

III. évfolyam / 10. szám
2022. OKTÓBER

Életemgyal

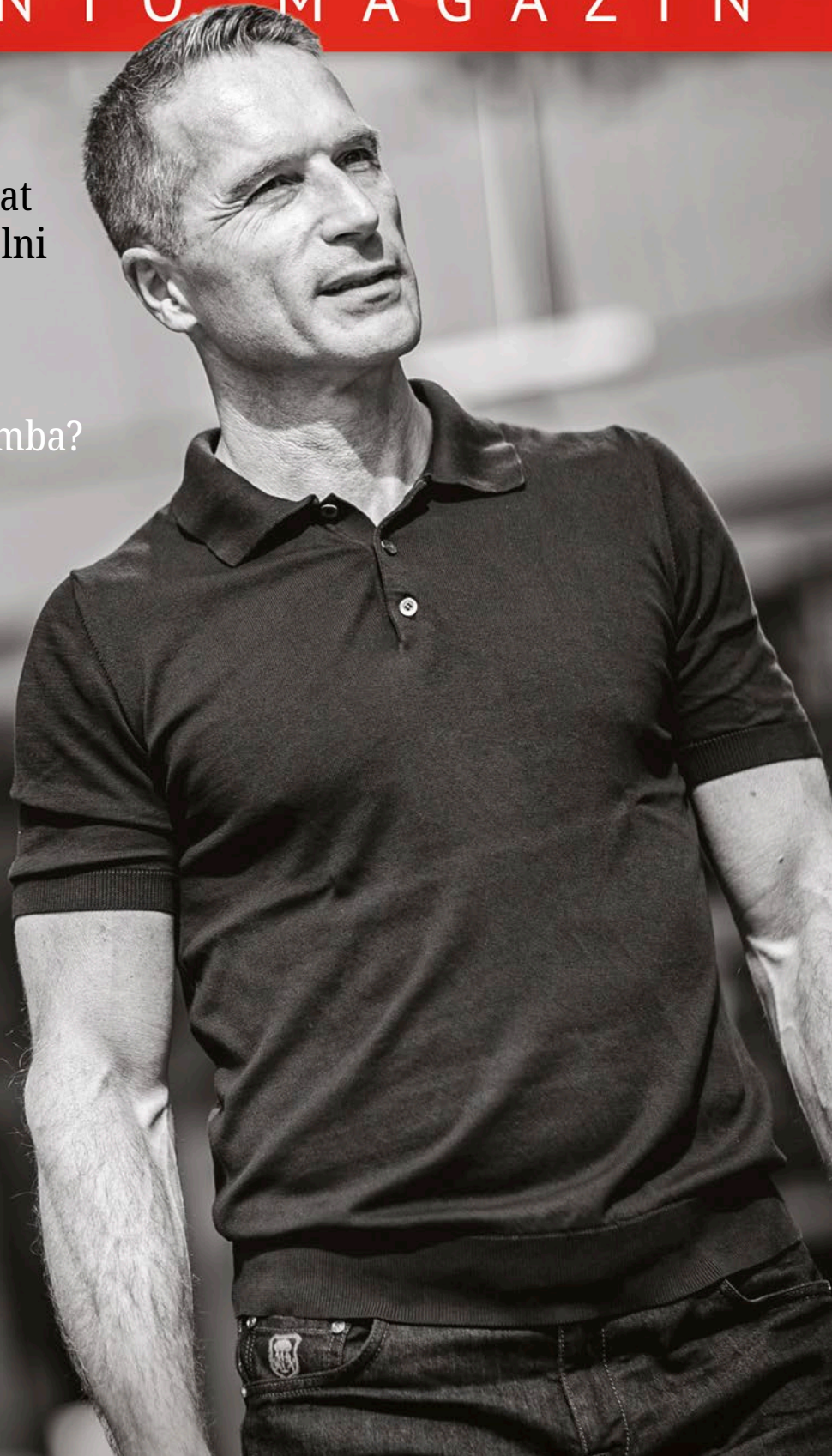
ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Nem elég kint megoldásokat
találni, belülrre is kell figyelni
Interjú Tóth Zoltánnal

Lánctartozás:
újra ketyeg az időzített bomba?

Jó lenne másként,
de mégis jön a tél!

Hogyan mondj nemet
az édességre?



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



6.
Az újraélesztés világnapja



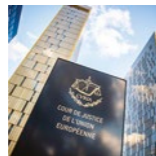
8.
Magyarország jövőjét a magyar családok írják!



10.
Nem elég kint megoldásokat találni, belülről is kell figyelni. Interjú Tóth Zoltánnal



22.
Megelőzés, megelőzés, megelőzés!



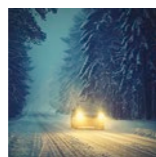
26.
A nagy átverés III.



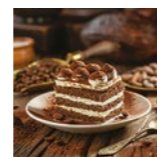
30.
Lánctartozás: újra ketyeg az időzített bomba



36.
Etikett, ahogy hogyan viselkedünk 8.



48.
Jó lenne másként, de mégis jön a tél!



52.
Hogyan mondj nemet az édességre?

Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Keressük a kapcsolót!

Az örök klasszikus, hogy mindenki a saját kárán tanul. Mert azt érzi a bőrén, azt éli át, az fáj igazán.

Gyerekek esetében, mint féltő szülők nem tanulhatunk helyettük, nem lehetünk okosabbak egy serdülőnél, nem mondhatjuk felemelt mutató ujjal, hogy szerintünk mit kellene éppen csinálni, mi lenne a legjobb neki. Vagyis mondhatjuk, de többnyire egyik fölnél be...

Az első ilyen saját jogon, saját káron kapott pofon lehet leginkább építő, lehet minden addigi hibát felülíró és igazán felfelé ívelő pályára állító. Lehet az iskola, barát, sport, szerelem vagy bármilyen későbbi naiv, jólelkű vagy pont ellenkező kemény döntés. Nincsenek állandó receptek, ez nem egy matek, ahol az esetek többségében egy helyes út vezet az egy helyes megoldásig.

A szülők, ismerve maguk gyermeki konokságait, állandó szembenálló majd én...! stílusú lépéseit, általában szeretnék megkímélni a kölyköket az ilyen „saját hibás” balesetektől.

Léteznek zseniális minta szülők és pedáns befogadó gyerekek. Őket onnan lehet megismerni, mindig minden a helyén, nincs lehorzolt térd nyáron, szétfocizott ünneplő cipők, békák, gyíkok, bogarak a zsebben. Nincsenek intők, nincs lógás és igazolatlan óra, nincs cigi a sulis WC-ben, és soha nem hangzik el a bűvös szó otthon a gyerek szájából, hogy: Nem!

Nem minősítem, saját példám okán ez a homogén natúr állapot mindig is távol állt tőlem: amikor a magam elkövetett hibáitól szavakkal akarom teljes meggyőződéssel óvni a gyermekem, ezerszer meggondolom azokat a gondolatokat. Na jó nem..., félttem, mint az állat! Még a saját ártalmatlan, egyszerű hibáitól

is...de ez most szerencsére nem a szülői bénázásomat elemző cikk.

Egy dolgot biztosan lehet irigyelni a fent leírt homogén, szófogadó szülő-gyermek fegyelmezett kapcsolatból, de ezt majd később írom, most még a felvezetésnél tartok, még fokozom a kíváncsiságot, vajon mi a túró akarnak ebből a „körmondatláncolatból” kihozni?

Tanulás kerülése, bulik, lógás, rossz társaság, káros szokások, pia, drog, és nélküli autózás, motorozás, veszélyes élet...mind mind a szülők azon felületei, ahol aggódva keresik a megoldásokat. Csak remélni tudják, hogy talán mégsem a saját kárán tanulja meg, neki azért legyen jobb, mint az akkori konok önmagának...azután vagy sikerül, vagy nem.

De a B terv, a saját kár utáni tanulás, az esetek többségében még működik!

Az esetek többségében...a kivételektől, a visszafordíthatatlan tragédiáktól most lépünk hátrébb, most a konok kölyök a mai mesénk hőse, aki ugyan a saját kárán, de megtanulta... és, bár hosszabb és kacskaringósabb úton eljutva, de minden kerek a végén...

Ez volt a bevezető, most jön a kapcsolódás.

Eddig többnyire mindenki a saját kárán tanult...kivéve a fegyelmezett, szófogadó esetek során, ahol megtalálták a kapcsolót, azt a nyomógombot, amitől működik, amitől elfogad, amiért úgy csinálja ahogy kértük tőle.

Nem kötelező, nem vagyok korban érintett, egészséges vagyok, majd hívom a mentőt, csak árthatok, vagy csak simán velem nem történhet ilyen...a teljesség igénye nélkül ezek voltak a kifogások az újraélesztésre szánt gyakorló idő elvetésére.

Jelen esetben a saját kár, amikor ott állok, és nem tudok segíteni...nem vagyok érintett, de nem tudom, csak a fejemet fogom - mint az alak a Sikoly című rendkívül hangulatos képen...

A velem nem történhet ilyen! gondolat magabiztossága kb. pont eddig tartott, mert valóban nem történt, valóban nem velem történt, de ez a tehetetlen segítségnyújtási képesség-hiány több mit kínos, és különösen akkor, ha az illető még egy szeretett és fontos ember számunkra.

Itt kapcsolódik a szülő és a NEM-mentes gyerek, akik nyilván ezt is az első szóra megtanulták...

Ezzel el is jutottam a fő kérdésemig, amit kellő bonyolult felvezetéssel sikerült kedves és immár izgatottan kíváncsi olvasónak feltenni:

Mi a varázsszó? Mi a bekapcsoló gomb? Mivel lehet pavlovi reflexet kiváltani?

Ha bementjük, hogy drágul az üzemanyag sokan futnak a kutakhoz (általában néhány száz Ft nyereség reményében, de mozdulnak).

Naponta 70 ember meghal és nem fut igazán senki, hogy van másfél órá, szeretném megtanulni!!!

Vagy bekapcsoljuk a biztonsági övet...csak a bünti miatt? Ja, lehet csak túl hangosan sípol.

Sípoljunk mi is hangosan, Bee Gees Stayin' Alive tempóban???

Nem mennek át a piroson, nem esznek gombát az erdőben, nem ugranak a Balatonba felhevülten, vagy úszás tudás híján (ez azért nem volt százas példa, mert viszonylag sokan ugranak).

Vannak hagyományos módszerek, pl.: írjuk le százszor, hogy megtanulom...részanom azt a másfél órát...mert ez a

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

20833

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

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



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

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

E-mail: info@legelsosegely.hu

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

Támogatónk:



tudás is az IQ része...nélkül hiányos a biztonsági lánc...hiába van két diplomám, jónéhány nyelvvizsgám, ha ebben a segítségnyújtási képességben sehol sem vagyok.

Igen, az is lehet, hogy soha nem kell (de tudjuk, hogy ez egy jegy nélkül bliccelés érzéséhez hasonlít) és az is lehet, hogy csak egyszer...kellett volna. Itt jön az a rész, hogy most nem sikerült, de a saját káromból tanulva...itt elhal a mondat is.

Ezt a gondolatot szerettem volna alaposan körülírni, ezt, amikor a saját kár már túl drága, amikor buzgón remegve

tekernék vissza az időgépet, némi esélyt adva...magunknak is...és egy kicsit figyelnék, tanulnánk...

Kicsit sem egyetemi anyag, nincs benne nyelvi kihívás, egyszerű betanított munka (!!!!!), másfél óra alatt szerzett képesítés, ahol a papír róla sokadlagos.

Ez a most az egyszer ne tanulj a saját károdon, légy magabiztos stb. stb. ezerszer leírtam már, tehát ez a nyomógomb, kapcsoló hol lehet rajtunk? Kit és hogyan kell megijeszteni? Rávenni, hogy tanulja meg, rávenni, hogy szánjon rá időt, pénzt, energiát?

Akinek az a dolga (6 millió ember), az tanulja meg! Akinek pedig az, az teremse meg a feltételeit! Mi tanítunk.

Itt külön kiemelném a felelős együtt gondolkodó partnereinket, akikkel sokkal gyorsabb a célok elérése.

De valami nagyon nem működik még mindig. Még mindig tanuló tömegek helyett kampányok, akciók...hiányzik a kapcsoló, amitől elindul a henger, a győzködés mentes tudatos hozzáállás.

Mosolyogtam, hogy a népszámláláson résztvevők között is lesz sorsolás... lehet, hogy ez a követendő út? ■

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsédő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja



***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 életésélyei. Mi sem mondjuk, hogy azért alapítottuk az alapítványt, hogy oktatásunk révén nagyobb biztonságban legyünk! Pedig ezért...

Az újraélesztés világnapja

2022. október 16.

Az újraélesztés világnapján az Alapítvány oktatott ugyan, de a közösségi térben csendben volt. Nem osztottunk meg a napról megemlékezést, nem tettük ki ezt a plakátot sem. Láttunk jónéhány eseményt, megemlékezést, az újraélesztés gyakorlására buzdító rendezvényről beszámolót.

Kettősség van bennem ezzel kapcsolatban, egyrészt pontosan tudom, hogy jónéhány lelkes szakmai és civil csapat küzd velünk együtt, hogy elmozduljunk erről a jelenlegi állapotról *, másrészt

kicsit anyák napja, nőnap, gyereknap íze van.

(Csak nőnapon virágot és kedvességét kapni...eleve nem stílusos, gyereknapról nem is beszélve...az anyák napja pedig – ha önmagában lefedi az éves törődést – eleve kínos.)

Kicsit sem szeretném csökkenteni a lelkesedést, sőt... de úgy érzem jelen esetben, a *gal jelzett alul kifejtett állapotból kiindulva én úgy közelíteném inkább, hogy Magyarországon az újra-

élesztés évtizedei jönnek, vagy az év 365 napjából levonva az ünnepeket, a többi legalább annyira aktív, széles tömegeket mozgó programokkal teljék, mint a plakáton kitüntetett nap! Kiemelve a lelkes csoportok elhivatottságát, inkább úgy fogalmaznék, ha egy normális párkapcsolatban minden nap nőnap, egy igazi családban sem egy gyereknap van évente, akkor az újraélesztés gyakorlására, a hirtelen szívhalállal kapcsolatos mindenkit érintő veszélyekre minden órában hangosnak kell lennünk!

* nincs hivatalos magyarországi felmérés, de egy korábbi Vöröskereszt által publikált statisztika a felnőtt lakosság 0,3%-ban jelölte meg a segítségnyújtási képesség arányát, addig egy jelenlegi felelős vezető szerint mára elérte a 4%-ot. Mivel a szívhalál mindenkit érint, ez a 4% mindannyiunk életésélye. Rengeteg munka, tanfolyam vár még a résztvevő elhivatott csapatokra.



JAPÁNBAN ALKOTTUK

VADONATÚJ MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID

Fedezze fel új CX-60-at, a valaha gyártott legerősebb, 327 lóerős Mazdát. A Mazda első plug-in hybrid SUV-jét, mely kiemelkedő teljesítménnyel és alacsonyabb károsanyag-kibocsátással szolgálja az autózás örömeit. Ha ennyire figyelünk a részletekre, képzelje el, milyen érzés lehet vezetni?



6^{ÉV} MAZDA GARANCIA

Mazda CX-60 PHEV WLTP szerinti kombinált átlagfogyasztás: 1,5 l/100 km, károsanyag-kibocsátás: 33 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

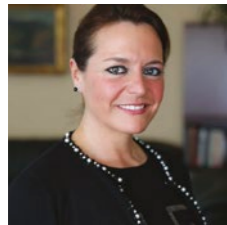
DRIVE TOGETHER





Fantasztikus gondolatok, tettek, találkozások! Magyarország jövőjét a magyar családok írják!

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



Azt gondolom, minden feladatunk közül a legszebb és egyben a legörömtelibb, amikor

közvetlenül a gyermekeinkért tehetünk valamit. Nincsen semmi fontosabb, mint a gyermekeink jövője! Az elmúlt hetek-hónapok három szívmelengető eseményéről számolok most be.

„Családok, párcapcsolatok jelene és jövője” – ezt a címet viselte a Három Királyfi, Három Királyné Alapítvány konferenciája, aminek a Magyar Tudományos Akadémia adott otthont. Nagyon ritka az a helyzet, amikor két szervezet céljai és értékei ennyire egybeesnek. Nekünk, a Kulturális és Innovációs Minisztériumban, társadalmunk jövőképeségének az erősítése a legfőbb feladatunk, s a mottónk így foglalható össze: „Magyarország jövőjét a magyar családok írják”.

A Három Királyfi, Három Királyné Alapítvány pedig így szól: „Célunk, hogy minden kívánt gyermek megszülethesen”. Ennél fontosabb, szebb, nemesebb célt nem is nagyon lehet magunk elé tűzni! Éppen ezért úgy vélem, a mi munkánk fontos része kell, hogy legyen, az Alapítvány munkájának támogatása.

Ezen a ponton szeretnék röviden szólni a Kormány terveiről, céljairól, cselekvéseiről.

A 2010-es kormányváltást megelőzően a gyermeket vállaló fiatalok számára különösen szűkre szabottak voltak a lehetőségek: Magyarországon gyermeket nevelni nem a család valódi kiteljesedését, hanem inkább anyagi terhet jelentett. Ezen kedvezőtlen tendenciák megváltoztatása céljából a magyar Kormány 2010-ben családbarát fordulatot hirdetett meg. A Kormány elsődleges célkitűzése volt egyrészt minden olyan akadály elhárítása, mely a fiatalokat a családalapításban gátolhatja, másrészt a gyermeknevelés presztízsének helyreállítása, és a családi értékek elfogadásának és valós megélésének támogatása. Ennek érdekében a Kormány a gyermekek megszületését ösztönző intézkedések sorát vezette be 2010 óta. Olyan stabil, komplex, célzott és rugalmas támogatási rendszert hoztunk létre, illetve bővítünk folyamatosan, amely sokoldalúan védi és szolgálja közösségünk alapegységét, a családot. A Kormány célja, hogy minden vágyott gyermek megszülessen Magyarországon, a családok biztonságban, a saját otthonukban lakhassanak, a fiatalok itthon boldogulhassanak, az idősek pedig békés, nyugodt kort élhessenek meg.

2010 óta nálunk nőtt legjobban a házasságkötések száma az Európai Unióban. Utoljára 1986-ban kötöttek több házasságot, mint 2021-ben. 2010 és 2021 között megduplázódott (103%-kal nőtt) a házasságkötések száma. Egyre több gyermek születik házasságban és egyre többen döntenek a nagycsaládos életmód mellett. Ma a gyermekek közel háromnegyede, 73%-a házasságból jön a világra, míg 2010-ben még csak 59%-uk, ráadásul csökkenő tendencia mellett. Az örökbefogadható gyermekek 96%-át házaspárok fogadják örökbe.

A nagycsaládos életforma választását preferáló családtámogatási rendszer eredménye, hogy a harmadik gyermekek vállalása nőtt a legnagyobb mértékben, több mint 15%-kal 2010 óta.

Az abortuszok száma 40 ezerről 22 ezerre, közel a felére mérséklődött.

Nos, ahogy abban előre biztos voltam: valóban fantasztikus találkozásokat, gondolatokat hozott ez a nap. Nagy érdeklődéssel hallgattam Skrabski Fruzsina elnök asszony gondolatait és Bagdy Emőke professzor asszony nyitó előadását is. Az ő jelenléte különleges ünnepé varázsolta ezt a napot valamennyiünk számára.

Lélekemelő emlékeket őrzök a pilisszentkereszti Malmocskák Bölcsőde projektzáró rendezvényéről is.

Pilisszentkereszten egy régi álom valósult meg: ez a község első bölcsődéje. A két csoportszobás bölcsőde 28 kisgyermek elhelyezésre alkalmas. Az új épület akadálymentes, egyenlő esélyt teremtve ezzel minden látogató számára. Az épület mellett egy izgalmas és biztonságos játszókert is épült. Ráadásul mindez alig két és fél év alatt, hiszen az egész folyamat 2019 késő őszen kezdődött, nemrégiben megérkezett a működési engedély is, így már jöhetnek is az első „beköltözők”. Mindehhez elsősorban az önkormányzat szaktudására és elhivatottságára volt szükség, hiszen így nyerhették el a pályázaton a Pénzügyminisztérium támogatását, s így állhatott össze a 235 milliós beruházás, amit 95 százalékban sikerült a pályázati forrásból fedezni. Ez a bölcsőde valójában munkahelyeket is teremt, s nem csak az itt dolgozók számára! A családi és munkahelyi teendők összeegyeztetéséhez, a családi bevétel és a rész-munkaidős foglalkoztatás növeléséhez szükséges a kisgyermek napközbeni ellátása. A bölcsődébe járó kisgyermek mellett hamarabb szocializálódnak, ami megkönnyíti majd az óvodai beilleszkedésüket is. Kívánom, hogy ez a csodálatos új intézmény hosszú-hosszú ideig szolgálhasson boldogsággal!

Október második hetében egy igen fontos eseményt tartottak Tahitótfalun: átadták az új Orgonavirág névre keresztelt bölcsődét!

Ez a bölcsőde az összefogás eredménye, és az összefogás, az együtt gondolkodás, a közös munka fontosságát és sikerét hirdeti. Ki kell, hogy emeljem, hogy a munka első mozzanata egy bátor tervezés volt: az önkormányzat, felismerte, hogy ebben a helyzetben az a megoldás, ha egy zöldmezős beruházással egy új, négy csoport befogadására alkalmas intézményt építenek. De nem csak passzívan vártak a lehetőségre, hanem kialakították a legjobb megoldást és jó előre felkészültek egy sikeres pályázat benyújtására. Nagyon nagyra becsülöm az ilyen vezetői-közösségi gondolkodást, napjainkban pedig még nagyobb szükség van erre az aktivitásra, kezdeményező készségre!

Ugyanennek az előre látó gondolkodásnak volt az eredménye, hogy a bölcsőde egy olyan területen épülhetett fel, amit az önkormányzat a korábbi beruházásaival tudatosan jól megközelíthetővé alakított, figyelve arra is, hogy a szükséges közművek kiépítése költséghatékony legyen. Az összefogás második lépéseként a Kormány, a terveket megismerve, az „Önkormányzati tulajdonú bölcsődei

ellátást nyújtó intézmények fejlesztésének támogatása Pest megyében (2019)” program keretében közel 460 millió forintos támogatást biztosított a megvalósításra. A munkát nagymértékben nehezítette, hogy az elmúlt hónapokban, években az építőiparban is számos nehézség jelentkezett, az építőanyagok ára intenzíven növekedett. Megoldásként erőn felüli, takarékos munkamódszert kellett választani. A kivitelező több alkalommal likviditási problémákkal küzdött, de közös összefogással sikerült a nehézségeket legyőzni.

Le a kalappal valamennyiük munkája előtt!

Azt kívánom, hogy az ide járó gyermekek felejthetetlen élményekkel gazdagodjanak, az itt dolgozó pedagógusok pedig örömmel és fáradhatatlanul jöjjenek nap, mint nap dolgozni!

Az eredmények felsorolása után rögön el kell, hogy mondjam, tisztában vagyok velem, hogy még rengeteg a tennivalónk. Soha nem lehetünk elégedettek, soha nem tehetünk eleget, ha a családok védelméről és támogatásáról van szó! Minden munkanapunkat, minden gondolatunkat ezek az elvek vezérlik! ■

Nem elég kint megoldásokat találni, belülről is kell figyelni

Beszélgetés
Tóth Zoltánnal



Fotók: Máté Szilvia

Izgalmas időket élünk, nem várt események sora zajlik körülöttünk és úgy tűnik, hogy drasztikus változások előtt állunk. Az energiapiacra zajló folyamatok a korábbiakhoz képest sokkal jelentősebben érzetik hatásukat mindennapi életünkben, bizonytalanságban tartva bennünket a jövőt illetően. Mit tehetünk, hogy jó döntéseket hozzunk és olyan utat találjunk, ami kivezet ebből az állapotból és elvezet a nyugalomhoz és a boldogsághoz? – interjú Tóth Zoltánnal, az EnergyHub cégcsoport vezérigazgatójával.

Amikor az energiaárak és a piac helyzete ennyire reflektorfénybe került, nagyon kíváncsi lettem, hogy Te, akinek már évtizedes tapasztalata van ezen a területen, hogyan látod a jelenlegi helyzetet? Így ránézésre elég kiegyensúlyozottnak tűnsz, pedig sajnos nem ez jellemző az emberekre manapság.

Örülök, hogy így látod és talán azért vagyok nyugodt, mert az egész életem eddig arról szólt, hogy amikor nehézségek voltak, azok mindig magukban hordozták a siker csíráját. Alapvetően az egyensúlyt keresem mindenben. És érdekes, hogy energiával foglalkozom a céges dolgaimban és amikor magammal foglalkozom, akkor is. Nagyon hasonló analógiákat vélek felfedezni ezekben. Mert mi történik akkor, amikor egy magánember válságba kerül, vagy akár egy egész ország vagy kontinens? Az, hogy vagy azt csináljuk, hogy kifelé tekintünk, és elkezdjük okolni a környezetünket, és ott keressük a megoldást, vagy elkezdünk befelé figyelni, és belül is keressük azt, hogy hogyan tudunk változtatni, hogyan tudunk jobban alkalmazkodni bizonyos dolgokhoz. Ha ezt lefordítjuk az energetikára, akkor kifelé figyelve a környezetünkre tekintünk és megpróbáljuk megváltoztatni a fizikailag körülöttünk lévő dolgokat. Például korszerűsítjük a fűtésrendszert. De ha elkezdünk befelé tekinteni, akkor rájövünk arra, hogy nagyon sok mindent tudatosabban is csinálhatnánk. Mert nem csak a fűtésrendszert lehet korszerűsíteni, hanem lehetőségünk van arra is, hogy mondjuk két fokkal lejjebb tekerjük a termosztátot, mert egyébként minden egyes fok körülbelül hat százalék energia-megtakarítást eredményez. Nálam ez a befelé-kifelé kérdéskör igaz mindenre az életben. Arra jöttem rá, hogy ha az ember stabilan akarja tartani az életét, vagy egy vállalat a profitabilitását, akkor belső folyamattal is együtt kell, hogy járjon az, amit kint csinál. Nem elég kint megoldásokat találni, belülről is kell figyelni. Ez egyensúlyozza ki a dolgot. Igazából a kérdésre a válasz is ebben rejlik, hogy azért vagyok ilyen kiegyensúlyozott, mert ez a felismerés engem arra ösztönzött, hogy másként tekintsek a nehézségekre. A lehetőséget látom ilyenkor a belső és a külső fejlődésre.

Az a meggyőződésem, hogy az emberben belül lévő változás a szorzótényező, sőt, minél mélyebb a belső változás, annál

nagyobb ez a szorzótényező. Ha csak kint oldok meg valamit, belső változás nélkül, az is megoldás, de ha az együtt jár egy belső fejlődéssel, az hatványozza a külső megoldás sikerességét, hosszútávúságát, életképességét, eredményességét, meg mindent.

Válság van, nehézségekkel szembesülünk, de ezzel kaptunk egy lehetőséget, hogy más szempontból nézzük az életünket és felelősséget vállaljunk érte. Sportoló vagyok és egy sportoló is különböző edzettségi szinteket ér el, időt és energiát fektet abba, hogy a testét olyanná eddze, ami ellenálló, kitartó, erős és szükséges az adott sporthoz. Én más részeimet is így edzem. És ugyanolyan rendszerességgel végzem, mint a sportolást. Ez napi tevékenység, egy testedzés, egy belső edzés. Ez az, amiben a siker titkát látom.

Jóformán 2020-tól nehézségekkel szembesülünk: kezdődött a Covid, még ki se jöttünk belőle, már jött a háború, meg az energiaválság és az abból adódó infláció, megélhetési kérdések és minden más. Tehát gyakorlatilag 3 éve folyamatos válságban vagyunk - de szerintem ezek az élet nagyon sok területén fejlődést hoztak.

Mondanál erre példát?

Például az egyik, hogy a digitalizáció sokkal szabadabb munkavégzést tesz lehetővé. Én is megtanultam – előtte egyáltalán nem gondoltam és nem hittem volna –, hogy képesek lehetünk ugyanolyan hatékonysággal dolgozni úgy, hogy egy héten csak kétszer-háromszor vagyunk bent az irodában. Ezt a Covid ránk kényszerítette, egyébként eszem ágába nem jutott volna és most gyakorlatilag még hatékonyabbak vagyunk. Miért is? Mert igazából a kollégáim szabadon osztják be az idejüket, egy sor dolgot meg tudnak oldani napközben, amit egyébként nem tudtak volna. Engem meg nem az érdekel, hogy ők most este vagy napközben, vagy mikor oldják meg a feladataikat, és ez láthatóan jó érzéseket kelt bennük. Ennek köszönhetően nőtt a bizalom a csapaton belül és nőtt a teljesítmény is. Ha a teljesítményt nézzük, a digitalizációnak köszönhetően „home office”-ban is tudunk ugyanolyan hatékonyan dolgozni. Tehát ez egy óriási tanulság. Hogyha nincs a Covid, ki tudja, mikor mozdultunk volna el ebbe az irányba. Szerintem mindenki érzi, hogy ez azért egy nagy paradigmaváltás volt. És hozzátenném még, hogy a fenntarthatóság szempontjából is óriási előrelépés, mert hirtelen rájöttünk arra, hogy simán lehet a digitális csatornákon keresztül is megbeszéléseket folytatni. És akkor nem kell mindennap beülni az autóba, felszállni a vonatra vagy a buszra és elbuzulizni a munkahelyre, hanem megbeszéljük egymással például Teams-en. Ennek komoly jelentősége van a szén-dioxid kibocsátás, az üzemanyag költségek és idő-menedzsment szempontból is.

Térjünk akkor most rá arra, hogy mik is ezek a te belső edzés-módszereid?

Meglehetősen stresszes életet élő ember vagyok, és szerintem sok vállalatvezető van ezzel egyenlő. Korábban figyelmen kívül hagytam azt a biológiai tény, hogy a kortizol szint a reggeli ébredés után megemelkedik, aminek nyilván vannak ősi okai, hogy a barlangból kijövő vadászó ember a kardfogú tigris elől azonnal tudjon menekülni. De erre a mai világban nincs szükség, mert nincs kardfogú tigris, ezért aztán mi már nem futunk el előle, tehát ezt a magas szintet nem vezetjük le. Így amikor bemegyünk a munkahelyünkre, akkor már egy magas kortizol szintre még további emelkedés jön a stressz miatt. Ezért én hajnali ötkor fölkelek, és rögtön nyomok egy 30 perces edzést, ami drámaian megváltoztatja a stressz szintemet. Nem kell hozzá semmi más, ez önmagában nálam automatikusan azt hozza, hogy sokkal kevésbé válok feszültté a nap folyamán. Ugyanazok a hatások érnek, semmi nem változott, és mégsem vagyok olyan ideges. Az, hogy felkelek hajnalban, amikor még nagyon sokan alszanak, vagy még csak ébrednek, azt is könnyebbé teszi, hogy el tudjak mélyülni magamban. Hiszek abban, hogy az emberek tömege és összessége hat egymásra. És amikor még csendes a világ, akkor zavaró tényezők nélkül tudok elmerülni a gondolataimban, és meg tudom tervezni a napomat. Elképzelem, hogy milyen jó dolgokat fogok csinálni, mert hiszek a gondolat teremtő erejében. Egy olyan nap, amit az ember előtte fél óráig már elképzelt, hogy az milyen jól fog működni, hát az általában jól is működik!

Ezeket a módszereket magad találod ki?

Sokféleképpen lehet inspirációt szerezni. Akár úgy, hogy az ember a természetben sétál, vagy a barátaival beszélget, illetve, hogy olyan emberek könyveit olvassa, akik inspirálóan tudnak különböző témákról írni. Nekem az egyik ilyen író Robin Sharma, akitől - többek között - a „Hajnali 5 óra klub” című könyvet olvastam.



Van még más hasonló szokásod is?

Nagyon hiszek abban, hogy a légzésnek kulcsszerepe van az ember életében. Gyakorlatilag, amikor megszületünk, a légzéssel kezdődik az életünk. Amikor felsír a csecsemő. És azt is mondjuk, hogy az utolsó leheletünk, amikor a fizikai testünk működése leáll. Szerintem a légzésre nagyon érdemes odafigyelni. Sajnos a nyugati világban a légzéstechnikák tanítására még nem fektetnek elég hangsúlyt, bezzeg a keleti kultúrákban, ott fontos. Amióta odafigyelek erre, és napi rendszerességgel végzek különböző légzőgyakorlatokat, azóta ezeknek is nagyon sok jótékony hatását veszem észre magamon.

Ezen kívül meditációs technikákat gyakorlok, vezetésfejlesztő trénernek könyveit szoktam olvasni és meggyőződéseket fordítok át magamban.

Mit jelent az, hogy meggyőződéseket fordítasz át?

Az egyik legjobb író ebben a témában Dr. Joe Dispenza, mindenkinek nagyon ajánlom. Ő úgy nevezi, hogy húrozva vagyunk bizonyos dolgokra. Attól kezdve, hogy megszületünk, hat ránk: nyilván elsősorban az édesanyánk, édesapánk, a társadalom, az iskola, a neveltetés, a vallási-, politikai- és kulturális közeg, amiben vagyunk. Ezek mind húrozások bennünk. És ezek néha előre visznek, néha viszont sajnos hátráltatnak. Azokat, amelyeket úgy érzem, hogy hátráltatnak, megpróbálok magamban átfordítani. Ennek is megvannak a maga módszerei. És van még két dolog, amivel sokat szoktam foglalkozni, az egyik az, amit úgy hívok, hogy az elengedés gyakorlása.

Ez mit jelent?

Azt, hogy alapból nagyon sokat rágódunk a múlton. Az embereket érik kisebb-nagyobb atrocitások, nehézségek, megbántanak bennünket vagy mi bántunk meg másokat, vagy dühöseket vagyunk másokra. A probléma az, hogy az összes ilyen múlton való rágódás bennünket emészt és hátráltat. Ezeket a legjobb elengedni. Azt figyeltem meg, hogy minél hamarabb engedjük el ezeket a problémás ügyeket, annál hamarabb tisztulunk meg és ezután tényleg boldogság tölti el az embert.

És mi a másik ilyen dolog?

Nagyon hiszek a hálaadás és a hála sokszorozó erejében. Töreksem arra, hogy növeljem magamban a hála érzését minden iránt, amim van.

Ezt hogyan csinálod?

Naponta 10 hálát vagy „köszönöm”-öt szoktam leírni, akár a legapróbb dolgokért is, ami az életemben van. Például, hogy milyen csodálatos a mai napfelkelte, hogy mennyire örülök, hogy van folyóvíz a csapban, vagy mennyire hálás vagyok annak a péknek, aki hajnalban felkelt, hogy kisüsse nekünk a mai kenyeret! Számítalan természetesnek tűnő dologért lehetünk hálásak.

Csak sokszor nem vagyunk elég figyelmesek ezekre és inkább azt látjuk, ami hiány az életünkben és nem arra figyelünk, ami megvan. Ez a hála gyakorlat arra ösztönöz, hogy napi szinten keressek tíz különböző dolgot, amiért hálás lehetek. Magyarul egész nap azon jár az agyam, hogy mit vehet észre végre, amiért megint hálás tudok lenni, és nem azt keresi, hogy miért lehetek rosszkedvű, vagy mi hiányzik még az életemből. Ez nagy különbség az életvezetés szempontjából!

Milyen vezetői módszereket használsz?

A cégeim az energiahatékonysággal és a fenntarthatósággal foglalkoznak tanácsadóként, de ugyanígy „házon belül” is ezzel foglalkozunk. Hogyan tudjuk a saját energiáinkat hatékonyan használni, hogyan tudjuk fenntarthatóan végezni a munkánkat? Azt értem ezen, hogy nem égünk ki, hogy állandóan vannak új céljaink. A vezetői csapatomon is hasonló gyakorlatokkal végzem a coachingot. A vezetőim is felelősséget vállalnak a döntésükért, példát mutatnak, hitelesek, mentorálják a kollégákat, segítséget nyújtanak, ahogy én is teszem feléjük. És ez a példamutatás, ez a hozzáállás, ez a fajta belső, külső figyelem hatja át a cégeim működését. Ezt hívom én egyébként egyensúlyi kérdésnek, hogy kint és bent is egyensúlyban lenni folyamatosan. Nem csak bent, nem csak kint, nem elvonulunk egy barlangba, és nem csak materiális emberek vagyunk, hanem a kettő együtt. Hiszem, hogy az ember célja ezen két aspektusnak az egyesítése itt a Földön. Egyszerre vagyunk szellemi- és egyszerre fizikai lények, mi vagyunk a közvetítő közeg, mind a kettőt élnünk kell ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Nem lehet csak az egyik irányba elfordulni, mert akkor felborul az egyensúly. Az élőlények között nekünk van egy nagyon speciális tulajdonságunk: van egy elménk, amivel gondolkodni tudunk, önreflexiónk van, tehát mi képesek vagyunk tényleg arra, hogy elgondolkodjunk a tetteinken, következtetéseket vonjunk le és tanuljunk belőle. Ez csak ránk jellemző. Nem csak azt akarom mondani ezzel, hogy emberi fajként különlegesebbek vagyunk, hanem azt is, hogy ez a képesség, ami bennünk van, egyben a felelősségünk is. Nem véletlenül vagyunk így összerakva!

Piacvezetők vagytok a saját területeken. Ennek szerinted mi a titka?

Ahhoz, hogy hiteles legyek a vezetőim számára, ahhoz nekem is folyamatosan fejlődni kell, mert távolságot kell tartanom köztem és a vezetőim között. Ha nincs távolság, akkor nincs terület, ahová ők tudnak fejlődni, és a sarkamra taposnak. Tehát nekem mindig előtűnik kell járnom, mindig önmagammal kell kezdeni a fejlesztést, és utána abba a megnyílt térbe tudom őket behívni, hogy kövessenek. És azután, ahogy követnek, nekem újra lépni kell, hogy megint csak követhessenek. Tehát ez egy folyamatos fejlesztési folyamat, amit elsősorban önmagamban kell elvégezni, utána a vezetőimre kell hatnia és ők adják aztán tovább a csapat többi tagjának. Nekik is ugyanez a dolguk, ők sem tudnak



a kollégáikkal szemben hitelesek lenni, ha nem érzik a kollégák azt, hogy a vezetőjük állandóan fejlődik és húzza magával őket. Hiszem, hogy ez a rendszer építi fel a stabil céget. Ez a vezető felelőssége, mert az ő személyisége, személyiségének a fejlődése, a stabilitása, az egészsége, a kisugárzása az egész cégre hat. Ez elől a feladat elől nem lehet elbújni, ez így működik, a vezető lényé áthatja a céget. Éppen ezért olyan fontos vezetőként elsősorban a belső fejlődésünkre odafigyelni.

De te például, hogyan viszonyulsz a jelenlegi állapotokhoz, helyzethez?

Észrevettem azt, hogy sok ember sajnos a negatívumokhoz vonzódik. Nyilván ezért vannak a negatív hírek többségben a médiában, mert ez „adja el a lapot”. Én logikus emberként a pozitív dolgokhoz vonzódok. Keresem a jó megoldásokat és hiszek abban, hogy ha az ember keresi a jó megoldásokat, akkor meg is találja. Mindig is így fejlődött az emberiség. A válságokban, amikor sok ember önmagába bezárkózva, csak a félelmeit erősítette, akkor néhányan a pozitív lehetőséget keresték és meg is találták. Nagyon sokszor ilyen válsághelyzetekben jöttek olyan feltalálók és találmányok, amik tovább lendítették az emberiséget. Ezért vallom, hogy egy ilyen helyzet, amiben most vagyunk, lehetőséget is jelent. Mert mit fog eredményezni ez a válság az energetikában? Robbanásszerűen fog fejlődni a megújuló

iparág, el fog terjedni az akkumulátor-technológia. Csak az elmúlt hat hónapban olyan lökést kaptak ezek a technológiai fejlesztések, olyan mértékű befektetéseket realizáltak, amelyeknek egy-két éven belül már érezni fogjuk a pozitív hatását. Másik kérdés, hogy tizenkét éve én is és a szakmabeli társaim is folyamatosan, mindenféle módon, csatornán keresztül próbáltuk jelezni, hogy vészhelyzet van! Elpusztítjuk a bolygót azzal, ahogy élünk, ahogy az energiát termeljük és pazaroljuk. Eleinte nagyon kevesen figyeltek oda ránk. Most 4-5-6 hónapja mindenki erről beszél. Mindenki a megoldást keresi. Hirtelen elektromos vagy hibrid autó kell, letekerjük a fűtést és kell napelem. Ez jelenti a fejlődést. Néha az embert ki kell mozdítani a komfortzónájából. És tudom, megértem, hogy ez néha fájdalmas. Nekem is az, mindenkit érint, mindenkinek fáj. Csak nem mindegy, hogy most a fájdalomra fókuszálunk, vagy arra, amit el tudunk érni ezáltal? Most sok ember energiatürelenné fog válni. Sokaknak lehetősége lesz arra, hogy na, most akkor mégis megcsinálom, megrendelem, beszígezem stb. és rájövök arra, hogy jó, akár le is válhatok a hálózatról tulajdonképpen. Nincs is szükségem nekem erre. Ezek a dolgok nem kerültek volna fókuszba, ha most nincs ez a helyzet. Akkor minden ugyanígy maradna, és továbbra is pazarolnánk és pusztítanánk a környezetet. Mert egyébként nem arról beszélek 12 éve, hogy vigyázzatok, mert egyszer nagyon drága lesz az áram, hanem arról, hogy ahogy most élünk, az elpusztítja a bolygót. Most ezt is át fogjuk értékelni. Ez a lehetőség, ami ebben a válságban van.

Van egy mondás: „Amikor készen áll a tanítvány, megérkezik a mester”. Bizonyos szempontból a válság most a mester. És ez azt is jelenti, hogy mi, az emberiség, készen állunk a változásra. És látható is, hogy készen állunk, hiszen nem a sötétben tapogatózunk, hogy most hogyan tovább. Azonnal reagálunk. Pályázati programok, napelemes programok, akkumulátor technológiák, energiahatékonyság, számtalan kormányzati intézkedés itthon

és külföldön, alternatív megoldások - pedig még csak néhány hónap telt el a háború kirobbanása óta. És ilyen rövid idő alatt is már ennyi megoldást találtunk! Mi lenne akkor, ha még évekig is gondolkodhatnánk ezeken?

És szerinted milyen intézkedésekre lenne szükség? Mi lenne a leggyorsabb és leghatékonyabb cselekvési terv?

Számtalan tudományos cikk foglalkozik ezzel. A Stanford Egyetem egyik legfrissebb kutatása azt vizsgálja, hogy mennyibe kerülne az egész emberiségnek átállni a megújuló energiákra. Számításaik szerint körülbelül 60 ezer milliárd dollárba. Ami nagyon soknak hangzik, de 6 év alatt térülne meg! És a kutatás azt is mondja, hogy nem az a jó megoldás, hogyha ezt 40 év alatt visszük végbe, hanem az a jó megoldás, ha 6-8 év alatt - mert annyi pozitív hatása lenne! Mi alapvetően nagyvállalatokkal, közép vállalatokkal foglalkozunk általában. Nekik négyévente kötelezően energetikai auditot kell készíteniük, ami azt jelenti, hogy ki kell menni mérnökcsapatoknak és több tízezer négyzetméteres telephelyeket, gyárakat, üzemeket kell felmérni energiahatékonysági szempontból. Az eddig eltelt két ilyen négyéves ciklusban a cégcsoportunk mintegy 2200 telephelyet vizsgált meg. Megmutattuk ezeknek a cégeknek, hogy 50-60 milliárd forintnyi beruházással, 3-5 éves megtérüléssel lehetne energiahatékonysági beruházásokat eszközölni. Szerinted hányat csináltak meg az elmúlt 8 évben? A töredékét. Most viszont hirtelen mindenki le akarja porolni az auditban lévő intézkedéseket és azonnal mindegyiket meg akarja csinálni. Ennek persze nagyon örülünk, hiszen az az ötvenmilliárdból megvalósított energiaberuházás több milliárd tonna szén-dioxid-megtakarítást fog jelenteni és az komoly előrelépés lesz a környezetvédelem szempontjából. De ehhez megint a válság kellett. Különben nem igazán érdekelte őket a dolog.

Mit hoz majd szerinted a jövő?

Az a véleményem, hogy hosszabb, 30-40 éves időtávon az energia, mint témakör, nem lesz ennyire releváns az életünkben. Ez a válság, ami most van kilökött bennünket a kényelemből és most még jobban felgyorsultak azok a folyamatok, amik már egyébként is elkezdődtek. Csak egy apró adat: 2015-ben a napelem modulok, amiket szereltünk 200 wattosok voltak és 18-19 százalékos hatékonyságúak. Ma ugyanaz a tábla 400 wattos és 21 százalékos hatékonyságú. És itt a 18 meg a 21 százalékos hatásfok között 20 százalékos a hatékonyságnövekedés. És ugyanaz a méret, de kétszer akkora teljesítmény. Tehát irratlan fejlődés van ebben az iparágban, pedig még nem is volt energiaválság és sokáig csak 23 forint volt az áramár. Itt nincs visszaút. Minden egyes ember, aki ezt most átéli és attól fél és bizonytalan, hogy egyáltalán lesz-e télen gáz, annak már nem csak anyagi kérdés lesz az, hogy átvált-e másfajta energiára, hanem biztonsági is. Mindenki az önellátásra fog törekedni, tehát hatalmas pénzek fognak még beáramlani ebbe az iparágba. És ennek mi lesz az eredménye? Szerintem ugyanaz, mint amit a mobiltelefonok, meg a telekommunikáció piacán láttunk. Hihetetlen összegek árán, kiépülnek az infrastruktúrák, a mi esetünkben: naperőművek, tárolókapacitások, szél erőművek, tengeri erőművek. Ezek majd megtérülnek egyszer-kétszer-háromszor és sorban csökkenni fog az ár. Mert ezek digitális technológiák. Egy napelemen nincs minek elromlani. Lehet, hogy lesz helyette hatékonyabb, de a korábbi is működni fog. Le fog csökkenni az energia ára, töredékére annak, ami most van. Ez a meggyőződésem. És persze az a helyzet, majd újabb kérdéseket vethet fel...

Könnyebben lesz hozzáférhető?

Sokkal hozzáférhetőbb lesz, decentralizált lesz, közösségek lesznek, akik adott esetben összefogva fogják ezt megoldani. Ez tényleg arról fog szólni, hogy erőt adunk az emberek kezébe. A decentralizált energiaellátás arról fog szólni, hogy nem nagy szolgáltatóktól fogsz vásárolni és azoknak leszel kiszolgáltató, hanem önmagad kezébe veheted a sorsodat. És ma még drága az akkumulátor, de ha azt nézem, hogy az a kérdés, hogy megfagyok-e vagy megoldom, akkor már nem is biztos, hogy olyan drága. Egyébként az akkumulátor-piacon pont ugyanolyan árcsökkenés van, mint a napelem-piacon, nagyjából öt évente feleződik az ár. Nem kell sokat várni, hogy az is nagyon megérje. Már most van olyan terület, ahol megéri: a vállalatoknál. A lakosság Magyarországon még mindig „rezsivédett”, nekik maximum 70 forint, a cégeknek viszont már 300 forint egy kilowattóra áram ára. Ott egy napelemes rendszer kb. 1,5 év alatt térül meg. A lakosság-nál is lement 6-7 évre a 9-10-ről, de a vállalatoknál 1,5 év. Mindenki napelemet akar. Csak most, amikor mindenki akar, akkor nem olyan könnyű.

Tóth Zoltán a hazai energiaipiac egyik meghatározó személyisége, a fenntarthatóság „nagykövete”. Több céget alapított, amelyekből a Get Energy Magyarország vezető energiahatékonysági tanácsadó cégévé vált. A céget 2019-ben megvásárolta az Elmű-Émász Csoport, amelyben 2021 júliusáig ügyvezető igazgató maradt. 2022 májusától a szintén piacvezetővé fejlődő energiahatékonysági tanácsadó cége, az EnergyHub cégcsoport vezérigazgatója.

Társadalmi szerepvállalásai között az ifjúsági- és diáksportban is elkötelezett, 2012-től a terület legnagyobb magyarországi civil szervezetének, a Magyar Diáksport Szövetségnek az alelnöke. Büszke a NETFIT® (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) sikerére, amelyet a nemzetközi híró Cooper Intézettel közös kutatás-fejlesztési projekt keretében fejlesztettek ki. 23 éve él boldog házasságban és egy 22 éves fiú büszke édesapja.

Valahogy eljutottunk idáig, hogy nem túl biztató a helyzet. Erre nincs mentség, amit a környezetünkkel, a bolygónkkal tettünk az elfogadhatatlan. De vajon tovább rombolja ezt még az emberiség, vagy győz majd a józan ész? Te hiszel ebben?

Persze, hogy hiszek, hiszen én magamon is látom, hogy tudok változni, akkor miért ne tudna bárki más is? Mindenki megvan a változás lehetősége, mindenki benne van a jószágban. Én hiszek az alapvető emberi jószágban. Hiszem, hogy Isten egyenlőnek teremtett bennünket. Mindenkinek van esélye a változásra. Addig, ameddig valakinek a megélhetéséért kell küzdenie, nagyon nehéz lesz így gondolkodnia. Tehát először meg kell oldanunk egy sor olyan társadalmi problémát, ami lehetővé teszi az embereknek, hogy az alapvető fiziológiai szükségleteiket kielégítsék és maradjon energiájuk arra, hogy fejlesszék magukat, hogy több időt töltsenek belül. Mert nem azért kell majd egész nap aggódniuk, hogy este mi lesz a tányéron, vagy hogyan fognak fűteni, hanem ezek sokkal könnyebben, sokkal természetesebben rendelkezésre állnak majd és így sokkal több idejük és energiájuk marad más dolgokra. Nagyon megértem azokat, akiknek most nem az a legfontosabb, hogy belső utazásokat tartsanak. Nekem is voltak az életemben olyan szakaszok, amelyek sokkal nehezebbek voltak, mint a mostani, és akkor sokkal nehezebb volt a belső utazás, meg a befelé figyelés, amikor a gondolataim azon jártak, hogy mit adok a családomnak enni. Nagyon megértem ezt. Ezen nekünk kell segíteni: a vállalatvezetőknek, a politikusoknak, azoknak, akik már most abban a helyzetben vannak, hogy tudnak ilyeneken gondolkodni. A mi dolgunk ezzel foglalkozni. Mert nem az van, hogy Mi meg Ők. Hanem nekünk, akik már ezen tudunk gondolkodni, át kell érezni azt, hogy Mi. És azt, hogy ami órá hat, az rám is hat. Ha valakinek meg kell ölnie egy bálnát, mert egyébként nem tud mást enni, az rám is, ránk is hat, mert ez Egy Nagy Ökoszisztéma, Egy Nagy Emberiség. Én ebben hiszek. ■



Gombkötő Csaba



PEUGEOT

Peugeot 308 SW, az új arc



Lapozgatom a prospektust, műszaki adatok, mindig hasznos méretek, művészi fotók laza francia könnyedséggel. Szépek a színek, a belső felhasznált anyagok, lathatóan minőségi munka. Nem csupán láthatóan, érezhetően tapinthatóan, hanem néhány napra élőben, teljes szépségében volt szerencsém egy Elixir piros Peugeot 308 SW-t kipróbálni.

Az autós újságírás valóban egy külön izgalom. A szürke tanár stílusában nem olvashatom fel szóról szóra a tankönyvet, jelen esetben a prospektust, feleslegesen írnék tele műszaki adatokkal, méretekkel oldalakat. Ez majd a következő lépés!

Az első: az az első látásra! Utána jöhet a kíváncsiskodás, teljesítmény, méretek, családi állapot...? Először az ívek, a formák... először az érzés mellette, benne...közeledve felé, vagy miután bezárt, magára hagyva, távolodva.

Érzések, jó érzések minden pillanatban.

Jó volt. Érdekes volt. Mint az autókhoz kicsit konyító pasit meglepett a viszonylag hangos reakciók mennyisége. Nem lehetett mellette úgy elmenni, hogy ne nézzem lopva, kicsit utána fordulva, vagy teljes gátlástalansággal állva előtte,

mellette, mögötte és bámulva. Az egy dolog, hogy szép, pláne ebben a színben, de szó szerint megdöbbenett az az intenzitású forgolódás az autó után, amit a nálam, velem töltött napok alatt megéltem. Családnak összességében hibátlan, de egy szingli pasi vagy csak is nagyon könnyen ismerkedik vele.

A műszaki adatokat, ha komolyan akarsz bárhol fellelheted, a színek, a felszereltség, a sok sok vezetést segítő kutyüvel is, mind publikusak, ezeket most kihagyom. Az első élményt akartam átadni. Ha az pozitív...szerintem, szinte biztosan az lesz, onnan a részletek összerakása már csupán adminisztráció.

Voltak régen is ilyen, első látásra eltalált Peugeotok, amikor már a motor és a belső milió ismerete nélkül is megszólalt a hang: akarom!

Az új Peugeot 308 SW-t pedig nagyon eltalálták!

Egy jótanács a végére: ha most éppen nem engedheted meg magadnak, ne is nézd meg...mert, ha megnézted, már kizárt, hogy ki tudod mondani, hogy nem engedheted meg magadnak.... ■



TECHNOGYM CROSS PERSONAL
EXKLUZÍV DESIGN ÉS
IDŐTLEN ELEGANCIA
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



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!



Tűsarokkal az üzleti világban

Beszélgetés sorozat 4. rész

Mennyit ér egy háztartásbeli nő munkája?

Beszélgetés Teimel Zitával,
az okos vállalkozó nők
üzleti mentorával

Egy háziasszony élete tele van feladatokkal, elvárásokkal, igényekkel és teendővel. Az otthon méretétől, a családtól, a gyermekek számától és a háziállatoktól és számos egyéb körülménytől függően, egy háztartásbeli nő akár heti 98 órát is dolgozhat.

A Salary.com 2019-es adatai szerint, ha egy amerikai nő otthon marad, és fizetést is felvehetne a szolgálataiért, akkor átlagosan 178 201 dolláros éves fizetésre számíthat.

Miért? Mert sok háztartásbeli nő éjjel-nappal dolgozik. Ha kisgyermekei vannak, a munka gyakran jelentheti az éjszakai etetést, a kora reggel kelő baba üdvözlését és a késő esti étkezés előkészítését. Egy háztartásbeli nő sok szerepben kell, hogy tökéleteset teljesítsen, sokféle készségre van szüksége.

Legyen pedagógus, jó kommunikátor, ápolónő, szervező, szakács, sofőr, takarítónő, és ezen felül pedig mindenkinek a megértő támasza, kiváló hallgató, terapeuta, szexi diva és egyebek. Egyszerűen csak biztosítsa azt, hogy a család minden tagja stabil, szeretettel háttérrel kaphasson az ő saját kibontakozásuk érdekében.

A mai világban hajlamosak vagyunk az embereket nem a teljesítményük alapján megítélni, hanem az alapján, hogy mennyi pénzt tudnak teremteni. Ezért gyakran megesik az a sajnálatos tény, hogy egy háztartásbeli nőt nem értékel a párja, mivel nem hoz haza pénzt és nem teremt anyagi értéket. Ezért mi történik? A nő elveszíti önbizalmát, magabiztosságát, mert annak ellenére, hogy éjt nappallá téve

dolgozik, az ő munkája nincs elismerve. Talán a pandémia időszaka volt a társadalom számára a legnagyobb tanító, hiszen az otthon maradni kényszerült családfőnek volt lehetősége szembenézni és valóban meglátni mindazt, ami otthon történik addig, amíg ő „csupán” a munkájára koncentrált a munkahelyén, úgy általában.

Ha a nők is elismernék önmagukat, akkor talán sokkal könnyebben mehetne önmaguk elfogadtatása a közvetlen környezetükkel is és nem lenne annyi depressziós háziasszony, aki lábtörlőnek érzi magát a mindennapokban. De nézzünk csak rá a számokra egy kicsit, hogy a fizikai világban is értéket tudjunk adni a saját munkánknak!

Mennyit ér egy **privát szakács**, aki az otthonodba viszi a finom ételeket naponta 3x?

Gondolj bele: a menü kidolgozása, alapanyagok ára, megvásárlása, összekészítése, megfőzése és tálalása 3x naponta a család asztalára! Ha ezt valaki megrendelné kívülről, azt biztosan nem kaphatná meg 150.000 Ft alatt/ hó és ez a szám csakis akkor lenne reális, ha az a szakács még több más helyre is főz, vagy teljes foglalkoztatásban alkalmazol házzvetőnőt magadnak.

Lépjünk tovább...

Legyen az otthon mindig tiszta és rendezett! OK. Ha ezt egy **takarítónő** végzi, azt aligha ússzuk meg napi 10.000 Ft-os költség alatt. Ha nagy a család, akkor hetente minimum 2x, de lehet, hogy többször volna rá szükség. Ha ezt havi lebontásban nézzük, akkor minimum 80.000 Ft kiadás lenne ez a családi kasszában.

Hol is tartunk a matekkal már? Még alig soroltunk fel tevékenységeket és máris 150.000+80.000 Ft értékű járunk.

Nézzük a gyermekgondozást!

A háztartásbeli nők teljes munkaidős **gyermekfelügyeletet** biztosítanak. Ha alkalmazol egy profi, hivatásos dadát teljes munkaidőben, akkor neki fizetni kell a munkaidőn túl az egészségbiztosítást, a fizetett szabadságot, a betegnapokat. Ezek a juttatások a fizetésen felül járnak. Ha csak az alapfizetést nézzük, akkor ilyen szakembert biztosan nem fogsz kapni 300.000 Ft alatt.

Nézzük a **privát sofőr** szolgálat értékét is!

Gondoljunk bele, mennyibe kerül egy taxi út 1 alkalommal, hogy elvigyen bennünket gyorsan és kényelmesen valahova! De vajon mennyibe kerülne egy privát sofőr, ha azt akarnánk

kiszámolni, hogy mennyit ér a saját munkánk, amikor van autónk és van jogosítványunk. A mai viszonylatok között egy dedikált sofőr bizony megkeresi a 300.000-400.000 ft fizetést, úgyhogy, ha ezt a szerepet is felvállaljuk nőként, akkor hozzáadódik egy jó nagy adag érték még a szolgáltatásaink árához.

És akkor még nem beszéltünk a mosodai szolgáltatásról, melyet nap, mint nap végzünk a család számára. A tiszta ruháknak is ára van, fizetni kell azokért is, ha nem otthon végezzük el ezt a tevékenységet. Ha tisztítóba visszük általában a ruhánkat, akkor ez jelentősen megemeli a családi költségvetésünket. Ha pedig otthon mosunk, az rengeteget spórolhat az egész családnak.

Akkor tegyük fel újra a kérdést: **vajon mennyit ér a háztartásbeli munkája?**

Tisztelt férfiak! Lehet a nőket sokkal, de sokkal jobban értékelni és megbecsülni.

Nem csak az a gond, hogy egy háztartásbeli nő nincs kellőképpen elismerve otthon, hanem az is, hogy a háztartási munkák mellett gyakran a nőnek még be kell dolgoznia valahol, mert a család megélhetését csak közösen tudják biztosítani...és még így sincsenek a nők elismerve!

Persze persze. Egy nő multifunkcionális és egyszerre több mindenre tud fókuszálni és több mindent tud csinálni, na de meddig? Igen, alkalmasak vagyunk arra, mi nők, hogy mindent is megoldjunk a család érdekében, mert így vagyunk programozva, mi így működünk. Igen, el is fáradunk ebben a nagy hajszában. És lehet, hogy nem kellene sok kompenzáció és még évtizedekig tudnánk húzni az ígát több szerepben, ha a legkisebb figyelmet, kedvességet, szeretetet, elismerést megkaphánánk a környezetünktől. Lehet, hogy csak ennyire lenne szükségünk és mindez gyújtóst adhatna nekünk, nőknek életünk végéig.

Szóval hajrá férfiak! Gyújtóst bekapcsolni! Értékeljétek jobban azt a munkát, ami láthatatlanul tartja egyben a családot és biztonságot jelent mindenkinek, ami pénzzel szinte megfizethetetlen!

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 ■



Megelőzés, megelőzés, megelőzés!

Avagy mit tehetünk, hogy csökkentsük a szív koszorúér betegségek kialakulásának/romlásának esélyét (2. rész)

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

Mint az előző részből is kitűnt, a modern orvostudomány egyik legfontosabb feladata a betegségek megelőzése. Ebben főként az a nehéz, hogy nem csak (vagy főként nem!) az egészségügyi személyzettől függ. A legképzettebb orvos, a leggondosabb nővér, a legjobb szívvel adott tanács is csak annyit ér, amennyire a páciens (vagy potenciálisan leendő páciens) motivált abban, hogy a dolgok jobb kerékvágásba kerüljenek. Az előző részben tárgyalt fizikai aktivitás, táplálkozási ajánlások ill. a dohányzás elhagyása egyszerűen hangzó, erőteljesen a kardiovaszkuláris betegségek ellen ható tevékenységek, de mozgatórugója az egyén, aki akar.

A következő megelőzési trükk sem nagyobb trükk annál, amit mindannyian kórusban nem mondanánk.

4. Testsúly optimalizálása

- erről nehéz beszélni, mert megsértődünk rajta. Tudom, hogy túlsúlyos vagyok (sajnos ez nem csak egy költői túlzás), de engem ne noszogasson senki a súlyommal. Így érzem jól magam! Vagy azt füllenem, hogy így érzem jól magam...
- DE a túlsúly és az elhízás bizonyítottan növeli a kardiovaszkuláris halálozási esélyünket. És sajnos az is igaz, hogy a bármilyen más okból bekövetkező halálozást is. Pont. Ez nagyon rosszul hangzik, mert azt mondja, hogy csupán az, hogy testtömeg indexünk 25 felett van, rövidebb életet jelent. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy mennyire halmozódhat az ijedség, ha egy túlsúlyos ember dohányzik, nem mozog eleget és kedvezőtlen étrendet fogyaszt. Erre mondják azt, hogy ha Magyarországon találmra eldöbünk egy követ, az eltalálja egyikőjüket.
- Fogalmak: test-tömeg index vagy divatosan-angolul body mass index (BMI): a kg-ban megadott testtömeget osztani kell a méterben megadott magasság négyzetével. 18,5 és 25 között ez egy egészségügyi/obezitológiai szempontból normál embert jelent. Efelett túlsúlyról, 30 után pedig már elhízásról beszélünk.
- Szerencsére azért nem úgy van, hogy ha elérjük a túlsúlyos kategóriát akkor kesereghetünk, mert nincs mit tenni. A testsúly csökkentése a normál tartományba a további egészségügyi kilátásainkat javítja. Nem érdemes viszont az említett 18,5 alá vinni a BMI-t, mert nem jár semmiféle egészségügyi előnnyel.

- Van egy másik paraméter, amit mérhetünk, ez a derékkörfogat. Jó, ha nőknél 80 cm, férfiaknál 94 cm alatti. Ezen értékek felett gondolhatjuk azt, hogy testsúly csökkentő praktikákra van szükség.
- És aki most azt várja, hogy eláruljam a titkot, hogy miként kell fogyni gyorsan és egyszerűen az csalódnia fog. Aki olvasta a cikk első részét, az már tudja a választ: fizikai aktivitás fokozása, kalória-bevitel optimalizálása. Nyilván vannak orvosi beavatkozások (pl. gyomorszűkítő műtét), amiről kimutatták kis betegszámú vizsgálatban, hogy hatékony lehet a kardiovaszkuláris kockázatunk csökkentésében, de semmiképpen nem ezzel kell kezdeni. A képlet a józan ész alapján egyértelmű: kevesebb (de minőségi és változatos) kalóriát kell bevinni, mint amennyit elhasználunk. Ha elértük a megfelelő testsúlyt, akkor egyensúlyba kell hozni a kalória-bevitelt a fizikai aktivitásunkkal. Én személy szerint azt gondolom, mindenkinek eltérő stratégiára van szükség. Pl. én tudom, hogy nekem nem működne a mindenféle turmix, mert irtózom az ilyen italoktól, de látványos fogyások tanúja voltam én is, amit ilyen módszerrel értek el. Magántapasztalatom az is, hogy a kor előrehaladtával (így 50 körül), már nem elégséges önmagában a diéta, mert az anyagcserénk lassulása miatt nem lesz olyan hatékony a fogyókúránk.
- Bonyolítsam? Mert sajnos ez sem fekete vagy fehér. Idős korban (pl. 75 év felett) ezek a kőbe vésett BMI számok nem olyan kőbe vésettek. Megengedőbb a testsúly-regula, de nem pontosan meghatározható az életkorral összhangban. Sőt, olyan megfigyelésünk is van, hogy ha már valakinél bizonyított a koszorúér-betegség és katéteres koszorúér beavatkozáson kell átesnie, akkor nem feltétlenül az alacsonyabb súly a jobb prognózisú. Ugyanezt találjuk, ha a szívelégtelen betegetek tekintjük. Az ellentmondást talán az okozza, hogy a testsúly mellé azért mindig társul egyféle fitness. Egy túlsúlyos, fizikailag aktív (fitt) ember kardiovaszkuláris kockázata abban az esetben, ha már bizonyítottan van valamiféle ilyesmi betegsége, a továbbiakban nem rosszabb, mint egy normál súlyú, de fizikailag nem aktív, nem fitt emberé. Ez megint csak azt mutatja nekem, hogy az életet nem egy paraméter mentén kell élnünk, hanem aktívan, változatosan, mind testi, mind lelki értelemben.

- Még egy gondolat a testsúlyról: az egészségügyi vizsgálómódszerek úgy kerültek kialakításra, hogy egy bizonyos súly-intervallum esetén értékelhetőek megbízhatóan. Mire is gondolok? Egy 130 kg-os ember szívtultrahang vizsgálata az esetek többségében sokkal nehezebben kivitelezhető és értékelhető, mint egy 90 kg-osé és még az is elképzelhető, hogy fontos kérdések maradnak megválaszolatlanul a vizsgálat után is. De ott a MR készülék, melybe egyszerűen fizikailag nem fér bele jelentősen teltebb ember (és így a vizsgálat el sem végezhető). Nem beszélve arról, hogy az elhízás bizonyos műtétek esetén nagyobb ügyességet kíván a sebésztől, ami a végső eredményre is kihatással lehet.

Itt kezd bonyolódni a prevenció ajánlása. És ígértem egy másik hadvezért. Szun-Ce kb. 2500 éve írt műve, „A háború művészete” még mindig érdekes olvasmány. Én tudom, hogy az élet messze nem háború, de még mindennapi helyzetekre is alkalmazható egy-egy gondolata. De ha az egészségünkért tett erőfeszítéseinket tekintjük, az adott esetben minimum küzdelemnek, de akár háborúnak is tűnhet. Szun-Ce nem egyszerűsítette le a dolgokat, mint én tettem a Montecuccoli idézettel. Ő végig azt vallja, hogy a körülmények figyelembevételével szabad csak cselekedni. A cél egyértelmű: egészséges, teljes élet. De az adott genetikai állományunkat, korunkat, biológiai nemünket ill. már meglévő betegségeinket döntéseinket meghatározó körülményként kell figyelembe venni. Szun-Ce nem támad, ha nincs jó pozícióban a serege. Nem azzal kezdjük az új életet mi sem, hogy elhízottként elindulunk egy „Spartan Race”-en. Megvárjuk, míg a körülményeink kedvezően lesznek. De míg Sun-Ce inkább megkerüli a mocsarat és megtalálja azt a magaslatot, ahonnan támadni érdemes, addig nekünk kicsit máshogy kell figyelembe vennünk a körülményeket: keresni kell a megváltoztatható részleteket és hozzá kell látnunk megváltoztatni azokat. A dohányzás elhagyása, a helyes táplálkozás, a sportos (aktív, fitt) életmód és a testsúlyunk optimalizálása nagyrészt rajtunk múlik. Elméletben meg tudjuk mindent változtatni. De vannak dolgok, amik csak részben állnak rajtunk. A szív- és érbetegségek kialakulásában

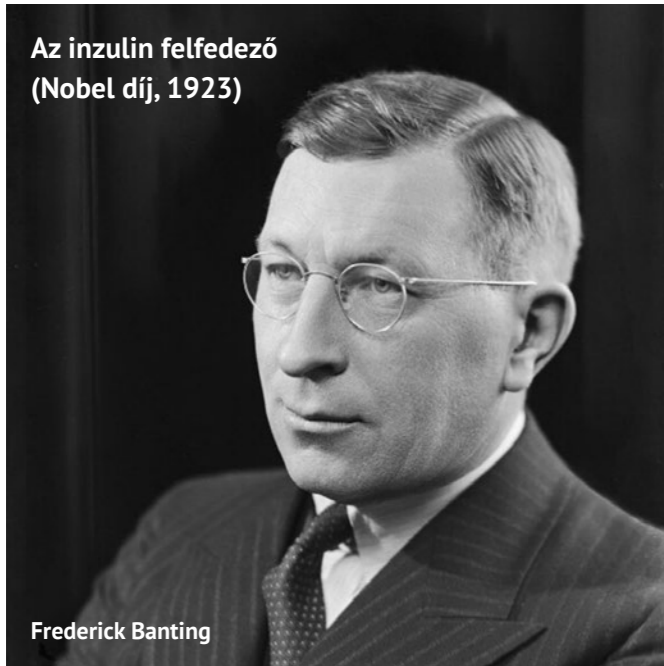
kritikus szerepet játszó betegségek (magas-vérnyomás betegség, magas koleszterin-szint, cukorbetegség) kialakulásában az életmódnak is van szerepe, de ezen túl egyféle genetikai meghatározottság is szerepet játszhat. Viszont, ha ezen betegségek bármelyike felütötte a fejét, fel kell vennünk a kesztyűt, kordában kell tartani azokat, mert ellenkező esetben sokféle ún. thromboemboliás (vérrög kialakulásával ill. érelzáródással jár) eseménynek lehetünk kitéve.

5. Vérzsír kontroll

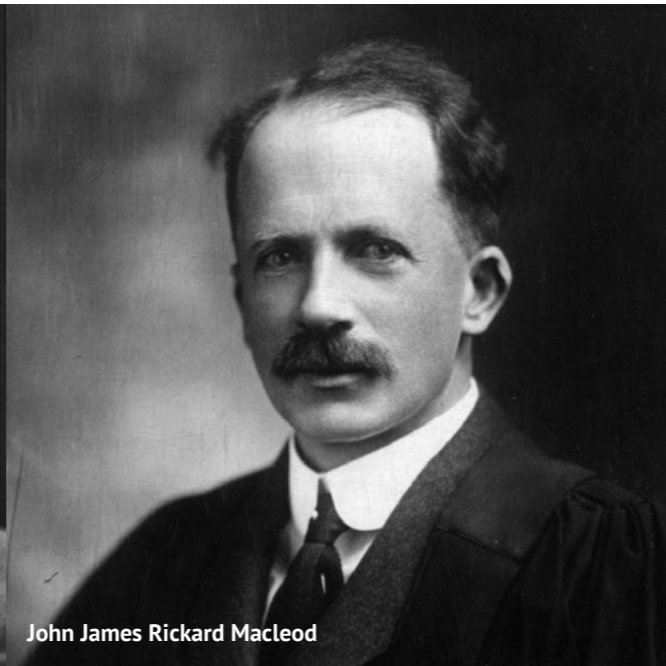
- A modernkori elmélet szerint a szív- és érrendszerei betegségek előfordulását a magas koleszterin szint (annak is egy altípusa, az ún. LDL-koleszterin) kedvezőtlenül befolyásolja, erre épülnek a legutóbbi, jelenleg hatályban lévő szakmai ajánlások is
- Ezek alapján úgy gondoljuk, hogy az LDL-szint csökkentése kevesebb kardiovaszkuláris betegségeseményt jelent a jövőben (magyarul kevesebb szívinfarktus, sztrók, érbetegség alapú veseelégtelenség és akár az erek megbetegedése miatt történő alsóvégtag amputáció)
- Van azonban egy másikféle koleszterin-frakció a vérünkben, a „jó” koleszterin (orvosi rövidítése HDL). Azt gondoljuk róla, hogy ha magasabb, akkor kevesebb kedvezőtlen érproblémával szembesülünk. Azonban ezidáig nem nagyon van olyan gyógyszeres vagy nem-gyógyszeres praktika, ami növeli a HDL szintet a vérünkben és ezzel párhuzamosan csökkenti a jövőbeli szív- és érrendszeri katasztrófák számát. :(
- Adj a magát a zsírbevitel csökkentése, azonban a magas koleszterin-szint sajnos a belső anyagcsere viszonyainktól is függ. Mégis azt mondhatjuk, hogy az életmód változása, beleértve ebben a koleszterin-szegény étrendet és a fizikai aktivitást jelentős, nélkülözhetetlen szerepet játszik a hatékony kezelésben. Ahogy az alábbi táblázat mutatja, melyet az Európai Kardiológus Társaság 2016-os prevenció ajánlásából vágtam ki és magyarítottam.

Teljes szív/érrendszeri kockázat (SCORE) %	LDL szint				
	<70 mg/dL <1,8 mmol/L	70 to <100 mg/dL 1,8 to <2,6 mmol/L	100 to <155 mg/dL 2,6 to <4,0 mmol/L	155 to <190 mg/dL 4,0 to <4,9 mmol/L	≥190 mg/dL ≥4,9 mmol/L
<1	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó
Ajánlás erőssége	I/C	I/C	I/C	I/C	IIa/A
≥1 - <5	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó
Ajánlás erőssége	I/C	I/C	IIa/A	IIa/A	I/A
≥5 - <10 v. magas kockázat	Életmód változás	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés
Ajánlás erőssége	IIa/A	IIa/A	IIa/A	I/A	I/A
≥10 v. nagyon magas kockázat	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés
Ajánlás erőssége	IIa/A	IIa/A	I/A	I/A	I/A

**Az inzulin felfedező
(Nobel díj, 1923)**



Frederick Banting



John James Rickard Macleod

6. Cukorbetegség (diabetes mellitus)

- a szív- és érrendszeri események hátterében talán a legsúlyosabb szereplő, ezért (ha már katonáskodtunk egy kicsit) több fronton kell támadnunk
- minden, amit a megelőzésről tanultunk az eddigiek során hatványozottan segít: szigorú dohányzási tilalom, szigorú testsúly csökkentés, szigorú szénhidrát diéta, szigorúan vett fizikai aktivitás (testmozgás, sport)
- ezek (az esetleges szükséges gyógyszeres ill. inzulin kezeléssel együtt) felelősek a vércukor szint normál tartományban való mozgásáért, mely hosszútávon kifejezetten csökkenti a szív- és érrendszeri kockázatot
- mindezek mellett azonban a vércukor szint beállítása orvosi feladat figyelembe véve az egyéni adottságokat: kor, „általános elesettség”, a cukorbetegség fennállásának időtartama, már meglévő kardiovaszkuláris betegségek
- a diéta, a testsúly kontroll kiemelt jelentőségét az ajánlás többször hangsúlyozza, azonban hozzátesszi, hogy legalább ilyen fontos az étrend minősége: a változatosság mellett a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabona és alacsony zsírtartalmú étek elsődleges szerepe igazolt. A szénhidrát bevitel precíz mérése ugyancsak fontos, csökkentjük az alkohol fogyasztást és növeljük az étkezéseink rosttartalmát.
- egy tévhitet eloszlatnánk: jelenlegi tudásunk szerint azon (cukor)betegknél, akiknél nem bizonyított a kardiovaszkuláris betegség fennállása, az aszpirin szedésének nincs bizonyított jótékony hatása.

7. Magasvérnyomás betegség (Hypertonia)

- a magas vérnyomás a kíméletlen, csendes gyilkos. Szerintem alábecsüljük. A kezdetekben nincs (vagy csak kevés) zavaró tünete, de csak gondoljunk bele: éveken át a normálisnál 10-20%-kal magasabb nyomásértékek nehezdednek az ereink belső falára. Túlterhelődik a szívünk minden egyes szívveréskor, mikor a magasabb nyomás ellenében kell vért pumpálnia. A biológiai rendszerek az abnormális fizikai ingerekre adaptációval válaszolnak, azonban ezek a kezdetben kedvező változások idővel (mindig) a szervek teljesítőképességét csökkentő stádiumba lépnek. Tehát van egy időablak, mely eltelik addig, amíg a vérnyomás betegség károsítja a szerveinket. Ebben az időablakban van a legnagyobb jelentősége a gyógyszeres és nem-gyógyszeres kezelésnek.
- a magasvérnyomás betegség az egyik legfontosabb okozója a szív koszorúér betegségnek, a szívelégtelenségnek, a veseelégtelenségnek, az agyi érkatasztrófáknak valamint a pitvarfibrilláció nevű ritmuszavarnak.
- Szerencsére visszafelé is igaz: a vérnyomás csökkentésével és tartósan normál tartományban tartásával csökkenthetjük mindezek előfordulási esélyét. Minél korábban (akár tünetmentesen) elkezdjük a vérnyomás értékét csökkenteni, annál kevesebb lesz az egészségügyi kár.
- kialakult az évtizedek során egy kisebb vita arról, hogy mennyi is a magas vérnyomás, de a legutóbbi ajánlás alapján az alábbi tekinthető mérvadónak
 - 140/90 Hgmm felett bizonyosan hipertóniáról beszélünk.

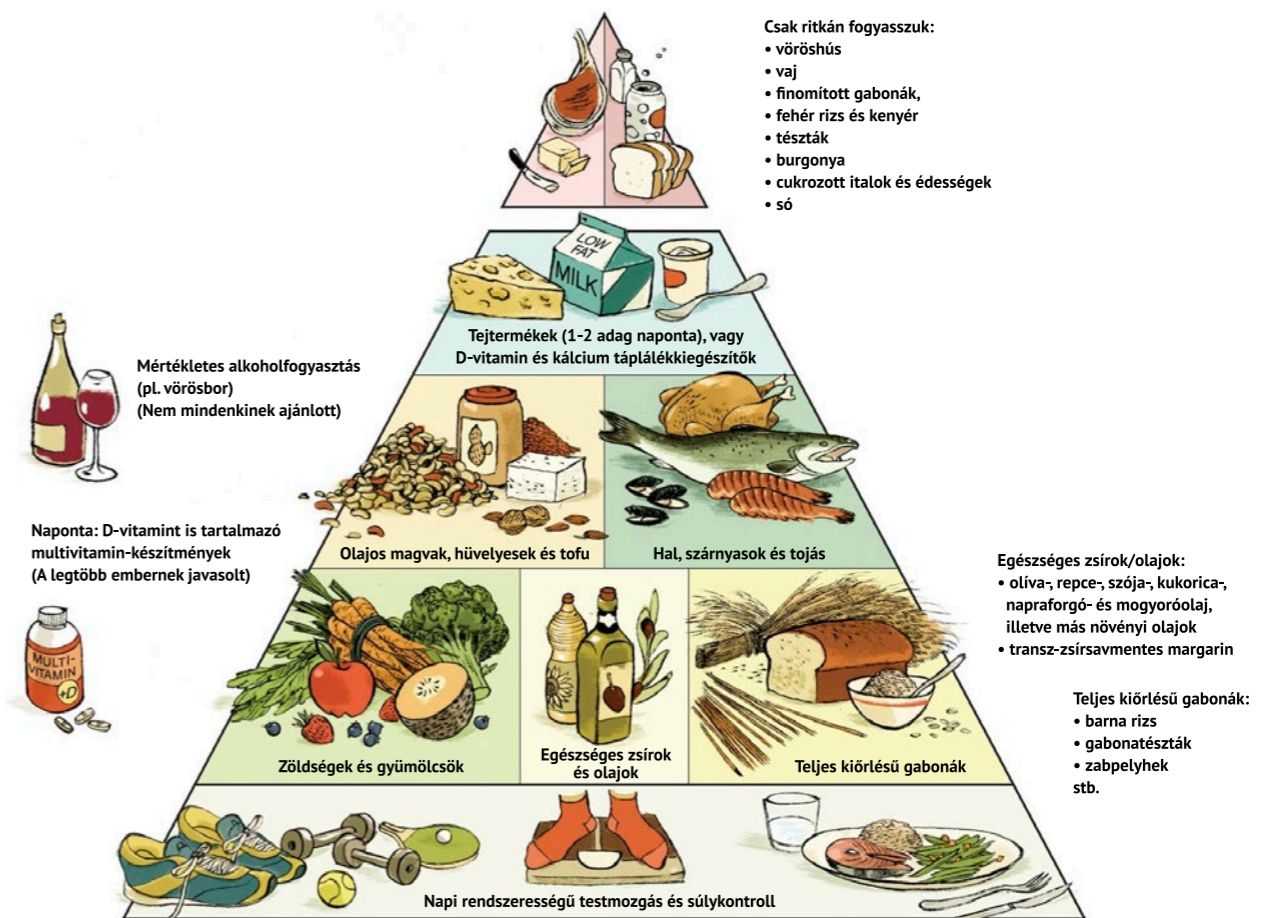
- ez alatt, 130-139/85-89 Hgmm-es tartományban ún. magas-normális vérnyomásról beszélünk. Ez gyógyszeres kezelést nem igényel, de elkezdődhet a magasvérnyomás betegség kialakulása elleni megelőzés.

- a megelőzés ugyancsak nem bonyolult és ott kezdődik, ahol minden kezelésnek kezdődnie kellene. Remélem mindenki most azt motyogja, hogy „életmód változás”. És igen, igaz van mindenkinek, aki ezt gondolta. Mert újra előjön a testsúly kontroll, a fizikailag aktív életmód, az alkohol bevitel csökkentése, a só fogyasztásának mérséklése és egy ésszerű, gyümölcsökben/zöldségfélékben gazdag, zsírszegény étrend. Jé, eddig is erről volt szó! :-)
- általánosságban elmondhatjuk, hogy 10%-os testsúly csökkenés túlsúlyos egyéneknél a vérnyomás kb. 4%-os csökkenését idézi elő. Én nem mondom, hogy egyszerű lefogyni és nem egyszerűbb bedobni még egy vérnyomás-csökkentő gyógyszert, de miért is jó ez így??? Nem ésszerűbb egyet futni hetente 3-5x, lemondani olyan kajákról, amiket csak azért eszünk meg mert a munkahelyen elénk tették vagy ekkora volt az adag a tányéron vagy a reklám is azt sugalmazza, hogy enni kell? És akkor nem kell a gyógyszerek mellékhatásait tartalmazó hosszú, apró betűkkel írt részt rettegve olvasgatni

- félreértés ne essék: amikor valóban megtörténik életmódunk kedvező változása, csökken a súlyunk, odafigyelünk az étrendünkre, de hónapok után sem javul a vérnyomás, akkor a gyógyszeres kezelés nélkülözhetetlen. És azért kijelenthetjük, a modern vérnyomás-csökkentő gyógyszerek kevés mellékhatást mutatnak, hatékonyak nemcsak abban, hogy a vérnyomás értékeket a megfelelő szintre állítják be még aktív, sportos életmód mellett is, hanem legtöbbjük megelőzi az erek károsodását, mely hosszú távon az agy, a vese, a szívizom keringésének romlását ill. ezen szervek működésének csökkenését eredményezné.

Hadd foglaljam össze ezt az utóbbi két cikket. A betegségek megelőzése kevésbé fájdalmas és költséges, mint a már meglévő betegségek kezelése. De egyébként az egészségen kívül mindennel így vagyunk, hiszen nem trappolunk végig a lakáson sáros csizmával, hogy aztán majd jól-rosszul de úgylis kitarítsuk.

Remélem látható volt az, ami a személyes álláspontom is: a gyógyszerek hasznosak/nélkülözhetetlenek, de életmódunk tudatos (egészségtudatos) változásaival elkerülhetjük vagy elodázhathatjuk a legtöbb kardiológiai probléma kialakulását. Éljük vele, mert ez csak rajtunk múlik! ■



A nagy átverés III.

Dr. Madari Tibor • Legelsősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



A devizahitelesek problémakörét érintő eddigi írásaimban az Európai Unió Bírósága (EUB) a közelmúltban megjelent ítéleteit elemeztem, amelyet most a legújabb, szeptemberben megjelent C 80/21–C 82/21. sz. egyesített ügyekben hozott ítélet elemzésével folytatok, amit egyelőre se kiköpni, se lenyelni nem tud sem a Kúria és a magyar jogalkalmazás, sem a jogalkotásban érintett szervek.

Ismétlésképp: azt kell tudni az EUB ítéleteiről, hogy azok az uniós jogot, elsősorban a 93/13 Fogyasztóvédelmi

Irányelvet értelmezik és értelmezésük kötelező az uniós bíróságaira.

Az ügyben feltett kérdések a 93/13 Irányelv 6. cikk (1) bekezdésének (tisztességtelen feltétel kiesik a szerződésből) és a 7. cikk (2) bekezdésének (hatékony legyen a jogi eszköz a tisztességtelen feltétel alkalmazásának megakadályozására) az értelmezésére irányultak.

A C-81/21 ügyben az első kérdéssel az előterjesztő bíróság arra várt választ, hogy az Irányelvvel ellentétes-e az olyan nemzeti ítélkezési gyakorlat, amely szerint a nemzeti bíróság az adós és a bank között létrejött szerződés valamely feltételének tisztességtelen jellegét kizárólag az ilyen jellegű eredményező elemei – és nem a feltétel egésze – tekintetében állapíthatja meg, aminek következtében e feltétel az ilyen elemek elhagyásával részben érvényes marad. Erre példa az

árfolyamrész tisztességtelensége, amely miatt az árfolyamkockázati tájékoztatás és az árfolyamkockázat adósrá terhelése is tisztességtelen kellene, hogy legyen.

A Bíróság válasza az volt, hogy **az Irányelvvel ellentétes az olyan nemzeti jogszabály, amely a nemzeti bíróság számára lehetővé teszi, hogy a bank és az adós közötti szerződésben foglalt feltétel tisztességtelen jellegének a megállapítása esetén a szerződést e feltétel tartalmának a módosítása útján kiegészítse.**

Ebből az következik, hogy az árfolyamrész tisztességtelenségét megállapító **DH1 törvény ellentétes az Irányelv 6. cikkének (1) bekezdésével**, mivel a vételi és eladási, tisztességtelen árfolyamok helyett - diszpozitív szabályként - az MNB középárfolyamát rendeli alkalmazni. Ha a kölcsönszerződés az árfolyamrész alkalmazása miatt a

jogszabály által megállapítottan tisztességtelen, akkor ez a szerződés teljes érvénytelenségét kell, hogy eredményezze, mert a tisztességtelen feltétel tartalmának a módosítása útján nem lehetséges a szerződési rendelkezés kiegészítése, mivel ez hozzájárulna annak a visszatartó erőnek a megszüntetéséhez, amelynek fenn kell állnia a bankokkal szemben. Ugyanis, ha csak annyi lenne a tisztességtelen rendelkezés jogkövetkezménye, hogy az kiesik a szerződésből, akkor a bankok továbbra is alkalmazni próbálnák az ilyen feltételeket annak tudatában, hogy még ha azok érvénytelenségét meg is állapítanák, a szerződést a nemzeti bíróság a szükséges mértékben továbbra is kiegészíthetné oly módon, hogy a bankok érdekei biztosítottak legyenek.

A jelenlegi ítélkezési gyakorlatban sajnos éppen ez a helyzet, a bíróságok mindenáron érvényessé akarják nyilvánítani az érvénytelen kölcsönszerződéseket, olyan, semmi jogszabályi alappal nem rendelkező, a Kúria úgynevezett Konzultációs testülete által összetákolt megoldási módok alkalmazásával, amelyek gyakorlatilag teljesen új szerződéseket hoznának létre a felek között, pótolva a felek szerződési akaratát, ami a polgári jog alapelveinek megcsúfolása, és amelyek célja láthatólag csak az, hogy a bankot ne érje hátrány az érvénytelenség jogkövetkezményének alkalmazása során, a „szerződéses egyensúly fenntartása a célra”, mint szent tehénre való hivatkozással egy olyan ügyletnél, amelynek lényegi eleme volt az egyensúlytalanság a bank javára, az adós kárára beépített időzített bomba, az árfolyamkockázat áthárítása révén.

Gyakorlatilag ez a helyzet a deviza alapú nyilvántartás esetén: a kettős árfolyam alkalmazása ugyan tisztességtelen, de ennek kiküszöbölésével

azt mégis devizaszerződésnek kell elszámolni, azaz az árfolyamkockázat fogyasztóra terhelése megmarad.

A DH törvények a legkevésbé sem biztosítják az Irányelvben kitűzött visszatartó erőt, mert a tisztességtelen rendelkezés helyébe más rendelkezést tesznek, így a bank érdekében orvosolják a szerződés tisztességtelen rendelkezését, ami nem a fogyasztó érdeke. **A feltétel tisztességtelen elemének, az árfolyamrész alkalmazásának a törlése e feltétel tartalmának lényegét érintő megváltoztatásának eredményezi, ami nyilvánvalóan ellentétes az Irányelvvel, ezért a magyar jogalkotó kényszerhelyzetben van, az ítélet megállapításai miatt a DH törvényeket felül kell vizsgálnia.**

A C 81/21. sz. ügyben előterjesztett első kérdés arra irányult, hogy a tisztességtelen feltétel helyettesíthető-e a nemzeti jog más, kiegészítő rendelkezésével.

Az EUB szerint a szerződésnek fő szabály szerint úgy kell fennmaradnia, hogy csak a tisztességtelen feltételek elhagyása jelentsen módosulást. **Az csak kivételes lehetőség, hogy a semmissé nyilvánított tisztességtelen feltételt a nemzeti jog valamely diszpozitív rendelkezésével helyettesítheti a bíróság. Erre csak akkor van mód, ha a tisztességtelen feltétel elhagyása miatt a szerződés teljes érvénytelenségét kellene megállapítani és ez a fogyasztót büntetné.**

Ha valamely szerződés a tisztességtelen feltétel – árfolyamrész - elhagyása után hatályban maradhat, a nemzeti bíróság e feltételeket nem helyettesítheti diszpozitív nemzeti rendelkezéssel, azaz a Ptk. 231.§. (2) bekezdésével, ahogyan azt a DH1 tv. tette.

Erre tekintettel a válasz a kérdésre az, hogy az Irányelvvel ellentétes az olyan nemzeti ítélkezési gyakorlat, amely szerint a nemzeti bíróság az adós és a bank között létrejött szerződésben foglalt tisztességtelen feltétel semmisségének megállapítását követően e feltételt a nemzeti jog diszpozitív rendelkezésével helyettesítheti.

A C 80/21. sz. ügyben és a C 81/21. sz. ügyben előterjesztett második kérdés arra irányult, hogy ellentétes-e az Irányelvvel, ha a bíróság a semmissé nyilvánított feltételt vagy a felek szerződési szándékának az értelmezése révén, vagy a nemzeti jog valamely diszpozitív rendelkezésével helyettesíti.

A kérdés megválaszolása során az EUB ismét hivatkozott a diszpozitív rendelkezés alkalmazásának kivételes jellegére, arra, hogy e rendelkezések nem tartalmazhatnak tisztességtelen feltételeket és kiemelte, hogy **az adós dönti el, hogy kíván-e egy szerződési rendelkezés tisztességtelenségére hivatkozni, vagy elfogadja annak alkalmazását. Az ítélet kifejezetten kizárja, hogy a nemzeti bíróság a semmissé nyilvánított tisztességtelen feltétel bírói értelmezéssel való helyettesítésére tegyen kísérletet, ehelyett vizsgálnia kell azt is, hogy a nemzeti jogszabályban előírt intézkedések megtétele lehetővé teszi-e azon jogi és ténybeli állapot helyreállítását, amelyben a fogyasztó e tisztességtelen kikötés hiányában lett volna, azaz akár az eredeti állapot helyreállítását is** – ezt a DH2 tv. kifejezetten kizárja, ami miatt ismét csak szükséges a felülvizsgálata, és a magyar bírói gyakorlat módosítása is, amely a kölcsön esetében szintén kizárja az eredeti állapot helyreállítását, szakítva a kölcsön fogalmának évezredes, római jogi alapjaival, használati kötelemmé értelmezve azt.

A C 82/21. sz. ügyben feltett kérdés lényege az volt, hogy tisztességtelen feltétel teljesítése során a banknak jogalap nélkül kifizetett összegek visszatérítésére irányuló **fogyasztói igény elévülési ideje** a fogyasztó egyes teljesítéseinek időpontjában kezdődik-e, vagy a tisztességtelen jelleg felismerésekor.

A tagállami belső szabályok nem lehetnek kedvezőtlenebbek, mint a hasonló belső jellegű esetekre vonatkozó szabályok (**egyenértékűség elve**) és nem tehetik a gyakorlatban lehetetlenné, vagy rendkívül nehézé az uniós jogrend által biztosított jogok gyakorlását (**tényleges érvényesülés elve**).

Az EUB kimondta, hogy az adós és a bank között létrejött szerződésben szereplő valamely feltétel tisztességtelen

jellegének megállapítása iránt az adós által benyújtott kérelem semmilyen elévülési időtől nem tehető függővé, mert az Irányelvvel ellentétes az a nemzeti ítélkezési gyakorlat, amely szerint a kölcsönszerződésben foglalt tisztességtelen feltétel teljesítése során a banknak jogalap nélkül kifizetett összegek visszatérítésére irányuló adósi igény tekintetében az elévülési idő az adós teljesítéseinek időpontjában kezdődik – ehelyett **az elévülést attól az időponttól lehet csak számítani, amikor az adós felismerte a rendelkezés tisztességtelen jellegét.** Ennek a rendelkezésnek azért van nagy jelentősége, mert a bankok gyakran hozzák fel az adós velük szemben támasztott mondjuk túlfizetés visszatérítésére vonatkozó igényére azt a kifogást, hogy a követelés már

elévült, mert a szerződésből eredő igényét az adós az öt éves elévülési időn túl kívánja érvényesíteni, vagy, ha a bank perel, akkor az adós beszámítási kifogását igyekeztek eddig ezzel a hivatkozással ellehetetleníteni – ennek most vége.

Egyszóval az ítélet nagy jelentőségű, nem véletlenül hallgat róla a Kúria, illetve a törvényelőkészítésért felelős Igazságügyi Minisztérium. Ha az ítélet rendelkezései, elvei nem jelennek meg a bírói gyakorlatban, illetve jogszabályban, akkor az előbb-utóbb megalapozott kötelezettségszegési eljáráshoz vezethet Magyarországgal szemben, illetve bírósági jogkörben okozott kár megtérítésére adnak alapot az adósok számára, ha az EUB ítéletével ellentétes ítélettel zárult a perük. ■



A legszebb művészet tudod mi?
Derült szívvel megöregedni.

Festő: Polgár Zita
Varga's robusta kézműves kávéval festve
Méret: 30x40cm



Lánctartozás: újra ketyeg az időzített bomba?

Kriszán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



A „lánctartozás” már régről ismert kifejezés a gazdaságban és nem csupán a szakértők körében... Az utóbbi időben azonban egyre több szó esik róla. Egészen pontosan a magyar gazdaság, még közelebbről

pedig a kkv-szektor tipikus betegségéről van szó, ezért igenis foglalkozni kell vele, meg kell vizsgálnunk: mik ennek a kórnak a „tünetei”, a „szövődményei” és melyek a lehetséges „gyógymódok”?

A lánctartozás koncepciójának alapköve igen egyszerűen megfogalmazható: aki késve jut a pénzéhez, az gyakran maga is késve fizet. Egyértelmű tehát, hogy sokan akaratlanul kerülnek ebbe az ördögi körbe: akinek a pénzügyei túlságosan „feszesekek”, azaz a vállalkozásában minden fillérre ki van számolva, az a megkésített fizetéssel tudja csak „viszonozni”. Másfelől az is nyilvánvaló, hogy a folyamat öngerjesztő – pláne válsághelyzetben, amikor lecsökken azon vállalkozások száma, akiknek elég mozdítható anyagi forrása (likviditása) lenne a lánc megszakítására.

A lánctartozás eskalálódhat

A késedelmes fizetés „terjedése” súlyos pénzügyi lavinát indíthat el az egész gazdaságra vetítve – alássa a likviditást. Növeli a behajthatatlan követeléseket, hiszen gátolja a cégek fejlődését, bővülését, a legrosszabb esetben pedig csődbe juttathat olyan, a lánc végén tevékenykedő vállalkozásokat is, amelyek mások hibája miatt nem tudják kifizetni számláikat.

A vállalatok problémái pedig összeadódnak és makrogazdasági szinten jelentkeznek. Úgy képzeljük mindezt el, mint a hegyről lefelé zúduló hótömeget, ami egyre nagyobb és nagyobb lesz, amit a végén már pusztító lavinaként emlegetnek. Így történik ez a gazdaságban is, amikor az egyedi vállalati problémák összeadódnak, hiszen abból előbb vagy utóbb az egész országra kiterjedő nehézségek lesznek: a beruházások elmaradása megakadályozza a növekedést, rontja az egész ország versenyképességi- és foglalkoztatási mutatóit. Röviden: a lánctartozás fertőző hatású, mondhatni a gazdaság covidja.

Bizony rossz hírem van: ez a hatás olyankor erősödik fel, amikor a konjunktúrát felváltja a visszaesés (dekonjunktúra), tehát az egyébként is gyenge immunrendszerű gazdaság a legjobb táptalaj, amiben a növekedés mérséklődik, majd a földre áll. Jelenleg pontosan ebben a fázisban vagyunk. Nem csoda, hogy a rém újra felütötte a fejét, egyre több az olyan ellátási lánc, ahol az egyes partnerek nem tudják időben teljesíteni pénzügyi kötelezettségeiket, egyszerűen fogalmazva: nem fizetnek, vagy nem időben.

Ahhoz, hogy jobban lássuk, mi a probléma lényege, két esetet kell elhatárolnunk.

Kezelhető

Amikor normál üzletmenet, kedvező gazdasági körülmények között alakul ki – rövid időn belül rendeződő – lánctartozás, egyéb külső nyomás nem sújtja a vállalkozásokat. Ez az eset is problémás, pénzügyileg és jogilag is.

Kóros

Amikor a lánctartozás a kedvezőtlen gazdasági körülmények miatt alakul ki: a láncot nem egy „technikai csúszás” (például egy adminisztrációs hiba) indítja el, hanem gazdasági nehézségek egész sorozata. Márpedig ilyen nehézségből most nincs hiány: növekvő infláció, drasztikusan emelkedő kamatkörnyezet, elszálló

alapanyag- és energiaárak, árfolyamkockázat, kifeszített munkaerőpiac, kedvezőtlen nemzetközi árhatalások, fokozódó bizonytalanság és még sorolhatnám. Az ilyen táptalajban kialakuló lánctartozás következményei rendkívül súlyosak, megállítása, vagy megfékezése pedig korántsem egyszerű – szinte lehetetlen küldetés. Azaz ilyen helyzetben már nem elegendő csak a prevenció! Itt már kökemény infúziós kezelésre van szükség.

De mit tehet egy vállalkozás annak érdekében, hogy ne húzza le az örvényt?

A legjobb megoldás a megelőzés, ha előre gondolkodunk, tervezünk.

- Folyamatosan monitorozzuk a piacot, hogy nagyobb valószínűséggel ismerjük fel a veszjósló jeleket. A vállalkozásunk kijelölt stratégiáját követve, de rugalmasan kezelve kell a piacot lekövetni, szakmai nyelven fogalmazva: proaktív stratégiát kell alkalmaznunk.
- Elemezzük a partnereket, beszállítókat, mielőtt szerződünk!
- Alkalmazzunk tudatos likviditás-menedzsmentet!
- A beszállító partnereket úgy válasszuk meg, hogy senkitől se függjünk!
- Körültekintően járjunk el a szerződések megkötésekor: fordítsunk fokozott figyelmet a fizetési nehézségek jogi rendezésére vonatkozó pontokra, azaz állítsunk fel alapos jogi pajzsot, ami megvédhet bennünket!
- Követeléseinket el is adhatjuk, adott esetben éljünk a faktorálás lehetőségével!

Konklúzió

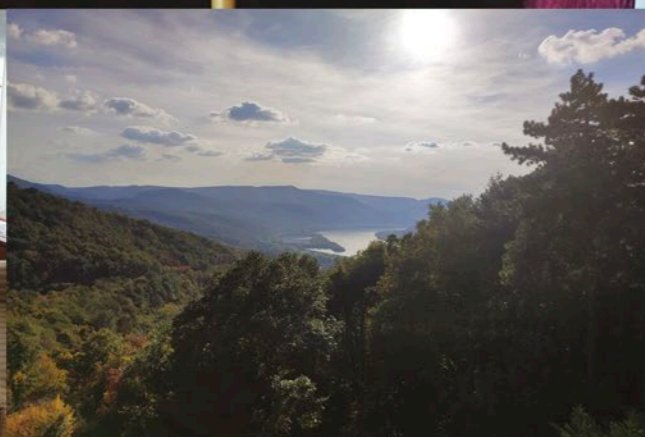
Jelen helyzetben tehát a legjobb, ha felkészülünk, ha még most erősítjük a vállalkozásunkat, javítunk a likviditásunkon, feltérképezzük a piacot réseket, lehetőségeket keresve.

Ölbe tett kézzel nem ülhetünk, az biztos! A válságot követő felpattanáskor is a fejlesztést, átgondolást és felkészülést láttam járható útnak a jövő felé, most pedig zuhanunk a következő válságba, éppen a landolás szakaszában vagyunk, várjuk, hogy földet érjünk – már csak azért is, mert onnan lehet újra az egekbe szökkenni és újra szárnyalni, erőre kapni.

A vállalkozásoknak maguknak kell biztosítaniuk a túlélést a jól megválasztott üzleti stratégiával! ■

Nyertünk!

Bitter Alexandra



„Amikor megtudtam, hogy – a Legelső-segély Alapítvány (és a Hotel Silvanus) jóvoltából – megnyertem a postások számára kiírt kvízzjáték fődíját, nem akartam hinni a fülemnek. Főként mikor tudomásomra hozták, hogy a díj egy 100%-os kedvezményt jelent bármilyen félpanziós, 2 éjszakás tartózkodásra a Hotel Silvanusban.

Kisebb örömteli sokk után rögtön tudtam, hogy ez lesz az én ajándékom a férjem számára, első házassági évfordulónk alkalmával. Így október 9-11-re foglaltam is egy deluxe lakosztályt.

Érkezésünk első pillanatától kezdve egészen a távozásunkig minden ott dolgozó a lehető legemberibben és legkedvesebben viselkedett velünk, ami a jelen stresszes, feszült világban nagyon ritka. Igénybe vettünk 1-1 masszázst, ki-próbáltuk a wellness részleget, kiültünk teraszra gyönyörködni a csodaszép kilátásban és kortyolgatni 1-1 meleg italt, illetve a szobánkban is nagyon kellemes időt töltöttünk. Minden patyolatiszta volt, az erkélyről a látvány bámulatos és az egyik este, a kandallót begyújtva, 1-1 pohár pezsgő társaságában leültünk a férjemmel egymás mellé és koccintottunk - még sok-sok boldog év házasságra.

A környéket is próbáltuk minél jobban felfedezni, így ellátogattunk a Zsitvay-kilátóhoz, mentünk egy kört a bobbályán, kirándultunk a Visegrádi Fellegvárnál, illetve elfogyasztottunk egy kellemes ebédet a közeli Reneszánsz Étteremben is.

Összességében a 2,5 nap alatt olyan minőségi időt tölthettem együtt a férjemmel, ami sajnos rég nem adatott meg. Elképesztően hálásak vagyunk ezért mindenkinek, akik a nyereményt biztosították és így egy tökéletes, 1. házassági évfordulót tölthettünk el kettésben, egy gyönyörű szép helyen.” ■

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 kihasznált, 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 típusjóváahagyás 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.



Az új Porsche 911 Sport Classic: vissza a jövőbe

A Porsche Centrum Budapest engedélyével



Az új 911 Sport Classic a második azon négy gyűjtői sorozatból, amelyet a Porsche a Heritage Design stratégia jegyében piacra dob. Az összesen 1250 példányban készülő, limitált modell a Porsche Exklusive Manufaktur valóra vált álma, amely az 1960-as és korai 1970-es évek stílusát idézi. Hasonlóan közvetlen elődjéhez, a 2009-ben bemutatott, 997-alapú 911 Sport Classic-hoz, a modell megjelenését az eredeti 911 (1964-1973) és az 1972-es 911 Carrera RS 2.7 inspirálta.

A 911 Sport Classic már rendelhető, németországi alapára 272.714 euró. A kiszállítások az európai Porsche Centrumok számára 2022 júliusában kezdődnek.

„A Heritage Design modellek a Porsche termékstratégiájának legérzelmesebb tagjai,” mondta Alexander Fabig, a márka személyre szabásért és klasszikus modellekért felelős alelnöke. „A Style Porsche formatervezési részleg és a Porsche Exclusive Manufaktur közös munkája felidézti az ikonikus 911 modelleket és felszereltségeket az 1950-es évektől kezdve egészen a 80-as évekig, az egyes évtizedek hangulatát közvetítve.” A sorozat részeként a Porsche négy különböző limitált modellt mutat majd be. Az elsőről még 2020-ban hullott le a lepel: a 911 Targa 4S Heritage Design Edition-t az 50-es és 60-as évek ihlették.

A Porsche Design csúcsmínőségű kronográfot is elérhetővé tesz azok

számára, akik megvásárolják a gyűjtői modelleket.

Az új karóra számos részletét a 911 Sport Classic kialakítása ihlette. A Heritage Design csomag részeként az új 911 Sport Classic bizonyos belső elemei elérhetőek lesznek a jelenlegi 911 modellek számára is.

A történelmi megoldások reinkarnációja

A széles karosszéria – amely egyébként a 911 Turbo modellek sajátja –, a Carrera RS 2.7 legendás 'kacsafarok' hátsó légterelőjének modern változata, valamint a kettős domborítású tető adják az új 911 Sport Classic legfőbb ismertetőjegyeit.

A 2009-ben bemutatott, első generációs, 997-es 911 Sport Classic modellhez hasonlóan a formatervezőket a korai Porsche 356-ok szürke fényezése ihlette az új, limitált autó exkluzív árnyalatának kiválasztásánál. „Az új 911 Sport Classic az első jármű, amely az új sport szürke metálfényezést viseli magán,” mondta Michael Mauer, a Style Porsche alelnöke. „A szürke sosem unalmas – gyakran tesz komoly benyomást és mindig divatban marad.” Az exkluzív sport szürke metálfényezés alternatívájaként az új 911 Sport Classic elérhető hagyományos fekete, achátszürke metál, tárnicskék metál vagy egyedi színekben. Az első fedélen, a tetőn és a hátsó légterelőn végigfutó világos sport szürke

fényezésű csíkok kihangsúlyozzák az autó sportos kialakítását.

A belső térben az ikonikus pepita mintás kárpitozás fogad minket az ajtópaneelen és az ülések középső részén, miközben a kétszínű, félánillines fekete/ klasszikus konyak bőrkárpitozás elegáns kontrasztot képez a külsővel.

550 lóerő a legerősebb kézi váltós 911-ben

A hajtásrendszer éppen olyan egyedülálló, mint a külső: a 3,7 literes, biturbó boxerhatos erőforrás 550 lóerőt küld kizárólag a hátsó kerekre. A hétfokozatú kézi váltóval az új 911 Sport Classic a manapság elérhető legerősebb 911, amelybe manuális sebességváltót szerelnek.

A váltó automatikus gázfröccs funkcióval segíti a vezető visszaváltásánál. A széria sport kipufogórendszer egyedileg az új 911 Sport Classic számára készült és még érzelmesebb hangaláfestést biztosít.

A futómű alapját a 911 Turbo és a 911 GTS modellek megoldás adja, a megvalósítás pedig minden tekintetben eleget tesz a kimagasló követelményeknek: a széria Porsche Active Suspension Management (PASM) adaptív lengéscsillapítói villámgyorsan alkalmazkodnak az igénybevételhez és különösen gyors reakciókat biztosítanak. Emellett alapfelszereltség a sport futómű is 10 mm-es ültetéssel. ■



Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 8.

Szerdahelyi Sára



Az előző cikket azzal fejeztem be, hogy legközelebb az ültetett alkalom protokoll feladatairól írok. Akkor lássuk is!

A hivatalos protokoll szerint ültetett alkalom a villásreggeli, a munkaebéd, a díszebéd és a díszvacsora. Ezek közös vonása és egyben legnagyobb nehézsége, hogy az ételeket ülve kell elfogyasztani. Ez azért nagyon fontos, mert semmi nem olyan lényeges és bármilyen baki kimozogható egy protokoll eseményen – kivéve az ülésrend! Ha ezt elrontjuk, annak szó szerint, háború is lehet a vége. A különböző hivatalos és diplomáciai rendezvények protokoll ülésrendjét fél évig tanítják az egyetemen! Hol ül a házigazda, hol a háziasszony, a fővendég, annak párja, a tolmácsok, a meghívottak stb. Általános szabály, hogy a házigazda és a fővendég egymással szemben ülnek és jobbra tőlük a másikuk felesége. Tovább pedig rangsor szerint a 3. 4. 5.... vendégek. Nő mellé férfi, férfi mellé nő. Hogy ez mennyire fog megváltozni a mostani gendersemleges világban, azt nem tudom. Ügyeljünk rá, hogy nő nem kerülhet az asztal végére, illetve pl. boxos asztaloknál övük a belső, védett hely. Amúgy az asztalok formája és elrendezése szabadon választott: lehet kerek (max. 10 főig), négyzet, hosszúkás, U-alakú, T-alakú, vagy sokágú, fésűs asztal. A vendég soha nem ül háttal a bejáratnak.

Fontos, hogy mindig a házigazda szólítja az asztalhoz a vendégeket, de nem kell harsányan jó étvágyat kívánni. Ekkor van helye a pohárköszöntőnek is. Ehhez mindig tele poharat használjunk! A tele, vonatkozik a hallgatóságra is. A vendégnek illik pár szóval reagálni erre. Másoknak nem kell.

Az étkezés kezdete előtt a damasztaszalvétát az ölünkbe tesszük, ha papírszalvéta van, azt a teríték mellé, a bal oldalra. Minden italfogyasztás előtt használjuk a szalvétát, azért van! Nyugodtan összepiszkíthatjuk! A vízből bármikor ihatunk, az alkoholos italokból csakis a pohárköszöntő után. Rúzsoltot nem illik hagyni a pohár szélén, de ha már megtörtént, ne törölgessük!

A házigazda nyúl először az evőeszközhöz, de az evéssel megvárja, míg vendége is kézbe veszi azt. Az első fogást együtt az egész asztal fogyasztja el. A további fogásoknál nem várunk meg mindenkit, kisebb csoportokban (pl. ahogy 3-4 embernek egyszerre szolgálnak fel) kezdjük el az étkezést. A rangidős nő kezdje az evést, ha látja, hogy az asztaltársak bizonytalanok. Azt esszük és isszunk, amit elének raknak. Itt már nincs helye az „én vegetáriánus vagyok”, vagy a „hozna inkább egy sört” mondatoknak. Az ilyesmiket a meghívás visszaigazolásánál kell jelezni.

Az evőeszközöket kívülről befelé, ha elfogyott, akkor fentről lefelé kell használni. Jobb oldalon az étkezéshez tartozó poharak, míg bal oldalon a fűszervajas/kenyeres tányér és kés helyezkedik el. Ide teszik a salátát is. Az ételeket mindig jobbról szolgálják fel.

Az étkezést a házigazda fejezi be, egészségére kívánva a vendégeknek. Voltak a történelemben legendásan gyorsan evő uralkodók, akiknek asztalánál éhen maradtak azok, akik nem iparkodtak. Állítólag II. Erzsébetnél és Ferenc Józsefnél is résen kellett lenni annak, aki jól akart lakni. Tehát amíg a házigazda nem zárja le az étkezést, tilos a vendégeknek felállni az asztaltól. Viszont akkor már igen. Komoly sértés azonban az étkezés után azonnal hazaindulni, mintha csak enni mentünk volna.

Az evőeszközöket minden fogás után, ha már nem eszünk, egymással párhuzamosan, jobbra, a tányérra letéve jelezzük, hogy elvihetik azt. Nem kezdjük egy-

másba pakolni a piszkos tányérokat, egy tányérra kaparni a maradékokat. És egyáltalán, nem takarítunk az asztalnál semmit! Ha kiömlik a vörösbor, nem kezdjük el sózni az asztalt, nem söprögetjük a tenyerünkbe a kenyérmorzst és nem szedegetjük a kiesett sültkrumplikat sem. Erre (is) vannak a felszolgálók. Az ételről a legrosszabb megjegyzésünk az „érdekes íze van” lehet. Természetesen tilos az asztalnál a fogpiszkálás, a mobiltelefon használata és a dohányzás is. És ne feledjük: „Sehol sem árulja el magát hamarabb az ember járatlansága a műveltebb osztály szokásaiban, mint az ebédnél” (Kalocsai Róza 1884).

Nézzük akkor részletesen a villásreggeli! Ezt akkor preferáljuk, ha a munka-beosztás nem teszi lehetővé a normál reggeli/ebéd/vacsora rendet. De lehet ez családi összejövetel is, mikor valamiért az ebéd vagy vacsora nem lehetséges, esetleg az alkalom nem indokolja a nagyobb, hosszabb alkalmat. Általában 8 - fél 9 körül kezdődik és 10-ig tart. Magánrendezvények esetében divatosak a 10-11-körül kezdődő sunday brunch-ok. A villásreggeli mindig szűk körű, legfeljebb 4-8 fővel. A tárgyalópartnerek egymással szemben ülnek, a többiek kötetlenül. De fontos, hogy ez egy munkamegbeszélés, azaz mindig biztosítani kell az evés közbeni beszélgetés lehetőségét. Ne legyen túl széles az asztal, legyen hely a tolmácsoknak stb. Ételsorát tekintve általában hidegtállal indítunk, majd jön egy kis meleg étel, sütemény és kávé. Alkohol értelemszerűen nincs, de üdítők közül többfélével is kínálhatunk. Házigazdaként pár perccel előbb, vendégként pedig pontosan illik érkezni. A tervezett időtartamot ne lépjük túl, nem ildomos már rögtön a munkanap elején megcsúszni!

A munkaebéd, külön műfaj, mert a résztvevők előtte és utána is dolgoznak. Nem szabad túletetni-itatni a vendéget! A munkaebédre egy-másfél órát kell szánni. Igényes, gyors és könnyen emészthető legyen! Csak minimális alkoholfogyasz-

tás lehet. Az étterem kiválasztásánál segít, ha megnézzük az étteremvezető ruházatát, haját, a felszolgálók kezét, körmét. Aki nem ad magára, az nem ad a konyhájára sem. Az étlapot is és a terítéket is ellenőrizzük, de mindenekelőtt – a mosdót. Az Európába vezető út kizárólag ragyogó mosdókkal van kikövezve... Adott esetben ki is próbálhatjuk kisebb étkezéssel a menüt, illetve fontos, hogy alternatív ételek is legyenek. Vendégként, ha van valamilyen táplálkozással kapcsolatos igényünk, azt a meghívás pillanatában jelezni kell, hiszen az asztalnál erre már nincs lehetőség.

Minden protokoll esemény non plus ultrája, koronája a díszbéd vagy díszvacsora. Csak annyiban különböznek egymástól, az időponttól, hogy az ebédnél mindig van leves, ez a vacsoránál elmaradhat, illetve a vacsoránál kötelező gyertyatartókat feltenni és meg is kell gyújtani a gyertyákat. Ilyen alkalom a magánéletben például egy esküvő, keresztelő, kerek születésnap, évforduló...Szemben az előző alkalommal, erre mindig küldünk meghívót és telefonon is egyeztetünk. Üres szék nem maradhat! A házigazdák nem nagyon lehetnek többen, mint a meghívottak. A díszétkezés mindig aperitíffel kezdődik. Erre külön helyiségben, de legalábbis az asztaloktól elkülönülve és állva kerül sor. A házigazda is itt fogadja a meghívottakat. Ez idő alatt lehet sort keríteni ismerkedésre, egy kis üzleti megbeszélésre, névjegykártya cserére, utolsó mosdóra és cigarettára és a mobiltelefon

kikapcsolására is. Az utolsó vendég megérkezése után 5-10 perccel a házigazda az asztalhoz invitálja a vendégeket, onnan már a következő 2,5 órában semmilyen indokkal nem lehet felállni. A házigazda pohárköszöntőjét ülve kell meghallgatni, de a koccintásra fel kell állni. Amennyiben hoztunk ajándékot, azt kifejezetten tilos az asztalnál átadni. A díszétkezés általános és legbővebb menüsora a következő:

- hideg előétel
- leves
- meleg előétel
- főétel (szaftos)
- sörbet (elhagyható)
- főétel (száraz)
- desszert
- kávé
- gyümölcs
- sajt

Ehhez jönnek még a különböző italok, legfeljebb 4 féle:

- aperitif (száraz ízvilág)
- bor a leveshez, előételhez
- bor a főételhez
- digestif a desszerthez, sajtához.

...nem egyszerű. Megtervezni, megszervezni és elfogyasztani sem.

Mikor az étkezés végén a házigazda megköszöni a meghívás elfogadását a vendégnek illik elsőnek felállva elköszönni az asztaltársaságtól. Persze nem pánikszerűen, de azért előbb utóbb távozni kell. A meghívást később illik megköszönni. Ez igaz a privát, családi, baráti meghívásokra is.

Még egy vendéglátási formáról kell szólni, ez pedig a protokoll szakzsargonban az „ültetési álló” alkalom. A kötetlen forma ellenére ez a lehető legnehezebb. Lényege, hogy a büféasztalon kívül megfelelő számú ülőhellyel asztalokat is terítünk, de ültetési rend általában nincs. Üzleti szempontból szerencsés forma, könnyen ismerkedhetünk, összehozhatunk remény béli üzletfeleket, bemutatathatjuk a cégünket, műsorral készülhetünk...Házigazdai teendőink hasonlóak az állófogadásnál leírtakhoz. Elegáns, ha miután a vendégek helyet foglaltak, utolsóként lépünk a terembe a fővendéggel együtt. Vendégként is az állófogadás protokollját követjük: idejében érkezünk, ruhatár, mosdó, fogadósor-kézfogás, welcome drink. Ittallal a kezünkben keresünk egy helyet. Ha üres asztalhoz ülünk, bárki leülhet mellénk. De választhatunk egy másik, félig már foglalt asztalt is. Itt minden esetben megkérdezzük, hogy van-e üres hely. Ha igen választ kapunk, letesszük a poharunkat az egyik teríték mellé és körbe megyünk, bemutatkozunk. Csak egymást ismerő emberek ehetnek együtt. Nem teszünk az asztalra sem kis estélyi táskát, sem mobiltelefont. Elbeszélgethetünk az asztaltársakkal a család és a pénz kivételével bármiről. Aztán a köszöntők, műsor stb. után a narrátor jelzésére odasétálunk a büféasztalhoz. Akkor sem rohanunk, ha napok óta nem ettünk! Egy-egy fogással visszamegyünk a helyünkre, leülünk és megesszük. Lehetőség szerint tartjuk be a menüsört! Férfiak nőknek ételt nem hozhatnak, de italt igen. És természetesen ők is töltenek. A főétel után már nem kell visszaülni a helyünkre, a desszertet, sajtot, kávékat elfogyaszthatjuk állva, vagy másik asztalhoz ülve is. Így nyílik alkalom arra, hogy az asztaltársainkon kívül, másokkal is kommunikáljunk, ismerkedjünk. Ilyenkor már kötetlenebb a rendezvény, lehet tánc vagy kisebb programok. És ilyenkor lehet leghamarabb elmenni is. Ez a welcome drinktől számítva minimum másfél óra. Ha nincs ennyi időnk, ne fogadjunk el ilyen meghívást! ■

Használt autót a cégnek? Lízinggel még jobban megéri!

A gépjárműpiacon tapasztalható jelentős áremelkedés nemcsak a magánszemélyeket, de a vállalkozásokat is a használt autók felé tereli. A kedvező finanszírozási és adózási lehetőségekről azonban ebben az esetben sem kell lemondaniuk a cégvezetőknek. Nyílt végű pénzügyi lízinggel akár több száz ezret is spórolhatnak a vállalkozások.

Amióta egy új autóra akár éveket is várni kell, az árak pedig jelentősen emelkednek az újautó-piacon, a céges vevők egy részének figyelme egyre inkább a használtautók felé terelődik. Egy használt gépjármű olcsóbb, azonnal rendelkezésre áll, és megfelelően vezetett szervizkönyv esetén rejtett hibákkal sem kell számolni. Ráadásul a finanszírozási kedvezmények jó része a használt járművekre is vonatkozik.

Így például 2019 óta az áfa visszaigénylése sokkal egyszerűbb a céges személyautók nyíltvégű pénzügyi lízing díjánál – mindegy, hogy új vagy használt gépjárműről van szó. A magáncélra is használt céges kocsinál a bérleti díj áfájának 50 százaléka már útnyilvántartás nélkül is visszaigényelhető. Ehhez elég havonta egyszer dokumentálni – akár egy email-ben –, hogy az autót üzleti tevékenység céljára is használták.

Ha a cég autói nagyrészt céges utakon járnak, abban az esetben természetesen lehetőség van az útnyilvántartás-alapú elszámolásra, így a lízingdíj áfájának akár 90–100 százalékát is visszaigényelhetik a vállalkozások. Ebben az esetben egyedül a maradványértéket kell levonni a lízingdíjból, ennek áfája ugyanis nem visszaigényelhető. Plusz érv a saját tulajdonú gépkocsikkal szemben, hogy nyílt végű pénzügyi lízing esetén az önerő után is visszaigényelhető az áfa minimum 50 százaléka, használt jármű lízingelése esetén is. Az önerő mértéke használt gépkocsi vásárlása esetén jellemzően az autó értékének minimum 20 százaléka, könnyen kiszámolható tehát, hogy ezzel is jelentős összeget takaríthatnak meg a cégek.

A vállalkozások likviditását javítja az is, hogy a cégautó adó a lízingdíj része, amely így teljes mértékben elszámolható költségként. A cégautóadó tehát lényegében csökkenti a vállalkozás adóalapját, és kedvezőbbé teszi a cég eszközarányos nyereségmutatóit.

A használtautó vásárlásnak természetesen megvannak a buktatói, azonban ha körültekintően vásárolunk, ezektől is megkímélhetjük magunkat. A Mercar használtautó-kereskedés kizárólag olyan gépjárműveket forgalmaz, amelyek korábban teljes élettartamuk alatt az anyavállalat, a Mercarius flottakezelésében álltak. Az itt értékesített járművek szervizkönyve végig pontosan vezetett, az esetleges esztétikai hibákat pedig a kereskedésbe kerülés előtt kijavítják, így a vásárlóknak a szerződésalkötést követően nem lesz gondjuk a járművel.

Fotók: Varga Ádám





Dublin és a sör

Baloghtomi • hidrológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója

„A legtöbb ember egy másik embert tükröz. A gondolataik valaki véleményéből merítenek, az életük mások utánzása, a szenvedélyük pedig egy idézet.”

(Oscar Wilde, 1854 - 1900)

Amikor idén, kora tavasszal Gáborral ismét találkoztunk, talán 6-7 év is elszaladt az utolsó óta, onnan folytattuk, ahol annak idején abbahagytuk. Régi barátság a miénk, volt benne nevetés, küzdés, fogadások pezsgőkkel, tárgyalások vízzel, sokszor csak hosszú, de értelmes viták. Aztán most, a kávé szürcsölése közben elkezdett mesélni a Legelsőségéről és az ehhez tartozó küzdelméről, a tanfolyamokról, szereplőkről. A második kávé után úgy váltunk el, hogy igyekszem majd minden további lapszámban bemutatni a Kalandkönyveimben megírt régiókat, hegységeket, szépségeket és ezt eddig egy híján teljesítettem is. Remélem, volt, aki bele is olvasott ezekben a riportokba!

Gábor nemrég hívtam és a kedd estig leadandó anyagról kérdeztem, aztán a beszélgetésünk valamiképp átszaladt a kontinensen és Írországnál állt meg, ebben a különös országban, ahol nem is olyan régen, több éven át, havonta 6-10 napot töltöttem el, általában fogorvosokat segítve a kinti munkában.

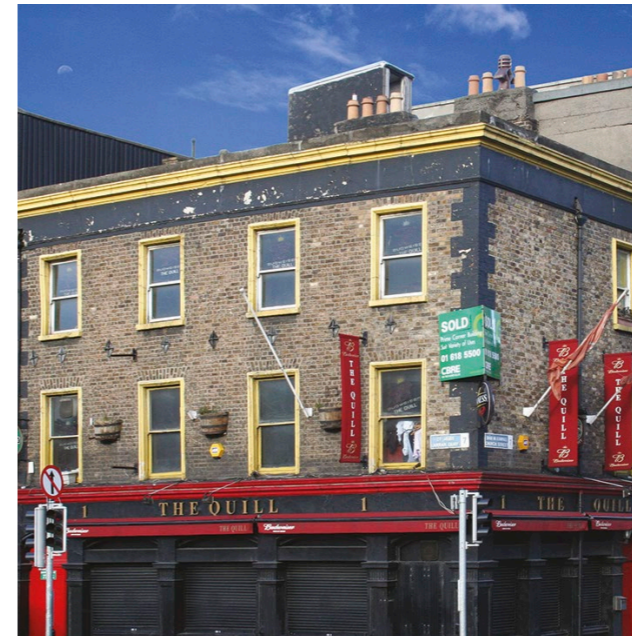
Ez volt a hazai fogászat Brit-szigeteki megjelenésének hajnala, főképp London és más gigavárosok bevételének ideje. A mi stratégiánk kicsit más volt, helyben terveztük a fölmérést

és aztán Budapesten a kezeléseket, amihez nagy segítséget kaptunk egy Dublinban élő és dolgozó fickótól, akivel közösen találtunk belvárosi rendelőt, utat a napilapok, magazinok szerkesztőségeibe és oldalaira.



Írekkel angolul beszélni sokkal nehezebb, mint azt elsőre gondolni lehetne. Már az is furcsa, ahogy ők a városuk nevét úgy ejtik, ahogy mi fonetikusan, vagy inkább picit gúnyolódva tennénk, szóval Dublint u-val. Hamar megéreztem, hogy ez a tájszólás nagyon hasonló a Skóciában hallottakkal, illetve a Liverpool (igen a Beatles) környéki beszédvel. Talán többen is ismerik a Londonba érkező skót és az őt majdnem elűtő londoni autós közötti rövid párbeszédet:

- Did you come to die?
- Not todáj, yestudáj'



Dublin belvárosának karaktere a közepén csobogó Liffey folyóval egy picit hasonlít a miniatürizált Londonéra a Temzével. A 2-3 szintes házak fölé inkább csak a templomok, (hol katolikus, másol anglikán) vagy a kikötőhöz közeli területek vadiúj, sokemeletes irodaházai emelkednek. A belváros - és ez rendkívül szimpatikus - egységesen alacsony, ahol csak a fák nyúlnak a harangokig.

Az írek legfontosabb életformája, ahol ellazulnak, dumálnak, nevetnek, üzletelnek és vitatkoznak, dolgoznak és udvarolnak: a kocsmák. Aki nem volt még ír, vagy angol pubban, az bátran mondhatja, hogy ez nálunk is így van, de ez súlyos tévedés. A kilencvenes évek közepén nyílt meg Budapesten a Beckett's a belvárosban, közel a Nyugatihoz: az Alkotmány és a Bajcsy sarkán. Talán ott lehetett afféle zsidó érzést érezni, mint ami Dublinban gyakori. Ehhez persze érdemi muníciót adott a rendszerváltást követő angolszász üzletemberek hada és igénye, amelyhez hozzáadódott a világszép magyar lányok széles spektruma.

Az ír és az angol kocsmák az az intézmény, ahol szinte minden a pult körül zajlik és oldódik meg. Nem oly régen próbáltam elemezni azt, hogy vajon nálunk miért zsugorodik napról-napra a kocsmák látogatottsága, illetve miért zár be egyre több közülük; és most tegyük félre a járvány és a legfrissebb energia nyomorúság kihatásait. Talán a kilencvenes évek hirtelen divat kocsmásodása lehet a ludas abban, hogy a kis, beszélgetős, pult fölötti tévét nézős, füstös kocsmák jórészt eltűntek, vagy kényyszerűen bulizós helyekké változtak át úgy, hogy kibővültek, elfoglalták az alatti pincét, élőzenét hoztak, táncparkettet alakítottak ki és mindezekhez járult egy alapos áremelkedés is, amit a 90-es évek magas inflációja is hajtott.

Dublinban, ahogy Londonban és Liverpoolban (ezekben a nagyvárosokban töltöttem viszonylag sok időt ahhoz, hogy kiismerhettem magamat sör és más multságok ügyében) különösen késő délután telnek meg a kocsmák, szép időben pedig az ajtók körül kirakott talponálló pultok. Levezetés ez a munka után és segít abban, hogy hazára már ne jusson belőle. A kocsmák nyitvatartását és működését szigorú törvényekkel szabályozzák. Az egyik legfontosabb a zárásról rendelkezik: eszerint este 10 óra előtt jöhet az utolsó kör, ilyenkor kolompolni is szoktak - teátrális nép az ír - és ennek elfogyasztására még mindig adnak időt.



Egy időben gyakran szálltam meg az egyik legszebb park (St Stephen's Green Park) melletti kis hotelben és a repülőtérről buszról az izgalmasan ősi katolikus egyetem („A dublini Trinity College Írország legrégebbi egyeteme, egy korábbi kolostor épületében kezdte meg működését 1592-ben Erzsébet királynő parancsára, célja a katolikus tanokkal szembeszálló jól képzett írországi protestáns értelmiség kinevelése volt” wiki) mellett szálltam le és az egész nap nyüzsgő, sétáló Grafton utcán vonszoltam a bőröndömet hol egyedül, máskor pedig valamelyik fogorvossal párban. Útközben volt egy kis éjjel-nappali, amelynek volt alkohol engedélye, így aztán a zuhany után, a vaskos szőnyegen állva néztem le a szemközti kocsmára vagy inkább bárba, annak felhozatalára és hangulatára. Pár hónap alatt viszonylag alaposan megismertem az ír szokásokat így kerültek ki a konzultációk rendjéből a hétfők és a péntek, mert az amúgy rendkívül kedves, törvénytisztelő írek ezeken a napokon képesek voltak még/már pityókásan érkezni.

És ha már a sör. Budapesten kevés az olyan kocsmák, ahol 2-3 tételnél szélesebb lenne a választék és az is inkább ugyanabból a sörgyárból érkezik. Nos ez a Brit-szigeteken egészen másképp működik. Az a minimum, hogy helyi barnát, világosat és „világi” márkákat is csapolnak, ráadásul többen közülük mindenféle buborék nélkül: a csapos lassan húzza a hosszú kart lefelé és töltődik a habmentes pint. És bizony a Guinness csak egy, még

ha a legismertebb is, a tucatnyi fekete és barna vagy vörös sörök között - távoli városokban (Galway nyugaton, Cork délen...) azt hiszem kevesebb is fogy belőle, mint a helyi ízekből.

Időnként akadt idő pár órás sétákra. Ezek egyikében, egy derűs szombaton piacokon bolyongtam, majd eljutottam a szép magas Guinness paradicsomba, ahol a sor vége legalább negyed mérföldnyire kanyargott az utcán, viszont azt is észrevettem, hogy a látogatást befejezők egy kis lépcsősoron távoznak a gyár oldalában, jóval odébb. Igaz, pofátlan voltam, mentségemre szóljon, nem a 10 eurós belépőt terveztem megúszni, pusztán csak egy félórát kapni a sör-palota hangulatából. Nos, a kabátoknál az őt épp beszélgetett valakivel, én pedig úgy tettem, mintha a dzsekimet felejtettem volna leadni... végül is bejártam a sör-szentélyt és kóstolgattam a többféle aromát.



Dalkey: Izgalmas kirándulás adódott az egyik híres tengerparti falucskában, ahol nagy zenészek háza bújta meg a főveny mögött, alig 10 mérföldnyire Dublint központjától. Ősi viking település és kikötő a középkor óta és manapság gazdag környék, számos ismert művész lakhelye volt és ma is az: George Bernard Shaw, Bono, Van Morrison, Enya...

A belvárosból kényelmes és rövid vonatozással érhető el, miközben a végtelen vizet látjuk.



De a rendeléseket is nagyon szerettem. Megismertem egy népet a szokásaikkal, gesztusaikkal, nyelvükkel, ételleikkel és a gondolataikkal együtt. Megismertem számos itt élő külföldit, akit munka, szerelem vagy épp az Ír lét fogta rabul.

Egy példa arra, miképp viszonyult egy portugál fiú a dublini esőkhöz. Több alkalommal találkoztunk a rendelőben, mert a problémáival kár lett volna Budapestig utaznia, itt viszont hétről hétre javítottuk és megoldottuk a szemfogakra kerülő koronákat. Az egyik kora délutáni ebédszünetben összefutottam vele a St Stephen's Green parkban. Sütött a nap, az írek az ilyenkor szokásos módon, mindent letéve rohantak ki és sétáltak a fényben, kávékat szürcsöltek, udvaroltak, némelyek a kinyitott újságjukból készítettek napfény-visszaverőt... szóval a mi tüzes csillagunk nagy örömet tudott okozni ott, ahol ez csak hetente 1-2 alkalommal adatott meg. Érdekes, hogy Írország éves csapadék mennyisége nagyságrendben annyi, mint nekünk itthon (~650-750 mm/év), de a különbség abban áll, hogy az Óceánnal körülvett szigeten jócskán egyenletesebb az eloszlás, miszerint nyárra is folyvást jut víz és felhő.

Szóval köszöntünk és elkezdünk sétálva beszélgetni a Világ dolgairól Lisszabontól Dublinig és Budapestig. Megkérdeztem tőle, hogy érzi magát a közel 1600 méterrel odébb megszokott mediterrán világhoz képest itt a dacos, piás, mackónadrágos írek között?

Figyelj, kezdett bele rövid gondolkodást követően: amikor nálunk délen esni kezd, minden portugál fedél alá rohan, esernyőt keresgél, addig itt az írek csak fölcsapják a kapucnijukat és mennek tovább a dolgukra, a napfényt pedig csodálatos módon tisztelik. És én ebbe a csudálatba beleszerettem.

Baloghtomi.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



Így könnyebb a spórolás: házilag készül, amit eddig boltban vettünk

Takarékoskodni is segít a konyhai szupergép



Konyhagépet többnyire azért vásárol az ember, mert az megkönnyíti és felgyorsítja a munkát. A konyhagépek királynőjét pedig azért, mert nemcsak időt, hanem pénzt is spórolhat vele. Sőt, akár egy új karrier kezdetét is jelentheti.

Ma, amikor éppen egy gazdasági válság felé robotunk, sokaknak újra kell számolniuk a családi költségvetést, keresve a megtakarítás módjait az élet számos területén. Tekintve, hogy az egyik legnagyobb tételt minden háztartásban az étkezés jelenti, kézenfekvő, hogy a kosztpénzt fogjuk meg, ez azonban nem

olyan egyszerű akkor, ha az ember nem szeretne alább adni a minőségből, vagy éppen speciális étrendet kell követnie. Ilyenkor minden segítség jól jön, például egy csúcstechnológias konyhagép képében, amelynek beszerzése új szintre emelheti a spórolást és a család konyháját egyaránt.

A Thermomixről ugyanis nem túlzás azt állítani, hogy a konyhagépek királynője, amely a professzionális, éttermi konyhából indult útjára és hódította meg a hétköznapi háziasszonyokat és főzni szerető ínyenceket. Az okos gép 18 konyhai funkciót egyesít: 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, így az összetett konyhai műveletek is könnyedén elvégezhetők. S hogy mitől okos a Thermomix? A beépített wifi-kapcsolatnak, pontosabban az így elérhető Cookidoo recepttárnak

köszönhetően, amely a világ legnagyobb receptgyűjteményeként, több mint 80 ezer azonnal elérhető receptet jelent. Nem jelent problémát többé, ha felmerül a „mit főzök ma?” kérdés, hiszen számos szempont szerint válogathatunk a levelek, főételek, desszertek és más fogások között.

Kezdőknek és konyhatündéreknek

De ez még nem minden: a Thermomix „irányított főzés” funkciója lépésről lépésre végigvezet a folyamaton, így gyakorlatilag lehetetlen elrontani az ételt. Így a teljesen kezdők is bátrabban állnak neki, majd a kezdeti sikerélményeken felbuzdulva haladhatnak a komplexebb fogások felé. Aki pedig otthonosan mozog a konyhában, az új szintre emelheti az ételeit, hiszen éttermi minőségű fogásokat készíthet és olyan technológiákat vezethet be a konyhájába, amelyeket eddig – lehetőségek vagy idő hiányában – valóban csak étteremben láthatott. A kreativitás pedig, amit

a Thermomix előhív az ínyencekben és gyakorlott otthoni szakácsokban, tényleg szárnyakat ad! S mivel a gép mindent precízen végez - grammra pontosan mér, fokra pontosan állítja be a hőmérsékletet -, mindig ugyanolyan tökéletes lesz a végeredmény.

Kiváltja a bolti termékeket

Bár a Thermomix-vásárlókat leginkább a finom ízek és a különleges ételek, na meg azok könnyű és gyors elkészíthetősége motiválja, egyre nagyobb hangsúlyt kap a spórolás is. Bár első hallásra ellentmondásnak tűnhet, hogy éppen egy prémium konyhagép segíthet a takarékoskodásban, Balogh Brigitta, a Thermomix márka nyugat-dunántúli régióvezetője szerint ez valóban így van. Ő nemcsak a jelenlegi válság miatt kezdte el számolgatni, mennyi pénzt takarít meg a Thermomixszel: egyedülálló anyagként és háziasszonyként a mindennapokban maga is arra törekszik, hogy megfizethető, mégis minőségi, és mindenekelőtt egészséges ételeket tegyen öt éves ikrei elé.

- A legnagyobb előnye, hogy számos ételt és alapanyagot, amit egyébként az üzletben vásárolnánk meg, elkészíthetünk vele otthon, sokkal kevesebb pénzért, mint a bolti változat. Négy perc alatt készen van például a házi vaj, készíthetünk vele túrót, vagy akár joghurtot. Percek alatt készen van a házi májkrém, de még csirkemellsonka is készülhet benne! Mogyorókrém, puding, tejberizs, ételízesítő, lekvárok, chutney-k – a lehetőségek végtelenek! Amellett, hogy anyagilag sokkal jobban jövünk ki így, mint ha boltban vásárolnánk meg ezt a sok mindent, egészséges változatban, adalékanyagok nélkül készülnek el a finomságok – mondja Brigi. Édesanyaként azt emeli még ki, hogy a kész bébiételek is egyszerűen kiválthatók Thermomixszel, a hozzátáplálás időszakában pedig minimális idő alatt és erőfeszítéssel főzhetünk akár külön is a babának. Ő egyre ritkábban jár boltba, kevesebbet költ, s mivel a Thermomixszel nemcsak

főzni, hanem tervezni is könnyebb – még bevásárlólistát is készíthetünk vele. Erőlködés nélkül, ugye a spórolás is könnyebb!

A mentes konyha is olcsóbb így

Bár szinte minden élelmiszer és alapanyag ára drasztikusan emelkedik, azok, akik valamilyen speciális, mentes étrendet követnek, még nehezebb helyzetben vannak. A mentes élelmiszerek többségének ára eleve borsos, ezért ezeknél még nagyobb megtakarítást lehet elérni. Elég, ha csak a növényi tejet nézzük, amelyek szintén elkészíthetők a Thermomixben, a mandulatejtől a zabtejig, de rizslisztet vagy mandulalisztet is örömlhetünk magunknak.

A karácsony közeledtével sokakat lázba hoznak a gasztroajándékok, ezeket nemcsak kapni, hanem készíteni és adni is öröm. Egy-egy csomag házi keksz, lekvár, karamellszós vagy pástétom igazi különlegesség lehet a fa alatt, s mivel a Thermomix jelentősen lerövidíti az ételek elkészítési idejét, nem kell napokat rászánni az alkotásra. Sőt, nem kell ott állni a tűzhely mellett sem: amíg a gép dolgozik, jut idő bármi másra.

Van, akinél a spórolás abban mutatkozik meg, hogy már nem engedheti meg magának, hogy étterembe járjon - legyen szó baráti vacsorákról vagy rendszeres hétköznapi menüzésről - és gyakrabban kényszerül fakanalat fogni. Balogh Brigitta szerint azonban ennek nem kell kényszernek lennie: az új kihívások egyben új lehetőségeket is jelenthetnek.

- Lehet, hogy elmaradnak az éttermi vacsorák, de a Thermomix megadja a lehetőséget, hogy éttermi minőségű ételeket készítsünk - otthon. Teljesen új szintre emelhetjük vele az otthoni főzést, aki pedig eddig nem főzött, most garantált sikerélményeken keresztül ismerkedhet meg vele. Még az olyan ételek is, mint a szuvidált fogások, könnyen elkészíthetők. S ki tudja, talán egy új hobbi is születhet így? – mosolyog Brigi.





Új karrier Thermomixszel

De nemcsak egy új szenvedély, hanem akár egy új karrier kezdetét is jelentheti a Thermomix. Brigi ugyanis éppen bővíti a csapatát, tanácsadókat keresve a nyugat-dunántúli régióban, Győrtől Szombathelyig. Ha valaki, ő tudja, milyen lehetőségeket nyit a Thermomix, s mekkora örömet ad napi szinten, ha valaki ötvözi a munkát a gasztronómia iránti szenvedélyével.

- Én egy fájdalmas válás után építettem újra az életemet évekként ezelőtt, s bár kezdetben csak az életemet megkönnyítő konyhagépet láttam a Thermomixben, annyira elvarázsolt, hogy végül teljesen új útra terelt. Most élvezem, hogy hasonló érdeklődésű emberekkel dolgozom és találkozom nap mint nap, olyan dolgot képviselek, amelyben teljes szívemmel hiszek, és ezzel segítek a hozzám hasonló elfoglalt, de igényes nőknek. Nem utolsósorban pedig a munkám szabadságot és önállóságot ad, ami számomra mindennél többet ér – vallja Balogh Brigitta. ■

 **Minikonyha Kft.**
A világ legkisebb konyhája



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



Mentális egészség kismamaként

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



Korábban a sport és az egészséges táplálkozás jelentőségéről írtam, melyek szerintem nagyon fontosak és szorosan kapcsolódnak a mentális egészségünkhöz is.

Manapság nagyon könnyen hozzáfuthatunk rengeteg információhoz az interneten. Ennek természetesen megvan az óriási előnye, de a hátránya is. Kismamaként a furcsa tünetekre rákeresve sokszor kapunk visszaigazolást arról, hogy ebben az állapotban ez teljesen normális, sok kismamát érint, még megoldást is olvashatunk rá, s ez megnyugtathat minket. Ugyanakkor találkozhatunk hamis információkkal, vagy könnyen félrekezelhetjük magunkat, ami nagyon veszélyes tud lenni. Ne feledjük, az internetes cikkeket, hozzászólásokat is emberek írják, akik

tévedhetnek és sokszor tévednek is. Ezért nagyon fontos, hogy minden ilyen információt fenntartással kezeljünk, amit pedig csak lehet, beszéljünk meg az orvosunkkal, védőnőnkkel. A terhesség rengeteg vegyes érzelemmel jár, s az arra hajlamos nőknél sok-sok szorongást hoz. Ösztönösen aggódni kezdünk még akkor is, ha biztonságos helyzetben vagyunk, szerető család vesz körül. Hiszen annyi minden történhet, s ebben a sok információban, amit kapunk, a veszélyek is megjelennek, nem beszélve a jószándékú ismerősökről, rokonokról, akiknek mindig megvan a maga véle-

ményük, sokszor pedig észre sem vesszük, hogy ijesztő dolgokat ültetnek a kismama fülébe. Ha tudjuk magunkról, hogy hajlamosak vagyunk a túlzott aggodásra, érdemes erre is tudatosan felkészülni. Az olvasottság, tájékozottság olyan ismeretet ad, ami önbizalommal tölt el, s így van ez a terhesség alatt is. Érdemes tehát beszerezni néhány elismert és aktuális szakkönyvet a terhességről, gyermeknevelésről.

Mindenképpen szeretném őszintén elmondani, hogy bár életem legcsodásabb időszaka előtt állok és már most határtalan szeretetet érzek a kisbabám iránt, számomra a várandósság nem olyan tündérmeszeszerű, ahogy azt valamikor elképzeltem. Ugyan semmilyen panaszra nincs okom, hiszen gyönyörűen fejlődik, mindketten egészségesek vagyunk, amiért rendkívül hálás vagyok, valamint büszke is magamra, hiszen amit lehet, meg is tettem ezért, de igenis sok kellemetlen tünettel is tud járni ez az időszak, sokban van/volt részem. A hormonok, amik hatására hangulat ingadozásaink lehetnek, a hányások, fáradtság érzés, feledékenység, mellérzékenység, a megjelenő aggódo anyai ösztönök, gyorsabban emelkedő pulzus, a pocak növekedése, viszketése, gyomorégés, pihegés, rossz alvás, és még nagyon hosszan sorolhatnám... Ezek igenis kellemetlenek, kényelmetlenek tudnak lenni, folyamatosan jelen vannak, egymást felváltva, ami rányomja a bélyegét a kedvünkre, hatással van ránk, a kapcsolatainkra, házasságunkra. Ezért fontosnak tartom, hogy ne feledkezzünk meg magunkról, szánjunk időt arra, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, próbáljunk töltekezni. Persze ott, ahol már van gyermek, sokkal nehezebb, de jól megtervezett napirenddel kivitelezhető egy kis énidő. Érdemes ehhez ragaszkodni és ne legyen miatta lelkiismeret furdalásunk, hiszen emberek vagyunk, akiknek végesek a tartalékaik, ugyanakkor rendkívül fontos szerepet

töltünk be a családjuk életében. Ők pedig nem szeretnek minket rossz kedvűnek látni.

Így én is kialakítottam új szokásokat a régiék mellé. Ébredéskor a cicáim ellepnek, dorombolnak, felváltva simogatom őket és a hasam. Ezután főzök egy finom, koffeinmentes zabtejes kávé, amit igyekszem a friss levegőn elfogyasztani. Ettől garantáltan felébredek! Majd 360 fokos légzésgyakorlatokat végzek Kegeltornával, illetve nyújtózkodok és átgondolom a napom, teendőim, beszélgetek a kisbabámmal – mindezeket szigorúan telefon nélkül. Elkészítem a reggelimet, hozzá a vitaminokat és egy nagy üveg vizet, mert én is csak úgy iszom eleget, ha a palack egész nap velem van. A hidratáltság viszont nagyon-nagyon lényeges. Ez a napindítás nagyjából 30 perc, számomra nagyon fontos, ezért jó korán kelek. Nem egyben dolgozom 8 órát, hanem 2 részletben, kb. 5-5 órát. Így elkezdtem ebből is szépen visszavenni és már a terhesség elejétől egy kis „beautysleep”-et beiktattam. Az első trimeszterben az erős fáradtság miatt, a másodikban életem legmelegebb nyara miatt, a harmadikban pedig a felületes, forgolódós alvások miatt. A szieszta után pedig jön az edzés és újra energikus leszek estig. Soha nem sajnáltam magamtól ezt a pihenést, most szükségünk is van rá, hiszen nagyon aktív életet élek. Estéknként fejben készülök az előttem álló időszakra. Olvasok a tennivalókról, nevelésről, gyermekpszichológiáról, online szülés-felkészítőt és baba-elsősegély tanfolyamot is hamarosan elvégzek. Hiszek abban, hogy minél felkészültebb vagyok, annál kevesebb kellemetlen meglepetés és ezáltal stressz ér majd. Fontos, hogy tudjuk, kisbabánk idővel milyen fejlődési szakaszokon megy át, hogy a sírással soha nem minket szeretne büntetni, hogy milyen jelzésekre kell odafigyelni. A gyereksírást felnőttként sokszor valamilyen rossz dologként kezeljük,

holott ez az ő egyik eszközüik a kommunikációra.

A férjem muzikális alkat, gitározik, énekel. Amikor estéknél zenél, odafekszem mellé a kanapéra, hiszen a babára is jó hatással van. Ha elmarad a fellépése a nappalinkban, akkor zenét hallgatok. Sokszor lehet hallani, hogy a komoly zene jót tesz a kicsinek. Ennél még fontosabb, hogy mi, anyukák élvezzük azt, amit hallgatunk, hiszen az általános igazság, hogy ami minket ellazít, boldogsággal tölt el, azt a babánk is érzi. Ezután egy kellemes fürdő, jó film vagy sorozat, beszélgetés és már vége is a napnak. Magam alá kapom a szoptatóspárnát és úgy alszom el, hogy a gerincemet próbálom a maga fiziológiás formájában megtartani, így kimélve magam a rossz alvástól, másnap hátfájásuktól, ami szintén stresszforrás lehet.

Minél kevesebb teret adjunk a szorongásainknak, beszéljünk más kismamákkal, vagy olyan barátokkal, családtagokkal, akikről tudjuk, hogy megnyugtathatnak minket! Szakítsunk időt továbbra is a hobbinkra, kiránduljunk sokat a friss levegőn, de szuperül feltölthet egy kellemes masszázs, egy új frizura, egy finom étel, vagy ami csak jól esik. Ne éljük meg önzőségnek, ne legyünk mindig mi az önfeláldozók, nincs szükség mártír anyákra, akik később a gyerekük fejéhez vágják, hogy mindent miatta adtak fel!

A pozitivitásra törekvés is tud toxikus lenni, nyugodtan bocsássunk meg magunknak egy kis rossz kedvet néha. Hiszen emberek vagyunk, sok-sok érzelemmel, tökéletlenséggel és ez így van jól. Amennyiben már komolyabb, állandó depresszióra gyanakszunk, mindenképpen szakember segítségét kérjük, hiszen a későbbi gyermekágyi depresszió komoly betegség, ami veszélyes a kisbabánkra és ránk, ezért nagyon fontos kezelni. ■

Jó lenne másként, de mégis jön a tél!

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Még süt a nap, élvezzük az indián nyár szépségeit, csodáljuk a természet őszi színorgiáját a kertekben, az utcák, utak mentén, a tereken. Tavasszal csodálatos látni a természet újra éledését, ahogy kizöldül, újjászületik a világ körülöttünk.

De az őszi változatos színeiben is gyönyörködünk és egyáltalán nem az elmúlásra az idő barátságatlanná fordulásán morfondírozunk, hanem csak élvezzük a szépségét. Azonban arra is kell gondolnunk, amire időjárástól függetlenül minden nap, hogy biztonságban közlekedjünk és érjünk haza ködben, esőben, havazásban, csúszós, esetleg jeges úton.

Ezek között a körülmények között, amelyek jelentősen eltérnek a nyári száraz, vagy akár esős körülményektől is, másként kell vezetni, különösen mert mi nem zárt pályán közlekedünk, és nem jön elénk a safety car, hogy vigyázzon ránk. Több hely van, ahol lehet gyakorolni a téli vezetést, ahol lehet tanácsot kapni és ahol meg lehet szerezni „békés körülmények” között a szükséges rutint. Ezek a tesztpályák, instruktori segítséggel, gyakorolhatjuk az extrém, vagy csak szokatlan körülmények közti vezetést.

Az őszi első jelentős fricskája a köd. Ezzel két fő baj van, nehezíti a látást, csökkentve a belátható távolságot és ráadásul lecsapódik mindenhova, útra, szélvédőre, tükörrre. A látástávolság csökkenése arra kell, hogy ösztönözzön minket, hogy

nagyon óvatosan előzzünk, vagy egyáltalán ne, különösen kanyarban ne. A kanyar ilyenkor a legfőbb „ellenség” egyrészt nem belátható, másrészt csúszhat. Több alázat és több türelem kell ilyenkor a vezetéshez és ez még csak a kezdet.

Minden esetben igaz, hogy ne induljunk el minimum fél tank üzemanyagnál kevesebbel, akár az benzin, gázolaj, hidrogén, gáz vagy akkutöltöttség, nem lepuccolt szélvédővel, ablakokkal és tükörökkel. Legyen az autóban ivóvíz és egy takaró, vagy nagyobb törülköző, az ablakmosó legyen feltöltve fagyálló folyadékkal és az ablaktörlő lapátok legyenek jó állapotban. Ne elégedjünk meg a nappali fény használatával, használjuk a tompított világítást és csökkent látótávolság esetén a ködfényszórókat és a zárófényt is. Arra viszont ügyeljünk, hogy a ködfényeket lakott területen belül ne használjuk, mert ott nagyobb a látótávolság, viszont a szembejövőket vakítja.

Aztán jön a többi finomság: mindenekelőtt a hidegebb idő. Ilyenkor a nyári gumik tapadása csökken, érdemes novembertől március végéig téli gumit felszerelni. Nem, nem a hó miatt, a hőmérséklet miatt. Plusz 7 fok Celsius alatt ajánlott a téli gumi használata, amitől akkor se féljünk, ha olykor ennél átmenetileg melegebb van. Figyelem, havon, jégen a téligumi is csúszik! Nem csak előre, oldalra is. Ami ilyenkor fontos, óvatosan adagoljuk a gázt, kerüljük a hirtelen gázadást, hogy elkerülhessük a hirtelen fékezést, ami egyébként ilyenkor csak hirtelen csúszkálás lesz. A tanpályán-gyakorlás segít abban, hogy az autó megcsúszása esetén ne essünk pánikba és ki tudjuk hozni a járművet a csúszásból úgy, hogy még koccanás se történjen.

Egy garnitúra gumival jó esetben 4-5 szezont/évet tudunk vezetni, normál, gumikímélő stílusban. A téligumival hasonlóan. Tehát a két garnitúra gyakorlatban megkétszerezi a kihordási időt, vagyis nem dupla költség, inkább csak előzetes befektetés a biztonságba. Pluszként az átszerelés költsége és a tárolás jelenhet meg, de ezek az autóval kapcsolatos általános költségek mellett elenyészőek. Vannak az u.n. négy évszakos gumik, amelyek annál sokkal jobb megoldást jelentenek, mint nem cserélni gumit, viszont nyilván a sokrétűség a használhatóságot valamelyest ronthatja. Lényeges, hogy télen ne menjünk nyári gumival és nyáron ne télivel! A gumimintázat mélységére törvényi előírások vannak hatályban, ezeket érdemes figyelni és betartani. Nem csak azért, mert egy közúti ellenőrzés során büntetést lehet összeszedni, hanem azért, mert ez a biztonságunk záloga. Nyári gumi esetén nagyjából 2 mm, téli gumi esetében 4 mm mélység minimum szükséges.

Aztán elkezdhet hullani a hó. A hó önmagában is csúszik, főleg, ha megmarad az úton és összegyűlik pár centiméter. Ez főleg a tél elején izgalmas, amikor a hőeltakarításért

felelősöket „meglepi”, hogy havazik. Aztán belejönnek. Sietők jól tudják, hogy a napon olvadozik a hó, árnyékban lefagyhat. Amikor egyikről a másikra kell mennünk, vegyük ezt figyelembe! Az olvadt hó árnyékban, éjszaka, hidegebb időben lefagyhat az útra. Ezen a téli gumi is csúszik.

A hólánc mélyebb havon segít - a szomszédos Ausztriában időnként és területenként előírják a használatát. Nálunk kevesebb helyen és ritkábban kell, elő általában nem írják. Pedig garázsból, kertből sokszor nehéz kiállni hóban, ilyenkor az eltakarítás és a lánc fel-le szerelés idő- és energia igénye dönthet a hogyanról. Figyelem, hóval nem borított úton nem használjuk a hóláncot, árt a gumiknak, az útnak és egyébként meg tilos.

A szöges gumit inkább az északi országokban használják inkább jeges úton, amikor a kis szögecskék egyrészt a tapadást biztosítják, másrészt felszedik és porítják a jeget az útról, vagyis „száritják” az utat. Nálunk nem igazán terjedt el és talán nincs is rá szükség, bár hallottam már itthon is sercegni autót az aszfalton.

A mostani időjárási körülmények között jelentős változások lehetnek, akár egy napon belül is, hideg, felmelegedés, olvadás, napsütés, árnyék - minden. Ehhez alkalmazkodni kell tudnunk. Ez csak úgy sikerülhet, ha fokozottan figyelünk, fokozottan óvatosan vezetünk és a gyorsaság helyett az odaérés biztonságára koncentrálunk.

A gyalogosok is csúszkálnak, ezért a zebrát még óvatosabban, még lassabban közelítsük meg, mert ilyenkor nő a fékút. Nagyon rossz az, amikor a fékút a gyalogos mögött ér véget. A legkisebb figyelmetlenség is életre szóló traumákat okozhat. Vigyázzunk magunkra és egymásra!

Vannak szerencsések, akik meleg garázsból indulnak, vagy/és összkerékajtott autójuk van, vagy nagy gyakorlatuk a téli vezetésben több „kivédett” helyzettel a múltban. Azonban hiába tudnak többet, hiába van jobb autójuk, hiába indulnak meleg autóval, az úton sokan, sokféle autóval, esetenként (sajnos) nyári gumival és igen nagy önbizalommal közlekednek sokszor ön- és közveszélyesen. A rendőrség nyilván nem tud mindenkit ellenőrizni, bírságot, leállítani stb. Felelősen, alázattal egymásra kell figyelni. Ha nem alkalmas az autónk arra, hogy télen közlekedjünk vele, ne tegyük! Ezzel tartozunk önmagunknak, a családunknak és a többi közlekedőnek.

A téli vezetésnél az Őrangyalunk is segítségre szorul, a mi segítségünkre. Fokozottan igaz ilyenkor, hogy sose hajts gyorsabban, mint ahogy az Őrangyalod repülni tud... - ilyenkor fagyos szárnyakkal. Gondolkodjunk és tanuljunk, gyakoroljunk ott, ahol biztonságos - a tanpályákon! ■



plusHALLE Nest Easy kanapé – letisztult és szívhezszóló

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A plusHALLE úgy gondolja, hogy a bútorok céljának egyértelműnek kell lennie. Hangsúlyt fektet a viselkedésvezérelt nyilvános terek feltárára és előtérbe helyezésére - egy olyan márka, amely a gyártók új, bátor generációját képviseli. Ahelyett, hogy passzívan létező bútorokat gyártanának, hisznek abban, hogy a bútorok a pozitív változás jelentős eszközei lehetnek. A mai nyilvános tereknek mozgékonyak kell lenniük és képesnek kell lenniük arra, hogy megfeleljenek a napi fizikai és mentális kihívásoknak. Meg vannak győződve arról, hogy azoknak a bútoroknak van jövője, amelyek alkalmazkodnak az őket használó emberek viselkedéséhez, vagyis a tervezésnek a kontextus, a funkció és a teljesítmény szintézisét kell képviselnie. Munkájuk a környezet antropológiai és kontextuális kutatásán alapul – lehetővé téve számukra, hogy valódi témákat építsenek fel, amelyeket építésszek, tervezők, művészek és írók multidiszciplináris csoportjaival közösen kutatnak. Leginkább őrzött titkuk, innovációs modelljük, ahol a minőség és az új ötletek megbízható ritmusát tartják fenn.

A Nest Easy kanapé könnyed, hívogató és kényelmes. Legnagyobb érdeme azonban az, hogy új szintre emeli a hagyományos lounge funkciót. A közösségi terekkel kapcsolatos új

igényekre felel: menedéket próbál nyújtani a nyitott terek újraértékelésével és segíti az egyterű irodák zónákra osztását, miközben támogatja az informális kommunikációt.

A dán márka „fészekkollektívója” élénken játszik a magas és alacsony háttámlákkal, a karcsú fa ülésekkel és acéllábakkal. Az Easy Nest egy zárt, kissé elkülönülő ülés, letisztult szabású, magas háttámlájú karosszék, amely kényelmes és megindító akár a magánéleti, mélyreható beszélgetésekhez is. A falak átölelnek egy kiszélesített ülést, bőven helyet hagyva a párnáknak vagy a takaróknak.

„A Nest Easy lényege, hogy megértsük a nyilvános és a magánterek közötti szakadékot. Mindig is az volt az ambíciónk, hogy Ön könnyedén üljön abban a tökéletes egyensúlyban a szünet és az aktív pihenés között” – mondja Jonas Pettersson, a Form Us With Love alapítója és vezérigazgatója.

„Form Us With Love és a plusHALLE tökéletesen megfelel egymás ambícióinak. Fiatalok és dinamikusak vagyunk. Mindketten fessegetni akarjuk a meglévő korlátokat, hogy olyan termékeket hozzunk létre, amelyek ténylegesen hosszú távú értéket adnak

a felhasználó emberek számára. Nem csak egy szék, hanem egy olyan bútor, amely megváltoztatja az emberek találkozási, pihenési, kreatív és együttműködési képességét” – mondja Martin Halle, a plusHALLE értékesítési igazgatója.

Minden plusHALLE termék a legmagasabb dán környezetvédelmi szabványok szerint készül. A fát a föld tiszteltével termesztik és a plusHALLE egy FSC®-tanúsítvánnyal rendelkező vállalat (FSC®-C163859)

A Forest Stewardship Council® (FSC) célja annak biztosítása, hogy az erdőket fenntartható, környezettudatos módon kezeljék, megőrizve a természetes környezetet, ugyanakkor támogassák a helyi közösséget. A fém alkatrészek 99%-ban újrahasznosítható acélból készülnek, minden habot és szövetet a skandináv szabványoknak megfelelően fejlesztettek és teszteltek. Üzemeik büszkék arra is, hogy követik a dán munkakörnyezeti törvényt.

A Form Us With Love a stockholmi óvárosi irodájukból és bemutatótermükből dolgozik svéd és nemzetközi ügyfelekkel. Világszerte megrendezett kiállításai a Form Us With Love

felhívta a figyelmet koncepcionális és ötletalapú tervezésére. A 2005-ben alapított nemzetközi tervezőstúdió elkötelezett a szenvedély, a tervezés és annak demokratikus lehetőségei iránt. Meggyőződése, hogy mindannyiunknak jár az intelligens tervezés. A lényege egy olyan folyamat, amely a hagyományos kreatív gyakorlatokat stratégiai alkalmazással ötvözi. A központi szándék az, hogy az egyes projektek igényeivel, a piacon elfoglalt helyével és az emberek folyamatosan változó valós szükségleteivel összhangban fejlődjenek. Munkájuk három területre oszlik: tanácsadás – termékekben, termékskálákban, együttműködésekben és terekben való részvétel az ügyfelek számára világszerte, vállalkozások – fegyelmet és holisztikus megközelítések a márkák elindításához és építéséhez, civil – tudásátadason és tapasztalatok megosztásán alapuló, aktív közreműködés a tervezés szélesebb spektrumához. ■



Hogyan mondj nemet az édességre?

Polgár Zita • fitness edző



„Néhány hete megint beledkezdtem egy kis fogyózásba.” Mert ugye – gondolja az ember lánya nagy eltökélten – ha elkezdesz valamit, ha elhatározod magad, akkor attól nem tántoríthat el semmi. Persze, a hősfilmekben meg a mesékben... Aztán pár nap múlva, jön

anyu, hogy süttött olyan isteni sütit, hogy nem bírál ellenállni és oda a hősiesség. Nem megy a „köszönöm, nem”! Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy nemet mondani a világ egyik legegyszerűbb dolga. Ennek ellenére rengeteg embernek hatalmas kihívást jelent kimondani ezt a hárombetűs szót. Ma ezt a témát fogom kivesézni.

Számos oka lehet annak, hogy valaki visszautasít egy ételt – orvosiilag egy adott étel vagy összetevő elkerülése, erkölcsi vagy etikai indokok, táplálkozási célok, vagy éppen nem éhes. Akárhogy is, te döntöd el, mit viszel be a szervezetedbe, és nem tartozol senkinek magyarázattal. Ha megtalálod a módját az udvarias visszautasításnak, az segít abban, hogy ragaszkodj céljaihoz és gondolkodásmódodhoz, választott étkezési szokásokhoz.

Ha szerencsés vagy, és olyan családdal, barátokkal, munkatársakkal áldott meg a sors, akik nem visznek a kísértésbe, az már egy külön csoda. Az életmódváltás, de már „csak” egy pár hónapos fogyókúra is olyan betyáros kihívás az elmének és a testnek, hogy kevesen képesek rá.

És akkor itt vannak a barátok, rokonok, akik jó esetben ugyan tudják, mibe fogtál, de ilyenkor nem támogatnak és bedobják a kedvencemet: „ennyitől tuti nem fogsz meghízni”, „így vagy szép!”. Igen Rubens biztos megőrült volna azért, hogy akár csak egy skiccet csinálhasson Rólad. De attól a régi farmerjaidat ugyanúgy elajándékozhatod a Máltai Szeretetszolgálatnak és a vérképed sem lesz egy matyóhímezés, amit nyugodtan szemlélhetnél. Valóban, itt most nincs helye a „ducin is szép a világ” - önbecsapásnak. Soha ne azért egyél, mert más is eszik, vagy mert mások azt mondják! Mert neked van egy olyan adu ászod, ami viszont másoknak nincs. Az akaratod, a te drága, becses küzdeni akarásod és tettvágyad. Az a belső motiváció és türelemmel összeforrt maximalizmus, ami a hétköznapi hősök jellemzője. Az önfegyelem, amivel legyőzöd azokat az akadályokat, amik az utadat állják.

Attól, hogy nehéz, egy perccig se bizonytalanodj el! Ne legyenek kételyeid, mert meg fogod csinálni!

Ha ügyes és következetes vagy, nagyon egyszerűen találhatsz olyan közeget, ahol biztos lehetsz abban, hogy támogatni, és nem visszahúzni fognak. Legyél a helyzet ura, tartsd kezdedben a gyeplőt! Kezdd azzal, hogy például elmész sportolni! Ha összeadod a hamburger, pizza, meg a sütemény árát, simán kijön belőle a kondi bérlet. Menj el egy fitnessz terembe, ahol csupa olyan jó fej emberrel tudod magad körbe bástyázni, akik a célod felé lökdösnek! Akikkel együtt születhetsz újjá, akik sorstársaid és akik pontosan tudják, mennyi nehézséggel és küzdelemmel jár mindaz, amit elkezdted. Teljesen mindegy, hogy jógázol, spinningelsz, aerobicozol, vagy futsz, vagy épp a súlyok alatt lihegsz. Mert ez nem játék. Ez kökemény csata, amit igenis Te fogsz megnyerni, ha akarod. Ha beletartozol egy sport köré szerveződő közösségbe, akkor már félig nyertél. Találkozhatsz ott sok-sok először mozgó anyukával, fiatal csajokkal és dögös érett hölgyekkel, jó pár bátor délceg legénnyel, beton kemény edzőkkel, családapákkal és „semmi sem kötelező, csak érezd jól magad” hangulattal. El kell hinni, hogy a tudatosság, a jó döntések és az azok mellett való kitartás meghozza az eredményt. Segítünk egymásnak bármiben, motiváljuk és ellentmondást nem tűrő pajtási rugdosással húzzuk előre azt, akinek szüksége van rá, együtt ugrabugrálunk boldogan tapsolva a másikkal, ha az ügyes volt. És milyen jó a lógó tricepszet felváltó tónusosan szép kar, a túsarkúban gyönyörűen mutató vádli, a szép és üde bőr, amit nem vág tönkre az állandó szemét kaja.

A fitnessz termeken túl...

De hol akadhatsz még hasonlóan motiváló közegre? Mi sem egyszerűbb a 21. században: hát az interneten. Üsd fel a böngészőt, bogarássz közösségi oldalakon, olvass életmódrovatókat és blogokat, ismerkedj csoportokban, tájékozódj, kérdezz és büszkélkedj! Élj vele, mert fantasztikus aranybánya ez egy tudatosság útjára lépő embernek, aki változtatni akar.

Hogyan mondjunk nemet az ételre?

Mivel valószínűleg nem akarod felhívni magadra a figyelmet, vagy megbántani senki érzéseit, amiért nem mondasz egy süteményre vagy sörre a grillezésnél, érdemes lesz diplomátusnak lenni, röviden és lényegre törően fogalmazni. Próbáld ki az alábbi tippet, hogyan mondj nemet azokra az ételekre, amelyeket nem szeretnél megenni:

Ismételd magad!

Sok „élelmiszertoló” nem elégszik meg azzal, hogy nemet mondasz, és továbbra is nyomást gyakorol rád, hogy egyél. Lehet, hogy kényelmetlen, de kedvesen meg kell ismételned magad, és be kell tartanod a határaid. Elegendő lehet udvariasan és határozottan válaszolni, hogy „nem köszönöm”, nem kell

megindokolnod, miért. Bárhog is legyen, fontos, hogy nemet mondva legyél határozott, de ne agresszív (ami csak ront a helyzeten).

Válts témát!

Hasznos lehet, ha a válasz után azonnal témát váltasz. Egyszerűen csak azt mondd, hogy „nem köszönöm” és azonnal követheti a kérdés, hogy elvond az ételt nyomkodó figyelmét. Talán valami olyasmivel, hogy „Mi a terved erre a hétvégére, jó idő lesz!”

Légy udvarias!

Dicsérd meg a séfet a kemény munkáért, és hogy milyen csodálatosan néz ki, vagy micsoda jó illata van az ételnek, miközben udvariasan nemet mondasz.

Az alábbi kifejezések valamelyikének használatát javaslom, amikor ételtologatóval kerülsz szembe:

- „Nagya értékelem a nagylelkűséged. De most nem tudom elfogadni ezt a tételt. Tele vagyok.”
- „Ez nem felel meg annak, ami jelenleg a legjobb a testemnek.”
- „A dietetikusom, a terapeutám vagy az orvosom nem ért egyet azzal, hogy ez most a legjobb számomra.”

Légy őszinte!

Az egészséged és a céljaid fontosak számodra – ez tisztességes. Ha világossá teszed a határaidat, céljaid és ha őszinte akarsz lenni a döntéseiddel kapcsolatban, az megállíthat egy élelmiszer tukmálást. Ha őszintén és nyíltan kommunikálsz a határaidat, akkor újra kézben tartod az akaraterőd. Ne kell úgy nemet mondani, hogy büntudatod lenne miatta. Képes vagy rá! Tudod, a nehézségek azért vannak, hogy próbára tegyenek, és megerősödj! Tulajdonképpen ilyenkor fejlődsz igazán: amikor legyőzöd önmagad!

Gondolkodj pozitívan!

Ha úgy gondolsz, hogy a cukor elhagyása/visszaszorítása nehéz, akkor az lesz. Elme az anyag fölött. Ha hiszel benne, hogy meg tudod csinálni, akkor nyert ügyed van. Hiba, ha azt mondd magadnak, hogy nem tudsz nemet mondani. Tudsz! Ez csak egy torta. Nem olyan, hogy soha többé nem látod. A viselkedés megváltoztatásának egyik legmegbízhatóbb módszere a gondolatok és érzések változtatása. Tehát 1. lépés: Amikor meglátod a tortát, mondd nemet! Tudd, hogy nincs rá szükséged! 2. lépés: Erősebbnek fogod érezni magad, mert nemet mondtál. A sütemény iránti érzéseid fokozatosan megváltoznak, valahányszor sikerül visszautasítanod. Most erősebb vagy

a tortánál. Ez megváltoztatja az ezzel kapcsolatos gondolataidat. Tartsd szem előtt, hogy mit szeretnél jobban! Az édességet, vagy a testalkatváltozást?

Használd a testbeszédet!

A testbeszéd is közvetít. Állj egyenesen, és viselkedj magabiztosan, még akkor is, ha nem ezt érzed! A testtartás megváltoztathatja azt, hogy mások hogyan fogadják az üzeneted.

Ne ostorozd magad!

Emberek vagyunk. Vannak napok, amikor több cukrot eszünk, mint kellene. De ne bánts magad! Ha egy gombóc fagyaltat a legrosszabb dolog, amit egész nap ettél, akkor ne szomorkodj! A következő étkezésnél vissza tudsz térni a pályára, és holnap is felkel a nap - alapvetően ez nem a világ vége. Ha odavagy a csokiért, szinte lehetetlen, hogy örökre kiirtsd az étrendedből! Egy ideig fütene a lelkesedés, és nem ennél... De utána! Jön a habzsolás, és a büntudat.

Ráadásul nincs is értelme teljesen kizárni az étledből egy ételt, amit szeretsz. Nincs hizlaló étel. Csak hizlaló időpont, és hizlaló mennyiség.

Nyugodj meg, 15 perc múlva vége!

Kutatások bizonyítják, hogy ha megkívánunk valamit, azt mindössze 15 percen keresztül kívánjuk igazán. Ez remek hír! Csak ezt a 15 percet kell kibírni, és vége!

Nem kis feladat ez, azonban megéri, mert nem csak egy jó külsőt fogsz kapni, hanem hatalmas önbizalmat. Ezért áldozatokot kell hoznod, amit nem adnak ingyen.

Én hiszek benned! ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

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



KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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