

IV. évfolyam / 8-9. szám

2023. AUGUSZTUS-SZEPTEMBER

Életrajz

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Hölgyeim és Uraim,
a címlapon:
Wéber Gábor!

A nagyság útja –
a közösségek útja

A félelem egyik
különös arca:
a féltékenység



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

A Semmelweis Egyetem
stratégiai partnere

Tartalomjegyzék



6.
Hölgyeim és Uraim, a címlapon: Weber Gábor!



10.
A Retrológus okoskodik



14.
A nagyság útja – a közösségek útja



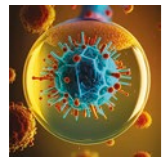
22.
„Annyira szeretem a ruhákat, hogy az már bűn”



26.
Lutter Imre beszélgetett Miklósa Erikával



30.
Tengerisó-akkumulátor



34.
A nagy átverés XII., Hogyan váltam bűnözővé



38.
Erőedzés - mikor lehet elkezdni?



54.
Mit szeretnénk a jogalkotóktól és a rendőrségtől



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Szeptember van ismét, a magazin életében már negyedszer... és én ilyenkor a cinegékkel vagyok! Pedig még nincs is vége a nyárnak, hűvös szelekkel sem igazán találkoztam. A nagy bánat talán a közös pontunk... de ebben is van némi költői túlzás. És mielőtt mindenki folytatná a verset, semmi kiscipő, daru, gólya, de még Varjú Varga Pál sem lesz.

Tehát a bánat sem akkora, bár évek óta szaladunk mi is fűhöz-fához és egyre csak azt hajtjuk, hogy gondolkozz, dolgozz, taníts velünk! Segíts! Támogass! Minket, de igazából önmagadat! Az irodalmi teljesség kedvéért, itt jönne egy-két utalás a forrás soraiban a nagyurakra, de ezt most gazdasági megfontolásból mellőzöm...

A bánat szó talán azért nem az igazi, mert mi rendkívül optimisták vagyunk és hisszük, hogy rövidesen az egymásra figyelés, hovatovább egy idegen (a rokon, a barát az alap) életének a megmentése - hirtelen szívhalál esetén - végre trendi lesz. Trendi lesz az oktatások finanszírozása azoknak is, akik ezt megtehetik. Csak csendben jegyzem meg, úgy, hogy a cinege se

vegye észre, hogy most nem az ő kerségese a téma, tehát csak jelzem: az egyre sűrűbben hivatkozott és 2024-ben élesedő ESG pontrendszer középső lába elég konkrétan mi vagyunk, de legyünk szerények, a fél lába legalább!

értékes emberek, cégek jönnek velünk: először rádöbbenve, utána a tények alapján aggódva, majd megtanulva, s ezt követően nyugodtan, kisimulva. Bárminek a tudása egy kicsi, vagy nagyobb puzzle darab a teljesebb magabiztosságunk felé - a hirtelen szívhalál esetén követendő mozdulatsor magabiztos tudása, a nagyok közül is az egyik legnagyobb részlet.

A 10%, a 700 ezer ember megtanításáról szóló programunk az iskolák újbóli benépesülésével most indul, nagyon komoly és felelősen együttgondolkodó védnöki, illetve támogatói háttérrel és minden részében pontosan összerakva.

Ennek az aktív jelenlétnek az eredménye lesz pont az a siker, amire nem csupán a jó hangzás végett mondhatjuk, hogy: - mindannyiunk sikere!

Annyira az, hogy visszatérve Móra Ferenc szomorkás, kicsi, szeretett madarához, a program e szakaszának végén mi mosolyogni fogunk, a napi 70 megmentett emberrel együtt, és a cinege 2.0-án is ott virít majd az áhított kiscipő...

A környezetünk, családjunk, barátaink, kollégáink felé eddig is érzett felelősségvállalás mellett itt fog megérkezni a cég iránti felelősség fontossága és ezért már nem lesz halogatható a lépés - felénk!

Optimisták vagyunk, annak ellenére, hogy a fontossági sorrendben még távolról sem vagyunk ott, ahol szeretnénk, de haladunk, és izgalmas,



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



Kiadó: Legelősegély 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@legelosegely.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:



A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium
elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium
tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium
tagja



Dr. Madari Tibor
a kuratórium
tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Szerdahelyi Sára
a kuratórium tagja



Zsedő Barnabás
a kuratórium tagja

Akiknek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

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

1 7 8 5 3

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

6 8



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.

Hölgyeim és Uraim, a címlapon: Weber Gábor!

Haász Gábor • Legelsősegély Alapítvány



Ez kb. egy olyan beköszöntés, mint anno az: Uraim, indítsák be a motorokat!

Bármiben mernék fogadni, hogy ha a beszélgetésünk első kérdéseként a fenti mondat eredetére lennék kíváncsi, Gábortól precíz, részletes és kikezdetetlen választ kapnék. A NASCAR vagy IndyCAR rajtrácsán évtizedek óta felhangzó mondatokról szerintem dátumokkal, nevekkkel és történelmi sztorikkal pontosan átszótt választ kapnék. Nála precízebb műszaki beállítottságú pasit talán nem is ismerek. Anno, amikor a legutóbbi téli olimpiára, mint félkért bob, szánkó és skeleton kommentátorként készülve csak sokadik nekifutásra tudtunk az Őrangyal Magazin okán időt szakítani... nem igazán érttem a „...készülöm kell! „ - „...most nem jó!” hivatkozását. Szánkó? Bob? Se motor, se gumik, se igazán értelmezhető futómű?

Mi a tőrora kell itt alaposan felkészülni? Természetesen a közvetítést nézve, Gábort hallgatva mindenről meggyőződtem, ez nem a mindenki által ismert és szeretett téli sport, itt is jelen van a nagyon kifinomult és magas szintű már-már újtechnológia, ezáltal jelen volt a Gáborra jellemző - mindenre figyelő, pontos adatokkal, hírekkel alátámasztott, felkészült - valódi ismereteket és tudásunkat pallérozó kommentár.

Weber Gábor autóversenyző, kommentátor, író és újságíró, aki verseny hétvégeként egy országot tart ébren naprakész műszaki adatokkal, érdekes fejlesztésekről, tesztelesekről szóló beszámolókkal, csapatokon belüli, soha nem hallott sztorikkal akkor is, ha a pályán körözés nem tartogatja a nézők számára az elvárt izgalmakat... ha viszont igen, akkor szinte az autóban érezzük magunkat az átélt és általa átadott manőverekkel együtt.

Most én próbálok felkészülni és ebből valamit az olvasóknak, mint felvezető bemutatásként átadni:

Autóversenyző:

- 2001-ben SRMC szimulátor világbajnok (Grand Prix Legends)
- kétszeres magyar bajnok (Renault Clio Kupa, 2003-2004),
- egyszeres Európa-kupa bajnok (SEAT Leon EuroCup, 2010),
- a 12H Hungaroring (2009) és a 24H Dubai (2010) kategória győztese (BMW Team Hungary)
- 2002–2010 között a Zengő Motorsporttal versenyzett az Opel Astra, Renault Clio, és SEAT Leon Szuperkupában, majd a SEAT Leon Eurocup-ban. 2011-ben a Team LogiPlus by T.A.C. Race Solutions-szal indult a német SEAT Leon Supercupában,
- majd 2012-től ismét a Zengő Motorsporttal az FIA Túraautó-világbajnokságban (BMW 320 TC),
- 2014-ben pedig a B3 Racing színeiben a SEAT Leon Eurocupban.

Komentátor:

- 2002-től szakkomentátorként dolgozott az RTL Klub,
- majd 2012-től a Magyar Televízió Forma-1-es közvetítéseiben;
- 2019 májusa óta az M4 Sport F1-es közvetítéseinek vezető kommentátora.

Újságíró:

- Radio Bridge
- Danibus Rádió
- Autó-Motor
- F1 Racing magyar kiadás főszerkesztője

Könyvei:

- AUTÓVERSENY szakszótár és értelmező szótár
- Forma 1 a 21.században
- Forma 1 - Az új korszak küszöbén

Saját élménnyel kezdem, ismeretségünk is innen datálódik: Seat Leon kupa, a támogató autósiskola felirat felhelyezésén túl, saját ötletedként még a boxban álló, a versenyre váró versenyautón a T, azaz a tanuló tetőtábla is megjelent a többiek általános mosolyát kiérdemelve, a szponzor maximális kiszolgálására törekedve. Az autósport megköveteli, de más területen is ennyire maximalista és alapos vagy?

A maximalizmus abszolút jellemző rám, de azért az évek során meg kellett tanulnom a hatékonyság oldaláról is nézni a dolgokat, vagyis a prioritások alapján rendszerezni az életem. Ez így van a munkámban is, legyen az a cégeim vezetése, vagy



a televíziós közvetítések, vagy egyéb projektjeim kapcsán. Bárkivel, vagy bárkinek is dolgozom, szeretek kreatív ötleteket belevinni az együttműködésbe, azt a pluszt, amitől később is szívesen keresnek meg legközelebb. Nem lehet mindig megváltani a világot, de nem baj, ha törekszünk rá.

A mai F1 rengeteget fejlődött, de a régi csaták régi arcok máskor voltak nagyon. Ma század másodpercre egyforma körökök át, szinte robotok harcát látjuk. Belülről ez mennyire más?

Belülről nem ilyen sarkos a különbség, egyszerűen csak sokkal felkészültebb a mezőny, ma már minden versenyző egy olimpiikon szintjén van fizikailag. Rádásul elméleti szinten is teljesen felkészült fiatalok érkeznek, akiknek a fejlődését számtalan érzékelő adatai alapján, tüpontosan nyomon lehet követni és ezek alapján csiszolni is. Korábban a megfelelő kondíció hiánya számos hibát generált a futamokon, ma ez ritkán előforduló probléma, maximum sérülésből való visszatéréskor, vagy extrém melegben. Az autók is sokkal megbízhatóbbak lettek, így nem csoda, hogy egy metronóm pontosságával szórják az egyforma köröket. Minden sportág tökéletesebb atlétákat követel meg manapság, mint fél évszázada, az F1 sem kivétel ez alól.

Mint aktív versenyző, egy belsőkamerás Hungaroring felvételt (a pályának mindent ivét, méterét ismered) nézve együtt mozdulsz, együtt padlózol vagy fékezel? Vagy az íveket látva pontosan tudod a pillanatot amikor a versenyző elrontotta?

A lábam nem jár, de az agyam igen. Olyan ez nekem, meg mindenki másnak, aki komolyabb szinten versenyzett, mint az orvosnak egy röntgen-felvétel, vagy egy EKG-görbe. Ránézek és rögtön látom a normálistól való eltérést, a ritmusalanságot, vagy megingást. Tapasztalt szemmel minden egyszerűbb, mert tudod, hogy mit kell nézned, kapásból tudod, hogy mi lehetett a gond, ha a versenyző hibázott. Persze nem minden lehet egyetlen szögből, azonnal megmondani és egy kör igazán részletes elemzéséhez a telemetria adatokra is szükség van, amin keresztül viszont szinte a versenyző veséjébe látni. A saját versenyzői karrieremben is imádtam az elemzői munkát, hogy minden apró részlet a helyén legyen a pályára gurulva.



Szisz Ferenc, Kesjár Csabi, Baumgartner Zsolt. Eddig ezek a nevek, akik valamilyen módon magyarként a F1-gyel, illetve a Grand Prix versenyzéssel kapcsolatba hozhatók. Látod már az utánuk következőt?

Még Hartmann Lászlót sorolnám ide, de ők Szisz Ferencel együtt a II. Világháború előtti Grand Prix korszak ismert magyarjai voltak. Kesjár Csaba ugyan bemutatózott egy Zakspeeddel annak idején, de még legalább két lépcsőnyire volt az F1-től, így Baumgartner Zsolt az egyetlen, aki valódi F1-es pilóta lehetett. Hogy ki léphet a nyomdokaiba? 4-5 éven belül senki, egyszerűen nincs senki a pályafutása azon szakaszában, ahonnan elérhető lenne az F1 ennyi időn belül. Ha így lenne, már ismernék a nevét és a kiemelkedő nemzetközi eredményeit. A mai 12-15 éves gokartos korosztályban vannak tehetséges versenyzők, de azok korábban is voltak, a kérdés sokkal inkább az, hogy hogy juttatod el oda? A HUMDA tehetséggondozó programjával most elindult valami központilag is, de azért azt látni kell, hogy a gokartsportból időben indulva minimum 4-5 évre, és legalább

7-8 millió euróra van szükség ahhoz, hogy megfelelő tehetséggel az F1 előszobájáig juss. Ezt úgy értsd, hogy ideális esetben minden junior kategóriában maximum 2 szezont tölt a versenyző, közben folyamatosan dobogós helyeket és győzelmeket is hoz és onnan feljebb lép. Aki nem tudja megugrani ezt, az nem elég tehetséges az F1-hez. A belépő kategóriás F4 is fél millió euró fölött kóstál egy szezonnra, az F3 már inkább 1,2-1,5 millió, az F2 pedig 2 millió fölött és ez utóbbi kettőben már kegyetlen nagy a verseny. Biztos vagyok benne, hogy előbb-utóbb lesz olyan hazai tehetség, aki meg tudja ugrani ezt a szintet, de csak akkor, ha lesz mögötte megfelelő szakmai és anyagi támogatás a teljes útra, nem csak az induláshoz. A realitás talaján maradván 2030 környékére lehetne magyar F1-es versenyzőnk, ha minden csillag szerencsésen áll.

Most, mint kommentátor és szakértő, mi lehet számodra a következő lépcső?

Ebben a műfajban számomra nincs következő lépcső, F1-közvetítések kapcsán ez a maximum, amit elérhettem, de a mai napig imádom, amit csinállok. Az év végére persze magamon is érzem a telítődést, de a 22 futamos szezonnak korábban ez nem is csoda. Jót tesz olykor néhány hét szünet, de többet azért nem viselek jól autósport nélkül. A téli szünet végére a szokásos elvonási tünetek a mai napig jelentkeznek nálam is.

Látva, hogy igazán arra van pénz amire igazán akarják, egy magyar F1 csapat mennyire utópia? Egy Force India csapathoz hasonlóan (nyilván jobban) lehetne egy igazi magyar színében pompázó csapat? Egyszeri komolyabb befektetés, majd szponzorok és lehetne egy valódi, izgalmas országimázs?

Esélytelen és értelmetlen is lenne – bőven egy milliárd dollár feletti beruházást igényelne és messze vagyunk az iparág ütőerétől, Anglia középső részétől. Hiába vannak tehetséges mérnökeink itthon és világszerte is, egy F1-es csapat működtetése, az autó tervezése és építése elképesztő ezirányú tapasztalatot és csúcstechnológián is túlmutató megoldásokat kíván. Teljesen specializált műfajról beszélünk, amelynek a beszállítói köre is ugyanazon a környéken székel, mint a csapatok többsége. A Ferrarinak is ez az egyik állandó problémája a technológiai és szűrkeállomány versenyben, hiába vannak ott a kezdetek óta. Persze én is az a típus vagyok, aki szereti a lehetetlen küldetéseket, magyarként pedig eleve kötelez a forgójátón hátul be, elől ki közmondás, úgyhogy, ha feneketlen pénztárca állna rendelkezésre, akkor miért ne? Két lábbal a földön járva viszont utópia.

Egy ilyen csapatban magad hol tudnád elképzelni? A kérdésre a választ már meg is előlegezve, mint csapatvezető lenne számodra igazi meglepetés a válaszok között, ha pl.: egy őszinte beszélgetés alkalmával Christian Hornertől bármit kérdezhetnél?

Néhány pozícióban el tudnám magam képzelni, de leginkább azt kellene eldönteni, hogy a pályán vagy a háttérben zajló eseményekre szeretnék nagyobb hatást gyakorolni. Előbbi esetben versenysztratégia, utóbbiban csapatfőnök, vagy sportigazgató lennék szívesen. Szeretek csapatban dolgozni és tudok rendszerben gondolkodni, az F1 folyamatos megújulási kényszere pedig egyszerre pörgeti fel a kreativitást, de le is szívja az energiákat. Mit kérdeznék Hornertől, ha őszintén válaszolna? Mi volt a három legnagyobb mellényúlása csapatfőnökként, amit utólag nagyon másképp csinálna.

Létezik olyan F1 körüli logikus kérdés amire nincs csipőből válaszod?

Biztosan, de szerencsére ritkán jön szembe. Azt viszont tudom, hogy minden nap tanulok valami újat F1 téren is, legyen ez néha valami apróság, néha csak egy újabb információmorzsa, vagyis mindenre úgysem lehet válaszom, de azért igyekszem szűkíteni ezt a kört. Általánosságban a szokatlan nézőpontból feltett kérdések egyébként néha fogósabbak, még ha sokszor meg is mosolyogja őket az ember.

Mi az a - publikus - álmod, amiért még hegyeket mozgatnál, de minimum foggal húznál el egy F1-es kamiont?

Szívesen indulnék a Le Mans 24 órásn egy teljesen magyar csapattal, erre még talán van 10 évem, ha kondiban maradok. Egyébként, ha már hegyek, szívesen megmásznék egy 8 zrest is, de csak úgy magamnak, a kihívás kedvéért, a külvilág teljes kizárásával. Értelmetlennek tűnhet, de álmokat kérdeztél, abban meg nincs logika.

Ha már szó volt a versenyzőről, a kommentátorról, és a leendő csapatvezetőről, ne engedjük el az irodalmi szálát sem! Következő könyv?



Irodalomnak nem nevezném, maximum szakirodalomnak, de már hónapok óta készül a következő könyvem, a Forma-1 A-tól Z-ig címmel. Egy kisenciklopédia lesz az F1 és az autósport leggyakoribb mai kifejezéseinek és jelenségeinek magyarázatával, háttérrel és persze angol-magyar megfelelőivel és ősz végén kerül a könyvesboltokba. Szeretem úgy közvetíteni a dolgokat, hogy egy nyelvet beszélünk a nézőkkel és szerencsére azt látom, hogy az elmúlt évek során egyre szakértőbb közönség követi a futamokat.

Még egy záró kérdés, - volt már olyan saját élményed, amikor, mint aktív versenyző érezted, hogy nagyon teper az őrangyalod?

Ezzel a részével sosem foglalkoztam igazán, autóversenyzőként nem gondolsz a veszélyre, különben nem csinálnád. Utólag visszanezve két eset volt, amikor nagyobb bajom is lehetett volna. Az egyik 2008-ban, a legsúlyosabb balesetemkor, amikor esőben keresztbe állva oldalról jöttek belém 100 fölötti tempóval, ott maradandó sérülések nélkül, két nap kórházzal, meg egy csomó gyógytornával megúsztam. A másik 2014-ben a Eurocup salzburgringi futamán, amikor a rajtrácsra menet eltört a fékerelosztóm menetszavarja és a fékerő nagy része – tudtomon kívül – a hátsó tengelyre került. A rajt után viszonylag hosszú az egyenes a síkán előtt és mélyet fékezve próbáltam pozíciót szerezni, de ahogy a fékpedálra léptem, azonnal kitört az autó feneké és háttal fordulva mentem az előttem haladók felé, akik épp keresztbe fordultak előttem. Felkészültem a becsapódásra, de éppen átcsúsztam két autó között és a végén irányba fordulva visszaálltam a mezőnybe. Utólag visszaneztem a felvételt, de ott is valószínűtlen volt, hogy milyen kis résen csúszott át az autóm a többi autó sűrűjében.

Köszönjük a beszélgetést! ■





A Hitler szalonnától a Leo jégkrémig

L. Dézsi Zoltán • Retrológus



Tegye fel a kezét az, aki elmúlt negyven és nem hallott mondjuk a Négercsókról. Vagy a Dunakavicsról. Esetleg a Limó Porról (volt, ahol pezsgópornak hívták.) Igen, a retró édességekről lesz szó. Cukorbetegnek csak óvatosan!

Mindenekelőtt irány Budapest legnagyobb retró múzeuma, ahol Bezerédi Zoltánnal találkoztam. A kiváló színésszel a Heti Napló kamerája előtt beszélgettem a régi édességekről. Mivel 1955-ben született, bőségesen volt része nélkülözésben. Át- és

megélte azt az időszakot, amikor nem volt a boltok polcain chips és a cukrászdában is „visszafogott” volt a választék. Persze volt olyan, amit akkoriban is bármikor meg lehetett venni, ha valakinek volt gusztusa hozzá.



Bezerédi Zoltán

Bezerédi Zoltán: burgonyacukrot mindig lehetett kapni. Nagy tömbökben hozták, és kilóra lehetett venni. Azt mondtad, hogy kérsz 25 dekát, hoztak egy nagy kést, és lefaragták.

Nem tudom, hogy kinek, milyen emlékei vannak a krumplucukorról. Nekem személy szerint borzalmasak. Dédmamán kibontotta a zsírpapírból, letört egy darabot és a kezembe



Krumplucukor

nyomta. Nehezen is lehetett enni, az íze is szörnyű volt, de hát akkoriban ez volt „az” édesség. Utáltam. A Budapesti Retró Élményközpontban máig kapható amúgy. A hely főpincére, Kecskeméti György negyven éve árul édességet. Nincs különösebben eléljúlva a krumplucukortól.

Kecskeméti György: az idelátogató felnőttek nagyon sokat vesznek, persze nem maguknak, hanem a gyerekeiknek. Gondolom azt akarják megmutatni az új generációnak, hogy szegény szülők min nevelkedtek. Hát ez valami rettenet, még a mai napig is.

Ez volt tehát a proletár édesség. De Bezerédi emlékszik a prémiumkategóriára is.

Bezerédi Zoltán: a mogyorós szerencsi csoki volt még a nagy sláger, azt kapta az ember, ha vendégségbe jött hozzá valaki. Akkor hoztak egy táblával, tehát az nagy különlegesség volt. Ha sok volt a gyerek, akkor kockánként szét lehetett törni, és szerencsés volt, akinek mogyoró volt a tört részében.

Ráadásul a mogyorós csoki nem is volt mindig kapható, tényleg ünnep volt egy ilyen megvásárlása. sokan amúgy nem is enni vették, hanem elvinni például névnapra valakinek. Egy jó szerencsi mogyoróssal nem lehetett leégni. A rossznyelvek szerint csak pár ezer táblával készült összesen, és azután ezeket cseréltették a magyarok. Ilona elvitte Erika napra ajándékba a barátnőjének, aki tovább vitte Katalin napra, majd onnan nőnapon átkerült egy szerencsés Zoltánhoz, aki azután visszaadta Katalinnak. A csoki körbeért.

Amikor letörölhettük a kést

A Retrológus már bevallotta, hogy utálta a krumplucukrot. Annál inkább szerette a Gyümölcsízt, vagy más néven Hitler szalonnát. Annyira népszerű édesség volt ez, hogy még a háború utáni Filmhíradóba is bekerült. **A narrátor akkor a következőket mondta: „az államosított konzervipar első ajándékaként a dolgozók megkapták az első ajándékukat, a filléres gyümölcsízt.”**



Gyümölcsíz

Hát bizony a gyümölcsíz. Állítólag a máshova már nem használható gyümölcsmaradványokból és ki tudja még miből készült ez a lekvárra emlékeztető, de kemény valami. Annyira kemény volt, hogy kenyérre kenni például nem is nagyon lehetett. Mielőtt azonban az ifjak megsajnálának, hogy milyen gagyi édességeket kellett ennünk, megnyugtatom őket: imádtuk a gyümölcsízt. És még egy titkot elárulok. A boltosunk, miután levágta a megfelelő mennyiségű lekvárt a nagy tömbből, megengedte, hogy a maradékot az ujjunkkal lehúzzuk a késről, majd lenyaljuk az ujjunkról. Fenséges falat volt. (Igen, tudom: gusztustalan és nem higiénikus, de hát más világot éltünk akkoriban.)

Hello Leo!



LEO jégkrém

Na akkor jöjjön egy olyan retró édesség, amely évtizedekig elmaradhatatlan tartozéka volt, az élelmiszerboltoknak és cukrászdáknak. Hogy miért nevezték el a magyar jégkrémet éppen Leónak, arról fogalmam sincs. Az viszont biztos, hogy nem volt akkoriban olyan tini ebben az országban, aki ne dúdolta volna a suliban, hogy Helló Leo, türüttütü... (A türüttütü dallama megtalálható a youtube-on.) A Retrológus retrológiával foglalkozó barátja, Szántó Sándor elmesélte a minap, hogy hogyan is ette ő (és még vélhetően sok tízezer fiatal) annak idején ezt az édességet.

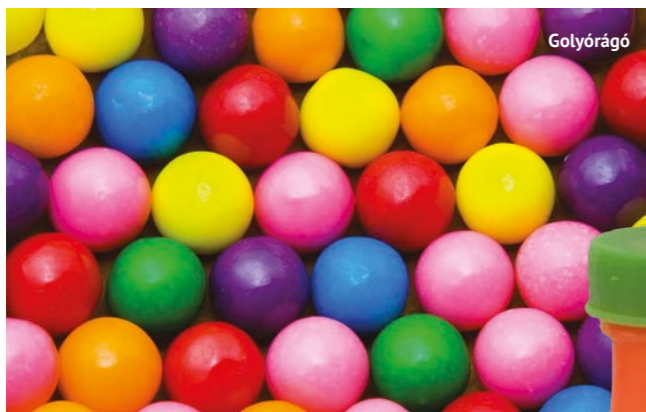


Szántó Sándor

Szántó Sándor: én imádtam, volt belőle dobozos, és pálcikás is. Amikor gyerekkoromban apukám elküldött a kocsmába sörért, akkor mindig azt mondta, hogy a két kőbányai mellé elfér egy Leó is, azt én nagyon szerettem. Azután eltűnt, majd egy olyan 8-10 évvel ezelőtt újra megjelent egy bevásárlóközpontban. Megkóstoltam - és hát nem volt jó. És ez enyhe kifejezés. Én nem tudom, hogy régen is rossz volt-e, csak akkor nem vettük észre? Ezt is elképzelhetőnek tartom. Akkor ugyanis örültünk, ha kaptunk valamit. És persze az is lehet, hogy régen tényleg jobb volt.

Szegény Leo haláltusája egyébként sok évig tartott. Hol ez gyártotta, hol az, míg végül pár éve végleg eltűnt. Talán egyszer még feltámad...

Golyórágó, jajj de jó



Golyórágó

Erősíti a rágóizmokat, tisztítja a fogakat. Ezzel a szöveggel reklámozták annak idején a golyórágógumit, amelytől a diákok folyamatosan kérődztek. Legalábbis a tanárok szerint. Jómagam három általános iskolában jártam ki a nyolc osztályt (állítólag túl eleven voltam), de mindenhol volt olyan pedagógus, aki előszeretettel használta a kérdés szót. Lehet, hogy az egyetemen tanították nekik. Szántó Sanyinak persze erről is megvannak az emlékei.

Limo por



Szántó Sándor: mi ugye azért vettük be, hogy jobb illatú legyen a szánk, de nem... Aki ismeri ezeket, az tudja, hogy piszok hamar, olyan három rágás után elmegy az íze, ráadásul mindegyiknek ugyanolyan íze volt mindegy, milyen volt a színe. Illetve csajozni nem nagyon lehetett vele, mert amikor bekaptuk, akkor nem tudtunk beszélni, csak nya-nya. A lány meg nézett ránk, hogy miről is beszél ez a pasi?

A szerencsésebbek persze jobb rágógumit is vehettek. Ez volt a cigirágó. Mindenben hasonlított a valódihoz, ránézésre olyan volt, hogy akár el is szívhattuk volna. Csak miután kibontottuk a csillogó papírból, akkor derült ki, hogy rágó. Na azzal azért már lehetett csajozni.



Cigirágó

A legkomikusabb édesség...

Ha volt édesség, amelynek a világon semmi értelme nem volt, az a Limo Por. hacsak nem az volt a szándékuk a tervezőknek, hogy megtanítsák a gusztustalanságra a fiatalokat. Akik kóstolták, azok tudják, a többieknek elmondom: egy kicsinyke műanyag palackba, valamilyen cukros, darabos porszerűséget töltöttek, amely fogyasztás közben némiképp pezsgett és a cukor mellett némi ízt is adott. (Legtöbbször narancsíz.) Csakhogy, a derék tervezők elfelejtették a vásárlóknak elmagyarázni, hogy hogyan is kell ezt a port elfogyasztani. Ők úgy gondolták, hogy a fogyasztók, a port kiöntik majd egy pohárba, vizet lötytyintenek rá, és megisszák. Na ehhez képest a delikvens lecsavarta a palackról a kupakot, a műanyag végét beletette a szájába és megpróbálta a port ki-varázsolni belőle. Mivel azonban a nyelve jóval nagyobb volt, a palack végén lévő lyuknál, ez nem sikerült. Ezzel szemben a szájjüregéből a nyál átvándorolt a palackba, és kővé dermedtette a port. Na innentől kezdve abból csak kalapáccsal lehetett kiszedni a beltartalmat. Nem találok élt emberrel (magamat is ideértve), aki rendeltetészerűen használta volna a Limo port. Így azután most - hogy újra kapható - kipróbáltam. A por nem oldódott fel a vízben, az íze pedig borzalmas volt. Úgyhogy marad a régi módszer... ■

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⁺ 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

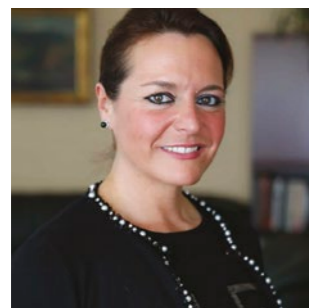
DRIVE TOGETHER





Lobogtassuk Szent István lángját! A nagyság útja – a közösségek útja

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



„Magyar vagyok. Legszebb ország hazám / Az öt világ-rész nagy területén. / Egy kis világ maga. Nincs annyi szám, /Ahány a szépség gazdag kebelén.” Csodálatosan illik ez a Petőfi Sándor idézet augusztus 20-a ünnepéhez!

Csodálatos módon tudtam eltölteni augusztus 20-át: részint a családom, részint a közösségeim, barátaim körében.

Büszkeséggel tölt el, hogy a Kulturális és Innovációs Minisztérium nevében állami kitüntetések adhattam át. Ott arról beszéltem, hogy igazán naggyá kétféleképpen válhat az ember. Létezik a Szent Istváni nagyság, amikor az ország sorsát alakítani képes szerepkörben valaki oly nagy tetteket visz véghez, amik generációkra lesznek hatással és egy egész nemzet életét fordítják jobb sorsra. Van azonban egy másik út is...

Bevallom szeretek részt venni ezeken az állami eseményeken, mert hitet és reményt ad, hogy személyesen is megismerhetem az ország ma élő nagyjait és megköszönhetem a munkásságukat. De azt is be kell vallanom, hogy jobban szeretek a saját ismerős közösségeimben lenni. Ugyanis a másik út, amelyen keresztül az ember naggyá lehet, az a közösségek útja. Az olyan apró cselekedeteké, amelyek csak hullámokat gerjesztenek, nem áradást. Olyan tettek, amelyek nem egy egész nép, hanem egy utca, egy kis csoport, egy közösség vagy egy város életére vannak hatással.

Én büszke vagyok arra, hogy ilyen emberek között életem a mindennapjaimat! A közösségekben naggyá lenni sokkal nehezebb, mint országok élén naggyá lenni. Pontosan azért, mert a mindennapi életünk szerves része az egymással való találkozás, egymás ismerete. A kis közösségekben nem elegendők a nagy szavak. Itt nem elegendők az egyszerű egyszer elvégzett feladatok. Itt nem mondhat az ember mást ma, mint amit tegnap mondott. A mindennapi találkozá-

soktól lesz a közösségi emberek nagysága valódi, igazi és hamisítatlan. Ezekben a közösségekben csakis úgy válhat valaki naggyá, ha mindenki tudja, hogy szavahihető, hogy megbízható, hogy lehet rá számítani, hogy valódi tettekkel segíti társait, hogy napról-napra ugyanaz, becsületes és igaz ember életét éli.

Hála Istennek, sok-sok ilyen embert ismerek a környezetemben. Ők a településeik megbecsült tagjai, hétköznapi emberek, akik nagyságukat a saját otthonuk javára kamatoztatják. Biztos vagyok abban, hogy Szent István pontosan ilyen országot akart építeni. Olyat, ahol az intelmeit nem csupán a közvetlen környezete tartja becsben és őrzi generációkon át, hanem eljut a várfalakon túlra, a végekhez is.

Nehéz kis tettekkel naggyá lenni. Nehéz, mert nem jár érte hírnév, nem jár érte országos ismertség, nem jár érte sem pénz, sem csillogás, sem lovasszobor. De jár valami sokkal fontosabb. A közösség tisztelete, elismerése és megbe-

csülése. Az, hogy egy ilyen emberről a környékbeli gyerekek még felnőtten, vagy aggyastán fejjel is emlékeznek és mesélik: itt élt, mindig ezen a padon ült, mindig ezt vagy azt mondta.

Idén, Petőfi Sándor születésének 200. évfordulóján hadd idézzek újra az egyik verséből, amelyet 1845-ben írt és amely „A Hazáról” címet viseli:

„Mécsemnek lángja mint lobog!
Mitől lobog? mi lengeti?
Éjfél tütött. Ti lengtek itten
Mécsem körül, ti népem ősei!”

Emlékezzünk erre! A lángot, amelyet Szent István gyújtott a magyarok szívében a mai napig őrizzük és azt a mai napig lobogtatják őseink, nagyjaink! ■



A bencés tanári katedrán – fordított kameraállás

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



2017-ben nekiültem a számítógépek, hogy a tihanyi karácsonyi misztériumjáték után, még a szerzetesközösségi ünneplés előtt, leírom mindazt, amiért különösen is hálát adhatok abban az esztendőben. (Korábbi írások: Karácsony, az Öröm ideje, 2014. dec. 24.; Bencés esküvők, avagy osztálytársak 30 felé..., 2015. dec. 24.; Egy 2004-ből előkerült imádság. Bencésdiák-kori emlékek – Karácsonykor is, 2016. dec. 24.)

A győri bencés gimnáziumban, az első három tanévben, tehát 9-10-11. osztályban Keresztfalvi Péter atya tanította a hittant, heti két órában. Kezdetben egy nagyon lelkes, olvasott, jól magyarázó, impulzív embert ismertünk meg benne. Az első órán kérte, hogy A4-es vonalas füzetet használjunk, amelybe minden órán egy oldalt kell majd írni, de minden lap aljára egy „bölcesség” kerül.

A második hittanórán nem is kellett írni, hanem a Diognéoszhoz írt levél (2. század) egy részletét osztotta ki és ragasztottuk be a füzetbe. Ez a részlet arról szól, hogy a keresztényeket külsőségekben – beszéd, ruházkodás, étkezési szokások, lakókörnyezet – nem különbözteti meg semmi a Római Birodalom polgáraitól, de lelkiükben, erkölcsükben Isten Birodalmának a polgárai: „Ami a testben a lélek, azok a keresztények a világban. ... A test gyűlöli a lelket és küzd ellene, noha a lélek nem követ el ellene semmi igazságtalanságot, csak akadályozza a gyönyörök élvezetében; a világ is gyűlöli a keresztényeket, akik semmilyen igazságtalanságot nem követnek el, csak ellenállnak gyönyöreinek.” Ilyen komoly, kemény mondatok szerepeltek a szövegben. A lap aljára pedig ez került: AKI NEM SZENT, AZ DISZNÓ.

Először neveltünk, értelmetlennek gondoltuk a szentenciát, majd egyre inkább elhallgatott mindenki. Péter atya megvárta a komolytalan reakciók kimúlását. Csend lett. Elmagyarázta, hogy valakinek vagy Isten felé, vagy a Gonosz felé tart az élete – középút sincsen. Most tekintünk el a „hivatalos” vallásgyakorlattól: vagy megvan (még) az emberben a Teremtő Isten, a Jóság iránti (utolsó) érzék, vagy teljesen letaszította Istent a trónjáról és önnönmagát ültette oda és csak saját maga körül forog, gyűlölettel van az örök értékek, a keresztények, Isten Országá, tanítása és életmódja iránt, hogy igazolja saját bűnös, de legalábbis boldogtalan életét.

A négy esztendő alatt, míg a bencés gimnáziumba jártam, úgy éreztem, hogy „szentnek” tartanak minden diákot az atyák és a tanárok, nem az „életszentség teljessége” értelmében, hanem hogy maximális türelemmel, de finom keménységgel nevelnek minket és várnak arra, hogy a TESTBŐL A LÉLEK, Isten Szent-

lelke bontakozzon ki belőlünk. „Senki sincsen kizárva” az Isten felé vezet útból!

Eltelt 10-15 esztendő. Keresztfalvi Péter atya és negyedik hittantanárunk, Kiss Barnabás atya után – kimondani is nehéz, annyira félve-tiszteltük őket – nekem kellene helyt állnom a katedrán hittanórán és hitet kellene „adni”. Mikor elkezdtem tanítani pár esztendeje, azt hittem, a Hitet magam adhatom. Nem, a Hit mindig Isten ajándéka, esetleg tehetünk azért, hogy minél több diákunkat elérje Isten Szentlelke...

De mi van akkor, ha „szentek” helyett ugyanúgy kevésbé szenteket, kevésbé érdeklődő arcokat, alvó tekinteteket látok magam előtt, mint annak idején a hittantanárait? Sokat gondolkodtam ezen. Ők nem nekünk, 16-18 éves, rosszalkodó, esetleg álmos, közömbös kamaszoknak beszéltek, hanem a teljes, később felnövő, felnőtt, középkorú és megöregedő énünknek is, amikor „benő a fejünk lágya”, vagy olyan élethelyzetbe kerülünk, hogy égbekiáltó módon rákérdezzünk az élet értelmére. Egy bencés osztálytársam mondta pár éve, hogy most kezdi előkeresni a hittanfüzetét. Csak most, 30 felé, kezd érdeklődni.

Tanári tapasztalatom, hogy a katolikus iskolákban, ország-szerte, talán a diákok egyharmada hívő, egyharmada a hit „peremén” van, egyharmaduk pedig egyelőre közömbös, ha nem éppen ellenséges. De ez nem számít semmit. Bencés tanáraimtól, plébánosomtól, lelkivezetőmtől és néhány szerzetes-barátomtól azt tanultam meg, hogy mindig, minden órára, valóban és hitelesen, keresztény örömmel és buzgósággal kell bemenni és tanúságot tenni a Szentírás, sok hitvalló szent és a magam igazáról: Velünk az Isten! Azoknak kell leginkább a szemébe nézni örömteli, hívő szemekkel, akik egyelőre távol vannak Istentől.

Néha nehéz helyzetbe kerültem, de pár hónap múlva, avagy a tanév végére kiderült, hogy mindig vannak olyan hívők a diákok között, akiket Isten választott ki, hogy megerősítsék a többieket. És kivétel nélkül, nem várt módon, minden osztályba „osztott szét” ilyeneket a jó Isten. A hittantanár nincs egyedül a küldetésével. Bár néha reményünket veszítjük, de mindenhol akad „kovász”. És ezen magam is csak csodálkozni tudok, mint a pásztorok az angyal hívó szaván.

Azon a Karácsonyon hálát adtam azokért a diákokért, akik – a tanárok ráhatása nélkül, de – Isten kegyelme, indítása folytán hívők lettek, és hívők is maradtak, nemcsak három napig. Egy nagy létszámú iskolában az ő hitük, életszentségük, tanúságtételük járul hozzá a Jövő hívő nemzedékének megteremtéséhez.

Őrizzék meg jóságokat, melyet Istentől kaptatok – másokért. Dicsőség Istennek! PAX! ■

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.

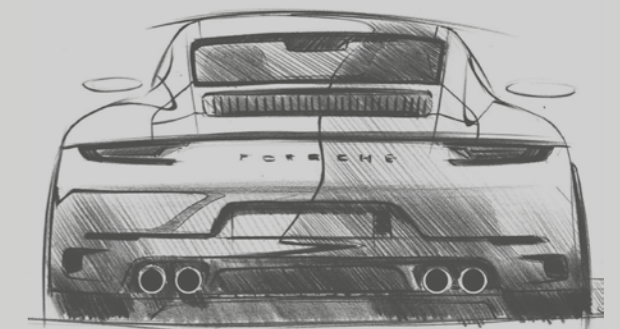
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



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”



„Annyira szeretem a ruhákat, hogy az már bűn”

70 év telt el azóta, hogy Audrey Hepburn divatikonná vált, de kifinomult stílusa ma is jelen van és egyszerűen imádjuk

Lovas Bea



Amikor a divatról, az öltözködésről beszélünk, a híres és kevésbé ismert tervezők mellett, feltétlenül meg kell említenünk azokat a művészeket, akik megjelenésükkel divatot, stílust teremtettek.

Ki is lehetne a sorban első, mint a tünevényes Audrey Hepburn.

Sok idő eltelt, több generáció felnőtt már azóta, hogy Audrey Hepburn feltűnt a filmvászonon, de abban mindenki egyetért, hogy az özikeszemű kislány stílusa ma is frissnek, vonzóknak hat. Ennek kialakításában saját kifinomult ízlése és főként Hubert de Givenchy segítette, aki életre szóló barátja és tervezője lett. Együttműködésük híres filmekben valósult meg és teremtett pazar, időtlenül elegáns trendet, amelyet nők százai követtek és követnek világszerte.

Audrey és a divat együvé válását talán úgy érthetjük meg a legjobban, ha kicsit belenézünk a filmjeibe, ahol – az első filmjét, az Oscar díjas Római vakációt leszámítva - mindig Givenchy tervezte a ruháit. (Érdekes szívfolt, hogy az Oscar díjat is egy olyan Givenchy által átalakított ruhában vette át, amit a filmben viselt.)

A történet 1953-ban kezdődött. Hubert de Givenchy azt hitte, hogy az Amerikából érkezett „Miss Hepburn”, akivel találkozik majd a párizsi divatszalonjában, a világhírű, négyszeres Oscar díjas Katherine Hepburn lesz. Így nagyon csalódott volt, amikor - Audrey szavai-

val – „egy vézna kis senki” állt elé azzal, hogy következő filmjéhez szeretne tőle ruhákat. (A később Oscar-díjat hozó első filmje, a Római vakáció ugyan már elkészült, de még nem mutatták be. Audreynek a hírnév „véletlenül” jött, hiszen a filmbeli szerepét eredetileg Marilyn Monroe-nak szánták, csak ő nem vállalta el.) Givenchy azzal hárította el az ismeretlen, de rokonszenves lányt, hogy nincs ideje filmjelmezeket készíteni, mert a saját kollekcióján kell dolgoznia. Audrey viszont nem akart párizsi dizájnertől ruhák nélkül távozni és szabályosan kikönyörögte, hogy legalább az előző, 1953 tavaszi-nyári kollekció darabjait megnézhesse és felpróbálhassa.

A ruhák gyönyörűen álltak a balerina külsejű és múltú színésznőn. Életre keltette őket és látszott, hogy szívből örül nekik - mondta visszaemlékezve Givenchy. Audrey több ruhát is magával vitt Amerikába a forgatásra. A Sabrina című új film - és benne az eredeti párizsi modellekben megjelenő Hepburn - óriási sikert aratott, és gyakorlatilag ezzel alapozta meg divatikonná válását. Givenchy is profitált az első közös filmből, hiszen rengeteg új rajongót és vevőt szerzett. A tervező letisztult vonalú ruhái Audrey közreműködésével indultak el diadalútjukon. Givenchy addig is ismert és elismert volt, de az igazi áttörést a „kis törekeny nő” hozta meg neki.

Így, a Sabrina című filmmel kezdődött életre szóló barátsága Hubert de Givenchyvel. A sors pikantériája, hogy a tervező nevét nem írták ki a film stáblis-táján. Hepburn nem győzött ezért szabadkozni és egyúttal megfogadta, hogy következő filmjeihez a ruhákat csak és kizárólag Givenchy tervezheti majd. Ígéretét betartotta, sőt a magánruhátárát is a dizájnernél szerezte be.

1957-ben a közös sztori a Mókás arc című filmmel folytatódott, amiben

Hepburn egy olyan Givenchy által tervezett esküvői ruhát viselt, amely minden menyasszony álma lett. A kreációt „minden idők legszebb menyasszonyi ruhája” jelzővel illették és az 50-es években, aki tehetett, ilyen ruhában esküdtött örök hűséget.

Ugyancsak ebben az évben született meg a Délutáni szerelem című film is, ahol olyan kollekcióra volt szükség, amely segít bemutatni, hogyan lesz egy egyszerű csellistából hódító végzet asszonya. Givenchy ezt is tökéletesen megoldotta és Audrey természetes keccsességgel alakult át a filmben. A rajongók Audreyt és a ruhákat egyaránt imádták.

Elérkeztünk 1961-hez, megszületett az a film, amit ma is mindenki ismer: Álom luxuskivitelben (Breakfast at Tiffany's). Bár, Holly Gollightly bájos és hebrencs figuráját a szívünkbe zártuk, a kritikusok szerint hiba volt ezt a szerepet rá osztani: „Audrey Hepburn a legvarázslatosabb szereposztásbeli tévedés, ami csak elképzelhető” – írta a Süddeutsche Zeitung kritikusa. Ennek ellenére ez a film a színésznő egyik legnépszerűbb és legtöbbször által szeretett filmje. Ami ugyancsak meghatározó ennél a filmnél az, hogy az abban szereplő ruhákat a mai napig mintának tekintjük. Givenchy ebben a filmben újra definiálta a kis fekete ruhát. A filmbeli darab azóta önálló jogon is ikonikus lett, de legjobban mégiscsak Audrey Hepburnnek állt, hiszen az ő adottságait vette figyelembe a tervező. Hepburn nem akarta a kulcsfontosságát láttatni, mert túl csontosnak gondolta, így ezt eltakarta, viszont szép vállát kihangsúlyozta a ruha. Az eredeti, filmbeli kis feketét 2006-ban Londonban elárverezték: 467 000 fontért (akkori forintáron közel 192 millió forintért) kelt el. Ennyit addig még soha nem fizettek egy filmjelmezért. A filmbeli kiegészítők – óriás napszem-

üveg, vastag gyöngysor, hosszú fekete kesztyű, cigarettaszipka – még inkább a ruha rafináltan egyszerű szabására irányították a figyelmet. A film hatására a kis fekete – különböző hosszúságokban és különböző kiegészítőkkal – indult el hódító útjára. Ez a hódítás mostanáig tart, hiszen ma sem hiányozhat a nők ruhatárából a „kis fekete”. Ugyancsak az ebben a filmben feltűnő fekete nagykeretes napszemüveg viselésével Audrey divatba hozta a napszemüveget. (Tévesen terjedt el erről a napszemüvegről, hogy Ray Ban márkájú, pedig valójában egy Oliver Coldsmith darab.)

A divat és Audrey kapcsán fontos még megemlíteni Givenchy és Hepburn munkáinak sorából a Hogyan kell egymilliót lopni? című filmet 1966-ból. Givenchy 30 000 dolláros költségvetésből készíthette Audrey kosztümjeit. A filmben felvonul minden, ami jellemző a 60-as évek divatjára: kis fehér ruhák, a kis fekete, a vastag keretes napszemüveg és persze a jellegzetes Givenchy kalap is, amely időről időre ma is visszatér a kifutókon. A filmben külön érdekesség Hepburn takarító jelmeze, ami ugyancsak vonzóan néz ki.

Audrey Hepburn élvezte a divatot, bevallottan imádta a ruhákat, de magánéletében a kényelmes, hétköznapi darabokat kedvelte. Mindig kikérte Givenchy véleményét, ha új ruhát vett, akkor is, ha földrészek választották el őket egymástól. Gálaöltözékeit kizárólag Givenchy tervezte, aki műzsájának tekintette a színésznőt. Ennek kapcsán egy mellbevágó hír a nőknek: Audrey méretei egy centit sem változtak az évtizedek során és Givenchy minden kreációja hibátlanul állt rajta még idősebb korában is.

Hepburn átértelmezte a hollywoodi divatos alakot, ami nagy teljesítmény volt az akkor bálványozott divák között. Igen vékony, törékeny alkata, nagy, kifejező szemei és karakteres szemöldöke mind

a nőiesség új megtestesítőjévé tették. A szépsége mellett természetes stílusának és visszafogott nőiségének volt köszönhető, hogy képes volt legyőzni az ötvenes évek filmvilágának kebelcsodáit.

A divatszaktörténetek abban, hogy Hepburn stílusa azért lehet máig hatóan vonzó és izgalmas, mert mindig olyan darabokat hordott, amelyek tökéletesen illeszkedtek a személyiségéhez. Ebben volt pótolhatatlan segítője Givenchy, aki talán még jobban tudta, mi való a színésznőnek, mint Audrey maga.

Audrey elegáns stílusa az egész világot meghihlette, nemcsak remek színésznő volt, hanem divatikonná is vált. Különös kisugárása volt, egyszerre volt „kékvérű”, mégis szelíd és visszafogott, s ez olyan bájt kölcsönzött neki, hogy a közönség és a szakma egyaránt a szívébe zárta. Igazi divat- és stílusérzékkel megáldott sztár volt, s mindmáig nők millióinak példaképe. A filmes karrier után az UNICEF utazó nagyköveti feladata töltötte ki az életét.

Audrey Hepburn 1961-től szerepelt a legjobban öltözöttek listáján, 1990-ben a People magazin a világ 50 legszebb embere közé választotta, majd 2006-ban – jóval a halála után – a brit New Woman magazin olvasói a világ legszebb nőjének választották, Hollandiában tulipánt is elneveztek róla. Ruháiból a fiai többször árverést rendeztek, amit jótékony célra fordítottak.

Napjainkban, amikor a legújabb trendek is az ötvenes-hatvanas évek divatlelmeihez nyúlnak vissza, elkerülhetetlen, hogy Audrey kedvenc szettjei ne kerüljenek ismét a kirakatokba és a nők gardróbszekrényébe. Ezeknek az öltözékeknek a legfőbb értéke az időtátlóság és az, hogy gond nélkül párosíthatjuk őket akár más stílusú, modern

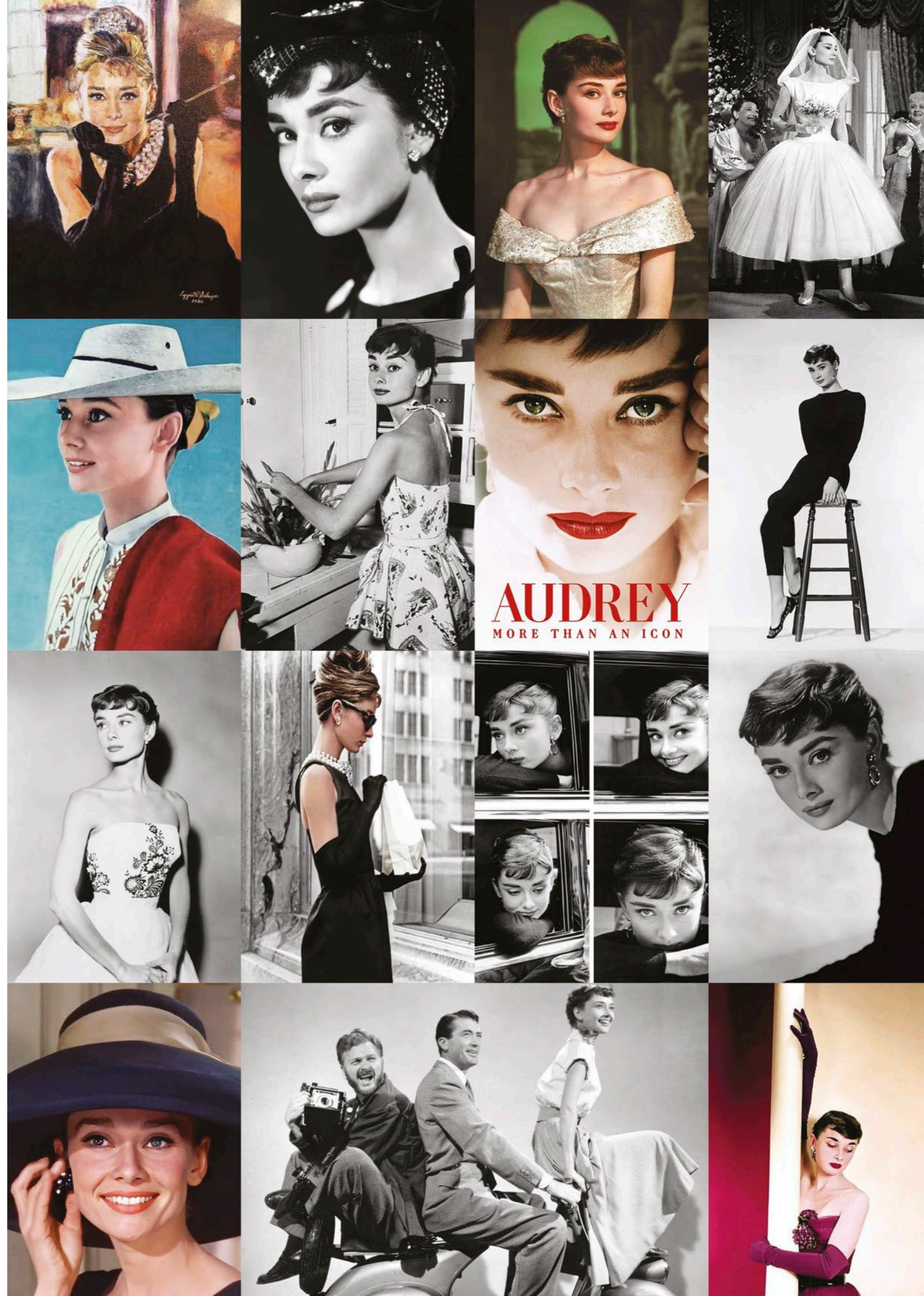
ruhadarabokkal, de akár extravagáns kiegészítőkkal is. A kis fekete ruha, a rövid kabátkák, a hosszú nyakláncok, a balerina cipő – amit Audrey capri nadrággal, vagy midiszoknyával viselt – a garbó, ami a kedvenc pulóvere volt, az egyszerű szabásvonalú, de díszes gallérú blúzok, a magasított derekú romantikus szoknyák, mind-mind remekül beilleszthetők napjaink legújabb kollekcióiba. De vajon mi a titkuk? Csakis az egyszerűségük.

Bár kora legimádottabb, legbájosabb, legelegánsabbnak tartott színésznője volt, élete mégsem volt vidám, kapcsolataiban csak rövid ideig volt boldog, elszigetelten élt és nagyon magányosan. Legféltettebb titka – egyik fia nyilatkozata szerint – a szomorúsága volt. Ebben a háború alatt átélt borzalmak és apja eltűnése is jelentős szerepet játszott. Ezeket a traumákat soha nem tudta feldolgozni.

Számtalan, a nevéhez fűződő idézet közül a legnépszerűbb sokat elárul róla: „Egy nő szépsége nem a ruhákban, amiket hord, nem az alakjában, vagy a frizurájában rejlik. A nő szépségét a szemében találod, mert a szem bejár a szívhez, ahol a szeretet lakozik.”

2022-ben jelent meg Caroline Jones remek könyve: Audrey Hepburn – A stílusikon címmel. „Ez a lenyűgöző fotókkal gazdagon illusztrált, magával ragadó könyv méltó tisztelgés a színésznő előtt; egyszerre képekben és szövegben meséli el az életét a korai évektől kezdve egészen addig, hogy az elegancia nemzetközi ikonjává vált. Kibontakozik előttünk, miként váltotta valóra a divattervezők és a fotósok álmait egyedülálló szépsége és törékeny alakja.”

Amikor divatról, stílusról beszélünk Audrey Hepburn neve kihagyhatatlan, hiszen örökre csodás, és maradandó nyomott hagyott. ■





„Mindent megteszünk a férjemmel, amit egy ideális házaspár megtenne a gyermekéért.”

Miklósa Erika

Fotó: Kleb Anilla

„Szerencsére a »na, itt egy kis taknyos, a tojáshéj még a fenekén, mit keres itt az Operában, mi tanultunk tizenöt-húsz évet« mentalitás mellett is észrevették, hogy ez a kislány aranyos. Így kvázi a szárnyuk alá vették az akkori nagyok. Ez a mai fiataloknak már nem sokat mond, de a társulati ülésen a jobb oldalamon ült Deli Rózsi, a balomon pedig Simándy József. Korábban vidéki lányként még sosem voltam az Operában.”



Lutter Imre: *Otthon mi a státuszod?*

Miklósa Erika: Én otthon anya és feleség vagyok, nincs művészet és művész. Szerencsére olyan a társam, a férjem, aki annyira rendben van magával, hogy nincsenek ebből adódó problémák. Neki nem kell rabságban tartania, ő is egy nagyon erős egyéniség. A lelki szabadságom záloga, hogy ő úgy fogad el és úgy szeret, amilyen vagyok. Valószínű ezért működik ilyen jól a kapcsolatunk.

L. I.: *Ő civilként ismert meg téged?*

M. E.: Az a szerencse, hogy nem tudta, hogy én híres operaénekesnő vagyok. Vagyis igazából nem ismert fel. A saját rokonát sem ismeri fel sokszor... Nagyon jópofa sztorik vannak arról, hogy valaki integet nekünk és kiderül, hogy az unokatestvére. Szemüveges, szóval egy kicsit ez is közrejátszik. De visszatérve ránk, szerintem ő ezzel nem is foglalkozott. Először egy nagyon extrém helyen, a Varsó utcában, egy hidegkamrában találkoztunk. Mindketten rehabilitáltunk és készültünk a New York Marathonra. Ott koedukált öltöző van, ahol Erzsébet nénitől a férjemig mindenki öltözhét. Szóval készültünk arra, hogy bemegyünk a mínusz százötz fokba. Nagyon érdekes, hogy először gyakorlatilag ruhátlanul találkoztunk, mert fürdőruhában kell bemenni, és csak a szemünk látszik, mert az arcot le kell takarni, hogy a lány részek ne fagyjanak meg. Tehát sapkában, kesztyűben és fürdőruhában vagy. Jó másfél órát beszélgettünk, majd miután bemutatkoztam, úgy ragált, hogy hú, ha ezt elmeséli az édesanyjának, akkor biztos azt fogja mondani neki: „Úristen fiam, milyen

bunkó vagy, hogy nem ismerted fel a leghíresebb operaénekesnőket.” Az édesapja nagyon szerette az operát, és elképesztő lemezgyűjteménye volt. De, tulajdonképpen, ez volt a szerencsém! Mert így engem ismert meg, és nem Miklósa Erikát, az operaénekesnőt.

L. I.: *A gasztronómiában elég jól otthon vagy, miközben rengeteget dolgozol. Egy időben az utazás is mindennapos-hetes része volt az életednek. Sosem voltál magányos a folyamatos változások miatt? A szabadidőben inkább társaságra vágytál, vagy egy könyvre, amely fölött kieresztheted a feszültséget?*

M. E.: Inkább az egyedüllétet és a könyvet választottam. Nagyon rátapintottál a lényegre, mert az utazásaim során a legjobb társam a könyveim voltak. Igaz, így jóval súlyosabb volt a bőröndöm, mert öt-hat könyvet mindig magammal vittem. Amikor nem volt próba, vagy lefekvés előtt, ezeket olvastam. Főleg magyar szerzőket, ezzel próbáltam enyhíteni a honvágyamat. Nagyon erős honvágyam volt, ezt egyszerűen nem értette senki. Az első napon mindig felírtam, hogy az adott helyen hány napot töltök el és minden egyes nap húztam a strigulákat. Meg a bepakolt könyvekben mértem, hogy milyen hosszú időre megyek. A magyar írók, költők olvasásával még egy jó nagyot facsartam a szívemen. Nagyon szeretem Márai Sándort, a magyar kortárs költők közül pedig Lackfi Jánost, akit van szerencsém személyesen is ismerni. Ő nagyon közel állt, áll a személyiségemhez: ez a vagány, fáradtan is érthető nyelvezet. Hasonló korúak vagyunk, ezért az érzésünk is hasonlóan működik. Tudod, ugyanazt a Tévémacit láttuk és kakaós csigát ettük. A honvágyra visszatérve: az, hogy benne volt az önéletrajzomban, hogy a milánói Scalában ösztöndíjas voltam, és ott énekeltem, egy csettintés alatt berepített a nemzetközi operaelétké. Viszont a legrémesebb két évem is volt és a legtöbbet ott szenvedtem, mert csak kétszer jöhettek haza egy évben. Húsvétkor és karácsonykor.

Gyerekkorában sportolónak készült, aztán az operaházak csillaga lett Miklósa Erika, aki Kiskunhalason született. Az olimpiai álmokat végül egy baleset törte ketté, a hangjára pedig egy családi rendezvényen figyeltek fel. Szinte rögtön felvették a szegedi Liszt Ferenc Konzervatóriumba, ahol a négyéves képzést mindössze két év alatt végezte el. Közben az Operaház egyik meghallgatásán előadta az egyetlen ariát, amit akkor ismert: Mozart A varázsfuvola című operájából az Éj királynőjét. Az előadása sikert aratott, így minden idők legfiatalabb magánénekeseként került a patinás intézménybe. Nemzetközi karrierje ezután sebesen ívelt felfelé, világhírnévre tett szert és bejárta valamennyi kontinentet. A sűrű évek után ma leginkább vidéken érzi jól magát, élvezve az otthon nyugalomát férjével és örökbefogadott kislányával.

L. I.: *Pedig Milano még nincs is olyan nagyon messze.*

M. E.: Autóval jöttem haza és képzeld el, amikor sok hónap után először átléptem a határt Rábfüzesnél, egyszer csak kikanyarodott elélem egy csónaklámpás Skoda. Egy micisapkás bácsi vezette, a fiával mentek valahova és ahogy kikanyarodott, nekem ez egy olyan szívdobbanás volt, hogy elkezdtem sírni. Éreztem, hogy hazaérkeztem.

L. I.: *Neked többek között Pilinszky költésze is sokat jelentett.*

M. E.: Amikor először olvastam Pilinszkyt, nem nagyon értettem. Butának és hülyének éreztem magam. Pedig csak rá kellett érezni a nyelvére és lelassulni hozzá, hogy az ember mélyen a sorok közé nézzen. Ahogy jöttek a megfelelő tapasztalatok az életben, egyre jobban értettem és mindig visszatértem hozzá.

L. I.: *Ő lassan írta a verseit: minden egyes sort napokig, hetekig csócsált.*

M. E.: Ez érződik is! Amit ő írt, azt lehetetlen gyorsan elintézni.



Szabó Magda Madár

Azt kérdezed, hogy ki vagyok, micsoda kis lélek vagyok, ki ablakodon kopogok, és mint a gránát, tüzelek, és lengek-ingok-libegek, és hámba fogom a szelet, és hintálom a levelet, összekuszálom a leget, s azt a suhogó szövetet, amit a hajnal tereget, min villogás az ezezt?

Vagyok az élő suhanás, vagyok az élő zuhanás, lengés vagyok, kerengés, zengés meg visszamerengés arra, amiről azt hazudod, azt hazudod, hogy elfeledted, ám én megszólalok feletted, ám én átsuhanok feletted, megvillantom szárnyaimat, a selyem kardokat, melyek átmetszik az eget és hazugságodat, és akkor már tudod, akkor rögtön tudod, hogy az angyal vagyok, aki gyerekkorodban úgy magadra hagyott.

L. I.: *Pilinszky mellett Szabó Magda is fontos szerződ. Aki, ha kell, az ember magányát, ha kell, akkor a társas lényét erősíti fel.*

M. E.: Szabó Magdával akkor találkoztam, amikor legelőször utaztam Németországba. Az egy rémületes helyzet volt. Soha nem felejttem el: ott álltam Mannheim pályaudvarán és azt sem tudtam, mit kell csinálnom, kihez forduljak. Volt egy ügynököm, de 1992-t írtunk és még mobilom se volt, hogy segítséget kérjek. Álltam és nem volt ott az az ember, akinek várnia kellett volna. Akkor azt gondoltam, hogy felszállok a következő vonatra és hazamegyek. De még jó, hogy nem fordultam vissza, mert ekkor ismertem meg a Németországban élő Hamari Júliát, a világhírű mezzoszoprán művésznőt. Most már nyugdíjas, hetven fölött van, a stuttgarti egyetemnek volt a professzora. Szabó Magdát ő adta a kezembe. Most ugrok egy-két évet, amikor egy nehezebb időszakot éltem át, az Operának voltam addigra a tagja és úgy éreztem, kissé gúzsba vagyok kötve. Németországban még nem éreztem ezt a levegőtleniséget magamban és Júlia segített, hogy megtaláljam a választ. Azt mondta nekem, hogy olyan vagyok, mint a kék madár, amelynek nagyon fontos a szabadság. Nemcsak a fizikai, hanem a lelki szabadság. Ha én fogságban, légszomjban érzem magam, akkor megsemmisülök és alkalmatlanná válok mindenre. Legfőképpen pedig nem tudok alkotni. Kaptam is egy kitűzöt, sajnálom, hogy nem hoztam el, pedig ma is megvan. Júlia említette, hogy van egy nagyon jó író, Szabó Magda, mert eszébe jutott rólam a Madár című verse. Azért választottam ma ezt a verset, mert ez nagyon sokáig elkísért engem. Ebben a versben minden benne van, amit akkor éreztem, vagy néha most is érzek, amikor repülni szeretnék.

L. I.: *Könnyen engedsz közel magadhoz embereket? A férjeddal történt extrém találkából hogyan vált komoly kapcsolat?*

M. E.: Az első hivatalos randinkon megkérdeztem Zsoltit, hogyan áll az örökbe-

fogadás kérdéséhez. Azt gondoltam, ha azt feleli, hogy sehogy, akkor barátokhatunk, de komoly kapcsolat nem lesz belőle. Ő viszont azt válaszolta, hogy: „Bármikor!” A nagymamám nevelőszülő volt, így nagyon közel állt hozzám a téma. Már egész fiatalon úgy gondoltam, hogy ha lesz vér szerinti gyermekem, akkor is szeretnék legalább egy gyermeket örökbe fogadni.

L. I.: *Amikor vártátok, hogy megérkezzen hozzátok a gyermek, azt szinte várandós anyaként élted meg?*

M. E.: Ugyanúgy. Az elhatározástól Bibikénk megérkezéséig körülbelül kilenc hónap telt el. Ugyanúgy volt időm felkészülni, csak ő nem a pocakomban, hanem a szívemben növekedett. Ahogy hazavitük, nekem is volt szülés utáni depressziós időszakom.

L. I.: *El sem hinné az ember, hogy ez lehetséges.*

M. E.: Én sem akartam elhinni, de így volt.

L. I.: *Amikor bekövetkezik egy ilyen élethelyzet, az mennyire hat ki a szakmai életedre? Tudom, hogy neked is volt egy időszak, amikor elment a hangod, kizárólag lelki okokból.*

M. E.: Ez pont ekkor volt. A West Side Story matiné előadása volt az Erkel Színházban, ami azt jelenti, hogy délelőtt tizenegykor játszottunk. Én általában elsőként érkezem a műszakkal együtt. Ha tizenegykor van előadás, akkor már nyolckor ott vagyok. Járt az agyamban minden, hogy milyen rossz anya vagyok, most is eljöttem vasárnap délelőtt és nem otthon vagyok a gyermekemmel, jó feleség sem vagyok, mert nincs kitakarítva. Szóval ahelyett, hogy hangolódtam volna az előadásra, jöttek elő a napi gondjaim. És egyszer csak az M7-esen a mellkasomhoz kaptam, mert éreztem, hogy nincs hangom. Gyorsan felhívtam a művészeti titkárt, aki azt mondta, hogy nagyon korán van még, nincs bent az orvos. Bementem a klinikákra, mert ott valaki felajánlotta, hogy bármikor megnéz, csak szóljak, ha

ott vagyok. Odamentem, rám nézett a hölgy, rátette a vállamra mindkét kezét, és azt mondta: „Erika, nyugodjon meg! Maga nagyon jó anya, nagyon jó feleség és fantasztikus énekesnő.” Belenézett a szemembe, és annyira látta a kétségbeesésemet, mintha hallotta volna a gondolataimat. Azonnal látta, hogy nincs baj, ez egy pillanatnyi pánikállapot. Ezután pedig bementem a színházba, és csodálatosan énekeltem.

L. I.: *Milyenek a családi hétköznapjaitok? Azt a családi légkört próbálad neki is megteremteni, amit neked is biztosítottak a szüleid?*

M. E.: Az én szüleim elváltak, de mégis egy mintát követek. Anyukám a második házasságában szült negyvenöt éves korában, amikor nekem is jött Bibi. Mi hárman vagyunk testvérek, a legkisebb

tesóm huszonöt éves. Ekkor anyu már teljesen máshogy viszonyult a családhoz, a gyerekneveléshez, mert olyan férfi volt mellette, aki számára a legideálisabb volt. Nekem ez a minta. Ekkor voltam huszonöt éves, és nagy figyelemmel kísértem, hogy Dórával milyen szépen fejlődött az anyu kapcsolata, az ő hármasuk hogyan erősödött. Amikor én megszülettem, pár évig nagyon jó volt anyuék házassága, ami nagyon szerencsés volt, mert az én lelki és érzelmi intelligenciám, stabilitásom biztosítva volt. De a későbbiekben nagyon sok feszültség támadt köztük. Úgyhogy én az anyukám második házasságát próbálom mintaként követni, és mindent megteszünk a férjemmel, amit egy ideális házaspár megtenne a gyermekéért.

L. I.: *És mi lesz a lányodból? Operaénekes?*

M. E.: Remélem, nem, bár elég hangos... Mindig azt mondja, hogy: „Én olyan akarok lenni, mint te, anya.” De nem, mint énekesnő, mert neki az szimpatikus, ahogy én az életemet élem. Szerintem neki nagyon jó képessége és különleges ereje van arra, hogy embereket összeféreljen. Erősen törekszik a harmóniára maga körül, és nagyon jó a békítő szerepben.

L. I.: *Ez abból eredhet, hogy egy nehéz szülés nyomán jött a világra?*

M. E.: Nem tudom, erről szakemberrel lehetne beszélgetni.

L. I.: *Ő halva született.*

M. E.: Igen, úgy élesztették újra. Nagyon érzékeny gyermek. Én biztos vagyok benne, hogy tanítani fog. Nem, mint pedagógus, hanem még annál is többet adva az embereknek. ■

LIRA ISMERT EMBEREK ISMERETLEN TÖRTÉNETEI VERSEKEL ATHENAEUM

LÜTTER IMRE TALÁLKOZZUNK!

A SZERETET IGAZ TÖRTÉNETEI KÖZÖNSÉGTALÁLKOZÓ VERSEKEL, DEDIKÁLÁSSAL KÖNYV-FESZTIVÁL

2023. OKTÓBER 1. VASÁRNAP 11:00 MILLENÁRIS PARK - BUDAPEST

Mi a közös mondjuk Dés László, Sváby András, Balázs Klári, Beregi Péter, Katus Attila és mondjuk Pásztor Erzsi életében? Mindannyiuknál volt egy sorsdöntő pillanat, amikor a vers fontossá vált: Petőfi, Ady, Radnóti, József Attila, Tóth Árpád, Kosztolányi, Pilinszky, Kányádi. Jött egy helyzet, megdobbant a szív és egy vers kimozdította őket a mélypontról, és megmutatta, merre víz az út.

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, közelet, 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. *Október 1-jén, vasárnap, délelőtt 11-kor a Könyvfesztivál* keretében *közönségtalálkozót* is tart a könyv kapcsán Lutter Imre, ahol a dedikálás mellett az érdeklődők kedvenc versüket is magukkal vihetik, hogy azt Lutter Imre helyben tolmácsolja. A program teljesen ingyenes, s a *Ha szeretsz...* című könyv mellett a *Lételem* című verseskötete is megvásárolható helyben.

Remény egy zöldebb jövőért! Tengerisó-akkumulátor

Gáspár Tibor Tivadar • A CS Elettrotecnica Industriale és
GE Farm kizárólagos európai képviselője



Elsőre, de talán még másodikra is elég furcsán hangzik. Legalábbis az olyan, hozzá nem értőknek, mint én. Lelkes környezetvédőként érdekelt a téma, így megkerestem Gáspár Tibor Tivadart, a CS Elettrotecnica industriale és GE Farm kizárólagos európai

képviselőjét, aki szakavatott tekintély a témában. Őt kérdeztem:

Hogyan is van ez? A tengeri só környezetbarát – ezt értem. De az akkumulátor?

Az nyilván nem újdonság, hogy a manapság megtermelt szél-, vagy napenergiát mérgező lítium alapú akkumulátorban tároljuk, amiknek az előállításuk közel sem környezetbarát. És az sem, hogy az éghajlat felmelegedésével sürgősen át kell térni a megújuló energiaforrásokra, mint például a szél- és a napenergia. A megújuló energiaforrások azonban nem mindig olyan egységesek, mint más források, ami azt jelenti, hogy akkumulátorokra van szükség ennek az elektromos áramnak a későbbi felhasználáshoz történő tárolására. A legtöbb akkumulátor ritkaföldfémekből, például lítiumból, grafitból és kobaltból készül. A klímasemlegeség eléréséhez az EU-nak 2030-ig 18-szor több lítiumra lesz szüksége, mint jelenleg, 2050-re pedig csaknem 60-szor többre. Ursula von der Leyen, az Európai Bizottság elnöke szeptemberben kijelentette, hogy „a lítium és a ritkaföldfémek hamarosan fontosabbak lesznek, mint az olaj és a gáz”.

Eltételezve attól, hogy a mai akkumulátorok nem igazán klímabarátok, honnan veszünk ennyi ritkaföldfémeket? És azoknak milyen a hatása a bolygóra?

Egy darabig még elegendőek a készletek, ennél fontosabb, hogy ezek a fémek jelentős negatív hatást gyakorolhatnak a természetre. Bár magát az energiát szélből és vízből nyerjük, amikor nem süt a nap, és nem fúj a szél, kiváló minőségű tárolási megoldásokra van szükségünk, amelyek nem szennyeznek és merítik ki a Földet és könnyen elérhető helyi vagy regionális szinten. A lítium kitermelése vízhiányhoz, a biológiai sokféleség csökkenéséhez, az ökoszisztéma funkcióinak károsodásához és a talaj degradációjához vezethet. Ha a fémet párologtató tavakban állítják elő, körülbelül 2,2 millió literre van szükség egy metrikus tonna előállításához.

Rendben, vessük el a lítiumot! De, hogy került a képbe a tengeri só?

Mivel a tengeri só mindenhol megtalálható, skálázható alternatívát jelenthet a lítium-ion akkumulátorokkal szemben. Ezzel az anyaggal már mintegy 50 éve folynak kísérletek, de máig várni kellett az áttörésre, ami igazán forradalmasítja az akkumulátorgyártást és a hosszú távú energiátárolást.

Nézzük akkor, miben is áll ez a forradalom?

A tengerisó-akkumulátor 100%-ban környezetbarát, ami jelen helyzetünkben elsődleges szempont a klímaváltozás és a globális felmelegedés szempontjából. 100%-ban újrahasznosítható, ami szintén nagy előnye a tengerisó-akkumulátornak, mert 2030-ra csak Európában több mint 130 000 tonna részben újrahasznosítható lítium-ion akkumulátor állhat rendelkezésére, ami több mint kétharmada a jelenleg világszerte újrahasznosítható mennyiségnek. A tengerisó-akkumulátor nem tud kigyuladni, vagy felrobbanni, ezért mélygarázsokban is telepíthető. És otthon is biztonságban tudhatjuk szeretteinket és értékeinket.

A tengerisó-akkumulátor élettartalma duplája a lítiumosnak: több mind 20 év és nem igényel karbantartást. Ahhoz, hogy a lítium alapú akkumulátor maximális teljesítmény tudjon leadni 25 fokra van szüksége, más körülmények között a teljesítménye csökken. Ezzel szemben a tengerisó-akkumulátor végig egyenletesen dolgozik -20 és +75 fok között.

Milyen hatása lehet ennek az újdonságnak a globális gazdaságra? És egyáltalán, mit szól ehhez az EU?

A megújuló energiaforrások fejlesztése egyben azt is jelenti, hogy az EU országai kevésbé függenek az energiaimporttól és kevésbé érzékenyek az árat befolyásoló tényezőkre. Az EU-ban felhasznált energia több mint 20%-a megújuló forrásokból származik és ez az arány 2004 óta több mint kétszeresére nőtt. Az EU jelenlegi, 2030-ra kitűzött 32%-os célját az épületekre, a fűtésre és hűtésre, valamint az iparra vonatkozóan is felülvizsgálták és növelni szeretnék, a Parlament 2022 szeptemberében arra szólított, hogy a cél 45% legyen!

És mit profitálhatok belőle én, a saját lakásomban?

A rászoruló háztartások és kisvállalkozások támogatása érdekében az energetikai átállás során az EU 2026-ban létrehozza a Szociális Klíma Alapot, amelynek teljes becsült költségvetése 86,7 milliárd euró. Az alap segíti a megújuló energiaforrásokra átállást ösztönző intézkedéseket, valamint az energiaadók és -díjak csökkentését, az épületek felújítását, az autómegosztást és az elektromos járművek használati piacának fejlesztését célzó intézkedéseket is tartalmaz.

Adódik a kérdés: Mikor lesz ez itthon is?

Igazából nem is kellett sokat várni, hogy a világon egyre jobban elterjedt tengerisó-akkumulátor megérkezzen Magyarországra is. Áttörés ez az akkumulátorgyártásban mely teljesen más szintre emeli a Green energia fogalmát. Az emberiség jövője a megújuló energiaforrások felé terelődik, ezért nagyon fontos, hogy az ebből nyert zöld energiát miben tároljuk. Ahhoz, hogy ezt a problémát megoldjuk, az energia tárolásának is zöldnek kell lennie és ezért van szükségünk a TENGERSÓ- AKKUMULÁTOROKRA, hogy amit napjainkban 100% zöldnek neveznek az igazából 100% legyen! ■

Gáspár Tibor Tivadar
www.gefarm.it
gt.tiberio@gmail.com
Tel.: +393406841561





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.

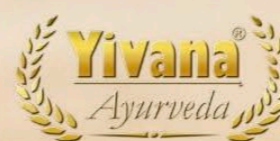
EverYoung100®

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 XII. Hogyan váltam bűnözővé

Dr. Madari Tibor • Legelsősegély Alapítvány, a kuratórium tagja



Emlékszik még valaki a Covid-19-re?

2020-ban az összes kommunikációs eszköz tele volt azzal, hogy halálos kór terjed a világon mindenütt (abba a vitába, hogy mesterségesen előállított, biológiai fegyverként működő, vagy természetes mutáció során létrejött vírusról van szó, most nem kívánok belemenni.). A tv, a rádió, a sajtó minden nap közölte, hogy hányan vannak lélegeztetőgépen, hányan haltak meg, hogyan áll a kór terjedése világszinten. Maszkot kellett viselnünk és mint ügyvéd, azt tapasztaltam, hogy a bíróságokon internetes távtárgyalások voltak, a megtartott tárgyalásokon pedig plexifalak különítették el a bírót és az ügyvédek. Ha valaki bejelentette, hogy a tárgyalást megelőző időszakban találkozott Covid-19 fertőzöttel, akkor a tárgyalást azonnal elhalasztották, a megtartásának akadálya volt. Világszerte kötelező lezárások voltak, éjszakai kijárási tilalom, a maszkviselés hiányát büntették, távolságtartást írtak elő a nagy forgalmú helyeken, a „vírustagadás” szinte bűncselekménnyé vált, aki nem viselt maszkot, vagy nem „vette fel az oltást”, ahogy a korábban a magyar nyelvben nem ismert szakki-fejezéssel mondták, az a közösség ellenében, felelőtlenül viselkedő fekete báránnyá változott.

Ilyen körülmények, ilyen világszintű félelemkeltés közepette terjedtek a hírek, hogy a lélegeztetőgépek nem adnak valós megoldást, mert sokan a kezelésbe, a hivatalos tudomány által javasolt protokollba halnak bele.

Mint családapam, megvallom, magam is felültem a minden csatornán megjelenő félelemkeltésnek és a magam módján próbáltam megelőzni a bajt. Jogkövető állampolgárként megkaptam a szurít, de valahogy nem volt teljes a bizalmam a hivatalosan világszerte alkalmazott, orvosilag ajánlott megoldásokban, mert kiderült, hogy az oltottak is elkapták - akár többször is egymás után - a betegséget, éppen a napi hírek, a folyamatosan frissített veszteséglista miatt elkezdtem az interneten is kutatni, hogy kiderítsem, mi is ez a betegség, milyen alternatív gyógymódok léteznek, hogyan lehet elkerülni a megbetegedést.

Ekkor bukkantam rá egy gyógyszerre, amelyet Ivermectinnek hívtak és amelyet sok országban sikerrel alkalmaztak a Covid-19 fertőzés leküzdésére, gyógyítására. Hatékonyak mondták, a környező országokban, az EU-ban forgalomban volt, de nálunk nem volt kapható a gyógyszertárakban. Egy természetgyógyász ajánlatára bukkantam az interneten, rendeltem is két dobozzal, a feleségem pedig megemlítette ezt a gyógyszert a fodrásának, aki megkérte, hogy ha már rendelünk, akkor rendeljek az ő számára is két dobozzal. A pénzt elküldtem, megjött a gyógyszer, épp jókor, mert a fiamat is ledöntötte a lábáról a kór, aztán minket is, de a gyógyszer valóban nagyon hatékonyak bizonyult valamennyiünk számára és a többi családtag számára is, ezért úgy gondoltam, hogy nem fog ártani egy kis biztonsági tartalékot készíteni belőle, mert az egész szélesebb család, huszonegynéhányan, szintén érdeklődtek a tapasztalataink iránt, és jelezték, hogy nekik is szükségük lenne a gyógyszerre, így rendeltem még 4 doboz gyógyszert, de az már nem érkezett meg. Mint kiderült, egy feljelentés alapján a rendőrség nyomozni kezdett a gyógyszert forgalmazó természet-

gyógyász ellen és aki rendelt tőle, azt meggyanúsították a gyógyszerhamisítás bűncselekményének az elkövetésével. Megvallom, először nem akartam hinni a fülemnek, hogy ez bűncselekmény, ráadásul ilyen mértékben veszélyesnek tartják a társadalomra, ha valaki ily módon öngyógyításba kezd. (Érdekes, hogy az előrelátó jogalkotó 2018-ban fogalmazta meg ennek a bűncselekménynek a törvényi tényállását, és 2019. január 1-től lépett az új rendelkezés, a Btk. 185/A. §-a hatályba, így a Covid beköszöntekor már alkalmazható volt.)

Gondoskodó családapából így hirtelen bűnözővé váltam, a rendőrségen rabosítottak a négy doboz gyógyszer átvétele miatt (a következő 4 dobozért előre átutalt vételárat nem is kaptam vissza, azt lefoglalta a rendőrség). Tanulság: a jog nem ismerete nem mentesít, a jó szándék kevés, kis balszerencsével bárki bekerülhet az igazságszolgáltatás gépezetébe, és küzdhet, hogy a bűnöző stigmájától megszabaduljon. ■



A félelem egyik különös arca: a féltékenység

Dr. Tóth Emese • orvos-szexológus

A kapcsolatok múlandóságáról

Az élők kapcsolatai önmaguk is élőlények, melyeknek születésük pillanatától véges jövőjük van. Találkozások hozták őket létre, ezek éltetik és majd befejeződésüket is ezek okozzák. Bármely újabb kapcsolódással megújulnak a körülmények, a benne élők és a kapcsolatok is. Ez nem veszteség, hanem változás. Veszteséggé az teszi, amikor nem azt csinálják, amit kellene, hanem új korlátokat és feltételeket szabnak a változások vagy a változások bizonyos részének megátlására.

Ezek hatására együtt maradni vagy szétválni, ez mind magával hozza a káros következmények megjelenését, és későbbre időzíti az elrendeződést.



Mi a féltékenység oka?

Nem nyújtja mindenkinek ugyanazt az életet. Még azoknak sem, akik sokat

vannak együtt. Nem csupán mennyiségileg lényeges ez, hanem minőségileg is különbözőek, ezért az élettörténeteik másfelé haladnak. A hasonlóan látszó vágyak is egyediek, sosem válnak teljesen egyformává. A vágyak és a megvalósulás öröme azonban könnyen felismerhető. Ez az öröm másoknak is megtetszik avagy ellenkezőleg, nem fog tetszeni, hogy nekik még nincsen, de másoknak már van. Teljesen mindegy milyen reakció lesz, így vagy úgy, félni fognak a következményektől. Azért

kezdenek félni, mert kívül rekednek érzik magukat. De a helyzet az, hogy semmiképp sem eshet meg két emberrel ugyanaz, ugyanakkor, ugyanúgy. Sok példa van arra is, hogy közösen átélt élmények közben is teljesen eltérően érezhetik magukat. Ha ez kiderül, máris ott lehet a baj.

Hiábavaló vágyak

Megkívánni a másik ember élményeit, eredményeit, tehetségét, életét, és ettől tehetetlenül örölni, elég gyakori. Ez

még a tisztességes, egymást szerető emberekkel is előfordul. Akik kimaradtak, rosszul érzik magukat, mert vágnak ugyanarra az öröme, és arra, ami okozhatta. Nem készültek fel erre az érzésre. Hirtelen reagálnak: csodálkoznak és lehet, hogy haragszanak is. Ha megértők és mentesek az agressziótól, a félelem akkor is jelen lehet, és ettől tehetetlennek és szerencsétlennek érzik magukat.

A félelem következményei

A félelem miatt gyorsan csökken az önállóságuk is, és még sok mindent csökkenőnek fognak érezni. Ez egyáltalán nem kedvező, hiszen innentől kezdve folytonosak a veszteségeik. A féltékenység azzal kezdődött el, hogy lekéstek valamiről avagy kimaradnak valamiből, valamilyen társas cselekményből és élményből. Ettől hirtelen elveszítik a kapcsolataikhoz fűződő eddigi stabilitásukat. Ez hasonlóan játszódik le nemcsak a párkapcsolatokban, hanem a nagyobb közösségek tagjaiban is, már kisgyermek kortól. Felőttként éppen annyira nehéz elviselni és megérteni, mint babakorban. Sürgős támaszra van szükség.

Hogyan oldható meg a féltékenység?

Úgy tapasztalható, hogy semmilyen kényszer hatására született változás nem tudja rendbe hozni ezt az erős belső állapotot. Az sem, ha a kiváltó oka már rég eltűnt. Még a teljes megszűnés, a halál vagy a teljes tagadás sem oldja meg. Azt szükséges meglátni, hogy nem azokban a szereplőkben van a megoldás, akik miatt rájuk tör a féltékenység, hanem csak magukban a féltékenységet hordozókban lehet ezt megoldani. Egy belső, mondhatni személyes ügyről van szó, és ezt nem a külső viszonyokban lehet rendezni. Nem kevés idő is kell persze akár csak ahhoz is, hogy eddig eljussanak.

Először a félelem megszüntetésével szükséges foglalkozni. Ez nem azt jelenti, hogy bátorra és agresszívra vagy éppen ellenkezőleg, megadóvá és elfogadóvá kellene válni a megtörtént eseményekkel vagy a fennálló helyzettel kapcsolatban. Az ügyön komolyan kell dolgozni, nem elég csupán reagálni rá, és erősíteni vagy gyengíteni a hatásait.

Először a munkaképességet kell helyreállítani, mert dolgozni kell a saját személyes megváltozásokon. Ennek alapfeltételei a külső nyugodtság és a belső lelkes izgalom megteremtése az alkalmazkodó vagyis a tanuló-állapot és viselkedés eléréséhez. Gyakorolni kell elérni ezt a komplex állapotot, és hosszú távon továbbfejleszteni, de szükséges hozzá az energetikailag feltöltött állapot is.

Mikor lesz jó a vége?

Szerelmesnek érezték magukat, és fájt, hogy nem viszonzózzák, másnak adják? Ez kielégíthetetlen helyzet és állapot. Az ügy többi szereplőjének pedig éppen ugyanez, ugyanekkor megfelelő és kielégíthető. Más nem is szükséges figyelembe venni ahhoz, hogy megértsék az éppen zajló realitást. Egyesek emiatt gyászba borulnak és hosszú ideig a kapcsolatukon belül maradva élnek át. Mások gyorsan kilépnek vagy legalább akkor, amint megtehetik, de érzelmeiket már előbb is igyekeznek gondolatban más irányba terelni.

A féltékenység éppen akkor fog majd elillanni, amikor sikerült képlékeny, tanuló-változó állapotban lenni és ekkor válhat érthetővé, hogy mire van szükségük valójában. Ekkor megértik majd azt is, hogy nem arra van szükség, amire eddig féltékenyek voltak, és még csak nem is azokra az emberekre, akik miatt mindez történt. Aztán ebből a felismerésből fognak adódni a következő helyes lépések.

Mi a helyes viselkedés?

A féltékenység úgy kezdődik, mint egy örvény, ami hirtelen erősen beszippant, megcsavar és lehúzza a szédítő és súlyosan nehezedő mélységbe. Friss esetben az ellenkezés helyett a gyors tisztázás sokat segít. Itt még sok energia van hozzá, ezért bőségesen sok remény van a kedvező változásokra, és kellemesebbé tehető a felszabadulás, esetleg a teljes szétválás.

Miért kell hagyni a felszabadulást?

Azért, mert az egyik ember félni kezdett a jövőtől. Mi legyen vele? El kell különülnie legalább egy időre, hogy védetté és függetlenné válhasson, hogy új életet kezdhesen saját maga. Ehhez nem kell külön költözni, lehet tovább szeretni egymást és együtt élni a nehézségekkel, csak minél hamarabb el kell kezdeni tudatosan szabad utakon járni, egymást szabadon hagyva. Utána majd akár együtt is maradhatnak, de tudniuk kell, hogy külön is válhatnak. Ebben jobb nem döntenie, különösen a kaotikusan átláthatatlan időszakban.

Amikor idővel kialakulnak az új lehetőségek és a rendezettebb állapot, tudni fogják, hogy ki merre, és bármerre is vigyék tovább életüket, az a lényeg, és ehhez kell a szabadság, hogy az a lehető legjobb legyen mindenkinek, személy szerint, egyenként. Ezt hamarabb nem látható meg, mint amikor eljön az ideje. Csak a szabad és intenzív átalakulások kedveznek a megértésnek, az együttműködésnek és a fejlődésnek. Csak a fejlődőképes és együttműködő emberekből álló kapcsolatok maradnak életben.

Dr. Tóth Emese:

<https://www.drtothemese.hu/> ■

Erőedzés - mikor lehet elkezdeni?

Polgár Zita • fitness edző



A fiatalok erősítő edzése sok kutató-, klinikai- és gyakorlati orvos és edző számára érdekes téma. Hogy mikor kezdjük, mennyi az elég, vagy túl sok, hogyan edzük, milyen gyakorlatokkal - állandóan vita tárgyát képezik és górcső alá veszik. Jelenleg

azonban meggyőző tudományos bizonyítékok támasztják alá a megfelelően megtervezett ifjúsági edzést, amelyeket képzett szakemberek felügyelnek és oktatnak. Sőt, a fiatalabb korban kezdődő erősítő edzés előnyei hosszú távú hatással lehetnek az egyén egészséges életmódjára és a jövőbeni sportolási szokásaira.

Megfelelő-e az erősítő edzés a fiatal sportolóknak?

A gyermekek és serdülők részvétele az erősítő edzés különböző formáiban az elmúlt évtizedekben érdeklődés és vita tárgya volt. A kutatók, az orvosok és az edzők szakértelmükkel mind hozzájárultak és az elmúlt néhány évben számos tekintélyes szervezet és országos szövetség dolgozott ki tanulmányokat, vagy állásfoglalásokat, amelyek összefoglalják a terület legfontosabb megállapításait és útmutatást nyújtanak az edzők, szülők és tanárok számára.

Általánosan elterjedt állítás, hogy „a gyerekek nem miniatűr felnőttek”, éretlen fiziológiai és pszichológiai állapotuk miatt technikai képességeiknek és fejlettségüknek megfelelő edzésprogramokat kell számukra előírni. Mivel a növekedés ésérés nem lineáris módon fejlődik a gyermek- és serdülőkorban, ez nagy hatással van az egyes egyének megfelelő edzési protokolljára.

A legújabb kutatások kimutatták, hogy az erősítő edzés jelentős teljesítményjavulást idézhet elő az izomerő, az izmok állóképessége, az erőtermelés, az irányváltási sebesség és agilitás, az egyensúly és a stabilitás, a koordináció és a mozgás sebessége terén a fiatal sportolóknál. Az egészségre is pozitív hatással van (pl. csökkent a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata), amellett, hogy javítja a pszichés közérzetet, valamint segít csökkenteni a sérülések súlyosságát és előfordulási gyakoriságát. Ennek megfelelően az erősítő edzést ma már biztonságosnak és hatékonynak tekintik a gyermekek és serdülők számára, ha megfelelően tervezik és felügyelik képzett szakemberek és összhangban vannak az egyes egyének szükségleteivel, céljaival és képességeivel. Meggyőző tudományos bizonyítékok állnak rendelkezésre, amelyek alátámasztják a fiatalok erősítő edzésben való rendszeres részvételét a pozitív egészségügyi és fitness-adaptáció, valamint a sportteljesítmény fokozása érdekében. Megcáfol-

ták a régebbi mítoszokat és félretájékoztatást a gyermekek ellenállási tréningjének lehetséges negatív hatásairól. Így az edzők, fitnessszakemberek és fiatal sportolók most az optimális edzési trendekre összpontosíthatnak az izomfittség és a sportteljesítmény fokozása érdekében.

Erősítő edzés és atlétikai teljesítmény

Az ifjúsági sportolók atlétikai teljesítményének javítása összetett feladat és a magas szintű atletikusság eléréséhez hosszú távú tervre van szükség. A sportolás önmagában sok esetben nem ad kellő ösztönzést ennek eléréséhez. Az ellenállási edzés minden formája (pl. erő-, erőállóképességi vagy gyorsasági edzés) segíthet enyhíteni ezeket a problémákat azáltal, hogy védelmet nyújt a sérülésekkel szemben, és pozitívan befolyásolja a fiatal sportolók fizikai műveltségét, így csökkentve az alacsony fizikai aktivitás és a korai sportszakosodás hatását körükben. Az erősebb fiatal sportolók felkészültebbek lesznek az összetett mozgások elsajátítására, a sporttaktikák megértésére, valamint az edzés és a versenyzés követelményeinek kielégítésére. Így az ellenállóképesség-edzés előírásának az életkornak, a motoros képességeknek, a technikai jártasságnak és a meglévő erőszinteknek megfelelő fejlődésen kell alapulnia. Egy másik figyelembe veendő tényező a gyermek vagy serdülő biológiai életkora és pszichoszociális érettsége. A magas szintű izomerő hozzájárul a fiatal sportolók teljesítményének javításához.

Erő

A nagy erő kifejtés képessége minden szinten fontos a sportteljesítmény szempontjából. Az ellenállási edzés hatékony módszernek bizonyult az izomerő és az ugrásteljesítmény előmozdítására ifjúsági sportolóknál. Ezenkívül kimutatták, hogy az izomerő közvetlen hatással van a futási sebességre, az irányváltások gyorsaságára, a plyometrikus képességekre és az állóképességre. Az izomerő fejlődése több tényezőtől függ, például izomzattól, idegi, mechanikai, pszichológiai és hormonális adottságoktól. Ráadásul az erő nem lineáris módon fejlődik a gyermek- és serdülőkorban. Mindazonáltal az erő 14 éves korig a lányoknál és a fiúknál is hasonlóan növekszik. Fontos elismerni azt a tényt, hogy a növekedés és azérés nagyban befolyásolja az erőnövekedést a pubertás előtt, alatt és után is. Általánosságban elmondható, hogy a serdülők abszolút erőnövekedése nagyobb, mint a serdülőkor előtti növekedés, de kisebb, mint a felnőttek növekedése.

Sebesség

A gyorsaság fejlődését a gyermekkorban az izomzatban bekövetkező többszörös változások befolyásolják, mint például a keresztmetszeti terület és hossz növekedése, biológiai és anyagcsere változások, neuromuszkuláris fejlődés, valamint a biomechanikai tényezők és a koordináció változásai. Más

fizikai tulajdonságokhoz hasonlóan a gyorsaság fejlődése sem lineáris módon megy végbe a gyermekkorban. A gyermek- és serdülőkorban végbemenő sebességfejlődés tekintetében kimutatták, hogy a pubertás alatti súlygyarapodás negatívan befolyásolhatja a fiatal sportoló sebességét. Az erősítő edzés tehát hatékony módja lehet a tömegnövekedés negatív hatásainak leküzdéséhez az erőtermelés fokozásával. Ezzel egyidejűleg pozitívan befolyásolja a testösszetétel kedvező változásait is, így maximalizálva a relatív maximális erőt (azaz azt, hogy egy sportoló mennyi erőt tud kifejteni a testsúlyához képest). Végül a közelmúltbeli eredmények kimutatták, hogy a serdülők sprintteljesítménye az erő és az erőállóképesség különböző fokú eredménye lehet. Ez magában foglalja annak fontosságát, hogy a maximális sebességüket növelni kívánó serdülők korán bevezessék az erőnléti edzést.

Sérüléscsökkentés

A sportolás magában hordozza a sérülés kockázatát és bár a sporttal és a fizikai aktivitással összefüggő sérülések teljes megszüntetése irreális cél, úgy tűnik, hogy egy olyan átfogó program, amely az izomerő növelésére, a mozgásmechanika fejlesztésére és a funkcionális képességek javítására összpontosít lehet a leghatékonyabb stratégia a sportsérülések csökkentésére a fiatal sportolóknál. Az izmok és a kötőszövetek erősítő edzéssel történő tréningezése a fiatal sportolókat képessé teszi nagyobb külső erők elviselésére, így kevésbé érzékenyek a lágyszöveti sérülésekre. Ezen túlmenően, mivel a növekedés és az érés a gyors fejlődés időszaka, a fiatal sportolók nagyobb kockázatnak vannak kitéve a sérülések tekintetében, függetlenül attól, hogy részt vesznek-e versenysportban vagy nem. Sok esetben az is köztudott, hogy az erősítő edzések kisebb sérülésveszélyt hordoznak magukban a választott sportághoz képest. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy a gyerekek nagyobb valószínűséggel sérülnek meg a saját sportáguk során, mint az erősítő edzések során (megfelelő felügyelet mellett).

Erősítő edzés és egészség

A gyermekek és serdülők rendszeres fizikai aktivitása, megfelelő irányelvek mentén, számos egészségügyi előnnyel jár. Pozitívan befolyásolja az egészség és a fittség számos mérhető mutatóját. Például:

- Testfelépítés
- Kardiovaszkuláris kockázat
- Csökkenti a testszírt
- A testsúlyszabályozás megkönnyítése
- Az inzulinérzékenység javítása
- Erősíti a csontokat
- A pszichoszociális jólét fokozása

Úgy tűnik, hogy az erősítő edzésprogram különösen előnyös az ülő fiatalok számára, akik gyakran nem hajlandók, vagy képtelenek hosszabb ideig tartó aerob gyakorlatokat végezni, például túlsúlyos vagy elhízott gyermekek és serdülők esetében. Az erősítő edzést is magában foglaló edzési programban való részvétel lehetőséget nyújthat izomerejük fejlesztésére, a motoros koordináció javítására és a fizikailag aktívnak vélt képességeikbe vetett bizalom megszerzésére. Ezen túlmenően, az izomerőt és az alapvető mozgáskészségeket javító ifjúsági programokban való részvétel az élet korai szakaszában megalapozza a későbbi aktív életmódot. Mivel az izomerő a motoros képességek teljesítőképességének alapvető összetevője, a növekedési évek során az ellenállási gyakorlatok végrehajtásához szükséges kompetencia és önbizalom fejlesztése fontos, hosszú távú következményekkel járhat az egészségre, a fittségre és a jólétre.

Csontfejlődés

A 70-es és 80-as években megalapozatlan bizonyítékok alapján kialakult korábbi aggodalmak ellenére az ellenállóképesség-edzés hatékony stratégiának tűnik a csontok egészségének javítására a növekedési évek során. A csontváz egészségének optimalizálása mellett, ez a későbbi életszakaszban bekövetkező törések valószínűségének csökkentése szempontjából is fontos. Kimutatták, hogy a rendszeres erősítő edzéseken való részvétel javítja a csont ásványianyag-sűrűségét. Az erőedzésnek nincs káros hatása a lineáris növekedésre gyermekeknél és serdülőknél, bár azt sugallják, hogy a csontok mechanikai terhelésének van egy küszöbértéke, amelyet be kell tartani ahhoz, hogy pozitív hatással legyen a csontok egészségével kapcsolatos tényezőkre. Míg számos tényező, köztük a genetika és a tápláltsági állapot, befolyásolja a csontozat egészségét, a sport- és fitneszprogramokban való rendszeres részvétel segíthet a csontban az ásványi anyagok felhalmozódásának és geometriájának optimalizálásában gyermek- és serdülőkorban.

Szív- és érrendszeri fejlődés

Bizonyítékok támasztják alá, hogy a szív- és érrendszeri betegségek előfutárai gyermek- és serdülőkorból származnak. Ennek fényében az erőedzés testösszetételre gyakorolt potenciális hatása a vizsgálat fontos témájává vált, különös tekintettel arra, hogy az elhízás előfordulása a gyermekek és serdülők körében világszerte folyamatosan növekszik. Továbbá úgy tűnik, hogy a magasabb szintű izomerő egészségesebb szív- és érrendszeri profillal társul. Ezenkívül számos közelmúltbeli tanulmány azt sugallta, hogy az erőedzés vagy a körkörös súlyzós edzés (azaz kombinált aerob és aerob edzés) kedvező egészségügyi előnyökkel járhat (pl. testösszetétel) az elhízott, vagy az elhízás kockázatának kitett gyermekek és serdülők számára.

Neuromuszkuláris fejlődés

A serdülőkor előtti sportolók általában neuromuszkuláris kontrollhiánnyal küzdenek, ami viszont fokozott sérülési kockázattal jár. A neuromuszkuláris kontrollkapacitásokok, amelyek lehetővé teszik az ütközési erők elosztatását az alsó végtagok megfelelő beállításának megőrzése mellett, kulcsfontosságú tényezőként azonosították a fiatal sportolók relatív sérülési kockázatát. Az élet korai szakaszában a neuromuszkuláris edzésprogram célja a gyermekek mozgáshatékonyságának és izomkoordinációjának javítása. Ezért azt javaslom, hogy az ellenállási tréninget az élet korai szakaszában kezdjék el, ahol a hangsúly az új tevékenység elsajátítására és az ilyen típusú edzések iránti folyamatos érdeklődés felkeltésére irányul!

Mikor kezdjék el a gyerekek az erősítő edzést?

Míg hagyományosan a kronológiai életkort használják a sportcsapatokban való kezdeti részvételre (pl. 16 éven aluliak), nyilvánvaló, hogy a növekedés és az érés (pl. magasság, súly, erő) különbségei 6-7 éves kor körül jelentkeznek. Ezek a fejlettségi különbségek a természetben és a készségekben megnehezíthetik a fiatalok számára az életkoron alapuló programozást és a biológiai érettség miatt igazságtalanok is lehetnek. Bár nincs alsó korhatár az ifjúsági erőedzés programban való részvételhez, minden résztvevőnek rendelkeznie kell az alapvető kompetenciákkal is:

1. Fogadják el és kövesse az utasításokat
2. Ismerje meg az alapvető biztonsági szempontokat
3. Rendelkezik az egyensúly és a testtartás megfelelő szintjével



Így az ifjúsági erősítő edzést már 5-6 éves kortól el lehetne kezdeni, amennyiben ezek az alapvető jellemzők jelen vannak. Kimutatták, hogy még a fiatal gyermekek is észrevehetően javultak az izomfittségben, miután sajáttestsúlyos erőedzést, szabad súlyokat és rugalmas ellenállási szalagokat alkalmaztak az alapozó edzéseken. Létfontosságú annak megértése, hogy a bevezető erőedzés és kondicionálás nem nehéz guggolásokkal és fekvé nyomással kezdődik, hanem sajáttestsúlyos gyakorlatokkal, rugalmas-ellenállási szalagok használatával és bármilyen más alacsony szintű erőgyakorlattal.

Mielőtt egy fiatal tinédzser súlyzós edzésprogramba kezdene, ajánlott egy gyermekorvos vagy a sportorvos véleménye. Van néhány olyan állapot, amikor a súlyzós edzés nem ajánlott, beleértve a kontrollálatlan magas vérnyomásban szenvedő, görcsrohamos betegségekben szenvedő gyermekeket, vagy azokat, akik gyermekkori rákos megbetegedések miatt kemoterápián estek át. A tizenévesek edzésében tapasztalattal rendelkező képzett trénernek mindig felügyelnie kell a résztvevőket, különösen azoknál a csoportoknál, amelyeknél valószínűleg elveszítik a koncentrációt. A javasolt oktató-gyermek arány 1:10 (vagy kevesebb). A legjobb, ha egy személyi edzővel kezd, persze, ha a költségvetés megengedi. Ez biztosítja, hogy a gyermek megfelelően hajtsa végre a gyakorlatokat. A barátok vagy más gyerekek közötti versengés az edzéscsoportban túl nehéz súly kiválasztásához vagy rossz technikához vezethet, ami sérülést okozhat.

Edzés összetevői

Tekintettel arra, hogy a helyes kivitelezés elengedhetetlen, az edzéstípus, a súlyválasztás, az ismétlések és a sorozatok helyes megválasztása is fontos. Íme a gyakorlati példa:

Töltsd fel magad üzemanyaggal: Győződj meg arról, hogy elegendő ételt és folyadékot fogyasztottál az edzés előtt, lehetőleg szénhidráttal.

Először végezz bemelegítést: Ez magában foglalhat egy kocogást vagy futást a helyszínen, enyhe nyújtásokat és a gyakorlat szimulációját nagyon könnyű súlyokkal, vagy csak sajáttestsúllyal.

Helyes kivitelezés: Súlyzós edzésnél a súlynak elég könnyűnek kell lennie ahhoz, hogy más testrészek ne kerüljenek bele a mozgásba a súly emelése közben. A fej és a törzs hátrarántása az emelés közben azt jelzi, hogy a súly túl nehéz. Még akkor is, ha ez az ismétlési tartomány tetején történik – például a 12. ismétlésnél.

Ennek megfelelően válaszd ki a súlyokat: Olyan súlyt válassz, amely legalább 12, de lehetőleg 15 ismétlést tesz lehetővé. Ez biztosítja, hogy a súly elég könnyű legyen ahhoz, hogy ne terheld túlságosan az ízületeket, valamint a fejlődő porcokat és csontokat.

Gyakorlatok és a gyakorlatok száma: A kisebb gyerekeknek valószínűleg elegendő két sorozat minden gyakorlathoz és minimálisra kell csökkenteni az unalmat. Kortól, edzettség-től és érettségtől függően célozzunk meg hat-tíz gyakorlatot! A gyakorlatok száma és súlya fokozatosan növelhető, ahogy a gyerekek idősebbek és erősebbek lesznek.

Felügyelet: A szülőknek némi felelősséget kell vállalniuk néhány súlyzós edzés alapjainak elsajátításában, hogy tudják, mi a megfelelő.

Levezetés: Ez magában foglalja a nyújtásokat és az enyhe testmozgást.

Állítsunk be egy heti tervet: heti két, legfeljebb három erőedzés. A gyermekeknek és serdülőknek legalább egy napot kell tartaniuk az edzések között, hogy biztosítsák az izomfájdalomtól való felépülést.

Tedd szórakoztatóvá az edzést: Ez azt jelentheti, hogy érdemes zenét beépíteni az edzésekbe. Az unalom hamar megérinti a fiatalabb gyerekeket, és gondatlan viselkedést válthat ki.

És most jöhet az edzés!

Az alábbiakban egy tipikus kezdő súlyzós edzést mutatok be, amely 12-15 éves serdülők számára, valamint lányoknak és fiúknak egyaránt alkalmas.

Bemelegítés: Ennek 10-15 percnek kell lennie, hogy a vér az izmokba keringessen, felkészítve őket az edzés során jelentkező terhelésre. Bemelegítés aerob tevékenységgel, majd gimnasztikai gyakorlatokkal történik (körzések, dinamikus nyújtások). Ez a bemelegítés segít a testnek és az elmének megismerkedni az egyes gyakorlatok megfelelő formájával, ami kritikus a biztonság és a hatékonyság szempontjából.

Feladatok: Minden gyakorlatot 2 sorozatban és 12-15 ismétlésben hajtsatok végre!

4. Guggolás, súlyzókkal a kézben
5. Kitörés
6. Döntött törzsű evezés súlyzóval (ügyelj az egyenes hátra!)
7. Fekvőtámasz (lányoknak térd a talajon)
8. Vállból nyomás
9. Karhajlítás (vagy ahogy ti mondjátok, bicepszezés)
10. Tricepsz nyújtás fej fölött
11. Hasprés

Levezetés: nyújtások minden izomcsoportra, 5-10 perc ajánlott.

Heti programterv: Edzés heti 2-3 alkalommal. Az edzésnek kb.30 percig kell tartania.

Következtetés

Az erősítő edzés ma már széles körben elfogadott edzésforma mind a gyermekek, mind a serdülők számára. A korábbi aggodalmak ellenére, a fiatalok erőedzésének biztonságával és hatékonyságával kapcsolatban, a tudományos és klinikai bizonyítékok alátámasztják: a jól megtervezett és megfelelően oktatott ifjúsági ellenállási tréning programokban való részvétel jótékony hatással van az ifjúsági sportolók teljesítményére. A gyermekek erősítő edzései nem a súlyemelés, az erőemelés vagy a testépítés. Ezeknek a különbségeknek világosnak kell lenniük a szülők, az oktatók és a gyermekek számára. Úgy találták, hogy az erősítő programok előnyösek a fiatalok egészsége és fittsége szempontjából. Sőt, a fiatalabb korban kezdődő erősítő edzés előnyei hosszú távú hatással lehetnek az egyén egészséges életmódjára és jövőbeni sportolására. Végül elismert tény, hogy minden fiatalnak egyéni szükségleteinek megfelelő edzésprogramokat kell biztosítani, szórakoztató és motiváló környezetben. ■

ŠKODA ENYAQ COUPÉ RS IV

SKODA



VILLÁMGYORSAN ELVARÁZSOL!

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



A víz csodálatos világa: Hidrolátumok, elixírek és az élet forrása

Stumpf Alice, Baki Róbert, Bokor Dorina



Mivel a hidrolátumok - növényi párlatok - továbbra is ismeretlen kincsek az emberek számára, gondoltuk, hogy hónapról hónapra, bemutatjuk - a régmúlttól-mostanáig - hogyan készültek és mire is lehet használni őket.

Mit is jelent a víz az életünkben?

A tudomány szerint, átlagosan az emberi szervezet 79%-a vízből áll! A víz az érzelmek eleme. A víz, amely azt jelentheti, hogy áramlás, aktivitás, légység, ugyanakkor önérvényesítés is. A víz a kikapcsolódást is jelentheti. A víz mozgásával együtt jár a növekedés és a visszahúzóadás is. A víz nélkül

nincs élet! A víz az élet alapja, egy olyan elem, amely nélkül a bolygónk nem lenne képes támogatni az élet sokféleségét. Ez az egyszerű H₂O molekula nem csak a földi élet számára nélkülözhetetlen, hanem az emberi kultúrában is kiemelkedő szerepet játszik. Az orvostudománytól kezdve a művészetekig és az építészetig, számos formája és állapota hatalmas hatást gyakorol.

Ebben a cikkben bemutatjuk a víz szerepét, és hogy hogyan kapcsolódik a hidrolátumokhoz és elixírekhez.

Két hidrogén és egy oxigénatom összekapcsolódásából származik és bár ez egy viszonylag egyszerű molekuláris felépítés, rendkívül bonyolult és sokoldalú tulajdonságokkal rendelkezik. Különleges kötési geometriája lehetővé teszi a hidrogén-kötések kialakítását, amelyek kulcsfontosságúak

a víz egyedülálló fizikai és kémiai tulajdonságaihoz. Ezen tulajdonságok miatt egy univerzális oldószer, amely számos anyagot képes oldani és transzportálni. Ebben a kapacitásban a víz kiemelkedően fontos szerepet játszik a desztillált növényi vizek, vagyis a hidrolátumok előállításában és alkalmazásában is.

A víz nem csupán egy 'hordozó' az illóolajok és egyéb növényi összetevők számára, hanem aktív résztvevő is a folyamatban. Ahogy fent említettük, az a képessége, hogy számos anyagot old és stabilizál, itt is érvényesül. Emiatt a növényekből származó hatóanyagok és illóolajok jobban felszívódnak, hatékonyságuk növekszik és a végtermék - legyen az hidrolátum, vagy egyéb desztillált növényi víz - sokkal gyengédebb és széleskörűbben alkalmazható lesz. Ezzel a víz a saját természete révén nem csak a szervezetünk számára nélkülözhetetlen, de az egészségmegőrzés és a jólét számos egyéb aspektusában is létfontosságú.

A hidrolátumok tulajdonképpen növényi kivonatok vízben. A gyógynövényekből, virágokból és egyéb növényi anyagokból vízgőzdesztillációval előállított folyadékok, melyek az eredeti növény összetevőit és tulajdonságait magukban hordozzák. Az elixírek más típusú termékek, de a víz itt is fontos szerepet játszik, mint oldószer és közvetítő anyag. Lehetővé teszi az összetevők egyensúlyának megteremtését és segíti a szervezetben történő felszívódást, valamint az aktív komponensek megőrzését.

Számunkra a növényi hidrolátumok, hatékony összetevőkkel vannak ellátva, amelyek sokkal több figyelmet érdemelnek meg.

A hidrolátumokat a lepárlási folyamatok kezdete óta ismerik az emberek, csak régebben többet használták, hiszen nem voltak gyógyszerek és más gyógymódok. A desztillációs folyamatokat korábban a gyógynövény hidrolátumok megőrzéséért csinálták, hiszen akkoriban a hidrolátumokat - gyógyászati szempontból - értékeesebbnek tartották mindenél. A hidrolátumok gyógyhatása valóban felülmúlja egyes esetekben még az illóolajok hatását is.

Mindent összevetve elmondható, hogy a víz az élet nélkülözhetetlen forrása, és már önmagában is csodálatos. Az emberi kreativitás és az innováció azonban képes arra, hogy még tovább finomítsa és személyre szabja ezt az életadó elemet. A hidrolátumok és elixírek olyan termékek, amelyek ennek a törekvésnek az eredményeként jöttek létre és napjainkban egyre népszerűbbek az egészséges életmód és a természetes szépségápolás területén. Sajnos nagyon kevés feljegyzés található a hidrolátumok előállításáról, ezért igyekszünk mi is mindenki számára ismertebbé tenni e csodálatos párlatok hatásait. Ezek a termékek kiváló példák arra, hogy a víz nem csupán az élet fenntartója, hanem az emberi életminőség javításának egyik eszköze is. Ha te is szeretnéd az egészség és szépség természetes forrásait a mindennapjaiba beilleszteni, látogass el a weboldalunkra, www.benevital.hu és tudj meg többet! ■





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.



Ezekehez az autókhoz tartozik egy történet, ami az újakhoz nem jár. Itt maradtak nekünk ezek a gépek az életük regényével, megannyi emlékekkel egy más korból, másik világból, mintegy tanúként, hogy volt még olyan időszak, amikor más volt az értékrend...amikor még egy autó egy életre is szólhatott, nem csupán néhány évre.

Festő: Polgár Zita
Varga's robusta kávéval festve

Számít a méret, avagy „k” és „k” között ég és föld a különbség

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



Sokszor felmerül a kérdés, hogy milyen egy ország „ideális gazdasági szerkezete”, mekkora súlya kell, hogy legyen az egyes iparágaknak, mennyire legyen diverzifikált a gazdaság. Általában előnyösebb, ha egy ország gazdasága sok-

színűbb, összetettebb. Ennek magyarázata egyszerű: ha csak néhány ágazatra építünk, akkor nagy a kitértés, ha az érintett ágazatokban probléma adódik, akkor az a gazdaság egészét is térdre kényszerítheti.

Hasonló, bár nem ilyen egyértelműen megválaszolható kérdések merülnek fel a vállalatmérettel kapcsolatban is. A nagy kérdés a következő: milyen a mikro-, kis-, közép- és nagyvállalatok „ideális aránya”? Ez a kérdés óriási szerepet játszik az olyan nagyszabású célkitűzések esetében is, mint a zöld fordulat vagy a digitális átállás – az ambiciózus célok ugyanis csak megfelelő vállalati struktúrával érhetők el.

Ebben a cikkben azt kívánom bemutatni, hogy miért is számít a méret.

Kezdjük a száraz tényekkel!

A **kkv-k fontos szerepet játszanak az Európai Unió gazdaságában**. A kkv-k adják a cégek 99 százalékát, ez a csoport biztosítja a munkahelyek 64 százalékát és termeli meg a hozzáadott érték 52,5 százalékát. Ugyanez érvényes arányaiban az USA-ra

is! Nagy vonalakban már sejthető, de segítek: Magyarországon is hasonló a helyzet. **A vállalkozások 99,9 százaléka mikro-, kis- vagy középvállalkozás, az alig több mint 1000 nagyvállalat adja a vállalkozások 0,1 százalékát.**

Ezekből a számokból eszembe jut egy igen régi mondás: „Sok lúd disznót győz”. De miért is mondom ezt? Alapvetően azért, mert az a rengeteg, több százezer „mini cég” gazdasági tevékenysége évről évre összeadódik és felveszik a versenyt a legnagyobbakkal. Ez nagyon jól hangzik, de mi van akkor, ha csak az egyes „mini cégeket” nézzük, elemezzük? Akkor is beszélhetünk a legnagyobbak és a legkisebbek között valós párhuzamról? Megemlíthetjük egyáltalán a versenyképesség fogalmát? Bátrak, vagy inkább vakmerők vagyunk, ha összehasonlítást szeretnénk elvégezni? Nézzünk ennek a mélyére!

Ahhoz, hogy valóban megértsük, miért is teszem fel ezeket a kérdéseket, egy, már évek óta általam hangoztatott, tabudöntőgető állítással kell kezdeni.

Van egy alapvető fogalmi problémám magával a kkv-kifejezéssel.

A vállalati szektorban szerzett több mint 20 éves tapasztalat alapján azt állítom, hogy **olyan nem létezik, hogy kkv**, ez a (statisztikában horgonyzó) kifejezés durván torzít. Hogy miért is állítom ezt? Nos, röviden azért, mert „k” és „k” között ég és föld a különbség. De kifejtem hosszabban is.

Itthon a **mikrovállalkozások aránya nagyjából 94 százalék**, a kisvállalkozásoké 4,7, a közepes méretű cégeké kb. 0,7 százalék – ebbe az utóbbi kategóriába 5–6000 vállalkozás tartozik.

Az arányok megfelelnek a „fejlett nyugat” mutatóinak. A probléma nem is a „mennyiséggel”, sokkal inkább a minőséggel kapcsolatban merül fel. **Magyarországon ugyanis rendkívül nagy a különbség a legkisebb és a legnagyobb vállalkozások termelékenységében.** A nagyméretű, zömében multinacionális cégek termelékenysége több mint másfélszerese a hazai átlagnak – na ez már nem követi a nemzetközi tendenciát –, miközben a 9 főnél kisebb, szinte teljes mértékben magyar tulajdonú kisvállalkozások termelékenysége a hazai átlag fele, az 1 fős mikrovállalkozásoké pedig ennél is kisebb, tehát ez utóbbiak és a multik közötti termelékenység-különbség akár 4–5-szörös (!) is lehet. Ez olyan „versenyhelyzet”, amelyben a kicsik győzelmi esélye egy kerek számmal fejezhető ki... Visszatérve „a sok lúd...” analógiára, itt már megállapíthatjuk, hogy hiába van sok kicsi, azok hatékonyságával, versenyképességével, elkötelezettségével, tudás iránti nyitottságával már vannak problémák.

A legkisebb, nano méretű vállalkozások erős túlsúlyban vannak itthon.

(Forrás: ksh.hu 9.1.1.17. A vállalkozások teljesítménymutatói kis- és középvállalkozási kategória szerint)

Újabb összehasonlítási szempontokat figyelembe véve újabb mintákat vehetünk észre, amelyek a magyaros vállalatstruktúra lényeges – és változásra bőven megérett – sajátosságaira mutatnak rá. Ezek a sajátosságok ugyanis nem a hazai viszonyok erősségeit mutatják, sokkal inkább a gyengeségeire, kitértésére mutatnak rá.

Az egyik legnagyobb probléma, hogy a magyar gazdaságban a közepes méretű vállalkozások alig észrevehetők, miközben a nyugati országokban ezek a gazdaság stabil, megkerülhetetlen építőelemei. Szokták mondani, hogy a méret nem számít. Amikor ezt halljuk, általában hátra dőlünk, gondolkodunk, és megállapítjuk, hogy azért a méret sem elhanyagolható. Így van ez a vállalkozások körében is. Ha versenyben akarunk maradni, akkor sok helyen a méret már determinálja, hogy egyáltalán be tudok-e szállni a „nagyok” küzdelmébe. Pályára tudunk-e állni, vagy csak a pálya széléről próbáljuk felfogni, hogy mi történik azon a bizonyos fehér csikon belül... A játékos szerephez fel kell nőni, a pályán, megfelelő taktikát kell követni... Tudatos koncepció kell!

De miért baj az, ha nincs elég középvállalkozás?

1. A versenyképes tudással rendelkező, agilis szakemberek általában a középvállalkozásokat preferálják. Ha ilyen cégből kevés van, akkor maradnak a nagyvállalatok, hiszen a már említett termelékenység-különbség a kicsiket (mondjuk úgy) nem teszi vonzóvá. **A leghozzáértőbbek így a külföldi tulajdonú cégeket fogják erősíteni.** Mondanom sem kell: az ország elemi érdeke, hogy ez a helyzet (minél rövidebb időn belül) megváltozzon!

2. A nemzetközi példák többsége azt mutatja, hogy a globális nagyvállalatoknak a közepes méretű vállalkozások a fő beszállítói – nem csoda tehát, ha **a hazai vállalatok a kívántnál sokkal kisebb mértékben tudtak beszállítókká válni.**
3. A közepes vállalatok sokkal jobban állják a sarat a válsághelyzetekben, mint a szűk mozgástérrel rendelkező legkisebbek. Ennek a jelentősége az elmúlt évek történéseinek fényében tagadhatatlan. A visszajáról fogalmazva: **minél kevesebb a közepes méretű cég, annál kevésbé válságálló a gazdaság egésze. Azért valljuk be... ez elég ütős érv.**
4. A közepes méretű vállalatok sokkal inkább exportképesek, mint a kicsik (persze vannak kivételek).
5. Végül, de korántsem utolsósorban a közepesek stabilabb adófizetők is. A gazdaság egésze (az adóbevételek növekedése révén) is **profitál tehát abból, ha a középvállalati szektor erősödik.**

Az állításaimat summázva kirajzolódik egy olyan erős pajzs, amellyel tartósan védhető egy gazdaság. Ezek alapján mondhatni, egyszerű a feladatunk, csak fel kell építeni ezt a pajzsot. De a kérdés csak, hogy miként? Kinek és mit kellene tenni? Mi lenne a konkrét megoldás?

Lényegesen nagyobb hangsúlyt kell fektetni a tudatos vállalati növekedésre, azaz arra, hogy minél több hazai cég „nőjön fel” a „közepes méretű” szintre.

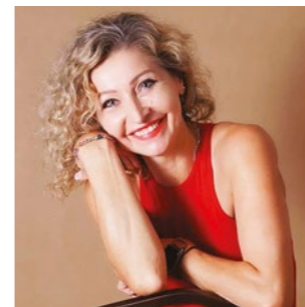
Az lenne tehát az ideális, ha minden kisebb méretű vállalkozás tulajdonosában érvényesülne a növekedés igénye. A növekedés, a vállalkozás életciklusának tudatos menedzselése persze nem egyszerű feladat, erre stratégiát kell építeni. Ez nem akadály, hanem erőforrást igénylő megoldandó feladat. A növekedés maga a fenntartható vállalkozás záloga!

Ezt az akaratot a legfelső szinten is támogatni érdemes: **Az erős hazai középvállalati szektor „kinevelése” a gazdaságpolitika fontos iránya lehetne.** Ugyanakkor a belső igény mellett kell a támogatás, mert egy céget fel lehet fűjni mesterségesen is – mindenki tudna példákat mondani –, csak éppen az ilyen lufi könnyen kidurran... Az erőforrásokat tudatosan kell kombinálni, ehhez magunkba kell nézni és jól szervezni saját folyamatunkat, feladatainkat. Tudom, hogy nem egyszerű tükörbe nézni, hiszen akkor meglátjuk a saját hibáinkat, de ezek nélkül nem megy a változás.

Csak az az ország lehet igazán jövőképes és válságálló, amely tudatosan alakítja a gazdasági és vállalati szerkezetét. Meggyőződésem és igyekszem is mindenkit meggyőzni róla, hogy a középvállalati szektor erősítése Magyarország elemi érdeke. Tegyük hát érte közösen! ■

Emberek és angyalok

Tóth Mária • pszichológus



Egy igazán nagyszerű nap volt ez az indulásra. A végzős angyalok a Galaxis aulában ültek a Csillagpáholy alatti körben. Négy év tanulás után végre kirepülhetnek. Hatalmas volt az izgalom, az egész terem zibongott. A kristálycsillárokon táncolt a fény és árnyéka a hatalmas oszlopokra vetült. Amikor kitérült a terem ajtaja, elhalkult a zaj.

Jophiel arkangyal mögött hosszú sorokban léptek be a harmadévesek, mindegyikük kezében egy, már utazásra minősített szárny. Jophiel köszöntötte a végzősöket, gratulált és aztán egyesével név szerint szólította őket és átadta jól kiérdemelt szárnyaikat és egyben megkapták a küldetésüket is.

Noch a Földet kapta első feladatul. Miközben az átjáró felé igyekezett a többiek mögött, próbálta felidézni magában a Földről tanultakat. A Föld nem volt kötelező tananyag, specializációban lehetett csak felvenni. A távoli, jelentéktelen Naprendszer harmadik bolygója. Képekről kifejezetten szépnek tűnt. Zöld, kék, barna, sárga színekben pompázott. Voltak hegyei, erdői, tengerek, folyók. A civilizációt létrehozó emberi fajon kívül számos más élőlény, állat, növény lakta. Az emberek nagy, csillogó városokat is létrehoztak és többségében ott éltek.

Noch eddig jutott a gondolataiban, amikor odaért az átjáróhoz. Megérintette a Föld feliratú gombot, aztán magára öltötte szárnyát és ugrott. Hamarosan megpillantotta a kék-zöld bolygót és közelebb érve látszódtak már a települések is. A navigáció egy városba vitte, ami logikus, hiszen ott van a legtöbb ember, a segítségre ott lehet legnagyobb szükség és tanulmányozni is ott

lehet őket. A lakás, amelyben élni fog majd, picike volt, de Noch-nak nem is volt szüksége nagyobbra, hiszen a küldetése végeztével haza fog menni, hogy az összegyűjtött információt leadhassa a kutatócsoportnak...

A Föld már egyszer megkerülte a Napot, de Noch még mindig ott volt az emberek között. Nagyon érdekesnek találta ezeket a lényeket, ezért kért hosszabbítást.

Először meg kellett tanulnia beszélni, mert az emberek nem a gondolataikat osztják meg egymással, hanem a szájuk segítségével szavakká formálják közlendőiket és így kommunikálnak. Nem meglepő módon, így folyton félreértik egymást és ebből nagyon sok probléma generálódik közöttük. Egyébként is feltűnően harcos faj. Sajnos nagyon sokat bántják egymást különböző módokon. Legtöbbször csak szavakkal, de az ölésig is elmennek. Népek küzdenek egymás ellen, s úgy hívják háború. Szörnyű véres dolog, sok a halál és teljesen értelmetlen. Ahol Noch élt, ott szerencsére béke volt, egy angyal nem is tudna létezni olyan helyen, ahol ekkora mértékben tölti be a létet a szenvedés és a fájdalom. Nagyon gyorsan belepusztna.

A beszéden és ölésen kívül az embereknek számtalan más furcsasága is van. A két lábukat használják csak közlekedésre és ha messze van, ahová menni szeretnének, akkor általuk épített járművekkel tudnak gyorsabban haladni. Noch nem értette, hogy miért nem repülnek. Persze alapvetően nincsenek szárnyaik, de vannak páran, akiknek van és ők sem használják. Azt sem tudják, hogy ha elegendő jót tesznek, akkor mindenki elnyerheti a szárnyakat és repülhetnének.

Éjszaka álmodnak. Az univerzum teljességét még nem értik, nem elég fejlett a tudatuk ehhez, de a tudattalanban ott van minden, amit tudni kell a világegyetemről és az álmokon keresztül megmutatkozik nekik. A repülés is például, álmukban sokan repülnek.

A mindennapokban sok olyan dologgal foglalkoznak, ami nem feltétlenül szükséges az életben maradáshoz - például a könyvek, a művészet, a filmek, a borok s még sok más. Azt mondják ezek elengedhetetlenek az élethez, ezek nélkül nem érdemes élni.

De a legnagyobb furcsaság az a csodás gravitáció, ami az embereknél egymás között alakul ki és összetartja őket sok-sok éven keresztül. Nem csak fizikailag, de lelkileg is. Lehetnek sok száz méter távolságban egymástól, akkor is működik. Megismernek egy másik embert, kialakul közöttük ez a vonzás és egymás mellett tartja őket. Egymás mellé ültetik őket első osztályban az iskolapadban és egymás mellett maradnak akár a halálukig. Úgy hívják barátság. Ha erősebb a vonzás, akkor családot alapítanak és ebből a kapcsolatból származnak az utódok. Ezt úgy hívják - szerelem. Sajnos nem mindig tart ki a halálukig ez az összetartozás, ilyenkor különválnak és ez szomorúvá teszi őket.

Amikor meghalnak, akkor nem tűnnek el nyomtalanul, hanem emlékké, történetké válnak, amit azok mesélnek róluk, akikhez ez az összekötődés kapcsolta őket.

És itt van még például a sport, ahol az emberek fizikai stressz alá vetik testüket és mégis élvezik. A többi ember pedig sokszor szívesen nézi, amikor mások sportolnak. Ebből is a legkülönösebb, amikor kilencven percig nézik, ahogyan huszonkettő másik ember kerget egy labdát.

Számtalan furcsaságot gyűjtött össze Noch és lassan elérkezett az ideje, hogy itt hagyja a Földet.

Felvette a szárnyait és elindult. A Föld gravitációja nem hatott rá, könnyedén repült át a légkörön, belül mégis érzett valami furcsa érzést, ami visszahúzta a Föld felé. Azt a másfajta gravitációt érezte, amit a Földön úgy hívnak, szeretet. ■

A duci séták

Baloghtomi • hidrogeológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója



Az elmúlt három esztendőben legalább öt tucat sétát tettünk azokkal a hölgyekkel és a néha fölbukkanó egy-két úrral a város fölött zöldellő dombokon és hegyekben, akik jelentkeztek kiírásaimra és a tervezett levelek szerint eljöttek a mindig változó randihelyekre.

Úgy kezdődött, hogy az egyik ős elején pályázni lehetett némi készpénzre azért, hogy segítsük a lakosság mozgását és ezen keresztül az egészségét. Mára a csoportban legalább 30-35 nevet és email-címet örözök, de igazából 12-20 az aktív tagok száma.

Ha van kedved, kapcsolódj be: add meg az email címed ide: ropitomi@gmail.com!

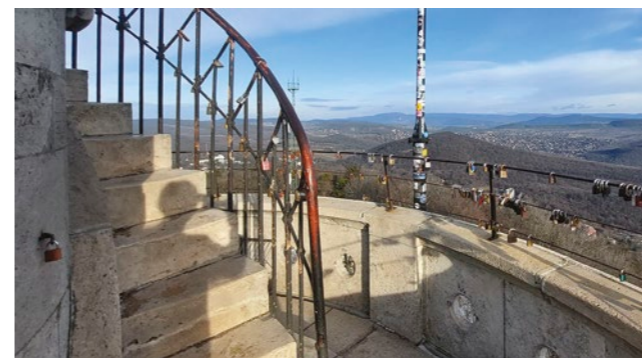
Arra gondoltam, hogy leírom a legkedvesebb és legjobban sikerült közös kirándulásainkat. Őszintén szólva évről évre, kirándulásról kirándulásra az motivál nagyon, ahogy minden

találkozáskor örülünk egymásnak, pletykálunk, sütitet ro-pogtatunk, teákat szürcsölünk.

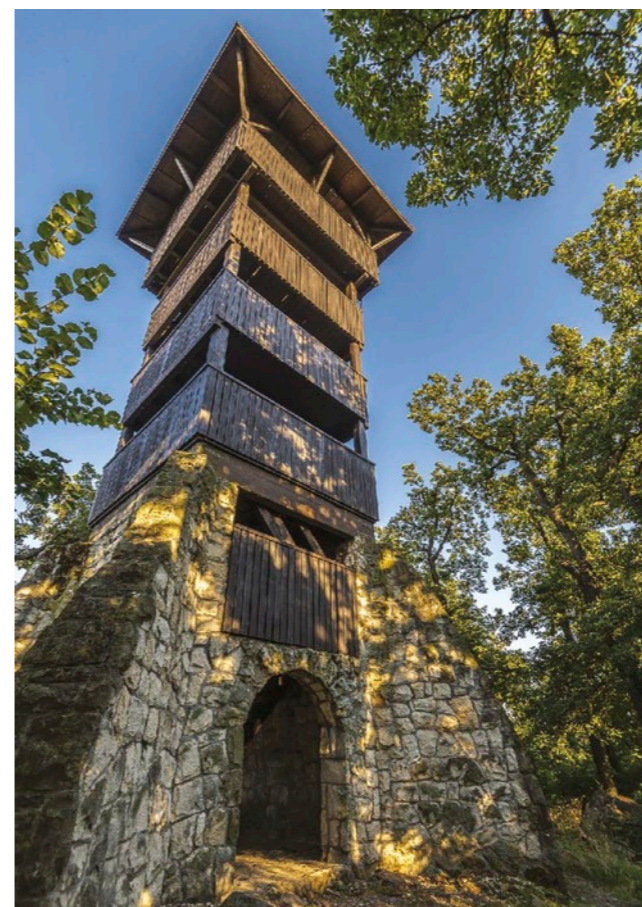
Az első helyet, vita nélkül - mert messzebbre is elmerészkedtünk - torony magasan az Ipoly torkolatának hangulata szerezte meg. Ezt jól mutatta, hogy a három nagy termoszyi ital sem volt elég, hogy mindenki legalább 1-2 bögrével kóstoljon belőle...

Szeretnék ide leírni néhány sétát, hátha bárki is kedvet kap hozzájuk:

Normafa: elképesztően sűrű az ide följáró buszok sora, nemcsak a Moszkváról, de a pesti oldalról is legalább 4-5 járat zúg föl, nem beszélve a fogaskerekűről, vagy épp a Gyermekvasútról. Érdeemes letölteni a budapestgo alkalmazást és ezen tájékozódni: épp most, épp, ahol állunk, melyik járat, merről érkezik vagy indul.



Az öreg síháztól - manapság épp felújítják - számos turistajel indul szanaszét és ezt a táblák elég jól jelzik is. 20-25 perc az Erzsébet kilátó (Jánoshegy), útközben kedves játszótér és büfé, aztán a kilátótól tovább a Hárshegyre, közben benézhetünk az egykoron Úttörővasútnak nevezett, keskeny nyomtávú vonal állomásához: tele régi képekkel, szobrokkal, ráadásul lángos és más kaják is elérhetőek. Aztán a Hárshegy tetején újabb kilátó, erről leginkább a Pilis és a Gerecse felé bámszkozhatunk, de jól látszanak a közeli Budai-hegyek felső régiói is.

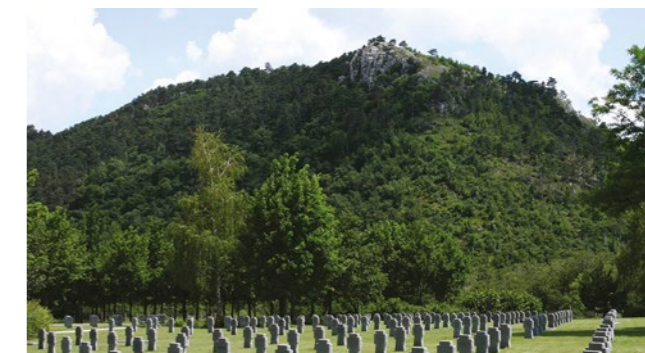


Szép séta vezet Makkosmáriára, a templomhoz, melynek képeit a közeli tölgyfa magasában bújtatták el a helyiek - mondja a szájhagyomány. Innen már majdnem Budakeszin vagyunk, be is sétálhatunk a német nemzetiségű településre. Vagy a rét fölött megkeressük a sárga jelzést és közel hat kilométer után ezen is a Hárshegy tövébe kerülhetünk.

Érdeemes lazán és szabadon sétálni a Normafa környékén, hisz itt nem lehet eltévedni. Nemcsak azért, mert a magamfajta terepfutók gyakran előbukkannak és a rutinosak ismerik is a hegyeket behálózó ösvényeket és hamar útbaigazítanak, de azért sem kell izgulni, mert elég egy irányba elindulni és 1-2 kilométeren belül aszfaltos útra, vagy a kisvasút sínjéhez bukkanunk és ezek lakott területekre visznek.



Nagy kedvencem a KFKI (Az MTA Központi Fizikai Kutatóintézet) környéke: Ide csak egy busz jut el, a 221-es járat. Elég sok bringás itt fordul, miután fölnyomta magát a városból és egy kis lihegés után visszafelé tart, netán tovább teker a kopárokon keresztül Budaörsre. Jelzések innen is indulnak, vagy érkeznek szerteszét: Budaörs, Makkosmária, föl a Normafához. Szép séta kínálkozik a Farkas-hegyhez, ahol öreg, kis repülő szárnyai integetnek már messziről. Szédületes a panoráma, érdemes kisétálni Budaörs felé és bogarászni: vajon melyik az M1, M7, Kő-hegyi kápolna...



A sárga jelzés (lásd korábban), ami egészen Esztergomig „látogatható”, a KFKI alatt indul, 200 méterre az ellenkező irányban és eljuthatunk rajta a 24 ökrös sziklákhöz (288 m magasban). Ez egy erősebb, ám rendkívül látványos séta: kell hozzá egy kis flakon víz és legalább 3-4 óra, oda és vissza.

Ha kisebb-nagyobb túrát terveztek és elvesztetek közben, szívesen segíték, vagy ajánlom a nemrég kiadott Kalandkönyvem: A Budai-hegyek Kalandkönyvét. Megrendelheted a kalandkonyvek.hu oldalon.

...A Normafa környéke szép, igazi erdő. Mostanában sokan féltik az esetleges további beépítések miatt.

Baloghtomi – ropitomi@gmail.com ■

Mit szeretnének a jogalkotótól és a rendőrségtől

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Az, hogy a közlekedés biztonsága nő, vagy éppen csökken, három fő tényezőn múlik: (1) az ország jogalkotói milyen szabályokat hoznak létre és azt hogyan és milyen előkészítéssel teszik; (2) a jogalkalmazó milyen következetességgel

alkalmazza a szabályokat; (3) maguk a közlekedés résztvevői hogyan viselkednek.

Természetesen sok országból sok példát lehet citálni, de egyfelől sehol sincs balesetmentes közlekedés, másfelől vannak minden népnek olyan mentalitás, vérmérséklet és egyéb sajátosságai, amelyeket nem árt figyelembe venni. E mellett markánsan meg kell(ene) különböztetni a tévedésből, elnézésből eredő és a szándékos veszélyeztetésnek minősíthető eseteket. Mik is ezek?

Mindenki nézett már el elsőbbségadást, futott bele pirosba, szerencsével járt, amikor elkerülte őt a baleseti kár. Ilyen általában a szabályos, vagy a szabály közeli vezetési gyakorlat esetén fordul elő. Vannak viszont azok, akik ellen fokozott határozottsággal kell fellépni, akár drasztikusan is. Ilyenek az alkoholt fogyasztó vezetők, a kábítószer hatása alatti vezetők, a jelentős sebességtúllépők. Ezekben az esetekben azt gondolom,

hogy nem csak akkor kell fellépni, amikor megtörtént a baleset, hanem megelőző jelleggel.

Itt van példának az Árpád hídon történt baleset, tragédia. Nem ez volt az első, hogy ilyen sebességgel hajtottak a hídon, vagy máshol, ebben biztos vagyok. Abban is biztos vagyok, hogy jelentős sebességtúllépésért sokan fizettek már, akár többször is, nagy összegű büntetést. Nem ez a fontos. Akinek egy 50-60 milliós autója van, magasról tesz arra, hogy a büntetés mennyi. Másképp kellene. Az állam és az önkormányzat politikai tőkét és pénzt lát ebben és nem érezni, hogy valóban a probléma megszüntetése lenne a cél. Semmi más nem történik, mint az ellenőrzés fokozása, ami jó, illetve a büntetési tételek emelése, ami hatástalan, és ráadásul ez is a kis embert sújtja, nem pedig a bűnözőnek minősíthetőket. Ennek egyik kiküszöbölhető lehetősége, hogy a szabálysértéskor használt autó új értékéhez viszonyított büntetési tétel egészítse ki a többi, amiről itt írok. A jövedelemhez nem gondolnám viszonyítani, mivel jól tudjuk, mennyien élnek luxus életet minimálbéren. Ezért gondolnám inkább az autó értékét alapul venni.

Sokkal nagyobb kockázatot kell jelentsen a szándékos veszélyeztetés és normál kockázatot a tévedés. Ha valaki a városban 50 helyett 70-nel megy, az nem bűnöző, aki 90-nel, vagy gyorsabban megy, vagy a megengedett sebességet több mint 80%-

kal túllépi, az bűnöző. Aki tudatmódosító hatása alatt, legyen az alkohol, vagy drog, autót vezet, az bűnöző. Aki a leálló sávon előz az autópályán, az bűnöző. Ezekről az első esetben legalább félévre el kellene venni a jogosítványt és új vizsgára kötelezni. A második esetben örökre bevonnák a jogosítványt és ha mégis vezet, pár évre leültetni. Ez sokkal jobban fáj, mint a felemelt büntetési tétel. A konkrét esetekről pedig a közmédiában példa jelleggel információt kell adni.

Az utcai gyorsulási versenyek – amelyekről a rendőrségnek tudnia kell - résztvevői jogosítványát azonnal bevonnák és a jogosítvány bevonás idejére az ott használt autót ideiglenesen elkobozni. E mellett javasolnám az autók tuningolásának korlátozását, mondjuk teljesítményben, plusz 10-15%-ban. Akinek ettől több, a gyári adathoz képest, mellékbüntetésként vissza alakíttatni és a műhelyt, amelyik ilyenek csinál bezárnai. A visszaalakítás utáni műszaki vizsgáig a járművet a forgalomból kivonni.

Kérjük a jogalkotót, hogy ne egy pótlólagos költségvetési bevétel forrást lánson a szabálysértőkben és a közlekedési bűnözőkben, hanem hatékonyan, átgondoltan, a szakmai és a morális, motivációs szempontokat figyelembe véve hozza meg a szabályokat! Ez úgy lehetséges, ha egyeztetnek a szakmai képviselőkkel, elemzik az adatokat és világosan tűzik ki a célt, ami nem lehet más, mint a balesetek minimálisra szorítása. Ismétlem, nem lehet a dolgot csak anyagi oldalról megfogni. El kell határolni a véletlent a szándékosról, az enyhét a súlyostól. Az anyagi büntetési tételnél pedig figyelembe kell venni, hogy egyformán fájjon gazdagnak és szegényebbnek. A súlyosság büntetésében a pénz csak kisebb szerepet játsszon, fontosabb az ellehetetlenítés.

A jogalkalmazót, a rendőrséget pedig arra kérjük, hogy használja a rendelkezésére álló tudást, információt és eszközrendszert a majdan szigorított, de a jelenlegi jogszabályok betartására is! Ne hunyjon szemet a gyorsulási versenyzők és más súlyos szabálysértések felett, ne mérlegeljen!

Tudjuk, hogy kevés a rendőr, tudjuk, hogy nem jól fizettek. Mondhatnánk, hogy mi adófizetők befizetjük, amit kiszabnak ránk, kérjük érte a biztonságot és a rendet a legmagasabb színvonalon, mert ez nekünk jár, sőt alkotmányos jogunk. Azt is tudjuk, hogy ez lehetetlen. Akkor íme egy kompromisszumos javaslat: a szigorú következetesség, a példa statuálás és ennek kommunikációja; a kockázat súlyának növelése hatására nyilván csökken majd a szándékos szabálysértések száma, így a rend fenntartása kevesebb munkával válik lehetségessé, azaz kevesebb rendőr többet tud tenni. Egy példa: biztos vagyok benne, ha egy gyorsulási versenyen rajtaütnek, elveszik a jogsíkat és ideiglenesen az autót és a résztvevők mehetnek haza gyalog, vagy tömegközlekedéssel és ezt közzé is teszik, egy csomóan meg fogják gondolni, hogy akarnak-e ilyen versenyeken részt venni. És ezzel máris csökkent a munka mennyisége.

Azon persze el lehet gondolni, hogy lehet-e, érdemes-e ezeknek az embereknek valamelyik versenypályán lehetőséget biztosítani úgy, hogy a költségeket egy távolabbról is jól látható összeg formájában, belépődíjként megfizetik. Ezzel kapnak, vesznek mentőt, rendőri biztosítást és megfelelően karbantartott, biztonsági zónákkal ellátott pályát, ahol kedvükre randalírozhatnak.

Üdvös lenne, ha az autópálya-dugók esetén a rendőrség ott lenne és a leálló sávon előző autósokat kiszedné és ha már annyira siettek, a büntetés mellett egy kicsit pihentetné őket egy parkolóban. Ezzel tenné feleslegessé a szabálytalan tolokodást.

Az a fontos üzenete mindennek, hogy ne csak az állami bevétel növelése legyen a cél, hanem a szabálysértések értelmetlenné tétele. Ne a politikai marketing tőke kovácsolása legyen a cél, hanem az emberi élet és egészség védelme.

Végül, de nem utolsó sorban magának a sofőrnek és az oktatásának a szerepe. Ha elmegyünk Svájcba, ahol sokkal alacsonyabb a megengedett sebesség és nagyjából be is tartják, rájövünk, hogy így is oda lehet érni időben mindenhol, viszont nagyobb biztonságban. Hazatérve pár napig nem tudjuk hova tenni ezt a hazai örült tempót, miközben nem igazán érezzük el a célunkat előbb. Alap dolog, ha a kisebb sebesség miatt kevesebb a baleset, kevesebb a dugó és mellékhatásként az autók fogyasztása, így kibocsátása is. A bonyolult dolgok általában ilyen egyszerűek.

Fontos, hogy a közmédiában és akár a kereskedelmi médiában is a helyes irányba terelje a gondolkodást példák, megtörtént esetek bemutatásával, akár sokkolóan is. Oktatni, képezni, elriasztani, megdöbbeníteni. Egyszer egy nagyon súlyos baleset mellett mentem el kevéssel a megtörténte után az M7-en. A balesetben 6 felnőtt halt meg és két gyerek maradt árván. Ott voltak mind az úttesten, meg beszorulva az autókba. Borzalmas látvány volt és szörnyűség. Utána hónapokig, egy gombóccal a gyomromban, lassan mentem és sokkal óvatosabban, pedig én is abban a kényszerképzetben vagyok, hogy jól vezetek. Írtam már itt korábban egy amerikai ismerősöm mondását: „maguk itt Európában arra mondják, hogy jól vezet, aki minden elkövet annak érdekében, hogy összetörje magát, de mégsem sikerül neki”. Lehet, hogy túlzás, de van igazság tartalma.

Fontos, hogy mindenki belássa, ha téved, ha szándékosan veszélyeztet, a következmények megmásíthatatlanok, súlyosak és egy életre, vagy egy élet kioltásáról szólnak. Ilyenkor az Őrangyal tehetetlen és minden áldozatnál sírva temeti az arcát a kezébe.

Tehát kedves állam, a helyes cél érdekében szigorú szabályokat kérünk és következetes végrehajtást! Tegyük céltalanná, értelmetlenné és magas kockázatúvá a szándékos szabálysértéseket és lépjenek fel a véletlenek ellen is! Állampolgárként, közlekedőként úgy hiszem, ez mindannyiunknak jár. Kérjük! ■



Mozgás az irodában

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A statikus munkavégzés világa már a múlté, napjainkban bárhol tudunk dolgozni, ahol van internet, otthonról, kávézóból, utazás közben, vagy akár a tengerpartról. A mozgás közbeni munkavégzés megszokottá vált, de milyen lehetőségek vannak a szabad mozgásra az irodában?

Az irodai belső tér hatását az ott tartózkodó emberek közérzetére, hatékonyságára már szabvány is meghatározza - a WELL Building Standard® (WELL Épület Szabvány) több mint száz szempont alapján minősíti a tereket. Ennek egyik meghatározó szempontja a mozgás, amelyet több szempontból is támogat és ezek egy része az irodán túlra is kiterjed. Elég, ha csak a munkahelyünk megközelítésére gondolunk, például a kerékpár sokkal egészségesebb, mintha autóval közlekedünk. Ahhoz viszont, hogy a dolgozók biciklin érkezzenek, szükség van nemcsak kerékpártárolókra, hanem zuhanyzási lehetőségre is. Utóbbi azért is hasznos, mert több cég, a nap során, sportolási lehetőséget is kínál dolgozóinak, akár egy könnyebb jóga, pilates óráról, vagy más testmozgásról van szó, jól esik utána egy zuhany. A nagyobb cégeknél saját fitness terem is kialakításra kerül, vagy olyan irodaházban bérelnek

irodát, ahol van testedzési lehetőség. Jelentős munkaerő vonzási és megtartási szerepe van ezeknek a mozgást segítő szolgáltatásoknak, ide tartoznak például céges juttatásként a fitness bérletek is.

A munkaidő nagy részét azonban még mindig az irodában töltjük, ezért fontos, hogy egy jól megtervezett iroda berendezése is mozgásra ösztönözzön. A hivatalos előírások szerint óránként tíz percre fel kell állni az asztalunktól. A bútorgyártók a testhelyzet változtatására elektronikusan állítható magasságú asztalokat fejlesztettek ki, amelyeknél egy gombnyomásra felemelkedik az asztallap. Egyes gyártók szerint, ha óránként 10 percre felállunk és álló helyzetben dolgozunk, az olyan hatású, mintha egy év alatt háromszor lefutnánk a maratont. Mit tegyünk, ha az irodánkban nincs még állítható magasságú asztal? Akkor is érdemes testhelyzetet váltani, akár inni egy kávé vagy beszélgetni egy álló magasságú asztalnál. A magas tárgyalóasztalhoz nagyon kreatív támaszkodó „puffok” is tartoznak, amelyek egy labdához hasonlóan „mozognak” a rajtuk helyet foglalók alatt. Egyes bútorgyártók, mint például a német Wilkhahn, kifejezetten a



dinamikus ülésre és tárgyalóberendezésekre koncentrálnak. Azt vallják, hogy ha nem statikus, hanem dinamikus, mozgásra ösztönző és azt biztosító széken ülünk, akkor a testünkkel együtt a szellemünk is éberebb lesz, jobban tudunk koncentrálni, és persze a kreatitásunk is nő, sokkal könnyebben jutnak eszünkbe innovatív, előre vivő ötletek, gondolatok. Görgős munkaszékeik is úgy lettek megtervezve, hogy a labdához hasonlóan minden irányban mozoghatunk szabadon a széken, miközben a háttámla optimálisan támasztja meg a csípőt és a gerincet. Egyértelmű, hogy ha testünk nem merev helyzetben van, akkor jobban áramlik bennünk a vér, könnyebb az emésztés, nem gátolja a statikus üléspozíció ezeket a létfontosságú életfolyamatokat és ezáltal nemcsak egészségesebbek leszünk, de nem is fáradunk el annyira a nap végére.

Az iroda belső térkialakítása szorosan összefügg a munkavégzés típusával, a munkahelyi kultúrával és a kommunikációs folyamatokkal. Egy olyan szervezetnél, ahol lapos a szervezeti felépítés és a munkavégzés megkívánja a csapatmunkát, könnyen átrendezhető terekre van szükség. Ezekben

a multifunkciós irodákban a munkaasztalok egy mozdulattal prezentációs asztallá, tárgyalóvá alakíthatók és a székek is alkalmasak rövidebb, vagy hosszabb munkavégzésre. A spanyol Actiu gyár Cool Working koncepciója a feladatok szerint tagolja a tereket, 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 fejleszt, amelyek megkönnyítik a kommunikációt, az együttműködést, emellett kényelmesek is. A lehetőség, hogy a dolgozók a nap folyamán igényeik szerint változtathatják a munkavégzés helyét és formáját, javítja állóképességüket, fizikai állapotukat és nagyobb szabadságot biztosít. Ez a filozófia áll az Actiu több terméktervezésének a háttérében, ilyenek többek között a Talent, a Power vagy a Mobility asztalok. ■



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

