2019/4 PRESZTÍZS ÁR: 495 FT

STYLE



Új vizek felé
Portré Som-Balogh Edinával

Ismerd meg a saját szerelemtérképed!

Új irányt vettek a női karrierutak

9. ÉVFOLYAM, 4. SZÁM / 2019

meló-diák

BIZTOS MEGOLDÁS A MUNKAERŐHIÁNYRA!

Akár 48 órán belül munkaerőt vonhat be,
miközben mentesül a toborzási procedúrától.

Egyetlen szerződés megkötésével
korlátlan diák munkaerő!

MELODIAK.HU

MEGÚJULT DESIGN-NAL



Olvasd a Presztízs Style-t már a Facebook-on is!

https://www.facebook.com/presztizsstyle

PRESZTÍZS MÉDIA
Kiadó: Pentacool Kiadó és Szolgáltató Kft.
1108 Budapest, Újhegyi út 14.
Ügyvezető: Nagy György
Tel.: 70/396-8447
E-mail: pentacool@vipmail.hu

Presztízs Style
Felelős szerkesztő: Balogh Zoltán
Tel.: 70/395-3267
E-mail: szerk@presztizs.com

Website
Tel.: 70/395-3267
E-mail: szerk@presztizs.com
www.presztizsstyle.com

Formatervezés, gyártás, korrektúra, terjesztés-ellenőrzés, alternatív terjesztés:
Lángtan Szolgáltató Kft.
Gályász Roland
Tel.: 70/424-0414
E-mail: langtan.presztizs@gmail.com

Sokszorosítás:
Korrekt Nyomdaipari Kft.
Ügyvezető: Barkó Imre
E-mail: www.korrektnyomda.hu

HIRDETÉSFELVÉTEL
Budapest
Tel.: 70/396-8447
E-mail: presztizs@presztizs.com

Kelet-Magyarország
Kincses Róbert
Tel.: 70/530-0999
E-mail: kincses.robert@presztizs.com

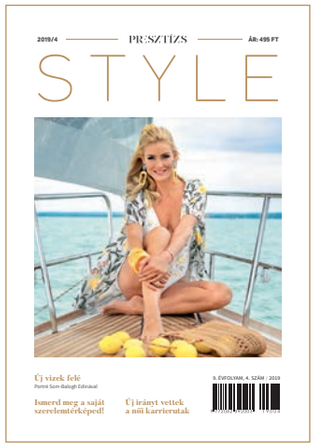
Nyugat-Magyarország
Papp Árpád
Tel.: 70/626-0182
E-mail: papp.arpad@presztizs.com

Modul Trend Kft.
1068 Budapest, Benczúr u. 43.
Tel.: 20/949-0327
E-mail: mail7@babilon7.hu

Terjesztés
Magyar Lapterjesztő Zrt.
1097 Budapest, Táblás u. 32.

Magyar Posta Zrt.
1138 Budapest, Dunavirág u. 2–6.

Lapunkat rendszeresen szemlézi a megújult
OBSERVER
www.observer.hu



CÍMLAPON: Som-Balogh Edina
FOTÓ: ifj. Nagy György

ELŐFIZETÉS:
Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Zrt.
Postacím: 1900 Budapest
Előfizetésben megrendelhető az ország bármely postáján, a hírlapot kézbesítőknél, www.posta.hu WEBSHOP-ban (https://eshop.posta.hu/storefront/), e-mailen a hirlapelofizetes@posta.hu címen, telefonon 06-1-767-8262 számon, levélben a MP Zrt. 1900 Budapest címen.

Külföldre és külföldön előfizethető a Magyar Posta Zrt.-nél: www.posta.hu WEBSHOP-ban (https://eshop.posta.hu/storefront/), 1900 Budapest, 06-1-767-8262, hirlapelofizetes@posta.hu

BELFÖLDI ELŐFIZETÉSI DÍJAK:

Előfizetve	375 Ft
Előfizetés 1 év	1.500 Ft
Előfizetés 1/2 év	750 Ft
Előfizetés 1/4 év	375 Ft

Minden jog fenntartva. A lapban megjelenő írások, illusztrációk, fotók szerzői jogvédelem alatt állnak, teljes vagy részbeni utánközlésük, sokszorosításuk csak a kiadó írásbeli hozzájárulásával lehetséges. A kiadó nem vállal felelőséget a megjelent hirdetések tartalmáért.

ISSN 2062-3925

PASZTELLSZÍNEKBEN

Szokás azzal „kérkedni”, hogy nincs tévém, távol tartom magam a világ dolgaitól, a szappanoperákat meg kikérem magamnak. Aztán általában az a helyzet, hogy a magas kultúra keresztes lovagjai közül jó néhányan valahogy mégis pontosan tudják, hol tart az adott sorozat cselekménye, ismerik a szereplők nevét, a róluk megjelenő bulvárhíreket pedig csípőből kommentálják.

Nekem tévém is van, sorozatokat is néztem már, amikor pedig a szerkesztőségben arról kellett döntenünk, hogy kit kérjünk fel balatoni címlapfotózásunkra, Som-Balogh Edinát egyöntetűen szavaztuk meg. A Barátok közt Kingája 10 évet szerepelt az ország legnézettebb sorozatában, a ma már kétgyermekes család-anya karaktere mindig kedves, visszafogott volt, a férfinézők százainak szívét dobogtatta meg.

Csisztu Zsuzsa kolléganőnk vele készített interjújából az is kiderül, hogy Edina már gyermekkorától erősen vonzódott a művészetek felé. Hatéves korától tanul rajzolni, manapság a festészetben való kiteljesedését tekinti egyik legfontosabb céljának. A színészet a gimnazista évek felé kezdte érdekelni, olyannyira, hogy még az egyetemi felvételijét is szándékosan elrontotta, hogy elkezdhesse színi tanulmányait.

Aztán ez annyira nem jött be neki, az élet azonban mégis a filmezés felé terelgette, mint egykori szépségkirálynőnek, a szerződése szerint kötelező volt elmennie a Barátok közt castingjára, ahol, több mint ötszáz jelentkező – köztük ismert színésznők – közül, őt kérték fel a szerepre.

Edina ma is jó szívvel emlékszik vissza a forgatásokra, amellett, hogy barátokat szerzett, a profi színészektől is rengeteget tanult a szakma fortélyairól. A sorozattól azonban jóval többet kapott, férjét, gyermekei apját, Som Krisztián zenei producert is a forgatásokon ismerte meg, ma pedig már Noellel és Lilivel egy Budapest melletti városkában élnek teljes, boldog életet.

A Barátok közt egykori Kingája egyáltalán nem zárja ki, hogy ha úgy hozza az élet, újra színészként vállal feladatot, persze, csak abban az estben, ha a munkát össze tudja egyeztetni a családi teendőkkel. A sorozat mellett arra is volt energiája, hogy diplomát szerezzen, hat éve pedig már gőzerővel sajátítja el a festészet kulisszatitkait.

Határozott elképzelései vannak a jövőről, mint elmondta: „A képeim végre rólam beszélnek, azokon keresztül, szerepalakítás nélkül én szólok a világhoz”.

Sok sikert, Edina!

Balogh Zoltán
szerk@presztizs.com



















TARTALOM

TREND

8 Így öltözz az idei esküvőszezonban!

10 Az egyszerűség gyönyörködtet

DIVAT

16 Mozgalmasan telt a Magyar Divat & Design Ügynökség első éve

20 Tanárképzőből a divat élére – ez eléggé punk!

24 Barbi&Beach

UTAZÁS

32 TOP 5 úticél, ha nem bírod a meleget

CÍMLAPSZTORI

36 Új vizek felé

SZÉPSÉG&EGÉSZSÉG

46 Tudatos szépség

ZSÁNER

50 Hello, Fenyő!

PSZICHÉ

58 A szabadság ideje alatt érik meg a válás gondolata?

62 Nyaralj otthon!

66 Ismerd meg a saját szerelemtérképed!

70 Újratervezés

74 Instázom, tehát vagyok…

BABA&MAMA

78 Gyerekkel kánikulában

DESIGN

82 Olcsó, de elképesztően látványos last minute tippek az esküvői dekorációhoz

84 Summer vibes

GASZTRO

88 Ma vacsora, holnap munkahelyi ebéd

94 Gyümölcsös finomságok

Így öltözz az idei esküvőszezonban!

Mutatjuk a legfrissebb alkalmi trendeket

Szerző: Style-információ
Fotó: Luthár Kristóf

A nyár nemcsak a vakációk és fesztiválok szezonját jelenti, hanem az esküvőkét is. Talán neked is van már több meghívásod erre az időszakra, és ilyenkor sokszor nehéz kiválasztani, mit vegyél fel, ami divatos, elegáns, nem csak egyszer viselhető, és megállja a helyét a legforróbb napokon is. Megkérdeztük Szabó Erikát, a fashiondays.hu stílusszakértőjét, mire érdemes figyelni az alkalmi szettek kiválasztásakor, és mely divatirányzatoknak hódolhatunk a szezonban.





A fotózás résztvevői voltak / modellek:
Babos Kitti, Diószegi Alex, G. Zsigmond Orsolya, Mészáros Boglárka, Molnár Viola Anna, Nyaka Edina Dóra

Szerencsére már sokat lazultak az alkalmi megjelenés szabályai, a kényelem és a praktikum végérvényesen feliratkozott a legfontosabb ruhaválasztási szempontok listájára. Az idei trendek a forró nyári hangulat jegyében születtek meg, és számos lehetőséget nyújtanak: választhatunk élénk színeket, lágy pasztelleket, és a klasszikus fekete-fehérrel sem lehet hibázni. Mindenki megtalálhatja a személyiségéhez leginkább illő irányzatot a friss trendek között.

PASZTELL ELEGANCIA

A lágy fagylaltszínek most nagyon divatosak, és a nyári esküvők hangulatához tökéletesen illenek. Különösen trendi, ha csipkével kombinált ruhát választasz, és jó hír, hogy a lenge fazonok is hódítanak, tehát a nyár legforróbb napjain sem lesz gondod a ruhaválasztással. Válaszd a pasztell színpaletta azon árnyalatát, mely legjobban illik bőr- és hajszínedhez! Csodás rózsaszínes, barackos tónusok, levendula és orgonalilák, valamint világoskékek állnak rendelkezésedre, ráadásul a mentazöld is újra hódít.

ÉLÉNK SZÍNEKBEN

Nyári elegáns alkalmakra ideális választás egy harsány, élénk színű ruha, ami napbarnított bőrrel mutat igazán jól. Idén a pink és a piros, illetve a korall meglepő kombinációja nagyon trendi, merészebbek mindenképpen próbálják ki.
Az esküvői fotókon is nagyszerűen mutat a sok színes ruhadarab!







KLASSZIKUS FEKETE-FEHÉR

Van valami a fekete-fehér színpárban, ami időtlen eleganciát sugároz. Természetesen egy nyári napon sokan nem szívesen öltöznek feketébe, a fehér pedig ugye tiltott szín az esküvői vendégek számára, azonban a két szín kombinációja telitalálat lehet. Csodás fekete-fehér mintás ruhák között válogathatunk, és egy fekete nadrág plusz mintás blúz kombináció is jó megoldás. Extra tipp: érdemes ezeket a kontrasztos szetteket élénk színű kiegészítőkkel viselni: egy piros, pink vagy sárga táska és cipő igazán megfűszerezi a megjelenést.

CSODÁS VIRÁGMINTÁK

A virágminták minden nyári szezon divatjában jelen vannak, természetesen mindig egy picit más formában. Idén a virágmintás maxiruhák hódítanak, lágy árnyalatokban. Egy ilyen ruha azért is nagyon jó választás, mert könnyed, kényelmes, és ha fehér alapon színes virágmintás darabot választunk, akkor a fehér színről sem kell lemondanunk.

BONUS MENYASSZONYOKNAK: ÚJSZERŰ MENYECSKERUHÁK

Ebben a szezonban a piros ruhák egészen bő választékával örvendeztetnek meg bennünket a divatmárkák. Érdemes újragondolni a menyecskeruha fogalmát: választhatunk akár egy ejtett vállú lezser ruhát vagy egy tűzpiros overallt is erre az alkalomra. Ne feledjük, olyan ruha és cipő kell, amiben kényelmes lesz táncolni fél éjszakán keresztül!

A KIEGÉSZÍTŐKRŐL SE FELEDKEZZÜNK MEG!

A fémszínű cipők és táskák nagyszerű választásnak bizonyulnak, mert bármilyen elegáns öltözék fényét tovább emelik. Ugyanakkor érdemes beszerezni egy nude színű cipőt vagy szandált is, és ha esküvőről van szó, legjobb döntés a most nagyon divatos kockasarok. Lássuk be, egész éjszaka talpon leszünk, ne kínozzuk magunkat kényelmetlen lábbelikkel!
A Fashion Days Magyarország exkluzív fotózása az A38 hajón történt magyar influencer modellek bevonásával. A márka hitvallása szerint kiáll a természetes szépség képviselői mellett, és arra buzdít mindenkit, hogy vállalja fel önmagát és egyediségét. Ezt tükrözik az elkészült fényképek is.

TIPP:
Felejtsük el, hogy egy ruhát nem lehet felvenni más alkalomra is! Mi arra biztatunk mindenkit, hogy igenis viseljen többször egy alkalmi ruhát, csak a részletek variálásán múlik, hogy legközelebb egy teljesen új outfitnek hasson. Egyrészes ruha helyett válassz inkább egy szoknya+blúz vagy nadrág+blúz kombinációt, így a szetted darabjait valami mással párosítva máskor is viselheted, valamint egy cipő vagy táska lecserélésén is sok múlik.

Az egyszerűség gyönyörködtet

Boldogító igen vintage és greenery megoldásokkal

Szerző: Kassai Eszter
Fotó: Profimedia - Red Dot

Statisztikák igazolják, hogy a legtöbb pár nyáron mondja ki a boldogító igent. A könnyebben kiszámítható, kellemes időjárás mellett ugyanis a dekorációk és a helyszínválasztás terén is több lehetőségük adódik. És akkor a csodaszép ujjatlan menyasszonyi ruhákról még nem is beszéltünk. De hogy mit is keresnek idén a szerelmesek? Mészáros Barbara esküvőszervezővel beszélgettünk az aktuális trendekről.

A legtöbben nyáron mondják ki a boldogító igent. A helyszínválasztásban menynyire kap szerepet az, hogy milyen évszakban házasodnak?
A párok nagy többsége a nyári időszakra teszi az esküvőjét, azért, mert nagyobb valószínűséggel lesz jó idő, mint tavasszal vagy ősszel. A tapasztalat viszont az, hogy egy szabadtéri helyszínen tavasszal és ősszel a hideg miatt, nyáron pedig az eső miatt húzunk sátrat, így a végeredmény ebből a szempontból ugyanaz.
Egy téli esküvőn természetesen adott a zárt tér. A helyszínválasztásnál mindig elmondom, ha kitelepített polgári szertartást terveznek, a helyszín kiválasztásánál fontos, hogy legyen lehetőség egy olyan B opcióra, ahol a szertartást fedett, zárt helyiségben tudjuk megtartani abban az esetben, ha esne az eső. Sajnos az időjárás olyan tényező, amit nem tudunk befolyásolni, de a lehető legjobban fel tudunk készülni a viszontagságaira.
A szabadtéri esküvőket illetően milyen követelményeknek kell megfelelniük a romantikus helyszíneknek?
Ha valaki kifejezetten szabadtéri vagy félig nyitott helyszínt keres, gyakran párosítja a vintage vagy greenery stílusokkal. A romantikus helyszín maga szubjektív, de az általánosan elfogadott igények a megfelelő világítás, a gyertyafény, a nem csicsás, szép, stílusos kiegészítők. Igazából bármennyire is közhelynek hangzik, a helyszín meghittségét a pár varázsolja oda a szerelmével. Egy szabadtéri helyszínen mi lehet romantikusabb annál, amikor két szerelmes, egymást átölelve járja a vacsora után a nyitótáncát a csillagok alatt a holdfényben.





A menyasszonyi ruhákat és a kiegészítőket illetően mik most az aktuális trendek?
A klasszikus és az elegáns, egyszerűbb ruhák vannak divatban, amik kiadják a nőiességet. Természetesen minden menyasszonynak más az, ami jól áll, a tökéletes ruha nagyban függ az alakjától, viszont az a tapasztalatom, hogy a nők többsége „A-vonalú" ruhát keres elsőre. De pont az előbb említett sajátosságok miatt előfordul, hogy végül más modellnél marad, a próbák során megtetszik neki egy sellő fazonú vagy egy klasszikus darab.
Pár éve kezd kialakulni egyfajta trend, ami a menyasszonyok és a vőlegények kényelmét helyezi szem elé a cipőválasztásnál, így lehetséges az, hogy a hófehér menyasszonyi ruha alatt az ara kedvenc tornacipője lapul meg. Ezek mennyire számítanak extrém megoldásnak?
Alapvetően ezzel a trenddel úgy találkoztam, hogy a buli idejére cserél cipőt a menyasszony egy kényelmesebb darabra. A vőlegény többnyire marad abban, amiben egész nap volt. Egyáltalán nem számít extrém megoldásnak, nem kényelmes egész nap – egy vélhetően nem betört – magas sarkúban állni, sétálni és táncolni is. Természetesen itt már jóval a nagy nap előtt el kell dönteni, hogy ezt az utat követi-e valaki, mert a szoknya beállításánál ezt figyelembe kell venni, hiszen egy magas sarkú és egy tornacipő között 5-8 cm különbség is lehet, ezért ha ezt az elején nem kalkuláljuk bele, akkor a tornacipőben kényelmetlen lesz, hogy mindig rálép a szoknyára, még akkor is, ha abroncsban van.
A dekorációk tekintetében az elmúlt években a vintage megoldások kerültek a figyelem középpontjába. Mik ennek az alapelemei?
A vintage, ahogyan ma értelmezzük, alapvetően a régi és az új dolgok egyfajta keveréke. A fakellékek egyértelműen alapelemei ennek a stílusnak, de a gyöngyök, a kötél,



illetve a jellegzetes patinás megjelenítés, az arany és ezüst csillogásával mind elengedhetetlenek.
A dekorációk színében megmaradtak a klasszikus bordók, zöldek, vagy van áttörés ezen a téren is?
Minden évben van egy trendszín, ami nagyvonalakban meghatározza az adott év irányát. Idén véletlenül a zöld is egy ilyen, de abból is inkább az erdőszín. Ezek természetesen csak irányvonalak, ha egy menyasszonynak van egy kedvenc színe, szinte biztos, hogy valamilyen formában bele fogja csempészni élete egyik legfontosabb napjába.
Hívunk még vőfélyt, vagy most már inkább a DJ-re bízzuk a vendégek szórakoztatását?
A vőfély már kimegy a divatból, nagyon vidéken szoktunk még találkozni vele, ahol a családhoz és a tradíciókhoz közelebb áll ez a figura. Természetesen ezzel sincs semmi baj, de elmozdultunk egy modernebb világ felé, és ezt a vőfélyek is megpróbálják valamilyen formában követni. Az alternatívája lehet a moderátor, aki egyszerűen



bemondja a következő programot és tájékoztat, illetve a ceremóniamester, aki modern, elegáns stílusával levezeti az egész napot.
Mivel az esküvő általában kora délután elkezdődik, a vőfély, vagy ceremóniamester már a vendégvárástól a párral és a vendégekkel van, a rendelkezésükre áll, koordinálja a közös fotókra történő beállást, tájékoztatja a vendégeket, játékot játszat, beszédet mond. A DJ rendszerint csak a vacsora után, a bulis résztől van jelen, de nagy számban képviseltetik magukat zenekarok az esküvőkön, bár a többségük DJ-vel is ki van egészítve, hogy a zenekari szünetekben is legyen zene. Egy szó, mint száz, a DJ legfeljebb a buli alatt, a zenés blokkokban szórakoztatja a násznépet.

Mennyire van még jelen a menyecsketánc az esküvőkön? Eladó még a menyasszony?

Menyasszonytánc és menyecsketánc a legtöbb esküvőn még mindig van, véleményem szerint még sokáig lesz is, mert egy kedves hagyomány, ahol mindenkinek van lehetősége egy pár pillanatra táncra hívni az ifjú feleséget. Maga a lebonyolítása már nagyban különbözhet, vannak, akik még készpénzért, apróért vihetik az arát, de gyakori, hogy sorsjegyért vagy pusziért cserébe táncolhatnak.

GENERAL CLEANING Kft.

HA CÉGÉNEK SZÜKSÉGE VAN TAKARÍTÁSRA, ALKALMI, VAGY AKÁR NAPI RENDSZERESSÉGGEL IS, FORDULJON HOZZÁNK BIZALOMMAL!






FŐBB TEVÉKENYSÉGEINK:

- Irodaházak, ipari területek, gyárak takarítása
- Lakóépületek takarítása
- Különböző szerkezettakarítások
- Nagytakarítások, hulladék elszállítása
- Általános kertészeti-gondnoki feladatok ellátása (fűnyírás, öntözés)

Tel.: +36 20/390-56-78, +36 20/249-08-87
E-mail: generalcleaningkft@gmail.com



Mozgalmasan telt a Magyar Divat & Design Ügynökség első éve

Szerző: Style-információ
Fotó: archív

A sikeres nemzetközi megjelenések jól mutatják, hogy a magyar márkák tehetségüknek és kreativitásuknak köszönhetően nemcsak itthon, de a legnagyobb divat- és design-fővárosokban is megállják helyüket. A hosszú távú fejlődéshez azonban elengedhetetlen egy olyan integratív szervezet, amely az iparág minden szereplője számára strukturált szakmai támogatást nyújt.

Az **egy éves fennállását idén augusztusban ünneplő Magyar Divat & Design Ügynökség** a projektek kialakítását megelőzően piackutatással, mélyinterjúkkal és nemzetközi elemzésekkel mérte fel a magyar divat- és design-ipar jelenlegi helyzetét. A kutatásnak köszönhetően a divatdivízió stratégiai munkaanyaga idén tavaszra el is készült, és megkezdődött az előzetes kormány-előterjesztés tervezetének összeállítása, melynek célja, hogy az anyag a kormányzat által elfogadott stratégiává váljon.

„*A munkaanyag **hat fő stratégiai pillér** köré szervezné a magyarországi divatágazat újbóli fellendítését: ezek a szakmai koordináció erősítése, az iparág marketingjének és promóciójának hatékonyabbá tétele, a hazai divatipari termékek kereskedelmi és exportlehetőségeinek javítása, a minőségi és elérhető gyártás fejlesztése, valamint a nemzetközi színvonalú oktatás elősegítése*” – mondta Bata-Jakab Zsófia, az MDDÜ vezetője. Mindeközben célegyenesben van a design-ágazat fejlesztését szolgáló hasonló stratégiai munkaanyag előkészítése is.

A **hazai termékek elérhetőségének és kereskedelmi lehetőségeinek javítása** kulcsfontosságú a divat- és design-ágazat fellendítéséhez, melyhez elengedhetetlen a magyar tervezők külföldi megjelenéseinek támogatása is. A hatékonyabb nemzetközi megjelenések érdekében a magyar tervezőkkel egy **Budapest Select ernyőmárka alatt** találkozhatnak az érdeklődők. Ilyen megvalósult program volt többek között 8 divattervező a **Milan Fashion Weeken** való közös bemutatkozása, vagy a **BRERA Design Districten** 13 magyar formatervező részvétele.

Az ügynökség az **oktatás területén** hosszú távú szakmai kapcsolatok kiépítésére törekszik a hazai és nemzetközi szakmai szervezetekkel. Divatdivízió esetében az **olasz Camera Nazionale della Moda Italiana-val** közösen került kialakításra a mentoring. A résztvevő magyar tervezők többek között külföldi tanulmányutakon, showroom látogatások és személyes egyeztetések alkalmával sajátítják el a márkájuk megfelelő menedzseléséhez szükséges tudást az olasz szakemberektől. Horizontális egyeztetéseket, szakmai párbeszédet, valamint hazai és nemzetközi bevált gyakorlatok gyűjtését követően



alakította ki a design-divízió a **design START** elnevezésű, többlépcsős mentorprogramot. A projekt célja az üzletfejlesztéshez elengedhetetlen tudás átadása a designerek, amelyet személyre szabott formában kapnak meg, valamint a szakmában ismert és elismert mentorok segítségével tudják feldolgozni és gyakorlatban alkalmazni az elhangzott értékes információkat. A magyarországi divat- és design-ágazat fellendítése, valamint egy értékteremtő startup ökoszisztéma kialakítása érdekében az **MDDÜ stratégiai megállapodást kötött a Hiventures-szel.** A megállapodás értelmében kölcsönös szakmai támogatást nyújt egymásnak a két szervezet a divat és design területén tevékenykedő startupokat





érintő programokban, illetve közösen alakítják a terület fejlesztésével kapcsolatos elképzeléseket.
Az itthoni kapcsolatok mellett a **nemzetközi színtéren** való jelenlét is kiemelt figyelmet élvez, így idén májusban örömmel számolhatott be arról az ügynökség, hogy **hivatalosan is tagjai lettek a design-ágazat európai szakmai szervezetének, a BEDA-nak.**

JÖVŐBELI PROGRAMOK

A következő időszak szintén bővelkedik a divatot és a designt érintő eseményekben. Nyáron folytatódik a design START és elindul a **design SPEED nemzetközi mentorprogram az IED (Institute of Design) közreműködésével**, emellett



a szakmai szempontok által kiválasztott divattervezők számára is megkezdődik **a hazai divat mentorprogram**.
Ősszel a külföldi megjelenéseké lesz a főszerep, hiszen a magyar formatervezők lehetőséget kapnak a **London Design Fair-en** való részvételre, **és** a **Párizsi Design Héten** is egy különleges programsorozattal képviseli hazánkat az ügynökség. Emellett a hét divattervező mentorált már második alkalommal kap kiállítási és divatbemutató lehetőséget a szeptemberi **Milan Fashion Weeken**. Novemberben ismét **a Budapest Central European Fashion Weekre, illetve a hazai és régiós divattervezők** legújabb kollekcióira koncentrál a divatvilág, a tavalyi sikerre való tekintettel a programok kiegészülnek a **Budapest Fashion & Tech Summit** izgalmas meetupjaival és előadásaival.
Az ügynökség design-divíziója ismét szakmai partnerként járul hozzá **a S/ALON BUDAPEST Lakástrend Kiállítás** magas színvonalú megvalósításához, míg a Design Hét Budapest programsorozatához **design DIALOG** címmel csatlakozik.
Az idei évben fontos szerepet szán az MDDÜ a gyártói kapacitások feltérképezésére, stratégiai szövetségek kialakítására, melynek előkészítése jelenleg is zajlik.



- rövid határidőre
- kedvező áron
- kiváló minőségben
- a szükséges kiegészítő munkákat is magunkra vállalva

A LEGJOBBAT NYOMJUK ÖNNEK!

www.korrektnyomda.hu

Tanárképzőből a divat élére – ez eléggé punk!

Szerző: Gáspár Kinga
Fotó: Profimedia - Red Dot

Vajon nevezhetjük-e divatnak a hordhatatlan, hétköznapi funkcióra aligha alkalmas ruhadarabok eklektikus kavalkádját, amit egy különc személyiség évente kilenc sorozatban bocsát a kifutókra, hogy folyamatosan túlszárnyalja a megbotránkoztatás szintjeit? Vivienne Westwood tényleg túlmegy minden határon, és nem ma kezdte a pályát: a punk 78 éves angol nagyasszonya fütyül az időre, és további leckéket ad ifjabb kollégáinak merészségből, fantáziából, öntörvényűségből.

MENNYI AZ IDŐ A KING'S ROAD 430-BAN?

1971-ben nyílt a butik, és '82-től díszíti a kirakatát az a hatalmas óra, mely azóta is boldog időt mutat a londoni King's Road 430-ban Vivienne Westwood és az egész divatszakma számára. Innen indult karrierje, Malcolm McLaren-nel szövetkezve. Különleges, megbotránkoztató ruháinak a Sex Pistols teremtett egyenes utat a világhírnév felé, amikor az együttes tagjai elkezdték hordani ruháit. Később kollekciók egész sorát szenteli egyedi stílusának és a „vájtfülű" közönség rajong érte.

KETTŐSSÉG ÉS VILÁGOS ÜZENETEK

Mit taníthat a punk stílus az egyszerű halandónak, ráadásul a kifutókról? Nyíltan vállalt, szinte már kellemetlenül nyilvános szexualitás, erőszak, belső üresség: ez a punk megbotránkoztató valósága. Vivienne szegecses nyakörvvel, biciklilánccal, bőrdzsekivel adja a világ tudtára, milyen veszélyes lehet konvenciók rabságában élni. Minden extremitása ellenére azonban hagyománytisztelő és a globális problémák iránt mindvégig érzékeny jellemként követel egyre több figyelmet. Ruháin klasszikus szabásvonalak idéznek történelmi tradíciókat, és a legbizarrabb darabokon is fontos üzenetek jelennek meg.

HISZEN NEM IS TANULTA EZT A SZAKMÁT!

Így igaz: a Westwood-jelenség rácáfol a „cipőt a cipőboltból" elvre, és ráerősít a „tehetség nem tanulható" felismerésre. Üzenetei voltak, megfogalmazta őket, mégpedig a divat eszközeivel – ez a lényege Vivienne Westwood életművének, ami önmagában is a szabadság jelképe. A kreativitást nem lehet szabályok közé szorítani, de felelősek vagyunk azért, amit megmutatunk, és azért is, amit nem. Sőt! A meghökkentés csakis addig tűnik öncélúnak, míg meg nem látjuk benne az emberi természet érzékeny pontjait, a sérülékenység és kiszolgáltatottság vállalását a „normálison" túl is.

„A HAJLÉKTALAN ELEGANCIA MŰVÉSZETE"

A kritikusok így nevezik a Westwood-féle hanyag eleganciát, ami a közönségesből teremt – alapos műgonddal – művészi értéket. Kulturális és társadalmi rétegek





metszik egymást, értékrendek találkoznak és érintkeznek, szinte már szentségtörő módon. Exhibicionista vakmerőség vagy kicentizett tudatosság vezeti a művészi szándékot? A látszat ellenére éppen az utóbbi áll közel az igazsághoz, amire mondhatnánk, hogy legalább olyan meglepő, mint a kifutóra érkező kollekciók. Persze, a fogadtatása sem mindig pozitív.

„A LEGSZEXISEBB EMBEREK A GONDOLKODÓK”

Erre egy életművet áldozott, semmi kétség. Saját belső világának kivetüléseit nem elsősorban szeretni kell, hanem megérteni, megfejteni és továbbgondolni. Fáradhatatlan munkatempóval dolgozik. Amennyiben alkotói erejét csupán a feltűnési vágy éltetné, már régen kiüresedett volna. Mondanivaló nélkül a kifutó pusztán anyagok és formák találkozóhelye, a ruhák „élete” csak ez után kezdődik.

„VÁSÁROLJ KEVESEBBET, VÁLASSZ JÓL!”

Nesze neked, fast fashion! Vivienne ellentmondásos üzenetét sokan támadták már, hiszen hogyan is lehetne komolyan venni az évente kilenc kollekciót bemutató divattervezőtől a globális felmelegedés elleni harcot? Ne mennyiségre, hanem minőségre törekedj, és ne akarj mindent birtokolni! Érd be a gondolkodással és a megértéssel, tájékozódj a fontos jelzések alapján, és ne légy mohó! Mondja ezt egy olyan divattervező, akitől sztárok egész sora rendel, és aki a világ egyik legnagyobb ruhagyűjteményének a tulajdonosa.

A SZEMÉLYISÉG EREJÉVEL HATNI

Azzal hatsz a leginkább, aki vagy, nem azzal, akivé válni szeretnél a környezeted hatására – ez az egyik legerősebb üzenete Vivienne Westwood divatforradalmának. Punk és tradicionális értékek így férhetnek meg egymás mellett, ettől hiteles a tanárnőből lett divattervező életműve is. Szókimondó alkotó, aki saját példával nevel: vegetáriánusként állatvédő, jótékonysági kampányokban biztosít munkát és tanulási lehetőséget hátrányos helyzetű nőknek, miközben a klímaváltozás elleni tüntetéssel nyitja „A politikusok bűnözők” kollekciójának divatbemutatóját 2016-ban.

MIRE HASZNÁLJA A BEFOLYÁSÁT?

Emberjogi és ökológiai célok aktivistájaként nagyszabású kampányok élére áll, legyen szó a sarkvidék megmentéséről, az etikus divatról vagy az állatok és emberek méltóságáról. Több tucat hírességet öltöztet „Mentsük meg a sarkvidéket!” feliratú pólóban és fehér tankkal vonul David Cameron brit miniszterelnök háza elé, hogy környezetvédelmi célokért tüntessen. Nem lehet nem odafigyelni arra, amit csinál, és nehéz nem egyetérteni a meghökkentő megnyilvánulások alapjául szolgáló értékrenddel.

FÜGGETLENSÉG MINDENEKFELETT!

Bár eddig is nehéz lett volna félreérteni szabad szellemű megnyilvánulásait, de a skótok függetlenségi törekvéseinek támogatását célzó IGEN feliratú kitűzők végképp meggyőzhetnek róla, hogy Vivienne Westwood mindennel és mindenkivel szembeszáll, ha a szellemi és kulturális



szabadságot kell megvédenie. A divat a gondolat miatt fontos, amit a forma szabadon követ: ezért is választja ezt a nyelvet, hogy minél szélesebb közönséghez szóljon.



Barbi&Beach

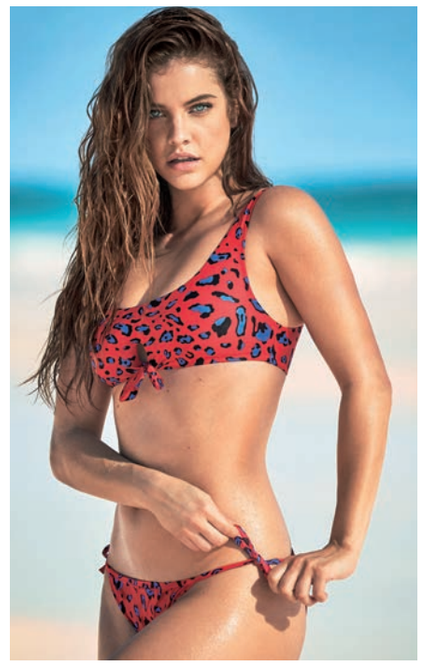
Fotó: Profimedia - Red Dot





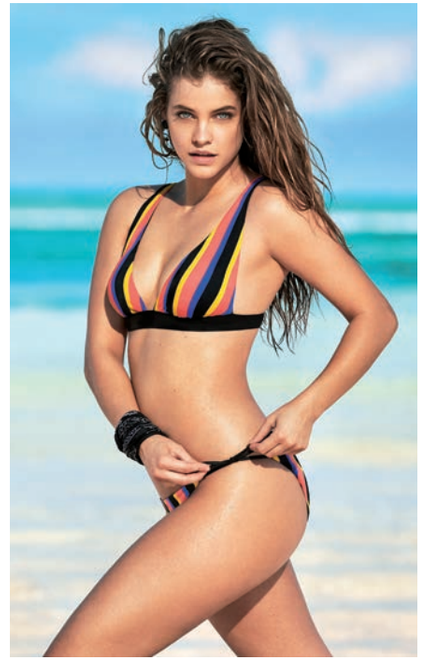














TOP 5 úticél, ha nem bírod a meleget

Szerző: Kassai Eszter
Fotó: Profimedia - Red Dot

A vakációra indulók zöme a vízpartokat veszi célba nyáron, vannak azonban olyanok is, akik kevésbé viselik jól a rekkenő hőséget, az erős UV-sugárzást és a turisták ezreinek siserahadát. Ők inkább a hűvösebb, ám a természet gazdag csodáját nyújtó desztinációk után kutatnak, ahol nem csak aktívan tölthetik szabadságukat, de valóban ki is pihenhetik a mindennapok fáradalmait. Összegyűjtöttünk öt olyan helyet, ahová ezen a nyáron mindenképpen érdemes ellátogatni.

1. IZLAND, A TŰZ ÉS A JÉG SZIGETE

Izland minden kétséget kizáróan Európa egyik legkülönlegesebb szigete, ahol a gleccserek, a gejzírek, a vízesések és a meleg vizű források váltogatják egymást. Ma már Magyarországról is könnyen megközelíthető a szigetország a közvetlen fapados járatoknak köszönhetően, ha pedig úgy döntünk, hogy nyáron vesszük célba, a legmelegebb napokon sem tapasztalhatunk 20-25 foknál magasabb hőmérsékletet. És hogy mit érdemes megnézni Izlandon? Bálnákat Reykjavíkban, a lélegzetelállító Kék Lagúnát, az UNESCO világörökség részét képező Thingvellir Nemzeti Parkot, valamint a Geyser és a Strokkur gejzíreket. Bérelj egy autót, és barangold be az egész vidéket!



Izland ma már Magyarországról is könnyen megközelíthető



Lago di Braies és a türkiz összes árnyalata

2. LAGO DI BRAIES, A BAKANCSLISTÁS HELY

Az Instagrammerek egyik bakancslistás helye a Dolomitok ölelésében fekvő Lago di Braies tó, mely hihetetlen nyugalmat áraszt. A türkiz összes árnyalatában játszó vízfelszín, az egymásba olvadó fenyvesek és az égig érő hegycsúcsok páratlan látványt kínálnak.
Kölcsönözz egy csónakot, fogj egy pokrócot, és hagyd, hogy a ringatózó víz kiűzzön belőled minden feszültséget! Ha pedig már kellőképpen kisimultak az idegeid, sétáld körbe a tavat, és bizonyosodj meg arról, hogy ezerarcú vidéken jársz!

3. LAPPFÖLD, AHOL AZ ÁLMOK VALÓRA VÁLNAK

Gondolnád, hogy a Mikulás birodalma nem csak télen izgalmas hely? Mivel a Télapó sosem megy szabadságra, így az év bármelyik szakaszában személyesen találkozhatunk vele az élményparkjában, ráadásul



Lappföldi naplemente

nyáron egy igazán különleges természeti jelenséget is megfigyelhetünk. „Nightless night” – így hívják angolul azt, amikor az északi sarkkörön fekvő vidéken hónapokig nem megy le a nap. A világ leghosszabb naplementéjét csodálhatjuk tehát akár a fenyvesekben, akár Rovaniemi ikonikus folyójának lábánál. Megsúgjuk azt is, ha a természetben töltöd a napodat, barátságos rénszarvasokkal is találkozhatsz, az erdőben pedig isteni áfonyára is vadászhatsz.



Matterhorn, Svájc egyik legmagasabb hegycsúcsa

4. MATTERHORN, A SVÁJCI ALPOK ÉKKÖVE

Svájc köztudottan a magas hegyek országa, hiszen területének kétharmadát az Alpok vonulatai tagolják. Az egyik legmagasabb hegycsúcsa a Matterhorn, ami 4477 méterre magasodik. Télen igazi síparadicsom a vidék, nyáron pedig a kirándulni vágyó turistákat vonzza az amúgy gyógyvizekben is bővelkedő környék.
Érdemes kényelmes túrabakancsot vinnünk magunkkal, hogy bebarangolhassuk a Matterhorn amatőr hegymászók által is könnyen és biztonságosan megközelíthető szakaszait. Ha bázisunkat Zermattban rendezzük be, nem csak a Matterhorn csúcsát csodálhatjuk reggelente a felkelő napban, de remek gyalogtúrákhoz is csatlakozhatunk.

5. FJORD-TÚRA NORVÉGIÁBAN

Norvégia történelme és páratlan természeti öröksége is számos kalandra hív bennünket. Ellátogathatunk az országba szervezett csoporttal, de magunk is útra kelhetünk, hogy felfedezzük a különleges vidéket, ahol a levegő kristálytiszta, a víz pedig a kék hihetetlenül mély, tartalmas árnyalataiban játszik. Hajózzunk végig a világörökség részének számító szűk Nærøy- és Aurlands fjordokon, és csodáljuk a hosszú kilométereken át körénk magasodó hegyeket. Vadásszunk trollokra, kiránduljunk a Tvindefossen vízesésnél, és hagyjuk, hogy rácsodálkozzunk a letűnt vikingkor emlékeire.



Fjord-túra – A levegő kristálytiszta, a víz pedig hihetetlenül kék

DYNTELL BI
Üzleti Intelligencia Rendszer
Megoldás a vezetői döntések támogatására.



- A legtöbb vezetőt nem érdekli az integrált rendszer.
- A legtöbb vezetőnek nem adatokra van szüksége, hanem információkra.
- A legtöbb vezetőnek nincs ideje és türelme egy rendszer előtt a különböző kimutatásokból kiszedni az információt ... látni akarják a LÉNYEGET, AZONNAL!
- A vezetőknek gyors döntésekből áll az életük, és felelősséggel, helyesen csak információk alapján lehet dönteni.

PRÓBÁLJA KI 2 HÓNAPIG INGYEN!
(a jelentések száma az adatbázis számától és típusától függ)

BI
További információk:
www.dyntellbi.hu | info@dyntellbi.hu
+36 (70) 635-8765

Dyntell

Új vizek felé

Portré Som-Balogh Edinával

Szerző: dr. Csisztu Zsuzsa
Fotó: ifj. Nagy György

Pont ilyen sallangmentesnek képzeltem a megjelenését. Rövid és jókedvűen színes nyári ruhában érkezett, lapos szandálban, finom, alig látható sminkkel. Apró fülbevaló keretezte az arcát, jegygyűrűjén kívül nem is viselt más ékszert. Nem rejtőzködően, de kerülte a feltűnést. Mégis bizton állíthatom, hogy megérkezésére még azok a hölgyek is felkapták a fejüket a kávézóban, akik addig minden erejükkel a partnerükre koncentráltak. Ez az érdeklődés azonban, úgy látom, rég nem „Nádor Kingának" szól a Barátok közt-ből, hanem egy bájos, ifjú hölgynek, egy igazi mosolygós jelenségnek: Som-Balogh Edinának, aki olyan hatást kelt, mintha egy századfordulós impresszionista festményből lépett volna ki, hogy egy kis művészi finomságot csempésszen a modern, rohanó hétköznapokba.

– Mindig az érzelmesebb típus voltam kettőnk közül. Csabi, az ikertestvérem pedig maga a két lábon járó racionális gondolkodás, persze a hat évvel idősebb Zoli bátyánk mellett. Gondolhatod, két fiútestvérrel igazán jó dolgom volt mindig, féltettek, vigyáztak rám, szóval lehettem a család „szeme-fénye" kislányként – kezd bele Edina a múlt rétegeinek lefejtésébe, hogy a sokáig sorozathősként megkedvelt ember forgatókönyvírók által kitalált élete helyett végre Edina múltját ismerhessük meg mélységében. – Szoktam is mondani, hogy én nem is tudok egyedül lenni, mert amióta a világon vagyok, soha nem is voltam. Az első lépéseinket együtt tettük meg, az első szavainkat egymásnak mondtuk, az első pancsolásoknál ott voltunk egymás mellett Csabival, szóval én ebbe nőttem bele.

Nincs nagyon közeli ikerélmény az életemben, így hát óvatosan kérdezősködöm, hogy egy egypetéjű lánytesó nem jelenthetett volna-e még szorosabb kapcsolatot, de ő egyértelműen fogalmaz: – A mienknél szorosabb testvéri kapcsolat aligha létezik, s most, hogy nekem is van fiam és lányom, biztos vagyok benne, hogy jobban működnek a fiú-lány minták a testvérek között. Csodás, biztos hátteret jelentett, hogy a testvéreim mindig ott voltak nekem és kiálltak értem, és igazi csodálattal hallgattam, hogy Csabi például milyen okosan és racionálisan érvelt, ha engem kellett megvédenie. Azt az utasítást kapták ugyanis aputól, hogy 'csak a kicsi lánynak ne legyen semmi baja, csak a kicsi lányra vigyázzatok'. Na, pont tinédzser koromban lett egy picit elegem a 'kicsi lány' titulusból, s akkor



STYLIST:
Rácz Barbara

FODRÁSZ:
Novák Adrienn

SMINK:
Schlovicskó Kata

A cikk megjelenését
a Proventus Trade Kft. támogatta.



FÜLBEVALÓ:
H&M

lázadtam egy kicsit – de azt a szót, hogy ’lázadás’ is olyan puhán és olyan meleg hangszínnel mondja ki Edina, hogy a képzeletemben, lázadás címén inkább amolyan csendes belenyugvás jelenik meg, mint valamiféle Jeanne d’Arc-i tett.

AZ OTTHON MELEGE

Na, persze aztán később arra is fény derül, hogy Edina milyen szokatlan módját találta ki egykor a csendes, de eredményes és mindenképpen sorsfordító tiltakozásnak, amit ma már bán is egy kicsit. Térjünk azonban vissza még egy csöppnyit a gyerekkorhoz, mert Edináék élete az ékes bizonyítéka annak, hogy miképp ismétlődnek a csodás családi minták, s hogyan törekszik értékteremtésre ma már szülőként az, aki maga is ezt látta otthon. – Csabi kritikusan azt szokta nekem mondani, hogy amíg én az ELLE magazint lapozgattam, addig ő már a második nyelvvizsgájára készült – megjegyzem, ma már öt van neki –, szóval tény, ami tény, engem nagyon korán magával ragadott a szépség iránti érdeklődés. De nemcsak a divatlapok szintjén, hanem a szépség mögött az esztétikát, a külső-belső harmóniát kerestem, s ennek a belső harmóniának az alapját az otthoni béke és nyugalom adta meg. Nem véletlenül vitt aztán az utam később a rajz, a festészet és a művészettörténet irányába, hanem valószínűleg azért, mert ezekben az alkotásokban én mindig felfedeztem a szépet, az esztétikusat, a művészit. Valójában már hatéves koromtól jártam egy rajziskolába, egy olyanba, ahova igazán csak felnőtteket vettek fel, de édesanyám szinte kierőszakolta, hogy velem is foglalkozzanak, mert az volt az egyetlen belátható távolságban létező alkotóműhely.
Eltűnődöm, hogy mit szólhattak hozzá a felnőttek, pláne amikor kiderült, hogy élő modellekkel dolgoztak ebben a közösségben. Mégiscsak lehetett valami persze a ’kicsi lányban’, ha valóban megragadhatott a felnőtt grafikát tanulók között. – Roppant hasznos, és talán kicsit idő előtti dolgokat is tanultam ott, hiszen az idős nénik ráncaitól kezdve a testarányokon át, az anatómiáig beletanultam olyasmikbe, amik segítettek, hogy sorra nyerjem az általános iskolában a rajzversenyeket, hiszen a rajztanárom is nagyon hitt bennem. Sikerélmények persze az uszodában is értek, az úszás is nagyon jól ment, olyan gyerekkorom volt, amilyet csak kívánni tudok a saját gyerekeimnek. Valójában a középiskola előtt torpant meg nálam az úszás, a fivéreim jártak aktívan kajakozni, apu viszont nem szerette volna, ha azt csinálom, de arra már nem maradt energia, hogy még én is versenyszerűen folytassam az úszást. A középiskolában vált egy picit ketté az utunk az ikertesómmal. Én gimnáziumba akartam menni, hogy időt nyerjek és gondolkodhassak, hogy mi is érdekel igazán. Picit lanyhult az érdeklődésem a grafika iránt, és ezzel fordított arányban nőtt a színművészet irányába, úgyhogy azt reméltem, hogy a negyedik évre eldől, mi érdekel jobban.
Eldőlt bizony, s ahogy Edina fogalmaz, „becirkuszolt egy kicsit”, s dafke is a Színművészeti Főiskola felvételijére ment el, ahol épp Jordán Tamás indított osztályt. Júliusi lévén, a még nagykorúságát be sem töltő fiatal Edinát egyébként nagyon bíztatta a színész-osztályfőnök, mondván, hogy a Gór-Nagy-féle színitanodában járjon végig egy évet, és jövőre itt a helye. – Na, ezzel kivertem otthon a biztosítékot. A tesóim és apuék is kiakadtak, hogy mi az, hogy ’tanoda’, és miért nem egy főiskola vagy egyetem, miközben a tesóm a Műegyetemre ment.

ORDÍTÓ EDDA, SZÁNDÉKOSAN ELRONTOTT FELVÉTELI

Edina ebben a korszakában lehetett a legdacosabb, mert emlékezzünk csak, mit pedzegettem korábban? – Eközben persze a Színművészeti mellett a Pázmányra, esztétika szakra is jelentkeztem, de miután

felfogtam, hogy ha felvesznek, nekem Piliscsabára kellene kibuszozgatnom, szándékosan elrontottam a felvételit – teszi ki a pontot. Nekem meg esik le az állam két korty kávé között, és hevesen le is csapok a dologra, hogy vajon azt miképp kell csinálni, mert, kutatva az emlékeimben, nem találok ehhez fogható „bosszú-féleséget”.
– Ültem a sárgabuszon, ordítva Eddát hallgattam, és megbeszéltem magammal, hogy ’anyu, apu, imádlak titeket, de én ide nem fogok kijárni, mert akkor nincs Gór-Nagy.’ Alig írtam valamit a papírra a nevemen kívül, pedig művészettörténetből kifejezetten erős voltam, sima ügy lett volna a felvételi.
Fürkészve nézhetem, mert kiolvassa a szememből a kérdést, és nevetve válaszol, hogy… – persze, azóta ezt a kis „akciómat” már elmondtam nekik, és látod, milyen az élet!? A Gór-Nagyban annyira nem éreztem jól magam, hogy már a félévi vizsgákra sem mentem el, vágytam arra, hogy főiskolás éveket élhessek át. Akkor már bántam, hogy nem a Pázmányt választottam.
Pedig ha azt választom, pont abba az irányba indulhattam volna el, amerre ma haladni szeretnék. Ebből is látszik, hogy a rossz döntéseiből is tanul az ember, mint ahogy én jogsit sem akartam, de apu, akinek már akkor évtizedek óta saját autósiskolája volt, rám nézett, és mondta, hogy na, jól van, majd egy másik életben, kislányom, a jogsit márpedig meg kell csinálnod…
Ez persze azon ritka alkalmak egyike lehetett, amikor a szülők nem bízták a gyerekekre a döntést, mert ahogy beszélgetőpartnerem meséli, nagyon nagy teret engedtek a felmenők a gyerekek önálló döntéseinek. – A szüleink igazi barátaink is voltak, együtt buliztunk, sőt, én először a szüleimmel ittam alkoholt is. Míg élek, nem felejtem el, hogy tizenöt évesen valamilyen „komoly” szerelmi bánat miatt apu végigbeszélgetett velem egy egész éjszakát, s úgy vitt be a suliba, hogy az első óra dolgozat volt. Mégis, akkor úgy helyre tette a lelkemet, hogy máig hálás vagyok érte, mert a gyerekproblémákat is felnőttként kezelte, és ennél kitűnőbb minta nem is kell nekem, mint ahogy ők bántak velünk, még ha néha kissé makacs is voltam olykor.

UGRÁS AZ ISMERETLENBE

Edina makacssága persze több formában is „kitüremkedett” később, ilyen fordulat volt, amikor barátnője őt is benevezte egy szépségversenyre, amelynek trófeáját épp Edina hozta el. Úgy lett Miss Hungary, hogy csak az édesanyja és a sógornője tudott igazán a dologról, mert a család férfi tagjai, finoman szólva, lenézték ezt az egész műfajt. De a címen túl Edina ebben a világban sem merült el túl mélyen, mert… – kiderítettük, hogy királynőként a legtöbb feladat ’amolyan hoszteszmunka’ lett volna, amit a fivéreim nem támogattak, apu meg egyenesen ellenzett. Még Dubaiba is ki kellett volna utaznom „királynőként”, s először nem is értettem, édesapám miért néz olyan szúrós szemmel, amikor ez a térség szóba került. Na, én így nem utaztam soha fiatal nőként Dubaiba, miután a családom „felhomályosított” a rám leselkedő veszélyekről. Ráadásul nem beszéltem elég jól angolul ahhoz, hogy vállaljam az egyéb, hosszabb külföldi utakat, így csak az a casting kötelezettség maradt, amire a szépségverseny jogtulajdonosa több lányt is benevezett a mezőnyből. Ez a casting ment Nádor Kinga szerepéért a Barátok közt-ből.
A többi – mondhatnánk – már történelem. Tíz olyan év következett Edina életében, mely időszak valójában egy másik ember életéről szólt, amit Nádor Kingaként élt, úgy feküdt, s azzal kelt. Már öt éve futott a sorozat, amikor Edina bekerült, s nagyjából ötszáz fiatal hölgyet nézett meg Kalamár Tamás, míg végül a színészek többsége mellette tette le a voksát. – Pedig nem is voltam olyan bögyös, klasszikus pultos csaj, mint akit a szerepre kerestek – lep



FÜRDŐRUHA: OYSHO
FÜLBEVALÓ: BERSHKA
KARKÖTŐK: MANGO



LÉLEKÉRINTÉS

Edina nem csupán gyerekkorában tanult grafikát komoly szakemberektől, hanem az ELTE évei alatt nagyon odaadóan tanulta a művészettörténetet.
– Elkezdtem egy magántanárhoz járni, hogy festészetet tanuljak, és óriási élmény volt, hogy emberileg és művészileg is a maximumot kaptam Mészáros Erzsébettől. Hat éven át tanultam nála festeni, és rengeteget köszönhetek neki. Egy realista festőművész, gyönyörű tájképekkel, akinél hihetetlen technikai repertoárt láttam és gyakorolhattam. Nekem most egy kis időre lenne szükségem, hogy letisztulhasson mindaz, amit eddig tanultam, hiszen nála olajjal festettem, de akrillal is dolgozom ma már. Megtanultam az alapokat, tudok embert, poharat, csendéletet, tájképet festeni, ha épp az a feladat, de a tervem az, hogy ne a múltról fessek, ne tájképeket és ne csendéleteket. Nekem az lenne a fontos, hogy a lelki megérintettség jöjjön át a képeimen, a színek, a formák, a hangulatok hassanak majd a befogadóra.

meg újra valamilyen kulisszatitokkal. – Fogalmam sem volt, hogy mibe kezdek bele, mert, ugye, amikor egy ilyen elindul, nem kiszámítható, hogy a szereped hol ér véget. Hiszen kilátástalan ideig tart a dolog, ezért nem tudod azt mondani, hogy oké, neked van egy karaktered, ami innen indul, lesz egy íve, és itt fog végződni – mutatja a kezével is, amire gondol – hanem az van, hogy mindennap tolod bele az energiát, és mivel csak magadból tudsz táplálkozni, előfordulhat, hogy előbb-utóbb mindenki önmaga lesz a képernyőn, csak különböző élethelyzetekben. Igencsak skizofrén helyzet ez, mert ugyan az én életemből nem éltem túl sokat, de jó, hogy Nádor Kinga terhes lett, elvetélt, boldog, majd szomorú lett. Nekem meg maradt a magolás és a szövegtanulás, mert a szöveget – ezt megtanultam a legtöbbet segítő Rékasi Karcsitól és Németh Kristóftól –, hogy a szöveget azt tudni kell, a kamera-beállításokat ismerni kell, húzni az időt felkészületlenséggel, azt viszont tilos. A szerephez tartozott még, hogy az emberek nagyon sokszor a karakteremmel azonosítottak, Kingaként szólítottak.
Aztán azon kapod magad, hogy hopp, szép volt ez a tíz év, de mi is történt Balogh Edinával 19 és 29 éves kora között? Ja, semmi? Na, akkor kezdjünk végre valamit az ő életével is!

VALÓRA VÁLTOTT ÜZENET

A családi józanítás persze ekkor is jól jött, mert nyilván, akik szeretik az embert, és kívülről figyelik ezt a darálót, azok mást is látnak benne a vaskos népszerűségen túl.
– Csabi állandóan, szinte minden évben elmondta nekem, hogy gondaljak a jövőmre is, mert most csak jelenem van, s egyszer csak fel fogom tenni magamnak a kérdést, ki vagyok én? És igaza lett. A szereppel együtt járó bulvárt, azt hiszem, jól kezeltem, de elszaladt az a tíz év, jelenleg az útkeresés szakaszában jár az életem.
Érezhetően ennek az útkeresésnek az egyik legaktívabb fázisában jár most Edina, hiszen édesanyaként, a hatéves Noel, és a kétéves Lilien anyukájaként azt a legfontosabb szerepet, vagyis az anyaságot már kijelölte magának, amire a családi minta alapján igazán vágyott. De akad még benne ambíció, pláne, hogy azért a Barátok közt évei alatt mégiscsak elvégezte az ELTE művelődésszervező-andragógia szakát, és kulturális és művészeti vonalon akár a felnőttképzésben is elhelyezkedhetne, mindössze egy nyelvvizsga hiányzik a kész papírhoz. Ami viszont nem hiányzik a felhőtlen boldogsághoz, az a szerető férj, a sorozat zenei producere, Som Krisztián.
– Egy Barátok közt Halloween partin jártam, és ő ilyen műtős cuccban volt, csak a szemét láttam igazán. Már akkor eldöntöttem egy pohár bor után, hogy én ezt a férfit meg fogom szólítani. Soha életemben nem szólítottam meg férfit, nem is volt rá szükségem, de ő nagyon tetszett, és persze stábtag is volt, úgyhogy összeszedtem minden bátorságomat, és angolul megszólítottam, máig nem tudom, miért úgy, mert ő sokkal jobban beszél, és választékos angolsággal válaszolt. Na, ezen jót derültünk, és átbeszélgettük az egész estét. Olyan érdekes, hogy még az előző kapcsolatom idején, amikor néha csevegtünk a kolléganőkkel, én már akkor megmondtam, hogy ha valaha váltok, akkor én a Som Krisztiánt tudnám elképzelni magam mellett – nevet hangosan, hiszen érzi, hogy annyira furán hangzik mindez ehhez a visszafogott, finom karakteréhez képest, de hát nagy igazság, hogy valójában mi, nők választunk, ugye?! Krisztián persze maga is már az első pillanatban odáig volt Edináért, és több, apróbb, bátortalan kísérlet után, egy külön töltött szilveszter követően azt üzente Edinának: „2011 a mi évünk lesz, és azt kívánom, hogy minden úgy legyen, ahogy szeretnéd.”



FÜRDŐRUHA: H&M
KIMONÓ: LE BONBONS HOF
KARKÖTŐK: H&M

A KÉPEK BESZÉLJENEK!

Azóta is minden úgy van, ahogy ezt most már ők ketten, sőt ma már ők négyen szeretnék, hiszen mintaszerű családi életet élnek a két édes picivel, Noellel és Lilivel. Az ősszel zeneiskolát kezdő kisfiú és a mindjárt bölcsis kislány kezdi lassan visszaadni a Nádor Kinga utáni korszakból Som-Balogh Edina saját és nem csupán édesanyai minőségben töltött életét, aki eddig hihetetlen odaadással igyekezett megfelelni anyaszerepben, influenszerként és persze feleségként is a hétköznapokban. – Sokszor hívtak persze az elmúlt években számos olyan műsorba, amely hosszabb, akár tíznapos távollétet is igényelt volna, de ezt nem tudtam vállalni, Hiszem, hogy amíg picik a gyerekeink, a legtöbb, amit adhatok nekik, hogy velük vagyok, és jelen is vagyok az életükben. Én azt láttam, hogy ha egy gyerek szeretetben nő fel, ott nagy bajok már aligha lehetnek, ezért ezt a biztos alapot mindenképpen szeretnék megadni nekik Krisztiánnal. Terveim bőven vannak, s végre talán a művészi énemnek is nagyobb teret engedhetek a festményeimen keresztül, mert a képeim végre rólam beszélnek, azokon keresztül, szerepalakítás nélkül én szólok a világhoz.

BAVARIA VISION 42-ES VITORLÁS KIADÓ

Mindegy, hogy élményvitorlázásra vágyik, vagy csak egy kellemes napot szeretne eltölteni a Balatonon. Hajónk kibérlésével – skipperrel vagy anélkül – egy különleges élményben lehet része, melyre a hajó „teljes körű felszereltsége” mellett Európa legnagyobb tava, a Balaton és annak egyik legszebb városa, a báziskikötőnknek helyt adó Balatonfüred a garancia.

Kedvezményekről, foglaltságról, kérem, érdeklődjön e-mailben a proventustradekft@gmail.com e-mail-címen.



Báziskikötőnk elérhetősége:
Silver Yacht Kikötő – Balatonfüred, Zákonyi F. u. 4.

A hajó felszereltsége a teljesség igénye nélkül:
High-Tech(Epex) vitorlázat - Genakker, Board Control, Trim Control, B&G High-Tech hajóműszerek, GPS, elektromos horgony, 3 kabin+fürdő, elektromos WC, hálóhely 8 személy számára, teljesen felszerelt konyha, hűtő-fagyasztó, állófűtés, kabinonként vezérelhető klíma. Irányár: 250.000 HUF/nap.



TUDATOS SZÉPSÉG

Szerző: Presinszki-Nagy Beáta
Fotó: Profimedia - Red Dot

Abban az esetben, ha nyitottak vagyunk a világban zajló történésekre, napi szinten szembe találhatjuk magunkat a klímaváltozás, sőt mára inkább már klíma-vészhelyzet fenyegető problémájával. Sokan gondolják úgy, hogy felesleges apró változtatásokat hozni az életvitelük rutinjába, de a megfelelő információk birtokában ez igencsak megcáfolódni látszik.

Mert, hogy őszinték legyünk, ki gondolta volna, hogy a menstruációs ciklusunkkal – ami a világ legtermészetesebb, hasznos és véleményem szerint nagyon szép dolga –, minden hónapban, átlag 5 napon át csak úgy bombázzuk a Földet gyakorlatilag soha le nem bomló hulladékkal?
Amit megszoktunk, az válik természetessé, ami pedig természetes, miért is sarkallna minket a gyanakvásra, hogy valami talán mégsem a legjobb benne, nem igaz?
Én személy szerint a kislányom pelenkázási történeténél döbbentem rá arra, hogy te jó ég, hiszen én is ezt csinálom; használom, eldobom, drámaian növelve ezzel az amúgy is elhatalmasodó klímaproblémát, mindamellett, hogy szörnyen kényelmetlennek, műnek éreztem mindig is a menstruációhoz használt „hagyományos” kellékeket. Nem akartam elhinni, hogy valóban így kellene eltölteni azt az átlagosan 2400 napot, amit a vérzésünk tesz ki.
Elkezdtem hát kutatni, keresni, tesztelni és próbálgatni. Örömmel tapasztaltam, hogy



rengetegféle opció áll már a rendelkezésére annak, aki nem akarja műanyagba, vegyi anyagokkal kezelt dolgokba „csomagolni magát”.
Bio-, öko- barát-verziók, menstruációs kehely, mosható, pihe-puha betétek csodaszép mintákkal várják az egyre tudatosabb felhasználókat. Találtam viszont valamit, ami számomra is újdonság volt, de az a fajta, aminek láttán az ember lánya a homlokára csap, hogy „mekkora ötlet, miért nem nekem jutott eszembe?”, ez pedig a menstruációs bugyi.
Molnár Dóra, és az ő this is Redy-je, a magabiztosságával, a maga tökéletes egyszerűségével és nagyszerűségével, a szívében született küldetésével teljesen levett a lábamról.
Dóra szerint itt az ideje, hogy végre a saját kezünkbe vegyük a döntésünk lehetőségét és jogát, és azt viseljük a ciklusunk alatt, ami valóban jó nekünk. Ne egy felesleges rosszként, sokkalta inkább egy szupererőként tekintsünk a menzeszünkre, tabuk helyett beszéljünk nyíltan róla, legyünk büszkék rá, hiszen ez a dolog az, ami nélkül a világ nagy bajban lenne.
A fentiekből következik, hogy olyan kiegészítőket érdemes használnunk hozzá, ami a Földünk megóvásán túl a testünknek is ajándék. A this is Redy bugyiknak kényelmes, egyszerű és biztonságos a használata, miközben garantáltan mentesek a szervezetre és környezetre egyaránt káros vegyi anyagtól.
Hiszek abban, hogy mindenkinek saját magának kell kitapasztalnia, hogy mi az, ami számára a lehető legideálisabb megoldás, ahogy viszont azt is tudom, hogy ez a megfelelő informálódás és tudatosság nélkül lehetetlen. Biztos vagyok benne, hogy a Dóra által megálmodott bugyi rengeteg nő életében fog fellélegzést, megkönnyebbülést hozni.
További információ a thisisredy.com oldalon olvasható.



A STÍLUS MAGA AZ EMBER, A TUDATOS VÁSÁRLÁS PEDIG MAGA AZ ÉLET

Tisztán emlékszem arra, amikor először kezdett el foglalkoztatni a kérdés; vajon ki és milyen körülmények között készíti a ruhákat, amiket hordok. Egy brutális leárazás közepén álltam, körülöttem szanaszét dobált ruhadarabok és rengeteg kapkodó vásárló. Felmerült bennem az is, hogy vajon mekkora bérért dolgozhatnak azok az emberek, ha ilyen nevetséges olcsó árak mellett is megéri a multi-vállalatoknak a gyártás.

Habár a válaszok hihetetlenül arcon csaptak, mégis hálás voltam nekik – és persze elsősorban magamnak, amiért mertem utánamenni –, hiszen sosem gondoltam volna, hogy pont az öltözködésemmel vagyok az egyik legrosszabb hatással a bolygónkra. Megtudtam ugyanis, hogy az olajszektor után közvetlenül – a leginkább fast fashionben utazó – divatvilág a második legszennyezőbb iparág. Az elképesztő mennyiségű felhalmozás, felesleges és túlzásba vitt vásárlás, a folyamatos (mesterségesen mozgatott) leárazások bizony súlyos nyomot hagynak maguk után; elég, ha csak a tömérdek mennyiségű hulladékot, és az olcsó alapanyagokkal járó fokozottan káros előállítás okozta környezeti pusztítást nézzük.

DE MIT TEHETÜNK MI?

Itt is, mint az élet oly' sok más területén, érdemes a tudatosságunkat hívni segítségül, és tényleg csak akkor vásárolni, amikor szükségünk van rá, és a romboló fast fashion helyett az itthon, etikus körülmények között gyártott darabokat részesíteni előnyben.

Egyre több helyen rendeznek úgynevezett gardrób vásárokat, és üzemeltetnek online használtruha boltokat, ahol a már megunt, nem hordott ruhák gazdát tudnak cserélni a lehető legkörnyezetkímélőbb módon. Bizakodásra ad okot, hogy egyre többen keresik a különleges, egyedi darabokat, melyeket öröm kiválogatni a számtalan tehetséges hazai tervező munkái közül. Amióta édesanyaként is „üzemelek", a praktikusság fontos hívószó nálam, ezért a Lilla Séllei táskák az egyik nagy kedvenceim. Lilla tipikusan olyan nő, akire érdemes figyelni, imádnivalóan kreatív, állandó inspirációval töltenek el az életmód blogjában összegyűjtött írásai, ötletei. Abszolút hiszek abban, hogy egy (szívvel-lélekkel) tervező darabjaiból kiérződik a küldetése, hitvallása, és Lillánál ez határozottan igaz. Praktikusság, környezettudatosság, fenntarthatóság, tartósság, egyediség személyre szabott igényekkel, kívánságokkal.

Végtelenül hálás vagyok, amiért egyre több olyan tudatos ember mutatja meg magát és munkásságát, aki mindannyiunk számára felrajzolhatja az utat, segítséget, megerősítést, ötleteket, támpontokat adva. Szeretettel ajánlom Lilla életmód blogját; csirek.hu, az általa tervezett táskák pedig itt tekinthetők meg: lilla.sellei.hu

Zárásul tartozom egy vallomással: mielőtt ráléptem a tudatos szépségápolás, öltözködés, egészségmegőrzés útjára, volt bennem némi félelem arra irányulóan, hogy így elveszítem az ezekkel járó könnyed kényeztetés, örömforrás élményét, lehetőségét. De miután a gyakorlatba is átültettem az elméletet, elképesztő megnyugvással teli boldogsággal tölt el az a tudat, hogy tettem valamit a valódi egészségemért, és a Földünk védelméért is. Hiszen bárhogy is nézzük, a testünk mellett ez az a hely, amiért örök felelősséggel tartozunk.



STYLIST:
Rácz Barbara

SMINK:
Kátai-Pál Edina

RUHÁK:
Zara

Hello, Fenyő!

Árny és játék

Szerző: Szurmai János
Fotó: ifj. Nagy György

ANDY VAJNA – önazonos.
FENYŐ IVÁN – „Vagyok, aki vagyok. A Fényt képviselem.
Ha kell, erőteljesen és hangosan, ha kell, halkan, játékosan,
finoman és gyengéden. Filmben, írásban, szóban, élőben…”

(IVÁN szobájában. Az a pillanat, amikor még éjjel van,
de először érezni meg a hajnal közeledését.
ANDY az ablaknál áll, szivarozik, és gyönyörködik
az éjszakai Budapestben. IVÁN álmában megérzi
a szivarfüstöt, kinyitja a szemét).

ANDY: Hello, Fenyő…!
IVÁN: Andy… te élsz?
ANDY: Nem, te álmodsz.
IVÁN (hirtelen elönti a boldogság): Jaj, de jó, hogy itt vagy…! Ha tudnád, mennyire hiányzol!
ANDY (elmosolyodik): Tudom…
IVÁN (szinte hadar az izgatottságtól): Annyi mindent kell még elmondanom… Olyan sokat jelentettél nekem. Egyszerre voltál apafigura, mentor, jóbarát, és persze kiváló producer, akitől tanulhattam. Mindent köszönök! A melegségedet, a tanácsaidat, a nagylelkűségedet, ahogy a dolgokra nézted az életben, a tanításaidat, a humorodat, a lazaságodat és a barátságod. Köszönöm az összes lehetőséget és az órákig tartó beszélgetéseinket! Köszönöm, hogy bíztál bennem emberként és színészként is… Annyira imádtam azokat a pillanatokat, amikor kettesben, szemtől-szemben beszélgettünk az életről, szerelemről, filmekről, üzletről, nőkről, családról, álmokról, pénzről, sikerről, kudarcokról, egészségről, boldogságról, halálról, mindenről… Andy, hol vagy?
ANDY (mosolyog): Te hol vagy, Iván?
IVÁN: Nem tudom, én most hol tartok emberileg, érettségileg. De az biztos, hogy ahonnan én indultam, ahhoz képest a Himaláján. Én rengeteget tudok fejlődni, rengeteg energiát, munkát tettem és teszek saját magamba… Igen… Most felnézek magamra, aki vagyok. Látom, amit tettem, látom, amilyen a nőkkel voltam, hülye vagy tudatlan, vagy figyelmetlen… Férfiként most vagyok kész. Nem úgy, hogy már ragyogok, de most vagyok a startvonalon…
ANDY: Szárnyalsz… örülök!
IVÁN: Tudod, többször úgy éreztem, hogy belehalok a saját életembe. Többször törtem össze. De én olyan Plútó-típus vagyok. Az meg Főnixmadár. Meghódítja az eget, szárnyal, aztán lezuhan és porrá ég.

De a hamuból újjáéled. Ugyanabból az anyagból van, mégis teljesen megújul. Igaz, negyven vagyok… Nem vagyok ezzel elkésve?
ANDY (a fejét rázza): Nem, nem vagy… Mostanra állt össze benned minden.
IVÁN: Emlékszel az utolsó találkozásunkra? Egy magányos szombat este volt, amikor csak mi ketten összejöttünk nálad, és kitaláltuk, hogy filmeket nézünk, miután annyi kérdést feltettem neked, ahogy szoktam…
ANDY: Nincs sok időm… Most én kérdezek. Mesélj Te: mit dolgozol?
IVÁN (lelkes): Jaj, beindultam egy új sorozatban is… a „Drága örökösök". Te biztos szeretnéd! Képzeld, egy pszichiátert alakítok, elég zaklatottra vettem…
ANDY (megint mosolyog): Te azt a Csernusról mintáztad… Ha látod azt a lókötőt, mond meg, hogy üdvözlöm! Nagyot alakítasz!
IVÁN: De jólesik ez is…
ANDY: …és legbelül? Az igazán fontos dolgokkal hogy állsz?

TAMÁS, KARCSI, TOMI, DÁVID ÉS RÖNÉ…

IVÁN, A MÁSFÉL MILLIOMOS

Jó, jó, hogy Fenyő Ivánt szeretik az emberek, de mégis, mennyire?
Nagyon.

De mennyire nagyon? Milyen jó, hogy precízen, számokkal tudok felelni! Annyira nagyon, hogy alig három év alatt – 2006 és 2009 között – öt filmjére összesen másfél millióan vettek jegyet! Hihetetlen sorozat, hihetetlen rajongás!
A sort a Kútfejek nyitotta. (Bemutató: 2006. február 6., nézőszám: 102 120). Iván ebben Tamás, az életunt reklámguru, aki egy váratlan fordulattal túszul esik egy benzinkút-rablásnál. Fogolytársainál már csak az őket sakkban tartó bűnözők lököttebbek, így aztán sosem lehet tudni, hogy épp kinél van a fegyver, és hogy mikor sül el…
Még ugyanebben az évben, egészen pontosan október 23-án, még pontosabban az 1956-os forradalom és szabadságharc kitörésének ötvenedik évfordulóján mutatták be Andy Vajna és Goda Kriszta filmjét. A Szabadság, szerelem (nézőszám: 544 235) vitathatatlanul a 2000-es évek első évtizedének legfontosabb és legjobb magyar filmje. A történet természetesen 1956-ban játszódik: Magyarország csupán egy kis csatlósállam a szovjet blokkban, de nagyhatalom is: vízilabda-válogatottja verhetetlen. A pólós srácok a vasfüggöny mögött is az élet császárainak érzik magukat; élvezik a sikert és a lányok rajongását, magabiztosak és összetartók. Amikor Budapesten kitör a forradalom, a csapat fiatal sztárja, Karcsi (Fenyő Iván) és barátja, Tibi (Csányi Sándor) belekeveredik az utcai eseményekbe. Karcsinak megakad a szeme Vikin, és a nyomában járva eljut a forradalom legfontosabb helyszíneire…
Iván életében a második legnagyobb nézőszámot egy romantikus komédia, az S.O.S. szerelem! hozta el. (Bemutató: 2007. február 14., nézőszám: 238 986). A vígjátékban kettős szerepet alakított: Tomit sokáig csak egy kőgazdag bunkónak hittük, ám a film végére ismét kiderült, hogy a moziban semmi nem az, aminek látszik. Ennek az alkotásnak Neményi Ádám volt a producere, akárcsak a 9 és ½ randinak (bemutató: 2008. február 14., nézőszám: 202 485), majd a Made in Hungáriának (bemutató: 2009. február 6., nézőszám: 227 675). Az előzőben abszolút főszereplőként Dávidot, az alkotói válságban lévő nőcsábász írót alakította, a Fenyő Miklós életét feldolgozó parádés musicalben pedig egy igen fontos karaktert: Rönét.



IVÁN: Sokat gondolkodom. A gőg, a tartás, a büszkeség, a félelem, a múltban levés, az előítéletek, a változni-változtatni nem tudás, nem akarás, a távolságtartás, a hidegség, a bemerevedett álláspontok, a megfagyás… a mindent, amit tettél ellenem megbocsátása, a bocsánatkérés mindenért, amit én tettem ellened… ez a két utóbbi a fontos nekem… Tudod, mi a legnagyobb baj az emberekkel? Az együttérzés hiánya, az oda nem figyelés, a nem megfelelő szeretet – forma, mód, nyelv, minták –, az elvárások, hogy ÉN mit akarok KAPNI, a „nekem van igazam, neked nincs", a „nem akarom megoldani", „hagyj", „anyád…", „elég volt belőled", „Te vagy a hibás, a Te ezt csináltad velem"-gondolkodás, a szüntelen agyalás, számítás, akarás, félelem, védekezés, harc, szorongás…
ANDY (folytatja): …ahelyett, hogy csak együtt lennénk, nevetnénk, bocsánatot kérnénk…
IVÁN (átveszi): …hisz biztos okoztunk mi is a másiknak nagy fájdalmakat, és megbocsátanánk, hisz mindkét félnek mindig van mit, és beszélnénk egy jó nagyot, mindent szépen elmondanánk, és meg is hallgatnánk, aztán mosolyognánk, ölelnénk, és megoldást keresnénk a jövőre, hisz szeretjük egymást. Szeretni kell, ölelni, megbocsátást kérni és adni, és továbbhaladni, fejlődni, menni. Mosollyal, megkönnyebbülve. Ennyi lenne a recept.
ANDY: Csak benő a fejed lágya… használt neked Brazília…
IVÁN: Az a brazíliai hely valami döbbenet! Az egész életemet megváltoztatta. Bármikor jöttem onnan vissza, mindig hatalmas változásokkal, egészségesebben, boldogabban, a szívemben több szeretettel, egyre érettebben, stabilabban, teljesebben, egy következő életszakaszra felkészítetten tértem haza. Ott megláthatsz olyan dolgokat, amiket a hétköznapi életedben annyira nem. Magadról, másról, a világ(od)ról.
Az a hely csodával határos. Olyan segítő erők vannak jelen, amikről nem is gondolnád, hogy léteznek. Gyógyulsz, töltődsz. A Lelked. Tanulsz. Fejlődsz. Érsz. Nősz.
És ami a legeslegfontosabb: nyílik a szíved. A Szeretetre, a Szeretet felé, és a Szeretet beengedésére. Magad és Mások felé.
Mosolyra húzódik a szád, feltekintesz az Égre, és azt mondod: köszönöm!





ÚR ÍR

FÉNY ÉS ÁRNYÉK

Vajon miket olvas egy ember, aki állandóan gondolkodik, azaz kiket ajánl a mi figyelmünkbe? Iván a „mi a három legkedvesebb könyved?" kérdésre rögtön négyet is megjelölt, így aztán mi is megtoldottuk eggyel az ajánlatot. Következnek a válaszok, a címek után Fenyő Iván kommentárjaival.

Hermann Hesse: Demain (Emil Sinclair ifjúságának a története)
„Azt hiszem, a világ egyik legfontosabb könyve, megigéző a fiatal fiú története, minden ízében szuggesztív regény. Minden ember élete kísérlet, hogy eljusson önmagához. Minden ember élete egy ösvény sejtése. Senki sem volt még teljesen és maradéktalanul önmaga, mégis mindenki igyekszik önmaga lenni: ki tapogatózva, ki ahogy éppen tud."

Mihail Bulgakov: A Mester és Margarita
„Lenyűgöz a történet mélysége, Woland személyisége, és a tanítás fényről és árnyékról. Hiszen ez a központi kérdés: mivé lenne a jó, ha nem volna gonosz, és hogyan festene a Föld, ha eltűnne róla az árnyék?"

Eckhart Tolle: Új föld
„Erről a kötetről mondták, hogy ha már csak egy könyvet olvasol el, akkor ez az Új Föld legyen… Nagyon erős segítség, hogy megtaláld életed célját!"

Michael Newton: Lelkünk útja
„Tulajdonképpen csak három kérdésre kapunk belőle választ. Három egyszerű kérdésre: honnan jövünk, miért vagyunk itt, és hová megyünk?"

Mi pedig jó szívvel megtoldjuk az ajánlatot egy igen értékes kötettel, ahogy mi értékeljük.

Fenyő Iván: Észlelések – Avagy egy gondolkodó ember naplója
Őszinte, mély, olvasmányos, közvetlen, inspiratív… Iván naplószerűen összefoglalt magánbejegyzései, gondolatai, meglátásai a világról, magáról, az emberekről, arról, ami körbeveszi, illetve arról, ahogyan mindezeket megéli.

ANDY: …és a nők, Fenyő? A Nők?
IVÁN: Az energiák! A legfontosabbak az energiák! De ezek mindig lenyomatot hagynak. Kőkeményen. Nem is hinnéd… óriási fontosságú, kivel osztjuk meg azokat, és kiét vesszük fel, vagy kiét öntjük magunkba, szó szerint, kivel egyesülünk. Csak a tisztával, csak a fényessel, csak a széppel. Igen, szex meg minden, kell is nagyon, mert állati jó amúgy, meg jó, meg szép… de nem… ez sokkal, de sokkal több.
És alapvetőbb. Ez energiacsere. Ezzel gyógyítani vagy rombolni lehet. Ezzel rá tudjuk magunkat tenni egy felfelé vezető spirálra, de egy lefelé húzóra is. Átömlik az egyik energia a másikba. Azzá válsz, ami Ő. Nem azzá, aki Ő, hanem, ami Ő. Amit képvisel. Rezgésileg, kisugárzásilag, értékileg, jóságilag. Eggyé váltok. Energiacsere. Hallgass a belső csengőre, hangra.



Szól-e a vészcsengő? Nézd meg, kivel vagy! Akár egy szobában is. Egy helyen. Kihez állsz közel? Nemhogy csók vagy szex kivel…

(Kintről közben beszivárognak a kelő nap első sugarai. ANDY árnya mintha megrebbenne).

IVÁN: Andy, ne menj még!
ANDY (mosolyog): Tudod, hogy mennyi dolgom van…
IVÁN: Még most is?
ANDY: Annyi mindenkivel találkozom… Beszéltem valakivel, aki nagyon-nagyon fontos neked. Aki annyira ismert, és annyira szeretett…
IVÁN: Nagyikám! Nagyikám, Te is annyira hiányzol!
ANDY (Kitárja az ablakot, de nem a háztetőket nézi. Egy közelgő fuvallatra vár.)
IVÁN: Most elmész?
ANDY: Itt se voltam. És mindig itt maradok. De most aludj tovább…!
IVÁN: (Átszellemülten nézi az ablaknál álló árnyat. Szeme lassan lecsukódik. Már nem látja, ahogy távolról egy hatalmas, lassú hullám érkezik).
ANDY: Fenyő, szerettelek! (Alakja beolvad a hullámzásba, ami az örökkévalóság közönyével gördül tovább).
IVÁN (Továbbálmodik.)

FAMILY CAR
ADÁS-VÉTEL-CSERE
AUTÓ KERESKEDÉS

Személygépjármű adás-vétel –csere
Import teljes körű ügyintézéssel és forgalomba helyezéssel
Hitel és tartósbérleti konstrukciók.

2030 Érd, Balatoni út 1/B | Tel.: 06-30-694-45-44



PSZICHÉ

A SZABADSÁG IDEJE ALATT ÉRIK MEG A VÁLÁS GONDOLATA?

Szerző: Gáspár Kinga
Fotó: Profimedia - Red Dot

Az ember esze megáll, hogy mikor végre lenne minőségi időnk egymásra, akkor döntünk a szétkapcsolódás mellett! Márpedig a nyugati világban a válási statisztikákat az éves szabadságolás időszakai rajzolják legmarkánsabb vonásokkal: a karácsonyi és a nyári szünet után megugrik a válókeresetek aránya, mintha csak megártana a pihenés a házasságoknak. Mi történik valójában?



A SZABADIDŐS SZORONGÁS NEM PARADOXON?

De nem ám! Ha tágabb kontextusban nézzük, hamar feltűnik, hogy a nyugdíjazás utáni halálesetek éppen a szabadságtól, pontosabban az elértéktelenedéstől való félelem miatt következnek be. A hirtelen jött szabadidő strukturálatlan, és sokakban szorongást kelt a gondolat, hogy nem tudják értelmesen kitölteni. A nyári szabadságolás és a karácsonyi szünet utáni válások aránya több mint 20%-kal magasabb, mint az év más időszakaiban, ami éppen a közösen eltöltött idő minőségével magyarázható: a munkaidő jól szervezett, kiszámítható ritmusa helyett ilyenkor együtt kell értelmet adnunk egymás társaságának. Ez sokak számára valódi kihívásnak bizonyul.

KÖZELRŐL NÉZZÜK SAJÁT FILMÜNKET, ÉS NEM TETSZIK A RENDEZÉS

Pontosan ez történik azokkal a párokkal, akik szeptemberben, a beiskolázási időszak után nyújtják be a válókeresetet – magyarázzák a jelenséget családjoggal foglalkozó ügyvédek. A hétköznapi rohanásban az élet operatív megoldására törekszünk, majd a jól megérdemelt közös pihenés során rácsodálkozunk közös életünk valódi megoldatlanságaira, és ez rémisztő. Mihelyt időnk nyílik alaposan végiggondolni közös múltunkat, és felsejlik egy értelmetlen közös jövő képe, nyilvánvalóan a válást látjuk az első lehetséges kiútnak. Hasonló hatása van az újévi időszaknak is, amikor a jövőbe tekintve hozunk radikális döntést családi állapotunkkal kapcsolatban.

MIT NEM LÁTUNK MAGUNKBÓL A HÉTKÖZNAPOKBAN?

A szó szerint létfontosságú családi funkciók akár hibátlanul is működhetnek: biztos megélhetéssel, jó állással, támogató nagyszülőkkel, aranyos gyerekekkel és heti 2 szexszel már csak a rutin miatt is ki lehet bírni a közös életet. Amire viszont nem vagyunk képesek a mindennapok jól szervezett biztonságában, az az érzelmi többlet, melyet csakis „haszontalan” időben nyújthatunk egymásnak. Amikor semmi sem kötelező, akkor mit csinálunk? Erre a kérdésre ritkán adnak egybehangzó választ a párok.

SAJÁT ELVÁRÁSAINKNAK NEM TUDUNK MEGFELELNI

Egy, a Washingtoni Egyetem szociológusai által végzett felmérés szerint az emberek többsége magasabb elvárásokkal tervezi a szabadságolást, mint amilyen színvonalon aztán képes megszervezni pihenését. Amolyan hurráoptimista életérzéssel várjuk el saját magunktól és életünk párjától, hogy a nyaralás során sokkal jobban összecsiszolódjunk, esetleg újrakezdjük, kisimuljanak a kapcsolati „ráncok”, és egyáltalán: sok tekintetben megoldásként tekintünk a nyaralásra. Ebben viszont többnyire csalódunk, amit nem saját irreális elvárásainkkal magyarázunk, hanem a házasságunkra fogjuk.





ÉRZELMI HULLÁMVASÚTON SZÁGULDOZUNK

A karácsonyi és újévi időszak különösen érzékeny az együtt töltött idő minősége szempontjából. Eleve a családra és a párkapcsolatra fókuszálunk, és sokkal erősebb a negatív élmény, ha valami nem a terveknek megfelelően sikerül, vagy kiderül: valójában inkább problémás, mint harmonikus a kapcsolatunk. Ráadásul ilyenkor igyekszünk gátat szabni a konfliktusoknak, hogy az ünnep „a szeretet jegyében” teljen. Nyaraláskor ugyanez történik: miközben a tökéletes élményre vágyunk, kiderülhet, hogy nem a helyszín és az időzítés, hanem a szereplők miatt nem jó az „előadás”.

A PROBLÉMA DRÁGÍTJA A VAKÁCIÓT

Persze, az élet minden területén tapasztaljuk, milyen költségekkel járnak a konfliktusok és a megoldatlan problémák, de hogy még egy nyári vakációt is képesek megdrágítani, az már túlzás! Ráadásul többféle okból is. Egyrészt többet költünk, amikor boldogtalanok vagyunk, mert ezzel próbáljuk kompenzálni az érzelmi deficitet. Drágább helyet választunk, több élményre fizetünk be, hátha nem derül ki, hogy valójában önmagunkat és egymást szeretnénk megtalálni és visszakapni. Másrészt persze a válással végződő nyaralás a világ legdrágább vakációja – érzelmi és anyagi szempontból egyaránt.

ATTÓL, HOGY NEM ISMEREM A STATISZTIKÁT, MÉG VONATKOZHAT RÁM IS

Klasszikus ítéletalkotási hiba, hogy ez nem is történhet meg velem, illetve amiről nem tudok, az nem is vonatkozik rám. Sajnos éppen ez okozza a legtöbb meglepetést. Hol rontjuk el igazán? A nyaralás külső körülményeit gondosan megtervezzük, de a belső feltételekre nem figyelünk oda. A válás érzelmi döntés, ahogy a mi kultúránkban a házasság is. A közös szabadság pedig nem az anyagi körülmények, az érzelmi síkon lecsapódó közös élmények révén képes kikapcsolni a hétköznapok világából, és egymás felé fordítani tekintetünket. Nagy baj, ha ekkor főként a problémákat látjuk, és nem az együttlét örömeit.

SEPREGESSÜNK INDULÁS ELŐTT!

A fontos dolgokat beszéljük át még nyaralás előtt, hogy ne menekülés legyen a közös pihenés. Ez szokatlannak tűnhet, de gondoljunk csak a hétköznapi életünk rutinjaira: ahhoz, hogy jól működjenek, folyamatosan tervezünk. Ahhoz, hogy igazán nyugodtan pihenjünk, ne csak a szabadság technikai részét tervezzük meg, hanem egy érzelmi nagytakarítással tegyünk pontot az otthoni gondok végére is, és tervezzük meg a szabadságolás utáni teendőket. Így kevesebb szorongással jár majd az együttlét, és talán könnyebb lesz meglátni egymásban a nélkülözhetetlent.



NYARALJ OTTHON!

Szerző: dr. Miliosz Nikolett
Fotó: Profimedia - Red Dot

Vannak olyan időszakok, amikor nem adódik lehetőség messzebb elutazni, ám ilyenkor sem szabad elkeseredni, hiszen az otthoni nyaralás a pihenés egyik legkényelmesebb és legköltséghatékonyabb formája.

AZ ELŐNYÖK MAGUKÉRT BESZÉLNEK

Az otthoni nyaralás, vagy másnéven a staycation (mely szóösszetétel az angol stay – maradni és a vacation – vakáció szavak házassága nyomán keletkezett) vitathatatlan előnye, hogy nem kell azon tűnődnünk, mit pakoljunk be és vigyünk magunkkal, hiszen teljes lakásunk/házunk tartalma végig a rendelkezésünkre áll. Attól sem kell félnünk, hogy lekéssük a csatlakozást, vagy kellemetlenségek érnek az utazás során, ahogy a szállodai anomáliák is messze elkerülnek bennünket. Cserébe viszont azt csinálunk, amit csak akarunk. Lépjünk hát ki a megszokott keretek közül, és kezdjük el élvezni az otthonunkat!

FŐ SZABÁLYOK

A legfontosabb, hogy felejtsük el a takarítást és a ház körüli teendőket! Ezen időszak alatt a lakásunk a szállodai lakosztályunk, ahol nem a mi feladatunk előkapni a porszívót vagy lenyírni a füvet. A staycation lényege ugyanis pontosan az, hogy pihenjünk, és csak olyan dolgokat csináljunk, amelyek kikapcsolnak és feltöltenek, s amelyekre a rohanó hétköznapokban egyébként nincs időnk. Kapcsoljunk át nyaraló üzemmódba, szakadjunk ki a mindennapi mókuskerékből, tegyük, amihez kedvünk van, de ne feledjük: azt is megengedhetjük magunknak, hogy ne csináljunk semmit…

WELLNESS – SAJÁT FÜRDŐSZOBÁNKBAN

Ha a wellness szerelmesei vagyunk, könnyen varázsolhatunk maguknak otthon is szállodai körülményeket! Először is sötétítsünk be, és rakjunk annyi gyertyát, mécsest vagy sólámpát a fürdőszobába, hogy sejtelmes fényt kapjunk. Készítsünk be egy zene lejátszására alkalmas eszközt (lehetőleg ne az okostelefonunkat), és keressünk távolkeleti vagy kifejezetten meditációs zenét. Engedjük tele a kádat vízzel, és használjunk nekünk tetsző illóolajokat vagy a kedvenc habfürdőnket, fürdőgolyónkat vagy fürdősónkat. Merüljünk el a vízben, és élvezzük a fények, a zene és az illatok varázsát!





ELŐ A FÉLRETETT IRODALOMMAL!

Bizonyára mindenki lakása rejt egy-egy tornyot, melyet időhiányban félretett magazinok, pletykalapok, könyvek, albumok alkotnak. Válasszuk ki azokat, melyek még mindig érdekelnek, és adjunk az olvasásnak új értelmet: keressünk a lakásban egy szimpatikus sarkot, üljünk ki a kertbe, a teraszra, vagy menjünk ki a közeli parkba/strandra elmélyedni bennük. Ne feledjük, nem kell tudományos irodalmat olvasnunk, a lényeg, hogy annak tartalma kikapcsoljon minket!

REGGELIZZÜNK – AHOGY EDDIG MÉG NEM

A rohanós reggelekkel ellentétben most végre van időnk rá, hogy megadjuk a módját a napi első étkezésnek. Készítsünk tartalmasabb reggelit, és ne sajnáljuk az időt arra, hogy komótosan elfogyasszuk. Keressünk olyan helyszínt, amit a hétköznapok során egyéként nem szoktunk: ehetünk az ágyban, de választhatjuk a teraszt vagy a kertet is, amennyiben rendelkezünk vele. Evés közben végigfuthatjuk az aznapi újságot vagy kedvenc magazinunkat, ahogy azt a legmenőbb szállodákban szokás.

ELŐ A HOBBIVAL!

Mindannyiunknak van olyan hobbija, mely otthon is űzhető, ám az időhiány rendszeresen a szőnyeg alá söpri. Elő hát a barkácskészlettel, társasjátékkal, fonállal, ecsettel, fakanállal, s kezdjünk el alkotni, kísérletezgetni!

LEGYÜNK TURISTÁK OTTHON!

Valamennyiünk lakóhelye számos szépséget őriz. Vidéken a természet, a városokban a szép épületek, múzeumok, egyéb látnivalók követelnek figyelmet, melyet a mindennapok során nem kapnak meg tőlünk. Induljunk el otthonról, és csodálkozzunk rá szűkebb környezetünk értékeire, látogassunk el egy olyan tárlatra, melyen még nem voltunk, üljünk ki a természetbe, és hallgassuk a madarakat vagy a búzatáblák susogását, s garantáltan felfrissülünk majd!
Jó nyaralást!



Társaságok és egyéni vállalkozások
TELJES KÖRŰ KÖNYVELÉSÉT
vállaljuk garanciával.



Mérő György
Syntax Könyvelő Iroda

1142 Budapest, Erzsébet királyné útja 96/b
Tel./fax: 467-04-71
Mobil: 06-20-9-448-968

Ismerd meg a saját szerelemtérképed!

Szerző: R. Szabó Zsuzsa
Fotó: Profimedia - Red Dot

Életünk során többször is szerelembe eshetünk, és különféle típusú emberek dobogtathatják meg a szívünket. Jellemző azonban, hogy mindenkinek fixálódik egy alaptípus, alapkarakter, amelyet különösen vonzónak talál. A szerelemről alkotott elképzeléseinket és vágyainkat már a gyerekkorban elkezdjük kiépíteni. Azokat az élettanulságokat, mintákat pedig, amelyekkel kialakítjuk magunkban a vágyott partnerről és párkapcsolatról alkotott képet, szerelemtérképnek nevezik.

MEGHATÁROZÓ EMLÉKEK

Gyerekkorban még nem tudatosan, hanem ösztönösen utánozzuk a férfi és női mintákat, szerepeket. Azt, hogy később milyen lesz a zsánerünk, milyen típusú férfiak vonzanak, meghatározzák azok a korai élményeink, amikor még nem is gondolkodunk párkapcsolatban. Biztos tapasztaltad már, hogy gyakran azért tűnik valaki szerethetőnek, szimpatikusnak, mert emlékeztet valakire a múltból, aki kellemes élményekkel ajándékozott meg, jó volt hozzád. Egy illat, egy helyszín, egy gesztus is felidézhet valami régi emléket. Egy arcforma, testalkat egy olyan helyzetet, amiben jelen volt valaki, aki megbecsült és őszinte szeretetet sugárzott feléd.

Mondjuk egy házbéli szomszéd srácot, akivel jó haverok voltatok, vagy valakit, aki nem feltétlen teljes valójával, csak egy-egy feléd tett pozitív megjegyzésével, emlékezetes beszélgetéssel tett rád mély benyomást. Ezeket akkor, amikor megtapasztaltad, még nem feltétlen kapcsoltad össze a szerelem érzésével. Később a kamaszkori nagy, forró, keserédes lángolások égnek bele nagyon mélyen a lélekbe.

CSALÁDI MINTÁK SZEREPE

A tudatalattinkban olyan élményeket, reakciókat őrzünk, amik akaratlanul is befolyásolják a párválasztásunkat és a párkapcsolati mintázatainkat is.
Már nagyon korán rögzülnek a párban keresendő értékek. Az apukák karaktere, anyukához való hozzáállása, kettejük viszonya rendkívül meghatározó a nők számára a párkapcsolatokról való gondolkodás kialakításában. Ugyanígy a férfiak számára is a család mikrokörnyezete az elsődleges minta. Persze, sajnos rossz példák is vannak. Ha valaki egy nagyon domináns, uralkodó karakterű apukát látott maga előtt mintának, akkor könnyen előfordulhat, hogy nőként pontosan ilyen férfiakat vonz be magának, ha férfi, akkor pedig ő maga is így viselkedik majd.
Az alapértékek, amiket a szüleid képviselnek-képviseltek, bizony nagyban befolyásolják a szerelemtérképedet. Beleivódik a tudatalattiba, hogy hogyan viszonyul az





apa az anyához, például tiszteli-e, elismeri-e, empatikus-e vele. Beleég az emlékeinkbe továbbá az is, hogy milyenek a szerepek a családon belül, ki hogyan definiálja, értelmezi magát a párjához képest. Nem is gondolnánk, hogy ezek néha felülírhatatlanul kódolódnak bennünk.

TE FEL TUDOD SOROLNI A SAJÁT RÖGZÜLT ÉRTÉKRENDEDET? PRÓBÁLD MEG, SOKAT SEGÍT!

Az első viszonzott szerelem hatása

Az első, bizalmon alapuló, őszinte és kölcsönös szerelem meghatározóvá válhat, mert önmagunkat valaki más viszonylatában kezdjük el értelmezni. Ez tartósan és hosszan kitarthat a tudatban. Nem véletlen, hogy az első viszonzott szenvedély ezen a bizonyos szerelemtérképen fontos állomás.

Érzelemátvitel

Azt a jelenséget nevezi érzelemátvitelnek a pszichológia, amikor egy számodra egykor fontos személy iránt érzett szeretetedet, rajongásodat, vonzalmadat átruházod valakire. Ehhez elég egy hangszín, egy illat, egy szempár, egy tekintet is. Az illető láttán-hallatán beugrik valami a múltból, ami bizsergető érzéssel tölt el. Egy karakter, egy típus is lehet ilyen. Valakinél például a gondoskodó tekintet fixálódik, másoknál meg a „rosszfiú” imázs. Előfordul azonban, hogy csak kivetítjük a vágyainkat valakire, aki nem tudja megadni azt, amire szükségünk van.

A rossz példák is hatnak

Sajnos vannak esetek, amikor rossz minták kerülnek a gyermek, kamasz elé, vagy bántó módon ér véget az első nagy szerelem. Épp ezért az elsődleges modell nem mindig pozitív alak, csupa jó tulajdonsággal. A pszichológusok azt mondják, ha olyasvalakihez vonzódik az ember, aki nem sugároz kedvességet, vagy elnyomó, történhet azért is, mert fájdalmas, de ismerős érzést generál. Azért kötődnek sokan hozzájuk méltatlan partnerhez, mert emlékezteti őket a múltra. Épp ezért mindig ugyanazt a „hibás” modellt keresik. Ha végiggondolod a fentiek alapján a saját szerelemtérképed, tisztábban látod majd a kapcsolatok terén hozott döntéseidet is.

HELIX SOFTWARE
VÁLLALATIRÁNYÍTÁSI RENDSZER



Mert nem csak a nagyvállalatoknak kell a profi segítség!

Helix ERP előnyei:

- Magas fokon automatizált
- Teljes kontroll megvalósulása
- Bármikor bővíthető
- Hatékonyabb munkavégzés
- Mérsékelt kockázat az üzleti intelligencia modullal
- Jobb szervezettség, átláthatóbb folyamatok
- Innovatív

Helix ERP moduljai:

CRM, Projekt, Levelezés
Készletkezelés
Értékesítés
Beszerzés
Pénzügy
Fuvarszervezés, gépjárművek, munkagépek
Webes megoldások
Gyártáskövetés, termelésirányítás
Főkönyvi kettős könyvelési programcsomag
Bérügyviteli és munkaügyi nyilvántartás
Kimutatások



www.helix-software.com | info@helix-software.com | +36 (70) 416 - 0506

PSZICHÉ



Újratervezés

Új irányt vettek a női karrierutak

Szerző: SzitaM
Fotó: Profimedia - Red Dot

Óvónő, pszichológus, ápolónő – pályák, melyekről sokáig állítottuk, hogy inkább a hölgyekhez, mint az urakhoz passzolnak. A nőkre szabott szakmapaletta azonban egészen új hivatásokkal bővült az utóbbi időben, melyek hamar kenterbe verhetik tradicionális társaikat. Az igényt sorra a modern társadalom teremtette, a közös nevező azonban ugyanaz: empátia, gondoskodás, figyelem – készségek, melyekben a gyengébbik nem képviselői rendre erősebbek.

INFLUENSZER – „MINDENKI UTÁNAM”

Noha néhány éve még fenntartásokkal méregettük ezt az idegen hangzású és furcsa hangulatú szót, mára pontosan tudjuk, mit is takar. És nem csak, hogy tudjuk, a saját bőrünkön tapasztaljuk is nap mint nap. Hiszen a közösségi média felületei tele vannak közlékeny véleményvezérekkel, akik igyekeznek meggyőzni minket a maguk (aktuális) igazáról. És hogy hol van ebben a kitörési pont nekünk, egyszerű halandóknak? A kulcs a hitelesség. Bármire is építsük fel saját történetünket – legyünk egyedülálló anyák, testszépítők vagy éppen konyhatündérek –, akkor lesznek ránk kíváncsiak, ha mondandónkhoz érték is párosul. Ha pedig kellően népes követőtábort sikerül magunk mögé toboroznunk, azzal együtt jönnek a szponzorok, az újabb és újabb kihívások és a valódi felelősség is. Ráadásként pedig a lehetőség, hogy minél inkább a középpontba kerüljünk. Mi ez, ha nem egy nagybetűs karrier?

BOLDOGSÁGMENEDZSER – A HANGULATEMBER

A munka egyre inkább alakul át eszközből céllá, a karrierépítés maga pedig a mindennapok középpontjává. Kenyéradónk egyre többet akar tőlünk és belőlünk, mi pedig egyre többet és többet adunk – még ha sokszor észre sem vesszük. Az elvárásoknak való megfelelés, a folyamatos teljesítménykényszer és a hierarchia súlya alatt pedig elfelejtjük élvezni azt, amit csinálunk. Márpedig hosszú távon a boldog és elégedett munkavállaló a jó munkavállaló – ahogy ezt egyre több cég fel is ismeri. Ezért alkalmaznak olyan szakembereket, akiknek a fő feladata elérni, hogy a vállalatnál mindenki jól érezze magát. A mood menedzser (lefordítva: boldogságmenedzser) gyakorlatilag egy speciális HR-es, aki olyan, mint egy buliban az első számú hangulatfelelős. Folyamatosan szervezkedik, figyel és reagál, ha alábbhagy a lelkesedés. Hol csapatépítő programokat szervez – lehetőleg minél kreatívabban –, hol titokban feldíszíti az irodát, hogy mosolyt csaljon a kollégák arcára. Olyan apróságokkal operál, melyek maradásra sarkallják az alkalmazottakat azzal, hogy érzik, ők igenis számítanak. És hogy mi kell egy ilyen, minden tekintetben 21. századi pozíció betöltéséhez? Energikus jellem, kitartó mosoly és kreatív problémamegoldó készség – ez maga a modern nő.

LIFECOACH – SZAKSZERŰ MITFAHRER

Azt a figyelmet, amit korábban jellemzően egy pszichológustól kaptunk meg, napjainkban sokkal komplexebb szolgáltatásba csomagolva az életvezetési tanácsadók kínálják. Ráadásul a szerepük is más fókuszt kap:





a lelki problémák feloldása helyett azok megelőzése a fő cél. Mert a munka és magánélet megváltozott kihívásaira nehéz mindig jól reagálni, az egyensúlyok pedig könnyen felbomlanak. A célok elhomályosulnak, az emberek pedig bizonytalanná és frusztrálttá válnak. Nehezen kezeljük, ha nem mi irányítjuk az életünket, és sem a munka, sem a család, sem pedig a hobbi nem tesz már minket boldoggá. Ezekből a hétköznapi válsághelyzetből külső segítséggel tudunk a legbiztosabban kilábalni. Ezt kínálja a lifecoaching, mely segít új perspektívákat felfedezni, és erősségeinkre koncentrálva az odavezető utat is megtalálni. Ez gyakorlatilag a pedagógus szakma felnőttekre szabott megfelelője, mely empátiával, pozitív kisugárzással és értő figyelemmel magas szinten művelhető.

PÁRKAPCSOLATI TRÉNER – VÉNUSZ MÉLTÓ UTÓDA

Az elmúlt két évtizedben szinte felrobbant körülöttünk az információs világ. Az internet, vele együtt pedig a közösségi média életünk szerves része lett, ami – sok pozitívumával együtt – jelentősen átalakította mindennapjainkat, és alapjaiban értelmezte újra az értékrendeket. A csapból is az folyik, hogy „mindig van jobb”, ami állandó elégedetlenséggel és az új iránti ki nem elégíthető vággyal tölt el minket. Mindez pedig a szerelmi életünket sem kerüli el: ilyen tempó mellett egyre nehezebb a párkapcsolatokat eredeti minőségükben megtartani. Kevesebbet kommunikálunk, nehezebben fejezzük ki érzelmeinket, és nem a másikkal, hanem inkább a világhálón szorosabban vagy lazán hozzánk kapcsolódó ismerősökkel osztjuk meg a történeteinket. Azaz közelebb kerülünk másokhoz, míg távolabb kerülünk egymástól. Ez teremt egyre nagyobb igényt egy külső szakember közreműködésére. Ő a párkapcsolati tréner, aki objektív szemmel, de kellő empátiával és megfelelően megfogalmazott kérdésekkel segít felismerni és újradefiniálni a társas viszonyokat.



INSTÁZOM, TEHÁT VAGYOK...

Szerző: Presinszki-Nagy Beáta
Fotó: Profimedia - Red Dot

A mindennapi rutinunkba úgy szőtte bele magát mások képekbe öntött életének a görgetése, mint a vécézés vagy az orrfújás; szinte észre sem vesszük, hogy csináljuk, annyira természetessé vált. Csak míg az utóbbiak nem járnak romboló következményekkel, vajon igaz ez az elsőre is?

Vajon többet ad, mint amennyit elvesz, vagy pont hogy a fordítottja igaz; szépen, csendben kinyírja bennünk az egészséges öntudat képét? Inspirál, feltölt, vagy éppen szétszed és felkavar? Létezik-e egy igazság, és mégis; hogyan érdemes okosan élni az Instagram adta lehetőségekkel?
Az a szabad tér, amit az Insta nyújt, véleményem szerint hatalmas ajándék. Az ember saját maga döntheti el, mi az, amire kíváncsi, mi az, amivel körbe kívánja venni magát. Minek engedi meg, hogy általa – akár tudat alatt is –, hatást gyakoroljanak rá, egyúttal pedig a gondolkodására, világnézetére, önképére… az életére.
Abban a szerencsés, és egyben szinte lehetetlen helyzetben, amikor az egyén tökéletesen kiegyensúlyozott, harmonikus és ideális viszonyban van önmagával, a közösségi média veszélyeiről teljesen felesleges beszélni. Az ettől eltérő esetekben viszont benne van a pakliban a sérülés lehetősége, és mindenkinél pontosan ott és abban, ahol a legnagyobb rés van a pajzson.

TUDATOS FIGYELEM – AZ ÖRÖK JOLLY JOKER

Az, hogy mi magunk választhatjuk meg, milyen blogokat, profilokat követünk, nem csupán szabadság, de egyben hatalmas felelősség is, hiszen az iránt viseltetünk kíváncsisággal, ami valamit kivált belőlünk. Lehet ez vonzódás, irigység, sőt néha taszítás is. A lényeg, hogy valamit látunk, érzünk benne, ami végett a gondolatainkba, mindennapjainkba, a tudatalatti folyamatainkba adunk neki szabad utat.
Azzal, ha kicsit megállunk és figyelmünket az érzéseinkre irányítjuk, a képek üres nézegetése helyett igen virágzó önismereti fejlődéssel ajándékozhatjuk meg magunkat. Persze tudom, nem mindig könnyű választás a tudatos belső munka, de végtelenül hiszek abban, hogy ez az egyik legfontosabb feladata életünknek. És ha már itt vagyunk, és élünk a modern világunk adta lehetőségekkel, miért ne használnánk fel a helyzetet a fejlődésünkre is?
Ha résen vagyunk, és tudatos figyelmünkkel nyakon csípjük a bennünk megjelenő intenzív érzéseket, rengeteg mindent megtudhatunk önnön működésünkről.

NEM VALÓSÁG

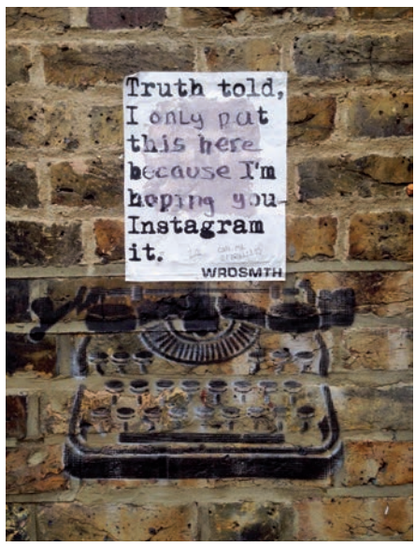
Érdekes látni, hogy milyen erős indulatokat vált ki az emberekből egy olyan blogger feedje, aki már-már zavarba ejtően tökéletes, beállított képeket posztol a mindennapjairól.
Habár való igaz, hogy belső nyomást, disszharmóniát, néha szinte haragot ébreszthet a tudat alatt működő összehasonlítás és a különbözőségek megélése, fontos tudatosítani, hogy amit látunk nem a valóság. Legalábbis csak egy icipici része. Egy szinte művészien beállított, megszerkesztett kép lehet gyönyörű, de sosem lesz valódi, amivel az ég egy adta világon semmi baj sincsen. A probléma ott kezdődik, ha ezzel nem vagyunk tökéletesen tisztában. Beszélgettem olyan nővel, aki azért érezte magát rossz anyának, mert nem volt olyan rend az otthonukban, és nem tudta annyi helyre vinni a gyerekeit, mint amit abban a világban látott, amivel körbevette magát. Azzal a vélt valósággal, amit ő kreált saját magának. Azt gondolom, itt jön képbe a tudatosság fontossága, az, hogy képesek legyünk helyén kezelni a dolgokat, lássunk tisztán, és arra használjuk a képek nézegetését,



amire valók: feltöltődni, ötleteket meríteni, megerősítést nyerni, inspirálódni, kikapcsolódni.
Abban a pillanatban, hogy letisztázódnak bennünk a dolgok, és nem hagyjuk magunkat a tévképzetekben őrlődni, már nem fog zavarni, hogy a mi hajunkat nem tökéletes szögből fújja a szél. Elfogadni a tényt, hogy nem minden az, aminek látszik, felszabadít minket a (vélt) tökéletességre való törekvés nyomása alól.

ELFOGADLAK. HÁT TE ENGEM?

Az Instagram felülete egy üres, fehér lap, amire mindenki úgy színez, rajzol, ahogyan ő maga látja a világot.
Végtelenül sokfélék vagyunk, és hiszem, hogy hatalmas lehetőség ezt megmutatni, megtapasztalni. Én mindig megdöbbenve figyelem azokat a heves indulatokat és az egymás torkának esést, ami a különbözőségekből fakad. Vajon mi lehet a valódi, mély oka ezeknek a reakcióknak? Honnan jön az a harag, és ki az igazi célpontja?
Az okot, mint általában mindig, itt is érdemes (mélyen) belül keresni.
Az elfogadás gyakorlásával önnön lelki



nagyságunkat bővítjük, ha pedig valami nagyon nem tetszik, lehetőségünk van a figyelmen kívül hagyása mellett dönteni.

MIRE HASZNÁLJAM?

Felmerül a kérdés; ha lehet okosan használni, akkor a szimpla nézelődésen kívül mit nyerhetünk vele? Személy szerint én végtelen sok ötletet merítek belőle, inspirálódom általa, hiszen olyan bloggereket követek, akikkel tökéletesen tudok azonosulni. Gyereknevelési tapasztalatokon keresztül, a mozgás- vagy receptötletekig rendkívül széles skálában nyújtanak betekintést a világukba.
Ha nehéz napom van, a megerősítésért, ha pedig szárnyalok, az azonosulás energiájáért nézem.

AZ ŐSZINTESÉG FORRADALMA

A beállított valósághoz társul még egy jelenség, ami pont az ellenkezője, és amit én egyre növekvő érdeklődéssel figyelek, ez pedig az érzelmek őszinte átadása, akkor is, ha ezek nem feltétlen pozitívak.
Imádom érezni a sebezhetőség, valódiság felvállalt energiáját, és látni, milyen sokat is adhatunk ezáltal egymásnak.
Amikor egy édesanya nyíltan ír egy-egy nehéz helyzetről, számtalan másiknak adva ezzel lelki támogatást, és annak a bizonyos „nem vagyok egyedül”-érzésnek a végtelenül megnyugtató töltetét, vagy mikor egy modellként dolgozó fiatal lány enged bepillantást a közel sem könnyű és csillogással teli kulisszák mögé.
Mint mindennek, az Instagram érmének is két oldala van, a lényeg talán tényleg csak annyi, hogy arra és oda helyezzük a fókuszunkat, amiről úgy érezzük, adhat nekünk, és erre tanítsuk a felnövő generációt is.
Hiszen a fejünk homokba dugása helyett be kell, hogy lássuk, a közösségi média a mindennapjaink része lett, így a valódi tanítás az, ha őszintén segítünk gyermekeinknek eligazodni a világban.



- rövid határidőre
- kedvező áron
- kiváló minőségben
- a szükséges kiegészítő munkákat is magunkra vállalva

A LEGJOBBAT NYOMJUK ÖNNEK!

www.korrektnyomda.hu

Gyerekkel kánikulában

Szerző: Bitter Noémi
Fotó: Profimedia - Red Dot

Mit és mennyit igyanak a gyerekek a nagy melegben?
És baj, ha nem akarnak enni? Hogyan használjuk a gyerek mellett a klímát?
Miért nem elég a fényvédelemhez a napkrém?



BABA&MAMA



„Nyáron nagyon meleg van, télen nagyon hideg van” –, ahogy a gyerekdal mondja. Most éppen az előbbi a baj: kánikula van, amit mindannyian nehezen viselünk, ám a gyerekeket kifejezetten védenünk kell a forró nyári napokon. A meleg, a párás idő és a napsütés megterheli a legkisebbek szervezetét, ezért érdemes számba vennünk, hogyan segíthetünk nekik a kánikula elviselésében.

1. EVÉS-IVÁS FORRÓSÁGBAN

Nagy melegben a kisbabáknál és a nagyobb gyerekeknél ugyanúgy jelentkezhet az étvágytalanság, ahogy a felnőtteknél. Nem kell kétségbeesni, ez teljesen normális, de fontos, hogy figyeljünk néhány dologra:

– a hűvösebb reggeli és esti órákban kínáljuk étellel a gyerekeket,
– a még csak anyatejes babáknak sokkal többet kell felajánlani a szopizást,
– 3-4 hónapos kortól – a hozzátáplálás szabályait betartva – már adhatunk a kicsiknek babavizet, gyümölcs- és zöldséglevet is.

Kánikulában a gyerekek folyadékigénye is megnő, de a legkisebbek nem tudják jelezni, ha szomjasak. Ezért gyakran kell kínálni számukra az anyatejet, vagy nagyobbaknak a kiegészítő folyadékot, amely lehet:

– babavíz (a legjobb, ha üveges)
– ízesítés nélküli tea (a virágpor-allergia elkerülése miatt előbb magokból készítsük – például ánizs, kömény –, majd következhet mondjuk a hárs, az akác)
– a hozzátáplálás megkezdésekor már kitűnő folyadékpótlók a különböző gyümölcs- és zöldséglevek, amelyek a vitamin- és ásványianyag-pótlást is biztosítják. A legjobb, ha frissen csavarjuk számukra, hiszen dobozos társaik sokszor cukrot és adalékanyagokat is tartalmaznak. Az idénygyümölcsöket és zöldségeket préselve, gyümölcscentrifugálva, esetleg vízzel hígítva adjuk a kicsiknek. Kombinálhatjuk is őket, például almát-répát-narancslevet.
– Kínálhatjuk a gyümölcsöket turmixként is (a tej hozzáadásával azonban óvatosan bánjunk)!

– Jó szolgálatot tehetnek a gyerekek folyadékpótlására, az emésztőnedvek beindításához a különböző levesek. Babáknak inkább a sűrűbb leveseket kínáljuk (gyümölcs- és zöldségkrémleveseket), nagyobbaknak a hígabbakat.

2. GYEREKBARÁT KLIMATIZÁLÁS

Sok vita folyik arról, hogy jó-e klímaberendezést használni, ha babával autózunk, vagy gyerek van a háznál. Aki úgy dönt, hogy a forróság és a párás levegő kínjaitól légkondicionálóval is próbálja megkímélni a gyerekét, annak ezekre kell figyelnie:

– rendszeresen tisztíttassuk a klíma szűrőjét
– ne legyen nagy (max. 5-7 fok) és hirtelen eltérés a kinti és a benti hőmérséklet között
– a levegőfújót mindig felfelé irányítsuk
– a pici babákat hosszú ujjú ruhába, zokniba öltöztessük a klimatizált helyiségben.

3. FÉNYVÉDELEM: A NAPKRÉM NEM ELÉG

A napfényre, és a belőle származó D-vitaminra a gyerekeknek is szükségük van, ám a megváltozott környezeti feltételek nagyobb odafigyelést igényelnek. Mára már – főleg a gyerekeknek – nem elég a fényvédők használata, komplex védelmi stratégia szükséges.

Ennek elemei a következők:

Árnyék

A gyerekek 10 és 16 óra között ne tartózkodjanak a tűző napon, de az UV-sugárzástól árnyékban (sőt felhős időben) is védjük őket!

Napkrémek

Kémiai vagy fizikai fényszűrő anyagokat tartalmaznak. Gyerekek számára az utóbbiak javasoltak, hiszen ezek hatásukban visszaverik és szétszórják a fényt. Azonnal védelmet nyújtanak (míg a kémiai szereket minimum egy órával a napozás előtt fel kell vinni a bőrre). Hátrányuk, hogy fehér/testszínű réteget hagynak a bőrfelületen. De figyelni kell arra is, hogy illatanyagot és konzerválószereket se tartalmazzon a kicsire kent fényvédő!

Ruha, kalap, szemüveg

A fényvédelem fontos része a gyerekek megfelelő öltözete. Ide tarozik a nyári kiskalap, a napszemüveg és a ruha.

– A gyerekek fejét mindenképpen védeni kell a napsugárzástól! Erre a nagy karimájú, a tarkójukat is takaró fejfedők a legalkalmasabbak (a legjobb, ha UV-szűrő, úgynevezett UPF anyagból készülnek).
– Napszemüvegre már a legkisebbeknek is szüksége van – főleg az erős UV-sugárzású napokon –, hiszen az UV-sugárzás roncsolhatja a szaruhártyát és kötőhártyagyulladást okozhat, de hosszú távon szürke hályogot is eredményezhet.



Arra pedig különösen oda kell figyelnünk, hogy csakis megbízható helyről, tanúsítványokkal ellátott, minőségi szűrős szemüveget vegyünk a kicsiknek!

– A gyerekek nyári ruhája legjobb, ha sűrű szövésű anyagból készült, kissé vastagabb és nem nyúlós, természetes szellőzésű. Azt is jó tudni, hogy a sötétebb színű ruhadarabok kevesebb fényt engednek át, mint a világosak.





Olcsó, de elképesztően látványos last minute tippek az esküvői dekorációhoz



Szerző: Style-információ

Itt a nyár és a jó idő, ez pedig egyet jelent az esküvői főszezon megérkeztével. Ha a készülődéshez, szervezéshez rendelkezésre álló időben és az anyagiakban korlátozottak a forrásaink, akkor jól jöhet, ha felkészülünk pár olcsó, de látványos dekorációs trükkel, ami last minute is bevethető, hogy a nagy nap igazán emlékezetes legyen!

ÉLJEN AZ ÚJRAHASZNOSÍTÁS!

A bohém hangulatú esküvők soha nem mennek ki a divatból, így bátran vessük be az újrahasznosítható klasszikusokat, ha esküvői dekorációról van szó. A befőttesüvegek például pohárként, vázaként, asztaldíszként vagy mécsestartóként is megállják a helyüket, de a sörös- és borosüvegek is olcsó és látványos dekorációs elemei lehetnek a nagy napnak. A konzervdobozok, fémes felületüknek hála, magukban is remekül mutatnak, de mindent fel lehet dobni egy kis csipkével, mintás textilekkel, papírfecnikkel, dekorfilcekkel, színes szalagokkal. A mi nagy kedvencünk a csipkével dekorált befőttesüveg, melyben az úszógyertyát romantikus hangulatot keltő virágszirmok veszik körül.

KETTŐ AZ EGYBEN: EHETŐ DEKORÁCIÓ

Nem csak a desszertasztalt dobhatjuk fel a francia finomsággal, a macaronnal, de a színes sütemény dekorációnak sem utolsó. Az asztal közepére halmozott színes tornyok mellett tüllzsákba csomagolva látványos és egyedi köszönőajándék is lehet a habkönnyű finomság. A BeMyMacaron egyedi nyomtatású macaronjai nem csak emlékezetes köszönőajándékok lehetnek, de például az ültetőkártyát is kiválthatják. Sőt pár színes, különleges harapnivaló macaron még az egyszerű esküvői torta felturbózásában is segítségünkre lehet.

CSAK TERMÉSZETESEN

Ha nem akarunk vagyonokat áldozni a virágdekorációra, akkor irány a nagybani piac, ahol sok esetben már napijeggyel is vásárolhatunk, jelentősebb összeget megtakarítva. Persze ha azon szerencsések közé tartozunk, akiknek a kertjében bőven van virág, ott is begyűjthetjük a dekorációt, sőt a mezei vadvirágcsokrok is elképesztően látványosak lehetnek. A színes virágok mellett a zöldekről se feledkezzünk meg, egy-egy ág, pár nagyobb méretű, trópusi hangulatú levél is feldobhatja a dekorációt. A drága lufik helyett érdemesebb a környezetbarát megoldásra szavazni, elő a házilag készített buborékfújókkal, szélforgókkal, de a természetes alapanyagok kedvelői kagylókat, fakorongokat, ásványokat és lapos köveket is bevethetnek a dekorálás során.

ROMANTIKUS FÉNYEK

Ha hajnalig tartó bulizást tervezünk, akkor ne feledkezzünk meg a hangulatvilágításról sem, hisz a viszonylag olcsó és könnyen beszerezhető papírlámpások remek dekorációs kelléknek bizonyulhatnak. A buli helyszínét még varázslatosabbá tehetjük egy tucatnyi gyertyával, hisz a teamécsesek és a tömbgyertyák is kifejezetten pénztárcakímélő, de több órára megoldást nyújtó látványelemek.

PÉNZTÁRCABARÁT DIY

Ha valami egyedire és emlékezetesre vágyunk, akkor szerezzünk be fehér vagy színes táblafilceket és egy plexilapot, melyre az ültetési rendet, a programot vagy a menüt is felírhatjuk. A fotófalat is könnyedén egyedivé tehetjük – legyen szó akár egy nagyobb falfelületről, pár egymáshoz rögzített deszkáról vagy fehér vászonról – hisz pár virág, művirág, papírcsík, pompon, szövetdarab is garantálja, hogy emlékezetes képek készülhessenek. Persze a vicces kiegészítőkről se feledkezzünk meg! Igazi aduász lehet egy szép, régi képkeret, melyre az ültetési rend és a menü kitűzése mellett akár fotókat is rögzíthetünk. Sőt az üres keretek akár még a fotózást is megbolondíthatják.

Ne essünk tehát kétségbe, ha kifogyóban a nagy napra szánt keret vagy az idővel állunk hadilábon, hisz némi kreativitással, olcsó és könnyedén beszerezhető alapanyagokból is hangulatos és egyedi dekorációt varázsolhatunk életünk legemlékezetesebb pillanataihoz.

SUMMER VIBES

Fotó: H&M Home Press













Dyntell
Software



FEJLESSZE INFORMATIKAI RENDSZERÉT
GINOP 3.2.2. PÁLYÁZATTAL!

- Vállalatirányítási rendszer (ERP) kialakításához vagy bővítéséhez kapcsolódó komplex infokommunikációs és mobilfejlesztések támogatása
- Akár 24 M Ft vissza nem térítendő támogatás is igényelhető
- 10% saját forrással is megvalósítható
- Superbrands díjas ERP rendszer



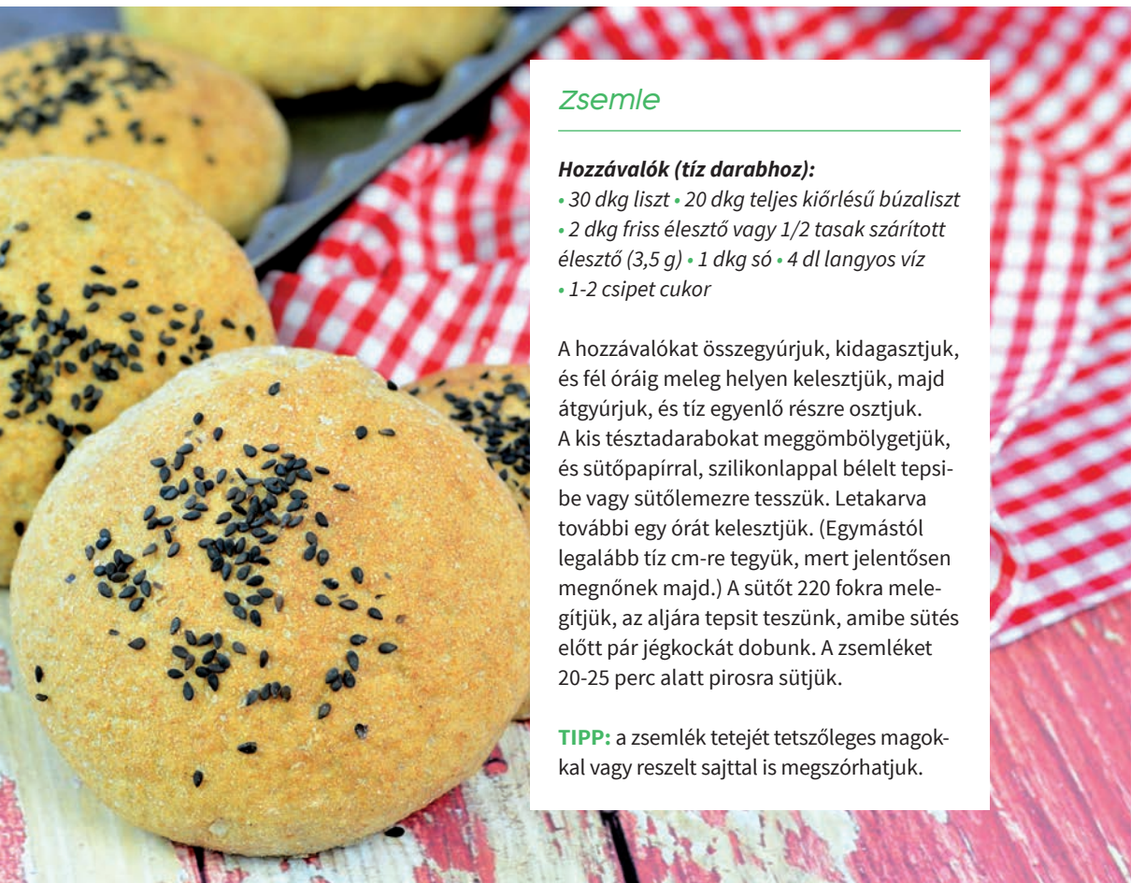
www.dyntell.com info@dyntell.com +36 (70) 635-8765

Ma vacsora, holnap munkahelyi ebéd

Az egyszerű vacsorából másnap szendvics készülhet

Fotó és szöveg: Szép Csilla

Talán mindannyiunkkal előfordult már, hogy a vacsorára készült sült húsból bőven maradt másnapra is. A legjobb, ami ilyenkor a hideg sülttel történhet, hogy szendvics készül belőle. Persze itt sem a megszokott, unalmas sült-kenyér kombinációra gondolunk. A zsemlét magunk is elkészíthetjük, mutatunk is hozzá egy nagyon egyszerű receptet. A szendvicsbe vagy mellé házi csemegeuborka vagy káposztasaláta dukál, ezek egy-egy elkészítési módját is ismertetjük. A vacsorára készített húsokat pedig csak tépkedjék csíkokra, és máris mehetnek bele a szendvicsbe. Kiváló munkahelyi ebéd! Próbálják ki ezeket a recepteket – ígérjük, nem fogják megbánni!



Zsemle

Hozzávalók (tíz darabhoz):
• 30 dkg liszt • 20 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt • 2 dkg friss élesztő vagy 1/2 tasak szárított élesztő (3,5 g) • 1 dkg só • 4 dl langyos víz • 1-2 csipet cukor

A hozzávalókat összegyúrjuk, kidagasztjuk, és fél óráig meleg helyen kelesztjük, majd átgyúrjuk, és tíz egyenlő részre osztjuk. A kis tésztadarabokat meggömbölygetjük, és sütőpapírral, szilikonlappal bélelt tepsibe vagy sütőlemezre tesszük. Letakarva további egy órát kelesztjük. (Egymástól legalább tíz cm-re tegyük, mert jelentősen megnőnek majd.) A sütőt 220 fokra melegítjük, az aljára tepsit teszünk, amibe sütés előtt pár jégkockát dobunk. A zsemléket 20-25 perc alatt pirosra sütjük.

TIPP: a zsemlék tetejét tetszőleges magokkal vagy reszelt sajttal is megszórhatjuk.



Ragacsos oldalas

Hozzávalók: *• 50 dkg oldalas • 2-4 evőkanál szójaszósz • 2 evőkanál balzsamecet • 2 evőkanál méz vagy cukor • 1 gerezd fokhagyma • kis darab friss gyömbér • só • őrölt bors*

A hozzávalókat az oldalas kivételével lábasba mérjük. A megmosott, feldarabolt húst is az edénybe tesszük, megforgatjuk a szószban, és felöntjük annyi vízzel, amennyi félig ellepi. Felforraljuk, majd takaréklángon, fedő alatt addig főzzük, amíg az oldalas meg nem puhul. Ekkor a fedőt levesszük, és nagy lángon beforraljuk az ételt, ettől lesz a hús jó ragacsos.



Mézes-mustáros csirkemell

Hozzávalók: *• 2 csirkemellfilé • 2 evőkanál mustár • 2 evőkanál méz • 2 evőkanál olaj • só • őrölt bors*

A húst vékony szeletekre vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk. A mustárt, a mézet és az olajat kis tálkában összekeverjük. Egy serpenyőt vékonyan kiolajozunk, felmelegítjük. A hússzeleteket egymás mellé fektetjük (ha nem mind fér a serpenyőbe, két részletben sütjük ki), a tetejüket jól megkenjük a mézes keverékkel, majd mindkét oldalukat közepes lángon pirosra sütjük.



Káposztasaláta

Hozzávalók: *• 40 dkg káposzta • 1 nagyobb sárgarépa • 1 közepes alma • 1 közepes vöröshagyma • 1/2 citrom • 3 dl natúr joghurt • 1 evőkanál mustár • 1 teáskanál nyírfacukor • só • őrölt bors*

A vékonyra vágott hagymát összekeverjük a nagy lyukú reszelőn lereszelt almával. Ráfacsarjuk a citrom levét, és kb. tíz percig állni hagyjuk. Ezután hozzáadjuk a legyalult vagy vékony csíkokra vágott káposztát és a gyufaszál vastagságúra aprított répát. Az öntethez a joghurtot elkeverjük a mustárral és az édesítővel. Sózzuk, borsozzuk, majd összeforgatjuk a salátával. Fogyasztás előtt legalább néhány órát hűtőben pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek.

Csemegeuborka

Hozzávalók (négy db 5 dl-es üveghez): *• 1,5 kg, közepes méretű uborka*
A felöntőléhez: *• 7,5 dl forró víz • 2,5 dl ecet (10%-os) • 4 teáskanál só • 16 dkg cukor*
Fűszer (üvegenként): *• 1 szál kapor • 1/2 kávéskanál egész fekete bors • 1/2 kávéskanál mustármag • 1/2 kávéskanál koriandermag • 2 kisebb babérlevél • 1 szelet vöröshagyma*

Az uborkát alaposan megmossuk. A felöntőlé hozzávalóit összevegyítjük, és addig kevergetjük, amíg a cukor és a só fel nem olvad benne. Az elmosott üvegek aljára tesszük a kaprot és a hagymaszeletet, ezután kerül bele az uborka. Beletöltjük a felöntőlevet, és hozzáadjuk a fűszereket. Az üvegeket jól lezárjuk, és újságpapírral vagy konyharuhával bélelt, mély lábasba tesszük, annyi vízzel, amennyi teljesen ellepi az üvegeket. A vizet felforraljuk, majd amikor gyöngyözni kezd, takaréklángon, az edényt lefedve kb. húsz percig tovább főzzük. Ezután elzárjuk alatta a gázt, és a csemegeuborkát az edényben hagyjuk kihűlni. Hónapokig eláll, felbontás után hűtőben tárolandó.

TIPP: a szükséges felöntőlé mennyiségét úgy lehet a legkönnyebben megállapítani, ha az uborkával betöltött üvegekbe vizet eresztünk, majd azt kiöntve felfogjuk és lemérjük. Természetesen a lé készítésekor vegyük figyelembe a belekerülő ecet mennyiségét is. Így ugyan lassabban készülünk el a befőzéssel, de kevesebb felesleg marad a végén.



HILLESHÖG®

Termésbiztonság – Minőség

a Proventus Trade Kft.-től

Fajtaajánlat:

Asketa RZ/CR/RT/Z	Cercospóra ellenálló. Rizoktónia toleráns!
Gazeta RZ/CR/RT/Z	Magas cukortartalom, kiemelkedő Cercospóra és Rizoktónia tolerancia.
Gundula RZ/CR/NZ>Z	Gyors kezdeti fejlődés, magas termés!
SY Angy RZ/CR/Z	Stabil gyökérhozam, magas cukortartalommal.
Honey RZ/CR/Z	Magas gyökértömegű és cukortartalmú fajta.
Balaton RZ/CR/RT/NZ	Új generációs fajta, kiemelkedő Rizoktónia és Cercospóra toleranciával.

Proventus Trade Kft.

Proventus Trade Kft.
Székhely: H-2945 Tárkány, Fő utca 38. • Központi Iroda: H-2943 Bábolna, Sport utca 3.
Balatonfüredi Iroda: H-8230 Balatonfüred, Zákonyi Ferenc u. 4. • Levelezési cím: H-2943 Bábolna, Pf. 50.
Telefon: +36-34-568-078 • Telefax: +36-34-568-079
www.proventustrade.hu • E-mail: mariboseed@t-online.hu, proventustradekft@gmail.com
Bernáth Tibor: +36-30-989-3157 • Máté Endre István: +36-20-925-3882
btibigalaxy@gmail.com **enmate@gmail.com**

GASZTRO

Gyümölcsös finomságok

Ha nyár, akkor gyümölcs...

Fotó és szöveg: Szép Csilla

Itt a nyár és vele végre a friss gyümölcsök, melyekből számtalan finomabbnál finomabb süteményt, desszertet készíthetünk. Nagy kedvenceink a meggy, a barack, csináljunk belőle fagylalttortát vagy egy gyors, egyszerű túrós süteményt, fejedelmi gyümölcsrizst és a nagy klasszikust, a Rákóczi-túrót.

Feketeerdő-fagylalttorta

Hozzávalók (1,5 literes formához):
• 400 ml csokoládéfagylalt • 20 dkg meggy • 2 dl víz • 2 evőkanál cseresznyepálinka • 4 dkg cukor • 1 csipet őrölt fahéj • 1 dkg zselatinpor
Továbbá: *• 1 dl jéghideg tejszín • késhegynyi cukor*
A tálaláshoz: *• étcsokoládé (70% kakaótartalmú) • pár szem meggy*

A fagylaltot a formába simítjuk úgy, hogy a forma közepét üresen hagyjuk, és fagyasztóba tesszük. A zselatint feloldjuk 1/2 dl forró vízben, félretesszük. A meggyet a fahéjjal, a cukorral, a pálinkával és a maradék vízzel összekeverjük, felforraljuk, pár percig főzzük, majd hozzákeverjük a zselatinos elegyet. Néhány percig még rotyogtatjuk, végül teljesen kihűtjük, és a fagyasztóból kivett formába, a csokoládés üregbe halmozzuk. Újra mélyhűtőbe tesszük. Tálalás előtt a tejszínt a cukorral kemény habbá verjük, és bevonjuk vele a desszertet. Ha marad tejszín, a tálaláshoz félretesszük. Tálaláskor a formából tálra fordítjuk a fagylalttortát, megszórjuk reszelt csokoládéval, és meggyel díszítve, szeletelve tálaljuk.



Meggyes-túrós sütemény

Hozzávalók (30×30 cm-es sütőtálhoz): *• 50 dkg túró • 6 tojás • 30 dkg tejföl • 12 dkg liszt • 12 dkg cukor • 1 biocitrom reszelt héja • 10 dkg vaj • 1 csomag sütőpor (12 g)*
Továbbá: *• 15 dkg meggy (tisztítva, kimagozva mérve)*

A vajat kikeverjük a cukorral, a citromhéjjal, a tejföllel, a túróval, a tojással, majd hozzáforgatjuk a sütőporral elkevert lisztet. A sütőpapírral bélelt sütőtálba öntjük, megszórjuk a meggyel, és 180 fokon kb. 35 perc alatt készre sütjük. (Tűpróba!) Kihűlve, felszeletelve tálaljuk.



Gyümölcsrizs

Hozzávalók (6 személyre): *• 12 dkg rizs • 6 dl tej • 1 csipet só • 6-8 dkg cukor • 1 evőkanál vaníliakivonat • 1 biocitrom*
Továbbá: *• 3 dl jéghideg tejszín • kb. 4 dkg porcukor*
A meggyes öntethez: *• 30 dkg meggy (fagyasztott is lehet) • 8 dkg cukor • 1 teáskanál őrölt fahéj*
A díszítéshez: *• mandulalap (elhagyható)*

A tejet felforraljuk. Belekeverjük az átmosott rizst, a citrom finomra reszelt héját, a sót, a cukrot, a vaníliát, és újra felforraljuk. Takarékra vesszük alatta a lángot, lefedjük, és puhára főzzük. Kihűtjük. A meggyet kevés vízzel, a cukorral és a fahéjjal felforraljuk. A gyümölcsöt kiszedjük, a folyadékot fele mennyiségre beforraljuk, kihűtjük. A tejszínt a cukorral kemény habbá verjük, és a kihűlt tejberizsbe forgatjuk. Tálaláskor poharakba rétegezzük a tejberizst és a meggyet, a tetejüket meglocsoljuk a sziruppal és megszórjuk a mandulával.

Rákóczi-túrós

Hozzávalók (18×12 cm-es tepsihez):
A tésztához: *• 12 dkg liszt • 6 dkg vaj • 3 dkg cukor • 1 tojássárga • 1/2 dl tejföl • 1/2 sütőpor • 1 citrom reszelt héja*
A töltelékhez: *• 38 dkg túró • 5-6 dkg cukor • 1 L-es tojás • 2-5 dkg mazsola • 1 evőkanál vaníliakivonat • 1 citrom reszelt héja • zsemlemorzsa*
A tojásfehérje habhoz: *• 2 tojásfehérje • 10 dkg porcukor • baracklekvár*

A cukros sütőporos lisztet elmorzsoljuk a felkockázott hideg vajjal és a tejföllel, tojássárgával omlós tésztát gyúrunk belőle. 30 percre a hűtőbe tesszük. A túrót kikeverjük a cukorral, tojássárgával, ízesítőkkel, hozzáadjuk a megáztatott lecsepegtetett mazsolát, végül belekeverjük a habbá vert fehérjét is. A tésztát vajazott lisztezett tepsibe nyújtjuk, villával megszurkáljuk és 180 fokon 10 percig elősütjük. Megszórjuk egy kanál zsemlemorzsával, majd rásimítjuk a túrókrémet. További 25 percig sütjük. Kemény habbá verjük a 2 fehérjét, majd apránként hozzáadjuk a cukrot is, tovább verve a habot. Ezután habzsákba szedjük, és a kivett tészta tetejét berácsozzuk vele. Visszatesszük sülni még kb. 10-15 percre, míg egy kicsit színesedik a hab. A baracklekvárt botmixerrel pürésítjük, nylonzacskóba szedjük, lukat vágunk rá, és a kész sütemény rácsközeibe nyomjuk. A tepsiben hagyjuk kihűlni, szeletelve tálaljuk.



SZOMSZÉDOK
NYUGDÍJAS SZÖVETKEZET



Segítségünkkel gyorsan és egyszerűen juthat képzett és tapasztalt munkaerőhöz!

Kérje tájékoztatónkat!

8200 Veszprém, Ady Endre u. 3.
Telefon: +36 20 349 4646
veszprem@eszakiszomszedok.hu

www.szomszedok.eu

...bár a mesterséges intelligencia és a robotika
területén ígéretesek az eredmények....

MAN AT WORK

MINDENRE VAN EMBERÜNK!

MUNKAERŐ-KÖLCSÖNZÉS | MUNKAERŐ-KÖZVETÍTÉS | REWORKING



WWW.MANATWORK.HU