

Életementő

IV. évfolyam / 7. szám

2023. JÚLIUS

ÉLETEMENTŐ MAGAZIN

Kezdedben az életem
program

Bonnie csodája –
a mese varázsa

Informálni és
informálódni

Edvard Munch: A sikoly (1893)

A művész látva a jövőt, már akkor hitelesen ábrázolta, hogy 2023-ban miként reagál majd hirtelen szívhalál esetén a magyar felnőtt lakosság 95%-a!



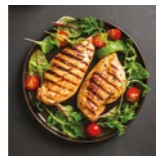
LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

A Semmelweis Egyetem
stratégiai partnere

Tartalomjegyzék



6.
Kezdedben az életem!
program



14.
Fehérjék. Mit? Mikor?
Miért?



18.
A Retrológus
okoskodik



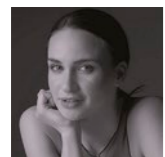
22.
Bonnie csodája –
a mese varázsa



24.
Lelki oldal
Nyár – az esküvők
kiemelt időszaka



30.
Önfeldeten



34.
Mindannyian a mélysé-
get keressük –
Tőröcsik Franciska



38.
Igen, Anya ...
avagy egy hét élmény
egy DS9-essel



48.
Informálni és
informálódni



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



Kiadó: Legelségély 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@legelsegely.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

Léteznek igazi klasszikus népi bölcselések; a bölcs más kárán tanul, minden meg van írva előre és hasonló csodák!

Üljünk be egy nyár közepi magyar órára és elemezzük ezeket a gondolatokat, különös tekintettel azokra az általam rájuk erőltetett összefüggésekre koncentrálni, melyek ebben a magazinban kapcsolódhatnak a szándékaink szerinti fő irányhoz!

Nyilván a bölcs és más kára összefüggés lerágott csont, mert olyan fejet, mint a mostani címlapunk, bárki képes vágni hirtelen, számára ijesztő esemény látványakor, és nyilván nem ő a bölcs a jelen elemzésünkben. A más kára az nem is a kár kategória, az egy sokkal súlyosabb, senki által megélni nem kívánt érzés: ott vagyok, megmenthetném, de nem merem, nem tudom. Csak toporgás és jajveszék... pedig alapvetően egy mozdulatsor, egy négyütemű tornagyakorlathoz képest kifejezetten segédmunka. Fejes Lacit (ex Euroleasing, CarNet) idézve: egy ember életének a megmentése a legjobb érzés a világon!

2x45 perc alatt megtanulható és pipa. És innentől már nem a 95%-hoz tartozol.

Ennyire egyszerűen és olcsón még nem érdemelhetette ki senki a bölcs minősítést!

A másik nagyanyai szöveg: mindenkinek meg van írva! Nem az ateista beszél belőlem, de most komolyan: - nem lehet átírni? Mindent át lehet! Most az 5% -ot, nem bölcsnek, inkább a mindent átírók csapatának hívjuk!

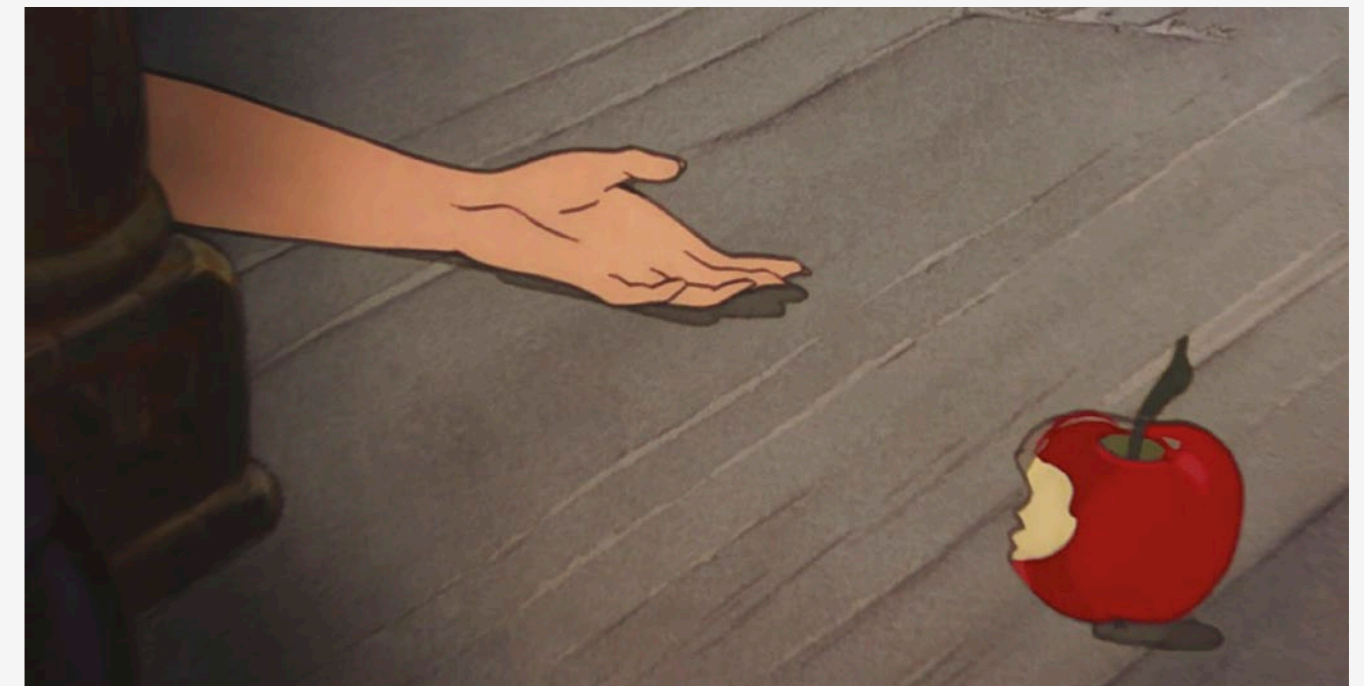
Korábban a mesék is a rejtett edukációt szolgálták, vegyük csak példának a Hófehérkét! Alma, félrenyel, megfullad, majd botlás, zöttyenés és kiköpi, csók, királyfi és a törpék!

Sokkal rövidebb lehetett volna ez a történet is, ha az időben érkező lovag az idegentest eltávolítása érdekében profin használta volna a Heimlich féle műfogást, ezáltal megmentve a fulladástól Hófehérkét. Rövidebb, de így a gyerekek soha nem ismerték volna meg a klasszikus neveket: Hapci, Kuka, Morgó, Tudor, Vidor, Szende és Szundi...

A mesebeli három kívánságok esetében is hasonló volt az indíttatás, jó tett helyében teljesül a kívánság és a mesében újraéled a korábban kútba dobott lovász legény, vagy juhászbojtár. Újraéled! Ez volt a lényeg! Az, hogy lehetséges, már akkor is! Annyit fejlődött azóta a tudomány, hogy nem kell királyfi, nem kell varázslat vagy kívánság, elég, ha te tudsz segíteni és nagy valószínűséggel – életet – varázsolni.

Mindenki eljátszott már a maga három kívánság gondolatával és szinte mindenhol az első helyen benne van egy szeretett személy feltámasztása ... mint a mesében!

Szakadjunk el a meséktől, mi segítünk megvalósítani ezeket a mesébe illő pillanatokat, sőt beáldozunk egyet a saját hároból; azt kívánjuk, tanulj meg újraéleszteni és innen csak rajtad múlik, mikor leszel önmagad és a környezeted hőse! És ez most nem a mesehős kategória! Nem kell kívánni, nem kell csodával feltámasztani, mert jelen voltál, tudtál segíteni, önmagad voltál a csoda! Jó olvasást kívánok!



A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium
elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium
tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium
tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium
tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsedő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

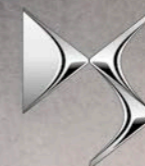
A HIRTELEN SZÍVHALÁL MAGYARORSZÁGI ÁLDOZATAI
– HOSSZÚ ÉVEK STATISZTIKÁI ALAPJÁN – 2023-BAN A MAI NAPIG:

14803

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68



DS AUTOMOBILES
Spirit of Avant-Garde*

ÚJ DS 7
A KIFINOMULTSÁG ÚTJÁN



Keresd a DS STORE BUDAPEST-ben

DSautomobiles.hu

*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.

Programunkkal három irányból közelítünk, három célcsoportot szólítunk meg:

I. Először a laikus civileknek, a felelős szülőknek, gyerme- keknek szóló érvek:

A hivatalos statisztikák szerint Magyarországon minden nap 70 ember hal meg hirtelen szívhalál következtében. Mindenkit érint, kortól és egészségi állapottól függetlenül.

Az azonnali hártást megelőzve: az újraélesztés első lépése nem orvosi és nem mentős feladat, képtelenség, hogy 4 perc alatt a profi segítség megérkezzen!

Nekünk civileknek kell a mentők megérkezéséig fenntartani az esélyt az életben maradásra.

Ma Magyarországon a tíz évesnél idősebb, aktív lakoságnak csupán az 5%-a tud vagy mer segíteni! Norvégiában ez az arány 100%! Ugye nem vagyunk ügyetlenebbek?

Másfél óra alatt bárki képes az életmentő fogásokat megtanulni, és életszerű szituációs gyakorlatokon keresztül begyakorolni, majd a későbbiekben erre a tudásra támaszkodva önbizalommal segíteni.

Eddig több ezer tanulót, és jónéhány cég dolgozóit tanítottuk, de ez szó szerint csepp a tengerben! Az egészségnapok, a kiscsoportos oktatások mellett arra is törekednünk kell, hogy országos szinten legalább évi 10%-os tudásnövelést érjünk el. Ez a 10 évesnél idősebb korú lakosság körében 700.000 ember.

Ehhez kell egy széles összefogás, egy országos, nagyon hangos oktatási akció!

II. A második csoportba a cégek tartoznak, a CSR, valamint az új kihívást jelentő három betű, az ESG fókuszba helyezésével!

A CSR tevékenység fontos része volt eddig is a dolgozók és a környezet egészségtudatos nevelése, képzése. A hirtelen szívhalál esetén követendő cselekvési sor magabiztos elsajátítása is szorosan ide tartozott.

Az ESG az Environmental (környezeti) Social (társadalmi) és Governance (irányítás) angol szavak rövidítése. Az ESG célja a vállalatok mindennapi tevékenységében rejlő, nem pénzügyi kockázatok és lehetőségek nyomonkövetése. A világ előtt számos kihívás áll. A befektetők, a szabályozók, a fogyasztók és a dolgozók részéről egyre nagyobb az elvárás a vállalatok felé, hogy ne csak a pénzügyi, hanem a természeti és társadalmi tőkének is jó gazdái legyenek. Az ESG-stratégiát követő pénzügyi szakemberek már most a fenntarthatósági szempontok alapján rangsorolják a cégeket, és ezek alapján hozzák meg befektetési döntéseiket.

Esetünkben a közepső, a társadalmi pillér kapcsolódik a munkánkhoz. E pillér alatt nyilatkoznak a vállalatok többek között arról, hogy hogyan gondoskodnak a dolgozók fejlődéséről, a munkahelyi biztonságról és egészségvédelemről.

A felelősen gondolkodó és cselekvő cégek eddig is feltüntették éves beszá-

molóikban a CSR aktivitások között a dolgozói oktatást, azon belül a hirtelen szívhalál esetén követendő cselekvési sor elsajátítását. Ezzel teljesítették az Európai Unió új vállalati jelentési kötelezettségeit összegző, 2024-től fokozatosan bevezetésre kerülő ESG rendszerének egy részét.

A Legelsősegély Alapítvány által nyújtott képzés a Semmelweis Egyetem részéről szakmailag folyamatosan monitorozott folyamat. Ez a cégek számára a szakképzett munkaerő és a megteremtett munkahelyek megtartása mellett – az ESG jelentések kicsi, de fontos részeként – egy kedvezőbb besorolású finanszírozhatóságot is eredményezhet.

III. a harmadik, a felelős gondolkodásból, a biztonságot növelésből adódó bizalmi növekedés, amely minden cég számára tapintható üzleti eredményekkel jár!

Ha mint munkavállaló nézzük: oktatásunk növeli a cég iránti lojalitást, amellyel magabiztos tudást birtokolva a vállalati csapat, a család és a tágabb társadalmi környezetünk számára is jelentős túlélési biztonságot ad.

Mint partner vagy vásárló: nagyobb bizalommal választ döntési helyzetben egy felelős partnert, egy Órangyalok vagyunk! minősítés birtokában lévő céget, és ez a bizalom üzletileg is érzékelhető.

Célcsoportunk

Magyarország 10 éven felüli aktív lakosai, tehát közel 7.000.000 ember.

Mindenkit meg kell tanítanunk, azzal a plusz csavarral, hogy egy frissen, teljes létszámban képzett cég, segítve az iskolai oktatást, a felelős hozzáállásán túl további üzleti előnyöket élvezhessen. Legalább annyit, mint azok a civilek akik miután megtanulták, játékok és kapcsolódó – számukra előnyöket biztosító – lehetőségek révén népszerűsíthetik a programot!

Definíciók

A felvilágosítás és a gyakorlati oktatás maximum 30 fős csoportokban történik, 2x45 perc időtartamban, a hatékony gyakorlati gyakorlás miatt 2 fő oktatóval.

Oktatóink

A Semmelweis Egyetem által képzett előadók.

A program elemei

1. Iskolai oktatás



- 10 éves kor felett oktatunk
- az oktatás forrása pályázatok, célzott vagy általános céges támogatások (ESG kompatibilis)
- az oktatásokról az Órangyal Magazinban és közösségi oldalainkon részletesen beszámolunk
- a résztvevő gyerekeket játékkal (SaintCard junior) motiváljuk a megszerzett tudásukról való felvilágosító családi, baráti beszámolókra

2. Céges jelenlétünk



- csoportos oktatás a cég dolgozóinak,
 - családtagjainak,
 - fontos ügyfeleinek
- (mind a három a céges ESG értékelés része)

A felelős gondolkodás, a céges társadalmi felelősségvállalás minden esetben tiszteletre méltó, de az emberek jelentős többségének az érdeklődését játékokkal, személyes motivációval tudjuk fenntartani, vagy fokozni...

KEZEDBEN AZ ÉLETEM!

A LEGELSŐSEGÉLY ALAPÍTVÁNY ORSZÁGOS FELVILÁGOSÍTÓ ÉS OKTATÓ PROGRAMJA

3. SAINTCard



Egy klasszikus klub, kedvezmény, és terveink szerint bankkártya. (éves eladási tervünk: 100.000 db) Megvásárlásával a vevő (cég, vagy magánszemély) elsősorban az alapítvány munkáját támogatja, továbbá:

- tartalmaz egy bankkártyát
- egy személyre szóló életbiztosítást
- egy csoportos, a kártya értéket meghaladó értékű, családi újraélesztési oktatást
- az Őrangyal magazin nyomtatott (!), postázott verzióját minden hónapban
- a programhoz csatlakozó vállalkozások, üzletek által biztosított engedményeket, klasszikus kedvezmény kártya formában

4. SAINTCard junior

Egy ingyenes kártya 10-15 éves kor közötti gyermekeknek, amely az adott korosztály számára fontos üzletekben való vásárlások alkalmával jelent klasszikus kedvezményeket.

5. Őrangyalok vagyunk minősítés!



Régen nagyszüleink büszkék voltak, ha portájukra kirakhatták a „Tiszta Udvar, Rendes Ház” minősítő táblát!

Kitaláltuk ennek a szintén jogos büszkeséggel viselhető, tevékenységünkhöz kapcsolódó megfelelőjét: minősítést, oklevelet, matricát, címkét.

Jelentése: az adott család, osztály, iskola, üzlet, iroda, cég, egyesület, ház, település minden tagja elvégezte, megtanulta a mozdulatsort és magabiztosan képes segíteni.

6. Online Őrangyal Magazin (PDF)



A felvilágosítás, a tájékoztatás és a beszámolók fontos eleme. Online, lapozható PDF formátumú havi kiadása immár negyedik éve jelenik meg minden hónapban.

Olvasottsága a Facebook megosztásokkal és a szerzői, támogatói, hirdetői továbbküldésekkel kiegészülve 12.000 cím körül jár.

7. Nyomtatott Őrangyal Magazin

Reagálva a hirdetői igényekre 2023 negyedik negyedévében elindul a szintén ingyenes nyomtatott változat, melyet partnerünk, a Magyar Posta révén csomagban küldünk ki szintén havonta a SAINTCard tulajdonosoknak.

8. SaintShop

A Legelsősegély Alapítvány a saját webshopján keresztül is szeretné tartani a kapcsolatot partnereivel.

- oktatás megrendelés
- iskolai és civil oktatás fedezete
- SAINTCard rendelés
- defibrillátor értékesítés
- saját logós eszközök, ruházat, ajándékok
- partnereink termékei (bármilyen, aminek a rajtunk keresztüli értékesítés árrésével partnerünk támogatja az oktatást)

A SAINTShophból kizárólag a SAINTCarddal lehet vásárolni, ezzel is támogatva a bankkártya használatát.

9. Őrangyal flotta

Hamarosan tesztüzemben elindul az Őrangyal flotta, egy olcsón üzemeltethető, egyedi megjelenésű moped autó flotta, amely fel van szerelve defibrillátorral és képzett személyzettel.

Célja: a mentők munkájának segítése az állandó utcai jelenléttel, és a négy perces belüli központi és applikációból való riaszthatósággal a túlélési statisztikák további javítása.

A tervek szerint ez a szolgáltatás 3x50 fővel, 50 járművel indul központi irányítás mellett. (0-24 órás utcai jelenléttel, 8 órás személyzet váltással). Az Őrangyal flotta látja el Budapesten a SAINTShophból rendelt termékek kiszállítását is, ezzel biztosítva a személyzet anyagi motivációját.



Ima a teljességedért

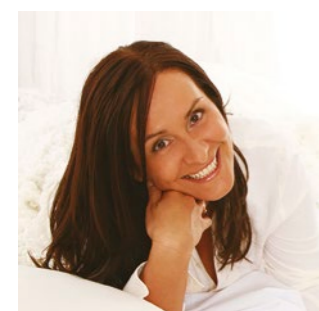
Gyűjts magadban akkora fényt, amekkora anyád lelkében égett, ahogy először átölelt téged.

Tedd izgalmassá egész lényegedet, mint mikor lélegzeted megremegett, mert ajándékba adtad szívedet.

Ússz hatalmas erővel, de harc nélkül ár ellen, ahogy szeretteid akkor is végtelen békére lettek, mikor a lelket tartották benned.

Tanulj meg csordultig telni az örök hálával, mit tanítód hagyott rád halálával.

Legyen ragyogó minden olyan napod, mikor csak azt kívánod, még jobban szerethesd a világot.



Szinte senki sem tartózkodik huzamos ideig jólétben. A legtöbben, különböző okok miatt, nem is rendelkeznek teljesen a saját életük jóléte felett. Mégis elterjedt és általánosan elfogadottá vált egy nézet, mely szerint a siker eléréséért ki kell lépni a komfort zónából. Érthető, hogy dolgozni kell az eredményért, de van itt még pár további kérdés, amit érdemes feltennünk:

- **Mit jelent a komfort zóna?**
- **Lehetséges-e a komfort zónán belül komoly munkát végezni?**
- **Paradoxnak számít-e, hogy a jóléti zónádon kívül sikeresebb légy, mint azon belül?**
- **Mikor van értelme önként elhagyni a jólétet?**

Mit jelent a komfort zóna?

Ez egy jóléti zóna, amiben akkor tartózkodsz, ha aktuálisan nem szenvedsz a hiányoktól és a korlátoktól. Egy teljesebb állapotról van szó, amiben épp nincs semmi dolgod a magad érdekében. Magától egyetlen rendszer sem maradhat hosszabb ideig ebben az állapotban. A rendszer telítettsége csökkenni fog és idővel elhasználódnak a tartalékai is. Kívülről kell felvennie a pótlást és ennek a feltöltődésnek a lehetőségei természetesen módon adóttak. Így biztosítható, hogy kisebb ingadozásokkal, de fenntartható legyen a jóléted.

Amint megváltoznak a létezésre ható tényezők, a reakcióid felgyorsulnak és a további fenntarthatóságot általában maguktól is megoldják. Ilyenkor akár jelentős többlet munkát végzel magadon és esetleg a környezeteden is. Ehhez készenlétben kell lenned és tudnod kell, hogy ezt a készenléti állapotot mivel lehet edzésben tartani. Amire ugyanis edzett vagy, arra a hatásra játszva reagálsz és gazdaságosan használod fel hozzá a forrásaidat. Amiben felkészület-

lenül ér a változás, abban nehéz dolgod lesz és az elegendőnél többet használsz fel hozzá a forrásaidból.

Lehetséges-e a komfort zónán belül komoly munkát végezni?

A komfort zónát éred el először, amikor újat tanulsz és támogatást is kapsz hozzá. Ha nem sikerül jól tanulni és nem kapsz támogatást sem, sőt ha ráadásul az idő is szorít, akkor nem éred el a komfort zónádat. Ennek az elérhetetlenségi problémának a gyakorisága esetén úgy tűnhet, hogy a munka éppen az, amit erőlködve és a jólétedet elvesztítve végzel el. A határfok azonban ilyen esetekben csak alacsonyabb lehet ahhoz képest, amire akkor lennél képes, ha a jóléted is biztosítva lenne hozzá. Minél könnyebb fizikailag egy munka és minél több fantázia és egyediség szükséges a kívánt eredményhez, annál inkább érvényesülhet benne a jólét elve. Az alkotó munkák végzésének határfoka és az eredmények színvonala vagy hogy egyáltalán lesz-e eredmény, a belső állapottól, annak jólététől függ. Ha az alkotás folyamata egyúttal fizikailag is nehéz, akkor sokkal

nagyobb előzetes edzettség építendő fel hozzá, hogy a jólét is létrejöhessen.

Paradoxnak számít-e, hogy a jóléti zónádon kívül sikeresebb légy, mint azon belül?

Valójában nem létezik az az idő- és mozgáskorlát, amin belül éppen most élsz. Egy kényelmes létben nincsenek megoldhatatlan korlátaid. Megteheted, amit most még csak szeretnél, amit megtanulod, hogyan lehet elérni a jólétet.

A jóléti zónán kívül és belül is lehet élni, de amikor az eredményt teljesen eléred, akkor már jól vagy és telítődöttél. A cselekvéseid fognak éltetni, amikor eljutottál ide, hogy tetteid már újra és újra feltöltenek új energiával, anyaggal és információval. A kedvező változások a testedben és az életedben is akkor jöhetnek létre, amikor magad is felépülsz, megerősödsz és örömmel élsz. Ami addig volt, az sínylődés és reménykedés, de amikor elérted a saját képességeid megfelelő kihasználását, akkortól azt fogod érezni, hogy könnyedén haladsz, időre megoldod az akadályokat, semmi sem tud hátráltatni. Nem csak rövid időkre lesz így, hanem egyre hosszabb periódusokra és végül átépül az életed.

Mikor van értelme önként elhagyni a jólétet?

Abban az esetben szükséges kilépni onnan, amikor másokat segítesz, magadat háttérbe szorítva, de ehhez még nem rendelkezel minden feltétellel, mégis el kell kezdened. Megosztod, amid van és ezzel átadod a lehetőségeid egy részét. Annyit, amit egy ideig károsodás nélkül tudsz nélkülözni. A cél azonban az, hogy mindannyian rendelkeztek elegendővel mindenből, ami szükséges. Ehhez nem elég osztogatni, hanem folyamatosan tanítani és edzeni is kell a segítségére szorulókat, ahogy saját magadat is.

Mindenkinek az adott lehetőség szerint megadható, hogy komfortot érjen el és

abban önállóvá váljon, amennyire csak lehetséges. A hálózati együttműködésekkel azonban tovább léphetünk, mert az optimum zóna is elérhetővé válhat a rendszer összes, különböző képességű eleme számára.

Optimum zóna modell

Ideálisan, de reálisan is elérhető egy másik állapot, az Optimum zóna. Érdekessége, hogy semmilyen megerőltetés nem kell hozzá és az nem is lehet a része. Ez a zóna a MiniMax elv alapján működik: azaz a legkisebb befektetés árán a legnagyobb eredményt lehet kinyerni. És ez mindaddig így is marad, amíg sikerül optimálisan működni és feltöltődni. Ehhez a minőségi élethez bizonyos lényeges többlet információkra is szükség van, melyekből a pontos cselekvés megalkotható.

A Természet avagy a Teremtés is ezen az elven keresztül dolgozik, még pedig a lehető leggazdaságosabban. Többlet befektetés nem szükséges, sőt kedvetlen lenne. Az anyag- és energia-felhasználásban, valamint az idő-ráfordításban is megmutatkozik a MiniMax elv az Optimum zónán belül. Ha minden jól megy, akkor a lehető legrövidebb idő alatt és a legkönnyebben kapunk eredményt.

Ez egy elegáns, szakértői megoldás, vér és verejték nélkül. Ha mégsem jönne össze, akkor jöhet a második és akár a többedik nekifutás, de ezek mind egyre nehezebben, hosszabb idő alatt és kisebb eséllyel végződnek jól. Ezek nem ismétlések vagy gyakorlások, hanem új és újabb kísérletek mindaddig, amíg legalább egyszer nem sikerült elérni a pontos eredményt. És honnan tudható, hogy pontos lett? Ehhez előzetesen tudni kell, hogy mit akarunk vagy mire van szükség és azt is megtudhatjuk, hogy az elért eredmény beleillik-e és tovább viszi-e a rendszert, amihez készült.

A munka határfoka és a termék minősége egyaránt romlik, ahogy az idő túlnyúlik, ha a kísérlet-sorozatok között

nem történik megfelelő időszakonként pihenés, átgondolás és újratervezés. Ezek lényegében köztes felkészülési szakok, amik éppen azt hivatottak elérni, hogy újra és újra kedvező állapotba kerülhess. Legalább a komfort zónába érdemes eljutni, a hatékonyabb munka-képességhez.

Az Optimum zónába tanulással és alapos felkészüléssel, még pedig az éles helyzetekben is megedződvé, esetleg a jól alakuló kísérletezések közben lehet bekekerülni. A szervezet élesben működve kalibrálja újra magát és ez vezet még a kifáradás előtt az optimális működéshez és feladatmegoldáshoz. Csak az optimálisan működő szervezet képes optimális munkát végezni olyan feladatokban, melyeket életében először csinál. Amikor még nincs semmilyen rutin, azaz tapasztalat, kizárólag a jelen pillanatok szabad reakciói vezethetnek sikerre. Ehhez a meglévő képességeknek pontosan kell működniük, amit csak a teljes személyes szabadság tesz lehetővé.

Nincs itt helye „elavult” és elvárt tudásnak. A gondolkodás túl lassú és múltbeli ehhez, csak akadályozó tényező. ahogy a külső utasítások sem segítenek. Az egyetlen módja a segítő összekapcsolódásoknak az olyan együttműködés, amikor többen közösen alakítanak ki optimum zónát. Ilyenkor hálózatként működnek, hasonlóan például a sejtekhez, teljes egységet képezve. Ennek a felépítése játszason, azaz szabad reagáláson keresztül történik és ennek az eredménye, hogy teljesen új, eddig ismeretlen módszerekre és eredményekre lehetünk. A játszásról lásd még a játszás egyetemességéről szóló cikkünket is.

A hálózati életről szóló kutatások és fejlesztések mutatták meg teljes szépségükben az Optimum zónán keresztüli célbaérés lehetőségeit. Az Optimum zónában az energia és az információ pontosan és pazarlás nélkül épül be az anyagba, ami ettől kedvezően meg-

változik és egyre nagyobb mennyiségek felvételére, egyre bonyolultabb összeköttetésekre és működésekre lesz képes.

Az Optimum zóna nem más, mint a Fejlődés zónája.

Az Optimum zónában végzett munka jelentősen megnöveli a rendezettséget, ezért új, egyre komplexebb rendszerek építhetők. Ez az alkotói folyamat lényege is. Az alkotás az új információk beépítése és a létrejött új rendszer életre keltése avagy a teremtő (alkotóművész) éppen legújabb életének megszületése. Ez egy élő kétirányú kapcsolat, először a teremtő művész és aktuális világa között, majd a teremtő és a készülő műve között is.

Fejlődési alapelv, hogy ehhez az alkotónak rendelkeznie kell egy megfelelően jó állapottal és energiaszinttel, lehetőleg el kell érnie az optimum szintet. Ezt tartjuk ihletett állapotnak, amely aztán már magától, öngerjesztően fejlődik tovább. Törvényszerű tény, hogy a Tanítónak köszönhető, hogy ha ezt te is elérheted. Egyedül nem lehetséges fejlődni, mert az mindig valamilyen, objektumok közötti átadási interakció eredménye. Általuk eközben közös, új tulajdonságokkal bíró rendszer születik, melyben az egyes objektumok maguk is megújulnak és önállóan is új lehetőségekkel kezdenek rendelkezni. Olyan ez, mint egynem csupán tároló és a jólétet fenntartó, hanem egy mutátor inkubátor. A mutációt, ahogy ez lenni szokott, itt is a fejlődőben lévő energiainformációs mező sugárzása hozza létre az objektumokban.

„Minden alkotói munkavégzésnek vagy alkotásnak lesz valamilyen új eredménye, csak az nem mindegy, hogy mi lesz az. Akkor kapjuk pontosan azt az eredményt, amit vártunk vagy ami a következő sikeres lépéshez vezet el, ha

pontosan azt csináljuk, amit kell. Ha ez nem sikerül, attól még lesz valamilyen eredmény, hiszen dolgoztunk és átalakítást végeztünk, csak nem pont az lesz az eredménye, amit vártunk. Ezért kell megtanulni pontosan, a lehető legkevesebb és legkisebb hibával, azaz az Optimum zónában dolgozni. Sőt tanulunk kell benne élni, minél hosszabb időkre. Amíg ezt nem érzük el, addig az átalakításokat csak a legkisebb veszéllyel járó zónában kell végeznünk, azaz a saját fejünkben. És addig maradjon is ott.” (Forrás: B. E. Zolotov, orosz matematikus, kibernetikus. Lásd még: Leader-Follow összefüggés - https://hu.wikipedia.org/wiki/Leader-Follow_Model)

Komfort zóna modell

A komfort-zónára térjünk most vissza kicsit. Ez már közel áll az optimálishoz, egy kellemes állapot, amiben nagyon jó az anyag- és energia-ellátottság, az élethez és a munkavégzéshez. Csak az információ-ellátás frissítése és pontosítása nincs teljesen készen. Ez a telítődőben lévő állapot alakítható aztán tovább és egyúttal a hatóterülete is kiterjeszthető. Akár folyamatosan is élhetsz komfortosan vagy annál is jobban.

Nem összekeverendő a komfort a tehetlenséggel és a gyengeséggel, amik nem kellemes, nem érdekes és nem is fejlődő, ellenben csökkent munkaképességű állapotok. A boldogság sem keverendő ide, mert az csak az eredmény megszületésekor bekövetkező rövid, katartikus állapotot jelenti.

A természetben látunk példát a komfortra és az optimumra is, de nem látunk egészséges példát olyan életmódra, amiben rendszeresen erőlködések és önsanyargatás vagy lustaság lenne a jellemző. Nem véletlenül. A természetben csak a parazitizmus okozhat ilyeneket. Ahol a parazi-

ták elszaporodnak, ott a természet megbetegszik és rendszere a szétesés valamilyen mértékét mutatja, ahol a furcsa, az elszigetelt és a rövid távú törekvések bukkannak fel és válnak egyre elterjedtebbekké. Ahol ilyen nem látunk és a rendszer egésze jól működik, ott viszont ne tételezzünk fel semmilyen parazitizmust és ne nevezünk ki senkit ennek, mondván, hogy kártékonyan él. Ez hamis, igazolatlan megállapítás és az erre tett törekvések tönkre teszik a burjánzóan erős életret is. A túlzott átalakító munka során például az ember válik parazitájává a területnek.

Hogyan lehet jólétben élni?

Három zónára egyszerűsíthető a jólét létrehozása és fenntartása: alap, komfort és optimum. Mi jellemző ezekre?

Alap szükségletek és funkciók, melyek egyénileg is biztosíthatók: regeneráció (alvás, öntudatlan álmodás, tápanyag- és folyadékbevitel, mozgás).

Komfort szükségletek és funkciók, melyek egyénileg is biztosíthatók: tanulás, szórakozás, szenvedélyes szex, szaporodás, tudatosuló álmodás, fejlődés elindulása.

Optimum feltételek és funkciók, melyek hálózati együttműködésben (spirituális úton) biztosíthatók: tudatos álmodás, érettség, töretlen fejlődés, alkotás, szerelem.

Nem véletlen, hogy a szerelmet, ezt a magas minőségű, multikomplex képességet, mely egygyé olvaszt a világgal, nem látjuk gyakran. A szenvedélyes szex nem keverendő össze vele. Az egyik örök, a másik múlandó.

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.

Fehérjék. Mit? Mikor? Miért?

Polgár Zita • fitness edző



Mik azok a fehérjék?

A fehérjék aminosavak lineáris polimereiből felépülő szerves makromolekulák. Na most aztán megtudtuk! Mert ugye sosem lehet tudni, mikor dugnak egy mikrofont az orrod alá az utcán ezzel a kérdéssel... Egyébként a

fehérje görög eredetű neve a protein, ami "elsődleges fontosságú"-t jelent. Nem véletlen! A fehérjék számos építőelemből, aminosavakból állnak. Testünknek szüksége van táplálékfehérjére, hogy aminosavakkal lássa el sejtjeink és szöveteink növekedését és karbantartását. Étrendünk fehérjeszükséglete életünk során változik. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) azt javasolja, hogy a felnőttek testtömeg-kilogrammonként legalább 0,83 g fehérjét fogyasszanak naponta (pl. 58 g/nap egy 70 kg-os felnőtt esetében). Ez megegyezik a körülbelül 200 g csirkemellben vagy 240 gramm vegyes diófélékben található fehérjével. Egyébként ez nagyon kevés, ráadásul általánosított hivatalos ajánlás. Fehérjéből sokkal, de sokkal többet kellene bevinni, főleg, ha még sportolsz is. A növényi és állati eredetű fehérjék minősége és emészthetősége eltérő, de ez általában nem ad okot aggodalomra a legtöbb ember számára az összes fehérje megfelel a szükségleteinek. Arra kell törekednünk, hogy különféle forrásokból származó fehérjéket fogyasszunk, amelyek mind egészségünk, mind bolygónk javát szolgálják.

A fehérjék gyakorlatilag minden folyamathoz kellene, ami bennünk zajlik. De nemcsak bennünk, hanem a szomszéd macskájában meg a sáskákban is, szóval ezek minden állatfaj számára nélkülözhetetlenek. A táplálkozásban a fehérjéknek alappilléreknek kell lenniük.

Miből készülnek a fehérjék?

A fehérjék sok különböző, egymáshoz kapcsolódó aminosavból állnak. Hús különböző aminosav építőelem létezik, amelyek általában megtalálhatók a növényekben és állatokban. Egy tipikus fehérje 300, vagy több aminosavból áll és az aminosavak specifikus száma és szekvenciája minden fehérjére egyedi. Az aminosavak számától és szekvenciájától függően a kapott fehérje meghatározott formára hajtódik. Ez a forma nagyon fontos, mert meghatározza a fehérje működését (pl. izom vagy enzim). Minden fajnak, így az embernek is megvannak a maga jellegzetes fehérjéi. Az aminosavakat esszenciális vagy nem esszenciális kategóriába sorolják. Ahogy a neve is sugallja, az esszenciális aminosavakat a szervezet nem tudja előállítani, ezért az étrendünkben kell származniuk. Míg a nem esszenciális aminosavakat a szervezet képes előállítani, ezért nem kell az étrendből származniuk.

Mit tesznek a fehérjék a szervezetünkkel?

Testünk több ezer különböző fehérjéből áll, amelyek mindegyike sajátos funkciót lát el. Ezek alkotják sejtjeink és szöveteink szerkezeti összetevőit, valamint számos enzimet, hormont és az immunsejtekből kiválasztott aktív fehérjéket. Ezeket a testfehérjéket életünk során folyamatosan javítják és pótolják. Ez a fehérjeszintézis folyamatos aminosav-utánpótlást igényel. Bár egyes aminosavak újrahasznosíthatók a régi testfehérjék lebontásából, de ez a folyamat tökéletlen. Ez azt jelenti, hogy étrendi fehérjét kell fogyasztanunk, hogy lépést tudjunk tartani szervezetünk aminosavsükségletével. Mivel a fehérje nélkülözhetetlen a sejtek és a szövetek növekedéséhez, a megfelelő fehérjebevitel különösen fontos a gyors növekedés, vagy a megnövekedett igény időszakában, például gyermekkorban, serdülőkorban, terhesség alatt, szoptatáskor, fizikai aktivitáskor.

Milyen élelmiszerek magas fehérjetartalmúak?

A fehérjék növényi és állati eredetű élelmiszerekben egyaránt megtalálhatók. A fehérje legbőségesebb és legjobb minőségű természetes forrásai a sovány húsok (csirke, pulyka, marha, vadhús, halak...) és a tojás, vagy esetleg a túró, tejsavó, kazein. Ezek állati fehérjék.

A növényi fehérjék, melyek a zöldségekben vannak és amiket a vegetáriánusok előszeretettel hangsúlyoznak, kevésbé jók. A növényi fehérje úgynevezett másodlagos fehérje, ami kb. arra jó, hogy életben maradjunk és ne haljunk meg, de nem fejleszt, nem épít, nem táplál úgy, mint állati testvére, az elsődleges fehérje. Míg az állati típusban megvan az összes esszenciális aminosav, addig növényekből ezt nem tudod fedezni, csak részben. Valójában a legtöbb növényi alapú fehérjében benne van mind a 20 aminosav, de általában korlátozott mennyiségben tartalmaznak bizonyos esszenciális aminosavakat, ezek korlátozó aminosavként ismertek. Ez azt jelenti, hogy ha kevés növényi táplálékot fogyasztunk egyedüli fehérjeforrásként, akkor nem valószínű, hogy elegendő esszenciális aminosavat biztosítanak ahhoz, hogy kielégítsék szükségleteinket. Azok az emberek, akik alig, vagy egyáltalán nem esznek állati eredetű élelmiszereket, például vegánok, vagy vegetáriánusok fontos, hogy kiegészítő, limitáló aminosavakkal rendelkező forrásból származó fehérjét fogyasszanak. Például a rizs (limitált lizinben és tiaminban, de magas metioninban) és bab (metioninban korlátozott, de magas lizinben és tiaminban) fogyasztása olyan kiegészítő aminosavakat biztosít, amelyek segíthetnek az esszenciális aminosavsükségletek kielégítésében. Azt még fontos megemlítenem, hogy a fehérje azért is nagyon szuper tápanyag, mert nem terhel le, nem ugráltatja a vércukrot, nem üres kalória és hosszú távon is laktat. A hústól nem kell félni, nem kell a húst kerülni! A hús jó. Meg a tojás és estére a túró is.

Még egy szempont alapján lehet kétféle csoportba sorolni a fehérjéket: gyors és lassú felszívódásúak. Utóbbira legjobb példa a tejfehérje, azaz a kazein, amiből jó sok van a túróban. Ezt azért érdemes este megenni, mert lassan épül be, hosszan ellát proteinnel és éjjel nem gond, ha emiatt lassul az anyagcseréd. Ettől persze ugyanúgy megeheted ebéd után a túrókrémed, nem történik tragédia. A gyors felszívódású fehérjék legismertebbjé a tejsavó (ami a legtöbb népszerű proteinpor alapja) vagy a sovány hús: ez szupersebességgel jut el az izmaidba, így rögtön megkapják a szükséges tápanyagokat edzés után és napközben ahhoz, hogy épülhessenek, fennmaradjanak. Edzést követően (mondom követően, és nem közben) legjobb, ha megiszol egy turmixot proteinporból, a főétkezésekben pedig mindenképp legyen hús vagy tojás.

Mesterséges fehérjék is vannak, melyeket ugyanúgy természetes alapanyagokból vonnak ki, de sokkal koncentráltabbak és gyorsabb felszívódásúak, mint a natúr táplálék. Ezek a sporttáplálékok, a híres-neves "protein turmixok", melyből persze nem csak turmix létezik, hanem számtalan más formában is bevihetjük: csokiszzerű szeletekben, tablettákban, por formában, zselé vagy folyékony alakban stb. Ezekre nagyon szeretik rászütni, hogy szteroid meg dopping szer meg méreg, de ez a világ top 10 hülyeségének egyik dobogója.

Én is izom protein turmixot minden edzés után. Ez nem illegális vagy ártalmas és semmilyen veszélye nincs, ha ezt mondják, el ne hidd! Annak, aki intenzív és rendszeres sporttevékenységet végez (magyarán aki normálisan edz), annak szüksége van némi extrára, táplálékkiegészítésre, ha azt szeretné, hogy ne szottyadjon össze, vagy hogy izmosabb legyen. Mert ha nem visszük be a kellő mennyiségű és minőségű fehérjét sportolás után, akkor a szervezet a katabolikus (=lebontó) folyamatok miatt a legkönnyebben megbontható szövetből fogja elvonni a szükséges energiát, ez pedig az izom. Sajnos nem a zsír.

Fehérje és súlykontroll

Kimutatták, hogy a fehérjében gazdag ételek fogyasztása jobban növeli a teltségérzetünket, mint a magas zsír- vagy szénhidrát tartalmú ételek. A rövid távú tanulmányok jó bizonyítékot szolgáltatnak arra, hogy a magas fehérjetartalmú étrend (azaz napi 1,2–1,6 g/kg; napi 84–112 g egy 70 kg-os felnőtt esetében) segíthet csökkenteni a teljes kalóriabevitelt és így gyorsabb a fogyás. Mint minden diéta, a magas fehérjetartalmú étrend is csak akkor hatásos, ha betartják. Egyes emberek számára ez nehéz lehet és részben magyarázhatja, hogy hosszú távon sem csökken a testsúlyuk.

Fehérje és sportteljesítmény

A fehérjét régóta összefüggésbe hozták a sportteljesítménnyel. A fehérje kulcsszerepet játszik az izomszövetek edzés utáni helyreállításában és megerősítésében. Bár a fehérje

létfenntartásához az izomépitéshez, az előnyök maximalizálása érdekében figyelembe kell venni a teljes étrenddel összefüggésben, amely magában foglalja a megfelelő mennyiségű szénhidrátot, zsírt, vitaminokat és ásványi anyagokat. Az optimális fehérjebevitel az edzés típusától (pl. állóképességi vagy ellenállási edzés), időtartamától és intenzitásától függ és a több, nem mindig jobb. Napi 1,4–2,0 g/testtömeg-kilogramm fehérjebevitel (pl. 98–140 g/nap egy 70 kg-os felnőtt) elegendőnek tekinthető a legtöbb sportoló ember szükségleteinek kielégítésére. A sportolóknak arra kell törekedniük, hogy kiegyensúlyozott étrenddel ériék el a fehérjebevitelt és azok alkalmazzanak fehérje-kiegészítőket, akiknek magasnak tartaniuk a fehérjét, de korlátozniuk kell a teljes kalóriabevitelt.

Mi történik, ha túl sok fehérjét eszel?

Nincs elegendő bizonyíték a fehérjebeviteli küszöb meghatározására és az EFSA kijelentette, hogy a DRV kétszeresének megfelelő fehérjebevitel (napi 1,7 g/ttkg, azaz 119 g naponta egy 70 kg-os felnőtt esetében) továbbra is biztonságosnak tekinthető normál körülmények között. Vesebetegknél a túlzott fehérje mennyisége problémát jelenthet, ezért ezeknek az egyéneknek konzultálniuk kell egy dietetikussal vagy általános orvossal, mielőtt növelnék a fehérjeszintet.

Hízás

Elterjedt tévhit, hogy fehérjebeviteltől nem lehet hízni. Ez nem igaz, csakúgy, mint a szénhidrátok és a zsírok, kalóriatöbblet idején fogyasztva a felesleges fehérje testszírrá alakulhat, ami súlygyarapodáshoz vezet. A testsúly fenntartása során a legfontosabb az energiaegyensúly megőrzése.

Mikor kell ennem a fehérjét?

Gyakorlatilag bármikor eheted a nap folyamán. A lényeg, hogy naponta több adagban egyél húst, tojást, turmixot, túrót, vagy olykor ezek mellé sajtokat, kefir is, étrendtől függően.

Ha sportolsz, ahogy említettem is, nagyon-nagyon fontos, hogy edzés után mindenképp fogyassz gyors felszívódású fehérjét. Ez lehet natúr alapanyag, de ha komolyabban foglalkozol a témával és szeretnél fizikailag tudatosan fejlődni, vegyél fehérjeport és add meg mindig egy órán belül edzés után! De a legjobb, ha azonnal megiszod, mert a test hasznosító és felvevőképessége a megterhelés utáni 30 percen belül legaktívabb. Ez jut el leggyorsabban az izmokhoz, ez táplálja őket leghatékonyabban, hogy láthasd és érezhesd a változást Magadon. Ajánlott továbbá este is fehérjét enni, hogy az éjjeli alvás és regenerálódási folyamatok alatt is legyen miből építkezned.

Ezennel pedig vége a mai órának, kicsöngettek, lehet menni csirkemellet venni! ■

ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS IV

ŠKODA



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.





A Retrológus okoskodik Májkrém és gumimatrac – így nyaraltunk régen

L. Dézsi Zoltán • Retrológus



Felhívott a minap egy ismerősöm, hogy vele aztán nagyon kitolt egy magyar légitársaság. Előre kifizették ugyanis a rodoszi nyaralásra a hétszáz ezer forintot, amit most nem kapnak vissza. Miért is kellene visszakapni? Mert ott éppen természeti katasztrófa zajlik, menekülnek az emberek. A légitársaság meg nemhogy nem hozza onnan őket, hanem viszi az újabb és újabb turnusokat. És szó nincs arról, hogy visszaadja az előre befizetett pénzt...

Nem néztem utána a dolognak, simán lehet, hogy a barátomnak van igaza, és az is, hogy túloz és a repülősök semmi rosszat nem tettek. Az viszont eszembe jutott erről a kis történetről, hogy mi minden NEM volt ezekből akkortájt, amikor a Retrológus elkezdett a szüleivel nyaralni járni.

Először is a 700 ezer forint a nem létező pénzösszeg volt. Édesapám fizetése 60 ezer forint volt. Nem havonta, évente... Azután nem volt olyan, hogy repülővel mentünk nyaralni. A légitársaság akkor még a sokévente egyszer (vagy egyszer sem) előforduló ünnepi esemény volt, amelyhez kiöltöztek az emberek. A fedélzetről hazahozták a féldecis viszkisüveget, amelyet azután ámulva taperolt a család minden tagja. Persze az ital ízét senki sem ismerte meg, merthogy az elfogyasztásáról szó sem lehetett. Az üveg a rácsodálkozás után bekerült a családi vitrinbe, hogy a szomszédok is megcsodálhassák. Azután a Retrológus gyerekkori nyaralásai idején Görögország sem jöhetett szóba. A magyar ember Bulgáriába mehetett, és időnként (ha jól viselkedett) Jugoszláviába. Mehetünk volna Romániába is, de valahogy Ceausescu tengerpartjára nem vágytunk.

Bittemájsz...

Na de ha mindez nem volt, akkor mi volt? Mert valamiért csak a legvidámabb barakknak nevezték Magyarországot. Először is volt, ugye, a Balaton. A tó, ahol a mostaninál tízszer több

szabadstrand volt. Ahol elképzelhetetlen lett volna, hogy bizonyos, kivételezett (vagy kivételesen gazdag) emberek elkerítsék a partot a tömegek előtt. Azt azért tegyük hozzá, hogy a legfőbb elvtársak azért megoldották ezt a helyzetet. Kádár Jánosnak például még egy kis szigetet is építettek, hogy jobban tudjon horgászni.



Mozgó kukorica árus

Szóval voltak a szabadstrandok. A helyek, ahol nem voltak helyek. Merthogy azok minden négyzetcentijét törölközők foglalták el. A törölközőkön pedig egymástól 17 centire ültek, vagy feküdtek vadidegen emberek. Ez volt a korabeli heringbemutató, élő emberekből. (Milyen „szép” is volt a törölközőn fekvő azt nézni, ahogyan egy ismeretlen, kövér ember vakargatja a derekán felhalmozott zsírtömeget.) És ezek voltak azok a strandok, ahol kerékpáros férfiak (ritkán nők) jöttek-mentek fehér köpenyben és kiabáltak (csengő tiszta németességgel) ízé, bittemájsz. A gyerekek meg nekikezdték szüleik karját rángatni, hogy vegyenek nekik a nagyon drága (5-8 forint) főtt kukoricából. Írok még a Balatonról, de most egy operatőr barátom története jöjjön!



Sellár Ottó

Fütyörögtek a madarak

Sellár Ottó már túl van a hatvanadik életén, de nála nagyobb „kacsát” még életemben nem láttam. Ha víz mellett dolgozunk és van egy szabadnapunk, akkor ő reggel úszkálni

kezd és estig abba sem hagyja. Így van ez gyerekkora óta. Át is adom neki most a szót. Jöjjön az igaz mese pár évtizeddel ezelőttről! „Szóval Retrológuskám, nálunk nem a Balcsi volt a nyerő. Mi a Tiszára jártunk, kempingezni. Én már előző este sem tudtam aludni. De ha mégis elnyomott az álom, akkor is kipattant a szemem, reggel ötkor. Odakint fütyörögtek a madarak, anyukám kente a vajás kenyeret, apukám készítette fel az öreg autónkat. Fásírthalmok bekészítve és nekivágtunk a 250 kilométeres útnak Gergelyiugornyára. Az akkori viszonyokra jellemző, hogy az öreg bogárhátúnak 4-5 óra kellett ehhez. Jöhetett a sátorverés, azután irány a Tisza. Lila volt a szám sarka, amikor anyukám kifarancsolt a vízből. Következett a tűzrakás, szalonnasütés, zsír csepegtetése a kenyérre. Nem volt mobil, nem volt színes TV, nem volt éttermi vacsora, hajlángó pincérekkel. Volt viszont családi együttlét, rengeteg úszás és bronzbarna (vagy éppen tűzpiros) bőr, mire hazaértünk. Aki itt kezdte és nem a wellness hotelekben, az később sem lett hűtlen a természethez. Én a mai napig imádom például a kenuzást a vízen. Süt rád a nap, fúj a szél, és minden kikötésnél főzöl valamit. Mondjuk egy paprikás krumplit a kenuban szállított bográcsban. Egy dolgot nem csináltunk sosem: nem horgásztunk. Sajnáljuk a halat. Most csapjuk agyon szegényt? Legyen inkább májkrémes kenyér.”



SZOT üdülő Siófok

A SZOT üdülés (az mi a csoda?)

A szerencsésebbek 1-2 évente kaptak SZOT beutalót. Az akkori rendszer, akkori dolgozói (túlnyomó többségben) szakszervezeti tagok voltak. Ezek voltak azok a szervek, amelyek azért lettek alakítva, hogy képviseljék a munkavállalók érdekeit a munkáltatókkal szemben. Némiképp nehezítette a helyzetet, hogy ugyanannak a pártnak a tagjai voltak a szakszervezeti funkcionáriusok, amely párt éppen az országot irányította. Szóval a meggyőződéses kommunisták küzdöttek a dolgozókért, a meggyőződéses kommunisták ellen. Elképzelhető a hatékonyság... De ez a cikk most nem erről szól, hanem arról, hogy akkoriban a Szakszervezetek Országos Tanácsa

(SZOT) a legjobb dolgozóknak üdülési lehetőséget adott. A legjobb dolgozók persze nem mindig a legjobbak voltak. Inkább a legszerencsésebbek, vagy a legjobban helyezkedők. Aki megkapta a maga SZOT beutalóját az csomagolt és ment két hétre a Balatonra (vagy máshová). A hetvenes évek elején ezért személyenként napi 6 (igen: hat) forintot kellett fizetniük. Cserébe kaptak szállást, kaját, programokat. Első nap: Ismerkedési est. A helyi népi zenekar húzza a csárdást, tombola, (néha kissé vizezett) rizling. Második este fellépett valaki. Korda-Aradszky-Koós... Ki tudja hány üdülőben énekeltek. A beutalókkal azután lehetett játszani. Ha neked volt egy Mátra a bányától, nekem meg egy Szántód a sörgyártól, akkor cserélhettünk. Végül is, darab-darab.



Boldog gyerekkor

Akiknek nem jutott a SZOT-ból

A végén a Retrológus visszaemlékezik saját nyaralásaira. Mi olyan balszerencsések voltunk, hogy sosem kaptunk SZOT beutalót. De nyaralni azért csak kellett, hát mentünk. És ezekben a 14 napokban minden benne volt, ami az akkori rendszert jellemezte. Adott három baráti házaspár, és öt rakoncátlan csemete. A felnőttek között van minden, ami rosszul fizet: tanár, védőnő, vasas szakmunkás, mezőgazdász. Üdülője egyik házaspárnak sincs, DE! Mert ugye a magyar ember találékony, meglett a megoldás. A vasas szakmunkás bátyjának volt egy nyaralója a Balaton partján. Kissé fapados kivitelben persze. A „partján” már nem igaz, mert a víztől olyan 2-3 kilométerre le-

hetett. A nyaraló is némi túlzás, ha tudjuk, hogy a kukoricásból elkerített parcellán egy aprócska faházikó állott. (Természetesen nem ez volt az eredeti helye. Valahol lebontották korábban. Védőnők bátyja megvette a selejtezett faanyagot, majd saját telkén újra összerakta.) Na, ebben a kastélyban lakott a „házigazda” a férjével, és kislányukkal. A másik két család pedig egy-egy négyszemélyes sátorban. (Jelzem, hogy az NDK sátrak tökéletesek voltak.)



Retró nyaralás

A csapat reggelente összekapta magát, és karavánt alkotva indult a Balaton felé. A férfiak cipelték a hűtőtaszkákat a sörrel, és az üdítővel (a parton minden dupla áras), az anyukák vitték a necc szatyrokat, bennük a 30 fásirtos szendviccsel, a gyerekek meg rohángásztak a Pálma gumimatraccokkal, úszógumikkal, bűvárszemüvegekkel. Fürdés késő délutánig, majd a karaván indult vissza a telekre. Ott azután jött a közösségi program. Krumpli- és hagymapucolás, bográcsozás, fejelés, ulti, keresztrejtvény fejtés. A főzéshez amúgy semmit nem kellett venni a vásárlóktól túlzásúfolt, kifosztott balatoni ABC-kben. Már menetben ott volt az autókban pár zsák krumpli, hagyma, zsír, vagdalt, tartós tej, és egyéb italok is.

Amikor letelt a két hét, jött a pakolászás a két skodába és az egy trabantba. Akkoriban tudtam meg, hogy az anyukák olyan ügyesek, hogy ebbe a három kocsiába tudnak pakolni 11 embert, és annyi csomagot, amelyet amúgy egy IFA sem tudna elvinni. Nem mondom, hogy azok voltak a régi szép idők. De azokban az időkben is ment a nyaralás. Repülőgép és wellness nélkül is. ■



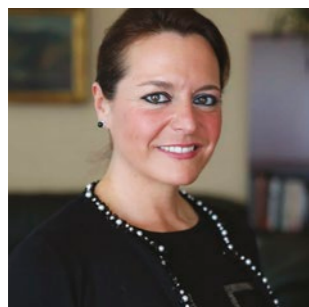
Atlasz

Festő: Polgár Zita
Varga's robusta kávéval festve



Bonnie csodája – a mese varázsa Hogyan védjük meg gyermekeinket?

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



„Ez a könyv talán képes felhívni a figyelmet arra, hogy csodaszép, gazdag és izgalmas, nagyon is élhető a világ az online világon túl is, és az igazi csodák a valódi világban teremnek. Ott, ahol az emberek, állatok igazi

életet élnek, gondolkodnak, éreznek és szeretnek – a mesék pedig ebből a valóságból születnek.”

Gyönyörű gondolatok! Érthető, hogyha Király Nóra szavai rögtön megragadták a figyelmemet és így rendkívüli várakozással érkeztem meg Király Nóra és Kassai Etelka Bonnie csodálatos élete című mesekönyvének könyvbemutatójára

Szívből fogok írni, mert a Bonnie csodálatos élete a szívünkhöz szól. És a szívemhez szólt Nóra is, amikor ezt mesélte az új könyvről: „Vesszőparipám az olvasás és hiszek a mesék gyógyító, vigasztaló erejében. A mesék gyógyítanak, vigaszt nyújtanak, de tanítanak is mindahányunkat. Régen is

fabulákkal adtak tovább morális értékeket, ételszabályokat, bölcsességeket. A mesék őrizték a mércét. A mese az origó, ahova vissza lehet térni, ha eltévedünk, ha valami nagyon fáj, ha nem látunk kiutat.”

Két gyermek édesanyjaként nekem sincs más célom, minthogy megvédjem gyermekeimet ennek a zavaros világnak minden átkától, minden veszélyétől!

Márpedig éppen ez Király Nóra és Kassai Etelka legfontosabb szándéka: ezzel a mesekönyvvel is abban szeretnék a szülőket segíteni, hogy legyen választási lehetőségük, amit a mobil telefonok, a laptopok helyett a gyerekek kezébe adhatnak. Hiszen szülőként manapság az egyik legdurvább harcunk, hogy hogyan távolítsuk el gyermekeinket a telefonok vibráló kijelzőjétől? Nóra szerint úgy, ha olyan értékeket tudnánk átadni nekik, amely telefonoktól, technikai eszközöktől függetlenek – és gondolkodásra ösztönözhetik gyermekeinket. Ennek tökéletes eszköze a kézbe fogható könyv és a mese.

Nincs szebb dolog annál, mint szülőként mesélni gyermekünknek. A közös mese ilyenkor egy varázsbuborék, időtlenné válnak benne gyermekünkkel, csak mi vagyunk ott és legszebb érzéseink, gondolataink. Valamennyien ismerjük ezt az érzést és azt is, amikor összefacsarodik a szívünk: vagy azért, mert a gyermekünk olyan gyorsan felnőtté vált, már máshogy szeret minket és már soha többé nem tudunk neki mesélni, vagy azért, mert aki nekünk mesélt, már nem lehet többet velünk. Nincs nehezebb dolog szeretneink, szüleink elvesztésénél, akkor sem, ha tudjuk, ez az idők rendje.

A Bonnie csodálatos élete ebben is különleges, hiszen az elvesztés okozta fájdalomról is mesél. „A mesék segítenek megérteni, feldolgozni a történeteket, befogadhatóvá simogatják azt is, ami feldolgozhatatlan, segítenek élővé tenni a tapasztalatokat és segítik a továbblépést is úgy, hogy irányt mutatnak.”, hogy ismét Nórát idézzem.

Szeretném a szerzőknek és a kiadónak megköszönni ezt az újabb csodálatos kötetet, de tudom mit felelnék rá. Azt felelnék rá, amit egy másik csodálatos mesében feleltek a vörös

ingesek küldöttei Nemeček Ernő halálos ágyánál, amikor Ernő édesanyja így szólt hozzájuk:

„– Ti mind... ti mind olyan derék, jó fiúk vagytok... hogy így szeretitek az én szegény kisfiamat. Ezért... ezért... mind a hárman kaptok most egy csésze csokoládét...”

A követség tagjai egymásra néztek. A csokoládé csábító dolog volt. De azért mégis előlépett Pásztor, és most az egyszerű nem hajtotta a mellére, hanem fölemelte szép barna fejét, és büszkén mondta:

– Nekünk ezért nem jár csokoládé. Indulj!”

Igen, ezek az évszázadnál régebbi sorok mindig a szívünkbe markolnak. Mert ez a mesék igazi feladata és igazi ajándéka: elérni a szívünkig, s megmutatni a csodákat.

Ha már meg nem köszönhetem, csak annyit kérek: Isten áldja meg mindkettőtököt ezért a gyönyörű kötetért és a további munkátokhoz adjon jó egészséget!

Az Őrangyal minden olvasójának pedig szívből ajánlom a Bonnie csodálatos élete című új mesekönyvet! ■



Lelki-oldal Nyár – az esküvők kiemelt időszaka

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



2004-ben érettségiztem a győri Czuczor Gergely Bencés Gimnáziumban, négy évfolyamos képzésen. 27-en voltunk az osztályban. Akkoriban még fiúiskolaként működött az intézmény. 2008-tól koedukált a kép-

zés. Nagyon-nagyon jó, összetartó osztályközösség alakult ki a 11. évfolyamtól. Megszűntek a klikkek, elzárkózó baráti körök. Minden esztendőben tartunk legalább egy osztálytalálkozót, hagyományosan a Győr melletti halászfaluban, Véneken, május 1-jén. Természetesen örömben, bánatban ott vagyunk egymás mellett.

2013 nyarán szenteltek pappá és nem sokkal ezután érkezett is az első esketési kérés volt osztálytársamtól, Szőnyi Mártontól és kedvesétől, Szluka Ritától. Gondolkodtam győri gimnáziumi barátságunkon és azon, hogy ennek a gyökereit köszönhetjük volt osztályfőnökünknek, Tóth Konstantin atyának is. 2014. június 28-án, pontosan szentelésem első évfordulóján, a pár felkérése alapján így ketten állhattunk kettejükkel szemben a Mátyás-templom oltáránál. Marci és Rita „bencés esküvőt” kértek tőlünk, így a szerzeteseken kívül Kelemen Áron atya, egyházzeneész doktor két kiváló énekese (Boldog Regő, Bruckner Máté) és a gregorián ének is úgy hatott, mintha a győri bencés templom falai között lennénk – akkor már több mint 10 év telt el azóta... Konstantin atya ajándéka egy bekeretezett művészi fotó volt a bencés épületegyüttesről. Aztán gyorsan jöttek a keresztelők is...

2013 nyaratól sokat nem kellett várni, mert a 30. életév betöltése után osztálytársaim körében nagyon beindult a házasodás: a következő esküvőt, Nagy Szabolcs barátomét és Halasi Anikóét – szintén a két bencés szerzetes: osztályfőnök és tanítvány – 2014 novemberében celebrálta, ezúttal még „bencésebb” körülmények között: a budai, kelenvölgyi Szent Szabina-kápolnában. Hála Jákó atyának, az agapéra a tanulmányi ház ebédlőjében kerülhetett sor. Ráadásul győri bencés öregdiákok szolgáltak fel. A következő alkalom december 6. volt: Tóth Máté és Rózsa Anett. Mindketten gyógyszerészek. Éppen most, 2023 szeptemberében fogom megkeresztelni két gyermeküket.

Az eddigi legizgalmasabb esküvőre pedig 2015 június elején került sor. Egyik kutatóorvos osztálytársam és leendő felesége szintén kettőnket kért fel, hogy utazzunk el Elzászba, a Strasbourg környéki Grendelbruchba és vezessük a szertar-

tást, párhuzamosan magyar és francia nyelven. Csütörtökön éjjel fel a zürichi vonatra, Zürichben az előbb említett Szőnyi Marci osztálytársam várt minket, elrepített autójával Elzászba, szombat délután esküvő, vasárnap délután vissza Zürichbe autóval, Györbe vonattal. A magyar és francia rokonság is nagyon megérezte, hogy erős szálak kötik össze a bencés öregdiákokat és az öregdiákokat egykori tanáraikkal. Összesen 8 osztálytárs volt jelen.

A kevésbé vallásos „közönségnek”, de osztálytársaimnak is szoktam említeni a szertartások elején, hogy a közöttünk lévő barátságokat az Úrnak köszönhetjük: ő gyűjtött egybe minket 2000 szeptemberében és azért segítünk most is úgy egymásnak, mint a testvérek, mert kimunkálta közöttünk ezeket a mély, elszakíthatatlan, biztosságot adó kötődéseket. Ezért Őt illeti a hála akkor, amikor az oltár két oldalán állunk: mi szerzetesek felelősek vagyunk azért, hogy továbbra is legyen Alma Mater és legyenek ilyen őszinte kapcsolatok a diákjaink között, a világban élő diáktársak pedig azért felelősek, hogy legyenek bencés diákok és bőségben legyenek 10-20-30-40 év múlva is.

Egy másik, volt kollégista bencés diák esküvőjére 2016. augusztus 15-én délután került sor a Vértesben. Éppen akkor nálunk Tihanyban dolgozott a győri bencés iskola diákönkormányzatának elnöke. Kértem, hogy jöjjön már el ministrálni. A kóruossal meg „titokban” megbeszéltük, hogy a végén együtt énekeljük – pap, volt osztálytársak, kórus – a bencés himnuszt (Szent Benedekhez szálljon fel az ének...) azután, hogy a diákönkormányzat elnöke – tehát meglepetésként egy mostani bencés diák, Dömötör András – is köszöntötte az ifjú párt.

A szentmise végén – „újításként” az előző esküvőkhöz képest – tiszteletbeli bencés öregdiákká fogadtuk az új asszonyt, úgy, hogy két, elegáns, fekete győri bencés pólót adtunk át a párnak: elején az iskola logója, hátul pedig nagy felirat: „... Győr szívében 1626 óta”. Nagyboldogasszony lévén, a szentbeszédet a győri rendház barokk lépcsőházának „Salve Regina” (Szűz Máriát köszöntő) folyosójával kezdtem, az egyes képek magyarázatával. Ugyanis egy kollégistának ide kötődnek legelső emlékei, mert a „kisinternátus” ezen keresztül közelíthető meg. Még sok szép emléket írhatnak: barátságról, hűségről, megtartó közösségről.

Adja Isten, hogy a fiatalok, barátaim, együtt maradjanak, fogadjanak el sok gyermeket az Úrtól, legyenek boldogok és soha ne felejtse el a gyökereiket, a bencés értékeket, műveltségátadásunk tágasságát és a humánusmot! ■

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!



Krisán László
vezérigazgató/CEO

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

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



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

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

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

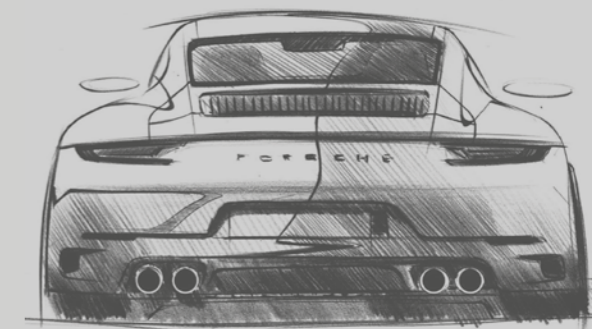
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



dr. Vérten Sándor

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

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



Rólunk mondták...



Rónai-Horst László
ügyvezető igazgató

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

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



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

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

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

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



Soós Tünde
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.”

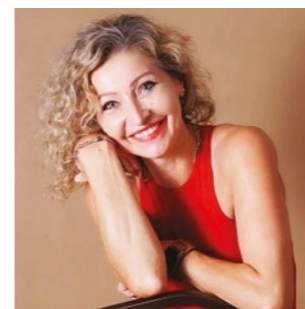
„Én nagyon élveztem, hogy volt ilyen program is az iskolában. Örültem, hogy valami hasznosat tanulhattam meg amivel segíteni is tudok másoknak ha valami baj történik.”

„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”

Önfeledten

Tóth Mária • pszichológus



Gyerekkoromban boldog voltam. Önfeledten, maszatosan, sebekkel tarkítva, száraz kiflit rágcsálva. Fel sem tűnt, észre sem vettem, nem akartam az lenni, mégis az voltam. Nem rágódtam a dolgokon, nem analizáltam magam, a szüleim, a barátaim, az életem. Nem akartam megfelelni senkinek, még magamnak sem. Csak léteztem, beleszóttam magam az univerzum szövetébe, spontán mintáztam meg a mindennapokat. Tanulni akkor is tanultam, megtanultam mindent, amit lehet. Tanultam az iskolában. Tanultam anyától sütni-főzni, tübe cérnát fűzni. Tanultam mamától virágot ültetni, gondozni, meggybefőttet dunszolni. Tanultam apától fát vágni, rádiót szerelni, állatot szelídíteni. Tanultam papától szögelni, széklábat csavarozni, szépen írni. Tanultam a nagylányoktól sminkelni, illatos papírra szerelmeslevelet írni, álmodozni. Tanultam a fiúktól sárban biciklizni, focizni, csapdával egeret fogni, parittyával sörösdobozokat lövöldözni. Önfeledten, boldogan.

Nem emlékszem mikor változott ez meg, mikor vesztettem el a spontaneitásomat. Talán a középiskolai iskolapadban hagytam ott egyszer a félig megevett téliszalámis szendvicsemmel és a fehér tornacipőmmel együtt. A szendvics még ott volt másnap is, de a fehér tornacipő és a spontaneitás végleg eltűnt. A mindennapok más mintázatot vettek fel, szabályokat

követtek, fáradttá és unalmassá váltak. Érdemjegyek és a percek mentén mértem magam. Hirtelen szűk lett a világ, beszorultam a monoton, közömbös órákba. Nem volt már időm reggeltől estig a mama kanapéján olvasni, egyik meséből a másikba belezuhanni, egyik világból a másikba utazni. Leginkább a tankönyveket forgattam. S bár szerettem tanulni, de egyre inkább azért tanultam, hogy ötöst kapjak és nem azért, mert kíváncsi voltam. A legjobb tanuló akartam lenni. A „legjobbság” lassan életem minden területére beterpeszkedett. Mindenben a legjobb, sőt a tökéletes akartam lenni. Legjobb tanuló, tökéletes munkaerő, szuper anya, csodás feleség. Arról álmodtam, hogy ez leszek majd. S persze arról is, hogy nagyon boldog leszek. Hiszen, ha valaki a legjobb, akkor csakis boldog lehet.

A befektetett munka majd meghozza a gyümölcsét, gürcölök sokat és a végén, mint hernyóból a csodás pillangó, kibomlik a tökéletes életem. Sajnos a hernyóból nem színes, könnyed pillangó született, hanem egy herkulesbogár, aki a testsúlyának az ezerszeresét is meg tudja mozgatni. Én is úgy éreztem végtelenül erős vagyok, bármit meg tudok csinálni és mindent le tudok győzni. Fáradhatatlan voltam, mint egy örökmozgó, mentem, tettem, a legtöbbet, a legjobbat, de csalódnom kellett, a boldogság csak nem akart kivirágozni.

Először csak néha-néha, aztán egyre többször jutott eszembe az a kislány, aki órákig tudott a mamáék szénapadlásán olvasni, elvarázsolódva a történetet szövő, egymásba kapaszkodó szavaktól s csak a korgó gyomra hozta le onnan. Vagy, aki az Aranyos patak partján a szűnyogcsipéseit vakargatva, órákig

nézte, hogyan mutogatja habos fodrait a víz. Vagy, aki úgy ette a sült oldalast, hogy még a haja is zsíros lett tőle.

Hiányozni kezdett az az önfeledtség, amit akkor éreztem. Akkor boldog voltam, mondtam magamnak. Lehet, hogy a kemény munka, a végtelen bizonyítani vágyás nem elegendő a boldogsághoz? Szükségem van az elvesztett spontaneitásomra, önfeledt perceimre is.

Óvatosan kezdtem, apró lépésekkel. Először csak pillanatok. Egy csepp öröm, egy aprócska nevetés, egy pár perces nyugalom, egy pár oldal elolvasása egy könyvből a padon, egy korty finom kávé. Nem dőlt össze a világ. Felbátorodtam.

Aggódás helyett nagy levegőt venni, majd lesz valahogy. Otthagyni pár olvasatlan e-mailt és helyette embereket megfigyelni a parkban. Este sétálni menni csak úgy, valamerre, céltalanul. Kezdtém ráérezni az ízére. S azon az estén, amikor táncolni kezdtem a nappaliban egyedül, a Próba rockbalett zenéjére, akkor hirtelen úgy éreztem, végre a herkulesbogárból pillangó lett.

„Ha a lélek oly önfeledt, hogy észre sem veszi, amikor virágokat gyűjt csokorba a kéz.” ■



A természet titkos ékszerei: Hidrolátumok rejtett „ereje”

Stumpf Alice, Baki Róbert, Bokor Dorina

Napjainkban egyre gyakrabban halljuk a natúr kozmetikumok és az egészséges életmód világában a hidrolátumokról szóló dicsérő szavakat. De vajon tudjuk, mi rejtőzik ezen értékes párlatok mögött?

A hidrolátumok használatának története több ezer évvel ezelőttre vezethető vissza. Az ókori civilizációk, mint az egyiptomiak, görögök és rómaiak már ismerték az aromaterápia előnyeit és használták is a növényi kivonatokat különböző gyógyászati célokra. Az orvostudomány és a növénygyógyászat egyaránt alkalmazta különféle betegségek kezelésére és a test egészségének támogatására. Az egyiptomiak például gyakran kezelték rózsával hidrolátummal bőrpeléseket, gyulladásokat és sebeket. Az iparosodás időszakában a használatuk háttérbe szorult és a modern gyógyszerek kerültek előtérbe. Azonban a 20. század környékén a hidrolátumok iránti érdeklődés ismét megnövekedett, amikor az alternatív gyógyászat és természetes módszerek egyre népszerűbbek lettek.

A hidrolátumok, vagy más néven növényi párlatok, nem csak divatos kiegészítők, hanem csodálatos hatásuk révén igazi életelixírek a mindennapjainkban. Egy különleges, természetes párlat, amelyet vízgőzdesztillációval állítunk elő. A desztilláció során létrejövő illóolajjal és párlattal együtt képződik a hidrolátum. Az illóolaj úszik a vízfelszínen, míg az alatta lévő párlat az illóolajban oldott illat- és hatóanyagokat tartalmazza. Ezt a lepárolt folyadékot nevezzük hidrolátumnak.

A növényi párlatok enyhébb illatúak és koncentráltabbak, mint az illóolajok, így biztonságosabban használhatók, különösen a bőrápolásban és az aromaterápiában. Emellett arc tisztításra, tonizálásra, bőrnyugtatóra és hidratálásra is tökéletesek. Az arcápolásban például kiválóan alkalmazhatók arctoniknak, segítve a bőr pH-értékének kiegyensúlyozását és a bőr hidratáltságának megőrzését.

A hidrolátumok mellett érdemes megismerkedni az elixírekkel is, melyek gyógynövények keverékéből készülnek és természetes alternatívát kínálnak az egyes problémákra. Magasabb koncentrációban tartalmazzák a gyógynövények hatóanyagait és különleges kombinációkkal, célzottan támogathatják az egészséget és jólétet. A gyógynövények egyedi erejükkel egymást erősítik, így például stresszoldó, immunerősítő, vagy emésztést segítő hatásuk is lehet.

A BeneVitale által készített hidrolátumok és elixírek szívvel-lélekkel készülnek, mivel elsődleges célunk az emberek egészségének és jólétének támogatása természetes és hatékony módon. Hiszünk abban, hogy a természet kincsei kiemelkedő fontosságúak az egészséges életmód és vitalitás megőrzésében.

Tudj meg többet!
www.benevitale.hu ■



JAPÁNBAN ALKOTTUK

VADONATÚJ MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID

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



6^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



„Mindannyian a mélységet keressük”

Törőcsik Franciska az emberi érzésekről,
ahogy azt a Ha szeretsz... című könyvben
Lutter Imre írja

„Hiszek abban, hogy egy műmosollyal nem lehet eltüntetni azt, amit tegnap
gondoltam valakiről, ezért szerintem erre is oda kell figyelni, mert a tegnapi
gondolatokból lesznek a mai cselekvések. Ezen magam miatt próbálok dolgozni
ezen, mert szerintem, ha másokat kibeszélek, azzal magamnak ártok a legin-
kább. Ilyenkor elindul egy gyűlölethullám.”

Fotó: Kleb Anitla



Lutter Imre: Van olyan célod, amivel kapcsolatban úgy gondolod, hogy szakmailag és emberileg is ott kellene már tartanod? Itt nem felszínes dolgokra, díjakra vagy hasonlókra gondolsz, hanem arra a benső harmóniára, ami előre visz a hétköznapiakban.

Törőcsik Franciska: Igyekszem, hogy minél inkább a pillanatnak éljek. Nagyon nehéz, mert azt gondolom, hogy minden arányok kérdése. Hosszú távú célok nélkül az ember élete nem vezet sehová, de az is felemészthet valakit, ha túlzott a múltban vagy a jövőben él. Én a harmóniát abban keresem, hogy mértéktartó viszonyt alakítsak ki a múlttal, jelennel és a jövővel is. Ezen kívül az is fontos, hogy minden nap úgy álljak hozzá az amúgy csodálatos munkámhoz, hogy újra és újra megtaláljam benne a magam örömét. Mert van bőven, csak ezeket észre kell venni. Nagyon jó dolog például, hogy az is hozzátartozik a munkámhoz, hogy délelőtt Radnóti-verseket olvastam.

L. I.: Radnóti Miklós Tétova ódáját választottad, mert ezt tartod az egyik legfontosabb versednek, hiszen remekül foglalja össze a szerelem minden velejáróját. Miért erre esett a választásod?

T. F.: Akkor egyből vissza is kérdezek: ha egy verset kellene mondanod, amely szerinted a kedvenc versem lehet, mert az áll hozzá a legközelebb, melyikre esne a választásod?

L. I.: Valami olyasmit mondanék, mint Rakovszky Zsuzsának a Négy sör után című verse. Ami nem egy olyan áradozó

és tiszta szerelmi vallomás, mint a Tétova óda, hanem a hadak útját megjárta, bepíszkolódott emberi kapcsolat leírása, nagyon pontos képekkel.

T. F.: Számomra is meglepő, hogy nem kifejezetten női verset választottam egy költőnőtől. Első körben számos női vers jutott eszembe, de végül emellett kötöttem ki, mert valahogy úgy éreztem, hogy a 20. században annyi borzalmas dolog történt, amelyek miatt a szerelem sem volt képes olyan kézenfekvő jelenséggé válni, mint manapság. Nyilván a világ többi pontján akad probléma bőven, de itt egyelőre béke van. És annak ellenére, hogy itt vagyunk egymásnak szabadon és nyugalomban, mégsem tudjuk olyan mélyen megélni a szerelmet, mint ahogy mondjuk Radnóti Miklós szerette Fannit. Amikor ezt a verset olvasom, mindig az jut eszembe, hogy borzalmas, ami ezzel a két emberrel történt. Különösen Radnótival.

L. I.: Volt már részed olyan érzelmekben, amelyeket megírt Radnóti a Tétova ódában? Legyen ez akár szerelem vagy baráti szeretet.

T. F.: Igen, azt gondolom, hogy próbálok mindent megélni. Persze vannak haverjai az embernek, meg felszínes ismeretségek, de mindannyian azt a mélységet keressük, amit Radnóti és mások is olyan jól megfogtak a műveikben.

Radnóti Miklós – aki szenvedélyesen szerette szülőföldjét, azt az országot, amely végül halálba küldte – a haza és a szerelem szintiszta költője. Abban az elhatározásában, hogy nem textilkereskedő lett, hanem költő, nagy támogatást kapott későbbi feleségétől, Gyarmati Fannitól. A Két karodban vagy a Levél a hitveshez című versek műzsjája Radnóti életében biztos támasz volt. Mégis, mint minden szerelemben, Radnótiéknál is voltak hullámvölgyek. Nem is egyszer: 1940-ben például viszonyt kezdett Beck Judit festőművésszel. Nem tudni, hány vers köszönhető a kapcsolatnak, de a Tétova óda biztosan nem. Ezt a háború közepén, 1943-ban írta, és lehetetlen feladatra vállalkozik benne: szerelmének lényegét szeretné egyetlen képben, egyetlen hasonlatban megragadni. A címzett szívéhez biztosan eltalált: Gyarmati Fanni, aki 102 éves koráig élt, haláláig hű maradt szerelméhez.

Élettapasztalata érzékelhetően van Törőcsik Franciskának. Fiatalkora dacára több mint tucatnyi filmben láthattuk már, és ennél is több színpadi szerepet tudhat a magáénak. Számos nagyjátékfilmben hallhattuk, hiszen számos szinkronizálás van mögötte, mint ahogy hangoskönyveken is közreműködik. Földessy Margit magániskolájában tanult, majd a színművészetin szerzett diplomát. 2013-tól négy évig a székesfehérvári Vörösmarty Színház tagja volt, de játszott az Örkényben is. 2017-től szabadúszó. De mindez csak pusztán adatsor, mert a kemény munka mögött – amelynek egyébként minden percét élvezi – érzékeny lelkű ember lakozik, aki sokat gondolkodik a világról, fürkészi az emberi kapcsolatokat, és van elképzelése arról is, hogy mit üzenhet egy költő a jövő nemzedékeinek.

L. I.: Hogyan találtad meg a verset? Vagy lehet, hogy az jobb kérdés, hogy és a vers hogyan talált meg téged.

T. F.: Nagyon élveztem a gimnáziumban a magyarórákat, nagyon jó irodalomtanárom volt. Ő mindig át tudta adni a versek mélységét, és ezek a magyarázatok nagyon megmaradtak bennem. Egyébként mielőtt a Tétova óda mellett döntöttem volna, újraolvastam több Radnóti verset is, mert azt tudtam, hogy mindenképpen



Radnóti Miklós Tétova óda

Mióta készülök, hogy elmondjam neked szerelmem rejtett csillagrendszerét; egy képben csak talán, s csupán a lényeket. De nyüzsgő s áradó vagy bennem, mint a lét, és néha meg olyan, oly biztos és örök, mint kőben a megkövesült csigaház. A holdtól cirmos éj mozdul fejem fölött s zizzelve röppenő kis álmokat vadász. S még mindig nem tudom elmondani neked, mit is jelent az nekem, hogy ha dolgozom, óvó tekinteted érzem kezem felett. Hasonlat mit sem ér. Felöltök s eldobom. És holnap az egészet újra kezdem, mert annyit érek én, amennyit ér a szó versemben s mert ez addig izgat engem, míg csont marad belőlem s néhány hajcsomó. Fáradt vagy s én is érzem, hosszú volt a nap, - mit mondjak még? a tárgyak összenéznek s téged dicsérnek, zeng egy fél cukordarab az asztalon és csöppje hull a méznek s mint színarany golyó ragyog a teritőn, s magától csendül egy üres vizespohár. Boldog, mert véled él. S talán lesz még időm, hogy elmondjam milyen, mikor jöttödre vár. Az álom hullongó sötétje meg-megérint, elszáll, majd visszatér a homlokodra, álmos szemed búcsúzva még felémint, hajad kibomlik, szétterül lobogva, s elalszol. Pillád hosszú árnya lebben. Kezed párnámra hull, elalvó nyírfáag, de benned alszom én is, nem vagy más világ. S idáig hallom én, hogy változik a sok rejtelmes, vékony, bölcs vonal hús tenyeredben.

öt szeretném választani, mindig nagyon közelinek éreztem a költészetét. Ahogy újra és újra elolvastam ezt a verset, annyira megmaradt bennem az az üzenet, hogy képtelenek vagyunk örülni a dolgoknak, pedig itt van minden az orrunk előtt, könnyedén szerethetnénk egymást. Ők viszont nem szerethették egymást, hiszen egy világ állított akadályt közénk. Meg azért is esett erre a versre a választásom, már azon túl, hogy tele van gyönyörű képekkel, mert benne van az a megfeythetetlen, örökké firtatott titok, hogy mi is valójában a szerelem.

L. I.: Tudod, hogy Szabó Éva, aki a Magyar Rádiónál dolgozott szerkesztő-műsorvezetőként, de remek költő is volt egyben, mit mondott erre? „Szerelem / Ha egyik a másikat / Repülni hagyja / De ha zuhan / Fél szárnyát kölcsön adja.”

T. F.: Ez nagyon szép!

L. I.: Azért is firtattam, hogy miért pont Radnótira esett a választásod, mert azt látom, hogy a művészetben és az emberi kapcsolatokban is a mélységet keresed.

T. F.: Én akarva akaratlanul színesként is nézem a művészeteket. Például a költészetben is próbálom megkeresni a mögötte lévő embert. Nekem a szerelem és Radnóti életműve együtt adja ki, hogy mit is hordoz valójában a vers. Nem tudom a költeményt önmagában nézni, mint egy művészi alkotást, mert bennem végképp összeforrt a háttérinformációkkal. Nyilván másnak is, de úgy érzem, hogy nálam ez hatványozottan így van. Azért is fontos nekem ez a vers, mert azt érzem, hogy a világban a düh, a kirekesztés, a háborúskodás egyre ijesztőbb

méreteket ölt. És ha nem tanulunk meg visszalépni ebből, megbecsülni azt, amink van, tisztelni a másik embert, akkor egyszerűen fel fog örlődni ez a világ. Nem akarok nagy szavakat használni, de nekem ez a vers iránymutatás, segélykiáltás a jövő felé. Radnótiban az Erőltetett menet megírásakor Fanni szerelmén kívül nem volt egyéb motivációja az alkotáshoz, mégsem adta fel. Ezért érzem, hogy a jövőnek is szólt ezekkel a versekkel.

L. I.: Nem csupán a múltban, de a mi korunkban is átérzed a közönyösséget, a kiüresedést, azt, hogy elfordulnak egymástól az emberek. Te miben találsz meg azt a többletet, amivel ez mégis emberséges tehető és elviselhető? Vagy inkább élvezhető, mert az életben nem vegetálni kell, hanem inkább élvezni azt.

T. F.: Megpróbálok mindenkit megérteni, de nem akarok képmutatónak válni, bár ez sokszor egyáltalán nem sikerül. Ennek van egy pszichológiai oldala is, mert az ember túl gyorsan akar véleményt formálni a másíkról, és ha valami nem megszokottat észlel, akkor megijed. Ezek ösztönös dolgok. Szerintem ezen nap mint nap dolgozni kell, és én próbálok is. Ha vannak is előítéleteim, próbálok mindig jobban átgondolni az adott helyzetet, mérlegelni az adott pillanatot. Például amikor látok valakit a buszon, és megítélem a ruháját, akkor gyorsan megkérdem magamtól, hogy miért öltözhet így. Neki pedig vélhetően az lehet a furcsa, ahogy én kinézek. Szóval ezek az előítéletek oda-vissza érvényesek. De hiszek a láthatatlan energiákban is, amelyek olykor a mimikában vagy

gesztusokban öltönek testet. Hiszek abban, hogy egy műmosollyal nem lehet eltüntetni azt, amit tegnap gondoltam valakiről, ezért szerintem erre is oda kell figyelni, mert a tegnapi gondolatokból lesznek a mai cselekvések. Ezen magam miatt próbálok dolgozni ezen, mert szerintem, ha másokat kibeszélek, azzal magamnak ártok a leginkább. Ilyenkor elindul egy gyűlölethullám, ami semmi jóra nem vezet, csak magamat károsítom vele.

L. I.: Mennyire segít neked az irodalom, a színház a hétköznapiakban?

T. F.: Szerintem mindenkinek segítené, ha eleget olvasna és színházba járna. De nem mindenki él így, mert a figyelem manapság egyre inkább a külalakra, a külsőségekre fókuszál. Nekem Novák Eszter volt az osztályfőnököm az egyetememen, és ő azt javasolta nekünk, hogy olvassunk minél több regényt, mert ahogy az olvasás révén átéljük azokat a belső, bonyolult lelki folyamatokat, amiket egy zseniális író ábrázol egy-egy műben, attól a jellemünk és a játékunk is sokoldalúbb lesz. Valahogy mindenből lehet tanulni. ■

Radnóti Miklós a maga tiszta és makulátlan módján viszonyult a költészethez, a valláshoz és a nemzethez. Utóbbi kettőt az embertelenség korában nem ismerhették el, talán fel sem tűnt. Az a pillanat, amikor Fanni kikísérte a pályaudvarra, ahol utoljára látták egymást, és ezt már sejteni is lehetett, szörnyű és felejthetetlen pillanata a mi történetünknek is, amit akár történelemnek is hívhatnánk. Akárcsak a következő időszak, amikor Fanninak folytatnia kellett az életét, mintha minden normális lenne körülötte. Erről az időszokról volt alkalmam beszélgetni vele egykori otthonukban. Fanni alig tizennégy éves, a költő pedig tizenhét volt, amikor megismerkedtek, és övék lett a világ. Kapcsolatukban az egyenjogúságot, a teljes elfogadást próbálták megvalósítani. Ebben a nagyon is modern, mégsem egyértelmű életszemléletben Sík Sándor pap, költő és maga a költészet segítette őket.



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 fél7-kor közönségtalálkozót* is tart a könyv kapcsán Lutter Imre a *Városligetben a Millennium Házában*, ahol Jávor Ferenc Fegya 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.



Olvashow
ÍRÓK A FÁK ALATT

ÚJ PROGRAM-SOROZAT

ZENÉS IRODALMI EST A SZABADBAN

AUGUSZTUS 8.

Lutter Imre
előadóművész estje *Ha szeretsz... Sorok között* című könyve kapcsán
Zene: Jávor Ferenc 'Fegya'

Igen, Anya!

...avagy egy hét élmény egy DS9-essel

Haász Gábor • Legelsőségély Alapítvány



A korábbi számban bemutatott DS4 után sorrendben a hetesnek kellett volna érkezni, de az előre, hosszú hónapokra foglalt, most Ő az újságírók kedvence.

Helyette megkaptam az egy számmal nagyobbat, azaz jelen állapotban a legnagyobbat, a DS9-est. Már az első pillanat magával ragadó, az ívek, a külső játékok, a teljesen egyedi apró formai kiegészítők, a karosszéria finom utalásai az elődökre mind, mind hangsúlyos és egyedi.

A franciák mindig odatették magukat amikor az aktuális „nagyautót” összerakták, szinte minden esetben tolongást generáltak már a prototípusok bemutatóján. Mindig volt valami egyedi extra, valami új műszaki furmány, vagy csupán az állandó könnyed elegancia, amely arcot adott a célszerűen megfogalmazott versenytársakkal szemben. Itt még véletlenül sem leszölva más gyártók érdemeit, az alkotások szépségét, de most elfogult vagyok, mert még e gyönyörű vas hatása alatt állva, visszanyúlva az elmúlt évtizedekre, igyekszem felkutatni a méltán híres családfát. A francia nagyautók DS, CX, XM, C6 egytől egyig izgalmasak voltak, műszaki tartalmuknál fogva mindig adtak valami új építőkövet a világ autóépítési trend-

jéhez. Volt idő, amikor egy egész doboz kockát, közel 50 éve a DS19-ben volt annyi műszaki újdonság, hogy szinte minden porcikájában évtizedekkel megelőzte korát.

Ez a szegmens hazafias értékrenddel mérve a mindenkor francia elnököt kellett, hogy kiszolgálja, a gyártói büszkeség mindig megelőzte az eladási darabszámokat, a piacból hasított szelet méregetését. Ez alól az egyetlen kivétel a már említett DS19 volt. Az elnöki autó pipa, de ezen túlmenően az autó egyedi rendkívülisége okán komoly státuszszimbólum lett belőle, és általános birtoklási vágyat ébresztett a világ minőségi szinten motorizált felében.

A CX egy különleges autó volt, az XM-ről az év autója cím mindent elmond, a C6-os pedig már a prototípust bemutató filmekben vizuális döbbenetet okozott. Az eladási darabszámok viszont már kevésbé voltak a piac meghatározói. Az 50 évvel ezelőtti tarolást azóta sem sikerült megismételni...

Volt saját tapasztalatom a témában, volt öreg, restaurált DS alattam, egy élmény volt, egy állandóan a járókelők tekintetét vonzó szépség, olyan érzés, mint amikor a hiper kényelmes bőr nagymamafotel kigurul a nappaliból és ezt az

izgalmas csavargást fülig érő szájjal élvezed. Korábban volt CX és XM is napi használatomban. Nehéz lenne rajtuk elfogulatlanul is bármibe belekötni, különleges, messziről felismerhető formák, stílusos belső és műszakilag izgalom. Nyilván egy drift király, vagy a csillag bűvöletében élő pasinak nem tudok hatékonyan érvelni, de ez így van a helyén. A C6 nekem kimaradt, a prototípus filmet látva nem hittem volna, hogy az a csoda egyszer hozzáférhető lesz, azaz gyártásba, piacra kerül. Talán a megvalósításakor túl sok helyen kötöttek kompromisszumot a gyárthatóság és a költséghatékonyság terén, az autó egyedi lett, különleges, de csak egy ritkán látott csodabogár maradt.

E hosszú tudálékos okoskodás után, ami tulajdonképpen egy önbuktatás volt, hogy mennyire lehetek elfogult ennyi francia autó után, térjünk rá a DS9-re.

Amikor elhoztam elolvastam mindent, amit csak találtam, megnéztem néhány magyar profi elemző videós tesztjét és nagyon kíváncsian vártam a találkozást. Motorok, méretek, egyéb férfias műszaki adatok eddig sem szerepeltek az általam írt tesztekben, sokkal inkább az érzéseimet, élményeim próbálom átadni.

Itt kicsit kiszakadok az autótesztek íratlan szabályai közül, mivel egy másik gyártó ikonikus típusát hozom példának: melyik srác ne szeretne a garázsában simogatni, akár napon-ta mosolyogva használni egy régi Porsche 911-est. Bármilyen márka iránti elkötelezettség mellett, az egy megmagyarázhatatlan, talán nem csupán pasis vonzódás egy szép, és igényesen átmentett forma és életérzés világához. Valami hasonlót éreztem a DS9 esetében. Ez egy nagy autó, finom könnyed és egyedi...hangsúlyozom nagyon egyedi, gyönyörű vonalakkal. Belül időtálló elegancia, minőségi anyagok és kényelem. Tudom sokan felsorolnak most néhányat az általuk preferált nagyautók közül, hogy azok is hozzák ezeket a jelzőket... és igazuk is van, manapság sokkal nehezebb akkorát ugrani titokban, hogy egy iparág ámul a beépített hasznos csodákon. Sokkal inkább a megszokott arculati elemek, a logók már, már túlzó növelésén van a hangsúly és a technika a többit majd eladja. A DS9 alatt egy számomra izgalmas technika figyel. Kamerával figyeli az úton annak egyenetlenségét és ezt leköveti a rugó azonnali reakciójával, vigyázva a koccanó fogsorom zománcára, mint régen a zöld gömbökkel, mint egy gyermekét féltő anya. Ez az óvó, vigyázó, kiszolgáló, minden gondolatodat leső „anyavonal” nagyon hangsúlyos az autóban. Innen megközelítve senki nem szólhat egy szót sem, nem vádolhat elfogultsággal, hiszen egy anya mindig a legszebb, pláne amikor ez az elismerő csettintés máshonnan is visszaköszön.

Nem varrtam el a 911-es párhuzamot, egy olyan autó minden férfinak kell, de kell egy olyan is, amivel élvezve a szépségét, az eleganciáját, nem egy trendi divat hullám által rajzolt vonalait, az egyediségét... és itt jön a lényeg a ritkaságát. Igen a ritkaságát... A néhány együtt töltött nap alatt valóban olyan érzésem volt, hogy az emberek nem tudják mi ez a szépséggel mindenkit megfog, egyéniségével mindenkire hatással van. Pont az időtálló kifinomult forma okán nem lesz belőle tömegáru, nem jön minden nap, de talán félévente sem egy hasonló szemből, igazi gyűjtői otthoni szeretgetésre tökéletes remekmű, persze csak azután, ha minden élményt kiatóztunk belőle...mert abból van bőven.

És a végére hagytam a címadó gondolatot: egy édesanya óv, szeret, előre lát, kedvesen figyelmeztet, terelget, ébren vár, és természetes, hogy az érdekünkben ezt kérés nélkül is teszi.

- Kapcsold be a világítást! (nyilván nem tegezett, de az anyai párhuzam kedves stílusában ennyit árnyalhatok a valóságon)

- Lassíts, akadály van előtted!

- Túl közel mentél!

- Légy körültekintő!

- Vezess figyelmesen!

- Állj meg, pihenj!

és amiket legjobban szerettem:

- Tedd le a telefont, vagy állj félre tovább beszélgetni! (Mindezt kihangosítót használva egy óra beszélgetés után a fejemre koppintva!)

- Fogd két kézzel a kormányt!

Legtöbbször elolvastam, mosolyogtam, elnézést kértem, és szót fogadtam: Igen, Anya!

Talán az az egyetlen szerencsém, hogy nem dohányzom! ...szerintem ez a drága még kiszállított volna! Bűdös vagy fiam! ...de ezt is értem és szeretettel!

Köszönöm a lehetőséget, egy nagyon szép, nagyon igényesen kialakított szerethető autót próbálhattam ki a mai túlzottan célszerű világban.

Nagyon élveztem! ■





DS AUTOMOBILES
Spirit of Avant-Garde

DS 9 E-TENSE 4X4

TÖLTHETŐ HIBRID. 360 LE.



DSautomobiles.hu

A DS a TotalEnergies-t választotta - A DS 9 E-TENSE 4x4 360 vegyes fogyasztása 1,5 l/100 km, vegyes CO₂-kibocsátása 35 g/km (WLTP vegyes ciklus szerinti adatok). A kép illusztráció. Spirit of Avant-Garde: Avantgárd szellemiség.

- vakarózás-mancsrágás
- hasmenés-fűevés
- szőrhullás-allergia

Az első intő jelek!

A kutyák átlag életkora 10 év alatt 10%-al csökkent, és a leggyakoribb halálozási okok a daganatos megbetegedések különböző formái.

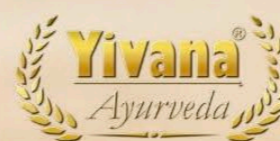
EverYoung100®

Ayurvédikus táplálék-kiegészítő kutyáknak
hipoallergén gyógynövényekből



- támogatja a méregtelenítő folyamatokat
- segíti az emésztést
- stimulálja az immunrendszert

tápos és nyers (BARF) etetés kiegészítésére



Vissza a természethez!

Webshop:
www.ayurvedicdog.com

10%-os kuponkód:
M110

A nagy átverés XI.

Dr. Madari Tibor • Legelsőség Alapítvány, a kuratórium tagja



A devizahitelek helyzetével foglalkozó cikksorozat e részében a magyar jogrend és a bírósági rendszer egy anamáliáját vizsgáljuk meg. A VI. részben már – egy kúriai precedens alapján – bemutattam, hogy a közokiratba foglalt kölcsönszerződés, vagy egyoldalú kötelezettségvállaló nyilatkozat esetében milyen típushibákat követtek el a végrehajtási záradékokat kiállító közjegyzők, amelyek miatt a végrehajtási záradékok törlése kérhető, amivel az adós elleni végrehajtási eljárás megszüntethető.

Mivel az eljárás egyszerű, olcsó és viszonylag gyors, a precedensképes ítélet megszületését követően tömegesen indultak záradék törlési eljárások.

Ahogy az előző cikkben jeleztem, az újabb rés a pajzson előrevetítette, hogy az igazságszolgáltatási rendszer, melynek része a közjegyző is, ellenlépéseket tesz majd, hogy megóvja a közjegyzőket munkájuk hibáinak következményeitől, a pénzüzetek kártérítési követeléseitől.

Sajnos úgy tűnik, ez a gyanúm beigazolódott, a rendszer összezárni látszik, a közjegyzők nagyobbik része sablon-szövegekkel - az azonos szövegezés arra utal, hogy feltehetően a belső hálózatukon terjesztett panelekkel - utasítja el a záradék törlése iránti kérelmeket. Valószínűsíthető, hogy azok a közjegyzők, akiket nem nyomaszt az anyagi felelősség súlya, mert pl. nyugdíjba vonult kollégájuk praxisát vették át, tehát személyükben nem felelnek a hibáért és azok a közjegyzők, akikben van szakmai tudás és becsület, döntenek a jogszabályoknak

megfelelően és mernek még tisztességes döntést hozni és visszavonják a záradékokat, de ma már ők a kisebbség. A többség nyakatekert magyarázatokkal próbálja levezetni, hogy az általa elkövetett jogsértés miatt nem az, miért másként kell érteni a közjegyzői törvény egyes passzusait, mint ahogyan az a jogszabályban olvasható, miért közokirat az a közjegyzői okirat, amely pedig a törvény megsértésével készült, miért nem vonatkozik rá a kúria precedensképes ítélete. Sajnálatos módon elképesztő színvonalú művek születnek így, tovább erodálva a közjegyzői kar devizahiteles ügyek során amúgy is megtépzott nimbuszát. A közjegyzők többségének ezen hozzáállása azt az esetleges vélelmet támasztja alá, hogy a közjegyzők komoly lobbitevékenységbe fogva a saját érdekeiket védő jogszabálymódosítást, vagy újabb kúriai jogegységi határozat-mentőkötél kibocsátását kívánják elérni. A jogszabálymódosításnak a visszamenőleges hatályú jogalkotás tilalma szab – vélhetőleg - határt. A mentőkötél viszont lehet, hogy már készül, hisz ilyen esetben csak át kellene értelmezni a meglévő jogi normát és ha a Kúria mondja ezt, akkor az az összes bíróságot, bírósági hatáskörben eljáró közjegyzőt köti majd, mert a jogegységi döntés azt az értelmezést tartalmazza, ahogyan mindig is értelmezni kellett volna a jogi normát.

Az igazi baj azonban nem is a közjegyzők oldalán található, hanem a bíróságok eltérő jogalkalmazási gyakorlatában. A közjegyző záradék törlését elutasító végzése ellen – amelyet a közjegyző járásbírói hatáskörben, tehát mintha a bírósági szervezet része lenne (saját döntését felülvizsgálva) hoz meg – fellebbezésnek van helye az illetékes törvényszékhez. A precedensképes ítélet megjelenését követően eleinte sok olyan másodfokú végzés született, amelyben a törvényszékek – akár még el is ismerve korábbi hibájukat, tisztességes és szakmailag

becsülendő módon – megváltoztatták a közjegyzők elutasító végzéseit, de egy idő után a törvényszékek egy része és főleg az ilyen jellegű ügyek jelentős részét felülvizsgáló Fővárosi Törvényszék néhány, a jogot igencsak sajátosan értelmező tanácsa úgy gondolta, hogy eb ura fakó, Ugoicsa non coronat és a kúriai precedenssel szembe menve, vagy azt „eltérő tényállás mellett, más ügykörben hozott” határozatként értékelve, a jogi norma átértelmezésével egyszerűen mellőzték a közjegyzői törvény kötelező erejű rendelkezésének az alkalmazását és helybenhagyták az adósi törlési kérelmeket elutasító közjegyzői végzéseket.

Ennek a szokatlan, félreértelmezett bírói függetlenségnek az alapja vélhetően az, hogy a törvényszék felett már csak a Jóisten van, azaz nincs semmiféle jogorvoslati lehetőség a másodfokú döntés ellen, legyen az bármennyire is jogsértő, akár eljárásjogi, akár anyagi jogi alapon.

Ez azért van így, mert a végrehajtási törvény kifejezetten kizárja a felülvizsgálat lehetőségét a végrehajtási ügyekben, az Alkotmánybíróság pedig nem tekinti ügydöntő határozatnak a végrehajtási záradék törlése tekintetében hozott másodfokú végzést, így annak alkotmányossági felülvizsgálata is kizárt. Azaz nincs semmiféle jogorvoslatra lehetőség, a törvényszék tehát minden következmény nélkül mondhatja akár azt is, hogy elutasítom a fellebbezést, mert csak ezzel lényegileg majdnem egyező, de kissé szofisztikáltabb indokolások születnek.

Ez a hiba most bukott ki tömegesen és rendszerszinten, ezen most vagy jogszabálymódosítás (a felülvizsgálat lehetőségének a megteremtése), vagy egy, a széttartó joggyakorlatot egységesítő jogegységi döntés hozhat megoldást. Addig is reménykedjen az adós, hogy magára valamit is adó törvényszéki tanácsához kerül az ügye. ■

Mexico

Baloghtomi • hidrogeológus, túravezető,
a kalandkönyvek írója és kiadója



Mexico

A csomagolás öregít.

Utazz könnyen, mint a madarak.

Így messzebb jutsz és fiatal maradsz

Márai Sándor

A balkáni arcú lányra az első reggelen figyelt föl a közkedvelt óvárosi büfében, a Zocalótól pár sarokra. Ő épp csak odafétközött a hosszú pulthoz és rendelni próbált, amikor a lustán mozgó csinos arc a pénztárhoz ment. Aztán az alacsony, bennszülött felszolgáló lányokat figyelte, amint a sima vaslapra sorban ütik rá a tojásokat, forgatják a sercegve sült szalonna szeleteket, a félbevágott kolbászokat és hosszú fogókkal nyomják rá a kenyérszeleteket, hogy frissen ropogjon majd a turisták szájában. A helyet akkoriban a Lonely Planet is fölkapta, szóval nem volt megállás. Mindenki kedvére vehetett a jéggel körbevett gyümölcsökből, melyeknek a felét a legtöbb európai nem is ismerte. Hatalmas poharakba öntötték a narancsleveket és kéttényérnyi csészékben gőzölögtek a tejeskávék.

Újra elnézett a pult túlsó végébe. A lány épp kifizette a reggelijét és kifordult az üvegajtón. Jó segge van – állapította meg.

Bőségesen megreggelizett, fizetett és kísért az óvárosi utcába, ahol kezdett élnékülni a reggeli forgalom. Nadrágja egyik rejtett zsebéből elővett egy fémdobozt és rágyújtott egy cigarillosra, majd tovább sétált.

A meridai gép zörögve indult neki a füves kifutónak és felszállás közben is csattogott. Dél felé menet kétszer is leszállt a dús erdők közepén, lehetetlenül keskeny pályákon, kicserélődött néhány utas és már repült is tovább. A félsziget fővárosában igazi szubtrópusi klíma fogadta, tapintható nedvesség és forróság mindenütt, pedig már késő este volt. A város főterén zajlott, lüktetett az élet. Ivott egy hideg sört, amit jégkockákkal teli hatalmas vödörökből árultak, elszívott egy cigit és bámulta a sosem látott nép életét. Aztán megkereste a sarkon álló hotel, lezuhanyozott és mély álomba zuhant.



Reggel korán kelt, és épp elérte az első buszt, ami aznap a romokhoz indult Uxmalba. A nyolcórás nyitáskor az elsők között lépett be a romvárosba és meglátta maga előtt az ismerős kerek feneket. Mellé ért, mosolyogva köszönt.

A balkáni arcú lányra az első reggelen figyelt föl a közkedvelt óvárosi büfében, a Zocalótól pár sarokra. Ő épp csak odafétközött a hosszú pulthoz és rendelni próbált, amikor a lustán mozgó, csinos arc a pénztárhoz ment. Aztán az alacsony, bennszülött felszolgáló lányokat figyelte, amint a sima vaslapra sorban ütik rá a tojásokat, forgatják a sercegve sült szalonna szeleteket, a félbevágott kolbászokat és hosszú fogókkal nyomják rá a kenyérszeleteket, hogy frissen ropogjon majd a turisták szájában. A helyet akkoriban a Lonely Planet is fölkapta, szóval nem volt megállás. Mindenki kedvére vehetett a jéggel körbevett gyümölcsökből, melyeknek a felét a legtöbb európai nem is ismerte. Hatalmas poharakba öntötték a narancsleveket és kéttényérnyi csészékben gőzölögtek a tejeskávék.

Újra elnézett a pult túlsó végébe. A lány épp kifizette a reggelijét és kifordult az üvegajtón. Jó segge van – állapította meg.

Bőségesen megreggelizett, fizetett és kísért az óvárosi utcába, ahol kezdett élnékülni a reggeli forgalom. Nadrágja egyik rejtett zsebéből elővett egy fémdobozt és rágyújtott egy cigarillosra, majd tovább sétált.

A meridai gép zörögve indult neki a füves kifutónak és felszállás közben is csattogott. Dél felé menet kétszer is leszállt a dús erdők közepén, lehetetlenül keskeny pályákon, kicserélődött néhány utas és már repült is tovább. A félsziget fővárosában igazi szubtrópusi klíma fogadta, tapintható nedvesség és forróság mindenütt, pedig már késő este volt. A város főterén zajlott, lüktetett az élet. Ivott egy hideg sört, amit jégkockákkal teli hatalmas vödörökből árultak, elszívott egy cigit és bámulta a sosem látott nép életét. Aztán megkereste a sarkon álló hotel, lezuhanyozott és mély álomba zuhant.

Reggel korán kelt és épp elérte az első buszt, ami aznap a romokhoz indult Uxmalba. A nyolcórás nyitáskor az elsők között lépett be a romvárosba és meglátta maga előtt az ismerős kerek feneket. Mellé ért, mosolyogva köszönt.

– *I've seen you before*

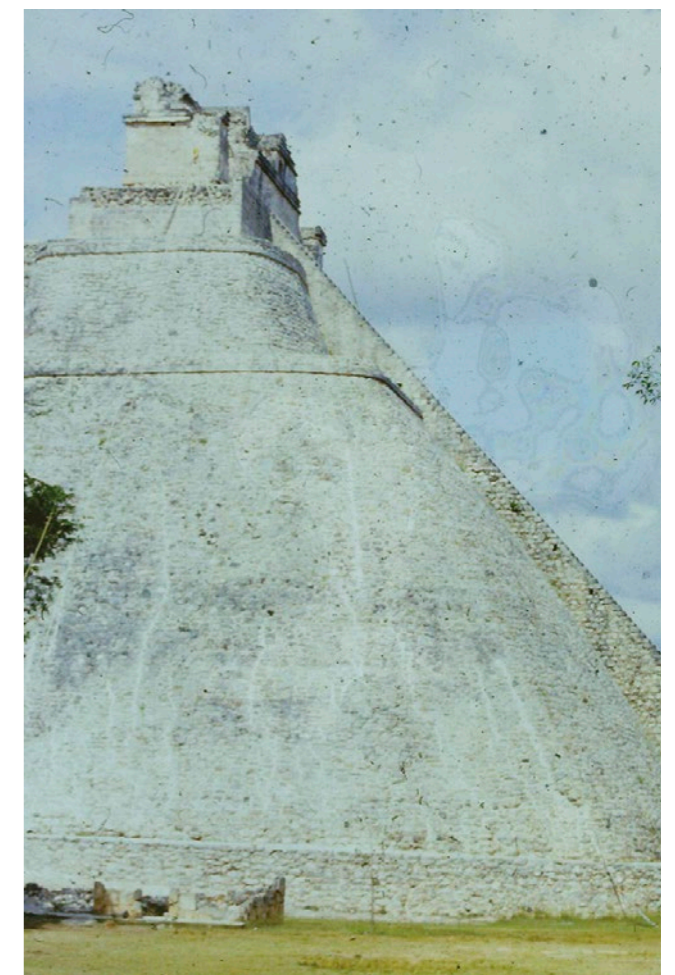
– *Where?*

– *Last morning in Mexico City, after breakfast*

– *Could be – mosolyodott el a popszi gazdája.*

– *Have you got light? Let's come up and get a cigarillos – mutatott a férfi a legmagasabb piramisra.*

Hátulról másztak föl rá, ahol még nem volt kész a lépcső és elkápráztatta őket a felkelő nap a szavanna fölött. Leültek a kövekre, nézték a gazdagon zöld fákat és fújták a szívarka könnyű füstjét. Görögországról beszélgettek, a tengerparti vadkempingezésről, a kis szigetekről és Kréta történelméről. A lány elmesélte, hogy fél éve van úton, 1-1 hónapot dolgozott afrikai és dél-amerikai kórházakban, segélyező állomásokon, aztán abból addig utazgatott, amíg tartott a pénz.



Megbeszéltek egy esti sörözést a főtér ÉNy-i sarkában, aztán szétváltak.

Egész nap a romok között sétált, kezében az öreg Minolta géppel, amihez diát, sima színes negatívot és fekete-fehér tekercseket is hozott. Fotózta a faragott köveket, a sütkérező iguanákat, a dolgozók maja arcélét, a kegyetlen pelóta játék pályáját. Mire felszállt a tömött buszra már állva is képes volt aludni. Ahogy leszállt, gyorsan beugrott egy internet kávézóba, választott néhány munkalevéltre, majd percekig állt a hideg zuhany alatt és lefeküdt egy félórára. A lány már egy asztalnál ült, 4-5 angol fiattal. Hangosan nevettek és koccintgattak. Csatlakozott egy sörre, vitatkozott az egyik angollal a triász évszámairól, aztán elbúcsúzott és a Száz év magánnyal nyugovóra tért.

További bolyongások után egy éjszakai busszal megérkezett oda, ahová gondolatban elindult évekkal ezelőtt. Amiért félévig spanyolul tanult, San Cristobal de las Casasba, a 2200 méteren fekvő, festői gyarmati városkába. Leszállt a buszról és megcsapta a magasság hűvöse és az állandó szél szárító hatása. Végre lehetett lélegezni a fullasztó pára nélkül. Addig sétált körbe – hátán a mázsás hátizsakkal –, amíg végre megtalálta a templomot, a kutat és a fakeresztet. Ledobta a zsákot, leült a földre, hátát a kútnak támasztotta és rágyújtott. Sokáig nem mozdult, csak a mosoly bővült az arcán. Elért egy állomást, megvalósított egy álmod – boldog és büszke volt.



Kicsit megállt itt az idő. Az épületek, templomok, terek hangulata a gyarmatosítás korát idézte, vörös tetőkkel, kovácsoltvas erkélyekkel. Beszívta a magashegyi levegőt és körbenézett a várost övező közel 3000 méteres hegyek felé, melyek völgyeiben apró falvak foltjai látszottak. Bámulta a leandereket.

Éhes volt és szomjas, ezért felfedező útra indult a szűk utcák között, ahol majd minden udvar kapuja tárva volt és kiadó szobák, jégben hűtött italok, készülő étek várták az utazókat. Egy nagy négyzet alapú udvart választott, melynek minden irányból volt kapuja és a belső árkádok alatt tarka ruhákba öltözött, indián árusok üldögéltek portékáik fölött. Leült a szökőkút melletti asztalhoz, ahonnan rálátott a hegyek csúcsaira és nagy tányér tacost kért, mindenféle babos-fűszeres töltelékkel és öntettel. Elkezdett enni, amikor fölnézve a görög lány kontúrját látta elsuhanni az egyik kapu előtt. Kifutott és utána kiabált, majd magával cipelte az asztalához.

– Third meeting after 5 days and 4000 kilometers, that's unbelievable.

– Let's have a dinner together – mondta a lány és lecsipett egy tortilla darabkát a tányérról. – There is a famous english pub here, an old funny lady runs that. 8pm ok?

A város egész nap elkápráztatta. Egészen más volt, mint az öreg romvárosok és a normál élet Mexikóban. Itt a hegyek között megszorult a négyszáz éves gyarmati hangulat.

A kocsmában pedig – amit nehezen talált meg – woodstocki érzése támadt. Fű illat terjengett, whisky lötyögött a poharakban és Joplin énekelt éppen. Hajnalig szeretkeztek a pici hotelszobában, maguk alá gyűrve a fehér lepedőt. A lány megfordult az ajtóban: - See you two days from now, 8 pm, Palenque, Plaza de Armas, don't late – aztán önfeledt mosollyal kislisszant.

A háromezres hegyek felől hideg szél fúj be az erkélyablakon, magára vett egy takarót és az íves korlátnak dőlve dohánzott. A reggeli kávé után kiment a piacra és elcsipett egy épp induló localót a könyvből kinézett apró indián faluba. Egész nap bolyongott, apró kézműveségeket vásárolt, sört ivott a hűvös napsütésben, tortillát rágsált és mélázva cigarettázott, miközben kétszer cserélt filmet az öreg Minoltában.



Késő este felült egy kényelmes távolsági buszra és csak hajnalban ébredt föl, amikor a sofőr hangosan kiabálta Palenque nevét. Megkereste a hotelt és aludt még ruhástul pár órát az ágyon. Aztán lezuhanyozott, copfba fogta a haját, megborotválkozott és gyalog nekivágott Mexikó legnagyobb feltárt indiánkori romvárosának megismeréséhez. Annak idején felfedezői a dzsungelben találták meg és a dzsungelből szabadították ki a hatalmas területet, de a természet folyamatosan visszakövetelte. A kövek résein mindenhol nőttek ki a hatalmas lapulevelek, indák. Amikor elszédült az ezeréves romoktól, elindult egy erdei csapáson a dzsungelbe és meg-megállva hallgatta a lombok között kiáltozó papagájokat, makogó majmokat, halkán neszező mindenféle hullóket. Mindene vizes lett a páratól, izzadságtól. Elképzelte a majákat, ahogy itt éltek, vadásztak, játszottak, harcba indultak.

Carmen három angol lánnyal beszélgetett egy nagy ke-rekasztal körül és a rettenetes angol ízeletről vitatkoztak nevetve. Épp vörösbort rendeltek, amikor a férfi leült közéjük és bekapcsolódott az angol mentaszósz és a skót hoggies méltatásába.

Éjfél körül búcsúztak el az angoloktól és a lány szállására sétáltak, beálltak a hideg zuhany alá, törölközőbe csavarva cigarettázta a térre néző balkonon, majd lassan vetkőztetve egymást csókolóztak.

– Do you wanna come to Greece? I will show you a little secret island, without any tourists. There is only one big house and my

grandfather lives there alone. I love him, spent all my summers there, when I was a kid.

– Would be nice. Yes I will, next early autumn. Whats your next target, after Mexico?

– Plan to go to Argentina, next Monday. Will work in a hospital, and after it, fly to New Zealand, wanna work in a farm.

Ahogy kezdtek megismerni egymás testét, úgy mélyült el bennük a másik iránti – hirtelen támadt – vonzalom. A második ölelés utáni puha csendben a fiú felkapta a farmerjét és a fehér pólóját és kirohant az ajtón, majd pár perccel később egy csokor viraggal, egy üveg borral és kisüveg olajbogyóval tért vissza. Hagyta magát levetkőztetni aztán a bogyókkal tele rakta a lány hasát, ölet, köldökét... hajnalig játszottak, míg csak mindketten belealudtak az utolsó kéjbe.

Csak reggel kelt föl az alvó lány mellől, sokáig nézte az arcát. Egy papírra leírta az adatait, és csendben kilépett a vakító mexikói napsütésbe. Még egy hétig bolyongott a hatalmas országban, megnézte a Tequila földjét, az aranyvárost, ahol pirított szöcskét esznek az utcán, járt az Olmékek egykori birodalmában és mindezekkel a tarsolyában egy egész napot töltött a főváros hatalmas múzeumában.

Az orra, homloka sebesre égett az egy hónap alatt, mindene étcsoki színű volt. Dideregve szállt ki Ferihegyen a februári hidegbe.

Egy hónap múlva kapott egy mosolygós, vidám képeslapot Új Zélandról.

Aztán nyár végén egy másikat. Görögországból jött. A képen egy gyönyörű apró sziget látszott felülről, közepén egyetlen nagy épülettel.

Carmen nagyapja írta a képeslapot:

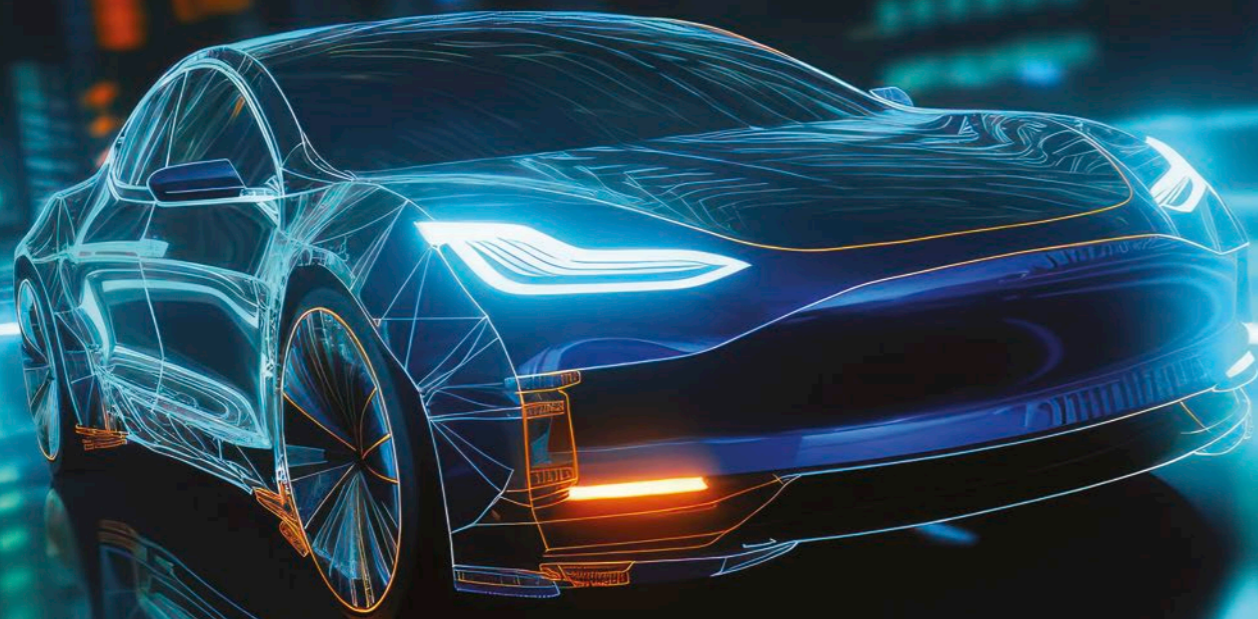
Sajnálom fiam, úgy tudom ide tartottál. Az unokám pár napja meghalt a kórházban. Súlyos beteg volt, ezért habzsolta az életet és ezért várt Téged nagyon. Ha van időd és kedved, gyere el, koccintsunk az egészségére! A sírja itt lesz a kedvenc leander bokra alatt, hallani fog minket.

Baloghtomi – Kalandkonyvek.hu

A Novella a 2013-ban megjelent, Kisfiúk és nagyfiúk kötetéből való. Folytatás : Nagylányok és kislányok. Tervezett kiadás 2023 november vége. ■

Informálni és informálódni

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Az információ hatalom, fontos eleme az életünknek, kiemelkedő szerepet játszik abban, hogy milyen döntéseket hozunk, illetve milyen döntéseket motiválunk a környezetünkben akár saját magunkkal kapcsolatban is. Különösen fontos ez

a közlekedésben, ahol minden gyorsabban történik és egy-egy rossz, vagy éppen helytelen döntés akár végzetes is lehet.

A járművek mozgása közben a vezető számára több lehetőség is rendelkezésre áll, hogy közvetlen vagy közvetett módon információt adjon a körülötte közlekedőknek.

Az információ adási lehetőségek az index, a fék, a gáz, a fényszóró, a kürt, a vészvillogó, illetve az autó mozgásának határozott módja és dinamikája. Fontos az, hogy a többi köz-

lekedő számára világos legyen, hogy mit akarunk, illetve mit fogunk tenni. Amit teszünk, abban legyünk szabálykövetők, körültekintők a tekintetben, hogy a „másik fél” mit mutat és egyértelműek, határozottak. Ez az élet sok, talán valamennyi területén így van, de ismétlem, a nagyobb sebesség okozta kevesebb idő és a hiba következményeinek visszavonhatatlansága, utólagos kijavítási lehetőségének hiánya miatt a közlekedésben minden sokkal kockázatosabb, élesebb.

Vegyünk sorra most helyzeteket, lehetőségeket példaként csupán, hiszen a lehetséges esetszám végtelen és csak szemléletmódot tudunk a példákon keresztül mutatni, mintsem általános megoldást.

Vegyünk elsőnek a legegyszerűbbet, az index használatát. Minden irányváltásnál használjuk és időben előre, hogy a többi közlekedő tudja, merre fogunk menni és ennek megfelelően tervezze a saját járműve mozgását. Előzésnél egyértelműen

jelezzük az index-el a szándékunkat, így a megelőzendő jármű vezetője – ha akarja – tudja segíteni az előzésünket. Ha a mi autónkat előzik, tudunk az index-el segíteni abban, hogy látjuk, hagyjuk előzni, illetve abban, hogy az általunk jobban belátott útszakasról információt (jobbra indexeléssel) adunk. Figyelem, ez információ és nem előzési engedély. Mindenki a saját felelősségére cselekszik. Párhuzamos parkolásnál tegyük ki az indexet, hogy a mögöttünk levő tudja, helyet kell hagynia a tolatásunkhoz! A körforgalomból kihajtáskor a jobbra indexelés segíti a behajtásra várókat abban, hogy minél biztonságosabban és gyorsabban tudjanak tovább haladni. Ha autópályán az utánunk jövő, gyorsabb autónak helyet fogunk biztosítani az előzéshez, már előre jelezzük jobbra indexeléssel, hogy a következő üres területre ki fogunk menni. Viszont soha ne biztosítsunk úgy helyet erre, hogy fékezve, egy lassabb jármű mögé sorolunk. Ekkor balra indexeléssel jelezzük, hogy még maradunk a belső sávban. Ha mellettünk kerékpár sáv van kijelölve és jobbra kis ívben akarunk fordulni, ne csak jó előre indexeljünk, hanem győződjünk is meg róla, hogy nem fogja a kerékpáros jobbról egyenesen keresztezni az utunkat. A nagyobb kockázat az övé, a felelősség a miénk.

A fényszóró használatával legyünk óvatosak, mert - ellentétben az index-el - ennek más és más kultúrában lehet más a jelentése. Nálunk a fényszóró felvillantásával engedünk be magunk elé másokat, vagy engedünk el balra nagyívben fordulókat, vagy a keresztirányú forgalmat. Ezt az autó dinamikájával, kézjelzéssel is támogatjuk általában. Néhány külföldi országban a fényszórózás jelentheti azt, hogy menni akarok, nem engedek el senkit. Ez látszik a kocsik dinamikáján is, hiszen inkább gyorsít, mint lassít. Ilyen tapasztalatom volt korábban a német autópályákon, a belső sávban előző autók részéről.

A fékezés és a gázadás sok esetben menti meg az autósokat a karamboltól azzal, hogy előbbi esetben megáll előtte, az utóbbiban kimenekül a helyzetből. Általában is kimondható, hogy az autók egymáshoz viszonyított mozgásának dinamikája nagyon sok hasznos információt ad és sokat segít abban, hogy a másik határozott szándékát látva tudjuk a saját járművünk mozgását irányítani.

A kürt, vagy dunda használata akkor indokolt, ha látjuk, hogy a másik nem figyel, mondjuk lehajtott fejjel üzenetet ír, utasához fordulva beszélget, telefonál stb. Most nem az a fontos, hogy mindezt szabad-e, vagy sem, hanem az, hogy ne történjen baleset. Sok esetben autók beragadnak a lámpánál, egy rövid dudálás segíthet nekik elindulni. Azt viszont kerülni, hogy egy rossz döntés következtében elénk kerülő autóra ráhúzzuk a kormányt, rágyorsítsunk vagy éppen büntető fékezzünk és

közben hosszan, agresszíven nyomjuk a dudát! Ez egyfelől nem segít, másfelől fokozza a veszélyhelyzetet.

A vészvillogót többféle célra lehet használni. Alapvetően azt jelzi, hogy járművünk – valamilyen okból - áll, kerüljük ki. Sokszor ez olyan helyen történik, ahol nem kellene, de akkor is ezt jelenti. Tehát kerüljük ki! Aztán ezzel köszönünk meg nekünk megadott haladási, besorolási lehetőséget, ami szép és udvarias gesztus, ha van rá mód és idő, tegyük meg! Jól esik mindkét félnek. De ha éppen nem tesszük meg, akkor sem történt azon kívül semmi, hogy egy udvariassági gesztus elmaradt. Ha menet közben pár villanásra bekapcsoljuk a vészvillogót, akkor pl. az utánunk jövő autó számára azt jelentheti, hogy várjon az előzéssel és ne toljon le minket.

Nagyon fontos az autó mozgása, amely a fentiekén túl biztos információt adhat a környező járműveknek. Sáv váltás esetén nézzük ki azt a helyet, ahová szeretnénk és tudunk besorolni, kitett index-el és kellő körültekintéssel határozottan végezzük el a műveletet! Hasonlóan érdemes eljárni, amikor autópályán, előzés céljából, a belső sávba sorolunk. Index, tempó, határozott mozdulat. A legfontosabb mindkét esetben és általában is, hogy a közlekedés pillanatnyi tempóját, ritmusát vegyük fel és egy hajszállal e fölött hajtsuk végre a manővert, majd álljunk vissza a ritmusra! Országúti előzésnél azt minél nagyobb sebességkülönbséggel, de még az Őrangyalunk repülési sebessége alatt hajtsuk végre és mielőbb soroljunk vissza a biztonságosabb saját sávba. Ha azt látjuk, hogy velünk szemben valaki szűken előz, lassítással, biztonságos lehúzódással segítsük, hogy befejezhesse művét és mindketten épségben megússzuk! Nem cél és nem feladat megítélni, hogy a másik miért siet. Bármilyen oka lehet: a hülyeségtől a családi okig, munkáig. Igyekezzünk neki segíteni, hogy mielőbb megszabaduljunk egymástól és ép bőrrel legyünk túl az ámokfutásán. Azt pedig, hogy segítünk, jelezzük neki indexeléssel, fékezéssel, lehúzódással látható, érzékelhető módon. Ha túl vagyunk a dolgon, ráérünk beszélgetni az illető családjáról.

Javaslok egy játékot. Egyszemélyes, mindenki játszhatja. Próbáljuk meg menet közben kitalálni, hogy a környező autók szándéka mi lehet! Nagyon sokszor ez az autó cselekvés előtti mozgásából kideríthető. Ebben a játékban csak nyertes van. Jó játékot!

Végül is a cél a balesetmentes közlekedés, nem pedig a hibák megtalálása. Ha hiba van, akkor a baleset megtörtént, amelynek kimenetele igen sokféle lehet. Tegyük boldoggá az Őrangyalunkat, ne szomorítsuk!

Szép nyarat, balesetmentes közlekedést, biztonságos hazaérést kívánok mindenkinek! ■



A környezeti Wellbeing az ESG szolgálatában

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

Legyél felelősségvállaló vezető a céged és a társadalom irányában úgy, hogy a bolygónk se lássa kárát! Ezt a jelmondatot minden CSR vezető falán megtalálhattuk és az ESG modell is ezt építi tovább, teszi értékelhetőbbé, mérhetőbbé. A vállalati wellbeinget megvalósító jóllét mentor ilyen támogató környezetben szinte szárnyal, hiszen az alapértékeiben minden érintett résztvevő elkötelezett és motivált.

Mai példánkban a munkahelyi wellbeing elsődleges kérdéseit vizsgáljuk: Hogyan induljunk el, mi a fontos?

Mik a trendek? Mitől lesz kedve a munkatársaknak újra visszatérni az irodákba? A home office kérdésében mit tehet a vállalat?

A munkavégzésünk során igen különböző és gyakran változó érzelmi, mentális aktivitást várnak el tőlünk, melyet a feladatok, vagy az érintett munkatársak és ügyfelek habitusa, értékrendje diktál.

Ez már önmagában is 2-3 féle viselkedési stílust jelent. Mik is ezek?

„Légy nyitott, kommunikálj, prezentálj, beszélj sokat – tárgyalj, motiválj, kollaborálódj, mobilozz, kávézz, vagy koncentrálj és maradj csendben, mozogj szabadon - ülve a székedben, vagy állva az íróasztalnál - a lényeg, hogy érezd jól magad, miközben terveled a profitot! Légy kreatív, ne legyél fáradt, relaxálj, aludj jól, felejtse el a zavaró körülményeket, az anyagi gondjaidat és a családi problémákat és a stresszt!”

Hol és hogyan tudod ezt megtenni? Ehhez elsősorban egy támogató vállalati kultúra és megfelelően kialakított és szabadon használható fizikai környezetre van szükség. Alakítsunk ki humánus, ergonomikus irodákat és otthoni munkahelyeket és élvezzük a kreatív – pihentető és változatos munkakörnyezetet! Igen, ezt már sokszor hallottuk, de ki tudja ezt bebizonyítani, hogy ez valóban működik? Hogyan mérhető mindez? Hogyan támogatja ez a wellbeinget és az ESG besorolást?

Már hazánkban is elérhető 2016 óta a WELL minősítés rendszere, mely az egészséges és motiváló belső terek kialakítását és üzemeltetését segíti. A meglévő épített környezet és a benne dolgozni vágyó közösség lehetőségeire testreszabottan



10 fejezetben ír elő kötelező és ajánlott tennivalókat. A javasolt megoldások is mind adatalapú kutatásokon alapulnak és a működés hatékonyságát, fenntarthatóságát komoly belső kommunikációs tanácsadással és a környezeti és működési adatok folyamatos gyűjtésével és elemzésével biztosítja a rendszer. A munkahelyi ergonomiai komfort is mérhető ezzel a módszerrel és az ezzel szorosan összefüggő mentális terhelés csökkenése is. De a wellbeing munkakörnyezet nem egyenlő a betegség- és fizikai-mentális panaszok hiányával, vagy csökkenő tendenciájával. A wellbeing gyakorlat vizsgálja az elkötelezettségünket, a terhelhetőségünket, a hatékonyságunkat, a motiváltságunkat és a másik két pillérrel közösen (mentális és pénzügyi) egy kiegyensúlyozott, egészséges, pozitív és produktív munkavállalóvá és társadalmi szereplővé tesz minket.

„A WELL Standard az egészséges munkakörnyezet kialakításával átlátható és mérhető keretét adja az ESG kritériumrendszer „Social” pillérének az ingatlanok és az azokat használó társaságok részére. Így támogatja a fizikai környezet az ESG célokat.”

Nézzünk is egy gyakorlati példát: A cipész cipője

Actiu – Cool Working a Well jegyében

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

Az Actiu Cool Working koncepciója a feladatok szerint tagolja a tereket és azt vallja, hogy az eredményes munkavégzés érdekében a fizikai környezet mellett ugyanolyan fontos a szociális és a kommunikációs tevékenység. Az irodai tér optimális berendezése messze túlmutat a bútorok kiválogatásánál



Actiu Technology Park

Environmental Sustainability

LEED®
Continent: Architecture
ENERGY EFFICIENT

2011



LEED® Gold certified 2011
SUSTAINABLE FACILITIES

Health & Wellbeing

WELL™
Content: Interior
THINKING OF PEOPLE

2017



LEED® Platinum certified 2017
RECERTIFICATION & IMPROVEMENT OF EFFICIENCY

2019



HEALTH & WELLBEING OF PEOPLE THROUGH THE SPACE



és elhelyezésénél, a hangsúly a különböző tevékenységeknek megfelelő agilis munkahelyeken van. A High Performance munkahelyeken az egyén igényeinek figyelembevételével a hangsúly a kollaboráción, a csoportos és projekt alapú munkavégzésen van, amely megkívánja a munkahelyek feladatok szerinti rugalmas átalakíthatóságát és a munkatársak, illetve a teamek közötti gyors interakciót, legyen szó tanulásról, munkáról vagy kötetlen beszélgetésről.

- Az Actiu olyan új, dinamikus bútorokat és megoldásokat fejleszt, amelyek megkönnyítik a kommunikációt, az együttműködést, emellett kényelmesek is. A lehetőség, hogy a dolgozók a nap folyamán igényeik szerint szabadon változtathatják a munkavégzés helyét és formáját, javítja állóképességüket, fizikai állapotukat és nagyobb szabadságot biztosít. Az Actiu öt különböző munkavégzési típusra tagolja az irodát a Cool Working koncepció szerint:
- Focus - koncentrációt igénylő munka, home office esetén is,
- Team work - csapatmunka,
- Social Time - közösségi élet, szocializációt támogató programok,

- Learning -tanulás és tudásmegosztás,
- Privacy - egyéni munkahely és ennek megfelelő home office.

A környezet és viselkedés kapcsolatát évszázadok óta vizsgálja az emberiség. Az, hogy egy lakó, iroda, középület, vagy gyár-épület esztétikája, szolgáltatásai és általános minősége milyen szinten határozza meg közérzetünket, nem szorul különös magyarázatra. Mindenki vágyik rá és ha megvalósul, büszke arra és az erről szóló pozitív élményeit meg tudja fogalmazni.

Ezen elveknek megfelelően már létezik olyan gyakorlat, mely mind a fehér mind pedig a kékgallérosok épített környezetét (gyár-csarnok) kiemelten kezeli és a minősítésre sem sajnálja az energiát. Az Actiu 2008-ban felépült környezetudatos és energiatakarékos Technológiai Parkja, 60.000 m² napelemmel a gyárépület tetőzetén, először LEED Gold – jellemzően zöld - minősítést kapott 2011-ben, ezt követően LEED Platinum minősítést 2017-ben, majd néhány évvel később elnyerte a WELL minősítés legmagasabb Platinum fokozatát is. Ezzel Európa legzöldebb és leginkább emberközpontú épületegyüttese lett.

Az Actiu saját WELL minősített irodáiban a bútorozáson túl odafigyeltek a megfelelő ivóvíz pontok kialakítására, az egészséges ételeket kínáló automaták bevezetésére, lépéseket tettek a munkahelyi sportolási lehetőségek megteremtésének érdekében, beépítettek a levegő és a víz minőségét mérő szenzorokat a WELL által meghatározott paraméterek alapján. Ezeket az adatokat gyűjtik és elemzik is. A tágas, parkosított kert, a természetes fény, a megfelelő mennyiségű zöld zóna és kollaborációs tér az ergonómiailag kialakított munkaterületekkel kombinálva segítik elő a kényelmet, a hatékonyságot és a kommunikációt. A felmérésekből származó adatok azt támasztják alá, hogy a WELL által előírt kritériumok alapján tervezett és kivitelezett létesítmény 20%-kal javítja az ott dolgozók egészségét, 86 %-kal a kreativitását és 30 %-kal a termelékenységét. Ha csupán ezt a három értéket vizsgáljuk a megtérülés máris könnyedén kimutatható.

A mentális wellbeingre gyakorolt pozitív hatása egy ilyen környezetnek is mérhető - közvetett statisztikák alapján. De a spanyol családi cég még mindig nem állt meg és a hatékonyságot mérhetővé is tették:

Az Actiu Next App az asztalba integrált szenzorokkal és a felhőben tárolt adatokkal képes nyomon követni a munkatársak ülés-kényelmét, a helyes ülőpozíciót az íróasztalnál és a megfelelő testtartást. A környezeti tényezők monitorozásával figyelemmel kíséri a helyiség hőmérsékletének, a páratartalomnak, a fényerőnek az alakulását. Az alkalmazással a munkahelyek, tárgyalók helykihasználtsága is nyomon követhető és optimalizálható, mely a hibrid munkaszervezés egyik kulcsa.

A fenti példában láthatjuk, hogy egy szervezet a bolygónk légkörét hatalmas napelemparkjával ugyanúgy védi, mint az üzemi területen a robotokat felügyelő gyártástechnológus csigolyáit a munkaszékébe épített szenzornak köszönhetően. És minden technológiai és mesterséges intelligenciai megoldás mellett a szervezet kultúrája továbbra is emberi maradt, érintkeznek egymással, nevetnek, közösen főznek a vállalati konyhában és a kreativitásuk csak úgy szárnyal. A jó wellbeing környezet is ilyen kifinomult, részletekre odafigyelő és komplex, de legfőképp emberi!

Well done! ■



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

