarabok, illetve a legteteje a két „tie”. Túlöltözöttségről akkor beszélünk, mikor az alkalom (és esetleg a megadott

dresszkód) fölé öltözünk, azaz egy-két kategóriát ugrunk. Ilyenkor fordul elő, hogy szmokingot húzunk, pedig csak öltönyt kérnek, vagy hosszú ruhában megyünk, pedig a „kisfekete” pont elég lett volna. Az igazat megvallva ez persze nem túl kényelmes szituáció, de mindenképpen jobb az alul öltözöttség-nél. Az elegancia pedig nem attól függ, hogy a dresszkód melyik szintjét várják el tőlünk. Az ennél sokkal több: ízléses választékoság, könnyed finomság, előkelőség, stílusos öltözködés és kommunikáció. Az elegancia az egyéniség és a ruha emlékeztető találkozási pontja és ezáltal a megjelenés emlékeztetése. Hát ezért nincs olyan, hogy túl elegáns...

Ugye itt, a dresszkódoknál nem igazán az aktuális divat számít. Persze vannak trendek, preferált színek, esetleg fazonok, de ezek jelentősége nem túl nagy, a férfiak esetében pedig szinte semmi. Ráadásul az igazán elegáns és ünnepé-

lyes ruhák nem is olcsók, így érdemes a klasszikus fazonok, színek és anyagok mellett dönteni. Inkább a cipővel, táskával, ékszerekkel, frizuránkkal tudunk egy kicsit játszani és alkalomról alkalomra kis változatosságot csempészni a megjelenésünkbe. A férfiaknak, ha van egy jó öltönyt, szmokingjuk, csak arra kell figyelniük, hogy ne hogy kiházzák azt! Ha a molyok nem támadják meg a szekrényben – évtizedekig kiszolgálhatja őket az adott darab.

De nézzük, hogy mi van a hivatali öltözeten túl! Anélkül, hogy elvesznénk a részletekben, megemlítünk informal, business- és semiformal, illetve formal öltözékeket. Ha a hivatali öltözettől indulunk, akkor ezek mindig egy-egy lépcsővel elegánsabb megjelenést kérnek, illetve az elvárt öltözet attól is függ, hogy az adott eseményt napközben rendezik, vagy 18 óra után. A viselet markáns részleteinek köszönhetően nem

mindegy, hogy mit mivel visel az ember, ugyanis a tökéletes megjelenés az apró részletekben rejlik.

Informal. Ekkor megfelelő a stílusosabb casual öltözet. Kivéve, ha az Informal különleges alkalmat jelöl, vagy 18h után tartandó rendezvényről van szó. Ezekben az esetekben a hölgyek kissé jobban csípjék ki magukat, az urak inget, nyakkendőt, zakót vegyenek. A nadrág és a zakó színe eltérő is lehet.

Business formal. Férfiaknál nem különbözik a hivatali öltözettől, inkább csak annyiban, hogy sötétebb színárnyalatokat vár el. Hölgyeknél a blúz+szoknya, vagy kosztüm helyett már felvehető egy nem kivágott ruha is.

Semi-formal 18 óra előtt elegánsabb, míg utána ünnepélyesebb megjelenést vár el. Ez férfiaknál azt jelenti, hogy 18 óra után mindenképp sötét öltönyt (egyforma nadrág és zakó) nyakkendővel, hölgyeknél a „kisfekete”, akár valamilyen feltűnő kiegészítővel, vagy más, hasonló kockéruha is lehet.

Formal. A kulcsszó az elegáns! Hölgyek este hat előtt nem fényes, ízléses ruhába, ezt követően kockéruha, vagy estélyi ruhába bújjanak! Az urak este hat előtt és után is sötét öltönyt, nyakkendőt, viselnek. Viszont, ha a rendezvényen a „szélszűzben” a „Formal, Black Tie Optional” olvassák, akkor kutya kötelességük este hat után a Black Tie szabályai szerint öltözni!

És akkor jöjjenek az igazán elegáns öltözetek! Elsőként a **Black tie.**

Férfiaknál szmoking - ami fekete, vagy mélykék is lehet - és -egysoros, egy gombbal záródik. Keményített, lehajtott vagy egyenes gallérú fehér ing mandzsettagombokkal, fekete csokornyakkendő, habfehér díszszekendő, fekete lakkcipő és spanyolöv. Hölgyeknél általában hosszú, ujjatlan ruha stólával, de egy kockéruha is megengedett belépő, kis kabáttal. Kesztyű nem

szükséges. Illik szoknyásan megjelenni, de ma már a nadrágos női szmoking is elfogadott.

Nem ennyire megengedő a jéghegy csúcsa, az öltözetek legje, a **White tie.**

Urak számára a frakk viseletét írja elő. Kiegészítői a fekete cylinder, a mélyen kivágott fehér piqué-mellény, a rejtett gombolású fehér frakk ing, a mandzsettagombok, a szigorúan csak kézzel megkötött, fehér csokornyakkendő és a fekete lakkcipő. Fehér díszszekendő és fehér nadrágtartó viselete ajánlott. A frakkot napközbenre is előírhatják, ilyenkor a mellény fekete. A hölgyek számára is kötelező a lehető legegánsabb öltözet, vagyis a nagyesztélyi ruha, a hosszú, könyék felett érő kesztyű - melyből egy ruhához illő darab kiemelkedővé teszi a megjelenést. Kis estélyi táskát is vigyünk magunkkal! Ékszerek, frizura és smink tekintetében az egyszerűség és ízlésesség követendő.

Ezek voltak tehát a legfontosabbak. Természetesen léteznek még egyéb, különleges alkalmakra való, illetve ceremóniális, vagy diplomáciai öltözetek is. És ne feledkezzünk meg az egyenruháról sem! Mindezek közül talán legérdekesebb a **szakett**, mely a híresen elegáns és ikonikus francia divatvilágban született. Azért szerintem ezzel az eredettel a britek a mai napig vitatkoznak,



hiszen egyetlen angol úriember gardrób-jából sem hiányozhat a szakett. A Royal Family tagjai is gyakran viselik. Egy elől rövid, hátul hosszú férfizakó, melyet hagyományosan fekete mellénnyel és csíkos nadrággal viselnek. A szakett megjelenésében rendkívül hasonlít a frakkra, éppen ezért a frakk nappali változatoként is emlegetik, így viselete csak este 6 óra előtti eseményekre megengedett! A mellény esetében a feketén kívül a szürke a legtöbb szaketthez illik, de megengedett bármilyen más szín is, így lehetősége van arra, hogy a mellény színével megmutassuk saját stílusunkat. Az ing színe mindig fehér, vagy csontfehér kell, hogy legyen, de szabadon dönthetünk a gallér típusáról, ami lehet hagyományos vagy szárnyas. Választhatunk akár selyem nyaksálat, esetleg díszszekendőt is, ami szintén lehetőséget ad a saját stílus kifejezésére. A cipő színét érdemes ugyanúgy kiválasztani, mint a hagyományos öltönytök esetében, egy kék szaketthez például tökéletesen passzol egy barna cipő. Az igazán klasszikus megjelenést kedvelő urak akár szürke, vagy fekete kalapot is viselhetnek a szakett mellé, ezzel erősítve a klasszikus gentleman megjelenést. És még egy dolgot, fehér kesztyűt. De sohasem veszik fel, csak a kezükben tartják, esetleg egy sétatálcával együtt. Tudom, ez színpadiasnak és régimódinak tűnik, de nekem még mindig megvan nagyapám sétatálcája és fehér, szarvasbőr kesztyűje. Néha előveszem, megszagolom... Nagyapám amúgy soha nem hordta, nem is tudta volna - magas, nagydarab ember volt, a kesztyű meg az én méretem...

A szakettet viselő férfiak mellett a hölgyeknek angolos kosztüm vagy komplé, feltétlenül kalappal és kesztyűvel az elvárt öltözet.

És ha már az angoloknál tartunk, legyen itt zárásként II. Erzsébet egy mondása:

„Ha nem rohansz a divat után, nem is tudsz kimenni belőle.” ■

Grande Partenza 2022

Szerdahelyi Sára



Idén májusban Budapest, illetve Magyarország adott otthont a 105. Giro d'Italia kerékpáros körverseny rajtjának. És a mezőny el is rajtolt május 6-án, 12.20 perckor, a Hősök teréről, hogy 29-én a veronai befutóval érjen véget. Jelen pillanatban Valter Attilaék valahol Észak-Olaszországban, közel a francia határhoz kerekednek.

Azon a májusi eleji 3 napon rózsaszín volt az ország és mindenütt a „Budapest saluta il Giro!” felirattal találkozhattunk. 3 napos majális volt. Három magyar fiú pedig ott kerekedik a világsztárok között. És bár nem ők a favoritok, de hát mégis csak a mi fiaink! Ne felejtjük, tavaly 3 napig Valter Atié volt az összetettben vezetőt illető rózsaszín trikó! Jó felvezetője volt ez az idej, magyarországi szakaszoknak. Az is kilátogatott a versenyre, aki biciklizni sem tud. Mint nemrég, kétszer egymás után a foci eb. Mindenki ott volt. Szó szerint MINDENKI. Mint most is. Kivételesen az a néhány ezer honfitársunk, aki éppen Ljubljanában szurkolta végig a jégkorong-válogatott feljutását a világelitbe. Én meg itthon, élőben, bringával a Giron, telefonon követve a tévén a hokisokat. De jó, hogy van ilyen, mikor több helyen is ott van a magyar sport! Akár egyszerre is! És együtt szurkolunk, együtt éljük át a dicsőséget, vagy akár a kudarcot. Nemtől, kortól, vallási és politikai nézettől függetlenül.

De térjünk kicsit vissza a Giro-hoz!

Tradíció és innováció – talán ezzel a két fogalommal lehet a legjobban meghatározni a kerékpársport lényegét. Miközben a – sokszor emberfeletti – fizikai és mentális erőfeszítésről szól, bizonyos értelemben mégiscsak technikai sport, így a műszaki fejlesztések, újítások is nagy jelentőséggel bírnak.

Franciaország és Belgium mellett Olaszország az országúti kerékpársport egyik hazája. Madonna del Ghisalo - a kerékpározás védőszentjének szentelt kápolna - mellett működik a Museo del Ciclismo, mely a háromszoros Giro győztes, Fiorenzo Magni kezdeményezésére jött létre. Telis tele van mindenféle relikviával: „Kannibál”, Eddie Merckx kerékpárja, vagy a korábbi Girók rózsaszín trikói, vagy legendás versenyzőkről szóló mikrotörténetek, mint az 1924-es Giro d'Italia-n egyetlen nőként induló, máig is ikonikus alak, Alfonsina Strada, vagy a háromszoros Giro-győztes Gino Bartali, aki a második világháború idején a kerékpárja nyeregsővébe rejtve csempészett zsidók számára iratokat Assisiből Firenzébe.

Az olasz körverseny ötlete egyébként – az 1903-ban először megrendezett Tour de France-hoz hasonlóan – Olaszország legnagyobb sporttal foglalkozó lapja, a Gazzetta dello Sport

szerkesztőségében született meg. A lap akkori szerkesztője, Tullio Morgagni - akinek nevéhez fűződik az 1905 óta létező egynapos verseny, az Il Lombardia, illetve az 1907 óta megrendezett, ugyancsak egynapos Milánó--San Remo is - 1908-ban megneszelte, hogy a rivális lap, az Il Corriere della Serra a Bianchi kerékpárgyárral közösen, a Tour de France mintájára körversenyt tervez. Erre reagálva jelentette be a Gazzetta még 1908 augusztusában, hogy a következő évben megrendezi az első olasz körversenyt. Így a futam az egyesített olasz királyság történetének átmeneti korszakában született meg, amikor a kerékpáros körverseny egyszerre reprezentálta a fiatal olasz állam sokszínűségét és modernizációs törekvéseit. Nagyrészt ennek is köszönhető, hogy a Giro d'Italia az olaszok számára a nemzeti önreprezentáció egyik fontos eszközévé vált, s a mai napig szinte vallásos tisztelet övezi a kerékpározást és a versenyt magát. Az első modern Girónak az 1933-as kiírást szokás tekinteni. Ez a verseny már 17, átlagosan 197 km hosszú szakaszból állt, és egy időfutamatot is magába foglalt.

A mostani versenynek 21 szakasza van, 3 pihenőnapot és 2 időfutamat tartalmaz. Összesen 3410 kilométer, 22 csapat, 176 versenyző. Aki ott volt, láthatta, akár a Forma-1. Utazó cirkusz, mely napról napra máshol ver tanyát. Csapatzállító

buszok, kamionok, technikai- és szervízautók, motoros konvojok, mentőautók stb. És ahogy vége, már mennek is tovább. Hiszen jön júliusban a Tour de France, aztán nyár végén a Vuelta...

A sokszor évszázados tradíciókkal bíró versenyek nézők százait mozgatják meg évről évre, a legnagyobb kerékpárosokat pedig nemzeti hősként tisztelik a szurkolók. A kerékpározás az érintett országokban jóval túlmutat a sporton, számos kulturális, gazdasági és társadalmi vetülete van.

A Budapesti Történelmi Múzeum Vármúzeum időszaki kiállításával tiszteleg az olasz körverseny és a magyar kerékpársport történelmi múltja előtt. A BTM kiállításában az olasz gyűjteményből származó tárgyak mellett magyarországi gyűjtőktől és közgyűjteményekből, illetve a BTM újkori (Kiscelli Múzeum) tárgyaiból válogatták össze a kerékpársport anyagát - nemzetközi és magyarországi történeteket bemutatva. A kiállítást gazdagítják: archív fotók, a versenyhez kapcsolódó tárgyak (kerékpárok, mezek, emléktárgyak), amelyek felidéznek a háromhetes verseny több mint 100 éves történetét és alakjait. Ennek a cikknek az alap gondolatát és a fotókat is tőlük vettük kölcsön. ■



A bizalom (hat)ára

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének ügyvezető elnöke



Legutóbb 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. Most azokról a helyzetekről írok, ahol fizikailag jelentős erőkülönbségben lévő felek találkozhatnak, illetve sokszor „izmoznak” egymással. Nagy probléma, hogy a fizikailag gyengébbek, motorosok, kerékpárosok, gyalogosok egyfelől ezer százalékgig az autósra bízzák testi épségüket, életüket, másfelől pedig a legelemibb közlekedési szabályok megsértésével és a józan ész megcáfolásával érvényesítik – szerintük – különleges helyzetüket. Külön probléma, ha a hatóság, önkormányzat ezeket a magatartásformákat hallgatólagosan, vagy éppen aktívan támogatja. Autós létemre korábban nagyon sokat bringáztam és azt hiszem, hogy pontosan tudom milyen kerékpárosnak lenni az autók között és milyen autósnak lenni a kerékpárok és más alternatív járművek között. Ma a gyalogosokról és a kerékpárosokról írok.

Mindenekelőtt szeretném kérni, kedves Gyalogosok, Kerékpárosok, hogy NE hagyatkozzatok ennyire az autósokra! Megtisztelő, hogy bíztok bennünk, de köszönjük és inkább kérünk egy kis bizalmatlanságot, óvatosságot, körültekintést.

Alább írok majd pár példát, de addig is. Mindenki lehet egy pillanatra figyelmen kívül, mindenki hibázhat. A balesetet, ahol a gyalogos és a kerékpáros sérülésveszélye nagyobb, akkor lehet elkerülni, ha legalább az egyik fél fejben, cselekvésben, szabálykövetésben, gondolkodásban „ott van”. Az ŐRANGYAL nem az autós, az ŐRANGYAL nem emberi lény, az ŐRANGYAL mindenkiben benne van.

Kapucni és zene... sokszor látunk olyan jelenséget a zebrán, vagy keresztül kasul az úttesten, amikor – általában fiatal – emberek a fejükre mélyen húzott kapucni alól ki sem látva, körül nem nézve, egyszerűen átmennek. A kapucni alól kilógó vezeték (ha a kutyú nem bluetooth-os) jelzi, hogy a fülében zene szól. Ez a zene bizonyára nem a „se hall, se lát Dömötör”, de a helyzet, az az. Ilyenkor a gyalogos élete a többi közlekedő kezében van. Ez túlzott bizalom, aminek az ára akár egy emberélet is lehet. Megéri?

Más esetekben körülnézés nélkül elindul a szülő a babakocsival. Ha ott a gyerek a kocsiban, vagy kézen fogva, inkább többször nézz körül, győződj meg, hogy biztonságosan át tudsz menni és csak akkor indulj el!

Ha egyedül vagy, tedd ugyanezt! Itt nincs helye az öntudatoskodásnak, hogy zebrán vagyok, álljon meg. Megáll, ha tud, de ha egyszer nem, akkor mi van? Ne bízd másra magad, aki Rád a legjobban tud vigyázni, az Te magad vagy!

Elsőbbség... az autósokat, ahogy múltkor írtam, tanítják a preventív vezetésre, a baleseti situációk előzetes elkerülésére. Azt gondolom, hogy a többi közlekedő számára, különösen a sérülékenyebbek számára sem ártana ezt a szemléletet a gyakorlatba átültetni. Tehát mielőtt a széles Váci úton elkezdesz gyalog átkelni, mert nincs kedved elmenni a 100 méterre lévő lámpás átkelőig, gondold meg, hogy ki a gyorsabb? A gyalogos, vagy az autó - utóbbi oda-vissza három sávon. Ha a zebrán akarunk átmenni, elsőbbségünk van, de! Az autóban is egy ember ül a volán mögött, hibázhat, meg van féktávja is. Rázhatsz az öklödet, ha nem tud megállni, vagy elnézi a helyzetet - de ha elüt, akkor két ember élete megy tönkre. Vagyis gondolkodjunk egymás fejével, kerüljük el a tragédiát és utána épen és egészségesen szidhatjuk egymás felmenőit, ha ez olyan fontos. Fontos? Szerintem nem.

Öntudat... a múltkor említettem, hogy a lelki sérülések gyógyításának nem az út, az úttest a legmegfelelőbb helye. Nem itt kell megmutatni azt, amit otthon, a munkahelyen, a randevún nem sikerült. Az utca a közlekedésre való, arra, hogy eljussunk oda, ahová akarunk és utána békében haza. Sokkal jobb otthon vacsorázni és sokkal finomabb is, mint a gumizsemle és a kockasajt, amit a kórházban adnak, mármint annak, aki tud enni.

Fogd a kormányt... ha én az autóban elengedem a kormányt, egyszer visszatesz a sáv közepébe, majd sípol és rám parancsol, hogy fogjam meg a kormányt. Az autóban tilos kézből telefonálni, ha lebukom, fizetek. Pedig az autóm hat kereke közül négy az úton van. Kedves kerékpárosok, akik elengedett kormányval hajtottok és közben telefonáltok, legyetek szívesek megfogni a kormányt és megállni a telefonáláshoz, vagy legalább fülhallgatót használni. Tudom, hallom lelki füleimmel, hogy teljesen biztonságos elengedett kormányval hajtani, mert jobban bicajozol, mint a Giro d'Italia és a Tour de Hongrie győztese együttvéve. Sajnos nem az, sajnos rosszabbul bicajozol és azt is elfelejtetted, hogy ők lezárt útvonalon tekernek, és mégis esnek-kelnek olykor. Egy gödör, egy kő, egy útegyenetlenség, egy közlekedési helyzet okozhat Neked igen kellemetlen meglepetést. Ilyenből meg van bőven.

Sietés... igen, a kerékpár keskeny, elfér a kocsisorok között és értelmes dolog előre menni, előbbre jutni. De nem mozgó járművek között. Álló sorok között előre menni bármilyen kétkerekűvel teljesen normális és ésszerű dolog. Mozgó,

pláne viszonylag gyorsan mozgó sorok között ön- és közveszélyes művelet a semmiért, hiszen a kocsisorok időről időre úgymegállnak és előre lehet menni biztonságosan is. A mozgó kocsisorok között látható hely, ahol – úgy gondolod, hogy elférsz bőven – egy pillanat alatt eltűnhet. Főleg, ha az autókat egyszerre két oldalról előzitek és ő az egyiknek helyet akar csinálni. Ekkor a másiknak nem jut. 50%, hogy Te leszel a másik. Elég nagy esély. Túl nagy.

Velem már többször előfordult, hogy jobbra indexeltem, hogy befordulnék, mikor az anyósülés ablaka mellett megjelent egy kerékpár, rajta ült egy nem bátor, hanem vakmerő polgártársam, aki éppen jobbról előzött. Ma már figyelek erre, mivel egyszer épphogy csak sikerült elkerülni egy kerékpár és utasa felborítását. Persze lehet akkora bizalom, hogy az autós figyeljen oda erre is, rendben, de ha bármilyen okból nem figyel erre, vagy hibázik, mi a bizalom ára? Kedves Kerékpáros, az életed, a testi épséged az ára! Magyarországon évente mintegy 600 embert veszítünk el közlekedési balesetben. Ennek kb. 12%-a kerékpáros. Ha ehhez hozzáteszük, hogy ez az EU átlaghoz képest annak duplája és azt, hogy egyetlen balesetben meghalt ember is nagyon sok, akkor van még bőven min javítani. És még egy: a halálos sérülések nagy része fejsérülés. Tessék bukósisakot hordani!

Egy részben önző megjegyzés: ha az autós mondjuk hibázik, vagy ha mondjuk Te hibázol, kedves kerékpáros, az autós lelkiismeretét szinte elviselhetetlenül terheli a baleset és a Te állapotod. Mindkét félnek rosszabb, ha a sérüléssel súlyosabb, pláne, ha végzetes. Fogjunk össze és vigyázzunk egymásra együtt!

Nagyvonalúság... amikor este hazaérsz és a párod, szüleid, gyerekeid megkérdezik, hogy milyen napod volt, sok más mellett elmesélheted, hogy képzeljétek, majdnem fellökött egy idióta autós, mikor mentem a két sor között és rám húzta a kormányt. Megzavartam tőle, de aztán jól bemutattam neki, nagyot csaptam az autója tetejére és elküldtem a...

Nem sokkal szebb, mikor hazaérsz és a szokásos kérdésre, hogy „mi történt”, azt válaszolod, hogy SEMMI?

Ugye van különbség!

A baleset szóban benne van, hogy véletlen és nem szándékos a bekövetkezése. Senki nem akar karambolozni, elütni, törni-zúzni. Persze van, akinek valamilyen élethelyzet miatt elgurul a gyógyszeres és kiéli a gondját-bajját. Egy balesethez pontosan annyi fél kell, ahány szenvedő alanya van valamilyen formában. Ha csak az egyikük figyel, megelőz, akkor nem lesz baleset, vagy nem lesz olyan súlyos. Legyünk valamennyien az „egyikük”, érvünk minden nap haza azzal a jó érzéssel, hogy nem történt SEMMI, az ŐRANGYAL pedig vigyáz ránk a háttérben. ■



A nagy átverés II.

Dr. Madari Tibor • Legelsőség Alapítvány,
a kuratórium tagja



Előző, a devizahitelek problémakörét terjedelmi okokból szükségszerűen csak felületesen bemutató írásomban az Európai Unió Bírósága (EUB) a közelmúltban megjelent ítéleteinek bevallottan elfogult, adóspárti értelmezésére tettem ígéretet, amit most teljesítek.

Azt kell tudni az EUB ítéleteiről, hogy azok az uniós jogot, elsősorban a 93/13 fogyasztóvédelmi irányelvet értelmezik és értelmezésük kötelező az uniós bíróságaira. Az Irányelv a fogyasztókat védi a szolgáltatók által alkalmazott tisztességtelen szerződési feltételektől, megköveteli, hogy a szerződési rendelkezések érthetőek, világosak, átláthatóak legyenek a fogyasztó számára és a tisztességtelen feltétel alkalmazását azzal bünteti, hogy az ilyen feltétel kiesik a szerződésből, azt nem szabad figyelembe venni a felek viszonyában. A szerződési rendelkezés tisztességtelensége kérdésében a tagállami bíróság jogosult dönteni, az EUB csak jogelveket fogalmaz meg, egyedi ügyekben nem dönt.

A C 212/20. sz. ügy ítélete a tisztességtelen szerződési rendelkezés kezelésére vonatkozóan tartalmaz lényeges magyarázatot. Az átláthatósági követelmény alapján a szolgáltatónak minden, a szerződéskötéskor a rendelkezésre álló, a szerződés teljesítése szempontjából lényeges információról tájékoztatnia kell a fogyasztót. Ha egy szerződési feltételt tisztességtelennek, így semmisnek minősítettek, az nem

megengedett, hogy a szerződést e feltétel tartalmának a módosítása útján kiegészítse a nemzeti bíróság, ez csak akkor lehetséges, ha a nemzeti jog erre lehetőséget ad, és ha a feltétel érvénytelenségének megállapítása arra kötelezné a bíróságot, hogy a szerződést teljes egészében semmisítse meg és ezzel a fogyasztót büntetve különösen káros következményeknek tenné ki őt. Az Irányelvvvel ellentétes, ha a szerződési feltétel tisztességtelenségének megállapítása esetén a nemzeti bíróság orvosolni akarja annak tisztességtelenségét. Ebből az következik, hogy a tisztességtelen szerződési rendelkezés esetén a régi Ptk. 237.§-a szerinti, az érvénytelenség jogkövetkezményeinek levonására vonatkozó szabályok nem alkalmazhatóak, mivel azok ellentétesek lennének az Irányelvből következő, egyetlen tisztességtelenségi jogkövetkezmény: azzal, hogy a tisztességtelen szerződési rendelkezést nem írottak kell tekinteni.

C-670/20. sz. ügyben meghozott végzésben a Bíróság rámutatott különösen arra, hogy a kölcsönfelvőnek világos tájékoztatást kell kapnia arról, hogy a devizában nyilvántartott kölcsönszerződés megkötésével árfolyamkockázatot vállal, amely gazdaságilag nehezen viselhetővé válhat azon pénznem leértékelődése esetén, amelyben a jövedelmét kapja. Ezenkívül az eladónak vagy szolgáltatónak fel kell hívnia a figyelmet a lehetséges árfolyamváltozásokra és az ilyen szerződés megkötésével járó kockázatokra.

A szolgáltató által nyújtott tájékoztatásnak lehetővé kell tennie a fogyasztó számára azt, hogy a devizában nyilvántartott kölcsön felvétele keretében megértse azt a tényleges kockázatot, amelynek a szerződés teljes időtartama alatt kiteszi magát, ha a belföldi

pénznem a kölcsön pénzneméhez képest jelentősen leértékelődik.

A pénzügyi szolgáltató nem mentesülhet a bizonyítási teher alól azzal, hogy az általa előállított árfolyamkockázati tájékoztatóban elismerteti a fogyasztóval, hogy az a finanszírozásnak a kockázatairól világos tájékoztatást kapott, a kockázati összetevőket ismeri, és a kölcsönt ennek ismeretében is fel kívánja venni.

A végzés szerint a szerződésben szerepelnie kell arra vonatkozó tájékoztató szövegnek vagy magyarázatnak, hogy a devizában nyilvántartott kölcsönszerződések különös kockázatokkal járnak.

A kölcsönfelvőre nézve az árfolyamkockázatnak kitevő kikötések átláthatóságára vonatkozó követelmény csak akkor teljesül, ha a szolgáltató pontos és elegendő tájékoztatást nyújtott a kölcsönfelvőnek az árfolyamkockázatról, amely alapján a fogyasztó fel tudja mérni az ilyen kikötésnek a pénzügyi kötelezettségeire a szerződés teljes időtartama alatt gyakorolt kedvezőtlen gazdasági következményeit.

A bíróságnak azt kell vizsgálnia, hogy a C-186/16 számú ítélet 50 pontja alapján a bank a szerződéskötéskor a birtokában lévő minden, a szerződés teljesítésére nézve releváns információ átadására kiterjedő tájékoztatási kötelezettségnek a szerződéskötést megelőzően eleget tett-e.

A C-776/19 és 782/19 számú ítélet arra is rámutat, hogy nem elvárható a fogyasztótól az, hogy banki szinten legyen képes az árfolyammozgások trendjének megbecsülésére, mivel egyrészt a szolgáltató a fogyasztóhoz képest megfelelőbb eszközökkel bír az árfolyamkockázat előrejelzéséhez,

másrészt pedig a szolgáltató által viselt kockázat felső határa korlátozva van, míg a fogyasztó nem ilyen kockázatot visel. A hazai bíróságnak ezért vizsgálnia kell, hogy a bank jóhiszeműen járt-e el a tájékoztatás során a kölcsön felvételében rejlő kockázatokkal kapcsolatos szakértelmére és ismereteire tekintettel, ennek keretében figyelembe kell venni a felek alkupozíciójának erősségét, és azt, hogy ösztönözték-e valamilyen módon a fogyasztót az érintett szerződési feltétel elfogadására.

A hiányos tájékoztatásból nem derülhetett ki a fogyasztó számára a kikötésnek a pénzügyi kötelezettségeire e szerződés teljes időtartama alatt gyakorolt - esetlegesen jelentős - kedvezőtlen gazdasági következményei. A tájékoztató a szerződés időtartamára vonatkozóan a lehetséges változások mértékéről, korlátlanágáról semmiféle információt nem adott, a fogyasztó pedig a szerződéskötéskori, illetve az azt megelőző időszak stabil, kis változásokat mutató árfolyam-adatai, és a pénzügyi szolgáltató megbízhatóságába vetett hite alapján - a tájékoztatás elmaradása miatt, joggal - feltételezhette, hogy az árfolyamváltozás lehetősége korlátozott, az árfolyam-mozgások egymást kiegyenlítik, azaz alaptól gondolhatta úgy, hogy az árfolyamkockázat nem valós, vagy az őt csak korlátozott mértékben terheli.

A C 472/20. sz. ügyben hozott ítélet egyik kérdése azt vizsgálta, hogy a Kúria úgynevezett „Konzultációs Testületének” a tisztességtelen tájékoztatás jogkövetkezményeire vonatkozó állásfoglalása alkalmazható-e. Az állásfoglalás két metódust vázolt fel a jogellenesség orvoslására. Az egyik (a pénzügyi intézetek által favorizált, mert a számukra még az előre tervezettnél is magasabb jövedelmezőséget eredm-

nyező) megoldás az volt a Testület szerint, hogy a bíróság forintkölcsönként nyilvánítsa érvényessé a szerződést, úgy, hogy ügyleti kamatként a forintra vonatkozó bankközi kamat (BUBOR) szerződéskötéskori értékének kamatfelárral növelt mértékét kell figyelembe venni. A másik, a bírói gyakorlatban szélesebb körben alkalmazott megoldás az volt, hogy a szerződést a bíróság akként nyilvánítja érvényessé, hogy a deviza-forint átváltási árfolyamot maximálja, megosztja az árfolyamváltozás kockázatát a fogyasztó és a pénzügyi intézet között, tipikusan 20-80%-os arányban, tehát úgy számoljanak el a felek, hogy a fogyasztót maximum a meghatározott százalékban kifejezett árfolyamváltozás mértékéig terhelje az árfolyamkockázat, afölött nem. Az EUB rögzítette, hogy az uniós joggal kifejezetten ellentétes, így semmiképp nem alkalmazható a Konzultációs Testület hivatkozott állásfoglalása.

A második kérdés arra irányult, hogy van-e lehetőség helyreállítani az eredeti állapotot, amelyben a felek

e szerződés megkötésének hiányában lettek volna. Az EUB álláspontja szerint a nemzeti bíróság feladata a nemzeti jogból eredő jogkövetkezményt meghatározni azért, hogy a tisztességtelen feltételek ne jelentsenek kötelezettséget a fogyasztóra nézve, és értékelni azt, hogy az érintett szerződés ezen tisztességtelen feltételek kihagyásával is teljesíthető-e. Ha a bíróság úgy ítéli meg, hogy a felek vonatkozásában nem lehet helyreállítani azt az állapotot, amelyben akkor lettek volna, ha a szerződést nem kötötték volna meg, e bíróság feladata gondoskodni arról, hogy a fogyasztó abba a helyzetbe kerüljön, amelyben akkor lett volna, ha a tisztességtelennek ítélt feltétel soha nem létezett volna.

E döntés egyik gyakorlati következménye az, hogy a Konzultációs Testület két ajánlott módszertana ellentétes az uniós joggal, így nem alkalmazható, másrészt az, hogy az eredeti állapot helyreállítása ismét lehetséges követelés a fogyasztó részéről, a DH2 tv. rendelkezése és a kialakult bírói joggyakorlat ellenére. ■



NÁLUNK VOLT A VILÁGHÍRŰ GIRO D'ITALIA ELSŐ MAGYARORSZÁGI SZAKASZÁNAK BEFUTÓJA



2022. május 6-7-8-án kerültek megszervezésre Európa egyik legfontosabb és egyben leghosszabb kerékpáros körversenye, a Giro d'Italia magyarországi futamai. Pénteken, szombaton és vasárnap egyaránt különálló rajt-célok, illetve pályautvonalak kerültek kijelölésre, ezek közül Visegrád az első nap versenyén, május 6-án kapott kiemelt szerepet, hiszen a budapesti rajt után a cél a Silvanus bejárata mellett volt. A versenyzők Székesfehérvár és Esztergom érintésével tekertek Visegrádig, a napi kitzűzött hossz pedig nem volt kevesebb, mint 195 km.

Bár aznapra esőt jósoltak, végül gyönyörű időnek örvendhettünk. Délután háromra már sokezer látogató gyalogolt fel a Panoráma úton a minden irányból lezárt befutóig, azaz a szállodánk sorompós bejárata melletti kereszteződésig. Az izgalmas véghajrát szomorú bukások és óriási pillanatok is jellemezték. Szállodánk a jeles napon minőségi büfékínálattal települt ki a befutó melletti óriás kivetítőhöz és egész nap a látogatók rendelkezésére állt. Magában a hotelben a szervezők óriási sajtóközpontot rendeztek be több mint másfélszáz munkatárssal és újságíróval.

Nagyon izgalmas nap volt ez mindannyiunk számára. Jó volt látni, milyen sokakat érdekel a kerékpározás – rengetegen érkeztek eleve két keréken – és más természetközeli tevékenységek. Igaz, a nem aktív biciklis látogatókat is magával ragadta az a felfokozott izgalom, amit a szervezők és a szpikerek teremtettek. Amikor aztán a mezőny végre befutott, a tetőfokára hágott a kerékpáros „örült cirkusz”, a Giro d'Italia kirobbanó hangulata.

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

INFO@HOTELSILVANUS.HU
WWW.HOTELSILVANUS.HU

HOTEL
SILVANUS
VISEGRÁD

BIOENERGETIKAI KÖZPONT
SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.



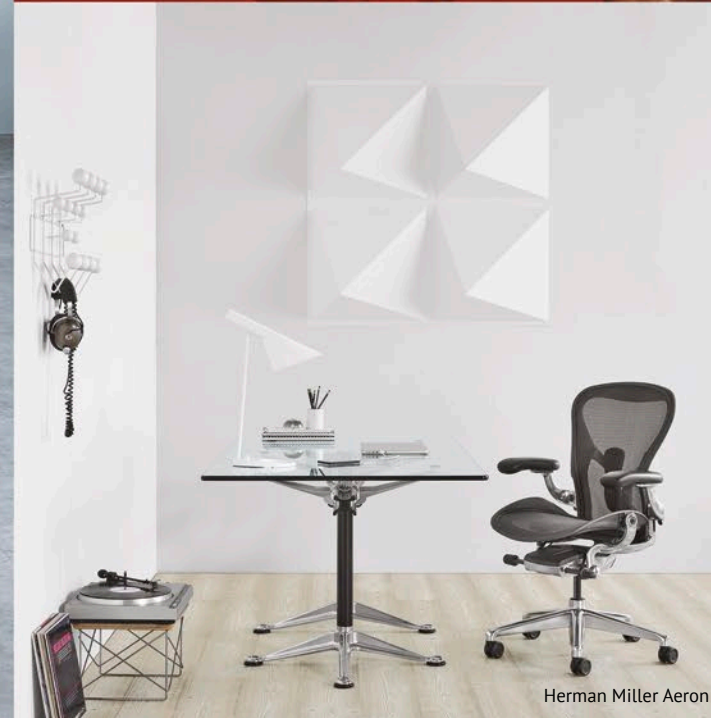
Az anatómiai kerékpáros nyereg – Herman Miller ergonómia

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

Herman Miller Aeron



Herman Miller Cosm



Herman Miller Aeron



Herman Miller Cosm

Aki már kerékpározott valaha - és aki ült már kényelmetlen munkaszéken szintúgy - az tudja, hogy az ülési komfort milyen mértékben képes meghatározni a munkakedvünket, sportolási vágyunkat és minden más ebben a pozícióban töltött aktivitásunkat.

A Giro d'Italia kerékpárosainak gyakran saját anatómiai tulajdonságainak megfelelő nyereget készítenek, de külön specialistát tartanak a csapatok a pedálhoz rögzített cipő pontos szögének beállításához is. Az a néhány fok eltérés a lábfejünk és bokánk viszonylatában egy 2-3 ezer km-es versenyen és a több 10 ezer km-es edzéseken egyaránt komoly ortopédiai panaszokat okozhat. A térd, a csípő ízületeinek terhelését a lehető legközelebb kell reprodukálni a természetes állapotokhoz.

A nyereg és ilyenformán az irodai szék is hasonló kihívások elé állítja a tervezőket. Biztosítsunk kényelmes mozgást és lehetőleg a legnagyobb felületen osszuk el a nyomást. Erre a kihívásra Herman Miller 1994-ben mutatta be, a világon elsőként, az elasztikus háló membránon való ülés irodaszékes változatát az Aeron modelljén.

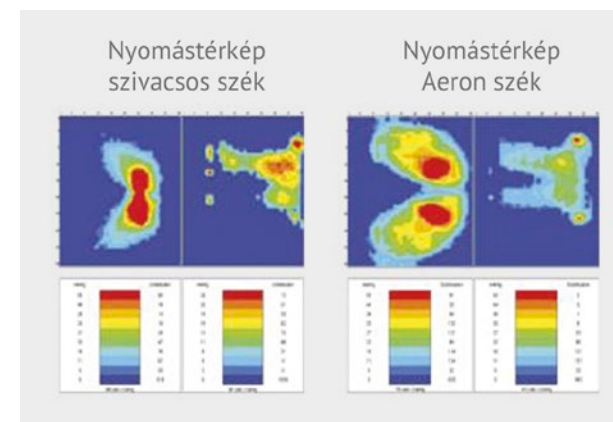
A székéből azóta 7 millió db-t adtak el és a fejlődés nem áll meg. A legújabb modelljük a Cosm pedig egy úgynevezett egyplasztos ülő- és támlafelülettel öleli körbe a benne ülőt.

„Nagyon vékony az a határ, aközött amikor a test kényelmesen érzi magát, és amikor nem. Ha a cipőd kényelmetlen, akkor annak tudatában vagy. Hogyan juttathatunk el valakit oda, hogy kényelmesen érezze magát? El kell érni, hogy ne legyen tudatában az adott helyzetének és ez a feladat nem egyszerű.”
- Bill Stumpf

Alapvetően két oka van annak, hogy az ülés során kényelmetlenül érezzük magunkat. Az egyik a nyomás egyenlőtlen eloszlása. A másik a hőmérséklet szabályozhatatlansága.

Amikor leülünk, a farizmaink oldalra csúsznak, így a farcsont (vagy ülőcsont) a zsírpárnákon és a bőrön fekszik. Az ember testsúlyának 50-70%-a a felsőtesten van. Ennek súlya az ülőcsontokra nehezedik, elvágva a véráramlást. Függetlenül attól, hogy mennyire szivacsos a párna, a két csontra nehezedik az egész súly.

Egy nyomástérkép segítségével azonosíthatjuk a különböző helyen fellépő nyomóerőt. Egy hagyományos szivacsos szék nyomástesztje után azt az eredményt kaptuk, hogy a nyomás alapvetően két területre koncentrálódik: az ülőcsontok környékére és a hát deréktájékára, különösen akkor, ha a szivacs teljesen besüpped és összenyomódik. A lényeg tehát az, hogy a rugalmas hálón ülve az ülőgumók által kifejtett pontszerű nyomás egy nagy felületen szétterül és nem okoz diszkomfortot.



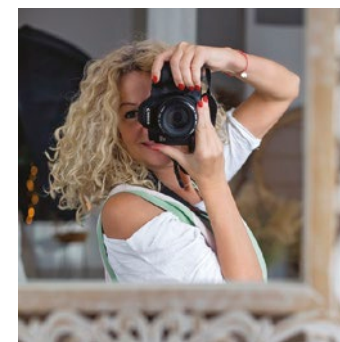
Ugyanezt a vizsgálatot elvégeztük Herman Miller Aeron székén is, az eredmény teljesen más lett.

Ezen az ábrán az ülőcsontok elhelyezkedése jól kivehető, de ami még ennél is fontosabb, hogy a nyomás a lábakon egyenletesen oszlik el, így ez megátolja a diszkomfort érzés kialakulását. Az ábrán jól látható emellett, hogy a nyomás a háton sokkal nagyobb területen oszlik el. A különbséget nagymértékben a két szék eltérő anyaga okozza. Az egyszerű háló hamar megereszkedik, végül el is veszti formáját. Ha az anyag nem rugalmas, akkor folyamatosan tágul és nyúlik, míg végül a székünk egy függőágyhoz lesz hasonlatos. A diszkomfortérzet másik oka, hogy a hőmérsékletet nem lehet szabályozni. A kényelmes szék egyensúlyt teremt az egyén és a környezet hőmérséklete között. ■



Esküvői fotózás

Monáth Éva



„A szerelem olyan, mint egy illat, egy áramlat, egy zivatar. Te vagy az én egem, a rám hulló esőcseppek, én pedig a föld, amely befogad.” - /Frida Kahlo/

Mitől lesz kreatív egy esküvői fotózás? A szép fotók mind jó fényben készülnek és ez a beltéri felvételekre is igaz. Egy kreatív beállítás vagy izgalmas háttér mind, mind szükséges, hogy elkészüljön

az a csoda, amire annyira vártunk, az Esküvőnk. Mindenképp érdemes ehhez kültéri vagy szépen berendezett beltéri helyszínt választani. A legszebb képek mégis a szabadban készülnek. Ha kreatív felvételeket szeretnénk, akkor három dologra érdemes odafigyelni. Izgalmas háttér, érdekes perspektíva, kreatív beállítás és talán ennél is fontosabb - a kommunikáció. Célszerű leülnünk a nagy nap előtt és átbeszélnünk a jegyesspárral, hogy mi az elképzelésük. Nekünk is fel kell készülnünk a pár ízléséből és elképzeléséből. Én inkább „félíg beállított” fotókat szoktam készíteni a kreatív fotózás során. Meghatározom a helyszínt, beállítom a fényeket, de nem igazgatom centiről centire a párokat, hanem hagyom,

hogyan mozogjanak, nevéssenek, élvezzék egymás társaságát. Ettől lesz természetes a kép és ettől kap egy különleges hangulatot. Mi kell pontosan ahhoz, hogy csodásan mutass pároddal a kreatív fotózás során készült képeken? A legfontosabb talán a ráhangolódás egymásra és a fotózásra! Az esküvői fotózás egyik velejárója, hogy nem csak a tökéletes pillanatokot kapja a fotós lencsevégre. Bizony sok humoros, vagy furcsa kép is fog készülni. Ne aggódjatok tehát, ha lesz pár viccesre sikeredett fotó is, ilyenek minden esküvőn készülnek!

Fotó: Monáth Éva

www.facebook.com/evam.hu

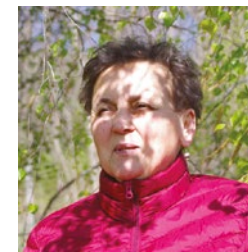
Bejelentkezés: eva.monath@evam.hu

Telefon: 06 20 926-2716 ■

Szívügyünk

2. rész

Madari Ildikó • Terapeuta



Ahogy végre megérkezett a már nagyon várt tavasz, sorra jelennek meg, zöldellnek, virágoznak a gyógynövények, nehéz választani, hogy melyiket emeljem ki a sok közül.

Még a Szív problémakörét folytatva, most még éppen virágozik a galagonya, de már nem sokáig, a szép időt kihasználva, kirándulással egybekötve érdemes gyűjteni a teának valót. Virág gyűjtésekor figyelembe kell venni néhány irratlan szabályt: konkrétan a galagonyánál, úgy kell szedni a virágokat, hogy hagyjunk belőle bőven a bokron, gondoljunk az ősze is, hogy akkor tudunk majd bogyót is gyűjteni. Ősszel úgy gyűjtsünk, hogy gondoljunk a madarakra, hogy maradjon nekik is télire enivaló. Erről mindig eszembe jut egy hölgy, aki gyógynövényismeretet tanított, hosszú szárú kesztyű volt az egyik kezén és közben megjegyezte, hogy allergiás valamelyik (már nem emlékszem, melyik) általa gyűjtött növényre. Mikor kimentünk a terepre, ismerkedni a gyógynövényekkel, éppen a galagonya virágzásakor, kiderült, hogy miért volt allergiás. Úgy gyűjtötte a galagonyavirágot, hogy végig húzta összezárt markát az ágon, és gyakorlatilag a csupasz ág maradt utána. Hát így nem lehet gyűjteni, nem a természeti környezet lerablása a cél. Én elbeszélgetek a növényvel, elmondom neki, mihez kérem a segítségét, annyit szedek róla, amennyi még nem okozhat kárt az életciklusának és megköszönöm a segítségét, amikor befejeztem a gyűjtést.

A szív támogatóinak rövid bemutatása után, nézzünk körül a szív szomszédságban. Ha az energetika központok – csakrák - szempontjából nézzük a szívcsakrát, a szív szomszédja és társa a „szenvedésben” a **TÜDŐ**. Őt a félelem gyengíti. Foglalkozunk egy kicsit vele! Mostanában nagyon aktuális téma volt a légzési problémák, tüdő megbetegedése, vírus stb. és úgy általában, a félelem.

Ez a terület is megkívánja néhány kérdés felvetését magunk számára. Kezdve a sérelmeinkkel, mit „szívünk mellre”, melynek eredménye a széles paletta a torokfájástól a tüdőrákig? A tüdő, mivel páros szerv, annak megbetegedései párhuzamos problémákra is utalhatnak, viták, veszekedések, ki nem mondott sérelmek, melyeket inkább befelé gyűjtünk, jól megsértődünk, aztán jönnek a jelek, kezdve a köhögéssel (ezt persze megelőzi a felső légút figyelmeztetése), ami jelzi, hogy már ki kellene köhögni, megszabadulni a sok sérelemtől, ki- és megbeszélni azokat. Vagy a büntudat: a félelem amiatt, mert nem akarjuk, hogy valamit megtudjon a világ, vagy a társunk stb., szintén a belső világot rombolja. A félelmeknek önromboló hatásuk van, sokszor lehet hallani: attól félek, hogy én is rákos

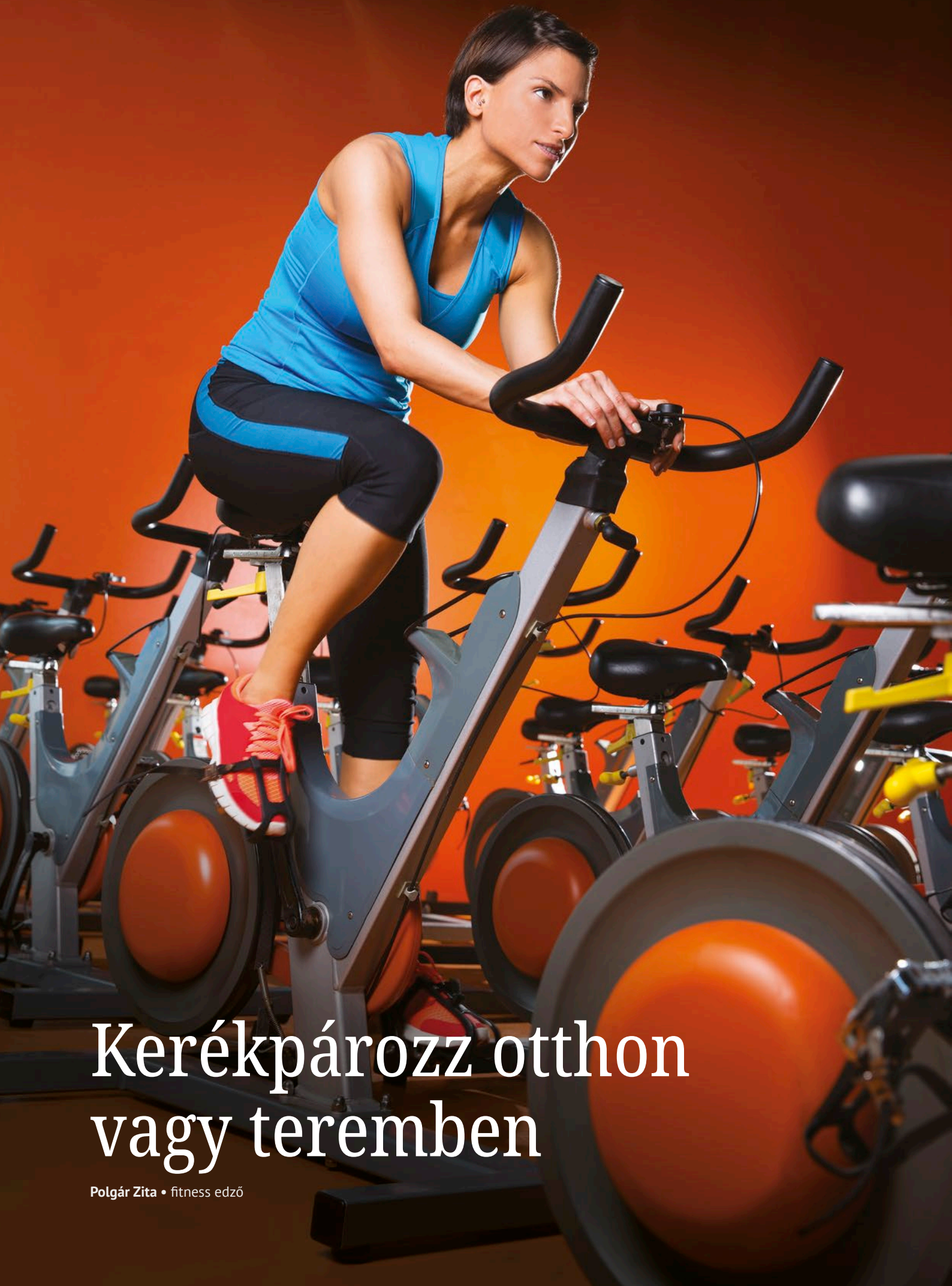
leszek, mint az anyám...és következnek a felsorolások a negatív dolgoknak, mint egy önszuggesztívó. Közelmúltban, a vírus idején, a médiák folyamatosan negatív hírekkel bombáztak mindenkit, erősítve a félelmet, elősegítve a megbetegedést.

A tüdő lelki oldalának a feldolgozása – ami lehet, beszélgetés, oldás, megbocsájtás, legfontosabb, hogy szeressük magunkat olyannak, amilyenek vagyunk és tudjunk megbocsájtani magunknak, letéve a sok, évek óta cipelt terhet – után nézzük, hogy mit kínál a Természet az ő csodálatos kertjéből a tüdő gyógyítására.

Egyike a csodás növényeknek, melyet sokan gyomnövénynek tartanak, az **Útifű** (Plantago család), mely lehet széleslevelű, keskenylevelű, ovális levelű - mind nagyon hasznos. Külsőleg, belsőleg használható - most inkább a belső használatára helyezük a hangsúlyt. Hűtő, nyugtató, baktériumölő hatása van, ezért hasznos száraz köhögés esetén. Most van az útifű gyűjtésének is az ideje, a levelét gyűjtjük. Ebből szárítunk teának valót, pálinkába téve tinktúra készül belőle, amelyet majd teába csepegtetve használhatunk. Ezenkívül szirup is készíthető belőle (ez a gyerekek kedvence): a leveleket összevágjuk, egy befőttesüvegbe rétegezzük. Egy haránt ujjnyi levélre ugyanennyi méz vagy cukor kell, az üveget lezárva legalább 2 hétig érleljük, aztán leszűrjük és máris használható magában, vagy az útifűből készült teába téve édesítőként, és ha ebbe még beleteszünk egy kávéskanállal a tinktúrájából, akkor az már teljes siker.

Erdélyből voltak ismerősök nálunk és mondták, hogy milyen szerencsések vagyunk, mert tüdőfű van a kertünkben. Mondtam, hogy az biztos nincs, mert ismerem a tüdőfűvet. Megmutatták. A növény természetesen nem tüdőfű volt, akkor még nem ismertem, de felkeltette az érdeklődésemet és nyomoztam utána, hogy kiderítsem, ki ő, és mit üzen a jelenlétével. Megtaláltam. Az **Apróbojtorján** (Agrimonia eupatoria) vagy párlófű, népies nevén mégis tüdőfű. Ez egy másik csoda, természetes antibiotikum. Az útifűvel együtt csodákra képesek. Ha még ez sem lenne elég, jöhet melléjük, de külön is az igazi Tüdőfű (Pulmonaria officinalis). Ezek gyűjtése és felhasználása azonban már meghaladná ennek az írásnak a kereteit. Mindenkit biztatok, hogy nézzen utána azoknak a növényeknek, amelyek megszólították - élvezzük és használjuk a május ajándékait! ■





Kerékpározz otthon vagy teremben

Polgár Zita • fitness edző



Ha nincs módod hetente többször izzasztó kerékpártúrákat tenni a természetben, vagy nyüglődsz a futással, még nem kell végleg lemondanod a kardiózás örömeiről. Kardiózni jó! Miért? Hogy próbára tedd a tested és az elméd. Hogy legyőzd a semmittevést és az

elkényelmesedett lustaságot. Hogy tegyél ma is valamit magadért. Mert bármilyen rossz kedvvel, bánattal, lelki teherrel vagy stresszel indulsz is neki, tíz percen belül boldog leszel! És a végére tiéd a világ! Mert amikor kardiózol, egy öngerjesztő energiamezővé válsz.

Nem csak a szabadban kardiózhatsz. Itt vannak például a szobai- vagy konditermi kerékpárok.

A legjobb szobakerékpárok lehetővé teszik, hogy elérd a céljaid, javítsd az állóképességedet és fittebbé válj, akár az otthonodban is. Akár egészségesebb akarsz lenni, akár még nem állsz készen arra, hogy visszatérj az edzőterembe, vagy az időjárás elriaszt, hogy kerékpárral indulj túrázni, netán nem is tanultál meg kerékpározni - a beltéri szobakerékpár nagyszerű otthoni edzés.

Valójában a járvány megtanított nekünk valamit, a szobakerékpár az egyik legjobb otthoni edző-felszerelés. Szívdobogató kardioedzést biztosít és kalóriát égethatsz vele. Egy 60 perces indoor-cycling edzésen akár 400-600 kalóriát is felhasználhatsz. De a biciklizés nem csak zsírégetésre kiváló: több izomcsoportot is alaposan edzhatsz vele. Persze nem mindegy, mennyi ellenállással dolgozol. Ha eltervezed, hogy otthon állsz neki biciklizni, használd bátran az ellenállást, ne csak tekerj a nagyvilágba. Ha beiktatsz néhány hegymenetet, sprinteket, és alapvetően a szokottnál több ellenállással dolgozol, már látványos lesz a változás.

Több szobakerékpárból is választhatsz, amely megfelel az egyedi igényeidnek. Például, ha térd- vagy hátproblémáid vannak, egy fekvő kerékpár nagyszerű választás. Néhány szobakerékpár összecukható és elgurítható - a kis lakásban élők számára. Vannak kerékpárok, melyek olyan intelligens funkciókkal rendelkeznek, amelyek csatlakozhatnak a fitness-órákhoz vagy más, edzés-követő applikációkhoz. És természetesen minden pénztárcához van szobakerékpár, így ez nem lehet akadálya az otthoni biciklizésnek.

Általában három különböző típusú kerékpár létezik: álló, fekvő és kettős működésű. Mindegyik más-más előnyöket kínál.

Álló kerékpár

Az otthoni kerékpárok egyik legnépszerűbb típusa az álló kerékpár. Hasonló egy hagyományos kerékpárhoz, a pedálok a tested alatt vannak elhelyezve. Az álló kerékpár nagyszerű kardio edzést biztosít, miközben erősíti a lábát és a törzsizmokat. Igényeidtől függően ez a kerékpár állva és ülve is használható. Ennek a kerékpárnak az a hátránya, hogy a függőleges helyzet nyomást gyakorolhat a kezre és a csuklódra. Ezenkívül a kis ülés kényelmetlen lehet, különösen hosszabb edzéseknél.

Fekvő kerékpár

A fekvő kerékpárral kényelmesen, hátradőlt helyzetben ülhetsz egy nagyobb ülésen, amely a pedáloktól hátrább van elhelyezve. Az ilyen típusú kerékpárok kevésbé terhelik a felsőtestet, az ízületeket és a deréktáját. A tested teljes mértékben alátámasztott, ami kevésbé intenzívvé teheti az edzést. Az edzés után kevesebb lesz a fáradtság és az izomfájdalom. A fekvő kerékpár jó választás, ha mozgáskorlátozott vagy, ízületi problémáid vagy sérüléseid vannak, esetleg hátfájásod van. Biztonságosabb lehetőség az idősebb felnőttek vagy a testmozgásban kezdők számára is.

Kettős működésű kerékpár

A kettős működésű kerékpár a legkevésbé hasonlít egy hagyományos országúti kerékpárhoz. Kormányja van, amely előre-hátra mozgatja a felsőtest izmait. Tehát miközben pedálozol és megdolgoztatod a lábaidat, masszív felsőtestedzést is végezhetsz.

Spinning kerékpár

A spinning kerékpárokat csoportos fitness órákra használják, és többségében azok, akik a kerékpározásra sportként tekintenek. Sokkal jobban utánozzák a szokásos kerékpáros testhelyzetet, mivel a kormány alacsonyabb. A spinning kerékpár lehetővé teszi az állva tekerést is kerékpározás közben, de az álló helyzet mindig magasabb sérülési kockázatot jelent, mint az ülő - ezt figyelembe kell venni. A szobakerékpáron ezt nem tudjuk gyakorolni, legalábbis nem biztonságos módon. Érdemes itt eldönteni, hogy ezt be szeretnénk-e építeni az edzésprogramba. A spinning így nem csak formálja a farizmokat, szállásítja, erősíti a lábizmokat és a hasizmot; hanem a felsőtest bevonásával, a karhajlítással tónusba hozza a váll-, és a kar izmait is. Én is kipróbáltam. 15 perc után hálát adtam a Jóistennek, hogy még nem fordultam le a bringáról, mert úgy szakadt rólam a víz, mint ha vízi tornán lennék, és fújattam, mint egy dagadt rottweiler. Ettől függetlenül olyan fantasztikus élmény volt nekem az a hatvan perc, hogy azt elmondani nem lehet! Terápia és boldogság. A zene ütemére lüktetett a szívem, vitt az edző és a többiek. Imádtam minden egyes percét.

Edzőgörgő

Edzésedet saját bicajodon is végezheted az edzőgörgő segítségével. Ezek a szerkentyűk néhány éve már nem csak a profi sportolók kiváltsága, te is beszerezhetsz egyet! Nem kell otthon szobabiciklivel bajlódnod, ide-oda pakolgatnod, ülés-magasságot, kormányt állítgatnod. Ha van egy bringád, ami tökéletesen kényelmes számodra, és imádsz rajta tekerni, akkor télen is használhatod. Ha körbenézel a kínálatban, láthatod, hogy kialakításban és árban is elég nagy a különbség köztük.

Milyen előnyei vannak a kerékpáros edzésnek?

1. Fokozza a kardiofitneszt

A kerékpározás kiváló módja annak, hogy felpörgesd szíved. Az aerob edzések, mint például a kerékpározás, erősítik a szívet, a tüdőt és az izmokat. Ezen kívül javítják a vér és az oxigén áramlását a szervezetben. Ez számos módon befolyásolhatja az egészségedet, többek között:

- javul a memória és az agyműködés
- alacsonyabb lesz a vérnyomás
- jobb az alvás
- helyreáll a vércukorszint
- erősödik immunrendszer
- jobb hangulat
- alacsonyabb stressz szint
- több energia

2. Segíthet a fogyásban

Az edzés intenzitásától és a testsúlyodtól függően óránként több mint 400-600 kalóriát égethetsz el egy kerékpáros edzéssel. Ezáltal a beltéri kerékpározás kiváló edzési lehetőség a kalória gyors elégetéséhez. Ne feledd, a fogyás kulcsa, ha több kalóriát égetsz el, mint amennyit fogyasztasz!

3. Égeti a testszírt

A magas intenzitású edzés segít a kalóriák elégetésében és az erőnövekedésben, ami zsírvesztéshez vezethet. Egy 2010-es tanulmány azt találta, hogy a beltéri kerékpározás alacsony

kalóriatartalmú étrenddel kombinálva hatékonyan csökkentette a testsúlyt és a testszírt a vizsgálatban résztvevők körében. Hatékony volt a koleszterin- és trigliceridszint csökkentésében is. A résztvevők hetente háromszor 45 percet bicikliztek, és napi 1200 kalóriát fogyasztottak 12 héten keresztül.

4. Alacsony hatású edzést biztosít

Az otthoni kerékpáros edzés egyszerű mozdulatokkal erősíti a csontokat és az ízületeket anélkül, hogy nagy nyomást gyakorolna rájuk. Ez jó lehetőséget kínál ízületi problémákkal vagy sérülésekkel küzdők számára. A boka, térd, csípő és más ízületek nagy igénybevételnek lehetnek kitéve futás, kocogás, ugrás vagy más nagy hatású aerob gyakorlatok végzése közben.

5. Erősíti a lábakat és az alsótest izmait

A kerékpározás segíthet a lábak és az alsó test erősségének növelésében, különösen, ha nagyobb ellenállást használsz. A pedálozás erősítheti a vádli és a combizmokat. Ezenkívül megdolgoztathatja a mélyizomzatot, a hát és a fenék izmait.

6. Lehetővé teszi az intervallum edzést

Az intervall edzés azt jelenti, hogy egy edzésen belül az intenzív szakaszok rövid sorozatait váltogatod a kevésbé intenzív, hosszabb etapokkal. Az ilyen típusú edzések segítségével több kalóriát égethetsz el rövidebb idő alatt, és javíthatod a kardio edzettséged is.

Az otthoni vagy konditermi kerékpárok változatos ellenállási szinten működnek, így alacsony, közepes vagy magas intenzitással edzhetsz. Ez ideálissá teszi intervallum edzéshez is.

7. Biztonságosabb, mint a közúti kerékpározás

A szabadban való kerékpározás nagyszerű módja lehet az edzésnek, de bizonyos veszéllyel jár - mint például a figyelmetlen vezetők, az egyenetlen vagy csúszós útfelület és a rossz látási viszonyok.

Ezenkívül, ha meleg és párás vagy hideg és nedves az idő, nehéz összeszedni a motivációt, hogy elindulj a szabadba. Beltéri kerékpározásnál nem kell aggódnod a forgalom, az útviszonyok vagy az időjárás miatt. Az év bármely szakában biztonságosan, kényelmes hőmérsékleten edzhetsz.

Edzéstervek különböző edzettségi szintekhez

Kezdőknek

Ha még csak most kezded fejleszteni az erőnléted, a kulcs az, hogy lassan kezd el, és fokozatosan add hozzá az időt és az intenzitást.

Kezdd egy 25-35 perces edzéssel, haladj tovább, és 1 perces lépésekben növel az időt, ahogy edzettebbé válsz.

Íme egy példa kezdő edzésre:

1. Kezdd el a pedálozást alacsony intenzitással 5-10 percig.
2. Váltás közepes intenzitásra 5 percig, majd:
 - nagy intenzitású 1-2 percig
 - közepes intenzitású 5 percig
 - nagy intenzitású 1-2 percig
 - közepes intenzitású 5 percig
3. Fejezd be 5 percig alacsony intenzitású tekeréssel.

Ez a fajta edzés segít a kalóriák és a testszír elégetésében, és jó választás lehet a fogyókúrához is. És akkor is, ha gyorsan szeretnéd növelni az ellenállási szintet.

Fogyókúrához

1. Kezdd a tekerést alacsony intenzitással 5-10 percig.
2. Váltás közepes intenzitásra 3-5 percre.
3. Váltogass a nagy intenzitás (1-3 perc) és a közepes intenzitás (3-5 perc) között a következő 20-30 percben.
4. Hűtsd le magad 5-10 perc alacsony intenzitású pedálozással.

Intervallum edzéshez

Ha felépítetted a kondíciódat, érdemes intervallum edzéssel növelni az erőnlétedet és az állóképességedet.

Íme egy minta intervallum edzésterv:

1. Kezdd az edzést alacsony intenzitással 10 percig.
 2. Váltás közepes intenzitásra 10 percre, majd:
 - nagy intenzitással 2 percig
 - alacsony intenzitású 2 percig
 - nagy intenzitással 2 percig
 - alacsony intenzitás 2 percig
 - nagy intenzitással 2 percig
 3. Levezetés 5-10 percig alacsony intenzitású pedálozással.
- Idővel növelheted az intervallumokat egy-egy perccel.

Tekerj és érezd az édes testi-lelki kimerülést, amit az a munka ad, amikor a magad öröme és javára kihajtod, ami benned van. Állíts fel új, egyéni csúcsokat, hogy aztán nagyon, de nagyon büszkén menj aludni aznap. ■



Kevesebb adó, több kényelem

A vállalkozások számára a cégautók fenntartásának, finanszírozásának legoptimálisabb formája ma mindenképpen az operatív lízing, más néven tartós bérlet, amelyet egyre többen választanak. A Mercarius Flottakezelő összegyűjtötte, melyek a legfontosabb előnyei ennek a konstrukciónak.

Kedvező adózás, stabil likviditás

- Operatív lízing esetén az eszközt a vállalkozás nem a saját mérlegében mutatja ki. A bérleti díj teljes mértékben elszámolható költségként, így csökkenti a vállalkozás adóalapját, és a cég eszközarányos nyereségmutatói is kedvezőbbek lesznek.

- A tartós bérleti díjjal a vállalkozás megőrzi likviditását, így a flotta fenntartása nem okoz gondot például egy bankhitel igénylésénél. Az operatív lízing kíméli a vállalkozás forrásait, amit az egyéb célokra – például beruházásokra – fordíthat.

- A bérleti díj áfatartalma személygépkocsi esetében is visszaigényelhető, az üzleti célú használat arányában.

- A gépjárművek finanszírozása – személygépjárművek esetén is – áfamentesen, nettó értéken történik, ezáltal az áfa összege megtakarítható.

Garantált havidíj

- Az operatív lízing esetében nincsenek váratlan kiadások. A havidíj mértéke a teljes futamidő alatt garantált és kockázatmentes.

- Nincsenek egyéb kötelezettségek a jármű fenntartásával kapcsolatban: a vállalkozás egyetlen, mindig kiszámítható díjat fizet fix kamatozással, ami jól tervezhetővé teszi a cég kiadásait.

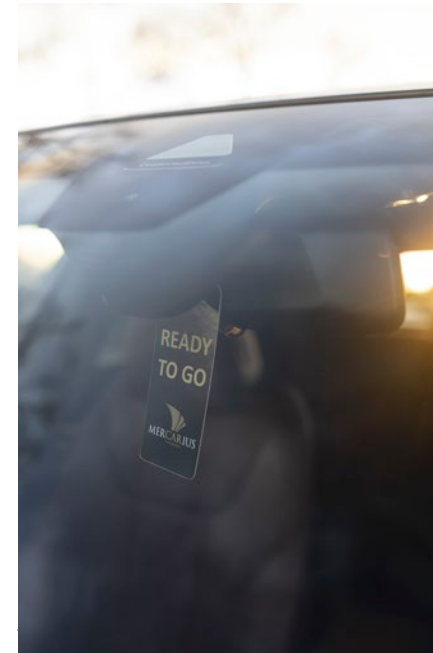
- A futamidő (általában 36-48 hónap) lejáta után sincsenek extra költségek. A maradványérték (ami az autó piaci értékét

jelenti a futamidő végén) a szerződésben rögzített, ha pedig jelentős piaci árváltozás történne a futamidő alatt, annak kockázata a lízingcéget terheli.

Rengeteg kényelmi szolgáltatás, személyre szabott felszereltség

- A cégautókat egy vállalkozás tipikusan 3-5 évente cseréli. Ha az operatív lízinget választja, a cégvezetőnek nem kell a járművek értékesítésével foglalkoznia, így több időt fordíthat a vállalkozás alaptevékenységére. Adott esetben a futamidő lejártával a lízingbeadó az új járműpark beszerzésében is segít.

- A járművek fenntartásával kapcsolatos feladatokról is a lízingbeadó, azaz a flottakezelő gondoskodik. Nincs több vesződé a karbantartással, gumicserével, illetékekkel, kárügyintézással, hiszen a flottakezelő az autó mellé komplett szolgáltatáscsomagot ad.



- A flottakezelőknél általában számos gépjárműtípus közül választhatják ki a vállalatok a számukra legmegfelelőbbet. Érdemes azt is végiggondolni, hogy egy több ezer autóból álló eszközparkkal rendelkező flottakezelő jelentős mértékű mennyiségi kedvezményt kap beszállítótól, amit gyakran tovább ad ügyfeleinek.

- A gépjárművek felszereltsége, az extrák ugyancsak a vállalat igényeire szabhatók.

- Az assistance szolgáltatással az ügyfeleknek a jármű meghibásodása esetén azonnali segítség és csereautó áll rendelkezésükre.



Fotó kredit: Mosoni Péter



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





Rali az energiapiacra – tényleg versenyelőny a zöld átállás?

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



A mai energiaárak mellett egyre relevánsabb kérdés lett a fenntartható, azaz „zöld” módszerekkel megtermelt energia előállítása és felhasználása. Gondolhatnánk, ez aztán tényleg mindenkinek jó, klasszikus

win-win helyzet, a dolog azonban nem ilyen egyszerű. A mai bejegyzés azoknak szól, akik nem értik, miért nem telepít minden közepes méretet meghaladó üzem saját naperőművet, és kíváncsiak rá, milyen aktuális kihívások vannak ezen a téren.

Az elmúlt hónapokban olyat láthattunk az energiapiacra, amire senki nem volt felkészülve: hatalmas gáz- és villamosenergiaár-robbanásnak vagyunk szemtanúi – erről a jelenségről már írtam is itt. Habár a lakosságot (és a maximum 10 főt foglalkoztató mikrovállalkozásokat) ez a jelenlegi szabályozásnak köszönhetően nem érinti, a cégek nagy többségének konkrétan a bőrére megy a játék. Az energia-igényes szektorok vállalkozásainak különösen is meg kell küzdeni a piaci árak jelentette terhekkel, ami bizony jelentős többletköltség számukra. És ha egy cég ott tart, hogy egyenesen a jövedelmezősége válik kérdéssé, akkor minimum el kell gondolkodnia alternatív energiaforrások bevonásán, ha nem akar veszteséget termelni.

Igenis igény van a zöld villamosáramra

Ehhez alapvetően kétféle módon juthatnak hozzá a cégek: maguk vágnak bele a fejlesztésbe, vagy ún. PPA (power purchase agreement, azaz hosszú távú villamosenergia-vásárlási megállapodás) útján vesznek más, ezzel foglalkozó vállalatoktól megújuló energiát. Egy biztos, a hagyományos energiaszolgáltatóktól való leszakadás, függetlenedés lehetősége technikailag már abszolút adott, és ahogy a helyzet kinéz, ez a tendencia nem visszaszorulni, hanem inkább erősödni fog.

Magad uram...

Már most látható, hogy egyre több cég dönt amellett, hogy saját maga termeli meg a működéséhez szükséges villamosenergiát. Egy jól kivitelezett naperőmű-beruházás kedvező megtérülés mellett képes fedezni a villamosenergia-szükséglet jelentős részét, 20 vagy akár 30 évre is biztosítva a vállalat működtetéséhez szükséges energiát. Nemzetközi szinten már olyan gigacégek döntöttek a saját energia-termelés mellett, mint pl. az Apple, amely a működéséhez szükséges villamosenergia teljes mennyiségét megújuló forrásból szerzi be, és kimondott célja, hogy a beszállítói is kövessék ezt a gyakorlatot. A Google pedig már odáig jutott, hogy a paksi kapacitást is meghaladó zöldenergia-beruházáshoz járult hozzá.

A PPA megnevezéssel illetett hosszú távú megállapodásokkal megúszható az egyszeri, jelentős terhet jelentő beruházási költség, mégis, az érintett felek számára 10-25 éves időtávon kölcsönös előnyökkel biztosítható a villamosenergia díja, ami ráadásul környezetkímélő módon kerül előállításra. A PPA konstrukció elsődleges célja, hogy a felek a hagyományos megállapodásokkal szemben sokkal hosszabb távon fixálják az árakat, ami a gyakorlatban a cégek piaci áramárak ingadozásából származó kockázatát mérsékeli.

Ez nagy előny tud lenni, látni kell azonban azokat a bizonyos buktatókat, illetve ezen technológia korlátait, van ugyanis ezekből is bőven.

Túl az érem zöld oldalán:

Az első és legfontosabb probléma az energiatárolás. Amikor a megtermelt energiát nem az adott időpontban, hanem később szeretnénk felhasználni, akkor el kell tudni raktározni azt, ami leggyakrabban a meglévő nagy infrastruktúrába való becsatlakozás útján valósul meg. Így pedig a függőség ismét adott.

A másik kérdés az, hogy állami támogatással vagy piaci alapon valósul meg egy beruházás. A magas költségek miatt eddig állami támogatás nélkül aligha érte meg belefogni a megújuló erőforrások kiépítésébe, ez azonban hatással van a későbbi árazásra is...Az utóbbi időben a technológia bekezdési költségei csökkennek, így talán hamarosan eljön az az idő, amikor kevesebb vagy nulla támogatással is megtérülhet majd az ezen iparágban megvalósuló befektetés.

Ez azonban jelentősen függ az állam által kialakított adórendszerrel. Jelenleg az ún. Robin Hood adó nehezíti meg azokat, akik a teljes függetlenségre törekednek. A hagyományos típusú energiaellátókkal megegyezően ugyanis 31%-os mértékű adóteher sújtja azokat a megújuló alapú villamosenergia-termelőket is, akik nem vesznek részt az állami KÁT (kötelező átvételi) vagy a 2017-ben bevezetett METÁR (megújuló energiaforrásból termelt villamosenergia) rendszerek működésében. Ez nyilvánvalóan egy masszív gátat eredményez, hiszen nem veszi figyelembe a megújuló energiatermelés kiépítésének jelentős költségeit, ami mellett hátráltató elem az is, hogy a banki finanszírozás sem kiforrott még idehaza, nincs elegendő erre a területre koncentrált hitel-termék.

Több, mint jóslat

Mindezek ellenére úgy vélem, érdemes fókuszba helyezni a megújuló energiatermelést, mert a mostanában tapasztalt árrobbanás teljesen felülírhatja a megtérülési mutatókat. Itt ugyanis az egyszerű matek dönt: a napenergia termelésre szakosodott cégek nagyon gyorsan ki fognak maradni a fix értékesítést, de alacsonyabb árakat biztosító állami rendszerből, ha megéri a villamosenergiát eladni a magyar energiapiacra, a HUPX-en, hiszen az ágazati különadót bőven fedezni fogja a piacon elérhető jelentős árkülönbözet.

Bárhonnan is nézzük, egyértelmű, hogy szükség van az olyan, energiahatékonysági beruházások végrehajtására, mint a napelem-telepítés, naperőműpark létesítés, az energiazabáló gépek modernre cserélése, a fűtés- és épület-korszerűsítés, és az is biztos, hogy ezeket nem elegendő lakossági szinten támogatni, hiszen a nagyfogyasztók a vállalati körben keresendők! Ezért úgy hiszem, kiemelt jelentőségük lesz a különféle, kifejezetten ilyen fejlesztéseket célzó pénzügyi eszközöknek, legyenek azok támogatás vagy hitel formájúak. Várakozásaim szerint el fog jönni a verseny ezen a téren is, hiszen jól látható, hogy hamarosan már mindenkitől alapvető elvárás lesz az elköteleződés ebbe az irányba. ■



Sportosan – stílusosan

Kecskés Rita • stílustanácsadó



Sportolni jó, sőt, szükséges és ajánlott is. Miért? Mert a sportban gazdag életvitel megelőzi, vagy csökkenti a stresszt és a depresszió kialakulását, növeli a stresszkezelési repertoárunkat.

Tipp: Egy kiadós veszekedés helyett, elegánsabb elveszni a természetben, elengedni a terhes gondolatokat, a jelenben lenni és kicsit, ha nehezen is, de elengedni a kontrollt.

A sport élettani hatása

A mozgás következtében keletkező hormonok nem pusztán a feszültséget oldják, de javítják hangulatunkat, segítenek úrrá lenni szorongásainkon, általuk kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat, formában tartják testünket, feszesítik bőrünket.

Önbizalom és sport

A teljesítményünk rendszeres növekedésével, testünk formájának alakulásával sikerélményt élünk át, mely egyre nagyobb teljesítményre, további aktivitásra sarkall bennünket. Érezzük, ahogy átlépjük korlátainkat, izomzatunk egyre tónusosabb, egyre nagyobb teherbírású lesz. Egészséges étkezéssel kombinálva egy izgalmas és tudatos életet tudhatunk magunkénak.

Tudta?

A Wikipédia 150 féle sportágot sorol fel. Küzdősportok, technikai sportok, évszakoktól függő sportolási lehetőségek, kültéri vagy beltéri, egyéni és csoportosan végezhető. Érdemes egyszer végig futni a listát. Mindenki találhat olyat, mely kalandvágyához, életkorához, edzettség szintjéhez és pénztárcájához passzol.

Tipp: Az új dolgok kipróbálásának nincs felső korhatára.

Sportruházat és funkció

Sportolás során természetesen nem a külső a legfontosabb, de hála a gazdag választéknak, napjainkban már igencsak komoly kínálatból választhatunk.

A sportöltözet célja, hogy az adott ruházat az adott sportág viszontagságainak megfelelően biztosítsa viselőjének a sportolás legjobb élményét. Erre a cégek igen komoly összegeket fordítanak kutatás és fejlesztés céljából. Funkcionális sportruházat a gyűjtőneve azoknak a ruháknak, melyek szabásukban, anyagukban illeszkednek az adott sportot végző személy testéhez és mozgulataihoz, valamint a sportolás során a testet érő változásokhoz, külső körülményekhez.

A funkcionális ruhák funkciói

Az **izzadság** elvezetése a ruházat egyik legfontosabb feladata egy sportoló számára. A verejték eltüntetésének maximalizálása érdekében számos ruhadarab speciális technológiákat is alkalmaz.

A ruházat **légáteresztőképessége** a másik alapvető igénye minden sportolónak. A légáteresztő képességre van egy pontosabb kifejezés is: "vízgőzáteresztő képesség". A gyenge légáteresztő képességű ruhák olyanok, mintha egy műanyag zacskót viselnél, ezért erős izzadással járó tevékenység esetén jobb valamilyen hálós megoldást választani.

Hűtés mellett a **fűtés** is nélkülözhetetlen téli sportok esetén. A gyapjúdzseki, megtartja a meleget, miközben elvezeti az izzadságot. A hűtési technológiával felszerelt szintetikus anyagok alkalmasak arra, hogy fizikai igénybevétel során 1-2 fokkal csökkentsék a testhőmérsékletet.

Fontos még a **napvédelem**. Hosszú időn át tartó szabadterei sportok esetén UV álló öltözet szükséges a bőr megóvása érdekében.

A **láthatóság** késő esti órákban, naplemente idején, vagy éjszaka testi épségünk érdekében elengedhetetlen. Viseljünk feltűnően színes, fényvisszaverő megoldásokat!

A protektorok **védelmet** jelentenek balesetek, ütközések, ficamok, esések esetén. Ezek a kimondottan ütésre keményedő anyagok akár bevarrva, vagy külön kiegészítőként helyezhetők fel tenyérre, könyökre, csuklóra, térdre. Sisak esetén a fejre.

A kompressziós ruházat használatával a **vérkeringés** javítható. Szorosan követik a test vonalát, növelve az aktív izmokba jutó oxigén mennyiségét, segítve a terhelhetőséget. Futók gyakran viselik.

Vizes sportok esetén fontos a **vízhatlanság**, melynek mértéke fordítottan arányos az anyag légáteresztő képességével.

És persze a **kényelem** sem utolsó szempont. Csak a filmekben láthatjuk, hogy méret után készült, slim öltönyben is lehet küzdősportot végezni. A valóságban az anyagok elasztikussága biztosítja a mozgás és a lendület szabadságát.

Ha nem vagyunk a témában kellően tájékozottak, vásároljunk szaküzletekben, ahol a képzett eladók felvilágosítást adhatnak. Online vásárlás esetén is tájékozódjunk az üzletben előre.

Pár napja Siófokon, az Intersport Magyarország Sportszer és Sportruházat üzletében jártam. Nagyon kellemes meglepetésként ért engem is, hogy számos üzletben megforduló stílustanácsadóként is örömmel tapasztaltam (ez most nem reklám) a nem pusztán széles választékot, de a divatüzleteket is maguk mögé utasító elegáns és sportosan elegáns, stílusos kínálatot.

Sportruházat és stílus

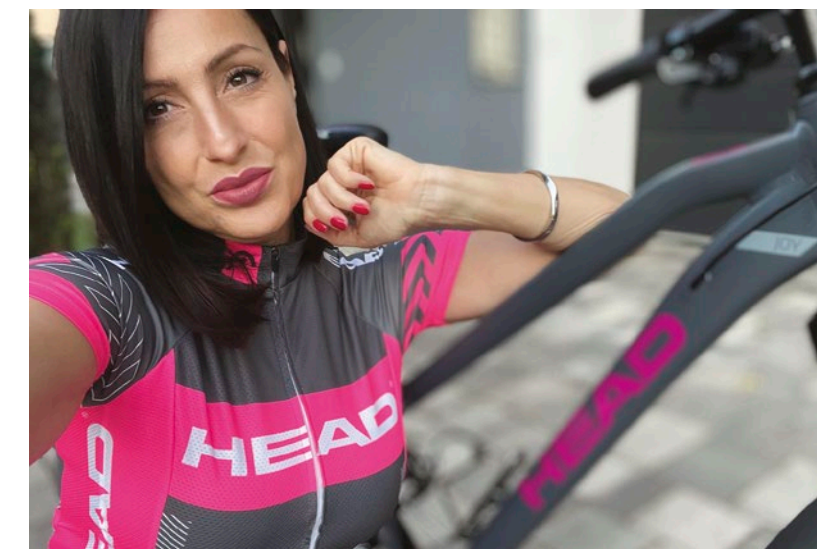
A fenti tudnivalókat szem előtt tartva széles választék kínálkozik számos sportág esetén. Ha átgondoltuk a funkcionalitást, jöhet a színekavalkád. Öltözhetünk, egy adott márkát preferálva, az adott **brand** termékeit párosítva, vagyis sportszerhez a sportruházatot. Változatossá téve ruhatárunkat a hétköznapi színekhez képest viseljünk **feltűnő színeket** vagy azokat mixelve.

Ha jellemzően elegáns, letisztult stílusú szetteket vásárolunk hétköznapijainkra, a sportolás remek lehetőség arra is, hogy öltözékünkben is kipróbáljunk valami újat. Válasszuk olyan mintát, ami megkülönbözteti majd ezen tevékenységünket. Lazítsunk öltözetünk feszességén azzal, hogy az elegáns viseletet sportosan elegánsra cseréljük. Hölgyek esetén nem kell lemondani a nőiességről. Egybeszabott sportruhák, szoknyás megoldások széles választéka várja őket. Érdemes megtekinteni őket!

Látogassanak el az Intersport oldalára, ahol számos stílusos termékkel és akciókkal várják önöket a sportszakértő munkatársak! (www.intersport.hu)

Mivel ez most egy tematikus, a kerékpársportra fókuszáló hónap, ne feledkezzünk meg a biciklikről sem! Ha még nem találták meg az igazi kerékpárt, próbálják ki a világ egyik vezető márkáját a **HEAD-kerékpárokat!** Az Órangyal magazin olvasóinak figyelmébe ajánljuk ezeket a hasznos tudnivalókat és akciós termékeket! (www.headbike.hu/orangyal)

Kecskés Rita - lakberendezés & stílus
kartdesign.hu • stilustanacsadas.hu
Telefon: 06309304402





Egészséges önzés

Kaló Ernő
Reiki mester



Előző havi írásomban felvettem, hogy létezik az önzésnek egy jó, hasznos, sőt egészséges változata. Most erről szeretnék kicsit hosszabban írni.

Az önző gén mindenkiben jelen van. Az önző gén a túlélés génje. Az egészségesen önző emberi magatartás valójában a saját túlélésünket szolgálja, amikor a saját testi és lelki egészségünk, jólétünk válik elsősorban fontossá.

Ha mindenki Pál apostol szeretet himnuszát zengené csillogó szemmel, szólna az angyalok nyelvén, nem keresné a maga javát, a rosszat nem róná fel soha, nem gerjedne haragra, mindent elhinne, mindent remélne és mindent elviselne, az egy idealizált, utópisztikus világ volna, melyben egy idő után senki nem lenné a helyét.

Mert az önző gén ott munkál mindenkiben rejtetten, vagy erőteljesen megmutatkozva. Mindannyian a hétköznapi túlélő gépei vagyunk, a saját szerencsénk kovácsai - és a bennünk élő, túlélésért felelős ösztön erősebb bárminél. Nem kapaszkodhatunk a másikba fuldokolva, és nem húzhatjuk le a hajánál fogva a mélybe. Cserébe kimondhatjuk: „NEM! Eddig és nem tovább, mert innentől a lelki és testi jólétemet veszélyezteted.”

A nemet mondás képessége az érzelmi-egyérett és lelkileg is intelligens ember ismérve. Fel kell nőni, meg kell érni hozzá, és igenis meg kell húzni a határt, ki meddig hatolhat a privát szféránkba.

Ha hagyom az energiavámpírokat, a jellemgyenge, belőlem táplálkozó, a hátamon felkapaszkodó, vagy a szívemből keselyűként csócsáló embereket, akkor elvesztem azt az alapvető ösztönömet, hogy a saját boldogulásomért, jólétemért; vagy felszínen maradásomért küzdjek.

Minden embernek tartás kellene, és egészséges önbecsülés. Akkor nem lennének lelki tusáink, vagy traumáink, és nem lennének önértékelési zavaraink.

Ma valahogy divat lett „önzetlenség” lenni. Éjjel nappal elérhetőek, és készenlétben vagyunk: vasárnap, késő este, ünnepnapokon feladatokat teljesítünk, végrehajtunk, mert féltjük a státuszt, a helyet, a komfortzónát, a biztosat. Elmegyünk arra a megbeszélésre, pedig a gyerekek akkor van egy fontos programja, ahova elvárna minket, és amire együtt készültünk. Nem szólnunk vissza, nem kérjük ki magunknak, a méltatlan bánásmódot, mert a változás járatlan út, ami ijesztő sötétségben les ránk a távolban és kegyetlenül feszegeti a komfortzónánkat.

Husadjára elmagyarázzuk ugyanazt a problémát a társunknak, pedig régen meg kellett volna már értenie, és közösen megoldást kellett volna találnunk rá. Elviseljük, ha valaki a környezetünkben megcsal, kigúnyol, semmibe vesz, levegőnek tekint, kihasznál, érzelmileg manipulál, és függővé tesz.

Meddig kell ezt a lelkünknek tűrni? Miért hagyjuk, hogy nagy, és fájdalmas pszichoszomatikus tünetek kínozzanak és végül a lélek után a test is beteggé váljon? Miért nem állunk ki magunkért, miért nem hagyjuk hátra az energiavámpírokat és keressük meg a lelki veradókat, a „vérátömlesztők” társaságát? Ők nem adnak át negatív gondolatokat, indulatokat, nem becsmérelnek és nem

lopnak el reményt, biztonságot, lehetőséget, önbizalmat, örömeiket, sikerélményeket, boldogságot. Nem csapolják meg energiakészletünket.

Időnként az energia pazarlókra vesztegetjük a legtöbb időt, az energiarabló kapcsolatainkra a legtöbb figyelmet, a szárnyaszegett szerelmekre a legtöbb könnyet. Figyeljétek csak meg, hogyan változtatja meg az életünket, érzelmeinket, kapcsolatainkat és a karriert - az önmagadért, és elveidért való bátor elszánt kiállás! Vitathatatlan tény, ha őszintén kimondjuk, amit gondolunk, azzal hatalmas kockázatot vállalunk, ám semmi sem fájdalmasabb, mint örökre bennragadni egy olyan életben, ahová nem tartozol, és soha nem is teljesedhetsz ki benne.

Sokszor a legalapvetőbb emberi megnyilvánulásokhoz is bátorság kell. Vannak, akik éveken át gyávák ahhoz, hogy kimondják: sajnálom, bocsánat, vagy: szeretlek.

Nem önzőség nemet mondani és kitörni a megszokás rezervátumából, a bántó, ártó környezetből. Elsőként magadért, a saját testi, lelki egészségéért tartozol felelősséggel, és csak aztán fordulhatsz mások felé. Minden emberi kapcsolat a választásod, és nem az utolsó lehetőség. Nem önzőség kihagyni, hátra hagyni azokat az élethelyzeteket, amelyek mérgeznek, megnyomorítanak. A saját életedet kell felelősséggel berendezned, ápolni és kigyomlálni.

A kapcsolatok is kigyomláthatók, ne érezd tehát lelkiismeret furdalást, tedd ki a magánterület táblát - még magyarázkodni sem kell! Aki önmagával elfogadásba kerül, az tudja, vannak emberek, akik már régen nem tudják elhíttetni, hogy a javunkat szolgálják, ezért úgy kell hátra hagynunk őket, hogy vissza se nézzünk a vállunk fölött.

Aki önmagával elfogadásba kerül, az már úgy képes szeretni, hogy nem kell folyton bizonygatnia, ő mennyit ér.

Tudnod kell, hogy itt senki más nem fontos csakis az ÉN. Minden ember kívülről van, ÉN vagyok az egyetlen, akiért felelős vagyok, mert csakis és kizárólag ÉN tudhatom, hogy mit érzek, mi jó nekem.

A legtöbbször valahogy máshogy gondolják.

Mint mindenki, úgy én is beleestem - talán többször is, mint szerettem volna - ebbe a csapdába és hosszú éveken át ugyanezt vártam el magamtól, míg nem megszületett bennem a felismerés: ha a saját igényeimet mindenki másé mögé helyezem, rövid időn belül tönkreteszem magam. Kezdem megérezni, hogy az egészséges önzésnek semmi köze a beteges önimádathoz. A következő mondat mindig jusson eszedbe! Nyomtasd ki, írd fel, tedd egy jól látható helyre vagy mondogasd magadnak:

Törődj a szükségleteiddel és bánj jól magaddal!

Ezt hívjuk egészséges egoizmusnak. Amivel senkit nem bántasz meg, és senkit nem használsz ki, te viszont sokkal jobban érzed tőle magad.

Ha szeretnél önzőbb lenni, dolgoznod kell az önérzeteden. Ki kell állnod a vágyaidért és a véleményedért, ami magabiztosságot igényel.

Fogadd el a hibáidat és a gyengeségeidet! Ezekkel együtt vagy teljes egész. Ha szeretted magad, többé nem vársz kívülről elismerést. És még valami, minél inkább elfogadod magad, annál inkább fogadnak el mások is. Húzd meg a határaidat, és ne hagyd, hogy átlépjék! Ez nehéz, különösen akkor, ha te is mindenkinek segíteni szeretnél. Ha szükséges, mondj nemet, és ne érezd miatta rosszul magad! Éld a saját életed, mondd el a véleményed, elégtételt ki a vágyaidat és valósítsd meg, amit elterveztél!

Egyszerűen hangzik, mégis sokszor nehezükre esik ezt tenni. Ehelyett mások vágyainak megvalósításában segítünk és sajnos a legtöbbször eszerint alakítjuk az életünket. Ehelyett, hogy felnőttként végre szabadok lennénk, hagyjuk, hogy a főnökünk, a családjunk, a partnerünk, a társadalom mondja meg, hogy mit csináljunk.

Ismerős a szituáció? Valaki köszönetet mond neked, és te rögtön rávágod, "ugyan már, semmiség, nem nagy dolog...!" De igen az! Gondolj csak bele, valami jó dolgot csináltál, amit a környezeted visszatükröz neked, és te ehelyett, hogy büszke lennél magadra, úgy teszel, mintha semmiség lenne az egész. Mostantól legyél büszke magadra, és ha megdicsérnek, egyszerűen csak köszönd meg. Senki nem fog ezért nagyképpűnek tartani. Felesleges magadat mások rólad feltételezett gondolatainak rabszolgájává tenni! Ehelyett koncentrálj a saját gondolataidra, a többiekével nincsen semmi dolgod! Csak a saját utadat járd, ne kövess másokat! Találd ki, hogy mi az, amit valójában TE akarsz és ha megvan, ne hagyd, hogy bárki lebeszéljen róla!

Talán a szomszédodnak szebb a háza és a kolléganődnek vékonyabb a dereka, te viszont jól tudsz főzni és remek párkapcsolatban élsz. Ugye mindig találsz valamit, ami azt bizonyítja, hogy a másik ember jobb, szebb, sikeresebb, mint te?

Ezzel csak magadat bántod. Hagyj fel a hasonlítgatással és az önmarcangolással, így könnyen boldogtalanná teszed magad! Mostantól kizárólag a saját sikereidre és boldogságodra figyelj!

Menni fog, igaz?

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





Munkaidőben bringázni?? Igen!!

A Magyar Posta Zrt. kézbesítőit is nevezhetjük aktív sportolóknak, hiszen napi szinten több ezren kerékpároznak, ezen járművek segítségével keresik fel a címzetteket, juttatják el a küldeményeket.

Nézzük a tényeket! A postai szakmai berkekben egy-egy bejárando területet járásnak neveznek, ezek közül közel ötezer járásban közlekednek kerékpárral a kézbesítők. A hagyományos mechanikus kerékpárokkal naponta ~ 60 ezer km-t, az elektronikus rásegítésű kerékpárokkal 13 ezer km-t tesznek meg a munkatársak. Ha egymás után, váltóban kerekeznének, naponta majdnem 2x végig gurulnának az Egyenlítőn.

A technológia fejlődésének köszönhetően, a napi munkavégzés megkönnyítésére, a Magyar Posta Zrt. is lépéseket tesz. Az elmúlt években rendszeresítették elektromos rásegítésű kerékpárokat. Ezek az ún. Pedelec rendszerű kerékpárok egy rásegítőmotorral rendelkeznek, amely 25 km/h sebességig megkönnyíti a jármű hajtását. A hajtóműbe épített nyomatékszenzor érzékeli a pedál tengelyére kifejtett erőt és a megfelelő értéknél bekapcsolja a motort, majd a nyomaték nagyságának megfelelően segít rá a hajtásra. A rásegítés jobban igazodik az útviszonyokhoz, hiszen a motor mindig annyit segít, amennyire épp szükség van. Az új eszközöket azok a kézbesítők kapják, akiknek a járása változatos útviszonyokkal rendelkezik és 15-25 km távolságot tesz ki. Számukra az elektromos meghajtású kerékpár csökkenti a napi fizikai terhelést és könnyíti a közlekedést. Tervezetten a jövő év közepére már közel kétezer ilyen eszközzel fognak a kézbesítők dolgozni.

A jövőben már nem csak elektromos rásegítésű, hanem elektromos meghajtású, három kerekű eszközök is a kézbesítők rendelkezésére állnak, hiszen a küldeményvolumen csökkenésével egyre nagyobb területeket kell bejárniuk.

A háromkerekű e-kerékpárok az egyre több csomag házhoz kézbesítésében is segítik a kézbesítők munkáját, mert a vidéki településeken, ahol nincs több 3-5 db csomagnál, nem rentábilis a gépkocsival történő csomagkézbesítés. ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

INTÉZD MOBILOD JAVÍTÁSÁT PÁR KATTINTÁSSAL, OTTHONRÓL!

WWW.MOSTMOBIL.HU



KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

Szeretnéd tudni, hogy a cég, akitől vásárolsz megbízhatóan és korrektül fog támogatni 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