

Őrangyal

IV. évfolyam / 2. szám
2023. FEBRUÁR

É L E T M E N T Ő M A G A Z I N

Ez itt **NEM**
a reklám helye!

Sajnos ez az eszköz
jelenleg nem kapható,
ezért született
a címlap és a cikk.



WIWE

Stressz és szívbetegség

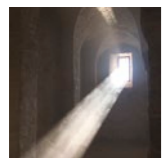
Kalandok a Balkánon

Minden élet szent!



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



6.
10% „énidő”
a megújulásra



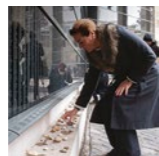
10.
WIWE



12.
Stressz és
szívbetegség



16.
A Retrológus
okoskodik



26.
Minden élet szent



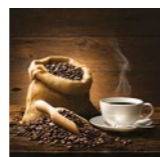
28.
Illúzió



40.
A nagy átverés VII.



42.
Kalandok a Balkánon



54.
A koffein és a sport-
teljesítmény

**LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY**

ADÓSZÁM:
18518791-2-42

ŐRANGYALKÉPZŐ
Segíts te is adód 1%-ával,
hogy őrangyalokat képezhessünk!

1%

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

Kiadó: Legelsősegély Alapítvány
(1063 Bp., Szinyei Merse Pál u. 10.)

Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.

Design: Istvánfy Gergő
Korrektor: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: info@legelsosegely.hu

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

Támogatónk:

Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Régi idők focija. Írtunk anno, kb. 2 éve Sándor Pali bácsiról.

Reggel edzés, fél 8-kor mindenki a pályán... az újságból, az alapítványtól - mindenki.

Kell, mert ez látszik... Sári elfut, bead, Ilona fejel és gól! Nem is értenek a focihoz! Mégis. Figyelnek ránk!

A decemberi számban Cserhalmi Gyuri leírta, szerinte jót akarunk, jó emberek vagyunk... ami szerintem is tény, de ma úgy tűnik nem fontos tény.

Ma más a merték, más mentén értékelnek. Más fontos és a napi 70 ember sem igazán fontos...

December óta sűrűn erőt meríték Gyuri mondataiból, volt súlya, volt értéke - és általa mi is értékelve lettünk! Fontos az általa... mert nem egy celeb, nem fizetett véleményvezér szavai voltak. Sajnálom azokat, akikről nincsenek ilyen szavak, ilyen igazán saját vélemények. Akiről csak rendelt mondatok szólnak, rendelt díszletek között.

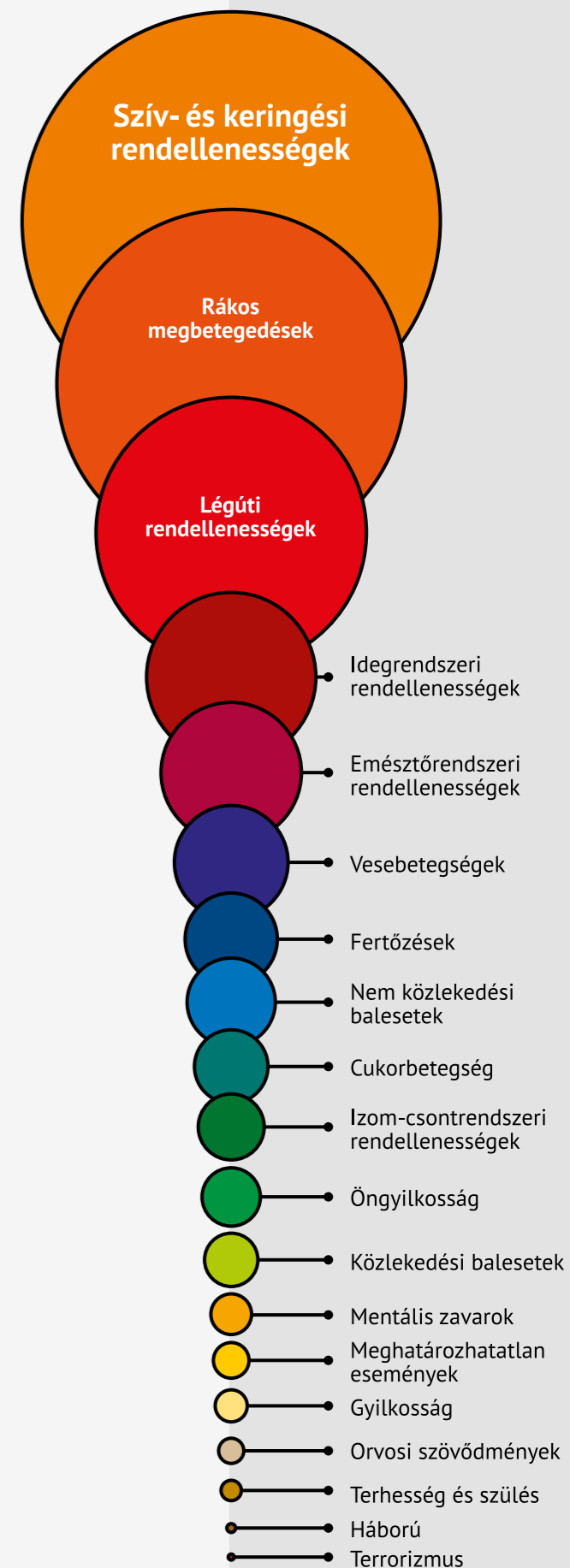
Pályázunk. Bemutatkozunk. Néhány felelős vezető kivételével semmi igazán melengető élmény. Nyertünk! Pont a felét... amire pályáztunk. Kicsit olyan, mint amikor kicsit kapjon mindenki és pipa... de senkinek sincs fogalma mit és miért?

Senki nem fél. Senki nem vallja önmagát tudatlannak. Megmenteni? Ugyan! De a gyászban jók vagyunk! Teátrális megható pillanatok, miközben kétszer 45 perc megelőzhető volna... megmaradt volna a megteremtett munkahelyen dolgozó dolgozó... vagy teljes maradt volna a család! Nem maradt meg és nem maradt teljes. Anyiba se került volna, mint sok-sok plakáton leírni, hogy mennyire fontos a munkahely és a család... De az oktatás helyett még mindig a plakát a nyerő...

Arra gondoltam, hogy én vagyok béna, azaz mi, akik nem tudjuk minimálisan sem összerendezni és tanulásra buzdítani az embereket. De nem. Van ez a mostani címlap. Elvileg minden családban logikus önvédelmi fegyverként ott kellene lennie egynek belőle, de nincs. A világon nincs hasonló, de mégsem kerek a történet. Egy komolyabb okostelefon árának a negyedébe kerül, de nincs rá igény. Miért??? Ennyire profik vagyunk a gyászban? És nem akarunk ebből kikökönni? Tényleg nem értem. Bár megnyugtató egy kicsit, hogy a hirtelen szívhalál veszélyének szajkózásával mégsem mi vagyunk a bénák - az emberek szoktak át a műveltségi vetélkedőkről a Ki a sötétebb? című vidám műsorokra...

Újraélesztés-tudásra igény és a wiwe kártya és applikáció használat együtt... utópia? Igen az.

Ezért fél nyolc. Megyünk edzésre. Foci, de már nem régi idők... ma megyünk! Sári bead, Ilona fejel... és ebből már van pénz is. ■



A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium
elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium
tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium
tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium
tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsédő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja



Újabb őrangyalokkal bővültünk

A XV. kerület polgárőr csoportjai közül a Tegyük Együtt a Kerület Közbiztonságáért Polgárőr Egyesület, és a Palotai Polgárőrség tagjainak tartottunk közös előadást. Az segítségnyújtás készsége, azon belül a konkrét újra-élesztés tökéletesen passzol a lakosság érdekében végzett napi munkájukhoz. Köszönet Bolgár-Petrovszki Krisztinának, hogy fontosnak tartotta és hogy megszervezte, továbbá köszönet a résztvevőknek az aktív jelenlétéért.



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

04068

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

10% „énidő” a megújulásra – Nagyböjt: az esztendő egytizede

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



A keresztények számára nagy napok a farsang végén: *Húshagyó kedd* és másnapja, *Hamvazószerda* (idén február 22.), a 40 napos nagyböjti időszak kezdete. Az elnevezések arra utalnak, hogy hátra kell

hagyni, el kell hagyni ebben az időszakban olyan dolgokat, amelyekből bőség van, amelyek a kényelmünkhöz, a szórakozásunkhoz, az élvezeteinkhez jelentősen hozzájárulnak; de amelyeknek az állandósága, avagy túlzásba vitele romlásba döntheti az embert: így jó húskételek – köztük kedvenc ételünk a marha steak –, másfajta jó ételek, italok, alkoholok, cigaretta, multságok, felületesebb és érdeklődéssel kapcsolatos sokasága.

Amikor Hamvazószerdán a templomban hamut hintenek a fejünkre, szembesülünk azzal, hogy mindezek elmúlnak, sőt földi életünk is bármelyik pillanatban véget érhet és testünk visszatér a porba, lelkünket a Jó Isten várja. A beteg és haldokló fiatalokkal és idősebbekkel való találkozások alkalmával szembesültem magam is azzal, hogy mi marad meg számunkra és majd mindannyiunk számára az utolsó pillanatokban: a rendezett élet, a jócselekedetek, a szívből jövő könyörület, irgalmas tettek, segítségnyújtások, bocsánatkérések sokasága, összességében az áldozathozatalok, a szeretet tetteinek emlékei és az ezek felett érzett öröm könnyekig megható érzelmei. Ezek úgy mondhatjuk életünk hibáit, sebeit.

Mi keresztények az esztendő, kerekítve, egytizedét testi böjttel – kevesebb evéssel-ivással, kevesebb digitális függéssel, kevesebb társadalmi élettel – bűnbánattal és az irgalmasság cselekedeteinek gyakorlásával töltjük. Örömmel látom, hogy újabban az életmódmagazinok, legkülönbözőbb világnézetű médiumok is felhívják a figyelmet arra, hogy milyen fontos az emberi szervezet számára az esztendő tizedében a megtisztulás a mérgektől, a túlsúlytól, az egészségtelen szokásoktól, a mozgásszegény életmód velejáraitól; de lelki értelemben is fontos ilyenkor tavasszal az „újratervezés”. Bízatom mindenkit, hogy vagy hitéből fakadóan, vagy a természet megújulását szemlélve, annak példáját követve, szenteljen „énidőt” a Húsvétig tartó időszakban a testi, lelki megkönnyebbülésre, felgyógyulásra!

Néhány szempont, amelyet a böjtölés „fájdalmi”, vagy az újraindított futás, úszás, gyaloglás, természetjárás, építő egyedüllét közben érdemes végiggondolni:

Gondoltál-e már arra, sokszor mennyire a szokásaink, a feltűnő külsőségek rabjai vagyunk? Mennyire a tárgyak rabjai vagyunk? Büszkék vagyunk szabadságunkra, ugyanakkor önként vetjük magunkat rabságba: állandó zenehallgatás, okostelefonozás, „van-e wifi?”, „kényszerdohányzás”, állandó utaztatások. Ma gyakran hivatkozunk anyagi nehézségekre, ugyanakkor felelőtlenül használjuk az anyagi javakat: feleslegesen és pazarlóan.

A külsőségek helyett a belső lelkiélet, a lelki béke, a szolid belső öröm lenne a fontos. Próbáld-e már megfogalmazni magadnak, milyen ember szeretnél lenni, kit tartok „jó embernek”? Találok-e már ilyenekkel? Miért fontos ez nekünk? Ha Jézus tanítását is fellapozzuk ebben az időszakban, látjuk, elsődleges, hogy arra törekedjünk: először „jó” emberré váljunk. A kritikásaink, a vallással szembeni közömbösök, vagy akár ellenségesek, mindig azt kérik számon a magukat hívő embernek tartóktól, vajon tényleg jobb emberek-e ők, többet segítenek, figyelmesebbek, tudnak-e valóban bocsánatot kérni, empatikusabbak?

Érdemes megvizsgálni: hogyan beszélek a családban és a munkahelyen, hogyan viselkedem, hogyan öltözködöm, nem vagyok-e a megszokások rabja? Észreveszem, értékelem-e a családom tagjait, a munkatársaimat, az utca emberét? Tudok-e velük szót érteni, tudok-e lehetőségeimhez mértén segíteni?

Gyakori kép: leülünk egymás mellé, hogy megszűnjön a magányosságunk, ugyanakkor elővesszük a készülékeinket és azt nyomogatjuk, legfeljebb azon keresztül üzengetünk egymásnak. Tényleg ezt akarjuk? Van-e vágyakozásom a magasabbra mutatóra, az életem értelmére rákérdezni? Meg tudom-e köszönni Istennek, vagy szüleimnek, szeretteimnek az életemet, az egészségemet, vagy ha bajaim vannak, tudok-e azok elviseléséhez erőt kérni?

Ne add fel! Ne add fel! Ne add fel! Kezd el ma is, ha tegnap nem sikerült! Sikerüljön a 10% komolyan vett „énidő”! ■

SOROK
KÖZÖTT
LUTTER IMRÉVEL

Ha szeretsz

...
Ismert emberek ismeretlen történetei versekkel

Lutter Imre

ATHENAEUM

Lutter Imre:

A líra időtlen ereje

Kedves emlék. Házat rajzolni tanított nagymamám, s bármilyen béna is volt az a ház, a képét, a falait meg az ablakát, nem felejttem. Mosolyt csalt öreg arcára, ahogy fokozatosan elnyerte az épület a végső formáját, fordítva

felépítve, épp, ahogy Weöres Sándor konstatálta és megírta a Kisfiúk témája című versében. A házba zártam azt a világot, amit én képzeltem, s 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 é, 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 tessik a dolgukat, így-úgy végzik a rájuk rótt feladatokat, s 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, érzékeltethessék 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 haldoklót, 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.

Mert mindenkinél adódhat olyan helyzet, amikor a vers segít: Petőfi modernsége, Arany János történetei, Ady igazságérzete, Radnóti élni akarása, Heltai Jenő humora, József Attila magánya, Tóth Árpád szerelme, Kosztolányi elmúlása, Kassák rendszerelensége, Karinthy játéka, 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 jellemli. Csepp vagyunk a tengerben, de a csepp az egész tengert magában hordozza.

Amikor egy vers elmondja, amit érzékeltünk és, s azt hinnénk, hogy a világ összeesküdött ellenünk, akkor megoldást, vagy megnyugvást hoznak a költők tiszta, egyértelmű, gyakran önmagukon túlmutató sorai. Más is éli az életünket és mi is megtaláljuk magunkat sok száz év távlatában. A versben lelt sorsközösség pedig kimozdít a mélypontból, és megmutatja, hogy nem vagyunk egyedül.

Születés és elmúlás, szerelem és szeretet, szövevényes kapcsolatok, barátság és barátságtalanság, 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.

“Egyé áll össze milliárdnyi atom,
Versbe írt érzés: csak ez a hatalom.”
- írtam pár éve.

Még az is lehet, hogy a házról készült rajzom valahol ott lapul egy fiókban a régi kredencben, Kemezsén. Nem volt erőm megkeresni a megkopott kis vályogházban, mióta nagymamám elment. Azt hiszem, ez a kunyhó volt a minta, az ihlet, amikor együtt rajzoltunk. Hiába teltek el évtizedek, a versek és a mosolya szüntelen elkísér, mint az ott töltött nyarak azóta rímekbe szőtt emléke. ■

Lutter Imre:

Fúj a szél

Szél fúj dallamot a tűnő éjszakába.
Szél vág réseket a köd hideg falán.
Széltől reped a múltó sötétség.
Széltől lesz majd hajnalhasadás talán.
Szél hatol az odún át a kérges fába.

Szél repeszi széjjel a kérges tenyeret.
Szél kapaszkodik anyám ősz hajába.
Szél keringőzik a faluvégen.
Szél se gyógyír az emberek bajára.
Szél járja át a kiüresedett lelket.

Széltől óvtak engem gyerekkoromban.
Szélkakasoknak nem kell kapirgálni.
Szél citált, ha hittem nyájas szónak.
Széllel szemben is nyitott szemmel járni?
Szélfűtta életek hevernek halomban.

Szél fújja a földeket, mindent elsodor.
Szél üti az agyat, megfáradt fejet.
Szélben mormol imát künn a lelkész.
Szél száll a szóval a mennybe Istenhez.
Szélben is áll az erős vár, a kolostor.

Szél borzolja a búzát, s hoz új kenyeret.
Szél repít egy sajgó jajsztót messzire.
Szél szítja a lángot a szívekben.
Szél dönti el, hogy engem vagy elvisz-e.
Szél sodor az erdőlombról bús levelet.

Szél fodrozza a tó vizét s jeget fakaszt.
Szél hordja szét a városban a havat.
Szél kapaszkodik a faszánkóba.
Széllel szemben kevés a jó akarat.
Szél hoz hideg után meleget és tavaszt.

Szelen állok.
Szélre tettem.
Széltelenül, csöndben maradok.
Céltalanul ott fenn lebegek.
Jaj, a szél fúj.

A Ha szeretsz... című könyv elérhető országszerte a könyvesboltokban és online is megrendelhető a Lira Könyv oldalán.

Lutter Imre:

Vasárnap

Ahogy kilépsz a faajtón,
a február megcsillan hajadon
s deres aurát rajzolgat köré.

Még érződik, amint a nap
erőlködve küzd át egy sugarat
a szálak közt a szikkadt föld fölél.

Mindenütt csend van. Néma csend.
A vasárnapi béke körbe leng
s már nyitva az imaház ajtaja.

Fortyog a tűzhely tetején
a húsleves, mint annak idején
anyám keze alatt odahaza.

Nézem, ahogyan gőzölög,
arany levébe beleszürcsölök
s jó szívvel, derüsen emlékezem.

Múltam néz rám a tükörből:
a fazék tetején kemény hártya ül.
Szedj majd belőle, asztalra teszem.

Benyitsz az ajtón, hangtalan.
Meleget hozol te minduntalan
a tél csipős, komisz hidegében.

Rám nézel és mosolyra vált
szélcsókolta, vékony, vérpiros szád,
s szorítlak, ha a fagy ideérne.

WIWE

Haász Gábor • Legelsősegély Alapítvány



Alapítványunk az újralesztéssel kapcsolatos felvilágosító és oktató munkára koncentrál. Ennek szellemében folyamatosan keresem a kapcsolódó ötleteket, új és már régóta működő, illeszkedő termékeket, szolgáltatásokat. Keresem miként lehetünk a jelenleginél sokkal hangosabbak, sokkolóbbak, de leginkább hatékonyabbak. Így jutottam el sikeresnek vélt együttműködés tervével Farkas József úrhoz, a Sanatmetal Kft. ügyvezetőjéhez, a WIWE mobil EKG eszköz gyártójához és forgalmazójához. Hosszan beszélgettünk telefonon, de erről részletesen majd a végén, most lapozzuk vissza a naptárt és ülünk be egy Duna-parti irodába egy tájékoztatóra.

A kétezertízes évek második felében járunk, egy kereskedelmi bemutatón ülök. Egy kártya és egy telefonra tölthető applikáción keresztül bárhol nyomon követhetem az aktuális szív, EKG, vérnyomás állapotomat - magyar fejlesztésű szabadalom, egy névkártya méretű zseniális lapocska. Prezentáció orvosi precizitással, alapos, laikusok számára is érthető részletességgel. Az előadás alapvetően egy értékesítési kapcsolat felvétel volt, a piacra vitelét megelőző tájékoztatók egyike. Egy ilyen bemutató végén természetesen minden esetben kézbe vehető, kipróbálható a termék. Így

volt ez esetben is. Kipróbálhattam, azaz megmértem. Egy percig két ujjamat az érzékelőkre téve mindent megtudott a szívemről. A kiértékelő szakember baljós tekintettel annyit mondott csak, sürgősen menjek el egy alapos kivizsgálásra mert mind ritmus, mind egyéb paraméterek terén nem jó, amit lát. Vérnyomásod? - kérdezte... Tudom, magas... de én is magas vagyok... süttöttem el az állandó idióta poénomat... Semmi bajom nem volt, nulla panasz, semmi ráutaló jel...

Kb. egy év múlva, egyik este, öt méterenként megállva és mindenbe kapaszkodva jutottam el a lakástól az ügyeletig, 200 feletti vérnyomás drasztikus per értékkel... döbbenet az orvos arcán, hogy jutottam el egyáltalán idáig???? Majd mentő és Honvéd kórház... éjszakai kivizsgálás... majd a városmajori jött, két kiütés után műtét... szívritmus zavar, szívelégtelenség és még néhány rosszul csengő jellemzés... Megúsztam, amit innen is köszönök a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikának, Dr. Szegedi Nándornak és azóta magazinunk állandó szerzőjének, Dr. Jambrik Zoltánnak.

Ha nem arcsokodtam volna korábban és a figyelmeztetést követően elmentem volna egy kivizsgálásra, nem lett volna ennyire éles a helyzet. Az az okos kártya már akkor kimutat-

ta, tudta és bizonyította azt, amit akkor én még nyomokban sem éreztem. Ez volt a WIWE - az a, sajnos, üzleti következmény nélküli bemutató, az első találkozás.

Azon túl, hogy szerencsém volt, van egy másik olvasata is a történetnek: mindenki, én is (!!!), csak a saját kárunkon vagyunk képesek tanulni. Ebből adódik, hogy az alapítványi oktatások esetén is magamban - a kellő sokkoló mondat hiányában - keresem a hibát, hogy az életveszély üzenete nem igazán megy át a hirtelen szívhalállal kapcsolatban... egy rossz mondatot sem mondhatok, én sem viselkedtem anno felelősen.

Az oktatás mellé a megelőzés, a tanácsadás, a teljes egészségmegőrzési folyamat miatt kerestem évek múlva a kapcsolatot a WIWE csapatával. A felvilágosultak oktatása mellett, nagyon kerekké tenné a csomagunkat egy ilyen okos eszköz. Aki már eljutott odáig, hogy megtanulta a hirtelen szívhalál esetén alkalmazandó feladatot, illetve mozdulatsort, annak egy biztonságot adó, felszabadult segítség egy készülék birtoklása. Innen indultam, amikor felhívtam Farkas urat. Oktatás, magazin, közös előadások, közös marketing... nagyon kereknek tűnt az egész. És mint a nagyon kereknek tűnő történetekben itt is jött a sokkoló döbbenet: nincs készülék, áll a gyártás.

Az egy dolog, hogy elszálltak az árak, hogy nem volt hosszú hónapokig, mint az autópárhán, a termék lelkét jelentő chip, de az igazán döbbenetes az, hogy a rengeteg díj, az orvosi és innovációs elismerések ellenére, a készülékre nincs igazán igény! Nyilván egy támogatott állapot sokat segítene, de nem ebben érzem az igazi problémát! Ez egy zseniális eszköz, egy igazi biztonságot adó, valóban életmentő eszköz, ami egy közepes okostelefon árának is csupán a felébe kerül... Nem értem sem a támogatás hiányát - pedig elvileg fontos a magyar ember, szülő dolgozó, nyugdíjas - de az érdektelenséget sem igazán, valóban mindenki hisz az érinthetlenségében és a csodában? Nem akarunk előre nézni, felkészülni, sem fejben, sem kezeinkkel, sem egy ilyen, közel mindenre biztonságot adó eszközre áldozva? Marad a baj bekövetkezte utáni sopánkodás.

Azért szerettem volna a WIWE-ről írni, mert úgy gondoltam, hogy egymást erősítve gyorsabban, ütősebben javíthatunk a szomorú statisztikán, de ehelyett egy segélykiáltás lett belőle, egy érthetetlen állapotban való változtatásra felhívás - ha valóban fontos az emberek a családok élete. Egy figyelmeztető kiáltás az illetékesek, de leginkább mindenki felé! Egyszer élünk, tegyük meg, tanuljuk meg, vegyük meg azt, ami segít, ami csupán rajtunk múlik! ■



A WIWE fejlesztése

A WIWE fejlesztése két évet vett igénybe, de az algoritmus háttéréhez szükséges kutatás Prof. Kozmann György és a Pannon Egyetem csapata részéről több évtizeden át zajlott. Az elsődleges cél, egy olyan eszköz fejlesztése volt, amely segítsen megelőzni az értelmetlen szívhalált és előszűrés révén, távdiagnosztikai lehetőséget biztosítson. Kimutatja a ritmuszavart, a pitvarfibrillációt, a kamrai zavart, érzékeli a stroke és a hirtelen szívmegállás kockázatát. Továbbá képes meghatározni a fitsségi indexünket.

Hazánkban a szív- és érrendszeri betegségek több halálesetért felelősek, mint valamennyi egyéb halálok együttvéve.



Kardiovaszkuláris rizikótényezők okostelefonos vizsgálata

Prof. Dr. Kozmann György, Tuboly Gergely,
Dr. Kiss Orsolya, Prof. Dr. Merkely Béla





Stressz és szívbetegség

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

A stressz olyan modern dolognak gondolható. Bár szerintem mégsem. Csupán sokkal több információ ömlik ránk és így módkban áll olyan dolgokon is aggódni, aminek a híre eddig el sem jutott hozzánk. Nem vagyok a témát kutató pszichológus vagy szociológus (és ha nem jól gondolom, akkor tőlük elnézést is kérek), de úgy tűnik nekem, hogy minden kornak megvoltak a stresszfaktorai. Valahogy úgy érzem, hogy az euró árfolyam vagy a család hiteltörlesztése felett érzett stressz semmivel nem nagyobb annál, mint korábban a pusztas éhenhalás vagy a földesúr általi lekasaboltatás miatti aggodalom. Mert az is rossz volt az egészségünkre. Csak hát az akkori átlagéletkor több tíz évvel alacsonyabb volt a mainál, így feltehetően nem a stressz, hanem a mostoha életkörülmények, a járványok és az egyszerű sebekben kialakuló fertőzések vitték el az embereket.

Mi is a stressz? Hagy idézzek a kollektív tudástárból, az internetről, a Wikipedia-ból: „stressz eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott, nem specifikus válaszát jelölő orvosi szakkifejezés volt. Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről.” Igen, jól megváltozott. Valahogy pozitívól negatívba. Mert alapvetően stressz minden olyan hatás, ami a szervezeten belül hirtelen válaszreakciót vált ki. Ilyen az öröme adott válaszreakció is például.

A stressz kutatásában kiemelkedő, magyar származású Selye János kutatásai adták a kezdeti ismereteket. A stresszre adott válasz egy nagyon hasznos reakció, amely az egyén aktuális túlélését (pl. az állatvilágban a ragadozó előli megmenekülést) biztosítja. Ezek, a hormonális és idegrendszeri változások által fellépő élettani folyamatok emelik a vérnyomást, emelik a pulzus, fokozzák a szívösszehúzódás erősségét, egyszerűen felkészítik (elég rövid idő alatt) a szervezetet a veszélyhelyzetre és annak elhárítására. Azért az könnyen belátható, hogy amennyiben ezek az egyébként élettani folyamatok tartósan fennállnak, károsodhat az egészségünk. És ez már az a stressz, amiről beszélni fogunk: a mardosó, örökké velünk élő, de legalábbis nehezen, vagy teljesen soha le nem vetkőzhető felfokozott lelki állapot.

Azért ne zengjünk ódát az akutan, tehát hirtelen kialakuló stresszről sem: 2006-ban, amikor Németország adott otthont a futball világbajnokságnak, a szívinfarktus aránya 2,7-szer magasabb volt azokon a napokon, amikor a Nationalelf játszott. És ez csak emelkedett az egyenes kieséses szakaszban, vagy amikor szoros meccset játszottak a hazaiak. Akkor már hatszor több infarktus fordult elő. Való igaz, ebben a vizsgálatban nem vették hozzá az étel- és italfogyasztásban estlegesen azokon a napokon nyilvánvalóan fellépő emelkedést.

Visszatérve a témánkhoz, a tartósan fennálló stressz tovább növeli azon hagyományosnak mondható kardiovaszkuláris kockázati tényezők előfordulását, vagy a már meglévő romlását, melyek idővel kikezdi az érrendszerünket valahol. A táplálkozási szokások kedvezőtlenül változnak, még diéta és fizikális aktivitás ellenére is növekszik az elhízás esélye. A krónikus stressz rosszul hat a magasvérnyomás betegségre, növeli a cukorbetegség kockázatát, rontja a cukorbetegség kezelhetőségét.

Ezek alapján azt mondhatjuk, (amit nagyjából azért remélem sejtünk már) hogy a stressz kockázati szerepe a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásában nem kisebb, mint a dohányzásé, a magasvérnyomásé, magas vérzsírszinté vagy a hírhedt cukorbetegségé. Szóval a kardiovaszkuláris apokalipszisnek úgy tűnik 5 olyan lovasa van, amit önmagunk (esetenként orvosi segítséggel) ki tudnánk vetni a nyergéből...



Nincs vita a tudományos világban arról, hogy a tartósan (hónapokon vagy éveken keresztül) fennálló stressz negatív hatással van egészségünkre. És ez független a vizsgálat szerkezetétől, a stressz típusától ill. egyéb demográfiai adatoktól. Mindenkinben, mindenhol egyformán rossz. A megfelelően sok ember mindennapjait elemző INTERHEART tanulmányban a pszichoszociális stressz hatását vizsgálva azt találták, hogy az egy éven belül elszenvedett stressz több, mint kétszeresére növelte a szívinfarktusok számát, és stroke is többször fordult elő. Nem volt különbség ebben a rettentő adatban sem területi, sem nembeli, sem életkor béli különbségeket alapul véve sem. Ez azért érdekes, mert lefordítva azt jelenti nekünk, hogy mindegy, hogy gazdagon vagy szegényen, fiatalon vagy idősként, nőként vagy férfiként győtrődünk stresszes helyzetben, mindannyiunkra hasonlóan negatív, egészségromboló hatással van. És ez benne a duplagonosság, mert a bekövetkező egészségkárosodás nyilvánvalóan új stressz-forrásként szerepel... és így tovább. Borzalmasan hangzik!



Mi történik ilyenkor?

Van az a mondat, ami a helyzetek nagy részére igaz, de nehéz elhinni: minden a fejben dől el. Én elég földhözragadt (de hívhatjuk józan) gondolkodásúnak tartom magam, így nekem sem tűnt ez a mondat másnak, mint üres bátorításnak. Tíz évvel ezelőtt fejembe vettem, hogy félmaratonokat fogok futni. Aki ismert, az tudja, hogy a hosszabb távú futáshoz szükséges fizikai előnyök egyikével rendelkezem. Nehezen is indult, míg meg nem tapasztaltam, hogy a motivált, erős gondolataim olyan, számomra objektív dolgokon tudnak felülkerekedni, mint a fájdalom, a fáradtság vagy a hosszabb futások során igencsak előforduló unalom. Meg is lett néhány emlékezetes félmaraton!

Na, de visszakanyarodva a stresszhez. Vagyis el sem kanyarodtunk, mert a futásom során el kellett hitetnem, hogy stressz van és arra válaszolnia kell a szervezetemnek. Mert mi is történik ilyenkor?

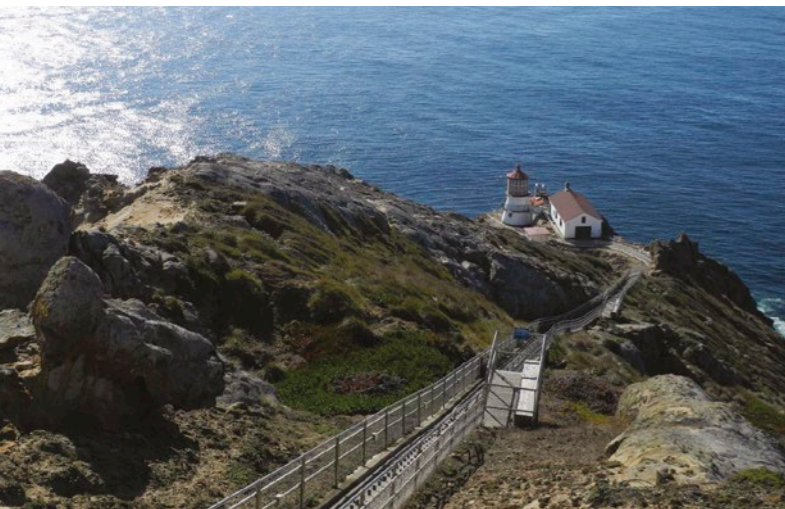
Az agyból indulnak az ingerületek, a hypothalamus révén aktivizálódik az agyalapi mirigy és a mellékvesék. A kaszkád végén a szervezet „húrvját feszítő” hormon kezd kiáramolni a véráramba (glucocortikoid). Mindenhová eljut. Akutan segít elkerülni az adott stresszt okozó veszélyt vagy jól reagálni rá, mint ahogyan rálépünk a gázpedálra, ha gyorsulni akarunk. Aktivizálódik a szimpatikus idegrendszer, mely felelős a vérnyomás, a pulzus, a szív teljesítőképességének hirtelen megnövekedéséért, az izomtónus emelkedéséért: pattanásig feszült a helyzet, kész a szervezet megküzdeni bármivel.

De gondoljunk bele, hogy milyen baj lenne, ha ez az állapot valós, életveszélyes ingerek nélkül (akárcsak részben is) fennállna és nem, vagy csak nehezen és hosszú idő múlva szűnne meg. Maradna magas a vérnyomás, szapora a szívverés, magas a sejtek inzulin rezisztenciája és a zsírlerakódás, nehezebben menne a pihenés, regenerálódás, az alvás és így lassan körbe is érünk.

Persze nem vagyunk egyformák a stressz kialakulásának és fennmaradásának tekintetében. Volt részem egy csodálatos olasz pszichiáterrel együtt dolgozni a stresszre adott érrendszeri válaszának kutatásában. (Köszönöm, Enrica!) Nagyon érdekes és becsapós kísérleteket állítottunk össze. Adva van egy olyan pszichológiai jellemző, mint a hipnotizálhatóság. Nagyjából alaptételnek mondhatjuk, hogy a készségünk arra, hogy hipnotizálhassanak bennünket (vagy adott esetben mi magunkat) kevéssé változik életünk során. Teljesen egészséges egyetemi hallgatókban mértük a stresszre adott érválaszt (tudományosan: az ér belhártya által, bizonyos ingerre létrehozott értágulást, az endothel funkciót).

A diákok egyrésze nagyon jól hipnotizálható volt az azt mérő 12 szintes skála alapján, míg a másik fele szinte semennyire sem. (Én ilyen vagyok, de majd látjuk, ez nem előny!) Mindenkit hipnotizált a pszichológusnő, nyilván kit jobban, kit rosszabbul lehetett, ahogy a két csoportot kialakítottuk. A hipnozis alatt matekpéldát kellett megoldani és úgy tudták ettől függ a féllelvi jegyük. A nehéz feladat során standard és gonosz noszogatót, siettetést, leteremtést, elégtelenséget, türelmetlenséget kaptak tőlünk. És az lett, hogy aki jól hipnotizálható, annak normális érreakciója lett, míg a nem hipnotizálható csoportban kóros érreakció játszódott le. Ez utóbbiak ugyanis valóban megélték a stresszt, míg a hipnotizálható elmék el tudták a stresszt „téríteni”, nem indultak be azok a folyamatok, amiket fentebb tárgyaltunk. Nagyon érdekes volt. (Meg az az elképedés is, amikor elmondtuk nekik, hogy nincs veszélyben a féllelvi jegyük és az egész csak egy ártalmatlan kísérlet volt.)

És ugyanezt megismételtük ugyancsak önkéntes egészségesekkel, de fájdalominger hatását vizsgálva. Hasonló eredményt kaptunk. Ez nem bizonyít mást számomra, minthogy különböző módon reagálunk a stresszre, így a stresszreakció hatása is eltérhet egyénenként. A leghétköznapibb példa: valaki egy falatot sem tud lenyelni, míg mások evésbe menekülnek egy tartós stresszhelyzetben.



Van mit tenni?

A stressz ellen? Persze, hogy van! Egy karibi magánsziget. Persze TV és internet nélkül. :) Komolyra fordítva - természetesen van. Én ezt sajnos nem tudom a teljesség igényével bemutatni, mert ahhoz pszichológus vagy egyéb terapeuta kellene, hogy legyek. A meglévő stressz, szorongás felismerésére ill. a leküzdésére van szükség ahhoz, hogy a szervezetben létrejött kedvezőtlen változások befejeződjenek. Ezek a stresszt csökkentő technikák (pl. tudatosságot előtérbe helyező módszerek, a jóga, a transzcendentális meditáció, fizikai aktivitás) hatása a kardiovaszkuláris rendszerre, vagy a gyulladáshoz vezető bizonyos elemekre biztatóak, bár nagy, összevont konklúziót még nem vonhatunk le a kis esetszámú, rendkívül heterogén vizsgálatok alapján. De önmagában az is elégséges, hogy tudjuk ezekről a stresszt csökkentő technikákról, hogy számos előnyös hatással járnak a szisztémás gyulladáshoz vezető reakció csökkentésében, a vérnyomás javításában és az egészségtudatosság erősítésében.

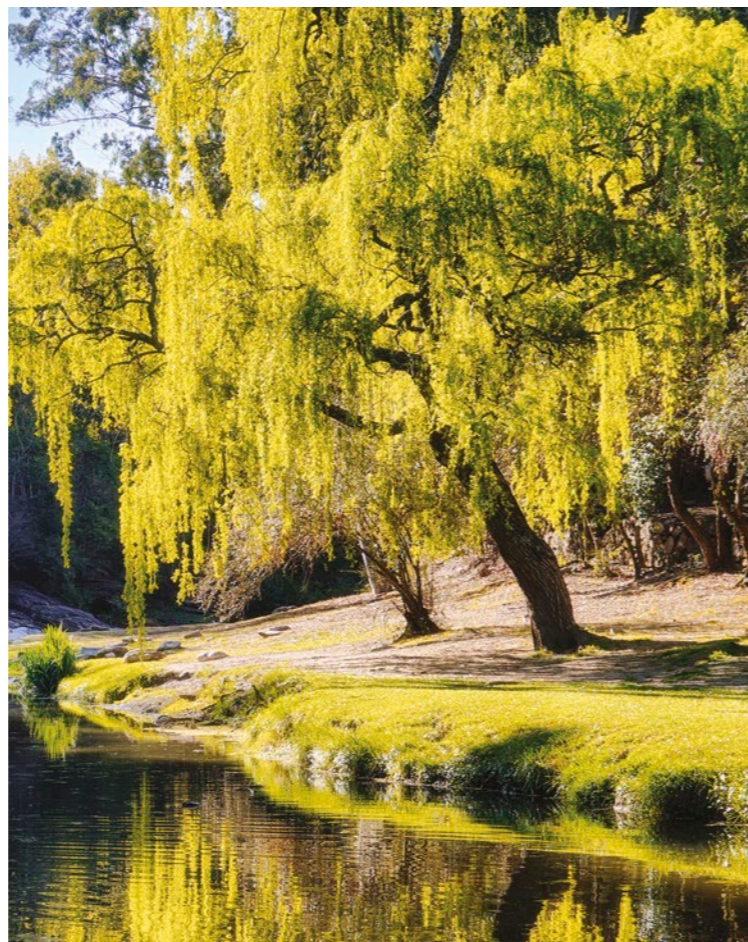
A stresszcsoökkentés hatása az érzelmeszedésre ugyancsak ígéretes. Van adat a nyaki verőér felrakódásainak csökkenésére ill. a szívizom véráramlásának javulására is a stresszcsoökkentő „beavatkozások” után. Ezért például rendkívül fontos a szívizom infarktuson átesett beteg rehabilitációja során a stresszt csökkentő technikák elsajátítása. Sőt, olyan megfigyelés is van, hogy a koszorúér katasztrófa ellátása során alkalmazott egyéb, stresszoldó kezelés 25-30%-kal csökkenti a komplikációk elő-

fordulását. Nyilván ez egy sokfaktoros, nehezen kibogozható történet, de az hihető, hogy ha egy infarktuban le vesszük ez előbb említett számtalan megterhelő változást az egyébként is nehezen boldoguló keringésről, akkor az kedvező kimenetelű lehet.

Összefoglalás

Ez a téma azért érdekes számomra, mert mindig vallottam, hogy a lélek és a test csak együtt tekinthető mind egészséges, mind beteg emberben. Tudomány is van persze mögötte, láttuk. És szerintem mindenki hisz abban, hogy stressz nélkül az életünk bizonyosan nem lenne rosszabb. Vagyis az indokolatlan, tartósan nyomasztó stressz nélkül. És ez nem valami különleges dolog: a társadalmi elszigeteltség, a magány, a családi állapot, az érzelmi támasz/támogatottság hiánya bőven elég. És akkor nem beszélünk a korban kötelező stresszfaktorokról, mint pl. az egzisztenciális kérdések, a karrier problémái, valamint gyermekeink iránt érzett aggodás. Erről a fránya járványról már nem is beszélve...

Az is látszott, hogy van, aki képes belülről „lenyugodni” (autogén relaxáció), de gyakran profi segítségre lehet szükségünk. Szóval ezt se hanyagoljuk el, hogy csökkenthessük az ereinket és a szívünket érő negatív hatásokat. ■



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^{ÉV} MAZDA GARANCIA

Mazda CX-60 PHEV WLTP szerinti kombinált átlagfogyasztás: 1,5 l/100 km, károsanyag-kibocsátás: 33 g/km. Az ajánlat nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedéseinkben!

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, avagy mi a fenének kellett évi húszmillió kátyanaptár?

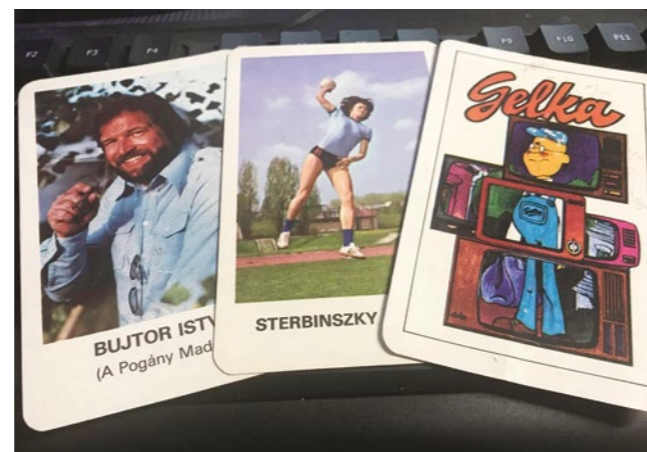
L. Dézsi Zoltán • A Heti Napló riportere, retrológus



Valamikor a nyolcvanas évek első felében a Retrológus (akkor még a jászberényi Székely Mihály Átalános Iskola felsőse) a nagyszünetben maga köré gyűjtötte a legvásottabb kölyköket. Szevasztok – mondta jelentőségteljesen. Amit most mondok, azt nem adhatjátok tovább senkinek. Kis szünetet tartott itt a mondandójában. Tekintetét körbe hordozta az iskola legvásottabb kölykein (olyan is volt közöttük, aki már szétvert egy írásvetítő dobozt). A hatásszünet után vett egy mély levegőt, mint aki ezzel is jelezni kívánja, hogy az év

legfontosabb bejelentéseinek egyike következik most. Így is lett... Na szóval – folytatta – tegnap edzés után az öltözőben találtam egy Magéves naptárt...

Megfagyott a levegő a vásott kölykök körében. A pillanat súlya mindenkire rátelepedett. Ízlelgették a hallottakat. Atyám, egy Magéves naptár... A későbbi Retrológus kissé fölényes mosollyal folytatta. Két Pogány Madonnás, egy Sterbinszky Amáliás, és két Gelkás naptárért cserébe odaadom... A vásott kölykök társasága nyomban feloszlott, de csak azért, hogy másnap újra összejöjjenek, és a szerencsés elvigye a Magéves naptárt...



Ilyen naptárakat kellett valakinek átadnia a Magévesért cserébe

A kiskorúaknak gondolom illik megmagyarázni, hogy mi történt. A kátyanaptárakat akkoriban majdnem mindenki gyűjtötte. Aki meg nem, annak is ott volt a tárcájában egy-kettő. Nem volt mobiltelefon, a jegyzetfüzetes naptár sok helyet foglalt, a 40 filléres kátyanaptár viszont bárhol elfért. Ennél kisebb határidőnapló nem nagyon létezett korábban. Egyszerűen bekarikáztuk a fontos napokat és már használni is lett az eszköznek.

Persze ettől még nem világos, hogy mitől volt olyan értékes a Magéves naptár. Ne feledjük, hogy a létező szocializmusban vagyunk még, amely eléggé prűd rendszer. Nincsenek ledér fotókat közlő lapok, DVD-k, internet meg pláne nincs. A Magéves naptárokon viszont többnyire alig öltözött hölgyek szerepeltek. Egy hormonokban úszó kiskamasznak olyan érzés volt egy ilyet a szíve fölött tartani, mintha legalábbis egy országos bajnoki aranyérem lenne. A Magéves egyébként (lényegtelen információ) a Műszaki Anyag és Gépkereskedelmi Vállalat rövidítése volt.



Komoly trófea volt egy Magéves naptár

Hogy ezek után a szintén kiskamasz Retrológus miért cserélte mégis el? Passz. Ráadásul nem ez volt az első ilyen mutatványa. Nem sokkal korábban vett egy (Nyugat) Németországból hazaérkező polgártársunktól egy erotikus újságot 100 forintért. Azután szétvágta képekre, és az egyes képeket eladta 10 forintért. A 100 forintból így kiárult legalább 300-at - meg tudta venni a legújabb Nemere könyveket.

Kátyanaptár A-tól Z-ig

Ma már szinte elképzelhetetlen az a példányszám, amiben annak idején a kátyanaptárakat nyomták. Találtam egy 1976-os cikket a korabeli Hétfői Hírekben. Azt írja benne a kolléga, hogy az Offset Játékkártya Nyomdában szeptembertől decemberig egy húsz fős brigád hozta létre, amely kizárólag ezeket a kis lapocskákat készítette. A megrendelők több mint 20 millió darab 1977-es naptárt rendeltek. Igen, minden magyar emberre jutott kettő. A legtöbbet a MOKÉP (a moziüzemi vállalat), az OTP és a mai Sportfogadási és Lottó Igazgatóság kérte. Mindhárom cég 1 millió példányt nyomtatott ki.



A legserényebb megrendelők naptárai...

Annyiféle kátyanaptár volt forgalomban, hogy még a Művelődési Minisztérium is kiadott egy közleményt ebben a témában. Azt írták, hogy „számos olyan naptárt adtak ki, amelyek sem tartalmi, sem szerkesztési szempontból nem üti meg a kívánt szintet.” Hogy mit jelent ez, azt vélhetően csak a korabeli elvtársak tudták. Mert egy kátyanaptár megüti tartalmilag a kívánt szintet, ha azon helyesen tüntetik fel, hogy mondjuk május másodikika az szerda. A szerkesztési szempont meg talán azt jelenthette a korabeli bikkfanyelven, hogy a fotók nem jók... Mondjuk voltak viccesek, az tény. Az egyik példánál például sárga, és zöld gumicsizmába bújtatott női lábak láthatóak.

A hölgyön ezen kívül csak egy ágyékkötőszerszég van. Feje amúgy nincs, derékig látjuk, meztelen popsival. A naptárt a Földvár Gumiipari Szövetkezet rendelte meg. Fejtegetem az üzenetet, de csak arra jutok, hogy: Kedves Asszonyom! A disznók alól a trágyát a mi csizmánkban szedje ki, lehetőség szerint pucér fenéssel, mert ma ez a trendi! És a Retrológus gyorsan önkritikát is gyakorol. Az üzenet ugyanis valószínűleg „átment”! Ezt mutatja, hogy a dunaföldvári cég (honlapjukon olvastam) máig működik, sőt piacvezető a vízhatlan lábbelik piacán. Hoppá!



Ideális viselet a trágyázáshoz

Marjai Judit, a naptárlány



Forrás: Heti Napló Sváby Andrásal

A nyolcvanas évek naptár- és plakátlányai közül a legfoglalkoztatottabbak egyike volt Marjai Judit. A modellel két éve találkoztam a Heti Napló riportereként. Érdekes dolgokat mondott. Például azt, hogy fogalma sincs, hogy hány kártyanaptáron szerepel. Ugyanis akkoriban még azt sem tudta, hogy hova készül róla fénykép. Felhívta a fotós, elmondta, hogy hol találkozzanak, megcsinálta a képeket, majd elkezdett velük üzletelni. Olyan is előfordult, hogy 2-3 évvel később jelent meg egy plakáton, vagy naptáron Judit. Vittem neki egy olyan naptárat, amelyen egy ágyon mosolyogva a nyíregyházi Nyírfá Áruházat ajánlja. A modell azt mondta, hogy bár ez egy 85-ös naptár, de a fotó legalább 3 évvel korábban készült. Arra emlékszik csak, hogy a fotós ott bontotta ki az ágyneműt, amire ülnie kellett és az nagyon szúrta a lábát, meg a fenekét. És hogy mennyit kapott ezekért a képekért? Ma már mosolyog-

tató ez is... Ha aktot készítettek róla, akkor 2 000 forint volt a gázsija, egy fürdőruhás képért viszont 4-500 forintot kapott csak. Ez még akkor is kevés, ha tudjuk, hogy 40 évvel ezelőtt még jóval kisebbek voltak a bérek és az árak is.



Szúrta a fenekét az új ágynemű

Az R-Go-tól az óriásplakátig



Forrás: Heti Napló Sváby Andrásal

Szintén a legismertebb naptárlányok között volt Clavier Charlotte, akivel szintén a Heti Napló kamerája előtt beszélgettem. Arról mesélt, hogy akkoriban, amikor őket fotózták még nem volt sminkescsapat, nem voltak stylistek, ő maga csinált mindent. Az volt az elvárás, hogy szexi legyen. De azt meg nem mondta meg neki senki, hogy ez nagyjából mit is jelent. Valamit vélhetően ösztönösen is jól csinált, mert a fél ország szerelmes volt belé. Akár R-go gidaként láttuk, akár masnis lányként egy Videoton kártyanaptáron. Azt mondta, hogy sok férfi csak évtizedekkel később vallotta ezt be neki.



Az a bizonyos masnis korszak...

Egyébként kozmetikai termékekről szóló kártyanaptárra ma is szívesen kerülne, de mondjuk túró reklámot már nem vállalna. Amikor megkérdeztem, hogy gyűjti-e a saját naptárait, plakátjait, csak mosolygott. Nem gyűjti. De egy dolgot sajnál. Még az „átkosban” egyszer készítettek róla egy Salamander reklámfotót, amelyből óriásplakát is készült. Nem is akárhova, hanem a Mariahilfer Strassera. Abban az időben, amikor magyar modellek még nem nagyon jutottak ki a határon túlra. No, azt sajnálja, hogy azt nem fotózta le annak idején.

A gyűjtő



Forrás: Heti Napló Sváby Andrásal

Ring Istvánt kackiás verklisként ismertem meg egy évtizede. Méretes bajuszával és tekerős verklijével járja az országot, zenélve, énekelve. Hatalmas fazon. Ezt tudtam róla. De azt, hogy az ország egyik legnagyobb kártyanaptárgyűjtője, nem. Két éve az otthonában fogadott, és mutatta meg a 300 ezer

darabos gyűjteményét. Elképesztő szám. Ráadásul több, mint 30 ezer különböző van köztük! Van olyan is, amelyik még az 1800-as évekből származik. Azt mondta, hogy hozzá hasonló gyűjtő talán húsz lehet az országban. De olyan, akinek 1-2 ezer naptára van, rengeteg van.

A Retrológus kedvencei

Mivel magam is az „1-2 ezer naptarasok” egyike vagyok, nyilván nekem is vannak kedvenceim. Emlékeznek? Az elején idéztem a Hétfői Hírek Naptárinvázió című cikkéből. Az íráshoz csatolt képen ott mosolyog Sunyovszky Szilvia. De nemcsak ott. Nekem is megvan ez az 1977-es naptár.



Egyébként a művésznőt pont a fotó elkészülte idején láttam először. Hatéves, pisis voltam, a szüleimmel Siófokon nyaraltunk. Ahogyan ő is. Szinte semmire sem emlékszem csak arra, hogy az egész üdülő milyen boldog volt, hogy egy ilyen híres ember is van a társaságban. És emlékszem még egy nagy kalapra is. Remélem jól...

Amikor vicceskedtek az alkotók



De nagyon vicces a budapesti háztartási boltok naptárpárja is. Az 1973-ason egy hölgy mászik létrára, hogy elkezdje a kezében lévő nyelesronggyal törölni a semmit. (Nincs is mögötte fal.) Az egy évvel későbbi naptáron viszont már egy férfiember feszít büszkén. Talán annak örül, hogy elsőre felismerte az asztalon lévő termékek kis híján felét. Vagy annak, hogy ő az egyetlen férfi, aki nyakkendőben megy szőnyeget porolni.



S hogy ki ne hagyjam: boldogan integető szovjet kiskatona, dobtáras géppisztollyal. A szöveg: Magyarok! A Vörös hadsereg felszabadítja hazátokat a fasiszta iga alól. Ha ez a naptár 1945-ben jön ki, akkor még oké. De 1985-ben? Értem én, hogy meg

kellett emlékezni a „felszabadulás” negyven éves évfordulójáról. De nem lehetett volna valamivel eszesebben? A megrendelő, Magyar Néphadsereg is érezhette, hogy ez azért így nem frankó, úgyhogy a hátlapra rányomták, hogy: korabeli plakát...

Na de ne Koljával és a dobtáras géppisztollyal fejezzem be ezt az írást, jöjjön az örök kedvenc, az egyszeri és megismételhetetlen Skála Ági. 1971-ben az Anna-bál szépévé választották, de nem érdekelte a szépségipar. Közgazdászdiplomát szerzett, majd a Skálánál kezdett dolgozni. Állítólag hónapokig győzködték, hogy legyen az áruházlánc arca. Mindannyiunk szerencséjére végül elvállalta, és a következő hét évben számtalan plakátra, naptárra fotózták. ■



ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS iv



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



HÚSVÉTI HOSSZÚ HÉTVÉGE ÁPRILIS 7-10.

SZOBÁK 45.030.- FT HELYETT

MÁR 35.525.- FT/FŐ/ÉJ ÁRTÓL!



RADICS GIGI KONCERT

HOTEL
SILVANVS
VISEGRÁD

BIOENERGETIKAI KÖZPONT

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.

www.skoda.hu

A ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS iv felszereltségtől függő, kombinált elektromosenergia-fogyasztása: 16,7 kW/100 km, CO₂-kibocsátása: 0 g/km.



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.

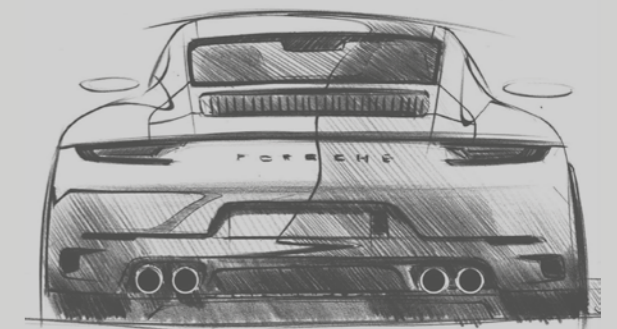
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



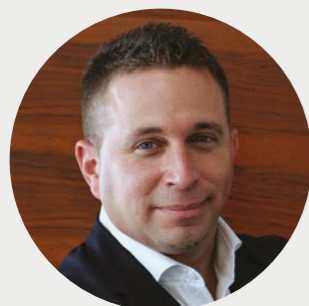
dr. Vérten Sándor

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 koncentrálnak és folyamatosan teszik a kitűzött cél eléréseért.

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



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

A 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
résztevő 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.”

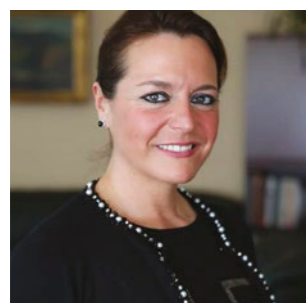
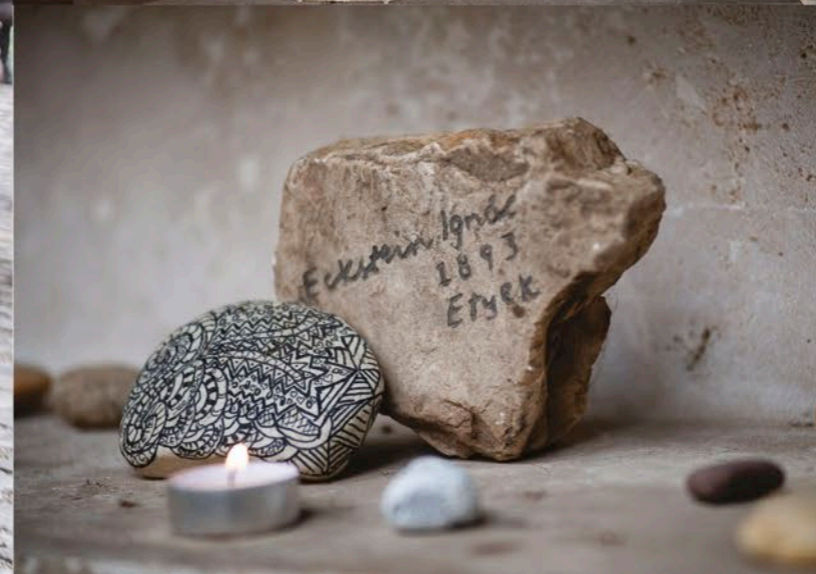
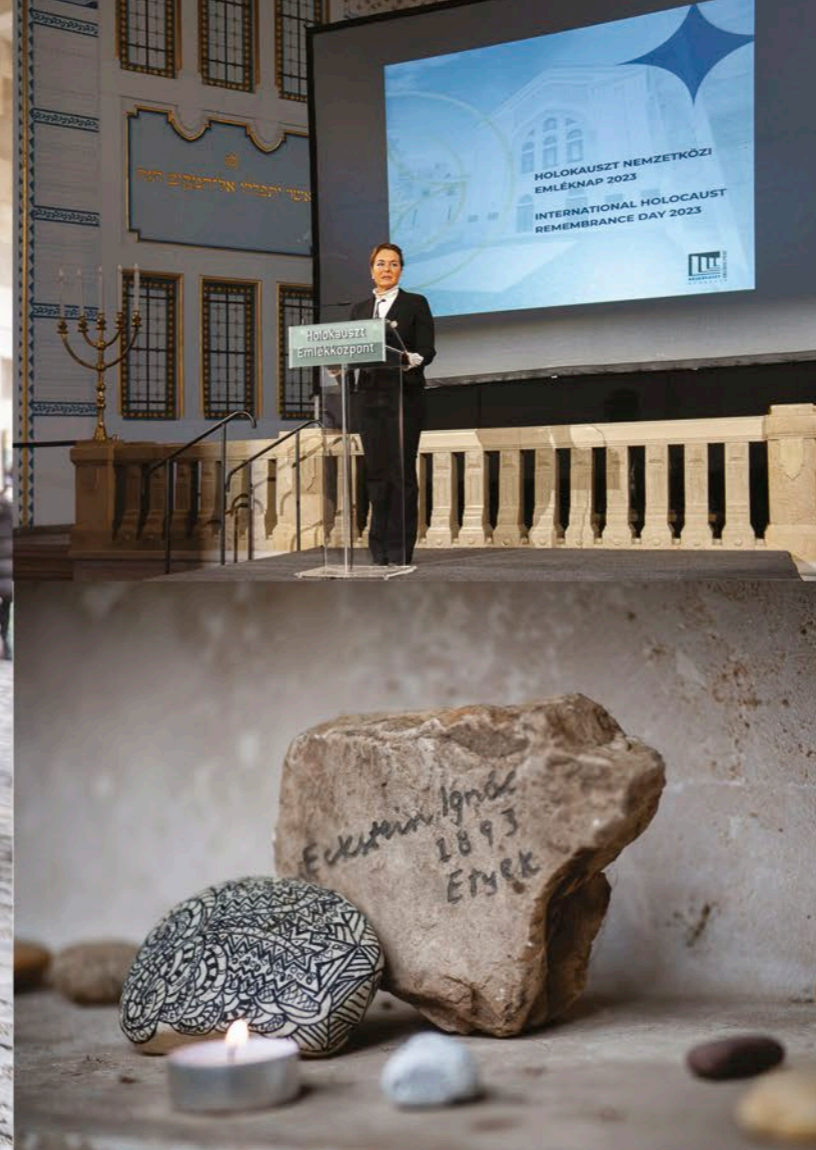
„Én nagyon élveztem, hogy volt ilyen program is az iskolában. Örültem, hogy valami hasznosat tanulhattam meg amivel segíteni is tudok másoknak ha valami baj történik.”

„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”

Mindannyian tehetünk még többet Minden élet szent!

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



Az ENSZ közgyűlése 2005. november 1-jei határozatával január 27-ét a Holokauszt Nemzetközi Emléknapjává nyilvánította. Az idei megemlékezésen azért fohászoktam, hogy a holokauszt emberségre, bátorságra, igazságra tanítson minket.

1946 nyarán, 22 kivégzett férfi holttestét találták meg Abdánál. Az egyikük viharkabátjának a zsebében megviselet notesz lapult, melynek első oldalán – öt nyelven – a következők sorok voltak olvashatók:

„Ez a jegyzőkönyvecske Radnóti Miklós magyar költő verseit tartalmazza. Kéri a megtalálót, hogy juttassa el Magyarországra Ortutay Gyula dr. egyetemi magántanár címére, Budapest VII., Horánszky u. 1.”

Az utóbb „Bori noteszként” megismert füzetben az emberiség olyan kincsei sorakoztak, mint a Hetedik ecloga, A levél a hitveshez, az Erőltetett menet. Gyöngybetűkkel, szabályosan,

„sort sor alá tapogatva”. S bár a versek egy részét egy fogoly társára is rábízta, félelmetes belegendolni, hogy ma mennyivel lenne szegényebb irodalmunk és közös emlékezetünk, ha nem kerül elő a notesz, s nem kerül értő kezekbe. Idővel fény derült arra is, hogy a most idézett vers tragikus jelenete egy Szivács nevű település közelében történt meg. Itt egy csapat német katona a munkaszolgálatosok legutolsó kis tárgyait is elrabolta a kiszolgáltatott emberektől, ám egy zenész nem engedte, hogy elvegyék tőle legfontosabb értékét, amit az erőltetett menet során is végig magánál tartott: a hegedűjét. Az életével fizetett ezért: Radnóti Miklós szeme láttára lötték le. Lorsi Miklós. Igen, Lorsi Miklósnak hívták a hegedűművészt. Róla írta hát Radnóti „... mint húr, ha pattan.”

Karinthy Frigyes Láncszemek című novellájában, a csak rá jellemző „karinthis” szellemességgel arról ír, hogy a világon bármely embertől bármely másikig el lehet jutni mindössze öt kézfogással. A zseni megérzését később többen tudományos számításokkal is alátámasztották. A költő, Radnóti Miklóstól egy kézfogásra állt a hegedűművész Lorsi Miklós... és nincs szükség egyetlen további kézfogásra sem, hogy eljussunk a holokauszt hatmillió másik áldozatához, mert minden igaz

embert megérint a történet tragédiája, gyásza, s már el is jutottunk Földünk valamennyi emberéhez. A szörnyű veszteség egész Európáé, az egész viláé. A magyar zsidóságot ért veszteség pedig az egész magyar nemzet örök vesztesége. A szövetséges csapatok 78 éve szabadították fel Auschwitz-Birkenaut, azt a lágert, amely utóbb a holokauszt, a náciizmus szimbólumává vált. Azt az Auschwitzot, ahol minden harmadik áldozat magyar volt. 18 éve már ez a nap a Holokauszt Nemzetközi Emléknapja.

Magyarország tanult a múltból. A Magyar Kormány, a magyar állam zéró toleranciát tanúsít az antiszemitizmussal szemben, itthon és a nagyvilágban is elkötelezetten és következetesen kiáll ezen alapértéke mellett. Ez az egyetlen járható út. Ma Magyarországon biztonságban élhetnek együtt zsidó és nem zsidó magyarok. Ma Magyarországon együtt tervezük a jövőnket. A kormányzat tagjaként mondom, itt, ezen a ponton álljunk meg egy pillanatra! A gonosz ugyanis újra és újra hatalomra akar törni felettünk. A gonosz először nem csoportokban, nem szervezetekben, nem népekben támad, hanem az egyes embereken keresztül. A leggyengébbeken keresztül. Ezért felmérhetetlen minden egyes ember szemé-

lyes felelőssége, személyes kiállása. Igen, a legfontosabb a saját felelősségünk, a saját tartásunk, a saját kiállásunk és elkötelezettségünk. Igenis, „mindannyian tehetünk még többet. Mindannyian még többet kell, hogy tegyünk.”

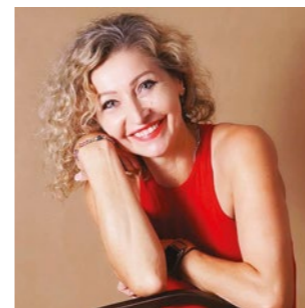
Radnóti Miklós meggyötört, elkínzott testét egy sáros gödörből ásták elő. Mégis tudom, hogy méltósággal halt meg. A bori táborból indított menet Belgrádnál már olyan szörnyű állapotban volt, hogy a keretlegények már csak a sötétség beállta után merték a városon keresztül hajtani őket. De a lakosság, az egyszerű emberek így is élelemmel kínálták őket, étellel és vízzel. És ezzel, sokkal fontosabbat adtak nekik vissza: a méltóságukat. Minden falat kenyér, minden korty víz az életet jelentette, minden feljűk nyúló kéz pedig az emberi méltóságot.

Szívem és lelke minden gondolata egyszerre van együtt a hatmillió meggyilkolttal, de azokkal az igazakkal is, akik a legsötétebb időkben is segítettek őket. Azért fohászok, hogy a holokauszt emberségre, bátorságra, igazságra tanítson minket.

Mert minden élet szent. ■

Illúzió

Tóth Mária • pszichológus



Ő, aki olyan kitartó volt, sokáig kereste a tökéleteset. Webshopok százaiban kutatott. Meglátogatta az összes boltot, amit az ismerősök ajánlottak. Ha külföldre utazott, ott is bekukkantott minden üzletbe, ahol kapható volt. A legígéretebbeket meg is vette azonnal. Több száz illúziót vásárolt az évek alatt.

Voltak, amik törékenyek voltak és a szeme láttára pattantak szilánkokra. Voltak, amelyek megmaradtak ugyan, de megromlottak egy idő után, mert az illúzió nem tartósítható. Voltak nem túl strapabíró illúziók, amelyek gyorsan darabokra szakadtak. Aztán voltak az illékony illúziók, amelyeket képtelenség volt tárolni és elpárologtak, köddé váltak.

Nehéz napok voltak ezek. Mikor lerombolódott, tönkrement, elszállt egy illúzió, akkor a helyére azonnal belépett a könnyörtelen valóság. Rengeteg illúzió repült el így, s valahányszor ez történt és meglátta a lemeztelenített tényeket, különös érzése támadt, mintha egy darabja szakadt volna ki belőle. Hiába minden erőfeszítés, sehogyan sem talált egy megbízható, erős illúziót, amibe bele lehetett volna kapaszkodni hosszú időre. Sójajtván bár, de úgy döntött, legyen meg az univerzum akarata és ha nehéz és kemény is, de elfogadja a valóságot és beletörődik a bizonyosságokba. Keresni kezdte hát a biztos pontokat, hogy illúziók helyett azokba kapaszkodhasson.

Amikor azonban a valóságban körülnézett, akkor lepődött meg csak igazán! Nem is olyan egyszerű dolog biztos pontokat találni. Sőt inkább úgy tűnt, hogy minden, amit eddig stabilnak gondolt, azok is illúziók.

Illúzió azt hinni, hogy nem vagy egyedül, hogy biztonságban vagy. Illúzió a tudás, a hatalom, a másokba vetett hit. Minden pillanatokon belül megváltozhat, s ahogy ez az illúziókkal lenni szokott, elillan, darabokra foszlik.

Hinni abban, hogy az alagút végén mindig van fény, s valami olyan dolog fog történni, amely mindenképpen megoldja a problémáinkat, ez is csak egy illúzió.

Az idő is illúzió. Nem mérhető igazán, mi mégis az óra rabszolgái vagyunk. Pedig az, hogy rövidnek vagy hosszúnak érzünk ugyanannyi időt, csak attól függ mit éltünk meg benne. S olyan szempontból is illúzió az idő, hogy van múlt, amiben a nagy univerzális óra kevesebbet mutat és van jövő, amikor ugyanez az óra majd többet mutat, mint ebben a pillanatban. Minden, ami a múltban volt, csak emlék és minden, ami a jövőben lesz, az csak képzelet. Mindkettő tehát pusztán illúzió. Az emlékek megbízhatatlanok, a jövőt illetően pedig csak találgathatunk, terveket kovácsolhatunk és mindez csak a fejünkben van.

S itt van az emberiség tudatára ébredésének legcsillogóbb gyöngyszeme, a szabad akarat, a hit abban, hogy magunk alakítjuk sorsunkat - ez is illúzió csupán. Bizonyos események kivédhetetlenek és megmásíthatatlanok, az ember sorsa mindig úton van. Döntéseinket sem mindig szabadon hozhatjuk meg,

de ha mégis, a következményeket már nem kontrollálhatjuk.

S mind között a legnagyobb illúzió a szerelem. Amíg hiszel benne létezik, amint nem hiszel benne elillan. Mi ez, ha nem szintiszta illúzió? A szerelem olyan értelemben is illúzió, hogy amikor szerelmesek vagyunk, akkor egy általunk faragott bálványt, egy ideált szeretünk, nem olyannak szeretjük szerelmünket, amilyen valójában, hanem olyan képességeket, tulajdonságokat szeretünk benne, amellyel talán nem is rendelkezik, de mi felruházzuk vele. A szerelem elhomályosít, manipulál és elhiteti velünk, hogy a másik nélkülözhetetlen számunkra, és hogy mindig szeretni fogjuk, pedig talán csak egy epizód lesz az életünkben.

Elmondhatjuk, hogy a valóságnak hitt világunk is pusztán illúzió, hiszen a mi fejünkben létezik, de ha többünkben keletkezik hasonló valóságélmény, akkor sem más, mint az adott helyzet szereplőinek megegyezésén alapuló észlelete.

Ő pedig, a hosszú kutatás után rájött, hogy nem kell keresnie a tökéletes illúziót, mert a világ maga az. S amibe kapaszkodni kell az nem a világ és nem az illúzió, hanem a valóságos valóságban kell hinni. S ez a valóság a lélek. Az a baj, hogy mi fordítva élünk. A lelket misztikusnak, kiismerhetetlennek, ösztönösnek látjuk és ténynek vesszük a világot, mivel merevebb, közönyösebb, racionálisabb és tényyszerűbb. Pedig a világunk csak tartódoboza a színes, spontán, rugalmas léleknek, mint pohár víznek a pohár. ■

Jogsegély pszichiátriai jogsértések esetén

Olyan károsultaknak működtet jogsegélyszolgálatot az **Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány**, akik egy pszichiátriai kórházban, intézetben szenvedtek sérelmet: **egészségkárosodást, megaláztatást, igazságtalan kényszerkezeléseket, vagy akár egy szeretett családtag elvesztését.**

Az elmúlt 25 év során az alapítványt több ezren keresték fel ilyen panaszokkal, így szinte nincs olyan pszichiátriai jogsértési eset, amelyben ne tudnák, mi a teendő. Jogsértés esetén kivizsgálásokat indítanak, és eljárnak a megfelelő hatóságoknál.

Aki szükségtelenül elvégzett pszichiátriai kezelése miatt elveszti egy szerettét, gyakran magára marad a gyásszal és a veszteséggel, pedig felelősségre vonással elejét vehetjük, hogy másokkal is megtörténhessenek hasonló esetek. A pszichiátriaiakon átélt traumák, lekötözések, kényszerkezelések szintén életre szóló megrázkódtatást okozhatnak, mely esetekben sokszor ugyanígy kiharcolható az igazságszolgáltatás. A jogvédőknek számtalan esetben sikerült már elérniük, hogy az elkövetőt elmarasztalják, illetve, hogy a károsult kártérítést kapjon.

Az alapítvány egy nemzetközi emberi jogi szervezet, az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért (CCHR) hazai csoportjaként működik. Magyarországon is sok még a teendő, hiszen hazánkban is használnak még elektrosokkot, szállítanak kényszerrel a pszichiátriára embereket – a megalázó bánásmóddal, az emberi jogok elhanyagolásával kapcsolatban az Alapvető Jogok Biztosa (Ombudsman) is számos alkalommal felemelte már a szavát a hazai pszichiátriák kapcsán. Mindezek még ma is rendszeresen sértik a pszichiátriai kezelték emberi jogait, ezért nagy szükség van egy olyan jogsegélyszolgálatra, amely kifejezetten az ilyen sérelmek esetén nyújt segítséget.

Ha Ön, vagy barátja, családtagja sérelmet szenvedett a pszichiátrián, kérje az alapítvány segítségét!

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány

+36-1/342-6355, +36-70/330-5384

(minden hétköznap 9.30–17 óráig)

E-mail: panasz@cchr.hu

e-mail: info@cchr.hu

www.emberijogok.hu

ÁFÁS

HASZNÁLTAUTÓK SZÉLES KÍNÁLATA

RÉSZLETEK >>

WWW.MERCARHASZNALTAUTO.HU



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

MEGBÍZHATÓSÁG
ÜGYFÉLELMÉNY
SZÉLES KÍNÁLAT

WWW.MERCARHASZNALTAUTO.HU

MERCAR
HASZNÁLTAUTÓ

Két kis lépéssel nem kelsz át egy szakadékon

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



Cikksorozatam első és második fejezetében 10–10 javaslatot fogalmaztam meg, amelyekkel azt igyekeztem megmutatni: aki nem merül el az önsajnál tengerében és nem is teszi fel megadóan a kezét, az képes lehet talpon maradni a mostani válságban

is. Az első részben főleg a pánik elkerülésére és a stratégiai tervezésre, a másodikban az elszálló energiaárak kezelésére összpontosítottam. Hangsúlyozom: a javaslatok nagy része „kettős természetű”. Egyrészt a pillanat kényszere által diktált lépések megtételére biztatnak, másrészt a jelenlegi válságnál nyilvánvalóan hosszabb távra is érvényesek és ez együttesen a vállalkozói szektor egészének túlélését-fejlődését-gyarapodását célozzák.

Tudom persze, hogy még senki nem találta meg a bölcsek követ, amely 100 százalékban recesszióállóvá teszi bárki kisvállalkozását. Meggyőződésem ugyanakkor, hogy ez a 3×10-es javaslatcsomag segíthet túlélni a nehéz időket. Jöjjön az utolsó dózis!

Amikor „helyzet van”, akkor mutatkozik meg igazán, hogy ki a jó vezető. Ilyenkor felértékelődnek a valódi vezetői kvalitások, méghozzá azok, amelyek „von Haus aus” jellemzik az igazi irányítókat. A tanult ismeretek, az iskolában fejlesztett készségek

most sokkal kevesebbet érnek, mint a velünk született, impulzív személyiségjegyek. Felértékelődik a proaktivitás, az improvizációra való képesség és előre kerül a kreativitás és a bátorság is.

A harmadik javaslatcsomagom első pontja tehát így szól:

1. Próbáljuk átlátni a káoszt, és merjünk beleállni – ha pedig mi erre „genetikailag” alkalmatlanok vagyunk, akkor keressük meg azokat a munkatársakat, környezetünkben lévő embereket, akik ilyenek, próbáljuk előrébb tolni őket, teret adni nekik és megfogadni, amit mondanak. Két kis lépéssel nem tudsz átkelni egy szakadékon.
2. Más tekintetben is át kell gondolnunk a „személyzeti politikát”. Inflációs környezetben természetes munkavállalói igény lehet a béremelés, de amikor az életben maradás, ezen belül a munkahelyek megőrzése a tét, akkor ez az igény nem biztos, hogy megalapozott. Kommunikáljuk viszont ezt tisztán a munkavállalóinkkal, de éreztessük velük azt is, hogy szükség van rájuk. Ez most nem arról szól, hogy a munkáltató majd oldjon meg mindent és védje ki az inflációs hatásokat vagy a reálbér csökkentést. Ez most közős! Együtt sírunk, együtt nevetünk. Mindenkinek jobb, ha elkerüljük az elbocsátásokat: a munkavállalók nem zuhanhatnak létbizonytalanságba, a cég pedig „megússza” azokat a költségeket, amelyekkel a helyzet normalizálódásakor az új alkalmazottak felvétele és betanítása jár – nem is beszélve

az üzleti morálnak okozott kárról. Ha pedig végső megoldásként csökkenteni kell a bérköltséget, mindenképpen vegyük figyelembe az alkalmazottak termelékenységét és alkalmazzuk a korrekt elváltást.

3. Menjünk határozottan szembe az eddigi mainstream üzleti gondolkodással! Válság idejére a közgazdászok a konzervatív iskolát nyomják, azaz a költségek csökkentését és a beruházások elhalasztását javasolják, de abszolút meggyőződésem, hogy most nem ez a jó út. Nem lehet kilábalni ebből a válságból az energiafüggőség csökkentése, az energia-beszerezés diverzifikálása nélkül – mindehhez azonban előre kell menekülni és okos, jövőt építő beruházásokra van szükség. Fektessünk tehát bátran technológiai fejlesztésekbe, automatizáljuk a lehető legtöbb folyamatot (rendelésfelvétel, számlázás, kinnlevőség-kezelés, gyártás, logisztika, HR, back-office, marketing stb.)! A technológiai fejlesztés az egyik leghatékonyabb védekezés a recesszió ellen: növeli a hatékonyságot és hosszú távon csökkenti a költségeket (persze az elején költség oldalán erősen bele kell állni... viszont, ha jól csináljuk, megtérül). Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy a recesszió idején a technológia fejlesztésére fordíthatjuk a működési költségünk egy részét is: azt, amelyik a termelés – kényszerű – visszafogása miatt felszabadul. Amit eddig nem léptünk meg, azt most lehet és kell is meglépni.
4. Növeljük a készleteinket! Az infláció vitorlája még dagad, a következő hónapokban még tovább emelkedik a ráta (de már látjuk ennek a folyamatnak is végét) és a régi szép idők árai már soha nem jönnek vissza. Így annak a cégnek, amelynek van szabad tőkéje, még mindig érdemes lehet felhalmozni – érdemes elolvasni a tücsök és a hangya meséjét.
5. A pénzügyi fegyvelmen nincs lazítás és csak tudatosan, „jó hitelben” adósodjunk el! Szerencsére van ilyen hitel, Széchenyi Kártyának hívják. Teljes futamidőre fix kamat – ami most különösen értékes előny, állami kamattámogatással, a piachoz képest töredék kamaton, fejlődésre, likviditásra, készletvásárlásra, beruházásra, lízingre... azaz mindenre IS jó a legkisebb mikroállalkozásoktól a középvállalatokig. Válság idején persze nehezebb a hitelhez jutás, de nem lehetetlen és a jó hitel most életet és céget (és több száz, ezer, sőt százezer családot) menthet.
6. Fejlesszük pénzügyi készségeinket, barátkozzunk napi szinten a könyvelőnkkel, beszéljünk pénzügyekben jártas emberekkel, merjünk kérdezni az okosabbaktól; mert ez most nem ciki, főleg, ha ezzel menthetjük, javíthatjuk helyzetünket, mindemellett sasszemmel figyeljük a piaci tendenciákat és a konkurencia mozgását. Utóbbi különösen hasznos lehet, hiszen elkerülhetjük más kárán tanulva az általuk elkövetett hibákat és jó ütemérzékkel még be is tudunk csusszanni az általuk hagyott piaci részbe is
7. A „jóhoz”, vagyis az alacsony – ugyanakkor persze piactorzító hatású – hatósági árakhoz könnyen hozzá lehetett szokni, de most már legfőbb ideje tudatosítani, hogy ennek vége, új helyzet van, magasak az árak, azaz fel kell fogni, hogy vége a mesterséges szép időnek. Tudomásul kell venni, hogy mostantól más világ van, nincs idő búslakodni és a múltba révedni, hanem menni kell előre. A siránkozás még soha nem mentett meg senkit. Elég a rinya-paryafogásból, szív fel magad és küzdj!
8. Mérlegeljük a faktorálás lehetőségét is! Ha a termék leszállítása/a szolgáltatás teljesítése és a számláink kiegyenlítése között túl hosszú idő telik el, vállalkozásunk likviditása pedig nem kielégítő, akkor a faktorálás célravezető lehet. A kockázattal együtt természetesen a jövedelmezőség is csökken, de hát „valamit valamiért”: a zéró kockázatnak ára van.
9. Sokat spórolhatunk az irodában, az irodán és a működésen is. A papír- és nyomtatásmentes működés költségei lényegesen alacsonyabbak. A COVID-járvány egyik nagy globális hozadéka pedig éppen az volt, hogy az otthoni munkavégzés egyáltalán nem ördögtől való, sőt olcsóbbá is teheti a működést és mára már a személyes jelenlét sem létfontosságú, simán szervezhetünk már bármikor online meetingeket és senki nem fog ezen megsértődni.
10. Nos, ez most a változások ideje. A 2008-as válság után, bár mindenki fogadkozott, de végül szinte senki nem lépte meg az ésszerű változásokat. A COVID után sem történt szinte semmi eget rengető, most azért remélem, hogy a 3. pofon beindítja a komoly változásokat, amire mindenkit nagyon biztatok.

Elengedés

Sok mindenből és sok mindenben engednünk kell, mi több, sok mindent el kell engednünk az előttünk álló időszakban. De a hatékonyság, a termelékenység, a piaci expanzió és a vevőorientáció vezérfonalát a nehéz időkben se engedjük el. Ez a válság is véget fog érni, és aki talpon marad, erősebb lesz, mint korábban bármikor volt! Ez egy háború, ahol minden lehetséges fegyvert és egyben minden pajzsot is meg kell ragadni, hogy megóvjuk, amit eddigi munkánkkal megteremtettünk. Magunknak, a gyerekeinknek, az országnak!

Legyünk erősek és türelmesek! Legyünk kreatívak és bátrak! Legyünk eltökéltek és ravaszak!

És legyünk azok, akiknek ez a válság nem a kudarcot, hanem a lehetőséget hozza el a győzelemhez. Régi mondásom az, hogy esni és bukni az élet része, de az, hogy a földön maradsz-e, az már a te döntésed.

Dönts jól! ■

„A tréningnadrág a vereség jele, elvesztetted az uralmat az életed felett, úgy, hogy vettél egy mackónadrágot.”

Lovas Bea



...egy „kis színes” két ikonikus divattervezőről

A divat szó hallatán elsősorban néhány márka és az aktuális trend jut eszünkbe, amit a ruhaüzletek kirakatában, a médiában és a környezetünkben látunk. Pedig a divat ennél lényegesen izgalmasabb: számos érdekes és sokszor meghökkentő sztori tervezőkről, ikonokról, sztárokról, akik a maguk különleges módján teremtettek divatot, stílust, s akiknek a neve örökre összekapcsolódott a divatvilág fogalmával. Ezekből az „érdekességekből” választottam ki néhány olyat, amik a sztorin túl sok mindent megmutatnak a sorok között olvasóknak.

Kivel is kezdenénk a sort, mint a kerekén 140 éve született francia tervezővel, aki minden idők legnagyobb divattervezője. Ő Coco Chanel, a Chanel divatház alapítója. A modern nő képe, a francia elegancia, a kis fekete, a rövid szoknya és a legnépszerűbb parfüm is az ő nevéhez fűződik. Coco nemcsak kreatív volt, de végtelenül küzdő, soha semmit fel nem adó, bájosan renitens is. Bár Gabrielle Chanel néven született, de sanzonékesi rövid pályafutása során a Gabriellet Coco-ra cserélte, és élete végéig ezt a nevet használta. Coco egyet jelent a divattal, az időtlen eleganciával, ő az a harcos nő, aki kitartásának köszönhetően jutott oda, hogy ma is az egyik legismertebb divatház viseli a nevét. Semmiből jött és egy birodalmat épített. Eleinte csak kalapokat tervezett, de később – azok sikerén felbuzdulva – már öltözeteket is. Bátor volt, karrierje kezdetétől szembement az akkori divattal: elvetette a fűző viselését, he-

lyette nadrágot és praktikus, kényelmes öltözeteket alkotott. Kevesen tudják, de az ő nevéhez fűződik a rövid haj is, ami akkoriban nagyon merésznek számított. 1926-ban, a Vogue-ban rukkolt elő a „kis fekete”, ami a korabeli öltözködési szokásoknak abszolút nem felelt meg, mégis azonnal megnyerte vele a rangos magazin divatkritikusait. Ez lett a modern nő „egyenruhája”, a kis fekete ruhának köszönhetően a fekete szín az elegancia szimbólumává vált és a kis fekete ruha a mai napig a nők alap ruhadarabja. „A Mademoiselle úgy tartotta, hogy egy nő ragyogását a fekete szín emeli ki leginkább. Elérte, hogy a fekete ne a gyászolók és a házi cselédek színe legyen többé.” Divattervezői stílusán markáns nyomott hagytak a gyermekkori, nagyon kemény zárdai évek.

Az egyenes vonalvezetés, a semleges színek, a keményített gallérok az ott dolgozó nők egyenruháját idézik. A Chanel divatház logója a két egymásba fordított C betű sokak szerint koppintás: a zárda ciszteri rózsablakain összefonódó C betűk másolata, de van olyan teória is, amely szerint Coco asztalos nagyapja ugyanezt a jelet használta az általa készített bútorokon és innen jött a logó ötlete. Hogy mi az igazság, az már soha nem derül ki. A legnépszerűbb parfüm a Chanel 5 is az ő nevéhez fűződik: „egy női parfüm, aminek illata van”. A parfüm azért viseli az 5-ös számot, mert ez a szám volt Coco kedvence. Coco egy olyan illatra vágyott, ami ruhavásárlás közben elvárásolja a vendégeit. Nem rózsát, hanem egy egész csokor virág illatát akarta érezni. Ernest Beaux – egykor az orosz cárnő alkalmazásában álló parfümőrt – hívta segítségül, aki több hónapos kemény munka után, a legenda szerint végül 10 illatmintával rukkolt elő. Chanel remek érzékkel az 5-ös számú mintát választotta, ami 80 féle virág illatát rejtette magában. A Chanel 5 ötödik évfordulóján került bemutatásra a nagyközönségnek, ugyanúgy május 5-én, ahogy a tervező szinte valamennyi kollekciója.

Coco az üzlete öltözőit is előszeretettel illatosította a parfümmel, ezzel a remek marketingfogással is ösztönözte a vásárlóit. A Chanel 5 nem csupán az első mesterségesen előállított parfümként vonult be a történelembe, hanem egy tendenciát is teremtett: ezután minden divatház saját illattal állt elő. Az, hogy Coco mennyire nem volt jó üzletasszony, az is bizonyítja, hogy később a parfüm gyártási és forgalmazási jogaitól megvált. Hosszas pereskedés után megpróbálta ugyan visszaszerezni, de ez nem sikerült.

Viszont a hitelrontás elkerülése miatt meg tudott egyezni az „ellenféllel”, és kb. 9 millió dollárt, valamint az eladásokból 2%-os részesedést kapott. Coco Chanel így lett a világ egyik leggazdagabb nője. Coco mindig bízott önmagában, mindig kiállt a céljaiért, mindig hallgatott a megérzéseire, és tudta azt is, hogy ezek meghozzák neki a tökéletes anyagi biztonságot. Ebben sem tévedett. „Hódítani, uralni, szeretni” – számára ez a három szó fejezte ki a teljes függetlenséget, amire világ életében törekedett. Talán éppen emiatt volt a divat számos területén úttörő, hiszen nemcsak a ruhákban, a stílusban, az anyagokban, a színvilágban, a hajviselésben, a parfümben hozott újat, hanem neki köszönhető, hogy kedvelté váltak a hosszú gyöngy nyakláncok és díszes melltűk. Ő honosította meg a bizsut. A hamis ékszerek remekül megférnek az „igaziakkal” – állította, és mennyire igaza volt! Amihez nyúlt, abban sikere volt, de ne felejtjük el, hogy mindenért keményen meg is dolgozott. Magabiztosságával egy pillanat alatt megbabonázta környezetét. Churchillt éppúgy elvarázsolta, mint Picassot vagy Dalit. („Arra született, hogy uralkodjon, akár egy férfin, akár egy birodalmon” – ezt maga Churchill mondta róla.) Elegáns, modern és dinamikus nőként megreformálta a francia divattervezést. 1935-ben 4000 alkalmazott dolgozott nála, a rue Cambonban 5 lakóháza volt, és évente kb. 28 000 modellt adott el.

Számtalan híres szeretője volt, de szerelme csak egy, Boy Capel, aki a háború alatt hatalmas vagyonra tett szert - éveken át Chanel szeretője volt. Boy időközben megnősült, de nem árult zsákbamacskát, feleségének is elmondta, hogy szereti Coco-t, és nem fogja őt elhagyni. Boy Capel 38 évesen egy autóbaleszben hunyt el. A divattervező nem ment el szerelme temetésére, mert nem akarta senkivel megosztani a bánatát. A férfi 40 ezer frankot hagyott rá, pont ugyanakkora összeget, mint egy másik, olasz szeretőjére.

Coco Chanel még életében kikötötte, hogy halála után az egyik kedvenc fehér-bézs kosztümjében temessék el. Stílusosan búcsúzott az élettől.

Bár Coco Chanelről még hosszan lehetne sztorizni, de a Chanel divatház kapcsán most nézzünk meg egy másik nagy ikont! Van egy olyan mondás: ha Beethoven volt a zene Mozartja, akkor Karl Lagerfeld a divattervezők Mozartja. Jellegzetesen hátrafésült, hófehér, lófarokba kötött haj, fekete zakó, keményített fehér gallér, kesztyű, dioptriás napszemüveg és nem utolsósorban a macska az, ami azonnal bevilan említése kapcsán. Gazdag családban nevelkedett, négyéves korában egy komornyikot és egy pénztárcát kért édesanyjától a születésnapjára. A játékok nem érdekelték, nagyon hamar megtanult olvasni, imádta a divatmagazinokat, szépérzéke hamar kifejlődött. Bár elmondása szerint „a szülei nem terheltek neveléssel”, az otthonról hozott értékrend fontos szerepet játszott az életében és a munkájában egyaránt. Nagyon okos, művelt fiú volt, de egyáltalán nem érdekelt a tanulás. „Az érettségi csak akkor fontos, ha orvos, vagy hivatalnok akarsz lenni. Én rajzolni akartam. Soha nem akart tervező lenni, csak rajzolni akart, rajzfilmművész édesanyjával Párizsba költözött a szigorú anyja megpróbálta zongorára

tanítani. „Az egyik nap a kezemre csukta a zongorát és azt mondta, rajzolj inkább, az kevesebb zajjal jár.” Bár soha nem tanult divattervezést, tervezői karrierjét egy női gyapjú kabátnak köszönheti, amely, egy rangos versenyen, 1955-ben, első helyezést ért el. Itt, a versenyen, ismerkedett össze a szintén versenygyőztes Yves Saint Laurennel, akivel barátságuk élethosszig tartott. Tervezői pályája indulásakor a nevét – csak úgy, mint Coco Chanel - megváltoztatta: Karl-Otto Lagerfeldt néven született, de ezt – elhagyva az Otto-t és a „t” betűt - Karl Lagerferdre módosította, mert szerinte így „sokkal üzletiesebben” hangzott. Számtalan divatházzal dolgozott (Balmain, Chloé, Fendi, Valentino, Krizia, stb.), sőt a gyapjú kabát bekerült a Fendi kollekciójába is, de az első átütő sikert az aszimmetrikus, fekete-fehér kollekciója hozta meg.

Ezt követően már a Coco Chanel prêt-à-porter részlegének vezetője. Bár volt saját brandje, de igazi sikerei a Chanellel fonódnak össze, ahol 1983 óta dolgozott kreatív igazgatóként, majd 1989-től 30 évig volt a divatház tervezője. Lagerfeld a saját képére formálta a Chanelt, modernizálta a brandet, de gondoskodott arról, hogy Coco emléke se merüljön feledésbe, és az ikonikus CC logót is megtartotta. Kevesen tudják, de Lagerfeld kiváló fotós is volt. A kamera lencséjén keresztül szemlélte a világot, és a divatot. Egyik leghíresebb projektje az Andersen mese alapján készült: Visionari 23., A császár új ruhája volt. A főszereplők gyönyörű modellek voltak, akik mind meztelen valójukban, meglepő módon lettek megmutatva egy könyvben. Lagerfeld 9 hónapig dolgozott ezen a munkán és 5000 példányban került a könyv kiadásra. (Linda Evangelista, Demi Moore, Rupert Green, csak néhány név a modellek közül.) A könyvet egy világos színű, fából készült festő dobozba rakták, szépiával díszítették és mint egy bonbont,

selyem szalaggal kötötték át. Egy másik ugyancsak hasonló témájú könyve, A kis fekete blézer - Chanel klasszikusának egyfajta visszatérése volt. A fekete-fehér fotókon Coco ikonikus darabjait gondolta újra és adta rá különböző nemű és korú celebekre, így mutatva be a ruhadarab ezer arcát. „Az érdekes dolog az, hogy egy egyszerű négy zsebes kis kabáttal el lehet játszani úgy, hogy 120 különböző típust lehessen kihozni belőle.” – vallotta Lagerfeld. A pontosan 113 fotóból Tokióban kiállítást is rendeztek és ezzel egyidejűleg mutatták be azt a haute couture kollekciót is, ahol a kifutón ott lépdelt két magyar modell: Srej Zsófi és Avente Vanessa. A könyv 2016-ban jelent meg és a művet bemutató kiállítás annyira sikeres volt, hogy körbejárta az egész világot. Ezután a fotók szinte egytől egyig a saját kis birodalmában, a párizsi könyvesboltjában kaptak helyet. Lagerfeld rajongott a szép autókért is, így nem véletlen, hogy a Rolls Royce autókról is készített egy ikonikus fotósorozatot.

Nemcsak a ruhákat, de a feltörekvő modellek sorsát is a szívében viselte. Ő fedezte fel a 90-es évek szexikonját Claudia Schiffert. A vékony nőket szerette és ezt gyakran hangoztatta is. A formás nők jogaiért egyesületet be is perelte, hogy túl gyakran tesz diszkriminatív megjegyzéseket a túlsúlyos nőkre. Amikor reklámarcokat, vagy modelleket keresett nemcsak az anyagi szőke Schifferre, vagy a gyönyörű színésznőre, Vanessa Paradisra gondolt, hanem előszeretettel választott különcöknek számító hírességeket, úgymint a drogbotrányairól híres Amy Winehouse énekesnőt vagy az excentrikus Lily Allent.

2000-es években már élő legendának számított, három dokumentumfilm is foglalkozott a pályafutásával. Bár a magánéletében nagyon zárkózott volt, mégis sokan tudtak arról, hogy a 70-es évektől különös, szexmentes, meleg

kapcsolatban élt egy arisztokrata származású, nála jóval fiatalabb férfival. Bár nagyon vonzódtak egymáshoz, szexuális kapcsolat azért nem volt köztük, mert Lagerfeld a szexet túlértékelt dolognak tekintette. Tudott arról is, hogy szerelme félrelépett Yves Saint Laurennel, a baráttal, de nem hibáztatta ezért. Jacques de Bascher, az egyetlen, igaz szerelme, 1989-ben, AIDS-ben halt meg. Lagerfeld erről a kapcsolatról először csak 2006-ban mesélt. Párja halála után egyedül élt.

Fegyelmezett ember volt, megvetette a drogot és az alkoholt is, viszont a Pepsit nagyon szerette. A fáma szerint partikon és éttermekben gyakran fizetett a pincérnek azért, hogy a poharából soha ne fogyjon ki ez az ital. 2001-ben nagy port ver fel a művész 13 hónapos diétája, amikor 42 kilót adott le azért, hogy olyan ruhákat viselhessen, amiket vékony, fiatal fiúknak terveztek. Végül hiú is volt, aki általában 5 évvel fiatalabbnak vallotta magát. Még egy óriási partit is rendezett a 70. születésnapjára, ahol valójában a 75-iket ünnepelte.

Kedvenc időtöltése az olvasás volt. Imádta a párizsi könyvesboltját, sokat időzött ott. „A könyv olyan, mint egy keménykötésű gyógyszer, amit nem lehet túladagolni. A könyvek boldog áldozata vagyok.” – vallotta magáról.

Utolsó éveiben vörös burmai macskája, Chouette állt hozzá a legközelebb. Egész életében rajongott a macskákért, több ruhájához is cicafüles kiegészítőket tervezett. 2013-ban viccesen azt nyilatkozta a CNN-nek, hogy annyira belezúgott a macskájába, hogy ha legális lenne, még össze is házasodna vele. Halála után felröppent a hír, hogy esetleg a több mint 200 ezer követővel rendelkező macskája öröklí a divattervező 200 millió dolláros vagyonát.

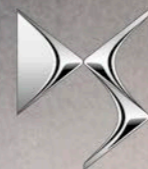
Karl Lagerfeld 85 éves korában halt meg, most lenne 90 éves.

Céltudatos, fegyelmezett, művész volt, akit a szakmájában a pályatársak nemcsak elismertek, hanem tiszteltek is. „Az életnek nincs semmilyen titka. A titok a munka. Tartsd össze magad, és talán még annyi, hogy élj józan életet! Ne igyál, ne dohányozz, ne szedj drogot! Ez mind segít valamennyit.” Híres volt senkit sem kímélő beszólásairól, fanyar humoráról.

Összegyűjtötték, hogy mit nem szeretett. Ezeket ő maga árulta el egy riportban a The New York Times-nak. Így például egyáltalán nem érdekelte mások véleménye. Nem szeretett férfakkal a divatról beszélni. Elítélte a múltba tekingetést, szerinte ez a társadalmunk egyik betegsége, hogy állandóan a múltban turkálunk. „A divat ma és holnap történik, kit érdekel a múlt.” Nem csinált a műveiből archívumot. „Semmit nem tartok meg. Sok kollégám őrzi a régi ruháit és úgy nézegetik, mintha Rembrandt lennének”. Kikergette magát a művész jelzőt, mert az mesterként. „Ha mások mondják rád az hízelgő, de ha te magad kezded el így hívni magad, akkor felejtés is el!” Ki nem állhatta a szelfizést. „Nem szelfizem. De mások igen, és mind velem akarják ezt csinálni. Hála Istennek Sebastien, az asszisztensem nagyon goromba azokkal az emberekkel, akik odajönnek hozzám az utcán. Durva, és elutasító. Én viszont egy kedves ember vagyok”

Nem kérdés. Karl Lagerfeld egy zseni volt, egy ikonikus tervező, akit a divatvilágban mindenki ismert, és elismert. Hogy ezt minek köszönhette? Félreismerhetetlen stílusának, remek kollekcióinak, fotóinak, könyveinek, sokoldalúságának, s nem utolsósorban szórakoztató nyilatkozatainak, szókimondásának és fanyar humorának. „Olyan vagyok, mint önmagam karikatúrája, és ez nekem tetszik.” ■





DS AUTOMOBILES
Spirit of Avant-Garde*

ÚJ DS 7

A KIFINOMULTSÁG ÚTJÁN



Keresd a DS STORE BUDAPEST-ben

DSautomobiles.hu

A DS a TOTAL-t választotta - Az új DS 7 vegyes fogyasztása 1,2-5,6 l/100 km, vegyes CO₂-kibocsátása 27-147 g/km (WLTP ciklus szerinti adatok). A kép illusztráció.
*Avantgárd szellemiség.



TECHNOGYM MYRUN
AZ EXKLUZÍV,
DÍJNYERTES
OTTHONI FUTÓPAD



A Technogym fitnessberendezések kizárólagos magyarországi forgalmazója:

FINN WELLNESS KFT.

OKOSMOZGÁS

Bemutatóterem: 1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/A

E-mail: info@okosmozgas.hu

Telefon: +36 1 250 4177

Web: okosmozgas.hu

OFFICIAL
DISTRIBUTOR

TECHNOGYM



A nagy átverés VII.

Dr. Madari Tibor • Legelősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



Mostanában, hogy a deviza elszámolású kölcsönök megoldatlan problémahalmazából eredően a végrehajtások felpörögtek, az elévülés szerepe megnőtt, így ennek lehetőségét mindenképp érdemes egy folyamatban lévő végrehajtási eljárásban is megvizsgálni. Egyre gyakrabban fordul elő a gyakorlatomban ugyanis, hogy kiderül, a bank, vagy a követeléssel rendelkező engedményes a közokiratba foglalt szerződés, vagy tartozáselismerő okirat esetében a felmondás, tehát a követelés lejártát követően nem teszi meg a követelés érvényesítése érdekében szükséges lépéseket, így a követelés bírósági úton behajthatatlanná válik. Sokszor reménytelen helyzetből menekülhet e mulasztás miatt az adós, ezért ezt a vizsgálatot mindenkinek érdemes elvégeznie a saját ügyében.

Sajátos kötelezettség-megszüntető jogcím az elévülés. Ennek a jogintézménynek az a célja, hogy egy követelés érvényesíthetőségének határt szabjon: általában, ha 5 éven belül nem lép a követelés jogosultja az igény érvényesítése érdekében, akkor az igény bírósági úton már nem lesz érvényesíthető (bár a kötelezett, ha önként teljesíti az elévült tartozását, azt nem követelheti vissza). A deviza elszámolású kölcsönök esetében az elévülésre a régi Ptk 327 §. (1) és (3) bekezdéseit kellett alkalmazni.

Az első, ellenőrzendő kérdés, hogy mikor került sor a kölcsönszerződés felmondására a hitelező részéről. Az is lényeges, hogy a felmondást egyszerű ajánlott levélben vagy közjegyzői okiratban közölte a jogosult. Ennek kapcsán azt is ellenőrizni kell, hogy az, aki a felmondást közli, egyáltalán jogosult volt-e a szerződést felmondani. Sokszor előfordul

például, hogy még fel nem mondott szerződésből eredő követelést értékesít a bank a követeléskezelő számára, az esetek többségében engedményezés révén. Az engedményes azonban az így megszerzett követelést nem jogosult felmondani! Csak arra van joga, hogy a szerződés alapján már lejárt követelésrészről érvényesítse az adóssal szemben.

A másik kérdés az ellenőrzendő listáján az, hogy a felmondás átvételére mikor került sor. Ennek azért van jelentősége, mert ennek megtörténtét igazolni kell egy bírósági eljárásban, vagy a végrehajtási záradék kibocsátása során.

A végrehajtási záradék egy egyszerűsített, peren kívüli formája a hitelezői igényérvényesítésnek, kibocsátására akkor van lehetőség, ha a szerződéskötésre vagy közjegyzői okiratba foglaltan került sor (ilyenek voltak pl. az OTP, AXA szerződésai), vagy közjegyzői okiratba foglalt tartozáselismerő/egyoldalú kötelezettségvállaló nyilatkozatot tett az adós a szerződéskötéskor. Ez az okirat, amelyet végrehajtási záradékkal láthat el a közjegyző. A másik módja a végrehajtás megindításának az, ha van egy jogerős ítélet, amelynek kikényszerítését annak jogosultja végrehajtási lap kiállításával kérheti a bíróságtól.

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

A végrehajtás cselekmény fogalma azért fontos, mert ez az egyetlen dolog, amely megszakíthatja az elévülést. A Kúria joggyakorlata egyértelmű ebben a kérdésben: ha korábban már hoztak olyan határozatot, amelyet záradékoltatni lehetett volna (ez a felmondás) akkor a záradékoltással azonnal végrehajtható okirat lett volna a közjegyzői tanúsítványból.

Ezért a felmondást követően csak végrehajtási cselekmények szakíthatják meg az elévülést, vagyis a bank felszólító levelei erre nem alkalmasak.

Egészen a végrehajtás elrendeléséig a régi Ptk 327.§(1) bekezdés az irányadó vagyis megszakítja az elévülést

- a követelés teljesítésére irányuló írásbeli felszólítás,
- a követelés bírósági úton való érvényesítése,
- továbbá megegyezéssel való módosítása - ideértve az egyezséget is,
- végül a tartozásnak a kötelezett részéről való elismerése,
- a régi Ptk. 329.§ (2) bekezdése szerint a kötelezettnek az engedményezésről való értesítése. Elég az elévüléshez az, ha a felmondást követően 5 évig nem záradékoltatott a bank.

A banki egyenlegközlő levelek, ha nincs bennük fizetési felszólítás, az elévülést nem szakítják meg, vagyis a követelés elévülhet.

A lényeg tehát az, hogy az adós vizsgálja meg, hogy mikori a felmondás, ehhez képest mikori a záradékoltás. Ha a kettő között eltelt több, mint öt év, akkor a Kúria jelenlegi gyakorlata szerint a követelés elévült, mely esetben a végrehajtón keresztül fel kell hívni a követelés jogosultját arra, hogy nyilatkozzon, elismeri-e az elévülést. Ezzel egyidejűleg célszerű a végrehajtótól bekérni a végrehajtási cselekményeket, azok időpontját tartalmazó dokumentumlistát is, hogy ne kerülje el az adós figyelmét olyan végrehajtási cselekmény, amely alkalmas lehetett az elévülés megszakítására, ami kizárná a sikeres igényérvényesítést. Ha a jogosult nem ismeri el a követelése végrehajthatóságának az elévülését, akkor végrehajtás megszüntetése iránti pert kell az adós lakhelye szerinti bíróságon indítani ellene. ■



Kalandok a Balkánon

Vázlatok a készülő Balkán kalandkönyvből

Baloghtomi • hidrogeológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója

Egyszer csak egy napsütötte tavaszi délutánon a szüleim bejelentették: „ezen a nyáron elmegyünk a tengerhez”. Különös, hogy az utazásból számos apró emlék maradt meg, olyanok, amelyeket normális esetben és fejben már réges-régen el kellett volna felednem. Talán azokról tudok még ma is mesélni, amelyek kilógtak a megszokott utazások köréből. Ilyennek érzem azokat a képeket, amelyek a román kisvárosok állomásain égtek bele a lelkembe: rongyos ruhájú, csonttá fogyott kisgyerekek rohanták meg a kocsikat, próbáltak feljutni a folyosókra és ennielót kérni, miközben a többiek csapatokban köröztek és bujkáltak a pullman kocsik között, alatt. Mai ésszel és a rengeteg álmomórék koldulót látva szerte a fővárosban, persze már fölmerül bennem a rongyos gyerekek esetleges szerepjátéka, ahol mégiscsak az történt, hogy néhány utas meghatódva dobott le csokikat, rágógumikat, pénzerméket és a siserehad megharcolt értük. Nem kétséges, hogy ezek a finomságok bekerültek a falu másodlagos piacára és már ezek

a srácok is - a szegényes ruhájuk dacára - a módosabbak közé tartozhattak.

...Szóval így történt, hogy a Balkán-félszigetre 1973 nyarán léptem be először a nővérem és a szüleim társaságában, akkor, amikor átsuhantunk a román-bolgár határon, egyszermind a Dunán valahol Szófia fölött, talán Vidin város mellett. Kényelmes utazás volt a hatszemélyes hálókocsikban, miszerint épp 24 óra, ami elég sok ahhoz, hogy egy idő után megunjam az alvást, de kevés ahhoz, hogy megunjam a bámszokást a folyosó hatalmas ablakainál állva, vagy bekucorodva az egyik középső ágyra és bámulva a tájat, falvakat, városokat, megállókat.

...Apám gyakorta szegte meg a szabályokat egy kis izgalomért, finom ízekért és ebben - tegyük hozzá őszintén - én sem maradtam le tőle. Egy alkalommal, miután már negyedórája vára-koztunk egy apró, ámde sürgő-forgó, utasokkal teli állomáson,

apám odafordult a folyosón álldogáló kalauzhoz, cigarettával kínálta és miközben békésen pőfékelni kezdtek, az órájára mutatva próbálta megtudni, vajon meddig veszteglünk még itt. A kalauz megfelelő választ adhatott ahhoz, hogy apám - miután megvizsgálta a zsebeit - leugrott a magas lépcsőkről a zúzott kavicsra és megindult a resti felé, hogy szerezzen két sört, egyet magának és természetesen anyámnak is egyet. Persze vele tartottam. Másodperceken és a forgalmistán múlt, hogy végül senki sem maradt le, viszont anyáék kezében ott maradt a korsó, amely aztán túlélte az utazást és sokáig ott állt a Hadnagy utcai lakás bárszekrényében.

Másnap reggel mozgolódásra ébredtünk: közeledett a végállomás és vele a várva-várt tenger, sőt A TENGER. Várna vasútállomása igazi végállomás, hisz mögötte már a tenger hullámszik. Magas óratornya messziről látszott.



A tenger elsőre és azonnal rabul ejtett. Ekkoriban már kezdő vízilabda újonc voltam az egri uszodában, szóval a hullámok, a mélység nem aggasztott és hamar kitanultam a közeledő, fehér habokkal tarkított hullám alá bújást...

* „A Balkán-félsziget Európa délkeleti részén található félsziget: keleten a Fekete-tenger, délen és nyugaton a Földközi-tenger (Márvány-tenger, Égei-tenger, Jón-tenger, Adriai-tenger) mossa partjait. Kis-Ázsiától két szoros, a Boszporusz és a Dardanellák választja el. Az északi határa a Fekete-tenger és az Adriai-tenger között egy meghatározás szerint a Duna, majd a Száva, aztán a szlovéniai Krka folyó, végül a Vipava, majd az Isonzó (szlovén nevén Soča). A Krka és a Vipava nem érintkeznek egymással, így a két folyó forrása között a félsziget északi határa egy képzeletbeli vonal a földfelszínen.” (Wikipedia)

Az egyetemi években aztán szinte minden nyáron visszatértünk és egy Burgasz alatti kempingben NDK-s csajokkal múltattuk a napokat, kiteve testünket a napnak, sós víznek és a gyorsan múló szerelmeknek...

...2018 tavaszán szállásokat foglaltunk és teleraktuk az öreg Volvót minden szükségessel. Tervünk úgy szólt: minden egyes napon más-más balkáni országgal ismerkedünk: természet, kultúra, hagyományok, múlt és jelen, gasztró, ízek és illatok és persze kis apartmanok.

Balkán körút, 1. Nap: Bulgária

Utazás, Rila hegység
Budapest-Rila 900km, közel 10 óra vezetés éjjel, amiben 1,5 a röszkei határ, tömve nyárra hazautazó vendégmunkásokkal és összespórolt cuccokkal megpakolt öreg kombikkal. Borovetz apró hegyi falu, ahonnan lanovka visz föl 2300m magasra. A túra itt kezdődik és tart a kishíján 3000-es, hófoltos csúcsig, a Musaláig (Allah hegye) ... ahonnan bizarrul szép a Rila hegység. Lefelé társra találtam egy örült bolgár srácban, a köveken futást azonban Tündi messziről kiszúrta, lebuktam.



A Rila a legkisebb bolgár hegységek egyike. Körbeveszik a nagyok: a névadó Balkán, a Pirin és a Rodope, megannyi pazarul zöld világ, hisz ide már erősen hat a mediterrán éghajlat. A 3000 m körüli csúcra szinte bárki följuthat, hisz a lanovka megteszi az út javát (~2300m), így aztán a további út max. 3 óra alatt teljesíthető átlagos fizikummal.



Balkán 2. Nap

A Rila-hegységet körbeveszi a múlt és a történelem. Átvonult itt annyi sereg: trákok, törökök, nem mellesleg magyarok. 870 körül beszökött a bizánci kereszténység és itt is maradt. Ma ezek után kutatunk és a rilai kolostor lábánál alszunk, de előtte sörökkel álmosodunk.

A kolostor környékén számos a történelmi látnivaló. Érdeemes megszerezni és elolvasni a Panoráma sorozat Bulgária kötetét (1974-es kiadás) rengeteg sok adattal szolgál, rendkívül olvashatóan. A hegyekben többnapos túrára indulhatunk, útközben menedékházakban alhatunk és ehetünk.



Balkán 3. Nap, Észak-Macedónia:

Eléggyé rosszul kezdődött, mert a határon megbukott a fehér lapra nyomtatott zöldkártyám, de aztán hosszú percek múltán legyintve elengedtek. Szkopje nem szép, sőt koszos és szegényes, a bazár nyújt izgalmat és a Nagy Sándor iránti kétes szenvedély motiválta félelmetes szobrok. Ámde a Matka-kanyon mesészép.



Balkán 4. Albánia, Tirana

Délnek tartunk, órákig báméskodunk az Ohridi tó körül, a súlyosan szép, épített múltban. Aztán átlépjük a határt, irány Albánia. Talán ezt az országot vártam a legnagyobb izgalommal a szó jó és rossz értelmében egyaránt. Bennem lüktet még most is az izgalom, ahogy Macedónia déli vidékein egyre kietlenebb régiókon suhantunk át és megérkeztünk a határra. Előttünk egy sokat látott öreg motoron nyurga hollandus nyújtogatta papírjait a bódé masszívan komor rendőrének. Éreztem, hogy baj lesz: egyetlen gyenge pontunk a zöldkártya volt, amelyet eddig szerb, bolgár, magyar őr nem kért, de biz épp az EU határát terveztük áthágni. Harmadik mondata volt a green card és a másolatomra erős ellenállással reagált. Megmutattam neki az emailt, amit szintén zöldmentesnek és így haszontalannak titulált, de aztán megenyhült és továbbengedett.

A várt félelem helyett, izgatott várakozás dobogtatta a szívünket. A határ túoldalára képzelt albán gengszterek helyett mosolygós fiatalok álltak sorban az út mentén, kezükben hosszú slagokkal, amelyekből szanaszét locsoltak, kellő teátrálissal mutatva a hűsítő lehetőséget egy teára és egy autósásra a kertjükben, udvarukban, vagy csak úgy. Persze semmi kétségem afelől, hogy Albániát erős kezek uralják, ahogy amúgy K-Európa minden szegletét is, ne legyünk hát prűdek. De – és talán ez fontos – az utca képe nagyon tetszett. Minden és min-

denki mozog: nincs felezővonal, de ha épp van, sem foglalkozik vele senki, nincsenek padkák, egyirányú utcák, bicajutak... miközben nem láttam koccanást, veszekedést, türelmetlenül fölösleges dudálást.

Albánia olyan, mint egy nagy mesebeli terepaszta. Nincs olyan pillanat, hogy ne venne körül magas hegygerinc, szurdokvölgy, benne teraszt építő kunkori patak, sziklák alá épült apró falu. Az utak életveszélyesen kanyarognak, de jó minőségűek... és Tirana, még csak az autóból, egy lüktető, izgalmas déli polisz. Sikerült foglalnom a város közepén egy igazi Boutique hotel szobát pár méterre a központtól, földalatti garázzsal és másnap reggel túlzóan pazar reggelivel.

Az egész estét a város lüktetésében, mosolyában töltöttük, miközben a piacon már a kóstolóktól félig jól laktunk.

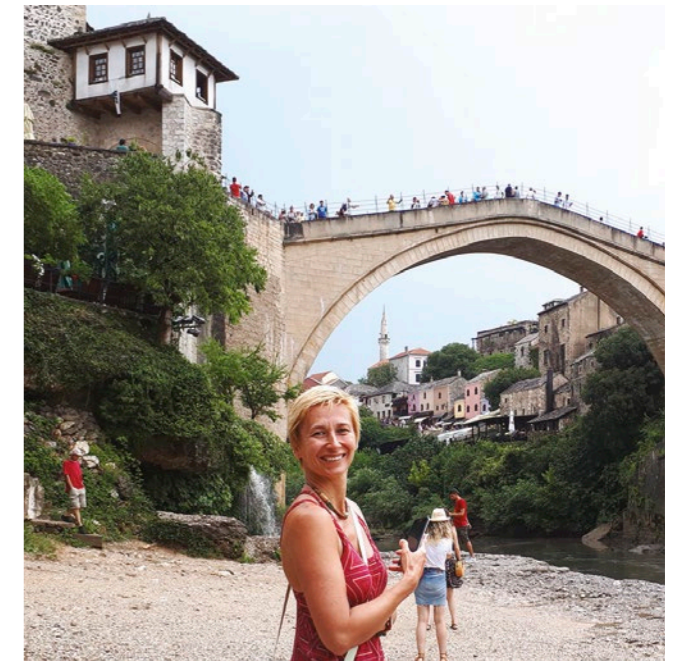


Balkan 5-6. Montenegró, tenger, hegyek

Montenegró tengerpartja nagy csalódás. Tömeg, hangulattalan parti falvak, sekély és langyos víz, elkerített strand öblök, dudálós autós tömeg... persze csodás a táj, de átverésként éltük meg, amikor megtaláltuk Ulcijn csendes és bájosnak beharangozott óvárosát, amelyhez 120 falodán és butikon verekedtük át magunkat, nem beszélve a zajos tömegről. Ez nem egy utazó világa. De azért ott, a hegyen, Sary Bar közel ezeréves faluromja emlékeztet mexikói élményeimre és a naplemente is szép a hegyoldali teraszon, helyi sörökkel.



Igen, a Kotori-öböl világa különösen szép. Vannak olyan szakaszai, pl. Lepetane és Kotor falvak között, ahol a házak, kikötők, ligetek között kétirányúan is zökkenőmentes a forgalom, veszekedések nélkül, alapos rutinnal kerülgetjük egymást, bicajost, pékségből totyogó nénit, borral beszélgető bácsikat, vagány turistákat, miközben az út annyi, mint az Andrásyn a bicajsáv. A balkáni embert – úgy tűnik – az ilyen kis problémák nem zaklatják föl és hát nekik van igazuk.



Balkán 7. Bosznia

Az ember gyereke fölkel a hangos kabócák nyekergésére, juh-tejből készült sajtot majszol Mohamed Ali ökle méretű paradicsomokkal és puhán szakadó kenyérral, aztán a még csendes öbölben beúszik a kikötői készülő halászhajók útvonalába. Mostarba innen 3-4 óra az út, eszement szépségű, 2000 méteres sziklás gerincek, rohanó patakok, huszonéve feldúlt és alig változott falvak között. A Drina és a Neretva folyók földje ez, amelyről Ivo Andrić a Híd a Drinán című könyvében mindent megírt, ami azelőtt és azóta is történik errefelé boldogságban és borzalomban egyaránt.

Mostarban olyan eső szakadt ránk, hogy az öreg csevapcsicsa árus is tátott szájjal állt apró és rozoga ajtajában, miközben hozta a tányérokat. Mostarból 8 órát tartott az út haza olyan vadregényes földön, ahová bakancsban, hálózásokkal kell máskor majd visszajönni.

Baloghtomi – Kalandkonyvek.hu – Készül a Balkán Kalandkönyve ■

Szubjektív szemmel a jövőről

2. rész

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Mindig történik valami, amihez alkalmazkodni kell, ami a tegnapi elavulttá teszi, vagy teheti. A héten az EU Parlament elfogadta azt a határozatot, mely szerint 2035-től – néhány kiskapuvál - nem lehet az EU-ban belsőégésű

motorral szerelt autót forgalomba helyezni. A határozat, amelynek céljával még egyet is lehet érteni, végrehajtásához néhány feltételnek azonban szerintem teljesülnie kell és jó néhány probléma megoldása szükséges, amelyeket a teljeség igénye nélkül gondolok felvetni:

1. 2035-ben az EU-nak a mai formában és még nagyobb taglétszámmal léteznie kell. Ennek a valószínűsége nagy, de ki tudja. 12 év lehet nagyon hosszú és nagyon rövid is. Sok a vita, ami lehet/ne építő jellegű is, sok a probléma és sokfelé húznak a tagállamok. Ráadásul a Brexit erősen vegyes hatása a brit és EU oldalon is vet

fel kérdéseket. Az EU is, ahogy minden, változik, alakul, esetleg átalakul, de remélem, hogy valamilyen formában fennmarad. Jelenleg az EU tagok fejlettségi szintje nagyon különböző és a tagjelölt országok tovább színesítik a képet. Ennek megfelelően a lakosság vásárlási, környezeti szemlélete, prioritásai nagyon eltérőek lehetnek még akkor is, ha alapvetően a célokkal kapcsolatos egyetértés megvan, de a hétköznapi valósága felülírja azokat.

2. Ha Magyarországot nézzük, akkor ránk ez a határozat csak akkor vonatkozik, ha EU tagok leszünk 2035-ben, vagy, ha nem leszünk, önként alávetjük magunkat ennek. Azt, hogy 2035-ben Magyarország EU tag lesz-e nem tudhatjuk, reméljük igen és vannak, akik remélik, hogy nem. Egyre többet téma ez és Csehovtól tudjuk, ha az első felvonásban megjelenik egy pisztoly, az a harmadik felvonásban el fog sülni. Az, hogy Magyarország EU tag-ságát néhányan, ma még kisebbségben, felvetik, lehet akár az első felvonás is.

3. Kérdés, hogy lesznek-e olyan új, ma még nem, vagy csak szűk kör által ismert környezetbarát technológiák, amelyeket el kell fogadni. Nem csak az akkumulátor technika, vagy a hidrogén technológia fejlődésére gondolok, de arra is.
4. A határozat kiskaput ad a kis mennyiséget gyártó autógyáraknak és a szintetikus üzemanyagok. Az előbbi a luxust támogatja, hiszen ki gyárt kis mennyiséget, nyilván olyanok, mint a Ferrari, Bugatti, Lamborghini... stb. Ha a szintetikus üzemanyag jól vizsgázik, akkor bádarságnak tűnik nem megengedni a belsőégésű motorok további gyártását, hiszen – jelenlegi ismereteink szerint – ezek gyártása kisebb környezetkárosítással jár, mint az akkus elektromos autóké. Ugyanez igaz arra a technológiára, amely a hidrogén közvetlen felhasználását illeti a belsőégésű motorokban. Ez nem az üzemanyagcella, hanem közvetlen felhasználás.
5. Tömegesen meg kell jelennie az elérhető áru elektromos autóknak. Hiába az EU határozat, ha a vásárló nem veszi meg az elektromos autót, mert nem tudja. Ekkor az a probléma is felléphet, hogy tovább tartjuk régi autóinkat, amelyek egyre jobban szennyeznek a levegőt. Lehet majd tiltani, kizárni, büntetni, de ezek bevezethetősége kényes és véges probléma.
6. Manapság nagyon elterjedtek a hibrid és konnektoros hibrid autók. Ezekben általában benzinmotor van. Nyilván ezeket sem lehet majd 2035-től forgalomba helyezni, ahogy a hatótáv növelt elektromos autókat sem, amelyekben szintén benzinmotor biztosítja a töltést az akku lemerülése esetén.
7. Lesz-e elegendő áram és milyen forrásból, hogy ha a 2050-re saccolható időpontra az EU-ban futó valamennyi, vagyis kb. 250 millió autó elektromos lesz. Becslésem szerint és mai fejjel, 12 ezer km éves futással és 100 km-enként 20 kWh fogyasztással számolva autónként kb. 2400 kWh/év töltés kell, ami összesen mintegy 600 milliárd kWh. Ez elég sok. Az EU-ban 2021-ben összesen, minden forrással (olaj, gáz, víz, szél, atomenergia) számolva 2870 TWh = 2870 milliárd kWh az éves energiatermelés, vagyis a teljes EU áramtermelés 21%-át kötné le, ha a jelenleg futó teljes állomány akkumulátoros elektromos autó lenne. Ráadásul ma már nincs ingyen töltés, és a jövőben sem várható, így drágult az üzemeltetés is.

Magyarországot tekintve egy paksi blokk teljesítménye 500 MWatt, azaz 500 000 kW. Ez azt jelenti, hogy egy

paksi blokk éves szinten mintegy 2 millió elektromos autó teljesítményét fedezi. Magyarország személyautó állománya 2020-ban 3,8 millió db volt és ez nyilván azóta nőtt egy kicsit, vagyis, ha a teljes állomány 2050-re akkus elektromos autó lenne, akkor gyakorlatilag 2 paksi blokk teljesítményének megfelelő energia igényt kell kielégíteni. Nyilván az átállás folyamatos és ez az igény nem egyszerre jelenik meg és sok területen belépnek a megújuló energiaforrások is. Ha 2035 a fordulópont, akkor 2050-re kialakulhat ez az energia igény, amelyet valamilyen forrásból fedezni kell.

8. Az autózás minőségét valamilyen formában meg kell őrizni, ami nem feltétlenül a hatótáv növelés, hanem sokkal inkább a töltés sebessége. Itt van fejlődés, de még nagyon hosszú a töltési idő és persze kevés a töltőpontok száma. Nyilván a mai benzinkutak szerepe is változni fog, átalakul, ahogy a szervizek is. Sok pénzt kell még a fejlesztésre és beruházásra fordítani. Az autózás minőségéhez tartozik az is, hogy ki mit vár el az autózástól, mire használja az autót és mennyire tudja nélkülözni, illetve megfizetni a költségeit. Ez időben és térben az új generációk szemlélet változásával természetesen átalakulhat.
9. Lehet csökkenteni az autók számát, erre egyik módszer az autómegosztás. Ezek az autók viszont nagyságrenddel többet futnak, mint a tulajdonban levők, vagyis az utak zsúfoltságának csökkentésére jó hatással vannak, az energiaigényre kevésbé.

Másik módszer az alternatív közlekedési eszközök elterjedése, elektromos rollerek, motorok, kerékpárok, tömegközlekedés. Ezek a mobilitást segítik, de korlátozott a használatuk, időjárás, cuccok, amit vinni kell, gyerekek szállítása, bevásárlás, munkához szükséges dolgok stb

További realitás az autó darabszám csökkentésére az a szomorú hír, hogy az autózás egyre inkább luxus lesz, kevesebben tudnak majd autót venni és tartani. Nyilván kialakul egy egyensúly majd és az előbbi pontban írt 250 millió autónál jóval kevesebb lesz már 2035-re is az EU-ban. Magyarországon, mivel a motorizáció (1000 főre jutó autók száma) alacsonyabb, mint az EU átlaga, nem várható jelentős állomány csökkenés. Hasonló hatása van a szemléletváltozásnak is, az új generáció kevésbé akar saját autót, vagy jóval későbbi életfázisban. Persze, hogy 12 – 32 év távlatában milyen lesz az „új” generáció, nem tudjuk, de ma azt mutatja a trend, hogy az autó birtoklás igénye a fiataloknál csökken. Ezt a családalapítás felülírhatja.

10. További kérdés, hogy az állami ár- és adótámogatások rendszere fennmarad-e. Azt látjuk, hogy az elektromos autózás terjedése, amíg ennyire drágák az autók, nagymértékben függ ettől. Látjuk, hogy igen gazdag országok (Norvégia, Németország) esetében is az elektromos autók elterjedése megáll, ha nincs, vagy csökken az állami támogatás. Vajon meddig lehet az elektromos autózás közvetlen előnyeit nem élvező emberek adóiból támogatni egy kisebb réteget?
11. Fontos a jogszabályi környezet változása. Vajon 2035 után EU-n kívüli autók behajthatnak-e majd az EU területére estleg éppen az EU-ban levett benzines és diesel autóikkal? 2035-re nyilván lesznek már tömegesen önzetű autók. Lesz ezekhez a teljes EU-ra, esetleg szélesebb körre kiterjedő egységes jogszabályi környezet, amely tisztázza a felelősségi területeket, a határokon átközlekedést stb.?
12. A végére hagytam a – szerintem – legfontosabbat, a holisztikus (teljességre törekvő) szemléletet. Ez azt jelenti, hogy az autó születésétől a bezúzásáig terjedő időszak környezeti lábnyomát kellene fő iránymutatónak tekinteni, nem csak a lokális szempontot. Ez azt jelenti, hogy – bár sok haszna lehet – egy nagyváros levegőjének tisztasága nem lehet úgy javítható, hogy közben a globális környezeti lábnyom nagyobb. Itt is rengeteg fejlesztés, beruházás szükséges elsősorban a megújuló energia használatában és a termelés vízfogyasztásának visszaszorításában. Bár az autógyártás vízfogyasztását a gyárak az utóbbi időszakban közel 50%-kal csökkentették, egy autó gyártásához szükséges víz mennyisége így is még mindig 3,3 köbméter, azaz 3300 liter. Az akkumulátor gyártás vízigénye is hatalmas, ahogyan az energiaigénye is (ezekről manapság sokat lehet hallani), vagyis az elektromos autózás e területen nem feltétlenül jelent előrelépést.

Az a véleményem (és erről már meséltem az Órangyalomnak is), hogy a jövőben az elektromos hajtás egyértelműen áttör és elterjed, a kérdés inkább az, hogy miként kerül az autó fedélzetére a villanymotorokat meghajtó áram.

Ebben a cikkben a személyautók problematikájával foglalkoztam, a közúti, vasúti, vízi áru- és személyszállítás külön tésztá, ahogyan a repülés is. Ezekről legközelebb írok.

Ami viszont nagyon fontos, hogy minden beruházás, fejlesztés, támogatás megjelenik az autó vételárában és a tartási, üzemeltetési költségeiben és ezt mindig a fogyasztó fizeti meg, olykor az a fogyasztó is, aki soha életében nem ül autóba, esetleg csak utasként. Nehéz elképzelni, hogy az autózás olcsóbb lesz, vagy megfizethető a tömegek számára és ez az igazán rossz hír. Ugyanis egy tömegközlekedéssel jól ellátott nagyvárosban lehet autó nélkül élni, nyaraláshoz lehet bérelni, de mit csináljon az, aki vidéken falvakban, tanyákon él, ahol gyakorlatilag nincs, vagy alig van tömegközlekedés és ha sürgős intézni való van, kell az autó. Nehezen elképzelhető, hogy ezeken a vidékeken az autómegosztás eredményes, vagy fenntartható megoldás lehet. Sem üzleti, sem logisztikai oldalról nem tűnik annak. Tehát egyelőre marad a saját autó.

Persze 12 év elegendő lehet infrastruktúrák kiépítéséhez, a tömegközlekedés fejlesztéséhez, meglátjuk, hogy milyen ütemben valósulnak meg ilyen projektek.

Egy szó, mint száz a levegőtisztaságra való törekvés támogatásra érdemes, de fontos lenne az is, hogy ez reális, megvalósítható műszaki, energetikai, logisztikai háttérrel és széleskörű egyetértéssel, vagyis vásárlással párosuljon.

Ezért azt gondolom, hogy ezt a határozatot 2035-ig a technika, technológia fejlődése tükrében még párszor újra kell és újra fogják gondolni, hogy egy nemes cél, a levegő tisztasága valóban jobb és fenntartható legyen.

Folyt. köv. ■



MACSKAMENTŐ EGYESÜLET

Segíts, hogy segíthessünk!

1% KÖSZÖNJÜK, HA MEGTISZTEL ADÓJA 1%-ÁVAL!
ADÓSZÁMUNK: 19286165-1-04



KEDVEZMÉNYES IVARTALANÍTÁS GAZDIS CICÁKNAK!
KÓBOR CICÁK ORVOSI ELLÁTÁSA, IVARTALANÍTÁSA, ÖRÖKBE ADÁSA.

+36 20 915 8991 HÍVJ BÁTRAN,
MI SEGÍTÜNK!



Biofilia design: vissza a természethez!

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

Természetközeli vagy a természetet idéző zöld iroda egy nagyvárosi épített környezetben? Az első hallásra el-lentmondásosnak tűnő kapcsolat feloldására számtalan szabvány és megoldás létezik az irodaházakat építő és berendező cégek részéről. A teljesítménynöveléshez, a nyugodt és stresszmentes munkavégzéshez, a mentális és fizikai jólléthez vissza kell térnünk a természethez fűződő gyökereinkhez.

Az közsímet, hogy a városi életmódot folytató embernek meggyengült a természeti környezethez való viszonya. Ennek hiányát – a stresszt, idegességet, feszültséget, mentális és erőnléti problémákat – sokan érezzük. Nem véletlen, hogy az első kutatások az 1980-as, 1990-es években jelentek meg, amikor elsőként Eric Fromm, német filozófus, szociálpszichológus vezette be a biofilia fogalmát (Eckhardt, 1992), rámutatva, hogy az ember pszichológiai orientációja eredendően a többi élő dolog irányába mutat.

A biofilia szó szerint az élet, az élő rendszerek, az egész természet szeretetét fejezi ki. A biofilia hipotézist Edward O. Wilson amerikai biológus írta le, lényege, hogy az ember és

más élő rendszerek között ösztönös kapocs van, és hogy az ember egy olyan emlős, melynek szüksége van a változottságra és sokféle ingerre a környezetében (Wilson, 1984). Ez a tézis továbbá azt is taglalja, hogy az emberiségnek a mentális fejlődéséhez és egészségéhez szüksége van arra, hogy más fajokhoz és a természethez is mély, kiegyensúlyozott kapcsolat fűzze.

A biofilia hipotézis azt állítja, hogy az emberiség azon kívül, hogy anyagilag és fizikailag is függ a természettől, alapvető igénye van az esztétikai, intellektuális, kognitív, sőt spirituális jelentéssel bíró dolgokra. Kellert és Wilson (1995) szerint ez a vonzódás többek között genetikai eredetű, továbbá evolúciós fejlődésünk öröksége, versenyelőnyünkkel és genetikai fittségünkkel is kapcsolatos, valamint hozzájárul az egyén kiteljesedéséhez.

Rachel Kaplan, a Michigan Egyetem környezeti pszichológusa „A természet szerepe a munkahelyi környezetben és a városstervezésben” című egyik legismertebb munkájában is megerősíti, hogy az emberek előnyben részesítik a természetet az épített környezettel szemben. Stephen Kaplan

és Rachel Kaplan vizsgálódásai alapján az látszik, hogy a természeti környezettel való kapcsolat örömet, megnyugvást és stresszcsökkenést eredményez (Kaplan & Kaplan, 1989). Ezenkívül a kutatások bizonyítják azt is, hogy a fizikai jólléthez is hozzájárul a természeti kapcsolat. Azok az emberek, akiknek van kapcsolata a természettel, általában jobb egészségnek is örvendenek. Hosszabb távon kimutathatóak a közvetett hatások is, mint az otthonnal, a munkával vagy úgy általában az élettel való elégedettség.

Az Egyesült Nemzetek Szervezete előrejelzése szerint 2030-ra a világ népességének 60%-a fog városi környezetben élni. Ezért kiemelt fontossága van annak, hogyan fogjuk számukra biztosítani a természethez fűződő kapcsolatot. A válasz a biofilia design, amely megpróbálja az épített környezetben újra összekötni az embereket a természettel. A tervezők olyan tereket alakítanak ki, amelyek kielégítik az emberek genetikai, ősi vágyát: vissza a zöld környezetbe! Stephen Kellert, a Yale Egyetem ökológia professzora szerint a biofilia design egy olyan elmélet, tudomány és gyakorlat, amely a természeti környezet által inspirált épületeket hoz létre.

A Human Spaces 2015-ben végzett kutatásában 16 országban különböző pozíciókban dolgozó, 7600 munkavállalót kérdeztek meg arról, hogy mi az 5 legfontosabb dolog az irodájában. Az eredmény: 44% a természetes fényt, 20% a beltéren elhelyezett cserepes növényeket, 19% a csendes, nyugodt munkakörnyezetet, 17% a tengerre néző ablakokat, míg 17% az élénk színeket tartotta fontosnak. A felmérésből az is kiderült, hogy 47%-nak teljesen hiányzott a természetes világítás, 58%-nak pedig nem volt zöld növény az irodájában.

Azonban a kutatás talán legfontosabb eredménye az volt, hogy a válaszadók 33%-a esetében az irodai design befolyásolta, hogy akar-e az adott cégnél dolgozni.

Az olasz Arper olyan designerekkel dolgozik együtt, akik a biofilia design szempontjait is figyelembe veszik tervezői munkájuk során. Bettina Bolten az elmúlt 6 évben folyamatosan nyomon követte a biofilia eredményeit és kutatja az alkalmazási lehetőségeit. Tapasztalatai alapján a biofilia design jóval túlmutat a zöld növények jelenlétéén az irodában. Sokkal inkább egy alkalmazott tudomány, amely az emberek

és a természet kapcsolatát vizsgálja a mesterséges épített környezetben. Ez a jövő kihívása, hiszen évezredek keresztül az emberiség közvetlen kapcsolatban élt a természettel, most viszont mesterséges viszonyok között kell segíteni kapcsolódását a természethez. Az ökológia helyett ma már „affektív ökológiáról” beszélünk, amely az emberek és a természet pszichológiai, érzelmi és kognitív viszonyát vizsgálja.

Nina Sickenga, az Amszterdamban működő, zöld belső kertekre és zöld tetőkre szakosodott Moss design stúdió tervezője szerint a biofilia designhoz tartozik a természettel való viszony - a fény, a légáramlás, a páratartalom, a hanghatások, az illatok által - a belső terekben, valamint kiemeli a biomorfikus formák és a természetes anyagok jelentőségét. A zöld növények jelenléte nemcsak látványukban javítja közérzetünket - emelte ki Nina, hanem csökkenti a zajt, amit a belső térben elhelyezett növények mennyiségével és sűrűségével, a növények nagyságával és a levelek felületével lehet elérni. A Wageningen Egyetem kutatásai alapján a levegő relatív páratartalma 5%-kal nagyobb olyan belső térben, ahol növények vannak, emellett az ott tartózkodók hőérzetét is javítja, kevésbé érzik túl hidegnek vagy melegnek a tereket.

A spanyol Alicante tartományban elhelyezkedő Actiu irodabútor-gyártó cég tevékenysége már több mint 50 éve szorosan összeforrott a kényelemmel, az egészséges munkakörnyezettel, az irodaközpont és a gyár is Leed és Well platinum minősítést kapott. A mediterrán környezet inspirálta belső irodai terekben és a gyártott bútorokban - színekben, formákban, anyagokban - megjelenik a napfény és a tenger nyugalma, szépsége. Az anyagokkal - a fával, üvegekkel és textilekkel - közvetlen kapcsolatba kerülünk, fontos szerepet játszanak az érintésben. Emellett a természeti környezet védelmében egyre több kárpitos anyag készül újrahasznosított anyagokból.

Az Actiu a technológiát is felhasználja annak érdekében, hogy a munkatársak minél jobban érezzék magukat az irodákban. A Gaia intelligens platform információkat szolgáltat a belső tér hőmérsékletéről, a páratartalomról, a természetes fény mennyiségéről, a szellőzésről és a zajhatásokról.

Nézzük meg, melyek azok a szempontok, amelyekkel egy épített - üveg, beton, fém - városi környezetben is természetközeli varázsolható az irodater.

A dolgozók igényeinek és jóllétének leginkább megfelelő irodai belső tér kialakításával foglalkozó Well minősítés a biofiliaira vonatkozó követelményeket a Living Building Challenge nevű minősítési rendszerre alapozza.

A Well szabvány ajánlásokat tesz arra, hogyan nézzen ki egy „zöld” irodai tér, amelyek között szerepel a szépen kialakított kültéri terasz, kert, a belső terekben pedig növényfal, szökőkút vagy cserepes virágok.

A zöld növényfalak térhódítása az irodákban nemcsak a látványával szolgálja a jóllétünket, hanem a levegő minőségére és páratartalmára is pozitív hatással van. Érdekes színfolt és hangnyelző hatású is a zuzmóból készített fal, amely nem igényel locsolást - csak megfelelő páratartalmat az irodában.

A természetes fény nagy szerepet kap a Well minősítésben, illetve az olyan mesterséges fényforrások, amelyek a napfény hatását keltve szabályozzák a cirkadian ritmusunkat.

Egy terasz vagy kert igazi zöld sziget, amely megnyugtat, felfrissít, de a tavaszi-nyári időszakban akár a munkavégzés helyszíne is lehet. A bútorgyártóknak széles választéka van a kültéren elhelyezhető asztalokra, székekre, pihenő fotelre, nem megfelelően az árnyékolás fontosságáról is.

Az iroda belső terében a növényfalak és az élő növények mellett érdemes elhelyezni a természet formáit idéző, például levél formájú hangszigetelő elemeket, amelyek amellett, hogy vizuálisan feldobják az irodát, a hangnyelésben is segítenek.

A biofilia designra a kulturális különbségek is hatással vannak, országonként változik hová helyezik a hangsúlyt: míg Spanyolországban a növényzet a kreativitással függ össze, Brazíliában a víz látványa növeli a hatékonyságot, Indiában pedig a színek az elsődlegesek.

A természetre utaló jelek mellett a tervezőknek olyan érzeteket is létre kell hozni a belső terekben, amelyek nem csak a látvánnyal, de akár hangokkal, tapintással, illatokkal is felidézhetik a zöld környezetet, ezáltal az egészségről és nyugalomról szóló üzenetet közvetítenek az ott tartózkodóknak. A stresszmentes környezetben a kognitív funkciók is jobban működnek, ami már a cégvezetők számára számokban is kifejezhető növekedést jelent.

Egészségünket 60-70%-a környezetünk határozza meg, és kb időnk 90%-át belső zárt terekben töltjük, ahol a fertőzés veszély sokkal nagyobb, mint kültéren. Ezért is különösen fontos, hogy olyan belső térben legyünk, ahol jól érezzük magunkat. ■



Benis Optika

www.benisoptika.hu

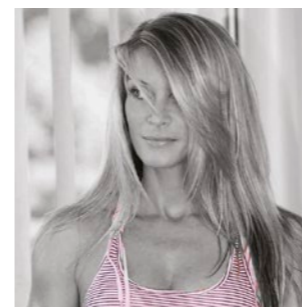
3D Látásvizsgálat
Szemüveg készítés
Szemvizsgálat
Kontaktlencse vizsgálat

2141 Csömör
Gorkij fasor 2.
Tel.: +36-28-446-649
Mobil: +36-70-661-96-08



A koffein és a sportteljesítmény

Polgár Zita • fitness edző



Az első korty abból a zabtejes tejeskávéból munkába menet, a jéghideg zéró kóla az ebéd mellé, az a meleg csésze Earl Gray lefekvés előtt, megfázás esetén, tablettá, amelyet télen elzáródott arcüregeink és a torokfájás leküzdésére szedünk... ezekben az italokban,

ételekben és gyógyszerekben egy közös összetevő rejtőzik. A koffein! A koffein mindenhol ott van. A koffein számos ember testének üzemanyaga lehet. Én szeretem a kávé. Nem a hatása, hanem az íze miatt. A kávé néhány perc én-idő. Étvágygerjesztő és étvágycsökkentő. Néha művészi alkotás, költészet, néha edzés, van, hogy inspiráció vagy meditálás, egy jól eső beszélgetés, egy program...

A kávé rajongói már kissé össze lehetnek zavarodva kedvenc forró italuk egészségükre gyakorolt hatásával kapcsolatban. A kávé fogyasztása esetében ugyanis inkább a negatív hatások kaptak eddig hangsúlyt, mára viszont egyre gyakrabban emelik ki a kávé pozitív oldalait is. Ugyanakkor ezen pozitív hatások eléréséhez nem mindegy, mennyit és mikor iszunk belőle. A kávé, azaz a koffein - a 16. századra visszanyúló első feljegyzésektől a mai becslések szerinti, naponta kétmilliárd csészéig világszerte - vitathatatlanul a legszélesebb körben fogyasztott teljesítményfokozó szer a bolygón. Miután 2004-ben eltávolították a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség tiltólistájáról, használatát folyamatosan nőtt a különböző sportágakban, beleértve a vízi sportokat, atlétikát, ökölvívást, judót, futballt és súlyemelést, kérekpározást. A koffein legismertebb forrása a kávé, bár számos más ételben és italban is megtalálható: például fekete teában, zöld teában, étcsokoládében, yerba matéban, és természetesen hozzáadják az energiatalokhoz és az edzés előtti kiegészítőkhöz is. Legtisztább formájában tablettaként, rágógumiként vagy akár orrsprayben is bevehető (komolyan!). Függetlenül attól, hogy milyen formában fogyasztják, a hatások nagyjából ugyanazok maradnak. Sokan úgy kezdik a reggelt, hogy az ébredést követően már főzik is le a napindító kávéjukat. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy ezzel az egyszerű, bevett szokással rengeteget ártunk magunknak! Az éhgyomorra történő kávézási szokás ugyanis irritáló hatással lehet a gyomor nyálkahártyájára és növeli a gyomorfekély kialakulásának kockázatát. Cseréljük meg a sorrendet: először reggelizzünk és utána hörpintsük fel a forró italt!

Hogyan működik a koffein?

Mielőtt belemerülnénk az aprólékos dolgokba, fontos, hogy megértsd, mi az a koffein, és hogyan működik a szervezetben. A koffein pszichoaktív szer, vagyis közvetlenül hat az agyra. Pontosabban, a koffein stimulánsnak minősül, mivel növeli (vagy serkenti) az idegrendszer és az agy aktivitását. Ez magyarázza az ébrenlét vagy éberség érzését, amelyet legtöbbször a koffeinhez

köt. A legtöbbet tanulmányozott és jól ismert hatás a koffein azon képessége, hogy átmenetileg blokkolja az adenosin nevű molekulát. Edzésünk, gondolkodásunk és mindennapi életünk során az adenosin lassan felhalmozódik az agyban és bizonyos receptorokhoz kötődik. Minél több adenosint kötünk ezekre a helyekre, annál fáradtabbnak és álmosabbnak érezzük magunkat és érdekes módon annál fogékonyabbak vagyunk a fájdalomra. Hol jön a koffein a történetbe? A koffein szerkezete nagyon hasonló az adenosinhoz, ami azt jelenti, hogy képes kötődni ezekhez a receptorhelyekhez és blokkolni az adenosint. Kevesebb adenosin = kevesebb mentális fáradtság és kevesebb fájdalom. Ígéretesnek hangzik, igaz?

A zsírégetés a koffein második feltételezett hatása. Maga a koffein serkentheti a trigliceridek (raktározott zsírok) lebomlását és szabad zsírsavakká történő felszabadulását, amelyek üzemanyagként használhatók fel. Ha a szervezet több zsírt képes üzemanyagként felhasználni, akkor kevesebb glikogént (a szénhidrát izmokban raktározott formája) használ fel, ami azt jelenti, hogy több szénhidrát áll rendelkezésünkre a későbbi edzés során, így késlelteti a fáradtság kialakulását. A koffein fokozza a katekolaminok néven ismert hormonok csoportjának termelését is, amelyek közé tartozik az adrenalin is. Ezek a hormonok a triglicerideket is lebonthatják, ami több szabad zsírsavhoz vezet üzemanyagként. Az arra vonatkozó kutatások, hogy a koffein jelentős mértékben fokozza-e a zsírégetést, eléggé ellentmondásosak. Nagyon személyspecifikusnak tűnik és lehet genetikai alapja is. A kávé és a koffein javítja a mentális összpontosítást. A koffein egy természetes stimuláns, amely serkentheti az agyműködést és pozitív hatással van az agy memóriáért és koncentrációért felelős területeire. Ha éles a gondolkodás, az edzések produktívabbak és hatékonyabbak lesznek.

A koffein javítja a sportteljesítményt?

Igen, bár a koffeint vizsgáló szinte valamennyi vizsgálat eredményei nagyon szélesek. Az erőállóképesség különösen fontos az olyan sportoknál, mint az evezés és az úszás. Bár kimutatták, hogy a koffein 6-7%-os pozitív hatással van az izmok állóképességére, más tanulmányok nem mutattak ki jótékony hatást. Ennek oka valószínűleg a kutatási tervekben alkalmazott módszerek eltérősége. Személy szerint nagy rajongója vagyok a koffeinnek a teljesítmény érdekében, és állóképességi alapú sportolók számára ajánlom. A koffeinre és erőre összpontosító vizsgálatok valamivel egyértelműbbek, három különböző metaanalízis 2-7%-os ergogén hatásról számolt be. Ez valószínűleg az erőemelésben és súlyemelésben versenyző sportolókra vonatkozik, és ezek a sportolók a legtöbb koffeint fogyasztók közé tartoznak. Bár a legtöbb sportágban potenciálisan javulhat a teljesítmény a koffein-kiegészítéssel, valószínűleg a hosszabb időtartamú aerob sportoknál hoz leginkább előnyt, ezt követik a rövidebb időtartamú aerob sportok, amelyeknél kisebb hatást fejtenek ki a nagy robbanékonyságú komponenset tartalmazó sportokkal szemben.

Úgy tűnik, hogy a legalacsonyabb hatás az ismételt sprinteknél tapasztalható, mint például a csapatsportokban. A kognitív képességekkel, fáradtsággal és koffeinnel kapcsolatos legtöbb adat katonai tanulmányokból származik – ez valóban érthető, hiszen ezeknél a srácoknál és lányoknál ez nem csak a teljesítményről szól, hanem potenciálisan életről vagy halálról is! Ezekből a vizsgálatokból a fő következtetés az, hogy a koffein valószínűleg segít a koncentrációban és az éberségben alvásmegvonásos és stresszes időszakokban. A rendelkezésre álló kutatások közül, amelyek ezt a csapatsport teljesítményére fordítják, a passzolás pontossága és agilitása némileg javulhat, de a Nemzetközi Sporttáplálkozási Társaság általános konszenzusa a koffeinnel és a testmozgás-teljesítménnyel kapcsolatban az, hogy a koffein nem hatékonyabb, mint egy jó minőségű alvás. Ha ez bármilyen okból nem lehetséges, a koffein némileg segíthet.

Koffeinadagolás a teljesítményért

Amint az összes eredményből látható, a koffein hatása minden emberre erősen egyéni és nagyrészt a génjeink közvetítik. Pontosabban a CYP1A2 enzimet kódoló gén – tudom, fülbemászó név! Lényegében ez a gén azt jelenti, hogy vagy nagyon gyorsan lebontjuk a koffeint, tehát nagyobb adagra van szükségünk a hatás eléréséhez, vagy pedig sok időbe telik a koffein lebontása, így sokkal kisebb adagot igénylünk a nagyobb hatás érdekében.

A koffein adagjai, időzítése és szedésének módja

Az ezekben a kísérletekben használt koffein adagok mindegyike 3-6 mg/kg a sportoló testsúlyára vonatkoztatva. Úgy tűnik, hogy a 9 mg/kg feletti adag már nem jár előnyökkel, de potenciálisan számos hátránya van, beleértve a fokozott szorongást, a gyomor-bélrendszeri problémákat és a gyors, szabálytalan szívverést. Egy 70 kg-os sportoló esetében a testsúly-kilogrammonkénti 3-6 mg, azaz 210-420 mg, nagyjából 2,5-5 adag eszpresszónak felel meg. A kávéban lévő koffein mennyisége azonban drámaian változhat, még akkor is, ha a kávé ugyanonnan szerzed be, vagy minden nap ugyanazt rendeled. Ezért valószínűleg nem ez a legmegbízhatóbb edzés előtti koffeinforrás, ha pontos akarsz lenni!

A kávénak megvannak a maga hátrányai is, mivel a koffein mellett rengeteg más vegyületet is tartalmaz és meglehetősen irritáló lehet a belekben. Logisztikailag egy rémálom, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy az alkalmas pillanatban megtaláljuk és elfogyasszuk a megfelelő koffein mennyiséget tartalmazó kávé. A megbízhatóbb, könnyebben bevehető koffeinforrások közé tartoznak a vízmentes tabletták, a koffeines rágógumi, az energiatalok, a koffein gélek és energiaszeletek. Mindazonáltal, mint minden táplálékkiegészítő esetében, a mennyiség okozza a mérget, ezért ügyelni kell arra, hogy a megfelelő adagot fogyasszuk. A koffeinre vonatkozó általános irányelvek azt javasolják, hogy körülbelül 60 perccel edzés előtt vegyük be, igyunk meg – mivel meg kell emészteni, fel kell szívódnia, és át kell jutnia a májra, mielőtt hatással lehet a központi idegrendszerre. Általá-

ban körülbelül 20-30 percbe telik, mire a hatások észrevehetőek és körülbelül 60 percet vesz igénybe, mielőtt a vérkoncentráció eléri a csúcst. A rágógumiban lévő koffein általában gyorsabban szívódik fel, mivel nem kell a gyomron keresztül megemészteni, hanem a száj membránjain keresztül, közvetlenül kerül be a szervezetbe. Ha kávé segítségével szeretnéd kihozni a maximumot az edzésedből, akkor néhány dologra ügyelned kell majd. Ilyen például a folyadékpótlás, amiről egyébként is gondoskodnod kell mozgás közben. Mivel a kávénak enyhe vízhajtó hatása is van, ezért az elfogyasztását követően ne felejts el elegendő vizet inni.

„Én-keresés” kontra kutatás

Amit fontos megjegyezni, amikor elkezdünk gondolkodni mindezek gyakorlati megvalósításán, szóval, hogy az edzés-teljesítményünkön javítsunk, vegyük figyelembe, hogy a kutatások nagy része szigorúan ellenőrzött laboratóriumi körülmények között zajlik. Amikor a sportolók különböző sportágakban edzenek, vagy versenyeznek, a helyzet ritkán kontrollálható; ráadásul minden ember szervezete más és más – ami az egyiknek bevált, az nem biztos, hogy a másinak is be fog. Ez rávilágít az általam „én-keresésnek” nevezett kutatás fontosságára, azaz, hogy a kutatást használjuk kiindulási pontként, majd minden sportoló próbálja ki, tesztelje a hatásokat és módosítsa a protokollt, amíg a teljesítménye a legnagyobb szintet el nem éri! Lényegében a sportolónak saját magukon kell elvégezniük mini kutatásait. Amikor eldöntjük, hogy milyen kezdő adagot használjunk, néhány szempont fontos lehet:

Hozzászoktál már ahhoz, hogy rendszeresen kávé vagy koffeint iszol? Ha nem, akkor kisebb adaggal kezd! Hajlamos vagy szorongani, vagy idegeskedni? Ebben az esetben alacsonyabb adagra lehet szükség.

A sportág jellege is fontos. A koffein sokat segíthet a futásban, síelésben, evezésben, kerékpározásban, de egyes sportolóknál olyan mértékben megnöveli a pulzusukat, hogy az már nem válik előnyükre. A csapatsportolók megfontolhatják a koffein adag háromnegyedének elfogyasztását 60 perccel a mérkőzés előtt, és a félidő kezdetekor egy feltöltést. A feltöltés ekkor a második félidő közepén érne el a csúcst a vérben (a legtöbb ember számára), amikor sok játékos kezdi érezni a teljesítmény csökkenését a fáradtság miatt.

Még egy pozitív hatás: a kávé segít a betegség leküzdésében

A kávé erős antioxidánsokat tartalmaz, amelyek csökkenthetik a betegségek kockázatát. Az antioxidánsok eltávolítják a szabad gyököket, amelyek gyulladást okoznak. A kávé és a koffeint összekapcsolták a betegségek megelőzésével is. Tanulmányok kimutatták, hogy a kávé csökkenti a gyulladást, javítja a Parkinson-kór tüneteit, és csökkenti bizonyos rákos megbetegedések előfordulását. Csökkentheti az epekövek kialakulásának gyakoriságát is.

Én szeretem a kávé és azt hiszem, ő is szeret engem. ■



Sokan, ha kávé isznak nem tudnak aludni.
Én az ellenkezője vagyok. Ha alszom, nem tudok kávé inni.

Festő: Polgár Zita
Varga's robusta kézműves kávéval festve



KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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

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

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



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

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

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

**speeding**

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