

Életemmel

IV. évfolyam / 6. szám
2023. JÚNIUS

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Korhatártalan beszélgetés
dr. Tóth Emesével

Bivak a tengerparton

Amit nem tudtál
a Piszkos táncról és
a Micsoda nőről...

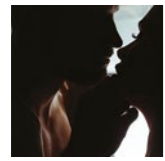
ESG



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

A Semmelweis Egyetem
stratégiai partnere

Tartalomjegyzék



5.
Korhatártalan beszélgetés



12.
ESG



14.
A Retrológus okoskodik



18.
Pistyr 70



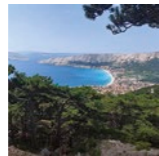
20.
Szent Benedek, Európa szellemi atyjának ünnepe



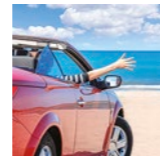
28.
Vissza a természethez a hosszú életű kutyáért



32.
„Ez a harmadik típusú találkozás”



38.
Bivak a tengerparton



40.
Hurrá, újra itt a nyár!



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 utánkölzése kizárólag írásos beleegyezés esetén engedélyezett.

Támogatónk:



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Kezdjük a pótlással: Megérkezett az előző számhoz remélt vatikáni pápai áldás! Magyarul! A profi csomagoláson Vatikán - Szombathely - Tihanyi Apátság - majd az alapítvány útvonal követhető nyomon. Ágoston atya közbenjárásának köszönhető, hogy megkaptuk... és a legegyszerűbb útvonalon... tudom, itt járt, elvileg Ferenc pápa is átadhatta volna, de sajnos még kicsik voltunk és elkerültük egymást.

Én amúgy nagyon bírtam, azaz tiszteltem ahogy került az ájtatos általános távolságtartó viselkedést, ezerral volt emberi, őszinte és nagyon laza. Ezer imánál és szónoklatnál több volt, embe-
ribb és hiteles.

Tombol a nyár, indulnak a táborok, majd őszől indul a 10%-os programunk, ahol 700.000 ember, gyerek és felnőtt oktatása a cél. Ez a felnőtt lakosság 10%-a, már egy mérhető eredmény. Messze vagyunk még a tervezett, vágyott állapottól, de ez a 10% pont a két és félszerese az elmúlt évtizedek (!) akciós oktatásainak. Ez még véletlen sem kritika, sokkal inkább egy első lépcső, amely után jöhet a 20, 50, 80%.

Többen vagyunk hasonló célokkal az újraélesztés oktatási piacán, de ha százszor ennyien lennénk akkor is még évtizedekre vagyunk Norvégiától.

A számomra semmiből érkezett, kötelező ESG minősítés új lehetőségeket nyitott, nem csupán felelős cégeket keresünk immár, hanem azokat is akiknek a jobb feltételekkel való finanszírozástól is felcsillan a szemük. Igen, ebben is tudunk segíteni! Ha hitel kell, akkor is vannak érveink: ha az ESG rendszeren belül a tőlünk rendelt oktatással és a környezeted iskoláiban finanszírozott oktatásokkal jobb megítélés alá esel és olcsóbban kapsz finanszírozást a bankoktól. Ezek voltak az elvi részek, de pontosan tudjuk, hogy aki az Őrangyal Magazint olvassa, annak nem holmi kamatkedvezmény okán csillan fel a szeme, sokkal inkább a kollégák, a család, a környezet miatt, a velük érzett szolidaritás, az oktatással elérhető

biztonság miatt keressük egymást! Keressetek, segítünk! ESG pontokban úgy tűnik jók leszünk!

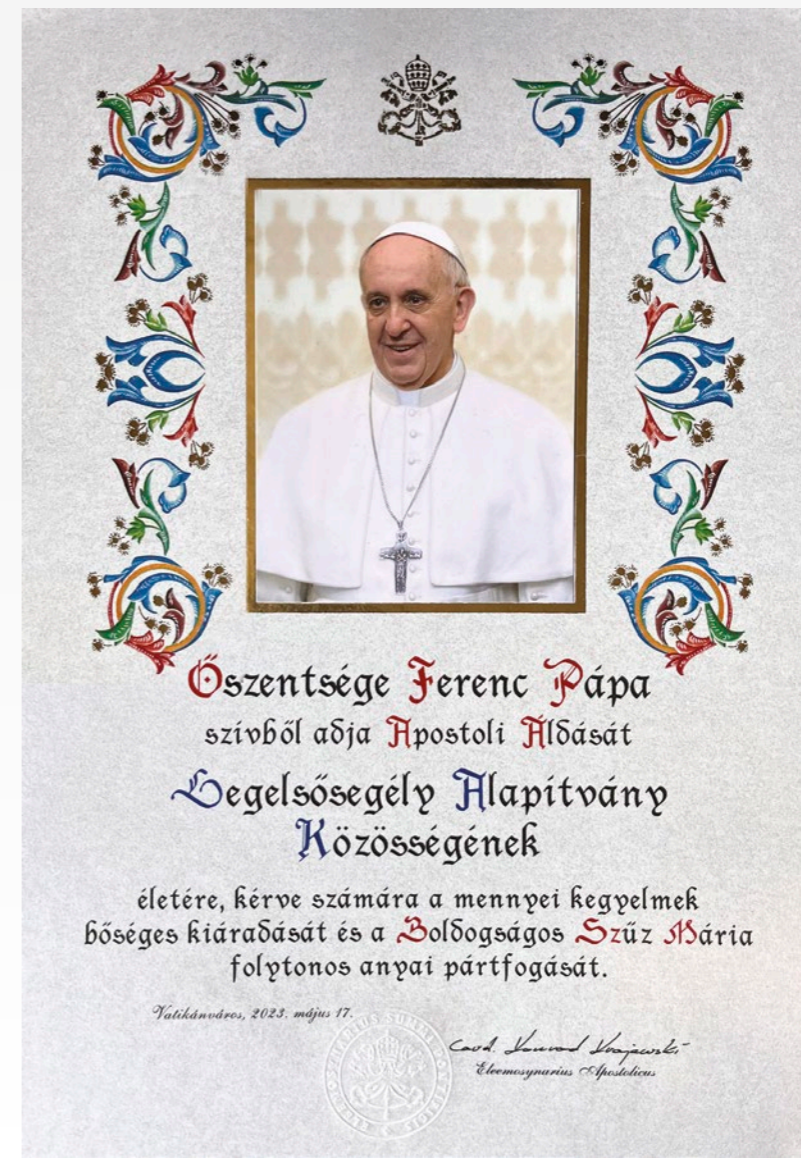
Kicsit lazuljunk le, az üzlet mellett léteznek az élmények, az élvezetek és merjük kimondani az egyik kedvencünket, létezik az orgazmus is! Felébredtél ugye??? Én már kezdtem elaludni az ESG fejtegetése miatt, de kipattant szemekkel köszöntöm e havi címlap sztorinkat, új, izgalmasnak ígérkező rovatunk szerzőjét, Dr. Tóth Emesét! Nem viszem túlzásba, el kell olvasni... ezt is, az előzőt is és az összes innen datálódó minden számot! Garántáltan építő, izgalmas és társasági lesz... a két ember is egy kellemes társaság!

És még valami: néha időben, néha kicsit megcsúszva jelenik meg a magazin.

Néha finánciális gondokkal küzdünk... de terveink szerint továbbra is ingyenes marad! Így legalább lehet kicsit várni, lehet kicsit vágni... így még értékesebbnek érezzük. Mint az életünket, amit másodpercek alatt veszíthetünk el, ha nincs, aki ott és akkor, abban az egy pillanatban tudna segíteni.

Ezt ne felejtsek most, július elején, a júniusi szám olvasása közben sem, nyaralás közben sem, az iskolai vakáció, vagy a szabadság alatt sem!

Jó szórakozást! ■



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:**

1 2 6 0 8

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

6 8

Korhatártalan beszélgetés

Dr. Tóth Emese szexológus orvossal,
az Orvosi Gyakorlati Szexológia
– alias Orgazmus Szerviz –
szerzőjével

Beszélgetőtárs: Haász Gábor • Legelsősegély Alapítvány



A kétezres évek elején sokan felkaptuk a fejjünket és vadul elindult a kevésbé romantikus fantáziánk; leginkább reggel tévéből, napközben a kereskedelmi rádiókból és közben folyamatosan a heti sajtóból mostani beszélgető-partnerem, Dr. Tóth Emese sugárzó mosolya jött szinte mindenhol szembe. Megjelenését magával a témával tudta még tovább fokozni: orvosi szexológiai rendelés, orgazmus tanácsok, az elméleten túli gyakorlati útmutatással... Ez volt az a pont amikor az éppen ivarérett énemben is megjelentek a kicsit pirulós, de bazi nagy kérdőjelek, ez pontosan mit is takarhat? Nyilván akkoriban még erőteljesen nyuszi koromat éltem és mire összeszedtem a bátorságomat már éppen szünetet tartott a klinika. Sokáig semmi, majd az utóbbi években ismét feltűnt, ugyanaz a téma, ugyanaz a mosoly, én meg azóta már nem annyira nyuszi...

A végeredmény – telefon - több hosszabb beszélgetés – majd az előző Őrangyal magazinban már az első írás, végül most ez a cikk. Érdekes, izgalmas, de teljesen korhatártalan, azaz mentes a remélt 18+ -os részekről, pontosabban a fantáziára van bízva jó néhány gondolat befejezése. A beszélgetésnek ugyan most eljutottunk a végére, de a folytatást minden hónapban e magazin oldalain, a Doktornő tollából, szerintem mindannyian várjuk!

Mi szexualitás és mi nem az?

Sokféle helyes megfogalmazás lehetséges a szexualitásról - mindig más jut eszembe róla nekem is - de néhány alappontnak feltétlenül helye lesz mindegyikben. Természetes, avagy

egészséges esetben a következőket foglalhatnánk bele:

A teljes szervezet egységes reakciója minden olyan ingerre, amely vonzódás okozta vágyakozást ébreszt és ezzel automatikusan beindíthat egy láncreakciószerű izgalmat, ami kielégüléshez és a továbbiakban megerősödéshez, sőt személyes fejlődéshez vezethet. A lezajlott jelenség előnyösen visszahat és minden tényezőjében megerősíti a saját szexualitást, de mellette az élet többi területét és a nem szexuális kapcsolatokat is. Ennek alapján beszélhetünk szexuális mágiáról.

A saját szexualitás alapfeltételei

1. Fizikai feltételek

- 1/1 Személyes készenléti állapot
- energetikai feltétel (elegendő potenciál)
- információs feltétel (megfelelő érzékenység)
- anyagi feltétel (aktuálisan megfelelő képességű test)

1/2 Kontaktusi készenléti állapot

- nyugalom
- hasonlóság
- szimpátia

1/3 Környezeti alkalmasság

Ami ezen a megfogalmazáson kívül esik, az mind nem szexualitás, csak a szexualitáshoz kapcsolódó, de annak meghíúsulását vagy lehetetlenségét okozó jelenség. Ilyenek az erőszak, vagy az önmegerősöklés, a hatalomvágy, a tévedés, a félelem és az önzés, vagy csak egyszerűen az alapfeltételek elégtelensége, esetleg hiánya okozta impotenciának is nevezhetjük őket.

Ha nem bélyegzünk meg senkit, milyen módon lehet mégis különbséget tenni a szexuális kultúrák és igények között?

Különbségeket könnyen tehetünk. A kérdés csupán az, hogy mit tartunk vállalhatónak és mit nem. Itt már nagyon széles a skála. Ha mégis tudni szeretnénk, hogy

mi tartható elfogadhatónak, akkor ezt megpróbálhatjuk leírni, például így:

Valamennyi történelmi időszakban, geográfiai és kulturális helyszínen, az emberi igények és az aktuális lehetőségek széles változatossága mellett megállapíthatjuk, hogy az elnyomó jellegű emberi viszonyok még a társadalmi szükségesség vagy elfogadottság ellenére is rombolják a szexualitás kielégítő és fejlesztő hatásait.

Mit okoz a szex hiánya?

A valós hiányok minden esetben elégedetlenséget és edzetlenséget, majd leépülést és legyengülést okoznak. Ezeket más módon is meg lehet oldani, például önállóan egyedül, ha csak a partner hiányzik hozzá. Ha a szex valamilyen ok miatt lehetetlen vagy nem cél, de a szervezetet egészségben szeretnénk tartani, akkor ez is lehetséges. Az ősi iskolák mindig is alkalmaztak ilyen gyakorlatokat.

Miben mások - lelkiileg, egészségileg, talán a megélt kor tekintetében is - azok akik bármilyen okból, de nem szexeltek?

Egy másik világban éltek, élnek. Értik, látják és felismerik a szex-jelenségeket, de lehetőségük van másképpen és más célokkal élni: ezt az utat választották, de menet közben le is térhetnek róla.

Mi volt orvosként anno az indító gondolat?

Az eredeti és sok évig tartó tiltakozásom, hogy valaha is orvosirendelés-szerűen dolgozzak, egy adott időszakban, megváltozott. Éppen az intimitás érdekében vált szükségessé sok résztvevő iskolánk mellett elindítani a négy szem között zajló lehetőséget is.

Mi volt a szakma reakciója az Orgazmus Service illetve az előd modellek megjelenésekor?

Az orvosi szakma üdvözölte, hogy végre elindult a gyakorlatias terápia. A médiában leközölt válaszok számukra

is meggyőzőek voltak, néhány kolléga kapcsolatba is lépett velem és elmondták, hogy kinyomatva gyűjtik a megjelent írásokat. Volt, aki az akkor berobbant kétablettával is ellátott volna. Egy ingyenes kezdőcsomaggal, hogy annak sikerén mi is meghízassunk. Elhárítottam, mivel semmi szükségünk sem volt rá és a férfi pácienseink egy nagyobb hányada is éppen azért érkezett hozzánk, hogy ne kelljen vele bajlódni. Ma már az is pontosabban látszik a szakma, de néhány laikus számára is, hogy milyen a tablettás öröme sötét oldala.

Léteztek akkoriban korra és betegségekre vetített statisztikák?

Magunk készítettünk statisztikákat, mivel igen nagy páciensi adatbázis halmozódott fel a saját munkánk által. Hivatalos statisztikákból nem sok volt, az is inkább a gyógyszergyártók nem éppen önzetlen munkája eredményeképpen. Emellett a bulvár média is készített felméréseket, melyeknél nem látszottak a felmérés körülményei és céljai, de ami sejthető volt belőle, azt nem tudtam komolyan venni. Valójában nem szorultunk rájuk ebben, a sajátunkat pedig kiadtuk az első nyomtatott könyvemben.

Lehetett tudni a serkentő, vágykeltő készítmények fogyasztási adatait? Gondolom ez mára már igazi káosz.

Talán lehetett, mert az egy igazi nagy durranás, egy valós sikertörténet volt, amit fel is használtak az eladások növeléséhez. Számunkra nem volt érdekes ez, semmilyen szempontból, ezért nem is néztünk komolyan utána.

Mivel új és kényes téma volt, mi volt az első „felhasználói „reakció a rendelésben?

Magas fokra hágott az izgalom pácienseinknél, hogy mi fog történni nálunk a gyakorlatban. Esetenként félhettek szurítól, vagy más fájdalmas orvosi beavatkozástól, mert ezt szokták meg. Esetleg titkon reménykedtek abban, hogy lesz egy kis happyfinish is.

Akkor még nem volt rólunk híradás, de ez hamarosan megváltozott. Ennek köszönhetően kíváncsi izgalommal érkeztek hozzánk és mindenre örömmel rácsodálkoztak: a kedves hangra a telefonban a bejelentkezéskor, a csodás mosolyra és professzionalizmusra az asszisztencia részéről, amikor az első benyomások érték őket a rendelésben. Aztán ez csak tovább fokozódott a kezelőkben és gyakran megfogalmazták, hogy már az is boldogság, hogy ránk találtak.

Az első konzultációtól a program utolsó percéig szárnyaltunk a pácienseinkkel. Lemondás szinte nem is volt, de az gyakran előfordult, hogy számolták a napokat, mikor jöhetnek ismét, ami 2-3 naponta volt esedékes, de elszámolták magukat és 24 órával hamarabb jöttek. Szerencsére mindig megoldottuk, de emiatt hiúsult meg sok ebédszünetem és a magánórai nyelvtanulásom is. Gyakran, amikor épp elkezdtek az órát, mosolyogva bekukkantott az asszisztenseim egyike, hogy több száz km-ről megjött a páciensem, egy nappal hamarabb. Mi legyen? Ez egy időszakban

annyiszor megisméltődött, hogy teljesen feladtam miatta a nyelvtanulást.

Mennyire mertek őszintén kérdezni, azaz mennyire változott ez mára?

Nem a páciens oldala, hogy merjen vagy ne merjen. Az én oldalamról oldható meg ez is, szinte percek alatt.

Lazábbak, tudatosabbak lettünk azóta?

Ez egy kicsit összetettebb kérdés. Túl sok minden változott meg 2002 óta, amikor megnyílt az Orgazmus Klinika. Eldurvult a helyzet körülöttünk, de bennünk is és egyúttal gyengébbek is lettünk, ugyanezért.

Az emberi kapcsolatok alapjainak egyike a szex. Milyen módon lehet/szabad akár tanulási szakaszokra bontva értékelni, fejleszteni, ami egyben a munkád értékmérője is?

Miért ne lehetne ezt megtenni? A munkám értékmérője azonban elsősorban nem ez, hanem a páciensek visszajelzései, akik megtanulják és pontosan tudják követni a változásokat, melyek bennük, velük zajlanak. Könnyen mérhető, hogy



az 5 percnél tovább semmiképpen nem tartható aktusban egy ideje akár negyven percet vagy többet is teljesítenek, még pedig gondtalanul élvezve az egészséget. Ők csinálják és a különbségek mérések nélkül is elég nagyok, így könnyen követhetők, de meg is mérhetik, akár egészen pontosan is.

Konkréten melyek a jó szex nélkülözhetetlen elemei?

Mondhatnánk, hogy mindenkinek mást jelenthet a jó szex, de a nélkülözhetetlen elemek mindig ugyanazok lesznek, amelyek kielégüléshez és a saját létezés megerősödéséhez vezetnek. Én inkább a szex elemeit vizsgálnám és nem a jó szexét. A szex jó, ha minden feltétele adott. Ezekről fentebb már volt szó. De legyen mégis néhány pozitívan ható elem, a sok kíváncsi közül, a teljesség igénye nélkül: szépség, tisztaság, kellemes illat, izgalmas tapintat, összhang, báj, vonzó tekintet, erotikus kisugárzás és az azt megerősítő mozgás, változatoság, új és új meglepetések, eddig nem tapasztalt élmények, megváltozó élet stb. - Te is ilyesmikre gondoltál?

Mindenki képes befogadni, képes fejlődni?

Nagyjából így van, de a mérték és a minőség is különböző. Ha a memóriát és a beépülést olyan módon képzeljük el, mint egy fényérzékeny filmet, akkor egyeseknél alig van ilyen filmréteg, másoknál pedig egészen hihetetlenül éles és részletgazdag kép keletkezik és ilyen módon írható le a fejlődésük is. A fénybefogadó képességünk különböző és ez határozza meg a képességeink fejleszthetőségét.

Az interneten fellelhető írtott anyagokban rendszeresen visszaköszön Zolotov professzor, mint Tanítód neve, aki az alapokat jelentette számokra.

Mi a tanításából az elmondható lényeg?

Róla csak hosszabban vagy semmit, de a lényeg az, hogy tanulni tanított

meg, úgy ahogy az a természetben zajlik. Ezt dolgozta ki és előtte már elkezdte akadémikus apja is. Nobel díjat talán száz év múlva fognak érte kapni, amennyiben sikerül túlélnünk a saját magunk gyártotta problémáinkat. Professzorom frontális problémáknak nevezte azokat, melyekkel feltétlenül foglalkoznunk kell ma, hogy egyáltalán holnapra is jusson számunkra valami, mert ha megoldjuk őket, csak akkor lesz számunkra holnap.

Mi az a kulcs, amit ha itt elolvasok annyira kíváncsivá tesz, hogy a későbbiekben meg akarjam tanulni tőled?

Sokan szeretnének szerelmet kapni. Érdekes, hogy szerelmet lehet alkotni, bármikor, bárkinek. De inkább azért találkozunk a legtöbb esetben, hogy ne tűnjön el az élet izgalma és boldogsága. Természetes módon adott ehhez a képességünk, csak hiányzik hozzá 1-2 feltétel. Ha sikeresen felépítjük őket, akkor megállíthatatlanul lezajlik a dolog, ahogy kell. Semmilyen önkontrollálásra és erőlködésre vagy gyógykezelésekre nincs szükség.

Ez egy minta? Egy követendő példa, vagy mindenki csiszolja tovább - különösen te - a saját tapasztalás, a tanítások révén?

Igen, érdemes szakemberként is kísérletezni a saját étellel és magánemberként is foglalkozni a mélyebb szakértelmet adó tanulással. Ez mindenkinek hasznos és e nélkül nem is lehetne jobbá válni.

Elmerülve a részletekben, lehet a tanítást a Mesteren túlmutatva saját világomra finomítani?

Pontosan ezt kell tenni, avagy mindenképpen ez fog megtörténni: a kapott tudás sajátjává válik és meg is változik, további minőségi javulások következhetnek be.

Mit használ a mai napig belőle?

Amit csak tudok. Nem álltam még meg, haladok. Ez egy ilyen életmód.

A téma körbejárásakor én a vágy, szerelem, a mosoly, az izgalmas, a libabőr, a túsarkú, necc, fehérmű, a gyertyafény, háttérben halk Sade, simogatás, merevedés, orális, hosszan finoman, vagy vadul szavakkal voltam legbelül jelen, erre válaszul jöttél tőled a bonyolult rendszerek tudománya, energetikai egyetem, kibernetika, káosz elmélet, az evangelisták avagy a hálózatok tudománya szavak... itt kezdtem elveszni, kicsit magamba révedni, és feltenni a kérdést : ennyire nem tartok sehoh? Eljutottam fentről a felszínig??? Ezt kijelenthetjük?

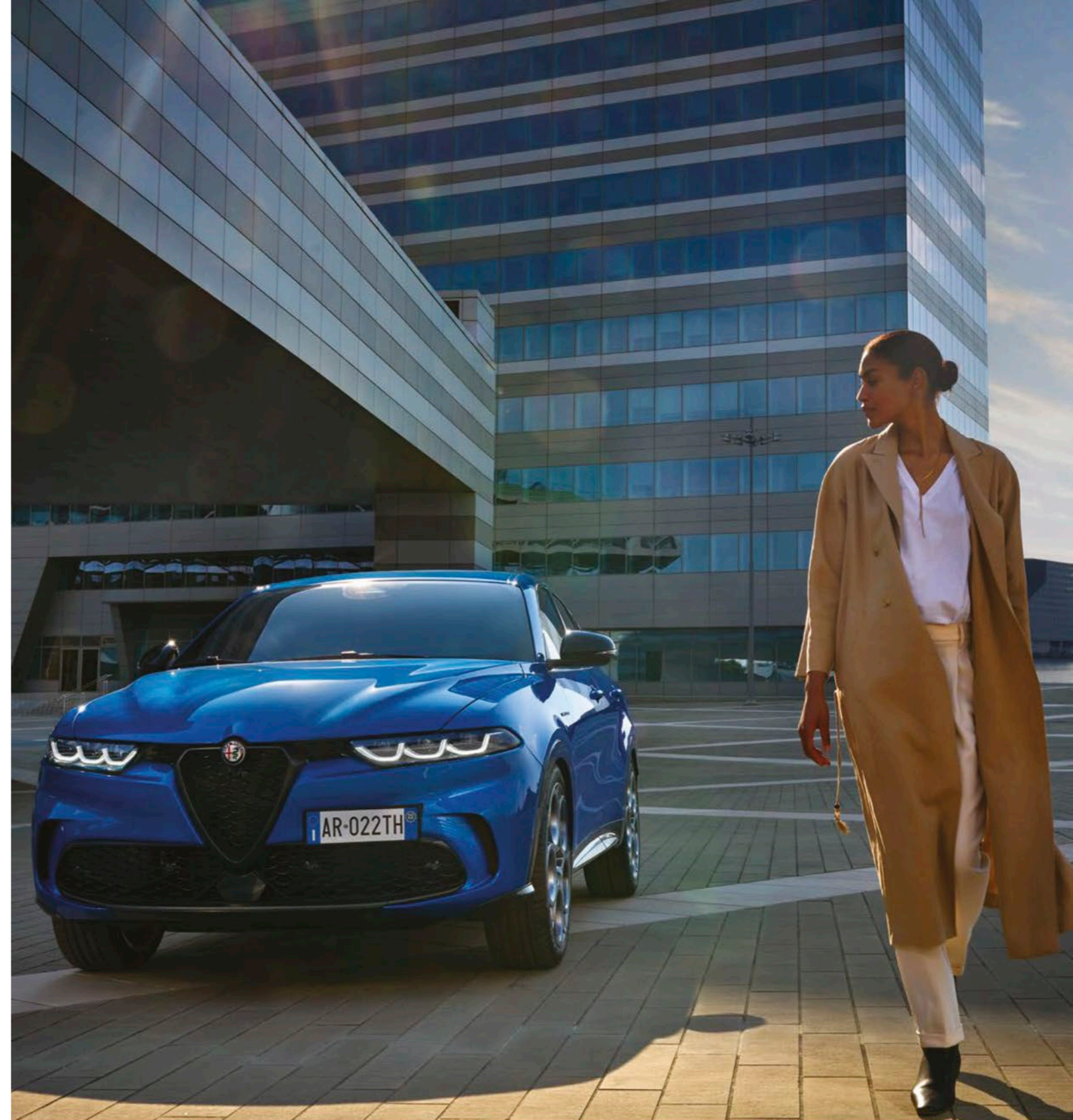
Kijelenthetjük, de nem sok értelme lenne. A fellelhető pszicho- és bulvárolvasmányok zöme tele van túlságosan bonyolult és szinte minden szituációra, sőt mindenféle reagáló állapotra kiagyalt diagnózisokkal és gyógymódokkal. Ennyire nincs szükség és nem is ezekre van szükség. A háttérben ugyanazok a törvényszerűségek és kapcsolódási pontok, avagy elvek húzódnak meg. Eleget lenne csak ezekkel foglalkozni és a színes színházi és karneváli bűvölet teljesen figyelmen kívül is hagyható, pláne, ha nem is szórakoztató.

Megengedhető, hogy például a szerelmi és más drámáknak ne legyenek különféle címei, csak írta az élet, játszák a szereplők és ami zajlik, a kérdések és a válaszok már rég le vannak írva. A lényegre kell figyelni, nem a sebek alakjára és nem arra, hogy vájkálva bennük újra fájdalmakat okozunk. Ezek a fájdalmak csak a múlt és csak a felület. Helyesebb ezeket halványodni hagyni és egy erős, új életet építeni, ami felülírja a múlt árnyait.

Köszönöm szépen a beszélgetést, valóban nem sűrűltük a korhatárokat!

Dr. Tóth Emese:

<https://www.drtothemese.hu/> ■



ÚJ ALFA ROMEO TONALE HYBRID ÉLJEN SZÍVVEL!

TARTOZZON KÖZÉNK!

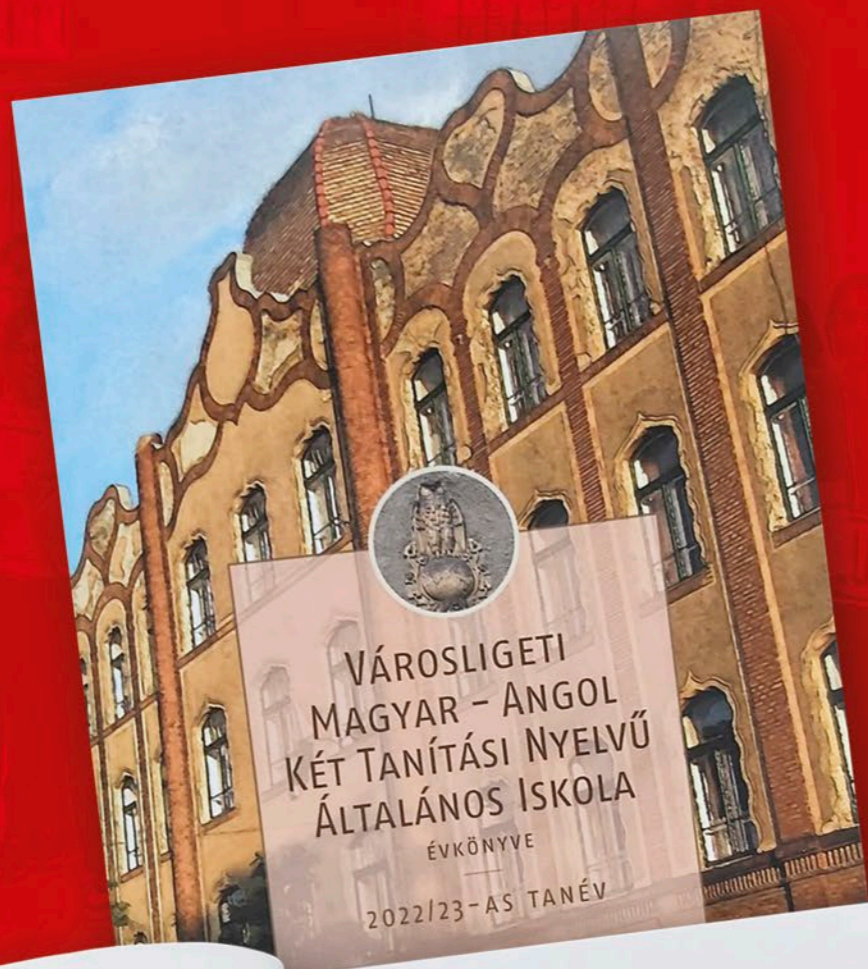


A képen szereplő modell vegyes átlagfogyasztása: 5,2–6,2 l/100 km; a CO₂-kibocsátása pedig: 130–155 g/km. A kép illusztráció. A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekről érdeklődjön a www.alfaromeo.hu oldalon vagy a márkakereskedésekben.



Élveztük a gyerekek és tanáraink figyelmét, éreztük a tudásvágyat részükről, és most jó látni, hogy az éves iskolai fontos események között az alapítvány munkája, felvilágosító oktató jelenletünk is kiemelten szerepelhetett.

Köszönjük és ismételten gratulálunk az iskola teljes csapatának! Szép munka volt!



SAJTÓMFGYELÉNÉSÜNK
KÜLÖNLEGES ALKALMAINK

KÜLÖNLEGES ALKALMAINK

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.

ESG (Environmental, Social, Governance)

Haász Gábor • Legelsősegély Alapítvány



Jöttek az impulzusok szépen, először Ottó: Feuertag Ottó Europa Design, állandó szerzőnk hétfőn pont azt taglalta, hogy az alapítvány tevékenysége mennyire passzol a jövőre élesedő ESG cég minősítő rendszerhez; majd ezt követte kedden, egy Kavosz által támogatott Portfólió rendezvényen (Pörgessük fel együtt a hazai KKV szektort! címmel) Krisán László: Kavosz CEO - aki szintén állandó szereplő az Őrangyal magazin szerzői között - előadásában éppen azt taglalta milyen kihívásokat jelent a pénzügyi szektornak a jövő évtől kötelező ESG minősítési kritériumok pénzügyi szektor oldaláról történő egységes kialakítása.

Mi is ez? Már most törölném a felvetett kérdést mert nem könyvet írok és a profi tanácsadó szakértők is még éppen alakítják a válasz kereteit. Tehát fogalmazzunk úgy, hogy én eddig ebből ezt vettem le (és majd jönnek a mindentudók és pontosítanak), hogy van a három betű (**E**nvironmental, **S**ocial, **G**overnance) és az adott cég az ezekben felsorolt és nem (!) a gazdasági teljesítménye okán (!!) kap minősítő pontokat, ami egy későbbi finanszírozói, befektetői értékelés alkalmával jelentős kamat, költség és minden pozitív egyéb megtakarításhoz vezethetnek.

Ez a pontgyűjtő rendszer összecseng az alapítvány „Őrangyalok vagyunk” minősítő rendszerével, ahol a teljes cég tudását mi nem pontokkal, hanem a vevő központú felelős működés közhírré tételével jutalmazzuk. Az Őrangyalok minősítés egy büszke cím, picivel több mint a Tiszta Udvar Rendes Ház! tábla nagymamáink kerítéséről... de az érzés hasonló!

Sokszor olvassuk a gyönyörű nyomdai anyagokban: - MI egy ügyfélközpontú felelős cég vagyunk! és ennek a mondatnak a bővítése még további oldalakon fejlődik ki. Izgalmas és profin fogalmazott... egynek jó... de mellette itt vannak a valódi felelősen gondolkodók, rajtuk a tábla, a matrica: Őrangyalok vagyunk! - ami azt jelenti, hogy fontos vagy nekünk kedves vásárló, látogató, betérő bémészködő, vagy bármilyen okból nálunk megforduló ember, aki a tudomány mai állása szerint a legjobb testi, lelki, fizikai makkegészséges fiatal állapotodban is bármikor hirtelen szívhalált halhatsz... nincs apró betűs „de”, tehát bármikor bárki... és itt jövőnk mi a bla-bla mentes marketinggel, ahol az adott cég, iroda, üzlet, iskola Őrangyal minősítése a garancia, hogy a nyitvatartásuk alatt minden kolléga képes profin segíteni... vagy iskola esetén minden tanár, minden tanuló megtanulta... és e tudást bármikor képes a mentők megérkezéséig alkalmazni... és ezáltal kedves vendég, de az összes kolléga is valódi biztonságban van!

Térjünk vissza az ESG-hez:

Az Alapítvány eddigi oktatási és felvilágosító tevékenysége, az azt követően átadott tanúsítvány, valamint az eseményről az Őrangyal magazinban is publikált beszámoló az ESG minősítés középső lába:

ESG mutatószámok rendszerezése témák szerint

E	S	G
Klimaváltozás	Munkerő	Vállalatvezetés
Környezet-szennyezés	Termék-biztonság	Vállalati kultúra
Zöld beruházások	Társadalmi kapcsolatok	Etikus működés
	Egészség és biztonság	

A saját céges oktatás, valamint a környezeti, iskolai oktatás mind, mind felelős döntés és a saját dolgozói biztonság, egészség, létszám, minőség megóvása révén mind pontokat eredményez.

Leginkább az **S** oszlop lehet érdekes, mivel oktatásunk révén:

- A szakképzett profi **MUNKAERŐ** megtartása, megóvása nagyon fontos egy felelős cég életében.
- A dolgozói állandóság (nincs tragédia, nincs új dolgozó) nagyon nagy mértékben kihat a **TERMÉKBIZTONSÁGRA!**
- Egy felelős cég életében egy civil szervezet, egy iskolai csoport támogatása, esetünkben oktatás finanszírozás révén bőven beletartozik a minőségi **TÁRSADALMI KAPCSOLATOK** összefoglaló fogalmába.
- A dolgozói, családi, sőt vásárlói, partneri belső oktatás pedig teljes egészében lefedi az **EGÉSZSÉG** és **BIZTONSÁG** sorokat.

Ha az E oszlopot elengedtük, a középső S tekintetében viszont szinte teljes egészében az oktatásunkkal lefedtük, azaz gyűjtöttük a cég minősítő pontjait, akkor már csak a **G** maradt:

- **Vállalatvezetés**
- **Vállalati kultúra**
- **Etikus működés**

Ezekről sem mondható el, hogy nagyon bele kellene magyarázni magunkat, hiszen egy felelős **Vállalatvezetés** figyel a dolgozói céges-, illetve rajtuk keresztül a családi biztonságra és ha ehhez egy oktatással járul hozzá, azzal magát minősíti!

A környező civil szervezetek és iskolák támogatása a túlélést elősegítő oktatással szintén a **Vállalati kultúra** része, de ezen tevékenységek folyamatossága a cég **Etikus működésére** utal.

Bárhonnan közelítek, az iskolai oktatás, a céges minősítő rendszerünk kapott egy szép keretet, a jövőre kötelező ESG pontrendszer érkezésével, ami eddigi gyakorlatunkon sokat nem változtat, ugyanúgy oktatunk, csak talán a felismerés, a befogadás lesz kicsivel könnyebb.

Eddig a dolgozó, a családtag élete volt a tét, most ezeken túl lesz némi kamatnyereség is! Ha ezen, a pénzügyi nyereségen, vagy a tombolán, vagy a nyereménysorsoláson múlik a napi 70 felesleges áldozat jelentős csökkenése – mi akkor is készen állunk!

A Retrológus okoskodik Amit nem tudtál a Pizskos táncról és a Micsoda nőről...

L. Dézsi Zoltán
(Retrológus) írása



Tételezzük fel, hogy elmúltál már negyven éves. Én tudom, hogy ez nincs így, a fiatalság tüze még ott lobog hibátlan szívedben... De mégis: csak a játék kedvéért mondjuk azt, hogy negyven pluszos vagy. Esetleg jóval pluszos. No, akkor egészen biztos vagyok benne, hogy láttad a Pizskos tánc című filmet. Mint ahogyan a Micsoda nőt is. Sőt, még azt is el tudom képzelni, hogy sóvár szemekkel nézted Julia Robertset, vagy Patrick Swayzet. Esetleg Richard Gere fogott meg? Valamilyik biztosan. Ne szégyellj, a világon alig akadt olyan, akire ne

lettek volna hatással a felsorolt személyek. És persze a filmek. Mindkettő kasszát robbantott, pedig mindkettőről azt gondolták a kritikusok, hogy bukás lesz... (Néha ők is tévednek.) És ugye, hogy fújod a legjobb dalokat mindkét filmből? Naná, hogy fújod. De azt tudod, hogy Patrick nem akarta vállalni a Pizskos táncot, mert nem akart táncolni? Vagy azt, hogy Julia Roberts legendás ruháját (barna alapon, fehér pöttyök) egy olyan anyagból varrták, amelyet már ki akartak dobni? No, ha ezeket nem tudtad, akkor most jöjjön a két kultikus film néhány kulisszatitka.

Nem is Micsoda nő volt a cím...

A film forgatókönyvét J. F. Lawton írta. A ma már 63 éves szerző másik ismert filmje az Úszó erőd. Igen az, amelyikben az elképesztő testformákkal megáldott Erika Eleniak kiugrik a tortából. És az, amelyikben a fantasztikus színészi képességekkel megáldott Tommy Lee Jones alakítja a gonoszt. A színészi képességekkel kevésbé megáldott Steven Seagal meg a jót. Nehéz a Micsoda nőt összevetni az Úszó erőddel. Az egyikben tucatszámra ölik az embereket, a másikban meg egy zongorán dugja meg (bocsánat a szóért, de azt nehéz szeretkezésnek nevezni) a főhős a főhősnőt. Ne is hasonlítgassunk, maradjunk a Micsoda nőnél. Az alapötletet az író a valóságból merítette. Megismerkedett ugyanis egy utcalánnyal, aki elmesélte neki, hogy egy gazdag pasi felszedte egy egész hétre, és csillagá-

szatinak tűnő összeget, 3 000 dollárt fizetett neki mindezért. A derék (és nagyon fiatal) forgatókönyvíróknak ennél több nem is kellett, megvolt a sztorija. Már csak meg kellett írnia. Az eredeti cím ez volt: Háromezer... Állítólag azért változtatták meg, mert a Pretty Womanhoz már volt egy zseniális zene. (Oh, Pretty Woman, 1964. Előadja: Roy Orbison.)



Julia meggyőzi a férfi főhőst

Julia Roberts a Micsoda nő előtt nem volt micsoda nő. Apró szerepeket játszott, jelentéktelen filmekben. Emiatt is történhetett az, hogy a férfi főhősnek kiszemelt Richard Gere először nemet mondott a megkeresésre. Hogy megpuhítsák, összehoztak egy találkozót a szépséges Juliával, aki egy váratlan pillanatban egy kis sárga cetlit tolt a férfi elé. Nem a telefonszáma volt rajta. Egyetlen rövid mondat: kérlek, mondj igent! Richard erre annyira meghatódott, hogy vállalta a szerepet.



Nem nagyon halad a forgatás

Rendezőnek azt a Garry Marshallt választották, akit itthon Magyarországon igazából csak egy alkotás rendezőjeként ismerhettünk akkoriban. Ő irányította az Egy úr az úrból, című sorozat felvételeit. Ne gondolkodjatok, hogy mi is volt az, segítsek: nanu-nanu... Így köszönt a főszereplő, Robin Williams minden részben. Annyira ártatlan és annyira bugyuta volt ez a sorozat, hogy már a nyolcvanas években, a szocializmus idején is be lehetett itthon mutatni. Azt azért lássuk be, hogy a nanu-nanut könnyebb lehetett megrendezni a Micsoda nőnél. Pláne úgy, hogy a forgatás kezdetén a filmben szereplő 120 szereplőből kevesebb, mint tíz volt meg. Ráadásul a pénz sem vetette fel a stábot. Mai szemmel már nevetségesnek tűnik, de 14 millió dollárt költhettek el az alkotók. Annyira kevés volt a pénz, hogy például Julia Roberts ruháiból csak egy-egy darabot varrtak. Ha mondjuk leette volna a vörös szerkőjét, leáll a forgatás. Az ikonikus barna alapon fehér pöttyös szereléséhez pedig egy pincéből szerezték az anyagot. Könnyen lehet, hogyha akkor nem veszik meg, akkor a szűtte volna meg. Így viszont elképesztő divatot teremtett: a mai napig láthatjuk a barna alapon, fehér pöttyöst...

Dől a lé

A film az első hétvégén 11 millió dollárt fialt, a második hétre pedig már megtermelte az árát. Csak kapkodták a fejüket az alkotók, amikor jöttek a hírek az újabb és újabb „Jackpotokról”. A Micsoda nő végül 463 millió dollárt hozott. Abban az évben (1990), a bevételi listán csak a Ghost tudta megelőzni (ugye emlékeztek Demi Moore, és Patrick Swayze szerelmi jelenetére a fazekasgép mellett?), illetve a magyar karácsonyok állandó szereplője, a Home alone, vagyis a Reszketsetek betörők. És még egy érdekesség, ha már szóltam a zongorán szexelésről. A zenedarabot, amely ez előtt elhangzik, valóban Richard Gere komponálta, és ő is adja elő. Mert ő ehhez is ért.





Ez a tánc tényleg piszkos

Emlékszem, hogy nagyon nem akartam megnézni a Piszkos táncot. Akkoriban éppen tele volt a púpom a romantikus filmekkel, inkább a csíhi-puhikat szerettem. De ugye nincs az a férfi, aki nem néz meg egy filmet, ha a párja erre utasítja. Napokig hallgattam a kedves hölgytől (tényleg az volt), hogy az összes barátnője látta már, és annyira lelkendeznek... Bennem persze a barátnők lelkendezése inkább csak erősítette az érzést, hogy nem kell nekem erre másfél órát áldozni az életemből... De végül beadtam a derekamat és életem legjobb döntéseinek egyike lett ez. A Dirty Dancing ugyanis hamvas ifjú lelket azonnal magával ragadta. Imádtam a zenét és a megesett táncos alakító Cynthia Rhodest (gyönyörű nő). No és persze végtelenül irigyeltem Patrickot, aki nemcsak elképesztően jó pasi volt, hanem kiválóan is táncolt...



Patrick Swayze: nem táncolok!

A férfi főhőst a film forgatókönyvét író Eleanor Bergstein és a producer, Linda Gottlieb választották ki. Mégpedig a szeme alapján. Nézegették a színészek szemközeli fotóit tartalmazó albumot (ilyen is volt), majd ráböktek egy szempárra: ez kell nekünk... Megfordították a képet, a hátulján ott volt a név (Patrick Swayze), az önéletrajz és az elkeserítő mondat az alján: nem táncolok! A két hölgy egyszerre keseredett el. Nem tudhatták, hogy Patrick korábban amerikai focit játszott, és egy sérülés miatt egy életre tönkre ment az egyik térdje. (Néha azért táncolt, például egy sör reklámban.) A női főszereplő kiválasztása is kalandos volt, de hogy ez érthető legyen, előbb menjünk egy kicsit vissza az időben.

Nem értenek a filmkészítéshez, megcsinálják

A producer, és a forgatókönyvíró régen ismerték egymást, nekik nagyon tetszett a sztori, amely szerint egy fiatal lány, akit korábban csak a világbéke érdekelt, megismerkedik a piszkos táncossal és ezzel fenekestül felfordul az élete. Pláne, hogy segítenie kell egy abortuszon átesett táncosnőn is. A filmstúdiók már kevésbé voltak lelkesek: a producer 42 helyről kapott elutasítást. Végül egy Vestrom nevű cég fogadta be a forgatókönyvet. Róluk annyit érdemes tudni, hogy korábban VHS kazetták forgalmazásával foglalkoztak. Igen, forgalmazással. Vagyis más legyártotta a filmet, ők meg piacra dobták. A gyártási igazgatójuk saját bevallása szerint sem értett a filmkészítéshez. De mivel a sztori azon a helyen játszódik, ahol

ő is nyaralt gyerekkorában, megtetszett neki a forgatókönyv. Mivel nem voltak profik a dologban, olyan embert kerestek rendezőnek, aki nagy név a szakmában. Meg is találták az Oscar-díjas Emile Ardolint. Egy apró probléma azért vele is akadt: konkrétan az, hogy sosem rendezett addig mozifilmet. Az Oscart egy 25 perces dokumentumfilmre kapta, ami arról szólt, hogy hogyan tanulnak táncolni a gyerekek.

Előny, ha a főszereplők nem szeretik egymást?

A Vestrom végül a nullával majdnem egyenlő, 4,5 millió dollárt (négy és fél) adott a forgatáshoz. Ahhoz viszont ragaszkodtak, hogy a főszereplőket ők válasszák ki. Volt is jelöltjük: azt szerették volna, hogy Baby szerepét Pia Zadora alakítsa. (Az én generációm őt inkább énekesnőként ismeri, különösen a When the Rain Begins to Fall című dalból, amelyet ő és Jermaine Jackson adnak elő.) A forgatókönyvíró a leghatározottabban tiltakozott. Egyrészt Zadora ekkor már 33 éves volt, nehezen tudta volna eljátszani a 16 éves karaktert, másrészt meg ő inkább a dögös nagyszony volt, nem a félnék Baby. Végül sikerült a Vestromot lebeszélni róla, és jöhetett Jennifer Grey. És jöhetett Patrick Swayze is. Ő ugye kikötötte, hogy nem táncol, de rábeszéltek. Kissé nehezítette a helyzetet, hogy ő és Jennifer finoman szólva sem kedvelték egymást. Korábban már forgattak együtt, egy nem túl jelentős filmben (Vörös hajnal) és még élénken élt bennük az egymás iránti ellenszenv. Sok jelenetben ez látszik is: például abban, amikor a táncot gyakorolják és Patrick végigsimít Jennifer arcán és felsőtestén. A színész pedig folyton elneveti magát. A férfi arcán jól látható düh nem rendezői utasítás volt...



Hely nincs, zene nincs... (akkor mi van?)

A forgatókönyv szerint a sztori az egyik legfelkapottabb üdülőben játszódik, nyáron. Nyárról szó sem lehetett, hiszen akkor minden amerikai üdülő tele volt. A könyvben megjelölt helyszín szintén nem jöhetett szóba, mert annak bérlése nagyon nem fért volna bele a szűkös költségvetésbe. Végül egy „Isten háta

mögötti” üdülőt választottak, és szeptemberben forgattak, amikor a nyaralók már hazamentek. Annyi pénzük nem volt, hogy végig ott legyenek így mindössze két hétre költöztek be. Ennyi idő alatt egy teljes filmet lehetetlen felvenni, így a személyzeti szállásokon játszódó jelenetekhez kibéreltek egy kempinget, még olcsóbban, még inkább az „Isten háta mögött”. A helyek így meglettek, de mi legyen a zenével? A forgatókönyvíró ragaszkodott saját elképzeléseihez, vagyis a világlágerekhez. Azok meg nem olcsók. Már ment a forgatás, és még mindig nem sikerült megszerezni a jogokat. Már azon gondolkodtak, hogy a metronóm ütemes kattogására rögzítik a táncos jeleneteket, amikor az utolsó pillanatban megjöttek a kazetták...



Patrick megszenved a sikerért

A film fináléjában van egy jelenet, amiben Patrick Swayze leugrik a színpadról. Ez még egy egészséges embernek sem könnyű, az ő beteg térdével pedig egyenesen kínszenvedés lehetett. Ráadásul (állítólag számolták) tizenháromszor vették fel az ugrást. Az utolsó előtt odasúgta a rendezőasszisztensnek, hogy még egyszer meg tudja csinálni, de azután kész... Az a felvétel végre jól sikerült, ahogyan az első próbavetítés is. Ezer embert hívtak a vetítőterembe, akik tombolással, ujjongással és szünni nem akaró tapssal jelezték, hogy imádják a filmet. És ezzel meg is mentették a Piszkos táncot. Egy kritikus ugyanis a próbavetítés próbavetítése után azt javasolta az alkotóknak, hogy égessék el a negatívot, annyira rossz a film. Tévedett...

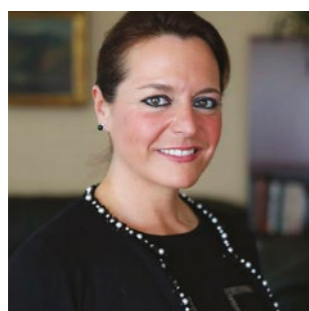
És megszűnik a tó...

A film sok jelenete játszódik egy csodás tó partján. Biztos emlékeztek arra a zenepavilonszerű valamire, amelynek partjáról Baby apukája nézi a vizet. Ma már akkor sem nézhetné, ha élne (2004-ben hunyt el). A tó ugyanis azóta eltűnt. Kiszáradt. A helyen ma gyepp van. És ott vannak még azok a salakbeton blokkok, amelyeket annak idején azért tettek le, hogy Patricknak legyen min állnia, amikor Jennifert emelgeti. Sic transit gloria mundi, azaz így múlik el a világ dicsősége... ■



Pistyur 70 – kiállítás a MANK Galériában, szoboravatás a Daru-piacon

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



Egy csodálatos szobrász, egy nagyszerű ember: Pistyur Imre. Különleges hetek állnak mögöttünk, hiszen két eseményen is együtt vehettünk részt: a Munkácsy-díjas szobrászművész 70. születésnapja alkalmából ünnepi kiállítást nyílt a MANK

Galériájában. Pár nappal később pedig a Dalmát Angyal című szobrárt leplezhettük le a szentendrei Daru-piacon.

Pistyur Imre a szentendrei kortárs művészeti közösség fontos alkotója, így több szakmai és személyes szál is fűzi őt a Szentendrei Régi Művésztelepen működő kiállítóhely szellemiségéhez és közegéhez.

A kerek évforduló alkalmával az életmű legemblemikusabb kőszobrai olyan tulajdonságokról tanúskodnak, melyek a létezés legfontosabb alappillérei. Az élet derűje, a lélek belső békéje, a mindennapi helyzetekben felvillanó humor, mind-mind olyan jelenségek, melyek emberi mivoltunkból fakadóan nagyon illékonyak. Gyakran csak egy pillanat erejéig tudjuk megragadni őket. Éppen a könnyed tűnékenység okán, jellemzően nehéz egy közet robusztusságában rögzíteni őket. Pistyur

Imre mégis ezeknek a fogalmaknak, megszemélyesített karaktereken keresztül, ad formát. Olyan szikár anyagba – nevesül andezitbe – faragja meg őket, melyet nem tud elkoptatni az idő. Szobraiban egyszerre ötvöződik az ősiség a modernséggel. A témákat és a formákat tekintve is felfedezhetjük ezt a harmonikus kettősséget.

Pistyur Imre eddigi életműve egy olyan mikrokozmosz, melyben megtestesült ősi archetipusok, a transzcendens világ lényei és angyalai őrzökként vannak jelen. Közegüket gazdagítják a földi és az emberi természet csodáit magukban hordozó lények. A dalmát kultúra, a szentendrei hagyomány és a modernitás eszközei pedig unikális jegyekkel színesítik a művészete által megteremtett világot. A kiállítás során a szobrokon keresztül jellemzően emberi alakokat és antropomorf élőlényeket láthat a néző. De minden megjelenített állatplastika, valamilyen szimbolikus utalást hordoz magában, és mindegyik köember egy-egy élő karakter, vagy valós személy tulajdonságait őrizi. Fontosak ezek a kiemelt tulajdonságok, ugyanis általuk emlékezhetünk, vagy szembesülhetünk saját magunk természetével. Ezek a jellemzők pedig érzéseket is kiváltanak belőlünk, és közvetlen közeget teremtenek a műalkotások és a néző között. Pistyur Imre szobrainak kőhéjait kibontva a létezés valódi értelmeit és értékeit találhatjuk meg. Művei által a derű és béke törékeny pillanatai kőbe vésvé maradnak velünk.

Ugyanezt érezhettük Pistyur Imre Angyal szobrának felavatásán és megszentelésén! Bátran mondhatjuk, hogy egy rendkívüli és különleges napon találkoztunk egymással, egy rendkívüli és különleges helyszínen, egy rendkívüli és különleges alkalomból. A rendkívüli és különleges nap: Ivan Dan, Keresztelő Szent János születésnapja. Az Egyház Jézuson és Szűz Márián kívül csak Keresztelő Szent Jánosnak ünnepli meg a test szerint való születése napját. János már gyermekkorában beteljesedett Szentlélekkel.

A rendkívüli és különleges helyszín a Daru-piac. A tradíció szerint az istentiszteletet követően a dalmátok ősei, a számárhegyi mála lakói mediterrán népünnepel, festával ünnepeltek, ami az éjféltől tűzgráccsal érte el csúcspontját. Ennek az első időkből a Templomdomb volt a helyszíne, amit az 1800-as tüzeset után a számárhegyi mala szélére, a Csapásra az Udarra, későbbi nevén a Daru piacra tettek át. Ez akkor a dézsma-szedés helye, majd a filoxéra pusztítását követően a város gyümölcsfélévélő piaca volt. Ezen, a dalmát közösség számára oly fontos és ikonikus közösségi téren áll a „Dalmátok angyala” című szobor. A Számárhegyet az itt lakó horvát-dalmátok Angyalhegynek nevezték és többször kezdeményezték, hogy hivatalosan is így hívják, de kérésüket a városi bürokrácia rendre elutasította. Ezért e szobor most nem csak az elődök előtt tiszteleg majd és állít emléket az emblematikus közös-

ségi tér által őrzött hagyománynak, de jelképe is lesz annak az ősi közösségi vágyak, hogy a szentendrei dalmát közösség élettere az Angyal nevet viselhesse.

A rendkívüli és különleges alkalom Pistyur Imre Angyal szobrának felavatása és felszentelése volt. Biztos vagyok benne, hogy Imre Angyala igazi őrzőangyal, aki vigyázza, figyeli, óvja majd a szentendrieiek életét, dalmátokét, szerbekét, magyarokét - mindenkiét. Az őrzőangyalok amúgy is el vannak telve szeretettel, de tudom, hogy Imre Angyala még közülük is kiemelkedik, mert őt áthatja még alkotója, Pistyur Imre szeretete is. Az a szeretet, amit irántunk és a városa iránt érez és mutat meg nekünk napról napra. Nem lehetünk elég hálásak a Művésznek ezért az újabb alkotásért, amivel most megajándékozott valamennyiünket, megajándékozta az őseit és az utódait, megajándékozta dalmátok és magyarok barátságát.

Ez volt, csakis ez lehetett Isten célja ezzel a szoborral, amit Ivan Dan alkalmából, Keresztelő Szent János születésnapján, barátságunk, tiszteletünk és szeretetünk gyönyörű és szent körében avatunk fel.

Imrének legyen köszönet és tisztelet! Istennek legyen hála! ■

Lelki-oldal

Szent Benedek, Európa szellemi atyjának ünnepe (július 11.)

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



Július 11-én ünnepeljük *Szent Benedeknek*, a bencés rend 6. században élt alapítójának, Európa fővédőszentjének ünnepét. *„Európa népeihez, amelyek a Földközi tengertől Skandináviáig, Írországtól a tágas lengyel síkságig laknak, ennek a Szentnek a fiai vitték*

el a keresztény kultúrát a kereszttel, a könyvvel és az ekevel.” (VI. Pál pápa) Európát nem lehet sem elgondolni, sem megtapasztalni a kereszt, a könyv és az eke nélkül.

A kereszt itt nem egy fizikai tárgy, hanem maga az Evangélium, az Örömhír: egyszerűbben fogalmazva: **hogyan van értelme a földi életnek!** Az evangélium Istent a következő képekkel ábrázolja: Atya, Mester, Király, Úr, Munkaadó, Gazda, Végcél, vagyis olyan Valaki, aki igazában az emberi életnek, az emberi tevékenységnek, az emberi fejlődésnek értelmet, irányt ad és ezzel megadja annak végső célját, igazi értelmét. Éppen ez által derül ki, hogy az embernek egyedül Istennel való kapcsolatáért érdemes élnie. Ha meg akarja élni élete értelmét, akkor azt Istennel való kapcsolatában fedezheti fel. Ezért szólítja fel

Szent Benedek a szerzeteseit és egész Európát is és Európán keresztül az egész emberiséget: *„Övezzük fel derekunkat hittel és a jócselekedetek gyakorlásával, és az evangélium vezetésével járjuk az Ő útjait, hogy méltók legyünk meglátni azt, aki országába hívott minket.”*

Szent Benedek számára nagyon fontos volt a szellemi munka. Végül is a klasszikus, a görög és latin kultúra remekeit a szerzetesek mentették át Európának. Jellemző, hogy a következőt kívánja meg a szerzetesektől: *„A negyvennapos böjtre mindenki kapjon egy könyvet a könyvtárból, melyet elejétől végéig olvasson el.”* A napirendükben a fizikai munka mellett megvan az olvasásra rendelt idő is. A vasárnap például olyan nap, amikor valamennyiüknek olvasással kell foglalkozniuk. Itt van a kutatás, a kísérletezés és a tudomány kibontakozásának a gyökere, amely kihatással volt az egész világ szellemi fejlődésére, annak kivirágzására. A kereszténység szereti a tudományos kutatást, az innovációt, hiszen hit és természettudomány között nem lehet ellentmondás, mert mindkettő Istentől származik. Ezért iskoláinkban törekszünk igen magas szinten tanítani a tudományokat, említhetném a győri bencés gimnáziumban a kvantumfizika szakkört, az univerzum „mélyszerkezetével” foglalkozó tudományt.

Szent Benedek egyedülálló volt a fizikai munka értékelésében is. Az ő idejében a fizikai munkát a rabszolgák végezték. A szabad emberhez nem illett a fizikai munka. Szent Benedek előírja, hogy kolostorában mindenkinek fizikai munkát is kell végeznie. Tehát a kolostori munka része volt mind a szellemi, mind a fizikai munka. Ebből érthető a következő tanácsa is: *„Ha a helyi viszonyok vagy szegénységük azt kívánják, hogy maguk gyűjtsék be a termést, ne szomorkodjanak, mert akkor igazi szerzetesek, ha saját kezük munkájából élnek, mint atyáink és az apostolok is.”* Így teszünk mi a tihanyi apátság levendulás és gyógynövényes kertjében is. Ugyanakkor viszont fontosnak tartja Benedek, hogy legyenek tekintettel a gyöngékre és a betegek, akiknek olyan munkát adjanak, hogy ne hanyatljanak, de ne is tegye őket tönkre az a munka, amelyet nem képesek elvégezni. A mai, korrupciótól áthatott világban érdemes lenne erre is felfigyelni: *„Ha pedig a kézművesek munkájából valamit el kell adni, akkor azok, akiknek a kezén az megfordul, óvakodjanak minden csalástól.”* És ugyancsak: *„Az árak megszállását illetően föl ne bukkanjon a kapzsóság bűne; sőt mindig valamivel olcsóbban adják, mint a világiak adhatják, hogy mindenben dicsőíttessék az Isten!”*

Hogy mekkora érték lehet számunkra az, hogy Szent Benedek Reguláját követő szerzetesek által fenntartott templom közösségbe tartozhatunk, például Pannonhalmán, Tihanyban, Győrött, Bakonybélben, érzékeltetheti ezt egy életrajzában olvasható mondat: *„A nyugati szerzetesség atyjának szelleme ma is elevenen él és hat Regulájában. Annyi életbölcesség és Krisztus-szeretet van benne, úgy sugárzik belőle az Istentől megragadott lélek, hogy 1500 év óta máig megszámlálhatatlan keresztényt ragadott magával szelleme, a sok Szent Benedek Reguláját követő szerzetesen kívül is.”*

Az evangélium az isten- és emberszeretetről szól. Talán érdemes ezzel kapcsolatban Szent Benedeket idéznünk befejezőként: *„El kell jutnunk Istennek arra a szeretetére, amely, mivel tökéletes, kizárja a félelmet. Ezzel a szeretettel mindazt, amit eddig nem egészen félelem nélkül tartott meg, most minden fáradság nélkül, szinte természetesen és szokásból kezdi teljesíteni; már nem a pokol félelméből, hanem Krisztus szeretetéből, csupa jó szokásból és az erényben való gyönyörködésből. Mindezt az Úr kegyesen meg fogja mutatni Szentleke által hibáktól és vétkektől megtisztult munkásában.”* Úgy gondolom, hogy hívő és nemhívó ember számára egyaránt értékes Szent Benedek Atyánk minden gondolata! ■

Rólunk mondták...



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



Dr. Vitályos Eszter
miniszterhelyettes

Jót tenni jó érzés...

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

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

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

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

Figyeljük, támogassuk, gondoskodjunk róluk együtt, közösen!



KAVOSZ
Széchenyi Kártya Program



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 megérkezéséig fenntartják a testben a keringést. Vagyis kórházon kívül megtörténik az előkészítés, így megnövekszik az esélye annak, hogy szakszerű orvosi segítséggel akár teljes, egészséges életet folytathasson majd a segítségre szoruló érintett.

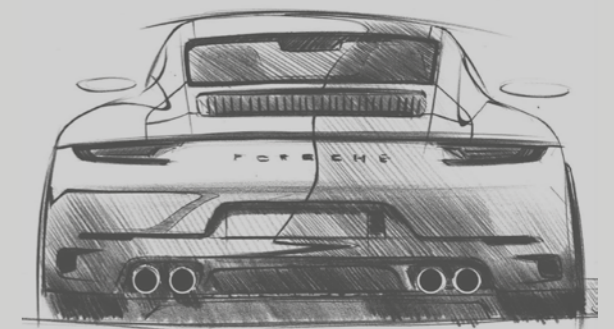
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



dr. Vérten Sándor

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

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



Rólunk mondták...



Rónai-Horst László
ügyvezető igazgató

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

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



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

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

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

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



Soós Tünde
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.”

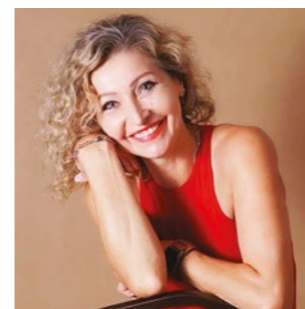
„Én nagyon élveztem, hogy volt ilyen program is az iskolában. Örültem, hogy valami hasznosat tanulhattam meg amivel segíteni is tudok másoknak ha valami baj történik.”

„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”

Tükrök rendje

Tóth Mária • pszichológus



Szeles, szomorkás reggel volt, elindultam a város szívébe, csak vitt a lábam, engedtem elszökni magam. Ilyenkor szinte mindig szerencsével járok, belebotlok valami érdekesbe. Addig is, míg meg nem talál a szerencse és rám hullik valami különleges, csak sétálgatok a zsúfolt utcákon, figyelem a szembejövő embereket. Az arcokon főleg fáradtság, stressz, szomorúság, gondok. Ritkán egy apró mosoly.

Aznap a Kerengő felé mentem, arra még sosem jártam, a lépcsősor, ami oda vezetett, általában le volt zárva, az út mellett pedig nem volt járda, amin körbe mehettek volna. De most nem volt lakat a kiskapun, elindultam felfelé. Kétoldalt üzletek, kicsikék, csak egy ajtó és aprócska kirakat. Úgy kétszáz méter után kitágult kicsit a sikátor, baloldalt egy hatalmas díófa szakította meg a boltok sorát. Lombja alatt felfigyeltem egy kis üzletre, amelyben tükrök sorakoztak a kirakatban. Sokféle tükrök, kisebb, nagyobb, díszesebb, egyszerűbb, kerek, szögletes, ovális. Fehér, fekete, arany, ezüst, megannyi keret. Ahogy álltam a kirakat előtt, minden tükrőben magamat láttam.

Kíváncsi lettem, beléptem az üzletbe, magával ragadott a belső látvány. A falakon és az asztalokon rengeteg tükrök sorakozott, mintha egy elvarázsolt kastélyban lettem volna. A hátsó helyiségből egy idős, barátságos férfi közeledett felém. Bemutatkozott és mondta, hogy ő a bolt tulajdonosa. Arcán rejtélyes mosoly jelent meg, elmondta, hogy az üzletben különleges tükrök találhatók, amelyek képesek megmutatni, milyennek látnak engem

az emberek. Meglepetten és kissé szkeptikusan néztem rá, de megkértem, hogy mutasson nekem egy ilyen tükröt. Óvatosan kiválasztott egy közepes méretűt, majd odanyújtotta nekem. A kézfejem lassan mozdult, ahogy odafordítottam a tükröt az arcom elé.

Amint belenéztem, első pillanatban csak az arcomat láttam, ahogy szokásosan ismerősnek tűnt. De ahogy hosszabban néztem, azt láttam, hogy a tükrök aggodalmasnak és szorongónak mutat. Ekkor az idős úr egy nagyobb, díszes tükörhöz vezetett, amely a falon lógott. Határozottan én voltam, de egy rátartó, komoly nő nézett vissza rám. Tükörről-tükörré jártam: egyikben mosolygós és kedves voltam, a másokban csalódott és türelmetlen, megint másokban elkeseredett és fáradt. Ahogyan mentem egyik tükörtől a másikig, hitetlenkedve néztem, mennyi arcom van! Volt a tükrök között olyan is, ami torzított, volt, ami repedt volt és darabokra esve mutatott. Mindegyik mögött ott voltam én és egy érzés, egy helyzet, egy történet. Mindegyik tükrök más volt és másnak látott engem, vagy én lettem más a tükörtől? Nem is tudtam, de ahogyan körbefordultam és szembenéztem százféle önmagammal már azt sem tudtam, ki vagyok. Melyik vagyok valójában én? Egyik sem, vagy mind? Hogy van ez?

Szédülve jöttem ki a kis üzletből, megköszönve az idős úrnak az élményt. Nem mentem már feljebb, a Kerengőt egy más napra hagytam, nem tudtam másra gondolni csak a tükrökre. Miért bizonytalanodtam el ennyire? Miért van szükség tükörré ahhoz, hogy tudjam ki vagyok? Ezek a tükrök megmutatták azt, ahogyan a köröttem lévőknak látnak engem, de mind mást mutatott, nem pedig azt, milyen vagyok, ki is vagyok valójában. A tükrök, ahogyan az emberek véleménye is, különböző képet mutathatnak rólunk, akár torzíthatnak is. S egy tükrökkel teli szobában összezavarodunk.

Mi emberek, azt szeretnénk, ha mindenki szeretne. Mindenkinek meg akarunk felelni. Csak tökéletes tükörképünket szeretjük látni. A reggeli álmos, vagy az esti fáradt arcunkat nem annyira szeretjük nézegetni. Ha pedig egyes tükrökben kövérebbnek, csúnyábbnak látjuk magunkat, akkor hajlamosak vagyunk vagy a tükröt hibáztatni, vagy az önbizalmunkat az alagsorba süllyeszteni.

Az, hogy valaki mit gondol rólunk, az nem mi vagyunk. Az az ő fejében megszületett gondolat az alapján, amit kíváltk belőle. De akkor hogyan tudjuk meg kik vagyunk valójában? A megoldás egyrészt az önismeret, másrészt önreflexióval saját magunk tudatos tükrözése, aminek a segítségével megismerhetjük a személyiségünket, viselkedésünket, működésünket. Ehhez a tudatosan túl, be kell világítani a tudattalan barlangjának járataiba is, szelídíteni az ösztönöket, átszűrni a hormontartályt. Dönthetünk úgy is, hogy nem veszünk tudomást ezekről az erőkről, vagy dönthetünk úgy, hogy a teljes valósággal akarunk szembenézni. Ha a tudatlanságot választod, akkor hagyod, hogy a biológiád, a tudattalanod és a környezeti hatások játékszere légy, akik úgy dobálnak, mintha piros pöttyös labda lennél egy óvoda udvarán. Önmagunk megismerése ráébreszt, hogy milyen is a valóságunk és csak így tudunk valódi kapcsolatba lépni másokkal is. A megoldás másrészt a mások megismerése. Ha tudod, ki a másik, ha figyelsz rá, akkor könnyebb lesz megérteni, miért tükröz téged úgy, ahogy. Mitől lehet most homályosabb, vagy esetleg elrepedt kicsit, azért torzít? Nekünk is jó tükrökké kell válnunk, ahhoz, hogy teljes legyen a világunk, s ne veszítsük el egymást egy torz tükröződésben.

Másnap visszamentem a kis bolthoz. Akkor láttam meg az ajtó feletti feliratot. „Lépj be a Tükrök Rendjébe”. S én beléptem. ■

Vissza a természethez a hosszú életű kutyáért

Szöke Róbert • Mestertréner,
kutyatáplálás tanácsadó



Miért rövidül folyamatosan kutyusaink élethossza és mit tehetünk értük mi, a gazdik?

Szöke Róberttel, a Yivana Ayurveda® alapítójával beszélgettünk, miközben lábunknál két kutyája, Süti és Tyson áhítattal figyelik gazdájuk minden szavát. Nyugodtak, kiegyensúlyozottak és sugárzik róluk a testi és mentális egészség.

Kérlek mutakozz be az olvasóknak és mondd el, miért és hogyan kezdődött a Yivana Ayurveda® története?

40 éve kutyázok. Első szakmám állategészségőr, első diplomám állattenyésztő agrármérnök. Évekig dolgoztam takarmá-

nyozási mérnökként, így van némi rálátásom arra, hogy hogyan és milyen alapanyagokból készülnek akár a kutyatápok, akár a nyers etetés (BARF) alapanyagai.

Bár a sors 40 évesen más irányú üzleti pályára terelt, – hiszen 13 éve üzleti trénerként segítek cégeknek értékesítési csapatokat építeni és képezni – a kutyákkal való szoros kapcsolatom mindmáig megmaradt.

A Yivana Ayurveda® története egy szomorú apropóval indult. Imádtam kutyámat Mangót 8 éves korában idő előtt vesztettem el. A diagnózis áttétes nyirokrák volt. Életerős,

gyönyörű kutyám kevesebb, mint egy hónap alatt fogyott el és halt meg a kezeim között. Senkinek nem kívánom azt az érzést. Mire megjelentek az első tünetek és megszületett a diagnózis, már késő volt. Mangó értelmetlen halála fordította újra érdeklődésemet a kutyák takarmányozása felé. Kiderült, hogy az angol Kennel Club 10 éven át vizsgálta a kutyák élethosszát és a leggyakoribb halálozási okokat. A kutatás sokkoló tényekre derített fényt. A vizsgált fajtatiszta kutyák élethossza 10 éves időszak alatt egy évvel, azaz 10%-kal csökkent! A vezető halálokok kutyáknál a rák legkülönbözőbb formái, vagyis a daganatos betegségek voltak. Ennek fő okai a kutyáink táplálására használt alapanyagok minőségében keresendők. Ann Martin, a „Foods Pets Die For” (Eledetek, amelyekért háziállatok halnak meg) című könyvében – több éves oknyomozó munka után – a következőt írta:

„Több éves kutakodással a legtöbb bolti állateledelben kevés, ha nem nulla olyan összetevőt találtam, amely nem számít szemétnek.”

Ezen sajnos globálisan nem tudunk változtatni, hiszen az emberi fogyasztásra alkalmas alapanyagokból – az elképesztő élelmiszerárak okán – nyilvánvalóan emberi élelmiszert fognak előállítani. A tiszta táplálék hiánya viszont négylábú társainknál is először allergiát, majd súlyosabb esetben rákot okozhat és így megrövidíti szeretett kedvencünk életét.

Tehetünk-e valamit ebben a helyzetben kedvenceinkért?

A válasz szerintem határozott IGEN. Kiegészíthetjük például eledelüket olyan speciális gyógynövény keverékekkel, amelyek folyamatosan segítik szervezetük méregtelenítő folyamatait, valamint antioxidánsokkal támogatják immunrendszerüket és szervezetük öngyógyító, rákellenes mechanizmusait.

Hogyan jött az ayurveda a képbe a házi kedvenceknél?

Elkezdtem kutatni, hogyan segíthetném a kutyáimat természetes összetevőkkel. Tanácsokat kaptam több állatorvos barátomtól és az ország egyik legelismertebb gyógynövény kutatójától, aki az orvosi egyetemen is tanítja a gyógynövénytant, majd eljutottam India 5000 éves gyógyítási rendszeréhez, az ayurvédához.

Ayurveda házi kedvenceknek?

Igen. Az Ayurveda jelentése „az élet tudománya”. Ez egy ősi filozófia, amely holisztikus szemléleten alapul, melyet több ezer éve gyakorolnak emberek és állatokon. Gyakorlatilag a természet gyümölcseit használja alapul, hogy segítsen növelni a pránát (életenergia) a környezettel összhangban. Annak ellenére, hogy összetett tudományon alapul, egyszerű és könnyen gyakorolható. Az ayurvédikus elvek mentén elkezdtem kiegészíteni a kutyáim készta és „házikosztos” étrendjét az általam összeállított gyógynövénykeverékekkel. Hosszan kísérleteztem, hogy melyek azok az indiai és helyi gyógynövények, amelyek a legnagyobb pozitív hatást váltják ki, amikor bekerülnek kutyáim étrendjébe. A végén hat összetevő maradt versenyben, amelyek kimagaslóan a legjobbaknak bizonyultak. Már csak az arányokat kellett kikísérletezni, de ez volt a leghosszabb része a folyamatnak.

És mi történt ennek eredményeként?

A leggyorsabb változást kutyáim székletén tapasztaltam és gyorsan javult az általános egészségi állapotuk is. Ez azt jelentette, hogy nincs több hányás, hasmenés vagy allergiás probléma. Arról nem is beszélve, hogy a szőrzetük puha és fényes lett, és ez a külső jelzi belső egészségüket is! Közben én is folyamatosan fogyasztottam az elixírt, mert alapvetően, hogy csak olyat adok oda a kutyáimnak, amit én is bátran megehetek. Érdekeség, hogy ennek hatására olyan szinten elkezdett nőni a hajam és a körmöm, hogy azóta kéthetente járok fodrászhoz és heti kétszer kell manikűrözni.



Hogyan lett ebből márka alapítás?

Amikor barátaink is észrevették kutyusaink jelentős átalakulását, megkérdezték, hogy az ő kedvenceiknek is elkészítenénk-e ezt a gyógynövény keveréket? Ez vezetett a Yivana Ayurveda® termékcsalád megalapításához. A mottónk pedig az lett, hogy „Vissza a természethez a hosszú életű kutyáért”

Mitől más az ayurvédikus táplálás?

A vadon élő állatok tudják, hogy mikor kell a megfelelő gyógynövényeket/növényeket enni, ha a rendszerük nincs egyensúlyban. Amikor a kutyák még farkasok voltak, nem volt állatorvosuk, és ösztönösen a természetben található gyógynövényekre támaszkodtak, hogy meggyógyuljanak. Az Ayurveda alapelveit ezért mi is a speciális gyógynövények beépítésével alkalmazzuk a Yivana Ayurveda® termékekben. Ezek természetes módon segítenek egyensúlyba hozni egy kutya anyagcseréjét és immunitását, boldog és egészséges kisállatot teremtve! A Yivana Ayurveda® termékek kizárólag természetes alapanyagokból készülnek és nem tartalmaznak olyan általános allergéneket, mint a búza, a kukorica, a glutén vagy a szója. Nem tartalmaznak sót, cukrot vagy mesterséges színezéket vagy tartósítószeret. Más szóval, nincs szemét bennük.

Hol találhatok gyártóüzemet, ami megfelel az elvárásoknak?

Szerencsés véletlen, hogy Magyarország legmodernebb, legújabb, humán táplálék-kiegészítőket gyártó üzeme Szege-den található és régi baráti, valamint üzleti kapcsolat fűz a

tulajdonosokhoz. Az üzem a legmagasabb szintű GMP, ISO és HACCP gyártási protokollal rendelkezik. Kapcsolatrendszerükön keresztül a legmagasabb minőségű alapanyagokat tudtuk beszerezni, akár Indiából is. A Yivana Ayurveda® termékek náluk készülnek, bérgyártásban.

Hol találhatnak további információt az érdeklődők?

Bővebb információt az ayurvedicdog.com weboldalon találhatnak a gazdik, illetve elkezdtünk egy ingyenes videó sorozatot, amelyben kutyáik táplálásához és neveléséhez kaphatnak tanácsokat a gazdik. Kutyavilág címmel elindult podcastunk is, már elérhető a spotify-on.

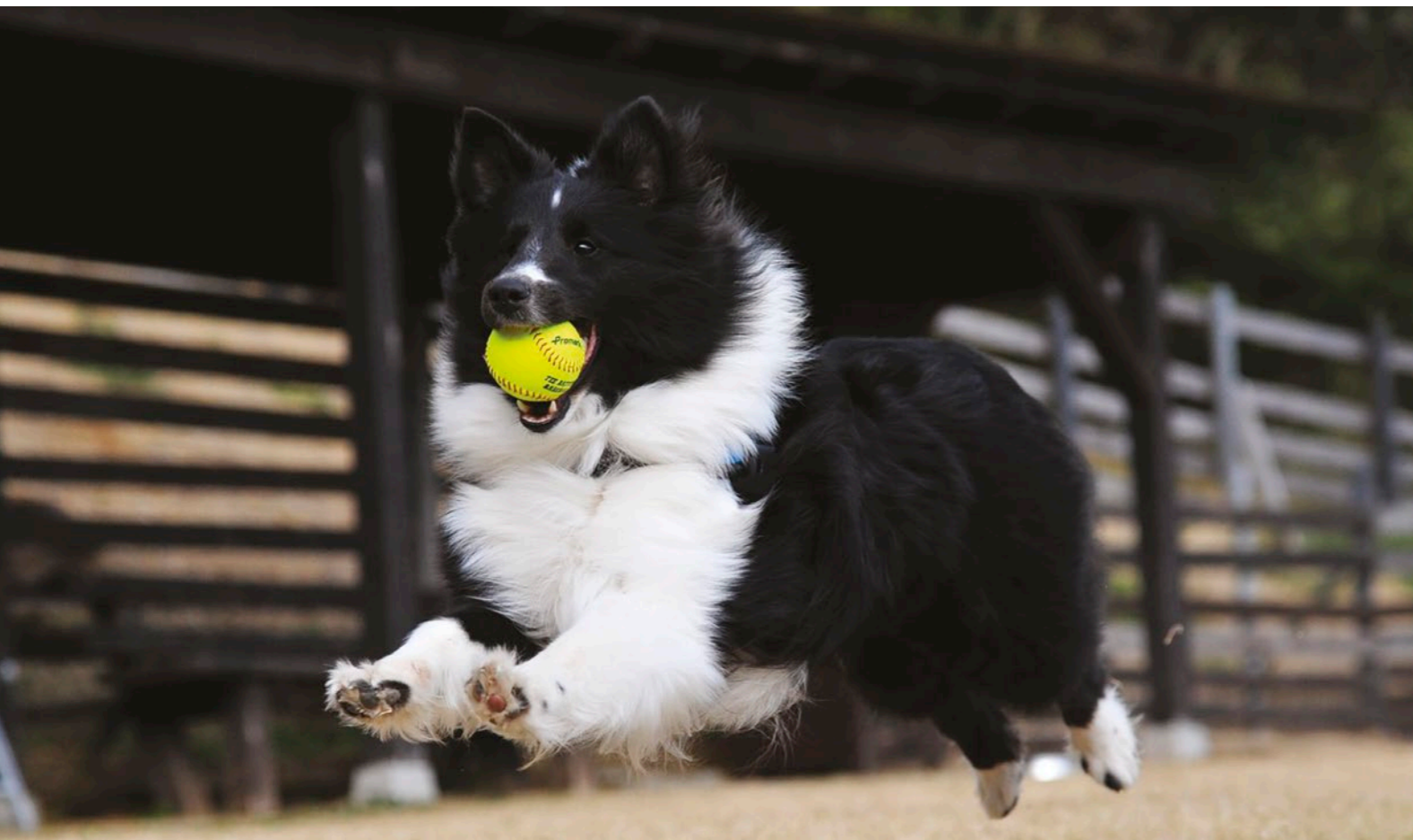
Vannak-e hosszú távú terveitek?

Igen, egy 7 termékből álló komplex palettát tervezünk, amelynek első eleme az EverYoung100® gyógynövény elixír és utána jönnek a többi különleges termékek.

Megelőző beszélgetésünkben említetted, hogy rendkívül fontos számotokra a társadalmi felelősség vállalás. Konkrétan mit értesz ezen?

Vásárlóink minden termék vásárlásával egyben jótékonykodnak is, mert minden termékünk árából 200 Ft-tal támogatunk nehéz helyzetben lévő kutyamenhelyeket, vagy fajmentő alapítványokat. Ezen támogatások átadását a weboldalunkon természetesen nyomon is követhetik vásárlóink.

www.ayurvedicdog.com ■



JAPÁNBAN ALKOTTUK

VADONATÚJ MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID

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



6^É 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





„Ez a harmadik típusú találkozás”

Gubás Gabi és a szív útja, ahogy azt a *Ha szeretsz...* című könyvben Lutter Imre írja

„Én úgy indítottam a páromnál, hogy elmondtam neki: „Figyelj, én biztos, hogy nem fogok tudni száz százalékig anya és feleség lenni”. Azt is elmondtam, hogy nálam a kenyér mindig megpenészedik, mert nem tudok, nem szeretek kenyeret venni. Nyilván a gyerek sok mindenre megtanított, de már az elején felsoroltam a hiányosságaimat van, hogy tudja, velem így lehet vagy így érdemes kezdeni valamit.”



Lutter Imre: Amit rögtön az elején meg szeretnék kérdezni, mert ezt tisztáznunk kell: tényleg Bálint András a keresztapád?

Gubás Gabi: Mondhatni, igen. Édesanyám és édesapám adták nekem a Gubás Gabriella nevet, de Bálint András találta ki, hogy ne Gabriella legyek, hanem Gabi. Nagyon profán és egyszerű a történet: nem fért ki a Gabriella az első molinóra az előadás kapcsán, amelyben főszerepet játszottam. A Radnóti Színház mindig használt ilyen molinókat, hogy így hirdesse, milyen darabra készülünk, ki a főszereplő, és ekkor kérdezte meg, hogy mi lenne, ha én ezentúl Gabi lennék. És azóta Gabi vagyok.

L. I.: Sokan úgy készülnek egy-egy szerepre, hogy terepszemlét tartanak, alaposan megvizsgálják a karakterük foglalkozását, még akár életmódot is váltanak arra az időszakra. Te hogyan készülsz? Egyáltalán mindazt, amit megélsz a hétköznapiakban, mennyire viszed színpadra, és a színpadot mennyire engeded be a magánéletedbe?

G. G.: Nagyon sok szerepem kapcsán hamarabb éltem meg a színpadon azt, amit később az életben is. Például hamarabb szültem a színpadon. Ekkor magam is azt éreztem, hogy muszáj elmennem a kórházba megnézni egy szülést, hogy én is hitelesen tudjam átadni, hogy mi zajlik ilyenkor egy kismamában, hiszen nem volt saját tapasztalatom. Amíg a pályám elején voltam, sok olyan szerep talált meg, amelyek kapcsán olyasmit kellett tennem a darabban, amit az életben még soha. Esküvői ruhában is hamarabb álltam a színpadon, mint a valóságban.

L. I.: Tehát volt kézfogó, esküvő és szülés is a színpadon. Legalább volt tapasztalatod később, hogy ezt hogyan is kell csinálni.

G. G.: A valódi része már könnyebb volt, mert a színpadi tapasztalat nagyon erős tud lenni. Amikor erre a bizonyos színpadi szülésre készültem, megkértem egy nagyon kedves orvos ismerősömet, hogy hadd menjek be egy szülésre. Életem egyik legnagyobb élménye volt. Sírtam a végén, amikor az a baba megszületett, és nagyon köszöntem, hogy a részese lehettem a világra jövetelének. Ez nemcsak a szerephez, hanem később a saját vajúdásomhoz is nagyon nagy erőt adott. Úgyhogy nagyon jó színésznőnek lenni. Én ezért is lettem színész, hogy minél több életet megéljek. Az életben nem biztos, hogy ráülnék egy lóra, és eljátszanám, hogy tudok lovagolni, de ha egy olyan szerepet osztanak rám, amiben erre szükség van, akkor én tőkre elhiszem, hogy tudok lovagolni, és nincs semmiféle félelemérzetem.

L. I.: A kislányod születését a való életben viszont beárnyékolta valami.

G. G.: Miután megszületett Anna a lányom, rá két hétre meghalt édesapám, aki már beteg volt. Sajnos nagyjából tudtam, hogy be fog következni. Bánt, hogy nem tudtam elbúcsúzni tőle, mert épp egy olyan élethelyzetben voltam, hogy a kislányomnak volt rám szüksége... Ez nagyon fáj. Nem tudtam édesapámat megfelelően elengedni, mert nem tudtam megélni a gyászt, hiszen szükség volt rám anyaként. Úgy éreztem, ha ezeket a pillanatokat nem tudom a kislányomnak szánni, vagy nem tudom egyedül feldolgozni, akkor biztos, hogy megbetegszem.

L. I.: A te életedben valahogy nagyon magától történik minden. Nem te keresed a dolgokat, hanem azok találnak meg téged. Ilyen volt a férjeddal való megismerkedés is, ami egy színpadi balesetnek köszönhető.

Gubás Gabi Jászai Mari-díjas színművész, aki egyben kiváló versmondó is. Különféle versenyek zsűrijében és közös verslemezek kapcsán is összesodort már bennünket az élet. Gabi Debrecenben született 1974-ben. Sokoldalú színész és előadóművész, a Radnóti és a Csiky Gergely Színház társulatának is tagja volt, majd évekig szabadúszóként tevékenykedett, végül a Tháliába szerződött. A színművészetén kívül soha nem is tudott magának mást elképzelni. Munkájára egyfajta terápiaként is tekint. Rengeteg darabban játszik egyszerre, de a televízióképernyőről, hangoskönyvek narrátoraként, illetve népszerű filmek szinkronhangjaként is régi ismerősünk. Ehhez a szünni nem akaró pörgéshez a családja nyújt biztos háttérrel. Az az irigylenni való kapcsolat, amelyben a másik által leszünk többek, életének és művészetének is meghatározója.

De még utána is véletlen volt, hogy egyáltalán összejöttetek, ugyanis te félreértetted őt.

G. G.: Én azt gondolom, hogy bevonzuk a dolgokat. Lehet, hogy nem keresem, de vonzani vonzom ezeket a helyzeteket. Amikor megtörtént az a színpadi baleset, bármennyire is rossz volt, valahogy meg lehetett találni a jó oldalát is. Hiszen megismertem életem párját és gyermekeim édesapját, akivel valóban nem az első pillanatban szerettünk egymásba. Én akkor épp betegeskedtem, nem nagyon tudtam figyelni erre. Emiatt a szituáció miatt is volt érdekes a tapasztalat, hogy mi minden mellett megyünk el. És ha csak egy kicsit váltunk a nézőpontunkon, máris kitágul a világ, és rögtön szembeötlik az, amire szükségünk van.

L. I.: A sztorit azért muszáj elmondanunk.

G. G.: Meséld el, hogy te hogyan tudod!

L. I.: Kedveskedni akart neked, ezért vett egy csokiszívet. Ez éppen Valentín-apon történt. És amikor átadta, akkor te ezt egyértelmű célzasként értelmezted, holott csak a fájdalmadat akarta enyhíteni.

G. G.: Igen, valahogy így történt. Igazából neki sem esett le, hogy mi egymást kerestük. Nekem utólag mondta el, hogy fel sem tűnt neki, amikor megvette azt a marcipánt, hogy ez nem egy egyszerű édesség, hanem szív alakú, amit igencsak félre lehet érteni, pláne Bálint napján. De utána nyilván már ő sem bánta, hogy az egész így történt. Talán öntudatlanul nyúlt ahhoz a szív alakú édességhez, mert már benne is motoszkált, hogy mi egymást kerestük. Azóta úgy érezzük, hogy olyanok vagyunk egymásnak, mint a jin és a jang. Kiegészítjük egymást.

L. I.: Kányádi Sándor Két nyárfa című versét már akkor is ismerted?

G. G.: Ismertem, de akkor még nem tudatosult bennem, hogy ez a vers pont egy ilyen típusú kapcsolatot ír le. Azt szoktam mondani, hogy háromfajta kapcsolat létezik. Erről van is egy

zenés-verses estem, amelyben szeretem ezeket a dolgokat feszegetni, és megtalálni a kérdésekhez a megfelelő verset. Amikor ez a három kapcsolati típus kikristályosodott, akkor az elsőt úgy írtam körül, hogy abban elvesznek belőled, és annyi sem lehetsz, amennyi önmagadban lehetnél. A második, amikor nem vesznek el belőled, de nem is adnak hozzád, éldégtelnek egymás mellett. Rengeteg ilyen kapcsolatot ismerek, ahol ebben az állapotban nagyon boldogan oldanak meg mindent. A harmadik típusú találkozás viszont az, amikor egyértelműen azt érzed, hogy megtaláltad a másik feledet, aki kiegészít téged, és akit te is felemelhetsz. Ahogy az előbb is említettem, ez olyan, mint a Jin-jang: ami nincs meg benned, az benne megvan, ami pedig benne nincs meg, ez benned megvan. Amikor azt érzed, hogy ha melletted áll, akkor a csillagokat is le tudod hozni az égből. Hiszen több vagy, mint egyedül, és ez a két erő egyszer csak összeadódik, és ketten lesztek egy egész. Amikor ez a gondolat megfogalmazódott bennem, elkezdtem ezekhez a kapcsolatokhoz verseket keresni.

Mi a közös mondjuk Gubás Gabi, Besenyei Péter, Jakupcsek Gabriella, Geszti Péter, Pásztor Erzs, Sváby András és Balázs Klári életében? Mindannyiuknál volt egy sorsdöntő pillanat, amikor a vers fontossá vált: Petőfi, Ady, Radnóti, József Attila, Tóth Árpád, Kosztolányi, Pilinszky, Kányádi. Jött egy helyzet, megdobbant a szív és egy vers kímoldította őket a mélypontról, és megmutatta, merre visz az út.



Kányádi Sándor Két nyárfa

Én sem volnék, ha nem volnál, ha te hozzám nem hajnál, te sem volnál, ha nem volnék, ha én hozzád nem hajolnék.

Osztódom én, osztódom te. Só vagy az én kenyereemben, mosoly vagy a bajuszomon, könny vagyok a két szememben.

Köt a véred, köt a vérem: szeretőm vagy és testvérem. Köt a vérem, köt a véred: szeretőd vagyok s testvéred.

Szellőm vagy, ki megsimogatsz, viharom, ki szerteszagatsz, szellőd vagyok, ki simogat, viharod, ki szétszagatlak.

Ha nem volnék, te sem volnál, én sem volnék, ha nem volnál. Vagyunk ketten két szép nyárfa, s búvunk egymás árnyékába.

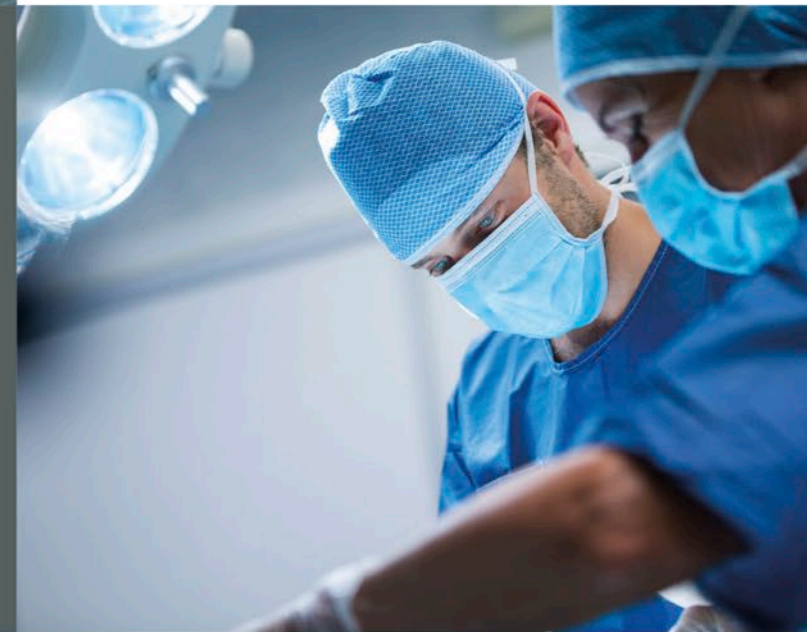


Kritikus helyzetben szeretnél olyan termékekre támaszkodni, melyek megbízhatóak, nem hagynak cserben a helyszínen és innovációik révén segítenek abban, hogy te is minél hatékonyabban tudj segíteni másokon?

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

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

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



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

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

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



speeding

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

www.speeding.hu



Az itt olvasható **beszélgetésrészlet** egy apró szelet a **Ha szeretsz... című könyvből**, amely a **Sorok között Lutter Imrével** című műsorban rögzített interjúk egy részének újra gondolt változata könyv formájában. A kötet középpontjában a szerelem és szeretet témája áll, ideértve a szövevényes házastársi, élettársi kapcsolatokat, a hirtelen jött fellángolásokat, a reménytelen vágyakat, a családi kötődéseket – a szeretet legmélyebb emberi megnyilvánulásait. Az életutakat követve barátságok, hit, közélet, hétköznapi játszmák, küzdelmek, érzelmek és egyéni tragédiák, fantasztikus helyzetek és kulisszák mögötti pillanatok idéződnek fel, miközben a vendég életében fontos verset és annak szerzőjét, a párhuzamos életutakat is megismerjük.

Lutter Imre könyve, a **Ha szeretsz...**, már minden nagyobb könyvesboltban megvásárolható, igazi ajándék magadnak vagy másoknak. **Augusztus 8-án, kedden este fél 7-kor közönségtalálkozót** is tart a könyv kapcsán Lutter Imre a **Városligetben a Millennium Házában**, ahol Jávorai Ferenc Fegyva zongorajátéka kíséri a közös előadást. A program teljesen ingyenes, a könyv helyben is megvásárolható, s a végén a szerző dedikálja is, a Lételem című verseskötetével együtt. ■

Lutter Imre könyve, a **Ha szeretsz...**, már minden nagyobb könyvesboltban megvásárolható, igazi ajándék magadnak vagy másoknak. **Augusztus 8-án, kedden este fél 7-kor közönségtalálkozót** is tart a könyv kapcsán Lutter Imre a **Városligetben a Millennium Házában**, ahol Jávorai Ferenc Fegyva zongorajátéka kíséri a közös előadást. A program teljesen ingyenes, a könyv helyben is megvásárolható, s a végén a szerző dedikálja is, a Lételem című verseskötetével együtt. ■

A nagy átverés X. A C-520/21 számú ítélet elemzése

Dr. Madari Tibor • Legelsőségély Alapítvány, a kuratórium tagja



A devizahitelek helyzetével foglalkozó cikksorozat előző részében a az Európai

Unió Bírósága (EUB) C-705/21 számú ítéletét elemeztem, de azóta jött egy újabb, jelentős ítélet, a C-520/21 számú.

Az előzetes döntéshozatal iránti kérelem a 93/13/EGK tanácsi irányelv 6. cikke (1) bekezdésének és 7. cikke (1) bekezdésének, valamint a tényleges érvényesülés, a jogbiztonság és az arányosság elveinek értelmezésére vonatkozik.

A lengyel bíróság egy olyan perben fordult az EUB-hoz értelmezést kérve, amelyben az adós arra hivatkozott a bankkal szembeni keresetében, hogy a jelzáloghitel szerződés tisztességtelen feltételeket tartalmaz, amelyek miatt az semmisnek minősül és így a bank jogalap nélkül szedte be tőle a kölcsön havi törlesztőrészleteit és ezek visszatérítését követelte a banktól. A lengyel bíróságok az árfolyamrés alkalmazását

tisztességtelen, így a szerződés teljes érvénytelenségét eredményező feltételnek tekintik, hasonlóan a magyar helyzethez, ahol viszont a DH1 tv. 3.§. (1) bekezdése törvényi vélelemmel állapítja ezt meg. A kérdést azért kellett feltenni, mert hazánkhoz hasonlóan Lengyelországban sincs egységes joggyakorlat az érvénytelenség jogkövetkezményeinek a levonására. (A Kúria által kidolgozott, eddig alkalmazott gyakorlatot - a bankok és követeléskezelők legnagyobb sajnálatára - a C-705/21 ítélet kilötte.)

Az alapproblémát az az ellentmondás adja, hogy a szerződés semmissé nyilvánításának joghatásaira nem a 93/13 irányelv, hanem a nemzeti jog vonatkozó rendelkezéseit kell alkalmazni, amelyek értelmezése a nemzeti bíróságok kizárólagos hatáskörébe tartozik; azonban ezek alkalmazása révén előállhat olyan helyzet, amely az irányelv érvényesülését veszélyeztetheti.

Az irányelv által létrehozott védelmi rendszer azon az elven alapul, hogy a fogyasztó a pénzügyi szolgáltatóhoz képest hátrányos helyzetben van, mind tárgyalási lehetőségei, mind pedig tájékozottsági szintje tekintetében, amely helyzet az eladó, vagy szolgáltató által előzetesen meghatározott feltételek elfogadásához vezet, anélkül, hogy a fogyasztó befolyásolni tudná ezek tartalmát, ezért az irányelv fogyasztóvédelmi rendszert állít fel, aminek értelmében a tisztességtelen feltételek nem jelennek kötelezettséget a fogyasztókra nézve. A fogyasztók számára garantált védelemnek a nemzeti jog által történő átvétele nem változtathat e védelem terjedelmén és lényegén, nem teheti kérdésessé a védelem hatékonyságának a megerősítését. A szerződés semmisségének gyakorlati következményeire vonatkozó nemzeti szabályok uniós joggal való összeegyeztethetősége attól függ, hogy e szabályok egyrészt

lehetővé teszik e a fogyasztó azon jogi és ténybeli helyzetének helyreállítását, amelyben akkor lett volna, ha nem köti meg e szerződést, másrészt nem veszélyeztetik e a 93/13 irányelv által elért kívánt visszatartó hatást.

A tisztességtelen megállapításának lehetővé kell tennie azon jogi és ténybeli helyzet helyreállítását, amelyben a fogyasztó ezen tisztességtelen feltétel hiányában volna; többek között azzal, hogy a fogyasztó számára biztosítja az eladó vagy szolgáltató jogalap nélküli - a fogyasztó kárára az említett tisztességtelen feltétel alapján való - gazdagodásának visszatérítéséhez való jogot.

A lengyel bíróság által előterjesztett kérdés arra várt választ, hogy a szerződés érvénytelensége esetén a fogyasztó a megfizetett havi törlesztőrészletek és az e szerződés teljesítése címén fizetett költségek, valamint a felszólítástól számított törvényes késedelmi kamatok megfizetését meghaladó megtérítést kérhet-e, illetve, hogy a pénzintézet jogosult-e hasonló módon, a fogyasztótól a szerződés teljesítése címén folyósított tőke visszafizetését, valamint a felszólítástól számított törvényes késedelmi kamat megfizetését meghaladó megtérítést kérni.

Az EUB arra az álláspontra helyezkedett, hogy a semmisség megállapítása esetén a fogyasztónak jogában áll a hitelintézettől a megfizetett havi törlesztőrészletek és az e szerződés teljesítése címén fizetett költségek visszafizetését, valamint a felszólítástól számított törvényes késedelmi kamatok megfizetését is meghaladó megtérítést követelni.

A bankot viszont nem illeti meg az a jog, hogy a folyósított tőke visszafizetésén, valamint adott esetben a késedelmi kamatok fizetésén túlmenően bármilyen jogcímen megtérítést

követeljen a fogyasztótól, mert az a szolgáltatókra gyakorolt visszatartó hatás megszűnéséhez vezethetne. Az EUB kifejezetten kiemelte, hogy a pénzügyi piacok stabilitásának veszélybe kerülésére való hivatkozás, vagy az a hivatkozás, hogy a fogyasztó így ingyen kölcsönhöz jut, nem bír jelentőséggel, mert ez a tisztességtelen feltételek bank általi alkalmazásának a következménye, a bank nem részesülhet megtérítésben az ahhoz hasonló haszon elmaradásáért, amelyet a szerződésből remélt húzni.

Az ítélet nagy jelentőségű, mert végre tisztázta, hogy az érvénytelenség jogkövetkezményeinek a levonására vonatkozó 1/2010 (VI.28.) PK véleményben megfogalmazott elvek (hogy az érvénytelenség jogkövetkezményei levonásánál a bíróságnak gondoskodnia kell az eredetileg egyenértékű szolgáltatások értékegyensúlyának a fenntartásáról, meg kell akadályoznia bármelyik fél jogalap nélküli gazdagodását, illetve, hogy a másik fél szolgáltatását egyoldalúan használó fél - ilyen kérelemre - kamat illetve használati díj megfizetésére köteles) az irányelv hatálya alá eső ügyekben nem, illetve csak az ítélet szerinti értelmezéssel alkalmazhatóak, azaz, nincs helye annak a korábban gyakran hangoztatott bírói megfontolásnak, hogy „a devizahitelek jobban járnának, mint a forintbitelek.

A devizahitelek kálváriája még messze nem zárult le és biztos, hogy nem akartak teljes vagyonvesztésük kockázatát a révén »jobban járni«, a végrehajtások nagy számban folynak, a Kúria által mindenáron védett öt nagy pénzintézet pedig a védelem tudatában hallani sem akar megegyezésről, tisztességes eljárásról, így a realizálandó veszteségeik miatt nem kell krokodilkönnyeket hullatni. ■

Bivak a tengerparton

Baloghtomi • hidrogeológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója

Amikor hazánkból a legrövidebb úton tengerpartra szeretnénk jutni és akkor már pancsolni, úszni, búvárkodni, netán hajózázni, a legkézenfekvőbb válasz az Adria, annak is a legnagyobb szigete, KRK. Légvonalban 400 kilométer és ebben versenyez a közeli partokkal, az itteni „fővárossal”, Senj településsel. A múltban németesen Zengg volt a neve, amikor a magyar királysághoz tartozott.

A légvonalnál fontosabb azonban az aszfalt: az ide vezető út, amely az elmúlt évtizedek alatt egyre közelebb hozta a tengert. Budapestről alig több, mint 500 km és kis forgalom esetén ezt öt órán belül le is küzdhetjük.

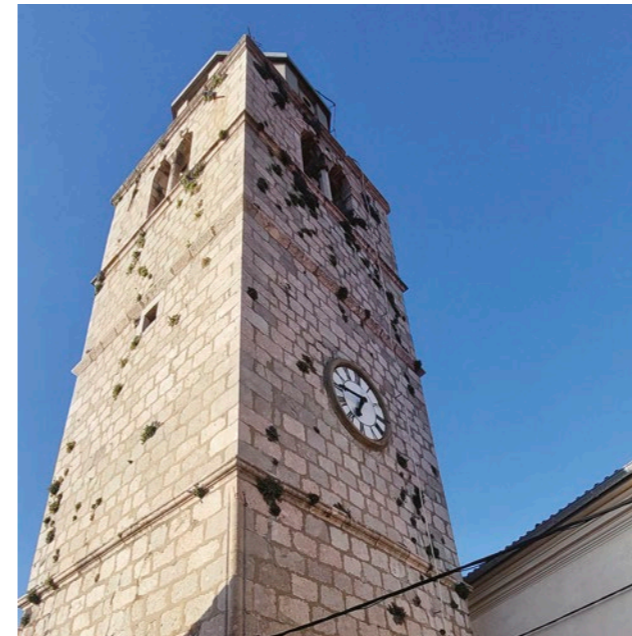
A kilencvenes években még százával vettük a kanyarokat a hegyek között és jó, ha hét óra alatt megjártuk, kivéve, ha elcsábultunk a falvakból, parkolókból, útmenti csárdákból áradó birkapecsenyék illatától és előbb-utóbb már téptük is a puhára sült húsokat. Ki tudja, mi lett azokkal, akik ebből éltek kora nyártól késő őszig. (a fenti probléma belengi az egész világot, ahol a sztrádákon suhan az utas, a portéka és keveseknek jut eszébe, hogy beguruljanak egy-egy faluba, kisvárosba megpihenni, báméskodni.) (Lassan gyűlik az anyag a következő Kalandkönyvemhez, amelyben a Balkánt próbálom majd bemutatni az olvasóknak. A kiadást 2024 nyarára tervezem.)

A KRK és a környező sok tucatnyi sziget több, mint 200 millió évvel ezelőtt keletkezhetett, amikor a parthoz közeli hegységképződés a tengerbe is „dobált” anyagot, ráadásul főként mészkövet. A szigetekről és a vízről csodás látványt nyújtanak a hegyek.

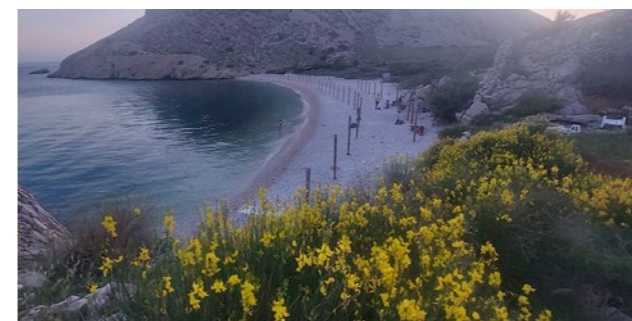


... Hát ide szerveztem én tavasszal egy bivaktúrát, pontosabban egy meglepő hétvégét bátraknak. Az elején még sok kérdést kaptam: alvás, evés, fogmosás, menetelés, toalett... de aztán minden a helyére került és elindultunk.

Két autóval érkeztünk és hála a horvát utaknak, alagutaknak, viszonylag kényelmesen és gyorsan gurultunk át az országon és zötytyentünk rá a 1430 méter hosszú hídra. Úgy tűnt, hogy a napocska vár még 3-4 órát, mielőtt aludni térne, ezért meglátogattuk a sziget egyik legkedvesebb falucskáját, Vrbniket. Csodásak az egymásnak épült, sok százéves házikók, a szűk utcák, a sehová sem vezető lépcsők, éles kanyarok, ahonnan bármikor bicajok és robogók lőnek ki. A tenger fölötti apró kertekben paradicsomok és más zöldségek mosolyognak, ahogy az előszoba méretű kávézó lépcsőin is elfér 8-10 vidáman nevetgélő helyi arc. Kis hasonlóság Londonnal: mindkét helyen majdnem természetes, hogy laza pizsamában is ott a helyed, főképp zárás előtt.



KRK partja jócskán tagolt, de a magas kőfalakkal zárt öblök világa inkább csak a déli, délkeleti, hegyvidékes régióra jellemző. A legtöbbhez egy-másfél óra is kell, mire Baškából odaérünk: keskeny peremeken, mély törésekben jutunk le a vízhez.



Az első esti helyet nehezen találjuk meg, többen többféle kis öblbe szeretnek bele, így aztán épp csak látjuk egymást. Kicsit még beszélgetünk, koccintunk, szendvicseket majszolunk, fogat mosunk a sós tengervízzel és - bármilyen kényelmetlen - hamarosan elszundítunk, eltekintve attól, hogy az egyik lány két durva fordulóra kényszerít („bent maradtak a papírjaim...”) az autóhoz, ami nemcsak a bokros kőtengeren túl parkol, de még messze is van.

Reggel... lassan áll föl a csapat, de aztán nyolckor már úton vagyunk és a megfelelő helyen leparkolunk, elbúcsúzunk az autóktól, átnézzük a cuccokat és indulunk.

Mindkét nap ~20 kilométert teszünk meg, kellő szintekkel. A legmagasabb pont 569 m (Obzova) de vegyük figyelembe, hogy a rajt nagyjából nulla tszfm. Pokolian nehéz haladni a pengeszertű köveken. Egy idő után szebbnél-szebb körpanorámákban élvezkedünk: balról az Adria kékje, távol a Dinári-hegység súlyos tömege, hajók apró kontúrjai és akkor még nem is beszéltem a környező szigetek hangulatáról: Rab, Cres, Pag...

Fölöttünk hatalmas madarak, körülöttünk kökerítésekkel tagolt sziklasivatag, ahonnan időnként birka-melegés hallik. Szinte egész nap erős szél toszogat és súlyosan éget a nap.

Kétharmadnál azt javaslom, hogy térjünk le balra, Baška falu felé: igyunk egy sört, kávét és persze zúgjunk bele a tengerbe.

Aztán még innen másfél óra a kinézett apró öbölig: jórészt a partfal peremén vezet az ösvény, aztán sziklás lejtők és kapaszkodók után befutunk az „öblünkbe”. Mindenki kialakítja a saját kis vackát: közel a vízhez, némi védelem a szél ellen, lehetőleg vízszintes és ne legyen túl kavicsos. Persze nehéz nem elsétálni a piros világítótoronyhoz is.



Reggel kelet felől besüt a napocska, egyikünk már korán, törökülésben köszönti a fényt egy sziklán. Mocorgunk, termoszból kávét iszunk, pisilünk, aztán felfigyelünk a köves gerincen mászkáló birkákra, ahogy pár centis kis fűszálakat rágszálnak.

...Nyolckor már újra a faluban vagyunk: kéjes mosolyokkal kávézunk, szendvicsezünk, hűtjük a lábunkat a tengerben, majd nekivágunk a második napnak, ezúttal a sziget északi gerincén. Első látogatásunk a település fölötti temető és templom.



Ma nincs szél, így még kínzóbb a nap, viszont az út simább, itt bringások is gyakran fölbukkannak. Az elején még árnyékos erdőben baktatunk, aztán már csak a birkáknak épült, kőből rakott és olajfákkal hűsített akolokban pihenünk, de aztán az első kullancsok fölbukkanása után hamar talpra ugrik mindenki. Késő délután érkezünk le az országúthoz, forrásvízhez és további 20 perc még a parkoló.

Hazafelé még egy gyors, sós frissülés és éjfél előtt már édesen alszunk.

Baloghtomi – Kalandkonyvek.hu

Hurrá, újra itt a nyár!

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Nem különösen nagy meglepetés, hogy egy kicsit megkésve, de megjött a nyár. A nyár az egyik legszebb évszak, benne van az első négyben :-), kinek melyik tetszik legjobban. Én mind a négyet szeretem, mindnek megvan a varázsa,

a változatossága, szépsége, és természetesen a nehézségei, problémái is. Mostanában kicsit átalakulóban van a nyár is, ha meleg van, nagyon meleg van, ha esik, akkor zuhog, ha fúj, akkor sokszor nagyon erős, viharos, ha front jön, az nagyon jön - ismerkedünk a supercellákkal, az egyre többet előforduló jégesővel, a vihar által felkorbácsolt porviharral és még ki tudja milyen újdonsággal. Valamennyi rejt szépséget, érdekességet, de veszélyeket is magában, amelyekre nem árt odafigyelni.

Azt is tudnunk kell, hogy nyáron az Őrangelünk is bágyadtabb, lassabban repül, kicsit szétszórtabb a figyelme és ha éppen bőrig ázik, akkor egy picit leveszi rólunk a szemét, erős viharban pedig bizonytalanabb a repülése.

Persze nyáron is dolgozunk, járunk munkába, ahogy egész évben. De, amikor nyaralni indulunk és főleg, ha idegen tájakra, országokba autóval, vagy ott, a repülőút után bérelt autóval - ne siessünk! Nem lehet egyszerre csutka gázt nyomni és a tájat csodálni, nagy sebességnél a helyes tájékozódást megtalálni. Felelősek vagyunk önmagunkért, az autóban ülő utasokért és más közlekedőkért. Ne feledjük, egy kicsi hiba, egy pillanatnyi figyelem kihagyás óriási problémákhoz, drámához vezethet! Ezt persze legtöbbször megússzuk, mert szerencsénk van, vagy a másik érintett fél segített. Igyekezzünk ne erre hagyatkozni! Többször leírtam itt is, a közlekedés veszélyes üzem.

Ha szép tájon autózunk, egészen biztosan vannak kilátó pontok, fotózási pontok, ahonnan látni, amit érdemes. Álljunk meg ezeknél, két pont között pedig ügyeljünk a biztonságunkra!

Itt a nyár, süt a nap, az út száraz, minden adott ahhoz, hogy elszabaduljanak a lóerők, amelyekből a modern autókban van bőven. Ha szabadjára engedjük őket, ha a lovak közé dobjuk a gyeplőt, egyrészt veszélyt okozunk, másrészt a pénztárcánk bánja. Ha „csak” a gyorsajtás büntetését kell kifizetni, az a mi dolgunk, de ha már belépnek biztosítási, javítási költségek, kórház, esetleg végzetes kimenetel, az már messze nem. A kettő közti határ nehezen meghatározható. A felelősség hatalmas önmagunkkal, utasainkkal és a többi

közlekedővel szemben. Nem lehet elégszer leírni, hogy egy pillanat alatt mehet tönkre a saját életünk és mások élete is. Tudom, ez nagyon igazságtalan, de így van. Azt hiszem az embert kb. 10 km/ó sebességre készíthette fel a természet. A fejlődés, az emberi elme fejlődése során közúton ennél jelentősebb (megengedve is 130 km/ó, nem megengedve jóval több), egyébként pedig – a légi közlekedésben, repülésben - többszörös hangsebesség is elérhető. Mind ehhez technikai és biztonságtechnikai, vezetést segítő berendezések, vezérlés, többszörös biztonság, jelzések, automatikák csatlakoznak, hogy segítsenek bennünket a számunkra túlzott teljesítmény viszonylag biztonságos fenntartásában. Segítenek, de nem helyettesítenek. Ezt ne feledjük!

Ha esik az eső, nyáron szerencsére más csapadék nem igazán van, belép egy újabb veszély forrás: az útviszonyok. Az addig száraz út csúszóssá válhat, az útviszonyoknak nem megfelelő nagyobb sebességnél fellép az aquaplaning jelenség: ami azt jelenti, hogy az autó felúszik a vízrétegre és megszűnik a tapadás, a gumibroncs és az út között egy vízfilm alakul ki, amin inkább csúszni, mint gurulni lehet, nehéz, vagy lehetetlen kormányozni. Az egyenes úton tartás is nehezül, nem beszélve a kanyarodásról. Ilyenkor ajánlott lelassítani és esetleg finom fékezésekkel, apró kormányozdulatokkal érezkelni, hogy az autó az úton tapad-e. Addig lassítsunk, ameddig biztosan a kezünkben érezzük az autót. Ha a visszpillantó tükörben azt látjuk, hogy a kerekeink nem hagynak nyomot a vizes úton, akkor aquaplaningolunk, lassítsunk, amíg újra csíkot húzunk a vizes útfelületen. A tapadás a biztonságunk legfontosabb záloga.

A nagy meleg, főleg, ha fronttal is egybeesik, de anélkül is, jelentősen igénybe veszi a szervezetet, lassuló reflexek, lankadó figyelem, gyorsan érkező fáradtság a jellemzői, miközben bátorságunk a régi. Hallottam már olyat, hogy minél álmosabb valaki, annál jobban nyomja a gázt, hogy ezzel tartsa ébren magát. Nem ajánlom. Ön- és közveszélyes. Aki fáradt, álljon meg, ahol szabályos, szálljon ki, sétáljon egy kicsit a parkolóban, frissítse fel magát, mielőtt tovább indul! Addig az Őrangel is tud egy kicsit pihenni.

Sok embertársunk szenved valamilyen olyan betegségben, amitől érzékeny az időjárás frontokra, esetleg fejfájás, szédülés lép fel nála. Ne szégyelljünk ilyenkor otthon maradni, vagy ha úton vagyunk átadni a vezetést, ha van olyan személy az autóban, aki problémamentes és van jogosítványa. Ha nincs olyan utasunk, aki alkalmas a volán átvételére, a lehető leghamarabb álljunk meg pihenni a tünetek enyhüléséig és utána lassabban, óvatosabban menjünk tovább!

Nyáron mindig legyen ivóvíz az autóban mindenki számára! Nem baj, ha nem hideg, csak legyen! Soha ne hagyjuk az üzemanyagot nagyon kifogyni. Egy baleset vagy határ, vagy bármi más okozta dugóban jó, ha a légkondit tudjuk használni és utána biztonságosan tovább tudunk menni. A mai világban a mobil telefon használhatósága alap. Legyen nálunk autós töltő, vagy/és power bank, amelyek biztosítják a kommunikáció lehetőségét, ha baj van, ha baleset történik, ha rendőrt, mentőt vagy tűzoltót kell hívni, esetleg egyéb segítséget.

Ha erős vihar van, akkor nagyon kell figyelni az oldalirányú szél hatására. Tudnunk kell, hogy milyen irányból jön a szél, késznek kell lennünk arra, hogy rátartsunk, amikor tolja, vagy egy kamion mögül kihajtva megdobja az autót. Ilyenkor ne haladjunk tartósan egymás mellett, mert a másik sávban közlekedőt is áttolhatja a szél a közelünkbe. Az autó, főleg a magasabb építésűek - van belőlük bőven, hiszen a ma eladott autók közel fele u.n. utcai terepjáró - jelentős vitorlafelületet mutatnak a szélnek. Itt is sokat segít a lassítás. Addig lassítsunk, amíg biztonságosan kézben lesz az autó, könnyen úton tartható és kormányozható. Ha a lassítás is kevés, igyekezzünk egy védett helyre menni, megállni és várni, amíg csendesedik a vihar. Az erős viharok ritkán tartanak sokáig. Ki lehet várni, amíg gyengülnek.

Igen, sok magas műszaki színvonalú autó van már, ahol e beépített biztonság segít abban, hogy ne legyen baj. Ne feledjük, ezeket vezetést támogató rendszereknek nevezzük és nem vezető helyettesítőnek! A felelőségünk és a feladatunk nem változott ettől. Természetesen sok régebbi autó is van az utakon, ahol ilyen berendezések nincsenek. Ezek vannak még többen.

Sokat hallani, főleg az önvezető autók fejlesztése kapcsán, hogy a közlekedésben a leggyengébb pont, így a fő veszély-

forrás maga az ember, aki az autót vezeti. Csak halkán jegyzem meg, hogy az önvezető autók programozását is ember végzi, így a hiba „szabványosítására” van esély, de a teljes kiküszöbölése még nagyon messze van. Addig, amíg az önvezető autók teljesen el nem terjednek, amíg csak önvezető autók közlekednek az utakon, még sok olyan évtized telik el, amikor a tanulás, a vegyes jelenlét bonyolítja a helyzetet. Persze most nem részletezném azt az elengedhetetlen feltételt, hogy az önvezető autók mozgását egységes nemzetközi jogi környezetbe kell helyezni. A repülés erre a legjobb példa, hogy milyen sok idő telt el, mire a mai magas biztonsági szintet elértük, mennyi hiba okozta tragédia történt és milyen sokat tanultak a fejlesztők ezekből. Azonban ez sem 100%, de közel van hozzá. Ezen a fejlődési folyamaton át fog menni a kétdimenziós közúti közlekedés, ahol a háromdimenziós repüléssel szemben kisebb helyen, sokkal több jármű közlekedését, együttműködését kell elérnünk. Néhány tízezer utasszállító repülő közlekedik a levegőben, mintegy másfél milliárd autó az utakon. A levegőben síkban és térben is kitérhetnek a repülő, az utakon síkban, esetenként eltolt szinteken, hidakon, aluljárókban. Persze a közutakon nem csak az autót kell egymással összehangolni, de ott vannak az alternatív közlekedési eszközök, egyéni és közösségi, valamint a gyalogosok is. Azt gondolom, hogy az önvezető autózás biztonságos megoldása bonyolultabb feladat, mint a repülés.

Hosszú az út és addig sorsunk a saját és a többi közlekedő kezében van. A repülő tudna önállóan közlekedni, mégis ott ülnek a pilóták, mert a segítő technika klassz dolog, de váratlan helyzetek kezelése még mindig az ember, vagyis a pilóta és a földi személyzet dolga.

Vigyázzunk egymásra, vigyázzunk magunkra, ne állítsuk az Őrangyalunkat megoldhatatlan feladat elé! ■



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.





Herman Miller Asari és az ESG – esztétika, forma, ergonómia és fenntarthatóság

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

Önöknek mennyire környezet- és klímabarát az irodája? Vajon a zöld növények mellett az irodabútorok is megfelelnek a fenntarthatóság követelményeinek? Az Europa Design gyártó cégei, köztük a Herman Miller, az ESG szempontjainak megfelelően készíti termékeit. Próbálja ki a Herman Miller legújabb fejlesztését, az Asarit és rendezze be otthonát és irodáját ezzel a kényelmes és környezetbarát székekkel!

A 19. század közepétől, az asztali munkák terjedése óta, a mérnökök folyamatosan azon dolgoznak, hogyan tehetnék még kényelmesebbé, egészségesebbé a több órányi ülést. A székek segítenie kell a testtartás javításában és a kényelem szintjének emelésében a háttámlától, az ülésmagasságtól a kartámaszig, valamint a stabilitásig.

Az ergonómia fogalma 1994-ben, a Herman Miller Aeron székek megjelenése után került szóba, amely az internet boom hajnalán jelent meg. Az ergonómiai kutatás és tervezés legújabb eredményeit egyesítve kifejlesztették a világ legkeresettebb irodai székét, a legendás Classic Aeron székét. Azóta a 100 éves Herman Miller világszerte elismert bútormárkává nőtte magát. A tervezésben vezetőként és innovátorként a 20. század legbefolyásosabb és legikonikusabb tervezőivel dolgoztak együtt,

mint Charles és Ray Eames, George Nelson, Isamu Noguchi, Alexander Girard. Olyan darabokat készítettek, amelyek az ipari formatervezés klasszikusaivá váltak. A Herman Miller ma is folytatja az előremutató tervezés és innováció hagyományát; partnerséget ápolnak az ipari tervezők következő generációjával, akik megküzdnek az ergonómiai, antropometriai és a folyamatosan alakuló minősítési kihívásokkal, amelyekkel a mai modern munka világában szembesülünk.

Az ESG minősítés (Environment (Környezet), Social (Szociális), Governance (Irányítás)) kritériumai tájékoztatnak egy vállalat környezet- és klímabarát magatartásáról, a munkahelyi egészségvédelemről és biztonságáról, vagy az irányítási és ellenőrzési folyamatok alkalmazásáról. Az elmúlt években azonban a fenntarthatóság egyre jobban előtérbe került. Ahogyan az ESG betűszó is mutatja, alapvetően 3 pillérből áll az alkalmazott mutatószámrendszer, amely leginkább a vállalatok működésének környezetre, társadalomra gyakorolt hatását próbálja megfogni, illetve azonosítani a működéssel kapcsolatos kockázatokat. A három pillér az alábbi fő témaköröket jelenti és a mutatószámok is ezzel kapcsolatosak. A teljesség igénye nélkül a mutatószámok között megtalálható a CO2 kibocsátás, az energiafogyasztás, a munkavállalói elégedettség, a fizetés

béli különbségek és a nők aránya. Az ESG adatok forrásai egyrészt lehetnek a vállalati beszámolók, a cég már közzétett fenntarthatósági jelentései, valamint a külső minősítők egyéb adatai, amely alapján kialakítják egy-egy vállalat értékelését.

Iparáganként eltérő mutatószámok alapján hasonlítjuk össze a cégeket az ESG mutatószámokat leginkább iparágakon belül érdemes értelmezni.

Az MSCI besorolása alapján 6 kategóriába kerülhetnek a cégek:

CCC és B: ESG szempontok alapján az iparágban lemaradó vállalatok

BB, BBB, A: Átlagos ESG mutatókkal rendelkező vállalatok

AA és AAA: Az iparágban vezetőnek számító cégek ESG szempontból

ESG mutatószámok rendszerezése témák szerint

E	S	G
Klímaváltozás	Munkaerő	Vállalatvezetés
Környezetszennyezés	Termékbiztonság	Vállalati kultúra
Zöld beruházások	Társadalmi kapcsolatok	Etikus működés
	Egészség és biztonság	



A Herman Miller 2020-ban már második alkalommal került fel az Investor's Business Daily (IBD) listájára, amely az 50 legjobb környezetvédelmi, társadalmi és vállalati irányítási rendszerű (ESG) céget tartalmazza. A Herman Miller az egyetlen háztartási/irodai bútortermelő vállalat, amely szerepel ebben a felsorolásban. Az IBD Top 50 legjobb ESG-cégek listája az MSCI ESG Researchtől 2020. augusztus 3-án AAA vagy AA ESG-besorolással rendelkező vállalatokat tartalmazza, 2020. október 13-án pedig a legmagasabb IBD Composite-minősítést, amely az alapvető és technikai tudás széles körű erejét tükrözi.

A Herman Miller platina minősítést kapott az EcoVadis-tól a Vállalati társadalmi felelősségvállalás kategóriában, ezzel bekerült a legjobb 1%-ba. Herman Miller zsinórában tizenharmadik tökéletes pontszámát szerezte meg az Emberi Jogi Kampány Alapítvány Vállalati Egyenlőségi Indexén és a DiversityInc 2020 figyelemre méltó vállalatává nevezték ki a toborzási erőfeszítések, az alkalmazottak fejlesztési lehetőségei, a vezetői elszámoltathatóság és a beszállítói sokszínűség miatt.

„Elkötelezettségünk az iránt, hogy az üzletet jó erőként használjuk, vállalatunk minden területére kiterjed, és mélyen beágyazódik stratégiánkba és értékeinkbe. Munkatársaink minden nap azon dolgoznak, hogy olyan eredményeket érjenek el, amelyek mind érdekelt feleink, mind bolygónk javát szolgálják. Örömmel szolgál, hogy erőfeszítéseiket elismerik, és megtiszteltetés, hogy bekerül-

tünk az IBD 50 legjobb ESG vállalata közé” – mondta Jeff Stutz, a Herman Miller pénzügyi igazgatója.

A Herman Miller legújabb, idén szeptembertől elérhető, fenntartható és egészségmegőrző fejlesztése a - Naoto Fukasawa japán tervezővel együttműködésben készült - Asari Chair, a gyártó eddigi legjobb ergonomikus puha széke. Fukasawa számos jól ismert márka és vállalat termékfejlesztésén dolgozott szerte a világon és számos díjat nyert. Az Asari szék eredetileg szobornak készült, a természetben található szerves formák ihlették. Az Asari – japánul kagylót jelent – a szék háttámlája formájának antropomorf metaforája, ívelt alakja és szegmentált hátrésze révén a kagyló héját idézi. A Maharammal együttműködve a székeken használt textíliák fenntartható forrásból származó gyapjúból és Európából származó poliészterből készülnek. Lehetőség van bőrre is, amely észak-olaszországi bőrgyárból származó prémium anyagok felhasználásával történik, magas és középső támla magasságban is elérhető.

„Az volt a célom, hogy örömet keltsék és egy új formát alkossak, amely végül a következő kárpitozott ikonná válhat. A tervezési szellemiségem alapvető része, hogy életmódunkat leegyszerűsítsem, minden alkotást átítatva olyan vonzerővel, amelytől az emberek kedvesek lesznek, időtlenséggel és hosszú élettartammal, amely fokozza az emberi folyamatokat” – nyilatkozta a tokiói tervező.

Az Asari az önbeállító, ergonomikus ülésével otthonunkba hozza az iroda legjavát, esztétikus és barátságos, személyre szabottságot kínál a bőr és szövet opciók révén. A nyolc monokróm színben kapható kárpitozott egység inkább kényelmi darabnak tűnhet, mindazonáltal a design a mai, folyamatosan változó munkakörnyezethez készült.

A szabadalmaztatott PostureFit támasz segít a gerinc természetes illeszkedésében, támogatja a keresztcsonti régiót, ápolva a gerinc természetes S-alakját, aktiválja az egészséges testtartást. Alkalmazkodik a hát alsó részének vonalához, kitöltve az űrt ott, ahol találkozik a székekkel a gerinc. Ergonómiailag a felhasználók széles körét az önbeálló szinkron dőlésszög támogatja, külön beállítás nélkül. Amíg a szinkron, önbeálló dőlésszög természetes mozgást biztosít, addig az üléspárna minimalizálja a nyomáspontokat és támasztást nyújt. A különböző sűrűségű réteges hab egy kontúros ülőfelületen minimális nyomáspontokat biztosít. Ez a kontúrozott hab biztosítja a kárpitozott szék kezdeti kényelmét, az integrált rugalmas peremek és panelek pedig hosszú távú előnyöket nyújtanak.

Az alap, a karok és a székestest egy színben kapható, kétféle háttámlával de nyolc, különböző kárpit-színben. A soft shell belsőben rejlik az innovatív ergonómia, amely otthoni vagy irodai felhasználók széles körét támogatja. A forma és a funkcionalitás paradigmája, hogy a szék lágy ívekkel és kárpitozott kerettel büszkélkedhet. A teljes testet támogatja a „szakrális

régiót a gerinc természetes S-alakjának ápolása érdekében” és „önálló szinkron dőlésszöggel” rendelkezik - így segít fenntartani az egészséges testtartást.

A Herman Miller Asari szék jellemzői:

1. Integrált PostureFit – Támogatja a szakrális régiót, hogy ápolja a gerinc természetes S-formáját, és aktiválja az egészséges testtartást.
2. Önbeállító szinkron dőlésszög – Ergonómiailag támogatja a felhasználók széles körét beállítás nélkül. Kiváló különböző környezetekhez.
3. Kontúrozott ülés – Különböző sűrűségű réteges hab egy kontúros ülőfelületen, rugalmas peremmel és panelekkel minimális nyomáspontokat biztosítva.
4. High-Back és Mid-Back opciók.
5. Színes opciók – Az alap, a karok és a székestest egy színben kapható.
6. Három Maharam kárpitozási lehetőség.
7. Fix és állítható magasságú kar opciók – Az állítható karok éppen a megfelelő kényelmi magasságba teszik őket. ■



A pozitív trendekhez a fogyasztói bizalom erősödésére van szükség a kereskedelemben

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO

Ismét egy olyan írással jövök, ami nem az enyém, de a gondolatok száz százalékig tőlem vannak!

Nem egyszerű az elmúlt időszakról derűs képet festeni, hiszen a vállalkozások az egyik kihívás után lélegzetvételnyi szünetet sem jutottak, mire máris megérkezett a következő. A tervezett fejlesztések sok esetben háttérbe szorultak, egyetlen, közös cél került a fontossági lista élére: életben maradni. Interjúmban Krisán László, a KAVOSZ Zrt. vezérigazgatója, egyben a EuroCommerce Boardjának magyarországi képviselője a 2022-es év jelentősebb történéseiről, a jelenlegi helyzetről és a jövőbeni tervekről osztja meg véleményét és tapasztalatát.

A cikk a Trade magazin 2023/6-7. lapszámában olvasható.

Hogyan teljesített tavaly a kiskereskedelem?

A teljes kiskereskedelmi forgalom volumene több mint 5%-kal növekedett 2022-ben. Azonban, ha a számok mögé nézünk, és alaposan áttanulmányozzuk a Központi Statisztikai Hivatal jelentését, már sokkal árnyaltabb képet kapunk. Az látható, hogy az élelmiszer- és élelmiszer jellegű vegyes kiskereskedelem 1,5%-kal csökkent, míg a nem élelmiszer-kiskereskedelemben 5,8, az üzemanyag-kiskereskedelemben 24,2%-kal nőtt. Látható, hogy eléggé kinyílt az olló az egyes termékkörökre fókuszálva. Nem is csoda, hiszen rendkívül nagy nyomás nehezedett a társadalomra és az üzleti szférára egyaránt. „Hatás-ellenhatás” mechanizmusok rajzolódtak ki. Egyrészt drámaian megemelkedett az infláció, ami természetesen lecsapódott a kiskereskedelmi forgalomban. Az egész tavalyi év arról szólt, hogy hónapról hónapra emelkedett az infláció, amit a vásárlók a saját bőrükön tapasztaltak. Ez alapvetően visszafogta a vásárlást.

Ennek, valamint az energiaárak drasztikus elszállásának enyhítésére a Kormány sem tétlenkedett, időben felismerve a helyzetet addicionális transzfereket nyújtott a lakosságnak (szja-visszatérítés, a nyugdíjasok részére kifizetett 13. havi nyugdíj, vagy éppen a féléves fegyverpénz). Ezek a beavatkozások elsősorban a társadalom védelmét szolgálták, hiszen alapvetés, hogy válság idején a kormány részéről, az állami beavatkozás, sőt, az ösztönző állami beavatkozás szerepe nemcsak felértékelődik, hanem egyenesen kötelező.

Az FMCG-szektorhoz köthető cégek miként szerepeltek a tavalyi évben?

Az üzleti szférának is komoly kihívásokkal kellett szembenéznie. Ilyenek voltak többek között az elszálló energiaárak, az egyes termékekre bevezetett árkorlátozások, az ellátási láncok akadozásából fakadó áruhiány és az üzleti bizalmatlanság. Nem véletlen, hogy a cégek is igyekeztek minden eszközt bevetni annak érdekében, hogy a piaci helyzetüket és jövedelmezőségüket tudják biztosítani. Erre pedig szükség is volt, illetve van.

Kifejezetten lejtmenetben van a kiskereskedelmi forgalom teljesítménye, méghozzá általánosságban figyelhető meg mindez, azaz az élelmiszer- és élelmiszer jellegű vegyeskereskedelemben, a nem élelmiszer-kiskereskedelemben, valamint az üzemanyag-kiskereskedelemben egyaránt.

A vállalkozások összesített száma milyen irányban változott?

A kiskereskedelmi üzletek száma határozottan csökken. Amennyiben pontos számokat akarunk nézni, akkor az látható, hogy már 2021 közepére is több mint 5800-zal csökkent 2019-hez

képest a boltok száma, amiben a koronavírus-válság okozta problémák is erőteljes szerepet játszottak.

A boltmegszűnések üteme azonban már évek óta tart, a koronavírus-válság előtt is látható volt (évente ezres nagyságrendet jelentett). Ez a trend vélhetően nem fog megfordulni, gondoljunk csak a beszerzési árak gyors növekedésére, a mindenre kiterjedő inflációra, a folyamatos munkaerőhiányra, vagy éppen a megemelkedett bérköltségekre, végül az elszálló rezsizsámlákra. Ezek mind-mind negatívan érintik az ágazatot és kereskedelemben érintett egységeket.

Mennyire volt jellemző a munkaerőhiány?

A kereskedelemben már évek óta tapasztalható a munkaerőhiány, ami folyamatosan új megoldásokra kényszeríti a vállalkozásokat. Nem csoda, hogy a munkaerő-takarékos informatikai megoldások köre folyamatosan bővül, és ez a jövőben még inkább fel fog gyorsulni. Ez két ok miatt is nagyon fontos, egyrészt gyorsan változik a fogyasztói magatartás és a szokások, másrészt a kereskedelemben tapasztalható verseny (hazai és nemzetközi cégek/láncok között) is egyre élesebb. Ahhoz, hogy versenyben tudjanak maradni a cégek, nekik is be kell avatkozni, fejlesztéseket kell végrehajtaniuk, amihez persze kellő mennyiségű pénzügyi forrás szükséges.

Milyen új kihívások előtt állnak jelenleg a vállalkozások?

Valódi strukturális problémák is jelen vannak az ágazatban. Ilyen többek között a digitalizáció és az automatizáció hiánya, valamint a fenntarthatóság kérdése. Mindez szoros összefüggésben áll az e-commerce-trendekkel, a big-data nyújtotta lehetőséggel. Ezekkel komolyan kell számolniuk a legkisebb cégektől kezdve a legnagyobbakig, olyan általános kérdésköröktől kezdődően, mint, hogy mennyire energiahatékonyak a hűtő- és/vagy fűtőberendezések, milyenek a nyílászárók, mennyire gyűjtöm az értékesítéssel kapcsolatos adatokat, azokat tudatosan felhasználom-e stb.

A KAVOSZ Széchenyi Kártya Programjának milyen elemei vannak jelenleg?

2020-ban a koronavírus-válság megjelenésekor nagyon rövid időn belül jelentünk meg hathatós segítséggel a vállalkozások részére, majd utána az energiakrízis során is, és láthatóan a kereskedelmi vállalkozások is éltek ezekkel a finanszírozási lehetőségekkel. 2020-ról 2022-re közel megduplázódott a szerződött ügyletek száma a kereskedelmi ágazatban. Azt gondolom, hogy ez valódi visszajelzés számunkra.

A kereskedelmi szférában üzemelő vállalkozások is fel tudják használni a következő termékeket a Széchenyi Kártya Program MAX+-on belül:

A Széchenyi Kártya Folyószámlahitel MAX+, ami egy szabad felhasználású folyószámlahitel (a vállalkozás napi működésével kapcsolatos valamennyi kiadás finanszírozására fordítható), a

hitelkeret összege maximum 250 millió forint lehet, és FIX 5% éves nettó kamattal vehetik fel a vállalkozások 1,2 vagy 3 éves futamidőre.

A Széchenyi Likviditási Hitel MAX+, ami egy szabad felhasználású forgóeszközhitel számla nélküli finanszírozással. Ennek 250 millió forint a maximálisan igényelhető összege, FIX 5% éves nettó kamattal vehetik fel a vállalkozások 3 éves futamidőre.

Kifejezetten mikro- és kisvállalkozásoknak szól a Széchenyi Mikrohitel MAX+, ami egy széles körű agrár és nem agrár beruházási célokra is felhasználható hitel. Akár kezdő vállalkozások is igényelhetik, maximum 500 millió forint hitelösszegig, szintén FIX 5% éves nettó kamattal akár 10 év futamidőre.

Milyen egyéb módon képviselik a cégek érdekeit?

A konkrét pénzügyi támogatáson felül erőteljes a szerepvállalásunk a EuroCommerce Bruxelles-ben, a kiskereskedelmi és nagykereskedelmi ágazatot képviselő legfontosabb európai lobbiszervezetben, amely 27 ország nemzeti szövetségeit és a vezető globális kereskedő szereplőit tömöríti. A mintegy 26 millió európai munkavállalót magában foglaló szervezet Boardjának tagja vagyok a Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetségének képviselőjeként, mióta Magyarország az EU-hoz csatlakozott. A szervezet fő feladata a kereskedelmi ágazatot érintő legfontosabb témák, folyamatok, jogszabályok az Európai Bizottság előtti, valamint a teljes EU-s adminisztrációs mechanizmusban való érdekérvényesítése.

Az elmúlt időszakban kiemelten foglalkoztunk az ellátási láncok megszakadásával jelentkező kihívásokkal, az inflációval, a hatósági árákkal, az orosz-ukrán konfliktus kereskedelmi szektort érintő következményeivel, másrészt az energetikai hatékonyságjavítási és fenntarthatósági kérdésekkel. A EuroCommerce további feladata, hogy a szektort érintő input anyagokkal lássa el az Európai Bizottságot – és lobbiszervezetként lépjen fel az ágazat fejlesztéséért. E kérdéskörökben a hazai érdekeket kiemelten képviseljük.

Hogyan látja a jövőt?

A jövőre vonatkozóan sok a bizonytalansági tényező, de talán az egyik legfontosabb kérdés, hogy miként alakul a fogyasztói vásárlóerő. Ez attól függ, hogy milyen béremelések valósulnak meg ebben az évben (az év egészét tekintve), illetve hogyan alakul az infláció. Erőteljes az a meggyőződés, hogy az infláció tetőzését követően hamarosan beindul egy számokban is látványos és a vásárlások során már érzékelhető csökkenés. Azt gondolom, hogy a nyár első hónapjában már szemmel látható lesz ez a mérséklődés.

Persze ahhoz, hogy pozitív trendekről tudjunk beszámolni, a fogyasztói bizalom erősödésére és az ellátási láncok helyreállítására is szükség van. Összességében úgy gondolom, hogy az év második felében erősebb konszolidációt láthatunk majd, és a számok is erőteljesebben mozdulnak a pozitív tartomány felé. ■



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

