

Őrangyal

III. évfolyam / 9. szám
2022. SZEPTEMBER

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

40 éves a
Hegedűs Együttes

Egészséges
táplálkozás és
környezetvédelem

Egy kiút az
adósság-
csapdából

Számok,
adatok,
tervek,
álmok



LEGELŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



6.
Számok, adatok,
tervek, álmok



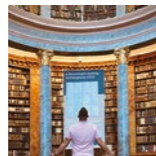
11.
40 éves a Hegedűs
Együttes



22.
16. Ikarus-nap



24.
Megelőzés,
megelőzés,
megelőzés!



32.
A civil szervezetek és
az üzleti vállalkozások
házassága



38.
50 éves a Porsche
911 Carrera



46.
Pozsonyból Győrbe
a Szigetközön át



60.
Egészséges táplálkozás
és környezetvédelem



66.
A jövő kereskedelme

INGATLAN & Cég- üzletrész

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

**EXKLUZÍV
PROPERTY**

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



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

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

E-mail: info@legelsegely.hu

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

Támogatónk:



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Az előszót fogalmazom, közben nézem II. Erzsébet királynő temetését.

Másról akartam írni, de a ceremónia átírta a gondolataimat.

Ceremónia...már a szót is csupán akkor használjuk, ha valami régi és elmúlt eseményről, történelmi pillanatról akarunk megemlékezni. Tudom, egy esküvő is az, de ma már sokkal lazább keretekkel. Ceremónia...a szó mellett a hozzá szorosan kapcsolódó tartalom is eltűnt, vagy inkább nagyon háttérbe szorult. Eltűnt a pátoz, a hagyomány és emberi jószág valódi rangja. Eltűnőben van a tisztelet, a türelem és velük az igazi értékek is.

Nézem a temetést, a centiről centire megtervezett történéseket. Lassú, méltóságos, kellőképp teátrális, bőven volt rá idő, több évtizede csiszolták, és tették naprakésszé az eseményt, oly annyira, hogy annak az a - számomra kicsit morbid - elem is része lehetett, hogy azt maga II. Erzsébet felügyelte és minden változtatásakor jóváhagyta. Saját temetésének is ő volt, azaz még tart, tehát ő a főnöke.

Az emberek napokig búcsúztak, hosszú órákig fegyelmetlenül álltak nyugodt, tömött sorokban. Nem volt hatalmi, celeb, sem népszerűségi sorrend, mindenki kívárta a sorát. Jó volt látni, ez ott még működik...jó lenne méríteni ezekből a régi, emberi dolgokból.

Elkalandoztam. De ez nem volt véletlen.

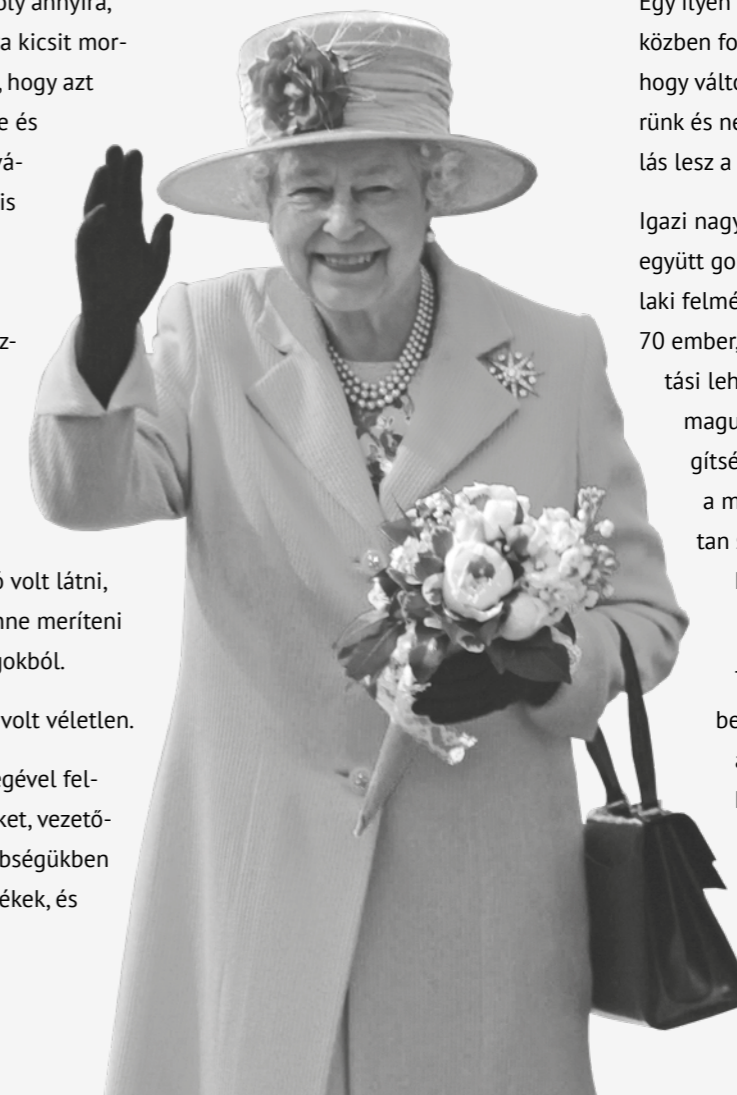
Amikor az oktatás lehetőségével felkeresem az iskolákat, cégeket, vezetőket olyan jó látni, hogy többségükben fellelhetők a klasszikus értékek, és

valóban felelősen gondolkodnak, átlátják és utána határozottan és maximális együttműködéssel, a tudás megszerzésének akaratával döntenek.

Egy külön cikket érdemelne a rengeteg hártás...

Az teljesen normális amikor a félénk gyereket fel kell vértézünk a segítségnyújtás bátorságával, és az adott helyzetben személye helyettesíthetőségével, azzal, hogy képtelen kárt okozni, És a bordatörés is általános... szinte megengedett.

Mégis nehéz támogatást kérni, pedig nehezen, vagy inkább nem is tudok ennél fontosabb ügyet megnevezni, bármikor lehet áldozat, vagy az a számára fontos ember is akiért amúgy



ő mindent megtenne...Norvégiában a tudás 100% nálunk legfeljebb 4! Miért?

Az jól hangzik, hogy XY cég munkahelyet teremt...kiemelt hír, támogatás, fanfárok... mi igyekszünk ezeket a munkahelyeket, azaz az ott dolgozókat megtartani...ezért megyünk támogatókat keresni...fanfárok nélkül...

Fontos a család, fontos a születendő gyermekek száma, és nagyobbán is nagyobb betűkkel van mindenhol közléteve, hogy ez miért elsődleges, miért kell, és milyen előnyök biztosításával fog valóban növekedni. Viszont a hirtelen szívhalál nem válogat, a napi 70 áldozat között van apa, anya, gyerek... bárki és mi oktatunk továbbra is azért, hogy ez a napi szám kevesebb legyen, hogy kevesebb csonka család legyen... csendben és támogatásért kilincselve.

Egy ilyen "kilincselős" anyag alkotása közben fogalmazódott meg bennem, hogy változtatunk. Nem támogatást kérünk és nem a pályázatokon való indulás lesz a főirány. Nem - mert méltatlan.

Igazi nagybetűs Partnereket, velünk együtt gondolkodókat keresünk! Ha valaki felméri hol tartunk: az állandó napi 70 ember, mint áldozat, a segítségnyújtási lehetőség 4 bűvös perce, a magunkra utaltság és a 4%-os segítségnyújtási képesség mellett a munkánk elvégzéséhez igazoltan szükséges támogatások utáni kalapozás, kéregetés nem annyira felemelő.

Továbbá a pályázatok esetében sem hozhatunk a beadott anyagunkkal kényelmetlen helyzetbe egy logikusan és felelősen gondolkodó pályázat-elbírálót, mivel a pozitív bírálatnál saját

maga és családja életesélyét is jelentősen növeli. Érezhető és tetten érhető lenne az elfogultság!

Nem tisztel II. Erzsébet utáni jövőt elemezni, szeretettsége, emberi nagysága, stílusa és az állandóságot szimbolizáló jelenléte pótolhatatlan. Annyi biztos, halálával egy klasszikus kor végére értünk. Jó volt kicsit lelassulni, a ceremóniát nézni és azon gondolkodni, hogy valóban, hova rohanunk?

Ma egy jól megtervezett ceremónia helyett folyamatábrával írjuk le a

dolgok egymásutánosságát. Legyen az bármi, taps és elismerő mosoly helyett egy lájk jelenti a tiszteletet és elismerést. Jó lenne visszanyúlni a gyökerekhez, és ésszel ötvözni a régi értékeket a mai tempóval. Kell a tisztelet, kell a méltóság, kellene az értékek és kell a ceremónia. Néha le kellene kicsit lassulni, életünket átgondolni, felelősséggel a valóban fontos dolgokat, köztük az általunk szajkózott újraélesztést is megtanulni. Felfedezni azt, hogy mennyire egyszerű figyelni a másokra, és felelősen tenni a biztonságáért.

Bárhova nézünk elfogyott az egymás iránti figyelem, kizárólag a pénz, a pozíció, a hatalom lépett előre.

Pályázhatunk, hogy a megszerzett forrásból megtanítsuk azt, aki majd egyszer talán megmenti annak az életét, akinél pályáztunk.

Sírnivalóan vicces – tradíció és ceremónia mentes, ugyanakkor, szomorú világban élünk.

Isten nyugosztalja Ófelségét! ■

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



Zsedő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

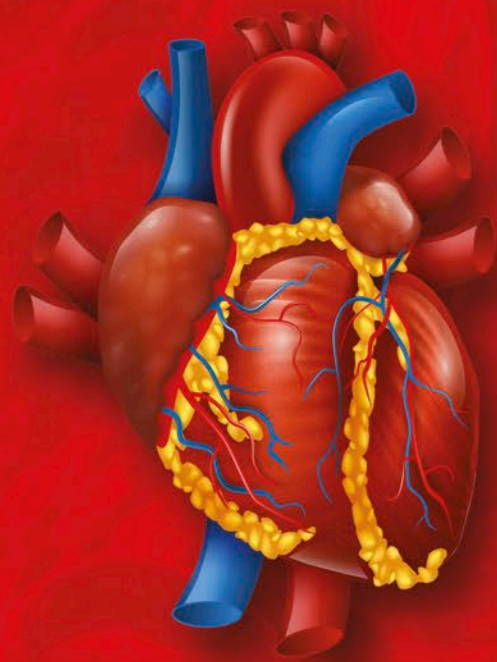


***Átgondoltuk, nem keresünk támogatókat, és pályázatokon sem igazán szeretnénk indulni!**

Az ok prózai: tevékenységünk mindenkinek életbevágóan fontos! Nem hozhatunk egy pályázati elbírálót sem elfogultsága, érintettsége okán kellemetlen helyzetbe! Együtt gondolkodó, felelős partnereket keresünk, akiknek fontosak a célok, és azok leggyorsabb és legszervezettebb elérése.

Valljuk be: hülyén néz ki, hogy egy támogató azért támogat, mert ezáltal neki is javulnak az életesélyei. Mi sem mondjuk, hogy azért alapítottuk az alapítványt, hogy oktatásunk révén nagyobb biztonságba legyünk! Pedig ezért...

Számok, adatok, tervek, álmok...



A Szív

Amikor szívünk hirtelen megáll, az a kellemetlennél egy kicsit több...de még nincs vége mindennek.

Ha mákunk van, van a közelben valaki, aki képes segíteni, azonnal hívja a mentőket, és amíg megérkeznek addig fenntartja a keringésünket.

Kicsit később leírom, hogy igazán mekkora szerencsének kell lennie, időben és tudásban is. (Előre annyit elárultatok, hogy jelenleg Magyarországon bazi nagy szerencse kell).

Tehát hirtelen meghaltunk, megállt a szívünk, de szerencsénk volt - őrangyal effekt - és jött valaki, aki ütemre nyomta a mellkasunkat, kaptunk némi befűjt levegőt, van kívülről segített keringésünk, és a vérünk is szállít oxigént az agyunknak.

Még nem történt semmi. Még ott fekszünk, konkrétan halott állapotban, de eséllyel várjuk a mentőt. Amíg pumpálják a mellkasunkat addig jók a kilátások a megúszásra.

Nagyon fontos! Nem kell újra éleszteni! Elég, ha a profi mentős egy fenntartott keringésű embert tud átvenni. A keringés fenntartásával, azaz a mellkas-kompresszióval és a befűvással - te mindent megtettél!



Idő

Ez egy nagyon kényes összetevő! Általában soha sem mire nincs idő, és ez ebben a helyzetben is így van.

Ha látod, hogy valaki éppen előtted összeesett, az még a jobbik eset, mert ha tudsz, ha mersz segíteni, nagy eséllyel sikeresen megteheted. Ha csak a fekvő embert látod, bár a feladat ugyanaz, de már korántsem biztos, hogy a végén sikeres leszel.

Bármennyire érzéketlennek tűnik a megállapítás, a szív megállás után összesen 4 percünk van! Négy perc alatt kell elkezdeni a határozott masszázst és fenntartani a pumpálásunk okozta keringést. Ha négy percen belül sikerül, jó esélyünk van a teljes gyógyulásra. Nem pusztultak, roncsolódtak olyan agyi sejtek az oxigénhiány következtében, amelyek nem képesek regenerálódni. Amennyiben 4 percen túl sikerül a keringést, a szívet újraindítani, azaz az agyi oxigén ellátás 4 percnél tovább maradt ki, annak sajnos nagy valószínűséggel valamilyen maradandó károsodás a következménye.

Tehát 4 perc! Ennyi az időnk!

És még egy fontos idő: 2 óra, de még annyi sem kell, 2x45 perc! Ennyi idő alatt meg lehet tanulni!

Ne feledd: kárt nem tudsz okozni!



Tudásunk

Előbb taglaltam az esélyeket, aminek az egyik lába a közeli segítség, az az ember, aki abban a négy percben képes...

A mondatot nem fejeztem be, mert a segíteni szó a legfontosabb!

Ezt tanítjuk, ezt gyakorolhatjuk, egészen addig amíg éles helyzetben is rutinosan képes leszel a tudást alkalmazni.

Itt jön a lehangoló statisztika: nem elég, hogy négy perc alatt muszáj, hogy valaki megtalálja, átsessen rajtad - de az a valaki legyen azok közül, akik képesek is segíteni, pontosabban a magyar felnőtt lakosság 4%-a közül legyen ott valaki...

(Ha az megnyugtat, egy kórház udvarán, vagy folyosóin viszonylag jobbak az esélyeid)

Ezzel a százalékos tudással mélyen az európai átlag alatt vagyunk - jelentősen lemaradva - nem is merem említeni, norvég szinten a felnőtt lakosságra vetített 100%-tól.



Álmaink

Az elmúlt 5 év számokban:

Eddig közel 18.000 embert, gyereket és felnőttet képeztünk őrangyalokká iskolai és céges oktatás keretében! Ennyire volt fedezetünk felelős támogatóinknak, megrendelőinknek köszönhetően.

Ha egyszerre 10 városban, városonként 5 oktatást tartathatnánk 20-20 fős csoportoknak, az 1000 ember lenne naponta. Ha minden nap oktatnánk ebben a tempóban, az évi 365.000 új őrangyal lehetne, de legyen csak - az ünnepnapokat és a nyarat is szerényebben számolva, reálisan - 250.000!

Egy ilyen tempóban, szervezeten oktatott év után a jelenlegi 4%-os túlélési esély bő 7%-ra módosulhatna. Ugye megnyugodtunk... közel 30 év és a mai norvég szinten leszünk, a felnőtt lakosság 100%-a képes lesz! De kinek van erre 30 éve?

Szervezni, figyelmet felkelteni, tömegeket országosan oktatni tudunk. A támogatásra, az együtt gondolkodásra viszont mindig és minden mennyiségben szükségünk lesz. Ha a jelenlegi napi 70 hirtelen szívhalállal számolunk és a kb. 4%-os túlélési eséllyel, akkor egy év is rengeteg, a 30 pedig értelmezhetetlen!

Civil oktatások

Oktatunk a tanév során iskolákban, nyáron táborokban, valamint cégeknél és egyesületeknél - amikor hívnak.

A jövőben szeretnénk lehetőséget biztosítani azoknak is, akik a fenti szervezett keretből kimaradnak, de fontos nekik a gyakorlás és szeretnénk részt venni ingyenes előadásainkon.

A következő ilyen oktatás helyszínét és időpontját megírjuk aktuális hírlevelünkben, web- és Facebook oldalunkon.

Az első ilyen ingyenes előadás helyszínének biztosításáért köszönet a Magyar Postának!



H A M A R O S A N

Jöj!n!



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

18863

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

A túlélők

Andó Ilona • Legelsősegély Alapítvány, kuratóriumi tag

A hirtelen szívhálál 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 szívhálálhoz vezet.

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

A segítségnyújtás két legfontosabb része:

1. Segítséget hívok, tárcsázom 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 kezdhetik 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 szívhálál esetén, s ennek következtében a bajba jutott ember életben maradt, s minőségi életet él azóta is.



40 éves a Hegedűs Együttes Gálaműsor Kecskemét Főterén

Beszélgetőtárs: Andó Ilona

A most következő eset már ismerős olvasóink számára. Előző számunkban ismét közzétettük Hegedűs Zoltán történetét, aki a civil segítségnyújtásnak köszönheti, hogy sokszínű, teljes, boldog, egészséges, alkotásokkal teli, a közösség számára is értékeket közvetítő magánemberi és művészi életét él azóta is. Megmutatjuk, milyen fantasztikus dolgok köszönhetnek be azok életébe, akik a civil segítségnyújtás következtében, a hirtelen élethelyzet után folytathatják megkezdett életútjukat.

Híradásunk apropóját az adja, hogy 40 év munkásságának ünnepi megemlékezése zajlott le egy gálaműsor formájában.

2022. augusztus 20-án, a Hírös7 Fesztivál keretében koncertet adott Kecskemét Főterén az idén **40 éves születésnapját ünneplő, napjainkban is aktívan működő Hegedűs Együttes.** A jubileumi fellépésre az együttesben, az eltelt évek alatt megfordult, nagyságrendileg 70 zenész többsége elfogadta a zenekarvezető meghívását, hogy együtt muzsikáljon egykori társaival.

A tartalmas és meghatározó másfél órás rendezvényen a Boldogasszony anyánk kezdetű ősi himnusz után játszottak széki zenét, kiskunsági dallamokat, mezőszegi muzsikát, kalotaszegi talp alá valót. A Kárpát-medencei népzene

és néptánc gyönyörű keresztmetszetét adták. Az egykori zenésztársak mellett szép számban léptek színpadra táncosok is, akik kivétel nélkül korábbi kötődnek a zenekarhoz. Népi szólóénekek mellett négytagú kórus is színesítette a koncertet. Hangszer arzenál vonult fel, egymást váltották a hegedűsök, brácsások, bőgősök, szólt a duda, a klarinét, cimbalom, és szerepet kapott a harmonika és az orgona is. A lelkes, az egész teret megtöltő közönség örömmel és hálással fogadta a születésnapi előadást, és vastappsal jutalmazta a zenészeket, énekeseket, táncosokat. A koncertet követően a Hegedűs Együttest a leghűségesebb követői a táncszobába is elkísérték.

Számos megemlékezés, interjú, felvétel rögzítette az ünnepi műsort.



Az eseményt szervező zenekar vezető, Hegedűs Zoltán, Kodály Zoltán díjas népzeneész automatizálási mérnök. Vegyészmérnökként végzett, majd a GAMF-on és a BME Gépészmérnöki Karán szerzett diplomát. Tanulmányaiában ezután a BME szakmérnöki képzése és az SZKI mérnöktovábbképző tanfolyamai következtek. Közben az MMG AM Vezérléstechnikai Gyár fejlesztőmérnöke, majd a BRG Elektromechanika Rt. fejlesztésének vezetője lett. Tanári pályafutása 1991-ben kezdődött a Kecskeméti Főiskolán: robottechnika, ipari információs rendszerek, hidraulika, pneumatika, ipari folyamatok mérése tantárgyak előadásait tartja – olykor angol nyelven is. Jegyzetei jelentek meg hidraulika, ipari rendszertechnika, robotprogramozás témakörökben. Kutatási területei: a robottechnika, az ipari képfeldolgozás, az automatikus mérő- és irányítórendszerek.

1982-ben határozott úgy barátjával, Kovács Lászlóval, hogy megalapítják a **Hegedűs Együttest**. A zenész korábban reneszánsz kamarazenét játszott, de amikor felvetődött a népzenei együttes szükségessége, beiratkozott Halmos Béla tanfolyamára Szegeden, és végképp elköteleződött a népzene mellett. Abbahagyta hát a reneszánsz kamarazenélést, és népzenét játszott, egyre inkább elmélyülve a kutatásban, tanulásban. Halmos tanácsára kezdtek gyűjtőutakra járni, népzenét hallgatni. Elutaztak Székere, Kalotaszegre, a Székelyföldre, ahol a helyszínen tanulták meg és gyűjtötték össze az autentikus, élő népzenei anyagot. Zoltán az akkor összegyűjtött, mintegy 300 órányi anyagból adja tovább a tudását és az ismereteit ma is a tanítványainak.

Az Együttes több rangos elismerésben részesült: Bartók Béla Emlékdíjat kaptak (2006), Pilinszky János-díjat vettek át (2012).

Országos szinten ismertek-elismertek, kedvelt színpoltjai a magyar népzenei palettának.

Létezik teljes értékű élet az újraélesztés után!

A jubileumi műsorral kapcsolatosan kérdeztük a zenekarvezetőt, aki szívesen mesélt a régi időről és idézte fel az anekdotákat. Ebből a beszélgetésből lássunk egy kis ízelítőt, Hegedűs Zoltán szavaival!

Ez az előadás egy koncepció része volt. Azoknak a koncerteknek egyike, amelyeket öt évente megszerveztem. Alapvetően abból az érzésből indult ki, hogy mi szerettünk/szeretünk együtt muzsikálni. A régebbi zenészeket az ország különböző sarkaiba „szétfújta a szél”, nagyon sokan hivatásosok lettek, elmentek Budapestre, Szegedre, Nyíregyházára, Miskolcra, Győrbe. Ezeket a jubileumi koncerteket én tulajdonképpen ürügynek gondolom arra, hogy mi összejövünk, örüljünk egymásnak, kidolgozzunk egy szép műsort, és megörvendeztessük a közönséget.

Ezekről a jubileumi műsorokról, a korábban együtt töltött évekről, azokról a zenészekről, akikkel valaha együtt muzsikáltunk, nekem komoly feljegyzéseim vannak, hangszereként csoportosítva a zenészek neveivel.

Eredendően az az igény ösztökélt a zenekar létrehozására, hogy a Kecskeméti Táncegyüttesnek kísérőzenekarra volt szüksége. Olyan zenekarra, akik élőben voltak képesek muzsikálni és kíséreni az együttes táncait. Akkoriban én még a Reneszánsz Kamara zenekarban játszottam. Fellapoztam a Lajtha László széki gyűjtésének 1952-es kiadását. Ezt azért vettem meg, mert mindenféle zenei dolgot gyűjtöttem akkoriban. Nem gondoltam, hogy valaha majd ez lesz a bibliám. Kinyitottam, nézegettem az Elmegyek, elmegyek,

messze földre megyek című dalnak a dallamát. C kulcsban vizsgáltam, hogy milyen a brácsának a leírása, hiszem én a Collegium Musicumban brácsáztam. Kipengettem azokat az akkordokat, amiket lejegyeztek és valami csoda volt! Nem gondoltam arra, amit később Halmos Béla (Széchenyi-díjas népzene kutató, előadóművész, népzeneész, a tánc házmozgalom egyik megalapítója, építészmérnök) elkezdett, hogy ezeket a gyűjtéseket feldolgozzam.

Ha már Halmos Bélát említet: beiratkoztál hozzá egy kurzusra és a vele való barátságod sok mindenben meghatározta a későbbi életutadat. Miben volt különlegesen nagy tudású Halmos Béla, mitől volt ennyire szuggesztív hatással olyan sok zenészre?

Bélát **Kodály szellemiségéhez** tartozónak mondom. Mondhatom bátran, mert amiben ő messze-messze kiemelkedett, mint néprajzkutató, hogy mindig meg tudott maradni a **tiszta forrásnál**. És volt olyan szerény, hogy ugyan óriási tudása volt, nekem is azt mondta, és az összes tanítványának: ne tőlem akarj tanulni, menj ki Székere, nézd meg ott, hogy játsszák ezt a zenét! Fantasztikusan sokat tanultam tőle, aztán a tanácsát megfogadva, mi is elindultunk Székere és egyéb gyűjtő utakra.

Ezeket a gyűjtőutakat úgy kell elképzelni, hogy beültetek egy társasági eseményre, egy lakodalomba, egy fonóba, és estétől reggelig figyeltétek, hogy mit csinálnak a zenészek?

Ez ennél sokkal kalandosabb volt! Először is ne felejtjük el, hogy a 80-as évek elejéről van szó. Törvény tiltotta Ceausescu idején, hogy Magyarországról kimenjünk a Romániában élő magyarokkal felvételeket, filmet készíteni.

Ha híret vették, hogy valaki elszállásolt az anyaországból érkezett vendégeket, súlyos megtorlásra számíthatott. A gyűjtőtől pedig elvették, megsemmisítették a felvételeket.

Akkoriban sok tekintetben itthon jobb körülmények voltak, mint Erdélyben.

Egy esetet elmesélek. Utaztam volna Székere, a Szamosújváron jegyet szerettem volna venni a Szék felé tartó buszra. Magyaráztam a, csak románul beszélő, hölgynek, hogy Sic (Szék román neve), meg hogy ticket, de nem reagált, nem kaptam meg a jegyet. Arra gondoltam, hogy itt valami baj lesz. Akkor odalépett hozzám egy magyar ember és azt mondta, ad majd jegyet, nyugodjak meg. Csak addig nem engedí kifizetni, míg be nem jött a busz, mert nem is biztos, hogy ideér a busz amire majd ki kell adni a jegyet.

40 éves a Hegedűs Együttes

2022. 08.20. 17.00 Főtér

Meghívott táncosok:

1. Csuma Sanyi
2. Vincze Levente
3. Takács Zsolt
4. Farkas Laci
5. Tassy Peti
6. Fantoly Gyula - Balogh Ildikó
7. Kulcsár Pisti
8. Böde Pisti - Harkay Csilla
9. Lukács Laci - Haránt Eszter
10. Varga Otti

Meghívott zenészek, és a hangszerelés:

Primások:

Bagó Balázs
Eördögh Gabriella
Hegedűs Máté
Hegedűs Zoltán
Keller Dániel
Králík Gusztáv
Szabó Zoltán
Szűcs Miklós
Tormási Elek
Csík János
Hegedűs Gergely
Soós András

Kontrások:

Lédeczi Márk
Anka Péter
Bobár Zoltán harm.
D. Tóth Sándor
Dozsnay Péter
Hegedűs Luca cimb.
Kiss Tibor
Kunos Tamás
Szabó János
Szigeti Róbert
Mészáros János
Nagy Gábor

Bőgősök:

Csente Tibor
Fári János
Kovács László
Ótott Kovács Zoltán
Székely Tibor
Varjassy László
Vidák István
Prihoda István
Inoka Győző
Soós János

Egyéb hangszeres:

Vadas Laci harm.
Barcza Zsolt cimb.
Nagy Zoltán cimb

Meghívott énekesek:

Balogh Melinda szóló

Kórus:

Kasza Blanka
Nagy Erika
Andó Ilona
Mureshán Krisztina
Atkári Réka



A műsort követően szokásotokhoz híven táncházat tartottatok. Hogy látod, ez a szórakozási forma napjainkban még létjogosult?

Ha azt nézzük, hogy a törzsközönségünk nagyobbik része most azokból a fiatalokból áll, akik éppen családot alapítottak, s már kisbabájuk van, akkor a korábbi évekhez képest, amikor 3-400 fős bázis volt, kevesebben jöttek átmutatni az éjszakát. De így is nagyon szép létszámban megjelent a csapat és a multság reggel 1/2 6-ig tartott.

Egyébként én optimista vagyok ebből a szempontból is. Amikor 82-ben ezt az egészet elkezdtük, az első táncházunkban 32-en voltak az Erdei Ferenc Művelődési Központban. Ennyien tébláboltak az információs pultnál, várták a zenekart. Ez volt a kecskeméti táncház, ennyi táncos volt összesen Kecskeméten. Persze az is nagy dolog volt, hogy itt Kecskeméten zenekaros táncház lesz, ezért ott volt mindenki, pontosan 32-en. Most csak a Hírös Agóra néptáncsoportjaiban 1500-nál is több gyerek táncol.

Hogy tud egyben maradni egy zenekar 40 évig, mi az, ami piacon tartja? Szerinted töled, mint alapítótól/zenekar vezetőtől/primástól, mit várnak a zenésztársak?

Minden zenekarban szokott lenni összetűzés, mert mindenkinek vannak elképzelései és ezek a legtöbbször persze nem egyformák. Ezeket az összetűzéseket nagyon sok zenekarban nem tudják kezelni. Elfogadtattam a zenekarommal, hogy a zenekar összetartó ereje nem a demokratikus együttműködés, hanem egy koncepciózus irányítás. Az emberek a mindennapi életben is várják a vezetést. Azt merem mondani, hogy elvárják, hogy valaki vállalja az irányító szerepet, és tudja azt megfogalmazni a többiek felé, milyen irányba és módon érdemes haladni.

Mindig nagyon ügyeltem arra, hogy mindenki mondhasa el a véleményét. Végig gondoltam, mi az, ami mások véleményében elfogadható, mi az, amit nyilván nem vehetek észre, mert másként látom a dolgokat, más szerepkörben vagyok. Ez a tárgyilagos szemléletmód sokszor segít megérteni azt, hogy milyen erők is mozognak a zenekarban és

ehhez sikerült igazítani a saját munkámat és a többi zenekari tag általam irányított munkáját is. Nem engedtem például azt, hogy a zenekari tagok egymásról velem beszéljessenek. Elmondtam nekik, hogy rendben, van rá lehetőség, de akkor hívjuk ide a másik felet is és beszéljük meg együtt. Ez azonnal ki is fogta az ellenségeskedés vitorlájából a szelet, mert felelősséggel véleményt mondani - ez már egy másik kategória.

Ha 40 évig együtt tud maradni egy zenekar, újra és újra visszajönnek a régi zenészek hozzád muzsikálni - részt vesznek a gálaműsorokon, az öt évenként tartott évfordulókon - megmutatja, hogy van egy jó emberi kapcsolat, de van egy „szeretünk együtt muzsikálni” erő is. Az emberi oldal mellett hogyan tudta a 40 évet szakmailag egyben tartani?

Nagyon nehéz dolgom volt, mert a megyében mi kezdtük a népzenei legelőször játszani. Viszont azokat a zenészeket, akikkel elkezdtem ezt a műfajt képviselni, én magam tanítottam meg zenélni, illetve mellettem fejlődtek ki zenészek. Csak így lehetett valaki az együttes tagja. Egy idő után keservesen tapasztaltam azt, hogy más zenekarok, más zenészek elviszik a zenekaromból azokat a nagyon sok munkával kiképzett muzikusokat, akik már nagyon jók voltak a szakmában. A zenészek karriervágya, kalandvágya is szerepet játszott abban, hogy elmentek más zenekarba. Arra gondoltak, majd a kezdők közül ki tudok képezni újakat. Mindenki megszokta már, hogy a Hegedűs Együttes az nemcsak egy zenekar, hanem egy műhely is. Ebben a műhelyben meg lehet tanulni muzsikálni, meg lehet tanulni a színpadi viselkedést, az öltözködéstől, a kiállásig, mert bizony ezt mind meg kellett tanítani a zenészeknek. Hogy konkrét példákat mondjak Kunos Tamás, aki a Hegedűs Együttes első korszakában már velünk muzsikált, és akinek a kezét én raktam rá a brácsára, kitűnő muzikus lett belőle, és elcsábította a Csík zenekar. Vagy Nagy Zoltán, aki szeretett volna profivá válni, elment a Duna Művészegyüttes zenekarába muzsikálni. Vagy D. Tóth Satya, akit ugyancsak elcsábított a budapesti élet, aki a Honvéd Művészegyüttesnek lett a brácsása, ma a Nemzeti Táncszínház zenésze.

Ez természetesen összefügg azzal is, hogy a Hegedűs Együttes olyan tagokból áll, akiknek van munkahelyük, van egy fő állásuk és mellette végzik művészeti tevékenységüket. Aki hivatásos akart lenni, annak egy olyan együttesnél kellett elhelyezkedni, ahol főállású lehetőséget kapott. Ez ismét mutatja azt is, hogy mekkora érték, hogy egy olyan csapat, akik kiegészítő tevékenységként végzik a művészeti munkát, 40 évig együtt tudnak maradni.

Köztudott, hogy mérnök is vagy, aki gépeket tervez és nagyon szereti a szakmáját. A zene az életednek az egyik fele, a mérnökség a másik. Az életedet a tervező asztal mellett, mint

mérnök, aztán később a katedránál, mint egyetemi/főiskolai tanár töltöttesd. Mellette a színpadon zenészként képviselted a művészetet. Aki viszont a zenélésből akart megélni és főállásban szeretne volna művelni a zenélést, annak egy másik utat kellett választania.

Éppen azért, mert ezt én is megértettem, szeretetben és harag nélkül és a jól képzett zenészeimet támogatva került sor arra, hogy elmentek esetleg más zenekarba muzsikálni. Ez a megértés és szeretet, ami megmaradt közöttünk, ez visszafelé is jó dolgokat hozott. Engem is meghívtak nem egyszer ezekkel a profivá vált zenészek együtt muzsikálni. Nincs nagyobb öröm, hogy akárhányszor felhívom őket, hogy jöjjenek velem zenélni, mindenki nagyon nagy örömmel vállalja, annak ellenére, hogy a szakmában már nagy neveknek számítanak.

Ezzel az oktatói munkáddal nemcsak a saját zenekari tagjaidat nevelted ki, hanem számos, más együttesben zenélő fiatal tudását alapoztad meg. A szakzsargon ezt nevezi „utánpótlás nevelésnek”.

Az utánpótlás nevelést a saját zenekarom tagjainak távozása kényszerítette ki belőlem. Egy idő után megmutatta magát, hogy ezek a képzések nagyon jó színvonalon zajlanak. Mindig nagy érdeklődés volt ezek iránt az oktatások iránt és azok, akik nálam végeztek, azok közül sokan hivatásosok lettek. Azokkal az ismeretekkel kerültek nagy zenekarokba, amelyeket innen vittek tőlem. Több nagyszerű zenészt, oktatót is bekapcsoltam ebbe a munkába: Balogh Kálmán, Virágvölgyi Márta, Fekete Antal Puma, hogy csak néhány nevet említsék. Úgy 10 éve más formában, más névvel folytatott ezt a munkát, a **HegaSkola** elnevezés alatt. Ebbe az oktató munkába egyik fiam, Hegedűs Gergely is bekapcsolódott.

Neked mit nyújt a zene, amiért soha nem mondanál le a muzsikálásról?

Ez egy különleges érzésvilág és egy nagyon nagy hatalom. Érdekes megfigyelni az embereket egy társaságban, hogyan beszélgetnek, hogyan viselkednek, és milyen változást hoz az a pillanat, amikor megérkezik a zenekar és elkezd hangolni. Átalakul mindenki. Felélnkülnek, megnövekszik az érdeklődésük. Egy öröm hullám megy végig az egész csapaton, annak a reményében, hogy egy jó muzsikát fogunk hallgatni. A zene az emberek lelkét átalakítja. Ha a tanítványok megkérdezték, hogy miért kell muzsikálni, mindig ugyanazt mondom: azért, mert **ez a szebbik énünk, attól szebb emberek vagyunk, ha muzsikálunk.**

Onnantól, hogy megtalálsz egy anyagot, vagy megszületik az ötlet a fejedben, hogy valamelyik területtel, dallamvilággal foglalkozni akarsz, addig, míg abból színpadi mű lesz, ami az zenekarral megszólal, hogy épül fel a folyamat? Szerintem az emberek többsége nem tudja, hogy ez mennyire összetett, mennyire sok kis állomásból álló folyamat.



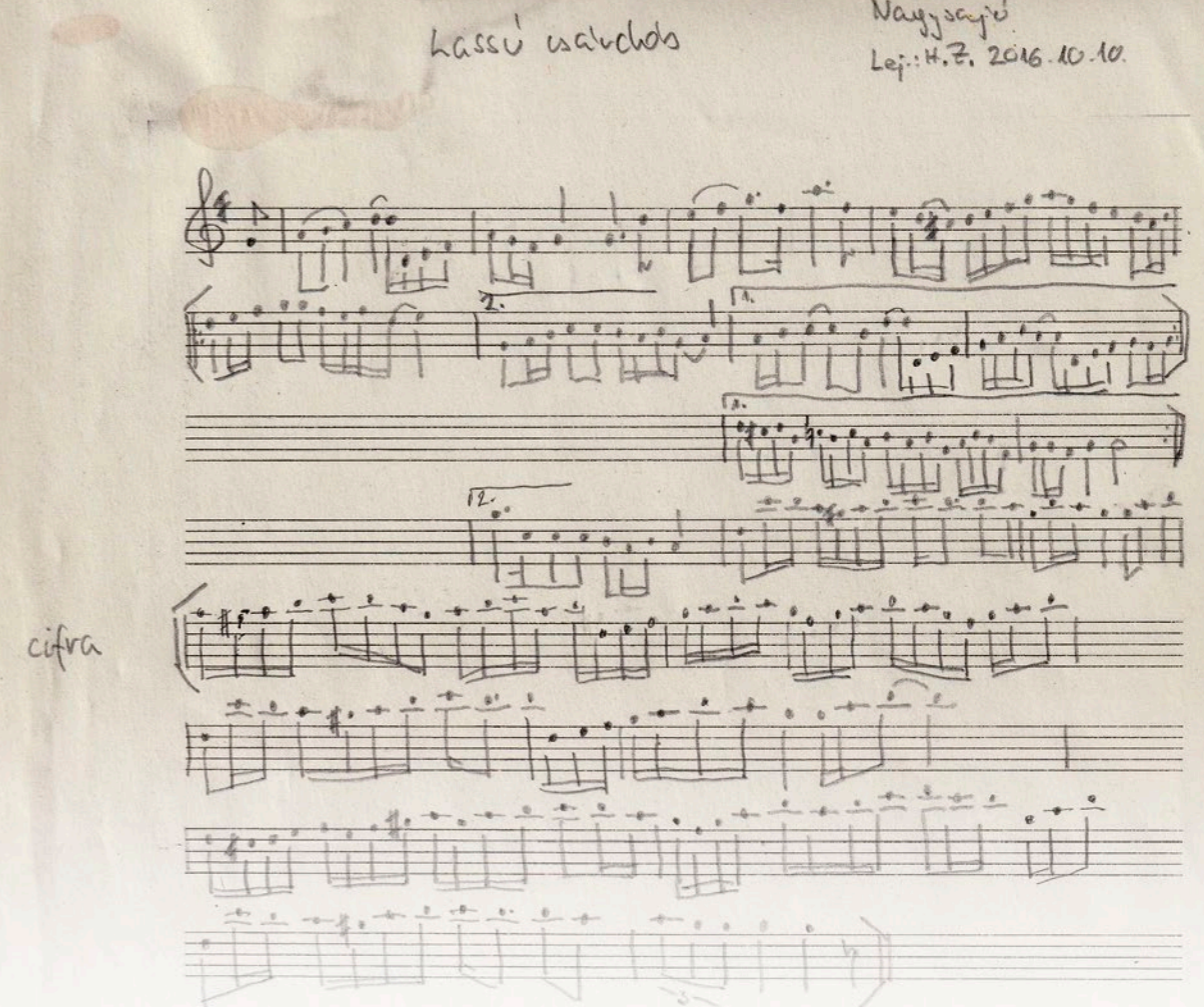
Ha megtetszik valamelyik tájegység dallamvilága, akkor egyfajta lelkesedés alakul ki bennem, ami sodor afelé, hogy egy nagy adag munkát fektessek bele annak érdekében, hogy ezt meg tudjam szólaltatni. Kezdem azzal, hogy nagyon sokat hallgatom ezt a zenét, szinte megtanulom hallásból. Aztán fogom a kottapapírt és lejegyzem hallásból.

Gyakran a nagyon frazeált, nagyon díszített részeket lelassítva, hangonként kielemezve vetem, papírra. Amikor ezzel végeztem, akkor jön a munka dandárja, mert mindezt meg is kell tanulni. Van egy nagyon érdekes dolog. Azok a zenészek, akik kottából tanulnak muzsikálni, legtöbbször képtelenek kotta nélkül eljátszani a dallamot, míg a népzeneészek között vannak ilyenek (Ez azért érdekes, mert a népzeneészek általában mindent fejből játszanak). Tanítványaimnál is használok a „hallás után tanulás” módszerét. Nálam ez másként van. Én rendkívül tudatosan állok neki ennek a munkának. A kottából tanulás folyamata alatt dolgozom ki igazából azokat a részleteket, amelyeket még a kottában sem lehet megjeleníteni, de már az eddigi tanulmányaim során beszerzett stílusjegyeket, díszítéseket, aprólékos mozzanatokat hozzá tudom tenni. Kimutatták, hogy akik matematikával foglalkoznak, könnyebben elsajátítják a zenét is. Mindenki azt hiszi, hogy az ember a kezével muzsikál, pedig ez nem így van, az ember az agyával muzsikál, és nemcsak

arra gondolok, hogy magát a kézkoordinációt is az agy végzi. A zenélés nem egy fizikai tevékenység, aminek a hatására létrejön valami mások számára is kellemes dolog, hanem egy rendkívül koncentrált agyi tevékenység. Amikor játszunk egy táncházban, az embernek állandóan mozog az agya, mert elő kell jönni a következő dallamnak és annak stimmelni kell hangnemben is. Éppen ezért nem érzek ellentmondást a mérnöki munka és a muzsikálás között. Ha megtanultam, akkor jön a zenekarral a próba. Próbálni mindig kell, akkor is, ha a zenészek önállóan már tudnak mindent, mert azt meg kell szokni, hogy együtt hogyan tudunk játszani. Gyakran botladozik a zenekar az első próbálkozások alkalmával: a zenekar esetleg nem tudja, hogy mire számítson tőlem, én meg nem vagyok hozzászokva ahhoz, hogy ebben a zenei környezetben mit csinál a zenekar. A gyakorlás során ezek szépen kisimulnak, és egyszer csak összeáll a zenekar kezén is a zene, ami aztán úgy szólal meg, ahogy az kívánatos.

Mit jelent neked apaként az, hogy mind a három gyereked zenész?

Nagyon jó velük. Kitüntetnek az odaadásukkal, az alázatukkal, hogy velem muzsikálnak. Ezt nagyon nagyra becsülöm, hiszen népszerű, kimagasló szakmai hírnévvel rendelkező, profi muzsikusok, de ugyanolyan szeretettel és alázattal muzsikálnak velem, mint akkor, amikor még tanítottam őket.



Mire vagy büszke a zenési pályáddal kapcsolatosan? Milyen célok, kihívások motiválnak mostanában?

Amiről mindenki ismer az országban, az a széki muzsika.

(Szék, Erdély magyar lakta területén található, a korai népzenei, néprajzos gyűjtések célpontja volt.)

Ezért igazán sokat is tettem. Sokat jártam gyűjteni is, sokat tanultam az ott élő muzsikusoktól. Talán ez a muzsika az, amiben a legmélyebben el tudtam merülni, és amit olyan szinten tudok - talán ez nem tűnik dicsekvésnek, nagyképeségnek - ami erősen hasonlít a széki primások játékára.

Amire nagyon büszke vagyok, és ami nem sok ember sajátja, hogy ugyan életem vége felé járok - már annak az életnek, ami újra kezdődött, hiszen egyszer már vége lett, ahogy ebben az újságban is lehetett korábbi számokban olvasni - ezt az újra kezdett életet is ugyanúgy folytatom, mint azt korábban tettem.

Tudniillik, képes vagyok és kedvem van tanulni. Mindenkinek a személyisége ott kezd leépülni amikor megunja tanulni a dolgokat. Bármiről is legyen szó. Ez nálam kifejeződik a muzsikában, mert újabb és újabb dallamokat, tájegységeket tanulok. És más dolgokat is művelek, például a fotográfiát is folyamatosan tanulom. Új technikákat tanulok, újabb és újabb képi gondolkodást igyekszem elsajátítani. Mint, ahogy igyekszem a mérnöki tudományban bekövetkezett

változásokat is figyelemmel kísérni, hiszen mégiscsak egyetlen tanítottam, és nem tudom levetkőzni a mérnöki gondolkodást, de nem is akarom. Fontos nekem, hogy értsem a mai világ folyását, hogy ott is tanuljak. Ez a legnagyobb jó, amit én a magam pályafutásában látok. Boldog vagyok, hogy rám senki nem legyinthes azzal, hogy megöregedett és már nem tanul semmit. Maga a tanulás, mint fejlődés az, ami izgalmas. Vonatkozik ez a történelemre, vonatkozik a fotográfiára, és vonatkozik a hegedülésre is. Vannak újabb terveim, szeretném bővíteni a repertoáromat. Úgyhogy előttem van cél, van hajtóerő és nap, mint nap dolgozom is ezért.

Mit gondolsz meddig lesz Hegedűs Együttes?

Ezt más is megkérdezte „hajlott koromra” való tekintettel. Erre azt tudom válaszolni, hogy a fiam és a leányom is muzsikusok és az ország élvonalában benne vannak hivatásos zenészként. Miután tetszik nekik ez az egész milió és koncepció, ami a Hegedűs Együttes nevéhez fűződik, a név is nagyon tetszik nekik, ezért az gondolom, hogy ez fenn fog maradni akkor is, ha a vezetésben váltás következik be.

Várjuk izgatottan a 45. évfordulót.

Legyetek ott a 45. éves évfordulónkon is! ■





**TECHNOGYM CYCLE
MAXIMÁLIS KÉNYELEM
ÉS EXKLUZÍV DESIGN
AZ OTTHONODBA**



A Technogym fitnessberendezések 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

EXIM
e x i m

EXPORT BANK BIZTOSÍTÓ

**ÚTLEVÉL
A SIKERHEZ**

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

Fordulat Beruházási Hitel



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

3,5 milliárd forintig
vagy 10 millió euróig
igényelhető.

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

Kérjen személyre szóló tájékoztatást az exim.hu oldalon.

E-mail: exim@exim.hu

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.



Tűsarokkal az üzleti világban

Beszélgetés sorozat 3. rész

Milyen hibákat követünk el mi, nők a pénzzel kapcsolatban?

Beszélgetés Teimel Zitával,
az okos vállalkozó nők
üzleti mentorával

Miért van szükség arra, hogy a pénzzel kapcsolatban speciálisan a nőkhöz szóljunk?

Mert amikor pénzről van szó, akkor a férfiak és a nők jelentősen különböznek egymástól történelmi, pszichológiai, érzelmi és mentális vonatkozásban.

Ezek a különbségek jelentik az alapvető okát annak, hogy miért tapogatózik még ma is olyan sok nő a sötétben, amikor pénzről, vagy befektetésekről van szó.

Ha a nők sötétben tapogatóznak, akkor valószínű, hogy sok ostobaságot követnek el a pénzzel kapcsolatban - igaz? És hogy mennyi féle ostobaságot követnek el, azt én egy, nálam sokkal híresebb női vállalkozó, Kim Kiyosaki könyvéből fogom nektek felsorolni.

Részlet: Kim Kiyosaki Gazdag nő című könyvéből:

„Nem azt mondom, hogy a nők buták, én csupán arról beszélek, hogy mi nők néha hihetetlen nagy butaságokat tudunk csinálni és ezeknek az ostobaságoknak nagy része a pénzhez kapcsolódik.

- Pénzért házasodunk.
- Kitartunk egy rossz házasság mellett, mert félünk, hogy pénzügyileg nem tudjuk eltartani magunkat.
- Hagyjuk, hogy a férfi hozza meg helyettünk a minket is érintő, legfontosabb pénzügyi döntéseket.
- Elfogadjuk azt a mítoszt, hogy a férfiak jobban tudnak bánni a pénzzel, pedig nem biztos.
 - Nem kérdőjelezzük meg a férfi döntését, mert nem akarjuk bonyolítani a helyzetet és megsérteni az egoját.
 - Elfogadjuk az állítólagos szakértők tanácsait, mert nem hiszünk abban, hogy mi is elég okosak vagyunk.
 - Nem szólunk bele a pénzügyekbe, hogy a családi béke fennmaradjon.
 - Túl sokáig kitartunk egy férfi mellett, mivel kényelmes helyzetben vagyunk.
 - Lemaradunk a fiatalabb nők mögött, mivel túl sokáig várakozunk.
- Abban bízunk, hogy a férfi meg fog változni.
- Megelégszünk a jóval is az életben, miközben valójában a nagyszerűt vágyjuk.



- Egy férfi inkább eltéved, mintsem, hogy a helyes irány felől érdeklődjön. Mi pedig követjük őt.
- Alulértékeljük önmagunkat.
- Eltűrünk minden egyenlőtleniséget a munkahelyünkön a fizetési csekk érdekében.
- Büntudatot érzünk, ha túlórázunk és nem vagyunk a gyermekeinkkel.
- Elfogadjuk, hogy kevesebb fizetést kapunk a férfiaknál és gyakran mi végezzük el az ő munkájukat is.

A legtöbben már elkövettünk néhányat a felsoroltak közül. A végeredmény az, hogy sokan eladjuk a lelkünket a pénz nevében. A valódi drámát pedig az az áldozat jelenti, melyet önbecsülésünk, önbizalmunk, önértékelésünk terén elszenvedünk.” (Kim Kiyosaki)

Ha ennyire rossz a helyzet, akkor mi az, amivel lehetne mindezt kompenzálni?

Az egyetlen út az önbizalom erősítése felé az a tanulás, fejlődés, nyitottság és érdeklődés a pénzügyi intelligencia fejlesztésére. Nincs más út előre. Ez a téma az, amit sem az iskolapadban, sem a szüleinktől nem tanultunk meg és úgy kell kiállni a harcmezőre, hogy teljesen felkészületlenek és eszköztelenek vagyunk, ha arra kerül a sor, hogy döntést kell hozni.

És mi a helyzet a férfiakkal? Vajon ők igazán fel vannak készülve?

Ez egy nagyon jó kérdés. A társadalom azt várja el, hogy fel legyenek készülve, de vajon őket ki készítette fel? A szülők? Az iskola? Nem hinném, illetve nagyon keveseknek jutott olyan követendő példa, amely a mai világban is megállja a helyét. És mégis, a férfiaknak topon kell lenni a döntéseikkel és rájuk terhelődik a család fenntartásának szinte minden anyagi terhe.

De mennyire tudnak a férfiak topon lenni, felkészülni arra a világra, ami most következik?

Pontosan ez a lényeg! Eddig sem volt meg a háttértudása a férfiaknak a pénz profi menedzseléséhez, teremtéséhez és szaporításához, pedig viszonylag stabil volt a gazdasági helyzet és lehetett valamivel tervezni. Most pedig – 2022-től – valószínűleg még a legműveltebb, legokosabb és legmagasabb pénzügyi IQ-val rendelkezők sem lehetnek 100%-ban biztosak afelől, milyen irányba menjenek, hol van a biztonság. A pénzügyi rendszer, éppúgy, mint a gazdaság, összeomlóban, a régi struktúrák, bevált módszerek már kihalóban, az új pedig még nem rajzolódott ki teljesen és pláne nincs megszilárdítva. No ebben navigáljon az emberfia magabiztosan!

Ha a férfiak sem tudják merre az előre, akkor a nők honnan tudnák?

Itt nem arról van szó, hogy ki az okosabb és nem versengést szítanak a férfiak és a nők között. Itt a felelősségvállalásról

van inkább szó! Arról beszélek, hogy szerintem vége annak a világnak, amikor egy nő kényelmesen hátra dőlhet és még a legstabilabb párkapcsolatban is ráterhelheti a felelősséget teljes egészében párjára. Ebben a megváltozott világban, ahol ennyi a bizonytalanság és folyamatosan kapjuk a rémisztőbbnél rémisztőbb gazdasági híreket, eseményeket, úgy gondolom, hogy ideje egy nőnek is beleállni a dolgokba, felelősséget vállalni a közös vagyonért, teremtésért - és nem csak olyan formán, hogy mi is dolgozunk és pénzt teszünk az asztalra.

Hogyan tudna egy nő többet segíteni az anyagi biztonság megteremtésben annál, mint hogy ő is elmege dolgozni?

Úgy, hogy nyitva tartja fülét, szemét. Informálódik, olvas, hallgat híreket és beengedi a pénzzel kapcsolatos információkat. Használja az intuíciját, megérzéseit, amikor döntésekről van szó, vagy más emberek által javasolt irányokat kell felmérni, vagy megítélni. Amikor a pénzbefektetési lehetőségekről hall, akkor nem lezárja a fülét és homokba dugja a fejét, hanem ítélezés mentesen gyűjti az információt, aktívan kérdez, logikusan érvel és segíti a férfi döntéseit azzal, hogy újabb nézőpontból látja a világot.

Teljesen át kell állnia akkor a nőnek is a férfi teremtők közé? Hol marad akkor a nő a képben?

Nem! Nem azt mondtam, hogy húzzunk nadrágot és váljunk mi is teljesen férfivá! Mindent lehet nőies módon is csinálni. Gondolj bele mekkora feszültséget, terhet tudsz levenni a férfi válláról egy logikus érveléssel, támogatással, megoldáskereséssel felgyorsításával. Mennyivel több jut neked a szeretett férfitől, ha a feszültség legalább egy része lekerül a válláról, széteszik és nem viszi magával azt a hálósobába, vagy a családi kandeló elé.

Nem kell teljes mértékben átvenni a terhet, de ott lenni és értelmesen átbeszélni - azt lehet. Használni a saját megérzéseinket, intuíciónkat - azt lehet. Megérteni mindazt, amin a férfi végigmegy - azt lehet. Támogatni abban, hogy minél jobb döntéseket hozzon - azt lehet! És közben meghagyni a döntés jogát neki (ezzel erősítve a férfiasságát) miközben saját magunk is tisztábban látunk a saját anyagi helyzetünkkel kapcsolatban - azt pedig nagyon is tanácsos. :-)

Ha szeretnél nőként tájékozottabb lenni a pénzügyekben, kijönni a sötétségből és magabiztosságodat erősíteni a mai világban, akkor csatlakozz Facebook közösségemhez, melyet erre a célra alapítottam: <https://www.facebook.com/groups/nokesapenz>

www.teimelzita.hu/
www.facebook.com/groups/tusarokkalazuzletivilagban ■



16. Ikarus-nap

2022. szeptember 10.

Haász Gábor • Kuratóriumi tag, Legelsősegély Alapítvány

1987-ig dolgoztam a budapesti gyárban. A szerkesztéstől leválasztott kicsi szobában, ahol az ajtóra annyi volt írva öntapadós fehér betűkkel: Finta L. László A. és alatta: Formastúdió.

Az Ikarus szentélye. A falakon képek, futurisztikus rajzok soha el nem készült prototípusok vázlatai, fotók, ahol éppen egy töltésről daruval borítanak egy 400-as buszt az oldalára.

A szekrények tetején makettek, gyönyörű buszok tele áramlástanival vizsgálatok szisztematikusan felragasztott pamacsával. És a fiókok... na itt laktak a csodák, olyan rajzok, melyek akkoriban egy igényes ipari kémnek az aranybányát jelentették volna. Finta Laci bácsi fiókjai voltak, telis-tele rajzolt fantasztikus döbbenettel.

Laci bácsi volt évtizedeken keresztül az Ikarus formatervezője, és a világ legnagyobb példányszámban eladott buszának az Ikarus 200-asnak a megálmodója. Mellette felesége, László Anna a törekeny gépészmérnök, aki az általa továbbfejlesztett, újratervezett busszal meghódította Amerikát. Később Péntes Lacival lett teljes a csapat. Büszkén mondtam mindig bemutatkozáskor, hogy Ikarus, formatervező stúdió és Finta László jobbkeze. Ez még akkor is jócskán szerénytelen lett volna, ha nem lett volna Laci bácsi köztudottan balkezes. Minden ott megélt nap élmény volt, talán így utólag belátom, nem is igazán mértem fel hova cseppentem. Laci bácsiról és Ancsa nénről egy későbbi cikkben írnék részletesebben, most csupán, mint érzelmekkel teli izgalmas kiindulópontként említettem.

Ikarus nincs már hosszú évek, inkább évtizedek óta, de a buszok, az alkotók és a rajongók évente többször is találkoznak. Idén is, szeptemberben. Vanda kíváncsi volt, ezért elvittem magammal. Maximális tisztelet és hála hangján illene leírnom, nekem mégis futurisztikus volt az egész.

A gyár a helyén, kopottan, szürkén, de ott áll, ahol anno még nap mint nap huszonévesen munka ürügyén meglátogattam. Szemben vele az Ikarus művelődési ház, az előtte levő parkoló akkoriban még nem volt elkerítve. A művház bejárata felett piros alapon sárga felirat: Szeretettel köszöntjük az Ikarus nap alakalmából! Alatta kb. háromszor nagyobb betűkkel (gondolom) ugyanez - kínaiul. Az épületben az Ikarus története vitrinekben, képekkel, modellekkel magyarul és kínai nyelven. Nehéz ezt megemészteni. Hangsúlyozom a kínai tulajdonostól valóban szép gesztus, hogy ápolja a gyár múltját és teret ad az ilyen éves találkozóknak, de akkor is, valahol ez bennem nagyon nincs a helyén...

Jellemzően a gyártörténetet leíró képeken 1895-től az előd Uhri Imre kocsigyárától indulva eljutunk az utolsó sorokig:

1995. Az Ikarus szerény körülmények között ünnepelte fennállásának 100. évfordulóját

1996. Széles Gábor vezette konzorcium tulajdonába kerül az Ikarus. Itt jön néhány sor üzleti tili-toli, Széles Gábor eladom, visszaveszem, ilyen busz, olyan név stb. Majd: 2007...és itt a vége...



Viszont szépek voltak az öreg buszok, jó volt látni a rengeteg régi kollégát, jó volt Vandának megmutatni hol térdeltem, mint akkor minden gyerek a vezető mögött az Ikarus 620-ason és jó volt bemutatni őt Ancsa néninek, ahogy ő mondta, a pótmamának! Egy réten vagy egy sportpályán egy izgalmas nap lett volna...így...ott...a kopott, de felismerhető, szebb napokat látott díszletek között ez az élmény kicsit szomorúra sikeredett.





Megelőzés, megelőzés, megelőzés!

Avagy mit tehetünk, hogy csökkentsük a szív koszorúér betegségek kialakulásának/romlásának esélyét

Dr. Jambrik Zoltán • kardiológus, részlegvezető főorvos, Invazív Kardiológiai Részleg, Békés Megyei Központi Kórház

Az egyszerű dolgok, magyarázatok nem feltétlenül rosszak. És gyakorta nagy bölcsességet rejtenek. Bár általában nem készen tálalják számunkra a megoldást, hanem azt ki kell bontani a nagy igazságból. Mert mi kell a háborúhoz? Katona? Ágyú? Tank? Jó hadvezér? Pedig mindannyian botcsinálta hadvezérként tudjuk, hogy csak 3 dolog: pénz, pénz és pénz. Na, jó ezt már előttünk kimondta egy bizonyos Raimondo Montecuccoli nevű, elég aktív életet élő hadvezér is. Nyilván itt kezdődik a baj, ha van bármennyi pénz, azt úgy kell elhasználni, hogy sok/jó katona, ágyú, tank stb. legyen belőle, és a sereg csatát nyerjen.

Elkalandoztunk, de nem bonyolultabb az egészség megőrzésének receptje sem. Még akkor sem, ha a szívbetegségek kialakulásának ill. már meglévő szívbetegségek romlásának esélyét szeretnénk minimalizálni. Jelentős különbség, hogy a „pénné, pénz, pénz” hármas helyett a „megelőzés, megelőzés, megelőzés” fontossága emelendő ki. De sajnos ezt nekünk kell jól használnunk, ahogyan a jó hadvezér gondosan költi el a témérdek pénzt, hogy a végén csatát nyerjen...

Megelőzés vagy doktornyelven prevenció. Az online értelmező szótár szerint jelentése a következő (szerintem suta) módon magyarázható: Betegség kitörésének, járvány felléptének óvintézkedésekkel való megakadályozása. Azonban a szótár azonnal két példamondattal teszi egyértelművé, hogy mit is takarhat ez a gyakorlatban: **A betegség megelőzése a legeredményesebb védekezés. Az orvostudomány egyik legfőbb feladata a betegségek megelőzése.**

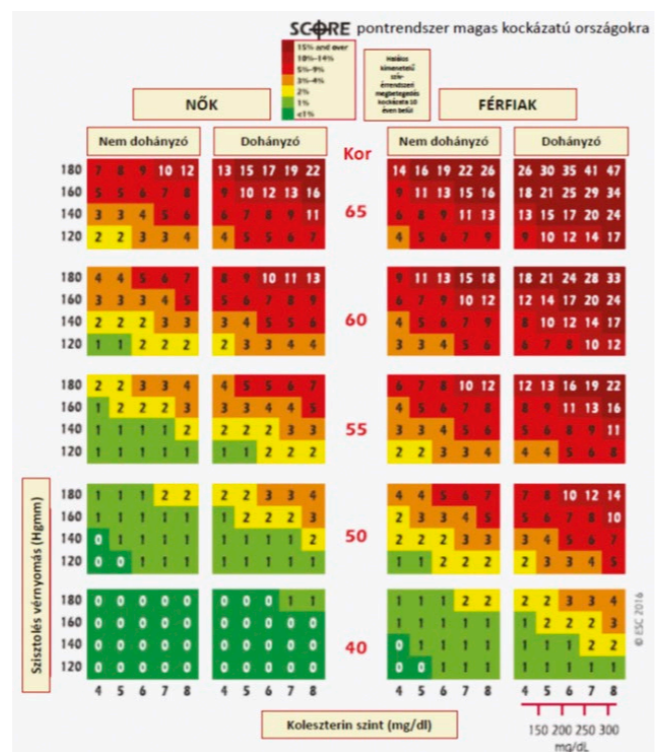
És mennyire igaz van! Ez lenne a legfőbb feladata az orvoslásnak, és ez lenne a legfőbb „feladata” mindenkinek, aki nem akar beteg lenni, vagy nem akarja, hogy már meglévő betegsége súlyosbodjon. Igen, a betegnek is, mert Ő az, aki az életmódjában, táplálkozási szokásaiban olyan változásokat eszközölhet, mely messzemenő – sőt, gyakran az életkilátásait meghatározó – következményekkel járhat.

Előre hadd szögezzem le, a jelenleg alkalmazható gyógyszeres kezelések a szívbetegtek számára nagyon fontosak, alapvetően el nem hagyhatóak. DE, nem mindegy, hogy a tökéletesen felépített gyógyszeres kezelés mellé egy támogató jellegű, egészségtudatos életmód társul, vagy ennek ellentétjével kell megküzdeni a szervezetünknek és a gyógyszernek.

Mi is a kardiovaszkuláris kockázat? Vagyis miként értelmezhető annak az esélye, hogy kifejlődik-e bennünk súlyos szív-ér-

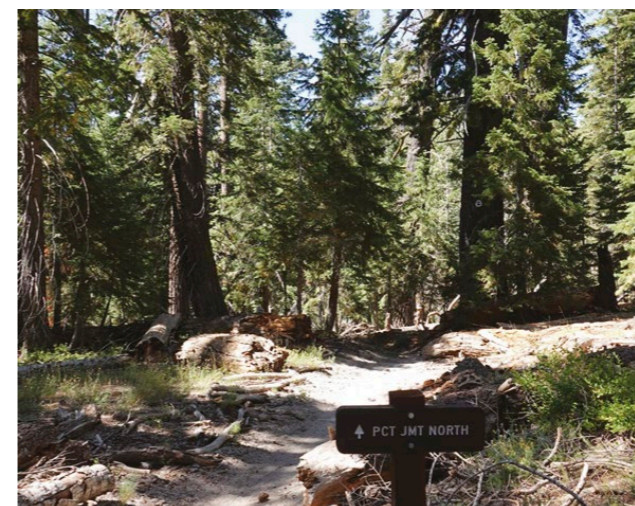
rendszeri betegség? Sajnos az Európai Kardiológus Társaság 2016-os ajánlása alapján Magyarország a magas kockázatú országok közé tartozik. Az alábbi pontrendszer (valaki elmésen SCORE rövidítést adott neki, mely a Systematic Coronary Risk Estimation-ből jön össze valahogy) azt mutatja, hogy nálunk mekkora az esélye annak, hogy 10 éven belül halálos kimenetelű szív-érrendszeri betegség következik be. Láthatjuk, hogy a nemünk, a dohányzási szokásaink, a vérnyomásunk, a vér koleszterin-szintje mellett a korunk hat még jelentősen erre. A korunkkal nincs mit tenni. Bárcsak lehetne! :-)

Viszont képedjünk el egy kicsit: ha megnézzük ezt a SCORE táblázatot itt alattunk, akkor azt látjuk, hogy 65 éves nem dohányzó, vérnyomását és koleszterin-szintjét rendben tartó férfinél ez 3-4%-os narancssárga zónát jelent. Ez sem kevés! De egy 40 éves, dohányzó, vérnyomás betegségéről és magas vér-koleszterinszintjéről tudomást sem vevő férfi könnyen produkálhatja ezt a számot. Ugyanennek a 40 éves férfinak nem lenne számottevő esélye arra, hogy 10 éven belül kardiovaszkuláris betegségben haljon meg, ha NEM dohányozna, RENDBEN lenne a vérnyomása és a vérzsír szintje. Na, ez már nem a természet rendje, ez már a mi saját hülyeségünk. Darwin forog a sírjában!



Most már érthető miért fontos a megelőzés. Szóval miként előzhetjük meg ilyen szörnyűség előfordulását?

Vegyük alapul az előbb már említett európai prevenciók ajánlást 2016-ból és vegyük sorra, mire kell vigyáznunk. Azért hagyjak dobjak egy csipetnyi jint a janghoz (vagy fordítva?): vannak olyan faktorok, amelyeket nem tudunk befolyásolni. Ilyen a korunk, a biológiai nemünk, a betegségek családi halmozódása. De akkor használjuk ezeket arra, hogy megerősítsük a hitünk olyan életmódbeli változások mellett, amelyek esélyt adnak!



1. Fizikai aktivitás

- mindenki tudja miről van szó. Hadd írjam le most nagy betűkkel (olyan jól esik!): MINDENKI és azt, hogy TUDJA. Akkor?
- tudományosan: a rendszeresen végzett fizikai tevékenység a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésének legfőbb pillére. Nemcsak az állóképességünket növeli, de jelentős pozitív hatással van a mentális egészségünkre. Mindenki, aki mozgásszegény életmódot folytat bátorítandó arra, hogy kezdjen valamiféle alacsony intenzitású mozgásformát. Csupán a saját érdekében.
- az ajánlás pontosan le is írja mire gondol:
 - minden egészséges felnőtt kortól függetlenül végezzen min. hetente 150 perc közepes intenzitású, vagy 75 perc erőteljes aerob fizikai tevékenységet
 - ezen időtartamok 300 ill. 150 percre emelése még több haszonnal kecsegtet
 - ezen fizikai tevékenységek elosztása a hét során legyen egyenletes, min. 4-5 napra (de optimálisan a hét összes napjára) elosztva, és az egyes mozgási ciklusok időtartama mindig haladjon meg a 10 perccel
- nem beszélve arról, hogy a rendszeres testmozgás további kockázati tényezők (pl. magas vérnyomás, vérzsírok, cukorbetegség) kezelésére ill. természetes lefolyására is pozitív hatással van

- van egy kicsit tudományoskodó kifejezés, aerob mozgásformák – de mik is azok az aerob mozgásformák? Ilyen a kerékpározás, a séta, a kertészkedés, a Nordic walking („északi séta”? szörnyű, hogy nincs rendes magyar neve...), a túrázás, a futás vagy kocogás, a sífutás, a tánc, a tenisz, a korcsolyázás, az evezés és pl. az úszás. Gondolom lejött, hogy nem ilyen a súlyemelés, a sörözés a haverokkal és a TV előtti távirányító-nyomogatás...

2. Dohányzás elhagyása

- ja, persze TUDJA MINDENKI... majd elfelejtettem
- ezt is hadd írjam nagybetűvel: A DOHÁNYZÁS ELHAGYÁSA A LEGKÖLTSÉGHATÉKONYABB MÓDJA A SZÍV-ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK/HALÁL MEGELŐZÉSÉNEK.
- az a baj, hogy ebben a bekezdésben én szívem szerint mindent nagy, piros, villogó betűkkel írnék...
- tudományosan: erős bizonyítékok vannak arra nézve, hogy a dohányzás felhagyása ill. bármely nikotin-pótló módszer alkalmazása hatékony. Az is tudományosan bizonyított, hogy a passzív dohányzás is egészségügyi kockázatot hordoz
- az ajánlás emellett még kiemeli, hogy bármilyen szív koszorúér esemény (szívinfarktus, koszorúéren végzett értágítás vagy műtét) esetén azonnal elhagyandó a dohányzás annak mérlegelése nélkül, hogy közvetlenül okozója volt-e az eseménynek.
- a leszokás nem egyszerű, azt tudjuk. Ez az a bizonyos „könnyű azt mondani” kategória. Azonban országszerte az egészségügyi intézmények, kardiológiai rehabilitációs osztályok kínálnak programokat, melyek elősegítik a leszokást és annak tartóssá válását. Élünk vele!
- személyes: sosem dohányoztam, könnyű nekem mennydörögnöm. DE: túl sok fiatal embert láttam szívinfarkttal érkező, és egy rosszabb szívvel távozni (vagy rosszabb esetben nem is távozni), akiknél „csak” egy kis cigi volt az egyetlen kideríthető rizikófaktor. Nem éri meg. Olyan ez nekem, mintha úgy mennék át az úton, hogy látjuk a nagy sebességgel közeledő autót, de reméljük, hogy nem pont minket üt el. „Istenségnek látszó, Csalfa, vak remény...”



3. Táplálkozás

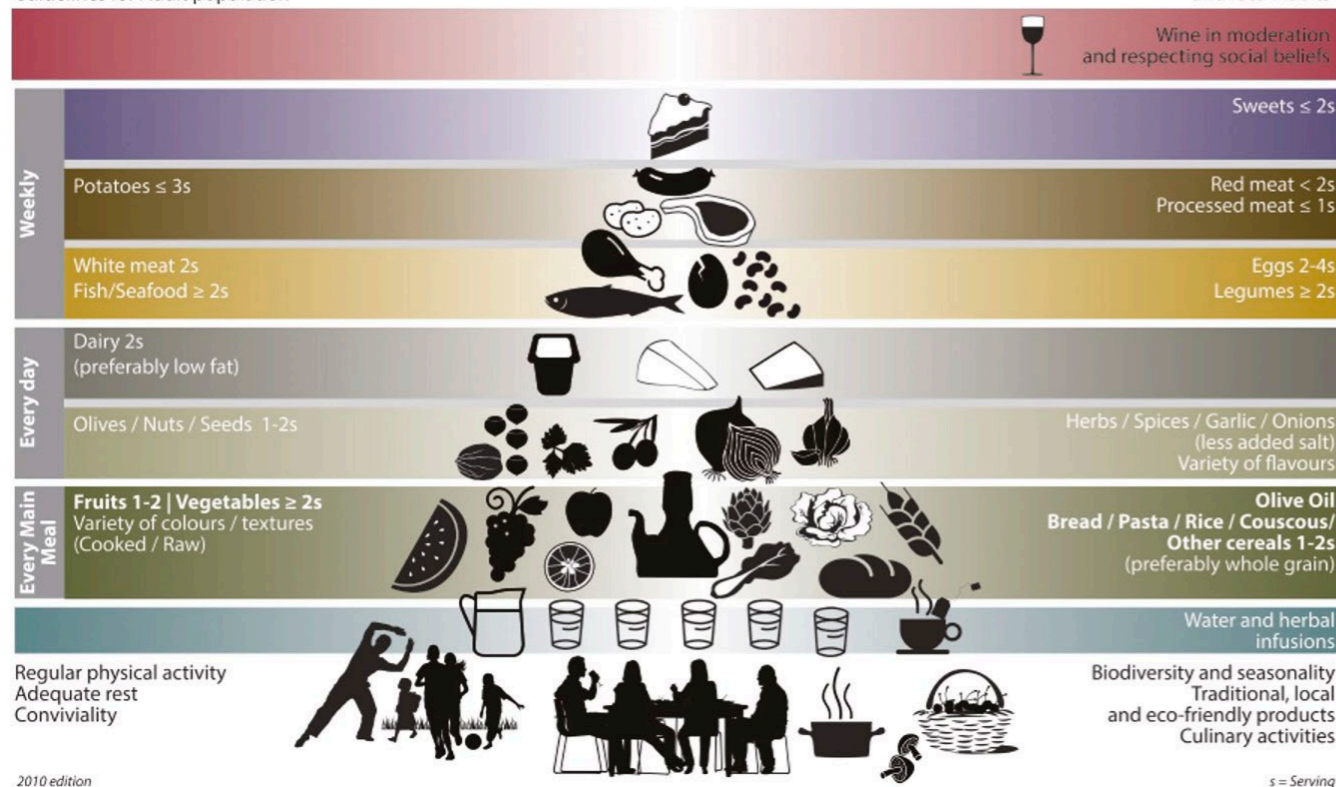
- szögezzük le: enni jó! (és azt is, hogy ez erősen szubjektív megállapítás)
- az viszont tény, hogy bizonyos diéták (pl. a mediterrán diéta) hatékonyan változtatnak a kardiovaszkuláris kockázatunkon (akárcsak néhány más krónikus betegségben pl. daganatos betegségekben)
- ismert az is, hogy az elhízás több betegségben (így a szívbetegségben is) kockázati tényezőként szerepel. Emiatt a táplálékkal bevitt energia mennyiségének annyinak kell lennie, hogy a BMI („body mass index”: a testsúly viszonya a magasságunkhoz, interneten számtalan helyen számolható) 20 és 25 kg/m² között maradjon.
- és még egy fontos dolog a „táplálék-kiegészítő-nélkül-nem-élet-az-élet” korszakban: az egészséges étrend mellett nincs szükség semmilyen táplálék-kiegészítőre. Nem térek ki a reklámok igazságtartalmára, mert mindannyiunk háza rámenne a perekre... (Ja, csak az enyém?!)
- az ajánlás úgy fogalmaz, hogy az egészséges étrend a szív-érbetegségek kialakulásának és romlásának megelőzésének sarokköve. De mit ajánl?

- telített zsírsavak ne haladják meg az energia-bevitel 10%-át
 - ún. telítetlen transz zsírsavak fogyasztása a minimálisra csökkentendő
 - <5 g só naponta
 - 30-45 g rost naponta (teljes kiőrlésű termékek)
 - min. 200 g gyümölcs (2-3 adagban) naponta
 - min. 200 g zöldség (2-3 adagban) naponta
 - heti 1-2 alkalommal fogyasszunk halat (lehetőleg olajos húsú halat együnk, mint pl. a tonhal, makrél, szardínia, pisztráng, hering, lazac stb.)
 - 30 g sóatlan dió naponta
 - cukorral ízesített italok fogyasztása nem javasolt
 - alkohol fogyasztás korlátozása: férfiaknak 2 pohár, nőknek 1 pohár ital (1 pohár = 10 g alkohol)
- valljuk be, nem a magyaros konyha alapreceptjei. De a kiegyensúlyozottság nagyon fontos. Nem bűn megenni a töltött káposztát jó házi tejföllel, és nagy karéj fehér kenyérral, de minél változatosabb az étrendünk, annál jobban tudjuk biztosítani szervezetünk (így szívünk) számára az egészséges működéshez szükséges forrásokat.

Az alábbi ábra (sajnos csak angol nyelven hozzáférhető) összefoglalja a helyes (szakirodalomban „mediterrán”) diéta lényegét.

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Ez volt a megelőzésről szóló gondolatmenet első része. Arról a 3 legfontosabb dologról esett szó, melyek megváltoztatása a mi saját dolgunk, feladatunk, misszióink és néha keresztünk. Sokminden van még hátra. Beszélünk kell a testsúly-

ról és olyan betegségekről, mint a magas vérzsír-szint, a magasvérnyomás, a cukorbetegség. És egy fontos dologról: a gyógyszerekről. Ez a következő hónapban lesz olvasható. És lesz benne egy másik hadvezér, bizonyos Szun-Ce... ■



Magány

Szerelem nélkül az ember - akár a fa télen. Nem tudni él e, vagy sem.

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

Egy kiút az adósságcsapdából

Dr. Madari Tibor • Legelsősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



Sajátos kötelezettség-megszüntető jogcím az elévülés. Ennek a jogintézménynek az a célja, hogy egy követelés érvényesíthetőségének határt szabjon: ha 5 éven belül nem lép a követelés jogosultja az igénye érvényesítése érdekében, akkor az igény bírósági úton már nem lesz érvényesíthető (Bár a kötelezett, ha önként teljesíti az elévült tartozását, azt nem követelheti vissza.). Az elévülés jogkövetkezménye a régi

Ptk. 325. § (1) bekezdése szerint az, hogy az elévült követelést bírósági úton érvényesíteni nem lehet.

Mostanában, hogy a deviza elszámolású kölcsönök megoldatlan problémahalmazából eredően a végrehajtások felpörögtek, az elévülés szerepe megnőtt, annak lehetőségét mindenképp érdemes egy folyamatban lévő végrehajtási eljárásban is megvizsgálni. Egyre gyakrabban fordul elő a gyakorlatban ugyanis, hogy kiderül, a bank vagy a követeléssel rendelkező engedményes a követelés lejártát követően nem teszi meg a követelés érvényesítése érdekében szükséges lépéseket, a felmondást, tehát így a követelése bírósági úton behajthatatlanná válik. Sokszor reménytelen helyzetből menekülhet e mulasztás miatt az adós, ezért ezt a vizsgálatot

mindenkinek érdemes elvégeznie a saját ügyében.

Az elévült követelés bírósági úton való érvényesíthetőségének hiányát a bíróság a Ptk. 204. § (3) bekezdése értelmében hivatalból nem, csak a kötelezett kifogása alapján veheti figyelembe. Ezt a kifogását a kötelezett nemcsak az elsőfokú, hanem a fellebbezési eljárás során is előterjesztheti, tárgyában a bíróság ítélettel dönt.

Az elévülési idő általában akkor kezdődik, amikor a követelés esedékessé, állami kényszer útján érvényesíthetővé vált.

A régi Ptk 327.§ (1) bekezdése szerint megszakítja az elévülést:

- a követelés teljesítésére irányuló írásbeli felszólítás,

- a követelés bírósági úton való érvényesítése,
- továbbá megegyezéssel való módosítása - ideértve az egyezséget is -,
- végül a tartozásnak a kötelezett részéről való elismerése;

valamint a régi Ptk. 329.§ (2) bekezdése szerint a kötelezettek az engedményezésről való értesítése.

A követelés teljesítésére irányuló írásbeli felszólítás akkor szakítja meg az elévülést, ha a kötelezett írásban értesül arról, hogy a jogosult igényt tart követelésének kiegyenlítésére. A követelés elévülésének megszakadásához elegendő, ha a felszólítás olyan adatokat tartalmaz, amelyek alapján a kötelezett a vele szemben támasztott követelést azonosítani tudja. Ha tartalmazza az érvényesíteni kívánt követelést, írásbeli felszólításnak minősül az egyenlegközlő levél is.

A deviza elszámolású kölcsönök esetében az elévülésre a régi Ptk 327 §. (1) és (3) bekezdéseit kellett alkalmazni.

Az elévülés vizsgálata során az első, ellenőrizendő kérdés, hogy mikor került sor a kölcsönszerződés felmondására a hitelező részéről. Az is lényeges, hogy a felmondást egyszerű ajánlott levélben vagy közjegyzői okiratban közölte-e a jogosult. Ennek kapcsán azt is ellenőrizni kell, hogy az, aki a felmondást közli, egyáltalán jogosult volt-e a szerződést felmondani. Sokszor előfordul például, hogy még fel nem mondott szerződésből eredő követelést értesít a bank, az esetek többségében engedményezés révén. Az engedményes azonban az így megszerzett követelést nem jogosult felmondani! Csak arra van joga, hogy a szerződés alapján már lejárt követelésrész érvényesítse az adóssal szemben.

A másik kérdés az ellenőrzendő listáján az, hogy a felmondás átvéte-

lére mikor került sor. Ennek azért van jelentősége, mert ennek megtörténtét igazolni kell egy bírósági eljárásban, vagy a végrehajtási záradék kibocsátása során.

A végrehajtási záradék egy egyszerűsített, peren kívüli formája a hitelezői igényérvényesítésnek, kibocsátására akkor van lehetőség, ha a szerződéskötésre vagy közjegyzői okiratba foglaltan került sor (ilyenek voltak pl. az OTP, AXA szerződésai), vagy közjegyzői okiratba foglalt tartozáselismerő/egyoldalú kötelezettségvállaló nyilatkozatot tett az adós a szerződéskötéskor (ez volt a gyakoribb megoldás). Ez az az okirat, amelyet végrehajtási záradékkal láthat el a közjegyző.

A másik módja a végrehajtás megindításának az, ha van egy jogerős ítélet, amelynek kikényszerítését annak jogosultja kérheti a bíróságtól végrehajtási lap kiállításával.

Ha tehát akár így, akár úgy, de megindult a végrehajtás az adós ellen, akkor annak van jelentősége, hogy mikor került sor annak alapján végrehajtási cselekményre. A végrehajtási cselekmény fogalmát jogszabály nem határozza meg, azt a bírói gyakorlat alakította ki: ennek minősül a végrehajtási záradék/lap kiállítása, a végrehajtó behajtásra vonatkozó intézkedései és minden, a végrehajtás előbbre vitelét célzó cselekmény, akár a végrehajtó, akár a követelés jogosultja cselekménye az.

A végrehajtás cselekmény fogalma azért fontos, mert amint a végrehajtási záradék vagy a végrehajtási lap kiállításának lehetősége megnyílik, ez az egyetlen dolog, amely megszakíthatja az elévülést. A Kúria joggyakorlata egyértelmű ebben a kérdésben: ha korábban már hoztak olyan határozatot, amelyet záradékoltatni lehetett volna

(ez a felmondás), akkor a záradékolással azonnal végrehajtható okirat lett volna a közjegyzői tanúsítványból. Ezért a felmondást követően csak végrehajtási cselekmények szakíthatják meg az elévülést - vagyis a bank felszólító levelei erre nem alkalmasak.

A lényeg tehát az, hogy az adós vizsgálja meg, hogy mikori a felmondás, ehhez képest mikori a záradékolás. Ha a kettő között eltelt több, mint öt év, akkor a Kúria gyakorlata szerint a követelés elévült.

Az is előfordul, hogy egy már régen folyamatban lévő végrehajtási eljárásban sok éven keresztül nem kerül sor semmilyen lényegi végrehajtási cselekményre, amelynek ugyanez a következménye: elévül a követelés végrehajthatósága.

Az elévülés gyanúja esetén a végrehajtón keresztül fel kell hívni a követelés jogosultját arra, hogy nyilatkozzon, elismeri-e az elévülést. Ezzel egyidejűleg célszerű a végrehajtótól bekérni a végrehajtási cselekményeket, azok időpontját tartalmazó dokumentumlistát is, hogy ne kerülje el az adós figyelmét olyan végrehajtási cselekmény, amely alkalmas lehetett az elévülés megszakítására, ami kizárná a sikeres igényérvényesítést. Ha a jogosult nem ismeri el a követelése végrehajthatóságának az elévülését, akkor végrehajtás megszüntetése iránti pert kell az adós lakhelye szerinti bíróságon indítani ellene.

A végrehajtás megszüntetése esetén, ha az elévülési kifogás alapos volt, újabb lehetőségek nyílnak meg az adós előtt, így például kérheti az ingatlanát terhelő zálogjog törlését is, mert csak jogi szempontból érvényesíthető követelés biztosítható zálogjoggal, és a zálogjog az alapjául szolgáló követelés megszűnésével maga is megszűnik. ■

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

Avagy egy kazincbarcikai fiatalember hogyan hódította meg a világ egyik-másik részét. 2. rész

Andó Ilona • Legelsősegély Alapítvány, kuratóriumi tag



Ígéretünk szerint folytatjuk a beszélgetést Sziráczi Mátyással, kalandos (lelki és földrajzi), utazásairól, változásairól, felismeréseiről.

Beszélgetésünket ott fejeztük be, hogy a karrier, az életútépítés közben volt egy felismerésed. Abban a situációban, amikor a pénztárnál láthatóan gondot okozott a szalagra helyezett étel kifizetése, megfogalmaztad, hogy egyrészt szeretnéd az édesanyád felé tett ígéretet betartani, hogy tiszta, becsületes úton folytatod az életedet; másrészt, szembesültél vele, hogy ez a sors, amit most megélsz, ez nem az, ami számodra megfelelő lenne, és ezen változtatni szeretnél.

Az interjú olvasása után többen visszakérdeztek az olvasók közül, hogy rendben van, ott megszületett egy döntés, a változás elhatározása. Sokan kíváncsiak arra, hogy egészen pontosan mit tettél annak érdekében, hogy erről a - nyugodtan kijelenthetjük - mélypontról az életed elmozduljon, mégpedig olyan irányba, amit te szeretnél. Hogy tudtál eljutni oda, ahol a mai napon tartasz, hogy nemzetközi, nagyméretű ügyleteket tudsz lebonyolítani, harmónia van a lelkedben és meg tudod valósítani az álmaidat. Tehát, hogy vergődöttél ki abból a helyzetből?

Ahogy kiléptem a boltból, körvonalazódott bennem, hogy mi lehet annak a forgatókönyve, hogy ebből a kátyúból kimásszak. Annak, hogy ezt viszonylag gyorsan, könnyen átláttam, az volt az oka, hogy én jóval korábban kezdtem a saját személyiségem fejlesztésével foglalkozni. Tehát volt valamiféle rendszer az életemben. Célokat tűztem ki, tudatosan fejlesztéssel kapcsolatos könyveket olvastam, és kialakítottam az életmódomat. Így az első dolgom az volt, hogy azt a rendszert, amit korábban létrehoztam elkezdtem felülvizsgálni és elemezni. Egészen mélyen beleástam magam, hogy jól csinálom-e dolgokat vagy sem. Abban biztos voltam, hogy ha ugyanazt csinálom, mint eddig, akkor a végeredmény is ugyanaz lesz. Aprólékosan megnéztem a napi rutinomat, a célkitűzéseimet, a szokásrendemet. Ennek egyik legfontosabb eleme az volt, hogy elkezdtem feltérképezni a saját gondolataimat és a saját tudatalattimat. Megnéztem, hogy mik azok a hitrendszerek, amelyek állandósultak, amelyek folyamatosan ismétlődnek az életemben. Mert ezek az állandósult modellek azok, amelyek okozzák, hogy ugyanazokat a hibákat követem el. Gyakorlatilag leültem magammal és mintha egy coach lennék, feltettem magamnak

a kérdéseket és megválaszoltam. Ahogy válaszokat adtam magamnak a magam kérdéseire, kikristályosodtak olyan problémák, amikről eddig nem is gondoltam, hogy ott vannak.

Nagyon szerencsés az, ha az ember ezt külső segítséggel meg tudja tenni, de ahogy azt feltártam a korábbi beszélgetésben, én nem voltam abban a helyzetben, hogy erre külső segítséget fogadjak.

A kérdések megválaszolásával rátaláltam különféle gondolati mintákra, amiket elkezdtem rendszerezni és elkezdtem megoldani a problémáimat. Ez azt jelenti, hogy egyszerűen bizonyos gondolati mintákat ki kellett tisztítani ki kellett takarítani. Hiszen, ha a hibás gondolati minták bent maradnak, akkor a rendszer nem tud egészségesen működni, főként nem tud új irányba mutatni.

Ez a folyamat azóta is tart. Újra és újra megtalálhatók olyan minták, amelyeket ki kell takarítani, hiszen a fejlődés abban áll, hogy újra meg újra felülvizsgáljuk magunkat, újra meg újra megszabaduljunk bizonyos hiedelmektől, gondolatoktól, cselekedetektől, és behelyettesítsük őket újakkal.

Érzelmi, szokásbéli, pénzügyi döntésekkel kapcsolatosan is találtam olyan mintákat, amiket meg kellett szüntetni, el kellett felejtetni. Ez a munka sziszifuszi, lassú, nagyon részletes, áttekintő munka volt, sokszor egyet előre kettőt hátra módon sikerült túljutnom egy-egy felismerésen és utána a megoldás kialakításán. Ezek a felismerések rávezettek, hogyan változtassak akár napi szokásokon, mire mennyi időt fordítsak, minek tulajdonítsak jelentőséget, minek nem.

Nekem nagyon nagy segítséget jelentettek a pozitív megerősítések.

Sokszor olvastam, a személyes tanítások során rengetegszer mondták nekem, hogy vizualizáljam, amit szeretnék. Helyezzem magam abba helyzetbe, mintha már megvalósult volna. Én ezt milliószor megpróbáltam és teljesen alkalmatlan voltam rá, hogy megvalósítsam. Nekem erőlködésnek tűnt az egész. Évekig próbálgattam és egyszerűen nem jöttek olyan ütemben az eredmények, mint ahogy én azt elképzeltem.

Míg egyszer valahol olvastam, hogy létezik az NLP (neuro lingvisztikai program). Mivel az bebizonyosodott, hogy nem vagyok vizuális alkat, kipróbáltam ezt a módszert, s megmutatkozott, hogy én auditív alkat vagyok. Vagyis én nem látok képeket.

Viszont én hallok hangokat, és beszélni is tudok magammal és magamhoz. Ekkor a vizualizációt kicseréltem pozitív megerősítésekre, és leírtam jelen időben azokat az eredményeket, azt az életemet, amit szeretnék élni, azokat a célokat, amelyeket szeretnék elérni, illetve azokat a dolgokat,

amelyeket szeretnék megváltoztatni az életemben. Miután leírtam ezeket, felmondtam a telefonomra és minden nap hallgattam őket. Ezzel, hogy naponta háromszor legalább meghallgattam, beidegződött a tudatalattimba az a képrendszer, az a gondolatrendszer az a hitrendszer, amit megfogalmaztam. Az egy tudott dolog, hogy a tudatalatti megváltoztatását egyetlen egy dologgal lehet elérni, az új dolgok folyamatos ismétlésével. Egy szokást csak egy másik szokással lehet kiváltani. Vagyis ezek ilyen praktikus önfejlesztő dolgok voltak, amelyeket fókuszba helyeztem, és ismételtem, ismételtem, ismételtem. Ezek lépésről lépésre kihoztak engem a gödörből.

Az is törvényszerű, hogy amikor elérsz egy kisebb sikert, az erőt ad és egyre jobban belekesedsz. Ez jelenti a továbbiakban az egyre nagyobb motivációt.

Megértem, hogy az emberekben az a kérdés merül föl, hogy jó, jó, de mit kell tenni konkrétan, hogy az üres zsebemben pénz legyen. Azt kell mondanom, hogy ez pont fordítva van. Ez nem úgy van, hogy na, akkor csináltam ezt, vagy azt, és anyagszerűen megkaptam a megoldást Először az elménken kell dolgozni. Látnom kellett, hogy mik azok a dolgok, amiket szeretnék elérni, meg kellett fogalmaznom a célkitűzéseimet.

Nekem fejben, a tudatalattimban kellett pénzügyileg stabil emberré válnom ahhoz, hogy azok a lehetőségek, amelyek később megjelentek, bekerüljenek az életembe. Hiszen ezeket a lehetőségeket, a megjelenésük előtt, valóban én teremtettem meg a fejemben. Nem fordítva van a sorrend, hogy pl. ott volt a Gold Lion és ettől rendbe jött a pénzügyi életem. Van az a pont, amikor meghozol egy döntést, hogy másként szeretnéd élni az életedet, felülvizsgálod az elmédet, hogy mik azok a hitrendszerek, amelyek oda vezettek, ahol most vagy és milyen más dolgokkal kell helyettesítened, hogy oda kerülsz, ami a célod, ahova szeretnél eljutni. Ezért következetesen elkezded dolgozni. Ha kitaróan, folyamatosan dolgozol az céljaidon akkor is, amikor nincsen hozzá kedved, akkor elkezdnek a dolgok működni, megvalósulni. Jönnek a sikerek az életemben. Megjelennek dolgok a fókuszodban, amelyek segítségével rendbe hozod az életedet. Évekig dolgoztam az elmémen, mire az első eredmények megjöttek.

Gondoljunk az élvonalbeli teniszszőrre! Valamennyien nagyszerű játékosok, jól tudnak teniszezni. Mégsem nyer mindenki mérkőzést. A győzelem azon múlik, mi van a fejben.

Amíg gondolatban nem születnek meg dolgok, addig azokból soha semmi nem lesz. Ez folyamatos munka. Ma ugyanazokat a dolgokat csinálom, mint három éve, vagy négy évvel, vagy öt évvel ezelőtt. Mindenekelőtt gondolkodom! ■

A civil szervezetek és az üzleti vállalkozások házassága

Sziráczi Máttyás

A Pannonhalmi Apátság
kiváltságlevele (1001)

A hagyományos kapitalizmus megjelenése alapjaiban strukturálta át jelenlegi társadalmunkat. Az értékek és prioritások teljesen átrendeződtek. Ennek előnyei és természetesen hátrányai is vannak. Ahhoz, hogy teljes képet kapjunk erről az átrendezésről, fontos megérteni, hogy mi is a kapitalizmus.

Az eredeti gondolat tehát a kapitalizmus mögött a társadalom fejlődése és lehetőségeinek kiszélesítése volt. Tény, hogy ezek részben meg is történtek. Viszont a kapitalizmus extrémítása komoly szakadékokat okozott a gazdag és szegény országok, társadalmak vagy éppen emberek között. A társadalmi és szociális prioritások nem csak átalakultak, hanem egyértelműen centralizálódtak a tőke köré. Mára már elmondhatjuk, hogy az üzleti vállalkozásoknak egyetlen mércéje létezik, ami nem más, mint a pénzügyi növekedés. A kapitalizmus definíciójánál megfigyelhetjük, hogy a társadalom szolgálata az alap célok közé tartozott. Mára ez már csak egy elméleti definíció és az esetek többségében semmi köze nincs a gyakorlathoz. Az üzleti szereplők többsége teljesen eltávolodott a társadalmi igények kielégítésétől. Azt csak eszköznek tekinti ahhoz, hogy vállalkozása minél több profitra tegyen szert. Ezt nem csak a vállalkozás ügyfelei, hanem annak alkalmazottai és környezetünk is megsínyli. A rendkívül aggasztó emberi- és környezeti hatásokat érezhetjük a bőrünkön. A gazdasági válságok ciklikus visszatérése, a természeti csapások, vagy a függőségbe átforduló vásárlási kényszer komoly problémákat jelent napjainkban. Az emberek nagy százaléka az élet értelmét a kapitalizmus alaptézisével, a folyamatos növekedéssel azonosítja. Ennek elérése érdekében képes bármit megtenni. Megmérgezni a földjeinket, az embereket és saját magát is. A kígyó a saját farkába harapott...

Ugyanakkor ezt a hozzáállást egyre többen kérdőjelezik meg és hívják fel a figyelmet a visszafordíthatatlan változásokra. Vannak, akik az egyensúly megtartására a civil társadalmak növekedését javasolják. Mások a kapitalizmus teljes eltörlésében látják a megoldást. Szerencsére jócskán akadnak olyanok is, akik a valódi megoldást keresik. Ezekben a kezdeményezésekben van egy közös elem: az értékteremtéshez és a szolgálathoz való visszatérés az üzleti életben. Ennek egyik lehetősége a társadalmi vállalkozás vagy társadalmi üzlet, a Social Business.

Mi is az a Social Business?

A Social Business kifejezést először a később Nobel díjas, Professor Muhammad Yunus használta. A bangladeshi származású professzor 1976-ban meglátogatta az egyik legszegényebb bangladeshi környéket, Jobrat. Meglepődve

tapasztalta, hogy rengeteg nő foglalkozott azzal, hogy a kézzel készített termékeit értékesítse. Ezzel próbálták fenntartani a családot és ételt rakni az asztalra. Azonban a legnagyobb nehézség számukra az alapanyag beszerzése volt. Ennek beszerzéséhez, a legtöbbször rendkívül magas kamatozású „uzsora hitelhez” kellett folyamodniuk, amit a falu erkölcsi gátlásokkal nem rendelkező férfi tagjai nyújtottak számukra. Ez azt jelentette, hogy a profit legnagyobb részét a „loan shark-ok” vitték el, ezzel is kevesebb erőforrást hagyva a szegény családoknál. Amikor ez a jelenség egyértelművé vált Prof. Yunus számára, elhatározta, hogy segít Jobra női lakóinak, hogy tisztességesebb körülmények között juthassanak finanszírozáshoz. Létrehozta a mikro hitelezés fogalmát, amivel a világon először, szegény embereknek nyújtott elérhető hitel kondíciókat. Ezt tekinthetjük az egyik, elsők között létrejött társadalmi vállalkozásnak.

Ha nagyon le kellene egyszerűsíteni a Social Business fogalmát, akkor azt mondanám, hogy egy olyan vállalkozási forma, amely a profitnövelési képesség mellett, az üzlet működtetésének társadalmi hatásait is komolyan veszi. Amennyiben szükséges, képes a profit ellen is dönteni, ha annak hatása negatívan hatna a társadalomra. Ezt a elméletet láthatjuk ma a vállalatok etikai kódexeiben. Viszont ezek papírra vetése inkább a társadalom által felállított normák „kipipálása”, mint sem gyakorlat. A társadalmi és üzleti igényeknek kéz a kézben, egyensúlyban kell járnia. Arra nincsen általánosan elfogadott modell az üzleti világban, hogy ezeket a társadalmi hatásokat, hogyan, milyen elvek alapján mérjük. Ahogy arra sem, hogy a fent említett egyensúly kialakítása mit jelent pontosan. Ám egyre többen teszik fel a kérdést: Mi értelme ennek a féktelen növekedésnek, ha többet árt, mint használ?

Személyes meggyőződésem, hogy azok a vállalatok, akik a jövőben kihagyják a felvetett problémák megoldását a működésükből, nem lesznek sikeresek. A következő 100 év fejlődése erről fog szólni. Fontos megjegyezni, hogy ez a gondolkodás nem a profit vagy a növekedés ellen szól! A fejlődés az evolúció része volt mindig. Ezt tegyük tudatosan, ne áldozunk fel mindent a profit oltárán! Használjuk fel a minimum 100 év adathalmazát, ami megmutatja, mi működött és mi nem. Hiszen az elmúlt 100 év törekvései egyáltalán nem voltak hiábavalóak. A materializmus legalább annyira része az univerzális gondolkodásnak, mint a szellemi. A probléma akkor kezdődik, amikor a mérleg nyelve túlságosan elbillen az egyik irányban. A témával kapcsolatos, 4 éves kutatásom eredménye tömören az, hogy a materialista világot materialista eszközökkel kell szellemibb irányban is

motiválni. Megtagadni az anyagot legalább akkora hiba, mint az anyagnak beáldozni mindent. Pozitívan használni viszont elengedhetetlen ahhoz, hogy a változások mélyebb szinten is elinduljanak. A rendszerszintű változások olykor lehetetlen vállalkozásnak tűnnek és csak akkor képesek elindulni, ha az adott gazdasági egység vezetői indulnak el a változás útján. A vezetés megváltoztatása magával hozza a szemlélet társadalmi szintű átalakulását. Híszem azt, hogy ennek a változásnak eljött az ideje!

A magam optimizmusával egybecseng Hamvas Béla gondolata is:

“Az ember ott kezdődik, hogy teremt valamit, ami nincs. Valakinek lenni a semmiből. Nem a legkisebb, hanem a legnagyobb ellenállást keresni. Csak azt érdemes megcsinálni, ami lehetetlen.”

A fent leírtakat szeretném bemutatni a gyakorlatban, saját példámon keresztül.

A történet időszakában éppen a máltai vállalkozásunk egyengetésével foglalkoztam a nap 24 órájában (gondolati síkon egészen biztos). Mindig fontosnak tartottam, hogy egy vállalkozás, amely egy adott közösség kiszolgálását végzi, adjon vissza a társadalomnak valamit abból, amit kapott. Szerencsére ebben az üzlettársaimmal és kollégáimmal teljes egyetértés volt közöttünk. Elhatároztuk, hogy negyedévente tartunk egy rendezvényt a társadalmi felelősségvállalás jegyében. A csapat izgatottan vágott bele a szervezésbe. Látható volt, hogy az embereknek jól esik adni, és örömmel dolgoztak a projektek előkészítésén.

A rendezvények között többször szerveztünk szemétszedést, általános iskolát festettünk, beteg gyerekeknek adtunk át pénzügyi adományokat, vagy játékokat karácsonykor. Az összes ilyen rendezvényünk nagyon pozitívan zárult. Mindannyiunkat feltöltöttek ezek az események.

Amikor szóba hoztam, hogy havi rendszerességgel ismétlődjenek ezek a tevékenységek, a kollégáim jogosan önmérsékletre intettek, mondván, először inkább az üzletre kellene koncentrálni. És ebben maximálisan igazuk volt!

Engem viszont nem hagyott nyugodni a gondolat. Miért nem segíthet a cég többet úgy, hogy közben profitot is termel? Rövid idő után rájöttem a válaszra: A vállalkozásunk nem úgy jött létre szervezeti, strukturális szinten, hogy mindkét igényt egyszerre elégítse ki. Elhatároztam, hogy utána olvasok, mások ezt hogy csinálják. Így találtam rá először a társadalmi vállalkozás kifejezésre.



A máltai fejezet lezárása után eldöntöttem, hogy a jövőben kizárólag Social Business céget szeretnék építeni. Úgy szeretném megtervezni a vállalkozást, hogy a kezdetektől két funkciója legyen: pénzügyileg stabil, önmagát ellátó, profitot termelő, és közben társadalmi hatásokat is figyelembe vevő, azokra megoldást kínáló vállalat szülessen. A jelenlegi üzleti környezetben (ezért kell a leadership megváltoztatásával kezdeni) ez nem egyszerű feladat.

Az elmúlt 4 év (mai napig) ennek a témakörnek az elméleti és gyakorlati kutatásával telt. Könyvek, tanulmányok, podcast-ok, előadások anyagát dolgoztam fel, hogy jobban megértsem működési mechanizmusait és jelenlegi kihívásait. Kiderült számomra, hogy ez a téma teljesen új és mindenki mást ért alatta. Üzletileg, strukturálisan és jogilag is. Nincs konszenzus abban a kérdésben, hogy mitől lesz egy társadalmi vállalkozás társadalmi. Azt éreztem, nem tudom pontosan, mekkora ez a feladat. Viszont folyamatosan az járt a fejemben, hogy ha egy ilyen vállalkozást szeretnék építeni és segíteni szeretnék embereknek, nem adhatom itt fel. Ezért kitűztem célul, hogy a Master of Business szakdolgozatomnál is ezt a témát választom. Így elkerülhetetlen volt, hogy még mélyebben kutassam a témát. Gyakorlati esettanulmányt is szerettem volna mögé tenni. Elutaztam Indiába két személyes céllal. Az egyik a kultúra, a spirituális tudás mélyebb megismerése, a másik pedig a társadalmi problémák megtapasztalása. Ez az utazás örökre megváltoztatta az életem. Amit ott láttam, tapasztaltam, megerősített abban, hogy hiányoznak a holisztikusan gondolkodó vezetők a világból. Akik a döntési mechanizmusukba képesek a világ érdekeit is belefoglalni a személyes üzleti érdekelttség mellé.

Dél- Indiában megterveztem egy mini social business projektet. Az eseményt elneveztem Clean and Eat-nek. Mivel ebben a régióban (IS) a műanyag hulladék elhelyezése hatalmas kihívás, ugyanakkor sokan éheznek, ezért a szemétszedést ételosztással párosítottuk. A műanyag hulladékot pedig szeretnénk volna értékesíteni egy helyi feldolgozóknak. A befolyt összegből finanszírozni lehet a következő eseményt és a vállalkozás is hozzájut egy elvárható profithoz. Talán ez a példa mindenki számára jól bemutatja, milyen egy társadalmi vállalkozás.

Minden készen állt az induláshoz, de a helyi szabályzatok nem engedték megvalósítani a projektet. Értetlenül álltam az eset előtt, de ez megerősített abban, hogy van még dolgunk a világban. Az esetnek adományozás lett a vége. 200 ebédet osztottam ki, nem egészen 150 dollárért. Igen, 150 dollár. Ez Európában egy közepesen jó bor ára. Indiában ebből aznap 200 ember kapott ételmezt, hogy néhány órára kevésbé legyen éhes. Talán érdemes ezen elgondolkozni, amikor izlelgetjük a vörösborunkat Budapest egyik jólmenő éttermében.

Amikor a máltai céget vezettem, a kívülállók is és én magam is sikeresnek gondoltam magam. Magas beosztás, jó fizetés, gazdasági növekedés. Igen ám, de a növekedés a ruháim méretére is igaz volt. Harmincas éveim kezdetén a mérleg 100 kg környékén mozgolódott, 29%-os testsúlyszázalékkal. A stressz szintem (amit csak később észleltem, amikor már nem dolgoztam a cégben) az egekben volt. Klasszikus üzletember életstílus...Napi 5-6 kávé, este üzleti vacsorák sora. Ezt szinte törvényszerűen, 2019-ben, egy másfél éves kiégés követett.

A holisztikus világban összefüggnek a dolgok, ezt kell megértenünk!

Ezt az időszakot egy teljes életmód váltás követte, jó-jó efektussal. Legalább annyira mélyen vettem bele magam az egészség, étkezés, pszichológia, testedzés, légyógyálatok, meditáció, anatómia világába, mint a társadalmi vállalkozás témakörébe. Ha nem jobban...Folyamatosan orvosi tanulmányokat, edzés- és étkezési terveket, alternatív tudást kutattam. Ami ennél is fontosabb, mindent teszteltem saját magamon. Mára elmondhatom, hogy 20 kilóval vagyok kevesebb és a testsúlyszázalékom 13% 35 évesen. Tele vagyok végre energiával!

A fenti esetre sokan mondhatnánk, hogy ilyen egy üzletember élete. Nekem viszont hasonló kérdések jártak a fejemben, mint a társadalmi vállalkozás kapcsán: Miért ne építhetnénk úgy céget, hogy profitra is szert teszünk, és közben egészséges, holisztikus életre ösztönözzük a kollégáinkat?

Annak érdekében, hogy hiteles maradjak, jelenleg egy akkreditált coaching képzésen veszek részt, mellette pedig az amerikai ISSA személyi edző képzésekbe kapcsolódtam be. Hamarosan pedig egy 200 órás jogi oktatói tanfolyamot fogok elvégezni. A célt az, hogy a keleti és nyugati tudást olyan üzleti keretrendszerbe foglaljam össze, ami kielégíti mind a társadalmi, mind pedig a holisztikus igényeket! A rendszer működésének eredményeit egy orvosi kutatócsoporttal fogjuk mérni. Bizonyítani szeretném, hogy ha a 8 órás munkaidőbe beépítjük a holisztikus elemeket, ez képes drasztikusan növelni az egyéni teljesítményt, ami a profitra is pozitív hatással lesz a cégben.

Mi a célt a társadalmi és holisztikus vállalkozásokkal?

Az, hogy a jövőben ne kelljen használni ezt a két kifejezést, mert mindenki számára egyértelmű, hogy egy jó vállalat így működik! ■

INDIÁN NYÁR A SILVANUSBAN



**PIHENJEN NÁLUNK AZ ŐSZI IDŐSZAKBAN!
CSAK MOST, ÓRIÁSI ELŐFOGLALÁSI
KEDVEZMÉNNYEL, ÖRÖKIFJÚ ÁRAKON,
MÁR 22.475 FT/FŐ/ÉJ ÁRTÓL!**

A nyár elbúcsúzott. Ilyenkor a magunk mögött tudott szabadságok dacára bizony sokan azt érezzük, hogy kicsit belefáradtunk... A zsúfoltság helyett élvezze inkább az utószezon árakat! Pihenje ki nálunk a nyarat, élvezze a koraőszi természet lenyűgöző szépségét és töltődjön fel pozitív, éltető energiákkal, feledhetetlen élményekkel!
A Silvanus indián nyár Önre és családjára vár!

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

INFO@HOTELSILVANUS.HU
WWW.HOTELSILVANUS.HU



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

50 évvel ezelőtt jelent meg az új 911-variáns, amely versenyzésre készült

A Porsche 911 Carrera RS 2.7 ötven éve – 'Németország leggyorsabb sportautója'

A Porsche Centrum Budapest engedélyével



'Kacsafarok', 'RS' vagy '2.7'. Manapság a Porsche 911 Carrera RS 2.7 számos becenévvel rendelkezik. Azonban jelentősége ennél is nagyobb: korának leggyorsabb német sorozatgyártású autója volt, nem mellesleg pedig az első sorozatgyártású autó, amelyen elöl és hátul is volt légterelő – utóbbi szolgálta a 'kacsafarok' becenevet. Így hát 1972-ben többek között a légterelővel is új trendet teremtett a Porsche.

A 911 Carrera RS 2.7 fejlesztését bő 50 évvel ezelőtt kezdte meg a zuffenhauseni sportautó-gyártó. „A 911 Carrera RS 2.7 homologizációs limitált szériának született. A cél egy különösen könnyű és gyors sportautó volt,” emlékezik vissza Peter Falk, aki akkoriban a sorozatgyártású autók teszteléséért volt felelős a Porschénál. Ugyan a modell alapjait a 911 adta, a fejlesztések során valójában egy vadonatúj autót vált, amely számos technológiai innovációval szolgáltatott kiváló alapot pálya- és raliautókhöz. A 911 modellsorozat első generációjának legerősebb modellje kapta meg legelőször a 'Carrera' utónevet, amely akkoriban a Porsche kínálat koronáját jelképezte. A mérnökök nagy erővel dolgoztak a súlycsökkentésére, az aerodinamika optimalizálásán, a motoron és a futóművön. 1972 májusától kezdve nagyjából 15 mérnök dolgozott az autón, majd hozzájuk csatlakozott a sorozatgyártásáért felelős stáb.

Meglepő siker

A Porsche eredetileg 500 példány legyártását tervezte, amely éppen elegendő lett volna a 911 Carrera RS 2.7 homologizációjára a Group 4 Special GT kategóriában. Olyan közúton is használható autó volt, amellyel az ügyfelek a versenypályán is rajthoz állhattak. 1972. október 5-én mutatkozott be az új modell a Párizsi Autószalonon, amelyet már akkor is hagyományos helyszínén, a Porte de Versailles-nál rendeztek.

Novemberre mind az 500 példány gazdára talált. A Porschét meglepte az autó sikere, így 1973 júliusára megtriplázta a gyártási darabszámot. Összesen végül 1.580 példány készült és mivel meglett az 1000. példány, a Porsche 911 Carrera RS 2.7 megkapta az engedélyt a Group 3-as és a Group 4-es részvételhez is. Az opcionális M471 felszereltségi csomag révén a Porsche 200 különösen könnyű súlyú 'Sport' verziót is készített. Mellette összesen 55 versenyverzió, 17 alapjármű és 1.308 túraváltozat (M472) készült.

A Porsche 911 Carrera RS 2.7 'Light' (M471) belső tere a legszükségesebbekre szorítkozott, az ügyfelek igényeinek és a gyártás időpontjának megfelelően. Többek között a hátsó üléseket, a szőnyeget, az órát, a ruhaakasztót és a könyöklőket is kihagyták. Az ügyfél kérésére két könnyű kagylóülés vette át a nehezebb sportülések helyét. Még a motorháztető Porsche jelvényét is ragasztott matricára cserélték. A 'Touring' csomaghoz (M472) képest a 'Sport' így 115 kilogrammal volt könnyebb; üres tömege megállt csupán 960 kilogrammban. A modell alapára akkoriban 34.000 német márka volt. A sportcsomag (M471) felára 700, a 'Touring' csomagé pedig 2.500 német márka volt. Az adott felszereltségi csomag alapján határozta meg az adott Porsche 911 Carrera RS 2.7 modell jellegét.

Az autó 2,7 literes, hathengeres, benzinfecskendezéses boxermotorja 210 lóerőt teljesített 6300-as fordulaton, maximális 255 Nm nyomatékát pedig 5100-as fordulaton adta le. Ez lehetővé tette, hogy a sportverzió álló helyzetből csupán 5,8 másodperc alatt 100 km/h-ra gyorsítson, amivel a Porsche 911 Carrera RS 2.7 volt az első sorozatgyártású autó, amely képes volt a német 'Auto, Motor und Sport' magazin tesztjén is hat másodperc alatti gyorsulást

produkálni. A végsebesség elérte a 245 km/h-t (Touring: 6,3 másodperc és 240 km/h). Az RS 2.7 a súly, a teljesítmény, az aerodinamika és a menetdinamika ideális egyensúlyát teremtette meg.

Az első autó hátsó légterelővel

A karosszérián minden a súlycsökkentésről szólt. Vékonyabb fémlemez, vékonyabb ablakok és különféle műanyagok használatával, valamint a hangszigetelés elhagyásával a versenyautók súlyát 900 kg alá csökkentették a mérnökök. Ugyanakkor az aerodinamika fejlődött. A cél az első és a hátsó tengelyek felhajtóerejének minimalizálása volt a természetesebb vezethetőség megteremtése érdekében. Harmann Burst és Tilman Brodbeck mérnökök Rolf Wiener formatervezővel együtt kifejlesztettek egy hátsó légterelőt, amelyet szélcsatornában és versenypályán is tökéletesítettek. A cél az volt, hogy a 911 karosszériájához jól illeszkedő formákkal kompenzálják a lejtős hátsó negatív hatásait és stílusos megoldással javítsák a 911 aerodinamikáját.

Az új kacsafarok emelkedő kialakítása nagyobb sebességnél még jobban az úthoz szorította a Porsche 911 Carrera RS 2.7-t, miközben kiegészítő hűtővel látta el a farmotort. Mindezt a légellenállás növekedése nélkül érték el, sőt, a végsebesség még 4,5 km/h-val növekedett is. „A tesztek során megállapítottuk, hogy a magasabb légterelő a légellenállás csökkentése révén növeli a végsebességet. Így hát fémlemezekkel milliméterről milliméterre növeltük a magasságát, amíg meg nem találtuk azt a pontot, ahonnan már ismét növekedni kezdett a légellenállás,” magyarázza Falk. Végül 1972. augusztus 5-én adta be a három Porsche alkalmazott a találmányról szóló 2238704-es számú dokumentumot a német védjegyhivatalba.

Eltérő abroncsméreték a nagyobb tapadásért

A mérnökök sokat dolgoztak a futóművön is. A Porsche már rendelkezett tapasztalattal a szélesebb abroncsokkal történő versenyzésről, a mérnököknek pedig lehetősége nyílt mindezt tesztelni a 911 Carrera RS 2.7 esetében is. „A hátsó tengely szélesebb abroncsaival akartuk növelni a tapadást és javítani a dinamikát, mivel a legnagyobb súly amúgy is a hátsó tengelyt terheli,” emlékezik vissza Falk.

Így végül a Porsche esetében első sorozatgyártású autóként a 911 Carrera RS 2.7 első és hátsó tengelyein eltérő méretű abroncsok voltak. Elöl 6 Jx15-ös kovácsolt alumínium Fuchs keréktárcsákra 185/70 VR-15-ös abroncsok kerültek, hátul pedig 7 Jx15-ös felniken 215/60 VR-15-ös abroncsok feszültek. Hogy elférjenek, a Porsche 42 mm-rel megnövelte a karosszéria szélességét hátul, a kerékjáratok közelében. „Miután a megoldás nagyon jól működött a fejlesztés, a sorozatgyártási és az értékesítési stádiumban is, a megoldás hamarosan megjelent a többi modellen is,” folytatja Falk.

Az első versenysikerek

A sport prototípusok szabályozásának megváltozása megakadályozta a további fejlesztéseket a háromliteres hengerűrtartalom-korlátozás miatt, így a Porsche lezárt egy nagyon sikeres korszakot. A 911 Carrera RSR premierjével 1972 novemberében viszont új fejezet nyílt a történelemlétkönyvben: a 911 sikertörténete ezzel a kiszélesített karosszériás modellel kezdődött a Tour de Corsén.

1973 februárjában a Peter Gregg és Hurley Haywood által vezetett RSR elképesztő, 22 körös előnnyel futott be elsőként a Daytona-i 24 órás viadalon. Az új szezon briliánsan kezdődött. Majd májusban Herbert Müller és Gijs van Lennep megnyerte a Targa Floriót. „Ez különösen fontos győzelem volt a számunkra, hiszen megmutatta, hogy a nagyobb hátsó légterelővel rendelkező RSR nagyon gyors a versenypályán és ralipályákon is,” emlékszik vissza Falk. Első szezonzájában a 911 Carrera RSR három nemzetközi és hét nemzeti bajnokságban győzedelmeskedett – a 911 sok évtizedes sikerének megágyazva. Az 1973. októberében tartott

International Race of Champions (IROC) újabb sikert hozott: az amerikai Roger Penske 12 ugyanolyan 911 Carrera RSR 3.0 versenyautót rendelt, amelyet hajtva különböző versenysorozatok pilótái mérték össze tudásukat egymással.

Ugyanakkor a 911 Carrera RS 2.7 személyében a Porsche nem csupán egy versenyautót épített, hanem egy olyan gépet, amelyet az ügyfelek hétköznapi autóként is használhattak a versenyzés mellett. Egy túraautó a versenypályára.

A kortárs reklámban így fogalmaztak: „Repertoárjában: közútról a versenypályára, majd vissza haza. Hétfő: iroda. Kedd: irány Genf. Este vissza. Szerda: vásárlás. Város. Dugó. Zsúfolt forgalom, de nincs gyújtáskimaradás és a kuplung sem panaszkodik. Csütörtök: vidéki út, autópálya, szerpentin, sáros út és építkezések. Péntek: rövid utak, helyben. Szombat: nyaralás bőrönddel Finnországba. Carrera RS – egy sprintelő tehetsége a maratoni sportoló tartalékaival.”

A Carrera név

A 'Carrera' felirat a modell történelmében elsőként a 911 Carrera RS 2.7 lemezein volt olvasható. A spanyol szó jelentése 'verseny' magyarul, a hátsó légterelőn lévő RS pedig a 'Rennsport', azaz a versenyzés rövidítése. A Porsche esetében a 'Carrera Panamericana' szolgált inspirációként az új elnevezéshez. 1953-ban a hosszútávú versenyen a Porsche kategóriagyőzelmet ért el az 550 Spyderrel. Majd 1954-ben már az összetett lista harmadik helyén végzett, ami felért egy szenzációval. Az elkövetkező években a Porsche a Carrera nevet a legerősebb autóinak tartogatta, amelyek az 1954-es négyvezérműtengelyes Fuhrmann motort kapták, mint például a 356 A 1500 GS Carrera vagy a 356 B 2000 GS Carrera GT. A Carrera felirat volt olvasható az 1963-as Porsche 904 Carrera GTS hátuljáról is, amelyet a 906 Carrera 6 követett 1965-ben. Ahogy akkoriban mondták, a Carrera szó az olyan „technológiai finomságok ígéretét hordozza magában, amelyek már bizonyították a versenypályán.”

Röviden, egy ideális elnevezés a 911 modellcsalád csúcsmoделljéhez.



„Szerettük volna, ha egy sorozatgyártású 911 is megkapja a méltán híres 'Carrera' elnevezést és sokat gondolkodtunk azon, hogy miképpen tudnánk ezt a legjobban előadni,” emlékszik vissza Harm Lagaij, aki akkoriban a Porsche formatervezője volt. Végül úgy döntöttek, hogy a kerek közötti nagy felirat lesz a méltó társítás.

A Carrera szó mellett a Porsche különleges modellje mással is kényeztethette a szemet: 29-féle színárnyalat volt elérhető hozzá, amelyből végül 27-féle került ténylegesen gyártásba, az élénksárgától kezdve a hagyományos vörösön át a vérnarancsig.

A Porsche egyedi kéréseket is teljesített: a keréktárcsák színe megegyezhetett az autó árnyalatával, de például az autó oldalán futó Carrera felirat is elérhető volt vörös, kék vagy zöld színben is. A felirat és annak betűtípusa mind a mai napig megőrizte a maga jelentőségét, a híres RS rövidítéssel együtt. Mindkettő megtalálható a 911 különböző újabb változatain – immár 50 éves hagyományként.

2022. szeptember 20-tól kezdve a Porsche Múzeum különleges kiállítást indít a 911 Carrera RS 2.7 ötvenedik évfordulójának ünneplésére. ■



Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 7.

Szerdahelyi Sára



Az előzőekben sok mindent megtanultunk már a viselkedésről, öltözködésről, köszönetéről, telefonálásról, vendégfogadásról, biológiai szükségletekről. Most nézzük meg, hogyan tudjuk ezt hasznosítani, alkalmazni egy-egy társasági eseményen.

A magánéleti és a hivatalos találkozók is – kevés kivétellel – valamiféle mértékben igénylik a vendégként való fogadást. Ez lehet szigorúan protokolláris vagy abszolút kötetlen, aminek a végén a férfiak mosogatnak el. Ezek az alkalmak ráadásul általában étkezéssel is járnak, így csak tovább bonyolítják az amúgy sem túl egyszerű: hány fővel számoljunk, kit hívunk meg, kit hova ültessünk, egyáltalán ültetett vagy álló fogadás legyen, délelőtt, délután vagy este, kérdéskört. Most ezt próbáljuk meg kicsit körbejárni.

A világon mindig és mindenhol étkezés-sel ünneplik a nagy eseményeket. Meg

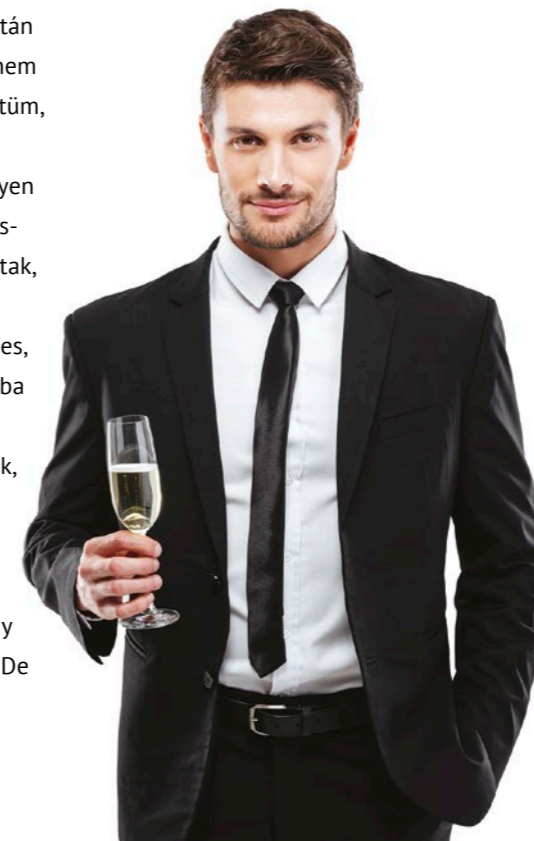
a kisebbeket is. Jó, ha van ok az evésre! De azért ne felejtjük el az alapelvet, hogy nem jóllakni megyünk, hanem a találkozás, a kommunikáció, az üzlet kedvéért. Ezt jó, ha észben tartjuk!

Legkisebb álló vendégfogadó alkalom az **„egy pohár pezsgő”**. Ez általában kiállítás megnyitókori, szerződés aláírásakor, kitüntetés átadásakor, szoboravatáson jellemző forma. Általában elegendő a normál hivatali öltözet. Ha késő délután van, akkor lehet ennél ünnepélyesebb, de azt minden esetben jelezni kell a meghívón. Mivel időben rövid az esemény, mindenképp érkezzünk pontosan, vagy 5-10 perccel előbb! A fő történet

előtt megkapjuk a pezsgőspoharunkat, amit a száránál fogunk meg és majd a kellő pillanatban kissé megemelünk – ez helyettesíti a koccintást (hiszen többtíz fős rendezvényen nem tudunk mindenkivel koccintani). Elvegyülünk és még 10-15 percig maradunk. Ennyi. A magánéletben a „gyertek fel egy italra” invitálás nem pont ezt jelenti, de az is kezdődhet „egy pohár pezsgő”-vel.

A következő a **koktél**. Ez már valóban társas összejövetel. Célja általában az, hogy a meghívottak összeismerkedjenek, új üzleti, vagy akár magán kapcsolatok szülessenek. Az étkezés elegáns és visszafogott. A koktél maga pedig hivatalos rendezvényen whisky szózával, Campari narancslével, gin-tonic, borok és gyümölcsle, ásványvíz. Először a bejáratnál a felsorakozott házigazdákkal kezdet fogunk, a felszolgálótól elveszünk egy italt majd elvegyülünk. 15-20 perc múlva tálcán apró falatok érkeznek. Ehhez csak szalvétát kapunk, kistányér, evőeszköz nincs. Ezért házigazdaként ügyeljünk rá, hogy valóban apró, egyszerre bekapható falatok legyenek! Egy ilyen koktélos fogadás maximum 30-40 percet vesz igénybe, de azért, ha nem tudunk elmenni, illik előre jelezni. Kicsit lehet késni. A dresscode az esemény időpontjától függ. Délután hatig elég a hivatali öltözet (zakó, nem farmernadrág, ing, hölgyeknek kosztüm, vagy egyberuha), ez után általában smart casual. Ha először vagyunk ilyen eseményen, belépés után mondogassuk magunknak: Engem ide meghívtak, fontos vagyok, Valaki vagyok, okos vagyok, szép vagyok! Vállunk egyenes, mosolygunk, kapaszkodunk a pohárba (minél nagyobb, annál jobb) és körbesétálunk. Bárkivel szóba állhatunk, bárkit megszólíthatunk – ezért vagyunk itt. Bemutatkozunk, pár általános mondat és rátérhetünk a például a meghívás apropójára, vagy óvatosan valamilyen üzleti témára. De

ismerőssel is legfeljebb két percet illik beszélgetni, hiszen ő is ismerkedni jött. Ha célzottan szeretnénk valakivel beszélni, ne szakítsuk félbe, ha épp benne van egy társalgásban, inkább tegyünk még egy kört, vetessük észre magunkat – hátha veszi a lapot, befejezi az adott beszélgetést és akkor odaléphetünk hozzá. Sokat segít, ha lepillantunk beszélgetőpartnerünk lábfejeire. Ha nyitott, V betűt formál irányunkba, akkor érdekeljük őt, de ha minden mosolya és jó modora ellenére lábfejei nem ránk nyílnak, akkor mindkettőnknek jobb, ha odébbállunk. A korlátlanul fogyasztható étel és italok ellenére ez az alkalom nem az evésről és ivásról szól. Ne kóborogjunk a tálcás felszolgáló után, várjuk meg, míg újra felénk jön és akkor vegyünk el egy újabb falatot. És mindig csak egyet! A szalonspicc sem kívánatos, esetleg nem hívnak meg többször sem a házigazdák, sem a többi vendég a saját rendezvényükre. Ha már a kávét kínálják körbe, az egyértelmű jelzés a távozásra. Elegendő egy házigazdától elköszönni, de ha éppen nem találjuk, vagy elmélyülten beszélgetnek, akkor köszönés nélkül is lehet távozni. A meghívást másnap meg lehet köszönni, de nem kötelező.



Az álló alkalmak legjobbika, az **állófogadás!** Ez a legelterjedtebb rendezvény-típus. Lehet bármikor a nap folyamán, de mivel több és változatosabb ételeket szolgálnak fel, általában ebéd, vagy vacsora időben rendezik. Ennek megfelelő a dresscode is. A lényege, hogy mindent, az ételeket és italokat is, a büféasztalon helyeznek el és állva, egy villával kell fogyasztani. Szándékosan nem svédasztalt írtam. Csak mi, magyarok hívjuk a büféasztalt így. Még a svédek sem. A szót magát egyébként a második világháborús béketárgyalásokról, Skandináviából hazatérő diplomatáktól alkották. Akkor a svéd családoknál az volt a szokás, hogy mivel mindenki más időpontban ért haza a munkából, a háziasszonyok mindent megfőztek és odakészítettek az asztalra. Ki, hogy ért, úgy fogyasztott. Ha igényesen akarunk kommunikálni, akkor használjuk a büfé, vagy büféasztal szót inkább mi is!

Házigazdaként, akár csak a koktélnál, fogadni kell a vendégeket, és bármennyire is ödzkodunk ettől, pohárköszöntőt illik mondani. Ez külön műfaj. Lehet előre megírt és felolvasott, vagy lehet rögtönzött is. De csak az rögtönzőz, aki biztos magában! Egy mondatban legfeljebb két prominens vendéget köszöntünk és ilyen mondatból is legfeljebb kettő lehet. Sajnos hálátlan feladat a házigazda, ő az, aki általában egy falatot sem tud enni, hiszen mindig beszélget valakivel, ráadásul állandóan italos pohár van a kezében, amiből inni is kell, mindig valaki mással. Szóval ez esetben jobb, ha a rendezvény előtt eszünk valamit, illetve utána, már szépen, nyugodtan, akár asztal mellett ülve, késsel, villával...

Vendégként hasonlóan kell viselkedni, mint a koktél esetében, de enni csak a pohárköszöntő után szabad. Bármilyen éhesek is vagyunk és bár mennyire gusztos is a kínálat, addig

csak szemrevételezzük és legfeljebb helyezkedjünk közel a szimpatikus tá-lakhoz! De sose feledjük, nem jóllakni jöttünk! De hogyan is lássunk neki? Először a szalvétát a bal kezünkbe vesszük, erre rátesszük a tányért és tegyük rá a villát is, bal hüvelykujjunkkal leszorítva. Így jobb kézzel kényel-mesen tudunk szedni. Balkezesen természetesen fordítva. Ha felszolgálók állnak az ételsor mögött, akkor őket is meg lehet kérni arra, hogy szedjenek nekünk. Soha nem szedünk egyszerre sokat és illik betartani az ételsort is: kezdjük a hideg előétellel! Nem túl elegáns, attól való félelmünkben, hogy éhen maradunk, egy tányérra halmozni néhány szelet hideg sonkát, egy-két töltelék káposztát, kis süllőt salátával, pár kocka zserbót és sajtot. Állófoga-dáskor a catering dolga, hogy olyan ételleket szolgáljon föl, ami egyetlen villával fogyasztható. Ez lehet csirke-

comb, vagy bélszín is, csak akkor ki kell csontozni, illetve megfelelő vékonyra kell szeletelni. A helységben lévő asztalok a piszkos edények lerakását szolgálják nem azt, hogy mellettük állva falatozzunk. Eleve alacsonyok az álló emberhez képest, így elég vicces mutatvány, kissé döntött testhelyzetben, fenekünket kidugva egyensúlyozni a villával a szánkig. Ha nem vagyunk biztosak benne, hogy a feltálatl ételek egyikét-másikat egy villával sikeresen el tudjuk fogyasztani, akkor inkább válasszunk mást! Ha kenyeret is eszünk, az még inkább nehezíti a helyzetet, hiszen annak is helyet kell szorítani a tányéron és törni belőle a szabad kezünkkel, miközben a villát a hüvelykujjunkkal szorítjuk a tányérhoz. Inni pedig már végképp lehetetlen, így azt evés előttre és utánra kell hagyni. Ha étkezés közben a legnagyobb körülte-kintés ellenére is leesik valami, kérem,

ne kezdünk el takarítani! Szóljunk valamelyik felszolgálónak, köszönjük meg előre és álljunk arrébb!

Jó ötlet valamilyen halk háttérzenét biztosítani a fogadás idejére. Amennyiben élő zenében gondolkodunk, fontos megbeszélni a művészekkel, hogy itt, ugye, nem lesz taps. És ez nem annak szól, hogy rosszul játszottak. Itt is érvényes, ha már elkezdik felszolgálni a kávé, az - bármennyire is sajnáljuk és bármennyire is ettünk volna még abból a tokaji aszús libamájából, vagy epres pohárkrémből - a rendezvény végét jelenti. Ekkor a házigazda kikísérheti a fő vendégeket, de elegendő csak a terem ajtajáig. A kabátjukat majd a ruhatárnál rájuk adják a szervezők.

Legközelebb az ültetett alkalmakkal ismerkedünk. ■



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

 **KAVOSZ**
Széchenyi Kártya Program

SZKP GO!

Pozsonyból Győrbe a Szigetközön át

Baloghtomi • hidrológus, túravezető,
a kalandkönyvek írója és kiadója

Flixbuszra ültem egy napsütötte hajnalon és rettentően izgultam, vajon a hátul lógó bringámból mi marad Pozsonyig. A háromórás út végén a sofőr blazírt arccal kipattintotta a pántokat és máris roboghattam „hazafelé”. Manapság ezt három útvonalon tehetjük meg: az új Duna csatorna balpartján – ez egy kényelmes, látványos lehetőség, de talán kevésbé izgalmas, mint a másik kettő.



A belvárosból tekerjük át az egykorvolt Ferenc József hídon, ha esetleg van kedvünk és időnk elbúcsúzni Pozsonytól, akkor csücsülünk le a híd közepi padokon pár percre. Aztán a túlparton, a parkolóknál forduljunk balra. Sokáig követjük a folyót 100-300 méter távolságról, közben nagy ívben

kanyarodunk dél felé. Čunovo/Dunacsún és a folyó zsilipjei 16 kilométer távolságra esnek a hídtól. Figyelni kell a táblákat és balról a zsilipeket, mert az EV6 (EuroVelo bringaút: Az EuroVelo 6, vagyis az Atlantic – Black Sea az EuroVelo nemzetközi kerékpárúthálózatának hatodik vonala, amely Nantesből, az Atlanti-óceán partjának közeléből Romániába, a Fekete-tengerhez tart) megy tovább délnek Rajka felé.

Válaszút előtt állunk: vajon a Szigetközbe tartunk egyenesen, vagy az új Duna-csatorna és a Duna közti úton Gabčíkovo/Bős irányába? Mi most a vadregényes Szigetközbe hatolunk be.

(A Vodné Dielo/vízmű 1992-re készült el. Fő cél a pozsonyi hordalékos meder szabályozása volt. A megépült gát tavat hozott létre Pozsony alatt és a felszínét sokszínűen alakították ki: kemping, vadvízi kanyon, izgalmas művészeti múzeum* található szorosan egymás mellett a gát 1600 méteres hosszában. Szóval, ha a Szigetközbe tartunk, akkor is érdemes kerülni ide egyet.)

***Danubiana múzeum:** A gát folyó felőli oldalán, az egyik kis félszigeten egy holland műgyűjtő támogatásával izgalmas, látványos, kül- és beltéri modern művészeti múzeum kapott helyet, ahol órákon keresztül nézelődhetünk, különösen szép időben, amikor kint a zöldben is találunk látnivalót.



Hidrológusként sokat olvastam a Duna szabályozásáról és talán értem is a vitát, bár az elsősorban épp nem szakmai volt. Sajnos a gát a szakmai/állami/politikai megnevezés szimbóluma is egyben, hisz a közösen kezdeti szabályozást a magyar fél leállította, így a gát mellett magas falakkal védett mesterséges csatornába ömlik a Duna nagyobbik tömege, míg az „Öreg” Duna az új csatorna jobbparti gátja alatt folydogál délkeletnek. A hazai szakemberek sokat tesznek a folyóért.

A szlovákok folytatták azt, amit a két ország közösen kezdett el tervezni és kivitelezni: a Duna szabályozását. Az talán már sosem lesz tiszta, hogy a magyar fél szakmai, politikai, netán a jogosnak vélt környezet- és tájvédelmi szempontok szerint állította le a Nagymaros fölötti építkezést és lépett ki a szerződésből.

A Szigetköz nagyjából itt kezdődik, ahogy a Mosoni-Duna, a Duna (Öreg-Duna) és a Duna csatorna szanaszét tagolja a tájat és ott végződik, ahol a Mosoni-Duna visszatalál a Dunába, Vének falutól keletre. A Duna és a Duna csatorna már jóval előbb egymásra találtak Sap/Száp mellett. A Szigetköz kiterjedése nagyjából 52 km hosszú és 6-8 km széles, a Duna régi medre és a Mosoni-Duna határolja. Keletkezését a Csalóközzel együtt érdemes tárgyalni, amely tükröszimmetrikusan terül el a bal part fölött, a Kis-duna/Malý dunaj milliárdnyi kunkorától cikk-cakkos, 136 km hosszú északi határral, egészen Komáromig.

A Duna sokat küzdött, mire megtalálta a mai medrét és áttört több masszív hegyvonulatot. Itt aztán a Kárpát-medence peremén lelassult, kisimult és a magával hozott hordalékot, mint egy fáradt vándor az erdőt követő réten, elkezdte lepakolni. Ennek a sokféle hordaléknak a hozadéka mind a Kisalföld, a Szigetköz és a Csalóköz. A szakemberek szerint az itt felhalmozódott felszín alatti vízkincs –tízmilliárd köbméter, ami –egyhavi Dunavíz, hatalmas mennyiség.

Mindkét terület csodálatos, külön kötetet érdemelnének és persze lehet is olvasni róluk sokat. Egy jó kis kajakkal, csónakkal akár az egész nyarat is el lehet itt tölteni falvak, vízimalmok, nádasok, csodás élővilág között - kellő szunyogírtó birtokában.



Aranyászás a Közökben: Az aranyosok Mária Terézia alatt nem fizettek adót a földesuraknak és más helyi hatalmasságoknak, cserébe csak a királyi beváltóhelyeken adhatták el a megtalált aranyat. Úgy mondják, hogy napi 2-3 g esetén már megérte és ma is megéri, ehhez legalább 10 m³ homokot, földet kell átmosni. A csallóközi parton Gúta, Naszvad, Bős, Szap, Csicsó, Füss, Kolozsnéma, Aranyos, Vajka, Medve, Doborgaz lakói éltek aranyosásból. A Szigetközben pedig Ásvány, Lipót, Nagybajos voltak a leghíresebb aranyosó helyek.

Át a Szigetközön: Követhetjük az EV6 nyomvonalát ez a következő főbb településeken megy keresztül: Rajka, Mosonmagyaróvár, Hédervár, Ásványráró, Dunaszeg és lassan Győrbe érkezik. **Mosonmagyaróváron** érdemes megállni és körbesétálni a még István királyunk által alapított várat, amely a tatárok elvonulása után vált csak kővárrá. Most (2020 június) épp elég összevisszaság fogadott a falakon belül, de azért a hangulata tetszett és megálltam Fekete István írónk (1900-1970) szobránál a kastély bejáratánál, aki gazdaságtól vagy inkább munkája mellett kezdett írni (Tüskevár, VUK, Téli berek...)

A Szigetköz számomra a vadregényes holtágokról, ártéri világról szól és ezt inkább kicsit beljebb, például Ásványráró északi peremén találjuk meg.

A várkert keleti oldalán találjuk meg a bringautat, az Eurovelo 6-ot, bár valamiért táblával alig találkoztam, helyette inkább csak zöld bringajel, vagy a sacramento jel árulkodik. Mindenestre a Szigetközben példás a kerékpárút hálózat, bár csak az egész országban így lenne! Rövid szakasz a Lajta főmedréig és aztán jobbra kanyarodunk Halászi felé. Az országúton kicsi a forgalom, mégis van saját bringaút, ahogy Halásziban is.

Itt a nagy elágazásban a Győr táblát követi a kerékpárút, de az utolsó házak után a EV6 megy Győr felé az én javaslatom pedig lekanyarodni balra és megnézni az Öreg Dunát és persze a csodás vizes vadvilágot körötte, pár szép kis faluval csipkézve.

* aki gyorsan szeretne haladni, nekik az Arak, Darnózszi, Hédervár út alkalmasabb, én majd a Dunaremete fölötti komppal meglatogatását követően, Lipóton keresztül érkezem

meg Hédervárra. A különbség legfeljebb 4-5 km, viszont a hivatalos út egyáltalán nem érinti az „öreg” Dunaágot.

Áttekerünk Püskin és hamarosan beérünk Dunaremetére. Az első lehetőségnél kanyarodjunk be balra és a Fő utcán jobbra, végig a kis templomig és azt követően ismét balra. Ez a Szabadság utca, a házak után beletorkollik a Dunához, töltéshez vezető keskeny aszfaltba.

Sorjási-tó: Akinek van kedve megnézni egy szép kis tavat, neki kb. 1000 méterrel följebb lesz egy elágazás jobbra a bokrokkal, vízkedvelő fákkal övezett tóhoz. Kis szerencséivel, pláne, ha csendesek a pecások, gazdag madárvilágot is láthatunk.



Az útra visszatérve még 4000 méter a dunai sóderrel, kavicsal fedett, széles töltés, ami kilométereken keresztül védi a falvakat, földeket. Autóval tilos ide följönni, de a kompot választók számára megengedett (lenne, ha működne a komp, de rossz nyelvek szerint az erre szánt pénz „elveszett”). Jobbra fordulunk és 400 méterrel keletre máris ott a leágazás a vízhez.

Kellemes tér, szép Duna, miközben az Öreg Dunával párhuzamosan a tucatnyi Duna-ág egyikét is megnézhetjük, ahogy a köves zúgón, fenékküszöbön átsurrán. Árnyas pihenő padokkal, hajózási emlékekkel találkozunk.

A kikötőtől ~1800 métert haladunk a nem túl kerékpár barát kavicsos (időnként porfelhőt kavarnak az erre járó, vagyis a töltésen guruló teherautók, helyiek dzsipjei) és aztán jobbra lekanyarodunk Lipót irányába.

A falu csinos, németországi tekerésemre emlékeztetnek a szép nagy házak, előkertek, udvarok. Jobbra a tó zárja a kerteket és tanösvények vezetnek körbe a vadregényes világban. Lipótról széles, kényelmes kerékpárút ível át Hédervárra, ahol kisebb csalódás ér, hisz több oldalon is kastélyszállóról, korhű pompáról, egyebekről olvashattam, a valóság pedig elhagyatottság a kerítésen benézve. (ma újra megnéztem a hedervar.hu oldalt: „A kastély épülete határozatlan ideig nem látogatható, köszönjük megértésüket”).

Viszont megtaláltam vele szemben a kis parkban a krump-libogár méretes szobrát, ami a legenda szerint itt ütötte föl először hazánkban a fejét 1947-ben.



Hédervárról ismét az EV6 mentén tekerünk Ásványróróra, végig tisztességes bringaúton. A falu hangulatos, a körforgalom is épp megújul. Ha egyenesen megyünk át rajta, akkor egyrészt jobbra találunk üzletet és kis teraszos büféket is, másrészt a kempingtől alig 200 méterre fölérünk a töltéshez.

Csak a szúnyogok és más élősködők ronthatják el a vadregényes dzsungel bejárását. Rengeteg kis ösvény vezet be a vadvilágba, a kidőlt fák, madarak és más vízi élőlények otthonába és én többet is megnéztem, érzésre: az egyik földút végén magányos pasi pecázott és közben sörözött, a másikban szétesett, rozsdás hajót mellőztem és több helyütt pusztán a sűrű élet szaga és látványa tetszett nagyon.



Az Öreg-Duna környéke izgalmas vadvilág, különösen egy alkalmas kenuval, csónakkal fokozható még a szépsége. Több helyütt találkoztam beszállóhelyekkel.

A folyó az Ásványi és a Bagaméri ágai közötti vízháztartás szabályozásához épült meg többek között az Árvai zárás és tőle nem messze, a főágba visszacsorgó Ásványi ág látványos fenékküszöbje.

Közel 1800 métert tekerünk tovább a töltésen, amikor határozott, széles földút kanyarodik le jobbra, ez nyílegyenesen vissza Ásványróróra. A folytatásban Ásványróróról megyünk Győrbe, immár az ország mellett vezetett korrekt bicikliúton.

Ha érdekel a teljes út a Duna forrásvidékétől egészen Budapestig: kalandkonyvek.hu ■



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



Mentes étkezés: a Thermomix időt és pénzt spórol a háziasszonyoknak

Otthon készül a mandulatej és a rizsliszt



A mentes étkezés kihívások elé állítja az egészségére odafigyelő embert, különösen akkor, ha nem akar lemondani a finom falatokról. Ilyenkor jól jön minden segítség a konyhában...

Napjainkban egyre többen vannak, akik valamilyen étel-intoleranciával, vagy allergiával élnek, vagy egyszerűen önszántukból, az egészségükre odafigyelve hagyják el a cukrot, a glutént, vagy a tejtermékeket az étrendjükből. A „mentes” étkezésnek számos pozitív egészségügyi hozadéka lehet, de kétségkívül sokkal nagyobb odafigyelést igényel, mint egy átlagos étrend. Elengedhetetlen a tudatosabb vásárlás és az előre tervezés, a helyzetet pedig tovább nehezíti, ha nemcsak magunkra főzünk, hanem egy egész családot kell jóllakatni nap

mint nap. Nem utolsósorban ne feledkezzünk meg arról sem, hogy – bár a mentes, egészségtudatos termékek piaca ugrásszerűen bővül – gyakran mélyen a pénztárcánkba kell nyúlnunk, ha speciális étrendet követünk...

Nem csoda, hogy ebben a helyzetben az egészségtudatos háziasszony - vagy az egészségére odafigyelő, vállalkozó szellemű férfi - örül minden segítségnek, ami megkönnyíti az alapanyagok beszerzését és a mentes ételek elkészítését. Ha pedig ezzel a családi büdzsé is jól jár, az már csak hab a tortán! Bár mesészerűen hangzik, hogy a fentiek mindegyike egyszerre teljesülhet - a háztartási gépek királynője, a Thermomix, nemcsak az ingyenc konyhatündérek és a kezdő háziasszonyok, de a mentes étkezést

választók kedvence is lett. A csúcstechnológiai gép, amely a jobb éttermek profi konyháiból szivárgott be a háztartásokba és a köztudatba, nem véletlenül kapta a „minikonyha” elnevezést, hiszen 18 konyhai funkciót egyesít, kiváltva több másik háztartási gépet. 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. Ilyen sok funkcióval szinte minden típusú étel elkészítésében hatalmas segítséget jelent, a krémlevesektől a házi pékárukig, jelentősen lerövidítve az elkészítési időt – ez pedig különösen fontos ott, ahol speciális étrendnek kell megfelelni.

Amikor „többfelé” kell főzni

- Azok, akik valamilyen mentes étrendet követnek, gyakran kényszerülnek arra, hogy „kétfelé” főzzenek: ők eszik a speciális követelményeknek megfelelő fogást, míg a család többi tagja a hagyományosat. Vagy éppen több különböző igényű családtag étkezését kell összehangolni, például egyszerre kell odafigyelni a tejre érzékeny gyerekekre és a diétázó férjre – lehetőleg úgy, hogy mindenki jól lakjon és finomakat egyen. Nem kell gyakorlott háziasszonynak lenni ahhoz, hogy lássuk, ez rengeteg energiát és időt emészt fel – mondja Balogh Brigitta, a Thermomix nyugat-dunántúli régióvezetője. – Ilyenkor nem mindegy, hogy mennyi idő alatt készül el a vacsora vagy a vasárnapi ebéd, és az sem, hogy marad-e ereje a végén készítőjünknek is élvezni az ízeket, a családi együttélést.

A Thermomix percek alatt készít el – szinte magától – bármilyen krémlevest, ragut, szószt, villámgyorsan keveri be és dagasztja meg a tésztát, rengeteg időt megspórolva ezzel, így, amíg fő a leves, a speciális párolókosárban készül a zöldségköret vagy a bulgur. S mivel nem kell ott állni mellette az egyes konyhai műveletek közben, a felszabadult időben könnyedén elkészül egy másik fogás, vagy van idő szusszanni egy kicsit a fárasztó nap után... Az időspóroló elkészítés különösen nagy segítség akkor, ha gyorsan kell magunknak mentes ebédet készíteni, amit elvihetünk a munkába, hiszen sokakat a különleges étrendjük eleve kizár az éttermi étkezésből vagy a közétkeztetésből.

Magtejek is készülhetnek házilag

A mentesen étkezők azonban a legjobban talán annak örülnek, hogy számos olyan étel elkészíthető a Thermomix-szel, amelyet a legtöbben eddig üzletben vásároltak meg. Itt vannak rögtön a különböző magtejek, amelyek nemcsak a tehéntejre érzékenyek étrendjének képezik szerves részét, hanem rengeteg, „csak” egészségtudatos embernek is. Mandulatej, rizstej, zabtej, kókusztej – ízlés dolga, ki melyiket szereti jobban, de egy közös minden-

képpen van bennük: jóval drágábbak a tehéntejénél. A Thermomix megoldást jelent a problémára, segítségével ugyanis otthon elkészíthetünk bármilyen magtejet, a bolti ár töredékéért! Nem utolsósorban mindenféle adalékanyag nélkül, hiszen így tudjuk, mi kerül a poharunkba vagy az ételünkbe. Ugyanígy házilag elkészíthető például a finom rizsliszt vagy zabpehelyliszt, a boltival azonos, vagy annál jobb minőségben. A bevált gluténmentes Thermomix-receptek alapján pedig érdemes otthon megsütni a kenyeret vagy a zsemlet is, hiszen a tésztájuk extra-rövid idő alatt elkészül.

80 ezres recepttárból érkeznek az inspiráció

Sokan tapasztalták már, hogy a mentes étkezés, amellyel, hogy kötöttséget jelent, egyben felébreszti a kreativitást is. Ha nem nyúlhatunk a megszokott receptekhez, a kézenfekvő ételekhez, akkor új ötletre és kreatív megoldásokra van szükség, hiszen ételérzékenységgel élve sem szeretnénk lemondani a finom falatokról. Thermomix-szel a konyhánkban szerencsére nem kell hosszasan kutakodni új receptek után, hiszen a gép hozzáférést biztosít a több mint 80 ezer receptet tartalmazó Cookidoo alkalmazáshoz, amelyből egy gombnyomással kiválaszthatjuk, melyik étel kerüljön az asztalra. Majd a Thermomix lépésről lépésre végigvezet az elkészítésén, miközben precízen elvégző minden konyhai műveletet, a méréstől az aprításon át a főzésig. Tojásmentes majonéz, gluténmentes sütemények, és olyan különlegességek is találhatóak a kínálatban, mint a csicseriborsó-tészta. Mind, mind csábít a kísérletezésre!

Most mentes szakácskönyv jár mellé



A napokban pedig megjelent a Thermomix legújabb nagy dobása, a „Mentes receptek” szakácskönyv, tele csodás tej-, glutén-, tojás- és cukormentes receptekkel. A vaskos, több mint 200 oldalas szakácskönyv igazi kincs lesz azoknak, akik minden megkötés ellenére szeretik élvezni az ízekkel teli, változatos konyhát.



A könyv az előételektől a desszertekig végigvezet minket a mentes étkezés gyöngyszemein – 75 recepttel –, köztük számos finomsággal a nemzetközi konyhákból. Olaszországból szőlő-sajtos focaccia és vegán lasagne, Kínából hússal töltött char siu bao zsemle, Franciaországból cukormentes fügelekvárral tálalt ötsajtos quiche érkeznek a konyhánkba - az elkészítésük pedig a Thermomix segítségével gyerekjáték. S persze ne feledkezzünk meg a gluténmentes omlós és leveles tésztáról, vagy az olyan csemegékről sem, mint a tejszínes kesudiókrém és a tejszínes tiramisú! Jó hír azoknak, akik most gondolkodnak a Thermomix vásárlásán, hogy szeptemberben a mentes szakácskönyv ajándékba jár minden géphez – méghozzá rögtön kettő! ■

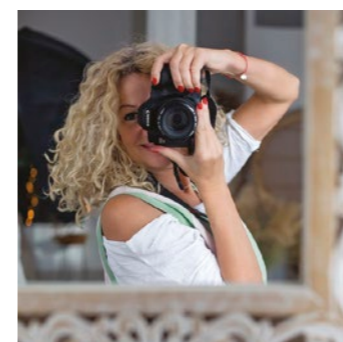
 **Minikonyha Kft.**
A világ legkisebb konyhája

 Official Distributor

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

Az őszi hónapok a legideálisabbak a tökéletes portré elkészítéséhez

Monáth Éva



Imádom a természetet és a természetes dolgokat! Az anyaság a legszebb dolog a világon és azon szerencsés emberek közé tartozom, akik mind a munkájukban, mind a magánéletükben élvezhetik ennek minden egyes pillanatát és örömet és persze olykor a megpróbáltatásait. Gyereket fotózni nem egyszerű feladat. Viszont egyben kihívás is.

Boldogság látni sok-sok vidám család és gyermek arcát. Tükrözik azokat a pillanatok, amikre igazán szeretnénk emlékezni életünk folyamán.

Persze sokféle stílus és elképzelés van, ami megvalósítható. A kérdés, hozzád melyik stílus áll a legközelebb. Nem szeretem túlságosan a beállított képeket. Örülök, ha Önmagatokat adjátok.

Szeptember-november környékén, ideálisak a fényviszonyok ahhoz, hogy vaku használata nélkül is megfelelő körülményeket teremtsünk. Az évnek ebben az időszakában végre eljön az a pillanat is, hogy nyugodtan Nappal szembe is fordulhatunk. A faleveleket

kiegészítő elemként is használhatjuk. Portréfotózás során például akár az előtérben, akár a háttérben, akár a földön heverve, akár a levegőben szóródva, hozzájárulhatnak az őszi atmoszféra megteremtéséhez.

A fotózás egy remek alkalom arra, hogy egy pár órát csak azokkal töltsünk, akiket a legjobban szeretünk. Kívül hagyva mindenféle problémát - a legfontosabb, hogy élvezzük az együttlétet és a fotózást.

Fotó: Monáth Éva

www.facebook.com/evam.hu

Bejelentkezés: eva.monath@evam.hu

Telefon: 06 20 926-2716



Hogyan táplálkozunk várandósság alatt?

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



Sokszor lehetett hallani az elmúlt évtizedekben, hogy a kismamának kettő helyett kell ennie. Vagy a bátorító szavakat, hogy egyen jó sokat, amit csak megkíván, hiszen a baba kéri. Ám ez így, ebben a formában nem helyes. Sokszor a kíváncsiság oka valamilyen mikrotápanyag hiánya, nem pedig az ételcsoporté, mint például a csokoládé. Ezért nagyon fontos, hogy egészségesen és kiegyensúlyozottan táplálkozzunk.

Egy kismama egészséges súlygyarapodása a terhesség alatt maximum 12-17 kg. Amennyiben már némi túlsúllyal rendelkezik, ennél még kevesebbet célszerű híznia.

Egy átlagos nő napi kalóriafelhasználása 1800-2000 kcal körül mozog. Ennek értéke csökken, ha nem túl aktív, ülő munkát végez, vagy alacsony, vékony.

Ellenben, ha magasabb, aktívan sportol, akkor akár 2200-2500 kcal is lehet. Különböző internetes kalkulátorokkal könnyen kiszámíthatjuk akár magunknak is az alapanyagcserénket, csupán a magasságot, testsúlyt, életkort kell megadni. Nekem 1460 kcal. Ez az a kalória érték, amit akkor is eléget a testem, ha egész nap fekszem és nem

csinálok semmit. Ehhez még hozzászámoljuk a napi fizikai aktivitás, edzéseket - akár 6-700 kcal pluszt.

Az alapanyagcsere értékünkénél kevesebb kalóriát hosszú távon rendkívül egészségtelen bevinni. Ha viszont megdupláznánk, vagy akár csak néhány száz kalóriával növelnénk, akkor nagyon gyorsan hízni kezdenénk, ami veszélyes lehet később ránk és a babára nézve is. Az elhízás növeli többek között a terhességi diabéteszes esélyét, a császármetszés esélyét, vérnyomás és keringési zavarokat okozhat, a túl nagy teher pedig az ízületeinket is megviseli, hát, derék, csípő fájdalmakat okozva, amitől a közérzetünk is sokat romlik. Én vallom a „boldog mama - boldog baba” elvet. Hiszen, ha nem érezzük jól

magunkat a bőrünkben, az hatással van a bennünk növekvő kis életre is. Ezért soha ne legyen kérdés a saját egészségünk megőrzésének fontossága! Már ilyenkor hatással vagyunk kisbabánk jövőjére. Egy friss tanulmány szerint azon anyukák gyermekei, akik a napi kalóriabevitel közel 30%-át ultrafeldolgozott ételekből fogyasztották, lényegesen alacsonyabb pontszámot értek el az iskola előtt készített verbális fejlődést mérő teszten, valamint a memóriájuk is rosszabb volt. A leggyakrabban fogyasztott ultrafeldolgozott élelmiszerek ilyen arányban szerepeltek a felmérés során: 40% üdítők, 14% feldolgozott húsok, 13% cukros ételek, 9% tejtermékek, 8% olajban sült ételek, 4% reggeli gabonapelyhek, 12% egyéb. (forrás: Jankó Róbert táplálkozási kutató). De arra is készült már tanulmány, hogy a terhességük során 18 kg-nál nagyobb mértékben gyarapodó kismamák gyermekei maguk is könnyebben lesznek elhízott gyermekek, majd nagy eséllyel felnőttek.

Az egész terhességünk, szülésünk, majd a negyedik trimeszter (a szülés utáni első 3 hónap) minőségét is nagyban meghatározza az étkezésünk minősége.

Igyekezzünk magas tápanyagtartalmú ételekkel táplálni magunkat és fogjuk vissza az üres kalóriák fogyasztását! (Olyan élelmiszerek, amiknek magas a kalória-, de alacsony a vitamin- és ásványianyag tartalma, azaz az ultrafeldolgozott ételek).

Tudnunk kell továbbá, hogy az első trimeszterben nem égetünk el több kalóriát, tehát semmiképp se együnk többet, csak a nőgyógyász által javasolt kismama vitaminokat vigyük be pluszban és ha korábban nem tettük, kezdjük el megtervezni, megreformálni étkezéseinket! Egy jól összeállított étrenddel elkerülhetjük a kíváncsiságot, a sóvárgást az egészségtelenebb élelmiszerek után, valamint energikus, egészséges hónapok elé nézhetünk. A második trimeszterben is csupán 300, a harmadik trimeszterben pedig körülbelül 450 kalóriával használunk el többet. Ezekből a számokból arányosítva láthatjuk, hogy csupán minimálisan kell többet ennünk.

Én magam teljes értékű növényi étrendet követek évek óta, amivel mindig tökéletes labor értékeket produkáltam. Ennek alapját Dr. Michael Greger - amerikai orvos, író és nemzetközileg elismert táplálkozástudományi, élelmiszer-biztonsági és közegészségügyi előadó (Hogy ne halj meg c. könyvében) - állította össze, tudományosan bizonyított módszerekkel, melyekkel betegségeket megelőzhetünk, sőt vissza is fordíthatunk. Az étrend alapján minden létfontosságú mikro tápanyagot akár többszörösen be lehet vinni, ezért jószívvel ajánlom akár a részleges követését is, amennyiben allergia vagy egyéb érzékenység nem áll fenn. Összefoglalóan, a napi tucatnak elnevezett ételcsoportokat tartalmazza minden napra: hüvelyesek, teljes értékű (vagy teljes kiőrlésű) gabonák, keresztesvirágú zöldségek, egyéb zöldségek, zöld levelesek, bogyós gyümölcsök, idény gyümölcsök, magok, külön darált lenmag, fűszerek, 3 liter víz és mozgás. Bár elsöre bonyolultnak tűnhet, a rendszer nagyban leegyszerűsíti a mindennap-

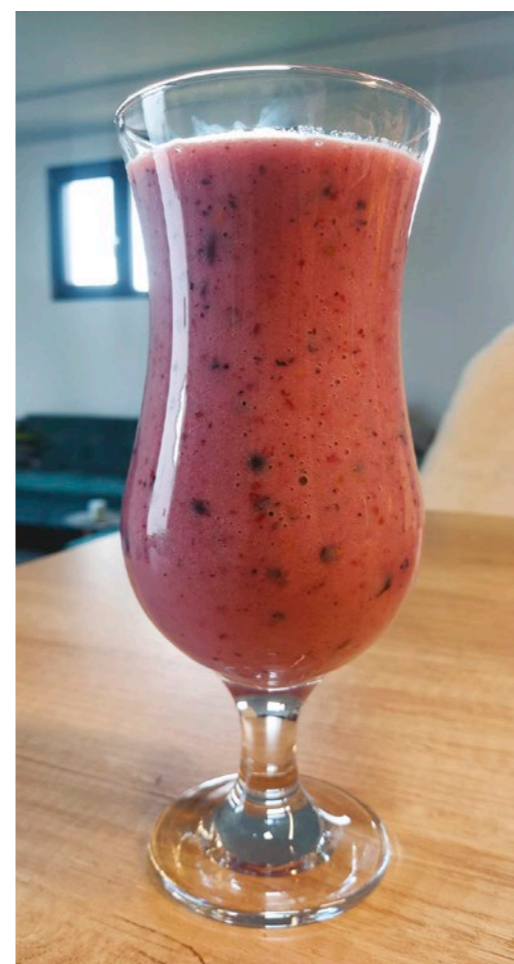


jaimat. Általában előre előkészülök minden vasárnap, dobozolok a hűtőbe, és hétköznapokon már csak 10-20 perccet töltök a konyhában. Így gyorsan egészséges ételekhez nyúlhatok.

Bár az ízlésem kicsit nekem is megváltozott, igyekszem tartani ezen ételek mindennapos bevitelét. Első héttől kezdve például sokkal több gyümölcsöt fogyasztok, mint korábban bármikor, mert nagyon jól esnek. Sajnos a gyümölcsöket is próbálják démonizálni egyes táplálkozási irányelvek, mondván a fruktóz nem egészséges. Ez igaz is, de óriási különbség van a tiszta fruktóz és a komplex gyümölcs fogyasztás között. Utóbbival ugyanis rostokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, plusz vizet és számtalan hasznos anyagot viszünk be még akkor is, ha a mai gyümölcsök nem olyanok, mint a régiek. Bátran együnk hát amennyi csak jól esik!

Mint ahogy a természet megalkotta a tökéletes táplálékot a kisbabáknak az anyatejével, a természet számunkra is megalkotta a tökéletes táplálékot. Együnk tehát minél természetesebb formában, minél kevésbé feldolgozott ételeket!

Szervezetünk meghálálja és kisbabánk is kicsattanó egészségnek örvendhet. ■



Gyalogosok, kétkerekűsök: ti vigyázzatok magatokra! Ne bízzátok másra!

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Korábban megígértem, hogy közlekedési eszköz csoportokként fogok írni arról, hogy mit csináljunk és mit ne csináljunk, mire figyeljünk és mivel ne törődjünk annak érdekében, hogy balesetmentesen közlekedjünk, egészségesen és nyugodt

idegállapotban kerüljünk haza minden nap. Az alábbiakban azokkal a közlekedőkkel foglalkozom kicsit részletesebben, akik gyalog, vagy földközelpén (roller, e-roller, kerékpár, e-kerékpár, Segway, Pedelec, Hoverboard, Ninebot, Eswing, ...etc.) vesznek részt a forgalomban.

Gyalogolni állítólag egészséges, mondják. Nem tudom, hogy igaz-e ez a jelenlegi városi levegőn. A technika és a lítium-ion akkuk csökkenő mérete érdekes közlekedési eszközöket ad a kezünkbe, illetve a lábunk alá, amelyekkel elektromos hajtással, vagy rásegítéssel tudunk gyorsabban haladni. Persze mondhatjuk, hogy a kocsi megelőzte a lovat, azaz a jogszabályi környezet csak kullog a technika gyors fejlődése után. Ki mehet a járdán, ki az úttesten, ki a kerékpárúton, kinek és mikor kell védőfelszerelést viselnie, milyen sebességgel közlekedhet a legtöbbször sokkal lassúbb és sérülékenyebb gyalogosok között? Hol van elsőbbség és kivel szemben, ezt hogyan lehet alkalmazni, ráadásul úgy, hogy senki ne sérüljön?

A gyalogosnak a zebrán mindenképp felett elsőbbsége van és ezt öntudatosan és sokszor önvészélyesen érvényesítik is. Azért

javaslom, hogy a kapucni mögül, a fülben a zenével is győződjenek meg arról, hogy nincsenek veszélyben, amikor a zebrán átmennek. Amikor meg nem a zebrán, akkor pláne, hiszen itt elsőbbségük sincs. Egyre több az elektromos autó, amelyek hangja sokkal kisebb, vagyis nem bömböl, hörög, csattog, morog a motorja. Ezeket egy érzékszervvel kevesebbel (fül) azonosíthatjuk, vagyis még több figyelmet érdemelnek. Ha elütik a gyalogost, ő nagyon sérülékeny, a jármű „csak” törik, a vezetőt szinte biztosan megbüntetik, de ami rosszabb, egy életen át hurcolja azt, ami történt. A legnagyobb figyelem mellett is elnézhetünk valamit. Bárki, még a legjobb sofőr is. Ez hiba, de bűn lehet belőle. Fontos, hogy ne egyszerre történjen meg ez a hiba, akkor legfeljebb egy kis, vagy nagy szitkozódással megússzuk. Tehát kedves gyalogosok, vigyázzatok ti is magatokra, ne bízzátok az autósra a testi épségeteket, viselkedjétek úgy, mintha nem lenne elsőbbségetek! Különösen ne lépjétek le az autó elé, amikor az nagyon közel van és láthatóan nem fog, vagy már nem is tud megállni! Vannak technikai korlátok, amelyek az emberi hibát már nem tudják korrigálni. Korrigáljuk közösen! Ez a záloga annak, hogy nem történik tragédia.

Egyes egyéb, félig-meddig elektromos hajtású (fent részben felsorolt) jármű sebesség képessége jelentős, akár 40-60 km/ó, miközben a kereke kicsi (kátyúk figyelem!) és az egyensúlya nem magától értetődő, tehát el lehet velük esni. Néhány ismerősöm már túl van ezen a fontos tapasztalaton, horzsolások, repedések, zúzódások, törések után. Az okosabbakon már látni a bukósíkot, ami sok hölgy szerint felesleges, nem szép és tönkretesz a frizurát, sok úr szerint, akik szerint a sípályán magyar ember nem

fékez, viharban nem reffel (vitorla felület csökkentés) pedig, a bukósíkok a gyávákra való. Hát nem. A bukósíkok életet menthet. Sokan keresik a kényerüket a fejükkel (nem a fejelő bajnokságra gondolok), egy pillanat alatt tönkre mehet minden egy kátyú, egy sín, egy kis gödör és egy kis figyelmetlenség miatt.



Ezeket az eszközöket főleg felnőttek használják igen nagy szabadsággal. Egyirányú utca szemben, főútvonalon cikázva a kocsisorok között, mellett és a járdán, a gyalogosok területén. Vagyis veszélyeztetik önmagukat, mások lelkiállapotát és a gyalogosok testi épségét.

Remélem, hogy a KRESZ előbb-utóbb, vagy inkább mielőbb rendezni fogja ezeket a kérdéseket és azt is remélem, hogy a szabályokat – legalább nagyjából – mindenki be is fogja tartani. Egyszerű lenne a rendőrséget kérni erre, de ahogy P. Howard (Rejtő Jenő) írta valahol, nem lehet minden pofon mellé egy rendőrt állítani, úgy minden közlekedő mellé sem. Belátás, alázat, türelem. Ezek kellenek és mindenki épségben ülhet le a családi vacsorához.

A vacsoráról jut eszembe a láthatóság kérdése. Ahogy a kerékpároknál (róluk mindjárt), úgy ezeknél a járműveknél is igen kreatív láthatósági eszközök vannak - de leginkább semmi. Nem kell hangsúlyoznom, hogy ez veszélyes és nem kívánatos. Jó lenne meghatározni azokat a feltételeket, hogy elöl és

hátról milyen világító eszközök használhatók és nagyjából hol legyenek elhelyezve.

A kerékpárosok egy különleges közlekedési eszközön ülnek. Ez a kétkerekű - amin magam is sokat ültem senior triatlonos koromban, tehát nem vagyok antikerekpár szemléletű - különleges jogokat biztosít. Egyszerűen fogalmazva bárki, bárhol, bárhogy, bárhova. Nincsenek szabályok, nincs belátás, csak tekerünk, tekerünk és szidunk autóst, gyalogost, buszt, villamost, mindenkit. Csodálatosan erős a kerékpárosok lobbijának hatékonysága, van saját főpolgármesterük, saját kormánybiztosuk és ami aszfalt és ami nem, mind az övék. Bukót csak elvélve viselnek, láthatósági mellényt még kevésbé, és a világítás a bringákon, ...háááát...hagyjuk. A négykerekű autóban tilos kézből mobilon beszélni, a kétkerekű bicajon elengedett kormányval nem. A modern autók visítanak, ha pár másodpercre elengedjük a kormányt, az elengedett kormány biciklis láttán legszívesebben én visítanék. Jönnek egyszerre jobbról és balról, cikázva az álló és a mozgó (!!!) kocsisorok között, a járdán, a zebrán, mindenhol. Szerencsére egyelőre még felülről nem. Komolyabbra fordítva a szót, jó lenne, ha követnék a KRESZ szabályait a bringások is, ahogy ezt meg kell tenniük, ha autóba ülnek. Kellene bizonyos védő és láthatósági eszközöket viselniük. Tudomásul kellene venniük, hogy a kerékpár is jármű, az elektromos ráadásul gépjármű, akár egy motor, vagy autó. A szabályok pedig mindenkire vonatkoznak. Persze vannak jó páran, akikre a fentiek nem vonatkoznak, de nem sokan. Elég sok balesetet szenvednek el (kb. 20%), jó lenne ezt csökkenteni, mivel itt szinte minden baleset sérüléssel is jár.



Sokszor leírtam már sokféleképpen, hogy a közlekedés egyfelől a legdemokratikusabb része az életünknek, mivel az együttműködés, a mindenki érjen haza elv és a szabálykövetés, valamint a preventív gondolkodás ezt jelenti, de egyben egy olyan ága az életünknek, amiben a halálbüntetést nem lehet eltörölni. Ráadásul egy szerencsétlen pillanatban egy szabálysértő, vagy éppen vértlen ember élete érhet véget, vagy lehet életre szóló testi, lelki sérülése neki és a környezetének.

Vigyázzunk egymásra! ■

Herman Miller Zeph – Az elérhető egészséges mozgás kinematikus monoshell-lel

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető



A Studio 7.5 által megalkotott Zeph tervezésének célja áthidalni a szakadékot és egészséges mozgást biztosítani Herman Miller ikonikus századközepi tervei és a mai munkaszékek ergonómiaja között. Az eredmény egy magas, de még elérhető szintű kialakítás, amely nem veszélyeztet sem a kényelmet, sem a stílust.

A Herman Miller Cosm szék szent gráznak tekintett kényelmét próbálták méltón követni. A berlini székhelyű stúdió a megfelelő inspirációt a Berlini Művészeti Egyetem, illetve a berlini Weißensee Művészeti és Design Akadémia diákjainak segítségével találta meg. Herman Miller a század közepén olyan elegáns együttműködéseiről volt híres, mint a Zeph-et inspiráló Eames kagylószék vagy annak modern, nagy teljesítményű székei, mint például az Aeron, amely olyan anyagokat és beállítási lehetőségeket tudhat magáénak, amelyek órákon át megtámasztják testünket a számítógép előtt. A bútormárka most e két hagyomány legjavát próbálta ötvözni; az új Zeph kiemeli a klasszikus Eames vonalakat, miközben lehetőséget kínál a hátra csúszásra és a hátra dőlésre. Ez nem egyszerűen egy lenyűgöző tervezési gyakorlat, hanem Herman Miller így készítette elő a történelem legolcsóbb munkaszékét, amely idén augusztustól indult útjára a megszokott árak töredékéért.

A stúdió társalapítója Carola Zwick, a berlini Weißensee Művészeti Akadémia professzora, ahol a diákok olyan olcsó, merev székeken dolgoznak, amelyek az általános iskolák székeire emlékeztetnek. „A német (oktatási) intézmények nagyon szegényesek” – mondja Carola. Megfigyelte a diákokat, ahogy fejfel-

lefelé dolgoznak a diplomamunkájukon, nagyrészt számítógép előtt. „Láttuk, hogy problémáik vannak. Lennének flow pillanataik, amikor teljesen az érettségi vagy diplomamunkára koncentrálnak, de hátfájásban szenvednek.”

A cél érdekében a tervezők új kagylószék animálására törekedtek és a 3D-s nyomtatás segítségével, a monoshell prototípusain keresztül addig integrálták ötleteiket, amíg el nem érték azt az elképzelést, amit az ergonómia aranyszandardjának tartanak; egy olyan hátracsúszási- és dőlési lehetőséget, amely természetesnek tűnik egy velünk együtt mozgó székben. Az elért kialakítás geometriája lehetővé teszi, hogy a testünk forgópontjai megteremtsék a megfelelő ellensúlyt az ideális ergonómiai üléshez – ez az élmény azt eredményezi, hogy támogatva és energikusan érezzük magunkat, miközben a székben mozgunk.

„Olyan termékre vágytunk, amely tisztességes, becsületes, egyszerű eszköz lehet és a legfontosabb dolgokat biztosítja... A diákok befektetnek a laptopjukba, befektetnek a kerékpárjukba, de általában nem fektetnek be túl sokat egy ülésre alkalmas eszközbe” – mondja Carola Zwick, aki Burkhard Schmitzcel és testvérével, Roland Zwickkel együtt vezeti a Studio 7.5-öt.

A folyamat során végig szem előtt tartották diákjaikat és a projekt kezdeti céljait, tudván, hogy a jó érzés és az ergonómia keveréke nem adható túl magas áron. „Emlékszem, hogy a Mirrával vagy a Setuval turnéztam és azt tapasztaltam, hogy sokan lelkesedtek a székért, de olyan válaszok érkeztek, mint: »Három hónapig kell megtakarítanom, hogy megengedhessem

magamnak«, – mondja Roland. „Ezért azzal az ötlettel álltunk elő, hogy egy demokratikusabb széket szeretnénk.”

Míg a legtöbb héjszék statikus, a Zeph-en található kinematikai monoshell természetes vonalvezetést kínál, amely a felhasználó természetes forgáspontjait használja a megfelelő ellensúly létrehozásához. Burkhard elismeri, hogy ez egy „kemény dió volt, amit fel kellett törni”. A kényelmi és költségnyadosok megfelelő beállításának titka az volt, hogy ne csak kemény forgáspontokat helyezzenek el a szék alá, hanem az egész ülés alatti mechanizmust is meg kell építeni, hogy a felhasználó súlyának megfelelően meghajoljon. Bőséges 3D-nyomtatott prototípusokat készítettek próba-hiba iterációk révén, amelyek közül néhány „úgy nézett ki, mintha valami Tim Burton-filmből lépne elő”, nevet Carola, amíg egy darabból álló ülésre és háttámlára nem váltottak, amely valójában mozog a benne ülővel. A kevesebb illesztés olcsóbb gyártást és természetesebb érzést is jelentett. Miután a Studio 7.5 elégedett volt a modelljükkel, 3D-ben kinyomtatva a széket elrepültek a Herman Millerhez és a két csapat a következő három évét azzal töltötte, hogy kitalálják, hogyan építsék fel a gyártást futószalagon.

„Az egyik dolog, amit a múlt század közepéből szerettünk volna átvenni, az a jövő optimista és egyszerű elképzelése volt – egy kicsit játékosabbak és boldogabbak akartunk lenni.” – Carola Zwick

A Zeph a Herman Miller szék történetének lenyűgöző remixe, remek lehetőség a megosztott munkaterületek kialakításához. Mivel nem kell beállító gombokat használni a Zeph-be

való beüléshez, tökéletes választás a működés közbeni asztal cseréhez, helyváltoztatáshoz.

A Herman Miller Zeph kiterjedt színpalettája a múltból is merített ihletet. A palettát „egy doboz zsírkkrétának” nevezik és nem előíró jellegű, hanem különféle ízléseket hív életre és hagyja, hogy az emberek jól érezhessék magukat. Ezek a textíliák metamerikusak, ami azt jelenti, hogy a világítástól és a környezettől függően a színek eltolódnak. A tervezőcsapat a fonalfestés környezetre gyakorolt hatása miatt is aggodott, ezért olyan eljárást választottak, amely kevesebb vizet igényel. A nehézség az volt, hogy ez a módszer kevesebb színlehetőséget kínált, mint szerették volna, de a Studio 7.5 megtalálta a megoldást; ha két színt köt egymás mellé, az impresszionista festőkhöz hasonlóan becsaphatja a szemünket, miközben új színeket hoz létre. Szivárvány fonal alkotja a Zeph 3D kötött palettát. A Zeph opcionális, levehető és cserélhető kötött kiegészítője könnyen illeszkedik a héjba, nincs szükség szerszámokra és bármikor kicserélhető a másik 20 textilszín egyikére, ráadásul 50%-ban újrahasznosított és mivel a szék pontos méreteihez van kötve, így mentes a szövet hulladéktól. ■



Egészséges táplálkozás és környezetvédelem

Polgár Zita • fitness edző



A jelenlegi klímaválságban a fenntartható élelmiszerek termesztése és fogyasztása rendkívül fontos. A Covid-19 világjárvány az egész világon nyomás alá helyezte a mezőgazdaságot, míg az ukrajnai orosz háború tovább destabilizálta az amúgy is

törékeny mezőgazdasági piacokat. Az élelmiszezbiztonságunkra és táplálkozásunkra az éghajlatváltozásból eredő veszélyek – aszályok, árvizek és hőhullámok, a tengerszint emelkedése, valamint a globális felmelegedés miatt - várhatóan növekedni fognak, különösen a sérülékeny régiókat tekintve.

Az Európai Unió számára élelmiszerrendszereink ellenálló képességének és fenntarthatóságának megerősítése kiemelt prioritás, amint azt az EU Farmtől asztalig stratégiája is meghatározza. Ez egy olyan megközelítés, amellyel élelmiszereinket gazdaságilag igazságos módon állítjuk elő, támogatva az emberek egészségét és jólétét, és nem károsítva a környezetet. De nem csak a kormányok intézkedéseiről van szó – mindenkinek megvan a maga feladata. Fogyasztóként megvan a hatalmunk a változásra. Az egyszerű táplálkozási és vásárlási döntések változást hozhatnak, és egészségesebbé tehetnek bennünket.

Miért fontos a környezetbarát táplálkozás? Most minden eddigénél nagyobb szükség van környezetbarát étkezési szokásokra. Az emberek nemcsak túl nagy adagokat esznek és olyan egészségtelen ételeket fogyasztanak, amelyek nem táplálják a testüket, hanem az ételük nagy részét is elpazarolják azzal, hogy kidobják azt. Ezek az élelmiszerekkel kapcsolatos döntések negatív hatással vannak közösségeinkre és bolygónkra – mit tehetünk hát ennek megváltoztatása érdekében? Az általunk megválasztott élelmiszerek negatív következményekkel is járhatnak, de mindannyian megtehetjük a magunkét, ha környezetbarát étkezési szokásokat alkalmazunk és korlátozzuk rossz étkezési szokásaink önmagunkra, környezetünkre és közösségeinkre gyakorolt hatásait.

Mi az a környezetbarát táplálkozás? Ez olyan étkezési szokások elfogadását jelenti, amelyek pozitívabb hatással vannak a környezetre és közösségünkre. A környezetbarát táplálkozás gyakorlásához folyamatosan fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy mit, mikor, hogyan és miért eszünk bizonyos ételeket? Ha feltesszük magunknak ezeket a kérdéseket, jobban megérthetjük ételválasztásunk közösségeinkre és környezetünkre gyakorolt hatásait. Hiszen minden étkezési döntésünknek van hatása! Az általunk élvezett ételek típusaitól kezdve az ételek főzésének és tárolásának módjáig, az általunk elfogadott étkezési gyakorlatokig számos mód kínálkozik arra, hogy tudatosan környezetbarátabb ételeket válasszunk.

5 tipp a környezetbarát étkezési szokások kialakításához

1. Egyél több növényi alapú ételt!

Ha több növényi alapú élelmiszert adsz hozzá étrendedhez, az segít csökkenteni az ökológiai „tápláléknyomot”, miközben biztosítod, hogy szervezeted megkapja a működéséhez szükséges táplálékot. Több gyümölcs, zöldség, hüvelyesek, diófélék és teljes kiőrlésű gabonák fogyasztása nagyszerű módja annak, hogy fenntartható módon fogyaszthassuk az egészséges és kiegyensúlyozott étrendhez szükséges alapvető vitaminokat, tápanyagokat és fehérjéket. Ezeknek az élelmiszereknek a létrehozása is hatékony, mert lényegesen kevesebb vizet igényelnek az előállítás során, mint sok állati eredetű élelmiszer.

2. Gyakorold a tudatos étkezést!

A tudatos táplálkozás azt jelenti, hogy teljes mértékben tisztában vagyunk étkezési szokásainkkal, időt szakítunk az egészséges ételek fogyasztására, az étkezésre összpontosítunk, és megértjük az éhség és az étvágy közötti különbséget. A tudatos étkezés gyakorlása nagyszerű módja annak, hogy átgondolt, környezetbarát étkezési döntéseket hozz.

Ha számba vesszük étkezési szokásainkat, jobban megértjük, milyen jó és milyen nem olyan jó ételeket eszünk, milyen gyakran eszünk, és miért eszünk. Például észreveheted, hogy sok zsíros ételt, például chipset eszel, amikor stresszesnek érzed magad, vagy állati eredetű fehérjéket eszel minden étkezéskor. Ha időt szánsz étkezési szokásaid elemzésére, könnyebben megállapíthatod, hogy mely szokásokon lehet változtatni (vagy esetleg teljesen elvetni). Ha időt szakítasz az egészséges, tápanyagdús ételek fogyasztására, akkor biztosítod, hogy szervezeted hozzáférjen a működéséhez szükséges összes alapvető vitaminhoz és tápanyaghoz. Hihetetlenül fontos, hogy koncentráltak legyünk, és a legtöbbet hozzuk ki az étkezés elkészítésére és elfogyasztására fordított időből, biztosítva, hogy az étel tele legyen egészséges alkotóelemekkel, amelyek táplálják a szervezetünket! Ha étkezés közben az ételre összpontosítasz, nyomon követheted, hogy mennyit eszel, ami viszont segít elkerülni az alul- vagy túlévést. Ennek a gyakorlatnak döntő része az adagok méretére való odafigyelés. Mivel a legtöbb ember hajlamos a tányérján lévő összes ételt elfogyasztani, próbáld meg kisebb adaggal kezdeni az étkezést. Ha éhségjelzéseid azt súgják, hogy folytassuk az evést, várj egy kicsit! De ha a kisebb adag is elég volt, akkor éppen korlátoztad az élelmiszer-pazarlást.

Az éhség és az étvágy fontos különbségtétel, amelyet meg kell érteni. Az éhség az, amikor a szervezet jeleket küld, hogy enni kell. Az étvágy étkezés utáni vágy, amelyet érzékszerveink és környezetünk válthat ki. Ha megértjük az éhség és az étvágy közötti különbséget, jobb döntéseket hozhatunk azzal kapcsolatban, hogy mit és mikor eszünk.

3. Egyszer főzz, kétszer egyél!

Gondoltál már arra, hogy plusz ételt főzzél, hogy maradék-ként élvezd? Ha pedig hazaérsz, ott várnak készen vacsorára. Nagyobb adag ételek, például levesek, vagy szósók főzésével nemcsak időt és erőfeszítést takarítasz meg – milyen klassz csak gyorsan elővenni a fagyasztóból - hanem energiafelhasználásod is csökken, mivel a főzőkészülékeidet csak egyszer kapcsolod be. Nagyobb adag étel elkészítése egyszerre nagy feladatnak tűnhet, de fontos emlékezni ennek a gyakorlatnak a környezeti előnyeire!

4. Használj címkéket!

Akár nyomon követheted a maradékot a hűtőszekrényben, akár rendszerezheted a fagyasztót - a címkék használata nagyszerű módja annak, hogy korlátozd az ételkészítés-pazarlást a konyhában és környezetbarátabb étkezési szokásokat gyakorolj. Amikor a maradékot a hűtőszekrénybe helyezed, címkézd fel a tárolóedényeket például az „Egyél meg” felirattal, és helyezd el a hűtőszekrény elejére, hogy szem előtt tartsd őket!

A fagyasztószekrényben is érdemes felcímkézni a fagyasztott ételeket névvel és persze a fagyasztóba helyezés dátumával. Ez segít abban, hogy az ételkészítéskor el fogyaszd, mielőtt azok megromlanak a fagyasztóban. Nézz utána, hogy bizonyos ételkészítési mennyi ideig állnak el a fagyasztóban, mivel minden étel más és más! Az ételkészítés-pazarlás csökkentése a hűtőszekrényben és a fagyasztóban lévő ételkészítési címkézéssel okos és egyszerű módja annak, hogy átgondoltabb, környezetbarátabb étkezést gyakorolj.

5. Tárold megfelelően az ételkészítést!

Előfordult már, hogy a megvásárolt ételkészítés felét kidobtad, mert az megromlott, mielőtt megetted volna? Ennek valószínűleg az az oka, hogy eleve nem megfelelően tároltad! A megfelelő ételkészítést tárolás nemcsak hosszabb ideig tartja frissen az ételkészítéskor, hanem segít kevesebbet pazarolni is. Például tudtad, hogy a paradicsomot a pulton kell tárolni, vagy hogy a paprika a hűtőszekrényben áll el legtovább?

Íme néhány további tipp más típusú termékek hűtőszekrényben való tárolására:

- **Zöldek és friss fűszernövények** – Tárold zárt tasakban, mert ez csökkenti az oxigénáramlást és segít fenntartani a tápértéket.
- **Citrusfélék** – Tárold hálós zacskóban, mivel az oxigénkeringés elősegíti a citrusfélék hosszabb élettartamát.
- **Friss bogycsok** – Tartsd szárazon, és ne mosd meg, amíg meg nem eszed.
- **Spárga** – Tartsd függőlegesen egy pohár vízben, hogy a spárgacsok hosszabb ideig friss és hidratált maradjon.
- **Gomba** – Tárold egy papírzacskóban, mert a papír felszívja az extra nedvességet, és hagyja, hogy a gombák lélegezzenek.

- **Sárgarépa** – Vágd le a leveles zöld szárát, hogy a sárgarépában található tápanyagok megmaradjanak.
- **Zellerszár** – Csomagold be alufóliába, így a természetes élelőanyagok felszabadulnak, és a szár hosszabb ideig friss marad.

Kezd el a környezetbarát étkezést még ma!

Kis változtatások is elegendőek étkezési szokásainkban ahhoz, hogy nagy hatást értsünk el. Az ételkészítés-pazarlás nagy probléma. Bár rengetegen tisztában vagyunk ezzel, de még mindig többen vannak, akik nem. Ez nem szegény, hanem orvosolni való probléma. A megtermelt ételkészítés 30%-a kidobásra kerül, ami súlyos következményekkel jár a környezetre nézve. Valójában, ha az ételkészítés-pazarlás egy ország lenne, Kína és az Egyesült Államok után a 3. legnagyobb üvegházhatású gázok kibocsátója lenne. **A hulladék csökkentése a háztartásban egyszerű: fagyassz le mindent, amit nem eszel meg, amíg friss és ahol lehetséges, vásárolj ömlesztett terméket, hogy pontosan kiválasszhasd a szükséges mennyiséget!**

A műanyag beszivárgott természetes világunkba, sőt étrendünkbe is. Vásárláskor vigyél magaddal újrafelhasználható zacskót, lehetőség szerint válassz csomagolásmentes gyümölcsöt és zöldséget és kérd meg a műanyagot továbbra is használó márkákat és kereskedőket, hogy találjanak alternatívákat!

Ha lehetséges, próbáld meg a helyi mezőgazdasági boltból vagy zöldségesből származó szezonális termékeket beiktatni étrendedbe! A helyi gazdaság támogatása mellett megismerkedhetsz a helyi termelőkkel és tippeket kaphatsz a szezonális ételkészítéshez. Meglepően könnyű saját ételkészítést termeszteni. A koktélpáradicsom jól fejlődik cserépben a napsütötte erkélyeken, csakúgy, mint az eper, a saláta és a fűszernövények, míg a málna, a cukkini és a sütőtök nagyon kevés karbantartást igényel a kertben. Miért ne kutakodhatnál egy kicsit, hogy megtudd, milyen fajták fejlődnek nálad, és tanuld meg, hogyan termeszthetsz sajátot!

Nem csak arról van szó, hogy mit eszel, hanem arról, hogy mit nem eszel. Ha az alma helyett gyümölcsízű üdítőt választasz, lemondasz a vitaminokról, az antioxidánsokról és a rostokról. És természetesen a nem fenntartható ételkészítéskor nemcsak az elhízáshoz és a betegségekhez vezetnek, hanem hatással vannak az éghajlatváltozásra is. Az ultra feldolgozott, csomagolt árukat gyakran olyan monokultúrákból készítik, amelyeket az erdők kiirtása után ültetnek el. A tudatosság növelése ezért létfontosságú. Ez nem ördögösség. Nincs teljesíthetetlen feladat, csupán át kell rendezni a szokásokat.

Ne értem tedd meg, hanem magadért, mindenkiért! ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

INTÉZD MOBILOD JAVÍTÁSÁT PÁR KATTINTÁSSAL, OTTHONRÓL!

WWW.MOSTMOBIL.HU

MEGBÍZHATÓSÁG
ÜGYFÉLÉLMÉNY
SZÉLES KÍNÁLAT

MERCAR
HASZNÁLTAUTÓ

WWW.MERCARHASZNALTAUTO.HU

ENERGIA:
AMI MEGMOZGAT.
ÉS FELVILLANYOZ.

VADONATÚJ MAZDA MX-30. TELJESEN ELEKTROMOS.

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

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

AUTÓ MIRAI KFT.
WWW.MIRAI.HU

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

DRIVE TOGETHER





A jövő kereskedelme: így költünk mi – nemsokára!

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



Mi mással érdemes kezdeni a nyári „uborkaszegont”, mint egy kis gondolatébresztővel, ami ezúttal arról szól, merre tart az egyre digitalizálódóbb kereskedelem, hogyan befolyásolja az üzletpolitikát a masszív

online jelenlét, ami most már elérte szinte a teljes társadalmat!

A téma-ötletet a júniusi „PORTFOLIO DIGITAL TRANSFORMATION 2022” címen futó konferencia adta, ahol egy teljes napon keresztül minden a legújabb digitális trendekről szólt és persze arról, miként fogják ezek a közeli jövőnket meghatározni, minden bizonnyal némiképp át is formálni. A Vállalkozók és Munkáltatók Szövetsége – ismeretebb nevén VOSZ – kereskedelmi szekciójának elnökeként bizton állíthatom, hogy sokan és sokat gondolkodnak, gondolkodunk ezeken a kérdéseken, mert ezek közvetlenül érintik a cégek versenyképességét; ennek fontosságát pedig

nem lehet elégszer hangsúlyozni, a vállalatok minden szintjén, ágazatspecifikus korlátok nélkül!

A digitális megoldások gombamód történő szaporodása kezdetben talán a pénzügyi szektorból indult, mostanra azonban szinte mindenütt jelen van, nézzük csak meg a telekommunikációt, a teljes ipari szektort, de az agráriumot vagy a szépségipart is. Természetes, hogy ez alól a kereskedelem sem képez kivételt. Ennek ellenére én magam úgy látom, hogy a kereskedelmi szektor ebből a szempontból még nem tart azon a szinten, amely kívánatos lenne...

Miért mondom ezt?

A trendek azt mutatják, hogy a kiskereskedelmi terület 2013-2014 óta folyamatos bővülést produkál, éves szinten jellemzően 5-6 százalékot. Ennél jóval dinamikusabb a teljes kereskedelmi forgalom kb. 10-12 százalékát kitevő online kereskedelem növekedése, ami akár évi 30-40 százalékos intenzív bővülést is el tudott érni. Vessük össze ezeket, és hamar eljutunk arra a következtetésre, hogy a két terület egymással szinergiában még intenzívebb növekedést tudna felmutatni! Azaz, a végállomás előbb vagy utóbb a teljes kiskereskedelmi szektor automatizálása lesz – de ettől még meglehetősen távol vagyunk.

A tudást, a fejlődést fel kell használni!

A digitalizáció segítségével jóval könnyebben és gyorsabban követhetők a fogyasztói igények, ami azért kiemelten fontos, mert tudnunk kell: a ma fogyasztója már nem az a vásárló, aki tegnap volt, és ez a tendencia nem fog megváltozni. Ezért is vélem úgy, hogy az innovációba akkor is megéri befektetni, ha az adott pillanatban még nem számszerűsíthető, hogy egy-egy újítás mennyit dob majd cégünk üzleti eredményén; ugyanis egyre látványosabban adja tudtunkra a környezet: nem elég a „mábol” kiindulni, jobban tesszük, ha a változást is bekalkuláljuk a folyamatainkba.

A jogszabályi környezet olykor még hiányos, de ne felejtjük el, hogy a szabályozás általában a meghatározó események után kullog, a globalizált világra pedig abszolút igaz, hogy a nagy trendeket, innovációkat csak minimális mértékben befolyásolja a nemzetállamok által kialakított jogi környezet...

De térjünk is rá arra, mik azok a konkrét elképzelések, amelyeket néhány évvel, főleg évtizeddel ezelőtt a science fiction kategóriába soroltunk volna, most azonban a küszöbünkön kopogtatnak bebocsátást kérve.

Valóra vált álmok

Azt hiszem, egy ilyen lista első helyére a drónok kíváncsoknak, ezek ugyanis annyira sokrétűek, hogy speciális változataik számos szektorban hasznosíthatók. A kereskedelemre kihegyezve az előnyöket, ki kell emelni a szállítás gyorsaságát, az emberi hibák, balesetek csökkentését, és a széndioxid kibocsátás elmaradásának köszönhetően a környezet védelmét.

Digitális megoldásokkal csúcsra járathatjuk a vásárlás élményét is, hiszen egyfajta kiterjesztett valóságot hozhatunk létre; ennek a hatékonysága a különböző játékoknál már megmutatta önmagát. Úgy gondolom, nem is kérdés, hogy a virtuálisan felpróbálható ruhák, szelfi-kompatibilis rendszerek, online, valós idejű lakberendezést támogató alkalmazások teljesen új szintre fogják emelni a felhasználói élményt.

Még mindig van tovább...

Kijelenthető az is, hogy nem állunk messze az ún. IoT – Onternet of Things, a „dolgok internete – elterjedésétől, ami nem tesz mást, mint egyes termékek online nyomon követését. A hűtőszekrény érzékeli, hogy állunk pl. a tejjel, számba veszi a felhasználói szokásokat, és emlékeztet rá, hogy mikor vásároljunk, de akár össze is kapcsolódhat online értékesítő rendszerekkel. Innen már csak egy lépés az előfizetés alapú vásárlás, mint ahogy nem elképzelhetetlen a hangvezérelt költsékezés sem.

Mindezek a személyre szabott értékesítési megoldások nagyban függenek a Big Data terjedésétől, elfogadottá válásától, ami megosztó téma főleg itt, Európában, és a jelenlegi adatvédelmi szabályok fel is állítanak bizonyos korlátokat a fogyasztói profilozás terén. Mivel azonban a technológiai ugrásokat napjainkban nem az „öreg kontinens” diktálja, csak idő kérdése, hogy mi is találkozunk a digitalizáció új dimenzióival.

Hogy van-e mindennek veszélye? Kétségtelenül. Visz-e előre? Erre is csak az előző válasz adható. Mert életben, versenyben tartja a cégeket, csökkenti a működési költségeket, lehetővé teszi új vevők elérését, segíti az optimális árképzést, készletgazdálkodást, és nem utolsósorban: forradalmasítja a vásárlás élményét. Magánemberként eldöntheti mindenki, tetszik-e vagy sem, választhatunk, mennyire akarunk belemerülni a virtuális univerzumba, egy azonban biztos: céggként figyelni kell az egyre gyorsabban terjedő trendeket, e nélkül a saját sírunkat ássuk! ■



KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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

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

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



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

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

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

**speeding**

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