

IV. évfolyam / 3. szám
2023. MÁRCIUS

Őrangyal

É L E T M E N T Ő M A G A Z I N



Újra és újra az élen
Prof. Dr. Gál Jánossal
beszélgettünk

Amikor az Őrangyal
címlapok találkoznak

Az első Őrangyal sulis

Szubjektív szemmel
a jövőről



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



5.
Az első Őrangyal sulí



6.
1500 esztendő
bölcsesek
Európa Atyjától



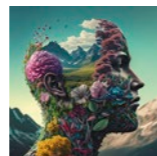
10.
Újra és újra az élen
Prof. Dr. Gál Jánossal
beszélgettünk



18.
Mit mesél egy
Citroen?



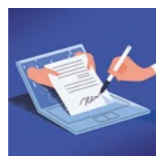
23.
Amikor az Őrangyal
címlapok találkoznak



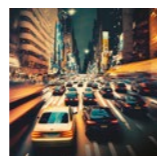
32.
Hiány



36.
To green or not
to green



44.
A nagy átverés VIII.



46.
Szubjektív szemmel
a jövőről

HOTEL SILVANUS VINAGRAD

BIOMENERGETIKAI KÖZPONT

PÜNKÖSDI HOSSZÚ HÉTVÉGE

LIMITÁLT IDEIG MÁR 37.525.- FT / FŐ / ÉJ ÁRTÓL!

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 utánkötése kizárólag írásos beleegyezés esetén engedélyezett.

Támogatónk:



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Tavasza van és már nyílnak a völgyben... miközben zárnak a sípályák mellett. A kerti virágok és a hűtték kapcsolata évről évre az állandóságot hozza el nekünk.

A tavasz elhozza végre reményeim szerint a számlák okozta szorongások végét is, talán az érthető óvatos tervezések ismét túlmutatnak majd a racionális matekon. Honnan jöttél? Ja, alapítvány! Újraélesztés...oktatás...aha értem, de ne haragudj, most nincs időnk semmire, meghalni pláne nincs...küzdünk, mint a malac a műjegen, hiszen haladnunk kell a korrall és a küzdelmünk sem várhat, míg végre befagy bármi is.

Mint előolvasó élvezem, hogy mindenkinél előbb kapom a cikkeket és tetszik, hogy minden számban van valami különleges, valami olyan gondolat, amit vagy már nagyon vártál, vagy olyan, ami egy rég várt jó érzéssel tölt el.

Címlap, Semmelweis, Gál professzor... amikor 9 éve elindult az alapítvány

voltak izgalmas gondolatok, kavargtak megvalósítandó álmok, de megmondom őszintén az nem volt köztük, hogy rövidesen a Semmelweis stratégiai partnereként mutatkozhatunk be. Ilyenről anno nem álmodtam, bár szerkesztőség nélküli sikeres havi magazinnal sem. Mégis itt tartunk.

Ezért köszönet mindenkinek, aki minden hónapban bármit is hozzátesz ehhez a lépcsőzéshez... mert ez már nem is a következő lépcső, ez sokkal inkább egy létra, és mi boldogan létrázunk és hisszük, hogy még nagyon sok fok vár ránk. Lelkes csapat vagyunk, meglehet, hogy hiányzik a huszonéves lendület, de talán a megélt bölcsesség okán a lendülettel falra kenődések is ritkábbak.

A statisztika lassan kerekedik, a napi 70 áldozat még nem rohamosan, de csökken, viszont az általunk képzett, teremtett őrangyalok konok és kizökkenthetetlen tempóban minden hónapban szaporodnak.

Örömmel osztom meg mindenkivel, hogy már elmondhatjuk, megszületett az első Őrangyal iskola, ahol a teljes felsős tanulói csapat és a tanárok is elvégezték a tanfolyamot. Innen már csak fokozni lehet, jönnek az őrangyal üzletek, irodák, szalonok, családok, települések. Jönnek majd ezek hatására a beszámolók és a részletes sikertörténetek a túlélésekről.

Tavasza van, Semmelweis partnerek letünk, ismét tele van minőségi írással az Őrangyal magazin, megszületett az első őrangyal sulí... mi kell még? Ha lesz egy kis időtök sorolom...

Nagyon jó szórakozást a márciusi (plusz egy kicsit belecsíptünk áprilisba is) Őrangyal számhoz!

...és ne felejtsetek el, jön az április, jön a húsvét és lesz egy meglepetés címlap is! Nem a nyúl! ■

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

1%

LEGELSŐSEGÉLY ALAPÍTVÁNY

ADÓSZÁM:
18518791-2-42

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsedő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

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

06308

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68

Nagymamáink – anno – büszkén kiszögezték a házra vagy a kerítésre, a „Tiszta udvar, rendes ház” feliratot feltéve, ha egy erre hivatott, virág- és kert ellenőrző bizottság méltónak találta a portát a tábla használatára. Akkoriban ez a dolgos házigazda kitüntetés volt. Ezt a régi, megkülönböztető jelzést újra gondoltuk és egy kicsit átalakítottuk.

A név új: Órangyalok vagyunk! A tábla sem hasonlít, de azt jelzi, hogy az új órangyalok léte kinek köszönhető!

A jelentés hasonló, szintén egy megkülönböztetés, ami nem első-sorban a szépségre van kihegyezve, sokkal inkább a felelősségre egymás, de még inkább a táblát viselő vendégei, partnerei iránt. A jelentése annyi: a hirtelen szívhalál mindenkit érint, a túlélés esélye a segítségnyújtási képességen múlik, a segítségnyújtási képesség pedig a tanuláson! Ha egy csoportban mindenki képes segíteni, jár a biztonságérzetet növelő bizalmi tábla.

A mi dolgunk az oktatás és minden elérhető felületen világgá kürtölni minden új táblát, kiemelni a felelős csoportot a többiek közül. Ha egy üzlet dolgozó, egy iroda csapata, egy bármilyen csoport, osztály, iskola, család, sportegyesület minden tagja egész nap, vagy üzlet esetén a nyitvatartási idő alatt, biztonság-

got ad a hozzá betérőknek, ezzel kifejezi egymás és vendégei iránti felelősségét, jogosult a megkülönböztető tábla viselésére.

A tábla (oklevél, matrica) az általunk oktatott csoportoknak jár, különböző kategóriában:

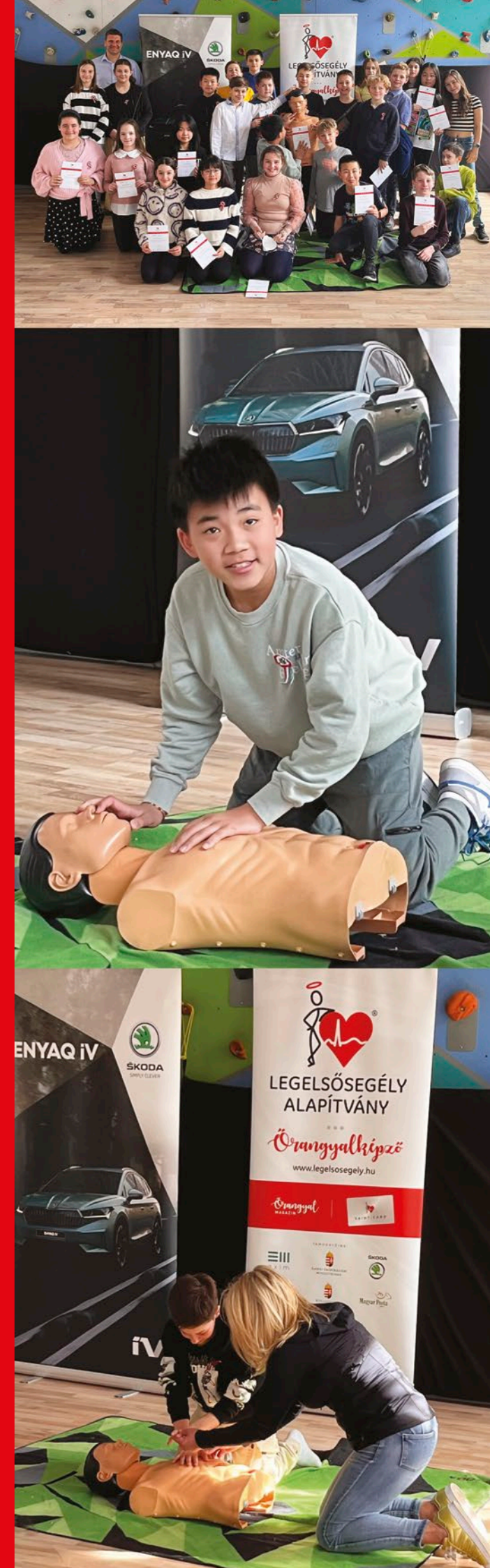
- oktatási intézmény
- iskolai osztály
- iroda, irodaház
- üzlet, szolgáltatás
- cég
- önkormányzat
- sportegyesület
- család
- település, kerület, város
- ...és ami még az eszünkbe jut!

Ezúton örömmel köszöntjük az első olyan iskolát, ahol a 4. osztálytól felfelé minden tanuló és a teljes tanári kar (+ jónéhány lelkes és felelős szülő) elvégezte a Legelsősegély Alapítvány tanfolyamát és profi Órangyalokká váltak!

Az első Órangyal sulis:

a Városligeti Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Gratulálunk! És köszönjük az aktív és valóban felelős részvételt minden tanártól és tanulótól.





1500 esztendőös bölcsességek Európa Atyjától

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



1500 esztendeje, 547. március 21-én hunyt el közel hetvenévesen Benedictus, vagyis Szent Benedek, az első bencés szerzetesi monostorok megalapítója Közép-Itáliában. Benedek keresztény szülőktől

származott. Serdülőként Rómában tanult, államigazgatási pályára készült. Azokban az évtizedekben vagyunk, amikor összeomlott a Nyugatrómai Birodalom (476), és a népvándorlás hullámainak újabb és újabb hordái néhány évente meglepték Itáliát. A közigazgatás összeomlott, az állami

szolgáltatások kezdtek megszűnni. Nincsen már nyoma a római jólszervezettségnek, igényességnek, erős kéznek, összetartó erőnek. A külső körülmények romlásával együtt a társadalom belső kohéziója – egységesítő értékrend, célok, törvények megtartása, a régi római erkölcs – is kezdett szétesni.

Benedek, az okos, értelmes, szelíd fiatalember szomorúan érzékelte Róma városában a „Carpe diem!” (Élj a mának!) lelkiületét, kortársai ürességét. Azon gondolkodott, hogy miként lehetne ismét értelmessé és boldoggá tenni az egyén és a társadalom életét új célok szolgálatában. Fiatal felnőttként elvonult Róma zajától és 70 km-rel arrébb, az

Appenninek nyugati oldalában, egy völgyben, Subiacóban telepedett le. Sokat olvasott, a tudományokban képezte magát és tanulmányozta a kereszténység alpműveit: a Szentírást és a korábbi évszázadok nagy teológusainak munkáit. Emellett dolgozott, gondolkodott, imádkozott. Eljutott lelke mélységébe, csendjébe, majd megtalálta a békét és a káoszból kivezető utat, amelyet fel tudott kínálni kortársainak.

Néhány évtized alatt Közép-Itália hegyeinek magaslatain, védett helyeken „mini városállamok”, fallal körülvett monostorok alakultak. Az új társadalmakba azok gyűltek össze, akik át akarták menteni a római kor műveltségét, tudományosságát, kultúráját; értelmesen akartak élni és a jézusi tanítás, vagyis az igazi humanizmus szerint. A falakon belül megtalálható volt minden, ami az élethez szükséges volt akkoriban: kút vagy ciszterna, kertek, pékműhely, kézműves műhelyek, gyógynövények, könyvtár, iskola, templom, alvóhelyek, betegeket ellátó hely.

Pár száz év múlva már kb. 1200 bencés monostor volt egész Európában: ezek mentették át a zavaros időkben a humánomot, a kultúrát, az életörömet, a lelki békét, a nagy célokat és a hitet a jövőbe.

Újabbán szívesen hívnak minket bencéseket, hogy nem valóságos közegben is segítsük a cégvezetőket, humán erőforrás-menedzsereket, pedagógusokat, döntési pozíciókban lévőköt Szent Benedek Regulájának igen bölcs és abszolút korszerű útmutatásai alapján. Örömmel osztok meg néhány gondolatot: mit mond Benedek a vezetőről? Legyen az cégvezető, iskolaigazgató, osztályfőnök, miniszter, orvos, professor. De valamiképpen MINDENKI vezető: mindnyájan felelősek vagyunk a környezetünkben lévő emberekért, *hogy időről-időre új életet leheljünk beléjük!*

A vezető a nevének tetteivel feleljen meg.

A pásztor hibájának róják fel, ha a Gazda bármily tekintetben *kelleténél kevesebb hasznot* talál juhaiban.

Mindazt, *ami jó és szent*, inkább tetteivel mutassa meg, mint szóval.

Míg másokat oktat, maga elvetésre méltó ne legyen.

Ne legyen *személyválogató!* Egyiket a másiknál ne szeresse jobban, csak akkor, ha valakit a jócselekedetekben, vagy az engedelmisségben jobbnak talál.

Tudja meg, hogy akire többet bíztak, attól többet is kívánnak!

Mindenkihez sajátos jelleme és értelmessége szerint alkalmazkodjék.

Tudja meg, hogy inkább használnia kell, semmint uralkodnia. Legyen tiszta életű, józan, könyörületes, és elítélés ellenében adjon mindig elsőbbséget az irgalomnak, hogy majd maga is irgalmat nyerjen.

Gyűlölje a vétkeket, szeresse a testvéreket.

A büntetésnél okosan járjon el; kerülje a túlzást, hogy míg túlságosan meg akarja tisztítani a rozsdától, el ne törje az edényt.

Arra törekedjék, hogy inkább szeressék, mintsem féljenek tőle.

Ne legyen nyugtalankodó és aggályoskodó, ne legyen túlzó vagy makacs, ne legyen féltékenykedő és szerfölött gyanakvó, mert így sohasem lesz nyugta.

Mindent olyan fokban igazítson el, *hogy legyen, ami után az erősek vágyódhatnak, de a gyengék se ijedjenek vissza.* ■



Matek

Haász Gábor • Legelsősegély alapítvány

Vegyünk egy egyszerű szöveges példát (szándékosan nem írok általános iskola, vagy középiskola x. osztályt, mert nem szeretnék senkit - magamat sem - kellemetlen helyzetbe hozni egy olyan érzéssel, hogy valóban nem vagyok okosabb, mint egy ötödikes)!

Hívjuk egyszerűen egy szolid, matek diákolimpiai kombinatorika és valószínűségszámítási vegyes versenyfeladatnak, nehézségi fok legyen tízből hat. A feladat megértetése viszonylag hosszú szöveggel jár, de jelen esetben ez nem nélkülözhető!

Tehát, van egy ország, nyilván a sajátunk, ahol legyen a felnőtt lakosság létszáma,

kiegészülve az általános iskola felsőseivel: 7 millió ember.

Ebben az országban, mint a többi másokban egyaránt, a hirtelen szívhálál mindenkivel és bármikor előfordulhat.

A szívhálál mint tudjuk, nem az a halál, aminek pont van a végén, mert még nincs végleges (!) folyamatos vízszintes vonal és sípolás az EKG monitoron...és itt a véglegesen van a hangsúly!

A szívhálál egy pillanat és a következő pillanatokon múlik (legalább 4 perc) hogy nyelvtanilag és biológiailag merre megyünk tovább.

Mert, ha a bizonyos 4 percen belül valaki képes segíteni és határozottan pumpálni, akkor még hosszú percekekig van esély, a profi mentőcsapat megérkezésével, hogy ne a folyamatos EKG sípolás maradjon örökre a fülükben, és ne legyen valóban nyelvtanilag is pont a történet végén.

A feladat további számai: az országban szanaszét naponta 70 ember meghal a hirtelen szívmegállás következtében...egy kicsit szemléletesebben: bringázol, majd megállsz, majd tekered tovább a pedált, és gurulsz tovább...ahol a bringa a szíved és a pofonegyszerű mozdulat a pedál, amivel képes vagy tovább indulni...ha valaki segít miközben megállt a szíved, kezeivel pumpál és fenntartja a keringést és az oxigén szállítást az agyunkba...az tekeri a képzeletbeli pedált, amivel nagy valószínűséggel tovább lehet "kerekézni"...

Térjünk vissza a feladathoz, bár ezek a kitérők a pontos és elfogadható végső megoldás szempontjából elengedhetetlenek, tehát összegezve:

Felnőtt aktív lakosság 7 M fő (ennyi munkaerő áll rendelkezésre)

Bárki és bármikor áldozatul eshet, az áldozati lehetséges mérítés a teljes lakosság, tehát a kb. 9,5 M fő (ez a munkadarabok száma)

Fontos időtényező a 4 perc!

A szív megállásától a pumpálásunk elkezéséig nem múlhat el több idő, mert a véráramlás megszűnik (ne felejtjük el a szív megállt, nem dobog, nem pumpálja a vért, az nem szállít oxigént az agynak, az agyi sejtek oxigén hiányában végérvényesen és visszafordíthatatlanul károsodnak és mint testünk vezetői, már nem lesznek képesek betölteni a mindent vezérlő feladatukat...ezért kell a külső segítő kéz, a pumpálás, ezzel a keringés fenntartása) tehát 4 perc van a felfedezésre, a döntésre, a veszély felmérésére (ez a saját biztonságunk miatt), a mellkas szabaddá tételére, a mentők hívására, a mellé térdelésre és a mellkaskompresszió megkezdésére! Nem sok, de ha időben fedezzük fel, akkor pont elég!

Jöhetnek a feladatokból a további adatok:

Jelenleg a felnőtt lakosság 5 %-a képes szakszerűen határozottan segíteni. Ha a teljes létszám volt a munkaerő, akkor e csapat jelentse a képzett munkaerőt!

(forrás: egy korábbi Nemzetközi Vöröskereszt által publikált statisztika, ahol ez a szám még 0,3% volt, de azóta a Semmelweis Egyetem e területen jártas optimista oktatója szerint ez a mára legalább 3, de akár 5% is lehet.)

Számoljunk 5% -kal. Ennyi mindannyiunk életben maradási esélye.

Ismét egy végső összegzés, és utána a feladat kérdései:

- Napi 70 áldozat.
- 7 M potenciális őrangyal.
- Ebből valós őrangyal 5%, azaz 350 ezer ember. (Egy érdekes következtetés: egy 10 fős társaságban nem biztos, hogy van legalább egy!)
- 9,5 M potenciális hirtelen szívháló...akik életben maradási esélye könnyen kiszámolható, jelenleg szűk 5%
- és végül a 4 perc időlimit

A kérdések:

- Mennyi most a valószínűsége, hogy 4 percen belül neked/önnek képes segíteni valaki? (amennyiben olyan a munkád, hogy 4 percnél hosszabb időt töltesz el egyedül, nem biztatlak túlzottan)
- Hány tanfolyamot kell tartani, (egy tanfolyam 25 fő) hogy az életésélyünk legalább 10% legyen? (aminek még nem örülnénk elégedetten hátra dőlve, sőt még az 50% -nak sem igazán)

- Ha naponta tartunk 20 teljes létszámú tanfolyamot, mikorra érjük el a skandináv országok közel 100% -os képzettségi szintjét?
- Alkoss olyan képletet, amely felhasználásával kiszámítható az oktatási létszám alapján a napi halálozási adatok százalékos csökkenése, túlélési esélyünk növekedése! (Légy tekintettel a területi szórásra, a városi és vidéki élettér és népsűrűség általi korrekciókra!)

Határozd meg megyénként az oktatási idő szükségletet!

Röviden: írd lecc helyettünk is – mi is írunk folyamatosan – pályázatot oktatásaink finanszírozására, hogy a társadalmi felelősségvállalás terén érzékeny döntéshozók teljes képet kaphassanak az idő és a kapcsolódó finanszírozás terén!

Szép feladat.

Nagyon szeretem Barabási Albert László matematikus-hálózat kutató könyveit, a benne vázolt tervezhetőséget, kiszámíthatóságot. Jó lenne a csapatától egy korrekt, minden részletre figyelő algoritmust kapni, és azt szerepeltetni a nyitó oldalunkon, miszerint a napi oktatott létszám elvileg mennyiben befolyásolja a napi 70 áldozat csökkenését.

Esetünkben a 100% azt jelenti, hogy mindenki megtanulta (aktív lakosság) és mindenki tud, képes, mer segíteni.

Ez sajnos még nem jelenti azt, hogy ha már pipa, és mindenki képes, akkor a napi 70 áldozat egyszer csak nulla lesz.

Sajnos nem lesz.

Orvosi esetben is van az az állapot, amikor, ha minden időben és profin érkezik, akkor sincs esély és van az az állapot amikor a 4 percen belüli segítség (egyedül elő, egyedül dolgozó emberek esetében) nem reális.

Mindig lesznek nem megoldható esetek, de a többségnek mi vagyunk a megoldás, csak rajtunk múlik a statisztika!

Érdemes mindenkinek önmagán elgondolkodni, hogy egy átlagos napján van e mellette minden esetben valaki (család, munkatárs, edző partner stb.), aki tud segíteni? Aki valóban tud segíteni! Ha a létszám adott, a többi a mi dolgunk - meg-tanítjuk!

Ha mindenkinek lesz a hivatkozott saját köréből 3-4 őrangyal, az arányok, a statisztika hatalmasat fog javulni és az ilyen hosszú szöveges feladatok, vagy inkább vizuálisan szemléltető mondatok okafogyottá válnak. ■

Újra és újra az élen

Andó Ilona beszélgetése Prof. Dr. Gál Jánossal



Professzor Dr. Gál Jánossal, a Semmelweis Egyetem **Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika igazgatójával** legutóbb a koronavírus tombolásának időszakában beszélgettünk. Akkor az volt a fő témánk, hogy mit tehetnek az orvosok, egészségügyi intézmények, s mit tehet a civil lakosság a fertőzések elleni megelőzésben, védekezésben, gyógyításban. Hogyan érinti az intenzív terápiás ellátást, az ott dolgozó orvosok, szakdolgozók életét szakmailag és emberileg a sokszerű túlterhelés. Azóta az élet visszatért rendes kerékvágásába, de sok új dolog történt, változások, fejlődések a klinika életében, és a professzor úr életében is. Mostani találkozásaink fő témája, hogy időközben lezajlott az intézetigazgatói pályázat, s ennek kapcsán elindult egy kivételes, nagyszerű és egyedi kezdeményezés nyomán az intézet működésének, struktúrájának átalakítása. A folyamatok megértéséhez először felidézük az angliai tartózkodás okait, tapasztalatait, valamint a hazatérés indokait, és mindezek hatását a mostani átalakításokra, átalakulásokra.

Amikor elutazott Angliába, mik voltak az indíttatásai? Hogy alakult az ottani karrierje, miért jött vissza, mit hozott onnan magával, milyen előnyei vannak annak, hogy ott tartózkodott? Az elutazás és a visszatérés Magyarországra, mind a kettő szakmai döntés volt?

Elmentem azért, hogy másfajta megmérettetésben legyen részem, hogy más környezetben is aktív és friss tudást szerezzek. Az első öt év a tanulásról szólt, a próbatételről. Ennek lett kiteljesedése Oxford, ahol már vezető konzultáns voltam. Amikor azt a döntést hoztam, hogy visszajövök Magyarországra annak volt részben szakmai oka is, de be kell vallanom, hogy én szeretek Magyarországon élni, én magyar ember vagyok. Ugyanakkor szerettem volna hazahozni azokat a plusz információkat Magyarországra, amit Angliában előnyösnek láttam és szerettem volna ezt beépíteni itt a gyakorlatba. Terveztem, hogy alkalmazom azt a típusú módszert és azt a típusú munkához és az emberekhez való hozzáállást, ami az angol-szász gondolkodásmódot jellemezte. Ez, egy szóval, a konzultánsi rendszert jelenti, amelyben szakítunk az eddigi poroszos, alá-fölrendeltségi viszonyokkal. Az azonos szintet elérő kollégák, akik megfelelő tapasztalattal és tudással, vizsgákkal rendelkeznek, azok egy szinten dolgoznak. Ez egy mellérendeltségi viszonyon alapuló rendszer. A Magyarországon évtizedek óta alkalmazott gyakorlatban, alá-fölrendeltségi viszonyban dolgozik mindenki. Rangsorban, van a professzor, a docens, az adjunktus, a tanársegéd, vagy az osztályvezető főorvos. Úgy gondoltam és gondolom ma is, hogy a kreativitást, a szabad gondolkodást, az ötleteket, sokkal jobban támogatja ez a rendszer, mint a keretek közé szorított, hagyományos alkalmazás,

ami a hatalmi szóval való irányítást jelenti. A kor jogán egy idősebb orvos akár el is nyomhat fiatalabb vagy tehetségesebb odaérkező szaktekintélyt. Nagyon nagymértékben függ az egész osztály működése attól, hogy ki az osztályvezető, az igazgató. Az, hogy milyen személyiségű, meg tudja bénítani a munkatársakat, az aktivitásukat, az alkotóképességüket. Akár meg is tudja akasztani hosszú időre a kollégák tudományos fejlődését. Persze pozitívan is tudja őket inspirálni, de maga az, hogy esetleg akadályt tud gördíteni tehetségek elé, ez már megkérdőjelezi a rendszer létjogosultságát. Ugyanakkor nem biztos az, hogy a legnagyobb egészségügyi gyakorlattal rendelkező orvos rendelkezik a legjobb vezetői készségekkel, képességekkel is.

Én mind a két rendszerben ismeretet gyűjtöttem. Angliában hét évet a konzultánsi rendszerben töltöttem, az itthoni rendszerbe pedig belenőttem. Az általam gyűjtött tapasztalatoknak, végig gondolt tanulságoknak a végeredmény az, hogy sokkal kreatívabban, sokkal szabadabban és sokkal jobb munkakörülmények között tudunk dolgozni az angol-szász módszerrel.

A rendszer, amit Ön most teljes egészében le akar váltani, olyan működési forma, amit ma az egészségügyben mindenhol használnak, magánklinikákon, közegészségügyben, orvosi rendelőkben, kórházakban intézményekben. Ez nem vált ki ellenállást?

Mutatja az általam kezdeményezett változtatások nehézségét, hogy mióta 2008-ban hazajöttem, 15 éve, vezetem ezt a klinikát, s szerettem volna bevezetni ezt a módszert. Ehhez képest most, az utolsó fél évben valósult meg az elindítása.

Mi az oka, hogy korábban nem, de most ez megtörténhetett?

Egyértelműen a Covid. Kialakult egy olyan helyzet az egészségügyben, amikor teljesen újra kellett értékelnünk mind a szakmai hozzáállást, mind az irányítási hozzáállásunkat. Ezzel egyidejűleg az embereknek a személyisége, a pszichéje nagymértékben megváltozott, jó és rossz irányban egyaránt. Ezután az egészségügyi vészhelyzet, válság után más módon kellett működni, újra épülni emberi és szervezeti szinten egyaránt. Eljött a változtatás ideje. Ennek az időzítésnek volt még egy apropója. Az, hogy a harmadik vezetői ciklusom lejárt és újra meg kellett pályáznom a klinika igazgatói posztot. A Covid ideje alatt derekasan helyt álltunk. Úgy éreztem, hogy a munkahelyi összetartásra és a jó légkörre még nagyobb szükség lesz a jövőben. Így beadtam ismét a pályázatomat, melynek fő szakmai vonulata a struktúraváltásra épült. Az elmúlt öt évem nem arról szólt, amit én szerettem volna csinálni, hiszen két és fél év arról szólt, hogy küzdöttünk a világvárossal.

Ez mindent felülírt. Tehát az újra pályázás annak is szólt, hogy reméltem, most lehet újra építkezni, lehet tovább haladni.

Mi a közös tapasztalat? Van visszajelzés a kollégák részéről, a környezet részéről, a betegek részéről, más osztályok, intézmények, szervezetek részéről? Mik a nehézségek, mik az előnyök a bevezetéssel és a működtetéssel kapcsolatban?

Eleinte nagyon féltek a kollégáim ettől a változástól, éreztem a feszültséget. Nem tudták elképzelni, hogy fog ez az egész működni. Most, hogy már eltelt lassan öt hónap, úgy látom, hogy egyrészt szeretik, másrészt értik a lényegét és jól működik a rendszer. Jönnek a visszajelzések, hogy jobb a munkahelyi légkör. Ezt az is bizonyítja, hogy jelentkeznek hozzánk új emberek. Akik itt vannak, nekik tetszik, hogy megkapták a szerepeket, több hónap alkalmazás után látják, tapasztalják, hogy ezeknek a szerepeknek meg is tudnak felelni. Erre nagyon büszke vagyok, mert ez engem igazol abban is, hogy jól válogattam meg a munkatársaimat. A váltást, időzítés szempontjából, az egészségügyi törvény is segítette, szabályozva a bérrendszert, javadalmazásokat. Ezzel nekem nem volt dolgom. A legjobb időzítéssel indult el a program. Ráadásul úgy tudtam véghezvinni az elindítást, hogy az egyetemnek nem kellett előteremtenie extra forrást.

A betegek szempontjából mit jelent a változtatás?

Nagyon fontos ez a kérdés, hiszen egy betegnek az érzékelése teljesen megváltozik egy ilyen környezetben. Félelemmel van tele, érzékeny. Ez fokozottan igaz az intenzív osztályra. Ahogyan a nővérek, orvosok egymással és a betegekkel beszélnek, itt még sokkal hangsúlyosabb, mint egyéb osztályokon. Ráadásul a Covid után egyébként is a fáradtság, a kimerültség az érzelmi tartalékok elvesztése, bizonytalanság megélése a jellemző. Ennek a bevezetett új rendszernek az egyik legfontosabb pontja az, hogy olyan munkahelyi légkört teremtsünk, amelyben mind a dolgozók, mind a betegek otthon érzik magukat és a gyógyulás egyre gyorsabb, rövidebb, eredményesebb folyamat legyen. Amennyiben a klinikán jobb a munkahelyi légkör, annak a legnagyobb hasznélvezője maga beteg. Nagy eredmény, hogy csak pozitív visszajelzéseket kaptunk tőlük is.

Ha az asszisztenciát, a nővéreket szakdolgozókat vizsgáljuk ebben a rendszerben, számukra mit tartogat ez a váltás?

Ebben az összefüggésben az orvos és szakdolgozói kapcsolati rendszer is teljesen mellérendelő. Nincs alárendeltségi viszony egy orvos és egy nővér, vagy egy asszisztens szakdolgozó között sem. A szakdolgozóknak ugyanúgy megvan ez a rendszerük, mint az orvosoknak. Van egy vezető főnővér,

megvannak ott is a vezető konzultánsok, csak másként hívjuk őket. A gyakorlatban ez korábban úgy nézett ki, hogy pl. egy orvos „élet-halál ura volt”, nemcsak a beteg gyógyításával kapcsolatosan, hanem a szakszemélyzettel kapcsolatosan is. Egy osztályvezető főorvos egyértelmű felső vezetője volt a nővéreknek is. Ha valamelyik nővérrel problémája volt, akkor akár fegyelmezte, akár nem megfelelő eszközökkel, vagy megfelelő szavakkal ki is igazította. Akár megbántotta, vagy ellenkezőleg, éppen kiemelte. Most az orvos ezt nem teszi. Megkeresi a vezető főnővért, aki rendezi a szakdolgozóval a problémát. Az orvosnak természetesen szakmai vezetési jogköre van, hiszen ő a felelős a gyógyítási munkáért, az egész csoport munkájáért.

Ezek szerint teljes viselkedési kultúrának az átírása történik?

Igen. Egyrészt az orvosoknak, másrészt a nővéreknek, szakdolgozóknak is meg kellett érteni, hogy amennyiben probléma van, kihez forduljanak. Mindenkinek alkalmazkodni kellett ehhez a rendszerhez. Ezzel a klikkesedések, különböző személyi harcok is megszűntek, a felelősséghez való viszony is megváltozott. Nálam az intenzívét most hét vezető konzultáns viszi. Ők osztják be egymás között, hogy milyen forgó rendszerben dolgoznak, szakmailag hozzájuk tartoznak az orvosok.

Őn úgy érzi, hogy az újítás teljes egészében átment és működik?

Mivel ez egy nagyon nagy, több mint 500 fős klinika, ezért viszonylag lassú folyamat történik. Nekem sokkal erősebben benne kell lennem a kollégáim mindennapjaiban, mint egy átlagos kórházi osztályon. De ez a szoros együttműködés már egy jó edzettségi szinten van, hiszen a Coviddal ezt már próbára tettük. Ez azt is jelenti, hogy sokkal több a kérdés, fizikálisan egymás közelében kell lennünk, megbeszélni dolgokat, elmagyarázni újból, mi hogyan működik, példát kell mutatni. Segíti a munkámat, hogy nagyon sok kolléga járt már angol-szász területen, így ők erős bázisként tudják ezt a folyamatot támogatni. Minden kolléga nap, mint nap tanulja.

Őn szerette volna, hogy ebben a terminusban a szakmaiság legyen a döntő, ez volt az egyik nagyon fontos indítéka a pályázásának. Hogy látja? Azok számára, akik a pályázat megítélésében szavazati joggal rendelkeztek, mi volt a fontosabb üzenet? Azért szavaztak Gál professzorra, mert benne van az újítási szándék és fantasztikus ez a modell, amit szeretne érvényesíteni; vagy azért szavaztak Gál professzorra, mert „talpon maradt” a Covid ideje alatt ez az irányítása alatt álló, nagy létszámú működési egység, és jól teljesített, bizonyított.

Az újrávalasztásomra nagyon büszke vagyok. A szenátus titkos szavazásán 100 %-ot kapni, az önmagáért beszél. De én biztos vagyok benne, hogy az eddigi eredményeimnek szólt ez a bizalom. Egyrészt a Covid alatt bizonyítottuk, hogy mi stabil csapat vagyunk. Az intenzív úgy tudta ellátni a feladatait, hogy ennek a nagy kihívásnak eleget tudott tenni. Tehát, a döntésben, hogy további öt évre is ezen a poszton maradjak, biztos, hogy a múlt döntő jelentőséggel bírt. Annak ellenére, hogy a pályázatomban ismertettem az új rendszert és hangsúlyt fektettem a kidolgozására.

Gondolok arra, hogy a társintézményeknek majd ezzel a helyzettel kell kezdeni valamit, s az még egy igazi kihívás lesz. De természetesen már ezzel kapcsolatosan is tettem lépéseket. Elkezdtem az egyetemen belüli átalakításokat, elkezdtem megmutatni, hogy mik ezek az újdonságok. A társklinikák érzékelik, hogy a feljük irányuló kommunikációnk megváltozott. Ez kíváncsivá tette őket. Pozitív visszajelzések érkeztek, negatív kritikát ez idáig még nem kaptunk. Arra is büszke vagyok, hogy eltelt több, mint négy hónap, és a kollégák részéről fel sem merült a visszafordulás vágya. Pedig az elején mi abban megegyeztünk, ha nagy problémát látnak, az alkalmazkodás túl nagy feladat, akkor újra leülünk, megbeszéljük és irányt váltunk. Ezek az emberek már nem tudnak visszalépni a régi rendszerbe, már nem akarnának úgy dolgozni.

Magánemberként mik azok a dolgok, amelyek fontosak az Ön számára, amelyekkel szívesen tölt időt. Mi az, amire vágyik?

Egy dologra vágyom: nyugalomra, pihenésre.

Önnek a nyugalom mit jelent?

Amikor egy kicsit el tudok szakadni a klinikától. Nagyon megnyugtató, hogy van már mellettem egy olyan generáció, akinek át tudom adni az éppen aktuális, napi, operatív munkát. Nagyszerű, amikor el tudok utazni, amikor egy kicsit ellazulhatok. Nagyon szeretek a természetben tartózkodni. A lényeg az, hogy ne csörögjön a telefonom. Szeretem a zenét, szeretek táncolni, szeretem a vidám dolgokat. Szeretek vidám filmeket nézni, vidám beszélgetésekben részt venni.

Hogy képzeljük el a hétköznapjait?

Hajnali négykor felkelek, elindulnak a gondolataim, a problémamegoldások. Vannak olyan napok, amelyek elsősorban klinikai munkával telnek. Máskor oktatási helyen vagyok, vagy a rektori hivatalban dolgozom. Így nagyon változatosak a napjaim és nagyon szeretem ez. A legnehezebb nap általában a hétfő, mert akkor mindenféle tevékenység van.

Van reggeli megbeszélés, klinikai központi teendő, elnökségi ülés, operatív törzsi ülés, rektori megbeszélés, professzori vizit, vannak személyes fogadások, aláírások. Ez nagyjából hajnali négytől este nyolcig tart. Egy kicsit lazább nap az, amikor reggel nyolc- kilenc körül tudok a klinikán kezdeni, vagy központi megbeszéléseim vannak társintézményekkel, minisztériumokkal. Ezek oktatási együttműködésekkel kapcsolatos megbeszélések. Összefoglalva, szakmapolitikai kapcsolattartás. Emellett vannak még az előadások, a kongresszusok szervezése, azokon való részvétel, belföldön és nemzetközi szinten is. Ha van egy kis lazulás, az leginkább a hétfőgőn, vasárnap lehetséges. Persze a telefon nincs kikapcsolva, mert mint klinikaigazgató, elérhetőnek kell lennem.

Hogy érzi magát a szerepeiben?

Szeretem, amit csinállok, ezért választottam ezt a szakmát, ezeket a feladatokat. Amit nehezebben viselek, és jobban próbára teszi a türelmemet az az idő szorítása: az egymás utáni gyors tárgyalások, cselekvések, témaváltás, sok helyszínváltás - és ezeknek a pontos időben tartása.

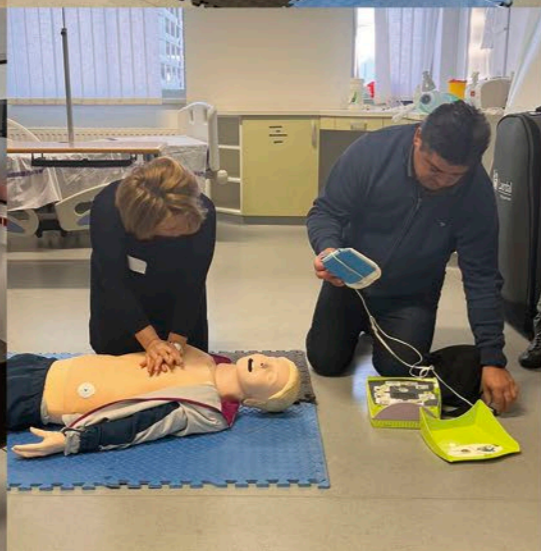
Beszélgetésünket ezen a ponton fel kellett függesztenünk, megegyezve egy későbbi folytatásban.

Az újabb találkozás előtt az Alapítványunk az AITK oktatási központjában részt vett egy instruktori képzésen.

Mindenképpen szeretnénk volna korábbi képzésünket megújítani, megerősíteni, fenntartani a szakmai kapcsolatot, állandó minőség-biztosítással, komoly szaktanácsadással végezni a munkánkat. Korábbi képzésünk arra szorított, hogy a hirtelen szívhálal esetén nyújtandó segítségadást megtanuljuk. Ez most kiegészült instruktori ismeretekkel, oktatás módszertani képzéssel.

Az elsajátított módszert Dr. Fritúz Gábor, klinikai oktatásvezető neve fémjelzi. Orvosok, rezidensek segítettek minket a tanulási folyamatban.

Beszélgetésünket folytatva, már mi is visszajelzést tudunk adni tapasztalatainkról. Ez az oktatási alkalom megmutatta számunkra azt, hogy mitől különleges a korábban leírt, az országban elsőként megvalósult modellváltás. Kivételes hangulat, kivételes hozzáállás, kivételes emberség, ami körülvevett minket. Magas szintű szakmai tudás, alázat, szigorú, de szelíd következetesség, egyenrangúság jellemezte az oktatói csoport attitűdjét. Rendkívüli szakmai és emberi egységet tapasztaltunk. A problémamegoldás volt az első számú cél mindenki számára.



Igen, a modell kialakításának a magja legelőször az oktatói csapatban született meg, Dr. Fritúz Gábor vezetésével. Ahogy az instruktorképzés mutatta, ugyanígy partnernek tekintjük a orvosokat, az orvosjelölteket, a hallgatóinkat. A minta minden szinten működik.

A klinika leterhelt, az oktatási központ leterhelt, a kapacitás véges. Ebben a helyzetben kaptak a Legelősegély Alapítványtól megkeresést instruktorképzésre. Miért döntött úgy, hogy az oktató központ orvosai nekünk, civileknek adják az értékes szakmai idejüket, szaktudásukat?

Nagyon fontos, hogy nekünk van **társadalmi szerepvállalásunk** is. Együttműködést indítottunk középiskolák felé, a 2014-es kongresszusunk fő témája is az volt, hogy középiskolákat tanítottunk újraélesztésre. Hálózatot építettünk mellette társadalmi szervezetekkel is.

Mik az indokaink? Ha a klinika belső szintjét nézzük, akkor egy intenzív osztályon egyáltalán nem mindegy, hogy a beteg milyen állapotban érkezik meg. Ha úgy kerül be hozzánk, hogy már működőképes szervezetet kapunk, újraélesztették és profi módon végezték el az első segítségnyújtást, van esély arra, hogy meggyógyuljon. Az első percekben nem lehet eldönteni, hogy mi lesz az újraélesztés kimenetele, hogy fel tud-e épülni a szervezet, **ezért minden esetben szükségszerű az, hogy a helyszínen segítséget kapjon a rászoruló. Mi látjuk az intenzíven azt, hogy milyen nagy különbség a betegek állapotában az, ha segítséget kaptak, vagy ha segítség nélkül kellett várni a mentő megérkezését. Ezért fontos nekünk, hogy minél többen oktassák az újraélesztést és minél többen csinálják a lehető legprofibb módon.** Ez a profizmus mindenkinek a saját szintjén értelmezendő. Természetes, hogy egy intenzív orvos több mindent tud tenni egy újraélesztés során, mint egy civil, akinek az eszközei szűkösek. Viszont azokban az első percekben, ha egy középiskolás van ott, vagy egy kisgyermek, vagy egy felnőtt, ők nagy eredményt érhetnek el, mert abban a percben indul a segítségnyújtás. **Ezek az arany percek, ott dől el minden.** A későbbi rehabilitációnak az alapjai születnek meg ott. Ezért akinek tudunk és ahol a hívó szót meghalljuk, maximálisan segítünk. Még annak ellenére is, hogy nagyon le vagyunk terhelve. Nagyon támogatjuk a prevenciót!

Sokszor beszélünk róla, hogy egyfajta stratégiai együttműködésre készülünk, az Alapítványunk és a Klinika, melynek egyik eleme, megalapozása volt ez a képzés. Számunkra ez azt jelenti, hogy van egy szakmai kontroll mögöttünk és teljes biztonsággal tudjuk végezni az oktató tevékenységünket, ami valamennyiünknek magabiztosságot, minőségbiztosítást ad.

Mi a fontos a klinikának ebben a civil szervezettel való együttműködésben?

Ide, a klinikára jönnek azok az emberek, akik már érintettek. De, akik nem betegek, akik nem érintettek, azokhoz a klinika közvetlenül nem jut el, mert az egészségügyben betöltött szerepünk teljesen más. Viszont, ha van egy ilyen kapcsolatrendszerünk, akkor a civil szervezet tovább tudja adni, ha bármilyen újítás, változtatás megjelenik. Ezzel jelentősen szélesítjük a személyi állományát azoknak, akik a betegeknek és nekünk tudnak segíteni. Ezen kívül, nekünk nem feladatunk a civil lakosság oktatása, míg pl. a Legelősegély Alapítvány ezt tekinti fő céljának. Ez a szövetség tehát, mind a két szervezet céljait segíti, s így a rászoruló érintettek számára biztosíthatja a szükséges, időben érkező segítségnyújtást mindkét szinten. Persze egyáltalán nem mindegy, hogy ezen a „szakmai köldökzsinóron” kik vannak. Ha ezt a kapcsolatot mi közösen ki tudjuk építeni, akkor ezt a folyamatot csak egyengetni kell és működik a rendszer.

Nézzük a terveket! Mire készül az osztály, a klinikai szervezet mostanában?

Az egyik legfontosabb, hogy szépen működjön ez az új, konzultánsi rendszer, amit elindítottunk, mind az osztályon, mind az oktatásban. Ennek a folyamatnak a stabilizálása a cél. A másik nagyon fontos és fő probléma az orvosok és a szakdolgozók megtartása. Az „aneszt-intenzív” pálya kiemelkedik az orvos specifikumok közül, leterheltség szempontjából, fizikálisan és mentálisan egyaránt. A Covid is az intenzívet terhelte meg a legjobban. Az intenzívre kerültek a legsúlyosabb esetek és nálunk fordultak elő legnagyobb számban halálesetek. Ez a válság teljes egészében megváltoztatta az intenzív csapat személyiségét is. Nagyon kifárasztott bennünket. Tehát ezt a csapatot összerakni, bent tartani a rendszerben, nagy feladat.

Milyen motivációt lehet használni a kollégák megtartására, azon túl, hogy létrehozta azt a szervezeti formát, azt a munkahelyi légkört, amiben jól érzik magukat?

Mivel tudok motiválni? Azzal, hogy nagyon sokat kell dolgozni? Hogy itt nagyobb a pszichés nyomás? Hogy itt nem nagyon tudsz szabadságra menni? Itt nem nagyon van pihenő idő?

Nem!

Szerencsére van egy mag, aki már régóta ezt csinálja, mást el sem tud képzelni. Embereken akar segíteni. Annyira el vannak azonban fáradva, annyira kellene a feltöltődés, hogy

Amikor a profik azért tanítanak, hogy profin taníthassunk!

Köszönjük a tanítást, a törődést a Semmelweis Szimulációs Központ klinikai oktatásvezetőjének, Dr. Fritúz Gábornak és profi csapatának!

minél több új embert kell idevonzanunk. Ha a magot meg tudom tartani, jó munkahelyi légkört biztosítva, akkor ez vonzó tud lenni más orvosok és szakdolgozók számára is. Ezért rettenetesen fontos az, amiről beszéltünk, hogy hogyan becsüljük meg az embereket, jelentősége van annak, hogyan beszélünk egymással, hogyan bánunk egymással. Úgy gondolom, hogy ez a legfontosabb! Az a kórház, az a társadalom fogja megnyerni az egészségügyi dolgozókat, akik megbecsüléssel beszélnek róluk, szépen beszélnek velük, nem utasításokkal élnek, nem hatalmi szóval irányítanak. Szeretnénk tovább vinni, tovább erősíteni és fejleszteni az angolszász hozzáállást, egymás megbecsülését. Mikor marad valaki a munkahelyén? Ha anyagi megbecsülésben van része, ha jól érzi magát, jó körülmények között dolgozik, ha erkölcsileg is elismerik őt. Ha ebből bármelyik hiányzik, akkor már nehéz megtartani a munkaadót. Bízom abban, hogy ennek következtében egyre többen leszünk. Amennyiben a munkatársi állomány bővül, a munkaterhelés egy emberen kisebb lesz, lesznek helyettesek. Nagyon fontos az, hogy egy nővér két vagy három beteget tud profi módon ellátni. Amikor egy nővérnek hat beteget kell ápolnia, vagy 10-et, az nem lesz minőségi munka. Ha a dolgozó az önhibáján kívül nem tudja megadni a betegeknek a megfelelő ellátást, akkor nem akar idejönni, dolgozni.

Beszéljünk még a Siastok konferenciáról, ami április 12-től 15-ig kerül megrendezésre. Mi ennek a rendezvénynek a célja?

A kongresszus 2010-ben indult a közvetlenül együtt dolgozó társszakmák szakmai platformjaként. Aneszteziológia, intenzívterápia, sürgősség, honvéd-katasztrófa, rendvédelem, ezek a területek. Cél volt, hogy egy kongresszus keretében beszélgessenek a szakemberek. Mára ez már sokkal szélesebb kört érint, a belgyógyásztól kezdve a radiológuson keresztül, sebészen át. Maga az intenzív is interdiszciplináris szerepet tölt be, hiszen több szakterületnek kell együtt dolgoznia a siker érdekében. A mai orvosi gyakorlat nagyon megváltozott. Az egyes szakterületek képviselői, csak a szakterületükhöz kapcsolódó problémákat oldják meg pl. csak a vesét nézi, csak a szívet nézi, csak a hallószerveket nézi. Az intenzív az egyik olyan terület, amely mindig összegez, egyben nézi az egész embert. A kongresszus azt az irányt igyekszik megvalósítani, hogy a katonai orvoslástól kezdve, a pszichológián át, minden területet platformra helyez. Együtt vagyunk, eszmét cserélünk, hiszen csak együtt tudunk igazán nagy lépésekben előre haladni.

A másik jellegzetessége, hogy az újdonságokkal itt summázva tudunk találkozni, információkat kapunk egymástól. Az orvostudomány ma már nagyon gyors tempóban fejlődik.

Minden újdonságnak és minden forrongó kérdésnek helye van itt, meg lehet vitatni. Hiszen csak a vita képes arra, hogy a fejlődést elősegítse. Ha nincs vita, nincs fejlődés.

Szerencsére egyre nagyobb feladat a megszervezése, mert már négy napos a rendezvény. Egész nap folyamatosan zajlanak az ülések. Már nem tudjuk fogadni az érdeklődőket, akkora az igény. Az évek alatt nem csökkent a jelentkezők száma az utolsó előadásokon is ott ülnek az emberek az előadóteremben, ami azt mutatja, hogy nagyon érdekli ez a lehetőség a szakmát. A maximálisan érvényesíthető 50 pontos szakmai kredit is mutatja a kongresszus rangját. Addig lehetünk elégedettek, míg elhangzik a kérdés: „Jövőre mikor kerül megrendezésre?”

Az Alapítvány nevében további sikereket kívánunk mind az oktatás, mind a gyógyító munka területén!

Gál professzor úrnak, a magán embernek kívánjuk, hogy legyen ideje újra tölteni, megújulni, hogy még hosszú évekig vezethesse a remek csapatát!

Köszönjük szépen a közös munkát!

Én is köszönöm az együttműködést, hiszen amit mi szeretnénk, nem tudjuk megvalósítani ilyen szervezetek segítségével nélkül, mint amilyen a Legelsősegély Alapítvány is!

Legyen hosszú az együttműködésünk!



JELLENLEGI POZÍCIÓK

elnök

Magyar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Társaság (MAITT)

klinikaigazgató

Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika, Semmelweis Egyetem

tanszéki csoportvezető

Honvéd-, Katasztrófa és Rendvédelem Orvostan Tanszéki Csoport, Semmelweis Egyetem

grémium elnök

- Anesthesiologia és Intenzív Terápia
- Ráépített Anesthesiologia és Intenzív Terápia
- Semmelweis Egyetem

rektori biztos

nemzetközi és stratégiai kapcsolatok, Semmelweis Egyetem

elnökségi tag, elnöki tanácsadó

Klinikai Központ Elnöksége, Semmelweis Egyetem

szakmai tagozat elnök

Egészségügyi Szakmai Kollégium, Emberi Erőforrások Minisztériuma

elnökségi tag

Egyetemi Klinikák Szövetsége

elnök

Magyar Tartalékosok Szövetsége (MATASZ) Egészségügyi Tagozat

tiszteletbeli tag

Magyar Sürgősségi Sebészeti Egyesület

az ügyvezető testület tagja

Magyar Kórházzövetség

KORÁBBI POZÍCIÓK

általános és klinikai rektorhelyettes

Semmelweis Egyetem

elnök

Operatív Járványügyi Bizottság, Semmelweis Egyetem

elnök

Gazdasági Bizottság, Semmelweis Egyetem - ÁOK

tag

Postgraduális Oktatási Bizottság, Semmelweis Egyetem - ÁOK

vendégprofesszor

Vanderbilt University Medical Center, Nashville, USA

tiszteletbeli konzultáns

North Middlesex University Hospital NHS Trust

SAKMAI TAPASZTALAT

konzultáns aneszteziológus

Nuffield Department of Anaesthetics, Oxford Radcliffe Hospital NHS Trust (Anglia)

konzultáns

Royal Brompton & Harefield NHS Trust, London

egyetemi docens

Semmelweis Egyetem, Semmelweis Egyetem, Ér- és Szívsebészeti Klinika

egyetemi adjunktus

Pécsi Tudományegyetem (ÁOK); Kísérletes Sebészeti Intézet, Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Intézet

klinikus

Cardiothoracic Anaesthesia, Dept. of Anaesthetics, Royal Brompton & Harefield NHS Trust, London, Egyesült Királyság

klinikus

Cardiothoracic Anaesthesia, Dept. of Anaesthetics, Royal Brompton & Harefield NHS Trust, London, Egyesült Királyság

aneszteziológus szakorvosjelölt, gyermekanesztézia

Red Cross War Memorial Children's Hospital, Fokváros, Dél-Afrika

PhD hallgató

Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Kísérletes Sebészeti Intézet, Pécs; Heart Science Center, Imperial College, London University, London, Egyesült Királyság

klinikai kutatási munkatárs és aneszteziológus szakorvosjelölt, szívsebészeti anesztézia

Dept. of Anaesthetics., Royal Brompton & Harefield NHS Trust, London, Egyesült Királyság

TANULMÁNYOK/KÉPZÉSEK

sürgősségi orvostan szakvizsga, Semmelweis Egyetem

egyetemi tanári cím, Pécsi Tudományegyetem ÁOK

habilitáció, Pécsi Tudományegyetem

aneszteziológiai szakvizsga honosítás, működési engedély, London

tudományos fokozat (PhD), Pécsi Tudományegyetem ÁOK

aneszteziológiai és intenzív terápiás szakvizsga, Haynal Imre Orvostovábbképző Egyetem, Budapest

általános orvosi diploma, Pécsi Tudományegyetem, ÁOK

IDEGENNYELV ISMERET

felsőfokú angol tárgyalási / előadói szintű ismerete
alapfokú orosz nyelvvizsga

KIEMELKEDŐ DÍJAK ELISMERÉSEK

Pro Universitate, Semmelweis Egyetem (2021)

Markusovszky Díj, "Orvosi Hetilap" (2021)

"Pro Anesthesia Debreceniensi" Debreceni Tudományegyetem (2021)

Köszönet a Hősöknek, Országos Kórház Főparancsnokság (2021)

Kiválósági Központ, I. helyezett, Dr. Tibor Benkő, honvédelmi miniszter (2019) ■

Mit mesél egy Citroen?

Surányi Endre (1913-1996) • Autótechnikus, szakíró és feltaláló



Az automobilizmus történetében új fejezetet nyitott a hidropneumatikus rugózású és szervorendszerű Citroen DS 19 megjelenése 1956-ban. Nem sokkal később, szakmai kíváncsiságból, áron alul vásároltam egy teljesen lerobbant példányt, amelyet akkoriban nálunk nem tudtak javítani. A hidraulikarendszer

javítása kezdetben még nyugaton is problémát jelentett. Nekem az adott ehhez önbizalmat, hogy mint a Vasváry Repülőtisztiskola hidraulika tanszékének parancsnoka, jól ismertem a hidraulikus szerkezeteket. Nagyon sok szakember úgy vélte, hogy ezek az autók nem nyernek polgárjogot, s a Citroen DS 19-eseket autós kalandoroknak tekintették. Az eltelt négy évtized ennek az ellenkezőjét bizonyította. Az alábbi írásom is ezt tükrözi, amelyet abban az időben készítettem.

Ha a Citroen beszélni tudna, elmondaná: Már annyiszor tesztelték minket, most engedjék meg, ez egyszer én teszteljem alkotóimat és használóimat. Ez azért is érdekes mert az autó kritikája alapján Önök kijavíthatnák a hibáikat, mint ahogy ez nálunk is történni szokott. Magamról annyit, hogy az első DS 19-esek között állítottak össze 1956-ban a párizsi gyárban.

Volt alkalmam kihallgatni szüleimet és kritikussaimat. Egyesek szerint zseni agyában fogamzottam, mások szerint csak 20 év múlva fognak helyesen értékelni, mert megelőztem a koromat. Még a futószalagon álltam, mikor a konkurencia kémei csatogtatták fényképezőgépeiket. Vitatták formámat, hogy nem vagyok szép és főleg öltözékem nem divatos. Eddig nem volt alkalmam, most elmondhatom, hogy nem vagyok divatbáb, és formám nem a divat, hanem az aerodinamika és az úttartás szerint alakult. Azt suttozták, hogy nagyok a réseim és az egy csavarral rögzített elemeim, ajtóim, sárvédőim, kerekeim szét fognak hullani. Félve hagytam el a kísérleti üzemet, autósugesztíóim azt sugallta, születési hibáim vannak. A próbakörök-nél aggodalmam eloszlott. Motorom erőtlő duzzadt, és bíralt részeim, hidraulikus tagjaim, karosszériám is kitűnően viselkedtek. A próba után vezetőm el volt ragadtatva és alkalmasnak talált, hogy részt vegyek a kiállításon. Ettől a pillanattól kezdve testvéreim ezerszámra születtek a futószalagon.

A párizsi szalonban nem sokáig álltam, megvásárolt egy idősebb hölgy. Életem egyhangúan telt. Időnként bejártam a szervízbe. Ellentétben hagyományos autótársaimmal, velem nem a szerelők, hanem a mérnökök foglalkoztak. Hiába mondta gazdám, hogy nincs velem semmi baj, megmérték a vér-, illetve hidraulikanyomásomat, számolták pulzusomat. Többször lefektettek, figyelték, hogyan emelkedem fel. Azt mondták, nincs velem semmi baj. Mind gyakrabban találkoztam testvé-

reimmel. Gazdáink ilyenkor büszkén egymásra néztek, mintha részük lenne születésünkben és azt mondták volna egymásnak: mi okos emberek vagyunk, hogy ilyen kocsi járunk. És nem babonások, ahogyan a maradiak terjesztik rólunk.

Egy napon utasfülkém dobhártyáján hallottam, hogy Budapestről egy autós rokon érkezik. Kíváncsian vártam, milyen autós lesz, aki e rejtelmes országból jön, ahol nem fut még testvérem. Nem sokáig kellett várakoznom, megjött egy vadember és rögtön ki is próbált. A finom női bánásmód után rosszul esett, hogy meghajszoltak. Gázadás, fékezés, durva kanyarodás, gödrökbe ugrás jellemezte a vezetést. Még nagyobb lett az ijedelmem, mikor megtudtam, hogy elajándékoznak, Budapestre kerülök. Már az indulásnál tudtam, hogy rossz cserét csináltam. Nem a megszokott szuper italomat kaptam, hanem a legolcsóbbat, gázadásnál ettől görcseim támadtak. Hiába sírtam és cincogtam, nem kaptam jobbat. Az igazi üldöztetésem Magyarországon kezdődött, gazdám állandóan produkáltatott. Figyeljétek, mit tud ez a dög – mondta barátainak, miközben durván előre lökte magasság szabályozómat. Ettől hirtelen 170 atmoszféra töltötte el gázzal töltött izmait. Lábam, illetve lengőkarjaim kinyúltak, egész testem felemelkedett. Majd minden átmenet nélkül visszakapcsolta a szabályozót, amitől a súlytalanság állapotába érve zuhanni kezdtem. Eközben tovább magyarázta érdekességeimet. – Többet tud, mint egy normál autó. Egyedül kapcsol és forgatja a kormányt, nyomja a féket, kímélve a vezetőt minden erőkifejtéstől, hidraulikus agya lesi a gondolataimat és mindenre ügyel. Ha beülnek a kocsiba és az lejjebb süllyed, megerősíti izmait, s marad eredeti magasságban. Sima úton leereszkedik és légpárnát képezve maga alatt, légrugóit kis nyomáson tartva puhán siklik. Fékezésnél felemeli az orrát, hogy ellensúlyozza a tehetetlenség kellemetlen hatását. Amiket elmondott végig csináltatta velem. Ettől vér-, illetve hidraulika-nyomásom ijesztően leesett, tiltakoztam a magam módján, de gazdám nem értett meg. Úgy vettem észre, hogy használati utasításmat sem olvasta el.

Nem bírtam tovább. Szívem, illetve motorom még működött, nyomásom azonban ijesztően csökkent. Végtagjaim, izmaim ettől elernyedtek. A hidraulika-olaj helyett belém töltött étolaj kikezdte ér-, illetve csőrendszeremet. Éreztem, hogy elvérzem. Utolsó erőmmel hazavonszoltam magam és összeestem. Arra tértem magamhoz, hogy motorom működni kezdett, hidraulika-nyomásom megnőtt. Erőtől duzzadva emelkedtem fel.

Új gazdám felsóhajtott: - Na végre! Már azt hittem rendbe sem jössz. Most nagyon jól érzem magam mert vigyáznak rám. Kíméletesen vezetnek, pontosan cserélik olajamat, megfelelő oktánszámú benzint kapok. Ha a gazdámnak kevés a pénze és normált itat velem, akkor nem erőltet hegyre, időben visszakapcsol, s amint egy kicsit elcincogom magam, azonnal kisebb

gázt ad. Rendesen zsíroznak. Ha valamelyik csuklómba nem megy be a zsír, széjjszerelik és kitisztítják, nehogy kikopjon. Alsó részeimet festéssel védik a rozsdásodástól, krómózasómat és fényezésemet balzsamozással óvják, ápolják. Én pedig jó viselkedéssel hálalom meg a kezelést. Új gazdám nem fiatal. Azért megakad rajtunk a nők szeme. Bár gazdám azt vallja, hogy ezt kizárólag nekem köszönheti; nem akarom elszomorítani, de lehet, hogy igaza van.

Amikor a pesti moziban a Fantomas című filmet játszották, amelyben egyik testvérem is szerepelt, érdekes beszélgetést hallgattam végig. Megállt mellettem egy kislány, iskolatáskával a kezében, de már olyan fejlett volt, mint azok a kolléganői, akik otthonosan ugrálnak be külföldi kocsikba. Illedelmes „kezét csókolom bácsi” után megkérdi: - Tessék mondani, ez is tud repülni, mint a Fantomasban szereplő Citroen? Meglepetten hallom gazdám hangját: - Még jobban kislányom. – Az első pillanatban megijedtem. Már annyi mindent alakított rajtam, lehet, hogy repülni is tudok? - Tedd csak a kezéd az ajtóra és figyelj – folytatta gazdám, és teljes magasságra állította szabályozómat. Azonnal emelkedni kezdtem. Látták volna a kislány arcát! Épp, hogy megálltam, mikor visszasüllyesztett, s közben nagy ravaszul ezt mondta: - Felszállni nem lehet, mert az utca felett futnak a villamosvezetékek! A kislány el volt olvadva, majd könyörgőn megszólalt: - Vigyen el a bácsi ezzel a csodálatos kocsival! Mire a gazdám: - Nem lehet kislányom, mert titkos küldetésben vagyok! Én tudtam: fél, hogy megszereti a kis csitrit! Amikor kecses libbenéssel, fejem délcegen megemelve elindultam, a kislány epekedve nézett utánunk.

Ezt csak azért meséltem el, hogy a 15 év és a több mint 300 000 kilométer ellenére jól tartom magam. Gazdám is ilyenfajta, 54 éves korában ezüstérmét nyert az EB-n és második lett a siklóhajok világvérsenyén. Lehet, hogy ezért is szeretjük egymást nagyon jelenlegi gazdámval. Több vagyok számára, mint egy egyszerű közlekedési eszköz, érzelmi szálak is fűzik hozzám. Nem félek, hogy hűtlenné válik, bár néha megcsal más autóval. Amikor ismét én futok vele, légrugóim gyorsan, könnyedén, hidraulikámmal szinte helyette vezetve feledí riválisaimat. Nem egyszer mondta már ilyenkor: - Hiába, ez mégis egészen más, mint a többi! Felesége – aki határozottan féltékeny rám – egy ilyen alkalommal azt mondta: - Ezzel együtt ideje lenne kicserélni, egyetlen kocsit sem tartottál ilyen sokáig!

Jó volt hallani gazdám választát: ahogy veled élek 25 éve, úgy vagyok ezzel a kocsival is. Megtaláltam az igazit. Az eddigi csereberelés az útkeresés korszaka volt. Ez nekem Kharón kocsija, amely a túlvilágra visz – na nem valami karambol, hanem hosszú, nyugodt élet után. Ma mindketten veteránok vagyunk, de élünk, sőt futunk, időnként még a nők után is és mint különlegességek, reprezentáljuk, a korral is, a korszerű autót és embert. ■



DS AUTOMOBILES



HAÁSZ GÁBOR • Legelsőségy Alapítvány



Idáig tartott egy kedves írás, egy igazi autós ezermester tollából.

Surányi Bandi bácsi imádta az autót, a Citroent, ő volt az első igazán autós magyar író. Az autó 67 éves, az írás is legalább 52 évvel ezelőtt született, 1992-ben jelent meg (az akkori kiadó engedélyével közöljük újra) tehát ennek is már 31 éve! Bandi bácsi is elment 27 éve... de a munkássága, találmányai, írásai, könyvei révén jelen van az autótörténelem lapjain, mint ahogy az írásban magáról mesélő autó azóta is különleges, meghatározó mérföldkő az autózásban...

Ennyit a múltól, maradt a két betű, ami nagyon is a jelent jelenti! Két betű, a DS, zseniális érzéssel kiválasztott név egy új márkának, ami a nagy öreg extravagáns jellemzőit hozva valóban betölti azt a szerepet, ahova alkotói szánták. Nehéz ügyesen fogalmazni, mert a pozitív megkülönböztetés is viszonyul valamihez és nyilván nem ez a mondanivalóm célja. Prémium kategória, elegáns és – nagyon fontos - egyedi és távolról megkülönböztethető forma, az állandóan kritikus énemnek is izgalmas minőségi anyagokkal és kidolgozott részletekkel. Műszaki információkkal nem untatok senkit,

minden elérhető róla a neten, szerintem sokkal jobb bemutatás a reakciók átadása. Amikor bezárod, és elindulsz és egy pillanatra visszafordulsz... más autók esetében azért, hogy meggyőződj, hogy befordult a tükör, tehát bezártad... a DS 4 esetében viszont ez egy mosoly volt és egy megállapítás, hogy ugyan nem az én méretem, de nagyon dögös, pláne ezekkel a kerekkel.

Anno gyerekként Finta László, az Ikarus formatervezője mellett dolgozhattam. A napi élményen túl a formai elemzés és logikus érvelő kritika is átragadt tőle: hogy egy szép karosszéria önmagában kevés, a méreteket leírni, a formai összhangot vagy annak hiányát elemezni egy magasabb polc. Nyilván a nők most azonnal hangosan tiltakoznának, a szép az éppen elég, és bordóban vagy gyöngyház fehérben kérem... Tehát szakmailag... de hagyjuk, majd a pasiknak megírom privátban, mert nőkkel nem célszerű vitakozni, pláne így, hogy valóban szép, gyöngyház fehér, üvegtető, kerek és hibátlan! Ahogy a dédnagypapa DS úgy a mostaniak formavilága is magával ragadó és valóban harmonikus. Vannak autók melyeken a lemezek törése, a domborulatok tobzódása többet árt a harmóniának, mint építi az autó

kisugárzását. A DS 4 esetében még a gyűrődés és élek káosza is elegáns összképet eredményezett. (külön képen, mert az egyik kedvenc részem az autón)

Lányom általában nevet ad az autóimnak, a tesztelt DS 4 nem kapott nevet, csupán annyit, Apa! ez nagyon szép, egy ilyen szeretnék! A benzines motor hibátlan volt, az automata váltó is kényelmes, logikus, pontos... nem igazán tudom mi a váltóra az igazi jelző, mert ha észre sem veszed annyira tökéletesen működik, nehéz dicsérni.

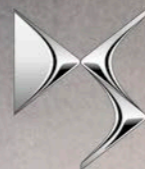
Ha Bandi bácsi írásához igazodva megkérdeznénk az autót a velem töltött egy hétről, kb. ez lenne a beszámoló:

- Megijedtem amikor a közel kétméteres bőven száz kiló feletti felém közeledő férfi kezében megláttam a saját kulcsomat. Egy újságíró nyúzott előtte egy hétig, de az nem volt ekkora... a lába sem. Aggódom. Megáll mellettem, körbejár, látom a szemében, hogy tetszem neki. Nézi a hűtőmaszkom, az eltűnő kilincseim, a lámpáim elől és hátul... végül a kerekeim... azok tudom, hogy szépek, már mások is megdicsérték, de ez a pasi más... neki úgy érzem az egész testem, azaz karosszériám tetszik, úgy tetszem ahogy vagyok...

Megnyugodtam. Kicsit játszik az üléssem összes elektromos motorjával, nyilván leghátra és döntve, megkönnyebbültem, hogy emelni nem kell, az talán megviselte volna az akkumát. Nézi a műszerfalat, beállítja a tükröket, a Jazzy-t és végül a telefonját is megismerem. Jó fej. Mivel igazi gazdám gondosan feltankoltak és feltöltöttek, kimegyek a világból, vagyis a városból legalább 3x. Konkrétan 500 km benzinnel + 40 km tisztán elektromosan. Az egy hét közös csavargás hamar eltelt, élveztem. Jó volt látni az elismerő pillantásokat és a finom, gondoskodó, de mégis férfias testet. Mentünk elegánsan, vonulósan és úgy is, hogy az volt a megnyugtató, hogy hallottam a bekapcsolt radarfigyelő kedves és figyelmes hangját. Jól éreztem magam, egyedül a villanymotoromat, annak hatótávolságát nem tudta értelmezni... egyszer egy elcsípett mondatából kiderült, hogy a benzines motoromat imádja, a villanyt viszont az ingyenes parkolás miatt értékeli. A közös egy hetünk alatt egyszer sem töltött fel.

De, amikor visszahozott, megígérte, hogy hívni fog, szerintem tetszettem neki! ■

Köszönjük a tesztautót a DS márka magyarországi hivatalos importőrnek.



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.

Amikor az Őrangyal címlapok találkoznak

Gratulálunk!



Szkok Ivánnak, (Munkácsy Mihály díj) festő és szobrászművésznék.



Hegedűs Zoltánnak, (Magyar Ezüst Érdemkereszt Polgári Tagozat) előadóművésznék, a Hegedűs Együttes vezetőjének.



Krisán Lászlóknak, (Magyar Érdemrend Tisztikereszt) a KAVOSZ Zrt Vezérigazgatójának, aki ugyan még (!) nem volt címlap, de támogatónk, valamint havonta megjelenő írásaival emeli az Őrangyal Magazin színvonalát.

Mindhárman Vítályos Esztertől vehették át kitüntetésüket 2023. március 15-én.

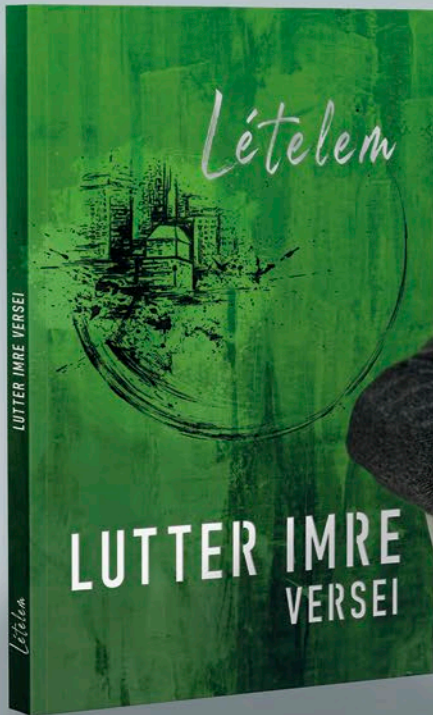
A vers lételem

Lutter Imre itt közölt verseinek egy része a Triangulum című antológiában, másik része a Lételem című kötetben jelent meg. A Lételem, amelynek szerkesztője Turczai István, méltatói között ott van Zalán Tibor, Erős Antónia és Molnár Ferenc Caramel, 160 oldalon 82 verset tartalmaz, és három ciklust fog össze: a „Magába roskad az óceán” a természet és az emberi természet kapcsolatát keresi, „A dolgok változnak” ciklusa a világ folyamatait és az emberiség fejlődését, útkeresését, míg a „Kételyeim” című ciklus az egyén és a társadalom viszonyát írja le. Mindhárom ciklus alatt érezhető a szerelem, a lelki mélység, a természettel való szimbiózis és a világgal való folytonos meghasonulás, amik átívelik a verseket. A hit, a boldogságkeresés, a tisztaság vágya és a szenvedély szinte minden költeményből érezhető.

A kötet megvásárolható a Líra Könyvesboltokban és a kiadónál, a Magyar Versmondók Egyesülete versboltjában online (www.vers.hu).

Lételem – Lutter Imre kötete

“A dolgok változnak. A vers örök.”



A kötet szerkesztője:
Turczai István

“Egyik katarziszból repít a másikba”
Molnár Ferenc Caramel

“Számptalan és sokféle ‘hangszeren’ játszik”
Zalán Tibor

“A legszebb hatalom van a kezében, a költészet hatalma”
Erős Antónia

Lutter Imre:

Légy az enyém

száz színes emlék
terheli elménk
bennük a régmúlt
gyorsan eléj

azt, ami lettem
földig eresztem
fent figyel isten
lent te meg én

elfut az élet
halni se félek
elfogy erőm most
légy az enyém

légy te a vágyam
ritmus a dalban
vágydiadalban
kósza remény

az vagy, amit látsz
s tőlem, amit vársz
dús hitem osztom
rád te szegény

így leszel aznap
hercegi gazdag
szép aras aztán
hű feleség

fénytelen éjjel
ezt ne siesd el
játssz velem itt és
most, de ne félj

szűk irodában
szexi ruhában
két kezedet tedd
hátra ma még

meztelen ágyban
füst a szobában
el nem ereszt majd
éjjel a kéj

reszket a testem
megfeszítettem
vágakat ébreszt
bennem az éj

nézd hogyan élek
visszatekintek
nékem a lélek
gond-viselés

egyszerű elven
életed élem
most ne veszíts el
s tedd, ami szép

holnapután légy
tegnap a mában
csillag a kormos
ég közepén

szű a faágban
jég a viharban
vissza ha röptet
északi szél

légy, ami hajdan
csendem a zajban
napkitörés a
menny tetején

Lutter Imre:

Leporolt emlékek

Eső mossa őszi lelkeimet,
mikor Isten kicsit megszeret.
Átlépni indul a valóság
minden napom ködös hajnalát.

Az igék közt keresem magam,
felhőm, viharom, napsugaram.
Előkúsznak vén emlékeim
gyerekkorom tévelygésein.

Nyirkos reggeli séták alatt
hívott minket az iskolapad.
Átbeszéltük, mit mond a világ,
ezer nyelven hallgattuk szavát.

Más volt, ami akkor körülvett,
biztonságos, védett övezet.
Tét nélkül lengtünk a semmiben,
vigyázott minket a végtelen.

Őszi eső leporolja majd
emlékeim s a sáros talajt.
Neki vágok a görbe útnak,
hátam mögött hagyom a múltat.

Lutter Imre:

Útkeresés

Ne keress szentélyt.
Isten házába siess.
Lelkedben a rend.

Lutter Imre:

Kényszer képzelet

Te meg tudod mondani,
miféle képzetek rohannak le
és próbálsz magad újjá teremteni
nap mint nap?
Én igen.

Fekete borsószemek
gurulnak felém a földön,
falra voltak hányva,
mint a hétköznapi közöny,
onnan gördülnek elém.
Futnak felém.
Kergetnek,
s mint méz a forró kalácsot,
ellepnek,
elárasztanak,
nem szabadulok.
Menekülnék valahová.
Sokszor, értelmetlenül.

Kővé vált alakok merev,
élettelen szobrai a mérföldköveim,
amiket hajszolok türelmetlenül,
hátha emberre találok bennük.
Érintetlen, jelzés nélküli aszfalt az utam,
szerpentinből szakadékba esek,
s onnan tartok a hegy csúcsára,
de minden csak hó és hideg,
levegőtlen, élményektől mentes
kopárság, ami vár.

Tűzön perzselt, megégett borsószemek
a földön, majd bezárva a serpenyőben,
ide-oda gurulnak. Kemények,
mint az istenhit.
Elszabadulva ütköznek egymásnak.
Kezemben fakanál,
irányítanám őket, de felesleges.
Csak néz mind vissza a tálból,
mint az éles emlékek a múltból
s a kezem belereszket.

Gurulnak az évek, mint a borsószemek.
Lassan átgördül az élet
a béoldalra és nincs köszönet,
nincs elégtétel benne.

Van mit ennem és innom,
nem éhezem és nem szomjazom,
de egyre jobban félek hinni.
S gyakran megcsömörülök
attól, amit látok.
Vak nem vagyok.
Talán csak tette éhes,
vágyra kárhozott.

Legyél a barátom,
nézz a szemembe,
s mondd, hazudd,
hogymindez megéri.
Különben az egész életem
falra hányt borsó.
És jöhet az utolsó szó.
S annak jogán a koporsó. ■

Rólunk mondták...



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



Vítályos Eszter
miniszterhelyettes

Jót tenni jó érzés...

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

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

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

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

Figyeljük, támogassuk, gondoskodjunk róluk együtt, közösen!



Krisán László
vezérigazgató/CEO

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

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



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

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

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

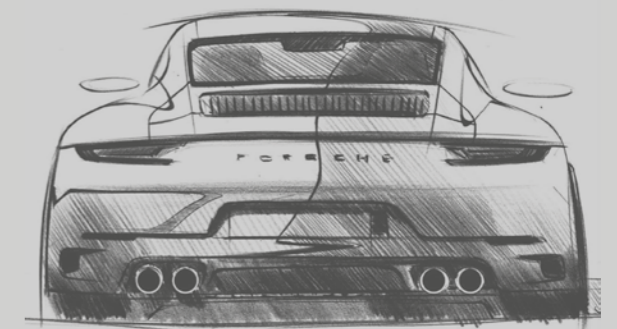
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



dr. Vérten Sándor

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

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



Rólunk mondták...



Rónai-Horst László
ügyvezető igazgató

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

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



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

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

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

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



Soós Tünde
intézményvezető-
helyettes

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

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



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

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

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

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

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

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



Ismerje meg a Végtaghiányos Gyermekéért Alapítványt!

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

A Végtaghiányos Gyermekéért Alapítványt 1988-ban érintett szülők hozták létre és azóta segíti a végtaghiányos gyermeket nevelő családok életét. Az Alapítvány célja a végtaghiányos gyermekek testi és szellemi fejlődésének segítése.

A gyermekvállalás, a mai világban nagy elhatározás. A gyermekekre várakozás az élet legcsodálatosabb kilenc hónapja. A fogantatástól kezdve szinte biztosak vagyunk abban, hogy a legszebb, legtehetségesebb ember eljövételét várjuk. Bármilyen jók is a legújabb fejlesztésű képalkotó technológiák, mégsem láthatnak mindent... Előfordul, hogy a születéskor szembesülnek a szülők, hogy a megszületett gyermek valamelyik végtagja nem fejlődött ki, végtaghiánnyal jött a világra.

Nehéz döntések sorozata a végtaghiányos gyermek fejlődésének támogatása. Elképzelhető, hogy műtétek sokasága következik, de az is lehet, hogy nincs szükség operációra, csak megfelelő, szakemberre, aki a mozgáskultúráját megfelelően fejleszti. A legfontosabb, hogy mindeközben a gyermeknek megmaradjon a gyerekkor, tudjon játszani, élvezze felhőtlen kis életét. Nagy felelősség terheli az érintett szülőket, hisz már kiskorban el kell

dönteni, hogy a gyermek hogyan és mi módon tudja pótolni az elvesztett (ki nem fejlődött) végtagját, mi a legjobb megoldás. A tapasztalat azt mutatja, hogy ugyanúgy akarnak élni, ugyanazt akarják játszani, mint a többiek és ezért bámulatos kreativitással, ösztönös alkalmazkodással szinte mindent meg tudnak oldani! Fel kell ismerni, hogy miben kérnek segítséget, mi az, amit meg kell tenni anélkül, hogy a gyermek önállóságát elvonnák. Ha a szülő minden olyat magára vállal, amiben a gyermek mozgása nehezített, és nem várja ki, hogy önmaga megtalálja saját megoldását, azzal a gyermeket függő helyzetbe hozza, nem ad, inkább elvesz.

A fogást a gyermekek különböző módon oldják meg; ha az egyik felső végtag ép, akkor a másik oldallal a letámasztás, rögzítés funkcióját ügyesen megoldják. „Érdekes tény, de az általam kezelt gyerekek legtöbbjük utálja a művégtagot! Hogy miért? Mert nem érzik szükségét. Kreativitással, ügyességgel, ha kell az alsó végtagokkal megoldják az élet adta feladatokat.” tette hozzá Dr. Mező Róbert.

A hozzáértő szakemberek nagyban segíthetik a szülőt a felelősség vállalásában, a józan felelős döntések meghozatalában. Az alapítvány ebben is segít, ha kell. Általában azt javasolják, hogy kezdetben 3-6 havonta, később minimum évente mutassák meg gyermeküket hozzáértő ortopéd orvosnak, esetleg jól képzett mozgásterapeutának.

A gyógytorna és mozgásterápia alkalmazása nélkülözhetetlen a mozgást bármilyen szinten érintő problémák kezelésében csecsemőkortól kezdve. A végtaghiányos gyermekek esetében gyakori, hogy az érintett végtag elvárható mozgásai kimaradnak, ezáltal a növekedése arányaiban elmarad az ép végtagétól. Továbbá a végtagok nem egyenletes használata következtében érzékelhető különbségek keletkezhetnek a hiányos és ép testrészek között. Rendszeres gyógytornával csökkenthetjük vagy teljesen megállíthatjuk a lassan kórossá váló folyamatokat.

Az úszás az egyik legfontosabb sportág, mivel izmaink jelentős részét igénybe veszi. A rendszeres oktatásra járó gyerekek számára egyéb pozitív hozama is van a sportnak, hozzájárul a személyiségfejlődéshez, kialakul egyfajta feladattudat. A végtaghiányos gyermekek esetében kiemelten fontos a bizalmi kapcsolat, az önbizalom kialakítása illetve megerősítése. A cél az, hogy a medenceterbe belépve ne csak az utcai ruháit hagyja az öltözőben, hanem a gátlásait is. A gyermeki közösségek lényegesen toleránsabbak, mint a szülőiek. Az óvodában, az iskolában, ha a pedagógus is az, befogadóak. Létfonosságú, hogy sorstárs közösségre leljen a végtaghiányos gyermek és megfelelő segítséget, támogatást kapjon. Ebben vállal rendkívül nagy szerepet A Végtaghiányos Gyermekéért Alapítvány, ahol tapasztalt szakemberektől kaphatnak megfelelő támogatást és sorstárs közösségben érezhetik magukat biztonságban.

www.vegtaghiany.hu

<https://www.facebook.com/vegtaghianyos.gyermekekert>

Bankszámlaszám: 11716008-20025177

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
ÜGYFÉLÉLMÉNY
SZÉLES KÍNÁLAT

WWW.MERCARHASZNALTAUTO.HU

MERCAR
HASZNÁLTAUTÓ

Hiány

Tóth Mária • pszichológus



A hiány nem kíméletes, a semmiből érkezik és egy nagy ürességet mar a mellkasba. S az ürességben szabadon lebeg a lélek. Körülötte semmi, féltő, hogy a légüres térben darabokra esik. Két kézzel markoljuk, majd erős drótokat szerzünk, azzal fogjuk körbe, hogy egyben tartsuk. A hiány tovább támad, magával hozza a reménytelenséget, magányt és a szomorúságot is. Akkor fehér golyocsokat tekerünk a lelkünkre, de az mindig átvérzik, amikor a hiány újra döf. Cserélgetjük a golyocsokat, de a lélek, ha nem kapja meg, ami hiányzik neki vérzik és sorvad - és ha már nem elég a drót és a golyocs, akkor nincs más választás, páncélba kell vonni. Nem tökéletes megoldás, nagyon nehéz a páncél, nyomja a mellkast, elfogy a levegő. Fel kell szabadítani a lelket, megszüntetni a hiányt. De hogyan?

A lélek nem olyan része az embernek, mint a szív vagy az agy. Azokat tudjuk, hol vannak és ma már olyan fejlett az orvostudományt támogató technika, hogy belenézhetünk az agyunkba, szívünkbe. Megvizsgálhatjuk bármely más testrészünket is. A lélek azonban más, még a helyét sem tudjuk pontosan csak sejtjük, hogy valahol a szívünk körül lehet, mert ott szokott nagyon fájni. A lelkünk olyan gazdag, árnyalt, hogy inkább a zenéhez, költészethez tudjuk hasonlítani, nem lehet röntgennel vagy ultrahanggal megvilágítani rejtett zugait, belenézni mélységes bugyraiba.

Akár a testünk, akár a lelkünk szenved - az vagy a fájdalomtól, vagy a hiányérzettől gyötrődik. De amíg a testünk egyértelműen tudja jelezni, hogy mire van szüksége, mire éheznek, vagy szomjaznak, addig nem könnyű a lélek mélyéről a felszínre segíteni, hogy mi az, ami hiányzik neki. A testnek az hiányzik, ami létszükséglet. A léleknek az, amire, vagy

akire vágyik. Arra sem egyszerű rájönni, hogy mire is vágyunk. Reklámok ezrei próbálják elhitetni velünk, hogy mire van szükségünk, mit szeretnénk. Megvehetjük a legszuperebb arckrémeket, egy csodás ruhát, szuper autót - és még mindig hiányzik valami.

Egy biztos. Érzelmi világunk is éheznek, szomjaznak. De nem olyanra, ami pénzért megkapható, a boltban megvehető. Mert a mellkasunkban lévő űrt nem tudja kitölteni még egy fehércsokis, epres muffin sem. Az emberi jellem legmélyebb elve az a vágy, hogy értékeljék, elfogadják, befogadják - és ez az érzelmi éhség másként működik, a lélek másra vágyik. Figyelemre, kedvességre. Elfogadásra. Megértésre. Állandó hiánycikkek mostani világunkban.

Mennyi félelem, indulat és gyűlölet van manapság a levegőben. Hiányzik a lelkünknek a nyugalom, hiányzik a jóakarátú ember, akiből béke árad és nem zaklatottság. Akitől egy jó szót kapunk, egy mosolyt. Aki nem bánt, nem kritizál, nem manipulál. Aki megért és elfogad. Ritka, megbecsülendő kincsek ezek. Pedig nem kellene hozzá sok minden. A mosolyhoz például egyetlen izom, a száj körüli izom elegendő. Musculus orbicularis oris, amely ajkainkat felfelé görbíti. Egy jó szóhoz még kell a nyelvizom is és máris megformálhatjuk vele a más számára oly jóleső szavakat is. De ugyanezekkel az izmokkal lefelé is görbíthető a száj és csípős megjegyzéseket is tud mondani. Az egész világot nem tudjuk megváltoztatni. Van, aki támad, harcolni akar. Fel kell készülni erre is és a kedvesség, megértés hiányát magunknak kell pótolni.

Megerősíteni, megszépíteni, fel kell díszíteni a lelkünket. Virágokat festhetünk rá. S miközben színezgetjük a szirmokat, leveleket, rajzoljuk a kacsakaringós szárazakat, énekelhetünk, verset, mesét mondhatunk közben. S a színes virágok életre kelnek és körbefonják, védik meg, megerősítik a lelket... Már nem lebeg az ürességben, virágok szárán táncol, beszívja illatukat... Megmozgatja a száj körüli izmokat és mosolyog a világra. ■

ŠKODA ENYAQ COUPÉ **RS** iV

SKODA

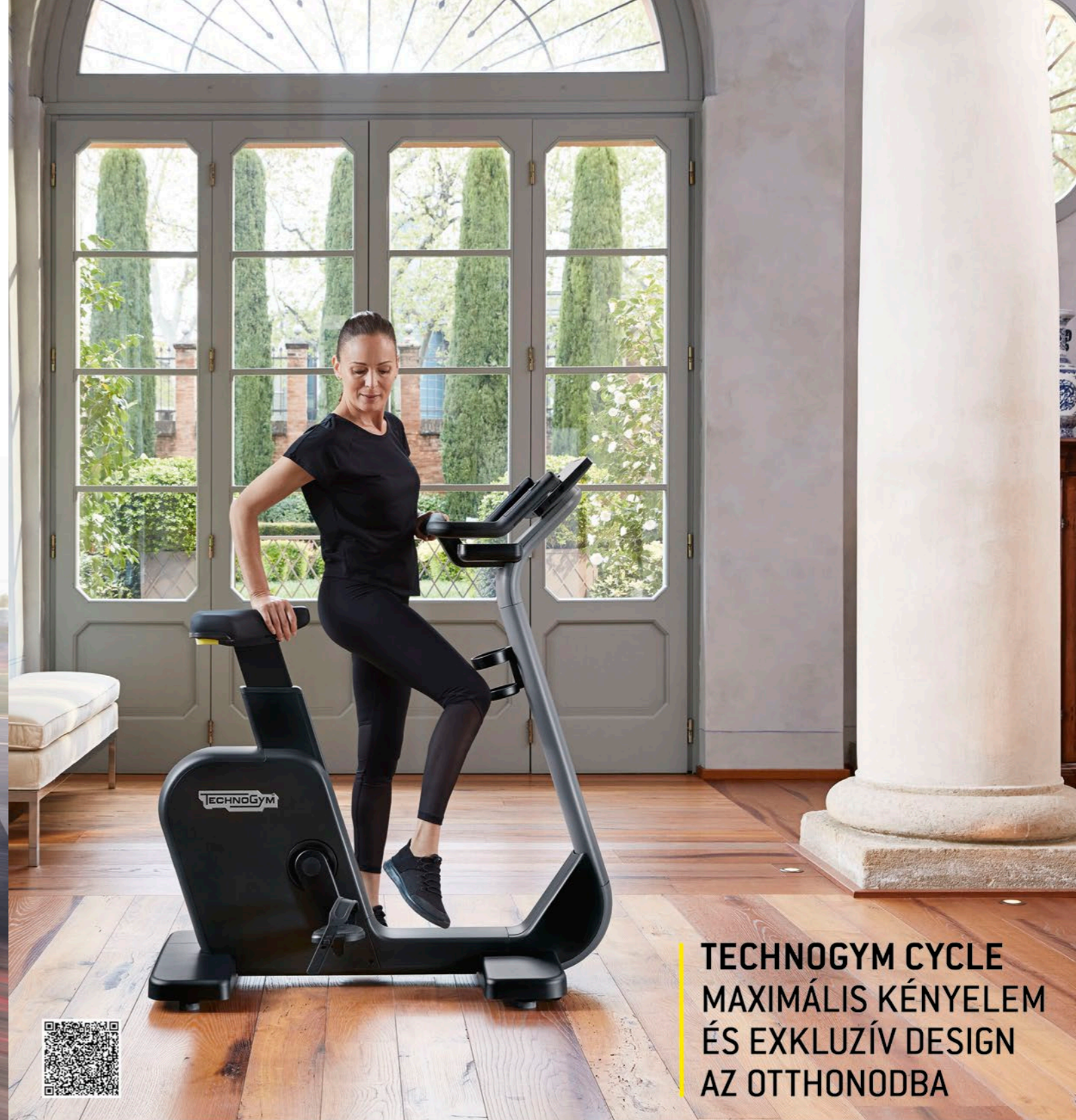


VILLÁMGYORSAN ELVARÁZSOL!

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.



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



A Technogym fitnessberendezések kizárólagos magyarországi forgalmazója:

FINN WELLNESS KFT.

Bemutatóterem: 1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/A

E-mail: info@okosmozgas.hu

Telefon: +36 1 250 4177

Web: okosmozgas.hu

OKOSMOZGÁS



OFFICIAL
DISTRIBUTOR

TECHNOGYM

To green or not to green

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



„Messze van ezen az úton Miskolc?” – tesz fel a kérdést a régi viccben. „Ezen az úton nagyon messze” – hangzik a válasz. Ilyen gondolata támad néha az embernek a zöld átállást célzó európai lépésekkel kapcsolatban is. A

világméretű versenyfutásban (megint) nem az EU tette meg az első lépéseket és az előkészületek sem annyira kecsegtetőek. Azért azt nagyon remélem, hogy nem csak annyi esélyünk van, mint egy lufinak a nyílzáporban. A tét viszont hatalmas, ezért kötelező az újratervezés. Ha már a repülőrajt nem sikerült, legalább a jó irányba induljunk el!

Brutális stratégiai verseny indult el a világban.

A résztvevőknek új, zöld technológiai – tágabb értelemben zöld gazdasági – modelleket kell kitalálniuk és beindítaniuk – aki a leggyorsabban készül el a „legfenntarthatóbb” megoldással, az kapja a fődíjat. A fődíj pedig, lássuk be, nem kisebb, mint a globális gazdasági vezető szerep! Bár a verseny mindenki előtt nyitott, de győzelmi eséllyel csak azok indulnak, akik vállalják a kvalifikációs tornát is. Mondjuk ki: a világ most éppen újra rajzolás alatt áll, és most dől el, melyik kontinens

vagy ország, hova kerül majd az átrendeződő hatalmi ranglétrán!

A megfelelő koncepció kidolgozásához túl kell tekinteni a szűken vett gazdasági érdekeken is, hogy mást ne mondjunk: az új szemlélet csak úgy ver gyökeret a társadalomban, ha az oktatási rendszert is „arccal a változás felé” fordítjuk. Egészen új, ma még a „nevüket sem tudjuk iparágak” fognak kifejlődni extrém rövid idő alatt. Ahhoz pedig, hogy a versenyzők valamelyike felállhasson a dobogóra, azon is fog múlni, hogy hol, mennyire felkészült munkavállalók, menedzserek és cégek állnak a rajtvonalra (akik a ma még nem létező munkakörökben szereznek megfelelő skilleket) és mennyire tudnak irányt mutatni a versenytársaknak.

A tét nemhogy nagy, de egyenesen világrengető

– és a változások már mindenütt el is indultak. Elsőként az Egyesült Államok lépett nagyon gyorsan és el kell ismerni, hogy durván kiugrott a rajtnál a 2022-ben elfogadott Inflation Reduction Act, „IRA”-val (inflációcsökkentő törvény). Az IRA az államháztartási deficit lefaragásától a gyógyszerárak mérsékléséig számos területet is megcéloz, témánk szempontjából azonban az energiaügyi rendelkezései az igazán fontosak: a „hazai” – mindenekelőtt „zöld” – energiatermelést is támo-

gató jogszabály ugyanis az USA történetének legjelentősebb éghajlat- és gazdaságvédelmi törvénye. A „támogatást” itt szó szerint kell érteni: a törvény 370 milliárd dolláros beruházási csomagot tartalmaz, amely közvetlen állami támogatásokat, brutális adókedvezményeket és kedvező hiteleket biztosít a vállalkozásoknak és nem csak a nagyoknak, hanem a kisebb cégek számára is. Nem beszélve arról, hogy az energia ára az európai árak töredéke. Ebből bőven jut a kkv-knak, hogy a zöld ipari szektor is függetlenedhessen a külföldi piacoktól és minél szélesebb körben át tudjon állni megújuló energiafelhasználására. Az amerikai törvényhozók ráadásul nem csupán a hazai cégeknek üzentek,

...a világ minden tájáról szeretnék a vállalatokat Amerikába csábítani.

Trump célja az volt, hogy hazahozza a külföldre települt amerikai cégeket. Biden viszont minden stratégiai céget Amerikába akar hozni, legyen az európai, ázsiai vagy amerikai. A cél világos: legyen az USA a „zöld feldolgozóipar” globális központja. Ha pedig elég vonzó lesz a csomag, akkor piszi ide, politika oda, a profitmaximalizálásra törekvő gyárak részvényesei simán meg fogják szavazni az áttelepülést. Ez pedig Európa drasztikus lemaradását okozhatja. Szerintem a válasz rövid és világos: NEM!

Tehát Európának, ha nem akar véglegesen lemaradni, akkor fel kell vennie a kesztyűt és lépnie kell!

Ez nem eldöntendő! Európa jövője ezen állhat, vagy bukhat!

A tiszta technológiák ösztönzése érdekében az EU legnagyobb gazdasági több finanszírozási programot legalább már bejelentettek: Németország például mintegy 100 milliárd euróval, Franciaország 55 milliárd euróval, Hollandia 45 milliárd euróval támogatja a zöld átállást. De hát ők a nagyok és még csak belekezdtek – de mi is lesz a kisebb országokkal? Ha valóban meg akarjuk nyerni ezt a versenyt, akkor arra átfogó, gigantikus programok kellene és pénz! Rettenet mennyiségű pénz!

Mit gondolunk, van esélyünk?!

Persze az uniós szintű terv is végre elkészült: ez a „Green Deal”, vagyis az „európai zöld megállapodás”, amelynek ambiciózus célja, hogy 2050-re Európa – a kontinensek közül elsőként – klímasemlegessé, a tiszta technológiák és az ipari innováció otthonává váljon. Igen, jól látják: 2050-re. Na ez az, ami a teljes zsákutca kategória. Amerika most ad giga támogatást, adókedvezményt, hatalmas technológiai háttérrel és olcsó energiát.

Az EU pedig megint csak kullog a többiek után?!

Kkv-kkal foglalkozom régóta, így nem lesz meglepő a következő mondatom: a „Green Deal” program támogatható és támogató is, sőt: akár még esély is lehet kisebb csatákat nyerni a nagy országokkal szemben... Ehhez azonban szabályozási keretrendszerre van először is szükség, amely aprópénzre váltja a nagy célokat és „lemegy a kicsikhez”: azokhoz a vállalkozásokhoz, amelyeknek a konkrét lépéseket kell megtenniük az áhított zöld átállás érdekében. Érthetően, egyértelműen – és egyszerűen! – szabályozott, akadálymentesített vállalkozói környezet kell!!!!

Második feltétel a már számtalanszor említett pénzügyi forrás biztosítása. Válság van és így nagyon megfontoltan kell felhasználni a rendelkezésre álló szűkös kereteket, de ezen célra akkor is forrás kell – és nem is kevés.

Legyen kiszámítható vállalkozói környezet (ami még néhány uniós tényérsapkodást, azaz kötelezettségsegési eljárást is megér), legyenek komoly stratégiai, gazdaságpolitikai projektek és legyen minél több pénzügyi támogatás – itt illetégségből és az igazság kedvéért a Széchenyi Kártya Programot említeném zászlóshajóként!

De legyen tőke, garancia, támogatás és persze minél kevesebb bürokrácia!

Ha ezek megvannak, akkor már „csak” arra van szükség, hogy

1. megtanulja mindenki, mi mit is jelent, mi is az a fenntarthatóság, a körforgásos gazdaság, az innováció, a digitalizáció, az ESG. Az már nem lesz elég, ha valaki ezeket a szavakat úgy értelmezi, hogy elég azt tudni, hogy a petpalackot a sárga kukába kell dobni;
2. elinduljon az új világ új munkahelyeihez szükséges megfelelő szaktudás kialakulása (a szakképzés jelentősége extrém módon növekszik) és
3. az átállást a nemzetgazdaság egésze minden résztvevője támogassa, egy világos állami ösztönző rendszerrel a háttérben.

Egy valami egészen biztos: Ha az EU le akarja előzni az USA-t és Kínát, vagy legalább nem akar nagyon lemaradni, akkor erre pénzt kell áldozni. Nem csak Németország, Franciaország, hanem az unió minden tagállama számára mihamarabb szükség lenne tehát egy gigantikus és célzott „zöld pénzügyi alap” felállítására, hiszen minden egyes hónap, sőt minden egyes hét veszteség, a versenytársak számára pedig előny és talált előzési lehetőség. ■

„A divat a felszabadulás eszköze kell, hogy legyen, nem pedig a bebörtönzése.” – vallotta a divatvilág huligánja..

Lovas Bea



Nehéz lenne összeszámolni, hogy hány híres és kevésbé híres divattervező neve forog jelenleg a médiában, de hogy a számuk bőven száz fölött van, az egészen biztos. Vannak a „nagyok”, az ikonok, a renitensek, a lázadók, a polgárpukkasztók, a „minden sorból kilógók”, a „másolók” és a kevésbé tehetségesek, de abban mind egyforma, hogy a maguk módján próbálják befolyásolni minket. Legutóbb két „nagyról” Coco Chanelről és Karl Lagerfeldről írtam, most egy lázadó, egy minden sorból kilógó divattervezőre szeretnék emlékezni, aki kihagyhatatlan, ha divatról beszélünk.

Lee Alexander McQueen mindössze 40 évet élt, de ez alatt a 40 év alatt mindent elért, amit egy divattervező elérhet: nagyot, feledhetetlent és összetéveszthetetlenül alkotott úgy, hogy közben félelmetes mélységekben és magasságokban járt. Állandóan a szépet kutatta, de mindig sokkolni is akart. Szomorú tény, hogy McQueen igazán csak a halála után vált ismertté, brutális műveit pályája csúcán is leginkább csak a kifutóvilág körül bóklászők ismerték, a nagyközönség kevésbé.

Szegény családból, rengeteg munkával és kitartással, igazi szenvedéllyel dolgozva küzdött fel magát a szakma csúcsára, ahol közel sem érezte olyan jól magát, mint ahogy megérdemelte volna. Sikerei csúcán is meggyőződéssel hitte, hogy bukását az egész világ – de főleg a szakma – mielőbb látni akarja. (A divatipar könyörtelenségét ismerve nem is járt messze a valóságtól.)

Kisiskolásként állandóan Sinéad O’Connort hallgatott a walkmanjén,

miközben folyton rajzolgatott. Először a nővéreinek varrt ruhákat, majd 16 évesen már egy híres angol szabósnál dolgozott, ahol Gorbacsov és Károly herceg is számos alakommal vásárolta és dicsérte a fiatal fiú által tervezett, szabott és varrt öltönyöket. Minden egyes munkafolyamatot ő végzett el, s ehhez kifejezetten ragaszkodott.

Kiváló szabász volt - minden idők legjobbja - sőt az egyik rangos londoni designer iskolának szabászati mesterképző vezetője is lett. Ruhái szabászati csodának számítottak, s az extravagáns megoldások különlegessé, egyedivé tették azokat. Úgy bánt a szabászollóval, mint senki más, és pillanatok alatt kiszabott egy tökéletes darabot, sőt ugyanilyen gyorsan meg is varrta. Gyakran modellezés nélkül, „fejből” szabott, s munkatársai csodálatára, így is mindig minden a helyén volt.

Egész fiatalon szerezte meg a legrangosabb angol művészeti főiskola designer diplomáját.

„Hasfelmetsző Jack követi áldozatait” névre keresztelt vizsgakollekcióját - melyhez az anyagokat munkanélküli segélyből vette - a szakma elismerte és csodálta, a nagyközönség nem értette, furcsállta. De mindenki róla beszélt, és a ruháiról. Ezt a kollekciót a későbbi mentora, Isabella Blow, a Tatler magazin divatszerkesztője meg is vásárolta. Blow volt az is, aki rábeszélte, hogy ruhatervezőként a Lee helyett az Alexander nevet használja.

Az angol divat huligánjának nevezték és az „elviselhetetlen gyerek” jelzővel illették megbotránkoztató bemutatói és kreációi miatt. A ruhák bemutatásával is sokkolta a közönséget, hiszen nem egyszerű bemutatásokat, hanem szabályos performanszokat csinált. Hol kalapáccsal üveget törtek a háttérben, hol egzotikus madaraknak öltöztette a modelleket, hol erotikus szimbólumokkal és táncokkal mutatta be a ruhákat. Szinte minden alkalommal meglepte a közön-

séget valami váratlannal. A második kollekciója a „Felföldi nemi erőszak” címet kapta. Egy átlagos divattervező soha nem mert volna olyat tenni a kifutón a 90-es években, mint amit McQueen: széttépett emberállatruhákban, kilógó mellel, szétfolyt sminkkel az arcukon vonultatta fel a modelleket. A látvány megdöbbenetett a divatértő népet, akik közül sokan nőgyűlölőnek kiáltották ki. Erre nagyon egyszerűen reagált: „Ha akarnám sem tagadhatnám le, hogy a ruháim erotikusak. De nem véletlenül: én erősnek tartom a nőket, és annak ellenére, hogy nem az átlagos férfi szemével nézek rájuk, úgy vélem, sokkal jobban áll nekik a szexi, mint a naiv stílus.”

1996-ban került a Givenchy-hez, de kezdeti kollekcióival sem ő, sem a ház nem volt elégedett. McQueen valami mást akart, mint a többiek. Különlegeset, meghökkentőt, semmihez sem hasonlíthatót. 1998 őszén egy hófehér ruhákat bemutató show-t csinált, ahol a bemutató végén két autógyárból szerzett robotkar pingálta össze a ruhát és a modellt. De ez sem volt elég: a színpad főszereplője Aimee Mullins sportoló/modell volt, akinek korábban mindkét lábát amputálták. A modell bonyolult faragású falábakon lépkedett végig a kifutón. Alexander előtt senki sem alkalmazott „testi hibás” modelleket. Ebben is úttörő volt: akkor még senki nem merte ezt meglépni, de ő igen. Alexander McQueen soha nem félt attól, hogy az emberek „mit fognak majd szólni” a kreációi, a bemutatói láttán. Direkt provokált, feszegette a határokat, és azt vallotta, hogy „Aki kifelé tekint, az álmodik, aki befelé az ébred.”

A Givenchy-nél hiányolták munkáiból azt a kifinomultságot, azt a stílust, amit annak idején Audrey Hepburn tett közzé. A polgárpukkasztó McQueen képtelen volt a megalkuvásra, nem tudott a híres divatházban kiteljesedni, boldogtalan volt. Munkatársai nehezen viselték kirohanásait, egyre nehezebb volt vele dolgozni. Bár szerződése

2001-ig a házhoz kötötte, 1999-ben megalapította saját divatházát, ahol kedvére sokkolhatta tovább a közönséget – de már a saját nevében: az Alexander McQueen és az olcsóbb árfekvésű McQ márkajelzés alatt. „2000-ben a Gucci csoport vette meg a divatház 51 %-át, és sorra nyitották az üzleteket a világ csaknem minden jelentős nagyvárosában. Alexander McQueen furcsa, néha elborzasztó kollekciói, motívumai, szinte minden korosztályt meghódítottak. Amikor a halálfejek (koponyák) felkerülnek a kislányok szoknyájára, a kislányok póljára, sőt az ágyneműre is, akkor csak sikerről és elfogadásról beszélhetünk.

2003-ban az Amerikai Divattervezők Szövetsége az év legjobb külföldi tervezőjének választotta, de négyszer választották meg Nagy-Britannia legkiválóbb divattervezőjének is. A divatszakmában ő kapta meg egyedül a szigetország egyik legmagasabb kitüntetését (Brit Birodalmi Érdemrend). Mindezek ellenére életében nem volt túl népszerű, sőt, inkább a botrányos bemutatókról, mint csodás ruhakölteményeiről beszéltek. Itt érdemes megemlíteni azt is, hogy a brit királyi család tagjai között gyakori, hogy elköteleződnek egy-egy divattervező oldalán. Diana anno Alexander McQueen mellett tette le a voksát, sőt menyee, Katalin az esküvőjén a McQueen divatház aktuális művészeti vezetőjét kérte fel ruhája megalkotására.

Homoszexualitását nyíltan vállalta és 2000-ben meg is házasodott. Ibiza partjain egy jachton volt a szertartás: George Forsyth dokumentumfilmessel fogadtak egymásnak örök hűséget. Az egyik koszorús lány Kate Moss szupermodell volt, aki a 2006-os párizsi bemutatója fináléjában hologramként jelent meg a kifutón. Moss éteri alakja egy óriási piramis belsejében tűnt fel egy körülötte hullámozó ruhában. Ez egy ikonikus és lélegzetelállító pillanata volt a divatvilágnak. Minden bemutatója különleges és meghökkentő volt. A legjobb színházirendezővel és filmes

szakemberekkel vette magát körül, akikkel közösen, de mindig a saját elképzelései alapján zseniális alkotott. Egy McQueen bemutató egy összművészeti alkotás volt, egyszeri és megismételhetetlen. Egy olyan fantasztikus megjelenítési forma, ahol az irodalom, a festészet, a tánc, a színművészet, az építészet és a filmes jelenlét keveredett egymással egészen hihetetlen módon. Munkássága során a szimpla „tervezői ruhákat a biznisz sekélyességéből a múzeumi vitrinekbe emelte át.”

Lee imádta az édesanyját, a pillangókat, a madarakat, a kutyáit (talán őket a legjobban), a vidéket, a társaságot és a ruhaanyagok esését. Elegáns ruhakölteményeit hol vadsággal vegyítette, hol az elemi örületet szépitette meg. Lady Gaga néhány abnormális ruházata is az ő keze munkája, de a jellegzetes koponyákkal és pillangókkal ellátott ruhái és kiegészítői talán a legismertebbek. (A koponya a McQueen márk logója.) Bemutatói és kollekciói szemérmetlenül erotikusak és provokatívak voltak, nemcsak a meztelenség jelent meg nála, hanem a fétisek, a vér és az emberi psziché legsötétebb bugyrai is.

Házassága sem hozott neki boldogságot, soha nem tudott megnyugodni és igazán gondtalanul, démonok nélkül élni. McQueenek bőven jutott rövid élete során az élet drámáiból. Az egyik legrégebb óta kísértő démonja a sógora által elkövetett szexuális erőszak volt (a férfi, a divattervező nővérét bántalmazta), de zavarta a „csúnyasága” és nem szerette a testét sem. Hív pozitív volt, de ez különösebben nem érdekelte, tényként fogta fel. Amikor meghízott, zsírszívással próbálkozott, de ekkor már nem tudott meglenni a kokain nélkül és a szer használata újabb mélységeket nyitott meg előtte. Ez a rengeteg sötét gondolat pedig végig ott volt Alexander McQueen munkásságában.

Alexander McQueen egyszerre rettenetes és gyönyörű víziói - amelyeket a munkájában és a bemutatóin felvonultatott - mindmáig páratlanok.

2018-ban mutatták be az év legjobb dokumentumfilmjének választott filmet a divatvilág huligánjáról, ami csodálatos és korábban soha nem látott képsorokat vonultat fel a művész bemutatóiról és életéről. A kétórás filmben megszólal maga Alexander McQueen is, valamint a pályatársai és a kollégái is nyilatkoznak róla. A film annak is lenyűgöző, akinek semmi köze a divathoz.

„Kérlek gondoskodjatok a kutyámról. Bocsi, szeretlek benneteket. Lee.” - mindössze ennyi üzenetet hagyott Lee Alexander McQueen, mielőtt 2010 februárjában begyógyászva és bekainozva véget vetett életének az anyja temetését megelőző estén. Nem ez volt az első öngyilkossága és találkozása a drogokkal. Korábban már felmerült a divattervezőben az is, hogy a legutolsó bemutatója fináléjában öli meg magát, de végül az öngyilkosság e „csendes” módját választotta, nem az öt ünneplő tömeg szeme láttára ölte meg magát, hanem a londoni otthona magányában, stílusosan a gardrójában.

Szomorú, hogy egy héten belül mutatta volna be legújabb kollekcióját Párizsban.

A londoni Szent Pál székesegyházban temették el skót dudaszóval kísért gyászmisén minden idők legprovokatívabb és legfantáziadúsabb divattervezőjét. Ördögpata-szerű cipői, meszeszerű és sokszor félelmetes ruhakölteményei a természet és az ember kapcsolatát próbálták reprezentálni.

A halála után Sarah Burton vette át a ház irányítását, megtartva a mester jellegzetességeit. Érdekeség, hogy Sarah még gyakornokként kezdte a McQueen birodalomnál és sokáig dolgozott Alexander személyi asszisztenseként.

„Szerintem a szépség mindenütt ott van. Ahol mások csak a csúnyát látják, én gyakran ott találok meg az igazi esztétikumot.” (Alexander McQueen) ■



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!

Gyerekekkel is öröm a főzés

Balogh Brigitta



Kisgyerek mellett főzni, mindig frissen és szezonálisan úgy, hogy a babának és a családnak is finom falatokat tegyünk az asztalra – az édesanyák tudják, hogy ez mekkora feladat! A konyhagépek királynőjével azonban ez is pillanatok alatt megvan.

Sok édesanya akkor kezd el odafigyelni az egészséges és tudatos étkezésre, amikor elkezdődik a hozzátáplálás és szeretné egészséges és friss ételekkel megalapozni a baba ízlését, egészségét. Ez az időhiányos mindennapokban nem könnyű, különösen akkor, ha a családnak is főzni kell. Ha azonban a Thermomix ott van a konyhában, akár fél óra alatt kész a gyerekbarát, ízletes és egészséges ebéd.

A Thermomix a jobb éttermek konyhájában - és számos nyugati háztartásban - már régóta megtalálható, a magyar háziasszonyok között azonban még csak most kezd elterjedni ez az okos konyhai eszköz. Az „okos” itt nem költői túlzás, hiszen a csúcstechnológias robotgép nemcsak 18 konyhai funkciót egyesít, hanem érintőképernyőjén egyetlen gombbal beállítható az idő, a hőmérséklet, a hőfok, a sebesség, wi-fi-n keresztül pedig a világ legnagyobb receptgyűjteményéhez, a több mint 85 ezer receptet tartalmazó Cookidoo-hoz is csatlakozhatunk. Ebben a világ konyháinak remekeiből válogathatunk, a választható „irányított főzés” funkció pedig lépésről lépésre végigvezet a folyamaton.

Kiváltja a bébiételeket

Balogh Brigitta, a Thermomix nyugat-dunántúli régióvezetője, igazán tudja, mekkora segítség a konyhában egy

ilyen „mindentudó” konyhagép, hiszen ikres anyukaként minden nap főz, nem is akárhogy. Akkor ismerkedett meg a márkával, amikor elkezdődött a hozzátáplálás az ikreknél, s azóta nincs olyan nap, hogy ne készülne valami finomság a Thermomix üstjében...

- Teljesen kiváltottam vele a bébiételeket és ehhez nem kellett különösebb erőfeszítéseket tennem. Nem véletlen, hogy a Thermomixet éppen egy édesanya találta fel 1971-ben azzal a céllal, hogy egy géppel tudjon párolni, főzni és turmixolni is, ne kelljen öntögetni és külön pürésíteni az ételt – mondja Brigi. A „csodagép” mindezt tudja és még ezernyi más is: kever, turmixol, aprít, mér, öröl, habot ver, tésztát kever és dagaszt, de még lassú főzésre és fermentálásra is alkalmas.

A speciális pároló kiegészítő segítségével úgy készíthetjük el a friss zöldséget a gyerekeknek, hogy abban benne marad minden értékes összetevő és vitamin, majd tetszés szerint készíthetünk belőle pürét, szószot vagy krémlevest. (Sőt, a forró gőzzel még a cumisüveget vagy a cumikat is sterilizálhatjuk.) Mindezt úgy, hogy nem kell az étel mellett állni és kevergetni, az szinte magától elkészül. A Thermomix időspóroló szuperereje azonban nemcsak ebben rejlik, hanem többek között abban is, hogy magában foglalja a mérleget, azaz nem kell minden hozzávalót külön-külön kimérgetni, hanem elég mindent beletenni az üstbe és elindítani a kívánt műveletet, például az aprítást, a keverést vagy a dagasztást.

Krémlevestől a palacsintáig

Természetesen egy ilyen „konyhai kiegészítőnek” nemcsak a bébiételek készítésénél vesszük hasznát a gyerekek körül, hiszen a segítségével egészséges formában és gyorsan készíthetjük el a kicsik kedvenceit. Balogh Brigitta egyik kislányának kedvence például a házi májkrém – amely a bolti változatokkal ellentétben valóban májból készül, a

másik kislánya pedig a krémlevesekért van oda. Utóbbiakkal egyébként a legfinnyásabb gyerekek étrendjébe is becsempészthetjük a legkülönbözőbb zöldségféléket, akár csak a finom tésztaoszokkal és ragukkal, amelyek szintén villámgyorsan elkészülnek a Thermomixben. Gyakran sülnek Brigi konyhájában különböző kekszek is, de az örök sláger palacsinta összetevői is tíz másodperc alatt állnak össze homogén masszává. Nem árt tudni, hogy a Thermomix bivalyerős, percenként 10 500 fordulatot aprító- és keverőkése olyan egyedülálló textúrát produkál, legyen szó krémlevesről vagy palacsintatésztáról, amelyet egy jó étteremben is megirigyelne...

- Számomra a kezdetektől az volt a legfontosabb, hogy egészséges, mesterséges összetevők nélküli ételek kerüljenek az asztalra, nem akartam ízfokozókkal és tartósítószerrel teli dolgokat látni a gyerekek tányérján. Ezért mindig frissen főzök, szezonális alapanyagokból – mondja Brigi, aki maga készíti otthon nemcsak a májkrémet, hanem többek között a mogyorókrémet és a zöldséges ételízest is.

- Ez nem nagy áldozat, hiszen fél óra alatt elkészülök egy komplett ebédmenüvel. Most már, hogy az ikrek hatévesek, ők is gyakran besegítenek a sütés-főzésbe, így észrevétlenül megtanulják, hogyan lehet finom és tápláló fogásokat készíteni – mondja az inyc édesanya.

 **Minikonyha Kft.**
A világ legkisebb konyhája

 Official Distributor

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

A nagy átverés VIII. Az engedményezéshez

Dr. Madari Tibor • Legelsősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



A devizahitelek problémakörét érintő sorozatom (A nagy átverés) IV. részében foglalkoztam az engedményezés jogintézményének ismertetésével, az engedményes jogaival.

Ismétlésként: az engedményezés egy (pl. kölcsön) szerződésből eredő követelés adásvétele, amely nem tekinthető a szerződéses pozícióban történő jogutódlásnak. Az engedményes nem lép be a kölcsönszerződésbe, az engedményező helyébe, így például a szerződésmódosítás, felmondás joga, a szerződés érvénytelensége esetén pedig az érvénytelenség jogkövetkezményének a levonására irányuló jog nem száll át az engedményesre.

Ez azt jelenti, hogy **ha az engedményes mondja fel a kölcsönszerződést, akkor annak nincs semmiféle joghatása**, az ilyen „felmondás” nem teszi lejárttá, ezáltal bíróság előtt érvényesíthetővé a követelést.

A másik gyakori eset, hogy az engedményes az adós elleni per során, az adósi védekezés és a bizonyítás eredménye, a bírói pervezetés alapján szembesül azzal, hogy a szerződés, amelyből eredő követelést megvásárolta, érvénytelen, így a követeléskezelő nem szerzett jogot az igényérvényesítésre. (Érvénytelenség esetében nem a felek jogosításáról, hanem szankcionálásáról, jogkövetkezményekkel sújtásáról gondoskodik a jogrend.) Ilyenkor gyakori, hogy a követelést eladó eredeti szerződő félt alperesként perbe vonja, így próbál perjogi alapokat teremteni ahhoz, hogy az adóssal szemben felléphessen. Ez az elképzelés nem vezet sikerre, mivel ahhoz, hogy az érvénytelenség jogkövetkezményét is levonhassa a perben, az kellene, hogy az eredeti jogosult, aki a követelést engedményez-

te, maga is felperes legyen, alperesként ugyanis nem lehet követelése az adóssal szemben, így nem is kérheti saját jogán az érvénytelenség jogkövetkezményének a kiküszöbölését (ami az eredeti állapot helyreállítása - ezt nagyon nem akarják a bíróságok a DH2 törvényre és a hibás, az EUB gyakorlatával ellentétes magyar joggyakorlatra hivatkozva - valamint az érvényessé nyilvánítás - ezt favorizálja a Kúria - és a hatályossá nyilvánítás lehetnek).

A Kúria Gfv.30493/2017/2. számú precedensképes határozata szerint: *„Kúria egyetért a másodfokú bírósággal abban, hogy az rPtk. 329. §-a szerinti engedményezés esetén az engedményes a szerződésből eredő követelés tekintetében válik jogosulttá, de ez nem eredményez a szerződés vonatkozásában általános jogutódlást. Amennyiben a szerződő fél a szerződés érvénytelenségére hivatkozik, ezt az igényét változatlanul a vele szerződő féllel, az engedményessel szemben érvényesítheti. Amennyiben pedig az engedményezővel szemben folyó perben a szerződés érvénytelensége megállapítást nyerne ebben az esetben az engedményes sem követelhet a felperessel szemben a bíróság által érvénytelennek nyilvánított szerződésből eredő igényt.”*

A Kúria Gfv.VII.30.183/2021/3. számú ítélete az előző ítélethez hasonlóan a követelést érvényesítő engedményessel szemben mondta ki azt, hogy az alperesként perbe hívott eredeti jogosult perben állása ellenére nem jogosult az érvénytelen szerződés jogkövetkezményeinek a levonását kérni: *„Az engedményezésnél különbséget kell tenni a követeléshez kapcsolódó és a szerződés egészéhez kapcsolódó jogok között. Az előbbieket átszállnak a követelés átruházásával együtt, az utóbbiak – ideértve az érvénytelen szerződés jogkövetkezményeivel kapcsolatos jognyilatkozatot is – viszont csak egy kifejezetten erre irányuló, jogátruházó szerződéssel kerülhetnek az engedményeshez.”*

Ebből a kúriai ítéletből kaptak ötletet a követeléskezelők és alakult ki a másik, követeléskezelők által alkalmazott gyakor-

lat, hogy utóbb kiegészítik az engedményezési szerződésüket egy jogátruházásra vonatkozó rendelkezéssel, azaz, a régi Ptk. égisze alatt megkötött kölcsönszerződésből eredő jogokat is szeretnék megszerezni, így az engedményező jogutódjává vélnék válni a kölcsönszerződésben.

Ennek a megoldásnak is véres azonban a torka, hisz a régi Ptk. hatálya alatt létrejött jogviszonyra a régi Ptk. rendelkezéseit kell alkalmazni, az pedig nem ismerte a jogátruházás intézményét, azt az új Ptk. vezette be.

A megoldás jogszerűtlensége abból is levezethető, hogy az érvénytelen szerződés jogkövetkezménye nem lehet forgalomképes jog. Az átruházhatóságot kizárja az is, hogy forgalomképes jogok esetében a jogátruházás folytán átruházza a jogot az új jogosult, joggyakorlásának alapja immár saját jogosulti mivoltából, pozíciójából ered, joggyakorlása tehát reá fejt ki hatását, ezzel szemben az engedményezés esetén annak kiegészítése jogátruházással azt eredményezné, hogy az engedményes joggyakorlása teljesen más személyek közötti jogviszonyt alakítana.

Tehát még jogátruházással sem lenne elérhető, hogy az engedményes vonja le az érvénytelen szerződés jogkövetkezményét, a puszta engedményezés így nyilvánvalóan elégtelen.

A követeléskezelők szerződéses jogutódlá válására irányuló próbálkozásának a Kúria 7/2021. Polgári jogegységi határozata vetett véget, amely a bíróságokra kötelező hatállyal leszögezte, hogy az új Ptk. rendelkezéseit eltérő rendelkezés hiányában a hatálybalépését követően keletkezett tényekre és jogviszonyokra, valamint megtett jognyilatkozatokra kell alkalmazni. Az új Ptk. hatálybalépésekor már fennálló kötelemlere vonatkozóan az új Ptk. hatálybalépését követően megtett jognyilatkozatokra is a régi Ptk.-t kell alkalmazni, tehát a követeléskezelő „jogátruházásra” vonatkozó szerződése ezért is semmis. ■



Szubjektív szemmel a jövőről

3. rész

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Jó reggelt kívánunk az autógyártók és nemzeti politikusok azon részének, akik a 24. óra végén végre kiálltak a szakmaiságtól „fertőzött” megoldás mellett és végre nem a megvalósítás technológiája mellett, hanem a környezet védelme

mellett érvelve kívánják módosítani a belső égésű motorokkal kapcsolatos jövőbeni korlátozásokat! Jobb későn, mint soha!

Sokszor említettem már ebben a cikksorozatban és más fórumokon is, hogy nem az a jó, ha a politika szakmai megoldást támogat (egyébként ez mindig egy kicsit, vagy nagyon, gyakran kóvá teszi a gondolkodó embereket), hanem az, ha kijelöli a célt és az ellenőrzés módját és a többi a szakmára bízta. Ettől két-három hete igen messze voltunk, ma már közelebb.

A világon mintegy másfél milliárd autó fut, plusz egy csomó más (pl. motor), meg százezerrel mindenféle füstölögő tákol-

mányok, életben tartott, máshol közlekedésre alkalmatlan járművek. Ha szintetikus üzemanyaggal tudjuk ezeket ellátni és a jövőben gyártásba kerülő belsőégésű motorokat is, akkor rengeteget tettünk a környezetért, a levegő tisztaságáért. Nyilvánvaló, hogy a benzin és gázolaj lecserélése környezetbarát szintetikus üzemanyagra sokkal nagyobb hatású, mint a teljes állomány lecserélése villany autókra és ezek ellátása árammal, ami egy külön téma, a múltkor írtam erről. Természetesen az elektromos autók térhódítása ettől még folytatódhat, főleg, ha az elérhető árkategóriába kerülnek és a töltő áram is megfizethető marad. Azt persze tudjuk, hogy a jelenlegi technológiai szinten az elektromos autók gyártása, az akkumulátor gyártás miatt, nagyobb széndioxid lábnyomot hagy, mint a hagyományos benzin és diesel autóké. Ez is változhat, meg sok más is a következő években.

Sok olyan fórum is van, amely bármit hall, azt üdvözlö, aztán az ellenkezőjét is. Úgy gondolom, hogy a szakmai álláspontot hátszélben és ellenszélben is képviselni kell, mert csak így lehet tiszteletet kivívni és hitelesen részt venni a jövő komp-

romisszumainak kialakításában. Amely szervezet nem így tesz, az nem számíthat arra, hogy komolyan vegyék.

Ami fontos, hogy a világon a levegő minősége javuljon, a légszennyezés okozta betegségek és halálesetek visszaszoruljanak, majd valamikor szűnjenek meg. Ezt a célt minden józanul gondolkodó ember támogatja.

Ennek elérése érdekében a megvalósíthatóság figyelembevételével folyamatos egyeztetés, a végső cél kijelölése és az oda vezető út és állomások kialakítása, figyelése és természetesen kontrollja szükséges.

Az EU önmaga a világ népességének kevesebb, mint 6%-át képviseli. Viszont a világ autóparkjának mintegy 20%-a van az EU-ban. Ennek fényében példamutató törekvés az EU részéről a karbon semlegesség elérése 2050-re, de ehhez addigra csatlakoznia kellene a világ jelentősen nagyobb és zömében szegényebb részének is. Ellenkező esetben az időjárással és a széllal is beszélni kell, hogy ne fújjon ide szennyezett levegőt. Talán az Őrangyalunk segíthet ebben, de lehet, hogy több az esélye egy megegyezésnek, amelynek persze elkerülhetetlen része a szennyezés exportjának megakadályozása, és a rászoruló országok támogatása.

A szennyezés export megakadályozása, azaz a korszerűtlen, nagy kibocsátású járművek szegényebb országokba exportálásának megakadályozása, üzleti jogokat és a szabad kereskedelem elvét sérti, ahogy ez igaz minden tilalomra, így a belsőégésű motorok betiltására is. Tehát ez esetben sem kellene ettől annyira félni, ahogy a használtautó export lobbik féken tartásától sem. Saját bőrünkön tapasztaljuk évtizedek óta, hogy a nyugati országokból áramlik be az ott levett korszerűtlen autótömeg és füstöl az orrunk alá. Ez ellen igen keveset tettek a hatóságaink, miközben azt próbáljuk magunkkal elhitetni, hogy majd mindezeket a járműveket elektromosra cserélik azok az emberek, akiknek erre pénzük nincs, vagy kevés, mégis szeretnének élni az autózás előnyeivel. Nem hiszem, hogy megoldást jelent, akár európai szinten, a szennyezés keletre exportálása. A nagy károsanyag kibocsátó autókra egy olyan roncsautó programot kellene megvalósítani, amelynek eredménye a füstölő autók bezúzása és az azokat leadó tulajdonosok állami támogatása, hogy modernabb autókba ülhessenek.

A szegényebb országok támogatása igen sok pénzbe kerülhet és ezt a fejlettek (pl. mi) lesznek kénytelenek fedezni, ha valóban akarnak valamit - nem csak politikai marketinget - a környezetvédelem területén. Erre a legriasztóbb példa itt van velünk Budapesten. A Nagykörúton pl. két forgalmi sávon dugultak az autók. Elvett az önkormányzat egy sávot és kerékpár

sávvá alakította, így hasonló mennyiségű autó egy sávban araszol, nagyrészt alapjáraton pöfögve, folyamatosan elindulva, megállva. Aki egy picit is járatos az autó működésében, az jól tudja, hogy az égés alapjáraton a legrosszabb és az autók az állóhelyből való gyorsításkor fogyasztják a legtöbb üzemanyagot, vagyis az ilyen erőltetett kerékpárút kijelölés éppen nem azt éri el, amit a rendelet kiötlői kommunikálnak. Aki jár a nagykörúton jól láthatja, hogy a kerékpár sávot használók jóval kevesebben vannak, e mellett pedig mélyen letűdöznek a mellettük pöfögő autók kipufogó gázát. Érdemes lenne ezt újra gondolni és e mellett kicsit bátrabban hozzájárulni magához a közlekedéshez! Lehet példát venni több nyugati nagyvárosról, ahol sikeres megoldások vannak arra, hogy a belvárosokban kisebb legyen a forgalom.

Mindezzel azt szeretném jelezni, hogy mielőtt ölbe tett kézzel várjuk a 2050-es „csodát”, a jelenben is sokat tehetünk a levegő tisztaságáért: leginkább közlekedés-szervezéssel. Ilyen a nagyvárosokból kivezető utak felszabadítása, hogy a hétvégi, pl. balatoni, forgalom egy, a Budaörsi úton lévő értelmetlen közlekedési lámpa miatt ne torlódjon fel az Astoriáig.

A közlekedésen kívül mindenki a saját területén is tehet sok mindent. Jobb szigetelésű lakásokban kevesebbet kell fűteni, a melegvíz használatát is lehet csökkenteni anélkül, hogy koszosak maradnánk, ki lehet cserélni a villanykörtéket stb... stb... stb.

Azt a szemléletet kellene „nyomni” a médiában és minden fórumon, hogy a nagy központi intézkedések mellett és a belsőégésű motorok elleni hecckampány helyett reális képet kapjanak az emberek arról, hogy mit tesz, tervez és támogat az EU és a hazai politika és mi az, amit mindenki maga is tehet a levegő tisztasága érdekében - és ezt esetleg hogyan támogatja az állam. A politikai döntéshozók, a szakma és a szolgáltatásokat, termékeket használó tömegek valamilyen felelősek utódaink jövőjéért és elsősorban azért, hogy olyan fenntartható programokat, megoldásokat találjanak ki közösen, amelyek nem egyes lobbik érdekeit, hanem valóban a végcélt szolgálják. Ehhez szükséges lenne egy, a témát összefogó kormány-szakma-civil szféra valós felhatalmazással rendelkező munkacsoport, amely a lobbierdekektől megtisztítva tudja a kívánt cél elérését szolgálni. Amíg ebben nem lesz konszenzus, amíg mindenki mindenkivel szemben érdeket kíván érvényesíteni, addig az egész egy maszlag marad.

A belsőégésű motorok egyértelmű betiltásának megakadályozása és a változatos, a végső célt, a tisztább levegőt célzó megoldások támogatása tekinthető egy első lépésnek a konszenzus felé. ■



A jó design az jó üzlet

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető



A spanyol Andreu World kézműves jellegű bútorai a tervezésükkel megbízott világhírű designereknek köszönhetik egyedi megjelenésüket és kényelmüket. Most az irodavilág meghatározó véleményvezéreit, köztük a neves design és építészeti magazinok szerkesztőit kérte fel az Andreu World, hogy mondják el véleményüket a munkahelyi környezetről, a várható változásokról.

Helyezkedjünk el egy kényelmes Andreu World székben és nézzük meg a munka világát a szakemberek szemével!

Victor Feingold, CEO, a humánus munkahelyek tervezésével foglalkozó Contract Workplaces irodától:

„A jól megtervezett munkahely a legjobbat hozza ki belőlünk.

Az iroda kialakítása management feladat, mert terekben megjelenítve a szervezet DNS-ét, megkönnyítheti vagy akár meg is nehezítheti a mindennapi munkavégzést. Ezért nem lehet üres dobozként kezelni az irodateret, ahová csak el kell helyezni pár asztalt. A jól tervezett iroda a munkatársak igényein, szokásain, a munkafolyamatok és a vállalati arculat ismeretén alapul.

Nyitott vagy zárt iroda? Felmérések szerint az egyszemélyes, zárt irodák 75 százaléka és a nagyobb tárgyalók is kihasználatlanok, miközben megnőtt az igény a kollaborációs terek iránt. Azonban az egy fős irodák az örök túlélők, hiszen nemcsak a bizalmas munkavégzés miatt, hanem presztízs szempontból is fontosak, másrészt a nyitott irodák mellett menedéket jelentenek a zavaros munkavégzéshez.

Milyen lesz a jövő irodája?

- Rugalmas és moduláris, amely a tevékenységekhez és nem a hierarchiához alkalmazkodik.
- Kollaboratív munkavégzésre alkalmas.
- Egészséges és biztonságos, ahol lehetőség van állva és ülve felváltva dolgozni, amely megengedi a mozgást, ahol az ablakokon beáramlik a természetes fény, a kilátás is megengedett, ahol a beltérben is tiszta a levegő, és a munkatársaknak lehetősége van egészséges ételeket enni és tiszta vizet inni.
- Fejlett technológia, amely nem a tereket, hanem az embereket kapcsolja össze.
- A hibrid iroda lesz a legjobb modell, amelyben felváltva dolgozunk az irodából, otthonról vagy egy külső helyszínről.
- Fenntarthatóság, amely az energiatakarékosság és a papírtmentes munkavégzés mellett magában foglalja a hibrid munkát is, hiszen kisebb irodaterületre van szükség ugyanakkora létszám mellett.
- Új hatékonyság mérés: az irodaterületek költség és kihasználtság szerinti vizsgálata helyett a hangsúlyt a KPI-ra kell helyezni és a hatékonyságot, az innovációt és a munkaerő megtartását, bevonását, valamint elégedettségét kell elemezni.”

Robert Thiemann, a Frame magazin alapítója és szerkesztője:

„Bármilyen irodakoncepcióról legyen szó, mindig az emberek igényei és kívánságai legyenek a központban!

Az irodának sokféle feladatot kell ellátnia, különböző embereknek kell megfelelnie. Ezért nagyon fontos a berendezés sokszínűsége és átrendezhetősége. Az ideális irodakoncepció egyaránt magában foglalja zárt tereket a koncentrációhoz, és nyitott tereket a kommunikációhoz, kollaborációhoz. Emellett fontos a költség-hatékonyság és a fenntarthatóság. A pandémia után a munkahelyek kisebbek lettek, viszont attraktívák, változatosak, nagyobb teret adva az emberi kapcsolatoknak, megbeszéléseknek, közösségi életnek. Az egyszemélyes irodáknak csökken a száma, mivel nem helytakarékosak és nagyon kötött a berendezhetőségük.

Egy jó irodában az ergonomikus szék és az elektronikusan magasságállítható asztal mellett kell, hogy legyen egy kávéfőző és vízforraló, szabályozható világítás, növények és megfelelő kilátás az ablakokon.”

Mi a kedvenc tárgya az irodában?

Egy nagy rózsaszínű asztal.

Mi a három nélkülözhetetlen tárgy az íróasztalán?

Notebook állvány, billentyűzet és egér.

David Basulto, az ArchDaily alapítója és CEO-ja:

„Az emberi kapcsolatok az informális megbeszélések során mélyülnek el, és ez az a terület, amelyet nem igazán lehet helyettesíteni a modern technológiával.

Számomra az irodaház találkozóhelyet jelent, az ott dolgozó munkatársak és az oda érkező ügyfelek számára egyaránt. Mi az ArchDaily szerkesztőségében ketten kezdtünk el dolgozni egy

dupla asztal két oldalán, és ezt az elrendezést a növekedésünk során is megőriztük. A nyitott tereket részesítettük előnyben, ahol könnyen tudunk kommunikálni, együttműködni. Ezzel együtt tisztában vagyunk a zárt terek fontosságával, így ilyeneket is kialakítunk, a kommunikáció és a koncentráció egyensúlyának megteremtéséhez.

A jövőben egyre inkább teret nyer a hibrid és a rugalmasan átalakítható iroda, amelyekben fontos, hogy legyen vizuális kapcsolat az ott dolgozók között. A pandémia felerősítette és felgyorsította a már korábban elindult változásokat, mint például a flexibilis munkahelyek megjelenése, amelyek szükségesek a kollaboratív munkavégzéshez. A szervezeti struktúrák egyre laposabbak lesznek, amelyet az irodateretek is tükröznek.

Az irodában nélkülözhetetlen tárgyak: a kényelmes szék és egy szépen kialakított kávézó tér. A biofilia egy új trend, amely feléleszti a természethez fűződő sokáig elnyomott kapcsolatunkat. A technológiai evolúció és a mesterséges intelligencia fejlődése és térhódítása a munka világában sok helyen sokkoló lesz, de a kreatív iparban még inkább meg fog nőni az emberi erőforrás jelentősége.”

Mi a kedvenc tárgya az irodában?

Egy chilei designer, Antonio Vitelio üveg vázája.

Mi a három nélkülözhetetlen tárgy az íróasztalán?

Telefon, ceruza és papír.

A szöveg idézeteket tartalmaz az Andreu World „Work well seated” könyvéből. ■

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^{EV} 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



Kutya

Festő: Polgár Zita
Varga's robusta kézműves kávéval festve

Mennyit kardiózz naponta?

Polgár Zita • fitness edző



A fizikai aktivitás az egészséges életmód elengedhetetlen összetevője és az irányelvek azt sugallják, hogy az egészséges felnőtteknek minden héten végezniük kell bizonyos mennyiségű mérsékelt, vagy erőteljes aerob tevékenységet.

De pontosan mennyit kell kardióznod?

Az egészséges felnőtteknek hetente 150 perc mérsékelt aerob tevékenységre, vagy 75 perc erőteljes aerob tevékenységre kell törekedniük - vagy a kettő kombinációjára. Ez az irányelv előmozdítja az egészséges életmódot és az általános fizikai jólétet. Míg a kardió elengedhetetlen a megfelelő fogyási tervhez, van valami, amit tudnod kell. Ha csak kardiót végzel és súlyos edzést nem, akkor a zsírégetés a testösszetétel szempontjából alulmarad. A kardió és a súlyos edzés kéz a kézben járnak. Egymással párosítva mindkettő előnyei még jelentősebbek.

Szóval emeld fel a súlyt! Akár fogyni akarsz, akár tónusosabbá szeretnéd tenni a tested, a súlyos edzés ugyanolyan, ha nem fontosabb, mint órákon át sétálni a futópadon.

Mi van akkor, ha nem akarsz fogyni? Mennyit kardiózz, ha egyszerűen csak aktívabb életmódra, jobb állóképességre vágysz? Csak tenni akarsz valamit magadért. Vagy szeretsz futni, mozogni, mert tudod, hogy ez egy áldás. Végtére is, a rendszeres kardiovaszkuláris testmozgás a fogyáson túl számos egészségügyi előnnyel jár, mint például a jobb szív működés, az erősebb immunitás, a kognitív betegségek alacsonyabb kockázata és a kívánatos „futócsúcs”, amely javítja a hangulatot. Én mindig arra gondolok, mikor egy féllábú vagy tolószékes embert látok, hogy ez az ember sosem fog már futni. Istenem, de jó, hogy nekem mindenem megvan! Ép a testem és tudom használni, tudok futni, ugrálni, mindent, amire a természet engem megalkotott. Ezért hálásnak kéne lennünk, nem lassú pusztulásra és leépülésre ítélni ezt a tökéletes kis szerkezetet, amit kaptunk. Arról nem is beszélve, ami a nőknek a leglényegesebb: a szépség és az önbizalom. Ezeknek a jellemvonásoknak egyik alapfeltétele és pillére a mozgás.

Bármi is az oka annak, hogy nekiállsz kardiózni, ne feledd, hogy nincs mindenki számára optimális kardiórutin. Bizonyos változók azonban – például az étrend, az életkor, a magasság, a súly, az aktivitási szint és a célok – segíthetnek meghatározni, hogy mennyit kell kardióznod. Tehát, ha azt kérdezed: „Mennyi kardiót csináljak?“, olvass tovább! Az alábbiakban megválaszolom a kardióval kapcsolatos sürgető kérdéseidet és azt, hogy hogyan illeszd be ezt a fitnessprogramodba.

MENNYI KARDIÓ A TÚL SOK? A TÚLEDZETTSÉG 5 JELE:

Sok edzőterembe járó ember kíváncsi, hogy mennyi a túl sok kardió edzés? Van e korlát? Rövid válasz: Igen, túl sokat is kardiózhatsz. Mint sok mindentől az életben, lehet a jóból is sok. Míg a kardió számos egészségügyi előnnyel jár, többek között javítja a szív egészségét, csökkenti a vérnyomást és a szívbetegségek kockázatát, a túlzott kardió edzés káros hatással lehet az egészségre.

Az egyértelműség kedvéért, nem tántorítalak el a futástól, kerékpározástól, úszástól, vagy más olyan kardió edzéstől, amelyet szeretsz. A testmozgás alapvető fontosságú az általános egészségi állapot szempontjából – csak tisztában kell lenni a túledzettséggel. A pihenés ugyanolyan fontos az eredmények szempontjából, mint az edzés. A tested azonban megmondja, mikor elég. Ha ezen öt jel közül bármelyiket tapasztalod, hallgass a testedre, és pihenj egy-két napot!

1. Nyugtalan vagy éjszaka

Évekig az orvosok rendszeres testmozgást javasoltak az álmatlanság gyógyítására. Végtére is, nincs is jobb, mint mély álomba zuhanni egy intenzív edzés után.

Paradox módon a legújabb tanulmányok azt sugallják, no meg a saját tapasztalatom is, hogy a túl sok testmozgás megzavarhatja a cirkadián ritmust és a normál alvási szokásokat. A Lübecki Egyetem Belgyógyászati Tanszéke megállapította, hogy a napközbeni túlzott testmozgás megzavarhatja a kortizolszintet, ami felborítja az alvás-ébrenlét ciklusokat. A kortizol egy szteroid hormon, amely segít a szervezetnek reagálni a stresszre, beleértve a testmozgást is (a „fizikai stressz egyik formája”).

Íme a lényeg: Ha hánykolódsz, forogsz, vagy kifogysz a birkákból, akiket egész éjjel számolgattál, próbáld meg csökkenteni a kardiót és az edzőteremben eltöltött időt.

2. Mindig lomhának érzed magad

Folyamatosan lomhának és fáradtnak érzed magad? Lehet, hogy túl sok kardiovaszkuláris gyakorlatot végzel. (Vagy az is lehet, hogy előző éjjel egyáltalán nem aludtál – ismét a túlzásba vitt kardió miatt.)

Igen, a rendszeres testmozgás energiát ad, de a túl sok testmozgás és a kevés pihenés, vagy helytelen táplálkozás ténylegesen kimerítheti a szervezet fizikai és mentális helyreállítási képességét.

3. Mindig fáj

A kemény edzés utáni fájdalmas érzés az egyik legjobb, de a legrosszabb érzés is lehet. (Emelje fel a kezét, aki érti miről beszélek!) Létezik „jó fájdalom” és „rossz fájdalom”. Fontos különbséget tenni a kettő között, így elkerülheted a túledzettséget.

Ha a tested szünetért könyörög, tedd meg! Tarts egy pihenőnapot, menj el egy jógaórára, lazíts, egyél – holnap, vagy holnapután újra edzhetsz. Túledzés szindróma tünetei jellemzően a fájó vagy recsegő ízületek, a folyamatos izomfájdalom, a letargia és a testmozgásra való motiváció hiánya.

4. Motiváció hiánya

Az edzéshez szükséges motiváció megtalálása kihívást jelenthet – még a legrátermettebb sportolók számára is. De ha úgy érzed, hogy unalmasak az edzéseid, belefáradsz a rutinodba, vagy ha neheztelsz az edzőteremre és annak tagjaira, akkor itt az ideje a változtatásnak.

Ha krónikusan fáradt vagy, fáj a tested és kimerültél (azaz túledzettségi tüneteket tapasztalsz), nem fogod élvezni az edzéseket, és nem teljesítesz a képességeid szerint.

A testmozgás iránti lelkesedésednek és szenvedélyednek újraélesztése érdekében tarts akár egy hét szünetet minden megerőltető fizikai tevékenységtől. Ne menj edzőterembe! Ehelyett összpontosíts elméd és tested gyógyítására az „aktív gyógyulás” révén, mint például a jóga, a laza séták a szabadban és a dinamikus nyújtás.

Számodra hosszú időnek tűnhet, de egy hét távol az edzőteremtől nem fogja tönkretenni az előrehaladást, különösen, ha hónapok, vagy évek óta naponta edzel. Lendületesebb leszel, mint valaha, ami hosszú távon jobb eredményekhez vezet.

5. Nem éred el a céljaidat

Ha zsírt akarsz égetni vagy fogyni, az első gondolatod a kardió edzés növelése? Órákat töltesz az edzőteremben, de nem látsz eredményt?

Míg az edzés hatására kialakuló gyulladások egy része normális és egészséges, a túledzés súlyosbíthatja ezt a reakciót, ami stagnáláshoz és rossz egészségi állapothoz vezethet. A kutatások azt mutatják, hogy a krónikus gyulladás közvetlenül kapcsolódik a súlygyarapodáshoz és az elhízáshoz. Ha órákat töltesz a futópádon, de nem látod az eredményt, tedd meg az egyetlen dolgot, amit még nem próbáltál: adj magadnak egy kis szünetet! Annyit tégy, amennyit tested és elméd elbírt! Az edzés nem csak fizikai bravúr, hanem mentális kihívás is. Hallgass a testedre és az elmédre! Ismétlem, nincs mágikus képlet. Mindenkinek más a teste, aktivitási szintje és életmódja. Egy ember számára a kétnaponta 6km lefutása éppen a megfelelő mennyiségű kardió edzés lehet. Másnak akár naponta jól esik

körbe kocogni egy pályát. Te, és csak te határozhatod meg, hogy mennyi a túl sok kardió.

Mennyi kardiót végezzek naponta?

Nincs egzakt tudomány arról, hogy mennyit kell kardiózni. A National Institutes of Health (NIH) azonban napi 30-45 perc közepes intenzitású kardió edzést javasol az egészséges életmód fenntartása vagy céljaink elérése érdekében. Az NIH emellett napi 60 perc közepes, vagy erőteljes testmozgást javasol a fokozatos súlygyarapodás elkerülése érdekében.

Mennyi kardiót végezzek hetente?

Legalább 150 perc közepes intenzitású edzést (ha lebontjuk, ez körülbelül napi 30 percet jelent öt hétköznapon keresztül). De ismétlem, az ideális aktivitási szintje mindenkinek változó. Például, ha vékony vagy, és izmot próbálsz felépíteni, akkor heti 60-75 percre csökkentheted a kardióidőt, és több energiát fordíthatsz intenzív súlyzós edzésre.

Mennyi kardiót végezzek a fogyás érdekében?

Ha fogyni szeretnél, a cél a testzsír elvesztése és a lehető legtöbb izom fenntartása. Végso soron a testzsír százalék a legfontosabb. Szóval, mennyit kell kardiózni a fogyásért? Íme egy jó szabály: zsírégetéshez feleannyi időt töltsd kardió edzéssel (percekben), mint a súlyemeléssel.

Ne feledd, hogy étrended nagy szerepet játszik a testzsír elégetésében. Be kell vezetned a kalóriadeficitet – vagyis kevesebb kalóriát kell fogyasztanod, mint amennyit felhasználasz. Természetesen ezt könnyebb mondani, mint megtenni.

A kalóriadeficitnek nem feltétlenül az étrendből kell erednie. Ha egy kis plusz kardiót adsz az edzési rutinodhoz, több kalóriát égethetsz el az edzés során (kalóriakiadás), így nem kell annyira korlátoznod a táplálékbevitelt (kalóriabevitel). Megjegyzés: bár a kardió nem az első számú zsírégető módszer, a fogyás érdekében érdemes kardiózni. Csak legyél tudatában a túledzésnek.

Íme egy példa: Ha általában heti négy, 60 perces súlyzós edzést végzel, az összesen négy órát jelent. Ha ezt elosztod kettővel, akkor hetente körülbelül két órát kell kardiózni. Összességében ez hetente hat óra testmozgást jelent, azaz valamivel több mint egy órát naponta - feltéve, hogy hétköznap edzel és a hétvégeket pihenéssel töltöd. Heti hat óra testmozgás nem okozhat túledzettséget a legtöbb ember számára, de eltarthat egy kis időbe az alkalmazkodás, ha még kezdő vagy az edzőteremben.

Milyen típusú kardiót végezzek a fogyás érdekében?

Beszélgünk a legjobb kardiótípusokról, és arról, hogy az intenzitás hogyan játszik szerepet az egyenletben. Amint hamarosan megtudod, nem minden kardiómód egyforma és a

fiziológiai eredmények jelentősen eltérnek az alacsony, közepes és magas intenzitású edzések között.

Kardió intenzitás szintje

Az egyszerűség kedvéért a kardiót általában alacsony intenzitású egyensúlyi állapotként (LISS), közepes intenzitású egyensúlyi állapotként (MISS), vagy nagy intenzitású intervallum edzésként (HIIT) írják le.

Azt javaslom, hogy az erősítő edzést és az egészséges táplálkozást alacsony intenzitású és közepes intenzitású kardió gyakorlatok keverékével párosítsd. Ennek oka: több ilyen alacsony hatású kardióformát végezhetsz anélkül, hogy akadályoznád az izomfejlődést és kiégetnéd magad, vagy más negatív hátrányokat (például esetleges sérüléseket) kockáztatnál.

A HIIT Cardio előnyei:

A nagy intenzitású intervallum edzés általában a versenysportolók és a haladó amatőrök számára a legmegfelelőbb, mivel elegendő mobilitást, robbanékonyságot és neuromuskuláris (idegrendszeri) koordinációt igényel.

A HIIT cardio előnye, hogy a nagy volumenű súlyzós edzésekhez hasonló fiziológiai válaszokat produkál. A HIIT végrehajtásával sok időt is megtakaríthatsz, mivel mindössze 6-10 maximális erőfeszítésre van szükség (mindegyik 20-30 másodperc), hogy növelj az edzés utáni oxigénfogyasztást (PEOC) akár 24 órán keresztül. Nem tudományos értelemben a HIIT kardió segítségével jelentősen több kalóriát égethetsz el az edzés után is. A LISS és a MISS kardió nem ugyanazt a hatást fejt ki.

A probléma az, hogy a HIIT kardió nehéz és megkívánja, hogy elérd az abszolút határt, hogy minden intervallum végén elérd az anaerob (laktát) küszöböt. A cél az, hogy például, ha mindent erőt beveted a szobakerékpáron, tehát amilyen gyorsan csak tudsz, pedálozol egy erős ellenállás ellen, akkor ne tudj 20 másodpercnél tovább tekerni, mielőtt úgy éreznéd, hogy tele vannak a lábaid „akkumulátorsavval”. Bármilyen gyötrelmes is ez az érzés, ez azt jelenti, hogy elég keményen dolgozol.

A legjobb kardió típusok a fogyáshoz

A zsírégetés során az is számít, hogy milyen gyakorlatot végzel. Az optimális eredmény elérése érdekében a zsírégetés során ezeket az aerob gyakorlatokat ajánlom, amelyek az alacsony terheléstől a nagy hatású edzésig terjedhetnek:

- Kerékpározás
- Úszás
- Elliptikus tréner
- Sielés
- Súlyemelés vagy testsúlyos edzések végzése kardióhoz
- Erőltetett menet, vagy dombedzés

- Kocogás

- Futás

Ezen gyakorlatok mindegyikénél beállíthatod az időtartamot és az intenzitást.

Hasonlítsuk össze például a kerékpározást és a kocogást: ha egy nap erőteljesen kerékpározol (nagy intenzitású kardió) 10 darab 20 másodperces intervallumon keresztül, az egyes intervallumok között 45-60 másodpercnyi könnyű pedálozással, az körülbelül 15 perces kardió edzést eredményez. Másnap könnyed kocogással vagy 45-60 perces tempós sétával (alacsony intenzitású kardió) folytasd az edzésed!

Kevesebb időt töltöttél a magas intenzitású edzéssel és több időt az alacsony intenzitásúval, ami megakadályozza a túledzést. Bónuszként az alacsony intenzitású kardió megkönnyítheti a felépülést azáltal, hogy serkenti a véráramlást a fájó izomszövetekben.

És még egyszer, mindig hallgass a testedre! Ha energikusnak érzed magad, vegyél részt egy HIIT kardió edzésen. Ha a testednek szüksége van egy kis regenerálódásra, menj el egy hosszabb kerékpározásra, intenzív gyaloglásra és nyújts egy kicsit!

Tedd fel újra magadnak a kérdést: „Mennyi kardiót csináljak?”

A legtöbb embernek hetente 150 percet kellene kardiózni, 4-7 napra elosztva, hogy elérje egészségügyi céljait. Ha ragaszkodsz ehhez az ajánláshoz, és kiegyensúlyozottan táplálkozol, csodákat fogsz tapasztalni az általános jólétben és a hosszú és egészséges élettartamodban.

Ha a fő cél a zsírégetés és a fogyás, előfordulhat, hogy módosítanod kell ezt a számot, miközben tudatában vagy a túledzésnek. Ne feledd, hogy a kardió a megfelelő súlycsökkentő étrend kiegészítője – a rossz étkezési szokásokat nem lehet „kitornászni”! Koncentrálj a kalóriabevitel szabályozására és használd a kardiót, mint eszközt az energiafelhasználás növelésére. Kardiórutinodhoz egyensúlyt kell találnod az alacsony intenzitású és a magas intenzitású edzések között, következő edzésprogrammal kombinálva.

Mindenekelőtt hallgass a testedre! Egyetlen személyi edző, számológép vagy fitnessz-alkalmazás sincs olyan összhangban a testeddel, mint te. A túledzés akadályozhatja a fejlődést. Párosítsd a fenntartható étrendet és fitnessz-kiegészítőket a súlyzós edzés és a kardió kombinációjával és biztosan látni fogod az eredményeket. Szeresd a tested, élvezd a mozgást, élvezd, hogy bírod, hogy nem adod fel, mert elhiszed magadról, hogy meg tudod csinálni! Hogy aztán nagyon, de nagyon büszkén fekhess le aznap. Hogy mekkora király vagy: önmagad királya! ■



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

