

Örangyal

III. évfolyam / 11. szám
2022. NOVEMBER

ÉLETMENTŐ MAGAZIN



A problémák arra valók,
hogy legyőzzük őket!
Interjú dr. Vitályos Eszterrel

Nincs időd edzeni?
Lehet, hogy mégis van?

Túlélni a hirtelen
szívhalált

Lélek harmónia



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



8.
Rólunk mondták



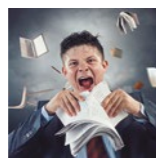
14.
Interjú
dr. Vitályos Eszterrel



18.
Lélek harmónia



20.
Túlélni a hirtelen
szívhalált



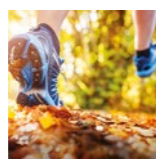
22.
A nagy átverés IV.



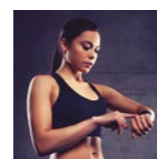
28.
Az új Porsche 911
Dakar bemutatkozik



32.
Etikett,
ahogy hogyan
viselkedjünk



38.
A tájfutók



52.
Nincs idő edzeni?
Lehet, hogy mégis van?

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

21283

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

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



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

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

E-mail: info@legelsosegely.hu

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

Támogatónk:



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Akik már unják a bevezetőimet, a vissza-visszatérő, az oktatás fontosságát sulykoló gondolataim miatt, azokat is kérem, hogy szeretnék egy esélyt még, egy kicsit még olvassák, ígérem most lesznek benne új gondolatok is!

Tény, hogy komoly, értékmérő rang, ha valaki a Vogue vagy a Playboy címlapján másodszor vagy sokadszorra van jelen; itthon a Nők lapja, a Forbes magazin jelenthet az érintettek számára hasonlóan jogos büszkeséget. Kicsit sem hasonlítva magunkat a honi nagyságokhoz, érezve magazinunk feltörekvő, de elsősorban szerény és felvilágosító mivoltát - nagyon büszkén írom le, hogy nálunk is megszületett az első címlap duplázó, aki már másodszor mosolyog "címlaplányi" státuszában az Őrangyal magazin lelelelén! Ezúton is köszöntünk és szeretünk Eszter! Köszönjük a törődést és az állandó megoldás keresést.

Mert megoldandó feladatot mindig hozunk, sok a napi hetven, és nagyon kevés a 4%! A kettő között van a mozgásterünk, a feladatunk, amihez mérete miatt nem kicsi törődésre szorulunk!

Az előző számban még államtitkári, most miniszterhelyettesi titulus mellett beszélgettünk, aminek talán annyi a jelentősége, hogy ha minden hasonló lépcsőfok mellé készül egy Őrangyal címlap, akkor még legalább kettő benne van a pakliban! :-)

Itt le is zárnám a politikát, a titulusoktól mentes emberi tulajdonságok jelen esetben sokkal fontosabbak.

Újraélesztés esetén - ha már eljutottunk oda, hogy segítsünk - nem kérdezzük semmilyen szimpátiát, fradista vagy új-

pesti szurkolói szívről sem érdeklődünk és arról sem, hogy az illető meleg vagy hetero, csak segítünk...vagy riasztóbb esetben nekünk segítenek túlélni.

Jó érzés amikor mellettünk állnak, legyen az állami vagy iskolai vezető, képviselő, cégvezető, vagy csak az oktatás végén - a legutóbbi élmény - a tizenéves gyerek, aki elérhetőséget kér, mert szeretné elmondani a szüleinek is! Ettől van újabb és újabb lendületünk, igazolásunk, hogy nem csak mi kattantunk rá.

Furcsa világban élünk, előfordul, hogy egy cégnél bemutatkozunk, elmondjuk miért fontos, azt is, hogy a döntéshozó személyesen és családosan is érintett, a dolgozók, a szerettei, a saját maga biztonsága...és már jön is a háritás: - az energia, - a bizonytalanság, - a háború... és mire a kifogás kuszáság végére ér, talán önmaga is érzi, mekkora üres értelmetlenséget hordott össze. Ilyenkor nem tudunk mit tenni, elköszönünk és várjuk a hívást...azzal, hogy: - átgondoltam, érdekel!



A másik pólus az igazi, néhány hete személyesen megélt élményem volt: amikor az októberi címlapunk és kapcsolódó cikkünk főszereplőjével, Tóth Zoltánnal először találkoztunk, az hihetetlenül építő, együtt gondolkodó volt, végig a sokkoló problémára koncentrálni ötleteltünk. Tettük ezt úgy, hogy komoly cég elfoglalt vezetőjének loptam az idejét, miközben hivatkozhatott volna bármire, fontos üzlet, tárgyalás stb....de nem tette, annyira nem, hogy jelenléte abban a pillanatban is legalább annyira építő volt, mint mikor a saját üzleteit, feladatait gondolta át, oldotta meg.

Kellenek ezek a megerősítő élmények: Eszter, Zoltán vagy Tünde (a lassan a teljes diákságot és tanári kart beiskolázó iskola igazgató-helyettese), akiket nem is nevezhetünk támogatóinknak, sokkal inkább egyedi építő, velünk gondolkodó részei a hatékonyabb, lendületesebb mindennapjainknak. Rajtunk kívül Ők a rugók az alapítvány soha le nem álló órájában. Vannak, akik értékes órákat gyűjtene, mi a sokkal-sokkal értékesebb, mozgásban tartó rugókra építünk!

A novemberi magazinban is érkezett új téma, új gondolat, érkezett új szerző tovább növelve a lap szeretettségét. Ha csak néhány oldal lenne, ha ragaszkodnék az újraélesztési téma vonulathoz, nagy valószínűséggel mindenki megsimogatná okos buksimat, gratulálva a nemes célhoz, azon belül a vállalásainkhoz, de az a néhány oldal nem ütné meg az elolvasás ingerküszöbét. Mint a gyerekek, vagy szeretett kutyusnak a gyógyszert, mi is úgy szeretnénk becsomagolni a fontos üzenetet, a sokkoló számokat a finom falatok helyett érdekes cikkek közé, hogy az üzenet

az olvasott érdekes és értékes emberekkel együtt beszivároghasson, tudatosulhasson. Mindenkinél máshol van a kapcsoló, ezt korábban többször írtam, ha ezt megtaláljuk akkor nem kell a további győzködés, szinte kéri a következő lépést, teszi fel a mit kell tennem kérdést! Ilyen kapcsoló lehet például a mondandóba finoman becsempészett, oda nem illő közismert szó is, mint pl.: a szeksz. Mindenki ismeri, mindenki megakad rajta, és mosolyog, hogy bakker...még ezt sem tudod helyesen leírni???...és ez már fél siker, itt bekapcsolt az érdeklődés...mi mindent akar

még lenyomni a torkomon az, akinél én is helyesebben írok? Lázasan keresem az ilyen témákat, az ilyen mondatokat, mindenkinek akarom a figyelmét! Csak így működik az egész!

Azt már tapasztaljuk, hogy kevés szajkózni a napi 70 oktalan, zömében menthető halottat, de azt is, hogy érintett vagy, pláne azt, hogy önmagában kevés, hogy csak te megtanulod.

Ja kimaradt a nem vagy beteg és öreg sem, viszont több vagy, ha azt a másfél órát ráfordítod és megtanulod!

Ha a helyén lennének az értékek, és igaz lenne - hihetően - hogy annyi ember vagy (anno nagyanyáink szerint), ahány nyelven beszélsz, akkor ezt az újraélesztési képességet, tudást is jobban el lehetne sütni. Mert ez a magabiztos életmentő tudás egy élő nyelvet minimum ér és a másfél óra is beáldozható egy új "nyelvért". Naná! Még a hülyének is...

Tehát a jó kommunikáció kettős: ...aki okos és velünk gondolkodik, az átérzi és megtanulja, viszont aki hülye...annak pedig valahogy meg kell, hogy érje! :-)

Igyekszünk mindenkit kiszolgálni! ■

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...



Civil oktatások

Városligeti Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola. Sokadszorra ismét itt vagyunk! Igazi példa arra, hogy a felelősség nem csupán egy kipipálandó jó cselekedet, itt minden korábbi oktatásról bármi okból hiányzó részére fontos a foglalkozás. Az iskola vezetői pontosan tudják, hogy melyik évfolyam, melyik osztály mikor volt, vagy mikor jöhet végre, mert a témára fogékony korba lépett, vagy éppen mikor fér rájuk egy kis repeta.

Köszönjük a megszokott aktív jelenlétet! Köszöntjük az újabb Órangyalokat!



Rólunk mondták...



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



Vítályos Eszter
miniszterhelyettes

Jót tenni jó érzés...

Önzetlenül segíteni másokon, mindig is természetes volt számomra. Olyan családban nevelkedhettem, ahol mindig azt mondták nekem és a testvéreimnek: ha őszintén adsz, akkor őszintén kapsz is. Szerencsés embernek érzem magam, hogy a Jóisten akarata szerint alakulhatott a sorsom, így bármit is csináltam életemben, mindig tudtam, hogy megvan annak a lehetősége, hogy erőmhöz mérten segítsék, segíthessek másoknak.

Egyik kedvenc íróm, Antoine de Saint-Exupéry fogalmazza meg tökéletesen, hogy mit is jelent számomra az Őrangyal Magazin:

„Embernek lenni pontosan annyit jelent, mint felelősnek lenni. (...)”

Hálával tartozom az újság minden munkatársának, hogy írásaimmal felhívhatom a figyelmet mindenkire és mindenre, akiért, vagy amiért érdemes felelősséget vállalni.

Figyeljük, támogassuk, gondoskodjunk róluk együtt, közösen!



Krisán László
vezérigazgató/CEO

Felelős cégvezetőként és magánemberként, elkötelezett apaként tudatában vagyok, hogy mennyire fontos a prevenció és a folyamatos ellenőrzés egészségünk megőrzése érdekében. Egyre inkább fókuszálnak a munkáltatók és munkavállalók is a tudatos egészségügyi nevelésre és hozzáállásra, hiszen az elmúlt időszak rámutatott, mennyire fontos az egészségünk védelme, hogy például egy Covid 19 kaliberű járvány olyan egészséges állapotban találjon minket, amiben az immunrendszerünk valóban a védelmünkre tud koncentrálni és nem még több, más irányú védekezés mellett küzd meg egy ilyen fertőzéssel. A zavartalan munka és az üzleti siker záloga tehát maga az egészséges ember, így hiába dolgozunk például mi a KAVOSZ Zrt-nél teljesen más területen, tudatosan a testi állapotunkra is oda kell figyelnünk.

Ezért szívesen támogatunk egy ilyen alapítványt és egy ilyen ismeretterjesztő platformot, ahol mindenki csak nyerhet az együttműködéssel. Az elsősegély egy olyan alap tudás, aminek mindenkihez, minél hamarabb el kell jutnia! Cégünk büszke rá, hogy a Legelsősegély Alapítvány, azon belül az Őrangyal Magazin támogatásával hozzájárul, hogy az életmentés képessége mindenkiben megjelenjen. Az emberiség sorsa a mi saját kezünkben van. Néha szó szerint.



Prof. Dr. Gál János
igazgató
Semmelweis Egyetem
Aneszteziológiai és
Intenzív Terápiás Klinika

A kórház falain kívül tevékenykedő hétköznapi emberek, az olyan civil szervezet segítségével, mint a Legelsősegély Alapítvány, lépjenek egy szinttel magasabbra a társadalmi felelősségvállalás terén.

Működjön a civil segítségnyújtás! Hiszen nekünk, orvosoknak, s főleg az intenzív osztályokon munkát végző orvosoknak nagyon fontos, hogy növekedjen azoknak az embereknek a száma, akik egy baleset, vagy hirtelen szívhalál esetén a mentők, vagy a szakszerű segítség megérkezé- séig fenntartják a testben a keringést. Vagyis kórházon kívül megtörténik az előkészítés, így megnövekszik az esélye annak, hogy szakszerű orvosi segítséggel akár teljes, egészséges életet folytathasson majd a segítségre szoruló érintett.

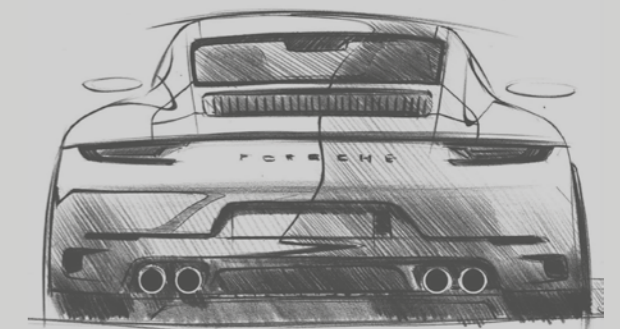
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



dr. Vérten Sándor

A Porsche Hungaria 30 éves működése során mindig kötelességének tartotta társadalmilag fontos célok támogatását. Ezek között az egyik legfontosabb a defibrillátorok szakszerű használatával megvalósítható életmentés.

A Legelsősegély Alapítvány e terület egyik legkiemelkedőbb szakértője, így megtiszteltetésnek tartjuk, hogy a Skoda márka révén támogathatjuk programjait, szakmai előadásait és rendezvényeit.



Rólunk mondták...



Rónai-Horst László
ügyvezető igazgató

A Mercariusnál hiszünk abban, hogy a változás kulcsa az edukáció. Örömmel álltunk egy olyan alapítvány mellé, amely amellett, hogy számukra fontos problémával foglalkozik, valóban a megoldására koncentrálnak és folyamatosan teszik a kitűzött cél eléréseért.

A Legelsősegély Alapítvány tagjai komoly szakértelemmel vezetik az Órangyal Magazint és szervezik oktatásaikat. Úgy gondolom, hogy az alapítvány munkája nagy mértékben hozzájárul az újraélesztési képesség folyamatos növekedéséhez hazánkban.



Dr. Jambrik Zoltán PhD
kardiológus,
egyetemi adjunktus
**Invazív Kardiológiai
Részleg**

A LEGELŐSEGÉLY ALAPÍTVÁNY neve mindent elárul. Szeretnék, ha a legelső segítség egy hatékony elsősegély lenne hirtelen szívhalál esetén, hogy azután a kikerülő profiknak legyen esélyük megfordítani az eseményeket.

Mindenkiben megvan az ösztön, hogy segítsen baj esetén, az Alapítvány törekszik arra, hogy megmutassa, megtanítsa mindenki számára, hogy miként tudunk hatékonyan beavatkozni, ha valaki összeesik előttünk. Hogy minél kevesebb emberben merüljön fel az azonnal megkezdett újraélesztés helyett a kétségek között őrlődés, hogy mit is kell tennie egy ilyen kiélezett helyzetben.

Ezek a megmentett Arany Percek, szó szerint az Életet jelenthetik egy-egy embertársunknak. Az Alapítvány tevékenysége így mindannyiunk számára kiemelt jelentőségű, kitartó, áldozatos munkájuk megsüvegelendő. És az, hogy minden hónapban kiadnak egy vagány újságot tele izgalmas témával, az már csak a hab a tortán! Köszönjük „legelsősegélyesek”, csak így tovább!



Soós Tünde
igazgató helyettes

Mellkasmasszázs, befúvás, félautomata defibrillátor...ilyen és hasonló kifejezésekkel ismertették meg a Városligeti Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola tanulóit a Legelsősegély Alapítvány tagjai. A tanulók a Városmajori Szívklinika gyakorló orvosainak vezetésével, valamint Ardó Ilona kuratóriumi elnök közreműködésével elsajátítják azokat az életmentéshez szükséges ismereteket, amelyek alkalmazása a hirtelen szívleállás esetén nyújthat segítséget. Az Alapítványnál kulcsfontosságúnak tartják, hogy a mai gyerekek már úgy nőjenek fel, hogy életüknek természetes és fontos részévé váljon a segítségnyújtás, az életmentés.

A gyerekek, a nekik összeállított tematika alapján sajátíthatják el az elsősegélynyújtás alapismereteit, szerezhettek gyakorlati tapasztalatokat és megtanulják, hogyan tudnak életkoruknak megfelelő módon, ijedség nélkül, felelősségteljesen cselekedni. A tanulók élvezték és nagyon komolyan vették a foglalkozásokat. „Úgy éreztük magunkat, mintha egy igazi emberbe kellett volna életet lehelnünk.” - fogalmaztak. Lényegesnek tartjuk, hogy minden diákunk megismerkedhessen ezzel a képzéssel, illetve ne felejtse el a tanultakat, így az alapítvány munkatársai évente visszatérő vendégei iskoláinknak.



**Az oktatásainkon
részvevő gyerekek
mondták...**

„Nekem nagyon tetszett és baromi hasznosnak találtam az egészet. Érthetőek, kedvesek és türelmesek voltak velünk, ami szerintem becsülendő, az újraélesztés folyamatát is jól elmagyarázták, bennem megmaradt. Nagyon hasznosnak tartottam, hogy eljöttek, és hálás vagyok ezért.”

„Szerintem nagyon jó volt, jól éreztem magam, meg hasznos is. Szóval hogy egy tényleg fontos dolgot tanultunk.”

„Én nagyon élveztem hogy volt ilyen program is az iskolában. Örültem, hogy valami hasznosat tanulhattam meg amivel segíteni is tudok másoknak ha valami baj történik.”

„Nekem nagyon tetszett az előadás, örülök, hogy megtanulhattam, hogy hogyan kell ilyen helyzetekben tenni. Végre megtanultam azt is, hogy hol kell nyomkodni a mellkacsot, ha újra kell éleszteni az embert. De egy dolog van amit meg kellett volna kérdeznem, de nem tettem.”

„Nekem is nagyon tetszett, főleg az, hogy kipróbálhattuk és úgy magyarázták el, hogy még mindig emlékszek rá”

TECHNOGYM ELLIPTICAL
EXKLUZÍV ÉS KOMPAKT
ELLIPTIKUS TRÉNER
AZ OTTHONODBA



A Technogym fitness berendezések kizárólagos magyarországi forgalmazója:

FINN WELLNESS KFT.

Bemutatóterem: 1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/A

E-mail: info@okosmozgas.hu

Telefon: +36 1 250 4177

Web: okosmozgas.hu

OKOSMOZGÁS

OFFICIAL
DISTRIBUTOR



Gyerekek írták...



Segítő segély a H.C - ben

Kedd délelőtt rendhagyó órát tartottunk. Egyszerre azt vetjük észre, hogy életnagysá-
gi babákkal és különböző
"kutyákkal" rendezik le termün-
ket, matek óra helyett.

Ezen a foglalkozáson úgy
érezzük magunkat, mintha egy
igazi emberbe kellett volna
életet "lehelni". A 2 órás fog-
lalkozás nagyon tetszett minden-
kinek. Rendkívül hasznos volt
ez a bemutató, mivel ha ne adja
Isten, ilyen helyzetbe keveredünk,
segítséget tudunk nyújtani, a
bajra jutott embertársainkon is.
A szív pumpálástól kezdve a
befűzésig, mindent szíven elma-
gyarázott, az ezzel foglalkozó
doktor nini. A legérdekesebb az
volt, hogy műanyagból és

szilikonból készült babákon
az eddig tanult "tudományun-
kat" le is teszteltük. Nagyon
ajánljuk más gyerekeknek is,
mivel Magyarországon kevesebb
mint 10% az olyan ember, aki
az ilyen halált meg tudja
akadályozni. Megtanultuk, hogy
a gyors segítség, milyen fontos.

Rendkívül hasznos és jó
hangulati volt ez a délelőtt.
Reméljük más okos tudományok-
ra is szert tehetünk a jövőben.

H.C

En jól érzem magam. Haznosnak tartom, hogy most már tu-
dom, hogy mit kell tenni ha baj van. Megtanultuk hogy kell kez-
deni és elvégezni egy újszerűséget. A legérdekesebb természetesen
a gyakorlat volt, amikor a babákon kellett kipróbálni a
technikát. En más gyerekeknek is ajánlanám, mert ha baj van
és más nem tud segíteni, akkor muszáj tudni. Egyébként az elő-
adás és a videó is érdekes volt, amit a Zoltos néni tar-
tott, illetve mutatott. és viccesen

A problémák arra valók, hogy legyőzzük őket!

Interjú
dr. Vitályos Eszterrel



Áprilisban több, mint 36 ezer szavazattal választották Pilis-Dunakanyar országgyűlési képviselőjének dr. Vitályos Esztert, akit megválasztása után felkérték a Kulturális és Innovációs Minisztérium miniszterhelyettesi pozíciójának ellátására. Ha számszerűsítjük az eredményt, a rendszerváltás óta soha, egyetlen parlamenti képviselő sem kapott ilyen nagyszámú támogatást és bizalmat. Mint mondta, a „képviselő asszony” megszólítást távolinak érzi, ő szeretne megmaradni Eszternek, akihez nap mint nap oda lehet menni az utcán, a piacon, a rendezvényeken és meg lehet szólítani a gondokkal, javaslatokkal. Feladatairól, a térség előtt álló kihívásokról és az elmúlt fél év tapasztalatairól beszélgettünk.

Rögtön engedjük is el a képviselő asszony megszólítást. Eszter, te kaptad a 106 körzetből a legtöbb szavazatot, sőt, nagy számban voksoltak rád olyanok is, akik a listán nem a Fidesz-KDNP-re húzták az X-et. Mit jelent neked ez a közbizalom?

Számomra a Pilis-dunakanyari emberek ilyen nagy arányú támogatása azt jelenti, hogy még akkor is, ha vannak politikai nézőpontok, amelyekben nem értünk egyet egymással, valódi közösségként viselkedünk. A legnehezebb helyzetekben is szem előtt tartjuk, mi a közösség érdeke. Így cselekedtünk a nagy árvizek alatt, a háború kitörésekor az adománygyűjtésnél, vagy a közösség bajba jutott tagjainak megsegítésekor. A Pilis-Dunakanyar az összefogások térsége. Ilyenkor nem érdekel senkit, hogy a szavazófülkében ki kire húz X-et, mert nem is ez a fontos. A fontos az, hogy itt mindenki felelősnek érzi magát a másikért és nekem ezt kell képviselnem az országgyűlésben minden erőmmel. Hiszek az összefogás erejében és ez a választási eredmény csak még inkább megerősített ebben. Valódi közösség vagyunk, nekem pedig erre a közösségre kell vigyáznom.

Téged rögtön mély vízbe is dobtak, ha lehet így fogalmazni, hiszen miniszterhelyettes lettél, ráadásul egy olyan időszakban, amely igencsak válságosnak mondható szerte a világban, de főleg Európában.

A polgári-keresztény kormány az elmúlt 12 évében több válságot látott és kezelt kiválóan, mint bármely másik nemzet vezetése, ebben biztos vagyok. Iszapkatasztrófa, devizaválság, árvizek, illegális migráció, vírushelyzet. Nem csak, hogy túléltek és legyőzték ezeket a kihívásokat, de mindközben létrehoztunk egymillió új munkahelyet, soha nem látott mértékű családtámogatási rendszert építettünk fel és az egyik legmarkánsabb gazdasági növekedést értük el a kontinensen. Mindazonáltal ki kell mondanunk, hogy a mostani helyzet mind közül a legsúlyosabb. A szomszédunkban zajló háború és az Európát sújtó szankciós gazdasági válság

nap, mint nap érezteti a hatását, mindannyian szembesülünk vele. Ebben az időszakban tisztán és világosan kell beszélni. Az elhibázott brüsszeli szankciók a túlélés szélére sodorták az európai közösség tagjait, amelyre az egyetlen megoldás azok újragondolása, az azonnali fegyverszünet és a béketárgyalások megkezdése. Az elmúlt évek tudatos kormányzati intézkedései lehetőséget teremtettek számunkra, hogy megvédjük a magyar embereket a súlyos hatásoktól. Fenn tudtuk tartani a rezsielőcsökkentést az átlagfogyasztásig, árSTOP-okat vezettünk be az alapvető élelmiszerek, az üzemanyagok és a kamatok esetében is. Mindezek mellett megtartottuk, sőt, tovább bővítettük a családtámogatások körét.

Valóban mindenki érzékeli azt, amiről beszélsz, hiszen szinte egyik pillanatról a másikra drágult meg az élet. A térségben sokakat érdekel, hogy mi lesz most mindazokkal a fejlesztésekkel, beruházásokkal, amelyek a közeljövő terveiben szerepeltek.

A Kormány a háború miatt, pontosan a fent említett megélhetést könnyítő intézkedések védelme érdekében minden olyan fejlesztést, amely fizikailag még nem kezdődött meg, átütemezett. Nagyon fontos szó, az átütemezés. Ezek a fejlesztések nem maradnak el, csak még váratnak magukra, ami a jelenlegi helyzetben érthető. Most a legeslegfontosabb a családok és a magyar emberek mindennapi megélhetésének védelme és a tartalékképzés, ha elhúzódó háborús konfliktussal számolunk. A Kormány eközben folyamatosan tárgyal az Európai Unióval is a nekünk járó pénzek kifizetéséről, amely újabb lendületet adhat majd. Amikor megalkottuk az Átölel a Pilis-Dunakanyar Stratégiát, azt 2030-ig terveztük, ahogy a nevében is szerepelt. Tudtuk, hogy lesznek olyan, nehezebb időszakok, amikor nem áll majd rendelkezésre elegendő forrás, így a stratégia szerves részét képezi a közösségi összefogás erejére való támaszkodás és annak kiaknázása.

Ez úgy hangzik, mintha az összefogás képes lenne forrást teremteni?

Képes is! Vannak olyan területek, amelyek óriási költségigény nélkül is meg tudják hozni a várt eredményt, ha az ember nem a „mit miért nem lehet”, hanem a „mit hogyan lehet” filozófiáját követi és becsatornázza a tenni akaró, elkötelezett lokalpatrióták tudását és tapasztalatait. Éppen ezért hirdettünk egy 5 pontos akciótervet, amelynek első lépései már meg is történtek. Ezek között szerepel egy vállalkozói fórum összehívása annak érdekében, hogy a településeken működő cégek között erősítsük a kommunikációt, első kézből tájékoztassunk a vállalkozásainkat érintő gazdasági döntésekről és segítségül

tudjuk hívni őket, ha valamely társadalmi felelősségvállalást igénylő projektet sikerre szeretnénk vinni, esetleg az ő felajánlásaik által is. Megtörténtek az indító megbeszélések a Pilis-Dunakanyar UNESCO Világörökség pályázatával kapcsolatban, a következő lépés a kétezres évek elején beadott és várományos pályamű frissítése és tanulmányozása, valamint kiegészítése lesz. A világörökségi pályázat önmagában is lehetőséget teremt arra, hogy kulturális, épített és természeti örökségeinket méltó módon megőrizhessük. Tárgyalóasztalhoz ültünk a Magyar Turisztikai Minőség Tanúsító Testülettel is, hogy a turizmus a nehéz helyzetben is stabil maradjon és mi legyünk az ország első térsége, amelynek minden szálláshelye minősített szálláshely. Ezen felül információs központot működtetünk az Átölel a Pilis-Dunakanyar honlapján, valamint a polgármesterekkel és a kormány érintett tagjaival asztalhoz ülünk a fejlesztésekkel kapcsolatban.

Akkor ebben a helyzetben sem tétlenkedtek. Te személy szerint hogyan viseled ezt a mennyiségű feladatot?

Ez a tempó fárasztó, de erőt tudok meríteni a találkozásokból, az emberek visszajelzéseiből. A problémák arra valók, hogy megoldjuk őket, nekem – képviselőként - pedig ez kötelességem is. Azt hiszem mindannyian a saját területünkön, a saját életünkben és a saját családjunkban is megküzdünk a mostani nehézségekkel, én pedig szeretnék példát mutatni azzal, ahogyan dolgozom. Most mindenkitől kitartásra és szorgalomra van szükség, mert kemény, viszontagságos időszak elé nézünk, amelyet csak összefogással tudunk magunk mögött hagyni. Én hiszem, hogy az összefogások térsége most is megmutatja az erejét. Mind képviselőként, mind miniszterhelyettesként azon vagyok, hogy otthonunk, a Pilis-Dunakanyar és minden itt élő ember biztonságban, békében és szeretetben tölthesse a mindennapjait. ■



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





Lélek harmónia

A család, mint szövetség megtartó ereje és az ünnepek

Tilki Brigitta • pszichológus,
filozófus, közgazdász



A család a legkisebb egység, minden emberi kapcsolat alapja, egy bensőséges és tartós közösség. Ha a világban sérelem ér, ahová menekülhetsz az az otthonod, a családot. Enélkül, magányosan és gyökértelenül szinte lehetetlen a kiegyensúlyozott élet.

A család legkisebb egysége két személyből is állhat. A mostani időszakot jellemző sok válás miatt az emberek elveszítik a család érzését. Fontos tudatosítani, hogy a kettő a legkisebb közösség száma, ez is képezhet egy egységet, azaz családot. Már ketten is család vagyunk. Nem a hiányra kell koncentrálni, hanem a meglévő egységet erősíteni. A család egy olyan együttműködésről szól, ahol a sorsközösség nem pusztán vérszerinti és ösztönök, érdekek által öntudatlanul vezérelt, hanem magasabb rendű elvek mentén a belátás, elfogadás és a szeretet erejét hivatott kimunkálni bennünk. A család egyben sorsfeladat is, amiben kardinális szerep jut az értelemnek, amely által képesek vagyunk felfogni, hogy együtt megyünk az úton és jobb, ha kézen fogva és egymást segítve tesszük ezt.

A családi diszharmónia a legnagyobb próbatétel az ember számára, ahol zűrzavar és káosz van ott nem talál senki oltalmát, békét és megnyugvást, pedig a mostani külső körülmények igencsak felerősítik ezt az igényünket. Az emberi lény társas lény, nem érzi jól magát gyökerek és hovatartozás nélkül.

A mai, legtöbbször csak Önmagára fókuszáló, individualizálódott embertípus nem látja be a család fontosságát és Önmagát mindenki elé helyezi, sőt kizárólag saját igazát tartja helyesnek.

Ez általában családi vitákhoz vezet. Nem veszi észre, hogy a másik nézőpontja is igazság - a maga szemszögéből. A belátásnak itt van óriás szerepe, hogy a másik nézőpontját elfogadva a konszenzus, egymás megértése és elfogadása megszülethessen és a két, vagy több igazság közös halmazát megkeresve rájöjjenek, hogy minden igazság jól megfér egymás mellett is.

Az egyik fontos elem a családi harmónia megőrzésében, hogy ne a különbségekre fókuszáljunk, hanem az egyezőségre, hiszen ez lesz az alap, amire a család összetartozásának pillérjeit építhetjük. A hasonlóság keresése a közösség erejét összekovácsolja, míg a különbözőség a széthúzás erejével hat. Azt szoktam mondani, hogy ha a másik ember napos oldalával kapcsolódunk akkor megsokszorozzuk az erőnket. Érdemes a jó tulajdonságokat keresni a másikban hiszen azzal kapcsolódva csodákra leszünk képesek.

No, de mi van a rossz és elviselhetetlen tulajdonságokkal? Ezeket minden esetben meg kell látnunk, mert útjelzőként szolgálhatnak, de nem ezzel kell a másik embert bombáznunk, állandóan a szemére vetni és változást követelni. Hallgatni kell a megérzésünkre és fel kell ismerni, hogy hol vannak azok a határok, amit már nem kell átlépni. Azok a tulajdonságok, amiket nagyon nehezen tudunk elviselni a másik emberben rólkunk is mesélnek. Minden esetben meg kell találnunk a mögöttes fogalmat (fogalmakat), amiről a másik ember által bemutatott történet szól. Például, ha valakiben idegesít, hogy állandóan harcol a maga igazáért és senki másét nem tudja elfogadni, akkor gondolhatunk az igazságosság-igazságtalanság témára (minden esetben érdemes fogalom párt keresni, hiszen nem

tudhatjuk, hogy ha a fogalom párt skálának tekintjük, vajon hol is helyeznénk el magunkat ezen a skálán?). Sok probléma lehet egy családban: az apa zsarnokká válhat, az anyából érzelmi fősvény lesz, aki sosem engedi felnőni a gyerekeit, és mindig irányítása alatt akarja őket tartani, a gyerekek láznak, vagy ellenkező esetben nem akarnak felnőtté válni stb... A vonzalom gyűlöletté és erőszakká alakulhat, a szeretetből önzés lesz. A mai társadalomban jól láthatók ezek a történetek.

Mi lehet hát az a jó irány, ami belülről azaz Önmagunkból, a Családunkból kifelé hatva változást hozhat erre a mindannyiunkat érintő nagy problémára? Csakis a legkisebb közösségünk, a család összetartó és megtartó erejének növelése! Az egyik és talán legfontosabb formája a családi összetartozás megerősítésének, az egymásra figyelés és a rendszeres kommunikáció. Kiemelkedő fontossága van a napi rutinnak, egy olyan ritmus felépítésének, amikor lehetőséget teremtünk a valódi együttlétre. (Nem a közös térben mobilizást vagy tévénezést értem ezalatt :))

Ünnep és hagyományok, mint lehetőség a családi összhang megerősítésében

Így a karácsonyi ünnepek előtt aktualitása van az ünnepről beszélni. Az ünnep egyben hagyomány és lehetőség, hogy a család összejöjjön. Ahhoz, hogy ne csak az evés és ivás kerüljön a középpontba, szükség van magasabb rendű origóra. Munkám során többször megkérdeztem gyerekeket, hogy vajon tudják-e, hogy a karácsonykor mit ünneplünk? Lesújtó volt, amit hallottam.

Arra jöttem rá, hogy szinte teljesen elveszett a hagyomány. A régi ünnepi készülődés még tele volt azokkal a cselekvésekkel, amik emléket hagytak bennünk. Ez már nagyon kevés családban van meg. A karácsony inkább az ajándékozásról és evésről szól, mintsem a valódi üzenetéről. Kedvenc írom, Hamvas Béla, aki több írásában kitér a hagyomány valódi értelmére azt mondja, hogy a mai ember elveszett hagyományok nélkül. A szétesett családoknak újra egyesülni a gyökerek, azaz a hagyományok életre keltesével van lehetősége. Ez azt jelenti, hogy az ünnep alkalmat kínál arra, hogy meghívjuk azokat a családtagokat is, akikkel már jó ideje nem találkoztunk. Az asztal köré ülés önmagában egy kis szertartás is. A gözölgő étel a gondoskodás és szeretet egyik kifejezése. A meghitt együttlét érzelmi lenyomatot mintáz az emberi lélekben. Én magam is erre az igazi ünnepi együttlétre hívom minden adventi vasárnapra és szentestére a családom összes tagját. Most szeretettel megosztom veletek a mi ünnepi hagyományunkat, ami a szeretetet és a meghitt együttlétet helyezi a középpontjába.

Az a karácsonyi ünnepi hagyomány, amit én alapnak tekintek az adventi négy hét időszakát a lélek felkészítésének szenteli. Nem vagyok egyik vallás elkötelezett híve sem, de a hitem önmagam és a felsőbb erőben kétség nélküli. Ezt a hitet tudom megmutatni mindenkinek az ünnepi együttlét alkalmával.

Az adventi készülődés heteiben minden héten egy "erényünk" kerül fókuszba. Az adott héten különleges figyelmet kell fordítani a hetet átható erényre. Minden adventi vasárnap, a gyertya meggyújtásakor meghitt hangulat van. A beszélgetés középpontjába az adott heti erény kerül. Mindenki elmondja, hogy az ő életében ez mit jelent és hogyan nyilvánul meg, sőt azt is, hogy a tavalyihoz képest mi változott. Ezzel, hogy mindenki szót kap és türelmesen végighallgatjuk egymást már kialakul egy kellemes hangulat. Nem kritizálunk, csak meghallgatjuk a másikat. Ez nagyon fontos, mert nem azért osztjuk meg egymással a legféltebb belső érzéseinket és gondolatainkat, hogy kritikát kapjunk. Fontos a másik gondolata és annak csendben való meghallgatása. Ez boldoggá teszi a résztvevőket...még a legkisebbek is csendben tudják hallgatni a többieket. Persze nálunk már hagyománya van ennek, de sohasem késő egy régi gyökerű, új hagyományt az évkör részévé tenni.

Röviden leírom a hetek erényeit, amit pár mondat erejéig fejtek csak ki, de utána lehet nézni és mélyebben tanulmányozni, mert akár zene és illat stb. is emelheti az ünnep hangulatát.

Az első hét erénye az IGAZSÁGOSSÁG. Ezt különösen nehéz jól értelmezni, de talán a legjobban úgy foglалható össze, hogy mindig úgy cselekedj másokkal, ahogy te is szeretnéd, hogy veled cselekedjenek. Más olvasatban a karma törvényét is ide lehet értelmileg kapcsolni. Azt fontos tudni, hogy nem az egyéni igazságokról van itt szó, hanem az egyetemes igazság törvényszerűségéről. Az egyéni igazságokra belemenni itt nem szabad.

A második hét erénye a MÉRTÉKLETESSÉG. Ezt már könnyebb megérteni, mert az arany középút megtalálását kell megcéloznunk az életünk minden területén. A gyerekek mindig szokták mondani, hogy ezen a héten nagyon figyelnek a játék és tanulás arányára. Nekünk felnőtteknek van mire odafigyelni ezen a héten, nem csak a munka és pihenés egyensúlyára.

A harmadik hét erénye a BÁTORSÁG. Ez ma igazán embert próbáló feladat: a félelmek nélküli gondolkodás és a félelmek nélküli cselekvés a hét fókusz. Ekkor mindenki elmondhatja, hogy mi a legnagyobb félelme, mivel küzd. A többiek segítenek a saját gondolattal és támogatni tudják. A mai világban az ember legerősebb próbatétele félelmei leküzdése. Ezen a héten, ha ezt helyezzük a középpontba, akkor megtapasztaljuk, hogy képesek vagyunk szembenézni a félelmeinkkel.

A negyedik erény a BÖLCSESSÉG erénye. A mai ember sokszor összekeveri ezt az intelligenciával, pedig semmi köze hozzá. Az igazi bölcsesség a fenti három erény megfelelő birtoklása és használata a mindennapi életben. Na ehhez még kicsit haladni kell az úton, de nem reménytelen. :) A valódi bölcsesség elérése, mint életcél ajánlott mindenki számára.

Minden családnak boldogságban és szeretetben együtt töltött időt kívánok! ■



Túlélni a hirtelen szívhalált!

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

A halált emberi léptéssel nézve nyilvánvalóan nem lehet legyőzni. Biológiai életünk vége, avagy porhüvelyünk földi tartózkodásának vége, avagy más vallások szerinti éppen aktuális állapotunk vége egy jól meghatározott pillanat. Kultúrák szerint eltérően vidám vagy szomorú.

Azonban a halál, még ha hirtelen következik is be, orvosi szempontból egy folyamat. A folyamat első felében fennálló, és a haldoklás útján elindító tényezők egy ideig visszafordíthatóak, azonban ezt követően a visszafordíthatatlan élettani/kórélettani folyamatok dominálnak, és az egykor csodásan működő rendszer, az emberi test végérvényesen működésképtelenné válik.

A hirtelen szívhalál kifejezés talán nem is szorul jelentős magyarázatra: váratlanul, gyorsan bekövetkező romlás a szív (keringést fenntartó) pumpafunkciójában. Szerintem nagyon találó, és talán kevésbé drámai az angol kifejezés a folyamatra: cardiac arrest (szívmegállásnak fordíthatnánk).

A hirtelen szívhalál hátterében számos tényező állhat. Nyilvánvaló, hogy ha valakinek jelentős szívbetegsége van – legyen az szinte bármilyen –, hajlamosabb a hirtelen szívhalálra.

A hirtelen szívhalál az esetek jelentős részében egyfajta ún. rosszindulatú ritmuszavar képében jelentkezik. Ez kezdetben többféle lehet, azonban a folyamat egy pontján kamrafibrilláció alakul ki, mely során olyan nagy sebességű/frekvenciájú elektromos aktivitás keletkezik és ad parancsot a szívizomnak az összehúzódásra, hogy az ezt nem képes követni. Egy, a vér továbbítására teljesen alkalmatlan szívremegés alakul ki, és ettől a pillanattól kezdve nincs keringés. Nem továbbítja a szív a vért az agy, a hasi szervek, ill. a test egyéb részei felé. Legkevésbé az agyi keringés bírja, 20-40 másodperccel a szívmegállást követően az agyi keringés kritikus szintre csökken, a beteg eszméletét veszti.

Ez az a pillanat, amikor mindennapi emberként találkozhatunk a hirtelen szívhalállal. Drámai, amikor mellettünk

csuklik össze valaki. Ilyenkor talán még van légzése, tekintete azonban merev, pulzust nem tudunk tapintani (pl. a csuklóján, vagy a nyaki verőeret a nyakán). Megijedünk. Jogosan: ennek az embernek az élete a mi ügyességünkön is múlhat ebben a pillanatban. Sajnos azt hozzá kell tennem, hogy néha (fájón gyakran, mert beteget elveszíteni mindig örült kín az orvos számára is!) a leggondosabban elvégzett precíz orvosi beavatkozás is elégtelen. Nem árt ezt tudni, de ha megteszünk mindent, akkor biztosak lehetünk benne, hogy nem rajtunk múlt. Még kifejezettebb a félelmünk és zavarodottságunk abban a helyzetben, amikor szerettünk, rokonunk, munkatársunk esik össze mellettünk.

Mi a teendő szívmegállás/hirtelen szívhalál esetén? Na, igen jó lenne, ha ki lenne írva mindenkire, hogy mi baja. De nincs. És emiatt nem tudjuk, hogy aki mellettünk esik össze eszméletlenül, annak hirtelen szívmegállása van-e vagy sem. És nyugodjunk bele, higgyük el: ahhoz, hogy segítséget nyújtsunk nem is kell tudnunk.

Másféle varázserő kell: nyugalom, tisztánlátás, a folyamat kéz-bentartásának képessége. Egyszerűen hangzik, de még a jól képzett egészségügyi teameknek is gyakorlásra van szüksége. Az utcán/otthon meg aztán erre éppen, hogy nincs lehetőség.

Mit tegyünk, ha szemtanúi vagyunk egy hirtelen eszméletvesztésnek?

Mire ott termünk, nyilván le fog telni a 20-40 másodperc, és ha szívhalálról van szó, akkor a betegünk eszméletlen. Ha nem az, és tudatánál van, akkor talán csak múltó ájulás volt. Eszméletlen. Van pulzusa? Nincs. Tovább! Egyedül vagyunk? Ha igen, akkor azonnal hívjunk mentőt (112 v. 104 segélyhívó szám) AZONNAL! Szépen nyugodtan mondjuk el, hogy mi történt, hol történt. Ne a telefonos segítség hívása előtt kezdjük a beteg „újraélesztését”, mert ha egyedül vagyunk, ez nem lehet sikeres profi beavatkozók nélkül. Nyilván a telefonunkat kihangsúlyozva időt nyerünk, egyszerre tudjuk mindkét dolgot csinálni, plusz a továbbiakban a diszpécser segíteni tud az újraélesztés során. Ha van társunk, akkor a feladatok megoszthatóak.

Mentő értesítve (vagy az értesítés folyamatban), akkor kezdetjük a külső szívmasszázsát. Nincs más dolgunk. Nézzék meg ezeket a videókat, és látni fogják milyen egyszerű!

<https://www.youtube.com/watch?v=3vXPo7INyZk>

És itt jön egy olyan pillanat, ahol jelentős pozitív fordulatot hozhat (=életet menthet!), ha van a közelben defibrillátor készülék. Magyarországon a közösségi élettereken (közintézményekben, plázákban, stadionokban, sportcsarnokokban, sportpályákon, vasúti- ill. távolsági busz állomásokon, munkahelyeken, iskolákban stb.) egyre gyakrabban találjuk meg. Ilyen jelzést kell keresni:

Ha van társunk, az szaladjon el egy ilyen defibrillátorért, amíg mi a mentőszolgálat diszpécserének segítségével (de akár anélkül is) a külső szívmasszázsát végezzük.

Ha a defibrillátor megérkezik, a rajta lévő egyszerű útmutató alapján helyezük el az elektródákat a beteg testén, és a gép automatikusan analizálja, hogy van-e rosszindulatú ritmuszavar, és ha talál ilyet, leadja az elektromos sokkot. Erről a legtöbb esetben géphang értsít bennünket. Az elektromos sokk leadása pillanatában ne érijünk a beteghez! Ezt a gép annyiszor ismétli, ahányszor szükséges, de ilyenkor már az Országos Mentőszolgálat is megérkezik, és „átveszi” a helyszínt és a betegellátást.

Megelőzhetjük a hirtelen szívhalált?

Eddig az életmentő laikus fellépésről/kezelésről volt szó. De az tűnik a legcsábítóbb eshetőségnek, ha nem is kerülne senki ilyen helyzetbe.

A kérdésre a válasz: igen, meg is előzünk már most is rengeteg szívhaláleményt. Mert a gyógyszeres kezelés szívinfarktus (=szívizom elhalás) vagy katéteres értágítás ill. szívműtét után erre (is) alkalmas. Ezért is fontos, hogy a szívbetegnek kövessék orvosai utasítást a gyógyszereszedés terén is. Egyéb módon is tehetünk a megelőzésért: a koszorúér-betegek a koleszterin-szegény diéta betartásával, aktív mozgásban gazdag életmóddal, dohányzás elhagyásával csökkenhetik annak esélyét, hogy a már meglévő koszorúér-szűkületek tovább romoljanak, ill. újak alakuljanak ki. Mert hirtelen szívhalállal leggyakrabban a koszorúér-betegség során találkozunk. A jelentős fokú koszorúér-szűkületek tervezett, illetve a hirtelen kialakuló – és így gyakran hirtelen szívhalállal szövődő – koszorúér-elzáródások sürgős ellátása ugyancsak fontos lehetőség. Magyarországon a szívinfarktus sürgősségi ellátása minden részében jól szabályozott, jól kialakított rendszerben működik: már a mentőben kiderül, ha a betegnek azonnal szívkatéteres laborba kell kerülnie, és a 19 katéteres centrum napi 24 órában készen áll a koszorúéren végzett életmentő beavatkozásokra.

Amikor a gyógyszeres kezelés mellett lépett fel hirtelen szívhalál, vagy az előfordulási esélye jelentős (pl. bizonyos típusú szívelégtelenség és szívizombetegségek esetén) lehetőség van a defibrillátor betegbe való beültetésére. Ez a kis automata készülék állandóan elemzi a szívritmust, és ha szükséges, kisebb-nagyobb elektromos impulzusokat leadva avatkozik közbe.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a hirtelen szívhalál megelőzésében nagyon fontos az egészségtudatos, az orvosi előírásokat betartó felelős magatartás. Amennyiben bekövetkezik a baj, egyszerű cselekedetekkel, és az egyre elterjedtebb automata defibrillátor készülékek segítségével biztosíthatjuk a beteg túlélését a professzionális segítség megérkezéséig. ■



A nagy átverés IV. – az engedményezés

Dr. Madari Tibor • Legelsőségély Alapítvány, a kuratórium tagja



A devizahitelek problémakörét érintő eddigi írásaimat a deviza elszámolású kölcsönszerződésekből eredő követelések továbbadásának, engedményezésének kérdésével folytatom, mivel gyakran szembesül az adós azzal, hogy már nem tud megegyezni a bankjával, hisz az a követelést időközben továbbadta.

Az engedményezés nem más, mint egy követelés adásvétele, de nem tekinthető a szerződéses pozícióban történő jogutódlásnak. Az engedményes nem lép be sem harmadik félként a kölcsönszerződésbe, sem az engedményező mellé, sem annak helyébe. A szerződéssel kapcsolatos alakító jogok (így például a módosítás, felmondás joga) nem száll át az engedményesre.

Gyakori, hogy a kölcsönt folyósító pénzügyintézet a szerződésből eredő követelését engedményezi ezzel üzletszerűen foglalkozó követeléskezelőre, vagy akár magánszemélyre, annak érdekében, hogy a befagyott ügylet ne terhelje a mérlegét.

Mivel a deviza elszámolású ügyletek megkötésére a régi Ptk. hatálya alatt került sor, így annak a szabályait kell az engedményezésre alkalmazni.

A rPtk. 328. § (1) bekezdése szerint a jogosult követelését szerződéssel másra átruházhatja. A kötelezett (adós) az engedményessel szemben érvényesítheti azokat a kifogásokat és beszámíthatja azokat az ellenköveteléseket is, amelyek az engedményezővel szemben az értesítéskor már fennállt jogalapon keletkeztek.

Nagyon lényeges kérdés, hogy az engedményezésre felmondást követően, vagy anélkül, még fel nem mondott szerződésből eredő követelésként került sor.

Ha a **felmondást követően engedményezte** a jogosult a lejárttá tett követelését, akkor felhozhatóak az engedményessel szemben az adóst az engedményezővel szemben megillető kifogások.

Ha **fel nem mondott szerződésből eredő követelés** az engedményezés tárgya, akkor **az engedményes már nem jogosult a szerződést felmondani**, azaz nem teheti a teljes tartozást lejárttá, csak a szerződés szerint már esedékesé váló tartozás behajtására irányulhatnak a lépései.

Ennek az oka az, hogy az **engedményes** – mivel nem szerződő fél, és nem szerződéses jogutód – nem mondhat fel, csupán az általa vásárolt követelés érvényesítésére rendelkezik jogosultsággal, feltéve, hogy az a követelés létezik, és lejárt.

Ebből következik, hogy az alapul szolgáló szerződés érvénytelenség jogkövetkezményei nem kiküszöbölhetőek az engedményezett követelés esetén.

Az érvénytelenség szankció: a szerződés emiatt nem lesz alkalmas a célzott joghatás elérésére, a jogrend a joghatás beálltát kizárja. E szankció - ha más eszközökkel is - egyaránt érvényre jut akkor, ha a felek között még nem történt teljesítés és akkor is, ha igen. Az érvénytelenség így a létrejött (esetleg részben vagy egészben teljesített) szerződés bírói úton történő kikényszeríthetőségének megvonását és az emiatt beálló jogkövetkezményeket jelenti. Az érvénytelen szerződés törvényben írt jogkövetkezményeinek alkalmazása akkor szükséges,

ha a szerződés alapján teljesítésre, vagyonmozgásra került sor. E jogkövetkezmények lényegileg kétirányúak: érvénytelenségi hiba kiküszöbölése, vagy a szerződés felszámolása.

Ha érvénytelen a szerződés, akkor azt sem felmondani, sem engedményezni nem lehet, hiszen ez fogalmilag kizárt.

Az érvénytelen szerződés alapján a feleknek egymással el kell számolniuk. Erre szerződésátruházás hiányában csak és kizárólag az eredeti szerződő felek között kerülhet sor, az engedményesnek nincsen tehát joga arra, hogy egy esetlegesen érvénytelen szerződés jogi következményeinek levonása iránt keresetet terjesszen elő, hiszen az engedményezési szerződés bizonyosan nem rendelkezik arról, hogy a kölcsönszerződés érvénytelen lehet és milyen okokból és ez esetben az ehhez kötődő jogi helyzetben milyen jogai és lehetőségei vannak a felperesnek.

Ha a kölcsönszerződés érvénytelen és erről az esetről nem szól az engedményezési szerződés, az ezzel kapcsolatos jogok átruházása sem történhetett meg. Azonban mivel a jogelőd már értékesítette a követelését az engedményesnek, a jogelődnek már nincs rendelkezési joga a kölcsönszerződésből fakadó követelés felett és ő sem kérheti az érvénytelenség további jogkövetkezményének levonását. **Érvénytelen szerződés jogkövetkezménye nem lehet forgalomképes jog.**

A faktorcégnak, követelésvásárlónak ezért nincs jogalapja arra, hogy az általa megvásárolt, és érvénytelen szerződésen alapuló követelését úgy érvényesítse, hogy kérje a szerződés érvényessé nyilvánítását, még úgy sem, hogy erre vonatkozóan utóbb „megállapodást” kötött a jogelődjével - amire vannak próbálkozások, de ezeket a joggyakorlat elutasítja. ■

A HOTEL SILVANUS VISEGRÁD ŐSZI AJÁNLATA: APÁTKÚTI VADÁSZHÁZ: EGY VADÁSZHÁZ – NEM CSAK VADÁSZOKNAK



A Visegrádi-hegység szívében, a vidáman csörgedező Apátkúti-patak szurdokkapuja felett, a csendes pilisi erdő mélyén, egy kis (gyalogos) forgalmú erdei út mentén található vadászház a kikapcsolódni vágyó egyéni utazók és baráti társaságok kedvelt célpontja immár vagy húsz éve. A 2007-ben teljesen felújított Apátkúti Vadászház most anyaszállodájának, a Hotel Silvanus****-nak több évtizedes tapasztalatait, eleganciáját,

vendégfogadási stílusát ötvözi az erdőben meghúzódó vadász-lakok nyugalmaival és patinás hangulatával.

Amennyiben foglalásánál hivatkozik az ŐRANGYAL magazinban látott hirdetésünkre, megajándékozunk egy 15%-os „early bird” kedvezményrel, amit akár 2023 nyarán is beválthat.

Foglaljon most: www.apatkutivadashaz.hu

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

**INFO@HOTELSILVANUS.HU
WWW.HOTELSILVANUS.HU**



BIOENERGETIKAI KÖZPONT
SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

KÜLÖNLEGES. MINDEN NAP ELKÁPRÁZTAT. AZ ÚJ ŠKODA FABIA.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



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

Nézd meg a saját szemeddel ŠKODA kereskedésünkben!

www.skoda.hu

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

A megadott értékek a típusjóváagyás 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.



Kék Szív mézeskaláccsal az autizmussal élőkért!

Együtt az Autistákért Alapítvány

Az **Együtt az Autistákért Alapítvány** Adventi Sütő Shopja idén is várja az érdeklődőket az **Adventi Ünnepe a Bazilikánál** programsorozat keretein belül, ahol a látogatók adományukért cserébe kék mézeskalács szívket és bejglit kóstolhatnak. A szervezet a **jótekonysági sütivasárból** befolyt összeggel az autista fiatalok tehetséggondozó programját támogatja. A korábbi évekhez hasonlóan idén is **elismert művészek, zenészek, sportolók és médiaszemélyiségek csatlakoznak** az Együtt az Autistákért Alapítvány kezdeményezéséhez, akik személyes jelenlétükkel és aktív részvételükkel segítik a szervezet adománygyűjtő munkáját. A hírességek - óránként váltva egymást - segítenek a sütik értékesítésében az Adventi Sütő Shop standjánál. A 2018 óta megrendezésre kerülő sütivasár évről évre egyre nagyobb érdeklődésnek örvend minden korosztályban.

Az idei évben a sütivasár bevételével az **AUTTALENT 2023 - Együtt a tehetségekért!** elnevezésű tehetséggondozó pályázat tőkealapjához járulnak hozzá az adományozók, amely az alapítvány saját tehetséggondozó programja, melynek keretében kiemelkedő képességekkel rendelkező autista fiatalok kapnak támogatást céljaik eléréséhez.

Az Adventi Sütő Shop **2022. december 3-án, szombaton 12-21 óra között és december 4-én, vasárnap 12-20 óra között kerül megrendezésre.** Az alapítvány várja az érdeklődőket standjuknál, közvetlenül a jégpálya mellett, a hütte előtt.

Az AUTTALENT pályázatról bővebben:

Az Együtt az Autistákért Alapítvány 2021-ben elindította saját tehetséggondozó programját az autizmus spektrumzavarral élő gyermekek és fiatalok számára. Az AUTTALENT pályázat célja, hogy segítse az érintett fiatalok integrációját képességeik kibontakoztatása révén, valamint összekapcsolja a tehetséges fiatalokat olyan szervezetekkel, személyekkel, akik segíthetik fejlődésüket. Az AUTTALENT pályázatot először 2021-ben írta ki az Együtt az Autistákért Alapítvány, melynek fő támogatója a MOL-Csoport volt. A nagyszerű programba több mint száz jelentkezés érkezett. Ebből a 12 fős kuratórium 44 tehetséges fiatalnak ítélte meg a támogatást, összesen 26.274.529 Ft értékben. Az AUTTALENT 2023 pályázatra januártól van lehetőség jelentkezni! ■

Az új Porsche 911 Dakar bemutatkozik

A Porsche Centrum Budapest engedélyével

A Porsche egy kivételes világpremiert ünnepel a Los Angeles-i Autószalonon: az új Porsche 911 Dakar legalább olyan jól érzi magát terepen, mint a közutakon. A mindössze 2500 példányban készülő exkluzív modell nem csupán a Porsche 911 koncepciójának korlátlan lehetőségeit szemlélteti, hanem egyben emléket állít az 1984-es Párizs-Dakar ralin elért győzelemnek. Ez a kiemelkedő siker fémjelzte az összerékhajtás megszületését a Porsche 911-ben. És éppen ezért az új 911 Dakarhoz elérhető egy opcionális Rally Design csomag, amely az ikonikus győztes autóra emlékeztet.

A Porsche 911 Dakar legelső szembetűnő részlete a modell kiemelkedő szabad magassága, amely 50 milliméterrel nagyobb a sportfutóműves 911 Carreránál.

Raadásképp pedig az alapfelszereltség részét képező emelőrendszer további 30 mm-rel növelheti a magasságot elöl és hátul, így az újdonság terepszögei és rámpaszöge megegyezik a hagyományos SUV modellekével. A speciális emelőrendszer nem csupán azt a célt szolgálja, hogy a modell alacsony sebességgel áthaladjon az akadályok felett, hanem az újraalkotott futóműrendszer részeként 'magas' beállításban akár ambiciózus offroad kalandokat is kiszolgál, egészen 170 km/h-s sebességig. Efelett az autó automatikusan visszaáll a normál futóműszintre.

A modell sportos terepképességeit az egyedileg fejlesztett Pirelli Scorpion All Terrain Plus abroncsok is fokozzák (245/45 ZR 19-es méretben elöl és

295/40 ZR 20-as méretben hátul). A gumi erőteljes mintázata 9 mm mély, megerősített oldalfala és profilja pedig még kihívásokban gazdag terepen is ellenállóvá teszi a Porsche 911 Dakart a defekttel szemben. Opcionálisan ugyancsak megerősített Pirelli P Zero nyári és téli gumiabroncsok is elérhetőek a modellhez, viszont All Terrain gumik járnak szériában, amelyek szintén sportautós menetdinamikát biztosítanak közúton is.

Túlráadó erő minden terepen

A háromliteres, biturbó hathengeres 480 lóerőt és 570 Nm nyomatékot kínáló, amely lenyűgöző menetteljesítményeket szavatol lenyűgöző boxerhangzás kíséretében. Az újdonság 3,4 másodperc alatt gyorsul álló helyzetből 100 km/h-ra; az All Terrain abroncsok miatt



a végsebességet elektronika korlátozza 240 km/h-ra.

Alapfelszereltség a nyolcfokozatú PDK sebességváltó és a Porsche összerékhajtási rendszere. Továbbá széria a hátsókerék-kormányzás, a PDCC dőlésstabilizálás, valamint a 911 GT3 motortartó bakjai. A részegységek összhangjának köszönhetően a 911 Dakar épp úgy dinamikus a homokon és a laza talajon, mint a Nürburgring-Nordschleifén. Terepképességeit a két új vezetési üzemmód is maximalizálja, amelyeket a kormánykerék forgókapcsolója segítségével lehet kiválasztani. A Rally mód a laza, egyenetlen talaj esetében tökéletes, melynél az összerékhajtás hátsó hangsúlyt kap. Az Offroad mód esetében a magas futóműszint automa-

tikusan bekapcsol, elősegítendő a nehéz terepen, vagy homokon történő boldogulást. Mindkét új vezetési üzemmódban elérhető az új Rally Launch Control rajtautomatika, amely laza talajon is lenyűgöző gyorsulást tesz lehetővé 20 százalék körüli kerékkipörgéssel.

Opcionális tetőcsomagtartó vagy tetősátor, valamint egyedi Porsche Design kronográf

A 911 Dakar további karakteres részletei között megtalálható az új fejlesztésű, fix hátsó légtérelő, amely az első, a 911 GT3 légtérelőit öröklő fedélhez hasonlóan könnyű CFRP-ből készül. A terepjárás jellemvonásokat erősítik a vörös színű, alumínium vonószemek elöl és hátul, a kiszélesített kerékjáratok ívek, valamint a rozsdamentes acél

védőelemek. Az átdolgozott első lökhárító légtérelőit rozsdamentes acél hűtőrács védi a külső behatásoktól.

A Porsche 911 Dakar tetején jól látható 12 V-os csatlakozókat találunk, az opcionális tetőcsomagtartó fényszórói számára. A 42 kilogrammal terhelhető rácsos csomagtartó hasznos felszereléseknek, például benzines vagy vizes kannának, összecsukható ásóknak és egyéb kiszabadító eszközöknek adhat helyet. Tetősátor is elérhető a 911 Dakarhoz.

Belül a 911 Dakar széria teljes kagylóülésekkel, valamint a hátsó ülések hiányával hangsúlyozza sportos céltudatosságát. A könnyített üveg és a könnyűsúlyú akkumulátor tovább csökkenti a



modell tömegét, így a Porsche 911 Dakar mindössze 1605 kilogrammot nyom – csupán 10 kilogrammal nehezebb, mint egy PDK-s 911 Carrera 4 GTS.

A Dakar belső terének látványos megjelenését a széria Race-Tex felületek, illetve azok árnyékzöld kontrasztvarrása biztosítja, amely árnyalat a 911 Dakar exkluzív külső metálfényezéseként is visszaköszönhet. Az opcionálisan elérhető Rally Sport csomag bukókerettel, hatpontos biztonsági övekkel és tűzoltó készülékkel rendelkezik.

Rally Design csomag az 1984-es Párizs-Dakar-győztes raliautó emlékére

Az opcionális Rally Design csomag alapját a fehér/tárnicskék kétszínű

metálfényezés adja, amelyet ezzel a matricázással együtt első ízben találhatunk meg egy Porschéen. A jármű oldalán található egyedi rajtszámot az ügyfél választhatja ki 0-tól 999-ig terjedő skálán. A vörös és arany színű dekorcsíkok mellett a Rally Design csomaggal felszerelt 911 Dakar – amely megjelenésében az 1984-es Dakar Rally győztes autójára emlékeztet – a 'Roughroads' logót is megkapja az ajtókra. A bejegyzett márkajelzés a 911 Dakar koncepcióját és terepképességeit hivatott jelképezni. A fehérre fényezett keréktárcsák és a vörös hátsó fényív éles kontrasztot képez, igazán karakteres összképet nyújtva. Belül további különlegességként kibővített Race-Tex és bőrkárpitozás is elérhető, valamint további

exkluzív részleteként cápakék biztonsági övek és betétek is szerepelnek a kínálatban.

Porsche Design Chronograph

A 911 Dakar ügyfelei lehetőséget kapnak arra, hogy megrendeljék az exkluzív, autójukhoz illeszkedő Porsche Design Chronograph 1 – 911 Dakar vagy Chronograph 1 – 911 Dakar Rally Design Edition karórát. A karóra esetében elsőként készül az óraház a karcokkal szemben különösképp ellenálló és könnyű titán-karbidból.

Az új Porsche 911 Dakar már rendelhető, németországi alapára bruttó 222.020 euró. A Rally Design csomag felára 26.061 euró. ■

A kos

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

Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 9.

Szerdahelyi Sára



Ünnepek. Mind közül is az egyik legfontosabb, a karácsony. És ami még vele jár: évszázás, céges bulik, karácsonyi partik stb.

A karácsonyról már mindent leírtak. A karácsony misztikum, a keresztényeknek szent, a családoknak a legnagyobb ünnep. Nem a kereskedelem ünnepe. Krisztus sehol sem kérte, hogy vásárlással ünnepeljük a születésnapját. Ne kezdjünk eszeveszett beszerzésbe! Ha mindenképpen muszáj, akkor hetekkel, hónapokkal előbb kezdjünk gondolkodni és apránként vásárolni. Ne az ajándék értékével mérjük a szeretetet! Ne főzzünk egy egész héten át, próbáljuk meg elosztani a teendőket, esetleg szakítani azzal a hagyománnyal, hogy rogyásig kell magunkat zabálni karácsonykor. Vagy ami még rosszabb, ünnep után kibojuk az el nem fogyasztott ételt. Magyarországon átlag 2,5-3 kilogrammal nyomunk többet az év végén, mint egyébként. Ilyenkor aztán keserves január következik...mások érdekesség, hogy karácsonykor kimutatható a szennyvízből az ópium, ami a rengeteg mákos bejgli elfogyasztásának következménye.

Az adventet azért is találták ki, hogy legyen idő készülni és ráhangolódni az ünnepre. Több héten keresztül. Minden családban vannak hagyományok, élcsszük fel és alkalmazzuk őket bátran! Ha mi vagyunk a házigazdák, akkor nem a: három nap bevásárlás, két nap főzés, egy nap takarítás – a legjobb. Ez csak tiszta stressz! Tartsuk szem előtt, hogy a rohanás az embert minden méltóságától megfosztja. Egy úr nem siet, nem csodálkozik és nem mérgelődik! Hasonló vonatkozik a hölgyekre is. Ők talán egy

kicsit csodálkozhatnak. Próbáljunk meg mindent időben elrendezni, ne féljünk segítséget kérni és ne ájultan essünk be a karácsonyfa alá!

Egy ünnep attól különleges, hogy nincs minden nap. Adjuk meg hát a módját az öltözékünkkel is! A dekoráció, a teríték, az elfogyasztandó étel, az ajándékok, apró figyelmességek mind az ünnepi hangulatot hivatottak megteremteni. Illúzió romboló pólóban vagy más hétköznapi ruhában leülni az ünnepi asztalhoz. És igen, ezen az egy napon legalább engedjük meg, hogy mindenki cipőben legyen! Ha a vendégek házon kívülről jönnek, hozzanak váltócipőt (rosszabb esetben kicsit alaposabban használják a lábtörölt), de ne énekeljük a Mennyből az angyalt zokniban!

Az ajándékokkal kapcsolatban az a legszebb, amiről látszik, hogy az ajándékozó elgondolkodott azon, mit is adjon. Az ajándék- és vásárlási utalványok praktikusak ugyan, csak épp a lényegét, a meglepetést és az örömszerzést iktatják ki az egész ceremóniából.

Kedves szokás, ma már kihalófélben van, a karácsonyi üdvözlőlapok küldése. Inkább csak üzleti kapcsolatoknál használjuk. Ott is kezd elterjedni a papíralapú kártyák helyett a „környezetbarár” e-mail üdvözlő. Kár. A kézbe vehető, mindig kézzel írt kártyáknak meg volt a meg-



felelő helye a családi protokollban is. Mindenesetre legalább családon belül és közeli barátoknak NE sms-ben kívánjunk boldog karácsonyt! Tiszteeljük meg őket és magunkat is egy rövid telefonbeszélgetéssel! Mikor, ha nem most?

És ejtsünk néhány szót a céges karácsonyi partikról is!

Ez jó alkalom a meglévő kapcsolatok elmélyítésére éppúgy, mint új ismeretségek építésére. Mindenképpen vegyünk részt, Woody Allen mondta: „A siker 80%-a, hogy jelen légy.” Ha elmegyünk, azt az üzenetet közvetítjük mások felé, hogy értékeljük a céget és a kollégáinkat. Tudatosan törekedjünk arra, hogy a közvetlen kollégáinkon túl, másokkal is szóba elegyedjünk. Az ünnepi hangulat mindenkit nyitottabbá, barátságosabbá tesz, ezért ez remek alkalom arra, hogy sűrűbbre szövjük a kapcsolati hálónkat.

Minden esetben a meghívóban előírt dresszkód az irányadó. Ha például a csúnya karácsonyi pulcsi viselése a kívánatos, akkor nem tekinthetünk el ennek viselésétől.

A céges ünnepi események nem baráti összejövetelek, hanem informális üzleti rendezvények. Erre különösen az előtt érdemes emlékeztetnünk magunkat, mielőtt a harmadik vagy negyedik italt lehajtanánk. Nem annyira klassz dolog szégyenkezni valami miatt, amire pontosan nem is emlékszünk. Nagyon könnyen omlanak le a gátlások is, kerülnek közel a kollégák egymáshoz és erősen megnőhet az érdeklődés a másik nem iránt...a következő lépés előtt, ha már nem tudunk gondolkodni, számoljunk el legalább 50-ig! Nem minden pillanat tűnik másnap reggel is jó poénnak. Ma már sok minden és nagyon gyorsan kerülhet fel a különböző közösségi oldalakra...

Érezzük jól magunkat, lazítsunk, de figyeljünk arra, hogy ne vigyük túlzásba! A céges buli végül is nem a féktelen szórakozásról szól, célja sokkal inkább a jól végzett munka elismerése és a munkatársak csapattá kovácsolása. ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

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

**HAZAI
MOBILITÁS
NAGYKÖVETE**

MERCARIUS
FLOTTAKEZELŐ

WWW.MERCARIUS.HU



Újrarajzolt kereskedelmi körkép

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



Az Európai Kereskedelem Napja, amelyet idén novemberben immár a 18. alkalommal szerveztünk meg, egyenesen az örökkévalóságnak üzen: „A kereskedelem örökre elismert legyen a gazdaság és a polgárok nélkülözhetetlen ökoszisztémájaként!” Abban, hogy mit értünk „elismertségen”, persze nem kell feltétlenül

egyetérténünk, és azon is vitatkozhatunk, hogy ennek miben kellene – esetleg erősebben – megnyilvánulnia, azt azonban, hogy „nélkülözhetetlen ökoszisztémáról” van szó, senki nem vonhatja kétségbe. Csak néhány adat, hogy mindenki képben legyen: a kis- és nagykereskedelem együtt az Európai Unió GDP-jének nagyjából 8 százalékát adja, 26 millió fővel (az uniós munkaerő 12 százalékával), így ez a szektor a legnagyobb foglalkoztató. És nagy számok vannak a „forgalom” rubrikában is: a háztartások fogyasztásának nagyjából egyharmada szerepel itt.

Magyarország

A makro mutatók által festett kép Magyarországon is hasonló, ha azonban a felbontásán változtatunk, és „ráközelítünk” a piac szereplőire, akkor már borúsabb adatokról kell beszámolnunk. Az üzletek száma évek óta csökken: az elmúlt öt évben mintegy 18 ezer magyar kisbolt tűnt el, közel 300 településen már egyetlen kisbolt sem üzemel.

A magyarázat nem egyszerű. A vidék, azaz a legkisebb települések, az elmúlt 2-3 évtizedben folyamatosan veszített erejéből, és egyre csökkent a falvak körüli munkalehetőségek száma, ezzel a lakosságuk. Olyan ez, mint amit idén nyáron láttunk egyes folyókkal: 1-2 hónap alatt szinte teljesen kiszáradtak... Valami hasonló zajlott le sok településen, csak évek alatt. Ha pedig nincsen vásárlóerő, azaz kereslet, akkor nincsen nyereséges üzlet, azaz kínálat sem.



Nyomasztó piaci környezet

A helyzet 2020 óta „fokozódott”, előbb a koronavírus-járvány, majd az energiaválság és az elszálló infláció miatt. Ezeknek a kihívásoknak sokan nem tudtak/tudnak megfelelni, a jövőben így további boltbezárásokra kell számítanunk. A legszomorúbb azonban mégis az, hogy ez a „kiszáradás” főleg a hazai tulajdonú üzletekre jellemző. Az ágazatban jelen lévő, városokra koncentráló, tőkeerős multikat ez a veszély nem fenyegeti. Őket még mindig erős tőke, széles termékportfólió, stabil beszállítói lánc, és vásárlási vágytól égő fogyasztók jellemzik. Mondhatni, kinyílt az olló a fenti üzlettípusok között.

„Új évtized, új világtrend”

Ha arra gondolok, hogy mi minden változott meg az elmúlt 3 évben. Alig van olyan terület, ahol ne kellett volna beavatkozni, változtatni, módosítani. Azt láthattuk, hogy aki talpon maradt, annak teljesen át kellett alakítania az

üzletmenetet, vagy éppen árképzését. Az energia drágulása miatt a kiadások villámgyorsan megugrottak, és ha ez nem lenne elég, ott vannak még az árazás „felső korlátai”, az ársapkák is. Mit tehetnek az üzletek? Szinte csak egy választás marad: az ársapkával nem érintett termékek árrését növelik, ami a vásárló pénztárcáján csapódik le. Nagyon nem mindegy azonban, hogy mekkora „az ársapkával nem érintett” termékkör. A kisebb üzletek kisebb termékkínálattal rendelkeznek, így kisebb a mozgásterük, alig van minnek növelni az árát, azt a kevés terméket adja így irreálisan drágán.

Válaszok

A kiskereskedők és a hasonló helyzetben lévő vendéglátók a bevételek növelése mellett a nadrágszíj meghúzásával is reagálnak, azaz csökkentik a kiadásait is. Kevesebbet költenek reklámra, a „lefelé vásárlás” trendjéhez igazodva szűkítik a termékportfóliójukat (kevesebb a drágább portéka, a kacsamáj pl. sok étterem kínálatából eltűnt), a nem létfontosságú beruházásokat elodázzák.

Érdemes egy pillanatra itt megállni. Egy vállalkozás 2 esetben gondolkodik csak el a fejlesztések megvalósításán. Az első, amikor a cégnek van tartaléka, van miből újítania, az üzleti környezet pedig támogató. Legyünk őszinték, az elmúlt 2-3 év ezeknek a feltételeknek nem felelt meg. A második, amikor a környezet nem támogat, hanem kényszerít: gondoljunk csak a COVID okozta digitalizációs kényszerre, vagy az energiakrízis okozta alternatív lehetőségek keresésére. Ami fejlesztés az elmúlt 3 évben megvalósult, azt túlnyomó részben a „kényszer szülte”. Ide kell sorolnunk a legapróbb változtatásokat is: a cukrászdát, amely honlapot kezdett üzemeltetni, a kisebb vállalkozásokat, amelyek elindították a házhoz szállítást, vagy azokat, akik készletoptimalizáló szoftvereket kezdtek el használni.

A következők

De ha kényszer szülte fejlődésről beszélünk, akkor is le kell szögezni: az efféle előre menekülés révén. Ha valami, ez biztosan erősíti a kereskedelem elismertségét.

A fejlődés jelen esetben kényszerű, de mivel az eredményei – azaz hogy munkahelyek maradnak meg, a vásárlóknak pedig nem kell elbúcsúzniuk a kedvenc boltjaiktól – továbbra is erősíti a kereskedelem szerepét.

Mert jól tudjuk, ami nem öl meg, az megerősít! ■



A tájfutók

Baloghtomi • hidrogeológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója

Mérhetetlenül vékony gyerek voltam az általános iskolában végig. Ráadásul későn érő, a tornasorban az alsó harmadban. Igaz viszont, hogy a fejem előrébb tartott, mint a testem: jól ment a számolás, a gondolkodás és talán a rajzolás is. És elég fürge voltam a vízben és a fűvön is. És ez lakótelepi gyerekként nagyon fontos rangot adott.

Tíz évesen anyám elvitt a vívókhoz, ma is emlékszem a Dobó gimi rideg tornatermére és hallom önmagam, ahogy anyám kezét rángatva, nyafogva indulok innen kifelé.

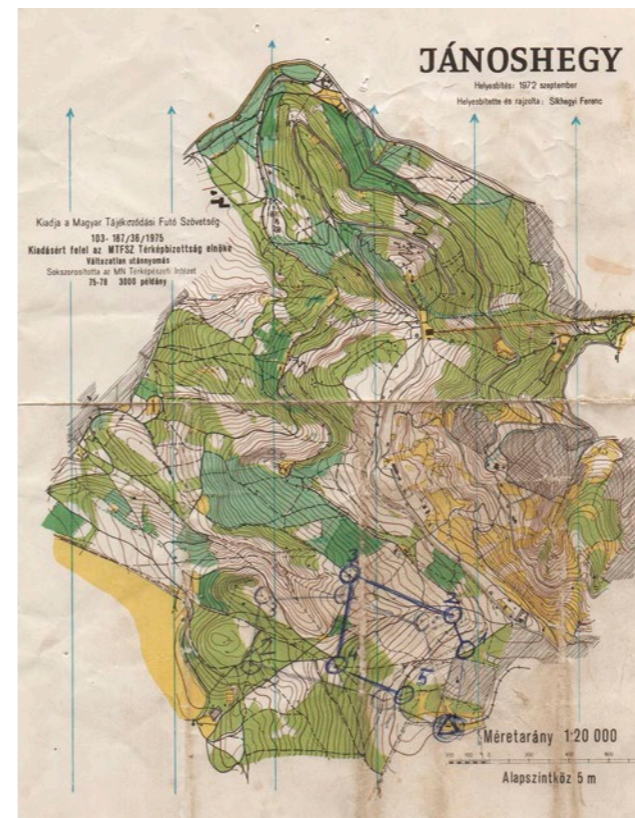
Az uszoda már sokkal jobban tetszett. Akkoriban Egerben az volt a szokás, hogy a végzős ovisokat Aladár bácsi* pár napos kiképzés során megtanította úszni, a hatvanas évek végén

* Sokaknak véres küzdelem volt ez az öregedő, nem mindig türelmes, de valamikor két európai ezüstérmét is begyűjtött hátúszóval, aki évekig katonatisztként is szolgált a hazát. A nyolcvanas években még gyakran volt látható a strandon, ahol hosszú botjával tolta/bökölte a csemetéket vagy épp a nagyobbakat a medence peremén.

lebontott, apró, ikonikus fürdőházban és a nagyon jókat a nagy usziba küldte az edzőkhöz.

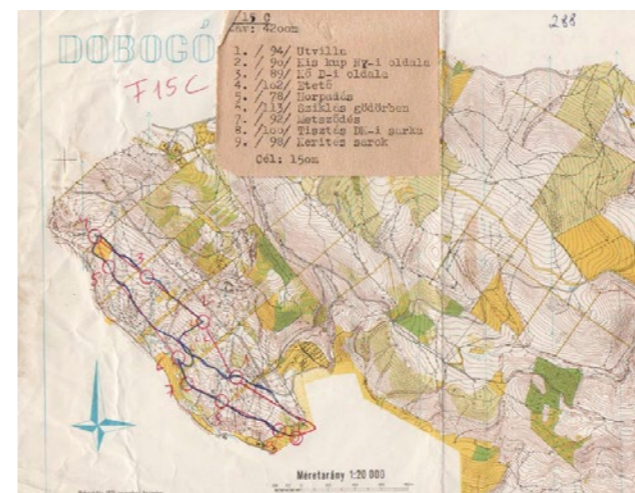
Néhány komolyabb betegséget és a vívást megúszva megkezdtem a pólózás megismerését. Esténként, az edzések után hullafáradtan támolyogtunk haza, de mind büszkékké váltunk, hogy a híres nagy egyéniségek árnyékában nyomtuk a hosszokat, lóbáltuk a labdát és ugrottunk be az edzés kezdetén, vagy futottunk a Népkertben az erőnléti edzések során (mind az volt).

Két év után kiderült, hogy adottságaim miatt mégsem leszek ikonikus pólós... viszont a suliban tehetségeket kerestek a tájékozódási futók edzői az ötödikesek, hatodikosok között és a felmérő futás során bekerültem a kiválasztottak közé.



11 évesen immár a stadionban, Népkertben és a Bükkben folytatódott a rendszeres sport, egyre több teherrel nemcsak a lábnak, de a fejünknek is. Meggyőződésem, hogy az emberek javának fogalma sincs, mit rejt a tájfutás kifejezés. Pár éve egy beszélgetés során derült ki, hogy sokan a „tájban” futást értik alatta, azóta mindig kimondom a teljes nevét: tájékozódási futás.

...Legalább egy évnek kellett eltelnie, mire megtanultam az alapokat, hisz ez a sport nemcsak a fizikumról szól, hanem a térlátásról, a logikáról és annak gyors döntéseiről és persze ismerni kell minden jelet a térképen és annak valós képét is. Ehhez néhány gondolat, összekötve a mai erdőben online térképekkel bolyongók problémáival:



A mai világ bőven lehetne 3D-s, ha az emberek java nem lenne megrekedve a 20. század közepén. És ez sem lenne még baj, ha ehhez meglenne a felismerés, az önértékelés és a tanulás képessége.

Bármely hatalmas telefontalpalaladunk az erdőben, kevesen jelenítik meg a terep domborzatát (1-2 kattintás), ennek hiányában A és B között nehéz meglátni az esetleg baromi nagy emelkedőt vagy épp egy alapos lejtőt. Nem beszélve azokról, akik letérnek az ösvényekről és pár perc múlva káromkodva próbálnak kimászni a sáros vízmosásból, szurdokból, vagy épp - és ez a legnagyobb veszély - egy meredek sziklapárkányon találják magukat.



A tájfutás alapja és eredményessége csak félig szól a futásról. Emlékszem az első „ábrázoló geometria” edzésünkre, ahol mindenki kapott egy-egy térképet és azon egy vonalzóval húzott egyenes vonalat. A feladat „pusztán” annyi volt: rajzold le a vonal mentén a domborzat változását. Mindenki nekiállt bogarászni a szintvonalakat, amelyek általában 5-10 métert jelentenek a valóságban, de egy alföldi térkép esetében inkább csak 1 méter. Bárkinek ajánlom, aki a természetben jár, kapd elő a mapy.cz vagy más egyéb online térképet és figyeld a szintvonalakat a lábad alatt.

A tájfutók beállnak a rajtkapukhoz, ahol több generáció, más-más pontokat tartalmazó térképeket kap és 2 perces indulási különbségekkel nekivágnak a terepnek és szép sorban megkeresik a piros-fehér bójákat és régen egy sima lyukasztóval, manapság inkább chipekkel igazolják, hogy ott jártak.

...Vagyis, ellentétben a terepfutókkal, az útvonalat a versenyző maga dönti el és bizony, ha egymás fölé vetitenénk a megtett pályákat, izgalmas elemzésekre adna alkalmat a legrövidebben, árkon-bokron futóktól a technikás és nagyobb szakaszokat memorizálni képes versenyzők görbéjéig.

Ami engem akkoriban 12-13 évesen megfogott: a csodálatos hangulat a versenyeken. Először is szinte minden hétvégén nekivágtunk az országnak és vonattal, busszal jutottunk el a Bakonyba, Pilisbe, Börzsönybe... vagy épp a Nyírségbe, ahol aztán a gyakran két- vagy többnapos versenyek környékén iskolák termeibe, vagy sátrakkal a kertjeikbe vackoltunk be. Nemritkán vadkempingeztünk, ahol maximum egy forrás csörgött a közelben.



A versenyközpontokat leginkább hatalmas réteken állították föl, katonai sátrak az átöltözéshez, hosszú spárgák az eredményekhez, nem túl messze gödrök WC gyanánt. A csapatok - ó mennyi híres egyesület - a rét/tisztás tucatszámján vertek tábor zászlókkal, plédekkel és harsány vidámságban üdvözölték egymást, hétről hétre.

Természetesen szerelmek is szövődtek Szombathelytől Nyíregyházáig, Budapesttől Szegedig, nem beszélve a nemzetközi versenyekről (lásd öt napos Hungária kupa), amikor az ember gyereke hamar belezúgott a szőszihajú svéd, vagy finn lányokba. Évekig dédelgettem azt a profi Silva (magyarul erdő) tájolókat, amit egy kedves svéd lánnyal cseréltem el egy feliratos pólóval és talán még most is megbújik valahol.

Természetesen szerelmek is szövődtek Szombathelytől Nyíregyházáig, Budapesttől Szegedig, nem beszélve a nemzetközi versenyekről (lásd öt napos Hungária kupa),

amikor az ember gyereke hamar belezúgott a szőszihajú svéd, vagy finn lányokba. Évekig dédelgettem azt a profi Silva (magyarul erdő) tájolókat, amit egy kedves svéd lánnyal cseréltem el egy feliratos pólóval és talán még most is megbújik valahol.



Dermesztően izgalmas volt az első éjszakai verseny. Busszal vittek bennünket Egerből a Mátrába, valahol Galyatető környékére. Ömlött az eső és a Mátra híres a köves, meredek ösvényeiről. És hát szeretnék megemlékezni a fényekről. Manapság 100-200 méterre reflektorszerűen világító fejlámpákat vásárolhatunk, de akkoriban a helyzet kicsit más volt.

Balkezünkben a térkép, jobban pedig a kilós, három góliát elemmel turbózott elemlámpa. A rajtból valahogy el kell mozdulni, de ömlik az eső a nyakamba, alig látom a fóliába tett térképet, aztán pedig figyelni kell a köveket, gödröket és minden mást.

A kitűzött pontokra egy apró égő és egy laposelem dukált, és ez a duett a végén indulóknak már csak halvány kenet volt. Nem csoda, hogy többen Mátra alji falvakban kötöttek ki, ahonnan aztán rendőrök vitték őket vissza a rajtba.

Aztán 15 évesen, egy hét közepén elkezdtem szédülni és szép lassan - napról-napra - fogyni, ahogy történt ez párhuzamosan és elég hasonló lefolyással Monspart Saroltával. Hosszú gyötrődést követően a kórházba és egyúttal kómába kerültem. 25 kilót fogytam. Amikor magamhoz tértem az egyik fiatal nővérke elvitt megfürdetni. Segítségével megszabadultam a klasszikus, kék csíkos pizsamától és be kellett állnom a kádba. A fáma szerint megfordultam és így szóltam: a nővérke nem fürdik velem?

Mire ő ennyit mondott mosolyogva: most már meg fogsz Tomika gyógyulni - és a fejemet odahúzta a fehér köpenyen át kiemelkedő melléhez.

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



Házi praliné, citromkrém, hagymacsatni - reneszán-szukat élük az ehető ajándékok, avagy

A gasztro-ajándék mindent víz



Egyedi, különleges, és a szívünk-lelkünk benne van - ki kívánhatna ennél jobb ajándékot karácsonyra tőlünk? Hódítanak a gasztroajándékok, amelyeket egy kis technikai segítséggel, minimális erőfeszítéssel elkészíthetünk.

Az utóbbi években a gasztronómia és az otthoni főzés a reneszánszát éli: a legtöbb különleges alapanyag ma már könnyen elérhető bárki számára, a főzőműsoroknak köszönhetően pedig kinyílt a világ a népek konyháira, az új technológiákra. Egyre többen állnak neki új fogásokkal kísérletezni, új ízeket felfedezni - a technika fejlődésének köszönhetően pedig könnyebb lett elkészíteni az extra ételeket is. Nem olyan régen

került be a köztudatba a gasztroajándék fogalma is, új szintre emelve a karácsonyi ajándékozást. Aki ugyanis a gasztronómia szerelmese, vagy legalábbis szeret enni, biztosan örül egy csomag, saját készítésű finomságnak.

Ötletek a világ legnagyobb recepttárából

Persze nem könnyű időt szakítani az adventi készülődés és az ünnepi feladatok között a plusz főzőcskézésre, vagy sütögetésre – kivéve, ha van egy olyan segítőtársunk a konyhában, amely a töredékére csökkenti az ehhez szükséges időt. A Thermomix éppen ilyen: a német gyártmányú konyhagépet nem túlzás csodagépnek nevezni, hiszen 18 konyhai funkciót egyesít, és új szintre emeli a főzést. Kever, turmixol, aprít, mér, őröl, habot ver, tésztát kever és dagaszt, alkalmas lassú főzésre, fermentálásra, de még szuvidálhatunk is vele. A vezérlése a színes érintőképernyőnek köszönhetően gyerekjáték, egyetlen gombbal állítható az idő, a hőmérséklet, a hőfok és a sebesség. S mivel wifi-fi csatlakozással hozzáférhetünk a világ legnagyobb recepttárához, a több mint

80 ezer receptet tartalmazó Cookidoo-hoz is a Thermomixen keresztül, minden napra ezernyi ötletet kapunk ahhoz, hogy éppen mit főzzünk. Ha pedig kiválasztottuk, az adott recepten akár lépésről lépésre végigvezet a gép, így konyhai rutin nélkül is csodákat alkotunk a konyhában.

Nincs ez másként a gasztroajándékokkal sem: minimális energiabefektetéssel, pillanatok alatt elkészíthetjük saját, ízletes meglepetésünket szeretteinknek. Például egy üveg finom lemon curdot, a brit konyha imádott citromkrémjét, amely egyesíti a citrom fanyar zamatát a vaj lágyágával. Kenhető kalácsra, kenyérre, palacsintára, de sütemények töltelékeként is remek. Vagy karamellszószt, amit eddig macerás volt elkészíteni, a Thermomix azonban, a hozzávalók beletöltése után, gyakorlatilag elkészíti helyettünk, nem kell a tűzhely mellett állni és hosszasan kevergetni a készülő krémeket. Nekünk már nincs más dolgunk, mint csinos üvegekbe tölteni a finomságokat, dekorálni saját készítésű címkével, szalaggal, egy-egy apró ünnepi figurával, s már mehet is a karácsonyfa alá!

Fügelekvártól a forró csokiig

Édesszájúaknak tuti ajándék egy-egy csomag saját készítésű nassolnivaló, például ropogós fahéjas-vanília, Raffaello-stílusú mandula- vagy marcipángolyó, ezek is könnyen elkészülnek Thermomixszel. Akárcsak bármilyen aprósütemény, hiszen a berendezés tésztában verhetetlen: villámgyorsan kever, dagaszt, ránk már csak a formázás és díszítés kellemes, kreatív feladata marad! A csokoládébevonat készítése sem gond, hiszen a Thermomix pontosan a megfelelő hőfokúra olvasztja fel és tartja melegen a csokoládét a bevonáshoz. Sőt, még a házi Mozart-golyó elkészítéséhez sem kell cukrásznak lenni!

Aki igazi különlegességre vágyik, annak a krémes fügelekvár elkészítését ajánljuk a Thermomixszel, egy szép üvegbe zárva tökéletes gasztroajándék, s állíthatjuk, hogy bearanyozza a ráérős reggeliket! Gyönyörűen csomagolható a sültalma-likőr, vagy az almás puncs, de lágy mandulalikőrrel is kedveskedhetünk a karácsonyi vendégségben. Gyerekeknek is nagyszerű, mutatós

kedvesség: a kis pálcikák végére szilárdított csokoládé, ami percek alatt forró csokivá változtathat egy bögre tejet.

S bár a Thermomix a konyhagépek királynője, még kozmetikumokat is készíthetünk a segítségével, kiaknázva a természet kincsestárát. Üstjében pont a megfelelő hőfokon készül a kényeztető kakaóvajás fürdőbomba, az ápoló ajakbalzsam, vagy a rózsás testradír.

Így marad idő ráhangolódni az ünnepre


Balogh Brigitta, a márka nyugat-dunántúli régióvezetője is másként tekint az ajándékozásra, amióta – évekkel ezelőtt – megismerkedett a Thermomixszel.

– Hihetetlenül felgyorsítja a főzést, óriási könnyebbség, hogy nem kell ott állnom a tűzhely mellett, hanem rengeteg mindent levesz a vállamról. Arról nem is beszélve, hogy sok olyan receptnek is neki merek állni, amelyekkel korábban nem próbálkoztam volna meg, mert bonyolultnak tündek... Eddig is a gasztronómia volt a szenvedélyem, de ezt a Thermomix új szintre

emelte, ami az ünnepi időszakban az ajándékozásban is nagy segítség. Én is imádom ehető ajándékot kapni és úgy gondolom, ha az ember maga készíti el, arról süt, hogy odaadással, szívvel-lélekkel készült. Ennél pedig mi lehetne fontosabb karácsonykor?! Most már én is könnyen elkészítem a mutatós és finom gasztroajándékokat a családnak, a barátainak. Nem utolsó sorban olyan gyorsan, hogy marad idő az öt-éves ikreimmel az ünnepi készülődésre is! – mondja Brigi. Elárulja: amarettós meggyelevator biztosan kerül a fa alá, a Thermomixszel ugyanis a befőzés is gyerekjáték, de biztosan elkészíti kedvenc vörösboros hagymacsatniját is. ■

 **Minikonyha Kft.**
A világ legkisebb konyhája

 Official Distributor

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

M E R K U R

A hiánygazdaságtól a hiánygazdaságig... és hogyan tovább!

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Az Őrangyalunk türelmes. Legyünk mi is azok! Megtanultuk egyszer már, régen. Idősebbek emlékeznek, a fiataloknak talán elmesélték.

Volt egyszer, hol nem volt a Merkúr. Nem, nem a bolygóra

gondolok, hanem arra az autókereskedelmi vállalatra, amelytől hosszú évtizedekig Magyarországon autót lehetett venni. Kizárólagosan. Minden kapható márkára. Nevezhetjük összevont importőri rendszernek, de nem az volt, mivel ők csak a belföldi elosztással foglalkoztak. Az importőr más volt, ahogy a központi alkatrész hiánygazdálkodást is más állami vállalat végezte. Mogúrt, Autóker, AFIT. Nem kereskedéseik voltak, hanem „elosztó”-nak nevezett telephelyeik. Nem úgy volt, hogy bementünk a szalonba és pár nap, pár hét múlva megkaptuk a szép új autónkat. Nem ám! Előjegyzésre és 50% előleg fizetéssel (ld. a képet). A Szervita téren (leánykori nevén Martinelli tér), a Fehérhajó utca sarkán volt a zárandó hely. Ide jártunk megnézni havonta legalább egyszer a kirakatban, hogy az előjegyzési számok hol tartanak és megsaccolni, hogy mikor „kapjuk meg”

várva-várt új Trabinkat, Wartburgunkat, Ladánkat (korábban Zsiguli), Daciánkat stb. Volt, amikor csak 3-4 évet, de esetenként többet is várnunk kellett rájuk.

Aztán eljött a pillanat és kimehettünk a Merkúr csepeli, győri vagy debreceni telepére átvenni az autót. Mentem, vártam egy picit. A piacgazdaság itt úgy nézett ki, hogy ki volt írva a színváltásték. Nekem a következő: „mai színváltástékunk: fehér”. Ennyi. Nekem megfelelt, így megkaptam a következő kérdést, ami az autó extráira vonatkozott mai fejjel gondolkodva: „páros, vagy páratlan rendszámot akar?” Hosszas meggondolás és a családdal való telefonos (no nem mobil, hanem tantusz és telefonfülke) egyeztetés után meghoztuk életünk nagy döntését. Legyen páratlan, hiszen az alkalom is az. Kigördült a Trabi az átadóval (ma értékesítési tanácsadó), aki felhívta a figyelmet a közeli benzinkútra, mivel az autóban talán 2-3 deci keverék, vagy benzin volt. Ebben az időszakban diesel személyautó még nem volt kapható, csak benzines és a keverékkel hajtott kétüteműek. Ami a csodás az egészben, hogy ezt követően évekig boldogan pöfögtünk vele, élvezve ugyanazt a mozgásszabadságot, amit a mai korszerű autók adnak. A kényelmet nem, de fiatalon ez nem sokat számított. A kornak megfelelő nagyon szép és vagány

autók is voltak, íme kettő: egy Skoda Felicia Coupe, amelyből keménytetős és vászontetős is volt, valamint egy Wartburg.



Aztán elértünk a rendszerváltáshoz, amely elvezetett az autó Kánaánhoz. Egymás után jöttek be a márkák, épültek a kereskedőhálózatok és mindenki a vevők kegyeit kereste. Túlkinálat volt. Ingyen ABS, ingyen légkondi, ingyen napfénytető, metálfény felár nélkül, árengedmények, akciók, hitel kedvezmények, deviza alapú forinthitelek alacsony kamattal, a vevők totális kiszolgálása, vagy inkább elkapatása. Ha valaki nem kapta meg az új autóját 5-10 napon belül, mentek a panaszok írásban, telefonon, mindenhogy. Szinte mindenkinek volt valahol valakije, aki próbálkozott leszólni, beszólni, intézkedni, segíteni hamarabb hozzájutni az autóhoz. Persze, ha az autó nem volt legyártva még, ez nem volt megoldható házi feladat még nagyobb hatalmasságoknak sem. Pár év alatt megtelt az ország nyugati és távol-keleti autókkel, régi kedvenceink pedig fokozatosan, de gyors ütemben kikoptak, eltűntek az utakról. Mára már egyes típusaik kultikus oldtimer-ekké avanszáltak.

Aztán túlélte nagy nehezen az autós ágazat a 2008-2010-es válságot is és újra talpra állt, túlélte a folyamatosan gyengülő forintot, a deviza alapú forint hitelek bedőlését, amely elsősorban a svájci frank forinthez képest váratlan és drasztikus erősödése hozott. Persze ekkor már senki nem beszélt arról, hogy sok évig milyen jól járt a kedvezően alacsony kamatozással. Túlélte a piac az árak emelkedését is, valamint gyári oldalról, az USA-ban kipattant diesel „botrányt”. Elkezdte – elsősorban az EU és Kína – az akkumulátoros-elektromos autók elterjesztését, előbbi, vagyis az EU, rendezetileg, kényszerrel és persze átgondolatlanul. Ez egy önálló cikket is megér, lehet, hogy sort keríték rá a következő hónapokban valamikor. Reméljük, hogy ezt is túléli a szakma és a helyzet normalizálódik.

Remélünk, mert a remény hal meg utoljára, de közben a körülmények egyre zordabbak lettek ahhoz, hogy a reményeink valóra váljanak. Először jött a Covid-19. Nem, nem az autót fertőzte meg, hanem azokat, ahol az autók alkatrészei, részegységei készültek. A beszállítók és gyárak dolgozóit. Sok távol-keleti, elsősorban kínai beszállító a Kínában kirobbant vírus hatására összevissza kezdett dolgozni, bezártak, nyitottak, műszak számot csökkentettek, így a gyártást bizonytalanná tették. Ekkor kezdődött az a folyamat, amit leegyszerűsítve chip-válságnak nevezünk, de sok más alkatrésze és részegységre is vonatkozott. A gyárakban is voltak leállások, amikor meg dolgoztak, sokszor nem tudták befejezni az autót, így azok alkatrésze várvá parkoltak valahol. Amikor megjött az alkatrész, lehetett visszavinni a gyártósorra az autót. Ez nyilván jelentős többlet költség. Volt olyan gyártó, amelyik mosógépeket vett, hogy a belőlük kiserelt chipet építse az autóba. Közben a fentiek és a diesel körüli indokolatlan zaj részbeni hatása volt, hogy elkezdett csökkenni a kereslet, így a világ autógyártása a közel 100 millió db/év-ről már 2020-ra 60 millió körülire esett vissza. 40 millió autó kiesése megfelel 80 komplett autógyár-telep termelése kiesésének, ami a beszállítókkal együtt több, mint egymillió munkahely megszűnését jelenti - és ez a folyamat nem állt le.

Nagyon sok alkatrészt, részegységet, alapanyagot szállít(ott) Ukrajna és Oroszország. Most éppen a képességek, infrastruktúrák szétbombázása folyik és ami ennél is szomorúbb rengeteg fiatal ember hal meg a frontokon és civil a hátszágban a háborúban. Ha csak az autóipar önös szempontjait nézzük, a gyárak jó része romokban, a munkások pedig a fronton vannak. Az európai autógyárak a globalizáció jegyében pedig rájuk voltak, vannak utalva.

A gyárak paradigma váltása is bekövetkezett, nemhogy raktárra nem gyártanak, de a rendeléseket is sorolják: részben a fentiekben írt problémák, részben a háttér finanszírozás szigorodása miatt. Lehetne ezt a témát is részletesebben kifejteni, de a végeredmény a lényeg. Újra itt a részleges hiány, a várakozás, a sorban állás, ami 2021 és 2022-ben Merkúros időket idézett. Közben jött az energiaárak válsága = drágulása, amely visszafogja a keresletet és elég jól látszik már, hogy hamarosan ismét túlkinálat lesz sokkal alacsonyabb szinten és nagyon sokkal magasabb áron, mint 1990 után. Nem egy-két tényező drágult, hanem az összes. Energia, alapanyagok, szállítás, bérek...minden. Mély „empátiával” (!) az EU egyre másra vezet be olyan környezetvédelmi és biztonsági előírásokat, amelyek a céljukat csak a marketingben érik el, a valóságban nem és drasztikusan drágítják az autót és lehetetlenítik el az európai autóipart. Nekem úgy tűnik, hogy az autós szakma számára ez a mostani válság, vagy kihívás, a valaha volt legnagyobb. Bárhogy is jön ki ebből az ágazat, az árát – ahogy mindenét – a fogyasztók fizetik meg, ahogy a súlyosan megadóztatott üzemanyag árát is világszerte.

Egelőre tehát csöbörből vödörbe kerültünk és így az Őrangyalunkat arra kérjük, hogy már ne csak az autóvezetőkre, hanem az egész ágazatra is vigyázzon! ■

Gacsádi Albert fotográfus

Gacsádi Albert fotográfus saját gondozásában megjelentetett "Lásd a zenét" című könyve

A fekete-fehér képek kaput nyitnak a zene világába, és az elmúlt 21 évben készített koncertfotók által mutatják meg a művészet erejét.

Gacsádi Albert negyed évszázada készítette első képeit. Kezdetben a BMG lemezkiadónak, majd a Jazzy Rádióknak lett a hivatalos koncertfotósa. Az első nagykoncertet - amely végleg beszippantotta ebbe a világba -, 2001-ben fényképezte, amelyen a világ egyik legismertebb előadója Tom Jones lépett fel. Az eltelt 21 év alatt több mint 150 külföldi és hazai előadó koncertjének volt részese. Ezekből a megörökített - közönség által nem látható közeli pillanatokból - válogatta ki a könyvben szereplő fotóirait. A képek fekete-fehérek, mivel a kamera által közvetített pillanat hangsúlyosabban jelenik meg előttünk, hiszen a zene megéléséhez a színek sokszor zavaróak.

A koncertek fotózásán keresztül egy újabb világot ismert meg, sok nagyszerű embert, izzig-vérgig zenészt, akik hivatásuknak rendelik alá az egész életüket és ezért nagyra becsülik őket. A könyvben látható zenészek - amelyben nemzetközi hírességek és hazai zenészek egyenesen láthatók -, az a közös, hogy teljes átéléssel adják ki magukból a csupa nagybetűs zenét, a legmélyebb emberi érzéseket megmutatva. A szerző feladata elsőként ezeknek a pillanatoknak a megörökítése abban a körülbelül tíz percben, amely rendelkezésre áll egy akkreditált fotósok egy koncerten. Másodjára pedig az, hogy úgy tudja átadni a holnapnak ezeket a közvetített érzéseket, hogy képesek legyünk újra átélni a zenészekkel, énekesekkel együtt.

Ehhez kézzelfogható alapot adott az a 216 oldalon szereplő 311 darab kép, amelyet a most megjelent kiadvány tartalmaz. Az album 30x30 centiméteres, a kávézó asztal díszje lehet, hogy a kávézás pillanatait kiegészítse.

A könyv hét egymásra épülő témakörön vezet át bennünket és mutatja be ezáltal különböző szemszögekkel az igazi koncertélményt és magát az embert aki ezt közvetíti számunkra. Ezek a következők:

A Fény - speciális koncertfények

A Hangszer - a zenész kapcsolata a hangszerével

A Mozdulat - amikor minden mozgásba lendül

Együtt - az együtt zenélés öröme - amikor együtt rezdülnek a zenészek

A mosoly - zenét adni és kapni is öröm, mindig boldoggá tesz

Extázis - felolvasás a zenében

Portrék - a zenész is ember

A megjelent fotóirakkal kapcsolatos érzéseiket a könyvben -ezzel ajánlást is adva a szerzőnek - a következő művészek mondták el: Cornelio Tutu (gitárművész), Temesi Berci (zenei rendező, producer, basszusgitáros) Koós Réka (musical-színésznő), Csányi István (session-zenész).

A könyvben szereplő képek megrendelhetőek limitált példányszámban, galéria minőségben keretezve vagy kasírozva.

A szerző alkalmazott fotográfus, kiterjedt rendezvény- és portré-stúdiófotózási gyakorlattal.

A következő könyv anyaga a klasszikus oldtimer versenyautókról készül.

www.gacsadifoto.hu - www.brandfoto.hu - www.lasdazenet.hu

Gacsádi Albert fotográfus



Rendeld
meg itt:





A Trivium Packaging BSC, Europe lett a CSR HUNGARY 2022 EUROPA DESIGN különdíjasa

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A CSR Hungary 2022 Europa Design WELL Done különdíját a Trivium Packaging BSC, Europe kapta a „Fókuszban egy egészséges és emberközpontú munkakörnyezet kiépítése és formálása” – program kimagasló gyakorlatának elismeréseként.

A díjjal járó 500.000,- Forint értékű WELL előminősítési támogatás célja, hogy a munkahelyek fizikai környezete, valamint a támogató folyamatok a Nemzetközi Intézet elvárásai szerint biztosítsák a munkavállalói jólétet és közösségi kapcsolatok

minőségét. A CSR értékrendek és a WELL minősítés logikájának tökéletesen egymásra épülő rendszerének lényege ugyanis az, hogy a mentális és fizikai biztonság és jólét már alap elvárás és a közösségi kapcsolatok (munkahelyi, családi és társadalmi) minőségének fokozásával, kisebb ráfordítással, és természetesen kevesebb káros hatás mellett a munkavállaló olyan biztonságos, kiegyensúlyozott életminőséget tud elérni, mely a munkahelyi teljesítményét is növelheti. Ezáltal a társadalom számára – a minősítést megvalósító – cégek komoly szolgálatot tesznek!



TRIVIUM PACKAGING

CSR Hungary különdíj 2022 Munkavállalói élmény a Trivium Packaging BSC, Europe-nál

A Trivium Packaging BSC központi és a kollégák kezdeményezése alapján történő, alulról építkező programját díjaztuk, melynek fókuszában egy egészséges és emberközpontú munkakörnyezet kiépítése és formálása áll. A Trivium Packaging a fémcsomagolás globális vezetője, világszerte több mint 60 telephellyel rendelkezik, 20 különböző országban, közel 8000 embert foglalkoztat, éves bevétele körülbelül 2,7 milliárd dollár. A Trivium sokféle végpiaci vevőt szolgál ki, például élelmiszerek, tenger gyümölcsei, háziállat eledel, táplálkozás, szépségápolás és személyes gondoskodás, háztartás-ápolás és prémium italok területén. A Trivium Packaging 2019. novemberében jött létre az Exal és az Ardagh csomagolástechnikai cégek összeolvadásából, központja Hollandiában található. Tulajdonosi körét két befektető alkotja: az Ontario Techeers' Pension Plan és az Ardagh. A Trivium Packaging az egész világon innovatív és fenntartható csomagolási megoldásokat kínál, méretezhető gyártással és kiemelkedő ügyfélszolgálat. Három alapvető érték határozza meg a cég mindennapi működését; a szenvedély, a csapatmunka és a kiválóság. E három érték mentén építi a cég az identitását és a vállalati kultúráját.



A Trivium Packaging küldetése és víziója alapján három alap-pillért határozott meg, melyek mentén folytatja tevékenységét. Ez a három a Föld, az Emberek és a Fogyasztás. Ehhez a három pillérhez három alap részleget is rendelt, melyek közül mindhárom teljeskörűen támogatja a cég tevékenységét. Ezek: a Fenntarthatósági Részleg, mely a Föld pillérhez köthető; a Biztonság és Egészség Részleg, mely az embereket támogatja és Kutatás-Fejlesztés, mely pedig a fogyasztást és a fogyasztók igényeit hivatott kiszolgálni maximális mértékben.

A Trivium Packaging féléves megalakulása után, 2020. júliusában létre hozta Budapesten, egyik Business Service Centerét, a Trivium Packaging BSC Kft.-t. A Trivium Packaging BSC egy olyan újonnan induló szolgáltató központ a magyar piacon, ami négy területre fókuszál: IT (Informatika), HR (Emberi Erőforrás), Procurement (Beszerzés) és Finance (Pénzügy). Legfőbb célja, hogy a Trivium Packagingen belül a támogatói funkciók hatékonyságát növelje, sztenderdeket biztosítson és központi folyamatokat alakítson ki. A budapesti BSC központ fókuszában Európa áll. A Központ 2020. júliusában kezdte meg működését, majd év végére sikeresen összeállította alapcsapatát, akikkel felépítette a center belső kommunikációjának stratégiáját és kialakította az irányelveket, melyeket az anyagcég elveinek átvételével párhuzamosan a központ életére formált. A Triviumnál az ember az egyik legfontosabb alappillér, így a központ egyik fontos vezérelve az, hogy olyan programokat alakítsunk ki a Trivium Packaging BSC munkavállalói számára, amivel egy egészséges, biztonságos, kellemes munkakörnyezetet teremtünk; és nem utolsósorban behozva és megszilárdítva a központ életébe a fenntarthatóság és társadalmi felelősségvállalás fontosságát. 2021-ben így több programot is elindítottunk, mely mind ezek ötvözetét hivatott szolgálni.



Trivium Packaging BSC, Europe programok

A kommunikációs tervet minden évben a központ Kommunikációs Csapata a managementtel együtt újra előveszi és kiértékeli a munkavállalói visszajelzések alapján, majd újra tervezi a következő egy évre. Alapvetően a terv célja, hogy egy olyan egészséges és kellemes légkört teremtsünk a BSC-n belül, ahol a kollégák elkötelezettek a cég iránt, hatékonyak a munkájukban, és egy olyan környezet biztosítunk, ahol önmaguk lehetnek. Szívesen járnak be dolgozni, és pozitív üzeneteket közvetítenek a külső környezetük irányába. A kommunikációs tervben alapvetően 5 kategóriát foglaltunk meg és ebbe az 5 kategóriába tömörítettük a különféle eseményeket, aktivitásokat és programokat.

Az első, az ún. **Vállalati Események**, melyeknek célja elsősorban egy általános, a központ és az anyacég tevékenységére kiterjedő üzleti aktualitások, corporate jellegű információk átadása, megosztása, ahol a kollégák tájékozódhatnak a cég életéről, üzleti irányvonalokról. Ilyen pl. a havi Munkavállalói Fórum és az ún. „Focus on Function Meetingek”. Ide

tartoznak azok az események is, amikor az anyacégtől külföldi kollégák jönnek a központot meglátogatni. Ezen látogatások során készülünk különféle tájékoztató programokkal, ahol mind a külföldi kollégák, mind a BSC munkavállalók bemutatkozhatnak egymásnak. Ilyen elemek a „floodwalk-ok”, amikor egy-egy állomáson a különféle részlegek bemutatják tevékenységüket a látogatóknak, és ilyenek a kisebb lélegzetvételi fórumok, amikor egy lazább hangulatban kérdezhetik a BSC kollégák az anyacégtől érkezett látogatókat. A Vállalati Események kategóriájába tartoznak az olyan központi események is, amikor a Trivium Packaging BSC vagy az anyacég életében levő nagyobb mérföldköveket ünnepejük. Ilyenek voltak például a Haller Gardenben található irodánk első és második fázisának hivatalos megnyitása és átadása is, 2021. júliusban és 2022. áprilisban. 2021 tavaszán elindítottuk az ún. Employee Recognition and Award Programot, mely során negyedévente egyéni és csapat nevezések alapján a vezetőség kiválaszt egy egyéni jelöltet és egy csapat jelöltet, majd egy díjátadó keretében a nyerteseket megjutalmazza a BSC Munkavállalói Fórumon.

A következő kategóriát úgy neveztünk el, hogy **Elköteleződést Segítő Programok**, ahol olyan elemek, aktivitások találhatóak, melyek a kollégák elköteleződését segítik és általában apróbb figyelmességeket takarnak. Ezek a Trivium alap értékeire és egyéb globális irányvonalakra épülnek. Ilyenek pl. a Föld Napi ajándékok (kis fém konzervben található virágmagok, vagy egy kis papírdobozban található fenyőfa mag, melyet a kollégák elültethetnek és gondozhatnak), vagy a Nemzetközi Nőnap alkalmából kisebb, édes meglepetés a hölgyeknek. Gondoltunk a Trivium BSC gyerekekre is, Mikulás nap alkalmából megleptük őket is, egy kis kreatív és édes csomaggal. A karácsonyi időszakban a kollégákról sem feledkeztünk meg, mivel a 2020-ban és 2021-ben is a COVID-19 világjárvány közbe szőtt, így karácsonyi esemény szervezése helyett, meglepetés csomagokat küldtünk a kollégáknak.

A harmadik kategória az ún. **I&D (Inclusion and Diversity – Elfogadási és Sokszínűségi) elnevezésű programunk**, amin keresztül a sokszínűséget és inkluzivitást szeretnénk behozni és elterjeszteni. Ennél a program elemnél a WeAreOpen – Nyitottak vagyunk nonprofit vállalat a partnerünk. Alapvető célja, hogy edukációval és általános érzékenyítéssel elindítsunk és megalapozzunk egy olyan szemléletmódot a vállalatban belül, ahol a munkavállalók megélethetik a sokszínűséget, elfogadást és önmaguk lehetnek. Minden év során összesen három, ún. Open Talk-ot rendezünk a kollégáknak, különféle témákban, melyek a globális I&D-ra vonatkozó elvekkel is

összhangban vannak. Ezek a témák egymásra épülnek, követik a nemzetközi és hazai trendeket is. 2021-ben az elsődleges cél az általános érzékenyítés és tájékozódás volt ebben a kategóriában, majd 2022-ben ezeket a témákat próbáljuk mélyíteni, illetve újakat is behozni. 2021-ben az első 3 téma az általános érzékenyítés, az LGBTQ Hónap és a Nemek közti Egyenlőség volt. 2022-ben az utóbbi két témát mélyítjük el, és újként hoztuk be a megváltozott munkaképességgel élőkkel kapcsolatos témát is.

A negyedik kategória a **CR, vagyis a Vállalati Felelősségvállalási Programunk**, azaz elsősorban a fizikai önkéntesség bevezetése a központ életébe. Az anyacég Fenntarthatósági Csapatának alapelvei és irányai alapján dolgoztuk ki ennek a kategóriának az elemeit, és így évi két programot hirdettünk meg a kollégák felé. Az egyik a Föld Napja alkalmából, tavasszal, majd egy másik, a „**Sustainable September**”, vagyis a **Fenntartható Szeptember** keretein belül, ősszel. Ezeknek az önkéntes programoknak a szervezésében a Központi Önkéntes Alapítvány a partnerünk, hogy a megfelelő helyre és a megfelelő módon menjen a segítség. Az első önkéntes napot 2021. szeptemberében tartottuk, amikor egy, a 4. kerületben található zöld iskolának az udvarán folytattunk önkéntes tevékenységet és újítottuk fel a kinti, kerti padokat, melyeken jó időben tanórákat is tarthatnak, illetve magaságásokat készítettünk a közösségi kertjükbe. Ezt a tevékenységet folytattuk idén tavasszal is, Föld Napja alkalmából, amikor is az udvaron ültettünk bokrokat, virágokat, kisebb fákat, hogy otthonosabbá és zöldebbé tegyük a mindennapjaikat. Idén készültünk egy kis pro bono tevékenységgel is, ahol a 2022. januárjában alakult egyik munkacsoportunk kollégái a 4. osztályos tanulóknak előadást és kis vetélkedőt tartottak a fenntarthatóság és a fémcsomagolás előnyeiről. Majd az ültetés és kerti munkák mellett a kollégák egy része kézműves foglalkozást szervezett a másodikosoknak, ahol az újrahasznosítás jegyében készítettek uzsonnás dobozokat, madáretetőket és kisebb virág kaspókat. Ebben a kategóriába soroljuk még az eseti adománygyűjtéseket is. 2021. decemberében az ÖKA segítségével a kollégák meglephettek 20 intézményben élő, hátrányos helyzetű gyermeket, olyan karácsonyi ajándékokkal, amikre a gyerekek igazán vágytak. Ezt a gyűjtést mindenképpen szeretnénk idén is folytatni.

Emellett tavasszal a 2022. januárjában alakult munkacsoportok sütvásárt tartottak a kollégáknak, melynek célja egy olyan adománygyűjtés volt, amit az anyacég az ukrán-orosz háborúban érintett ukrán kollégák számára indított. Ez a gyűjtés is nagy sikerrel zárult és nagyban hozzájárult ahhoz

az alaphoz, amit az anyacég a gyűjtés zárása után majd megdupláz és az ukrán kollégák és családjaik megsegítésére fordít.

Az utolsó, ötödik kategóriát pedig **Wellbeing Programként** neveztük el, melynek fő célja, hogy olyan témákat hozunk a kollégáknak, amik a jólétükkel kapcsolatosak. Ezen kategória keretén belül különféle előadásokat szerveztünk, mint például a Mindfulness-ról szóló előadás 2021. februárban, Melanóma Szűrés 2021. szeptemberében, prevenció előadás a mellrákról 2021. októberében, influenza oltás meghirdetése 2021. november-decemberében, Burn-out Szindrómáról szóló Workshopok januárban és februárban, Szemészeti Szűrés 2022. tavaszán.

A fent bemutatott öt kategórián való részvétel a kollégák felé önkéntes alapon működik, és minden nagyobb esemény után központilag küldünk nekik egy kérdőívet, amiben elmondhatják az adott programról a véleményüket. Ez azért is fontos a vezetőség és a kommunikáció számára, mert ezen visszajelzések alapján látjuk, hogy mi az, ami a kollégákat érdekli, mi az, ami fontos számukra. Így ezzel is be tudjuk őket vonni a Trivium BSC életébe, lehetőséget tudunk nekik adni, hogy ők is hozzájárulhassanak munkakörnyezetük formálásához. ■



Nincs időd edzeni? Lehet, hogy mégis van!?

Polgár Zita • fitness edző



Túl elfoglalt vagy az edzéshez? Annyi a teendő, a munka, hogy magadra nincs idő? Kétséges. Az igazság az, hogy a mozgáshoz szükséges pillanatok megtalálása teljes mértékben a Te kezében van.

Mi a leggyakoribb kifogás arra, hogy ne edz? A felmérés

azt mondja: „Nincs idő.” De vizsgáljuk meg közelebbről ezt a kifogást, és látni fogod, hogy általában valami mélyebből szól a dolog: általában ez a motiváció hiánya, az élvezet hiánya, a negatív asszociációk, a félelem, vagy esetleg az alacsony önbecsülés. Bármilyen elfoglaltak vagyunk is, kevésbé nehéz időt találnunk a tévzésre, a közösségi oldalakra, vagy akár az unalmas háztartási feladatokra - mivel ezeknek a tevékenységeknek egyszerűen nincsenek olyan meredek pszichológiai akadályai. A legtöbb ember nem foglalkozik az egészségével. Ülőmunkát végzünk, autóval utazunk. Ezért is fontos, hogy ha nincs időd edzeni, akkor is minden kis lehetőséget megláss és megragadj, hogy mozoghass. Különben is, van két lábad, két kezed, mekkora áldás, hogy használhatod! Mindannyiunknak megvan a maga oka, hogy ne eddzen, de minden az időbeosztáson és a félelmen múlik. Félsz, hogy megsérülsz. Félsz a szegénytől, vagy a kudarctól...De jobb lenne, ha inkább attól félnénk, hogy mi lesz, ha nem sportolunk! Milyen hatással lesz a jövődre a mozgásszegény életmód 5 vagy 10 év múlva? Lesz időd orvoshoz járni? Lesz időd és pénzed arra, hogy minden nap gyógyszert szedj: például a magas vérnyomás ellen, a magas koleszterinszint vagy a cukorbetegség kezelésére? Ugyanilyen fontos, hogy vajon nyerhetsz-e azzal, ha elveszted az egészséged?

Ha edzeni akarsz, szánss rá időt! Persze mondhatod, hogy neked fél órad sincs egyik nap sem. Előre le kell szögezned, az edzést semmivel nem lehet helyettesíteni, azonban a semminél jobb elvét követve kezdetben elég, ha megragadsz minden alkalmat egy kis mozgásra. Megkérdeztem pszichológusokat, life coachokat, trénereket, és elfoglalt hétköznapi embereket, hogy mik a legígéretesebb stratégiák.

1. Készíts tervet!

A legjobb módja annak, hogy időt szakítsunk az edzésre, ha írásos tervet készítünk. Jelöld ki a legmegfelelőbb időpontot az edzésre és ismétlődő eseményként írd be a számítógép vagy mobiltelefon naptárába! Így naponta megjelenik, és kisebb az esélye annak, hogy ez idő alatt mást ütemezz. Ezenkívül, amikor reggel megnézed az naptáradat, ott látni fogod és mentális képet tudsz alkotni arról, hogy mikor és hogyan fog telni a napod, ami segít motiváltnak maradni.

2. Oszd fel a teendők listáját!

Ahelyett, hogy egy hosszú teendőlistát készítenél, amelyet soha nem fogsz befejezni, oszd három kategóriába az elintézendő dolgokat!

Vegyél elő egy papírlapot, és hozz létre három listát, amelyek életed legfontosabb részeit ábrázolják (pl. család, munka, önmagad!)

- Sorold fel a három legfontosabb teendőt! A család számára pl. ez lehet a főzés, vagy a házi feladat elvégzésében való segítség. Munkavégzés esetén ez lehet a telefonhívások visszahívása vagy egy prezentáció befejezése. Tedd bele magát a testmozgást a fontos teendőkbe!
- Végül írd be a naptáradba az adott feladatokra vonatkozó időpontokat, és tartsd be ezeket, mint nagyon konkrét kötelezettségeket!

Nehezen döntöd el, hogy mely teendők a legfontosabbak? Gondolj azokra a dolgokra, amelyek a legnagyobb hatással lesznek nemcsak ma, hanem egy év múlva is az életminőségedre.

3. Keress öt percet!

Még akkor is, ha a napod tele van találkozókkal és egyéb kötelezettségekkel, akkor is szánhatsz öt percet magadra. Ez az egyszerű öngondoskodás képes megváltoztatni az életed. Én azt mondom az embereknek, hogy az is rendben van, ha nagyon-nagyon kicsiben kezdik. Egy ötperces séta könnyen átváltozhat napi 30 perces sétává néhány hét múlva. Valahol el kell kezdeni.

4. Korlátozd a képernyőidőt!

Ne szörfölj céltalanul a kábelcsatornákon vagy az interneten! A telefon nyomkodás egy biztos módja annak, hogy időt veszíts, amelyet aktívabb módon is eltölthetsz. Mielőtt leülsz, állíts be egy időkorlátot! A legtöbben időnként olyan műsorokat nézünk, amelyeket nem szeretünk, csak mert unatkozunk. Fontold meg, hogy ebből az alacsony értékű televíziózásból vagy netezésből mindössze 30 percet cserélj el edzésre! Azt hiszem, ez a fél óra netezés nem fog hiányozni.

5. Legyél aktív figyelő!

Ha tévét nézel, hozd ki belőle a legtöbbet! Csinálj közben néhány hasprést, jógapózt, guggolást, kitérőt vagy fekvőtámaszt! Tarts otthon fitness eszközöket, például kettlebellt, ellenállási szalagokat és ugrókötelet a TV közelében! Vagy használd a reklámszüneteket a rövid kardió intervallumok elvégzésére! Fuss helyben, vagy fel és le a lépcsőn, csinálj néhány burpeet vagy jumping jacket!

6. Kérj segítséget!

Tipikusan ilyen a háztartási feladatok újra tervezése: be tudnak a gyerekek tenni egy mosást? vagy ki tudnak teregetni helyetted? A házastársad tud vacsorát készíteni? Milyen szakmai feladatokat tudsz átadni, hogy ebéd után ki tudj menni sétálni, vagy hazafelé megállni az edzőteremben? Ne gondold, hogy te vagy az egyetlen, aki elvégezheti mindazt, amit jelenleg csinálsz.

7. Motiváljon a bérlet!

Ha egy kis pénzt kockára teszel, azaz veszel egy havi bérletet az edzéshez, az motivációt adhat, hogy végig is csináld. Iratkozz fel egy jóga foglalkozásra, foglald néhány edzést egy személyi edzővel, vegyél bérletet konditerembe, falmászásra, aerobicra! Szerezz be egy bébiszittert, aki figyeli a gyerekeket, miközben te futni mész! Vagy vegyél néhány salsa leckét! Mindegy, csak kezd el valahol...

8. Gondolkodj pozitívan!

Amikor azon kapod magad, hogy azt gondolod: „Túl elfoglalt vagyok ahhoz, hogy edzek”, fogalmazd át a gondolatot pozitívabb, megerősítő kifejezésekkel, például: „Úgy döntök, hogy magamat prioritásként kezelem”. Vagy: „Van időm egészségesnek lenni.” Vagy: „Ma hajlandó vagyok valami aktív tevékenységre.” Idővel ezek a pozitív gondolati minták kitörlik a negatívakat, és segítenek tisztábban látni a rendelkezésre álló választásokat.

9. Legyen mozgás a randevú!

A vacsora és a film annyira közhely. Mi lenne, ha ehelyett elvinnéd a partnereket, szerelmedet egy spinning órára, vagy társastánc leckére, kirándulásra, vagy piknikeznetek, vagy egy focilabdát rúgnátok a parkban? Bónusz: A kutatások azt mutatják, hogy a közös tevékenység összehozza a párokat.

10. Mozdulj közben üzletelj!

Valószínűleg sok munkatársad ugyanabban a csónakban evez, mint te: szeretnének edzeni, de nehezen találják az időt. Szóval, mi lenne, ha áthelyezné az ötletelést egy tenisz-mérkőzésre, vagy kirándulásra, beosztottjaiddal elmennél egy edzőtáborba? A friss levegő és az endorfinok kreatívabb ötleteket váltanak ki.

11. Szocializálódj mozgás közben!

Ha legközelebb egy barátod azt javasolja, hogy menj el vele ebédre, vacsorára, vagy egy italra, akkor aktív meghívással válaszolj! Mit szólnál hozzá, ha csatlakoznál egy jógaóra vagy egy gyors sétára a tó körül? Ahelyett, hogy telefonon beszélgetnétek, vagy e-maileket küldenétek oda-vissza, javasold, hogy egy laza biciklizés során értesüljön a legfrissebb hírekről, vagy

kapcsolódjatok ki egy sportos elfoglaltság, például falmászás kipróbálásával.

12. Legyen mozgás a házimunka!

A 35 éves Krisztina két 3 éven aluli lány édesanyja. Mivel egy csecsemő és kisgyermek állandóan a nyomában van, kreatívna kellett lennie az edzési rutinjával. Miközben felszedi a játékokat, széthagyott ruhákat és egyebeket a padlóról, a derékhajlítás helyett guggolásokkal növeli a fenék és a lábak erejét. A gyerekek kint játszanak? „Beszállok hozzájuk, és az ő sebességükön futok és mászok, amitől felmegy a pulzusom” – mondja. Kriszti becslése szerint egyetlen nap leforgása alatt körülbelül 60 percet edz így.

13. Keress egy edzőpartnert!

Ami időhiánynak tűnik, az gyakran a motiváció hiánya, ezért fontold meg az érzelmi támogatás lehetőségét! Mert ha kedvelsz valamit, találsz rá időt! Találj egy barátot, családtagot, személyi edzőt és bátorítsátok egymást (csak pozitív üzenetekkel, nem nyaggatva) naponta! Vagy csatlakozz egy olyan online közösséghez, amely a jó bajtársasságot hangsúlyozza!

14. Légy önmagad!

Az is lehet az oka, hogy nem tudsz időt szakítani a mozgásra, ha nem a személyiségednek megfelelő edzést végzed. Például ne gondold, hogy futó vagy, csak azért, mert a legjobb barátod szeret futni és rád erőlteti, hogy neked is az a jó. Ehelyett inkább elemezd az életmódod és személyiséged, hogy megtaláld a neked megfelelő mozgást. Ha megtalálsz, képes leszel azonosulni azokkal a tevékenységekkel, amelyeket valóban élvezel, és ezek beillesztése az időbeosztásba közel sem lesz olyan nehéz.

15. Hozd el a családot!

Ha a családi kötelezettségek akadályoznak abban, hogy beilleszd a rendszeres edzést, vidd el a családot is magaddal edzeni. vezessetek be családi túrákat, focimeccseket, vacsora utáni sétákat, kerékpártúrákat vagy családi kikapcsolódást az edzőteremben! Hagyd, hogy a gyerekek javasoljanak ilyen tevékenységeket! És ne feledd, hogy a testmozgás olyasvalami, amit a családod érdekében is teszel! Amikor a gyerekek látják, hogy anyunak és apunak is fontos a mozgás, az nekik is fontos lesz.

16. Vidd magaddal az edzőruhád!

Amikor üzleti útra vagy nyaralásra csomagolsz, ügyelj arra, hogy az edzőruhát is vidd magaddal! Már az is, hogy becsomagoljuk őket, azt jelzik az agyunknak, hogy szeretnénk időt szakítani az edzésre. És hogy mit kell tenni? Tölts el reggel 15-20 percet úszással, lépcsőzéssel vagy kocogással a szállodai

futópádon! Nincs edzőterem vagy medence? Kérdezd meg a recepciót, hogy kínálnak-e belépőket a szomszédos fitnessbe. Vagy ha szűkös az időbeosztásod jógázz, guggolj...miközben a reggeli híreket nézed a tévében.

17. Nyomd meg a „play” gombot!

Az edzés DVD-k, youtube edzések költséghatékonyak, privátak és rugalmasak és lehetővé teszik az edzések leállítását és újratekintését akár időzónákon keresztül is.

18. Kelj fel és ragyogj!

A legtöbb ember számára a nap egyre megerőltetőbbé válik, ahogy telik. Ha reggel először edzel, mielőtt munkába állnál, akkor biztosan belefér. A reggeli edzés tökéletes választás, ha az a célod, hogy megszabadulj néhány kilótól. Ráadásul a reggeli edzéssel elkerülheted a délutáni csúcst, a tömeget az edzőteremben, tuti nem kell várnod a gépekre. Reggel edzeni jó. Mert amikor álmos arccal kóvályognak mások az utcán, te már frissen, az edzést letudva állsz neki a napnak. A reggeli edzés után egész nap frissebb leszel és egész nap felpörgeted az anyagcserédet. Valamint, ha megcsúszol a napi teendőiddel, nem tud elcsúszni az edzésed, így egyedül az ébresztőórával kell megküzdened. Amint leteszed a lantot munka után, tiéd a nap hátralévő része és nem kell lemondanod a barátokról vagy a pihenésről.

19. Hagyd az utazást!

Amikor csak lehetséges biciklizz munkába, vagy, ha nem tudod minden nap megtenni, próbáld meg hetente egyszer-kétszer. Két megállóra miért szállnál buszra, amúgy is lehet, hogy gyorsabb sétálni. Azok az emberek, akik alternatív közlekedést választanak, általában többet mozognak, mint a napi autós ingázók.



20. Sajátítsd el a mikroedzést!

Akár a munkahelyeden, akár otthon vagy, soha ne hagyd magad néhány óránál tovább tétlenül ülni! Tervezz 10 perces szüneteket rendszeres időközönként, hogy nyújts, vagy végezz egy rövid átmozgatást, bemelegítést. Egy 12, vagy annál kevesebb ismétlésből álló sorozat a legtöbb embert nem izzasztja meg, ha légkondicionált épületben tartózkodik, de elegendő lesz a változáshoz, ha naponta többször megcsináljuk. 15 fekvőtámasz, guggolás vagy felülés kevesebb, mint 30 másodpercbe telik. Szóval ne mondd, hogy nincs idő! Állíts be riasztást a számítógépeden, hogy emlékeztessen!

21. Edz keményen!

Ha akad olyan, hogy csak egyszer van időd edzeni a héten, az is csak úgy kutyafuttában, mondhatni becsületből, válaszd a jobban megtérülő edzéseket! A kulcs az, hogy koncentrált maradj, alkalmazz összetett gyakorlatokat és magas intenzitást tarts fenn a mini edzések során.

22. Viseld a lépésszámlálót!

Egy felmérés szerint a magyarok általában körülbelül 4500 lépést tesznek meg naponta. A célod a 10 000 lépés kell, hogy legyen. Ennek legjobb módja, ha beszerzel egy lépésszámlálót a helyi sportszertároltban, vagy töltesz egy alkalmazást, amely lépésszámlálót alakítja át a mobiltelefonodra. A lépésszámlálót viselő általában többet járnak, mert tudatosabban figyelnek a lépéseikre. Érdemes, mert a megfelelő lépésszám segíthet az ideális testsúly elérésében, illetve maga a testmozgás számos betegség kialakulási esélyét csökkentheti.

23. Csináld magad!

Kezdd el kézzel végezni a dolgokat ahelyett, hogy egy gép végezze el helyetted! Ez magában foglalhatja a hólapátolást, a fűnyíró tologatását, a levelek gereblyézését, vagy lépcsőzést lift helyett. Ezen kívül hagyd el a távirányítókat és az egyéb automatikus eszközöket, ezek mind csökkentik a szervezeted energiafelhasználását.

24. Mozogj, amíg vársz!

Katalin, két fiú édesanyja kreatív megoldást talált „nincs idő” dilemmájára. Sok időt tölt a futbal edzéseken és a meccseken. „Elkezdtem magammal vinni a kerékpáromat és a futócipőmet és amíg a fiaim edzenek, a közelükben én is mozogok” – mondja.

Ne keress kifogásokat, ne bonyolítsd túl! Kezd el kicsiben, és csináld! Minden nap. Van rá idő! ■



KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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

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

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



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

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

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

**speeding**

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