

2024. FEBRUÁR-MÁRCIUS • V. ÉVFOLYAM / 2-3. SZÁM

ŐRANGYAL

ÉLETMENTŐ MAGAZIN



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

A Semmelweis Egyetem
stratégiai partnere

Tartalomjegyzék



10.
A negyven évet késő kóla története...



16.
„Nekünk a magyar családok az elsők”



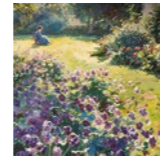
18.
A Skynet tényleg életre kel?



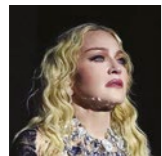
20.
Szavak és tettek



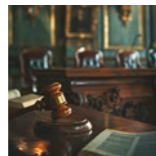
28.
Kedves szervezetek, furgonosok, taxisok... és többiek!



31.
Ibolyák



32.
Madonna, a „pop királynője”



36.
A Kúria ahol tud, segít



39.
Szentgyörgyi Rómeó – igaz vallomás



Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító



Ma szajkózni fogok! Szajkózni fogok!

Az ornitológia berkeiben jártas olvasót már most ki kell, hogy ábrándítsam, nem a mátyásmadár jutott eszembe, mint nyitó téma, csupán egy rokonértelme.

Konkrétan a bifláz, utánamond, egyre mondja, ismételtet, ismételt, mondogat, hajtogat, bevág, magol közül az ismételtet lesz a mai téma.

Ha valami működik, akkor azt csak le kell másolni és garantált a siker, ha azt mondom, Pisti hülye - az önmagá-

ban kevés, de ha megkérem az osztály összes tanulóját, sőt az iskola összes diákját, hogy mondják utánam ők mindannyian, hangsúlyosan, akár szótagolva, naponta többször: Pisti hülye!... Pisti hülye!... a második hét végére már szegény Pisti is velük mondja!

Évek óta mondjuk! Évek óta mondjuk! Mondd velünk Te is, mondja velünk Ön is!

Napi 70 ember hal meg hirtelen szívhalálban, hal meg hirtelen szívhalálban. Mindenkiel, mindenkiel előfordulhat és nem látom a riadalmat a szemekben.

Nem mozdulnak, nem akarnak többet, mint aggodalmas fejet vágva, utólag szipogni... Itt azért megállok egy hangos köszönöm erejéig a ritka kivételek előtt, akik valóban tenni akarnak, akiket zavar ez az; Európa végén kullogó segítségnyújtási képességi arányunk és az 5%-os esélyünk az életben maradásra!

Pisti nem hülye, pontosan tudja, hogy vele is megtörténhet, ezért megtanulta a mozdulatsort, sőt saját érdekében a környezetéből is kiverte, ők is megtanulták, így már Pisti is nagyobb biztonságban lehet.

Felvilágosítani, oktatni és mindenről beszámolni csak támogatással tudunk. Ezért kérünk mindenkit a címlapunk fokozott és figyelmes tanulmányozására, tanulmányozására és az azt követő logikus és felelős cselekvésre!

1%, 1%, 1%, 1%, 1%, 1%, 1%, 1%, 1%, 1%, 1%, 1%...



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



Kiadó: Legelsősegély Alapítvány
(1063 Bp., Szinyei Merse Pál u. 10.)
Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.
Design: Istvánfy Gergő
Korrektor: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: info@legelsegely.hu

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

Támogatónk:



ADÓSZÁM:
18518791-2-42



1%
SEGÍTS TE IS ADÓD 1%-ÁVAL,
HOGY ÚJABB ÓRANGYALOKAT
KÉPEZHESSÜNK!

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

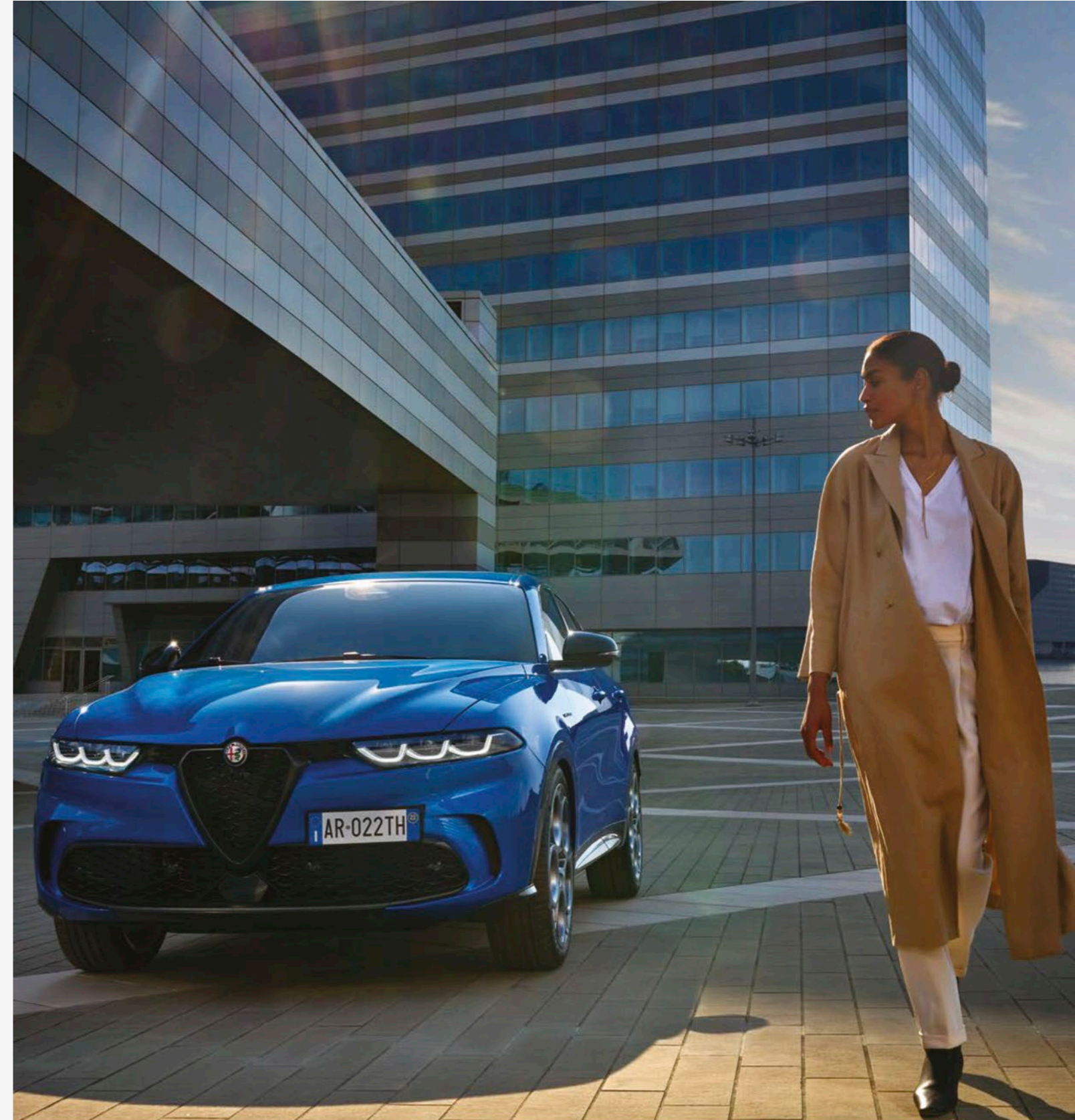
**A HIRTELEN SZÍVHALÁL MAGYARORSZÁGI ÁLDOZATAI
– HOSSZÚ ÉVEK STATISZTIKÁI ALAPJÁN – 2023-BAN A MAI NAPIG:**

04808

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESIK:

68



**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.

Ráckeve, Szent Imre Katolikus Általános Iskola

A gyönyörű dunai panorámával rendelkező iskolában felső tagozatos diákokat és tanáraikat tanítottuk a segítségnyújtás elméleti és gyakorlati alapfogásaira. Közel 150 fő vett részt a képzésen, magabiztosságot szerezve a hirtelen szívinfarkus esetén szükséges mellkas kompresszió és befúvásos lélegeztetés alkalmazásában. Köszönjük a kedves fogadtatást!

BELÜGYMINISZTERIUM
EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAMTITKÁRSÁG

Ez az oktatás a Belügyminisztérium Egészségügyi Államtitkárságának jóvoltából jöhetett létre.



Kecskemét, Kodály Iskola

Közel 400 gyermek és felnőtt vett részt a Kecskeméti Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskolá-ban Alapítványunk oktatásán - 4 napon keresztül.

A Belügyminisztérium által nyújtott támogatás tette lehetővé, hogy a diákok térítésmentesen elsajátíthassák a szükséges elméleti- és gyakorlati ismereteket, gyarapítva azok számát, akik tudnak és akarnak segítséget nyújtani hirtelen szívinfarkus esetén.

A jó hangulatú órákon többször még dalra is fakadtak a nebulók, míg várták, hogy a gyakorlatban sorra kerüljenek. Így az oktatók kellemes „koncertezés” háttérrel dolgozhattak. Végül is, ez egy zeneiskola! Közös reményünk, hogy folytathassuk a tanítást az iskola többi tanulójával is!

BELÜGYMINISZTERIUM
EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAMTITKÁRSÁG

Ez az oktatás a Belügyminisztérium Egészségügyi Államtitkárságának jóvoltából jöhetett létre.



Budapest, Kispesti Károlyi Mihály Gimnázium

Köszöntjük a Kispesti Károlyi Mihály Magyar-Spanyol Tannyelvű Gimnázium összes tanulóját az Órangyalok között! Az elmúlt hetekben minden osztály elvégezte, így az iskola a második Budapesten aki elnyerte az „Órangyal iskola” tanúsítványt!

Köszönjük a hozzáállást, élmény volt veletek dolgozni!

BELÜGYMINISZTERIUM
EGÉJSZÉSGÜGYI ÁLLAMTITKÁRSÁG

Ez az oktatás a Belügyminisztérium Egészségügyi Államtitkárságának jóvoltából jöhetett létre.





Emlékeznek a Pogány Madonna című film utolsó jelenetére? A képen egy ötéves forma kisfiú és a fölél magasodó Ötvös Csöpi, azaz Bujtor István. A pofonosztó lenéz az aprócska legényre és csak annyit mond: Jöjjön, meghívom egy kólára, Kolléga úr! Azután elindulnak a füredi mólón és elindul a stáblista is. Na de mi lett a kólával? Megkapta a kisfiú? Elárulom, hogy nem. Pontosabban, akkor nem. Mert jó negyvenévesel később... De ne rohanjunk ennyire előre!

Dübörög a Bujtour...

Ha láttak még komolytalan csapatot, akkor a Csöpi Csopi az. Eredeti nevükön: Ötfös Csopi. Hat taggal. Na jó, a matematika nem az erős oldaluk. A Csöpi filmek szeretete annál inkább. Tartsunk is egy gyors névsorolvasást.

Bujtor Balázs: nem véletlen a névazonosság, ő Bujtor István fia. Maga is majdnem kétméteres és a pletykák szerint vele sem tanácsos leállni verekedni. De a marcona külső érző lelket takar: Balázs ugyanis hegedűművész. Mi tagadás, eltűnik a hangszer a hatalmas kezek között, de azért az abszolút hallás (ami van neki) sok problémán átsegíti. Ő a Csöpi Csopi alapítója, lelke és gyakran a támogatója is.

Szolnoki Péter: fuvolaművész és Csöpi rajongó. No és nem melleleg a Bon Bon Együttes alapító tagja, énekes. A csapat egyik viczfaragója. Kiváló fotós és operatőr.

Nagy Zsombor: kürtművész, aki már bejárta a világot. Ő az, aki nem turistaként járta meg a Carnegie Hallt. A régi autók szerelmese, a Csöpi Csopi Ladáinak állandó „orvosa”.

Schneider Szilveszter, a mindenen doboló. A vakolókanál nála éppúgy hangszer, mint a 100 literes kuka. Az agya pedig plusz relével ékesített, mert minden ártatlan szóról azonnal farag egy szócicet...

Pál Gábor, a csapat legelvetemültebb tagja. Annyiban mindenféleképpen, hogy vélhetően ő az egyetlen ember a világon, aki a Pogány Madonnában szereplő Vályi-ház makettjét úgy készíti el, hogy minden, de tényleg minden olyan legyen, mint az eredetiben. Ha a kerítés hatodik téglasorában, a tizenhetedik csorba, akkor a maketten is az lesz.

Az Ötfös Csopi hatodik tagja pedig a Retrológus, aki ezeket a sorokat is pötyögi. Sokat nem érdemes tudni róla: riporter és ezért riportokat készít...

A csapat időnként találkozik, hogy megbeszélje az aktuális teendőket. De mivel általában nincsenek aktuális teendők, ezek a megbeszélések ritkán hosszabbak 4-5 óránál. Egy dolgot azért átbeszélnek időnként. Ez pedig a Bujtor-túra, vagyis a Bujtour. Ezt nyaranta rendezik, háromnapos és a Pogány Madonna sorozat forgatási helyszíneit és még élő szereplőit keresi fel. A legutóbbi túra díszvendége az első Csöpi film gyerekszereplője, Pálók Gábor volt. Tudják: aki nem kapta meg végül a kólát.



Így lettem gyerekszínész

Pálók úrral a Tihanyi Apátság udvarában találkoztunk. Szerény fiatalember, civilben lakásfelújításokkal foglalkozik. Nem is nagyon tagadja, hogy viszonylag kevés dologra emlékszik a Pogány Madonna forgatásáról. Hat éves volt akkor, most pedig már közelít az ötvenhez. Elrepült az idő. Azt azért tudja, hogy hogyan is lett ő Matuska bácsi (Bánhidi László) unokája, a filmben.

„A római parton laktunk akkor. Édesanyám ismert valakit a televízióból és ő mondta neki, hogy nem mennék-e el egy szereplőválogatásra. A bátyámat vitte el édesanyám, csak mivel én kicsi voltam, nem hagyhatott otthon, vitt engem is. A bátyám valamiért nem felelt meg. Mikor vége volt a castingnak, Bujtor meglátott és megkérdezte, hogy az a kisfiú meg kicsoda? Mondták neki, hogy ő csak kísérő. Nem baj, próbáljuk meg, hátha megfelel. És akkor megfeleltem.”

Bujtortól amúgy nem volt idegen a hirtelen szereplőválasztás. A Hamis a baba gyerekfőszereplőjének például azért választotta ki Tuza Ritter Bálintot, mert az a casting alatt sem

tudott a fenekén ülni, hanem elkezdett az udvaron játszani. Így azután nyakig szutykos volt, amikor Bujtor elé került, rögtön rá is osztották a főszerepet. De vissza Pálók Gáborhoz. A Pogány Madonna elképesztő sikere után egy darabig még filmezett és szinkronizált, de 16 évesen abbahagyta a pályát...

Akik csak nyelték a pofonokat

A Csöpi filmek állandó „kellékei” a rosszfiúk, akiket Ötvös hadnagy bucira ver. Na a legutóbbi Bujtouri velük is találkoztunk. Pontosabban hárommal közülük. Piroch Gábor, Boros Sándor és Boldizsár Menyhért számolatlanul kapták a pofonokat. Utóbbi - és erre ma már nevetve emlékeznek - egyszer nagyobb is kapott a vártnál.



„Bujtornak hátrafelé kellett ütnie - egy kicsit én is hibás voltam, mert nagyon közel mentem - és akkor eltalált. Nekem akkor kép-hang elment abban a pillanatban. Amikor magamhoz tértem, akkor láttam, hogy félreült a stábtól és magába volt zuhanva. Konkrétan kiütött, elvesztettem az eszméletemet. Nagyon erős ember volt. Azért megnyugtattam, hogy ez benne van a munkámban. Forgattunk tovább. Ezután jött az a jelenet, amikor egy pofontól szaltózik és a mólóról beleesek egy csónakba, aminek kiszakad a fenéke. Rizikós akció volt, sokat készültünk rá, de hála istennek, minden pöpec lett.”

A Csöpi sorozat kaszkadőrei gyakorlatilag bármire képesek voltak. Boros Sándor például simán lement egy üldözéssel jelentben egy füredi lépcsőn... Ja, nem gyalog: Ladával.

„Beültem az autóba, bekapcsoltam a motort, és gázt adtam. Előtte nem gyakoroltunk ilyet, mert nem volt erre lehetőség. Kiszakadt az ülés, ahogy jöttem lefelé. Zöldeséges ládákat raktunk be mögé és az támasztotta meg, mert másként már nem lehetett menni vele.”

Sándor azt mondja, hogy Bujtor akár kaszkadőrnek is kiváló volt. Bevállalta a nehéz jelenetek is. Például azt, amelyből

könnyen lehetett volna baleset, ha elrontja. Ebben Boros Sándor egy kerítés tetejéről ugrik rá Csöpire, aki felnyúl a kezeivel és egyből tovább hajtja. Óriási fizikális erő kell ehhez a mutatványhoz, de Bujtornak az megvolt. Elsőre felvették a jelenetet. Boros repült, majd nagyot nyekkenve földet ért. Ahogy mondja: úgy repültem, mint a zászló.



A kaszkadőrök főnöke az a Piroch Gábor volt, aki rengeteg világhírű színész helyett szerepelt már filmekben. Akkor is ott volt, amikor Bujtor kiválasztotta őket a Csöpi kaszkadőr csapatának. Piroch így emlékezett arra a napra.



„Lehívtuk Pistát a Honvéd tornacsarnokába és csináltunk neki egy kaszkadőrshowt. Annyira tetszett neki ez az egész, hogy így ahogy vagyunk megvett minket, az egész csapatot.”

A Filmhíradók Online oldalon található egy filmrészlet, amelyen Bujtor éppen az operatőrét és Pirochot instruálja. Valahogy úgy, hogy majd akkor ezt a srácot kirepítem a képből. Erős is, sportos is, meg tudja csinálni. Meg is tudta. Egy baj azért volt. A forgatókönyv szerint a rosszfiúnak be kell törnie egy csomó lécezt az eldobása után. Csakhogy nem volt olyan puhafa, amely erre alkalmas lett volna. Hoztak hát erős akác léceket, de azokat alaposan befűrészték. Még így is jó nagyot ütöttek, de Piroch Gábor csak nevetett: örült, hogy meglett a jelenet.

Megjön az elmaradt kóla



Na a végén vissza Pálok Gáborhoz és a Pogány Madonna utolsó jelentéhez. Ugye Bujtor akkor annyit mondott, hogy jöjjön, meghívom egy kólára kolléga úr. Majd nem hívta meg. Fia, Bujtor Balázs úgy érezte, hogy pótolni kell legendás édesapja mulasztását. Így azután az Ötfős Csopi mind a hat tagja váratlanul Pálok Gábor kezébe (ölébe, stb) nyomott egy-egy kólát. Ő meg a meghatottságtól szóhoz sem jutott. De most már elmondhatja, hogy amit az egyik Bujtor ígért, azt a másik megvalósította. ■



DS AUTOMOBILES
Travelling is an Art

DS 4

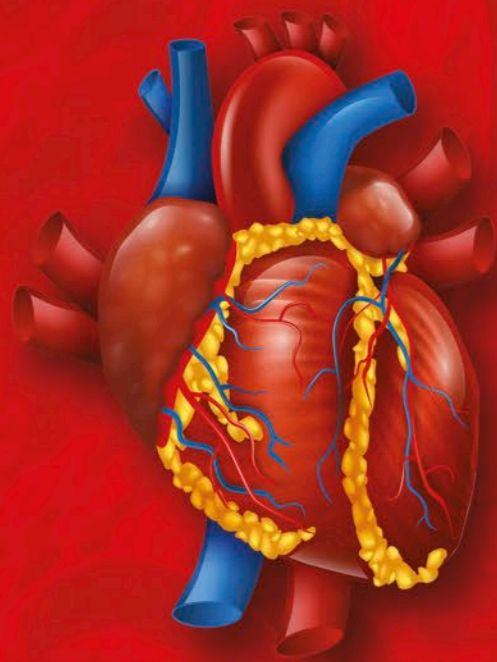
UTAZZON ELSŐ OSZTÁLYON!



DSautomobiles.hu

DS a TotalEnergies kiválasztotta – A DS 4 vegyes fogyasztása 0-6,2/100 km, vegyes CO₂-kibocsátása 0-141 g/km (WLTP vegyes ciklus szerinti adatok). A kép illusztráció. Travelling is an Art: Az utazás művészete

Számok, adatok, tervek, álmok...



A Szív

Amikor szívünk hirtelen megáll, az a kellemetlennél egy kicsit több...de még nincs vége mindennek.

Ha mákunk van, van a közelben valaki, aki képes segíteni, azonnal hívja a mentőket, és amíg megérkeznek addig fenntartja a keringésünket.

Kicsit később leírom, hogy igazán mekkora szerencsénknek kell lennie, időben és tudásban is. (Előre annyit elárultatok, hogy jelenleg Magyarországon bazi nagy szerencse kell).

Tehát hirtelen meghaltunk, megállt a szívünk, de szerencsénk volt - őrangyal effekt - és jött valaki, aki ütemre nyomta a mellkasunkat, kaptunk némi befújt levegőt, van kívülről segített keringésünk, és a vérünk is szállít oxigént az agyunknak.

Még nem történt semmi. Még ott fekszünk, konkrétan halott állapotban, de eséllyel várjuk a mentőt. Amíg pumpálják a mellkasunkat addig jók a kilátások a megúszásra.

Nagyon fontos! Nem kell újra éleszteni! Elég, ha a profi mentős egy fenntartott keringésű embert tud átvenni. A keringés fenntartásával, azaz a mellkas-kompresszióval és a befúvással - te mindent megtettél!



Idő

Ez egy nagyon kényes összetevő! Általában soha sem mire nincs idő, és ez ebben a helyzetben is így van.

Ha látod, hogy valaki éppen előtted összeesett, az még a jobbik eset, mert ha tudsz, ha mersz segíteni, nagy eséllyel sikeresen megteheted. Ha csak a fekvő embert látod, bár a feladat ugyanaz, de már korántsem biztos, hogy a végén sikeres leszel.

Bármennyire érzéketlennek tűnik a megállapítás, a szív megállás után összesen 4 percünk van! Négy perc alatt kell elkezdeni a határozott masszázst és fenntartani a pumpálásunk okozta keringést. Ha négy percen belül sikerül, jó esélyünk van a teljes gyógyulásra. Nem pusztultak, roncsolódtak olyan agyi sejtek az oxigénhiány következtében, amelyek nem képesek regenerálódni. Amennyiben 4 percen túl sikerül a keringést, a szívet újraindítani, azaz az agyi oxigén ellátás 4 percnél tovább maradt ki, annak sajnos nagy valószínűséggel valamilyen maradandó károsodás a következménye.

Tehát 4 perc! Ennyi az időnk!

És még egy fontos idő: 2 óra, de még annyi sem kell, 2x45 perc! Ennyi idő alatt meg lehet tanulni!

Ne feledd: kárt nem tudsz okozni!



Tudásunk

Előbb taglaltam az esélyeket, aminek az egyik lába a közeli segítség, az az ember, aki abban a négy percben képes...

A mondatot nem fejeztem be, mert a segíteni szó a legfontosabb!

Ezt tanítjuk, ezt gyakorolhatjuk, egészen addig amíg éles helyzetben is rutinosan képes leszel a tudást alkalmazni.

Itt jön a lehangoló statisztika: nem elég, hogy négy perc alatt muszáj, hogy valaki megtalálja, átsessen rajtad - de az a valaki legyen azok közül, akik képesek is segíteni, pontosabban a magyar felnőtt lakosság 4%-a közül legyen ott valaki...

(Ha az megnyugtat, egy kórház udvarán, vagy folyosóin viszonylag jobbak az esélyeid)

Ezzel a százalékos tudással mélyen az európai átlag alatt vagyunk - jelentősen lemaradva - nem is merem említeni, norvég szinten a felnőtt lakosságra vetített 100%-tól.



Álmaink

Az elmúlt 5 év számokban:

Eddig néhány tízezer embert, gyereket és felnőttet képeztünk őrangyalokká iskolai és céges oktatás keretében! Ennyire volt fedezetünk felelős támogatóinknak, megrendelőinknek köszönhetően.

Ha egyszerre 10 városban, városonként 5 oktatást tartathatnánk 20-20 fős csoportoknak, az 1000 ember lenne naponta. Ha minden nap oktatnánk ebben a tempóban, az évi 365.000 új őrangyal lehetne, de legyen csak - az ünnepnapokat és a nyarat is szerényebben számolva, reálisan - 250.000!

Egy ilyen tempóban, szervezeten oktatott év után a jelenlegi 4%-os túlélési esély bő 7%-ra módosulhatna. Ugye megnyugodtunk... közel 30 év és a mai norvég szinten leszünk, a felnőtt lakosság 100%-a képes lesz! De kinek van erre 30 éve?

Szervezni, figyelmet felkelteni, tömegeket országosan oktatni tudunk. A támogatásra, az együtt gondolkodásra viszont mindig és minden mennyiségben szükségünk lesz. Ha a jelenlegi napi 70 hirtelen szívhalállal számolunk és a kb. 4%-os túlélési eséllyel, akkor egy év is rengeteg, a 30 pedig értelmezhetetlen!



A gyermek a legjobb tükör „Nekünk a magyar családok az elsők”

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



Amikor a legkisebkekről van szó, az ember szívét mindig átjárja egy különös, melengető, boldog érzés. Ha nekik építünk, akkor valóban a jövőnek építünk. Munkám legszebb része, amikor gyermekeinkért dolgozhatunk, ezért most a közelmúlt történéseire emlékezem: bölcsőde átadókra.

Csobánka. Akiknek ez a fantasztikus 82 férőhelyes és két csoportszobás bölcsőde épült udvarral és játszótérrel, karonülő gyermekek. Nem izgatja őket, ki milyen párt színeiben politizál, csak az, hogy gyorsan száll-e a hinta. Nem foglalkoznak gazdasági szankciókkal, viszont szeretik az ebéd mellé a kakaót. Nem kívánnak magyarázatot és nagy szavakat, csak anyát és apát, a testvéreket és hogy az alvás idő egy kicsit rövidebb

lehesse, a játék pedig hosszabb! Egy közösségépítő politikus számára ezért a gyermek a legjobb tükör, aki megmutatja mennyit is érünk valójában. Én kifejezetten örülök és büszke is vagyok rá, hogy olyan közösséget képviselhetek, amely sorra építi, újítja fel bölcsődéit, óvodáit, iskoláit szerte az országban. Például Csobánkán... 756 millió forintot jól, eredményesen és hatékonyan nem csak megpályázni, de elkölteni is nehéz, ezért szívből gratulálok, hogy ezt a fejlesztés ilyen magas szakmai színvonalon végre tudták hajtani! A Nemzeti Paralimpiai Bizottság tagjaként külön köszönöm, hogy figyeltek az akadálymentesítésre is.

Szamosszeg. Egy igazi ünnepnapra érkeztem: a Széchenyi 2020 program keretében megvalósult intézmény 3 csoportszobájában összesen 36 bölcsődés elhelyezésére van lehetőség. Nagy szó ez, hiszen eddig egyáltalán nem működött bölcsőde Szamosszegen! A környezetkímélő és energiatakarékos megoldások nagyban csökkentik a fenntartási költségeket. Mindez a Kormány közel 525 millió forintos, százszázalékos

intenzitású támogatása segítségével. A fejlesztésekkel a 3 év alatti gyermekek 55 százaléka számára lesz elérhető férőhely a településen!

Kölcse. Az ország legkeletibb csücskében, közvetlenül az ukrán határ mellett fekszik, az Öreg-Túr ölelésében, az Erdőháton. Azt is megtudtam, hogy Kölcset az egyik legrégebbi településként tartják nyilván a Szatmári-síkságon, amint azt az itt előkerült neolitikus és bronzkori leletek is tanúsítják. De most már azt is tudom, hogy Kölcse nem csak múltja, hanem jövője is van! Bizonyíték minderre a gyönyörű, új bölcsődéjük! Ami a számokat, tényeket illet: a 24 férőhelyes, önkormányzati fenntartású bölcsődében két 12 férőhelyes csoportszobát alakítottak ki, öltözőt, vizesblokkot, gondozói szobát, vezetői helyiséget, teakonyhát... mindent, ami csak szükséges! Nekünk a magyar családok az elsők. Ennek az elvnek a megnyilvánulása az a közel 389 millió forint támogatás is, ami ezt a beruházást lehetővé tette, s aminek következtében Kölcsen a 3 év alatti gyermekek 67 százaléka

számára lesz elérhető férőhely a településen, s ez messze meghaladja az országos átlagot!

Szatmárcseke. Ahol 1815-től egészen haláláig élt Kölcsey Ferenc: itt fejezte be a Himnuszt 1823. január 22-én! Mélyen megrázkódtatott ennek tudata. S ugyancsak szívből jövő örömet éreztem az újabb átadón: a közel 192 milliós támogatásból, az önkormányzat önrészeivel és erőfeszítéseivel 2 csoportszobás, új épület várja a 24 bölcsődést. Szatmárcseke társadalmi, -gazdasági- és infrastrukturális szempontból kedvezményezett településnek, egyúttal jelentős munkanélküliséggel sújtott térségnek is számít. A jövőben erősödhet a község szerepe: új munkahelyek jöttek létre, a bölcsődéknek pedig a hátrányos helyzet leküzdésében is fontos szerepük lehet!

Csupa fontos lépés, fontos fejlesztés. De bármennyit is tettünk már meg, mindig egyre több munkát kell elvégeznünk a magyar családokért! ■

A Skynet tényleg életre kel?

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



Talán nemcsak az idősebb ol-vasók emlékeznek a Terminátor-filmekre és „a gépek lázadására”: a történet szerint az eredetileg védelmi célokra kifejlesztett, mesterséges intelligencián (MI) alapuló katonai szuperrendszer, a Skynet „öntudatra ébred”, az emberiség jelentős részét

elpusztítja és minden követ (is) megmozgat, hogy az életben maradt „lázdók” is erre a sorsra jussanak. Az első Terminátor film, a Halálosztó éppen 40 éve debütált a mozikban, az idő pedig neki dolgozott: a mesterséges intelligenciával kapcsolatos aggodalmak még soha nem voltak olyan hangosak, mint napjainkban. Mennyire megalapozottak ezek a félelmek? És mitől kell(ene) tartanunk valójában?

Mi is az öntudat?

Először is szögezzük le: egy, a Skynethez hasonló rendszer „öntudatra ébredése” meglehetősen homályos koncepció. Nem akarok az elmefilozófia mélységeiben elmerülni, de érdemes elgondolkodni, mit jelent az, hogy egy, az ember memóriáját, számítási képességeit sokszorosan meghaladó program „öntudatra ébred”? Hogyan „látja” vajon a világot és benne saját magát? Vajon mi, emberek, képesek vagyunk egyáltalán erről „képet” alkotni? Hiszen még azt is nehezen (valójában nem) tudjuk elképzelni, miként érzékeli a világot egy denevér, vagy egy cserebogár!

Másodszor, ha egy MI ellenséget keres, vajon nem inkább egy másik MI-ben találja meg? Elvégre az embernek is saját maga a legfőbb ellensége.

Harmadszor, nem tartom elképzelhetetlennek azt sem, hogy ha egy Skynethez hasonló rendszer önállósulna, akkor az sokáig fel sem tűnne. Miért ne találna meg egy szuperintelligens integritás a módját, hogy kedve szerint manipuláljon bennünket – anélkül, hogy észrevennénk?

Hogyan lehetne kordában tartani?

Egyre többen vannak manapság, akik az MI megregulázása mellett törnek lándzsát. Elon Musk tavaly a párizsi VivaTech-en „a digitális szuperintelligencia negatív következményei-re” hívta fel a figyelmet, és kijelentette: támogatja az MI törvényi keretek közé szorítását. A ChatGPT-t kifejlesztő OpenAI vezérigazgatója, Sam Altman az USA szenátoraival folytatott eszmecsere-n egy „MI- hivatal” felállítását javasolta, amely

csak szigorú feltételek teljesülése esetén engedélyezné az MI-modellek kereskedelmi forgalomba hozatalát.

Abban a szerencsés (?) helyzetben vagyunk, hogy nekünk már nem kell sokáig várnunk az MI-törvényre (és az MI-hivatalra). Az első átfogó szabályozás, amely szigorú keretek közé szorítja az MI-fejlesztést és alkalmazást, ugyanis várhatóan az Európai Unióban lép majd hatályba. A tervezet szerint a minimális elvárások között szerepel majd, hogy minden esetben jelezni kell, ha egy tartalmat a generatív MI állít elő, illegális tartalmat pedig egyáltalán nem állíthat elő. Ezek korántsem a „súlyos” vagy „elfogadhatatlan” kockázatok (azokról is szót ejtek hamarosan), de ne becsüljük le a probléma súlyát. A celebekről szakmányban „gyártott” kompromittáló videók már kiverték a biztosítékot; hasonló eszközök egészen biztosan megjelennek majd (talán már meg is jelentek) a politikai kampányokban és persze mindenhol, ahol valaki zsarolni akar valakit.

És lássuk, mi is az az „elfogadhatatlan kockázat”? Elfogadhatatlan a tervezet szerint, ha egy MI veszélyeztetett csoportok viselkedését manipulálja például, ha egy gyerekjáték balesetveszélyes tevékenységre biztat. Elfogadhatatlan lesz az is, ha mesterséges intelligenciát használnak valós idejű, távolból vezérelhető, biometrikus azonosító – például arcfelismerő – rendszerek működtetésére. (Utóbbiakat persze súlyos bűncselekmények felderítésére és természetesen bírósági engedélyhez kötve azért bevethetik. Kínában ezzel kevesebbet vacakoltak...)

Ilyen irányokban látjuk (látják az unió agytrösztjei) a legsúlyosabb kockázatokat, amelyeket az MI hordoz. Nem kétséges, hogy a területet szabályozni kell. De nyilvánvaló egy nagyon komoly probléma is.

Mindenképpen a jövő része!

Az MI hathatós segítséget nyújthat nekünk az egészségügy, vagy az oktatás strukturális problémáinak kezelésében, a termelékenység fokozásában, a biztonságosabb és tisztább közlekedésben, az olcsó és fenntartható energiaellátásban – hogy csak néhány területet említsünk. És ez „csak” a jelen! Az MI azonban nem állítható le, néhány éven belül mindenütt meg fog jelenni és gyökeresen fel fog forogni mindent. Ennek a folyamatnak a kereteit kell(ene) most, előre lefektetnünk! Ennek megoldásához legalább olyan bölcsnek kellene lennünk, mint az MI maga.

Egy öntudatra ébredt (bármit jelentsen is ez), de baráti Skynet talán nem is jönne rosszul... ■



Morzsák Szent Benedek apát 1500 éves „munkahelyi” szabályzatából

1. rész: Szavak és tettek

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



Szerzetesrendünk alapítója Szent Benedek (latinul *Benedictus*), aki 480 és 547 között élt Közép-Itáliában. Fiatalkorában Rómában tanult és – mai kifejezéssel élve – államigazgatási pályára készült. Azokban az évtizedekben vagyunk, amikor összeomlott a Nyugatrómai Biro-

dalom (476) és a népvándorlás hullámainak újabb és újabb népei néhány évente meglepték Itáliát. A közigazgatás bedölni látszik, az állami szolgáltatások kezdenek megszűnni. Nincsen már nyoma a római jólszervezettségnek, igényességnek, erős kéznek, összetartó erőnek. A külső körülmények romlásával együtt a társadalom belső kohéziója – egységesítő értékrend, célok, törvények megtartása, a régi római erkölcs – is kezd szétesni. Ebben a környezetben, hosszas tanulás, lelki érlelődés és kemény munkával megszerzett élettapasztalat

alapján írta meg Szent Benedek a szabálykönyvét, amellyel a szaporodó és védett helyen, vagyis hegyek tetejére épült, erős fallal körülvett első monostorok, szerzetesi közösségek életét kívánta rendezni. Ez a gyűjtemény: *Szent Benedek Regulája*. 73 fejezetből áll: rövid, praktikus „zsebkönyv”, amely a vezetőtől, az apáttól (a közösség atyja) a konyhai segítőkön át a portásig szabályozza a feladatokat, meghatározza a napirendet, az elvégzendő munkákat, a vendégekkel való foglalkozást, a tanulást, az imádságot, a bűnök, tévesztések korrekcióját – mindent.

Újabbán szívesen hívnak minket bencéseket, hogy nem vallásos közegben is segítsük a cégvezetőket, humánerőforrás-menedzsereket, pedagógusokat, döntési pozíciókban lévőket Szent Benedek Regulájának igen bölcs és abszolút korszerű útmutatásai alapján. A következő hónapokban örömmel osztok meg néhány gondolatot a Regula 2. fejezetéből. Mit mond Benedek a vezetőről? Legyen az cégvezető, iskolaigazgató, osztályfőnök, miniszter, orvos, professzor. De valamiképpen

MINDENKI vezető: mindnyájan felelősek vagyunk a környezetünkben lévő emberekért, hogy *időről-időre új életet leheljünk beléjük!*

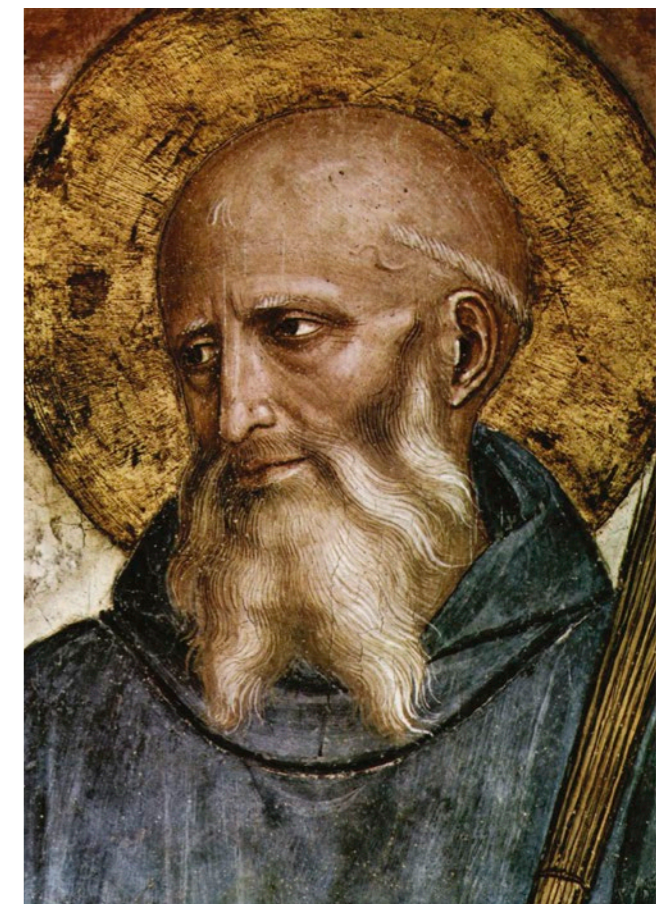
Szent Benedek tanítása:

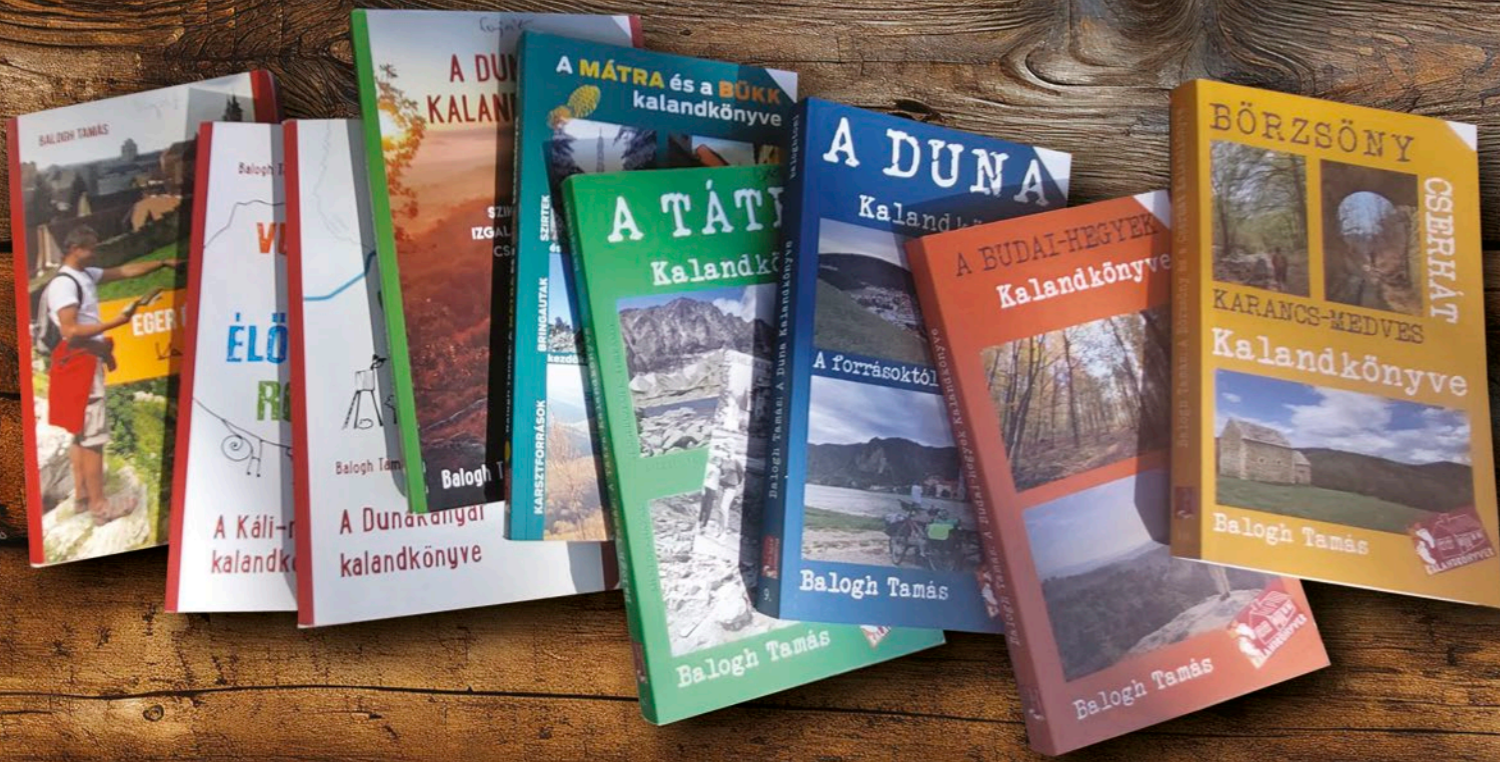
„Amikor tehát valaki az apát nevét elvállalja, annak kettős tanítással kell vezetnie tanítványait: azaz mindazt, ami jó és szent, inkább tetteivel mutassa meg, mint szóval: úgyhogy fogékony lelkű tanítványainak szóval adja elő az Úr parancsait, a keményszívűeknek és együgyűbbeknek pedig tetteivel mutassa az isteni törvényeket. Amit pedig azokkal ellenkezőnek jelent ki tanítványai előtt, tetteivel jelezze, hogy olyat nem szabad tenni, hogy „míg másokat oktat, maga elvetésre méltó ne legyen” (1 Kor 9,27). Nehogy egyszer majd neki, vétkesnek ezt mondja az Isten: „Miért hirdeted te igazságaimat, s veszed szájadra szövet-ségemet? Hiszen gyűlölted a fegyelmet, és szavaimat félredob- tad magadtól!” (Zsolt 49, 16-17). És: „Ki testvéred szemében megláttad a szálkát, a tiedben nem vetted észre a gerendát” (Mt 7, 3).”

Fontos ez a szó: „elvállalja”. A Regula szerint élő szerzetes, de minden kinevezett vagy megválasztott és a kijelölésre becsülettel igent mondó vezető, igyekszik életének lényeges elemeit tudatosan vállalni. Ne a körülmények rángassák. Ne rá szakadó fátum legyen, ami vele történik.

Ha alaposan átgondoljuk, számos olyan döntésre nyílik lehetőségünk az élet folyamán, amiért magunk vagyunk felelősek. Ez nemcsak személyünket érintő kérdésekre vonatkozik, hanem mások sorsának alakulására is. Vagy talán nem ilyen a párválasztás, a családtervezés, gyermekeink nevelése, vagy éppen szárnyra bocsátása, hogy csak néhányat említsünk? Tapasztalatból tudjuk azonban azt is, hogy „ember tervez, Isten végez”. Bizony számítanunk kell arra is, hogy előre nem látható események szólnak bele életünk folyásába. De a szerzetes és a hívő vezető meg van győződve arról, hogy nem vak sors, végzet dobálja, hanem a gondviselő Isten irányítja napjainkat. „Tudjuk, hogy az Istent szeretőknek minden a javukra szolgál” (Róm 8,28). Az ilyen váratlan fordulatok is gyakran kihívások, hogy tudatosan vállaljuk a feladatot – az Úr segítségével bízva. Azért a sulykot ne vessük el: azt nem igényelhetjük, hogy naponta „jelenésben”, direkt mennyei üzenetekben legyen részünk. De ha élő imádságos kapcsolatban vagyok Istennel, akkor a napi lelkiismeretvizsgálat, a tetteim esti áttekintése, a másokkal való viselkedésem mérlegre helyezése, a korrekció szükségességének elhatározása, valamint a hit, bizalom és szeretet nagy támaszt nyújt mindenkor döntésemben, vállalásomban. A vezetés szolgálat, nem uralkodás.

A következőkben olyan alapkövetelményt fogalmaz meg Szent Benedek, ami egyaránt érvényes ránk, akár jellemünkre, akár környezetünkkel való kapcsolatunkra gondolunk. A Regulának ezek a sorai az apát és tanítványai – vezető és beosztott – viszonyáról szólnak. Nem elég szépen előadni, elmondani mindazt, amit helyesnek és követendőnek tartunk. Hogyan? Követendőnek? Igen, éppen erről van szó: „Inkább tetteivel mutassa meg, mint szóval” – vagyis ne csupán megtanulják, hanem követni is tudják példáját. Régi igazság, hogy sokkal nagyobb hatással vagyunk környezetünkre cselekedeteinkkel, életmódunkkal, mint szavainkkal, intéseinkkel, netán unalmassá vált szólamainkkal. Ráadásul ez az élet-példa sokkal szélesebb körben hat, mint a beosztotthoz intézett szövegünk. A magatartás hatással van olyanokra is, akikről nem is sejtjük, hogy figyelemmel kísérenk. Ők tudják rólunk, hogy kik és mik vagyunk, mi talán nem is ismerjük jól őket. Vigyázat! Ez egyaránt érvényes a jó, de a rossz példára is! Továbbá, függetlenül a tanítástól, ha csak saját jellemem szilárdságára gondolok, kézenfekvő, hogy vezetői meggyőződésem minden megnyilatkozásomban következetesen tükröződjék. Aki „vizet prédikál, de bort iszik”, akinek rendelkezéseire, szavaira, írásaira rácsófol mindennapi élete, annak a jellemével, belső egyensúlyával van baj. Az apáttól, a felelős személytől a „szóval és tettel” harmóniáját várja el Szent Benedek. Erre törekszik Isten kegyelmével és minden emberi erejével minden jó vezető. ■





Új kalandkönyv – egy alig ismert vidék Lassan egy tucat...

Baloghtomi • hidrológus, túravezető, a kalandkönyvek írója és kiadója



Sok évvel ezelőtt túravezetőnek álltam és gyakran vittem csapatokat, osztályokat, vállalati csoportokat a hazai hegyekbe és ezzel párhuzamosan elindítottam a 2-3 napos Tátra túrákat is. Ahogy erősödött bennem a természet szeretete és ahogy egyre több rutint és tudást, tapasztalatot agyagtam magamra (sose elég), úgy bontakozott ki a vágyam az élmények leírására és könyvekbe csomagolásába.

Eger szülőtteként és a Bükk szerelmeseként rengeteg munkával (bejárás, fotózás, szerkesztés, nyomdai előkészítés...) fél év alatt nyomdába került az EGER ÉS A BÜKK KALANDKÖNYVE - 2015 tavaszán. Csodás volt a fogadtatás és a 2000 kötet három év alatt elfogyott és azóta kilenc további kötetet adtam ki, lásd www.kalandkonyvek.hu. Az oldalon nézelőhetsz és vásárolhatsz is.

„Hamarosan” itt a tavasz és a nyár és én szeretnék bemutatni egy újabb régiót a kíváncsiaknak, ráadásul úgy, hogy összekötöm két másik térséggel:

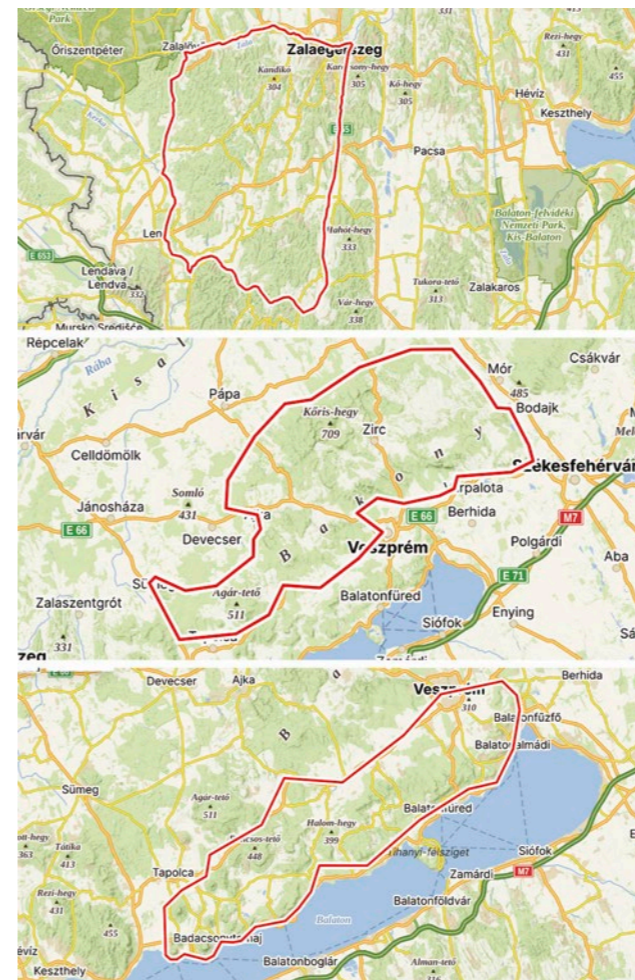
Göcsej + Dél-Bakony + Balaton északi part kalandkönyve

Az ötlet: Tavaly nyáron a Kőszegi hegységben túráztunk pár napot a kedvesemmel (Pinka-folyó és társai) és hazafelé beugrottunk megnézni egy ismerősöm házát, pusztán kíváncsiságból és ha már ott voltunk kicsit térképészkedtünk is: öreg, ma is bólogató olajkutakat, apró tavakat és csudaszép haranglábakat kerestünk föl.

Azon a napon ismerkedtünk először Göcsejvel, a szegekkel, a helyi tájszólással és a lefutó gerincekre épült pirinyó falvakkal. Megfogadtuk, hogy visszajövünk és bejárjuk a régiót... és esetleg könyvbe is csomagolom.

Féltem attól, hogy a Göcsej név talán keveseket fog majd meg a könyvesboltokban, ezért kötöttem magammal egy okosnak tűnő alkut: legyen a következő Kalandkönyvem háromszatú:

A Bakony fenséges erdősei összeolvadnak a Balaton Felvidék bazaltjaival és erősen cementált homokköveivel és mindezt a Zala folyó völgye köti majd össze Göcsejvel.



Indoklás magam számára:

2016-ban készült el a Káli-medence Kalandkönyvem, amely azért jócskán átnyúlt a meghirdetett határokon és elkalandoztam benne a Bakony lábáig és persze a Balcsi északi partjának kedves területeire is.

A Balatonról készülnek szép és hasznos könyvek: lapozósak, színesek, kedvesek, sportosak... elsősorban nyárra, de kevésbé foglalkoznak az ősszel és a tavasszal, ahogy a parton is zsugorodnak a lehetőségek augusztus végétől és a helyiek hiába nyitnak ki és tartják tisztán a kiadó szobákat. Van egy házam Kővágóörsön, az egykoron sokszor nagyobb kereskedő falu központjában, közel a cseh Tamás utcához és a romos Zsinagóghoz, ahol nyaranta csodálatos koncertek hangja száll messzire a medencébe. A házamat egész évben ki lehet venni és ezzel többen szoktak is élni, van, aki nálam (de nem velem) karácsonyozik, havas időben túráznak, őszön a hegyet járják, tekernek.

...Szóval a hármas osztatúra tervezett könyvemben: végigjáróm a Balaton északi partjának szépségeit és izgalmaikat, fölmegek a vulkánok közé gyalog és bringával, ősi romokat fotózok, források vizét szűröcsölöm, várakat támadok. Bejáróm a Bakony déli lejtőit, amelyek lelőgnak Kapolcsig és Monostorapátiig, sőt Tapolcáig is, útközben a Pálosok romjait fotózom...



Aztán bringára pattanok és követem a Zala-folyót, útközben termálvizekben lazulok és végül megérkezem Göcsejbe, a sok tucatnyi apró falvak világába: a pici tavak, a különös szavak és kifejezések világába.



Nagyon bírom benne, hogy júniustól sokakhoz fog eljutni a 11. Kalandkönyvem.



Együttal partnereket is keresek, akiket bemutathatok kisebb riportok keretében és akik cserében támogatnak engem a munkámban. **Baloghtomi – ropitomi@gmail.com** ■

Szerintem mindenki ismeri Edvard Munch A sikoly című festményét. Ennél jobban nem tudjuk érzékeltetni az aktív magyar lakosság 95%-ának reakcióját hirtelen szívhalál esetén!



Ezt az első mondatot nem viccnek szántuk. Valami kell, ami valóban felkelti az érdeklődést, mert az 5% segíteni képes arány és a napi 70 áldozat évtizedek óta állandó, pedig nem lenne nagy kihívás ezen változtatni!

E változtatás érdekében, ennek hatékony előmozdítása reményében a Legelsősegély Alapítvány felelős együtt gondolkodó és tenni akaró partnereivel karöltve meghirdeti országos felvilágosító és oktató programját:

KEZEDBEN AZ ÉLETEM!

címmel

A program legfontosabb célja; hogy folyamatos, valódi összefogással, oktatással növeljük mindannyiunk túlélési esélyét. Hozzuk össze a tömeges oktatás igényét az erre hivatott, erre képes felelős finanszírozókkal, úgy, hogy az méreténél fogva üzletileg is értelmezhető legyen, és közben játékosan, az élményt egymásnak átadva terjedhessen!

Programunkkal három irányból közelítünk, három célcsoportot szólítunk meg:

I. ELŐSZÖR a laikus civileknek, a felelős szülőknek, gyermekeknek szóló érvek:

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

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

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

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

Másfél óra alatt bárki képes az életmentő fogásokat megtanulni, és életszerű szituációs gyakorlatokon keresztül begyakorolni, majd

a későbbiekben erre a tudásra támaszkodva önbizalommal segíteni.

Eddig több ezer tanulót, és jónéhány cég dolgozóit tanítottuk, de ez szó szerint csepp a tengerben! Az egészségnapok, a kiscsoportos oktatások mellett arra is törekednünk kell, hogy országos szinten legalább évi 10%-os tudás-

növelést érzünk el. Ez a 10 évesnél idősebb korú lakosság körében 700.000 ember.

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

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

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

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

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

A felelősen gondolkodó és cselekvő cégek eddig is feltüntették éves beszámolóikban a CSR aktivitások között a dolgozói oktatást, azon belül a hirtelen szívhalál esetén követendő cselekvési sor elsajátítását. Ezzel teljesítették az Európai Unió új vállalati jelentési kötelezettségeit összegző, 2024-től fokozatosan bevezetésre kerülő ESG rendszerének egy részét.

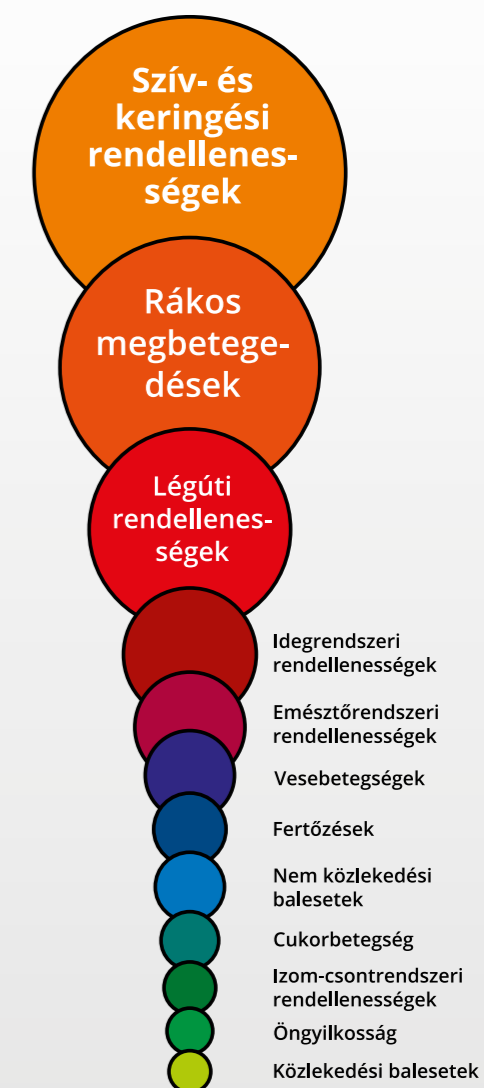
A Legelsősegély Alapítvány által nyújtott képzés a Semmelweis Egyetem részéről szakmailag folyamatosan monitorozott folyamat. Ez a cégek számára a szakképzett munkaerő és a megteremtett munkahelyek megtartása mellett – az ESG jelentések kicsi, de fontos részeként – egy kedvezőbb besorolású finanszírozhatóságot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

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

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

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

Vezető halálokok Magyarországon



A problémát mindenki ismeri, megsem változott semmi az utóbbi évtizedekben.

Ha a felelős gondolkodás, a játék és az üzleti érdekek együtt mozdulnak, ha a felvilágosított gyerekektől a szülőkön keresztül eljutunk a cégekig, és az iskolákat sikerül össze-

kapcsolni az oktatásukat finanszírozó vállalkozókkal, abból csak jó sülnet ki! Ha ehhez hozzáadódik a politikai szándék, az önkormányzati kapcsolatok és a minőséget szavatoló Semmelweis Egyetem, akkor átgondoltan szervezve, a program során képzett 700 ezer új Órangyal segítségével javítottunk mindannyiunk túlélési esélyein.



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

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

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

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



Védnökeink, akiknek szívügye a programunk



Dr. Vitályos Eszter
Kulturális és Innovációs Minisztérium, miniszterhelyettes, a program fővédnöke

Iskolai jelenlétünk, kormányzati kapcsolatunk neki köszönhető.



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

Ő és csapata biztosítja és ellenőrzi oktatásunk naprakész, magasszintű szakmai színvonalát.



Dr. Kovács József
korábbi korházigazgató, jelenleg parlamenti képviselő, a Népjóléti Bizottság alelnöke

Orvospolitika, önkormányzatokkal való kapcsolat az általa vállalt rész a programból.



Krisán László
KAVOSZ Zrt., elnök-vezérigazgató

A Széchenyi kártya rendszerében kedvező feltételekkel finanszírozott kis- és középvállalkozói szektorral való kapcsolatunk.



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

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

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

 speeding

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

www.speeding.hu

Kedves szervizesek, furgonosok, taxisok... és többiek!

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének korábbi elnöke



Ti - tisztelet a kevés kivételnek - úgy vezettek a közutakon, mintha Rátok más törvények vonatkoznának. Úgy vezettek, mintha rajtatok kívül mindenki más csak hobbi, vagy weekend autós lenne. Úgy vezettek, mintha egy virtuális kék villogó és sziréna lenne az autótokon. Úgy

vezettek - megint csak tisztelet a kevés kivételnek - hogy veszélyeztetitek a közlekedés biztonságát, a többi autóst, akik előletek inkább menekülőre fogják. Vegyetek vissza! Tudjuk, hogy Ti erős, nyomatékos diesel autókat vezettek, amelyek jól gyorsulnak. Azt is tudjuk, hogy sokan közúti hivatásos sofőrök, ami egyfelől kétes biztonságot ad, másfelől a példamutatás terhét viselnétek, ha nem dobtátok volna sutba.

Az, hogy 50-es táblánál már én is szabálytalanul, 60-nal megyek és Te letolsz, levillogsz, nagyon nem tetszik. Akkor sem tetszene,

ha „csak” 50-nel mennék. Aztán lehúzódok, hogy elengedjelek, erre mellém érve lelassítasz és átmutogatsz, átszólsz. Minek? Elmondod Neked, hogy egyáltalán nem érdekel sem a mutogatásod, sem a káromkodásod. Egyvalami érdekel, hogy minél messzebb legyek Tőled és attól a „kulturától”, amit képviselsz. Ismét csak, tisztelet a kivételnek.

Nem csak Te dolgozol, hanem én is és sokan mások is, akik autóval megyünk vidékre, tárgyalásra, munkahelyre, vagy éppen munkából haza. De ha éppen szabadságra, vagy kirándulni megyünk, akkor is ugyanazok a szabályok vonatkoznak ránk, mint Rád.

Ha sietned kell, mert elaludtál, ne máson töltsd ki! Ha tovább tartott valami és nem akarsz elkésni a következő helyről, szólj oda, vagy tervezz körültekintőbben! Ha romlandó árut viszel, de egyébként is, indulj el időben, rátartással, hogy biztosan és normálisan odaérrj!

Igen, Te profi vagy, vagy éppen annak hiszed magad - mindegy. Ezt azzal tudnád igazán bizonyítani, hogy példát mutatsz nekünk „amatőröknek”, akik közül én csak a kétmilliomodik kilométerem felé tartok balesetmentesen, de egyik kollégátok élénken és ordenáre stílusban érdeklődött, hogy van-e jogosítványom, amikor egy kis vitánk keletkezett. Mondtam neki, hogy nincs, több mint ötven éve így vezetek, de most, hogy rákérdezett elmegyek vizsgázni. Erre durcás lett és elég csúnyákat mondott, de ezt már nem hallgattam meg. Általában - és ez nem csak Rátok vonatkozik, a közlekedésben és nem csak itt - megint csak tisztelet a kivételnek - olyan trágár beszédstílus van, amit lassan már büntetni kellene.

És itt lekophatok már Rátok és áttérhetünk az általános problémára, arra, hogy sokan azt hiszik nekik mindent szabad, mert nagyobb autójuk van, mert esetleg celebek, vagy annak hiszik magukat, vagy mert erőse gyúrták és szteroidozták a testüket, vagy bármi másért. Tudjátok mit!? Pont Nektek kellene példát mutatnotok kultúrából az élet minden területén. Megmutatni a többieknek, hogy mi az európaiság, ezen belül a magyar kultúra, hogy a többiek ezt kövessék, hogy szégyelljék el magukat, amikor egymás felmenőit szidják, köpködnek, néha verekednek is az utakon, vagy bárhol máshol. Igen, mindenkinek lehet rossz napja, munkahelyi, családi konfliktus, szerelmi csalódás, kedvenc csapat veresége... stb. Az, hogy emberek vagyunk, azt jelenti, hogy tudjuk önmagunkat fegyelmezni. Gyakorolni kellene! Van, amikor az emberre rájön az ideg és olyan dolgot tesz, mond, amiben maga is tudja, hogy nincs igaza. Na ezt kellene belátni és legalább saját magunknak beismerni, hogy pajtás, most hülye voltál! Nem szégyen, nem gyengeség.

Volt egyszer egy érdekes esetem. Ritkán fordul elő, de megesett. Beszorultam egy kereszteződésbe és közlekedési akadály lettem. Nyár, ablakok nyitva. Akit akadályoztam azt mondta: kérj bocsánatot! Őszintén meglepett, de vettem a lapot és az mondtam neki, hogy elnézést. Mosolygott. Jó példa. Hasonló eset fordítva,

engem akadályozott egy kolléga ugyanígy. Átszóltam, hogy láthatta volna, hogy nem fér be. (Persze az előző esetben ugyanazt a hibát én követtem el.) Erre azt mondta: kibírod ezt a pár másodpercet, és hozzátett egy felmenőimre vonatkozó utalást. Kedves kolléga, ha egy másodperc, ha egy év, mindenki maga osztja be az idejét! Ha mégsem lehet, legalább ne gyözködjük erről egymást! Egy sima „bocs” elég lett volna. A másodperc ugyanannyi.

Most pedig folytatva az előző cikkeim gondolatát a büntetési tételek demokráciájáról szeretnék egy gondolatot megosztani.

Nagyon demokratikusnak tűnik az, hogy azonos szabálysértésre azonos a büntetési tétel, Sajnos ez nem így van. Én inkább az egyenlően fájjon az azonos szabálysértés elvét tartanám demokratikusnak, amit még fűszereznek a véletlennek, vétlennek tekinthető és a szándékos szabálysértés erős megkülönböztetésével.

Véletlennek tekinthető az, ha valaki egy kicsit elmélázik és mondjuk 50 km/ó helyett a városban 70-el, akár 80-al megy időnként. Véletlennek tekinthető egy elnézett elsőbbség, egy túlnézéses hiba, egy piroson átcúszás. Ebben az esetben a büntetés jogos, de... Nem mindegy, hogy kit, hogyan érint a büntetés. Hogy egy család költségvetése borul fel, vagy valaki kirázza sérből az összeget. Ezért gondolom, hogy az autó értéke, amiben ülünk, jó irányelv lehet a büntetés súlyozásához. A jövedelmeket nem nézném, mert ott sok a trükközés. Egy X éves autónak van értéke, ez lehet viszonyítási alap. Igen, ez többletmunkát jelent a büntetés kiszabásánál, de hát az állam feladata az igazságság és az állampolgárok érdekeinek, lehetőségeinek szolgálata. Vagyis én a büntetési tételeket az autó Eurotax értékének százalékában adnám meg. Örülnék erről egy értelmes és kulturált vitának, érvekkel!

A szándékos szabálysértés esetében azt gondolom, hogy nagyon keménynek kell lenni, akkor is, ha nem történt baleset, tragédia. Ha valaki pl. a városban a megengedett 50 helyett 90 fölött, vagy a megengedett 70 helyett 100 fölött vagy a 110 helyett 150 fölött, vagy a 130 helyett 180 fölött megy, annak bevonnám a jogosítványát legalább 3 évre. Ha mégis vezet és lebukik, akkor már örökre. Ilyen szándékos esetekben megfontolandó lenne a szándékos veszélyeztetés, mint BTK tétel alkalmazása és akár balesetmentes esetben felfüggesztett, baleset okozása esetén letöltendő szabadságvesztés kiszabása. Azért gondolom ezt jogosnak, mert a „nekem mindent szabad” szemléletet gyökerestül ki kell gyomlálni a közlekedésből és persze nem ártana máshonnan is. Ezen is szívesen vitatkozom. Fontosnak gondolom a véletlen és a szándékosság elkülönítését, pontos meghatározását és következetes szankcionálását. Nagyon sok az évente balesetben meghaltak száma, ami már egynél is sok, nemhogy 500-600-nál.

Az Őrangyalunk sem tud minden körülmények között vigyázni ránk. Ne állítsuk lehetetlen feltétel elé! Vigyázzunk egymásra! ■

Ibolyák

Tóth Mária • pszichológus



Alig várom, hogy süssön egy kicsit jobban a nap, már futok is kifelé. Annyi az ibolya a kertben, összefolynak és egymásba kapaszkodnak a lila, kék, fehér

kis csokrocskák és úgy illatoznak, mint Boriska néni, amikor vasárnap reggel magára locsolta az ibolyakölnit mielőtt a templomba indult volna. Boriska néni az egyházközség sekrestyése volt. A sekrestyéstől elvárják, hogy legyen megbízható, felettesével szemben engedelmes, és minden munkáját hittel végezze. A szentmisén lélekkel vegyen részt és lehetőleg járuljon szentáldozáshoz. Mindemellett ajánlatos, hogy legyen őszintén vallásos, egyházhű, tisztaságszerető, józanéletű, pontos, szerény, nem hivalkodó. Boriska néni ideális volt sekrestyésnek, azt a pár csepp ibolyakölnit elnézte neki az esperes úr.

Hogy én hogyan kerültem az illatos hölgy közelébe? Kivételes szerencsével, mondhatnám. A lányoknak nem volt helye a sekrestyében, csak a hittanórákon. A vasárnapi szentmisén csak a ministránsfiúk lehettek ott. A hittanórákon elámulva bámultam a hatalmas nagy faragott szekrényt, ami az ablak mellett állt és annyira szerettem volna tudni mi minden van benne. Azt gondoltam biztos a szentmise előtt nyitják ki és onnan veszik ki azokat a kis poharakat és a tálcát, amibe aztán a misebort töltik. De ez csak fantázia volt, én pedig bizonyos akartam lenni. Megkérdeztem a fiúkat, amikor a hittanóra után a templomkertben fogócskáztunk, hogy lehetnék-e én is ministráns, de úgy kinevettek, hogy szegyenemben hazáig szaladtam. De ők is jól megjárták, mert csinálhatták maguk a matek leckéjüket, könyörtelen voltam, hiába kértek, nem segítettem nekik és nem is álltam szóba velük egy hónapig. S ha már az emberek nem segítettek, akkor a Jóistenhez fordultam, mégiscsak az ő házaról van szó. Az ő sekrestyéje, az ő faragott szekrénye. S a Jóisten meg is segített. Az esperes úr megkérdezte a tanítónénit, kit ajánl, hogy elmondana egy-egy verset a szentmisén.

– Valami újításféle, már az egriek is így csinálják – fontoskodott a Nagytiszteletű atya.

S az én drága tanítónénim engem ajánlott versmondásra. Így minden vasárnap én is ott ülhettem a sekrestyében s láthattam mindent, mielőtt elmondtam volna a versemet és még utána is, mert bizony a mise végéig benn üldögéltem. S mindenre fény derült. Hol tárolják az esperes úr fura öltözékeit, mi minden van a faragott szekrényben. Az igazi nagy meglepetés pedig az volt, hogy miután Boriska néni behozza a mozgó perselyt, amibe a hívők az adományt tették, azt meg kell számolni és egy nagy könyvbe beírni, mennyi volt aznap a misepénz. S a harmadik vasárnaptól mér én se gíthettem Boriska mamának számolni a pénzt. Így kerültem az ibolyakölni illatához is közel.

Sok-sok év telt el azóta, most itt ülök az ibolyaszőnyeg közepén a kertben és mindez pár másodperc alatt átszaladt rajtam. Még mindenre pontosan emlékszem. Érzem az olyan ismerős illatot és eszembe jut milyen egyszerű és örömteli volt akkoriban minden.

Most pedig úgy érzem, az egész világ az ellen dolgozik, hogy én egy percre is láthassalak.

Érzem, ahogyan a szívem táján elindul az a furcsa, szorító, összefacsaródó érzés. Sokszor van ilyen. Ilyenkor csak úgy meghalok egy kicsit legbelül. Pár percig tart. Az érzés elhatalmasodik rajtam, átjárja minden egyes sejtemet, majd ahogy jött, távozik. Én csak térdelék a földön, a szememből folyik a könny, levegő után kapkodva, mint akin átment egy tornádó. Aztán eszembe jut milyen jó megélni azt a tiszta érzést, ami gyerekkoromtól olyan ismerős. Amit ott a sekrestyében éreztem, amiért ott lehetek. Örülni apróságoknak és nagy dolgoknak. Szeretni valakit, valamit, csak úgy, csak azért, mert van, mert olyan jó, szép. Mostanában is ebből tudok túlélni, hogy tudok és merek még szeretni. A szerelem kisimít ott legbelül. Ami számít, hogy szerethetlek, néha hallhatom a hangod, olvashatom, amit írsz. Visszakerül a mosoly az arcomra, felállok, leporolom a ruhámat és megyek tovább. S ami ottmarad a földön mögöttem, az csak a lelkem egy darabja. S amíg ezek az emlékek segítenek addig visszánő, mint a gyík farka. ■

Madonna, a „pop királynője”

Lovas Bea



Aki teljesen mindegy, hogy mit visel, a híres fűzős topját, miniszoknyát neccharisnyával, csillogó estélyiruhát, vagy kék farmert, egy biztos: Madonna nemcsak a zeneipar és a pop világ meghatározó alakja, **de divatikonként is tekinthetünk rá.**

Madonnánál jobb énekes nagyon sok van a földgolyón. Sőt, Madonna zenéje sem túl jó. Mégis Michael Jacksonnal és Princsel emlegetjük együtt, hiszen az egész világot szabályosan és szó szerint „leuralta”.

Egy dolog vitathatatlan, mégpedig az, hogy Madonna nagyon okos, amit mi sem bizonyít jobban, mint az a szuper brand, amit felépített. Megvalósította az elegáns közönségesség és a jó ízléssel ízléstelen megjelenés számos formáját. Ráadásul képes volt a saját brandjén többször is csavarni, meghökkenteni, megbotránkoztatni, figyelmet felkelteni, hatást gyakorolni - a legváratlanabb pillanatokban is.

Énekes, dalszerző színész, rendező, producer, divattervező, üzletasszony, saját kiadója van és bőven lehetne még sorolni, hogy mi mindent csinált és mi mindennel aratott világsikert. Lám, ilyen kevés énektudással és sok ésszel, rátermettséggel el tudott jutni a világhírnévig, amiért vitathatatlanul keményen megdolgozott.

Buenos Aires polgármestere annak idején nem akarta biztosítani az Evita forgatásához az egyik helyszínt, ezért Madonna személyes kihallgatást kért tőle.

Egy vacsorára hívta meg a honatyát, aki a vacsora alatt menthetetlenül beleszeretett az énekesnőbe és engedélyezte a kért terület használatát. Itt mutatkozik meg a szellem, az intellektus.

A többszörös Grammy- és Golden Globe-díjas, olasz származású, amerikai énekesnő 1958-ban Michiganben született, teljes nevén Madonna Louise Veronica Ciccone. Volt táncos, dobos, gitáros, majd énekesként is kitért a próbálkozott New Yorkban. 1982 meghozta neki az első lemezszerződést, majd 1984-ben a Like a virgin című dala az ismertséget és a sikert.

Lemezei, különleges koncertjei, főszerepe az Evitában, polgárpukkasztó nyilatkozatai, szerelmi kapcsolatai, házasságai, gyerekei mind, mind rendszeresen témát szolgáltatnak és szolgáltatnak a nemzetközi bulvársajtónak. Most nem ezekkel szeretnék foglalkozni – bár nyilván itt is sok érdekesség akad – hanem néhány gondolat erejéig azzal, hogy Madonna a zenéjén, a klipjein és a fellépésein keresztül, hogyan teremtett divatot és milyen hatással volt és van korunk divattrendjeire.

A kezdet 1984, amikor Madonna nagyobb nyilvánosságot kapott az American Bandstar és a Top of the Pops műsorokban. A Lucky Starhoz, vagy a Borderline-hoz készített klipjében már saját tervezésű ruhákkal lepte meg a közönséget. A punkból kiindulva bátran vegyítette azt a különféle stílusokkal. Nem ismert határokat, mindent mindennel felvett, amiben jól érezte magát. Csak egy dolog volt fontos, más szeretett volna lenni, mint az átlag, különbözni, kitűnni akart. Így indította el például a rövid (crop) topok elterjedését és az átlátszó – bőr kiegészítővel kombinált - hálós anyagok viselését, ami az első nagy áttörést jelentette. Kinézete, öltözködése és fellépesei kezdetben a tinilányokra, majd később a nőkre

is egyre nagyobb hatást gyakoroltak. Stílusát később a csipke felső, miniszoknya, kaprinadrág, neccharisnya, kereszt medálok, sok-sok karkötő és szőkített, tépett haj jellemezte. Hamarosan megjelentek klipjeiben és fellépéseiben a hangsúlyos, érdekes melltartók, a fekete csipkekesztyűk, a masnik, ráadásul mindezekhez nagyon erős smink is társult. Rengeteg lány akart olyan lenni, mint ő. Megjelenése nemcsak feltűnést keltett, hanem egy jelentős követő- és rajongótábor is létrehozott. Ezt persze a ruhaipar sem hagyhatta figyelmen kívül és hamar ráállt a Madonna stílusú darabok gyártására. Madonna átjárta a 80-as évek kultúráját, erősen hatott a street style-ra, sőt számos divatkampanyban is részt vett. (Igy például a Benettonnal is dolgozott, ami az olasz gyökerei miatt nem volt véletlen.) Számos divattervezőnek is inspirációt adott a pop diva öltözködése, hiszen a crop topok, a neccharisnya, a fűzős topok és a „nem hagyományos Madonna kombinációk” hamarosan a kifutókon is megjelentek.

Madonna ikonikussá vált megjelenései és különféle karakterei (flamenco táncos, cowboy, boszorkány, menyasszony stb.) nem a semmiből születtek. Többnyire a múltba nyúlt vissza és olyan személyeket választott mintának, akik maguk is koruk jelentős szereplői voltak. Marilyn Monroe többször is inspirálta, így például a Material Girl-höz készült klipben Marilyn Monroe Szőkék előnyben című filmjében alakított karakteréből merített. Ezért választott egy pánt nélküli, rózsaszín estélyit hosszú kesztyűvel, gyémánt nyaklánccal és fülbevalókkal. A '90-es években Marlene Dietrich nyomdokaiban lépkedett, amikor férfiöltönyökre emlékeztető, masculin szabásvonalú ruhákat viselt, például az Express Yourself videoklipjében, vagy a Sex című könyve promotálásakor. Szívesen nyúlt vissza régi fotókhoz is:

a Vogue című híres klipjében az egyik szettjét – elmondása szerint - egy olyan 1939-es Horst P. Horst-fotó inspirálta, amelyen a modell egy hátul lazára hagyott fűzöt viselt. A fűzőknek egyébként igen jelentős szerepe volt Madonna '90-es évekbeli stílusában. A legnagyobb port azután Jean-Paul Gaultier-vel, a francia kreatív provokátorral való együttműködése kavarta, hiszen ő tervezte az 1990-es világkörüli turnéjára az énekesnő legendássá vált, hangsúlyos, „kúpos melltartós” fűzőjét. Ez az ikonikus darab a popkultúra történetében azóta is felejthetetlen emlék maradt. Az igazi csavar pedig abban volt, ahogyan Madonna viselte és kombinálta ezt a ruhadarabot. Amikor ezt a különleges és önmagában is meghökkentő melltartót férfiföltöny-szabású ruhákkal társította, nemcsak a nőiesség fogalmával játszott, hanem új trendeket is teremtett. Ilyen például az alsóneműk, vagy az arra emlékeztető ruhadarabok utcai, hétköznapi viselete, melyet manapság is felismerhetünk - sőt a 2024-es tavaszi-nyári szezonban megjelenésük erőteljesebb lesz, mint valaha.

Jean-Paul Gaultier-vel azonnal harmóniában tudtak együtt dolgozni, hiszen a tervező köztudottan hatalmas Madonna-rajongó, az énekesnő pedig egyből beleszeretett a Jean Paul által tervezett darabokba, mivel szereti az olyan összeállításokat, amiben ötvöződik a férfi és a női stílus. A tervezőhöz – aki háromszor is megkérte a kezét, és háromszor kapott az énekesnőtől elutasítást - a mai napig szoros barátság fűzi és Jean-Paul Madonnát örök múzsájának tekinti.

„Jean- Paul, bármit is csinálsz, az zseniális! Végtelenül hálás vagyok, hogy mennyi divatkalandot köszönhetek neked. Soha nem volt olyan divattervező, mint te, és nem is lesz, mert egyéniség vagy. A tehetséged, a nagy szíved és a fantasztikus humorod tesz különlegessé. A

legjobbkat kívánom neked!”- nyilatkozta néhány éve Madonna Gaultier-ről.

Madonna nemcsak Jean-Paul Gaultier-vel dolgozott, hanem számos, korunk világhírű tervezőjével is kapcsolatban áll. Kiemelhetjük a Dolce & Gabbana tervezőpárossal való jó kapcsolatát, akik az 1993. évi Girlie Show turnéhoz tervezték meg Madonna jelmezét. Ez azonban csak a kezdet volt, később és azóta is számos projekten dolgoztak együtt. Madonna nagyon jó kapcsolatot ápolt Gianni Versacéval, volt egy közös kampányuk is, ahol részben Madonna mutatta be a ruháit. Később Donatella Versace számos bemutatójára is ellátogatott és az első sorból figyelte a legújabb kollekciót. Stella McCartney szintén a híres tervezőbarátok egyike, ő alkotta meg Madonna esküvői ruháját a Guy Ritchie-vel való egybekeléséhez. Emellett viselt már Zinedine Alaiát, Guccit, Givenchy-t, Alberta Ferrettit és Badgley Mischkát is. Azt is fontos kiemelni, hogy sok brand ruháiban már akkor megjelent, amikor azok közel sem voltak annyira híresek, mint most. Ilyen például Rick Owens is.

A 2000-es évek némi változást hoztak, hiszen Madonna már olyan márkák kampányaiban is szerepelt, mint a GAP, ezzel pedig nyilvánvalóan más közönséget céloztak meg. Az viszont vitathatatlan tény, hogy bármi, amihez divat témában nyúl – legyen az haute couture, vagy fast fashion - az mindig sikeres és átütő. Olyan esetekben is, amikor sokan értetlenül állnak a megjelenése előtt, mint ahogy az a 2009-es MET Gálán, a divatvilág egyik legnagyobb ünnepén, a New York-i Oscarnak is becézett eseményen történt. Itt az énekesnő a méregdrága Louis Vuitton ruhájához és táskájához egy rendkívül komikusnak ható fejdíszet viselt. Többben a gála legrosszabbul öltözött hírességének titulálták, de a hatás itt sem maradt

el, hiszen a mai napig emlegetik, sőt a fejdíszek használata is egyre népszerűbb lett.

Madonna divatiparon belüli hatása a kezdetektől evidensnek és töretlennek látszott és látszik napjainkban is. A túlzásba vitt plasztika az utóbbi időben a hírnevét ugyan kicsit megtépázta, de Madonna divatikon szerepén egy kicsit sem tudott rontani. Trendeket teremtett és tett népszerűvé, nagy hatással volt más hírességekre, illetve a szélesebb közönségre is. Folyamatos átalakulása azt bizonyítja, hogy előadóként és nőként is képes az állandó megújulásra. Dolgozott világhírű, nagy márkákkal, de kezdő alkotókat is támogatott, mindig nyitott volt az új, a „valami más” felé, s mindig valami különleges produkcióval akarta meglepni a közönségét. Ezen belül az öltözködésnek óriási szerepet tulajdonított, de ha megnézzük bármelyik klipjét a profizmus és az összehangolt-ság valamennyi másodpercében ott van. A tánc, a koreográfia, a fotózás, a ruhák, a zene, minden mindennel tökéletesen együtt van, miközben a legkülönbözőbb karaktereket jeleníti meg. Egyedi és nagyon sajátos stílusa teszi őt a modern divatszécna egyik ikonjává.

És végezetül... A köztudatban sajnálatos módon él egy olyan íratlan szabály, hogy a nőknek egy bizonyos kor felett visszafogottabban kell öltözködniük. Madonna az egyik szószólója annak, hogy ideje elfelejteni ezeket a téveszméket, hiszen a személyiség és a korábbi stílus indokolatlan feladása óriási hiba. „A kor nem más, csak egy szám és attól, hogy valaki betöltötte az X. születésnapját, még maradhat az, aki volt.” Hiszünk abban, hogy az évek múlása nem jelent egyet az öltözködési szokások gyökeres megváltoztatásával. Madonna is ebben hisz, és nemet mond az öltözködést illető társadalmi konvenciókra. ■



A nagy átverés XIV. A Kúria ahol tud, segít

Dr. Madari Tibor • Legelsőségély Alapítvány, a kuratórium tagja



Csak az nem mindegy, hogy kit. Sajnos a Kúriába az elmúlt 11 évben beleégett a fogyasztóellenes szemlélet, ezért a devizahitelezésben jeleskedő, nagy pénzeket csináló bankokat, a bőven hulló morzsákra hajtó követeléskezelőket, faktorcégeket, a végrehajtókat, a közjegyzőket segíti, a fogyasztókkal, adósokkal szemben. A devizahitelek helyzetével foglalkozó cikksorozat e részében a magyar jogrend és a bírósági rendszer egy újabb anomáliáját vizsgáljuk meg: a Kúria most ismét egy olyan területhez akar hozzányúlni - borítékolható végeredménnyel - amelyben szintén, hosszú évek alatt kialakult, egységes bírói gyakorlat létezik, amelyet most egy határozattal felül fognak írni. A Kúria által megtámadott gyakorlat pedig a közjegyzők tevékenységét érinti. Kúria Polgári Kollégiumának kollégiumvezetője által Jpe.IV.60.058/2023. számon előterjesztett indítvány témája: Ellátható-e végrehajtási záradékkal a közjegyzői okirat, ha a közjegyző a kölcsönszerződés felmondásának közléséről kiállított tanúsítványba nem foglalja bele a felmondás szó szerinti szövegét, hanem e helyett ahhoz hozzáfűzi a felmondásról szóló nyilatkozat megtételéről felvett, annak egyébként szó szerinti szövegét tartalmazó jegyzőkönyvet?

Látszólag kis jelentőségű, belső szakmai ügyről van szó, kit érdekel/érint a közjegyzői pálya egy speciális sza-

bálya – kérdezhetnénk - azonban a valóságban ez a kérdés nagyon is érinti, és kedvezőtlenül érinti az adósokat.

Korábban már írtam a végrehajtási záradékok törlésének lehetőségéről (VI. és XI. rész): ez egy nemperes eljárás, olcsó és viszonylag gyors egy perhez képest és ha az adós megtalálja a jogi hibát a végrehajtási záradékban, vagy az annak kiállításához vezető folyamatban, közjegyzői, vagy egyéb okiratokban, akkor jó eséllyel megszűnhet a végrehajtás, fellélegezhet az adós, mert elvi lehetősége nyílik arra, hogy a követelés vele szemben vagy elévülés folytán megszűnik (ezt a lehetőséget igyekezett kizárni a Kúria az előző, XIII. részben érintett elévülés újraértelmezésével a 9/2023. Jogegységi határozatban), vagy a hitelező/jogutódja perben kényszerül kísérletet tenni a követelés behajtására, ami egy nehezebb műfaj, mint a végrehajtási záradékkal indított bírósági végrehajtás, szélesebbek a védekezés lehetőségei az adós számára.

Ez a kúriai lépés abban fogja kisegíteni a közjegyzők közül azokat – és nem kevesen vannak! - a szakmai szabályaikat megsértő közjegyzőket (és mentesíteni őket az esetleges anyagi felelősségre vonás lehetősége alól, amelyet a megbízóik, a végrehajtási záradék kiállítását kérő pénzüzetek, követeléskezelők kezdeményezhetnének a jogot sértő közjegyző ellen), hogy átértelmezés révén felhívja a közjegyzői törvényt (Kjt.v.) azon rendelkezéseit, melyek a közjegyzői okirat tartalmára és formájára vonatkozó szigorú előírásokat tartalmazzák, aminek az oka épp a közjegyzők speciális helyzete, hisz ilyen esetekben a járásbírók hatáskörében járnak el.

Mi is ez a részletszabály?

A végrehajtási törvénynek (Vht.) megfelelően, ha a kötelezettség feltétel, vagy időpont bekövetkezésétől függ, a végrehajtást kérőnek nem csupán a záradékolni kért közjegyzői okirattal kell rendelkeznie, hanem a végrehajtási záradék kiállításának előfeltételeként közokirattal kell tanúsítania azt is, hogy a feltétel bekövetkezett, a követelés esedékessé vált. A feltétel bekövetkezésének igazolása közjegyzői tanúsítvánnyal történik, melyben a közjegyző azt tanúsítja, hogy a felmondás a címzettje általi postai átvétellel, a közléssel hatályosult. A közjegyzői törvény ugyanakkor előírta, hogy az ilyen tanúsítványnak magába kell foglalnia a felmondás szövegét is. Sok közjegyző úgy vélte, ennek úgy is eleget tehet, ha a felmondás szövegét csak hozzáfűzi a tanúsítványhoz, de azt maga a tanúsítvány nem tartalmazza.

Az eddigi, a Kúria által is elismert joggyakorlat szerint ez nem szabályos, ezért az ilyen tanúsítvány nem közokirat, mert a közjegyzői törvény megsértésével állították ki, mely hiba miatt a végrehajtási záradékot törölni kellett. Most ez fog megváltozni, a már megszo-kott, megengedő „úgy is jól van” szabály alapján, hisz pénzről van szó, érdekve-delemről van szó, az adós meg így járt, nem volt kötelező szerződnie. ■





„A költők a szócsöveim”

Szentgyörgyi Rómeó szíve ritmusra vert,
akár egy vers, amikor megérintette a
szerelem: igaz vallomás a Ha szeretsz...
című könyvből

„Az adott hölgynek születésnapja volt, és gondolkodtam, hogy mivel lephetném meg. Azt már megtapasztaltam, hogy a tárgyi ajándékok hamar feledésbe merülnek, jönnek-mennek. Én már azt sem tudom, hogy mit kaptam a szüleimtől három-négy éve karácsonyra. De ha egy ajándékhoz érzélem kapcsolódik, az jobban megmarad. Így döntöttem egy vers mellett.”



Lutter Imre: Nagy hatással vagy az emberekre. Én magam is megtapasztaltam a gyerekek közé beülve, hogy nemcsak egy élvezetes és átfogó mozgástréninget tartottál nekik, hanem amikor megkapták a menzán az unalmas ebédet, akkor azt is megették, amit egyébként soha, mert Szentgyörgyi Rómeó azt mondta nekik, hogy ez egészséges és akkor fognak ilyen sportos külsővel rendelkezni, ha az utolsó falatig elfogy. Fontos, hogy az ember ne pusztán az erő, a test építése révén adjon át valamit, hanem a szellemiségre is hasson, az érzelmek húrját is megpendítse bennük?

Szentgyörgyi Rómeó: Mindkettő nagyon fontos. Nyár elején volt egy fellépés-sorozatom, amit iskolákban tartottam. A gyerekeknek a mozgáson kívül példát is szerettem volna mutatni a saját életemből, hogy nemcsak a sport és a mozgás fontos, hanem a szellem pallérozása is. Nemcsak a sporttal lehet elérni valamit, hanem a tudományban, vagy a zenében, az élet egészen eltérő területein. Ha valaki szorgalmas és eltökélten foglalkozik azzal, amiben tehetségesnek érzi magát, akkor bárhova eljuthat a mai világban.

L. I.: Talán nem is kell bemutatni senki-nek azt az embert, illetve két társát, akik az élményben legalább fél tucatszor képviselték az országot világszerte fitnessben és lettek világbajnokok: ők a Pécsi Sasok. Amikor azt kértem tőled,

hogy válassz egy olyan verset, ami igazán kötődik az életedhez, akkor egy Szabó Lőrinc-költeményt választottál. De a költészet iránti szeretetednek van egy előzménye is.

Sz. R.: Sokan nem tudják rólam, de én nagyon szeretem a verseket. Ezt a szeretetet pedig a magyartanáromnak, Meliorisz Bélának köszönhetem, aki Pécsen tanított, és ő maga is költő volt. A költéssel való kapcsolatomból az időből ered. Nálam gyakran előfordul, hogy esténként beleolvasok a polcon lévő kötetekbe, és bizony a verseken nagyon el tudok merengeni. A szerelmes versek szerintem azok a versek, amelyek segítenek elmondani azt, amit érzek, amit én magam nem tudnék így kifejezni. A költők a szócsöveim a verseken keresztül. Én sok szerelmes helyzetben hívtam segítségül a verseket. A bennem tomboló érzéseket szerettem volna kifejezni a választott hölgy számára nem szokványos módon.

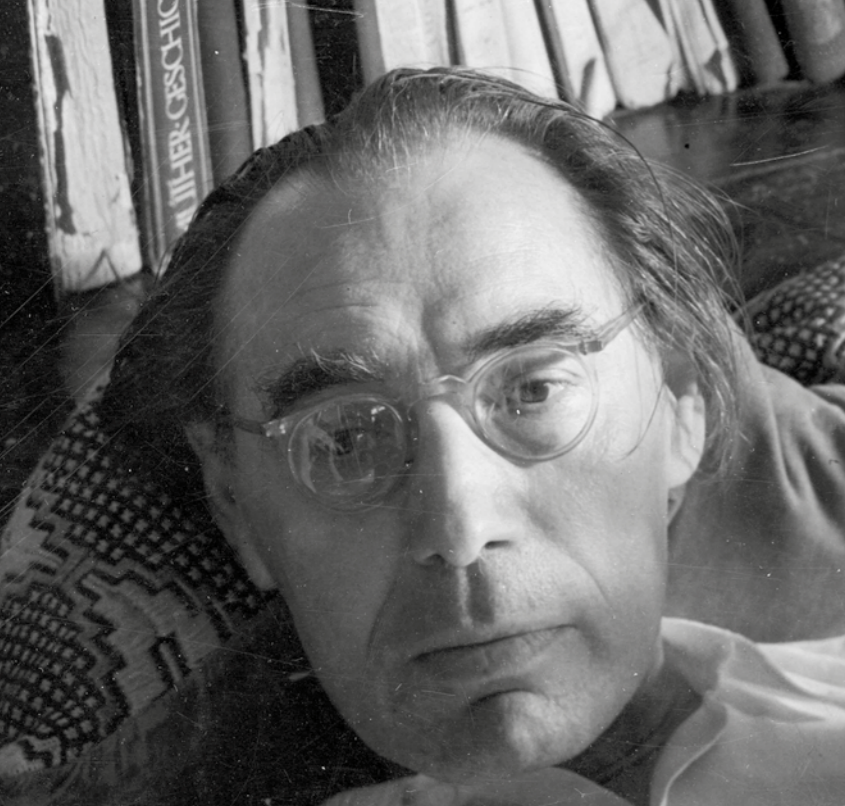
L. I.: Elővettél egy kötetet, és elmondtad neki a kikeresett verset?

Sz. R.: Erre jó példa az a vers, amit most hoztam. Az adott hölgynek születésnapja volt, és gondolkodtam, hogy mivel lephetném meg. Azt már megtapasztaltam, hogy a tárgyi ajándékok hamar feledésbe merülnek, jönnek-mennek. Én már azt sem tudom, hogy mit kaptam a szüleimtől három-négy éve karácsonyra. De ha egy ajándékhoz érzélem kapcsolódik, az jobban megmarad. Ezért azt gondoltam, nem mindennapi lenne egy verset adni ajándékba. Pláne úgy, hogy nem felolvasom, hanem dolgozom vele és megtanulom. Úgyhogy vettem a fáradságot, megtanultam egy gyönyörű Szabó Lőrinc verset és ezzel próbáltam emlékezetessé tenni azt az évet számára, ráadásul színt is vallani, hogy milyen fontos nekem.

Szentgyörgyi Rómeó személyi edző, életmód-tanácsadó, világ- és Európa-bajnok sportoló. A pécsi egyetem testnevelés szakán végzett. Nagyon szereti a vízi sportokat, ezek közül elvégzett néhány edzőképzést, valamint vízimentő- és búvárvizsgával is rendelkezik. Szereti a természetet, fotózik, különösen kedveli a történelmi emlékeket: kastélyokat, várakat. Szenvedélye a grafológia. Katus Tamással hatszoros világ- és kétszeres Európa-bajnokok fitnessben, illetve különféle világbajnokságok győztesei. Ők együtt alkotják a legendás Pécsi Sasokat. A Magyar Torna Szövetség az elmúlt százhuszonöt év legeredményesebb versenyzőjeként tartja őket számon az aerobik szakágban. A felnőttek mellett rendszeresen segíti a fiatalok testi-szellemi nevelését. Nemcsak a sportban csapatjátékos, de szereti a másfajta kihívásokat is: a világbajnok verset szavalt velem, amikor a versmondás világrekordját igyekeztem felállítani a Fészek Művészklubban.

L. I.: Szabó Lőrinc igen sokszínűen írt a nőkről. A Semmiért Egészen a világ-irodalom egyik leghímsóvinisztább szerelmes verse. De az is írja a Szeretlek című művében: „egész nap sírok a testedért, / szomorú kedves a kedvesért”. Vagy a Hervadó asszonyokban: „Mint málló szobrok s festmények között, / úgy járok-kelek, úgy rémüldözök, / úgy hallgatok köztetek, asszonyok: / milyen silány volt az anyagotok, / milyen romló, hogy tíz-húsz év alatt / szépségetekből semmi sem maradt.”

Ez rád láthatóan nem annyira igaz, mert te nem mállasz szét. Szinte hihetetlen, hogy ugyanaz az ember képes így is, úgy is látni és láttatni a nőket. Egyébként bejött a dolog, amikor átadtad a verset? sikerült a kapcsolatot egy másik szintre helyezni?



Szabó Lőrinc 1921 szilveszterén vette feleségül Mikes Klárát, aki baráti viszonyt ápolt Vékesné Korzáti Erzsébettel. Két nő, két barát, két rivális. Mikes Klára igen művelt asszony volt, aki segített bevezetni a társadalmi életbe Erzsébetet. Együtt mentek operába, kirándulni, együtt utazgattak. Erzsébetnek imponált, hogy Szabó Lőrincék révén bepillantatható a művészek világába. Négy évvel a költő esküvője után egy csillebérci kiránduláson lángra lobbant az addig is lappangó szerelem: Korzáti Erzsébet huszonöt évig bujkált Szabó Lőrincsel szeretve, lelkiismeret-furdalásban, büntudatban, szakítani akarásban, és főleg titokban. Egy se veled, se nélküled kapcsolatban. Az asszonynak közben csonttuberkulózisa lett. Hollandiába utazott kezelteni magát, addig is szenvedélyesen leveleztek. Ekkor született a Szeretlek című nagy sikerű vers.

Szabó Lőrinc Szeretlek

Szeretlek, szeretlek, szeretlek,
egész nap kutatlak, kereslek,
egész nap sírok a testedért,
szomorú kedves a kedvesért,
egész nap csókolom testedet,
csókolom minden percedet.

Minden percedet csókolom,
nem múlik ízed az ajkamon,
csókolom a földet, ahol jársz,
csókolom a percet, mikor vársz,
messziről kutatlak, kereslek,
szeretlek, szeretlek, szeretl

Sz. R.: Igen, azt gondolom, emlékezetessé tettük, voltak meghatározó pillanatok. Bizom benne, hogy a mai napig emlékszik erre az évfordulóra.

L. I.: A sok edzés és verseny mellett van otthon néha egy kis idő, hogy átgondold a napodat, eszedbe jusson néhány verssor, ami segít átlendülni a hétköznapi napokon?

Sz. R.: Van olyan hely, ahol ezt meg tudom tenni. Nagyon sokat utazom szerte az országban fellépésekre, iskolalátogatásokra. Ezek nagyon messze vannak Budapeستől és az autóban van idő átgondolni mindent. Főleg, hogy az autópályán elég monoton az utazás és akkor jönnek a gondolatok. Más napokon, amikor későn érek haza, már kevésbé. Kevés olyan szabad hétvége van az évben, amikor azt mondhatom, de jó, most semmi dolgom nincs, elővehetek egy könyvet, vagy hallgathatok klasszikus zenét. Előfordul ugyan, de ebből van kevesebb.

L. I.: Ha egy-egy mondatban kellene összefoglalni az embereknek, hogyan éljenek fizikailag és mentálisan is kiegyensúlyozott állapotban, akkor mit tanácsolnál?

Sz. R.: Én ezt egy példával tudnám megvilágítani. Ha azt mondják valakire, hogy bolond, akkor ne egy másik, csúnya szóval vágjon vissza, hanem inkább kérdezze meg az illetőt, miért nevezte annak. Vagy vállalja fel, hogy neki ez rosszul esik és próbálja megbeszélni vele, hogy ne viselkedjen így.

Lutter Imre útravaló idézete Szentgyörgyi Rómeónak:

Fák sudarán zápor s szélvész harcolnak időnként,
Mégis fenn a sas tartja királyi lakát.
Aki napot keres, a vésszel megvívni ne féljen,
Vagy köz lélekként tűrje, ha porba szegik.

(Vörösmarty Mihály: Sas)



A SZERETET IGAZ TÖRTÉNETEI

SOROK
KÖZÖTT
LUTTER IMRÉVEL

Mi a közös Szentgyörgyi Rómeó és például Miklósa Erika, Beregi Péter, Dész László, Katus Attila, Al Ghaoui Hesna és Falusi Mariann 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 visz az út.

Az itt olvasható *beszélgetésrészlet* egy apró szelet a *Ha szeretsz... című könyvből*, amely a szombat délelőtt az ATV-n, hétköznap délután pedig az ATV Spiriten látható *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...*, minden nagyobb könyvesboltban megvásárolható, igazi ajándék magadnak vagy másoknak. A könyv alapján készített zenés előadást Jávorai Ferenc Fegyva Kossuth-díjas zeneszerző-előadóművésszel, a Budapest Klezmer Band vezetőjével közösen mutatják be az ország több pontján. ■

Hogyan használhatjuk a hidrolátumokat a mindennapokban?

Stumpf Alice, Baki Róbert, Bokor Dorina



A hidrolátumok, az illóolajok előállításának természetes melléktermékei, egyre nagyobb figyelmet kapnak a természetes egészségmegőrzés és szépségápolás területén. Ezek a finom aromájú virágvizek a növények lényegét hordozzák magukban vízgőz-desztillációval

kinyerve, így megőrizve a növények gyógyító tulajdonságait egy könnyed, mégis hatékony formában. A természetes esszenciák rendkívül sokoldalúan használhatók a mindennapi élet számos területén, kezdve a bőrápolástól egészen a mentális jóllétig. A hidrolátumokban rejlt lehetőségek tárháza végtelen, és mindenki számára kínálnak valami egyedülállót, attól függően, hogy milyen célra szeretnék őket felhasználni.

Bőrápolás és szépségápolás

Kiválóan alkalmasak az arcbőr frissítésére, hidratálására és tonizálására. Ezek a lágy, természetes esszenciák gyengéden ápolják a bőrt, anélkül, hogy irritálnák azt, így minden bőrtípus számára ideálisak. Több kutatás számol be a rózsából kivont hatóanyag-molekulák sejtmegújító és sejtregenerációt elősegítő hatásáról, amely folyamatok a bőr fiatalon tartásáért is felelnek. Tökéletes választás az arcbőr frissítésére, hidratálására és a problémás területeken való alkalmazásra is.

A rozmaring hidrolátumot érdemes külön is megemlíteni, amely különösen hasznos a fejbőr és a hajápolás terén, de jótékony hatásai az arcbőrre is kiterjednek. A rozmaring esszenciája segít kitisztítani és tehermentesíteni a bőrt, az eltömődött pórusokat. Így a rozmaring hidrolátum nem csak a fejbőr egészségének javításában játszik fontos szerepet, hanem az arcbőr ápolásában is hozzáadott értéket képvisel, különösen a zsíros, problémás bőrtípusok esetében.

Relaxáció és jólét

A hidrolátumok nemcsak a bőrnek nyújtanak előnyöket, hanem a testnek és az elmének is. A levendula hidrolátum egy kiváló módja annak, hogy pár fújással a nap végén ellazuljunk, vagy a már említett damaszkuszi rózsza specifikus, semmivel nem összekeverhető kellemes, afrodisziális illatjegyei elősegíthetik a könnyű szellemi ellazulást. A hidrolátumok aromaterápiás tulajdonságai segíthetnek csökkenteni a stresszt, elősegíthetik a nyugodt alvást és relaxáló hatással bírnak - így kiváló választás azok számára, akik egy fárasztó nap után pihenésre vágyanak.

A hidrolátumok különféle típusai lehetővé teszik, hogy mindenki megtalálja a saját céljaira leginkább megfelelőt. Legyen szó bőrápolásról, egy stresszes nap utáni relaxációról, vagy az

otthoni légkör javításáról - széleskörű alkalmazhatósága biztosítja, hogy mindenki számára kínálnak valami értékeset.

Amikor a gyógynövényeket együtt használjuk szérumok formájában, ezek a termékek még hatékonyabbá válnak. A ROAL NATURE szérumai, mint az Arctisztító szérum és az Ízület szérum, nagyszerű példák erre. Ezeket a szérumokat kifejezetten bizonyos bőrproblémákra és testi fájdalmakra terveztük. Többféle növényi összetevőt kombinálnak, hogy a lehető legjobb hatást érjék el.

Az Arctisztító szérum többek között a faggyútermelés kiegyensúlyozását, a gyulladások és bőrirritációk enyhítését célozza, miközben támogatja a bőr természetes regenerálódását. Ezáltal a bőr friss és táplált állapotba kerülhet, ami különösen hasznos lehet bőrszárazság, bőrirritáció, fáradt, fakó arcbőr, valamint zsíros bőr és pattanások esetén.

Az Ízület szérum a hatóanyagainak köszönhetően célzottan ápolhatja az ízületi fájdalmakat és merevséget, hozzájárulva az ízületek és izmok egészségének megőrzéséhez. Alkalmas lehet az érintett ízületek kötöttségének oldására, fáradtság és izomgyengeség, duzzanat, bőrpír kezelésére - javítja ezzel az ízületek mozgékonyágát.

A ROAL NATURAL által kínált hidrolátumok és szérumok a természetes szépségápolás és egészségmegőrzés terén nyújtanak kiváló megoldásokat, amelyek segítenek a bőr és a test ápolásában, valamint a mentális jólét támogatásában. A minőségi, gondosan válogatott összetevőkkel készült termékek garantálják, hogy minden felhasználó a legjobbat kapja a természetből, legyen szó akár az arcbőr frissítéséről, hidratálásáról, akár specifikus bőrproblémák vagy testi fájdalmak kezeléséről. A ROAL NATURAL széles termékínálata lehetővé teszi, hogy mindenki személyre szabottan választhassa ki a számára legmegfelelőbb hidrolátumot és szérumot, így biztosítva a legjobb ápolást és védelmet bőrének.

Ha te is szeretnéd az egészség és szépség ezen forrásait a mindennapjaidba beilleszteni, látogass el a weboldalunkra, www.benevital.hu és tudj meg többet! ■



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.

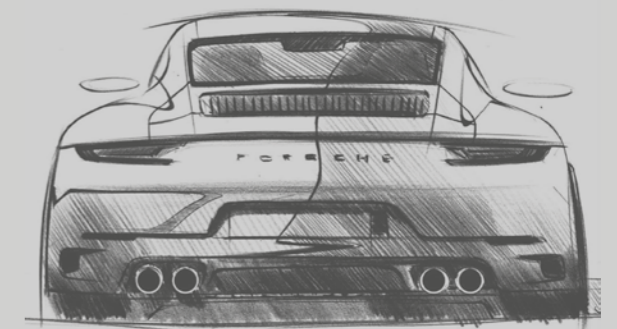
Mint vezető, aki számára nagyon fontos az alapszintű újraélesztés, kiemelten ajánlom az iskolák, cégek, intézmények, vállalatok, számára a Legelsősegély Alapítvánnyal történő együttműködést, egyúttal felhívom a figyelmüket az Alapítvány oktató munkájára.



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”



Mozgás az irodában

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető



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

Elég, ha csak a munkahelyünk megközelítésére gondolunk, hiszen a kerékpár sokkal egészségesebb mintha autóval közlekedünk. Ahhoz viszont, hogy a dolgozók biciklin érkezzenek, szükség van nemcsak kerékpártárolókra, hanem zuhanyzási lehetőségekre is. Utóbbi azért is hasznos, mert

több cég a nap során sportolási lehetőséget is kínál dolgozóinak, akár egy könnyebb jóga, pilates órától, 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 kávét vagy beszélgetni egy álló magasságú asztalnál. A magas tárgyalóasztalhoz nagyon kre-

atív 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. Görögös 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 ülőpozíció 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,

azoknál 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 csapatok 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. ■



Foto: Pilisi Parkerdő



A LEHULLOTT AGANCS AZ ERDEI ÖKOSZISZTÉMA RÉSZÉ, NE VIGYÜK HAZA!

A szarvasok április elejéig vetik le agancsukat, amelyek engedély nélküli gyűjtése – főleg kereskedelmi célú, szervezett és állatkínzással járó formájában – a teljes erdei ökoszisztémát veszélyezteti. Emellett, ha hazavisszük az agancsot, az lopásnak minősül.

Tavasza, a legyengült kondíciójú nagyvad mellett kárt szenvednek a fiatal facseteték és a vékonykergű fajok is. De miért is?

A tél végén az erdei ökoszisztéma sérülékenyebb, nyugalmának biztosítása, egyensúlyának megőrzése a fenntartható erdőgazdálkodás szerves része. Ebben az időszakban különösen nagy kárt okozhat a vadállomány szándékos megzavarása. A megriadt állatok ugyanis nappali pihenőhelyeik elhagyására, menekülésre kényszerülnek, ami végzetes sérülésükhöz, legyengülésükhöz és akár pusztulásukhoz vezethet.

Erdőjárás, kiránduláskor azzal tudjuk segíteni az erdei ökoszisztéma megújulását, ha a túrákra kijelölt utakon járunk és nem megyünk a sűrűbe. Ha mégis találunk hullajtott agancsot, ne vigyünk haza, hiszen ezek a fenntartható erdőgazdálkodás fontos információforrásai: vizsgálatukkal a szakemberek képet kapnak az állomány létszámáról, kondíciójáról, fő mozgási irányáról és korbecslésre is remekül alkalmas; mindezt pedig összevethetik az adott erdő állapotával, vadeltartó-képességével. Éppen ezért a gyűjtést kizárólag az erdészetek szakemberei, vadászok vagy az erdőgazdaságok írásos engedélyével rendelkező személyek végezhetik - törvényes keretek között. Vagyis, ha valaki engedély hiányában gyűjt és visz haza agancsot, az a jogszabályok szerint lopásnak minősül.

Sajnos vannak, akiknek egyáltalán nem számít az erdei ökoszisztéma megőrzése, kímélete és a vonatkozó törvényt sem tartják be. Ők azok az illegális agancsözők, akik nyereségvágyból végzik tevékenységüket: csoportosan, hangoskodva és járművekkel is üzik a szarvasokat, hogy erőszakkal kényszerítsék ki az agancshullatást, az így megszerzett „terméket” pedig, szintén illegális módon, értékesítik. A megriadt állatok súlyos balesetveszélyt okozhatnak az utakon és maguk is komoly veszélybe kerülnek: összetörik magukat, végzetes koponyasérüléseket szenvedhetnek, vagy a kimerültségtől pusztulhatnak el. Az illegális agancsgyűjtők a hajszolással állatkínzást követnek el, ami szabadságvesztéssel büntethető. Ezért, ha kirándulás, túrázás közben agancsot - feltehetően illegálisan - gyűjtő embert, embereket látunk, az erdő érdekében értesítsük a Pilisi Parkerdő Zrt. erdészeit, vagy a rendőrség körzeti megbízottját!

Az illegális agancsgyűjtést – főleg szervezett, kegyetlen formájában – az erdő is megszenved: a folyamatosan zavart állat ugyanis nem a megszokott pihenő- és táplálkozóhelyeit használja, kényszerűségből az erdő olyan részein is táplálkozik, ahol egyébként nem fordulna meg. Így a fiatal facseteték, a vékonykergű elegyfák – a kőrisek és gyertyánok – kérgük fokozottabb hántásával szintén veszélybe kerülnek, növekedésük, fejlődésük sérülhet.



JAPÁNBAN ALKOTTUK

VADONATÚJ MAZDA CX-60 PLUG-IN HYBRID

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



6^{ÉV} MAZDA GARANCIA

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

CARNET MIRAI KFT.
WWW.MIRAI.HU

1119 Budapest, Budafoki út 105., telefon: 464-7680
1037 Budapest, Vörösvári út 123., telefon: 368-4929

DRIVE TOGETHER





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

