

# Őrangyal

IV. évfolyam / 1. szám  
2023. JANUÁR

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Bemutatik a Balaton koronája,  
a Tihanyi Bencés Apátság

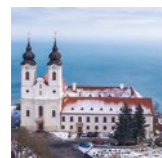
Új esztendő, régi barátságok

Ha szeretsz...



LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

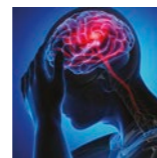
# Tartalomjegyzék



**8.**  
Lelki-oldal,  
Új esztendő –  
régibb barátságok



**10.**  
Ha szeretsz...



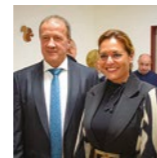
**14.**  
Agyi érkatasztrófa  
ellátása



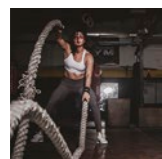
**18.**  
A Retrológus  
okoskodik



**26.**  
Cinizmus



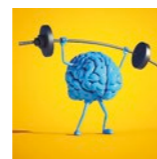
**32.**  
Az édesanya szeretete,  
a rítusának a szeretete!



**36.**  
„Energiamumus”  
vagy időgép



**44.**  
Szubjektív szemmel  
a jövő



**50.**  
Agyfitness

Amennyiben szeretne együttműködni velünk, vagy hirdetni az Órangyal Magazinban, kérjük, vegye fel a kapcsolatot kollégáinkkal az [info@legelsegely.hu](mailto:info@legelsegely.hu) címen!



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



**Kiadó: Legelsegély 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 elérhetőségünkhöz várjuk.  
Az Órangyal Magazin hirdetési tarifáiról is itt érdeklődhet.

**E-mail: [info@legelsegely.hu](mailto:info@legelsegely.hu)**

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

Támogatónk:



# Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Negyedik évfolyam, első szám. Már a negyedik! Azért ez jó érzés!

Január végén... nem, nem a kedves gyermekkori versünk öszről tétre időzített változata, ez most egészen más... Nézem a napokat és kicsit olyan, mint... „az egész úton hazafelé”. Lassan kifutunk a januárból és azon gondolkodom, milyen kifogást lehetne elsűtni a lassan februári megjelenésünk okán?

Nehezen indul ez az év is, a vírus már nem, most a háború, és a gazdasági káosz van a porondon. „Kicsi” mindenből szakad ránk, segítőinkre; forrásaink, támaszaink a legfelelősebben gondolkodó cégvezetők is óvatosan ígérek. Elismerik, hogy nagyon kell a felvilágosító jelenlét, a néha durva, sokkoló tények súlykolása nagyon fontos - de az a részünkről áhított azonnali segítő háttér, azaz fejesugrás az alapítvány munkájába most kicsit lassított felvétel... gyönyörű ívben, szép tartással végrehajtva...

„Minden nap 70 ember...”, nem számolom, de az utóbbi években ezeket a szavakat leírtam, elmondtam sokezerszer. Valami mégis hiányzik, még nem ütött mindenhol... még mindig a „velem ilyen nem történhet!” - ráérős Pató Pál stílus vezet. Tehát vártunk januárban, hogy a rengeteg előkészített oktatásból becsúszik legalább kettő, de már tisztán látszik, hogy februártól leszünk igazán tele. Ennyi volt a magyarázat a magazin viszonylag késői érkezésére, de azért fejlődik, alakul és jó lesz ez az év. Oktatás, jó emberek, felelős partnerek, lelkes tanulók terén mindenképpen.

Újabb szerzőkkel, újabb rovatokkal bővült a lap, próbáljuk a decemberi nagyon jó visszhangot produkáló számot túlszárnyalni. Célunk nem változott, mindennél fontosabb az őrangyalok természetes szaporodása.

Mi jelenleg egy puzzle darab vagyunk. Egy mindenhova illeszthető, olyan igazi joker puzzle.

Arcoskodás nélkül mondhatom, hogy szinte minden teljes képből, mint utolsó darab hiányzunk, mint pont az i-n, amit a figyelemfelkeltésünk és a gyakorlati másfél órás oktatásunk testesít meg. Az újraélesztés mint tudás, mint az a szív formájú (Legyünk már romantikusan stílusosak) utolsó puzzle hiányzik a teljes, magabiztos énekből, az IQ-dból, a családi, munkahelyi önmagadból. Engedd, hogy a helyére illesszük, élvezni fogod!

Arról már írtam korábban, hogy néha jó egyedül lenni, de van egy olyan pillanat, konkrétan a bárkivel és bármikor előforduló hirtelen szívhalál pillanata, amikor ez a máskor vágyott egyedüllét szinte minden esetben halálos... A társkereső oldalak mostanság ezerrel pörögnek, az újraélesztés is társas formában működik hatékonyan (kicsit morbid, de tény!). Minden korosztály a kutyukra tapadva éli az életét, játszik, tanul, rendel, foglal, ismerkedik... ide kell nekünk is beférni valahogy, valami kapcsolódó izgalmas szlogennel, mint például: élve jó igazán játszani! (ez nem volt túl acélos), vagy

csak élő ember képes tanulni, tanulni, tanulni! (ez meg kicsit plágium szagú), de ha képes vagy a párod megmenteni, akkor van esélyed, hogy nem maradsz egyedül, mert, mint írtam és le is vezettem, egyedül nagyon veszélyes, konkrétan nem megélhető, átélhető, túlélhető az a bizonyos pillanat! Az igyekvők is jelzik, hogy bármelyiket használom a lényeg ugyanaz! A kezdetben az életem! saját kisdobosok 6 pontja szónoki hangulatán túl még mindig a legjobb... valahogy össze kell hoznunk a nyomkodással! Bááár a mellkas pumpálás is valahol nyomkodás (!!!), szerintem máris közelebb vagyunk! Trendi szaga kezd lenni!

Az ideai számok, a számszerűsített őrangyal gyarapodás, az a bizonyos utolsó puzzle darab mindenki tudásában, építő önbizalmán, reményeink szerint duplázák, de inkább négyszerezik a tavalyi oktatási számainkat. Idén 70 ezer új tanulót tervezünk. Ezt rakjuk össze együtt, mindannyiunk érdekében! Egyrészt ez több mint egy stadionnyi ember, másrészt csupán 1% az országos statisztikában.

Sikeres évet, a magazinhoz pedig jó olvasást kívánok! ■



### A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona  
a kuratórium  
elnöke



Haász Gábor  
alapító,  
a kuratórium  
tagja



Dr. Kovács József  
a kuratórium  
tagja



Dr. Madari Tibor  
a kuratórium  
tagja



Pintér László  
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára  
a kuratórium tagja



Zsedő Barnabás  
a kuratórium tagja

### Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)  
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre  
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő  
a kuratórium korábbi tagja

A HIRTELEN SZÍVHALÁL MAGYARORSZÁGI ÁLDOZATAI  
– HOSSZÚ ÉVEK STATISZTIKÁI ALAPJÁN – 2023-BAN A MAI NAPIG:

02168

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

# ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS iV



ŠKODA  
SIMPLY CLEVER



## VILLÁMGYORSAN ELVARÁZSOL!

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



# Bemutatkozik a Balaton koronája, a Tihanyi Bencés Apátság

Barkó Gábor Ágoston • bencés szerzetes, pap, gimnáziumi tanár, a Tihanyi Bencés Apátsági Múzeum igazgatója



Az ősi bencés monostort 1055-ben alapította I. András király Tihany szigetén. Akkor még sziget volt Tihany, nem félsziget. 1060-ban temették el a templom Király Kriptájában az alapító királyt és feleségét, Anasztázia királynét.

Később ide temetkezett az egyik fiú, Dávid herceg. A szerzetesek a napi imaórák, szentmisék mellett oktatással, neveléssel, „közjegyzői” tevékenységgel, tehát közhitelű oklevelek kiállításával, továbbá mezőgazdasági munkával, gyógynövények termesztésével, gyertyaöntéssel foglalkoztak. A történelem viharai többször véget vetettek a szerzetesi életnek az ősi falak között: a török korban, a 18. század végén, legutóbb pedig 1950-ben, a kommunista diktatúra kiteljesedésével.

1990 óta él ismét szerzetesi közösség a Tihanyi Apátságban. Lelkipásztori szolgálatot végeznek Tihanyban, Balatonfüred-Kerektemplomban, Aszófön, Balatonszőlősön, Örvényesen, Balatonudvariban, Fövényesen, Balatonakaliban. Lelkigyakorlatokat tartanak csoportok számára.

A Bencés Apátsági Múzeumot vezetik: történeti kiállításokat, kortárs művészeti kiállításokat, zenei és kulturális ismeretterjesztő programokat szerveznek. Gyógynövényteákat készítenek és 7 hektáron levendulával foglalkoznak. A Tihanyi Bencés Iskola (8 osztályos ált. iskola) működetői, tanítanak az iskolában hittant és közismereti tárgyakat.

Jelenleg 13 fős a közösség: a legfiatalabb testvér 25 éves, a legidősebb 91. Az idősek is nagyon aktívak. A közösség fele 40 év alatti.

Hogyan lehet valaki szerzetes? „Vajon valóban az Istent keresi-e?” – ez a legfontosabb kérdés a közösséghez tartozni szándékozótól. A szerzetesség kvázi családi állapot, de a családjunk tagjait, társainkat nem mi válogatjuk meg. A közös bennünk az Istentől eredő meghívás, a feladat pedig, hogy a másikban Krisztust lássuk meg: elfogadjuk a másik sebzettségét, jó tulajdonságait, karizmáit, értékeit és keressük, hogy a másik hitéből, törekvéseiből, átimádkozott munkájából mit üzen az egyes testvéreknek és a közösség egészének a jó Isten.

A bencés szerzetes napjának és lelkiségének keretét a hajnali, a déli, az esti és a lefekvés előtti közösen, figyelemmel énekelt imaóra (himnuszok, zoltárok, szentírási szakaszok); a közösségi szentmise; a képességeinek megfelelő, a közösség önfenntartását és misszióját valóban szolgáló szellemi, vagy fizikai munka; és a Szentírásból, vagy az egyház lelki mestereitől és szentjeitől vett lelkiolvasmányra szánt fél óra teszi ki.

A bencés monostorokhoz kezdettől természetesen tartozott hozzá a lelkipásztorkodás, főként a gyermekek és a fiatal felnőttek monostori oktatásán, nevelésén és a monostor környéki települések egyházközségeinek ellátásán keresztül. Ehhez szükséges az Evangélium és a katolikus hit hirdetése iránti jó buzgóság, tenni akarás.

A tihanyi bencések fontosnak tartják a minden jóra való készséget, a fiatalok megszólítását az ún. középiskolai közösségi szolgálat és a diákmunka révén, aztán a sokoldalúságot az Evangélium örömeinek hirdetésében és a barátságos vendégfogadást, ahogy a szabályzatuk mondja: „minden érkező vendéget úgy fogadjanak, mint magát Krisztust.” Téged is, kedves Olvasó!

# Lelki-oldal Új esztendő – régibb barátságok

Szeretett magazinunk szerkesztőinek szándéka szerint januártól egy „Lelki-oldalnyi” írással igyekszem segíteni a kedves olvasót, hogy mélységében, intenzíven, értékesen élje az életét, ne csak a felszínen és felszínesen. Magam is sokat járok „elsősegélyt” adni: idősekhez, betegekhez és fiatalokhoz, akikkel olyan tragédia történt hirtelen az életükben, amelynek nyomán kénytelenek minden nap rákérdezni az életük értelmére. Amikor pedig haldokló betegekkel imádkozom a kórházban, elmondják mi maradt meg az életükből értéknek a végére: a hűség, a szeretet, a kímélő szerelem, a másoknak adott anyagi és lelki segítség, az áldozatvállalás és az évtizedes, őszinte, tiszta, szép barátságok. Legyen a kedves olvasónak is minél több ilyen szép, mély, odaadó baráti kapcsolata!

2004-ben, amikor a négy győri bencés gimnáziumi évet lezáró, nagy, nyári, 12 napos kerékpártúra (Szlovákia-Lengyelország-Csehország-Ausztria) véget ért, elhatároztam, hogy ősszel, vagy a legközelebbi nagy osztálytalálkozó alkalmával egy DVD-n mindenki kezébe kellene adni a négy közös év során készült összes fényképet, videót, mikulásműsori tanárparódiás plakátot, érdekes írást, emléket. Ma már furcsán hangzik, hogy ehhez össze kellett gyűjtenem osztályfőnökünk és a különböző osztálytársak által készített papíralapú fényképeket (!) és be kellett szkenelnem. Sokan persze így küldték már be az anyagokat.

Nagy Tamás, ácsi fiú, mögöttem ült négy éven keresztül, a bal oldali padosor második padjában, az ablak mellett. A győri bencés gimnázium diákjainak 60% akkor kollégista volt, nálunk az osztály túlnyomó többsége. Nemcsak a „győri/bejárós” lét kapcsolt össze bennünket, hanem az is, hogy ezzel a nagylelkű Tamással évekig, csütörtökönként, 05.45-kor, együtt ministráltunk (szolgáltunk) a győri bencés közösség reggeli szentmiséjén. Nekem könnyebb volt felkelni, de ő Ácsról jött be vonattal. Ez a település 40 km-re van Győrtől. Valamikor negyed ötkor kelhetett... Alkalmanként a csütörtök délelőtti „fáradt” szünetekben, de órák alatt is, halkán dúdoltuk a reggeli imádságok, énekek dallamait: „Jeruzsálemet az Úr felépíti, és szíjjel-szórt népét összegyűjti. Alleluja.”

Nagy Tamástól kaptam egy imádságot a DVD-hez. Kérte, hogy ez szerepeljen mindegyik lemezen, jól látható helyen, a gyökérfényképekben. Mert neki is, nekem is nagyon fontosak voltak az osztálytársak, most is fontosak, és hogy a közöttünk kialakult barátságok ne szűnjenek meg – soha! Sőt, papként, szerzetesként, valahogy a lelki „növekedésüket”, értékes életüket is szeretném. Persze, a magamét is. Mindnyájan ugyanúgy úton vagyunk. A hitről inkább tettekkel, apró gesztusokkal kell tanúságot tenni, mint beszéddel...

Osztályunkban, szinte mind a 27 fő között, megmaradt a legalább éves, féléves személyes találkozási alkalom. Hála ezért azoknak, akik év mint év a véneki (Győr melletti kisközség), május 1-ei osztályközösségi nagy halászléfőzést és összejövetelt szervezik! Alkalmanként pedig esküvőre gyűlhetünk össze... Remélem, ezek a következő években megsokszorozódnak!

Tamás imádsága, melyet mindjárt olvashat a kedves olvasó, azért lett különösen fontos számomra az utóbbi években, mert családi és baráti körben is több temetésen kellett részt vennem – Isten szolgáljaként is, tehát a szertatást végző papként.

Elgondolkodtam azon, és megerősödtem abban, hogy régi és új barátaim számára, de egymás számára is olyan segítők kell lennünk, aki valóban odaszenteli, odaáldozza életét a barátnak, a rábízottnak: meghallgatást ad, órákig időzik vele szomorúsága közepette, tettekkel kreatívan és tapintatosan segít, felhívja figyelmét az élet örömeire, és összességében az öröm, a lelki béke felé vezet a másikat.

Nagyon szép barátságokat kaptam tehát a győri bencés gimnáziumban, diákként, de az elmúlt évben is sok új barátságot kaptam tihanyi munkáim közben! Adja Isten, hogy benne legyünk mindnyájan barátok, testvérek. Őbenne, aki nem elveszi a szenvedést, hanem erősen ott van mindenki mellett, és minden történéssel, amit megenged, igenis célja van!

## Íme az imádság:

„Atyám, őrizd, óvd a bajtól azokat, akiket különösen szeretek! Úgy vigyázz rájuk, mint az én szívemre, melyben nevüket őrzöm!

Tartsd tőlük távol a kísértéseket, és tértisd őket arra az útra, amely a te dicsőségedbe vezet!

Ha szívüket a bánat nyomja, tedd őket kitartóvá!

Tudjanak bízni, remélni, segítő, megszentelő kegyelmedben!

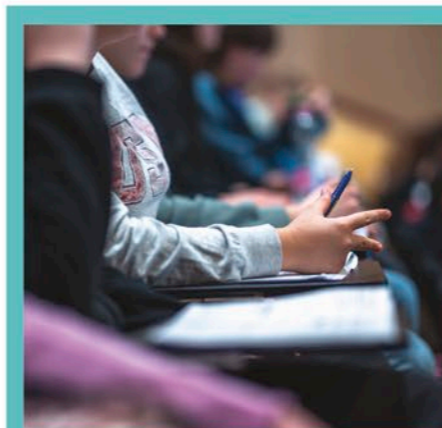
Adj nekik nyugodt éjszakát, zavartalan álmot, reggel pedig újra rajtuk pihenjen tetszésed.

Élvezzék a föld örömeit, amelyeket a tiszta lelkek számára készítettél, és vezesd őket egyszer országodba, hogy ott egyesülve a szeretetben együtt dicsérhessük szent nevedet mindörökké!” ■



## BÁRKI SZINTET TUD LÉPNI MATEKBÓL

**Rapid**  
Matek



## VIDEÓKURZUS ÉS 2 NAPOS FELKÉSZÍTŐK MATEMATIKÁBÓL

Intenzív kurzusainkon átveszünk mindent, ami fontos matekból 5. osztálytól egészen az érettségi vizsgáig!

## 3M FORMULA

Kurzusainkat 3M formulánkra építjük, ami annyit jelent, hogy a **Matekon** túl, **Módszertani** és **Mentális támogatásban** is részesülnek a diákjaink; hiszen egy dolgozat- vagy vizsgaszituációban sokszor nem is a matektudáson múlik a tanulók eredménye, hanem hogy elizgulják, elstresszelik a dolgokat.

[WWW.RAPIDMATEK.HU](http://WWW.RAPIDMATEK.HU)  
[www.facebook.com/rapidmatek](https://www.facebook.com/rapidmatek)  
[@rapidmatek](https://www.instagram.com/rapidmatek)  
[@rapidmatek](https://www.tiktok.com/@rapidmatek)



# Ha szeretsz...

Lutter Imre



**Február 9-től már boltokban lesz a Valentin-napra megjelenő „Ha szeretsz...” című, ismert emberek ismeretlen történeteivel versekkel tartalmazó exkluzív kiadvány, amely a Sorok között Lutter Imrével című, népszerű tévéműsor vendégeinek beszélgetéseit egészíti ki eddig nem ismert részekkel. A válogatáskötetben a legismertebb magyar művészek, sportolók, médiaszemélyiségek vallanak a szív dolgairól: szerelemtől, szeretetről, családon belüli és azon túlnyúló érzelmekről, kapcsolatokról, s mindezt az életükben fordulópontot jelentő vers, illetve annak szerzője által, párhuzamos világokat az olvasók elé tárva.**

**A kötet szerzője Lutter Imre, felelős szerkesztője Besze Barbara, akiknek a munkáját Papp Sándor Zsigmond szerkesztőként segítette. A könyvről, amely az Athenaeum Kiadó gondozásában jelenik meg, Lutter Imrét kérdeztük.**

## Mit jelentenek számodra a kötetben rejülő történetek, vendégek és versek?

Ez egy olyan könyv, ami utat mutat, amikor eltévedünk a világban, segít, ha keressük a boldogságot, s arra készítet, hogy visszatáljunk az igazi értékekhez, a szerelem mindent átszakító érzéséhez, a családdhoz, a szeretethez. Mindezt úgy, hogy a legnagyobb idolek, jogosan tisztelt és követett, etalonnak számító színészek, zenészek, sportolók, médiaszereplők mondják el legféltettebb titkaikat a kulisszák mögött. Az ember először csak felnéz valakire, mert érzi, hogy hasonlít hozzá, vagy hasonlítani akar rá, mert helye van az életében. Az illető, nevezzük ismert embernek, sztárnak, bárhogya, ha valóban közel kerül hozzánk, előbb-utóbb családtaggá válik. Hamisítatlanul. Mégsem sejtji, hogy a tisztelt, követett, kedvelt ikon életében milyen sorsfordulók, buktatók, családi gondok, misztikus történetek rejlenek, amiknek sokasága nagyon közel áll az

olvasóéhoz. Ezt csak akkor tudja igazán, ha elolvassa az általa kedvelt ember történetét. Vagy az általa eddig nem kedvelt emberét. Ugyanis hirtelenjében nagyon másként látja majd ezeket az ismertségeket, akik beengedik az életükbe, kezdet fognak vele és megmutatják, mennyire azonosak és miben különböznek.

A „Ha szeretsz...” című kötet szinte semmiben nem hasonlít a hagyományos értelemben vett interjú kötetekre, ahol egész egyszerűen leírják egy-egy tévéműsor szövegét, s amelyben egy megszerkesztett beszélgetés zajlik. Itt a legkülönlegesebb történetek ismert emberek, a jelenkor nagy példaképei és a mindenki által ismert költők versei révén jelennek meg, úgy, hogy az olvasó fokozatosan jön rá, mennyi közös van benne, az általa kedvelt ismertség és a költő között. Párhuzamos életutak, hasonló történetek, merőben más életutak, elképesztően izgalmas stílusban!

Olyan sztorikkal, amik a Sorok között Lutter Imrével című tévéműsorban (és másutt is) nem teljesen, vagy egyáltalán nem szerepeltek.

Ismert emberek ismeretlen történeteit mutatom meg, mindig másodmagammal, részletgazdagon, testközelből. A legtöbb vendéggel személyesen is jól ismerjük egymást, sokukkal barátoknak is mondhatjuk magunkat. Mégis, ezek a beszélgetések rengeteg új, általam sem ismert emléket, sztorit, vágyat, bánalmat, magában hordozott titkot hozott felszínre. S emellett senki, aki kíváncsi, nem megy el érzelem, gondolkodás, megdöbbenés, ráeszmélés nélkül.

## A versek szerepe egyértelmű, a szerelemről, szeretetről, vagyis a szív dolgairól és a lélekről beszélünk. A költők és a versek mit jelenthetnek majd az olvasóknak?

Mindenkinél adódhat olyan helyzet, amikor a vers segít: Petőfi modernsége, Arany János története, Ady igazságérzete, Radnóti élni akarása, Heltai Jenő humora, József Attila magánya, Tóth Árpád szerelme, Kosztolányi elmúlása, Kassák rendszertelensége, Karinthy játék, Pilinszky fegyelme, Nagy László hite, Reményik reménye, Weöres filozófiája, Nemes Nagy Ágnes tisztasága és Tandori bonyolultsága a bizonyíték, hogy a világ milyen színes, miközben mindegyik világban ott vannak a tapasztalásaink. Bármennyire nem vagyunk egyformák, az életünk az emberiség egészét jelenti. Csepp vagyunk a tengerben, de a csepp az egész tengert magában hordozza.

**Az ismertségek, a könyv főszereplői egészen más életutak, habitusok, egyéniségek. Ha csak néhány nevet sorolunk: Geszti Péter, Balázs Klári, Sváby András, Pásztor Erzsébet, Káldi Artúr, Besenyei Péter, Jakupcsek Gabriella vagy Juhász Anna, szinte alig van közös pont, kivéve, hogy valóban mindegyikük életében kulcsszerepet játszott az éppen általuk említett vers. Mi a közös pont?**

A legkisebb közös többszörös, mondjuk így, hogy mindenki megnyílik, s elmondja, mit gondol a világról. A legkülönbözőbb hivatást űző emberek vannak itt: művészek, sportolók, politológus, tévés, lemezlovas, irodalmár, újságíró. Mindannyian ismerik egymást, érzik, valahol tudják, nem elsősorban az ismertség köti össze őket. Az egy adottság, egy kialakult dolog, egy attribútum. Hanem az emberi élet sorsszerűsége. Hogy a születés megadatik, a halál elkerülhetetlen, s e kettő között olyan dolgok játszódnak le, ami mindannyiunk életében jelen van, mégsem feltételezzük a közéleti szereplőkről, hogy velük is megtörténhet. Ahogy ők sem feltételezik egymásról. A történetek közös számai, az érzelmi megnyilvánulások, a szeretet, a kötődés, a szerelem bonyolultsága, az élet kíméletlenül nehéz, máskor könnyfakasztóan érzelmes helyzetei olyannyira ott vannak, hogy nagyon azt akarjuk, a miénk legyen, máskor pedig a lehető legtávolabbra kerülnénk. De meg akarjuk érteni. A történetek kötik össze a sztárokat, akik elsősorban emberek. A versekben megírt, más stílusú és indítatású, mégis nagyon hasonló érzelmű költők hozzák őket össze ismeretlenül is, mert kiderül, hogy a szerzők élete mennyire azonos lehet az övékkel és a miénkkel egyaránt. Jakupcsek Gabi nem tudja letenni az interjúalanyai történetét, viszi magával haza. Úgy hordozza, mint Szabados Ági a regényekét, miközben a hírek és emberek szerelmeseként látjuk a képernyőn. S közben Kosztolányi Dezső és Radnóti Miklós vágyai előttünk érik utol egymást. Balázs Klári révén Korda György lelkébe látunk bele, de úgy, ahogy a színpad mögül figyelte imádott, ám elérhetetlennek hitt választottját a tehetséges fiatal vokalista. Majd hirtelen visszagondolunk Geszti Péterre, ahogy Jeszenyin versén és első szerelmén keresztül hogyan dobantotta meg a szívét egy vers, megérezvén, hogy az nem egy kötelező iskolai rossz, hanem a saját életének leírata és



hogyan beszél feleségéről, kislányáról, aki rádöbbsentette az igazán fontos dolgokra az életében. Ez legalább olyan megérintő történet, mint Sváby András édesanyjához fűződő, nagyon szoros kapcsolata, amit Kosztolányi Dezső öszszekötött Jakupcsek Gabriellával, őt pedig Máté Gáborral. Vagy Besenyei Péter szabadságvágya, amelynek kiteljesülése még csak nem is a repülés boldogsága, mint Latinovits szárnyalásánál, hanem a zene felszabadító ereje, a dalszövegek erejével, elsősorban Dusán, Zorán és Presser révén.

## Ki tudsz emelni néhány izgalmas/meglepő beszélgetést? Mi volt számodra legmeglepőbb/legmeghökentőbb/legváratlanabb a válaszok közül?

Sok ujjamba kellene harapni. Szentgyörgyi Rómeó, Dész László, Beregi Péter, Al Ghaoui Hesna, Sváby András és Töröcsik Franciska története mind más, mégis könnyen elvarázsol bárkit, éppúgy, ahogy engem. Megrendítő, bizonyos pontokon végtelenül vicces, erős élet-történetek és nagyon komoly kapcsó-

lódási pontok jönnek elő a költőkkel. Magabiztos emberek törnek meg érzelmileg, a Föld másik végpontjáról érkeznek elképzelhetetlen történetek, megérdemelt szeretet és meg nem érdemelt fájdalom lapul a feltárt titkok között. A beszélgetések végén pedig mindenki kap egy útravaló személyes idézetet egy újabb költőtől, írótól, vagy épp tőlem, ami nagyon személyes és érzékeny üzenet.

**Miért gondoltad, hogy az interjúkat egy könyvben is szeretnéd megjeleníteni?**

Mert egészen más leülni a tévéképernyő, vagy a rádió elé és nézni, hallgatni egy beszélgetést, mint amikor sokkal bővebb formában, tértől és időtől függetlenül mi - és itt az Olvasót értem, magamat is újra annak tekintve - dönthetjük el, hogy kire, melyik történetre, versre, életre mennyi időt száunk. Visszatérhetünk a beszélgetések bármelyikére, újra elolvashatjuk a verset, a költő életét, az ismert emberek életét, végig gondolhatjuk a sajátunkat és felfedezhetjük, hogy tényleg nem vagyunk egyedül. Születés és elmúlás, szerelem és szeretet, szövevényes kapcsolatok, barátság és barátságatlanság, jómodor és modortalanság, összefeszülések és érdekből, vagy csak fásultságból megkötött békék, hirtelen jött fellángolások, reménytelen vágyak, keresztkötődések, pálfordulások, megrendítő hit és kiábrándító gyarlóság, részeg boldogság és józan ítélet - ezek vagyunk. Ez az életünk és ezek a verseink. Amiket előkapva magunkra ismerhetünk és az önazonosság bátor felismerésével, magunk vállalásával, erővé kovácsolhatjuk a gyávaságot, ami valaha megvakított bennünket. Itt az ideje elég bátornak lenni, hogy felfedezzük a valódiságot, az igazat az életünkben itt, a sorok között. Az emberi kapcsolatok jelentik ugyanis az állandóságot, az értéket, azt, amiért érdemes élni. Ezt csak akkor tudod, Ha

szeretsz... nem véletlenül lett ez a kötet címe. Nekem sokat jelentettek ezek a beszélgetések, versek és felfedezések a párhuzamok tiszta világában. Ideje továbbadnom őket.

**Számodra miért fontos a költészet? Mégis csak felállítottad a versmondás világrekordját, előadóművészként, színészként, költőként és műsorvezetőként is otthonosan mozogsz.**

Kedves emlék. Házat rajzolni tanított nagymamám, s bármilyen béna is volt az a ház, a képét, a falait meg az ablakát, nem felejttem. Mosolyt csaló öreg arcára, ahogy fokozatosan elnyerte az épület a végső formáját, fordítva felépítve, épp, ahogy Weöres Sándor konstataulta és megírta a Kisfiúk témáira című versében. A házba zártam azt a világot, amit én képzeltem, amit szavakkal még nem tudtam kifejezni, de versben már hallottam az esti elalvások előtt. Az a világ, a rácsodálkozás felemelő tisztasága most is belém hasít, s erre gondolok, ha közönyt vagy indulatot látok a hétköznapiakban. Sokan észre sem veszik, mennyi lehetőséget kínál problémáink megoldására, emberi kapcsolataink kezelésére, egyáltalán az önkifejezésre a páratlanul gazdag líra. Csak teszik a dolgukat, így-úgy végzik a rájuk rótt feladatokat és közben tudatosan, vagy tudat alatt, ösztönösen keresik azokat a helyzeteket, amelyek kimozdíthatják őket a rutin görcséből. Amik érzelmileg hozzá tehetnek valamit a közömbössé vált szituációkhoz, hogy örülni tudjanak, vagy elmondhassák, érzékel-

tethessék fájdalmukat, hiányérzetüket. Vagy egyszerűen csak megszólaljanak, mert már rég nem volt kedvük hozzá a diszkomfortosan mozgó társadalomban. Elmegyünk egymás mellett. Nagyon gyakran. S talán csak a költészet minden emberi és emberfeletti, felfogható és felfoghatatlan dolgot átható ereje képes újra összekötni bennünket. Azzal, hogy felszínre hozza a hasonló érzéseket és a közös gondolkodást az érzelem és értelem együttes erejével. A vers képes arra, hogy túlélje a haladoklót, feldolgozza velünk a tragédiáinkat, vallomásra bírjon, tükröt tartson, beszéljen helyettünk, ha nem merünk, vagy nem vagyunk képesek rá, s elcsendesítse a világot, ha el akar nyelni a zaj. Engem sokan ismernek a versek tolmácsolása révén és nagy örömmre, láthatóan egyre többeknek tudok adni a saját költészetemmel is. Itt most a nagy klasszikus és kortárs költők és a beszélgetőpartnerek révén tudok valami egyedit adni, ami mindenki számára fontos lehet. ■

Már előrendelhető a **Ha szeretsz...** című, **Lutter Imre Sorok** között beszélgetéseinek exkluzív, szerelemről és szeretetről szóló **válogatás-kötete**, amely az Athenaeum Kiadó gondozásában jelenik meg. A **Líra** online felületén előrendelők egyedi **ajándék üdvözlőkártyát** kapnak!

**Ha szeretsz...**  
Ismert emberek ismeretlen történetei **versekkel**



**FEBRUÁR 9-TŐL**  
A KÖNYVESBOLTOKBAN!



**Ló fej**

Festő: Polgár Zita

Varga's robusta kézműves kávéval festve

Méret: 30x40cm



# Agyi érkatasztrófa ellátása – a stroke kezelhető és kezelendő –

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

Ha van rettentő betegség, akkor az számomra a - magyarul szélütésnek vagy gutaütésnek is nevezett - stroke. (Az angol neve terjedt el, de már annyira, hogy láttam kiejtés szerint sztrók-ként, mintegy magyar szóként is leírva.)

Számomra azért elrettentő, mert úgy érzem, ahogyan nem szeretjük, ha az életünk változik. Gyorsan csap le, gyakran előzmények nélkül és nemcsak az egészségünket rongja el, hanem a környezetünkre, családtagjainkra is gyakran jelentős terhet ró. Mert a stroke során elveszített képességeink helyrehozatala még a rehabilitáció segítségével is rendkívül hosszú időt vesz igénybe. Szóval, ha van betegségműsöm, az a stroke. Persze ez erősen szubjektív, mert ugyebár talán azt kijelenthetjük, hogy minden betegség rossz és az is egyértelmű, hogy talán mégis az a legrosszabb, amivel éppen küzdünk.

Erekkel (szívkoszorúerekkel) és azok elzáródásának megnyitásával foglalkozó orvosként a stroke gyógyításának fejlődése az utóbbi években került az érdeklődési körömbé. Fiatal orvosként (tehát réges-régen), belgyógyászként gyakran találok stroke-t elszennvedett betegekkel és mindig bosszantott a tehetetlenség, hogy gyakorlatilag (egyes gyógyszereket leszámítva) nem tudjuk kezelni ezt az egész további életet meghatározó (néha megnyomórító) betegséget. Jelenleg már más a helyzet. Hazánkban ugyan még gyerekcipőben, de hétmérföldes léptekkel (elnézést a képzavarért) fejlődik az az (orvostudomány több területének szakemberit integráló) ellátási lánc, melynek eredményeként az agyi erekben stroke-t okozó vérrögöt katéteres úton távolítják el. Briliáns technika, jelentős javulás és egyértelmű remény a stroke-t kapó betegek számára!

Ennek a cikknek a megírását nem vállalnám egyedül, lévén egyféle kívülállóként a kompetenciám nem terjed ki rá. A segítségemre Dr. Nagy Csaba a Pécsi Tudományegyetem Idegsebészeti Klinikájának neurointervencióban (ez az agyi és gerincvelői erekben végzett katéteres beavatkozások gyűjtőneve) jártás specialistája, intervenció radiológusa sietett. Szakmai elhivatottsága, maximalista hozzáállása, lelkesedése, embersége mindig lenyűgözött, így sokat tanultam tőle erről az igen érdekes területéről az orvostudományok.

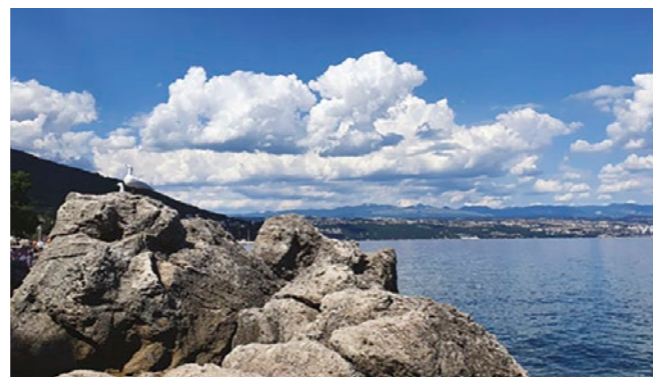
## Mi is az a stroke pontosan?

Ha beírjuk a „stroke” szót egy angol-magyar szótárba, már akkor elég rémisztő jelentéseit ismerjük meg: csapás, ütés és itt van az orvosi vonatkozásban használt jelentése is: roham. Mindenképpen valami hirtelen bekövetkező negatív dologról van szó.

A stroke orvosi értelemben nem más, mint az agyi tevékenység hirtelen kialakuló zavara, mely legalább 24 órán át fennáll. A megszűnő vagy gyengült agyi tevékenység lehet egy góc működésképtelensége miatt kialakuló, körülírt tünet csoport, de az agyi funkció globális kiesése, valamint halál is felléphet. (Amennyiben a tünetek 24 órán belül szűnnek, akkor átmeneti agyi keringési zavarról van szó, amit az angol nevéből képzett, hazánkban is használt mozaikszóval TIA-nak is nevezünk.)

Az esetek 80%-ában azért nem működik az agy egy bizonyos része, mert megszűnik a vérellátása azáltal, hogy elzáródik a tápláló ütőere, artériája. Ezt hívjuk iszkémiás stroke-nak. (A fennmaradó 20 % oka az agyi szövetbe törő vérzés, melynek kezelése nyilvánvalón más.)

Az elzáródást leggyakrabban vérrög okozza. Ez képződhet az agyat ellátó erek belső felszínén kialakult felrakódáson, de gyakran odasodródó embólusról van szó. Azonban nem csak vérrög zárhatja el az agyi eret: bizonyos körülmények között zsír-, légembólia is felléphet. És persze minden éren belüli intervencióval foglalkozó orvos rémálma, az elszabadult eszköz vagy eszköz-darab is hasonló bajt okozhat, ha a dolgok kedvezőtlenül alakulnak.



## Kiben alakulhat ki stroke?

Nyilván bárkiben. De szerintem nagyjából sejthető, hogy közel ugyanazok az kockázati tényezők állnak a háttérben, mint amelyek a szívkoszorúér elzáródását ill. betegségét okozzák: magas-vérnyomás betegség, cukorbetegség, magas vérzsír szintek, dohányzás - a leggyakoribb gonosztevők.

Vannak olyan szívbetegségek, melyek során megfelelő kezelés (véralvadás-gátló kezelés) nélkül jelentős a vérrög kialakulásának ill. tovább sodródásának (embolizáció) esélye. Ilyen a pitvarfibrillációnak nevezett ritmuszavar, mely során a bal pitvarban képződik vérrög, vagy egy kiterjedt szívizom infarktus során kialakult regionális, körülírt szívtágulat (ún. aneurizma), melyben ugyancsak kialakulhat vérrög. Ide sorolható még a szívelégtelenség és a kórosan (pl. magas-vérnyomás következtében) megvastagodott szívfal. A gyógyszeres fogamzásgátlást ill. a menopauza után adott ösztrogén kezelést is a stroke kiváltásában szerepet játszó egészségügyi beavatkozásnak tekinthetjük.

## Milyen tünetekkel járhat egy stroke?

Nagyon szerteágazó, súlyosságát tekintve is változatos tünetekről van szó. Ez érthető, hiszen elméletileg egy vérrög az agyi érrendszer bármely helyén keletkezhet vagy oda eljuthat. Azért a jó öreg Gauss-görbe itt is működik és vannak tipikusnak (gyakorinak) mondható lokalizációk az agyi érrendszerben, ahol az elzáródás kialakulhat. És ezzel párhuzamosan van néhány tipikusnak mondható tünet is. Ilyen a féloldali végtaggyengeség vagy bénulás (mely fájdalom nélkül, viszonylag hirtelen alakul ki), egyensúly-zavar, szédülés, beszédzavar különböző formái, látászavar, látótér-kiesés, nyelés-zavar, érzékszavar, emlékezetkiesés. A tünetek hirtelen alakulnak ki és vagy folyamatosan, vagy lépcsőzetesen romlanak. Nagy kiterjedésű stroke esetén már a legelején tudatzavar alakulhat ki, amely nem túl jó kilátásokat jelent a későbbi felépülésre.

Ez mind rosszul hangzik. És szerencsére a szívinfarktussal foglalkozó cikket után mindannyian tudjuk, hogy az elzárt eret (itt is) meg kell nyitni, a véráramlást biztosítani kell minél hamarabb. Ennek jelen tudásunk szerint több módja is van: 1. a vérrög feloldása gyógyszerrel (thrombolysis a neve orvosul), 2. a vérrög eltávolítása az elzáródás helyére vezetett eszközzel.

Mindkettő hatékony módja annak, hogy helyreállítsa a keringést és így minél kevesebb neurológiai maradványtünettel (képességvesztéssel) nézzen szembe a beteg. Azonban van egy olyan korlát, ami a szívinfarktushoz hasonlóan itt is jelentős: az idő. És ez a legnagyobb probléma a thrombolysis lehetséges



alkalmazása mellett, hiszen a tünetek jelentkezése után 4-6 órával már nem hatékony, inkább veszélyes. Míg a katéteres vérrög-eltávolítás (thombectomia) bizonyos esetekben a tünetek jelentkezése után 24 órán belül hatékonyan és biztonságosan elvégezhető.

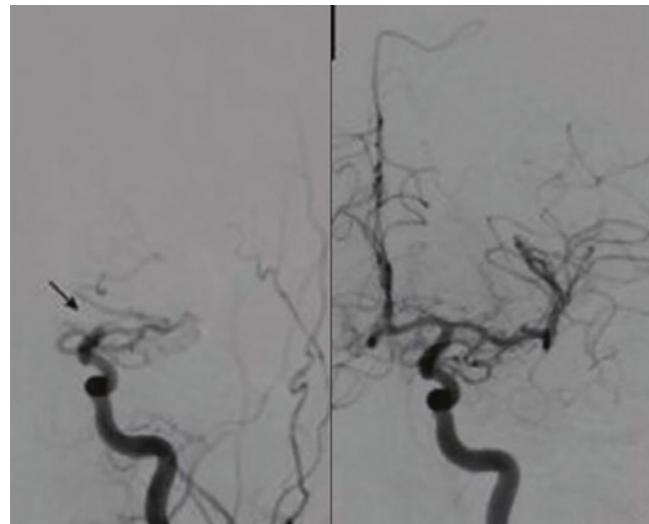
Akkor minden rendben hiszen 4-6 óra az sok idő, a 24 meg még több? Nem. Gondoljunk bele abba, hogy valaki úgy ébred, hogy nem mozog a bal keze és lába és ne adj isten még beszélni sem tud, vagy nem érti azt. Mikor történt pontosan az érelzáródás? Nem tudjuk. Ha a beteg este 10-kor fektet le és azóta aludt, akkor az a biztos, hogy 10 órakor még jól volt. Ha reggel hatkor kelt és derült fény a tünetekre, akkor ez egy 8 órás intervallum. Praktikusán a thrombolysis kiesett.

Vagy egy másik, életből vett példa. Vasárnap délután, szunyókálás után ébred valaki szédüléssel, szótálatási nehézséggel, kicsit gyengébb karra. Úgy gondolja, hogy csak elfeküdte, lehet még várni. Vár, hátha múlik. Nem múlik, de nem is sokkal rosszabb. Majd holnap elmegy orvoshoz, ha nem javul, gondolja. Korai lefekvés, mert nincs jól, közben az éjszaka során a tünetek jelentősen romlanak, de hát alszik, nehéz úgy észrevenni a bajt. Reggel kel/keltik és már nem tud beszélni, keze-lába nem mozog. Látszik, hogy súlyos a helyzet, ekkor már jöhet a mentő. Természetesen bekerül a sürgősségire, megvizsgálják, szupersürgősen koponya CT-t csinálnak és megtalálják a bajt. Órákat vesztett a beteg ahhoz képest, mintha a tünetek felismerése időpontjában (szinte azonnal) fordul az egészségügyi ellátórendszerhez. Mert ellentétben a típusos szívinfarktushoz, amikor az azonnali döntéshez egy 30 másodperc alatt elkészíthető EKG elégséges, a stroke esetén a neurológus szakvéleménye mellett egy speciális CT ill. CT-vel történő érmegjelenítés (ún. CT-angiográfia) mindenképpen szükséges a diagnózis felállításához. Ezt nem lehet a mentőben elvégezni. És persze itt is igaz az, hogy nem minden kórház rendelkezik a stroke katéteres ellátásához szükséges technika és személyi feltételekkel. Ebben a tekintetben azért még van lemaradás a szívizom infarktus ellátáshoz képest, de az utóbbi időben jelentős fejlődésnek vagyunk tanúi Magyarországon is.



## Stroke ellátás katéteres technikával

Ez a thrombectomia, mint már láttuk. Az a cél, hogy megszüntessük az adott agyi ér elzáródását azáltal, hogy az azt okozó vérrögöt eltávolítjuk. Aki olvasta az előző cikkeket, az joggal vághatja rá, hogy „és stenttel fedjük a beteg érszakaszt”. Ez viszont, ellentétben a szívinfarktus katéteres ellátásával, itt nem bevett módszer és csak nagyon ritkán van szükség stentekre.

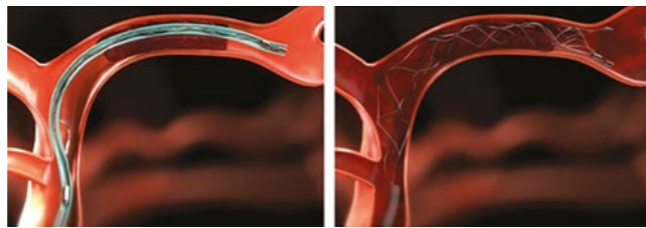


A képen egy kontrasztanyag érfestés (angiográfia) látszik a bal oldali nyaki verőér (a. carotis interna) elzáródásával, melyet a nyíl mutat (bal o. kép). A jobb oldali képen ugyanaz az ér a vérrög eltávolítását követően. Látható, hogy mekkora a különbség!

Leggyakoribb behatolási kapu a lágyékhajlatban lévő verőér, a combartéria (az arteria femoralis communis latin leánykori nevén). Innen kell feljutni a főverőéren (az aortán) egészen a nyaki erek eredéséhez. Összesen 4 ér látja el az agyat friss vérrel. Oldalanként 2-2, gyakran elég kacifántosan eredve az aortából. Az erek egyenkénti megfestése után láthatjuk, hogy hol van telítődési hiány. (Bár igazából ez a tünetekből ill. a korábban elkészült CT angiográfás felvételekből elég jól tudható már korábban is.)

Természetesen ott van a vérrög, ami miatt a kontrasztanyag nem tud tovább folyni és megreked. Ettől fogva csak erre kell összpontosítani: speciális katéterrel ill. a vérrög leszívásához szükséges katéterrel feljut az operátor az elzáródáshoz és egy szívóhoz csatlakoztatva a katétert, onnan a vérrögöt eltávolítja.

Ha a vérrög ezen a módon nem távolítható el, akkor egy, már a korábbi cikkekből ismert eszköz, a stent vethető be. De nem úgy, ahogyan eddig, a koszorúerekben alkalmaztuk! Ilyenkor egy öntáguló stentről van szó, melyet a vérrögbe vezetve kell kinyitni. Ekkor a stent belekapaszkodik a vérrögbe, a visszahúzás során magával cipeli azt. Tehát a stent itt nem marad az érben, hanem egyféle elfogó eszközként működik. Kicsit a neve is más: stent retriever, magyar nevet nem tudok sajnos.



Az ábrán a stent retriever látszik akcióban. Bal oldalon éppen csak a vérrögben van még zárt állapotban (a zöld műanyag hüvely még rajta van), jobb oldalon nyitott állapotban, visszahúzásra készen

Az ér megnyitása nélkülözhetetlen része a kezelésnek, azonban itt még nincs vége. A károsodott agyszövetnek időre van szüksége, hogy funkciójának egy része visszatérjen. Hosszú rehabilitáció vár a betegre ilyenkor, amely során kell a türelem, mert a cél nem kisebb, mint az önellátás képessége.

Jelenleg azt tudjuk, hogy katéteres érmegnyitás után sokkal magasabb annak az aránya, hogy a beteg önmagát ellátni képes emberként folytatja az életét, mintha ez nem történik meg. Persze ez már egyrészt az egészségügyi ellátórendszer feladata: mert ha a beteg időben jelez, akkor a gyorsan, jó minőségben elkészült koponya CT, a neurológiai szakvizsgálat és azonnali referálás a neuronintervenció központba, majd a gyors betegtranszport a jó kilátások kulcsa.

Látható, hogy ez hosszú folyamat, hosszú betegút, több orvos együttműködése szükséges. És ez nagy megterhelés a sürgősségi osztályok számára, hiszen Magyarországon évente kb. 40-50 ezer beteg kerül stroke miatt kórházba. Azonban ezzel a viszonylag új katéteres kezeléssel a beteget több, mint fele nem fog élete minden percében a család gondoskodására szorulni, hanem önállóan élheti az életét. Szerintem ez nagyszerű esély, ha már megtörtént a baj.



A képen az agyi érből (arteria cerebri media) eltávolított vérrögök láthatóak.

Azért remélem látszott, hogy a beteg is nagyban segítheti önmagát stroke esetében is. Hiszen, itt is rajtunk, betegeken is múlik, hogy mekkora bajt okoz egy betegség. Ha figyelünk a kockázatot jelentő betegségeink kezelésére és az esetlegesen fellépő tüneteinkre, akkor mindenképpen remélhetjük, hogy jobban alakul a sorsunk, ha stroke-t kapunk. ■

# 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 hibrid 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<sup>EV</sup> 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!

**CARNET MIRAI KFT.**  
**WWW.MIRAI.HU**

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

DRIVE TOGETHER





# A Retrológus okoskodik

L. Dézsi Zoltán • A Heti Napló riportere, retrológus

Essünk túl a nehezén, és fogalmazzuk meg, hogy mi is az a retro... Vagy retró. Mert azt csak kevesen tudják, hogy hogyan is kell írni. Vannak retro múzeumaink rövid o-val a nevükben, és vannak azok a bizonyos Papp Gábor Zsigmond filmek, amelyekben bizony hosszú ó-val szerepel ez a szó (Balaton retró, Budapest retró, és a többi). Az e-nyelv.hu azt írja, hogy ez a szó hasonlóan viselkedik, mint a többi, más nyelvből átvett -o végű szavunk (sztereo, vagy sztereo?). A helyes használat: szóösszetételben rövid (retrodiskó), önállóan, jelzőként hosszú: retró.

Egy nehézségen már át is röppentünk, és jöjjön a másik. Mi a csodát értünk a retró alatt? Egyszerűsítsünk: retró lehet minden, ami kicsit régies! Azért fontos a „kicsit”, mert nem nevezzük retrónak mondjuk a XVII. századi bútorokat. Ahogyan nem az egy huszárkard sem, Petőfi korából. És nem retró a 2010-es slágerlista első helyezette sem. Van, ami túl régi és van, ami nem elég régi hozzá. Retrónak mondhatjuk azokat a dolgokat, amelyek mondjuk a hetvenes, és a kilencvenes évek között keletkeztek és voltak divatosak. Persze ezzel nyugodtan lehet vitatkozni. A retró megítélésében éppen az a jó, hogy nincs kőbe vésve. Ráadásul hamarosan már kikerülhet a retróból a hetvenes évek, és bejöhhet a kétezres évek eleje. Én azt mondanám, hogy mindig az lesz a retró, amire élő emberek még emlékeznek. Na itt bejöhhet egy újabb szó, a nosztalgia. Ennek jelentését nyilván senkinek sem kell elmagyarázni.

## De ki az a Retrológus?

És ki az (mi az) a Retrológus? Nem foglalkozás, mert nagybetűvel írjuk. Egy emberről van szó. Egy olyan emberről, aki önmagát nevezte el így. Tette ezt azért, hogy nyugodtan okoskodhasson. No meg azért, mert az egész élete a retró körül forog. Bakelit lemezt hallgat, 45 éves az autója, imádja

a hortobágyi húsos palacsintát, sőt (ó, micsoda bűn) fehér teniszokniban szeret járni. Ráadásul TV-riporterként minden második „anyaga” kötődik a közelmúlt divatos tárgyaihoz. Készített már riportot az „ezerötös” Ladáról éppúgy, ahogyan a régi koncerthelyszínekről, a retró kajákról, de még a felfújható strandlabdáról is. Ezek után úgy gondolta, hogy legyen a neve Retrológus. Hátha valahol (f)elismerik a tudását, és akkor sok-sok pénzt és lájkot fog kapni. És ez az a pillanat, amikor el kell mondjam, hogy a Retrológus Dézsi Zoltánként született, amelyhez később hozzácsapta az elejére az L. betűt. A hétköznapiokban a Heti Napló Sváby Andrással című műsor riportere...

A bevezető és bemutatkozás után okoskodjunk. Pontosabban: okoskodjak. Mostantól ugyanis e lap hasábjain retró dolgok elemzésével jelentkezem majd. Ez az első írás amolyan bemutatkozó. Ezzel szeretném felkelteni az érdeklődésüket. Csak olyan dolgokról lesz szó, amelyeket az olvasók többsége ismer, és szeret (vagy utál).

## A mágikus szendvicssütő

Ha például azt mondom Önöknek, hogy NDK szendvicssütő, akkor szerintem tíz emberből kilencnek azonnal megjelenik a szeme előtt ez az alumíniumdoboz-szerűség, amelybe egyetlen fűtőszálat álmódott a német tervező. Na, az az egy viszont, valószínűleg nemcsak a melegszendvicset sütné meg, hanem az óvatlanul ráülőket is. Ha nincs ez a készülék, akkor talán nem használnánk ma a melegszennyá szót. Ez a pléhvalami olyan klasszikus retró tárgy, amit mindenki ismer. De azt például tudták, hogy amikor azt gondolták, hogy NDK gépben sütik a szendvicüket, akkor tévedhettek? Merthogy Csehszlovákiában is gyártottak hasonlót. Az egyik volt a Party Grill, a másik a Mini Grill. Külsőre, mint két tojás. Vagy tudták, hogy ezt a szerkezetet (pontosabban annak utódát) ma is gyártják? Magyarországon is, Kínában is, meg még ki tudja hol. Nekem magyar van, de sajnos sokkal rosszabb a jó öreg keletnémetnél, vagy csehszlováknál.



A legendás Palma gumimatrac. Mindenre (is) jó volt.

## A felfújható „Pálma”

De hasonlóan legendás retró tárgy a gumimatrac is. Persze nem az a nejlaborzalom, amit manapság árulnak. Fenét! Az egy felfújható zacskó, ami nagyjából semmire nem alkalmas a vízben ringatózáson kívül. Jó, persze mondhatják, hogy mi a csodára lehessen használni egy gumimatracot, ha nem erre? Akik a hatvanas-hetvenes, sőt nyolcvanas években születtek, azok pontosan tudják, hogy a Palma család termékei csak igen kevés időt töltöttek a vízben. Viszont kiváló ágyként szolgáltak a sátrakban. Ha már sátrak: menő volt akkoriban a kutyaól. Mái nem tudom, hogyan fért el abban a cipősdoboznyi valamiben két ember. Plusz két matrac, plusz két hálózsák. Valahogy persze csak megoldották. A rossznyelvek szerint egy kutyaóllal érkező fiatal párnak nem szélesség kellett, hanem magasság, merthogy a kempingezés teljes ideje alatt egymás fölött voltak, nem egymás mellett. Nem tudom, hogy így volt-e, én még kicsi voltam akkoriban. De vissza a gumimatracokhoz, amelyek kiválóan használhatóak voltak családi összejövetelek alkalmával is. Akkor, amikor 4 ágy volt a lakásban - 12 emberre. Magam is jól emlékszem, nagymamáéknál, karácsonykor, a küsszoba padlóját úgy teleraktuk gumimatracokkal, hogy egy tenyérnyi szabad hely nem maradt. Érdekes módon egyik sem szakadt ki. Ha valamelyik mégis ereszteni kezdett, akkor csak elővettük javítókészletet és már ragasztottuk is! Nem volt nagy dolog.



Íme a Retrológus polca. Sokat elárul a gazdájáról...



Az eredeti, a valóságos NDK szendvicssütő



A csehszlovák „NDK” szendvicssütő

## A kártyanaptárak hölgyei

Vagy megvannak a különböző kártyák? Na azok is bőven retrók már. Mondjuk a híres-neves autókártya. Tökmindegy, hogy mi volt ráírva, a Lola-T (később Apal Corsa) mindent vitt. Kártyanaptár? Ugye nincs olyan tisztességben megőszült férfiember, aki kiskamasz korában ne nézte volna kidülledt szemmel a korabeli modellek enyhén pikáns felvételeit... Arról már halvány fogalmam sincs (mondjuk régen sem volt), hogy mi az a MAGÉV, annál élénkebben emlékszem arra a bongyor hajú hölgyre, aki az említett cég naptárán, egyszer fehér rongydarabkával próbálta meg eltakarni testének domborulatait (jórészt hiábavaló volt az igyekezete). Amúgy ma is vannak megszállott kártyanaptár gyűjtők. Olyan embert is ismerek, akinek több százezer darab van otthon.



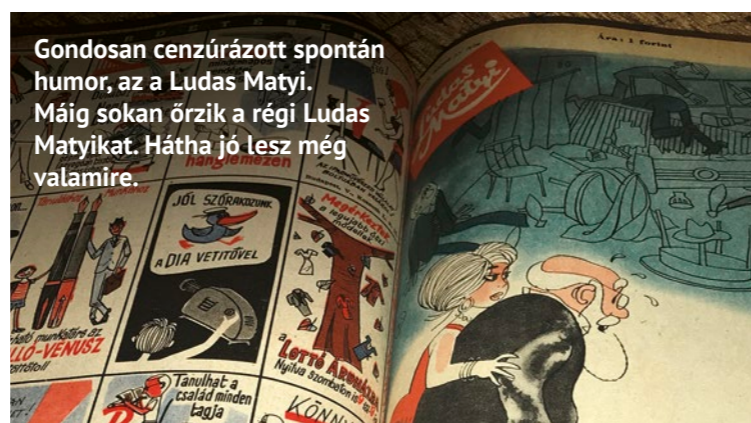
## Meséljek a hanglemezekről?

Nekem konkrétan az EDDA 1, volt az első. Az a darab már elveszett, de természetesen pótoltam. Szinte hihetetlen, hogy egy bakelit akkoriban 90 forint volt. Ma ebből két zsömlét nem kap az ember, akkor viszont a csóró, csöves legény egy hónap alatt kuporgatott össze ennyit. Hogy mennyire nem volt olcsó, azt az is jelzi, hogy akkoriban egy vidéki EDDA koncertre (mondjuk a jászberényi Déryné Művelődési Központba) 50 forintért lehetett egy jegyet venni. Amúgy a retró örület jó hatással volt a bakelit (mai divatos nevén: vinil) lemezek forgalmára. Újra használják ezeket, de nem kilencven forintért veheted meg, hanem mondjuk kilencezerért... Változik a világ.



## Ludas a Matyi?

Retró újságok megvannak? Mondjuk a Ludas Matyi? A szocialista vicclap. A bátor satirikus hetilap, amely kimondta, hogy Kádárnak igaza van! Ma már nehezen hihető, de órák alatt elfogyott az összes példány. Az járt jól, aki rendelt, persze csak akkor, ha zárható postaládája volt. A nyitottból ugyanis a laphoz normál úton nem jutó, mosolyogni szándékozó elvtársaink egy könnyed mozdulattal emelték ki a pár perccel korábban bedobott példányokat. Amúgy a Ludas Matyi nevet a főszerkesztő, Gábor Andor találta ki. A szerkesztőségi ötleteléskor állítólag valaki bedobta a Vese-velővel nevet, amit rögvest leszavaztak. Egy másik újságíró pedig azt szerette volna, ha Puszi-pacsi néven jelent volna meg a vicclap. A híres rajzoló egyik, Sajdik Ferenc egyszer azt mesélte nekem, hogy balszerencséjére éppen akkor rajzolt egy orosz medvét a címlapra, amikor a szovjet hadsereg bevonult Afganisztánba. A főszerkesztő, Árkus József hosszan kérlelte, hogy álmódjon már valami mást oda, mert a pesti flaszer (mennyivel jobban hangzik ez, mint a közszáj) már másnap azt fogja terjeszteni, hogy az orosz medve felzabálja az afgánokat...



Szóval a Retrológus a jövőben a retró tárgyakkal kapcsolatban fog okoskodni. Sztorizik, kutat, bemutat, tesztel és megírja. A fiataloknak, hogy elborzadjanak (atyám, így is lehetett élni??). Az idősebbeknek meg azért, hogy rég elfeledett emlékeken mosolyogva éljék a „modern” hétköznapokat. Addig is ölel minden nosztalgizálni vágyót a Retrológus, azaz L. Dézsi Zoltán. ■

## HÍREK, ÚJDONSÁGOK A SILVANUS HÁZA TÁJÁRÓL

Bővebb információk:  
<https://hotelsilvanus.hu/ajanlatok/wellness-sunday-brunch-a-hotel-silvanusban>



Bővebb információk:  
<https://hotelsilvanus.hu/ajanlatok/valentin-nap>



Bővebb információk:  
<https://hotelsilvanus.hu/ajanlatok/nyari-elofoglalas>



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

INFO@HOTELSILVANUS.HU  
WWW.HOTELSILVANUS.HU

# 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 segítek, 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.

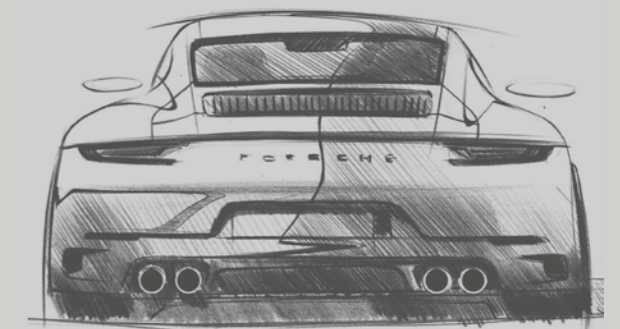
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



**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 támogatathatjuk 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 koncentrálna és folyamatosan tesz 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 LEGELSŐSEGÉLY 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**  
intézményvezető-  
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”

# Cinizmus

Tóth Mária • pszichológus



Mindig mondtad, hogy itt lakik valahol, hogy kerüljem el messzire, ha nem akarom, hogy elemésszen. Bevallom, nem hittem neked és nem is figyeltem. És most megtörtént - tegnapelőtt találkoztam veled.

Cinizmus - így mutatkozott be.

Nem volt teljesen igazad, nem a környéken él és nem is túl fiatal. Évszázadok, sőt évezredek óta itt él közöttünk. Mindenhol ott van, nincs ország, távoli táj, ahol elkerülhetnéd. Nem is találkozol vele, nem mutatja meg az arcát. Ő csak fertőz, vagy legyőz.

Ül valahol, Realitásnak becézett felhőjén és keresi az áldozatait, akik majd beállnak a hadseregébe, dicsőítik istenségét és terjesztik hitét. Már az ókorban is megtalálta követőit. Ők voltak a cinikusok és nekik még talán sikerült eleinte szelídíteni istenük akaratát. Céljuk a tökéletes szabadság elérése volt, de a tökéletes szabadság függetlenséget követel, így a cinikus nem lehet rabja semmilyen előírásnak, fizikai vagy érzelmi szükségletnek. A rabságot kerülve, mindent cinikus nyugalommal figyeltek s végül olyan távol kerültek a világtól, hogy megvetették és kigúnyolták az élet szépségeit, a jó dolgokat, a fennálló társadalmi értékeket. De Cinizmusnak ez még nem elég. Az egész világot akarja. Tovább fertőz hát és harcol,

de már nem kíméletesen. Szétlövi pesszimizmusának mérgezett, tollas nyilait és akit eltalál, az beáll a csapatba. Ő nem holmi puttóangyalka, inkább az ördög maga. Mindent, ami szép és jó, megkeres és tönkretesz szavakkal, tettekkel. És mindenki ugyanezt teszi, aki megfertőződött, akit eltalált egyszer Cinizmus nyila. Ezrével vannak körülöttünk a negyél-már-ilyen-naiv klónok.

A cinizmus nárcisztikus gög, a világot gúnyosan lenéző fölény. Nem bájos tulajdonság, ami porcukorfelhős teadélutánokon mutatkozik. Álarcot visel és Realizmusnak hívatja magát. Hiszen ő tudja, s hirdeti fennhangon, hogy a világ, amelyben élünk, korántsem tökéletesen boldog és igazságos. Ezért mindent megtesz a realitás álarca mögé bújva. Mérget csepegtet a reggeli napsütésbe. Fellibbenti a vidámság csillámporos takaróját és megmutatja a szomorúság koszos foltjait. Eltaossa a szépet, bemocskolja a jót és gúnyosan kacag a naivságon. Sárba tiporja a lelkesedést és leköpi a rajongást. Jaj, neked, aki fegyvertelenül, optimistán, lelkesen szembe kerülsz Cinizmussal!

Ő azonnal szúr, miszlikbe aprítja kedves gondolataidat, térdre kényszeríti legszebb álmaidat. S ha te megpróbálsz lélekből jövő virágaiddal körbevenni, azokat bozótvágvó késével vágja le azonnal magáról. Mindent átmos a pesszimizmus vegyszerével, hogy steril és reális legyen. Téged is újra és újra megpróbál letisztítani mindentől, ami nem a kétszerkettő valósága és amikor már szinte színtelenné hibernált, akkor kezd el suttozni.

„Ha nem hiszel semmiben, nem is fogsz csalódnini!”, „Nincs szükséged illúziókra, álmokra!”, „Ha felkészülsz a rosszra, fel vagy vértézve a negatív tapasztalatok ellen!”

Cinizmus nemcsak a realitás álarcát viseli, de a világ legcsodálatosabb pajzsának hirdeti magát, ami mindentől megvéd. Felvértéz a gyanakvás, a mindenki-önző attitűddel, ha új barátságot, párkapcsolatot kötsz, vagy belépsz egy új munkahelyre és boldogan érzed magad sebezhetetlennek a keserűség és kiábrándultság páncéljában. A páncél nemcsak megvéd, de el is választ. A lehetőségektől, az újtól, az alkotástól. A cinizmus nem építő, hanem romboló.

Amikor tegnapelőtt összefutottunk Cinizmussal, nem voltam felkészülve, s amikor megtámadott, csak hátráltam, a keserűség nyilai mélyen belém fúródtak. De egy igazi irracionális idealistát nem lehet csak úgy legyűrni, megmételyezni, felkoncolni!

Az első megrettenés után körülnéztem és láttam, hogy kinn és benn is felragyog a nap. Harcolni kezdtem, küzdöttem, mert még hinni szeretnék, építeni és alkotni. S ahhoz szükségem van a naivitásomra, az idealizmusomra. Nem engedhetem, hogy Cinizmus elvegye és átváltoztasson! Tegnapelőtt győztem, de tudom nem adja fel, minden nap próbálkozni fog, most már felkészült leszek, s szem előtt tartom, hogy vigyáznom kell, mert minden cinikus emberben egy kiábrándult idealista lakozik. S nekem nem szabad kiábrándulni az életből! ■

# Te jó ég, mit vegyek fel?

Lovas Bea



## Ismerős a kérdés?

Van, aki már előző este kikészíti a másnapi ruhákat, van, aki reggel is képes háromszor átöltözni, de akad olyan is, akinek elég egyetlen perc a döntéshez, és nem biztos, hogy azért, mert szűkös a választék.

Mások vagyunk, van, akit egyáltalán nem érdekel az aktuális divat, van, aki az alkatánál fogva inkább „takarja” magát, de vannak divatkövetők, sőt megszállott „őrültek” is. Ők azok, akik vagy fanatikusan csak az aktuális trend szerinti ruhákat viselik, vagy tudatosan eszük ágában sincs beállni a „divatos sorba”, hanem csavarnak egyet a bulin és egész más jellegű öltözeteket hordanak, vagy ügyesen, saját magukra formálják az aktuális trendet. Sokfélék vagyunk, de ez így van jól.

Érdekes viszont, hogy az emberek csaknem nyolcvan százaléka igényli azt, hogy vezessék őket. Nem mindenki szeret önállóan gondolkodni, sokaknak szüksége van a vezérideológiákra és a vezéregyéniségekre. Kapaszzkodókat, útmutatókat keresnek, és ez a divatra is nagyon igaz.

Kiket is tartunk meghatározó és vezéregyéniségeknek a divatvilágban? Kik azok, akik diktálnak, kiknek hiszünk, kik befolyásolhatnak milliókat abban, hogyan is öltözzenek.

Kissé hihetetlen, de itt nemcsak divattervezőkről beszélünk, hanem művészekről, színészekről, énekesekről, olyan ikonokról, akik gondolataikkal, ötleteikkel, megjelenésükkel, egyéniségükkel, vagy bölcsességükkel a mi mindennapi

életünkre - szinte észrevétlenül - de nagy hatással vannak.

Csak néhány név a teljesség igénye nélkül:

Coco Chanel, Giorgio Armani, Yves Saint Laurent, Gianni Versace, Miuccia Prada, Christian Dior, Cristóbal Balenciaga, Karl Lagerfeld, Alexander Wang, Alexander McQueen, Vivienne Westwood, Domenico Dolce, Stefano Gabbana, Valentino Garavani, Calvin Klein, Donatella Versace, Ralph Lauren, de ide sorolható Audrey Hepburn, Marilyn Monroe, a Beatles, Madonna, Lady Gaga, Victoria és David Beckham, Cindy Crawford, Nicole Kidman, és még sokan mások. Ezen nevek többségét azok is ismerik, akiket nem érdekel különösebben a divatszakma.

Érdekes tudni azt is, hogy a mai napig divatos rövid szoknyát és a „kis fekete” ruhát Coco Chanelnek, a tunikát Balenciagának köszönhetjük és Yves Saint Laurent volt az első, aki merészen nyúlt az átlátszó anyagok mellett a farmerhez, de a nadrágkosztüm és a comb közepig érő csizma elterjedése is neki köszönhető. A mélyszegénységéből milliárdossá vált Ralph Laurent a lovaspóló ihlette meg a Polo logo megtervezésére, és bár soha nem űzte ezt a sportot ruhái rövid idő alatt meghódították a világot. Karl Lagerfeld személyes jelképévé vált dioptriás napszemüvege és lófarokban hordott haja, és bármilyen témához bátran nyúlt a munkája során. Így készült el 1993-ban egy Korán idézetekkel díszített Lagerfeld mider, ami a bemutatón óriási botrányt kavart. Christian Diornak egy anekdota szerint kamaszkorában egy tenyérjós azt jövendölte, hogy „Az asszonyok áldani fogják, maga pedig általuk fog boldogulni.” A jóslat bevált. Induláskor egy gyermekkori barátja tanácsára első kollekciójával egyidejűleg parfümcéget is alapított, ami még inkább segítette abban, hogy az egész világ megismerje. A Dior recept nem megfeythető, de az biztos, hogy Christian Dior halálával nem tűnt el, ma is vezető márka a divatpiacon. Marilyn Monroe akaratlanul is a „buta szöszt” hozta divatba, míg Madonna és

Lady Gaga a mai napig mindent elkövet azért, hogy a koncertjeiken felvonultatott különleges és sokszor megdöbbentő ruhacsodákról mindenki beszéljen. Madonna egyik legismertebb szerelése egy fellépésen viselt fűzős összeállítás, s ha nem is ennyire merészen, de a fűzők finomabb változatai azonnal megjelentek a divat palettáján a hétköznapi viseletben is. Nemrég Madonna elárulta, hogy a 16 éves fia az ő ruháit hordja. Az énekesnő szerint még jobban is fest bennük! „Bármilyen ruhát felvehet, és jól néz ki! Ez nagyon irritáló. Az én ruháimat hordja, és jobban néz ki bennük” - tette hozzá az énekesnő a Tonight Showban. Lehet, hogy nem Madonna az egyetlen divatdiktátor a családban? Lady Gaga húsruháját a Time Magazin 2010 legnagyobb divatszencációjának nevezte. Gaga a ruhával a kirekesztés ellen akart tiltakozni. Nicole Kidman szolidabb diktátor, de az elsők között volt, aki bevállalta a maskulin stílusú kosztümöket és a lezser farmeres szereléseket.

Érdekes, izgalmas, színes és kiszámíthatatlan a divat gyorsan változó és sokak által csodált világa.

Ugyanakkor itt is - mint mindenütt - ott vannak az ellendrukkerek, akik szerint ne kövesd a trendeket, ne hagyd, hogy a divat kisajátítson téged, te dönts el, mi vagy és mit akarsz kifejezni azzal, ahogyan öltöazol, ahogyan élsz!

A teljesség kedvéért Giorgio Armani híres mondása is ide kívánczik: „Divatos holmikat bárki vehet magának, stílust azonban nem.” A stílus az egyetlen igazi luxus, amit mindenki megengedhet magának, akár van pénze, akár nincs.

De hogyan is találhatjuk meg a saját stílusunkat? És egyáltalán milyen az, honnan tudjuk, hogy jó a választás?

Első lépés: ismerjük meg magunkat! Egy kis önismeret nagy segítség a ruhatárunk összeállításában. Ne akarjuk feltétlenül azt a ruhát magunkra erőszakolni, ami egy másik emberen tetszett! Azt keressük meg, amiben jól érezzük magunkat,

ami illik hozzánk! Próbáljuk meg néha azt is, amiről úgy gondoljuk - hogy bár tetszik - de nekünk úgysem áll jól! Egy próbát megér, és gyakran rájövünk, hogy tévedtünk. Ne legyenek előítéleteink, hogy például a keresztbe csíkos kövérít, a fekete, vagy a bő fazon slankit, mert ez így egyáltalán nem igaz! A legfontosabb az, hogy találjuk meg azokat a fazonokat, színeket, amiben jól érezzük magunkat! Merjünk nyitni olyan darabok, szettek felé is, amiket korábban elutasítottunk! Egy próbát megér, kísérletezzünk bátran!

A második lépés az alapruhatár kialakítása. Vannak az úgynevezett kötelező (must have) darabok, amik a ruhatárunk alapját képezik. Itt nagyon fontos a jó minőség, mert ezeket több éven át is ki tudjuk használni. Már régen elfelejtettük, hogy mennyit is költöttünk rá, amikor még mindig boldogan bújunk bele ezekbe a darabokba. Ha nincs rá keret, akkor érdemes a turkálókban vadászni. Időigényes, de előbb-utóbb sikerrel járunk. (Saját tapasztalat: néhány éve már szinte csak turkálókban vásárolok és remek darabokat találok. Érdekes módon szinte minden vadászatomon találkozom ismert stylistokkal, influenszerekkel, művészekkel. A ruhavadászat egy zsúfolt turiban nemcsak pénztárcá kímélő, de egy jó kaland is. Rá lehet szoktatni magunkat úgy, mint a sportra, vagy a fogselyemre.)

Az alapruhatár - ahogy a neve is mutatja - alapdarabokat jelent: fekete szövet nadrág, fekete egyenesvonalú szoknya, „kis fekete” ruha, fehér blúzok, esetleg néhány klasszikus ing/blúz, fekete blézer, egy jó farmer, néhány egyszínű, egyszerű vonalú pulóver és póló, egy hosszabb állású, könnyű, kötött kardigán, vagy mellény, és végül egy bónusz: a fekete, bőr dzseki. Ha felveszünk egy kék farmert egy fehér blúzzal és egy fekete blézerral, felteszünk hozzá egy nyakláncot, vagy egy színes cicakendőt, magassarkút vagy sneakert húzunk, máris indulhatunk akár randevúra, akár egy üzleti tárgyalásra. Az alapdaraboknál a fekete mellett a sötét-kék, a szürke, a homokszín és a fehér szín is játszik, de a fekete a meghatározó. Már

ezekből az alapdarabokból is többféle variációban rakhatunk össze jobbnál jobb szettek, de ha ezt az alapkollekciót ügyesen kiegészítjük néhány olyan ruhával, ami az egyéniségünket még jobban kiemeli, az az igazi! Ez lehet egy fodros blúz, egy csillogó selyemszoknya, egy rojtos táska, egy arany szandál, vagy éppenséggel egy muszlin, állatmintás ruha, sőt, egy fekete bakancs is. Itt lép be az, hogy kik is vagyunk, mi áll jól nekünk, miben érezzük jól magunkat.

„Légy önmagad - ha a ruháid boldoggá tesznek, és jól érzed magad bennük ragyogni fogsz” - Coco Chanel örökbecsűje a saját stílusunk megtalálásáról szól. Ugyancsak tőle tudjuk azt is, hogy „A divat változik, a stílus örök.” Ezért fontos, hogy megtaláljuk a saját stílusunkat, és „bánjunk jól vele”.

Ne vásároljunk össze-vissza, mindig gondoljuk végig, hogy amit nézegetünk, próbálunk, miként illeszthető be a meglévő ruhatárunkba! Vegyünk kevesebbet, de az legyen jó minőségű, és jól kihasználható! Ha okosan vásárolunk, és nem túl sokat, akkor szépen összeáll egy olyan ruhatár, ami a mi stílusunkat, egyéniségünket hivatott szolgálni. Jól variálható, jól kihasználható szettjeink lesznek, olyan ruhák, amiket szeretünk - nemcsak a szekrényben állnak - és bármikor, 2 perc alatt, el tudjuk dönteni, hogy mit vegyünk fel.

A színekkel is meg kell tanulnunk bánni: ugyanúgy ki kell tapasztalni, hogy melyek a „mi színeink”. Biztos, hogy nem az összes! Coco Chanel szerint „A legszebb szín a világon az, amelytől szépnak érzed magad.” Lehet, hogy egy piros ruha nem áll jól, de ne utasítsuk el azonnal ezt a színt, hiszen egy piros kendő vagy sál nagyon jó szolgálatot tehet. Ma már bátran keverhetjük a mintákat és a színeket, akinek jó érzéke van hozzá, az nagyon izgalmas összeállításokat tud kreálni. Ugyanakkor ez a merészség nem mindenkinek áll jól és nem mindenki találja el a jó arányokat és kombinációkat, úgyhogy legyünk ezzel óvatosak, ha nem vagyunk biztosak a dolgunkban. Még egy

jó tanács: azért, mert egy póló vagy egy ruha olcsó, azért soha ne vegyük meg! Csak olyat vásároljunk, amiben már az első próbán jól érezzük magunkat, és azonnal tudjuk, hogy szeretni és hordani fogjuk! Ugyancsak óva intek mindenkit a divattrendek esztelen követésétől is, hiszen nem biztos, hogy a túlméretezett kabátot, a rakottszonyát, a sortot, vagy a fehér bakancsot nekünk találták ki. Versace fogalmazta meg nagyon jól: „Ne hagyd, hogy a divat kisajátítson téged, te dönts el, mi vagy és mit akarsz kifejezni azzal ahogyan öltözöl, ahogyan élsz!”

Végül néhány gondolat a kiegészítőkről: bár „csak kiegészítenek”, de óriási szerepük van. Kendők, sálak, sapkák, kesztyűk, bizsuk, cipők, táskák, harisnyák - rengeteget segíthetnek, de ronthatnak is az aktuális szettünkön. Jó tudni, hogy egy bizsu, egy kendő, vagy egy stóla ügyes használata nemcsak feldobhatja, de teljesen meg is tudja változtatni az öltözékünk jellegét. Egész más a „kis fekete” ruha egy elegáns hosszú nyakláncsal és egy szép magas sarkúval, mint ha egy kockás sálal egy bőr jackiet, fekete, vastag (80 denes) harisnyanadrágot, és egy bakancsot veszünk fel hozzá. Ugyanazt a ruhát a kiegészítők ügyes megválasztásával többféleképpen, más és más alkalomra is hordhatjuk. Itt is fontos a minőség, főleg a táskák és a cipők esetében. Ráadásul a jó minőségű cipő - még ha a sarka magasabb is - kényelmes, a silány gyakran kényelmetlen és tönkreteszi a lábat. Régi, de nagyon ésszerű mondás: a cipőnk és a matracunk mindig legyen nagyon jó, hiszen többnyire vagy megyünk, vagy fekszünk.

A divat nem feltétlenül a trendek elsöpréséről és újak behozásáról szól, hanem arról, hogy fejezzük ki a kreatitásunkat, hogyan állítsunk össze egy öltözetet, hogyan készítsünk új kombinációkat, és hogyan adjunk át egy hangulatot.

Zárásként kedvenc Coco Chanel idézetemet szeretném megosztani az olvasókkal: „Egy ruhában mindig a nő a legfontosabb. A ruha nő nélkül mit sem ér.” ■

# ÁFÁS

## HASZNÁLTAUTÓK SZÉLES KÍNÁLATA

RÉSZLETEK >>>

WWW.MERCARHASZNALTAUTO.HU



\* A hirdetésben bemutatott gépjármű csak illusztráció, a társaságunk által megvételre ajánlott gépjárművek felszereltségben és évjártatban eltérőek lehetnek.

MEGBÍZHATÓSÁG  
ÜGYFÉLÉLMÉNY  
SZÉLES KÍNÁLAT

WWW.MERCARHASZNALTAUTO.HU

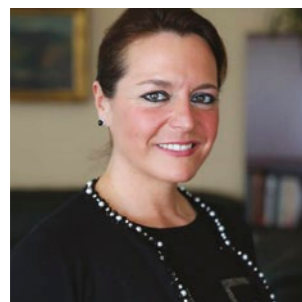
MERCAR  
HASZNÁLTAUTÓ





## Áradjon túl a kegyelem! „Az édesanya szeretete, a rítusának szeretete”!

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



Szeretem a munkámat, még a legnehezebb időszakokban is. Sőt, olyankor érzem át a legjobban annak a mélységét, hogy a képviselőség hivatás. A szép percek aztán még boldogabbá tesznek. Mi lehet szebb annál, amikor gyermekeink jövőjéről gondoskodunk?

Hajdúdorogra, a Szent Anna Görögkatolikus Bölcsőde átadójára voltam hivatalos január első napjaiban. Gyönyörű szimbólum, hogy Szent Anna a boldogságos Szűz Mária édesanyja. Milyen gyönyörű és felemelő a boldogságos Szűz Mária édesanyjának lenni! De elég lett volna annyit írnom: milyen gyönyörű és felemelő édesanyjának lenni. Nincs nagyszerűbb és csodálatosabb elhivatás ennél a Földön! Hálás vagyok érte, hogy én is édesanya lehetek!

Hazánkban Szent Annát, Szent Anna asszonyként tiszteljük. Sok ügyében-bajában mindig hozzá fordulhat az asszony nép. Anyák, családok, gyermeket várók, vajúdok kérik oltalmát. És úgy teljes ez a gondolatsor, ha megemlítjük Szent Joakimot is, hiszen az Úr kettejüknek adta meg az a kegyelmet, hogy Szűz Mária szülei lehessenek. Nincs nagyobb cél és boldogság, mint szülnök lenni!

Hajdúdorog a magyar görögkatolikus egyház szíve, lelke, lelkiismerete. A találkozóra készülve ezt olvastam a Görög-Katolikus Szemle éppen 90 évvel ezelőtti számában:

„Roppant fontosságú megállapítás: Hajdúdorog tudja a görögkatolikus szellemet ébren tartani! Az a hely, ahol minden ház görög-katolikus szellemet, rítus-szeretetet, köszönést, éneket sugároz ki, ahol a magyar görög-katolicizmus szelleme a levegőben van és a kis gyermekek a levegővel együtt szívják azt be, ahol minden házban – ha egyszerű nádfedeles kunyhó is az – de ott van az énekeskönyv, ahol minden ház nagyszobájában a Pécsi Mária mosolyog le a falról. Itt a világraszült gyermek lelkéből két dolgot nem lehet sárba tiporni: az édesanya szeretetét és rítusának a szeretetét.”

Mélyen megható, hogy ezek a szavak közel egy évszázad távolából is elérnek bennünket, szólnak hozzánk és éppen ez a bölcsőde-átadó is igazolja minden egyes szó örök érvényességét!

Egy bölcsőde átadása sokkal, de sokkal több egy szép, új intézmény átadásánál. Ez az épület ugyanis kisgyermekinknek épült, sőt, a legkisebbeknek, akik részben itt fognak majd rácsodálkozni a világra, megismerkedni az örömeivel, izgalmaival, a szabályaival, megismerkedni jóval és rosszal, megismerkedni társaikkal, más gyerekekkel, olyanokkal, akik-

kel tíz-húsz-ötven, de akár hetven év múlva is majd közösek lesznek az örömeik, céljaik. A bölcsőde nem egy intézmény, hanem egyike a legfontosabb intézményeknek, a bölcsőde a család támasza, a család pedig a társadalom alapja. Hajdúdorog esetében ez a bölcsőde az egész települést segíti, hiszen segíti az itt élőket a munkahelyeik megtartásában, így a családjuk eltartásában. Ez a bölcsőde a város megtartóerejét növeli. Hajdúdorog lakosságának közel kétharmada görögkeleti vallású. Az itt élők régi vágya a görögkatolikus bölcsőde kialakítása, amivel teljessé válik a településen a görögkatolikus intézményrendszer. Felmenő rendszerben, bölcsődétől a középiskola végéig járhatnak ezekbe az intézményekbe a gyermekek, s ez ugyancsak növelheti a település lakosságmegetartó erejét.

Munkámban talán arra vagyok a legbüszkébb, hogy egy olyan kormányban dolgozhatok, aminek egyértelműen a legfontosabb célja a családok védelme, támogatása, minden lehetséges eszközzel, erővel. Sőt, ha kell, akár „lehetetlen” eszközökkel tűzön-vízen át. Ennek a felfogásnak az apró megnyilvánulása a hajdúdorogi görögkatolikus bölcsődének megítélt közel 350 millió forint - százszázalékos intenzitású támogatás. Ennek a felfogásnak az eredménye az is, hogy Magyarországon a bölcsődés korú gyermekek számára soha ilyen arányban nem volt elérhető a bölcsődei ellátás, mint

jelenleg. Sosem volt még eddig példa arra, hogy egy kormányzat ilyen átfogó keretek közé helyezte volna a bölcsődei ellátás átalakítását. Célunk világos, tiszta és egyértelmű: minden ellátást igénylő család kisgyermeké bölcsődei elhelyezést nyerhessen. Az is éppoly világos, tiszta és egyértelmű, hogy ez a terv egy jóval nagyobb célt szolgál, mégpedig azt, hogy Magyarországon minden vágyott gyermek megszületessen, és utána békében, biztonságban nevelkedhessen családjá körében.

A büszkeség azonban nem indok arra, hogy az eredményeinket soroljam, főleg úgy, hogy azt is tudom: még rengeteg tennivalónk van. Tehát sokkal fontosabb, hogy tisztelettel megköszönjem most mindazok munkáját, akik itt, helyben, Hajdúdorogon már eddig is sokat tettek, hogy ez a fejlesztés meginduljon és akik a jövőben is a vállukon fogják vinni a mindennapok, az üzemeltetés minden terhét, gondját. Így, az Őrangyal hasábjain is köszönöm valamennyiük odaadását, elkötelezettségét és nagyszerű munkáját! Kívánom, hogy az ide járó gyermekek felejthetetlen élményekkel gazdagodjanak, boldogságban, békében, biztonságban és legfőképpen szeretetben nevelkedjenek, az itt dolgozó pedagógusok pedig örömmel és fáradhatatlanul jöjjenek nap, mint nap dolgozni!

Áradjon túl a kegyelem! ■

# A nagy átverés VI. – az önálló zálogjog

Dr. Madari Tibor • Legfelsőegély Alapítvány, a kuratórium tagja



A régi Ptk. 269. § (1) bekezdése szerint **„Zálogjog úgy is alapítható, hogy az a zálogtárgyat személyes követelés nélkül terhelje. Ilyen esetben a zálogjogosult - a zálogszerződésben meghatározott összeg, valamint annak járulékai erejéig - kizárólag a zálogjoggal terhelt zálogtárgyból kereshet kielégítést.”**

A devizahitelek problémakörét érintő eddigi írásaimat a deviza elszámolású kölcsönök egy részénél alkalmazott biztosítéki szerződés, az önálló zálogjog ismertetésével, az ezzel elkövetett banki visszaélések taglalásával és az ellenük való védekezés bemutatásával folytatom.

Ez azt jelenti, hogy az önálló zálogjog elválik az alapjául szolgáló szerződéstől és akár önálló kötelezettségként is átruházható, a jogosultja pedig a felmondás esetén az ingatlan tulajdonosával szemben érvényesítheti az igényét. A deviza elszámolású szerződések esetében a pénzügyintézetek előszeretettel biztosították a kölcsön visszafizetését önálló

zálogjoggal, ami lehetőséget adott a számukra a finanszírozás alapjainak a megteremtésére: az önálló zálogjogot a kölcsönszerződés megkötésekor azonnal átruházták a finanszírozó bankra, mely így csökkentette a hitelezési kockázatát. Mivel a jogintézmény viszonylag új volt, csak a kilencvenes években került be a Ptk-ba, nem volt kialakult joggyakorlata ennek a szerződésfajtának. Éppen ez tette lehetővé, hogy pl. a KDB Bank Europa Zrt. visszaélésszerűen, a társadalmi rendeltetésével ellentétesen kezdje el értelmezni ezt a jogviszonyt, adósok tömegei ellen indítva zálogjogi kielégítés érdekében pereket, majd végrehajtásokat, akár olyan

extrém esetekben is, amikor az adósnak nem is volt a kölcsönszerződésből eredő tartozása.

Ehhez persze kellett a bíróságok képzetlensége, jogi tájékozatlansága is, hogy elfogadják azt a banki, desztillált értelmezését a jogviszonynak, amely éppen azt az elemet hangsúlyozta túl, hogy az önálló zálogjog – eltérően a közismert zálogjogtól – az alapjogviszonytól elvileg független és nem járulékos jellegű, azaz nem osztja az alapjogviszony sorsát, tehát, ha a kölcsönszerződés érvénytelennek bizonyul, attól még az önálló zálogjog fennmarad.

A KDB Bank Europa Zrt. a BG Magyarország Ingatlanfinanszírozási Zrt. hitelezési tevékenységét finanszírozta 2007-2012 között. A jogviszony során a BG minden általa kötött szerződésből eredő követelését engedményezte a KDB-re és átruházta rá az azokat biztosító önálló zálogjogokat is. A jogviszony lezárásakor azonban elkövettek egy jogi műhibát: nem vették figyelembe azt, hogy az engedményes nem jogutód a szerződésben, mindössze az abból eredő követeléseket szerzi meg. Ennek az lett a következménye, hogy a KDB ráeszmélt, nem tudja felmondani a kölcsönszerződéseket, ezért ezt követően megkísérelte a rá engedményezett ügyletek esetében azt, hogy közvetlenül szerződjön az adósokkal, így szerezzen hitelezői jogokat.

Az adósok azonban ezt többségükben nem fogadták el, ami miatt a KDB az igényérvényesítést megnehezítő helyzetbe került: a végrehajtási záradékolás lehetőségét az esetek többségében elveszítette, mert sok ügylet még élő kölcsönügylet volt az engedményezéskor. A BG jogutód nélkül megszűnt ezért a kölcsönszerződések esetében nem gyakorolhatta engedményesként a felmondási jogot, aminek a gyakorlása

azonban az önálló zálogjog felmondhatóságának az előfeltétele volt a szerződések szerint. Miután tehát az a kísérlete, hogy az adósokkal újrakösse a kölcsönszerződéseket, kudarcba fulladt, mert erre az adósok többsége nem volt hajlandó, akkor először megkísérelte felmondani a kölcsönszerződéseket azzal a trükkel, hogy az engedményezés alapján jogosult jogutódként kezdett el közokiratba foglaltan felmondani - az eljáró közjegyző szakmai hibája, hogy nem észlelte, hogy az engedményes, ha jogutód is, de nem jogosult felmondani.

Az ezen eljárások alapján induló végrehajtási eljárások kezdeti sikerei után induló perekben a felmondás jogszerűtlenségét kimondó jogerős ítéletek következtében, a végrehajtás megszüntetési perek elvesztése alapján azonban rájött a KDB, hogy ez hosszabb távon nem működő megoldás, mert a bíróságok előbb-utóbb csak ráébrednek az igényérvényesítés triviális (jogalakító jog hiánya miatti) akadályára, ezért elkezdte az önálló zálogjogi szerződéseket „felmondani” - sok esetben még fizető, tartozással nem rendelkező ügyfelek esetében is - és zálogjogi kielégítésre indított pereket. Az eljáró bíróságok kezdetben - az önálló zálogjog intézményének felszínes ismeretében, megfelelő joggyakorlat hiányában - a KDB számára kedvező, mint utóbb kiderült, súlyosan jogsértő ítéleteket hoztak.

A bíróságok ismerethiánya abban mutatkozott meg, hogy a megfelelőnek tűnő jogi érveléssel előadott, az önálló zálogjog valamiféle végletesen desztillált, az ügylet biztosítéki jellegét elfedő értelmezését jelentő, a KDB által előadott jogi logikát elfogadták, míg a szerződés írott szabályait egyszerűen figyelmen kívül hagyták, annyira „önállóknak” hitték el a KDB előadása alapján a jogviszony tartalmát. (Jellemző módon a KDB az önálló zálogjog alapján a

kielégítési igényre vonatkozó formakereseteihez érdemben csak az önálló zálogjogot alapító szerződést, annak a rá való átruházását, a felmondást és a fedezeti ingatlan tulajdoni lapját mellékelte, mondván, hogy ez határozza meg a kielégítési joga kereteit és a bíróságok igen nagy részének ez elegendő is volt ahhoz, hogy lehetőséget biztosítsanak a joggal való visszaéléssre.)

Az ügyek elkezdtek felülvizsgálati ágon a Kúriára kerülni, így a Kúria szembesült ezzel a jogszabály társadalmi rendeltetésével ellentétes joggyakorlattal, amely a KDB számára lehetővé tette igénye akár többszörös érvényesítésének a lehetőségét. Mivel nyilvánvaló volt, hogy tömegével kerülnek a Kúriára majd a KDB ámokfutásának a következményei, a Kúria meghozta a 2/2021 Polgári Jogegységi döntést, amely egyértelművé tette a jogértelmezést: az önálló zálogjogot nem szabad önmagában valóként értelmezni, figyelemmel kell lenni a biztosított jogviszony speciális szabályaira is, és legfeljebb a kölcsönszerződésből eredő, fennálló követelés mértékéig érvényesíthető az igény az önálló zálogjog alapján úgy, hogy a kötelezett felhozhatja a zálogjogosulttal szemben a kölcsönszerződéssel szembeni kifogásait is.

Ha tehát valaki ellen önálló zálogjogból eredő igényt támasztanak, meg kell vizsgálni a jogviszony egészét meghatározó iratokat, tisztázni kell, hogy van-e joga az ezen a jogcímen fellépőnek felmondani, igényt érvényesíteni, elévült-e esetleg az igény stb. Ez nem az a műfaj, ahol műkedvelőként bárki felléphet, olyan jogászt kell keresni, aki ezen a speciális szakterületen kellő jártassággal rendelkezik, mert sok esetben a bíróságot is meg kell győzni a jól hangzó pénzügyintézeti érvek alapvető hibájáról. ■



# „Energiamumus” vagy időgép: Téliálom, vagy sportfokozat?

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



Cikksorozatam első fejezetében 10 olyan javaslatot fogalmaztam meg, amelyekből kiderülhetett, hogy igenis van eszköz a kezünkben még a jelenlegi válsághelyzetben is és nemcsak az önsajnálát, önmarcangolás marad megoldásként. Valamit viszont nem

mondtam, pedig fontos: **nincs hátra dőlés, nincs lazulás, nincs eltunyulás!** Ezek szigorúan **TILOS reakciók!** Most észnél kell lenni, résen kell lenni. És **bele kell állni a helyzetbe a túlélésért.**

A vállalkozások vezetőit, tulajdonosait folyamatosan és több oldalról is extrém nyomás éri: az alapanyagárak az egekben, a bérigények egyre magasabbak, az árfolyamot talán hagyjuk is, az infláció fent és még fentebb szökik, a bizalmi indexek

lent és még lejjebb kerülhetnek, a kamatok pedig konkrétan elszálltak és emellett persze eljutunk a ma legégetőbb tényezőjéhez, **az energiaárak hullámvasútra kerüléséhez.**

Mai írásom ez utóbbit járja körül és újra és újra kiemelem, hogy **nem pánik vezérelt módon kell gondolkodni és cselekedni, hanem a megoldások felől közelítve meg a problémát.**

## Kitekintés

Érdemes elsősre a piaci árak kilengésével kezdeni. A Brent kőolaj hordónkénti ára **2019. januárban még 61 dollár, 2022. májusában viszont** – az orosz-ukrán háború hatására – már **122 dollár volt**, de az elmúlt hetekben újra 80 dollár körüli szinteken járt az árfolyam. Hasonlóan mozogtak a földgázárak is: az irányadó TTF-típus árfolyama a rotterdami tőzsdén, **2021. januárjában 20 euró volt megawattóránként, 2022. ele-**

**jén elérte a 300 eurót**, majd **decemberre 120 euró alá csökkent.** A holland határidős földgáz jegyzése **december 21-én újra 100 euró alá esett**, ami több mint egy hónapja a legalacsonyabb árszint. A HUDEX-en, azaz a magyar energiátőzsdén is nagyjából ugyanezt láttuk: a **2021. év elején még 57 euró körüli elszámolóár 2021. év végére átlépte a 170 eurót**, azaz **2021-ben több mint háromszorosára drágult az áram. 2022-ben** a hullámvasút felfelé ívelő szakasza volt a meghatározó, az elszámolóár **márciusban 450 euró/MWh magasságában is megfordult.**

Ezek a (tartós) árkilengések mind-mind fűtötték a covid által eleve rengeteg gyomrost kapott inflációt, ami már **2020. januárjában is 4,7 százalék volt hazánkban, 2022. novemberében pedig már a 22 százalékot is átlépte** és szerintem, **25,7-26 százalék körül lesz valahol a vége.**

Ezek után vagy épp ezek alapján, hogy fokozzam a helyzetet, két elég erős kijelentést teszek:

- 1. Nem lehet az energiaárak kilengéseit házilag megoldani** (de azt is mondhatnánk, hogy ezt még az egyes nemzetgazdaságok szintjén sem egyszerű gyorsan megoldani)
- 2. Megoldás csak egy dolog lehet: az idő.**

Tudom, hogy főleg ez utóbbi kijelentés a sokkoló, de legyünk már kissé realisták! 3-5, de főleg 8-10-szeres áremelkedést nem lehet kezelni. A jó hír viszont az, hogy bár az elmúlt időszakok tőzsde árai a fentebb írtak szerint alakultak, de az energiaárak helyzete folyamatosan változik és **a határidős piac már most, 2024 elejére vetítve (azaz akár egy év elteltével) újra a régi, „békebeli” energiaárakkal számol!**

Mondjuk addig van feladat rendesen és ezek közül a legelső az, hogy hogyan vészeljük át ezt a bő egy évet. Néhány állapot **ilyen időszakra a téliálom mellett dönt, nekünk ilyen lehetőségünk ugyan nincs, de mégis érdemes valami hasonló módszerben gondolkodnunk. Értem ezalatt azt, hogy lehetséges, hogy egyszerre kell majd egy lassabb üzemmódra kapcsolnunk azzal, hogy e mögött rengeteg proaktív cselekvésnek kell teret engednünk.**

Hogy milyen új tanácsok következnek mindezekből? Lássuk a következő tízes csomagot!

1. Az első tanács lényegében az, hogy **a válság időszakát ki kell bírni, és pont.** Jó esetben ez „csak” **egy-másfél évet jelent**, azaz annyit kell „kibekkelni”, „annyit kell kiülni” – ahogy egy barátom fogalmazta meg. Annyit viszont muszáj lesz, hiszen egy tény akkor is figyelembe kell venni: **egy ország energiamixe nem 1-2, hanem 20-30 év alatt állt össze** olyanná, amivel épp aktuálisan rendelkezik. Ha pedig ma születne döntés egy **energiaátállítás** megkezdéséről, annak megvalósulása jó esetben is **minimum 4-6**

**évet venne igénybe.** Tehát egy nemzetgazdasági szinten végrehajtott új „nyugalmi állapot” elérése biztos, hogy évek kérdése. Ezzel tehát nem lehet számolni, mint rövidtávú megoldás, így **nekünk magunknak kell felkészülni, hogy szellemileg, fizikailag, anyagilag átvészeljük a következő időszakot.** Azt pedig tudatosítani kell magunkban, hogy ezt az időszakot ki kell és ki lehet bírni, még ha csökkentett üzemmódban is.

2. Bár sok vállalkozó úgy gondolja, hogy mindent (is) tud és ő tudja csak a saját cégén belül az okosat, de azért tisztázzuk, hogy ez most nem az az eset. Itt konkrétan **külső segítségre van szükség**, olyan szaktudásra, **ami segít meghatározni az adott vállalkozásra optimalizált, „személyre szabott” energiamixet.** Szükséges megkérdezni olyan külső szakértőt, aki képes külső szemmel látni miniket és szakmai tudás birtokában segítséget adni vállalkozásunk energiaátállási, energiafelhasználási módszereire. **Ne sajnáljuk erre sem az időt, sem a pénzt!** Drágább lesz a nap végén, ha a mondvasínált, jól értesült, mindentudó nagyokos haver/ismerős/rokon mondja meg a „tutit”, mintha erre szakavatott személyt kérdeznénk meg.
3. Az új energiamix meghatározásához ismernünk kell magunkat és a rendszereinket. Ezt az önfelfedezést ne akarjuk megspórolni mert ennek a menünek az összeállítása elsősorban önmagunktól függ. **Számba kell vennünk, hogy miből tudunk főzni**, hogy milyen „hozzávalók” állnak rendelkezésünkre és azok mennyire korszerűek! Tudnunk kell, hogy milyenek a gyártási, vagy felhasználási igényeink, azokat ma hogyan és mivel elégítjük ki. Meg kell vizsgálni, miként lehet átalakítani energiafelhasználásunkat. Végül fel kell tenni a kérdést: mekkora a költségigény, és mikorra várható, hogy a beruházás megtérül? És közben el kell döntenünk azt is, hogy az energiaátállást önállóan vagy másokkal összeállva, energiaközösséget alkotva érdemes levezényelni.
4. **Sokat beszélünk az alternatív energiaforrásokról, többek között a napelemről.** Kérek mindenkit, hogy engedje el azt a naiv gondolatot, hogy ez a nagy áttörés. A napelem másképp üzemel nappal és másképpen éjjel, nyáron „van” és télen meg „nincs”, ezért **a napenergia egy bizonytalan energiatípus.** Ezért is logikus sajnós, hogy nincs az a befogadó rendszer, ami képes lenne ezt az egyenlőtlenül beérkező energiátömeget kezelni. A napenergiát persze ne írjuk le, de **helyesebb, ha úgy gondolunk rá, mint egy kiegészítő lehetőségre** a teljes energiamixen belül. A szélenergia hasonló történet, és itt még annak állami engedélyezési zöld lámpája is hiányzik. A geotermikus energia jó opció lehet, de ennek számtanja jelentősen meghatározza létjogosultságát. Jómagam ez utóbbin vagyok a híve, de még előttem áll egy ilyen beruházás,

ezért engedjék meg, hogy arról majd inkább utólag, a tények fényében nyilatkozzak!

- Külön pontot érdemel az egész „energia-rendszerváltásnak” a pénzügyi háttere. Saját pénzügyi lehetőségeink ismerete az alap.** Van-e fedezete az átállásnak, van-e elegendő beruházási keretünk, vagy ami van, az elég-e önerőként. Ha a válasz nem, akkor hadd utaljak vissza a 3. pontban szereplő energiaközösség gondolatára, amit már a korábbi írásban is kifejtettem. És végül, de nem utolsó sorban, hogy kijön-e a számtan, azaz stimmelnek-e a **megtérülési mutatók**. Ha a válasz nem, akkor eleve másképpen kell gondolkodnunk. Most persze, hogy ennyire magas az energia ára, a napelemes rendszerek és a geotermikus koncepció is jó befektetésnek tűnnek, hiszen a korábbi 10–15 éves megtérülési idő (a napelem esetében) kevesebb mint a felére csökkent. De óvatosan azért ezzel, mert a **telepítési és bekerülési árak** (panelek, inverterek akkumulátorok, fűrés, elektronika stb.) **tovább emelkednek. És így egyáltalán nem kizárt, hogy a megtérülés az energiaárak visszarendeződése után újra kérdésessé válik.**
- Teremtsünk vagy bővítsünk likviditást.** Nem kérdés, hogy **pénz nélkül nem fog menni** az átállás. Most kell elővenni a tartalékokat, most kell átszámolni, hogy milyen erőforrások szabadíthatók fel az átvészelés, vagy a túlélés érdekében. **A költséghatékonyság legmagasabb szintű elérése abszolút prioritás.** Meg kell szabadulni a nem, vagy csak ritkán használt szolgáltatásoktól és habozás nélkül kell megválni a kényelmi vagy luxus költséektől. Becsukott szemmel kell elengedni a főnöki autó cseréjét, a „piacutatósi” családi nyaralásokat, és **ne féljünk olcsóbb vagy ingyenes megoldásokat alkalmazni.**
- Ha saját pénzügyi lehetőségeinket számba vettük, akkor érdemes ahhoz hozzátenni a pénzügyi lehetőségeket is.** Alaposan nézzünk körül, hátha találunk **piaci forrásokat** is (bár ez 20 százalék fölötti kamatoknál azért lássuk be, nem esélyes)! Nézzük meg az **állami támogatások** körét is az energiahatékonyság javítására vonatkozóan! Azaz térképezzük fel, hogy van-e olyan forrás, ami segítségünkre lehet! Megsúgom, találunk ilyet. Hogy csak egy kicsit haza is beszéljek, a **Széchenyi Kártya Program keretében bevezettük a Beruházási Hitel MAX energiahatékonyság-javítást és technológiaváltást segítő alkonstrukcióját**, ami jelentős támogatást biztosít a cégeknek az energiaátállás anyagi feltételeinek biztosításához. Nem beszélve arról, hogy annak létezik rezsilába is 50 százalékos, vissza nem térítendő mértékben. De fut már ezenkívül a Széchenyi Kártya Program Max+ 10 éves, 500 millió forint felső határú, 5 százalékos fix kamatozású zöld beruházási hitele is (már agrár beruházásokra is), ami a piaci 20-25

százalékos kamatokhoz képest erős segítség. És végül **ne feledkezzünk meg az EU-s forrásokról sem** – reméljük, hogy végre megérkeznek ezek a pénzek is!

- Ha kisebbek vagyunk és nincsen szervezetben belüli pénzügyi egységünk, akkor **működjünk együtt szorosabban a könyvelőnkkel**, aki személyre szabott tanácsokat adhat a finanszírozási forrásoktól kezdve a költségvetésünk felülvizsgálatáig! Ha szükséges még ezen is lépünk túl, és **vegyünk igénybe adószakértői szolgáltatást** is! Most nagyon kell a több szem, többet lát elv! Ne szégyelljünk támogatást, segítséget bevonni. **Helyezzünk nagyobb hangsúlyt a kontrollingra, mert, ha egy naprakész, követő rendszert használunk, akkor gyorsabban tudunk megalapozott döntéseket hozni!** Most nem az a helyzet van, amikor elég évi egyszer mérleget nézegetni.
- Emellett **mi magunk is „okosodjunk”!** Keressük és olvassuk el azokat az írásokat, elemzéseket, ötleteket, amelyek segíthetnek nekünk és amelyek a saját szektorunk sajátosságait mutatják be! Nézzük meg, hogy más mit csinál, figyeljük a konkurencia lépéseit és ne szégyelljünk a jó ötleteket „lenyúlni”! Vegyük át a jó gyakorlatokat és a túlélés érdekében ragadjunk meg minden lehetőséget! **Ez most nem az az időszak, amikor a céges ügyekre fordított időn spórolni lehet.** A jelenlegi folyamatok sokkal több figyelmet és „energiát” igényelnek. Lebegjen a szemünk előtt a jó öreg üzleti mondás, miszerint a legfontosabb, hogy **„mi legyünk azok, akik utoljára mennek ki a szobából és kapcsolják le a lámpát”!**
- És még egy különösen fontos tanács: **újra meg kell tanulnunk spórolni – ésnél lenni, prioritizálni!** Tíz évig lógattuk a lábunkat a kényelmes és piaci szemmel nézve irreális rezsilámpákra ülve. Az állami támogatás miatt a teljes vállalati költség csak nagyon kis része volt a rezsi, szinte azt sem tudtuk, mi az... mostanáig! De a realitás az realitás. **Nem az a körülmény volt a normális, hanem a mostani a reális.** Tehát együtt kell élni azzal, hogy **„ésszel kell bánni az energiával”,** ami nem „csak úgy” jön a konnektorból, vagy melegíti a radiátort, hanem pénzbe kerül. Piaci alapon, komoly pénzbe. Tehát **vége a „fűtöm az utcát is”, vagy a „0–24-ben megy a klíma” korszaknak. Meg kell tanulni újra a „kapcsold le”, „húzd ki”, „csavard lejjebb”, „figyelj a hőfokra” mondatokat. Mindenkinek!**

#### 11. Gondolkodás, kreativitás, kitartás és higgadság!

Sorozatomban következő részében ehhez újabb tíz, remélhetőleg hasznos tanácsot nyújtok, és várom vissza Önöket!

Coming back soon! ■

## TECHNOGYM CROSS PERSONAL EXKLUZÍV DESIGN ÉS IDŐTLEN ELEGANCIA AZ OTTHONODBA



A Technogym fitnessberendezések kizárólagos magyarországi forgalmazója:

FINN WELLNESS KFT.

Bemutatóterem: 1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/A

E-mail: info@okosmozgas.hu

Telefon: +36 1 250 4177

Web: okosmozgas.hu

OKOSMOZGÁS

OFFICIAL  
DISTRIBUTOR

TECHNOGYM

# Téli gerinctúra és síelés

Baloghtomi • hidrogeológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója



Manapság jóval könnyebb eltalálni, hogy milyen lesz az időjárás 2-3 nappal később, így azt is, hogy mi kerüljön be a hátizsákba és tartaléknak a csomagtartóba.

A 90-es évek elején fiatalok voltunk és bátrak, bár mai szemmel ezt inkább vakmerőségnek nevezném, pláne ahogy hajnalban beültem a cég mikrobuszába és begyűjtöttem a jelentkezőket, majd elindultunk a határ felé, a Börzsöny mentén északnak. Gyakori volt a havas-jeges út, de hál' istennek elég sok kamion járt erre 24 órában: a Balkánt északkal, főként Lengyelországgal összekötő országúton. Valószínűleg kevesen figyeltek fel arra, hogy az Ipolyon átérve az út jele: 66, ahogy a híres amerikai út, a Route 66, amelyen Kerouac hőse is bandukolt és jórészt palacsintát evett, mert az tűnt a leggazdaságosabb ebédnek. A szlovák 66-os főlmegy Zólyomon/Zvolen át Besztercebányára/Banská Bystrica, itt keletnek fordul és a Garam/Hron mentén végig gurul az Alacsony-Tátra déli lábánál, egészen a Hron forrásának titulált vízfolyásig, fölötté a Királyhegytel/Kráľova hoľa (1946 m). Itt északnak fordul, beköszön Poprádra (itt sajnos évek óta zárva az egykor híres sörgyár), aztán Szepesbéla/Spišská Belá után nekivág a Magas-Tátra keleti lábának és végezetül 850 méter magasságban beleütközik a szlovák/lengyel határba.

Az egyik heglábi faluban, kedves néninél szálltunk meg minden alkalommal, igaz akkoriban picit máshogy zajlott a foglalás: fölhívtam a nénit és tört kétnyelvűségben megbeszéltek a dátumot, létszámot, reggelit, majd megkért: „Minden rendben Tomikám, de küldj róla egy faxot is!”

Szóval röptünk föl a hegyre, leparkoltunk, előkaptuk a felszerelést és 10 óra körül már libegtünk fölfelé, ha nem is úgy,

mint mostanában, zárt kabinok helyett csákányos, följebb csak 1, 2 lábad közé kapott korongos; mindezek okán, legyen ez bármily gusztustalan, de biz' a pára és saját nedveink erősen ráfagytak az arcunkra. Igaz, mindezért egészen keveset kellett fizetni és a Chata söreinek árai is tartották magukat a régi csehszlovák politikai hagyományhoz: jöhet bármi, de a sör árát nem szabad elmozdítani a 2 korunkától fölfelé.

...És ha már sör: minden tisztességes szlovák falunak volt kocsmája és annak pultján ott virított a 10, 11, 12°jelzés, ami azt jelentette, hogy a régióból származó sörből választhatunk gyengét, közepeset és az erőset. Ám ezek semmiképp sem utaltak a sör alkohol fokára, pusztán a készítés kori szárazanyag tartalomra, ami persze az érés során arányosan erősebb sört jelentett.



Sokat barangolok és viszek magammal csapatokat, akikkel estére gyakran ülünk be valamely kocsmákba. Az elmúlt évben hárman is mosolyogva mondták: hú de jó ez az erős

sör és közben a 10° feliratra mutattak. Bizony nehezen sikerült elhítenni velük, hogy épp a „gyerek” sört kapták a pultnál.

Nagyon ritkán találkoztunk hóhiánnyal akkoriban, pedig a műhó gyerekcipőben járt. November végétől 2-3 hónap tuti hóbiztos volt.

A Chopok azóta sokat változott: előnyére és hátrányára is. Számos új pályát és kényelmes felvonókat hoztak létre, hangulatos menedékházakat, de hol vannak már a filléres sörök: manapság 4-5 € a korsó ára és a felvonók is osztrák áron működnek.

Viszont továbbra is 230 km, vagyis 3-3,5 óra az út Budapestről, ezért még mindig hallani magyar hangokat.

Sítalp évek óta nem volt a lábamon, cserébe nagyjából 2-3 hetente előfordulok a környéken, télen leginkább az Alacsony-Tátra gerince felé. A legszebb szakasz talán Az Ördöglakodalmi hágótól/Čertovica induló és a Gyömbér/Dumbier (2043 m) tetejére érkező ~10 kilométeres túra, melyhez járul 880 m szintemelkedés, a visszaúton pedig 260 m szint a nyergek, völgyek okán.



Ez a túra haladónak számít, mindenestül kell hozzá nyolc óra, ezért télen nagyon kell iparkodni, nehogy a visszafelében ránk sötétedjen, ami főleg elsősre itt járók számára okozhat gondot, mert a téli karók néha nem látszanak a ráfagyott jégtől, a nyomokat pedig az erős szél tüntetheti el.

Aki nagyon elfárad az odaúton és kétséges a sikeres visszajutás, megszállhat a 8. kilométeren álló, a Gyömbér alatti menedékházban. Kulturált és ha nincs hálózsák, ágyneműt is kaphatsz meg pláne enni is este és reggel.

## A túráról röviden:

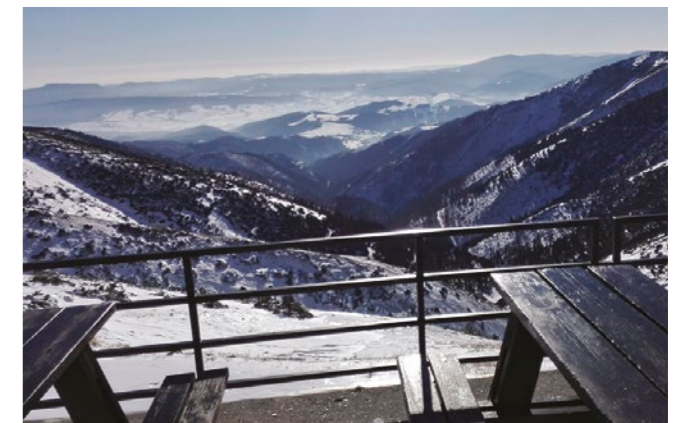
Az Alacsony-Tátrán átvágó völgyek fölött, egy erős nyeregben ki tudja hány évtizede, netán százada járnak a népek. Aranyat, ezüstöt, rezet és más kincset bányásztak a környéken, ehhez épültek föl a ma is bájos és hangulatos falvak:

Királyboca/Vyšná Boca, Alsóboca/Nižná Boca - telis tele csodás faházakkal, templomokkal és nyüzsgő kis kocsmákkal.

A hágóban étterem, kocsmák és szállás is található, télen pedig forognak a felvonók, ha nem is Chopok méreteiben, de érdemes kipróbálni.

A bemelegedéshez nincs szükség semmire, mert az első 2000 m, közel 400 méter szintet is jelent és 10-15 perccel odébb, ÉK-felé kinyílik a panoráma és szerencsés időben előbukkan a Magas-Tátra központi része (Lásd a 3. fotót), aztán följebb majd délnek is érdemes lesz báméskodni, mert innen a Szlovák Érc-hegység Tátrával párhuzamos vonulata látszik jól.

Három órát érdemes számítani, mire fölérünk a menedékházhoz és innen még félóra a Gyömbér csúcs. Fontos: Nyáron a jelzett utat kell követni, ilyenkor ez 10-20 perccel tovább tart, télen viszont rövid, ámde gyakran térdig süllyedünk a magas hóba: kiveszi az erőt a combokból.



Odafent persze minden a helyére kerül a lelkünkben, kivéve, ha ráül a felhő, mert akkor érdemes egymás kezét megfogni és vigyázni a sziklaperecekre.

Errefelé sosem hallottam medvékről, viszont a zergék minden napos látnivalók.

**Lapozz bele a Kalandkönyvek.hu oldalra és keress magadnak illő kötetet. Vagy gyere velem túrázni:**

Baloghtomi - [lovemagastatra@gmail.com](mailto:lovemagastatra@gmail.com) ■





# Éttermi szintű fogások otthon, könnyedén



**Képzeld el, hogy minimális erőfeszítéssel készíthet otthon éttermi szintű fogásokat és alkalmaz profi technológiákat! A konyhagépek királynőjével a top éttermeket megszégyenítő ételeket készíthetünk, ráadásul a segítségével nem is kell mélyen a zsebünkbe nyúlunk, hogy szintet lépjünk a sütés-főzésben.**

- Aki az ismeretségi körömben Thermomix-tulajdonos lett, kivétel nélkül elkezdett új fogásokat készíteni,

komolyabb ételekkel kísérletezni – mondja Balogh Brigitta, a Thermomix márka nyugat-dunántúli régióvezetője. Brigitta nemcsak értékesíti, hanem személyes rajongója is a csúcscategóriás berendezésnek; kétgyerekes anyukaként nemcsak azt élvezi, hogy gyorsan készíthet változatos, egészséges ételeket hatéves ikreinek, hanem azt is, hogy a segítségével szintet léphetett a konyhában.

A Thermomix, amely a hivatalos szlogen szerint „a világ legkisebb konyhája”, hazánkban az utóbbi egy-két évben indult hódító útjára. Legalábbis a háztartásokban. A jobb éttermek konyháján ugyanis – sokoldalú háttér munkásként – már régóta segíti a séfek, szakácsok munkáját. Nem új találmány, az első modell 1971-ben jelent meg,

s azóta háziasszonyok százezreinek könnyíti meg az életét. A Thermomix 18 konyhai funkciót egyesít; ez nemcsak azt jelenti, hogy gyakorlatilag minden étel elkészítésében hatalmas segítséget jelent, hanem azt is, hogy kiválthatunk vele több másik háztartási gépet is. Kever, turmixol, aprít, mér, őröl, habot ver, tésztát dagaszt, de még lassan főzni és fermentálni is tud.

A „csúcstechnológiás” jelző sem túlzás: színes érintőképernyőjén keresztül könnyedén vezérelhető, egyetlen gombbal beállítható az idő, a hőmérséklet, a hőfok, a sebesség, wi-fi-n keresztül pedig a világ legnagyobb receptgyűjteményéhez, a több mint 85 ezer receptet tartalmazó Cookidoo-hoz is csatlakozhatunk. Ebben a világ konyhájának remekeiből válogathatunk, a

könnyed francia fogásoktól a fűszeres indiai ételeken és kínai különlegességeken keresztül az olasz gasztronómia kedvenceiig. Ezekre a receptekre a választható, „irányított” főzés funkcióval lépésről lépésre végig vezet a gép, ami azt jelenti, hogy akár minimális konyhai gyakorlattal is boldogulunk még a bonyolultabb ételekkel is.

## Mindig precíz, mindig tökéletes

Balogh Brigitta szerint mindegy, hogy valaki az első lépéseit teszi a konyhában, néhány megszokott ételre támaszkodó „biztonsági játékos”, vagy gyakorlott konyhatündér – a Thermomix segítségével új szintre emelheti az otthoni főzést.

- Nem véletlen, hogy a jobb éttermek konyhájának elengedhetetlen tartozékának számít, ott ugyanis profi ételeket kell gyorsan és magas minőségben előállítani. A Thermomix percenként 10 500 fordulatot pengéjével például

olyan textúrát érhetünk el a krémlevesek, szószok készítésénél, amelyet semmi mással! Nem elhanyagolható előnye az sem, hogy a benne készült ételek mindig ugyanolyan minőségűek lesznek, ami szintén alapvető feltétele a profi éttermi konyhának, hiszen az egyes műveleteket pontosan ugyanúgy hajtja végre a gép, függetlenül attól, hogy először vagy éppen századszorra készítjük el ugyanazt a fogást. Mindent precízen végez: grammra pontosan mér, fokra pontosan állítja be a hőmérsékletet – azaz a végeredmény tökéletes lesz – mondja Brigi, aki maga is szenvedélyes szakács és „gyakorló ingyenc”.

Brigi elárulja: a Thermomix népszerűsítésében számos profi séf is részt vesz, akik évek óta, nap mint nap tapasztalják az előnyeiket. Köztük Kovács Lázár, aki Brigivel közös főzőshow-ján bemutatja, hogyan lehet egyetlen konyhai eszközzel 50 perc alatt elkészíteni egy háromfogásos menüsört.

## Profi technológiák a konyhánkban

Aki szereti a minőségi ételeket és szeret étteremben enni, bizonyára gondolt már arra, milyen jó lenne, ha a séfek által elkészített különlegességeket otthon is lehetne reprodukálni. A Thermomixszel ez lehetséges, hiszen olyan technológiákat „tud”, amelyek eddig csak a professzionális konyhákban fordultak elő. Ilyen például a húskok aromáit egyedülálló módon megőrző szuvidálás, vagy a precíz melegítés. Ha például egy desszertkrémet a „nagykonyv” szerint 90 fokon, folyamatosan kevergetve kell melegíteni, éppen nem elérve a forráspontot, azt a Thermomix elvégzi helyettünk, anélkül, hogy ott kellene állnunk mellette. Mennyei crémé brulée, kacsamell narancsosgyömbéres mártásban, remegős gőzgombóc vagy kínai tojásos leves – a határ a csillagos ég, akár minden nap más nemzet konyhájába kóstolhatunk bele! Sőt, a receptekhez a Thermomix még bevásárlólistát is ad...

S ami a hab a tortán: mivel a profi séfek specialitásait magunk is elkészíthetjük, nem is feltétlenül kerül sokba, hogy gourmet ételekkel kényeztessük magunkat és a családot! ■



**Minikonyha Kft.**  
A világ legkisebb konyhája



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

# Szubjektív szemmel a jövőről

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Bátor ember az, aki manapság határozottan meg tudja mondani, hogy milyen járművek fognak az utakon szaladgálni 20-25 év múlva. Annyi bizonyos, hogy a politikusok vették a kezükbe az irányítást és ők döntöttek. Döntésükben se a

túlzott információ, se a szakmai tudás, se a környezetvédelem holisztikus felfogása, sem az élıhetőség kontra környezet-szennyezés bölcs szemlélete nem zavarta őket. Becsípődések, lobbik, meg ki tudja milyen érdekek játszottak még szerepet abban (jaj a májam!), hogy a tisztán elektromos, akkumulátoros autók felé terelik a gyártókat és a használókat. És pont ezek a dolgok azok, amik miatt erősen azt gondolom, hogy nem így lesz. Az alábbiakban (több folytatásban) leírok pár mi-értet és kétséget - természetesen mindezt a saját véleményem alapján. Szeretném rögzíteni, hogy nem vagyok orákulum sem, guru sem és iparági szakértő sem, amelyeknek jó néhányan hiszik magukat. Több évtizedes tapasztalat és az átlagosnál

jóval több információ, rászánt idő és energia az, ami az alapja a gondolataimnak. Természetesen örömmel és köszönettel veszem, ha vitatkoznak velem, megcáfolnak, vagy akár savaznak is, mivel ez a téma, illetve a fokozatosan szembejövő valóság, nagy mértékben befolyásolja majd életünket és főleg a következő generáció életét.

Néhány fogalmat tisztázzunk, amelyek egyre többet szerepelnek és nem biztos, hogy mindenki számára világosak!

**BEV (battery electric vehicle)** kizárólag kívülről tölthető akkumulátor által hajtott jármű.

**Range extender (hatótáv növelő)** amikor egy aggregátként beépített benzinmotor hajt egy generátort, amely rátölt az akkumulátorra, de közvetlenül nem hajtja a kerekeket.

**PHEV (plug-in hybrid electric vehicle)** kívülről is tölthető akkumulátorral és belsőégésű (általában benzin) motorral is hajtott jármű, amely tisztán elektromos üzemben olyan 25 és 60 km közötti távot képes megtenni.

**Mild (könnyű) hibrid jármű,** amely hasonlít a PHEV-hez annyi változással, hogy tisztán elektromos üzemben egy centit se tud menni, vagyis az elektromos hajtás jelentéktelen.

**Öntöltő hibrid jármű** (ebből fogyott a legtöbb), amelyben a benzinmotor és az elektromos hajtás egy számítógép által vezérelt energiaelosztásban működik együtt. Kívülről az akkumulátor nem tölthető. Ez hasonlít üzemeltetési szempontból legjobban ahhoz, amihez eddig szoktunk.

**Üzemanyagcellás elektromos jármű,** amely hidrogént tankolva, ebből állít elő egy speciális, bonyolult technikával áramot, amely a villanymotorokat hajtja.

**Hidrogén hajtású jármű,** amely esetben a hidrogént magas arányban keverik a fosszilis (gázolaj, benzin) üzemanyagokhoz és a klasszikus benzin és diesel autók eredeti motorjait működtetik.

**Szintetikus üzemanyaggal hajtott belsőégésű motorok,** ahol a jórészt széndioxidból (!!!) és hidrogénből előállított üzemanyag alacsony kibocsátással ég el a hagyományos motorokban.

Ebben az írásban az általános megközelítésekkel foglalkozom, a következőkben pedig sorra veszem majd az egyes hajtásmegoldások előnyeit, hátrányait és szeretnék gondolatokat ébreszteni az olvasókban abban a reményben, hogy a döntéshozókhoz is jut pár morzsa belőle.

**Szeretném mindenekelőtt leszögezni, hogy a jelenlegi szennyezés (nem csak a közlekedésben) veszélyezteti az emberiség jövőjét akkor is, ha béke van és nem szennyezik háborúk a környezetet. Tehát az én célom is az, hogy a valóságos környezetvédelem felé tereljem a gondolatokat, de nem helyi/lokális, hanem holisztikus és globális megközelítéssel. Lehet fontos egy-egy nagyváros levegőtisztaságának lokális rendezése, de ez se nem fenntartható se nem reális akkor, ha globálisan közben nő a légszennyezés. Ennek érdekében minden esetben meg fogom kísérelni a teljes karbon lábnyom alapján nézni a dolgokat. Persze éppen ez lenne az államférfiak/nők dolga az EU-ban is, de ők sajnos inkább csak a rövidtávú érdekeiket nézik és ezt is csak 3-4 év távlatában még akkor is, ha 2050-ről beszélnek. Sajnos nem csak anyagi, hanem politikai érdekekre is gondolok.**

A jövő közlekedése egy sokkal komplexebb rendszer lesz, amelyben nem nevezhető ki egy-két megoldás sem mindenhatóan. A gyaloglástól a tömegközlekedésig, az egyedi, kis járművektől a repülőgépig minden van és még inkább lesz. Ahogy a motivációs rendszerek (jogszabályok, tiltások, árak, kommunikáció, adók, támogatások stb.) irányítják a piacot, úgy

fogjuk a saját, egyéni közlekedési portfóliónkat kialakítani, átalakítani, a megfelelő járműveket megválasztani és használni.

*Sajnos sokszor átverik a fogyasztót a gyorsan változó jogszabályok és gazdasági környezet - és egy olyan drága eszköz esetében, mint az autó, nem olyan könnyű a gyors alkalmazkodás.*

*Néhány konkrét példa:*

*Pár éve, nem is olyan régen, arra motiválták a vásárlókat, hogy a nagyobb széndioxid kibocsátású benzines autókba üljenek át dieselbe, amelynek a CO2 kibocsátása kb. fele és kevesebbet is fogyaszt. Aztán most feketelábú lett a diesel, mindenki üljön vissza benzinesbe, benzines hibridekbe. Ezzel a CO2 kibocsátás nőni fog. Láss csodát az EU hamarosan bevezeti a CO2 adót a fűtésben és a közlekedésben kibocsátott széndioxidra, vagyis aki átült, valószínűleg több adót fog fizetni.*

*Sok ország a mai napig támogatja a BEV autók elterjedését. Egyfelől ezek nagyon sokba kerülnek, másfelől problémás még a hatótáv és a töltési idő. Jó darabig ingyen lehetett tölteni, parkolni (még itt-ott lehet) - mostanra a jelentősen megrágult elektromos energia árát meg kell fizetni és fokozatosan az ingyen parkolás is megszűnik, ami igencsak csökkenti az üzemelési költségben korábban kommunikált vonzerőt.*

Az EU legtöbb országa messze elmarad attól a töltő-sűrűségről, amit az elektromos autók biztonságos és viszonylag gyors töltéséhez létesíteni kellene. De kell-e vajon? Ha nem, akkor majd lebontjuk őket jó nagy pénzért?

Magyarországon publikus hidrogén tankolási lehetőség még nincs, igaz, autó se sok. Tyúk-tojás dilemma. Elég régen megoldatlan feladat, egyhamar nem fog sikerülni, bár vannak törekvések, ígéret, fehér könyv.

A következő részekben szeretném áttekinteni a gépjárműgyártástól a bedarálásig tartó folyamat környezeti szempontjait, az energia igényt, a víz igényt, a motivációs és adózási hátteret és külön, a legkényesebb területet, az akkumulátor gyártást, amelyben Magyarországnak jelentős szerepe van és még nagyobbra törekszik.

És végül még két fogalom mára:

**Holisztikus megközelítés:** teljességre, az egészre, mindenre kiterjedő szemlélet.

**Karbon lábnyom:** azt mutatja, hogy egy termék életciklusa során összesen mennyi üvegházhatású gáz kerül közvetlenül, vagy közvetetten a levegőbe.

Folyt. köv. ■

# Az irodai tér hatása a dolgozókra

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető



Hibrid, agilis, fenntartható, energiatakarékos - és nem is az autóparról, hanem a jelen irodarendjeiről van szó. Természetesen, ahogy a gépjárművek esetében, a munkahelyeknél is először a gondolkodásmód változik, a munkáltatók és a munkavállalók fejében kell, hogy létrejöjjön az igény az új megoldásokra.

A pandémia, az energiaválság, a bizonytalan és változó gazdasági környezet az irodák világából is elsöpörte a stabilitást. A korábban jól megszokott munkahely, amely egy asztalból, székből, néhány tárolószekrényből és tárgyalóból állt, néhány év alatt elavulttá vált. Ma már nem is arról van szó, van-e valakinek személyre szabott állandó munkahelye, hanem hogy használ-e íróasztalt és ha igen, akkor kizárólag koncentrációt igénylő munkavégzésre, vagy több feladatra is alkalmas az asztal? A digitalizáció lehetővé tette a home office elterjedését. Ennek következtében a hosszabb ideig tartó, összpontosítást igénylő munkavégzés egy része otthonra helyeződött át, az irodáknak pedig megnőtt a közösséget összetartó szocializációs, kommunikációs, kollaborációs szerepköre. Erre szükség is van, hiszen nemzetközi kutatások alapján a tartós home office megnöveli a kiégést és elszigeteli egymástól a munkatársakat. Ezek a tendenciák új kihívások elé állították az irodákat tervezőket, így egy munkahely kialakítása már nemcsak a műszaki szakemberek

és facility managerek feladata, hanem aktív részvételt kíván a belső PR, HR, employer branding és marketing szakemberek részéről is. Mivel az irodakoncepció kialakítása egy igazi cross design feladattá vált, amely egyaránt figyelembe veszi a költségcsökkentést, a téroptimalizálást, az energiahatékonyságot, a fenntarthatóságot, a vállalati arculatot és a munkatársak jóllétét, mindenképpen érdemes olyan tanácsadó cégek segítségét kérni, amelyek a nemzetközi trendek ismeretében összefogják a folyamatot és növelik a hatékonyságot. De miért is olyan fontos, hogy az irodai környezet megfelelő hatást gyakoroljon a munkatársak közérzetére?

Európa egyik meghatározó irodabútor-gyártója, a spanyol Actiu elnök-vezérigazgatója, Joaquín Berbegal szerint az iroda design kulcsszerepet játszik a munkaerő megtartásában és vonzásában. Az irodai környezetnek támogatni kell a hibrid munkavégzést, a kommunikációt, az agilis munkafolyamatokat, inspirálni kell a munkatársakat, valamint tükröznie a vállalati arculatot és kultúrát. A munkahelyi környezetnek, a berendezésnek, a világításnak, az akusztikának pozitívan kell befolyásolni az ott dolgozók mentális és fizikai egészségét. A JLL „Human Experience” felmérése szerint a munkahelyükkel elégedett munkatársak 56%-a elkötelezett a cég iránt, míg a munkahelyükkel nem elégedett munkatársaknak mindössze 16%-a.

A pandémia ideje alatt jelentősen megnőtt azoknak a száma, akik munkahelyet váltottak. Ennek oka sokszor a kiégésben, a munkahelyekhez fűződő kapcsolat lazulásában, a fáradtságban, bizonytalanságban, a jobban fizető, biztosabb állás keresésében gyökereztek. A fluktuáció megnövekedett aránya napjainkban is érződik, ezért is kiemelt fontosságú a vállalati kultúra, a kohézió erősítése. Ez olyan új fogalmakat is létrehozott, mint az employer branding, amely a munkatársaknak a cégek felé történő elkötelezettségével, a munkahelyi kultúrával, valamint a vállalati arculatnak a szerepével egyaránt foglalkozik. Ezek következményeként az irodai környezet kialakítása már nem csupán facility manageri feladat, hanem a HR és a marketing együttműködéseként egy befelé és kifelé is megnyilvánuló identitás megjelenítése.

A vállalati arculatnak meghatározó szerepe van a munkatársak megtartásában, hiszen napjainkban többnyire a munkatársak döntése, hogy szeretnének-e az adott szervezetben dolgozni, melyik szervezeti filozófiával tudnak azonosulni. A munkatársakat megtartó és bevonó vállalati kultúra megerősítésében óriási szerepe van a támogató munkahelyi környezetnek. A munkatársak kényelmét és jó közérzetét erősítő irodater és a fenntarthatóság kéz a kézben jár, elképzelhetetlen egyik a másik nélkül. A fizikai, mentális egészség ugyanis feltételezi az egészséges tereket, ahol nincs károsanyag kibocsátás, viszont

tiszta a levegő, jó az akusztika, megfelelők a fényviszonyok, és közel van a természet, ami már a biofilia világába vezet.

A spanyol Actiu felismerte, hogy az iroda belső megjelenése és belső elrendezése szerves része a vállalatok arculati stratégiájának, a belső PR-nak, ami erősíti a munkatársak céggel szembeni lojalitását és bizalmát, növeli a kreativitást, a bizalmat, a wellbeinget és a hatékonyságot. A Gensler Intézet felmérése szerint a munkatársak 90 %-a azt válaszolta, hogy a munkakörnyezet minősége hatással van a munkához történő hozzáállásukra.

**Kommunikáció:** beszéljünk egymással!

A kommunikáció és a kollaboráció ugyanolyan hasznos a cégnek és a dolgozóknak, hiszen a szociális kapcsolatok erősítik az önbizalmat és a pozitív hozzáállást, ugyanakkor hozzájárulnak a szervezethez történő elköteleződéshez. A vezetőség és az alkalmazottak közti kommunikáció minősége és gyakorisága növeli a szervezeten belüli bizalmat, a dolgozók lojalitását, és csökkenti a fluktuációt.

**Kreativitás:** ötleteket adni mindig jó ötlet!

Nem győzzük ismételni: a munkatársak közti valóban értékes információ csere 80 százaléka informális megbeszéléseken születik. Ezért van szükség olyan irodai terekre, amelyekben





Lehetőség van a csapatépítésre, a jó munkahelyi légkör megteremtésére, ahol a tehetséges munkatársak is szívesen töltik az idejüket.

**Munka-magánélet egyensúlya:** dolgozni az élet egyik része, nem az élet értelme!

Ennek megteremtésében segít egyrészt a rugalmas munkaidő és a távmunka, másrészt az olyan barátságos irodateretek, ahol lehetőség van sportolni, vagy lehetőség van a kisgyerekek felügyeletére, állatok bevitelére.

**Privát tér:** mindenkinek szüksége van privát térre, hogy a legjobbat hozza ki magából!

A hibrid iroda multifunkciós terei rugalmasan átrendezhetők, igény szerint kialakíthatók elvonulásra, koncentrációra alkalmas egyéni munkahelyek, akár akusztikus elemekkel, vagy mobil elválasztópanelekkel elhatárolva az iroda többi részétől.

A korszerű hibrid irodát a következő szempontok szerint alakítják ki:

- **Kollaboráció:** a megfelelő berendezés feladata, hogy összekapcsolja az embereket, szabad folyást engedjen az információknak és az ötleteknek.
- **Design:** szorosan összekapcsolódik az irodai jólléttel, a jó közérzetet fokozzák a minőségi bútorok mellett a művészeti alkotások és a zöld növények az irodában.

- **Technológia:** az irodai térben könnyű, felhasználóbarát alkalmazásokat kell elérhetővé tenni, hogy ne okozzon nehézséget a digitális eszközök használata a munkatársaknak.
- **Ergonómia:** az asztalok és székek hozzájárulnak az egészséges, kényelmes, ergonómiailag megfelelő munkahelyek kialakításához. A lényeg, hogy folyamatos mozgásban legyünk akkor is, ha az asztalunknál ülünk vagy állunk.

Az összpontosítást segítő, „fókusz” munkahelyeken az asztaloknak és székeknek meg kell felelni a legszigorúbb európai szabványoknak. Ezeknél, valamint a közösségi és csoportmunkára alkalmas tereknél a barátságos és inspiráló design mellett fontos, hogy a berendezésnek baktérium és vírusaszító felületük legyen, amelyek könnyen tisztíthatók, emellett újrahasznosítható anyagokból készülnek. A biofilia design természetes anyagai és színei is segítik a koncentrációt. A közösségi tereknek az irodai wellbeing keretében azt is sugározniuk kell, hogy ezen a munkahelyen örömet dolgozni és a munkáltató odafigyel a dolgozói igényeire. Az oktató, tréning helyiségekben a könnyen átalakítható terek mobil és moduláris bútorai mellett a zöld szín használata - amellyel, hogy a természetre és a frissességre asszociál - javítja a koncentrációt és az elvont gondolkodást, és segít a harmónia megteremtésében.

Az egészséges tér és az egészséges emberek közti kapcsolatot erősítik az Actiu hibrid irodai megoldásai. ■

# Benis Optika

[www.benisoptika.hu](http://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



# Agyfitness

Polgár Zita • fitness edző



**Ma egy kicsit másféle éredkességet hoztam Nektek, mert szörnyen unalmasnak tartanám, ha állandóan a "hogyan legyek izmos" kérdés körül mozognánk, kizárólag a fizikai szinteken.**

Sokan figyelünk arra, hogy karban tartsuk testünket. Van, aki edzőterembe jár, vagy munka után fut egy keveset, mások hétvégén kosaraznak, vagy fociznak a haverokkal. Ám megfedkezünk róla, hogy agyunk tréningezése legalább olyan fontos, mint testünké. Amint öregszünk, fontos, hogy agyunkat formában tartsuk. A mondás így szól: „Ha nem használod, akkor elveszíted”. Az agyad képes tanulni és növekedni az életkor előrehaladtával – ezt a folyamatot agyi plaszticitásnak nevezik – de ehhez rendszeresen edzened kell. Egy san francisco-i, agytornával foglalkozó cég szerint úgy kell agyunkra tekintenünk, mint bármelyik izmunkra. Ahogy egy idő után az se okoz testünknek nagy kihívást, ha ugyanakkora súllyal, ugyanolyan mennyiségű gyakorlatokat végzünk, úgy a már-már rutinszerűen végzett feladatok sem jelentenek túl nagy megterhelést elménknak. Azaz, hogy javítsuk agyműködésünket, nem elég, ha újra és újra ugyanazokat a feladatokat ismételtetjük. Amikor már mesterévé válunk az egyszerűbb gyakorlatoknak, akkor tovább kell lépünk egy magasabb szintre - ahogy az alakformáló gyakorlatoknál is tesszük.

Az agytréning lényege tehát a fokozatosságban rejlik, a cél, hogy agyunk mindig újabb és újabb, kihívást jelentő feladatokat kapjon.

Az agytorna lényege persze nem merül ki annyiban, hogy jobban teljesítsünk a feladatok során. A cél, hogy a fejlődés a mindennapi életben is éreztesse hatását. Megfigyelhető például a jobb koncentrációs képesség, vagy a jobb adatfeldolgozó képesség, ami segít, hogy a mindennapi életben előforduló problémákra gyorsabban reagáljunk, valamint könnyebben tudjunk azokra megoldást találni. A jobb memória pedig jobb kapcsolatot és hatékonyabb együttműködést eredményezhet. Az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy elménket karban tartsuk, ha új dolgokat tanulunk. A megszokottól eltérő dolgok elsajátításával ugyanis a tanulás képességét erősíthetjük. Bizonyos játékok is serkentik az agyműködést. Ilyenek például a számtani feladványok, a rejtvények, a sudoku vagy a sakk. Ezekben a játékokban olyan problémaforrások jelennek meg, amik gondolkodásra

ösztönöznek. Azonban figyeljünk arra, hogy a feladatok mindig jelentsenek kihívást! Ha már pár perc alatt kitöltünk egy keresztrejtvényt, akkor váltsunk más jellegű feladatra!

## **Mozogj!**

Az agyat nemcsak akkor eddük, ha agyműködést végzünk, a tréning része, hogy más testrészünket is megmozgassuk. A testmozgás rendkívül jótékony hatással van az agyműködésre, fejleszti például a kognitív funkciókat és csökkenti a demencia kockázatát. Ráadásul sokkal jobban tudunk gondolkodni egy kis testmozgás után, szóval kifejezetten jó ötlet mozogni egy kicsit, mielőtt olyan feladatnak állnánk neki, ami fokozott agyműködést igényel. Vegyük például az úszást. Nyilvánvaló szív- és érrendszeri, valamint izomépítő előnyei vannak, de állandó gondolkodással is jár. Figyelned kell a légzés ritmusára és hogy hogyan hajtsd végre hatékonyan a kar- és lábmunkát.

## **Korlátozd a tv-nézést!**

Egy kutatás szerint tv-nézés közben agyunk passzív állapotba kerül. Megfigyelések szerint ekkor elménk körülbelül úgy működik, mintha egy sötét szobában ülnénk. A televízió egy olyan kommunikációs forma, ahol az üzenet semmilyen erőfeszítést nem feltételezve hatol az elmébe. Nem beszélve arról, hogy ez az üzenet kevés esetben bizonyul kifejezetten elmeesztető jellegűnek.

## **Ne vess!**

Tanulmányokból kiderül, a komédia javítja problémamegoldó képességünket és kreatív gondolkodásunkat: az alanyok sokkal ébereknek, aktívabbnak, érdeklődőbbnek és izgatottabbnak érezték magukat egy vígjáték megnézését követően.



## Olvass!

Most az jön, ami nekem oly kedves, oly sokat adott és ad egy életen át: az olvasás és a könyvek. Olvassatok! Ne csak akkor, ha muszáj. Örömeért, kedvvel, érdeklődésből. Olvassatok, hogy beszélni, kifejezni, gondolkodni, vitázni, tudni, érteni, látni, megélni tudjatok! Mert könyvek nélkül lehet élni, de nem érdemes. A könyvek olyan értékek, amik formálnak, építik a jellemet és nem rombolják, butítják. Én nagyon, de nagyon sokat köszönhetek a könyveknek: hatalmas szókincset, ösztönös helyesírást, tengernyi tudásmorzsát (ha összeraknám a morzsáimat, már komplett pékséget nyithatnék), határozott elképzeléseket és szemléletet, szárnyaló képzeletet, kiforrott világnézetet, és még sorolhatnám napestig. Szóval kezdj el, vagy kezdj újra olvasni, ha abbahagytad valaha!

## Helyes táplálkozás!

Az agy olyan, mint egy zenekar. Össze kell hangolni, hogy megfelelően működjön és ahhoz, hogy jól koordinálódjon, megfelelő táplálékot kell adnunk neki. Agyunknak rengeteg különféle tápanyagra van szüksége, amelyek energiát biztosítanak a mindennapi feladatok elvégzéséhez. A lazac, a gyömbér, a fokhagyma és a kurkuma mind nagyszerű táplálékforrások az agy számára. Ezek az élelmiszerek tele vannak olyan összetevőkkel, amelyek támogatják a memóriát és a koncentrációt. Az agyműködést serkentő ételek fogyasztása mellett érdemes megfontolni olyan kiegészítők szedését is, mint az Omega 3 és a B12 vitamin. Ez a két összetevő támogatja az agyműködést, valamint javítja a memóriát és a koncentrációt.

## Aludj jól!

A megfelelő étkezés mellett a sok alvás is kulcsfontosságú az egészséges agy fenntartásához. Kinek nem volt gondja az munkahelyi koncentrációval egy rossz éjszakai alvás után? 2013-ban egy tanulmány kimutatta, hogy a rosszul alvók körében ez a gyakori panasz nem szubjektív, hanem valós valóság: azoknak az embereknek, akik nem alszanak annyit, mint amennyire szükségük lenne és azoknak, akik valamilyen álmatlanságban szenvednek, rossz az emlékezetük és koncentrációs problémáik vannak.

## Mondj fel az alkoholnak!

E téren is számtalan tanulmány támasztja alá az alkohol agyi funkciókra gyakorolt káros hatását. Még az „ajánlott napi egy pohár bor” híveinek is tanácsolandó inkább vízzel tölteni azt a bizonyos poharat.

## Meditálj!

A meditációt úgy képzelj el, mint egy edzőtermi gyakorlatot. Az edzőteremben, megadott keretek között, különböző eszközökkel és instrukciókkal az izmaidat edzed. A meditáció is erről szól, csak az edzőterem maga a tested, a testedben lévő érzések/érzetek, az agyadban felmerülő gondolatok. Az eszközök pedig azok a technikák, melyek segítik az agy tornáztatását, az idegpályák megerősítését, áthangolását. ■



## FOLQA – magyar dizájn a népművészetben

A magyar szuvenir piacon a 2013 óta jelenlévő **Folqa Kollekciónak** célkitűzése a magyar motívumok és mesterségek bemutatása, a mai piaci igényeknek megfelelő formavilággal, alkalmazkodva a kor igényeihez.

A babák tervezéséhez az inspirációt a japán népművészetben elterjedt kokeshi babák adták. Az ázsiai szigetország művészetéből származó ötleteinket szerettük volna továbbvinni, egy olyan egyedi, környezet-tudatos, a magyar népművészetet jobban kiemelő kollekciónak, amely átfogóan mutatja be a magyar népviseletek sokszínűségét, változatos szín, forma és motívumvilágát. Mindezt olyan megjelenítéssel tesszük, amely nem csak Magyarországon, hanem külföldön is befogadható, szerethető és bármilyen modern környezetbe beilleszthető. A babák arca egyedi karakterekké teszi a figurákat, amely segít megszemélyesíteni őket és ezáltal kiválnak a tömeggyártott szuvenir babák sorából. Habár a japán kultúrából érkezett az ihlet, mindenképpen szerettünk volna visszakanyarodni a babák és a csomagolás előállításánál a magyar népi iparművészeti foglalkozásokhoz.

Ekkor bíztuk meg Tóth-Vásárhelyi Rékát, a díjnyertes japán kokeshi készítő iparművészt ezen kollekciónak megtervezésére, aki összefésülte a japán népművészetből szerzett tapasztalatait a hagyományos magyar népművészeti elemekkel, és évszázados mély álmából ébresztette fel a magyar népviseleti ábrázolást. A figurák bükkfából készülnek kézi esztergálással, díszítő festéssel és állagmegóvó felületkezeléssel.

A csomagolásnál is elsődleges szempont volt a környezettudatosság, és a japán koncepció folytatása, amely szépen összecseng a magyar hagyományokkal. A termékeket egyedi textil batyukba helyezzük, amelyek a japán furoshiki-kat idézik. A díszítés technikája a japán sashiko, és magyar hímzés kultúra ötvözéséből született.



**FOLQA**  
COLLECTION®

*Souvenirs that Hungarians  
can be proud of*

sales@folqa.com • folqa.com



# KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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

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

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



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

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

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

**speeding**

Telefon: (06) 1 214 8858  
e-mail: [info@speeding.hu](mailto:info@speeding.hu)  
[www.speeding.hu](http://www.speeding.hu)