

Életementő

III. évfolyam / 7-8. szám

2022. JÚLIUS-AUGUSZTUS

ÉLETEMENTŐ MAGAZIN



Isten majd összerakja a teljes képet
Beszélgetés Szerencsés Zsolttal

Boldog születésnapot,
Pilisvörösvár

Várandósan
sportolni

Barcelona



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

küldde

Tartalomjegyzék



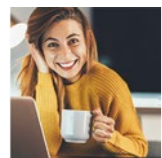
8.
Túléléseim



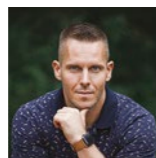
14.
Boldog születésnapot,
Pilisvörösvár!



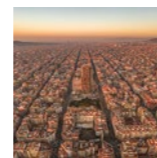
16.
Isten majd összerakja a
teljes képet – beszélgetés
Szerencsés Zsolttal



20.
Tűsárok az
üzleti világban



24.
Sziráczki Mátyással
beszélgettünk



38.
Barcelona



46.
Várandósan
sportolni



48.
Órangyalok
vigyázzatok...



54.
Az elhízás lelki okai

INGATLAN & Cég-üzletrész

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BÁZIS CAFÉ
INGATLAN & ÜZLETRÉSZ

EXKLUZÍV PROPERTY

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



Kiadó: Legelsőségély 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 Órangyal Magazin hirdetési tarifáiról is itt érdeklődhet.

E-mail: info@legelsosegely.hu

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

Támogatónk:



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Dupla szám, így kivételesen a bevezető is kétszer olyan hosszú lesz. Ez már a 22. Órangyal Magazin. Lassan közelítünk a bűvös százhoz...lassan...de közelítünk! :-)

Érdekesek és tanulságosak az eddigi tapasztalatok.

A magazin nyilván nem egy klasszikus, megszokott darab, kicsit csapongó, kicsit mindenről és főleg mindenkihez szeretne szólni. Szeretem a szerzőinket, a téma-kavalkádot és itt is kiemelten köszönöm nekik, hogy minden alkalommal rengeteget tesznek azért, hogy sokkal jobbak legyünk és joggal büszkések az eredményre. Szeretem a hirdetőinket, nagyon köszönöm a bizalmukat! Igyekszünk újra és újra bizonyítani, hogy méltók vagyunk rá!

Több szakember kérdezte már, hogy ki a célcsoport? Kinek írjuk? Ki fogja olvasni? Egyáltalán mi ez? Egy mérész ötletnek indult. Nincs leszűkített célcsoport, van, aki már megtanult újraéleszteni és ezért kapunk bizalmat tőle a lap olvasásával, van, aki még előtte áll...na ez a jelentős többség... őket kell minden felületen megszólítani, őket kell „sokkolni”, mert ha nem kattant rá, akkor ő is a mentőket várja és az orvosoktól reméli a csodát, mint anno én is a legelején!

A magazin egy bújócska, egy játék: az egyre változatosabb, színesebb témákkal megszólító lapban el tudom-e helyezni azokat a mehökkentő, felvilágosító mondatokat, amiket önmagukban senki, vagy kevesen olvasnának el.

Úgy tűnik ez egyre jobban sikerül. A még kissé szürke téma is, ha megérkezik és megdöbbsent már jók vagyunk és csak mutatnunk kell a következő lépést.

Mindenkinek fontos a saját és szerettei élete, ezért mindenki hajlandó tanulni!

Minden tanfolyam egy kicsi Lego az egészben, a végén egy újabb csapat magabiztos órangyal, akivel mindig nagyobb a biztonságunk.

A magazin az első olyan, új lépés volt, ami túlmutatott az addigi oktatáson. Ha nincs járvány és nem állunk le, valószínű az egymásba érő csoportok miatt nem is jött volna létre.

Ha éjjel-nappal pöröghetnének a tanfolyamok az ország több pontján párhuzamosan, akkor is hosszú évek kellene, hogy a semmiből, a már érzékelhető és mérhető állapoton keresztül eljussunk a célig - a teljes létszámmal tudásig. Szívesen osztom a statisztikát, hány párhuzamos csoport, hány hónapon keresztül, milyen %-os biztonságot javít, mennyire lesz megnyugtatóbb a túlélési esélyünk és ez mennyibe kerül.

Ezt majd később, most éppen ismét vége a nyárnak, kezdődik a suli, és indul a nagy családi osztok szorok.

Ha már itt a szeptember és iskola akkor csupán néhány sorban ismételjünk:

- A hirtelen szívhalál mindenkit érint! Ha szegény, ha gazdag, ha öreg, ha fiatal, ha makk egészséges és akkor is, ha beteg. Mindenkit! Igen Önt is! Téged is!
- Nem várhatunk a mentőre, mert bármennyire profik, négy perc (!) alatt nem érnek oda! Minden esetben a jelenlétüknek kell először segíteni! Fontos, hogy nem nekünk kell újraéleszteni!!!! Nekünk a keringés fenntartásával csak az esélyt kell megadnunk, hogy a kikerkező szakemberek munkája eredményes legyen.

- Naponta 70 magyar ember a hirtelen szívhalál áldozata.
- A magyar felnőtt lakosság körében 4% a segítségnyújtásra képesek aránya. Viszont a jó hír az: megtanulható! Ezek voltak az alapok.

Tanulságos volt a bekopogás az iskolákba, a cégekhez oktatási szándékunkkal, valamint támogatásukat kérve - és ezzel párhuzamosan és illendően bekopogtunk az állami döntéshozókhoz is. Az iskolák, a gyerekek - felelősen gondolkodó tanáraik révén - azonnal nyitottak voltak, a cégek esetében kellett egy főkolompos, kellett a minta, amiért a követők elgondolkoztak, ha ő igen akkor mi is! (Még véletlenül sem azt akartam írni, hogy nem jött volna amúgy velünk, nem lett volna oktatást megrendelő, vagy támogató. De lehet, hogy mi, azaz én nem fogalmaztam elég pontosan, vagy határozottan a sokkoló statisztikával...és elsöre talán bekerültem (volna) a támogatásért kalapozó alapítványok széles táborába, ahol a kapcsolatok, vagy a profi kommunikáció a legjobb belépő.) Nekünk elég volt, hogy elhangzott a Porsche Hungaria és azonnal kíváncsi lett az is, aki addig azt hitte félszeg előadásom hallgatva, hogy valami szektának gyűjtők. Nem győzöm szinte minden számban megköszönni Eppel János úr felé a bizalmat! Nem vagyunk kiemelten fontos beruházás, éppen mindenhol húzzák a nadrágszíjat és faragják a költségeket, de az elmúlt évek nagyító alatt végzett munkája okán érezhetően fontosak maradtunk, az állam e szegmensét érintő döntéshozói átlátják munkánk jelentőségét és azt is, hogy a munkahelyek, azaz a dolgozók meg-, vagy inkább életben tartása, a csonka családok „elleni” oktatás legalább annyira lényeges és minden

mutató által mérhető, mint egy hangos tappsal kísért munkahelyteremtés!

Most is sok friss ötlettel indulunk, szélesebb körben, új eszközökkel próbálunk még több embert, tanulót, dolgozót és családot tanítani, játékokkal, elmaradhatatlan, motiváló nyereségekkel felkelteni mindenki figyelmét.

Rövidesen a felelős cégek és az erre a törődésre fogékony civilek izgalmas összehozására teszünk egy mindenki számára üzletileg is elgondolkodtató kísérletet. Indul a kártyánk és a cégeket,

üzleteket, segítségnyújtási képességük alapján kiemelő, széles körben támogatott programunk.

Ezt a beharangozót most újra írtam. Az első változat nem volt békés. Dühös és a laphoz méltatlanul megírt szöveg volt.

A Balatonból a napokban kimentett és a parton, a mentők újraélesztése közben, karon ülő gyerekekkel, telefonnal felvett, majd a neten megosztott film okozta döbbenetről írtam.

A mentők hosszú órákig küzdöttek, az ember meghalt...a brigád ezt filmezte, bután, ostobán, suttyón és tudatlanul.

Úgy érzem az elmúlt évek alatt nagyot léptünk az újraélesztéssel kapcsolatos felvilágosítás és rutin átadása terén, de talán nem a megfelelő lépcsőfokon kezdtük, van még sokkal lejjebb is lépcső... vagy inkább emelet.

Vizsgálok nem vagyok biztos abban, hogy ez, a teljesen másról szóló oktatás, a mi dolgunk lenne... ■

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsédő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

A Legelsősegély Alapítvány keres:

TÁMOGATÓKAT

Feltétel: Értsen egyet az alapítvány céljaival, érezze fontosnak hogy együtt javítsuk a lehangoló statisztikát.

HIRDETŐKET

Feltétel: hirdetése megrendelésével elhivatottan támogassa az alapítvány felvilágosító és oktató tevékenységét!

SZERVEZŐKET

Feltétel: lelkes és hiteles érvelésével segítse a támogató szándékú partnerek és az Alapítvány egymásra találását!

LOBBISTÁKAT

Feltétel: legyenek jobb kapcsolatai mint nekünk, és merje őket határozottan használni az alapítvány érdekében!

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

16833

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

A túlélők

Andó Ilona • Legelsősegély Alapítvány, kuratóriumi tag

A hirtelen szívroham túlélői köztünk vannak és hálásak és boldog életet élnek, mert valaki segített nekik. Új rovatunkban havonta felidézünk megtörtént eseteket, amelyekben szerepelők voltunk, vagy érintett minket, vagy családtagunkat, vagy hallottunk róla.

A hirtelen szívmegállás a szív és a légzés működésének leállítását és eszméletvesztést jelent. Ha a segítségnyújtás 4 percen belül nem kezdődik meg, nem történik beavatkozás, hirtelen szívrohamhoz vezet.

A túléléshez nagyon fontos az azonnali újraélesztés és a defibrillátor használata.

A segítségnyújtás két legfontosabb része:

1. Segítséget hívok, tárcszámom a 112-es számot, s elmondom, hogy nincs életjel és milyen körülmények között kérek segítséget.
2. Megkezdem a mellkas masszázst. Az alapszintű újraélesztést mi, civilek meg tudjuk kezdeni, így a helyszín-

re érkező szakemberek egy még keringéssel rendelkező betegen kezdenek meg a valódi újraélesztést. Amennyiben van a környezetben elérhető hordozható automata defibrillátor, használjuk bátran. Nagy segítség lesz számunkra és a segítségre szoruló számára is.

Idézzünk fel olyan eseteket, amikor civilek segítettek hirtelen szívroham esetén, s ennek következtében a bajba jutott ember életben maradt, s minőségi életet él azóta is.

Élőszó

Anyuci... a Papa infarktust kapott... újraélesztették... intubálták... a kecskeméti kórházban van... most műtik...

Éjjel 11 óra.

Istenem. Megszakadt a szíve.

A gyerekek, most mit élnek át?

Fohászodom, órákig, reggelig csak imádkozni lehet. Lélegezzen, dobogjon a szíve, áramoljon a vér az ereiben, vezéreljen az agya!

Semmit nem lehet tudni, megműtötték, altatás, jelelés.

Indulás a kórházba.

A gyerekek megrendült, fájdalmas állapotban.

Apa!

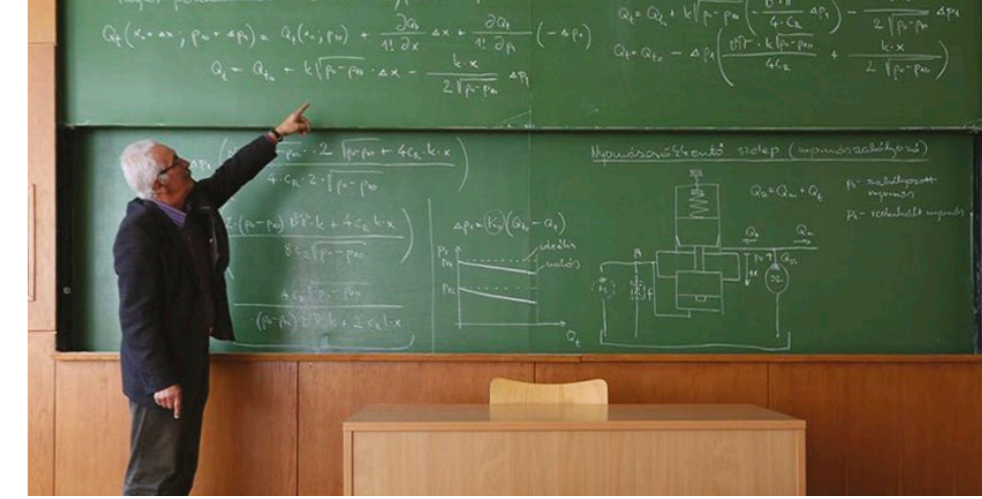
Most mi lesz?

Percek, órák, napok, hetek, hónapok, állandó bizonytalanság.

Okos ember, főiskolai docens. A hallgatói imádják, tervező mérnök, fejlesztő, sokat ad nekik az ipari gyakorlatból. Zenész, zenét tanít, művész, színpadi ember, optikai szakmérnök, csodás fotókat készít.

Vajon épelméjű lesz?

Ébresztés.



Aggasztó, fulladások, tudatzavaros kommunikáció.

Rohamok, fertőzések.

Műtétek, újabb altatások, ébresztések, gyógyszerek, szürreális képzelgések.

Jaj, Uram, add, hogy újra „okos” legyen... elképzelhetetlen, hogy meghülyült!

Orvosok, ápolók, személyzet, takarítók, csak szuperlatívuszokban róluk.

Kimagaslóan emberi hozzáállás, szakmai tökéletesség, ember feletti küzdelem az életekért, mások életéért.

Mindent elmondanak, amit tudnak, nem biztatnak semmivel, csak kitartásra szólítanak. Szakmai tanácsot adnak, mit tegyünk, mit ne tegyünk, mivel segíthetünk.

Csak a jó szót várják. Nap, mint nap, hála, köszönet minden mennyiségben.

Kecskemét, Invazív Kardiológia.

Imába foglaljuk a nevüket.

Beosztjuk ki konzultál, hogy ne zaklassuk őket, naponta csak egy valaki, aki hívja a többieket.

Beosztjuk, ki hányra megy, meddig marad.

Mozart, Haydn, Handel, Bach, népzene... a Papa zenész... ezt hallania kell, akarjon visszajönni...

fotók, zene, zene, zene, zene..., fejjhallgatóval, hogy minél erősebb legyen a hatás.

Megbocsátás, bocsánatkérés, „mindent megbeszélés”, nem tudni mi lesz. Aki itt marad, az is élje túl.

Újabb fulladás, újabb kórház, műtétek, Szeged, gégészet.

Újabb magyar egészségügyi csoda. Itt is jó emberek, szakmájukat magas szinten gyakorló emberek.

Sikeres műtétek.

Életben marad. Újra okos! Teljes értékű életet élhet.

Hála, szeretet.

(A köszönet majd hónapok múlva, egy koncert Karácsonykor, ezeknek a fantasztikus embereknek. A megmentett ember családja muzsikál, szeretet, hála, gyógyulás, boldogság).

A második esély jutalom, tudjuk, dolgozunk van az újraélesztéssel.

Az Alapítvány hány ember életéhez tud hozzájárulni azzal, hogy tanít, hogy beszél, hogy megmutatja, hogy felelősséget vállal, hogy segít felelősséget vállalni?

Emberek! Ne menjetek el egymás mellett!

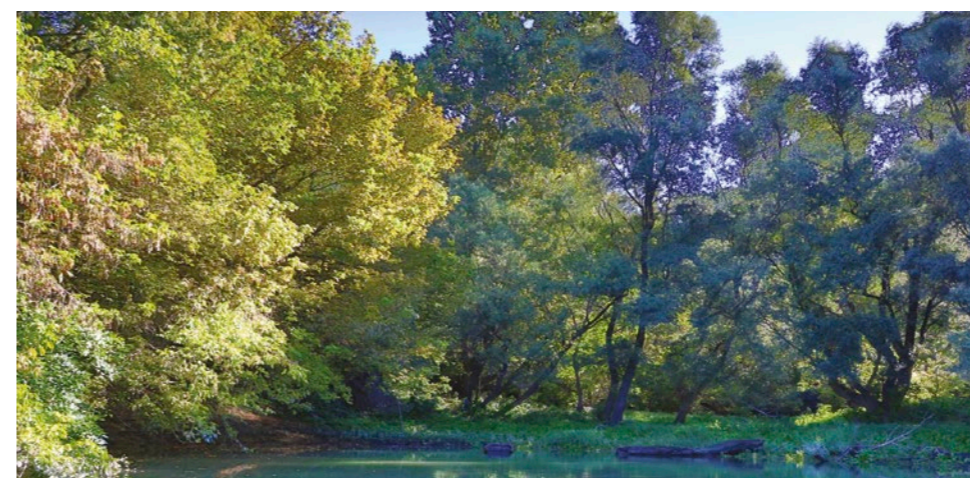
Ma egy idegen, de holnap talán egy barát, egy hozzátartozó, egy férj, egy Apa..., a ti férjetek, édesanyátok, testvéretek..., ugye jó, ha mindannyian lehajolunk, s esélyt adunk arra, hogy ő is itt maradhasson.

Köztüünk.

Csak pár perc.

De egy ember élete.

Nekünk sikerült!





Túléléseim

Hegedűs Zoltán

Ha kihagynám a történetből, hogy a július 3-át megelőző héten már volt egy infarktusom, az a képet drámaibbra hangolná, de nem volna sem igazságos, sem tanulságos, s talán még becsületes sem. Így tehát bevallom, hogy a halálos összeomlás előtt, már kaptam figyelmeztetést. A klasszikus tünetekkel: többórnyi teniszzáték után a kocsihoz menet szegycsonti fájdalom, rosszullet jelentkezett. A biztos felismerés ellenére sem hívtam mentőt, (mintha azok megsértődnének egy téves riasztás miatt, miközben ők örülnek a legjobban, ha valakinek nincs baja) hanem sétáltam, nyújtózkodtam, s idővel jobban lettem, majd kocsiba ültem és hazamentem. Ezek után, akár másnap, vagy pár nap múlva is jelentkezhettem volna orvosnál, amit nem tettem meg, s amiért hajszál híján az életemmel fizettem. A valósággal való szembenézés félelme, tanácstalanság, határozatlanság, és hamis remények.

Mostanában nagyon jól ment a tenisz, rengeteget játszottam, csaknem minden nap több órát, sőt újra bevállaltam szingli meccseket is annyira jól bírtam. Egy kicsit azért tartottam tőle, hogy túlhajtom magam, meg talán a koromnak (65) sem kell ennyi, de úgy voltam vele, hogy majd a szervezetem tiltakozik, ha nem bírom, és majd akkor fékezek egy kicsit. Július 3-án is több órát játszottunk, kimerítő játszmákban hajtottuk magunkat, nagy volt a jókedv, mert sorba nyertük szettjeinket. A játék után gondoltam benézek a „körútra”, ez anyukámat és a húgomékat jelenti a Széchenyi körúton, ahova csaknem minden nap, ha tehettem legalább egy negyed órára beugrottam, ...hogyan vannak?...mi újság? Itt az udvaron sétálva, hol

leültem, hol felálltam, nem jól éreztem magam, izgatottság, idegesség lett úrrá rajtam minden ok nélkül. Hazamegyek gondoltam. Elköszöntem, kimentem a nagykapun, bezártam, beültem a kocsihoz, de ekkor már kifejezetten rosszul éreztem magam. Így nem vezethetek – gondoltam -, majd kiszálltam a kocsihoz és bezártam. Ebben a pillanatban elájultam és holtan estem össze. Akik esetleg aziránt érdeklődnének, hogy milyen a túlvilág, csak annyit tudok válaszolni, hogy sötét, és csendes. Semmi fehér fény, semmi lepergő életjelenetek, semmi pátosz, csönd és sötétség...

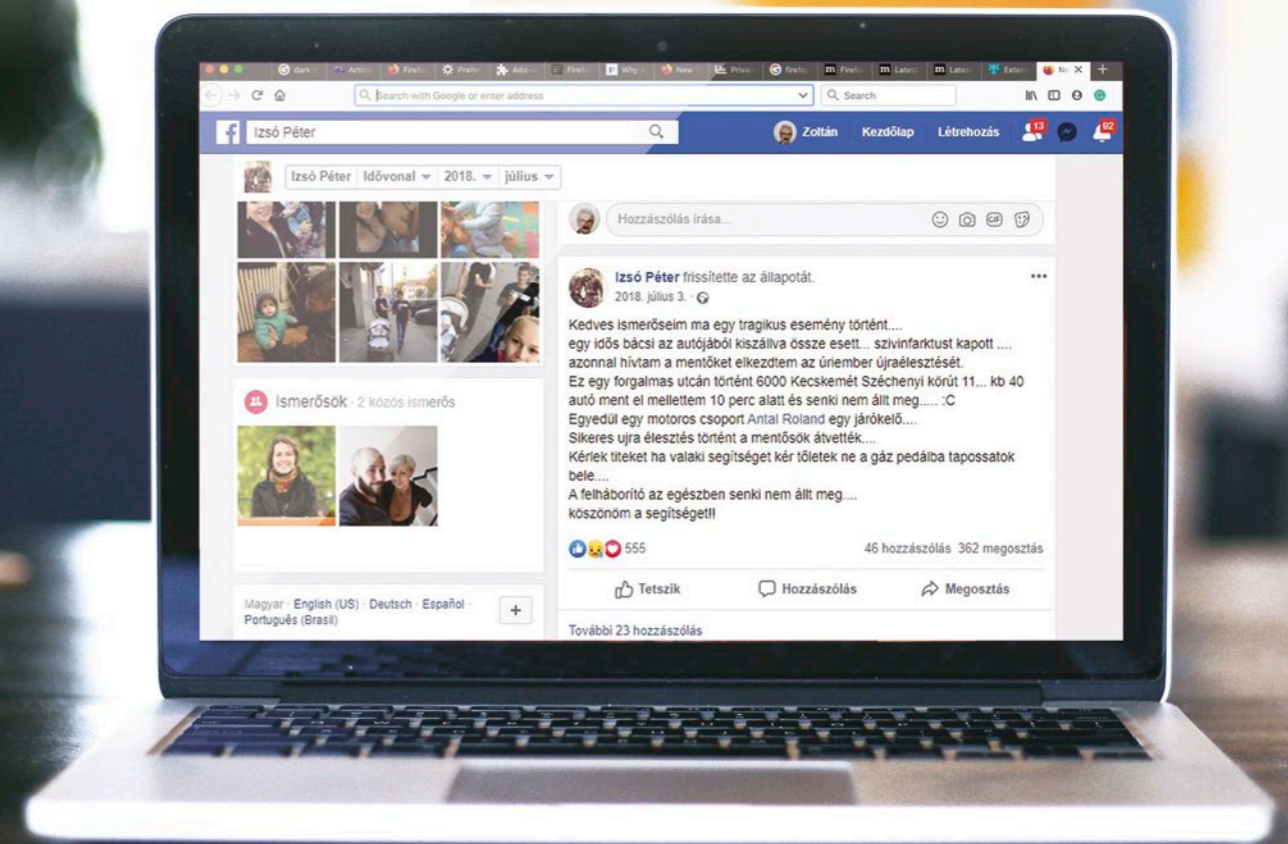
Összeesésem pillanatában érkezett felém a járdán Izsó Péter kerékpárral, aki látva a jelenetet azonnal megállt, de olyan szerencsétlenül, hogy a hirtelen behúzott első fék hatására átbucskázott a kerékpárján, s az eséstől súlyos térd sérülést szenvedett. (Később ugyanoda járt a kórházba kezelésekre, s ilyen alkalmakkor meglátogatott a Kardiológián.) Azonnal megkezdte az életmentést. (Izsó Péter hivatásos katonaként az Afganisztáni magyar kontingensben életmentésből kapott katonai kiképzést.) Péter próbált közben mentőt hívni, segítséget kérni, de nagyon sokan elhajtottak mellette, végül szerencsére arra járt kismotorjával Antall Roland aki beszállt az életmentésbe. (Az életmentés, a mellkas összehúzó, nehéz fizikai feladat, rendkívül kimerítő, így feltétlenül jól jön a segítség.) A mentő hamarosan megérkezett és elektrosokkal elindította a szívemet, ami el is indult, felvette feladatát, mintegy 10-15 percnyi szünet után! Hála a szakszerű azonnali életmentésnek, a szív újraindítása így lehetséges volt, ha ez nincs, vagy akár csak késve érkezik, erre nem lett volna lehetőség, s nem írnám eme sorokat, hanem más írt volna néhány elköszönő szót.

A mentő száguldott velem a megyei kórház Invazív Kardiológiai Osztályára, ahol azonnali szív műtét során a koszorú erekbe behelyezett fémháló segítségével véglegesítették szív működésemet, életem megmentését! Több mint 1 hónapig ezután az intenzív részlegen feküdtem, behuzalozva, katéterezve, minden életfunkciót ellenőrző elektronikával ellátva, éjjel- nappali orvosi és nővéri felügyelet mellett. A legnagyobb problémát a légzés normalizálása okozta, mivel az életmentés során intubálás történt, amit aztán az intenzíven sajnos később is meg kellett ismételni több hátrányos, nehéz szituációt okozott kezelésem során. Az intenzíven eltöltött 1 hónap alatt háromszor éreztem úgy, hogy itt a vég, de mindig tettem velem valamit, ami továbblétt ezeken az életveszélyt jelentő szituációkon. Az intenzíven eltöltött idő első felében az önfeloldott boldogság, szárnyaló fantázia, vidámság, felhőtlen jókedv uralta hangulatomat, a kapott fájdalomcsillapítók és „finom” anyagok hatására. Hamis kényszerképzetek fonódtak össze valós képekkel, előadásokat tartottam az éppen ott tartózkodó orvosoknak, nővéreknek a hidraulika elméleti témakörében (a változó keresztmetszetű csövekben áramló folyadékok áramlási tulajdonságai – kontinuitás tétel – hiszen az intenzív tele volt ilyen csövekkel), néha néprajzból, vagy zenetörténetből

stb. Némi csodálkozással és mosolyogva hallgatták fejtegetéseimet. Nagy kérdés volt, hogy egy ilyen életmentés után mi marad s mi vész el? Van akinél testi hátrányok (testrészek részleges vagy teljes bénulása, beszéd bénulása, érzékszervek leállása: hallás, látás stb. stb.), van akinél szellemi leépülés a következmény (pl. nem ismeri meg a gyerekeit, rokonait), vagy teljes memóriazavar, kiesés. Én hálát adhatok a Jóistennek, mert mindenem megmaradt. Egy idő után helyreállt a gyógyszer által okozott kényszerképzetes korszak is, visszanyertem realitásérzékeket, s kitűnően tudok gondolkodni (talán ez az írás bizonyítja). Luca lányom is tesztelt: -Te Papa és tudsz angolul? – Minden szóra emlékszem.- válaszoltam. Ami viszont számomra is nagy meglepetés volt, hogy egy csomó természetesnek vett tudás elveszett, illetve legyöngült. Mivel infúzióban kaptam mindent, ezért újra kellett tanulnom enni, inni (hogyan nyeljek, hogy ne menjen félre, hogyan igyak, ez volt a legnehezebb). Egy hónap telt el mire egy asztalon lévő teli pohár vizet felemeltem, megittam, s letettem az üres poharat. Addig kiskanalazás, nyelés gyakorlása kiskortyonként stb. Elveszett a térbeli koordináció, vagyis újra kellett tanulnom járni. Nagyon jó fizikai állapotom ellenére az első felállítás az ágyról hihetetlen nehezen ment, persze úgy értem egy helyben állni kapaszkodás nélkül! Csak most értettem meg, hogy minden nem gyakorolt tanult tudás elvész. Azt is elfelejtjük, hogy például a járás az tanult tudás, amit csecsemőkorunkban tanultunk és nem marad meg, egyhavi fekvés után senki se tud járni!

Az intubálás okozta gégesérülés miatt hetekig nem tudtam beszélni, ráadásul mire a szívem és minden más paraméterem remekül helyreállt, a gégem elzáródott. Végül egy gyufafejnyi lyukon kaptam (kaptam?, szívtem - fújtam - fuldokoltam) levegőt. Ezzel lekerültem Szegedre az SZTE Fül, Orr, Gége Osztályára. Megérkezésemkor azonnal megvizsgáltak, és egyből világos volt, hogy azonnali sürgős (újabb életmentő) műtétre van szükség. Igen ám, de fékeztek az altatóorvosok a szívem terhelhetősége miatt. Soron kívüli kardiológiai vizsgálatokat rendeltek el, s ezek alapján mégis döntöttek a klinika által is nagy kockázatúnak minősített műtét mellett. A műtét előtt feljött a betegszobámba a műtét végző professzor, aki kérte beleegyezésemet egy esetleges gégemetszéshez arra az esetre, ha a műtét oxigénhiányos fázisát nem bírná a szívem. (A fenébe, már megint életveszélyben vagyok gondoltam magamban ahogy üldögéltem az ágy szélén. Azt az egy órát, ami a műtét megkezdéséig eltelt nem kívánom senkinek!) Elvégeztek tehát egy lézeres gégeműtétet felszabadítva az elzáródott keresztmetszetet. Ezen vagyok túl egy napja és mondhatom, nagyon jól sikerült. Így hogy életben maradtam, továbbá jelenleg nem látok a láthatáron újabb életveszélyt, szántam rá magam történetem megírására, hiszen sokakat érdekelt, sokan imádkoztak értem. Köszönöm az aggodást, a figyelő szemeket, a jókívánságokat, a családom hihetetlen erőfeszítéseit, az életemért küzdő sok ember odaadását, fáradozását. Elkészíthet tehát a július 3-án befejeződött Hega 1.0 program helyett a Hega 2.0 projekt! ■

Folytatás következik a szeptemberi számban (40 éves lett a Hegedűs Együttes, egy életmű margójára).





Vízügyi tábor

Ismét táboroztunk. Rengeteg gyerek, az oktatás végén több tucat új őrangyal... és mi is új élményekkel gazdagodtunk.

Vízügyi tábor, nagyon jó srácok és az egyik legaranyosabb poén: Előadás. Kérdések Ilona részéről. A terem sarkában a legkisebb táborlakó, lehetett 6-7 éves, egy könyvvel bíbelődik, olyan mintha nem is figyelne. Elhangzik a klasszikus kérdés...
 - megrázzuk, hangosan szólítgatjuk, de nem reagál! Mire gondolunk ilyenkor?
 - Elájult! - Meghalt? - Nincs eszméleténél! ...harsogják egymást túl a gyerekek... majd felnéz a könyvből és megszólal a kicsi: - lehet, hogy süket????

Szeretem az ilyen pillanokat, az ártatlan gyermeki poénon néha a legjobbak. Rádásul komolyan mondta...

Vidra bűvartábor

A következő tábor a Vidra bűvartábor volt, egy varázslatos budai kertben.

Az utcán autók, sőt villamos, a kapun belül egy teljesen más világ...kristálytisztató, hatalmas tavirózsákkal, köztük úszkáló bűvárokkal...szürreális kép, így a város szívében.

Nyitott és fogékony csapat, profi táborvezetővel. Neki nem tudtunk sok újat mondani, sőt, beszállt a gyakorlati oktatásba és makulátlan gyakorlati képzést tartott a csapatnak. Köszönjük a lehetőséget és az élményt, hogy megnézhattük Európa egyik legkülönlegesebb, bűvárok által nagyon kedvelt, barlangját. A több mint 160 évvel ezelőtt felfedezett Molnár János barlang egy páratlan kuriózum. (Érdeemes rákeresni, én napokig nézegettem a fellelhető híreket róla, annyira a hatása alá kerültem)





Pacsi és tábor



Pacsi és tábor

A harmadik tábor Kecskemét. Egy katonás, de logikus szervezéssel élhető, könnyed közeg. Minden részlet az átgondolt profizmusról árulkodik. Egy megatábor - egész napos fesztivál hangulattal.

Rengeteg gyerek és mégis minden és mindenki a helyén, aktív részvétellel az újraélesztés-tanulásban.

Jó ilyen helyeket megismerni, és a legjobb benne, hogy ismét százas nagyságrenddel nőtt az őrangyalok száma!



exim

EXPORT BANK BIZTOSÍTÓ

ÚTLEVÉL
A SIKERHEZ

10 éves, fix kamatozású
beruházási hitel az exportban
részt vevő kvk-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.

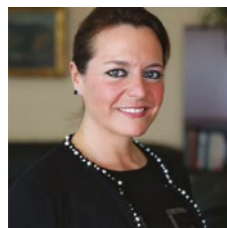
E-mail: exim@exim.hu

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.



Az összefogás mindennél fontosabb! Boldog születésnapot, Pilisvörösvár!

Dr. Vítályos Eszter • A Kulturális és Innovációs Minisztérium miniszterhelyettese, parlamenti államtitkára, országgyűlési képviselő



Szinte még csak most kezdődött – de már vége is van az idei nyárnak.

Hihetetlen hónapok állnak mögöttünk, áprilisban választás, májusban megkezdtem a miniszterhelyettesi munkámat a Kulturális és Innovációs Minisztériumban, aztán indult az új parlamenti ülészsak.

A parlamenti munka közvetlenül csak szeptemberben folytatódik, így ezekben a hetekben újra több időm jut a választókerületi személyes találkozásokra is. Augusztus legszebb élményeit egy nagyszerű közösségtől kaptam: a várossá avatásának 25. évfordulóját ünneplő Pilisvörösvártól. Mindnyájan tudjuk, hogy - önhibánkon kívül ugyan – besodródunk egy háborús környezetbe. Biztos vagyok benne, hogy most még fontosabb lesz, milyen összetartóak a közvetlen közösségeink!

„Álltam a temető mögötti dombon, a hajdani „római út” - on és nagyon-na-

gyon boldog érzés fogott el a szívem melengető környezet láttán... Északra a Pilis nyúlt az ég felé, tőle kelet felé a Hosszú-hegy, a Ziribár, a Garancs, kissé arrább a Kevélyek vonták meg a Pilis-völgy északi határát, s messze délkelet felé érezni lehetett Budapest lüktetését... Vajon az én őszám, Christian Vötter, aki a schwarzwaldi Schramberg községből érkezett Magyarországra, mit érezhetett, mikor körülnézett e tájon és belevágta ásóját a földbe?... Ezekre a történelmi pillanatokra és Christian Vötter gondjaira gondoltam, mikor szemem és lelkem a táj szépségein pihent és gyönyörködött...”

A fenti idézet Fogarasy-Fetter Mihálytól származik, s az ő érzései remekül illenek a pilisvörösvári ünnepekhez. Engem két gondolat érintett meg belőle a leginkább. Az első egy mozdulat, mégpedig az első kapavágás erőfeszítése. Micsoda hit és elszántság kell ahhoz, hogy valaki egy új hazába érkezve megtegye a legelső lépéseket, s belevágjon egy irtatlan nehéz munkába: az otthontemtés munkájába! Micsoda, a jövőbe vetett bizalom kell mindehhez, s

micsoda önismeret: képes leszek rá, hogy a két kezem munkájával teremtem meg magam és családom jövőjét. Az ilyen erős emberek ilyen erős hite viszi előre a társadalmat, az ő munkájuk kövezi ki a jövőbe vezető utat! A másik pedig annak a felismerése, hogy a mai Pilisvörösvár életét mennyire meghatározza az az erős sváb erkölcsiség, ami a kezdetektől építette, szépítette a települést.

Folytassuk a visszatekintést az időben! Az utolsó mérföldkő 2012., amikor is Pilisvörösvár járási székhely lett. Az előző 2005., ekkor vált kistérségi központtá. Még előbb, ahol mindez elkezdődött, 1997., a városi rangra emelkedés... és a kezdetek, a XX. század első éveit, amikortól fogva Pilisvörösvár már községnek számított.

Mindez a hatalmas fejlődés alig 125 év alatt játszódott le! Ez pedig csak megerősíti a fenti gondolataimat, amikor arról beszéltem, hogy a pilisvörösváriak életét mindig is a tisztesség, a szorgalom, a munka és a hagyományok becsülete jellemezte,

hiszen ezek nélkül egy ilyen út egyszerűen elképzelhetetlen lenne!

Dobó István mondja az Egri csillagokban: „...a falak ereje nem a kőben van, hanem a védők lelkében.” Tudjuk, láthatuk, hogy Pilisvörösvár ereje is az itt élők lelkéből, szívéből származik.

Amikor tehát örömmel és tisztelettel köszöntöm a most 25 éves Pilisvörösvár város valamennyi lakóját, akkor egyben azt kívánom, hogy a jelen és a jövő nehézségeinek megoldásában az a hit, elszántság és tisztesség vezesse őket, ami őseiket vezette sikerre. Biztos vagyok benne, hogy ez az összefogás átsegít mindenkit a nehezebb időkön!

Középpontban a sváb erények

Pilisvörösvár Német Nemzetiségi Önkormányzata tavaly és idén jelentős támogatásban részesült a Miniszterelnökségtől, ennek köszönhetően sikerült a Sváb sarok elnevezésű épületet felújítani.

Lezárult a nyílászárók cseréje és szépen sikerült az udvart is rendezni. Bár a felújítási munkák a jövőben is folytatódni fognak, az épület mostantól várja a sváb hagyományok őrzőit, a sváb hagyományok iránt érdeklődőket.

Fetter Ádám polgármester úr mindig is rendkívül fontosnak tartotta az NNÖ céljainak megvalósítását, ezt támogatva a képviselő testület tavaly májusban döntött arról, hogy tíz évre Pilisvörösvár Német Nemzetiségi Önkormányzatához kerül a helyi német nemzetiségi közösség kultúrájának és hagyományainak ápolásában jelentős szerepet betöltő Sváb sarok.

El kell mondanom, hogy nemcsak szeretettel, de mindig mély tisztelettel

is gondolok a pilisvörösvári svábokra, a barátaimra. Csodálom, ahogy a hagyományaikhoz, az értékeikhez ragaszkodnak. S nagyon jó érzéssel tölt el, amikor egyben felismerem azt is: az értékeink is közősek.

Mik is ezek a hagyományos sváb értékek és erények? Nos, ahogy azt a piliszentiváni német tanösvényből megtudhattam: a Szorgalom, a Jóindulat, a Mértékletesség, a Türelem, a Tisztaság, a Jótékonyosság, az Alázatosság.

Szorgalom, jóindulat, mértékletesség, türelem, tisztaság, jótékonyosság, alázatosság. Azt hiszem, ha ebben a zaklatott világban ezeket az értékeket átadjuk gyermekeinknek, ezeket az erényeket megtanítjuk a következő generációknak, akkor megtettük egyikét a legfontosabb dolgainknak!

Most már azt is meg tudom fogalmazni, mit mutat be valójában a Sváb Sarok. Ebben a csodálatos épületben egyszerre van jelen múlt és a jövő: ez az épület az önazonosságról és a közösségről szól, így az igazán fontos feladataink felismeréséhez segít hozzá. Szellemisége pedig közelebb hoz minket egymáshoz! ■



„Isten majd összerakja a teljes képet.” Beszélgetés Szerencsés Zsolttal

Beszélgetőtárs: Andó Ilona és Haász Gábor

Hónapok óta kerestem az embereket, az értékes, a Magazin számára, új arcokat, mert szerettem volna az újságot számról számról még jobbra, tartalmasabbá tenni. Telefonomon, valamint a Facebook ismerősök közül válogattam. Megdöbbentett, hogy mennyi valóban izgalmas, értéket teremtő embert ismerek.

Pont a napokban beszéltem Dr. Madari Tiborral, az Alapítvány jogi képviselőjével, hogy léteznek alkotó, elismerésre méltó emberek, akikkel jó együtt lenni, tanulni tőlük, átvenni a mintákat és vannak a hiénák, akiknek mindenhol ott a markuk, akik mindenből részt akarnak, akik az életükben nem hoztak még igazán semmit sem létre, de léteznek és diktálnak és sajnos sokasodnak. Ennek fényében az emberi jóság, a lelki tartalom és a siker, egy valóban felemelő kombó. És ritka. Régóta ismerem **Szerencsés Zsoltot**. Szerintem már unja, hogy amikor egy beszélgetés során szóba kerül első, nagy dobásainak az egyike, a London Stúdió nyelviskola, mostani partnereinek zöme azonnal rávágja: Hahó, én anno hozzád jártam! Én is ezt a sablont követtem. Majd hosszú évek múlva több üzleti előadáson irigyeltem, amikor csinos felesége olyan szeretettel, szerelemmel, tisztelettel konferálta fel, hogy sokadszorra is kalapemelő hatást váltott ki bennem. Íme, ilyen egy sikeres pasi! Az addig felvázolt életút, a befutott vállalkozó, a nagyszerű előadó valóban megfogott, továbbá megfogott az a stílus, ahogy ezt tette, ahogy fontos voltam neki személy szerint, ahogy érezte, hogy fél szemem rajtam,

terelget, és nem enged újra hibázni. Már akkor magával ragadott az embereket motiválni képes tehetsége, ahogy a csapatot szervezte, építette és összetartotta. Klasszikus vezető volt, kiterjedt kapcsolati és tiszteleti hálójával.

A nevek keresései, amikor hozzá értem, éreztem, hogy egy beszélgetés vele, egy együtt gondolkodó lépés vele, új távlatokat nyithat tágabb körök felé a Magazin, illetve az Alapítvány számára egyaránt.

Emberi érték, sikeres életút, érdekes megélt pillanatok és a csapat körülötte, mind-mind erősítették bennem, hogy meg kell írnom, be kell mutatnom, ki kell kérnem a véleményét! Már hallottam is a következő előadása felkonferálását, amikor a vállalkozói sikerek említése után ahhoz a részhez érünk, hogy tanácsadója volt sok fontos személynek, három Miniszterelnöknek és... (itt hallottam némi dobpergést) Haász Gábornak is! Tetszett!

Megkerestem. Örültünk egymásnak. Tetszett neki is a felkérés.

Itt egy pillanatra – átgondolva a feladatot – segítséget kértem, és egyedüli szellemi hátrányomat kompenzálандó, megkértem Andó Ilonát, segítsen. Együtt ügyesebbek, okosabbak vagyunk. Így indult. Majd bemutattam őket egymásnak...és ez lett belőle.

Teljesen más, mint amire induláskor gondoltam, de sokkal-sokkal több, mint amire gondolni mertem:

Beszélgetésünk rövidített leírásán keresztül mutatom be az olvasóknak Szerencsés Zsoltot. Nem tekinthető klasszikus interjúnak, hiszen az első kérdés után - „Mi újság veled mostanság Zsolt, hogy vagy?” – átvette a szót, s rutinos előadóként vezette a beszélgetést. Bemutatta életútját, céljait, eszközeit, a másoktól, köztük Istentől kapott útmutatásokat, a saját tanításait, feltárta az összefüggéseket, summázott, motivált. Átminősültünk hallgatóvá, miközben ő betöltötte a saját maga által, saját maga számára kialakított szerepét: betöltötte Istentől kapott küldetését, hogy embereket tanítson, segítse őket/minket az úton, s hitet adjon az úthoz. Rendkívüli, izgalmas, intellektuális kihívást kínálva nekünk. Példát mutatva mindenkinek ahhoz, hogyan vegyük kezünkbe életünket, s az irányítást hogyan bízuk egy felsőbb erőre.

Vázlatosan, néhány nagyobb mérföldkövet kiemelve az életútjából, beszélhetünk arról, hogy

- egykor három miniszterelnök tanácsadója is volt,
- létrehozta az ország és egyben Európa legnagyobb nyelviskoláját, a London Stúdiót,
- az értékteremtő munkája miatt beválasztották a rendszerváltást követő két évtized 100 példaértékű magyar vállalkozója közé,
- működtetett egy klubrendszert, az Euroclubot, ami több ezer ember értékteremtő, kulturális és üzleti közösségét jelentette,
- Network hálózatban oktatott, tartott tréningeket Európa szerte,
- létrehozta, megalapította, működteti, vezeti a Club Maximust, amely életvezetési képzéseket, konferenciákat, kulturális eseményeket tart.

Elmesélte, hogyan találta meg a hitét, s ez milyen hatással volt személyiségének alakulására, életére, sorsára, tudatosságára.

„Hallgassuk” hát a mesét, váljon mindannyiunk hasznára!

Szerencsés Zsolt

Isten valamilyen csodálatos módon elvette tőlem a becsvágyat az elmúlt időszakban. Minden ember felfedezi az élete során a saját képességeit. Ezekhez mérten akar létrehozni dolgokat, sem nem kisebbet, sem nem nagyobbat, mint azt a képességei lehetővé teszik. Azok a tehetségek, amelyeket kaptam Istentől, azok hajtottak, hogy valami nagyobb dolgot hozzak létre. Ez azonban fiatalkoromban az öndicsőítés irányába vitt, akkor még nagyon hajtott a becsvágy. Aztán a későbbiek során igazán az foglalkoztatott, hogy miért élek, mi az én életem célja? Mert ha van, és azt én képes vagyok megragadni, akkor megértem Isten célját is velem. Így jutottam el oda,

hogy megértettem, az élet értelme és célja a kapcsolatban van elrejtve. Az élet értelme és célja az Istennel való kapcsolat létrejötte és építése, valamint Isten által az életünkbe vezetett emberekkel való kapcsolatok építése.

Erről egy csodálatos TED konferencia előadás szól:

Robert Waldinger: Mitől lesz jó az életünk? A boldogság leg-hosszabb kutatásának tanulságai címmel.

<https://www.youtube.com/watch?v=i5kcOgmaMI>

Hogy a becsvágyamat végül elveszítettem, akkor kezdődött, amikor elkezdtem napi egy órában csendességet tartani és így imádkozni:

„Uram, sok mindenem keresztülvezetél, sok mindent megtanítottál nekem. Azt gondolom, itt az ideje, hogy a saját akaratomtól már ne lépjek egyetlen lépést sem. Azt szeretném megtudni, hogy neked mi az akarod az én életemmel. Hitem szerint céllal teremtettél, céllal adtál nekem talentumokat. Mindenkinek megvan az Általad rendelt helye és szerepe a világmindenségben. Uram, te tudod az én helyemet a világban, kérlek, segíts nekem abban, hogy ezt megmutatod, segíts, hogy megértem, mire használjam fel a Tőled kapott képességeimet!”



Elkezdtem sorra venni, hogy milyen képességeket adott nekem Isten. Hogy miket csináltam eddig az életemben, amiben jó voltam. Sokat imádkoztam, és most lesz négy éve, hogy egyszer csak megnyílt a szellemi látásom. Megjelent előttem egy nagyon komplex rendszer, ami olyan hatalmas rendszer volt, hogy egyszerre nem is tudtam az egészet befogadni. Tudtam, hogy itt a válasz nekem Istentől. Egy rendszert mutatott meg, amelyben megmutatta az én szerepemet. A következő hetekben ez a látomás még háromszor megismétlődött. Az ismétlődések során ennek a rendszernek bizonyos elemei, szakaszai kikristályosodtak. Ezeknek a látomásoknak a végére megértettem, hogy az általam feltett kérdésekre, imádságaimra Isten válaszolt. Nekem nem kell látnom az elhívásom teljes életútját, a küldetésemhez az egész képet, hanem csak hittel, engedelmisséggel a megértésem szintjén el kell elindulni. Mindezt bizalommal, hogy amikor majd odaérek, ahol az útnak nem látom a további folytatását, akkor „kigyullad a reflektor” és meglátom a következő lépést. Ez olyan békességgel és örömmel töltött el, hogy eltűnt belőlem minden becsvágy. Azóta nem a saját magam akaratát kerestem, hanem Isten akaratát az életemre vonatkozólag. Isten odaad egy térképet, amin rengeteg fehér folt van, az elinduláshoz viszont elegendő infót kapsz. Elindulsz Isten kezét fogva, s menet közben a fehér foltok elkezdnek feltöltődni tartalommal, jelentéssel és elkezded látni az egész rendszer. A lényeg, az Istennel való folyamatos, élő kapcsolatunk. A legfontosabb megfejtes magammal kapcsolatosan, hogy tanítói elhívásom van. Azért mentem végig olyan sok dolgon, hogy megtaláljam a közös gondolkodási módot mindenféle fajta emberrel. Minden embert szeretek, minden emberhez van utam, sokféle ideológi-

ával megismerkedtem, mindegyikbe bele tudok helyezkedni, mert mindegyik egy rendszer.

Amikor meg akartam érteni a saját élethelyzetemet, nagyon sokat gondolkodtam a családi múltamon. Engem, öcsémmel együtt, az anyukám nevelt az anyai nagyapámmal együtt, mivel édesapám korán meghalt. Az anyai nagyapám felesége, katolikus családból jött és onnan családi kapcsolatunk van Kaszap Istvánhoz, akinek éppen szentté avatási eljárása van folyamatban a Vatikánban. Amikor kritikus helyzet volt, a nagymamám mindig őhozá imádkozott. Viszont a nagyapám egy protestáns, felvidéki lutheránus vonalat képviselt, generációkon keresztül lelkipásztorok, teológusok, sőt evangélikus püspök is volt a családban. Egy katolikus vonal összefonódott egy protestáns vonallal, s egy csodálatos házasság példáját láthattam a családban. Klasszikus példáját a férjnek és a feleségnek.

Az édesanyám a katolikus piarista gimnáziumba íratott, ahol csak szerzetes tanárok tanítottak. Jellemben hatalmas óriások és a gyengeségeikben ott volt az esendő ember is. Ezért korán megtanultam, hogy az embereket a maguk gyengeségeivel együtt kell elfogadni és szeretni. Majd 12 évig jártam egyetemre, mert fő kérdésem az volt magamhoz, mit csináljak az életemmel, mit tanuljak? Útkeresésben voltam. Tanuljak geológiát, csillagászatot, vagy teológiát? Vagy legyek közgazdász? 30 évesen arra jutottam, hogy én vállalkozónak születtem. Aki teremteni akar, aki rendszereket tud létrehozni. Nem a klasszikus értelemben vett üzletember vagyok, mivel a pénz önmagában nem motivál. Ha az ember teremtő munkát végez, annak természetes eredménye kell, hogy legyen - a megfelelő egzisztencia létrejötte. De a fő érték a teremtés.

Nagy fordulatot hozott az életembe, amikor 1989-ben a Rudas gőzfürdőben ültem egy kedves barátommal. Valahogy a beszélgetésben szóba került, hogy sok nyelviskolába jártam, de egyikkel sem voltam igazán elégedett. Elmondtam neki azt az oktatási rendszert, ami a fejemben összeállt. Erre a barátom megkérdezte tőlem, hogy: és miért nem csinálod meg? Hiszen, ha egy álom megszületik benned, akkor megvan hozzá a képesség is, hogy megcsináld. Ennek hatására belevágtam egy nyelviskola létrehozásába, ami a magyarországi nyelvoktatás rendszerében jelentős változásokat hozott. Felépítettem Magyarországot és egyben Európát legnagyobb nyelviskoláját, amit 20 évig vezettem. 1990 januárjában indultunk, a legelső beiratkozónál már 1 500 tanuló, rá egy évre már 7 000 diákunk volt. 20 év alatt kb. 200 000 embert tanítottunk. Megcsináltam az angol nyelvet tanító London Stúdió mellett a német nyelvű Berlin Stúdiót és a legmagasabb minőséget biztosító Masterschoolt. De foglalkoztunk nyelvi utaztatással, létrehoztam egy nyelvi magazint és egy nyelvi klubot is. Aztán hozzáépítettem egy nagyon érdekes Társaskört, ami 1 000-1 500 fős tagsággal rendelkezett. A cél az volt, hogy a nyelvtanulás mellett egy élő közösség jöjjön létre. A közösségi létezéshez szükséges különféle programokat szerveztem, koncerteket, olvasókört, bálakat, tánciskolát, zártkörű színházi estéket - évente közel 200 programot.

A Network mindig csodálattal tölt el engem, mint egy olyan embert, aki a rendszerekkel foglalkozik. Ezen a területen is tanító voltam, mentor, tréningeket tartottam, amiket nagyon szerettem. Általuk Közép- Kelet Európában gyorsan nagy ismertségre tettem szert.

Az életemnek egy másik központi témája az egészség, az egészség építése.

Orvos családból származom. Az engem nevelő nagyapám orvos volt, ő végezte az első szívműtétet Magyarországon. Anyukám, apukám is orvosok voltak, keresztanyám, keresztapám szintén, még az unokatestvérem is orvos. Viszont én tudtam, hogy nem szeretnék az lenni. Ennek fő oka, hogy betegségekkel nem szeretnék foglalkozni. De egész fiatalon elkezdett érdekelni, hogyan lehetek egészséges. Mit kell ehhez tennem? Több, mint 40 éve foglalkozom ezzel a témával. Így ismertem meg apósomat, Béky László tanár urat, aki az egyik legismertebb magyar természetgyógyász. Több, mint 20 évvel ezelőtt megismertem egy keresztény életmód programot, ami szerint próbálok élni, s amit 14 éve tanítok is. Ez 8 természetes alapelvből álló, egészség-építő életmód és életforma. Isten nemcsak szellemi, hanem fizikai, természeti törvényeket is teremtett. Betegség akkor alakul ki, ha a helytelen életmóddal megszegem ezeket a törvényeket. Az életmód orvoslás azt tanítja, hogy milyen életmóddal tudok harmóniában élni a természet törvényeivel és hogyan tudom a gyógyulásom érdekében használni azokat a természetes gyógymódokat,



gyógyszereket, amiket Isten helyezett el a természetben. Októberben egy konferencián fogom bemutatni ezt a teljes egészségépítő rendszert, melynek címe: „Az Isten Medicinája”.

Lassan 4 éve lesz, hogy létrehoztam a Club Maximust, ami egyben az Istentől kapott elhívásom és az egész eddigi életem esszenciáját tartalmazza. A Club Maximus neve a bibliai talentum példázatára utal. Isten mindenkit megajándékozott egy személyre szabott talentum, azaz képesség csomaggal. Az életfeladatunk az, hogy a képességeinket elkezdjük használni, ami a küldetésünkhöz vezet. Vagyis legyünk jó sáfárai az életünknek, az Istentől kapott tehetségeinknek és hozzuk ki a maximumot az életünk minden területéből. A Club Maximus célja az, hogy az erre vágyó embereket egy platformra hozza, közösséget hozzon létre, segítve az embereket megtalálni a küldetésüket és az abban való kiteljesedést. Ennek egyik legfontosabb tanító rendezvénye az „Életrendezés - Életvezetés konferencia”, ahol azt tanítom meg, hogy az alapvető emberi szükségleteket hogyan lehet Isten szerint megelégtíteni - ami végső soron a boldogság forrása. A legalapvetőbb emberi szükségletünk a biztonságra való törekvés. Az én elgondolásom szerint a biztonságba beletartozik az egészségügyi biztonságom, az egzisztenciális biztonságom, a párkapcsolati biztonság és én még hozzáteszem az Istennel való kapcsolatomból fakadó biztonságérzetet is.

Jelenleg két fókusz van az életemben. Az egyik, hogy a Club Maximus égése alatt létrehozzak egy egészségépítő és üzleti közösséget. Másrészt, hogy megtaláljam azokat az elhívásokban élő embereket a Kárpát medencében, akikkel egymást segítve, kiegészítve, erősítve, egy vezetői közösséget tudunk életre hívni. Itt látok összefüggést az Alapítvánnyal kapcsolatosan: mindketten értéket akarunk teremteni, jól akarunk sáfárkodni a kapott képességeinkkel, elhívásunkkal.

Azután Isten összerakja majd a teljes képet... ■



Tűsarokkal az üzleti világban

Beszélgetés sorozat 2. rész

Hogyan szabadulj meg félelmeidtől az eddigiéktől eltérő gondolkodásmóddal és tudatossággal, hogy könnyebben tudj nőként sikereket elérni?

Beszélgetés Teimel Zitával, az okos vállalkozó nők üzleti mentorával

Beszélgessünk egy kicsit a félelmekről! Vajon az üzleti világban csak a nőknél fontos ez a téma, a férfiaknál nem?

De. A férfiaknál is megvan a félelem, csak ők elnyomják, kívülről nem láthatja senki. Ráadásul őket a félelem még inkább cselekvővé teszi, sok esetben kényszeres cselekvővé. Ezzel szemben a nőket a félelmek halogatásra készítik, megbénítják és emiatt gyakran nem vállalják fel tudásukat, tehetségüket, ötleteiket, véleményüket a világban. A gond az, hogy a nőkben lévő félelemnek gyakran semmi köze nincs az előttük álló akadályok leküzdéséhez, a félelmeik nem abból származnak.

Ha nem a feladat nagysága miatt félnek a nők, akkor mitől?

A férfiak ezt el sem tudják képzelni mennyi félelem van még jóval a startvonal előtt, amely még a startig sem engedi el a nőket. Ezért beszélgetünk mi most erről a témáról, hogy tudassuk a nőkkel, hogy ezzel nincs semmi gond az elférfiasult vállalkozói világban. Mi nők másként vagyunk „bekötve”, másként működünk és ez teljesen rendben van!

Ezért lett a tevékenységed címe: TŰSAROKKAL AZ ÜZLETI VILÁGBAN?

Igen, mert ezt a más működést csak a nők tudják értelmezni és csak a nők tudják megérteni is.

Miben más a működésünk a férfiakétól?

Maradjunk az első példánál, a félelmeknél. Egy nő sikere már akkor eldől, amikor még el sem kezdett vállalkozni, hiszen az érzelmek szintjén, fejben dől el minden. Már akkor nyertes, vagy vesztes vagy, amikor egy kapavágást nem tettél! Ha nyertesként indulunk el, sikerül túllendülni saját félelmeinken, akkor minden terv nélkül, számok, költségvetés, célok lefektetése nélkül is eljutunk a vágyott célunkhoz.

Hogyan lehetséges ez?

Használjuk női intuíciónkat, figyelünk az emberekre, meghalljuk, meglátjuk az üzeneteket, melyek a különféle helyzetekből adódnak, nyitottak vagyunk mindenkire, beszélgetünk, megosztunk, kapcsolódunk, segítjük egymást, ajánlásokat teszünk és valahogy olyan ajtók nyílnak meg, melyek mindig

tovább lendítenek bennünket az úton. Olyan emberekkel találkozunk, akiknek épp van kapcsolata valahova és így áramlunk a lelkesedésünkkel és a vágyainkkal. Ez a női energetika és ami a legmeglepőbb, így is lehet teremteni. Csak ez teljesen más félelmet teremt, mint ami a férfias üzleti világban elfogadott.

Hogyan teremtenek ezzel szemben a férfiak?

Racionálisan, számok, tervek alapján, Excel táblázatokból és céltervekből, költségvetéssel, eszközök hozzárendelésével, erőből, hatalmi harcokkal és lesöprik az intuíciót, empátiát a női eszközök kelléktárából. Pedig mindkettő energiára szükség lenne.

Mondasz erre egy példát?

Képzeld el egy tárgyalóasztalt, mellette ül 2 cég, ellentétes érdekekkel és az egyik cégvezető mellett ül egy nő, felelős beosztásban! A nő figyelhetné a hatalmi harcot, amelyet a 2 férfi tárgyalópartner folytat - de nem ezt teszi. A nő érzelmei, figyel a részletekre, a mimikára, az arcra, a kézmozdulatokra, a gesztusokra, és a kimondott szavak mögötti energiára. A nő, ha hagyják, akkor érzelmei. Mert nekünk ez könnyen megy.

És hogyan lehet jól használni a finom női szenzorokat az üzleti világban?

Hát legfőképpen úgy, ha ezt elismerik és nem eltapossák! Ha a férfi elismeri végre azt, hogy a fizikai világon túl is vannak olvasható jelek, melyeket nem lehet racionalizálni minden esetben és melyeket, ha figyelembe veszünk, akkor lehet, hogy egy hatalmas baktól, rossz döntéstől védhetik meg a cég vezetőjét. A finom energetikai jelek mindig ott vannak, csak ha nagyon el van foglalva az elméd a gondolatokkal, fizikai síkon a győzelem kivívásával, akkor ritkán van lehetőség figyelni a részletekre, az apró pici jelekre. Ezt viszont a nők kiválóan érzékelik és veszik is - csak nem sok férfi vezető tiszteli és becsüli, meg persze fogadja el döntéshozás előtt. De ugyanez a helyzet nem csak az üzleti világban, hanem a magánéletben is. Mi nők gyakran kerülünk olyan helyzetbe például a párkapcsolatunk során, amikor döntés előtt állunk és a belső megérzésünk súg valamit, amit nem tudunk racionalizálni. Nem lehet indokolni, egyszerűen csak belülről jön egy érzés, amely látja az irányt. Na ez a férfiak számára, a legtöbb esetben, nagyon idegesség és kevesen veszik jó néven, ha az asszony beledumál a fontosabb döntésekbe. Így már ismerős a helyzet ugye?

Azért vannak férfiak, akik hallgatnak a megérzésekre nem?

Igen egyre többen vannak férfiak is, akik kezdik megérteni, hogy van egy belső hang is, amelyre figyelni kellene. Egyre több férfitól hallok, hogy kezd figyelni erre a hangra, hogy időt magának arra, hogy döntés előtt tisztán lásson, és sokkal

jobban tiszteli a női működést és hallgat a női megérzésekre. A helyzet az, hogy ha hallgatnak, ha nem, akkor is ott vannak az energiák körülöttünk és azokra nagyon szépen fel lehet szállni, hogy szörfözhesünk rajta.

Mi az, hogy szörfözni az energiákon akár férfiként is?

Nekem azt jelenti, hogy menni a FLOW-val, áramolni azzal, amivel lehet.

Mit jelent ez pontosabban?

Azok a nők és a férfiak, akik a tudatosságnak erre a szintjére léptek, akik hallgatnak az intuíciónak, a belső hangra, azok figyelik az „áramlatokat”, ahol könnyebben lehet utazó sebességre váltani. Arra gondolok, hogy nem erőből akarnak teremteni minden áron, hanem figyelnek arra, hogy hol van a lehetőség, hol van az az irány, ahova érdemes figyelni és hol, ahova nem. Figyelik azt, hogy adott esetben ne árral szembe kelljen úszni, hanem árral egy irányba és ne kelljen feleslegesen hegyet mászni és folyamatosan csak küzdeni az elemekkel. Keresik a támogató energiákat és azzal mennek, amit a szél visz előre. Így talán érthető, hogy mire is gondolok.

Nézhetünk egy teljesen hétköznapi dolgot?

Egyszerű példa: ha egy férfi vállalkozó eldönt egy irányt, függetlenül a nehézségektől, fogja a csontot a szájában addig, amíg azt a célt el nem éri. Ezzel szemben az intuitív vállalkozó kitűzi az irányt, kapcsolatot épít, tartja a célt a szeme előtt, de nem kötődik ahhoz a módhoz, ahogyan ő először látta megvalósíthatónak a tervet. Képes elengedni, nem ragaszkodik a hogyan-hoz, csak a célt látja maga előtt, nem él minden megoldási lehetőséggel, hanem kivár, hogy jöhessen jobb is. Ez egy teljesen másfajta működés, mint amit a férfias üzleti világban tapasztalhattunk évtizedeken át.

Akkor ehhez hasonló a női teremtés világa is?

Persze! 10 évvel ezelőtt tanította nekem egy amerikai tréner, terapeuta Caire Zammit - aki már akkor 800 fős női konferenciákat és online tréningeket tartott - hogy a női teremtés különlegessége az: a nő kitűzi a célt, felemeli a lábát, hogy elinduljon a cél irányába és mire le kell tennie a talajra valahol, addigra lesz alatta talaj is. Addig pedig hagyni kell, hogy minden kialakuljon. Hát ezért foglalkozom én csak nőkkel :-)) hiszen ezt egy férfinak nagyon nehéz megérteni és elfogadni. Nőként viszont teljesen így működik a teremtés. A következő cikkemben majd erre a női teremtésre hozok példákat.

www.teimelzita.hu/

www.facebook.com/groups/tusarokkalazuzletivilagban ■



Skoda...vagy amit akarok?

Dr. Madari Tibor • Legelsősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



Ez egy Škoda Karoq - jelentsen bármit is a neve, annak is a Style TSI ACT változata, aminek a listaára 12 millió körül van (az alapváltozat kikiáltási ára nagyjából 10 millió). Egy kánikulai reggelen a 150 ló közé csapva, amelyet egy 1,5 TSI motor produkál, nekivágtunk az autópályák Európát átszövő pókhálóinak, a cél Luxemburg volt. 12 órával és 1.194 km-rel később, 6,8 l-es átlagfogyasztással meg is érkeztünk (a fogyasztás mindaddig 6,4 l volt, amíg a lábam egyre fáradtabbá nem vált a lassan fogyó százkilométerek miatt, és a tartott sebesség 130-ról fel nem kúszott 150-re).

Korábbi Skoda-élményeim (Kodiak RS, Eniaq) után nem vártam nagy meglepetést a kistesótól. Várakozásom annyiban be is teljesedett, hogy kirobbanó gyorsulási élménnyel nem örvendeztetett meg az ezerötös benzínmotor, a nyomaték sem volt betonszagató, a motor úgy 2500 felett kezdett el húzni. De.

De ez egy ideális családi autó lehet, két felnőtt, három gyerek körül utazhatja vele a világot. Szerintem nagyon visszafogott a fogyasztása, amellel, hogy elfogadható módon részt tud venni a forgalomban. Jelzi, hogy szerinte mikor kell felkapcsolni, és takarékos üzemmódban egyenletes sebességgel, vagy lejtőn gurulva 2 hengert le is kapcsol, ezzel is csökkentve a fogyasztást. (A lekapcsolt két henger esetén enyhe remegés érezhető, és kicsit morgósabbá válik a motorhang, de nagyon finom az átmenet a kéthengeres és négyhengeres üzemmód között, a fogyasztás pedig ilyenkor 4 liter alá esik). Az autó 6 fokozatú váltóval szerelt volt, amely

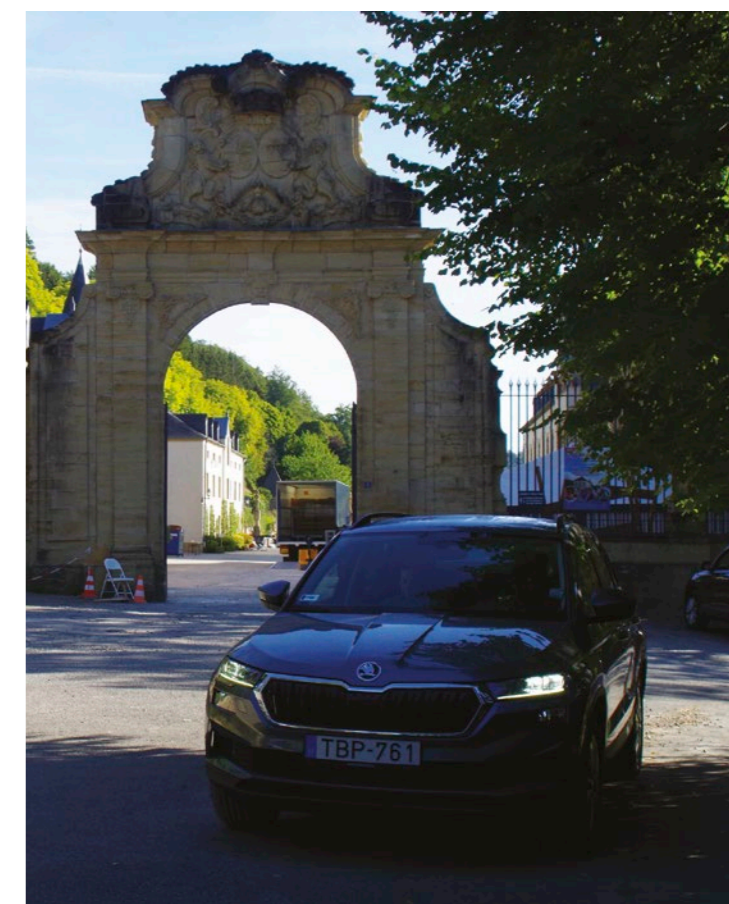
könnyen és biztosan kapcsolható, rövid váltóutakkal (én mondjuk az automata váltóra szavaznék). Kerestem a hibát benne, és hamar meg is találtam: az adaptív tempomat (mert hál' Istennek az is van, jól ki is használtam) az előző járműhöz képest kis követési távolság esetén kezd el csak fékezni, ami nem veszélytelen. Aztán egy parkolóban várakozva észrevettem a tempomat karján a jelzést, és a kivitelezésre szolgáló pöcköt, ami jelezte, hogy ezen a távolságon bizony állítani lehet...Állítottam is, tökéletesen működik, szóval a hiba az ismereteim hiányából és az előző vezető beállításából eredt. Ez azt is jelenti, hogy bármilyen autóból átülve magától értetődően el lehet vezetni a járművet, minden ott van, ahol lennie kell, ahol kézre esik, ahol az ember várna, hogy legyen. A motor csendes, nagyobb sebességnél is élvezhető a hangszórók produktuma, beszélgetni is lehet autópálya-tempónál. A csomagtartó méretes, az utastér rekeszeinek kialakítása átgondolt. Ami

fura, és az eddig megtalált egyetlen valós hiba, az az, hogy csak a hátsó ülésor előtti 220V-os csatlakozóról (van ilyen!) lehet tölteni a telefont, mert nincs szabványos USB-csatlakozó a járműben, csak a kis méretű, C-típusú, amire lelkiileg és pendrájvilág is fel kell készülni utazás előtt, ha az ember MP3 konzervet akar bontani utazás közben (lehet persze, hogy csak el kellene olvasni a használati utasítást, hogy megtaláljam a szabványos csatlakozó lelőhelyét, de ilyen csak egy feleség tesz, a férfi az feltalálja magát...).

A kipróbált autó elsőkerék-hajtású, stabil, a kanyarokban is jóindulatú, nem billeg, a kormány jó fogású és pontos, a fékek kitűnőek, az első ülésnek jó az oldaltartása, 12 óra után sem volt rá panaszom. A kocszi formája szerintem tetszetős, nem hivalkodó, szürke is (a színe), meg eminenciás is (a nyújtott szolgáltatásai). A műszerfal analóg, a közepén elhelyezett érintőképernyős tablet jól működik, áttekinthető és logikus a kezelése. Az üzemmódválasztót funkciótlannak éreztem, nem sikerült jelentős különbséget felfedezni az egyes üzemmódok között - nem úgy, mint a Kodiakban - a sport mód csak egy kedves illúzió, nem történik lényegében semmi.

Biztos vannak rajtam kívül is néhányan, akiknek csak használóként van közük az autóiiparhoz és 6-8 évente ülnek át egy újabb autóra. Most néhány hónapon belül - ha nem is állandó használatra, de - alkalmam volt több új járművet is kipróbálni. Ami ebből a tapasztalatból leszűrhető, az az, hogy korábban a generációváltások között nem volt olyan éles a váltás, akkora az ugrás a műszaki adatokban, a nyújtott szolgáltatásokban, mint manapság. Azok a futurisztikus, autós magazinokból ismert csodák, amelyek korábban csak a felsőbb osztályokban voltak elképzelhetőek, mostanra leszivárogtak a hétköznapi autók nyújtotta kényelmi és biztonsági szolgáltatások körébe. A Karoq is el van látva ezekből néhányal, de ebből a változathoz például hiányzott a sávtartásra figyelmeztető kiegészítés.

2591 km megtétele után érkeztünk vissza, 6,7 l/100 km átlaggal. Ez egy benzines autótól kifejezetten jó eredmény szerintem, 130-150 közti autópálya tempó esetén. Ami hiányzott, az pl. a Kodiak-ban az első ajtóba becsúsztatott esernyő, ami nagyon egyedi, típusjellemző škodás ötlet lehetne, kár, hogy nem minden Škoda rendelkezik vele. ■



„... vidékről is lehet Európával együtt lépni” ... (Gulyás György)

Avagy egy kazincbarcikai fiatalember hogyan hódította meg a világ egyik-másik részét.

Andó Ilona • Legelsősegély Alapítvány, kuratóriumi tag



Fotók: Soós Anna & Harmati Attila

Sziráczi Mátyást akkor ismertem meg, amikor élete darabjaira hullott. Míg korábban értékesítőként, majd értékesítési vezetőként több milliárdos forgalmat bonyolított, később az SPB Vagyonkezelőnél értékesítési igazgató volt, ismeretségünk kezdetekor éppen a nulláról, vagy inkább az alól kezdett új életet.

Néhány itthoni ajánlat megvizsgálása után elindult világot látni abban a reményben, hogy a siker, az egzisztenciális biztonság mellett önmagát is megtalálja. Több országban is élt, dolgozott, s ezzel párhuzamosan nagyon szorgalmasan foglalkozott az önfejlesztéssel. Kisebb-nagyobb kitérők után, Máltán alkotta meg első igazán komoly üzleti sikerét, a Gold Lion Holding cégcsoport alapítójaként. Ingtalan értékesítéssel, fejlesztéssel, saját tulajdonú ingatlanok üzemeltetésével foglalkozott. Több mint 50 kollégát vezetett, miközben az 5 cégből álló holding struktúráját létrehozta. Ekkor még nem töltötte be a 30. életévét. Tette mindezt úgy, hogy a klasszikus értelemben nem volt tanult szakmája, nem volt szakirányú végzettsége, indulásakor nem beszélt nyelveket, de volt benne elhatározás, volt benne megszállottság, volt benne bátorság. Később egy svájci üzleti főiskolán szerzett diplomát, majd Lengyelországban Master of Business fokozatot angolul.

Amikor a fent említett sikereket már elérte és visszatért Máltáról, akkor találkoztunk ismét. Felvettük a régi beszélgetések fonalát. Közös barátunktól, indiai mesterünktől együtt tanultunk meditációt, indiai életbölcseletet, útmutatást kaptunk tőle az életvezetésünkkel kapcsolatban. S közben megtudtam, mi minden történt vele az elmúlt években. Mindketten meglepődünk, amikor rögtön az első beszélgetések során kiderült, hogy Mátyás édesanyja hirtelen szívhálál következtében hunyt el, s milyen különös találkozás, hogy az Alapítványunk pont az ilyen esetekben szükséges segítségnyújtást tanítja.

Az édesanyád elvesztése milyen döntésekre sarkalt, milyen irányokat jelöl ki számodra?

Talán furcsán hangzik, de a megrázkódtatás mellett nagyon sokat köszönhetek ennek a krízisnek, ami katalizátorrá vált az életemben. Rákényszerített arra, hogy meghozzak olyan döntéseket, amelyeket már régebb óta halogattam. A legfontosabb irányt ezt követően az önfejlesztés lett. A nyitottságom a spiritualitás felé és a saját érzelmeim analizálása teljesen ismeretlen dolog volt korábban számomra, hiszen otthon sem volt jellemző az, hogy ilyen dolgokról beszélgettünk volna. Rengeteg problémám volt itthon, Magyarországon és könnyebb megoldásnak látszott,

hogy elmenekülök a problémák megoldása elől és valahol máshol egy teljesen új életet kezdek. Feltételeztem, ha elutazok Amerikába, akkor ez a problémahalmaz nem követ engem. Ma már tudom, hogy lehetek a legpompásabb helyen a világon, ha belül nem vagyok rendben, akkor sehol nem tudok rendben lenni. Amikor az utazás előtt elköszöntem édesanyámtól, belenézett a szemembe és azt kérdezte tőlem: mi van, ha most látlak utoljára? Azt válaszoltam: Hova gondolsz anya, megyek Amerikába, készítem elő a dolgokat, jössz utánam! Segítek abban, hogy felálljon a család. (Abban az időszakban a családnak nem állt túl jól, sem anyagilag, sem lelkileg, akkoriban váltak el a szüleim is). Ezzel a búcsúszóval utaztam Amerikába. Természetesen a létra legaljáról indultam, nem beszéltem angolul. Az első éjszaka az után aludtam, mert kiderült, hogy az a szállás, ahova mennék, nem áll rendelkezésemre. Aztán kértem segítséget ismerőseimtől, s lett munkám, szállásom.

Azon a napon, amikor elveszítettem édesanyámat, 10 000 km-re voltam tőle. Ezután az első év rettenetes volt, masszív lefelé menet. Nem érdekelt semmi, nem akartam beszélni senkivel. Elutaztam Máltára és a magányt választottam. Családilag egyáltalán nem volt forgatókönyv arra, hogy egy ilyen nagy bajban hogyan támogassuk egymást. Sem a testvérem, sem az édesapám nem tudott hidat emelni közöttünk. Utólag már tudom, hogy a lehető legrosszabb utat választottuk: a „nem beszélünk róla” megoldást.

Nagyon nagy nehézségeim voltak. Egy idő után próbáltam úgy tenni mintha rendben lennék, de akinek volt egy kis radarja az emberi lélekhez, az pontosan tudta, hogy ez nem így van. Hozzávetőlegesen másfél év eltelté után egyszer csak elegendem lett ebből. Szinte egyáltalán nem volt pénzem. Ki volt számolva minden napra, hogy mennyit költhetek pl. ételre - ez 10 € volt. Ebből egy napra tésztát, paradicsom szószt, vizet és szeletelt kenyert tudtam vásárolni. Egyik napon elmentem a boltba, levettem a szokásos adagot beletettem a kosárba, tészta, paradicsomszósz, kenyér. Ahogy máskor is, erre a vásárlásra is volt 10 € nálam. Odamentem a pénztárhoz, hogy fizetek. A hölgy leolvasta az árcédulákat és mondta, hogy 10 euró és 50 cent lesz. Nyilván, valaminek felment az ára, de miután automatikusan szoktam vásárolni, ezt nem néztem meg. Ránéztem a hölgyre, ránéztem a szalagon lévő árura, a kenyeret megfogtam és visszatettem, nem kérem. A hölgy rám nézett, megfogta a kenyeret, visszatette és azt mondta, hogy de, ezt te kéred. Ahogy ebből az üzletből kijöttem, elkezdtek potyogni a könnyeim, és azt mondtam: ELÉG! A nagy nehézségek közepette, az ember érzelmileg összekötte érzi magát azokkal, akiket szeret. Ebben a helyzetben úgy éreztem,



mintha ott lenne velem édesanyám. Aki azt mondta nekem: **Te sokkal többre vagy hivatott. Szedd össze magad és éld úgy az életedet, ahogy nekem megígérted! Az ígéreted pedig úgy szólt annak idején, hogy tisztán, egyenesen és más embereket megsegítve.** Akkor, kiérve az üzletből, meghoztam döntésemet: bármennyire nehéz is lesz ebből a helyzetből felállnom, az biztos, hogy semmilyen szürke, vagy fekete dologba nem fogok belemenni soha, akkor sem, ha nem lesz ételre pénzem. Elég volt! Ennél sokkal többre vagyok képes! Az elkövetkező két- három év volt a legnehezebb, mert folyamatosan olyan tesztek kaptam az élettől, ahol a határon lévő, kicsit szürke dolgok kerültek a közelembe és választanom kellett. Ezek az ajánlatok mind azt jelentették volna, hogy nagyon gyorsan anyagi fellendülés következik be. Ahogy ezekre a

megkeresésekre konzekvensen nemet mondtam, azt vettem észre, hogy egyre kevesebb ilyen lehetőség talált meg, s én kitarítottam a döntésem mellett. Hosszú távon a becsületes út a legkifizetődőbb és az egyetlen, ami megtérül!

Matyi, ahhoz, hogy ez a döntést meghozd és konzekvensen ezen az úton haladj, nagyot kellett fejlődnöd.

Igen. Az önfejlesztés útján nagy segítség volt, hogy rengeteg könyvet olvastam. A könyvekből gyűjtött tudást két irányba is kellett használnom, részben az üzleti fejlődésemhez, részben a lelki fejlődéshez. Ráébredtem, hogy szükségem van arra, hogy legyenek olyan példamutató emberek a környezetemben, akiket tisztellek, akik segítenek nekem a megfelelő úton haladni. Fontos számomra a bizalom, a tisztelet, a szolgálat, hogy olyan emberekkel kerüljek szorosabb kapcsolatba, akikkel az értékrendünk azonos. Gyermekkoromtól volt egy olyan érzésem, hogy nekem az üzleti világban kell érvényesülni. Nagyon korán kiderült, hogy jó üzleti érzésem van. Az is hamar világossá vált számomra, hogy az üzlet egy eszköz lesz a kezemben, hogy meg tudjak valósítani olyan álmokat, amik ma már életcélként szerepelnek nálam. A sikerek, amelyeket elértem, növelték a tudatosságomat, a magabiztosságomat, amivel az üzleti világban is el tudok igazodni. Kellett, hogy kialakuljon bennem az a cél, vízió, misszió, ami minden energiámat képes megmozdítani. De az üzleti sikerek mellett sokkal több kudarc és megpróbáltatás ért. Ezekből tanultam a legtöbbet.

Van egy kazincbarcikai (bocsánat, de) kisfiú, aki egy átlagos, nem módos magyar család fiaként nő fel. Egy csökönyös, „fejjel a falnak fiatalember, aki megmutatja a világnak a csak azért is és majd én tudom a tutit!” Nincs az életben tapasztalata és elindul a nagyvilágba szerencsét próbálni. Majd egy háttérben figyelő, alázatosabb, szerényebb, már nagy dolgokat megalkotott üzletemberré válik. Nemzetközi szinten magas rangú vállalkozókkal bonyolít le ügyleteket nagy gazdasági eredménnyel és nagy értékű beruházásokat hoz össze. Üzleti előképzettség nélkül jutottál magaslatokba. Mi az az egy- két dolog, tulajdonság, körülmény, gondolat, ami eljuttatott téged oda, hogy ekkora sikereket érj el?

Az első az **új szokások kialakítása**. Amit én kiemelnék, hogy az ember időről-időre üljön le magával és nézze meg, hogy ki ő, mit szeretne, mi az, ami nála működik és mi az, ami nem! A könyvekben, amiket elolvastam, felfedeztem praktikákat pl. olvass reggel fél órát, állítsd fel prioritásokat, válaszd külön az üzleti életet a magánéleteredtől...Ezeket az elméleteket elkezdtem hatalmas lelkesedéssel kipróbálni,

mint egy kisgyerek. Ami működött, megtartottam, ami nem működött, azt elengedtem, aztán bizonyos idő elteltével újra kipróbáltam. Egy dolog nagyon nagy szerepet játszott a fejlődésemben, az **önfegyelem**. Annak ellenére, hogy ma is sokszor elbukok benne, része a fejlődésemnek. A másik fő tényező a **rendszer**. Bevált gyakorlatom, hogy egy adott pillanatban megállok, egy magasabb szemszögből ránézek a helyzetre és megvizsgálom, hogy bennem milyen érzést kelt az, amit csinálok, vagy az a döntés, amit hozni akarok. Ez az intuíció fontos számomra, segíti a rendszerszintű működést. A harmadik a **rugalmasság**, ami egészen biztos, hogy hozzájárult a céljaim eléréséhez. A negyedik tényező az, hogy a különböző típusú embereknek az igényeit fel tudom ismerni, rájuk tudok hangolódni, tudok velük azonosulni. Ez az **érzékenység** segített abban, hogy én is sikeressé válhassak. Hiszek abban, hogy jó emberekkel kell szövetséget alkotni. Meg kell adni nekik a lehetőséget, hogy éljenek a saját talentumukkal. Vezetőként olykor még azt is megengedtem, hogy menjenek neki fejjel a falnak, pedig már előre láttam a következményeket.

Mire vagy büszke?

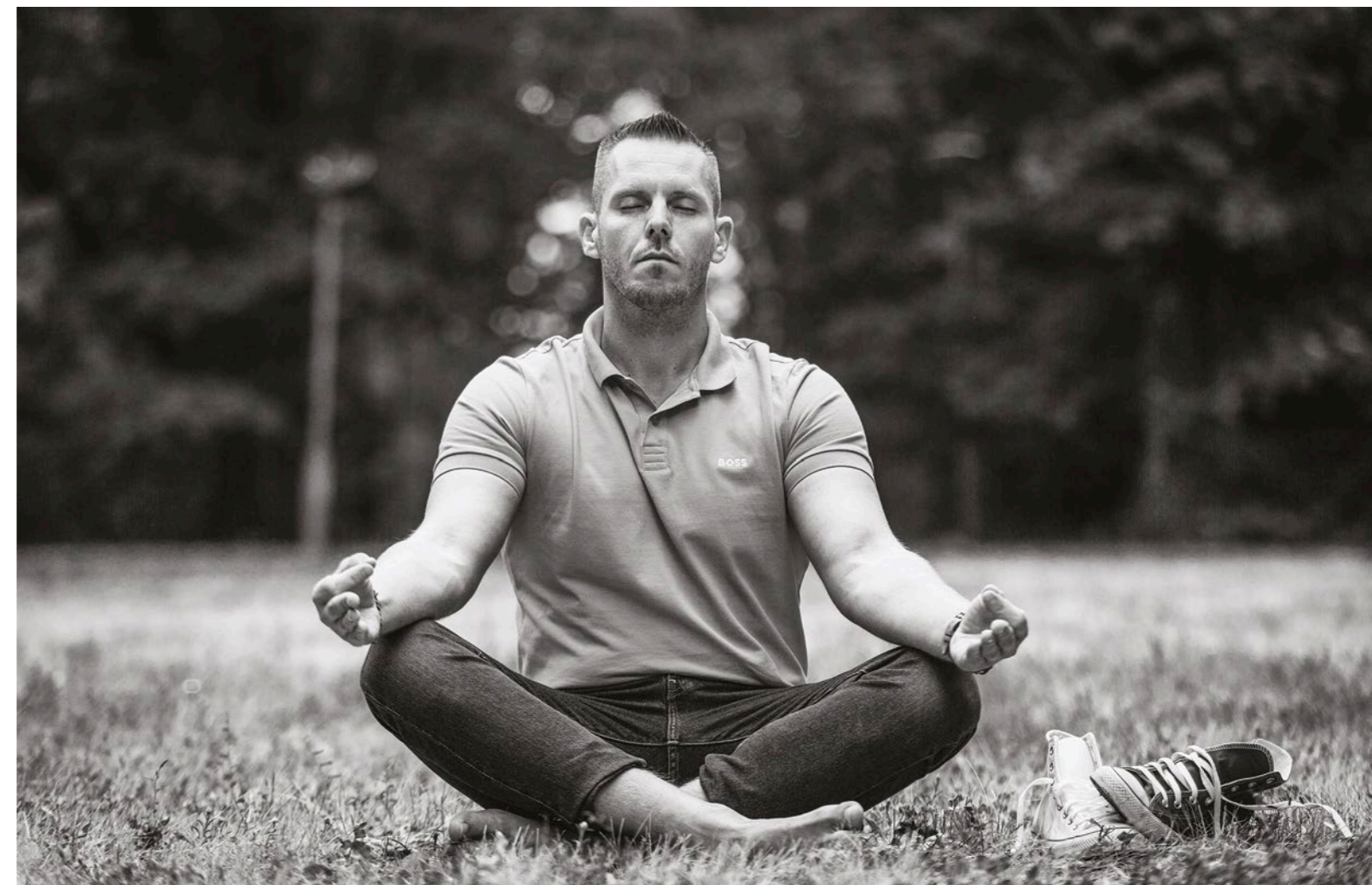
Arra vagyok a legbüszkébb, hogy vissza tudtam adni azokból a lehetőségekből, amiket én is megkaptam. Ez lehet akár egy társadalmi felelősség felvállalása, vagy egy - egy ember

segítése. Működnie kell a körforgásnak: kapok és tovább adom - elvárások nélkül. Büszke vagyok, hogy minden nehézséggel együtt, Máltán olyan vállalati kultúrát hoztam létre, ahol az emberek szívesen dolgoztak és jól érezték magukat. Üzleti eredményként büszke vagyok arra, hogy meghívást kaptam a máltai parlamentbe egy üzleti delegáció tagjaként. Kollégámmal egyedüli külföldiként ültünk a delegációban. Képviseletük a máltai ingatlan szektort a Málta-Macedónia és Málta - Albánia közötti egyeztetéseken. Nagyon izgalmas feladat volt, mindezt úgy, hogy még nem voltam 31 éves.

Nagyon nagy élmény volt Amerika leghíresebb zenei stúdiójával együtt dolgozni (Record Plants). Megtisztelő feladat volt a náluk végzett tanácsadói munka. Körbejártam üzleti tanácsadóként a világot Ázsiától a Közel- Keleten át, Amerikáig. Nagyszerű emberekkel voltam körülveve, akik segítettek az utamat. Fontos őket kiemelni, nélkülük nem lennék az, aki vagyok! Két alapvető dolgot tanultam tőlük:

- Amit kaptunk adjuk tovább!
- Nagy érték az alázat, amit nekem is a legtöbbet kell gyakorolnom!

(Folytatás következik a szeptemberi számban, a társadalmi vállalkozásról írt szakdolgozat témájával). ■



MEGÚJULT A SILVANUS ÉTTEREME



A szálloda folyamatosan törekszik arra, hogy méltó legyen hagyományaihoz, elhivatottságához és a Dunakanyar csodás panorámájához. Ezért büszkén jelentjük, hogy Panoráma éttermünk tetőtől-talpig megújulva várja vendégeit!

Emellett az éttermi részhez közvetlenül kapcsolódó LOVAG, VADÁSZ, GOBELIN és MOZAIK termeink – az ország talán egyik legszebb és legkülönlegesebb rendezvénytermei – is megújult külsővel várják az őszi konferenciaszezont.

A Silvanus közkedvelt wellness szálloda minden évszakban. Közel van a fővároshoz, idelátogatva azonban mégis olyan, mintha egy teljesen más dimenzióba lépne be az ember. Amikor a Silvanus Panoráma étteremből kitekintünk a világszerte méltán híres természeti kincsünkre, a Dunakanyarra, az

az érzés örökre rabul ejt. A páratlan, szemet gyönyörködtető élmény mellett a szállodában dolgozó, szakmailag képzett és tapasztalt személyzet odaadó és barátságos hozzáállása nagyban hozzájárul, hogy az itt tartózkodás igazán élményekkel teli legyen. Mindenkihez van egy kedves szavuk, mindenkire kiemelt figyelmet fordítanak - hiszen Önökért vannak! Méltán híres, most megújult Panoráma éttermünkben kiváló hazai- és nemzetközi ételkínálattal, valamint exkluzív italválasztékkal várnak mindenkit egy kulináris utazásra. Fontosnak tartják, hogy az ételintoleranciával rendelkező vendégek számára is megfelelő, egyedi kínálattal szolgálgjanak, így nálunk nem kell kompromisszumot kötnie senkinek!

A nyár után jön az ősz, itt az indián nyár, látogassanak el Visegrádra, a Silvanus szállodába!

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.

KÜLÖNLEGES. MINDEN NAP ELKÁPRÁZTAT. AZ ÚJ ŠKODA FABIA.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



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

Nézd meg a saját szemeddel ŠKODA kereskedésünkben!

www.skoda.hu

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

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

Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 6.

Szerdahelyi Sára



Sok mindentről beszéltünk már, ami a társas érintkezés témakörébe tartozik. És sok mindentről persze még nem. Így, nyár végére, hoztam egy témát, amit gyakran kifejejtene a protokollal foglalkozók, ez pedig a mindenféle biológiai megnyilvánulásaink és azok kezelése. Meggyőződésem, hogy a magyar nyelvnél nincs színesebb, mégis, némelyikre igazán jó szavunk sincs – mert vagy trágár, vagy vicces, vagy túl előkelősködő – szóval most

megpróbáljuk egy kicsit helyre tenni a csuklás-ásítás-tüsszentés-szellentés-stb. témakörét. Azért előre bocsájtom, hogy a környezetnek sem az ásítást, sem a csuklást, sem a többit nem illik észrevenni. Jól nevelt embernek a szeme sem rebben ilyenkor!

Kezdjük talán a csuklással. Ez ugye, akaratunktól független. Egyszer csak csuklani kezdünk. Legfontosabb, hogy csukott szájjal fogadjuk! Ha kettő után nem múlik el (diszkrét légzésvisszatartás, vagy pár korty víz ellenére), menjünk ki a mosdóba és ott próbálkozzunk mindenféle praktikákkal. Semmiképpen se az asztalnál kezdjük 9 kortyot levegővétél nélkül inni, vagy megkérni a tárgyalópartnerünket, hogy ijesszen ránk! A protokoll egyik alapszabálya, hogy minél kevesebb kellemetlenséget okozunk a másoknak. Ezt itt se felejtjük el!

Kicsit hangosabb és nehezebben palástolható a tüsszentés. Ezt is illik minél kisebb feltűnéssel csinálni, csukott szájjal, lehetőleg (ha van időnk elővenni) zsebkendőbe, vagy a tenyerünket a szánk és orrunk elé tartva. Mondhatjuk persze, hogy akkor innen fogva a bacillusos kezünkkel fogunk kezét – és ez igaz is. De később kimehetünk a mosdóba kezét mosni, vagy ami a legjobb és mindezt megelőzi, hordjunk magunknál egy mosott, vasalt textil zsebkendőt. Az ilyen esetekre életmentő lehet! És persze legyen nálunk egy csomag papírzsepi, ha tényleg meg vagyunk fázva... Próbálkozhatunk különböző módszerekkel az inger elfojtására is. Tapasztaljuk ki, nekünk melyik hatásos. A tüsszentésnek van még egy fontos „mellékhatása”, az emberekben élő vágy a hangos egészségére kívánásra. Mivel alapvetően a tüsszentéssel is kerülni kell a feltűnést, így kell

tenni a jókívánsággal is. Csak a közvetlen környezetünk, a legkevésbé zavaró módon – akár csak halk gesztusként, fejbiccentéssel, odanézésel – kívánja egészségünkre! A távolabb ülőknek/ülőknek, még ha észre is vették, teljességgel szükségtelen.

A tüsszentés folyamánya lehet az orrfújás. Csak akkor forduljunk félre, ha ezzel nem újabb ember arca felé fújjuk ki az orrunkat. Ha valóban náthásak vagyunk, menjünk kicsit távolabb és minimálisra csökkentve a hanghatást, intézzük el a dolgot. És persze azonnal dobjuk ki a használt papírzsebkendőt! Forró, pláne csípős leves után a szipákolást végezzük lehajtott fejjel, lehetőleg, a minden eshetőségre nálunk lévő, textil zsebkendőbe és közben ne nézessünk fel! Nem kell igazán szívni/fújni, elég, ha kissé megnyomkodjuk az orrunkat.

Itt van viszont egy biológiai megnyilvánulás, amit nem szabad visszatartani – ez pedig a köhögés. Nagyon káros az egészségre, főképpen a tüdőre. Ha csak egyet-kettőt kell köhinteni, azt tegyük a fejünket kissé lehajtván, kezünk vagy zsebkendő takarásában. Ha viszont komolyabb köhögéssel állunk szemben, hagyjuk ott a társaságot és menjünk ki! Főleg, ha tárgyaláson, színházban, koncerten vagyunk, ahol a köhögésünk hangja nagyon zavarhat másokat. Egyébként van a köhintésnek egy másik „fajtája” is. Ekkor nem kényszerből köhintünk, hanem bizonytalanok vagyunk mondjuk egy prezentáció elkezdésében, vagy az üzletben szeretnénk magunkra felhívni a figyelmet, vagy rászólnánk valakire, de élesben nem merünk. Ezek csak rossz szokások, beidegződések – próbáljunk leszokni róluk! Ráadásul azt közvetíti, hogy még a beszélő is érzi, nem pont azt mondja, vagy teszi, amit akar.

Itt pedig a következő, amit viszont vissza kell tartani! Az ásítás – ez kérem, szigorúan tilos! Otthon is, barátok között is sértés. Persze az unalmon kívül lehet kevés a levegő

a helységben, vagy elhasznált, vagy tényleg csak fáradtak vagyunk – akkor sem! A legfontosabb valaki megnyerésére, ha figyelünk rá és a legtaszítóbb – főleg, ha ezt jelezzük is – hogy unatkozunk. Mit lehet hát tenni? Mindenképpen vissza kell tartani az ásítást! Ha már többször jelentkezik az inger és nem megy a visszatartás, akkor valahogy palástolni kell. Fontos, hogy a szánkát tartsuk csukva, mintegy befelé ásítsunk! Közben lehajthatjuk a fejünket, belemélyedhetünk a jegyzeteinkbe és takarjuk el valahogy a szánkát egy zsebkendővel, a kezünkkel, vagy tegyünk valamilyen elterelő kézmozdulatot, mint szemüveg- vagy hajigazítás, orrmegvakarás a szemüveg tappancsai alatt stb.

Ha már az orrunkat, szánkát érintettük, ne maradjon ki a fülünk sem. Sok embernek szokása, hogy mielőtt válaszolna, dörzsölgeti a fülcimpáját. Ne tegyék! Szokjunk le róla! Egyrészt túlzott modorosságot jelent, vagy utal arra is, hogy az illető már eleget hallott, most már ő szeretne beszélni, vagy belső bizonytalanságát próbálja palástolni. Egyik sem vet túl jó fényt ránk! A fülvakarást tehát hagyjuk a fürdőszobára!



Szellentés – abszolút magánügy. Addig vissza kell tartani, míg eltávolodunk a társaságtól, még jobb, ha elérjük a mosdót. A legnagyobb modortalanság villogni vele, felhívni a figyelmet, hogy milyen jópofa is vagyok én!

Alapvetés, hogy nem akkor kell kimenni, amikor kell, hanem amikor lehet. Vagy ahogy Geszti Pétertől hallottam egy koncerten: Nem akkor kell megsértődni, amikor okunk van rá, hanem amikor lehetőségünk. Ettől persze a probléma még létezik és meg kell oldani. Vagyis az első rossz érzésünkkor keressünk mosdót! Ne halogassuk a pisilést, pláne a nagytestvérét, mert az érzés már befészkelte magát és az inger egyre erősebb lesz. A rendezvény, asztalfoglalás, ültetés előtt mindenképpen intézzük el a dolgot és fejben játszunk le, hogy a következő 2-3 órában nincs olyan, hogy „szükség”! Kis gyakorlással menni fog! Vendégünket, ha hosszabb útról érkezett – illik megkérdezni, hogy nem akar-e kezét mosni. Ebből érteni fogja, hogy most van itt az a bizonyos lehetőség és jobb, ha él vele.

Smink- és frizuraigazítást nem végzünk az asztalnál - ez mindig a mosdóban történik. Mint ahogy nem piszkáljuk a fogunkat sem. Még fogpiszkálóval sem. Az arcunkat eltakaró kezeink mögött grimaszolva sem. Ráadásul a fogpiszkálás azt jelzi, hogy van rossz fogunk. Mint ahogy piszkos cipőben, úgy rossz fogakkal sem lépünk be az Unióba! Pláne nem hívjuk fel rá a figyelmet! Ma már a magára valamit is adó étterem nem is tesz az asztalra sem csoportos, sem darabonként előre csomagolt fogvájót. Itt megemlíteném a rágógumit. Nagyon hasznos, hiszen mechanikusan tisztítja evés után a fogakat és a mai, cukormentes változatok már fogszúvasodást sem okoznak, sőt a leheletünk is frissebb lesz tőle. De csak addig rágjuk, amíg nem kezdünk valakivel beszélgetni! Vagyis magányosan és a lehe-

tő legkisebb kérdő mozgásokkal. Rágózni és beszélni egyszerre nem illik, pláne nem rácsámcogni a másikra. Ráadásul a rágózás – akár a farmerviselés az üzleti életben (erről már volt szó) ad egy laza, sportos, vagány stílust és gondolkodást, amikor esetleg a szavak is sértőbbre sikerülnek. Aztán később lehet magyarázkodni! Ha kivesszük a szánkából, minden esetben papírban vagy más csomagolásban kell a szemetesbe kidobni. Egyrészt mert mindenhez odaragad, másrészt például a természetben eldobott rágót a madarak felszedhetik, lenyelik és ez végzetes a számukra. A gyerekkorunk, külföldről kapott és féltve őrzött „Donald” rágói, amit ebéd közben a tányér alá ragasztottunk, hogy utána tovább rághassuk, de kivétel nélkül, mindig otffejlesztettünk - ma már nem követendő példa. Azt a szokást akkor a „szükség és a hiánygazdaság” hozta, ma már ez kifejezetten bunkóság.

A nemdohányzók szerint a dohányzás, csak rossz szokás, a dohányzók szerint – biológiai szükséglet. Bár ma már egyre kevesebben dohányoznak (még mindig nem elég kevesen), azért ejtsünk szót erről is. Nem nagyon elegáns dolog. Ab-

szólút káros, sárgítja a fogakat, ráncossá teszi a bőrt, rekedtté a hangot, rossz szagúvá a leheletet. Mégis rászokunk. Aztán meg nagyon nehéz letenni. A protokoll szerint: ahol nincs hamutartó, ott nem gyújtunk rá. Viszonylag egyszerű képlet. Ilyen hely elsősorban az utca, az aluljárók, a munkahelyi folyosók, értelemszerűen a kórházak, iskolák, színházak, mozik, üzletek stb. Nem illik cigarettával a kézben járni, pláne belépni valahová. Nem illik rágyújtani a gépkocsiban, főleg, ha a sofőr nem dohányzik és főleg nem illik égő cigarettával kiszállni onnan. Nem beszélünk cigarettával a szánk sarkában sem. Amikor tüzet adunk, természetesen először a nőknek, az idősebbeknek, a rangban felettünk állóknak, akkor is illik a saját cigarettánkat kivenni a szánkából. Egy gyufáról – a háborús hagyományoknak megfelelően, csak két cigarettát gyújtunk meg, az öngyújtót mindenkinek külön felkattintjuk. Ha idegen helyen nem látunk hamutartót, nem kérdezzük meg, hogy szabad-e rágyújtani. A hamutartóban csak egy csikk lehet! Folyamatosan üríteni kell, ugyanis a rossz levegőt nem a füst, hanem az el-

nyomott csikkek okozzák. Más szemetet pedig nem teszünk a hamutartóba. Nem illik étkezés közben dohányozni – csak a főétel után, csak ha van hamutartó és ha már senki nem eszik és megkérdeztük, hogy zavar-e valakit az asztaltársaságnál. Ha túl nagy, vagy hosszú az asztal, akkor a körülöttünk ülőket kérdezzük meg. Szivarozni viszont csak kifejezetten a háziak engedélyével szabad. Ugyanez vonatkozik a pipázásra is. Viszont a pipát nem pucoljuk mások előtt! De házigazdaként mit tegyünk a nemdohányzók védelmére? Egyszerűen ne tegyünk ki hamutartót! Ha a dohányos jártas a protokollban, meg sem kérdezi, hogy rágyújthat-e. Ha mégis, akkor udvariasan megkérhetjük, hogy itt és most ne gyújtson rá. Ők is emberek, nyomós okkal általában rá lehet venni őket, hogy legalább rövid időre hagyjanak fel a füstöléssel.

A végére egy jótanács: ahol nem lehet, ott ne próbáljunk meg rágyújtani! A füstjelzők beindulnak, jól el is ázhatunk és például egy repülőgép mellékhelyiségében ránk is törhetik az ajtót. Ha a rendszer jól működik, a gatyánkat sincs idő felhúzni. ■



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



A Börzsöny

Baloghtomi • hidrogeológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója

Gyerekkorunkban lassan, de egyre intenzívebben ismerjük meg a környezetünket. Egy messzi utazást követő megérkezés nem tudatosul a gyerekekben, inkább csak élvezik az újabb „játsszótereket”.

11-12 évesen csöppentem bele a tájékozódási futás mesevilágába: a térképek, tájolók, szintvonalak és persze az erdőségek csodájába. Egerből elsősorban a Bükkbe jártunk edzeni, tanulni és versenyezni, de aztán kitértünk a világ és hetedikesen már szinte minden hétvégén vonatra szálltunk és bejártuk az országot: iskolákban, kempingekben aludtunk Szabolcstól a Mecsekig, Alföldtől a Börzsönyig. Sokszáz térképet őrzök ma is egy nagyobb mappában.

Sorozatomban eddigi helyszínei (Bükk, Dunazug, Tátra, Cserhát) után most a Börzsönybe utazunk el. A hegység közben és felépítésében rokon a Visegrádi hegységgel és a Mátrával, andezitje mil-

lió évekkel ezelőtt bukkant a felszínre és akkoriban egy tömböt alkotott a Visegrádi hegységgel, de évmilliókkal később a Duna folyását délről lezárták a mai Bakony, Vértes, Gerecse gerincei, ezért kénytelen volt keletnek csobogni és sok-sok évszázad munkájával áttörte a kemény andezitet, megalkotva ezzel a Dunakanyar különös világát.

Akkoriban nem tudtam ezeket az izgalmas földtani folyamatokat, csak később,

Miskolcon, a Nehézipari Egyetemen tanultam meg a Föld múltját és jelenét.

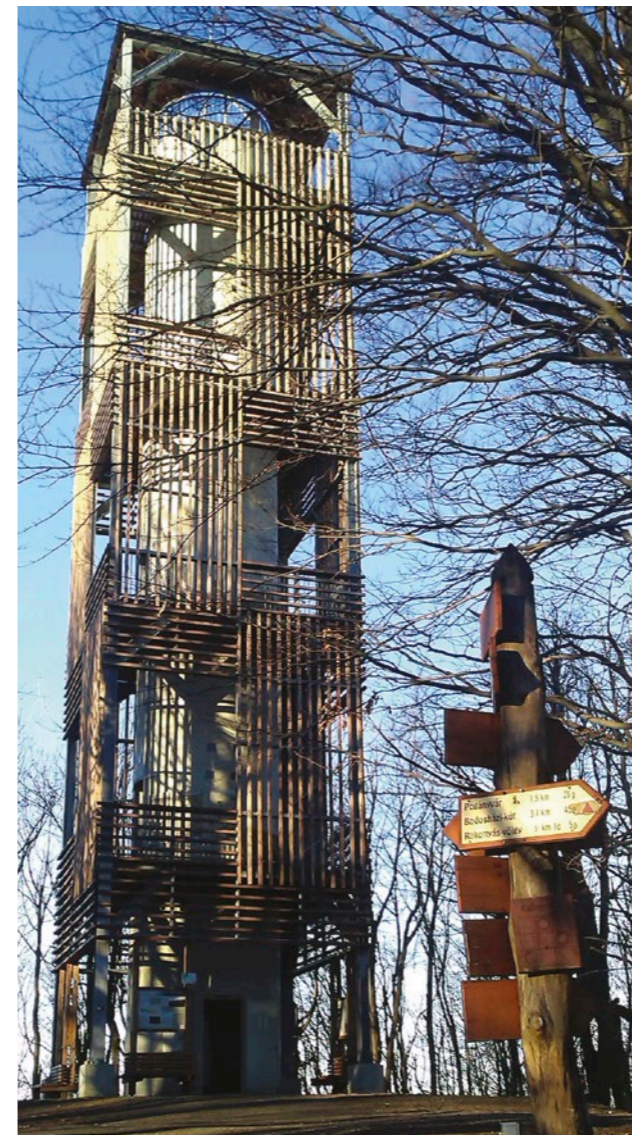
...A Börzsöny déli csücske ott van, ahol Zebegény és Nagymaros között a Duna, az országút és a vasút egymástól pár méterre méretes ívet tesz meg a Szent Mihály-hegy déli lábánál, sőt, ha kis fantáziával ránézünk a térképre, akkor egy szárnyát kitért madarat képzelhetünk oda.



A hegységet nyugatról két folyó is övezi: az Ipoly/Ipeľ egészen közelről, a Garam/Hron pedig pár kilométerrel odébb. Mese-szép torkolatukat érdemes meglátogatni, a vízállástól függően más-más élménnyel gazdagodhatunk.

A Börzsönnyt sokan támadják délről és ehhez sokféle élményt lehet illeszteni: kisvasút, kilátók, sokféle turistajelzés gyalogosoknak és bringásoknak, pihenő és frissítő helyek. De a Börzsöny igazi, zord szépsége jóval északabbra vár ránk, ott, ahol két mély völgy metszi át a 7-900 méteres gerinceket. Errefelé akár egész álló nap is bandukolhatsz úgy, hogy senki emberfiával sem találkozol, ellenben csodálatos érzés árad szét benned.

A Magas Börzsöny erdőségeibe még legalább 18-20 kilométert kell gyalogolni, vagy autózni akár a nyugati, akár a keleti oldalon. A hegység tetején, a Csóványoson egykorvolt geodéziai tornyot alakítottak át magas kilátóvá, ahol a bátrak akár az éjszakát is eltölthetik - ezt a tervet persze a zord időjárás időnként fölülírhatja.



Úgy gondoltam, hogy leírom az egyik kedvenc túrámat a kilátóhoz és aki kedvet kap, de rövidebbet szeretne, lapozza föl a Börzsöny és a Cserhát Kalandkönyvemet!

Diósjenő – Kámor – Királykút – Királyháza – Csóványos – Diósjenő

24 500 m, 1100/1100 m szintek, *****, 7-9 óra

Célok és távok: Kámor/4200m, Királykút/9600 m, Királyháza/11400 m, Csóványos kilátó/18 000 m és vissza Diósjenőre

Életünk szinte minden mozzanatát meghatározzák a színek, a fények, ahogy az étkezést az ízek. Egy túra más a meleg nyárban és a borzongató, hideg télben. 2021. január 29. reggelén öten találkoztunk a Diósjenő fölötti parkolóban a Szabadidő park bejáratánál. Erős szél fúj, +1-2 fokot mutatott a hőmérő és nem lehetett tudni, vajon javul vagy romlik majd az időjárás. Itt lent még hófoltok sem voltak, de az időkép kamerán látszott, hogy fönt a Nagy-Hideg-hegy környékén jórészt fehér a föld.

Felszerelési javaslat egy átlagos téli túrázáshoz: Bejártott, kényelmes bakancs, bele puha zokni, két vékony rétegű nadrág (aláöltözet és fölé a „rendes”), földre legalább 3-4 réteg, kívül szélálló, kapucnis dzseki, puha, meleg sapka és kesztyű. 20-30 literes hátizsák, benne: víz, kis termoszban melegital, szendvicsek, csoki, alma, váltás póló és zokni, elemlámpa/fejlámpa, nem árthat egy hagyományos iránytű a zsebedben, ami nem merül le és bizton mutatja majd, ha eltévedtél: hogy ha keletnek tartó ösvényt vagy délnek futó vízmásást keresel. Télen a jegesedés miatt nagyon kellhet egy cipőre gumizható fémkarom.

Gyerünk: Ahogy az útvonaltervező kezdené: „induljon el ÉNY-nak...” a zöld T mentén és aztán hamarost átváltunk a sárgára a vízmásásokkal fölszabdalt hegylábi térségben. 1,5 km a Jenői-Závoz* (*ferdén lejtő hegyoldalt jelentő szláv szó) pihenőhely, balra látszik az aszfaltos erdészút is. Maradunk a sárgán és lassan emelkedünk a Király-hegy mögött, néhol figyelni kell a jelzésre, például egy kerítés sarkánál is hirtelen levágni látszik.

A 662 m magas Kámor oldalában egy darabon szépen rálátni a sziklás, szinte függőleges, keletre néző falakra (itt-ott jó kis kilátópontokat találunk, például a friss kopjafa mögött is). A tetőn balra mély víznyelő/sziklahasadék, az egyik fán a csúcstól jelző kék tábla.

Elkezdünk ereszkedni az északi oldalán és itt már 2-3 centis hó ropog a bakancsok alatt. Csendes kis tisztásra érünk, túldoldalán újra emelkedünk, egészen a sárga és a [kék négyzet](#)

kereszteződéséig és itt váltunk is az utóbbira, balra. Enyhén ereszkedünk lefelé (ettől szép a magashegyi túra) és balkézről egyre jobban látszik az egyre mélyülő metsződés, most épp jórészt megfagyott víztükrökkel.

Az indulástól 2,5-3 óra alatt érjük el a Mese-patak medrét és pár perccel lejjebb a Királykutat, kis tavat és az aszfaltos utat. A forrásból mindig csordogál víz, a tó most fagyott. Jobbra fordulunk és félórát baktatunk a jeges foltokkal tarkított úton és örömmel nyugtázzuk, hogy Királyházán 4-5 autónyi élet, pihenés zajlik.

Balra a kulcsosház, 100 méterrel följebb turistajelzés található és táblák, útmutatók is a várható szintekről, irányokról. A mi tervünk a Csóványos és ehhez is kiváló a választék, pontosan három (és egy hosszabb negyedik), amiből mi a „középsőt választjuk, a piros csík jelet. A piros 3szög sokáig a völgyben halad és aztán durván emelkedik, ami főleg télen jeges peremeket jelenthet, a piros négyzet egy kicsit hosszabb, szóval a középső ígéri a legjobb kilátást és a leghumánusabb útvonalat.

Elindulunk a Rózsás-patak völgyén, itt még legalább 2-3 másik jelzés kíséretében. 500 méter után pihenőhely, a Tüzköves-forrás és egy szép természeti képződmény vár: kőpadok, amelyeket a víz alulról mosott ki. A forrás fölött kis kőtábla Bársony István (1855-1928, vadász, író emlékére).

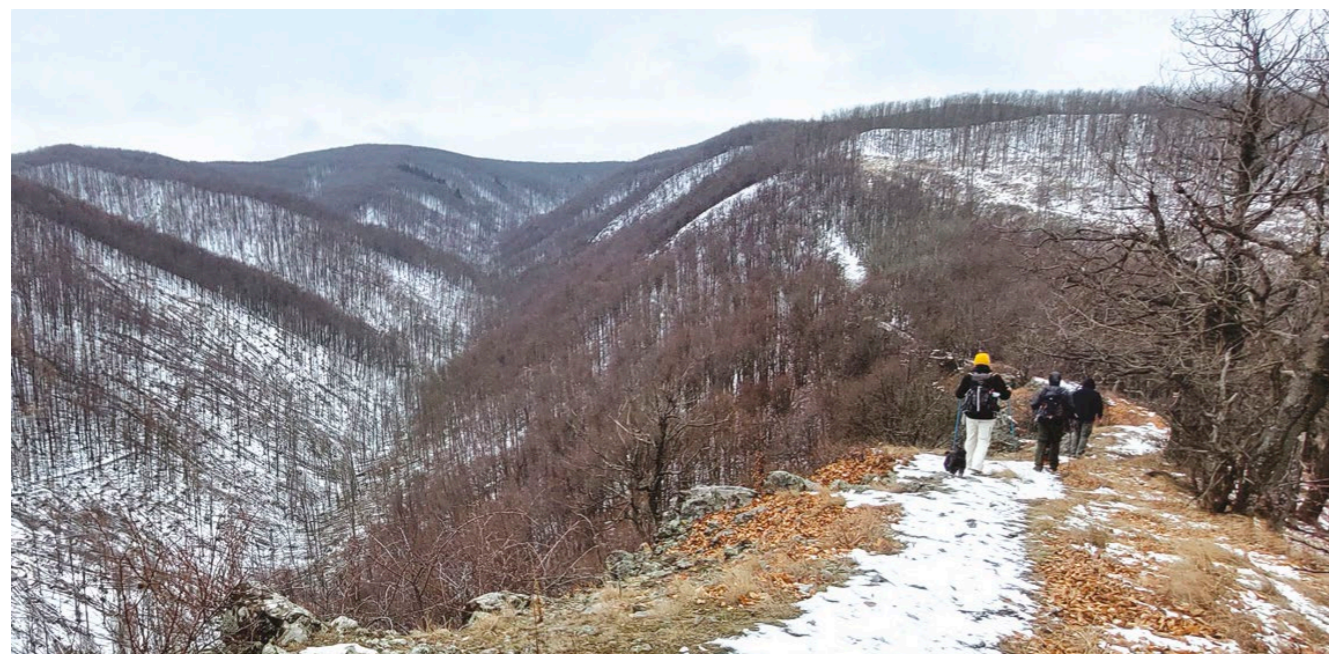
Hamarosan végleg el kell döntenünk melyik útvonalon izzadjuk ki a hosszú és erősen emelkedő útvonalat. A piros mellett döntünk, ami azzal jár, hogy erős emelkedővel kezdünk, ráadásul jeges foltokkal van teli a meredek gerinc. Az első igazi kilátást 1600 méterrel följebb a Nagy-Mána (707 m) okozza,

de útközben lesz egy kis fura, faragott emlékhely is. A Nagy-Mána után sokáig keskeny gerincen ballagunk és bámuljuk a fehér alapon sötét erdők mintázatát. 7-800 méterrel feljebb jobbra a Sasfészek (765 m) csúcs.

Innen már csak 2000 m a kilátó, igaz jár hozzá 180 m szint is. Ahogy egyre följebb jutunk, amihez társul a sűrű erdő és az északi kitérség, úgy vastagszik lábunk alatt a hó. Begyűjtjük a többi jelzést is és ezekkel együtt jutunk föl a Csóványosra, a kilátó tövébe (a csúcs alatti kis Rózsa-forrás felé most egyetlen lábnyomot sem találtam, de nyáron hasznos lesz).

Fél 3-kor mindenki kicsomagol egy szendvicset, termoszból forró tea gőzölög, ismerkedünk az itt didergő 7-8 túrázóval, aztán elindulunk lefelé a zöldön Diósjenőre. Bokáig ér a hó és ahogy egyre lejjebb jutunk, úgy kezd egyre csúszósabbá válni az út. Ilyenkor érdemes a taposás mentes hóban haladni, a lejtőknél pedig kihasználni a fákat a talpon maradásra. A hó egyre fogy, a jég lassabban és lesz még egy erősen lejtős, majdnem seggencsúszós szakasz, az alatt már elfogy a jég is és száraz faleveleken tesszük meg az utolsó 700 métert. A zöld kivisz az aszfaltosra, onnan 200 méter séta a parkolóhoz. 3 óra 50 perckor értünk vissza, reggel 9.10-től szűk 7 óra alatt jártuk meg.

Ha tetszett, kukkants be a kalandkonyvek.hu oldalra és válogass/rendelj magadnak könyveket!



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



Barcelona

Müller Mária • Idegenvezető



Müller Mária vagyok és 2014. február óta élek Barcelonában. 5 éve magyar turistáknak mutatom meg a város nevezetességeit akár gyalogosan, akár biciklivel. Ennek a multikulturális városnak a különös atmoszféráját többek közt az egyedi építészete, több kilométer hosszú tengerpartja, a zenei rendezvényei, fesztiváljai és a gasztronómiája adja. A teljesség igénye nélkül, hoztam néhány spotot erről az ezerszínű városról:

A parthoz közeli Mercat de la Barceloneta piac a mindig friss, változatos tengeri ételek színes választékával, helyben sült paellával, termelői borokkal és egyéb speciális ételkülönlegességekkel várja a betérő vendégeket.

Esténnként az egész napos fürdőzés, napozás után, a parton és a város több pontján spontán csoportok alakulnak, ahol mindenki együtt járja a salsat.

A La Rambláról nyíló Plaza Realon, egy hangulatos mediterrán téren, esténnként megpihelve egy koktél mellett élvezhetjük a kellemes zenét, a mutatványosok produkcióját.

A pálmafákon meghallgathatjuk a mindig rikácsoló papagájokat, akik - egy városi legenda szerint - házi kedvenceknek érkeztek egy szállítmánnyal Uruguayból. A hazájukban szabadon élő madarak nem érezték jól magukat a komfortos kalitkában, többen elszabadultak a fogságból, sokat pedig szabadon is engedtek. A város klímája, az emberek gondoskodása is segítette az elszaporodásukat. 1974-ben regisztrálták az első transzportot és 2015-ben már közel ötezerre becsülték a létszámukat, ami 2021-re kb. nyolcezerre növekedett.

A gótikus városrészben sétálva, a zsidó negyedben van a város egyik legjobb churros-os helye. Kihagyhatatlan, nagyon kedvelt a helyiek és a turisták körében is.

Tovább sétálva a negyedben a Santa Maria del Pi templom előtti teret a hétvégéken helyi kézművesek standjai lepik el, ahol válogatni lehet a saját készítésű sajtok, szalámik, mézek és egyéb termékek között. A templom híres az aprólékosan, gazdagon díszített ablakairól is.



Szintén ebben a negyedben, a közelben található egy csendes, ódon kis terecske a Placa Sant Felip Neri, ahol 500 éve „megállt az idő”. Ezt az idillt csak egyszer zavarta meg egy szörnyű esemény, 1938-ban, a polgárháború idején, egy bombatalálat érte a teret és az épp óráközi szünetben ott játszó gyerekeket. Sajnos retentő pusztítást végzett, a nyomai a mai napig látszanak a kis templom falán.



Ha kicsit tovább megyünk, egy háztömbbel arrébb áll a város legrégebbi, mai napig lakott lakóépülete.

A városháza terére érve, egy kis oldalsó utcán át juthatunk a Placa del Rei-re. A királyi palota kerengőjének udvarán csodálhatjuk meg Izabella királynő és Ferdinand király levelének másolatát, amiben felhatalmazza Kolumbusz Kristófot, hogy a hajóját során zsákmányolt kincsek, arany, nemesfém, fűszerek a spanyol királyi család egyedüli, jogos tulajdonát képezik.



A gótikus negyed bevásárló utcáján sétálva, egy kis mellékutcában van egy hangulatos kávéház az Els Quatro Gats. Az eredeti 1989-ben nyitott meg, a párizsi 4 cats mintájára. Az ide járó, bohém és korlátozott anyagi forrásokkal rendelkező, ifjú művészek sokszor nem tudták kifizetni a számlát, de a pártoló tulajdonos rendszeresen eltekintett ettől. Kompenzálásul Picasso kezdeti ceruza rajzaiból és egyéb alkotásaiból rögtönzött kiállítást rendeztek a teremben. Ennek ellenére előbb-utóbb bezárásra került a hely, majd a kétezres évek elejére az új tulajdonosok felújították és újra a régi pompájában élvezhetjük többek között a helyben készült és agyag kupában szervírozott sört és a finom sangriát.



Ha valaki turistaként a városban jár, ami „kötelező es kihagyhatatlan” látnivaló, Spanyolország leglátogatottabb műemléke a Sagrada Família, Antonio Gaudi fő műve és művészetének ékköve. A bazilika közel 150 éve épül és még jelenleg sem fejeződött be. Nehéz pár szóban leírni ezt az építészeti különlegességet, hiszen olyan belül, mintha erdőben, fák között járnánk. Az ablakok színei a sárgából a pirosba majd a még sötétebb színekbe mennek át és a föld 4 elemét képviselik. A templomot úgy építették meg, hogy a város bármely részéből látható legyen, legmagasabb pontja 172,5 m magas lesz. Az építés a művész tragikus halála óta (egy reggel, amikor megszemlélte az építkezést, elütötte a villamos, de puritán megjelenése miatt a kórházban nem kapott azonnal ellátást, így 3 nappal később belehalt a sérüléseibe) is folyamatos. Sírja a bazilika alagsorában van elhelyezve.

Végül néhány intézkedés, szokás, mely lassal egy évtizedes itt tartózkodásom után is furcsa, de legalábbis érdekes.

- Az állami iskolákban az oktatás katalán nyelven folyik, a spanyolt idegen nyelvként később kezdik el, ezért vannak olyan katalán falvak, ahol a fiatalok nem, vagy rosszul beszélnek spanyolul. A legújabb információ, alig egy hónapos, hogy megegyezett a spanyol miniszterelnök a katalán vezetővel, hogy Katalóniában az iskolákban teljesen eltörlik a kötelező óraszámokat spanyol nyelvből.
- Jelenleg az első hivatalos nyelv a katalán, a második a spanyol. A falvakban egymás közt a helyiek - a fiatalok is - leginkább katalánul beszélnek.
- Ha barátok vagy a tágabb család találkozik, azt rendszerint egy étterembe, teraszra, bárba szervezik. Nem jellemző, hogy a lakásukba étkezni hívnak társaságot.
- Karácsonykor, szenteste nem a Jézuska hozza az ajándékot, hanem a Caga Tio „tojja „ a meglepetést. Az édességek és ajándékok a farönk piros leple alatt vannak elrejtve - a gyerekek nagy örömeire. Azután január 6-án, vízkeresztkor a háromkirályok a kikötőbe behajózva, a parton várakozó gyerekeknek cukorkát szórnak.
- Juan Antonio Samaranch, Barcelona szülötte. Neki köszönhetően rendezték 1992-ben az olimpiát a városban. Marketing szempontból is nagyon jól sikerült a sportesemény, elvitte a világba Barcelona hangulatát, ízelítőt kaphattak a város szépségéből, sokszínűségéből. Magyar szempontból is nagyon sikeres volt, hiszen Helsinki után itt örülhettünk legtöbbször, amikor sportolóink nyakába érmet akasztottak és szólt a magyar himnusz.

Minden évben turisták milliói kíváncsiak erre a színes, vidám és sok arcát megmutató városra. Ha ide látogattok és szeretnétek a várost, a nevezetességeit, múltját jobban megismerni, keressetek a „Barcelona magyarul” FB oldalon, vagy a +34 655 460 867 WhatsApp-on! ■



Einstein

Az intelligencia valódi jele nem a tudás, hanem a képzelet.

Festő: Polgár Zita
Varga's robusta kézműves kávéval festve
Méret: 30x42cm



A friss zöldség egyenesen a termelőtől érkezik, Brigi mindig izgatottan lesi, mit rejt a heti zöldségdoboz.

„Nemcsak a konyhám, az életem is megváltozott”

Pomaranski Luca • újságíró, szerkesztő

Amióta az esztét tudja, a főzés a szenvedélye Balogh Brigittának, amit egy technikai innovációnak köszönhetően két éve új szintre emelt. Azt azonban nem sejtette, hogy ez az egész életét megváltoztatja: megtalálta a vágyott szabadságot – a főzésben és a munkában is.

- Mindig fontos volt számomra, hogy mit teszek le az asztalra, rendszeresen főztem és élveztem is a sütés-főzést. Hiszem, hogy lehet bármilyen szép otthonunk, nagy házunk - az igazi családi élet a konyhaasztal körül zajlik! Sőt, még az üzleti életben is gyakran a fehér asztal mellett dőlnek el a fontos dolgok... Azt pedig magam is tapasztaltam, hogy a jó ízek, a finom ételek hidat építenek az emberek közé. Rengeteg élményfőzésen jártam, ahol a legjobbaktól, neves séfek mellett leshettem el a mesterfogásokat, és mindig szívesen kísérleteztem új ízekkel, próbáltam ki új alapanyagokat. Aztán amikor megszülettek a gyerekeim, a finom ízek mellett egyre inkább előtérbe került az egészségtudatosság is a konyhám-

ban – kezd mesélni Brigi. A kétgyermekes édesanya nemcsak az ízekért, hanem a technikai újdonságokért is rajong, műszaki cikkekkel foglalkozó férje mellett lehetősége volt megismerni a konyhagépek színét-javát.

- Nő létemre rajongok az innovációért, a technikai újdonságokért. Én nem az a nő vagyok, aki félve kapcsol be egy új berendezést – nevet Brigi, aki tizenöt éve hallott először a Thermomixről, a konyhagépek csúcstechnológiás királynőjéről.

- Akkor még ritkaságszámba ment Magyarországon, csak a jobb éttermek konyháin lehetett találkozni vele. Tőlünk nyugatabbra azonban már nagyon sok háztartásban természetes volt, rengeteg háziasszonynak könnyítette meg a dolgát. Nem új találmány egyébként, több mint 50 éves tapasztalat áll mögötte, évtizedek alatt nyerte el a mai, kívül-belül high-tech formáját. Sokáig csak álmodoztam róla, évekig vágytam rá, de azt soha nem gondoltam volna, hogy ennyire része lesz az életemnek. – meséli.

Krízis nyomán született az új karrier

Végül egy magánéleti válság kellett hozzá, hogy meglepje magát vágyai tárgyával: válása után az alapoktól kellett újra terveznie az életét, a megváltozott élethelyzet pedig új kihívásokat hozott. Ahogy két kisgyermek is, akik akkor kezdték el felfedezni az ízeket, ételeket, s napról napra formálódott az ízlésük, az immunrendszerük.

- Minden nap főztem nekik, már kész bébiételt sem nagyon kaptak, mert szerettem volna, ha valódi, friss ételeket esznek. Nem akartam mindenféle adalékanyaggal, mesterséges összetevővel telepakolt dolgokat tenni a tányérjukra, ebben a kezdetektől nagyon eltökélt voltam és vagyok ma is – mondja Brigi. Bár ötletekben addig sem volt hiány nála, a Thermomix új távlatokat nyitott, s teljesen átalakította a megszokott konyhai rutinjait.

- Ahogy sorra tárultak fel előttem a lehetőségek, úgy lettem egyre lelkesebb és érett bennem a gondolat, hogy ezt mássokkal is meg akarom osztani. Így alakult, hogy két éve már nemcsak használom, hanem forgalmazom is a Thermomixet – mondja Brigi, aki ma már a márka nyugat-dunántúli régióvezetőjeként tizenöt fős csapatot mozgat. Örömmel, profin, szenvedéllyel.

- A hobbim lett a munkám, ami tökéletes kombináció! Úgy gondolom, csak akkor lehet az ember igazán sikeres, ha szenvedéllyel végzi a munkáját, függetlenül attól, hogy adótanácsadó, orvos vagy kertész. Én így dolgozom és nap mint nap feldobnak a vásárlóimtól érkező visszajelzések. Ezekben leírják, hogy megkönnyítettem az életüket, hogy sokkal többet és változatosabban főznek, egészségesebben táplálkoznak, vagy hogy végre neki mernek állni bonyolultabb ételeknek is, mert a Thermomix-szel biztos a siker. Sokan egyenesen konyhatündérek lettek azóta! Sőt, bár párterápia helyett talán nem ez a legjobb módszer, van olyan ismerős pár, akinek – kis túlzással – a Thermomix mentette meg a házasságát: elkezdtek együtt főzni, az új közös szenvedély pedig újra közelebb hozta őket egymáshoz – meséli Brigi.

Sikerélménye az általa szervezett bemutatókon is bőven van. - A legtöbben nem hiszik el, amikor előre elmesélem, hogy egy másfél (!) órás bemutatón elkészíték egy koktélt, egy fagyit, egy bagettet, hozzá házi vaját, egy zöldborsókrémleves, valamint párolt csirkét rizzsel vagy bulgurral és sajtmártással – mindezt egyetlen edényben, ami ráadásul elmosogatja magát minden művelet végén... Nagyon élvezem látni a döbbséget az arcokon, amikor a végén megkóstolják az éttermi minőségű fogásokat.



Vaj, májkrém, fagyi, magtejek: nem kell többé a bolti

Briginek tehát nemcsak a háztartását, hanem az egész életét megváltoztatta ez az innováció. Állítása szerint még kreatívabb lett, soha nem fogy ki az ötletekből, azt az időt pedig, amit megspórol, a gyerekeivel tölti, ami számára a legnagyobb kincs.

- Néhány perc alatt elkészül a házi vaj, a mandulatej, a fagyi vagy a májkrém a Thermomixben – csupa olyan étel, amiről nem gondoltam volna, hogy ilyen gyorsan meg lehet csinálni otthon is, nem kell bolti változatot vásárolnom belőle. És persze így pontosan tudom, hogy mi van benne, mit teszek a család elé az asztalra. Én készítem a pesztót, az ételízesítőt, lekvárokat és chutney-t főzök be, amitől eleinte idegenkedtem, de így, hogy nem kell ott állnom a tűzhely mellett, kifejezetten vonz a dolog. Még lemondót is készítek (ez egy csodás angol citromkrém), nem hittem, hogy valaha ennek is nekiállok...

De mi is ez a csodagép, ami a feje tetejére állította Brigi életét? A hivatalos szlogen szerint „a világ legkisebb konyhája”, ami egyáltalán nem túlzás: 18 konyhai funkciót egyesít; ez nemcsak azt jelenti, hogy gyakorlatilag minden étel elkészítésében hatalmas segítséget jelent, hanem azt is, hogy kiválthatunk vele több másik háztartási gépet is. Kever, turmixol, aprít, mér, őröl, habot ver, tésztát kever és dagaszt, alkalmas lassú főzésre, fermentálásra, de még szuvidálhatunk is vele. A színes érintőképernyőn keresztül pedig gyerekjáték vezérelni: egyetlen gombbal beállítható az idő, a hőmérséklet, a hőfok, a sebesség, ami plusz élményfaktort jelent. Az is biztos, hogy a Thermomix mellett nem marad senki tanácstalan, ha felmerül a gyakori „mit főzök ma?” kérdés, mivel a wi-fi készülék össze van kötve a világ legnagyobb receptgyűjteményével, a több mint 80 ezer receptet tartalmazó Cookidoo-val.

Aki pedig nem tud (vagy nem mer) főzni, azt a Thermomix lépésről lépésre végig vezeti a folyamaton, így gyakorlatilag lehetetlen elrontani az ételt. Így aztán a teljesen kezdők is bátrabban állnak neki, majd a kezdeti sikerélményeken felbuzdulva haladhatnak a komplexebb fogások felé. Aki pedig otthonosan mozog a konyhában, az új szintre emelheti az ételeit, hiszen éttermi minőségű fogásokat készíthet, és olyan technológiákat vezethet be a konyhájába, amelyeket eddig – lehetőségek vagy idő hiányában – valóban csak étteremben láthatott. Ilyen például a már említett szuvidálás, amivel hihetetlenül omlós, porhanyós húsok készíthetők, de még a túrógombóc is teljesen más gőzölve... S mivel a gép mindent precízen végez - grammra pontosan mér, fokra pontosan állítja be a hőmérsékletet -, mindig ugyanolyan tökéletes lesz a végeredmény.

Előtérbe került az egészség

A fentieket olvasva nem csoda, hogy Brigi két év után sem veszített a lelkesedéséből. Kisgyerekes anyukaként pedig még jobban értékeli, amit a konyhája legmegbecsültebb darabja hozzászerez az életéhez.

- Már, amikor kismama voltam, nagyon oda kellett figyelnem arra, hogy mit eszem. Negyvenévesen szültem, ráadásul ikres anyuka vagyok, szigorú, 180 grammos diétát kellett tartanom a terhességem alatt. Nem is híztam sokat, mindössze tíz kilót, az orvosom szerint példamutató volt, ahogy a várandósságomat viseltem. Szülni például gyalog mentem fel a kórház harmadik emeletére... - mesél a kezdetekről. Hozzáteszi: egy ilyen csodagéppel könnyű változtatni és egészségesen főzni. Receptjeit a közösségi médiában is megosztja, a facebook.com/BrigcsiThermomixKitchen címen, ahol rendszeresen ötleteket ad a csodagép használatához.

- Hiszem, hogy a gyerekeimnek az egészséges táplálkozással olyan alapokat és útravalót adok, ami egész életükben elkíséri őket. Ezért is figyelek oda a minőségi alapanyagokra is, a vegyszermentesen megtermelt zöldségeket például minden héten frissen szállítja házhoz a Falussy Zöldség. Mindig izgatottan várom, mi rejtőzik a heti zöldségdobozban, keresgéltem a recepteket, hogy tudok belőlük ízekkel teli, szezonális finomságokat készíteni.

Van, akinek az időmegtakarítás a fontos, másnak az egyszerűség vagy az egészség, megint másnak a kreativitás, de azt se felejtjük el, hogy rengeteg pénzt is megspórolhatunk a Thermomix segítségével. Ha ugyanis gyakrabban kerül házi étel az asztalra, ha pár perc alatt elkészíthetünk olyan ételeket, hozzávalókat, amelyeket eddig készen vettünk meg a boltban, vagy villámgyorsan megfőzhetünk akár napokra előre, akkor tudatosabban és költséghatékonyabban tudjuk tervezni a háztartásunkat.

„Újra felépítettem az életemet”

Brigi ma már nem egyedül sűrög-forog a konyhában: öt éves ikrei is szívesen betársulnak, s a végén persze lelkesen tesztelik a végeredményt.

- Sokat sütök-főzök a gyerekeimmel, imádnak a konyhában serteper télni! A Thermomix mellett több időm van arra,

hogy bevonjam őket a főzőcskészsébe, és az nem is jár akkora felfordulással. Pillanatok alatt összedobok vele például egy süteménytészta, amit együtt formázunk, díszítünk, közben a gépben szinte magától elkészül a pörkölt vagy a főzelék.

Az elmúlt két év tehát minden szinten sok változást hozott Brigi életébe.

- Újra meg kellett találnom önmagam, újraépítettem az életemet, felépítettem egy új karriert, ami sokkal több örömet ad, mint amire valaha számítottam. Minden nap olyan emberekkel találkozom, akikkel – bár néha nagyon különbözőek vagyunk és más világból érkezünk – közös a szenvedélyünk és ugyanazokat a dolgokat tartjuk fontosnak. Ez nagyon inspiráló, mert arra ösztönöz, hogy egyre jobb legyek abban, amit csinállok – vallja a régióvezető. ■



Minikonyha Kft.
A világ legkisebb konyhája



Balogh Brigitta (+36 30 499 1788)
E-mail: brigitta.balogh@mini-konyha.hu
BrigcsiThermomixKitchen
www.mini-konyha.hu



Amióta felfedezte a Thermomixet, Brigi még többet és változatosabban főz.

Várandósan sportolni

Báldy-Mészáros Bertina • Pre- és rehabilitációs tréner, személyi edző



Személyi edzőként, pre- és rehabilitációs trénerként, edzőterem üzemeltetőként, ha megkérdezik, mikor javaslom a sportot nőknek babatervezés szempontjából, akkor a válaszom, hogy már gyermekkorban. Természetesen félig viccesen jegyzem ezt meg, hiszen az időben nem vagyunk képesek visszamenni. Ugyanakkor tudni kell, hogy a jól megválasztott sport, az aktív élet számtalan előnnyel jár, ami a várandósság alatt megkönnyíti a kismama életét. Néhány példával élve,

a normál testzsír százalék, jól működő hormonrendszer, stresszmenedzsment - mind nagyon fontos már a teherbe eséshez is. De ha nem sportolunk gyerekkorunk óta, akkor sem kell elvetni, hiszen a testünk egy rendkívüli rendszer, ami értünk működik és képes a sejtregenerációra, az öngyógyításra, ha hajlandóak vagyunk ebben támogatni és ezért kitaróan dolgozni. A sport rengeteg, nem csak mozgásszervi betegségre, problémára nyújt megoldást, hanem mentális egészségünket is segít megőrizni. Mozgásra lettünk teremtve, de amit nem használunk azt idővel elveszítjük, nem leszünk képesek jól funkcionálni, folyamatos fájdalommal kényszerülünk együtt élni már egész fiatal korban.

Ebből következtethetünk arra is, amennyiben szeretnénk mindent megtenni a zökkenőmentes kismamaságért - már a babatervezés

része legyen a rendszeres torna beiktatása! Természetesen sport nélkül is végig lehet csinálni egy terhességet, ami akár könnyű is lehet, ha éppen szerencsések, vagy nagyon-nagyon fiatalok vagyunk. Ettől függetlenül azt vallom, tegyük meg azt, ami tőlünk telik, javítsuk az esélyeinket! Ez a 9 hónap és az azutáni időszak tele van rengeteg változással, önfeláldozással. Egy kis élet növekszik bennünk nőkben, aki belőlünk táplálkozik hosszú-hosszú ideig. Ez fizikailag és lelkileg is igen megterhelő. Maratont sem futnánk le előzetes felkészülés nélkül, igaz?

Sajnos még most is sokan gondolják úgy, hogy sportolni járni úri mulatság vagy önkínzás olyan embereknek, akik a túl sok szabad idejükkel nem tudnak mit kezdeni, az életet nem tudják élvezni. Terhesség esetén pedig felelőtlenség és önzőség.

Az pedig óriási tévhit, hogy negatív hatással lenne a szoptatásra, vagy az anyatej minőségére. Erről természetesen szó sincs és ne hagyjuk magunkat befolyásolni mások hasonló gondolataival! Amennyiben kezelő orvosunk nem tilt el bennünket a sporttól, kismamaként is aktív életet élhetünk - de valószínűbb, hogy támogatni is fogja. Ha pedig eltilt, akkor azt jó okkal teszi és feltétlenül hallgatnunk is kell rá.

Na de vegyük alapul az ideális állapotot!

Számos tanulmányban, vizsgálatban leírják a sport jótékony hatásait: többek között csökkenti a terhességi diabétesz, a magas vérnyomás és a koraszülés kockázatát, lerövidíti a szülés utáni rehabilitációt, és kisebb eséllyel alakul ki szülés utáni depresszió is. Akik rendszeresen tornáznak terhesség alatt, jobban bírják a vajúrást, és maga a szülés is könnyebb, kevésbé és később fáradnak el, jobban tudnak nyomni, jobb a testtudatuk. A császármetszés aránya kisebb, a szülés utáni felépülés pedig gyorsabb. Emellett kisebb eséllyel alakul ki gyermekágyi depresszió, hát és derékfájdalom, keringési zavar, vizesedés, inkontinencia. Magam is ezt tapasztalom a kismama vendégeimnél. Sokan első

babájukat is könnyen, gyorsan születték, 90%-ban természetes úton, volt, akinél olyan gyorsan zajlott, hogy a farfekvéses csecsemőt sem volt idő császározni. Aki korábbi terhessége alatt nem sportolt, a következőnél egyértelműen könnyebb várandósságról és szülésről számolt be a torna mellett. Természetesen sport mellett is kialakulhatnak komplikációk és nem ad 100%-os garanciát semmire, de ezek esélyét nagyban csökkenthetjük.

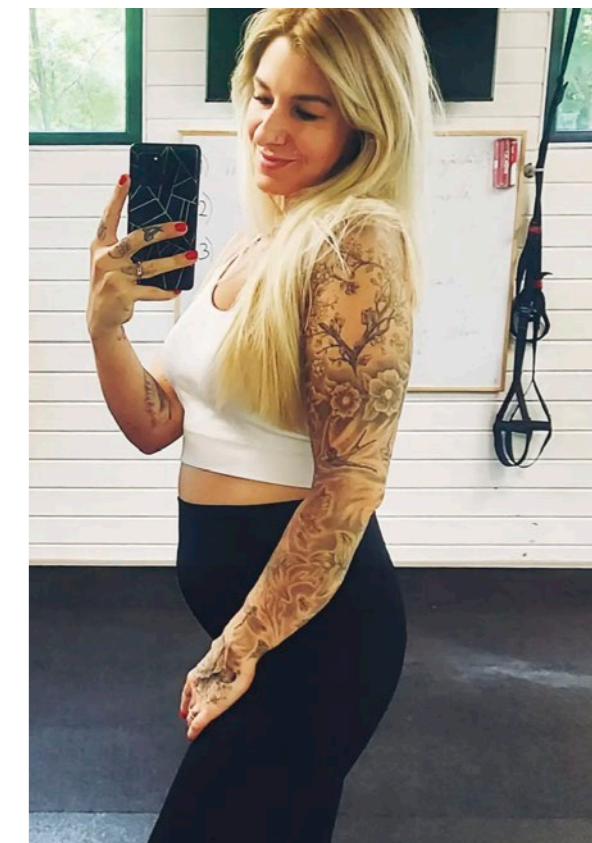
Gyakran kérdés a futás és a biciklizés, hiszen könnyen hozzáférhető, pénztárcabarát opció. A szakemberek jó szívvel csak a biztosat fogják ajánlani, de nem biztos, hogy magyarázat is jár hozzá. Ha évek óta futunk, akkor is érdemes jól megfontolni a folytatását. Tegyük fel, a magzatnak nem okozunk problémát, mi is jól érezzük magunkat tőle. De a futás általi sok apró becsapódás és az idővel növekvő pocak súlya még intenzívebben hat a méhet tartó kötőszövetes elemekre, izmokra, szalagokra, a medencefenék izmaira, melyek megnyúlása méhsüllyedéshez, ami pedig többek között inkontinenciához, derékfájdalomhoz, fájdalmas szexuális élethez vezethet. Itt mérlegelnünk kell, hogy valóban megéri-e ezt kockáztatni, vagy egy évre keresünk másik, hasonló élvezettel járó mozgásformát és elfogadjuk, hogy ez az időszak csak átmeneti. A biciklizés is vitatott - bár másképp. Véleményem szerint a legnagyobb kockázat benne az, hogy balesetveszélyes. Nagyvárosi környezetben pedig a szmog sem elfelejtendő. Ezeket egy szobakerékpárral ki lehet kerülni.

Előnye, hogy ha megfelelő bicikliutat találunk és gyakorlottak is vagyunk, akkor szabad levegőn végezhetjük. Közben D-vitaminnal tölthetünk, javítjuk a tüdőnk kapacitását, a lábak vér- és nyirokkeringését, amivel a vizesedést, nehéz láb érzetet elkerülhetjük. Pulzusunkra figyeljünk, amit a legegyszerűbben sportóra nélkül úgy mérhetünk, hogy mozgás közben képesek legyünk a folyamatos beszédre. Ha fáj

tőle a derekunk, kényelmetlen a nyereg, nem érezzük komfortosnak, túlságosan megerőltető, ne folytassuk! A terhesség vége felé pedig már nem ajánlott.

Egy laikusnak a legcélravezetőbb, legbiztonságosabb, ha kifejezetten kismamákra is specializálódott edzőt, vagy gyógytornászt keres. Így az edzéstervet mindig a terhességgel járó anatómiai és élettani változásokhoz igazíthatjuk és maximalizálhatjuk a hatékonyságot minden területre. Olyan mozgásformában gondolkozzunk, ami a terhesség alatt is végezhető, amikor tilos minden extrém sport, küzdősport, rázkódással, ütközéssel, ugrálással járó mozgásforma.

Jómagam a legjobb szívvel azt ajánlom, amit én is tartok és amit a saját várandósságom alatt is csinállok. Ez pedig a funkcionális edzés, mely erősíti a mély izmokat, hátizmokat, karizmokat, csípőizmokat, tartalmaz mobilizációs- és nyújtó elemeket, óvatos állóképességjavító- és egyensúly gyakorlatokat, valamint intimitornát a megfelelő légzéstechnikával. Ezeket az alapelveket betartva, megfelelő kivitelezéssel és külső kontrollal kiegyensúlyozott, boldog és fitt babavárást élhetünk meg. ■



Órangyalok vigyázzatok, sok a vad az utakon, avagy okostojásból nem lesz jó a rántotta

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Ebben a hónapban szerettem volna visszatérni a különböző közlekedési fajták biztonsági áttekintése területén a gyalogosokra és más, járdán is közlekedőkre, de az élet közbeszólt, mégpedig a nyári főszezon beköszöntével. Az

M7-es és a többi autópálya idegőrlő hétvégi dugói, amelyet egyébként éppen azok okoznak, akik a legidegesebbek tőle, sok vezetőből kihozzák a legrosszabbat, a „majd én megmutatom” értelmetlen motivációjára alapuló vadulást, illetve az „okos” megoldásokat.

Igen, kedves órangyalaink, a vadak ilyenkor a volán mögött ülnek, nem az erdőből jönnek – ott mostanában van elég élelem a számukra, így okuk sincs előjönni - az utakra és nem csak rájuk kellene vigyázni, hanem azokra is, akiket ők veszélyeztetnek. Persze lenne itt a rendőrségnek is feladata, elkapni egy-egy vadat, eltiltani a vezetéstől és tanulságként a közmédiában közreadni, hogy mi a következménye pl. a leállósávon való, vagy a jobbról előzésnek az autópályán. A

penzbüntetés sokakat egyáltalán nem riaszt. Aki soktízmillió autóban ül, annak pár tízezer forint meg se kottyán, nincs visszatartó ereje. A jogosítvány – mondjuk egy-két évre – bevonása már jobban fájna. Ha ez nyilvánosságot kapna és tapasztalnánk az ellenőrzést is, lenne elriasztó hatása. Azt szeretnénk, ha a rendőrség határozottan betartatná a törvényt, a jogszabályokat és mindenekelőtt jelenlétével is megelőzné a vadak vadulását, illetve bebizonyítaná az okostojásoknak, hogy maximum záptojások. Minden hétvégén előfordulok az M7-en, sajnos nem sok rendőrt látok és a régebben a kocsisor felett repülő helikopter, vagy duruzsoló drón se igazán látható. Értem, hogy a sebességtülpelés büntetése miért fontos, de nem csak ez a veszélyforrás. Fontos lenne nem csak büntetni a szándékos szabálysértőket, hanem kizárni őket a közlekedésből. Egy piros lámpát lehet elnézni, de a leállósávon előzni nem lehet véletlenül.

Látom viszont a húszéves hárombetűssel a leállósávon elporzó, majd a külső sávba visszatolakodót, aki vagy a mellette ülőnek akar imponálni, vagy valami olyan történt vele az előző napokban, amitől „állapotba került” és így enged ki a gőzt. Neki nem kellene autót vezetnie, de még szamarat sem.

Látom a terepjáróval a belső sávban villogó „kollégát”, akit nem zavar, hogy mindkét sáv telített, neki nagyon sürgősen meg kell előznie egy-két autót még, különösen, ha az egy kisebb, gyengébb, olcsóbb, régebbi jármű. Külföldön van, ahol figyelik az ilyen nyomulást és keményen fellépnek ellene. A kamerák ebben sokat segíthetnének.

Látom persze a belső sávban kocogó autókat is, akik szinte provokálják, hogy jobbról előzzék meg őket, sőt, időnként direkt lassítanak is, ha oktató fékezni azért nem is mernek szerencsére. Őket se ártana észrevenni, figyelmeztetni, vagy eltiltani egy időre.

Látom azt is, hogy a horror pénzért megépített háromsávú szakaszon (Székesfehérvártól Budapest felé) a szélső sávot igen kevesen használják, pedig nincs mellette szakadék, ami esetleg tériszonyt okozhat, mégis úgy tűnik, hogy az autósok zöme a középső sávban találja meg a komfort zónáját. Ekkor kapja az előzést jobbról-balról, ami minden, csak nem biztonságos, szabályos. Pedig táblákon kéri, hogy tartsunk jobbra. Persze az se veszélytelen, amikor egy hátulról gyorsabban közlekedő autó egy kicsit „oktató leszorítja” a középre tévedt autót. Ne ezt se kéne!

Látom azt is, hogy dugó esetén sokszor a külső sáv halad gyorsabban egy-egy szakaszon, de látom, tapasztalom azt is, hogy ez idővel kiegyenlítődik és ugyanazok az autók haladnak egymás közelében, amelyek korábban. Tehát teljesen felesleges a sávokat váltogatni, amikor mindkettő folyamatosan halad. Persze vannak az okostojások, akik kihasználva egy-egy pálya menti benzinkutat azon keresztül előbbre mennek. Akár 1 percet is nyernek ezzel! Ilyenkor persze a megelőző autót is átmegegy oktatóba és nem hagyja visszasorolni, ami jogosnak tűnik, de veszélyes is lehet. Az egyetlen jó tanács, hogy hagyjuk őket, érjünk oda valamennyien egy darabban!

Látom a motorosokat – sokszor mindkét külső visszapillantóban, amint jobbról-balról előznek, időnként egyszerre és igen nagy sebességgel. Látom az autósokat, akik igyekeznek félrehúzódní, hogy elengedjék őket, de látom azokat is, akik igyekeznek gátolni a motorost. Javasolom, hogy engedjük el őket, egyfelől, hogy elkerüljük a konfliktusos helyzeteket, másfelől minél hamarabb minél messzebb vannak tőlünk, annál jobb! A motorosok pedig jól tennék, ha középen előznenek, ha álló sor van és balról a belső sávban, ha mozog a sor.

Korábban sokat írtam arról, hogy a közlekedés demokráciája az életre tanít. Mindenki szeretne odaérni, ahová indult úgy, hogy sem ember, sem vas nem sérül és lehetőleg „esemény” sem történik. A sebességet pedig a KRESZ által megengedett korlátokon belül, a forgalom ritmusához kellene igazítani. A sokkal gyorsabb, de a sokkal lassabb is veszélyforrás.

Élni és élni hagyni, menni és menni hagyni a fő szabály, amelyet jogszabály ebben a megfogalmazásban nem ír le, mégis ez a lényeg. Ebbe a fogalomkörbe persze az is beletartozhat, hogy valaki, akit vadnak gondolunk, azért siet, mert tényleg történt vele, a családjával, a környezetében valami olyan, ami ezt az ő számára indokoltá teheti. Olyanok is vannak, akik úgy tudják, hogy nekik bármit szabad, mert olyan kapcsolataik vannak, amelyek mindent is lehetővé tesznek. Ez vagy igaz, vagy nem, de ettől a viselkedésük nem változik. Persze mi, többiek mindezt nem tudjuk, de ez is egy olyan ok, amiért ezektől a vadaktól igyekezzünk eltávolodni, szabadulni. Menjenek, mielőtt összetörnek valakit, vagy valamit! Ha elengedjük, nem esik csorba az önbecsülésünkön, higgyék el! Az út közlekedésre való, a harc békében a ringre tartozik.

Egyébként igen érdekes lehetne egy olyan környezetterhelési díj bevezetése, amelyet az fizetne, aki a balesetet, így a dugót okozza, ugyanis a dugóban sokkal nagyobb a szennyezés. Az így beszédett díjat „pántlikázva” lehetne kizárólagosan közlekedés biztonsági kommunikációra költeni. Például dugó okozása esetén duplázódna a büntetés és ennek az egyik fele mehetne a kommunikációra. Persze a baleseti helyszín minél gyorsabb helyreállítása is szükséges lenne, sokszor látjuk, hogy nem nagyon sietnek ezzel.

Van egy jó játék, amit menet közben lehet a volán mögött játszani. Próbáljuk kitalálni, hogy a környezetünkben haladó járművek mit fognak csinálni a következő pillanatokban! Lekanyarodik, sávot vált, lassít, gyorsít, elem akar bejönni, vagy mögém fog sorolni...? Én az autók általam látható első kerekének mozgásából igyekszem kitalálni a következő manőverét. Monoton vezetés közben unaloműzőnek is jó játék és sokat segít annak a szemléletnek a súlykolásában, hogy igyekezzünk egymást segíteni abban, hogy ne legyen „esemény”. Egy koccanásban, ütközésben, komolyabb balesetben általában nem csak az okozó a hibás, de ő a felelős. Azonban, ha a másik fél odafigyeléssel, alázattal el tudja kerülni a balesetet, az nem csak jó érzés, hanem igen hasznos is.

Visszatérve a kezdetekre, ha a vad jobbról előz, ne akadályozzuk, hagyjuk menni, ha a leállósávról sorol be, ne harcoljunk vele, mert könnyen kiszúrhatunk magunkkal is! Ha az utánunk jövő nagyon siet engedjük el jobbra húzódba, ha a jobbra sorolást önmagunk veszélyeztetése nélkül meg tudjuk csinálni. Teherautó alá senki kedvéért nem menjünk! Ha ezt a hátulról villogó vad nem látja, akkor egy kicsit idegeskedjen, de csak addig, míg kockázatmentesen el tudjuk engedni.

Kedves órangyalaink, kicsit szaporodtak a feladatok, de remélem, hogy el tudjátok látni és mindenki odaér, ahová indult és így garantáljátok nekünk a szép nyarat. Köszönjük nektek!

Okostojásból pedig ne süssetek rántottát, nem lesz finom! ■

TECHNOGYM MYRUN AZ EXKLUZÍV, DÍJNYERTES OTTHONI FUTÓPAD



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

LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Magyar Posta

HOTEL
SILVANVS
VISEGRÁD

BIOENERGETIKAI KÖZPONT
SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

A Legelsősegély Alapítvány és a Hotel Silvanus közös játékot hirdetett a három helyszínen megrendezett Postás piknik résztvevői között.

A kvíz-kérdéseket megválaszolók közül Pintér László úr, a Magyar Posta Zrt. hálózat fejlesztési igazgatója sorsolta ki a nyerteseket:

Bitter Alexandra
és
Gaál Noémi

A nyereményekkel kapcsolatos információkat kivételesen nem Postán, hanem a megadott e-mail címekre küldjük el.

Gratulálunk, és jó pihenést kívánunk!





Wiredscore, avagy az életmentő épület

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A munkahelyek értékét, akár az ingatlanszakma akár a HR szakma számára igen nehéz megállapítani. Egy újabb minősítést mutatunk be elsőként, amolyan minden IoT megoldás alfajaként. Ez a tizenkét ország vezető bérbeadói által használt WiredScore, a digitális elérhetőség mércéje, vagy az ingatlanok digitális szabványa, amely világszerte az épületek digitális csatlakoztatóságának elismert tanúsítási rendszere. Az ingatlan elhelyezkedése és az ára után a digitális infrastruktúra, az internetes elérhetőség a harmadik legjelentősebb szempont, amelyet egy vásárló vagy bérlő az ingatlan kiválasztása során megvizsgál. A WiredScore a projekt teljes életciklusa alatt segít a tervezőknek és kivitelezőknek, valamint a bérbeadóknak épületeik fejlesztésében, értékelésében, összehasonlításában és népszerűsítésében.

Legyen szó ipari, kereskedelmi, irodai ingatlanról vagy otthonról, a modern technológiával való felszereltség jelentősen hozzájárul az ingatlan értékéhez és jövedelmezőségéhez. Az ingatlan használói, az ott lakók, élők és dolgozók kényelmének és hatékonyságának már alapvető tényezője az internetkapcsolat. Ezért a WiredScore küldetése, hogy a világ épületeit jobban összekapcsolhatóvá és intelligensebbé tegye, lehetővé téve az együttműködésen alapuló, dinamikusabb és innovatívabb jövőt. A WiredScore minősítési rendszer audittal segít az ingatlantulajdonosoknak és ingatlanfejlesztőknek felmérni a digitális felszereltség szintjét, valamint tanácsokat is adnak a fejlesztéshez. A cégek hatékony működésének alapja a minél korszerűbb, megbízható és gyors digitális kapcsolat - így egy WiredScore minősítés 5%-kal növelheti az iroda bérleti díját, hiszen ekkora hozzáadott értéket képvisel.

A WiredScore több fő szempontot vizsgál: mennyire megbízható az ingatlanban megtalálható digitális infrastruktúra, elég rugalmas-e a jövő technológiai újításainak beépítéséhez, a mobil internet az épület minden pontján, az alagsori parkolóban is elérhető, elég stabil-e a wifi kapcsolat? A minősítés során olyan költségkímélő megoldásokat javasolnak, amelyek jövőbiztosítják az épületet, növelik az ingatlan értékét és megvédik a technológiai elértéktelenedéstől.

Az épülettulajdonosok a következő előnyökből részesülnek a tanúsítást követően: az új bérlők megnyerése, a növekvő bérleti díjak, a jövőbeni használhatóság és biztonság biztosítása a csatlakozáson keresztül.

A WiredScore tanúsítvány bemutatása nagyszerű módja az épület hírnevének növelésére. Amennyiben a bérbeadó jelzi, miszerint egy WiredScore tanúsítvánnyal rendelkező épületben élnek vagy dolgoznak, a bérlők megbecsülve érezhetik magukat és biztosak lehetnek abban, hogy technológiai igényeik több mint teljesülnek.

A WiredScore felhatalmazza a bérbeadókat arra, hogy megértsék, javítsák, összehasonlítsák és népszerűsítsék épületeik digitális infrastruktúráját. Függetlenül attól, hogy az ingatlan lakott, vagy fejlesztés alatt áll, e minősítés elérése révén segít teljes mértékben átlátni az épület digitális képességeit, szükség esetén fejleszteni azokat, valamint népszerűsíteni azt a meglévő és jövőbeli bérlők körében. A kapcsolat az üzlet szempontjából kritikus fontosságú, a WiredScore minősítés bizonyítja, hogy az épület rendelkezik azzal a digitális infrastruktúrával, amelyre a mai vállalatok támaszkodnak és amelyet a holnap vállalatai még inkább keresni fognak.

Példaértékű lehet egy megbízható internethálózattal rendelkező épületben – ahol a garázsban és a tetőterazon is kiváló a kapcsolat jelerőssége – a megfelelő megfigyelő kamerák (AxxonSoft) felszerelése. Ezen intelligens kamerák képesek felismerni a szokatlan mozgásokat, például valaki szívleállás miatt, vagy más baleset során összeesik, amely esetben a rendszer azonnal riasztja a megfelelő személyzetet. Mindannyian el tudjuk képzelni, néhány másodperc mennyit jelenthet ilyenkor, illetve ne feledjük, a biztonsági kamerák képernyőit figyelő őrszemélyzet figyelme sem tud 100%-os biztonságot adni és azt sem, hogy a videó visszajátszás inkább oktatási célt tölthet be. Tehát: kapcsolat, megfigyelés, észlelés és riasztás, szükség esetén a kiképzett újraélesztő kolléga segítségével. ■



Website



Video





Az elhízás lelki okai

Polgár Zita • fitness edző



Az elhízás egy globális járvány, amely megváltoztatja a világot. A mozgáshiány és az egészségtelen táplálkozás az elhízás fő oka, de ha mélyebben belenézünk a témába, nem árulunk el nagy titkot, hogy az elhízás és a lélek kapcsolatban

vannak. Logikusan: ha az energiabevitel nagyobb, mint az energiakibocsátás, akkor hízzunk, ha kevesebb, akkor fogyunk. De ez nem ilyen egyszerű. Gyakran szembesülünk azzal, hogy szeretnénk fogyni, de a mérleg kíméletlenül egy helyben áll. Hiába a diéta, a kilók maradnak. Ilyenkor elgondolkodhatunk, talán lelki akadály van a sikernek. A tudomány szerint a bél az ember „második agya”, ráadásul több sejt is van a bélben, mint az agyban.

A test és a lélek kölcsönhatását talán semmi sem fejezi ki oly világosan, mint az étkezési szokások. Az emberek érzelmi lények olyan alapvető vágyakkal, mint a közösség, a szerelem, az öröm és a boldogság megtalálása. Ellentétben a szárazföldi és tengeri emlőseinkkel, amelyek biológiailag szaporodásra és túlélésre vannak programozva, az embereknek kiterjedt tudatuk van, szabad akaratukkal, hogy megválasszathassák, hogyan akarnak élni. Az alábbiakban felsorolok néhány okot az elhízással kapcsolatos lelki tényezőkről.

Evés, mint megküzdési mechanizmus

Az elhízás mögötti legtöbb okot az érzelmek vezérik, ami aztán a szervezetben felszabaduló hormonok által okozott függőséggé válik. Ezt kihasználva sok élelmiszer-kémikus eleve úgy tervezi az ételeket, hogy függővé váljunk, ami persze túlevéshez vezethet. Az az ember sohasem válik édesség- vagy cukorfüggővé, akinek a lelki világa rendezett, mivel ő nem pótcselekvés-ként eszik, hanem a teste táplálására veszi magához az élelmiszert, akkor amikor éhes és ha eszik is cukros dolgokat, tudja hol a határ, sohasem fogja túlnenni magát belőle. Aki viszont a problémamegoldás eszközeként, valamilyen trauma elnyomása miatt, pótcselekvésből eszik, az hízni fog, legyen az bármilyen étel, amit elfogyaszt.

A súlygyarapodás egyik legnagyobb hajtóereje a stresszes evés, mint megküzdési mechanizmus. Amikor stresszes vagy, keresed a módját, hogy megnyugtasd magad és az étel gyakran betöltheti ezt a szerepet. Lehet, hogy rossz napod volt és úgy érzed, megérdemelsz egy kis jutalmat, vagy magányos vagy és a kanapén kötsz ki egy pizzával és egy zacskó süti-vel. Az étel átmeneti kényelemként szolgálhat, amely rövid

távon jóllakat, de sokkal több kárt okoz, mint használ. Aki a problémákkal való megbirkózás érdekében eszik, gyakran sokkal rosszabbul érzi magát a később jelentkező bűntudat miatt. Azok, akik bizalmatlanságot, kételyt, aggodalmat éreznek, depressziósak, szoronganak és mások jóváhagyásától függenek, az érzelmi evés révén vigasztalódhatnak.

Elhízott test megfigyelésekor gyakori, hogy hasi elhízással találkozunk. Ide rakódnak legkönnyebben a zsírpárnák és innen a legnehezebb elveszíteni őket.

Miért van ez? Azért, mert az emberek gyakran könnyen feladják önbizalmukat, energiájukat, és hatalmukat, és kihívást jelent nekik életük irányítása. Ebbe a kategóriába tartoznak azok az emberek, akik állandóan adakoznak, vagy soha nem helyezik magukat az első helyre. Egyszerűen fogalmazva, az emberek „eltemetik” magukat mélyen a zsírszövet-rétegek alá. Sok elhízott ember életútja során valahol „elveszítette” az erejét. Folyamatosan átadják hatalmukat főnöküknek vagy házastársuknak, gyermekeiknek, barátjuknak, az eseteknek, vagy bárkinek, akinek szüksége van a szolgáltatukra.

Azok, akiknek hatalmuk ugyan van, de érzelmileg még mindig küszködnek, olyan emocionális rendszerekben ragadnak, hogy nem tudnak igazán élni, vagy nem tudnak egy bizonyos módon kinézni. Ez is tudat alatt kapcsolódik a tehetetlenséghez.

Sokan, akiket múltjukban verbálisan, fizikailag vagy szexuálisan bántalmaztak, valószínűleg negatív étkezési szokásokat vesznek fel. Leginkább a nőknél van mögötte szégyenérzet, vagy annak igénye, hogy ne legyenek vonzóak a férfiak számára. Ezt olyan nőknél tapasztaltam, akiket nevelésük során szexuálisan bántalmaztak. Valójában eltakarnak és elrejtene minden szépség- és szeretetérzékét, amely kiszáradhatna belőlük.

Néhány ájurvédikus gyakorló, akivel együtt dolgoztam, azt állítja, hogy azok, akik nem emberi interakción keresztül kapják meg a szeretetet, máshol keresik azt. A szerelem, szeretet keresése általában az étkezéshez kapcsolódik, hogy elérje azt az átmeneti jóllakottság érzést. Azok, akik érzelmileg nem stabilak, a túlevéssel keresik a beteljesülést. Egy igazán kiegyensúlyozott embernek soha nincs biológiai késztetése arra, hogy minden nap „szüksége” legyen egy bizonyos táplálékra a túléléshez. Evéskor az ember nem érez elégedetlenséget, félelmet, csalódottságot, bánatot, bizonytalanságot, frusztrációt, elhagyatottságot, szorongást, depressziót és szeretethiányt. Amire amire voltaképpen szüksége van, az a kapcsolat, meghittség, gyöngédség, siker, elismerés

és szeretet. A túlsúlyos ember tehát olyan dolgokat hurcol magával, melyek megnehezítik számára az életet – mindegyik egy hamis énképet. Tudata mélyén persze tisztában van vele, hogy igazi énjé teljesen más. Mégis elutasítja saját lényét. Következésképp az életenergia képtelen szabadon áramolni benne, a megoldatlan problémák külső súlyként nehezdednek rá, így az életet kétszeresen is terhesnek érzi. Meg kell tanulnia levetni az álarcot, eltávolítani az akadályokat, felhagyni a szerepjátszással és lebontani az őt körülvevő védőfalat. Hiszen élete csupán azért nehéz, mert megnehezíti magának.

Bár az elhízás az egész testet érinti, sokunknál **a súlyfelesleg lerakódása egy adott testtájra koncentrálódik.** Az, hogy melyik testrészünket érinti az elhízás, elárulja, hogy hol vagyunk gyengék, bizonytalanok, hol érezzük magunkat védtelennek, sebezhetőnek.

A **nyakon** megjelenő toka kommunikációs problémát sejtet. Aki a **hasára** hízik, az az érzelmekkel, az ösztönökkel és az élvezetekkel áll hadilábon. Aki a **fenekére** szedi fel a kilókat, annak a kitartással és az önérvényesítéssel vannak problémái, míg, aki a **combjára** hízik, annak a haladás, az állhatatosság képességének kialakítása okoz nehézséget.

Mit kell tenni?

Számtalan módszer létezik a stressz tüneteinek enyhítésére: a kulcs az, hogy olyan módon tedd, ami jól tesz a lelki egészségnek. Evés helyett olyan tevékenységeket kell választanunk, amelyek ösztönzik a személyes fejlődést. A testmozgás, az írás, a kézművesség, az olvasás, a meditáció, a mélylégzés technikák, a vizualizáció nagyban segíti a holisztikus gyógyulás folyamatát. Találj valamit, ami működik számodra! Vegyél részt egy energiagyógyító workshopon! Keress egy wellness szakértőt, pszichológust, aki tud segíteni! Olvass egy önfejlesztő könyvet! Bármilyen legyen az, szánj időt arra, hogy relaxációval és spirituális gyógyulással foglalkozz!

Bevált lelki felgyógyulást kaphatsz az autogén tréning elsajátításával. Az irányítás csak a Te kezében van - belső gondolataid segítségével helyre állítja felborult testi-lelki egyensúlyod. Az autogén tréning kifejezés annyit jelent, hogy a saját lelki békén önmagunkból ered, melyet rendszeresen, tréningyszerűen kell gyakorolnunk. Önszuggesztívós módszerének segítségével saját erődből érheted el azt a tudatmódosulást, mely kibillent és a testi-lelki békéhez vezet. Az autogén tréning nem fogyókúra eszköz, de hosszú távú segítséget nyújthat a lelki harmóniához.

Ne légy türelmetlen, időbe telik a test és az agy átképzése.

Indulj el nyugodtan, és megfontoltan utadon, és vedd igénybe szakember, vagy tréner segítségét! Ez azért fontos, mert egyrészt, valahonnan tudnod kell, melyik úton járj, másrészt jó tudni, hol számíthatsz a sikert jelző táblákra, illetve később majd hogyan tovább. Már most eláruljuk, ezen az úton az egyik legfontosabb dolog a mozgás - egy kis sport, amit úgy válassz meg, hogy öröme leld benne. A másik az étkezés. Ha egy kis rutint szerzel, hogy lehet finomat, változatosat és jóízűt enni, és mindezt naponta hányszor, máris otthonosabban mozogsz a diéta világában.

Fogadd el a világot olyannak, ahogy létezik! Ne fogd fel többé olyan nehéznek az életet, inkább lásd be: az élet valójában jóindulatú! Gondolj arra, hogy „Nem kell semmit tennem, hogy jó legyek, hiszen eleve az vagyok.” Ismerd el tulajdon egyediséged! A Földön még soha nem létezett olyan ember, mint Te, és soha nem is fog. Valóban egyedülálló lény vagy. Te egy kincs vagy. Érték a lelked és az elméd, szentély és templom a tested. Szeresd! Tiszteld, ahogy semmit az életben! Vedd észre az életet itt a Földön, amiben megannyi boldogság, siker, szeretet, szerelem, öröm, szívmengető perc és termékeny tett rejlik! Az Élet végig szórja ezekkel az utad, csak fel kell szedegetned, s egyenként megölelni őket. Magadba ölelni, beszívni mélyen. Erre való vagy Te. Senki és semmi nem formálhat jogot arra, hogy tönkre tegyen. Akard azt, hogy megdöbbenjenek! Akarj kiteljesedni, mutasd meg Magad! Tegyéél érte! De elsősorban önmagadért. Mert Te vagy az első és aki mást állít, attól menekülj!

Én teljesen biztos vagyok benne, hogy képes vagy rá. Képes vagy bármi fölé emelkedni. Régi osztálytársak hűlnek majd el, hálátlan volt férjek verik majd fejüket a falba, kőszívű anyák gondolkodnak majd el ágyukban, ha senki sem látja őket, azon merengve: „Megcsinálta! Mégis, minden nehézség és bántság, az összes fájdalom és csalódás ellenére a maga javára fordította a gyötrelmeket, megszenvedte és újjáépítette magát belőlük. Most pedig erősebb, mint bármelyikünk, aki régen eltiporta vagy nem figyelt rá eléggé, s nem becsülte meg.”

Önmagadnak Te legyél az első, és az átélt örömeiket, az egészséges élet hatását, a pozitív énközpontú új életed minden impulzusát fordítsd vissza azokba, akiket szeretsz és akik megérdemlik. Sugározd majd rájuk a fényed, mert ezt a fényt csak és kizárólag úgy szerezheted meg, ha megalkuvások nélkül szereted a tested és a lelked! ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

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

Így maradt sikeres a Mercarius a nehéz helyzetben lévő autópiacon



Amára legnagyobb magyar tulajdonú flottakezelőként számon tartott Mercarius az elmúlt negyed évszázad alatt családi rent-a-car cégből piacvezetővé vált, és immár több mint 12 ezres gépjárműparkkal és több mint 500 ügyféllel rendelkezik.

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

A sikerek mellett természetesen továbbra is bőven akadnak kihívások. Jelenleg komoly akadályokba ütközik az, aki új autót vagy új alkatrészt szeretne. A használt autók felértékelődtek: egy keveset futott használt gépjármű ma megközelítően annyiba kerül, mint néhány éve egy ugyanilyen új modell.

Mindemellett az autó tulajdonlásával kapcsolatos felfogás lassan változik Magyarországon is: a fiatalok körében egyre népszerűbbek a közösségi autómegosztó szolgáltatások, a flottapiacra pedig előtérbe kerültek a kedvezőbb ár-érték arányú és rugalmasabb tartószerű konstrukciók.

Az autópiacon nincs könnyű helyzetben manapság – az ellátási, beszállítói láncokban tapasztalható zavarok, a globális alkatrészhiány rengeteg feladatot adnak a szektor szereplőinek. A válság hatásai ellen a rugalmas, gyors döntések és a megfelelő üzleti modell jelenthetnek megoldást – így a kihívások ellenére a Mercarius Flottakezelő is sikeres éveket tudhat maga mögött.

A piaci igényekre reagálva idén megnyitották első használtautó-kereskedésüket, a Mercart, ahol kizárólag a saját flottakezelésükből kikerült autót értékesítik. Ezek a gépjárművek vezetett szervizkönyvvel, leinformálható múlttal rendelkeznek, ami nagy biztonságot nyújt vásárlóik számára.

A fogyasztói magatartáshoz igazodva a digitalizációra is nagy hangsúlyt helyez-

gi szolgáltatást biztosíthatnak ügyfeleik számára, bárhol is járjanak az országban. Terveik között szerepel első vidéki telephelyük megnyitása is még 2022-ben, ahol mindkét tevékenységükkel jelen lesznek: azaz flottakezelési szolgáltatásokat nyújtanak majd vállalati partnereik és magánszemélyek számára, ezenkívül egy használtautó-kereskedést is nyitnak a budapesti Mercar üzleti modelljét követve.



nek, hogy egy klasszikus flottakezelőből valóban 21. századi mobilitási szolgáltatóvá válhassanak. Ugyanezen elvtől vezérelve megkezdtek országos szervizhálózatuk kiépítését a nagyobb magyar vidéki városokban, hogy könnyen elérhető, minőség-

A Mercariusnál töretlenül hisznek abban, hogy saját kézzel levő szolgáltatásaik, szakmai csapatuk és a saját innovációik kiemelik majd őket a mezőnyből, így továbbra is elégedett ügyfeleket tudhatnak maguk mellett. (x)

This is how Mercarius has remained successful, despite the difficult market conditions

Mercarius is the biggest Hungarian-owned fleet management company, with a fleet of more than 12,000 vehicles and more than 500 customers. Their services include repair and maintenance – now offered at 3 premises, assistance and claims management. As

a reaction to the latest market needs, this year Mercarius opened its first used car dealership, under the name Mercar. The company also focuses on digitalisation, in order to become a real 21st-century mobility service provider. Mercarius is building a nationwide car

repair shop network too, so that customers have access to quality service wherever they are. Plans also include establishing the first premises outside of Budapest in 2022, where they will provide fleet services to both corporate partners and private individuals,

and sell used cars following the Mercar model. Mercarius firmly believes that the company's services, professional team and own innovations differentiate them from competitors, and will keep customers satisfied in the future as well. (x)



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





Földműves vagy agrármenedzser? Emberi kulcs az éléskamaránkhoz

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



Az agrárgazdálkodás az ember letelepedésével egyidős, modern, rohanó világunkban azonban egyre kevesebbet fókuszálunk rá. Mintha az élelmiszeripar ellátása, működése magától értetődő automatizmus lenne. Csakhogy nem az,

és erre mostanában több körülmény is erősen rávilágít. Mire kéne jobban figyelni, hogyan mehetünk előre ezen a téren? Ez a legújabb blogbejegyzés témája.

Nyár van, így – jó esetben – a városi ember kiszabadul a betonrengetegből, járja a vidéket, és rádöbben: mekkora

területek vesznek körül minket, amikről a mindennapjainkban tudomást sem veszünk, micsoda erő van a vidékben, a mezőgazdaságban! Ha kicsit továbbmenve belemélyedünk egy-egy beszélgetésbe, vagy elmerengünk rajta, miért is választja valaki tudatosan vagy beleszületve az ún. klasszikus gazdálkodó életmódot, felismerhetjük a vidék és a föld tényleges megtartó erejét.

Miért tartom fontosnak ezt a témát?

Bár szakmai szempontból "outsider"-ként tekintek a mezőgazdaságra, érdeklődőként mindig is követtem a folyamatokat, és az a meglátásom, hogy az elmúlt harminc évben sok szó esett a magyar agráriumból és a vidéki gazdaság jelentőségéről, mégsem feltétlenül sikerült megfogni a lényegét! Csak

felvillantva néhány epizódot: a rendszerváltozáskor megindult egyfajta mozgolódás, de nagy eredmények nélkül maradt, azután az EU-s csatlakozás kavarta fel az állóvizet, majd mindezt követte a GDP-fókuszú gondolkodás Budapest és az ország többi részének viszonylatában. Felerősödött a konvergencia és divergencia kérdése, aktuálisan pedig az élelmiszergazdaság, önellátás van leginkább terítéken.

Ez pedig egyáltalán nem véletlen. Európában ugyanis nem csak gyönyörű (és forró) nyár van éppen, hanem háború is. Magyarország szomszédjában, a „világ éléskamrájának” is nevezett Ukrajnában. Ilyenkor pedig törvényszerű a mezőgazdaság, az élelmiszerpiac felértékelődése, hiszen nincs mese: a táplálkozás annak a bizonyos Maslow piramisnak a legalsó, legalapvetőbb lépcsőfokát foglalja el...

Mi következik ebből számunkra?

Már az általános iskolás gyerekek is tudják, hogy agrárország vagyunk és Magyarország fekvése tényleg hatalmas adottságot jelent a mezőgazdaságnak, mint ágazatnak, valamint az ágazatban tevékenykedő kis- és nagyvállalkozóknak, munkavállalóknak egyaránt. Mégis, valahogy mostohagyerek lett ez a terület, legalábbis ez az ember érzése, ha megnézi, hányan szeretnének itt munkát vállalni, ebből élni, van-e kellő utánpótlás a mezőgazdasági vállalkozók körében. Hosszú időn keresztül egyértelmű tendencia volt az ágazat kiüresedése – ez most megfordulni látszik...Az elmúlt évekre jellemző célzott támogatásokon kívül a hazai agrárhitelezés volumene is töretlen növekedést mutat, ami nagymértékben hozzájárul az ágazat versenyképességének erősítéséhez – ezt már közvetlen tapasztalatból mondhatom. Elindult tehát egy fellendülés, ez azonban ne tévesszen meg senkit.

Nem dőlhetünk hátra idejekorán!

Most van csak igazán szükség az elköteleződésre, arra, hogy képesek legyünk kiaknázni a magyar gazdasági szerkezetben rejlő adottságokat, leküzdeni a mezőgazdaságot, illetve sok vidéki térséget jellemző kihívásokat és igazi zászlóshajóvá fejleszteni ezt az ágazatot, mert úgy hiszem, ez az egyik legnagyobb esélyünk.

Most, amikor látjuk az urbanizáció határait, tapasztaljuk, hogy a nagyvárosaink megtelnek és bőrünkön érezzük a globalizáció káros hatásait, melyek részben az önellátási képesség háttérbe szorulásából (szorításából) következnek.

Ehhez meg kell tudnunk szólítani a jövő lehetséges agrárszakembereit, vagyis a fiatalokat, de a jelenlegi mezőgazdasági dolgozókat és agrárvállalkozókat is, nélkülük ugyanis nem biztosítható az egyre fontosabbá váló önellátás az élelmiszergazdaságban. Hiába a csúcsmóderen ipar, hiába érhető el itthon is könnyedén annak vívmányai, ha a legfontosabb erőforrás, a földeket gondozó ember, a „jó gazda” hiányzik. A

digitalizáció, az IT erőteljesen jelen van az agráriumban és ennek további előretörése nagyon is várható, azonban ezeket tudatosan használni képes, motivált emberek nélkül sajnos nem jutunk messzire.

Attól sem tekinthetünk el – ha már az időjárás viszontagságainak leginkább kitett ágazatról beszélünk –, hogy mennyire fontos pénzt és tudást fektetni az időjárási és klimatikus feltételekhez való alkalmazkodásba, ami szintén meghatározó eleme ennek a képnek. Nem kell a távoli múltban keresnünk a példákat: idén június legvégére a 300 ezer hektárt is meghaladta az aszálykár, a gazdálkodói károk mértéke pedig várhatóan meg fogja haladni a kárenyhítési alap nagyságrendileg 12,5 milliárd forintos keretét. A speciális kockázatok mellett jellemző az ágazatra a hosszú termelési ciklus is; ennek következtében kiemelten fontosak a termelők számára a napi működést és jövőbeli fejlődést szolgáló, kiszámíthatóan rendelkezésre álló hitelkonstrukciók. Ezek hiányára napjainkban nem lehet panasz: az elmúlt időszakban a kedvezményes hitelek súlya folyamatosan nőtt az ágazatban, a piaci hitelek részesedése 2021. december 31-én mindössze 14,1 százalékot tett ki. Ezen tendencia vélhetőleg a jövőben is fennmarad.

Évezredes múlt és a 21. század találkozása...

Egyértelmű tehát, hogy bármennyire hagyományos, évezredes múlttal rendelkező ágazatról van szó, folyamatosan fejlődő és korszerűen tartott tudásra van szükség, nem beszélve a gazdaságirányítási ismeretekről, menedzsment képességről, ami „must have” kiegészítője mindezeknek; csak így lehet (és így érdemes) megküzdeni az olyan összetett problémakörökkel, mint például a megfelelő tudástranszfer elérése, tökéletes vállalkozás felépítése, időjárási kilengések kezelése, emelkedő bérek kigazdálkodása, a megtermelt alapanyagok további felhasználása, jól működő értékesítési csatornák kialakítása, technológiai tudás fejlesztése.

Összegezve a fentieket úgy gondolom, jól látszik az, hogy az agrárium, de főként az arról való közéleti diskurzus különböző életciklusokon ment keresztül. Jó lenne, ha mindezek esszenciájaként végre elérkeznénk egy fontos ponthoz, illetve felismeréshez, aminek a lényege nem más, mint hogy a mezőgazdaság az egyik leginkább értékteremtő szektora a gazdaságunknak, és úgy is kell(ene) vele bánni!

Tegyük menővé a mezőgazdasági termelést! Lássuk meg és láttassuk is sokakkal, hogy az agrárszektor valójában az egyik legdinamikusabban fejlődő, a legmodernebb csúcstechnológia alkalmazásában is élen járó ágazat! Ezzel nem csak az ebből élők önbecsülését mozdíthatjuk előre, hanem egy nagy lépést tehetünk a virágzó vidék és az elérhető kistérségek irányába is! ■



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