2019/6 PRESZTÍZS ÁR: 495 FT

STYLE



Divat a magyar
Portrébeszélgetés Bata-Jakab Zsófiával

Karácsony újracsomagolva

A csillogásból sosem elég!

Különös szilveszter

9. ÉVFOLYAM, 6. 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: Kőváry-Balogh Renáta
Tel.: 70/625-0181
E-mail: renata@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: Bata-Jakab Zsófia
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

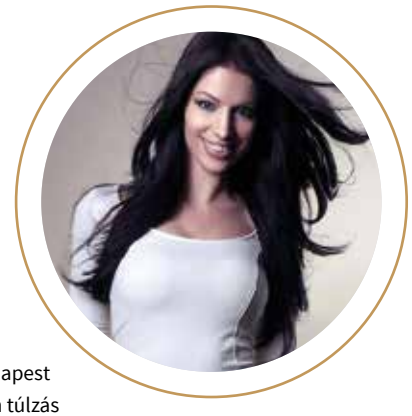
BELFÖLDI ELŐFIZETÉSI DÍJAK:

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

KERESD A HAZAIT!



Rövid időn belül nagy utat tettek meg Bata-Jakab Zsófia vezérigazgató irányításával a Magyar Divat & Design Ügynökség munkatársai.

Immár negyedik alkalommal rendezték meg a Budapest Central European Fashion Week-et (BCEFW), s nem túlzás azt állítani, hogy a rendezvény nagy sikerrel zárult. Az ügynökség merész célokat tűzött ki maga elé, s eddigi működését tekintve kijelenthetjük, jó irányba tart. Az elképzelések szerint itthon is kiaknáznák a divatiparban rejlő óriási potenciált, a legjobb hazai tervezőket, dizájnereket összefogva, egységes koncepciót kialakítva tennék le névjegyüket az európai divatpiacon. A Budapest Central European Fashion Week mellett külföldön is megmérettette magát a „Budapest Select", sikert hozott a milánói divathét, nemkülönben a londoni Design Fair.

Az sem titkolt cél, hogy a jelenleg legkeresettebb fast fashion-termékek mellett az igényes magyar márkákat is megismertessék, piacképessé tegyék a vásárlók körében. Bata-Jakab Zsófia a kollektív megjelenésben látja a siker kulcsát, létrehozták a „Budapest Select"-et, jelenleg hat magyar márka képviseli a brandet.

S hogy kik tartoznak a magyar „divat-válogatottba", kiderül a vezérigazgatónővel készített interjúból (42. old.). A cikket remek fotók teszik teljessé, melyeken az ügynökség vezetője természetesen magyar tervezők kreációiban állt kameránk elé. Zsófia otthonosan mozgott a fotózás során, de ez nem csoda, hiszen hosszú évek óta aktív részese a hazai divatiparnak, rálátással rendelkezik a terület minden szegmensére. A közgazdász végzettségű vezető tisztában van azzal, hogy állami cégként az érdeklődés középpontjában vannak, s munkájuknak, a befektetett pénznek eredményt kell hoznia.

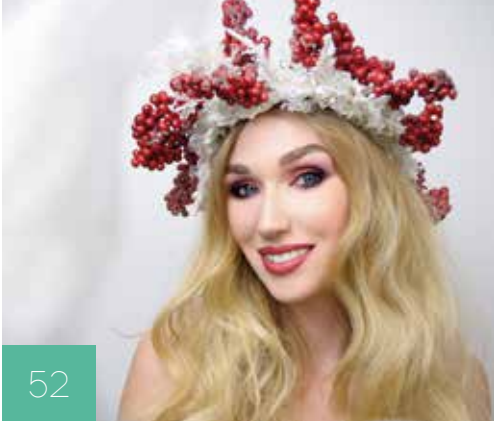
– Ma már eljutottunk oda itthon is, hogy büszkeség magyar dizájner-darabot viselni gálákon vagy fellépéseken; reméljük, hogy az a korszak is beköszönt, amikor ez lesz a természetes – foglalta össze dióhéjban az ügynökség törekvéseit Bata-Jakab Zsófia.

Mint a magyar divat elhivatott támogatói, sok sikert kívánunk hozzá!

Kővári-Balogh Renáta

renata@presztizs.com


42


52


10


62


94


100


86


14


126

TARTALOM

TREND

8 A Presztízs Style kedvencei
20 Ajándékkalauz karácsonyra

REFLEKTOR

10 Sztárok karácsonya

ÉLETUTAK

14 Tücsi – Varázslatos karácsonyra készülünk

SZÉPSÉG&EGÉSZSÉG

24 Illatot ajándékba?
52 Horváth Gréta – A csillogásból sosem elég
58 Téli bőrápolás

DIVAT

30 Cherchez la Femme
34 Fancy holiday

CÍMLAPSZTORI

42 Divat a magyar – Portrébeszélgetés Bata-Jakab Zsófiával

ZSÁNER

62 Mező Misi – Nem felejti, honnan érkezett
70 A romantika kalapot hord és nőkről álmodik

PSZICHÉ

76 Önként
90 A legjobb újévi fogadalom: szeresd végre önmagad!

ÜNNEP

80 Karácsony újracsomagolva
86 Különös szilveszter

BABA&MAMA

94 A szoptatás csodája
100 A Mikulás, aki van, volt és – reméljük – lesz is!

AJÁNLÓ

104 Karácsonyi könyvajánló

DESIGN

106 Varázslatos karácsony

GASZTRO

114 Ízletes és gyógyító szirmok
116 Karácsonyi sütik a nagyvilágból
122 A megszokott süteményeink is lehetnek egészségesek
126 Ízgazdag menüvel készültünk a hideg téli napokra

A PRESZTÍZS STYLE

1





2



3

4



1 **RUHA / DOLCE & GABBANA /** 2.300 €

2 **TÁSKA / JIMMY CHOO /** 163.000 Ft

3 **FÜLBEVALÓ / PERCOSSI PAPI /** 880 €

4 **CIPŐ / CHRISTIAN LOUBOUTIN /** 171.900 Ft

KEDVENCEI



5

6





8



7



9

10



5 **KARKÖTŐ / GRACE LEE /** 630 €

6 **ÓRA / SWAROVSKI /** 102.500 Ft

7 **PARFÜM / MAISON FRANCIS KURKDJIAN /** 400 €

8 **KÖRÖMLAKK / TOM FORD BEAUTY /** 10.900 Ft

9 **ILLATGYERTYA / TOM DIXON /** 23.900Ft

10 **RÚZS / BOBBI BROWN /** 8900Ft

Sztárok karácsonya

Szerző: B.P.
Fotó: Profimedia - Red Dot

Vannak, akik a karácsonyfa fényénél kötötték össze az életüket, vagy akiket gyerekként igazi karácsonyi csodával leptek meg. De olyan is akad, aki egészen brutális történetet osztott meg egy szentestéről és egy részeg, agresszív, asztalra pisilő mostoháról… És sajnos léteznek emberek, akik tudatosan fosztják meg gyermekeiket a karácsonyi hittől és az ajándékoktól. Egy ünnep, sokféle megközelítés.



BRAD PITT

Miközben a legtöbb szülő lázasan készülődik karácsonykor, hogy a még naiv gyermekeiben erősítse a hitet a csodákban – amelyeket kultúrától függően a Jézuska vagy éppen a Mikulás teljesít –, Brad Pitt nem tesz semmit ennek érdekében. Bizony, a világ egyik leghíresebb színésze köntörfalazás nélkül a gyermekei arcába tolja a csúf igazságot: nem létezik a pocakos, fehér szakállas, rénszarvasszánnal közlekedő és egy jóságos nagypapára hajazó bácsi, kinek puttonyában van minden jó. Hogy miért vetemedik ilyen bárdolatlanul gyermeklélek-rombolásra? „Amikor kicsi voltam, óriási jelentőséget tulajdonítottam a karácsonynak. Aztán amikor rájöttem az igazságra, az sokkolt. Szívem szerint csak dühösen kérdezgettem volna, hogy miért, miért, miért kellett így átverni engem. Tényleg, miért?” – magyarázta Brad Pitt a saját álláspontját a karácsonnyal kapcsolatban.



DWAYNE JOHNSON

A pankrátorsztár, aki a ringből kilépve meghódította Hollywoodot, és az egyik legjobban fizetett színésszé vált a világon. A „Szikla” óriási muszklijai azonban érző lelket takarnak, ami kiderül abból a történetből is, amelyet saját bevallása szerint minden karácsonykor felidéz. A 13 éves apjáról szól a sztori, aki az anyja akkori pasijánál töltötte a szentestét. Ez az ember nem volt az a kimondott szőke herceg a fehér lovon, agresszívra itta magát. Ekkor Dwayne kamaszodó apja kiment az udvarra, húzott egy vonalat a hóban, és azt mondta a részeg fickónak, hogyha azt átlépi, megöli őt. A férfi átlépte a Rubicont, mire a fiú egy nagy jégtömbbel leütötte. A pasas ájultságát kihasználva anya és fia lelépett. „Ilyenkor mindig eszembe jut, hogy apám mennyit küzdött” – fogalmazott Dwayne Johnson.

RUBINT RÉKA ÉS SCHOBERT NORBERT

Magyarország egyik legismertebb sztárpárja generációkat tanított meg egészségtudatosabban élni, de a magyar fitneszlady és fitneszpápa romantikából is leckét adhatna. Hihetetlen, hogy már 17 éve volt az eljegyzésük, mert az idő nem tudta beléjük mélyeszteni vasfogát, és arra a bizonyos 2001-es karácsonyra még ma is élénken emlékeznek. Réka akkor ajándékozta párjának egy piros szalaggal kicsinosítva Szultán kutyájukat, aki másfél évtizedig volt hűséges társuk. Az ő ajándéka azonban sehol sem volt… Ahhoz, hogy fény derüljön a Norbi-titokra (legalábbis erre), Rékának jobban szemügyre kellett vennie a feldíszített karácsonyfájukat: „Hirtelen a díszek között megláttam egy apró dobozt, melyben Norbi nagymamájának jegygyűrűje volt. Nagyon megható pillanat volt, akkor lettünk igazán egy család”.





TAYLOR SWIFT

A tízszeres Grammy-díjas énekesnő a világ egyik legnépszerűbb popsztárja napjainkban. Swift kapcsolata a karácsonnyal mesébe illő, ugyanis egy farmon nőtt fel, melynek 15 hektárján fenyőfákat termesztettek. „Ezért vagyok a karácsony megszállottja – jelentette ki. – Minden évben összejönnek az emberek ezen az ünnepen, és ajándékot vesznek egymásnak, de én azért szeretem ennyire, mert egy fenyőfafarmon töltöttem a gyermekkoromat.”

DAVID BECKHAM

Labdarúgó, üzletember, celeb, divatdiktátor, modell. Ezek a szerepek együtt adják a David Beckham-jelenséget, amelynek az eredménye, hogy több mint 100 millió ember követi az életét a Facebookon és az Instagramon. Bármi, amit mond vagy tesz, érdeklődést vált ki, de hogy melyik volt élete legemlékezetesebb karácsonya, tényleg izgalmas kérdés. „Karácsonykor mindig történik valami, ami megérint, ezért nehéz egyet kiválasztani. De ha muszáj, akkor a 2013-as karácsonyt emelném ki, mert akkor jelent meg a 92-es osztály című dokumentumfilm, ami nagyon különleges emlékeket hozott elő bennem a régi manchesteri időkről. Ráadásul abban az évben tettem fel a Stone Roses angol rockbandáról készült filmet a karácsonyi kívánságlistámra, és ott volt a karácsonyfa alatt" – árulta el Beckham.





CHRIS PRATT

A Jurassic World-filmek macsójának gyerekkorában nem az volt a legnagyobb gondja, hogy az idomítani próbált raptorok vajon hallgatnak-e rá. A kicsi Chris szegény családban nőtt fel, tehát a karácsonyok nem mindig a féktelen ajándékozásokról és meglepetésekről szóltak. Persze ha vannak csodák, azok karácsonykor bizony megtörténnek! „Sokat nélkülöztünk akkoriban, és az egyik karácsony előtt a szüleink hosszasan elmagyarázva megértették velünk, hogy egyszerűen nincsen pénzünk, úgyhogy ne is kérjünk semmit, mert nem engedhetjük meg magunknak. Aztán amikor eljött a karácsony reggel, mindent megkaptunk… Én egy biciklit, íjat és nyilat, horoszkópot, az összes titkos vágyamat. Nem tudom, hogyan hozták össze, talán eladtak valamit, ki tudja? A mai napig eláll a lélegzetem, ha csak erre gondolok" – mesélte Pratt.

OPRAH WINFREY

Alighanem a világ legismertebb televíziós műsorvezetője Oprah Winfrey, akinek a nevét az is hallotta már, aki egy adást sem látott az 1986 és 2011 között futó beszélgetőshow-jából. Oprah napjaink egyik leggazdagabb amerikai személyisége, akinek a vagyonát 2,9 milliárd dollárosra becsülik. Nem mindig élt ilyen jólétben. „Sosem felejtem el, amikor 12 éves lehettem, és édesanyám azt mondta, hogy nincsen pénzünk karácsonyi ajándékokra – idézte fel. – Emlékszem, hogy szomorúan gondolkodtam azon, vajon mit fogok mondani a többi gyereknek, ha megkérdezik, mit kaptam. Aztán váratlanul megjelent három apáca a házunknál, akik ajándékokat hoztak: pulykát, gyümölcskosarat, nekem pedig egy játék babát.”





MILA KUNIS ÉS ASHTON KUTCHER

Hollywood legtrendibb álompárja napjainkban a vígjátékok specialistája, Mila Kunis és Ashton Kutcher. Közös gyermekeik kettő- és négyévesek, ami azt jelenti, hogy épp abban a korban vannak, amikor meg lehet alapozni náluk a hitet a karácsonyban. Csakhogy a sztárpár kijelentette, az ő gyermekeik soha többé nem kapnak karácsonyi ajándékot, ami az esetükben természetesen nem pénzkérdés, hiszen több száz millió dolláros vagyonon ülnek. „Annyi ajándékot kapnak a gyerekek, hogy egyszerűen nem tudják értékelni őket. Már nem is értik, miről szól ez az egész, csak elvárják a jobbnál jobb cuccokat. Ezt akarjuk megakadályozni, de közben új karácsonyi tradíciót indítottunk: minden évben adakozunk egymás megajándékozása helyett” – indokolta döntésüket Mila Kunis.



Tücsi: Varázslatos karácsonyra készülünk

Szerző: Kassai Eszter
Fotó: archív

Aryee Claudia Dedei, vagy ahogyan sokan ismerik, Tücsi igazán különleges karácsonyra készül párjával, Sofron István jégkorongozóval és kislányával, Narussal. Az első közös ünnepük lesz így, hárman, nem csoda, hogy felejthetetlenné akarják varázsolni. A modell-műsorvezető ráadásul a túlzások emberének tartja magát, így giccses karácsonyi zenéből nem tud eleget hallgatni. De hogy milyen kihívásokkal teli úton sikerült eljutniuk idáig, arról Tücsivel beszélgettünk.

KEZDETI NEHÉZSÉGEK

A 2019-es év nagyon sok változást hozott számotokra. Megszületett a kislányotok, Narus, és költöztetek is. Hogyan élted meg mindezt?
Narus születése hatalmas boldogság volt, nagyon örülünk, hogy most már hárman vagyunk! Az pedig nyilván nehezítés volt, hogy az ígéretekkel ellentétben szülés előtt nem tudtunk beköltözni az otthonunkba. Ahogy mostanában sok más építtetőnél, úgy a kivitelező nálunk is csúszott a munkálatokkal.
Volt segítséged a kezdetekkor? Nagyon nehéz lehetett helytállni…
Nem nagyon. Amikor megszületett Narus, Sofi *(Sofron István – a szerk.)* két napot volt velünk, még a kórházból sem tudott hazavinni bennünket, mert éppen akkor volt rájátszásuk. Amikor annak vége lett, elkezdődött a válogatott felkészülés, és két hétre elutazott Kazahsztánba. Közben ki kellett költöznünk a lakásból, de az új otthonunkba nem tudtunk beköltözni, úgyhogy Narussal egy barátnőmnél voltunk két hétig. Az egy nagyon meredek időszak volt, de próbálom elfelejteni.





MINDEN JÓ, HA A VÉGE JÓ

Mostanra már minden rendben van otthon? Szépen alakulnak a dolgok?
Ezt így nem mondanám. *(nevet)* Sajnos nekünk sem sikerült az építőiparnak a szebbik oldalát megismernünk, a kivitelezőnk egy eléggé fura figura. Két héttel a beköltözésünk után kiderült, hogy például beázik a ház. Sok minden nincs még kész, a kerítésünk sem, de kénytelenek voltunk beköltözni. Most harcolunk és küzdünk az igazunkért, aztán meglátjuk, mi lesz belőle.

Mit gondolsz, karácsonyra már olyan környezetben lesztek, amilyet megálmodtatok?
Nekem minden vágyam, hogy varázslatos otthont teremtsünk Narusnak az első karácsonyára. Nem gondolom, hogy ezek a problémák addigra megoldódnának, de próbálunk mással kompenzálni. Igyekszünk mindent, amit tudunk, mi magunk elkészíteni, aztán pedig tavasszal neki kell állnunk megoldani minden egyéb dolgot.

ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS MEGHITT CSALÁDI PILLANATOK

Ezerrel pörögtök, nagyon sok munkával telnek a napjaitok. Az ünnepekkor sikerül egy kicsit megpihenni, elcsendesedni és befelé figyelni?

Nem. *(nevet)* Sosincs nálunk csend karácsonykor. Sofiéknál általában karácsony előtt, 22-én vagy 23-án is meccs van, és most is játszani fognak december 26-án és 28-án is. Úgyhogy neki összesen két szabadnapja lesz: szenteste és karácsony első napja. Nem csoda, hogy eddig az volt, hogy őrült rohanásban 23-án vettünk még fát, meg szereztünk be mindent. Ezen idén próbálunk változtatni, és hamarabb megkezdjük a készülődést. Ettől függetlenül a karácsony mindig nagyon családias, bensőséges ünnep számunkra.

Hogy nézett ki nálatok eddig az ünnep, és mi változik Narus érkezésével?

24-én mindig együtt voltunk, díszítettük a fát, sütöttünk-főztünk, koccintottunk. Csodálatos volt, Narussal viszont még sokkal szebb lesz, de mozgalmasabb is szerintem!

Érdeklik már a kicsit a csillogó-villogó díszek?

Nagyon! Az ő kis érdeklődését minden felkelti, úgyhogy kicsit aggódunk is. Ráadásul október végén már fel is állt.





Nem is tudom, hogy a karácsonyfát milyen kordonokkal zárjuk majd el… *(nevet)* Eddig csak arról beszélgettünk, hogy alulra nem szabad majd törékeny díszeket tennünk, mert azokat úgyis leszedi. De most nem tudom, hány ember védje majd a karácsonyfát, hogy ő ne szedje szét az egészet! *(nevet)* Izgalmas lesz mindenképpen.

ÚJ SZOKÁSOK SZÜLETNEK

Gyermekkorodból van valami olyan szokás vagy emlék, amit mindenképpen szeretnél a kis családodban továbbvinni?

Igazság szerint a kettőnk életében vannak ilyenek. A közös díszítés, az, hogy reggeltől kezdve együtt vagyunk, és szól a karácsonyi zene, megnézünk egy sor karácsonyi filmet. Most hogy hárman vagyunk, ezt szeretném még inkább szokássá tenni. Persze idővel változni fog minden. Azt gondolom, jövőre még lehet úgy, hogy mi díszítjük a fát, aztán nyilván neki is a Jézuska fogja hozni. Különleges lesz új szokásokat kialakítani, addig viszont mindenképpen rólunk és a giccses karácsonyi zenékről fog szólni minden. Igyekszem ezt mindig egy kicsit túlzásba is vinni, de Sofi is lelkes.

Milyen lesz a dekoráció?

Novemberben már voltunk Bécsben, ott elég sok mindent meg tudtunk venni



ahhoz, hogy széppé tudjuk varázsolni az otthonunkat. A fán mindenképpen a nappali színei fognak visszaköszönni. A fehér, a világosszürke, a mályva árnyalatai nagyon tetszenek. Tavaly a fát is lefújtuk műhóval fehérre, és imádtam! Úgyhogy idén ezen nem is változtatunk. Szerencsére van egy nagyon kedves ismerősöm, akinek virágüzlete van. Ő fog segíteni abban, hogy valóban mesebeli karácsonyfát varázsoljunk.

És az ünnepi menüsor?

Ez még nem dőlt el, mert eddig nagyon lelkesen sütöttem-főztem, de bevallom: őrültek háza volt. Narus viszont annyira aktív, hogy egy percre sem tudjuk szem elől téveszteni, így elgondolkodtam azon, hogy rendelek valami kaját, és bedobom a sütőbe. *(nevet)* Persze ez nyilván nem így lesz, és én is fogok főzni valamit, de azt gondolom, hogy sokan görcsösen szeretnének tökéletes ételeket az asztalra tenni.

Ez viszont rettentően időigényes a bevásárlástól kezdve az elkészítésen át a tálalásig. Emiatt pedig idegesek a háziasszonyok. Na, ez az egy dolog, amit nem szeretnék – ezt már sok éve eldöntöttem. Nem akarok ideges lenni karácsonykor! Nem ér annyit egy jó pulykasült, hogy befeszüljek.

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

AJÁNDÉKKALAUZ

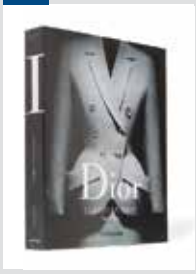


1



2

3



4



5





6



7



8

Nőknek

1 **PLÉD / ZARA HOME /** 6995 Ft

2 **ADVENTI KALENDÁRIUM / BALMAIN PARIS HAIR COUTURE10 /** 199 €

3 **KÖNYV / ASSOULINE DIOR /** 64.900 Ft

4 **HATÁRIDŐ NAPLÓ / SMYTHSON /** 35.000 Ft

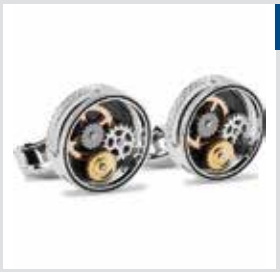
5 **ILLATGYERTYA / BURBERRY /** 31.990 Ft

6 **PARFÜM/ GUCCI BLOMM /** 33.490 Ft

7 **DÍSZPÁRNA / H&M HOME /** 3995 Ft

8 **BŐRKESZTYŰ / GUCCI /** 400 €

KARÁCSONYRA



1



2



3

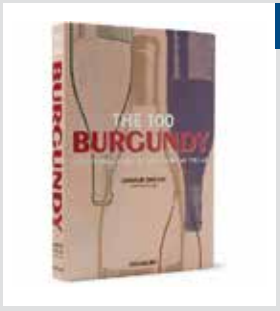
4



5



7



6





8

Férfiaknak

1 **MANDZSETTAGOMB / TATEOSSIAN /** 240 €

2 **AJÁNDÉKSZETT / SOHO HOME /** 215 €

3 **ZOKNI SZETT / LONDON SOCK CO. /** 37.900 Ft

4 **BORSZETT / L'ATELIER DU VIN /** 45.500 Ft

5 **AUTÓMAKETT/ AMALGAM COLLECTION /** 620 €

6 **KÖNYV / ASSOULINETHE 100 BURGUNDY /** 24.900 Ft

7 **PIZSAMA / POLO RALPH LAUREN /** 37.900 Ft

8 **KÉZKRÉM / BULY 1803 /** 8900 Ft

AJÁNDÉKKALAUZ



1



2



3

4



5



7



6





8

Gyerekeknek

1 **DÍSZPÁRNA / H&M HOME /**
1295 Ft

2 **PULÓVER / H&M /**
3995 Ft

3 **MAMUSZ / GAP /**
5995 Ft

4 **FAVONAT / ZARA HOME /**
6995 Ft

5 **KARÁCSONYI MANÓ / IKEA /**
1495 Ft

6 **BABAHÁZ / ZARA HOME /**
14.995 Ft

7 **POSTALÁDA / ZARA HOME /**
8995 Ft

8 **FÜRDŐSZETT / LITTLE AURELIA /**
176 €

KARÁCSONYRA



1



2

3



4



5





6

7



Lepd meg magad is!

1 **KARÁCSONYFADÍSZ / H&M HOME /** 1295 Ft/db

2 **SMINKSZETT / CHARLOTTE TILBURY /** 9900 Ft

3 **TELEFONTOK / PRADA /** 200 €

4 **FÜRDŐOLAJ / SUSANNE KAUFMANN /** 8900 Ft

5 **TESTOLAJ / TOM FORD BEAUTY /** 19.900 Ft

6 **RELAX SZETT / SLIP/** 13.500 Ft

7 **ILLATOSÍTÓ PÁLCÁK / ZARA HOME /** 8995 Ft

Illatot ajándékba?

Egyetlen csepp az érzékek megbabonázásáért

Szerző: Gáspár Kinga
Fotó: Profimedia - Red Dot

Fogas kérdés, hiszen érzékek legjavát kínáljuk egy-egy meghatározó illat kiválasztásával. Különösen karácsony és nőnap környékén ugranak a magasba a világ parfümpiacának bevételi adatai, ez a két időszak ugyanis az ajándékozás főszezonja illatok terén. Mi, nők szeretünk parfümöt kapni ajándékba, és szeretjük kiválasztani az imádott férfi számára a vágyott illatot. Sőt barátnőnknek is szívesen ajándékozunk parfümöt, pedig… Nem is biztos, hogy illendő. Egyáltalán, hogyan kell jól választani, és mit érdemes végképp elkerülni, ha parfümajándékon törjük a fejünket?



A SAJÁT ILLATBAN NEM FOGUNK CSALÓDNI

Nem könnyű megtalálni saját bőrünkhöz a legmegfelelőbb, legjobban illő mesterséges illatot – ehhez érdemes szakember segítségét kérni. Amint megvan, meg kell tanulnunk viselni is, hiszen a parfümök különböző típusai mind másképpen reagálnak az időjárásváltozásra, akárcsak a saját hangulatunkra. Ha már megszoktuk a saját illatunkat/illatainkat, és ez(eke)t szeretteink is méltányolják, könnyű lesz nekünk örömöt szerezni egy-egy ünnepi alkalomra. Jellemzően a férfi vásárol parfümöt szíve hölgyének, de a nő részéről is lehet ez a gesztus egy szerelmi vallomás egyik árnyalata. Amennyiben még nincs saját parfümje annak, akinek a meglepetést szánjuk, inkább válasszunk más meglepetést, hiszen a parfüm az egyik legintimebb, legbensőségesebb ajándék, kár lenne elrontani a pillanatot vagy a kapcsolatot. A parfümajándék többek között ugyanis arról árulkodik, mennyire ismerjük a másik embert, ezért is adjuk jobbára a legközelebbieknek.

TÖKÉLETES MEGLEPETÉS SERDÜLŐKNEK

Kamasz kishölgyek és siheder suhancok egyaránt értékelni fogják, ha ünnepek előtt elvisszük őket egy parfümériába, hogy ott – tapasztalt parfümőr segítségével – kiválaszthassák első saját illatukat. Az illat a személyiség egyik megnyilvánulása, a bontakozó kamaszlélek pedig értékelni fogja a figyelmességet, ahogy azt is, hogy – miközben az alkalmat mi teremtjük – a lényeges dologban ő fog dönteni. A világ vezető parfümmárkái hosszútávú kapcsolatot teremtenek törzsvásárlóikkal, tehát aki tinilányként a Guerlain könnyed, fiatalos illatai közül választja élete első parfümjét, garantáltan később is visszatér a Guerlain termékcsaládhoz. Nőként és anyaként nagy felelősségünk van abban, hogy az érésben lévő lányok megtalálják egyéniségük tökéletes kiegészítőit: ennek egyik eszköze a parfüm. Nem kevésbé meghatározó pillanat, amikor a fiúk a férfivá érés egyik jelzőlámpájához, a saját parfüm kiválasztásához érnek: ez az apák egyik nagy pillanata is egyben.



AZ EMLÉKEZET KULTUSZA EGY ÜVEGBE CSOMAGOLVA

A ruhát el lehet felejteni, de az illat maradandó emlék annak ellenére, hogy illékony, megfoghatatlan, szinte megfejthetetlen. Lehet akár a pillanat névjegye is, amely mindig emlékeztetni fog viselőjére, akárcsak a Madelaine sütemények a múltra. Amikor azt hisszük, hogy a parfüm tökéletes ajándék, elsősorban az emlékezésre, az időtálló élményekre utalunk. Egy nem túl különleges hölgy emléke is élénken él a férfi képzeletében, ha illatával elcsábította. Nem véletlen, hogy az egyik legritkább és legkülönlegesebb szakma az illatspecialistáé, azaz a parfümőré. Magyarországon Zólyomi Zsolt a legnépszerűbb „orr”, akitől sokat tanulhatunk a parfümökről, azok kiválasztásáról és viseléséről.



A FEJ, A SZÍV ÉS AZ ALAP

Ennyi szintje van egy parfüm illatstruktúrájának. A fejillatot érezzük először, és ez is illan el a leggyorsabban. A szívillat adja a parfüm karakterét, az alapillat pedig a tartósságát biztosítja. Leegyszerűsítve ennyiből áll egy illatszer, nyilván sokféle összetevőkből kikeverve. Vajon az illat kiválasztásakor melyikre kell figyelnünk? Honnan tudjuk, melyikre figyeljünk? A szívillatot kellene megtalálnunk, hiszen ez a parfüm lényege, ehhez azonban türelmesnek kell lennünk. Meg kell várnunk, hogy a bőrünkre permetezett illat első ereje elpárologjon, és megmaradjon a karakteres szívillat. Megéri a türelmet.

A KEVESEBB TÖBB – ILLATBAN IS

Most nem a parfüm használati mennyiségéről, hanem kóstolási mértékéről van szó. Egyszerre ugyanis nem szabad négynél több illatot megszagolni, mert elveszítjük megkülönböztetési képességünket. Amikor tehát magunk vagy mások számára választunk új parfümöt, szánjunk rá időt, hogy a kipróbált illatok között elegendő szünetet tarthassunk. Sokat segíthet, ha semleges illatot vagy a saját bőrünket szagoljuk pihenésképpen. Bőrünk illata oly mértékig egyéni lenyomat, hogy egyes kultúrákban – ahol az olfaktorikus kód kommunikációs értéke meghatározó – a lány illatából állapítja meg a házasságközvetítő, hogy tetszik-e neki a kiszemelt férj vagy sem.

HÁNY PARFÜMRE VAN SZÜKSÉGÜNK?

Az egyetlen parfüm megtalálása valójában nem egyetlen illat felfedezését jelenti. A domináns illatkódnak passzolnia kell a bőrünkhöz és az egyéniségünkhöz, ez viszont sok és sokféle illat-harmóniát jelenthet. Megnyugtató tehát, hogy nem csak egy „igazi” parfümünk lehet: akár 4-5 illatot is hordhatunk életünk egyazon időszakában. Más hangulatú parfümöt választhatunk a munkás nappalokhoz, mint egy színházi- vagy operaestre, megint mást egy szerelmi légyottra, és kifejezetten mást például vizsgahelyzetekhez, állásinterjúra, prezentációra. Szintén mást, könnyedebbet nyári időszakban, mást a beöltözős hűvös időkre. Amikor ajándékot választunk és a parfüm a cél, érdemes kipuhatolni a kedves ismerős parfümviselési szokásait és meglévő parfümjeit – így kisebb az esélye, hogy a gondosan kiválasztott meglepetést továbbajándékozzák.

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








HFDA design START mentorprogram tehetséges formatervezőknek

A design START mentorprogram kialakítása során a Magyar Divat & Design Ügynökség (HFDA) kiemelten fontosnak tartotta mind a hazai iparági szereplők, mind a szakma bevonását, ezáltal egy olyan egyénre szabott képzési program kialakítását, mely az induló designerek és a régóta a szakmában működő tervezők számára is hosszútávú fejlődési lehetőséget biztosít. Az ügynökség háromlépcsős programot alakított ki, mely 6 modulból álló workshop- és előadás-sorozatot, hazai gyárnál teljesített gyakornoki programot és külföldi szakmai utat kínál a formatervezőknek.

A programban részt vevő designerek – **a 4MS design, az UPLUX, Fű Borbála, a Fülöp Fruzsina Design, a Paper Up!, Bárány Anna és a PDSIGN** – olyan tehetségek, akik a mentorprogram elvégzése után képesek lesznek hazai és nemzetközi szinten is elismert márkákká válni.

SZEMÉLYRE SZABOTT WORKSHOPOK ELISMERT SZAKEMBEREKKEL

A mentorprogram első lépéseként a 2019. március és június között lezajlott workshopok fókuszában olyan témák álltak, melyek elengedhetetlenek az adott márka fejlődéséhez, mint például az üzleti tervezés, a finanszírozás, a kommunikáció alapjai, a marketing és digitális technológia, a márkaépítés és a designkommunikáció, valamint jogi témakörök.

GYÁRTÓ ÉS FORMATERVEZŐ SZOROS EGYÜTTMŰKÖDÉSE

A design START gyakornoki programja hiánypótló céllal arra törekszik, hogy a formatervezők betekintést nyerhessenek a teljes szervezési láncba, melynek során részletes képet nyernek a termék életútjáról – az ötlettől a megvalósuláson át az










exportfolyamatokig – teszi hozzá Bata-Jakab Zsófia, az MDDÜ vezetője. A közös együttműködés előnye a gyártó részéről is tapintható, hiszen a gyártók, ha tehetik, törekednek arra, hogy saját kollekciót vagy terméket alakítsanak ki, ehhez pedig feltétlenül szükség van a designerekkel való személyes kapcsolatra. A gyakornoki program célja a gyártó és formatervező közötti együttműködések megteremtése és ösztönzése. Eddig a **4MS design** tervezőpárosa a **Kanizsa Trend bútorgyárban**, **Bárány Anna** és **Fű Borbála** kerámiatervezők a **Hollóházi Porcelángyár**ban, **Fülöp Fruzsina** designer, okleveles formatervező a **KAZA Concrete** szentendrei gyárában töltött el két értékes hetet.
A szakmai gyakorlat során a gyár részéről egy vagy több elhivatott, kiemelt szakmai kvalitásokkal bíró mentor is támogatja a designereket.

TANULSÁGOS KÜLFÖLDI SZAKMAI UTAK

A mentorprogram meghatározó állomásaként a mentoráltaknak lehetőségük nyílt a nemzetközi design-ökoszisztémákat megismerni. Szeptemberben a **4MS design** és a **PDSIGN Párizs**ban ismerkedhetett meg a pezsgő francia formatervezői élettel a design-hét alatt, melynek során különböző területek prominens képviselőivel találkozhattak: a **Viaduc des Arts** művészeti és formatervezői műhelyek csoportosulás két designerével (**Hervé Ébéniste és Dan Yeffet**), a **Philippe Hurel** nemzetközi sikerű design-stúdióval, valamint a **Mobilier National** intézménnyel, melynek missziója a francia történelmi bútorgyűjtemény megőrzése és karbantartása, restaurálása és nem utolsósorban a kutatás-fejlesztés is. Októberben **Németország**ban járt **az UPLUX, Fű Borbála, a Fülöp Fruzsina Design és Bárány Anna**, s ott a **Meisseni Porcelánmanufaktúráról** szerezhettek beható ismereteket, illetve **Lipcsé**ben két nemzetközi szakmai vásáron is részt vehettek (**Designers' Open és Grassimesse**).
A szakmai túrák során a designerek nemzetközi kontextusba tudják helyezni saját munkásságukat, inspirálódhatnak és kapcsolatépítésre is lehetőségük nyílik.

JÖVŐ

A HFDA design START 2019 decemberében budapesti helyszíneken folytatódik, majd 2020-ban az ügynökség újra meghirdeti a mentorprogramot, melyről további információk a weboldalon lesznek megtalálhatók: www.hfda.hu. **(X)**



Cherchez la Femme

Haute couture és prêt-à-porter életre szóló kapcsolata

Szerző: Gáspár Kinga
Fotó: Profimedia - Red Dot

– ezt teremtette meg a huszadik század első felének meghatározó francia divatguruja, Christian Dior, akinek sikerét állítólag már egy kamaszkori jóslat is előrevetítette: „Az asszonyok áldani fogják, maga pedig általuk fog boldogulni". A jóslat beteljesült, hiszen a Dior-stílus nem tud kimenni a divatból, ami nem csoda: a női test feltétlen tiszteletéből született, és a nőies vonalak tökéletes hangsúlyaival tervezett ruhák egyaránt megszólítják a hétköznapi nőt és az haute couture dámát.

ÖSSZETÉVESZTHETETLENÜL NŐIES

Feszesre szabott felsőrészek, darázsderék és légies szoknyák: mit sem változott a Dior-stílus az 1940-es évek óta, amikor Christian Dior a New Look megjelenéssel robbant be a divatvilágba. Az 1950-es években már parfümmárkával is megjelenik a kiegészítők piacán, ebben az évtizedben már sztárok viselik modelljeit, és a tengerentúlon is népszerű divatmárkának számít. Ma már kozmetikumok, harisnyák és egyéb divatkiegészítők által is népszerű a Dior, az örök nőiesség franciás eleganciáját életre keltő világmárka.

„A BOLDOGSÁG MINDEN SZÉPSÉG TITKA”

Ha csak ezt az egy mondatot ismernénk Diortól, akkor is tökéletesen értenénk tervezői zsenijének lényegét: „Mi az álmom? Boldogabbá és szebbé tenni a nőket”. A belülről fakadó szépséghez a ruha csak körítés, színpad, amelyen kibontakozik a női test és lélek harmóniája. Tudhatott valamit a nőkről ez a nagyon francia stílusguru. Pontosan értette, hogy a szépség



a kisugárzásból fakad, és minden nő csak annyira lehet szép, amennyire szépnek tudja érezni magát. Ruha, stílus és közérzet összhangja teszi az eleganciát és a tökéletes nőiességet emlékezetessé.

JÁTÉK A NŐI TEST ARÁNYAIVAL

„A ruha nem más, mint egy darab múlékony építészet, melynek célja, hogy fokozza a női test arányait” – mondja Dior, miközben





a keblek ívét, a dekoltázst és a darázsderekat egyszerre kislányos és kacér bő szoknyákra bízza. Aki viselt már Dior ruhát, érezte, aki még nem, pontosan el tudja képzelni, milyen kecses mozgást engednek és követelnek a gazdag szoknyarészben végződő, ám feszes felsőből eredő modellek. Legyen bár egyszerű koktélruha vagy nagyestélyi, esetleg kiskosztüm: a Dior-nő összetéveszthetetlenül csinos. Éppen annyit mutat magából, amennyitől a rá szegeződő tekintetekben a csodálat tükröződik vissza.

A DIVAT A SZERELEM KERTJÉBEN

Christian Dior gyermekkora óta rajongott a kertért, a virágokért, amit későbbi ruhakreációi is tükröznek. A gyakran előforduló virágminta nyomatként, hímzésként, rátétként ugyanúgy megjelenik, akárcsak a szabásvonalakban. A kehelyszerű szoknyák, az egymásba boruló rózsaszirmokhoz hasonlító derék- és dekoltázsvonalak, valamint a szegfű széleit idéző pliszézett anyagok találkozásai mind a virágfantázia egy-egy „tettlegességig" fajuló álmából nőnek ki. Érdekes, hogy a távoli kultúrák hatásai is sok esetben virágokkal átszőtt motívumok formájában kerülnek Dior látóterébe.

„A NŐ PARFÜMJE TÖBBET ÁRUL EL RÓLA, MINT A KÉZÍRÁSA"

Miss Dior, Dolce Vita, Dioressence, Diorissimo, Joy by Dior, J'adore – néhány jellegzetes női illat, melyek méltó maszkulin párja a Sauvage férfi parfümkollekció. Minden érzékre egyszerre hatni: ez lehet a titka Dior kifinomult ösztönének, melynek sugallatára a tökéletes ruhákhoz érzéki, finom, mégis meghatározó illatokat társít. Sminkben ugyanezt teszi, így lesz együtt minden, mi szem-szájnak ingere. A kiegészítők terén is listavezető Dior teljes „outlook"-ot kínál, az olfaktorikus kód kihasználásával. Ami a ruhákon a csipke, az illatban a Miss Dior parfüm, melynek megjelenése óta minden kollekcióból egy-egy új modellt valamelyik parfümjéről nevez el. Gardénia, narancsvirág, jázmin és moha a fő összetevők: viselője pedig a valódi Miss Dior. „A parfüm egy nő személyiségének eleme, a végső igazítás a stílusán" – vallja Christian Dior, nekünk pedig eszünk ágában sincs cáfolni.

APROPÓ, CSIPKE!

Pliszé, csipke, kézi hímzés, időnként tollak, illúziótüll minden mennyiségben, és a szoknya abszolút dominanciája: erről ismerszik meg a Dior haute couture minőség és stílus. Valójában nem is ruhát tervez, inkább látványterveket kapunk a Dior divatháztól, olyan látványt, melyben a nők mindig igazi Femme Fatale-nak érezhetik magukat. A díszítéssel kapcsolatban ugyanis sosem merül fel a mértékletesség kérdése, ha Dior ruháról van szó. Tökéletes arányokat rajzol, tökéletes alakra: ettől lesz páratlanul elegáns és emlékezetes a Dior-stílus. Gondoljunk csak a 2019-es őszi-téli prêt-à-porter kollekció darabjaira, melyeken a kockás minta békésen megfér a pliszézett megoldásokkal, ahogy a szövet is tökéletes harmóniát alkot a tüllel. Így amit az haut couture tökélyre fejleszt, arról a hétköznapokban sem kell lemondanunk.

A KIEGÉSZÍTŐK DIADALA

Cipő, csizma, táska, öv, ékszer, sál és parfüm: minden a részleteken múlik, és ha valaki, akkor Dior garantáltan tudja ezt. „A részletek olyan fontosak, mint a lényeg. Ha az apróságok nem stimmelnek, az az egész összeállítást elrontja" – ezzel az igénnyel vállalja az hatue couture minőséget és a New Look életérzést megteremtő kreációit Dior. Bár sokan túlságosan konzervatívnak bélyegzik, a Dior divatház talán éppen ennek köszönhetően tudta kiállni az idők próbáját. Majd' 80 év alatt a lényeg mit sem változott, miközben kollekciók és kiegészítők sokasága vonult fel a kifutókon. 2020-ra is inkább a minta változik, a formák maradnak: megjelenik az egzotikus témájú nyomott mintás alap, amihez sokféleképpen variálható kiegészítőket ajánl a Dior.

KI NEM VISELT MÉG DIORT A VÖRÖS SZŐNYEGEN?

Egyértelműen a sztárok egyik kedvence, így nem csak a kifutókon, de a vörös szőnyegen is hódít a Dior. Jennifer Lawrence, Blake Lively, Evita Perón, Jennifer Aniston, Selena Gomez, Charlize Theron, Meryl Streep, Dakota Johnson… Folytathatnánk a sort, de minek? A kérdés tényleg fordítva érvényes: ki nem viselt még Dior-modellt a vörös szőnyegen? Vajon mitől ilyen népszerű, hiszen annyi más érdekes tervező vállalkozik az haute couture stílus nemes jegyeinek felskiccelésére? Talán azért, mert a Dior-stílus időtlen és kortalan, egyszerre klasszikus és nagyon mai, egyszerre elegáns és elegánsan merész. Bárcsak minden férfi ennyire ismerné a női esszencia titkait!





FANCY HOLIDAY

Fotó: H&M

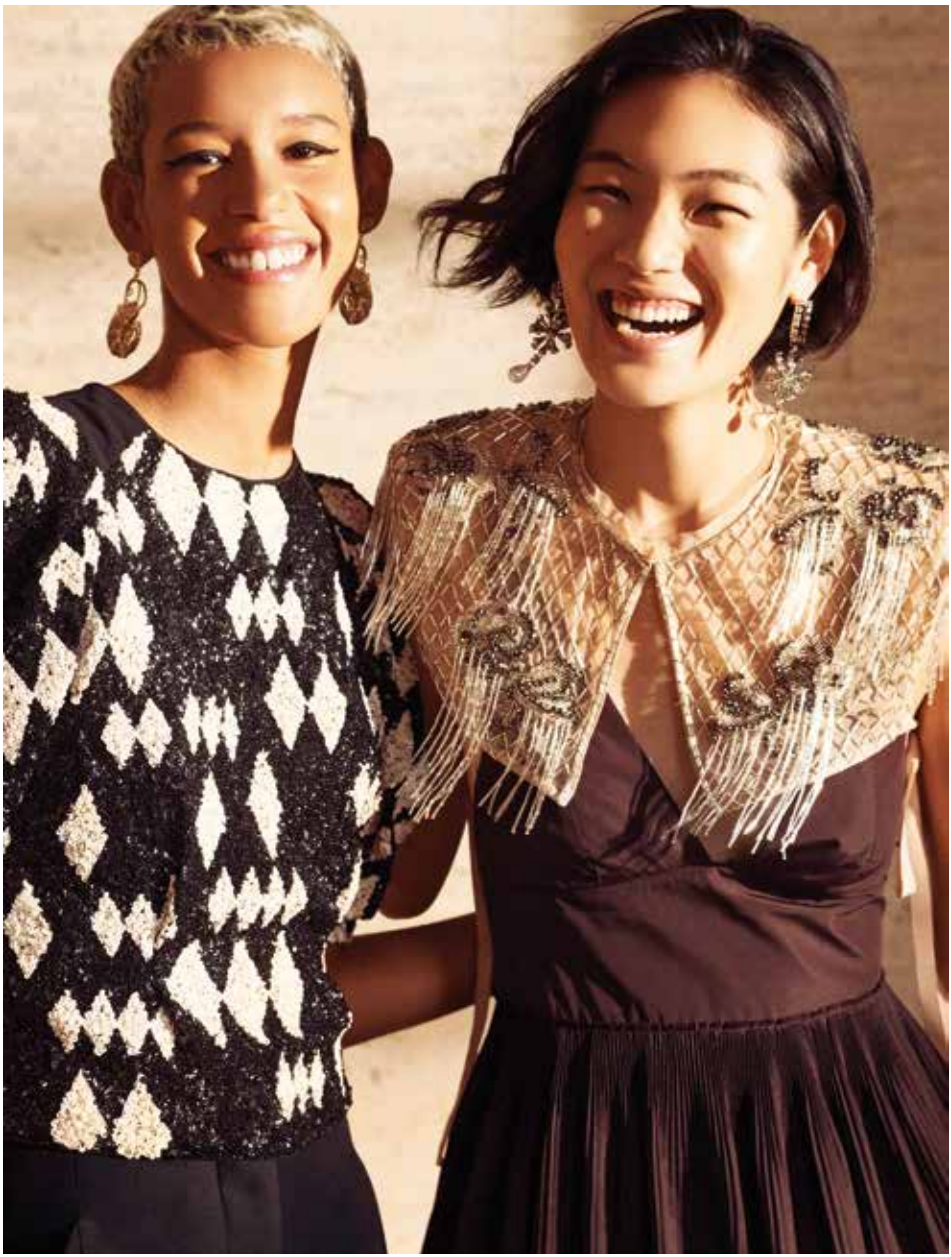
















STYLIST:
Rácz Barbara

SMINK:
Kátai-Pál Edina

Divat a magyar

Portrébeszélgetés Bata-Jakab Zsófiával, a Magyar Divat & Design Ügynökség vezérigazgatójával

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

Úgy viseli a precízen kiválasztott gyönyörű darabokat, mintha a kifutóra született volna. Az éjfeketétől az újragondolt skót kockás darabon át a lila-zöld, s egytől egyig magyar tervezők által kreált csodákig minden életre kel az alakján, csak egyetlen dolog különbözteti meg – szerencsére – az ismert modellektől: a mosolya. Mert az igazi és átható, nyoma sincs a szenvtelen és merev tekintetnek, amit a reflektorfényben elsétáló nyurga modellek arcán, mint kelléket, már megszokhattunk.

Ugyanez a képekről visszanéző mosoly fogad találkozónk helyszínén is, ahol alig pár órával korábban fejezték be a nagyszabású sajtótájékoztatót az interjúnk hétvégéjén zajló Budapest Central European Fashion Week (BCEFW), vagyis az immár negyedik alkalommal – és egyre nagyobb volumenben – megrendezett budapesti közép-európai divathét kapcsán, a szakma, a sajtó és az érdeklődők elé tárva az egyre színesedő programot. Persze arra is hamar fény derül, hogy beszélgetőpartnerem, Bata-Jakab Zsófia, a Magyar Divat & Design Ügynökség vezérigazgatója már aznap sem az első interjúnál jár. Épp az imént fejezett be egyet angolul, mindez azonban nem vesz vissza egy cseppet sem abból a lendületből, ahogy bevezet az ügynökség tevékenységének és azoknak a nagyon is merész céloknak a bemutatásába, amelyeket alig másfél évvel ezelőtt tűztek ki maguk elé, az indulásukkor.

ÓRIÁSI POTENCIÁL A DIVATIPARBAN

– Nagyon hosszú előkészítési folyamata van ám annak, hogy bármelyik országban egy kormány felelősen úgy döntsön, hogy egy szektornak az addigiakhoz képest kiemelt figyelmet szentel – kezd bele egy picit távolabbról a keretek felvázolásába, koncentrált és pontosan megválogatott kifejezésekkel, ami a rutinos „vállalatvezetők” sajátja. – Ez az iparág a GDP két százalékát teszi ki, vagyis a divat- és dizájnszektorban a világon mindenhol óriási potenciál van. Magyarországon sajnos ez eddig igencsak kiaknázatlan terület volt nagyon sok szempontból, pedig nálunk is

számos tehetség és jó néhány kitűnő kreatív szakember van. Vagyis nem arról van szó, hogy a magyar alkotók, dizájnerek vagy tervezők tehetségben vagy tudásban ne vennék fel a külföldiekkel a versenyt, csak éppen a világ még nem nagyon tud róluk. Na, ennek a hiánynak a kitöltésére, ennek a megismerési folyamatnak a beindítására vagyunk mi hivatottak a Magyar Turisztikai Ügynökség (MTÜ) keretrendszerén belül.

KERESD A HAZAIT!

Talán kevesen gondolnák, de a hazai divatszakmában nagyjából háromszáz márka van, ebbe persze a kis, kézzel készülő, egyedi bőrkiegészítőket alkotó tervező is beleszámít, aki esetleg exportra nem alkalmas jelenleg, de nagyon sok olyan márka is akad, amelyik viszont alkalmas lenne – mutat rá a tevékenységük velejére, amely persze komoly árnyalást érdemel ezek után.
– Meglepően sokat költenek a magyar emberek ruházati termékekre, de ennek a jelentős részét az úgynevezett „Fast Fashion” márkákra. – Vagyis arra – kérdezek vissza –, amire a gyorséttermi étkezéshez hasonlatosan hivatkozik ma a divatszakma, s amit általában globális, nagy márkaláncolatok üzleteiben érhetünk el, ugye? – Pontosan. Na, itt látjuk mi a piaci rés egy részét. Mert nagyszerű lenne, ha ennek a vásárlóerőnek egy bizonyos százaléka a magyar márkák felé fordulhatna, de ahhoz meg kell találni a magyar márkákat az üzletekben, a polcokon, hogy mindez bekövetkezhessen. A másik fontos terület, amelyben a fejlődés lehetőségét láttuk, a stratégiai tervezéssel indult, s azzal, hogy bevonjuk a szakmát, a szakembereket a lépéseink folyamataiba. Felkerestük a szakembereket, és közösen arra jutottunk, hogy négy terület fejlesztését kezdjük el: a gyártás, az oktatás, a kereskedelem és a tervezők fejlesztését, s mindegyik területről nagyjából nyolc kitűnő szakembert kérdeztünk meg, akik már több tízéves tapasztalattal bírtak, hogy minél alaposabb tudásösszességgel kezdhessük meg a munkát. Arra is figyeltünk, hogy diverzifikáljunk, vagyis például a gyártók között volt kicsi, nagy, vidéki, állami, éppen azért, hogy a legszélesebb körű tapasztalatokat gyűjthessük be, mert abszolút a szakma véleményére, tudására szerettünk volna támaszkodni. Meghallgattuk a problémákat, s főként azt szűrtük le, hogy a szakmai összefogás, egyfajta képviselet, nemzetközi érvényesülési lehetőségek és főként egy koordináló segítség hiányzik a hátuk mögül. Hiába jó egy magyar márka, hiába volna akár tőkeerős is, egy telített nemzetközi piacon egymagában aligha fog érvényesülni, mert ahhoz belátathatlan mennyiségű pénz és kapcsolati tőke kell – mutat rá egy olyan lényegi pontra, amely azonnal továbbgördít minket afelé, hogy vajon miként tud pozitívan beavatkozni a Magyar Divat & Design Ügynökség.

„BUDAPEST SELECT”

– Kollektív megjelenés. Ebben látjuk a megoldást, mert többen erősebbek vagyunk. Azt a gondolatot szeretnénk a fejekben elültetni külföldön, hogy a „Budapest Márka” alatt érdemes keresgélni, mert különleges, egyedi és minőségi darabokat találhatnak. Ezért hoztuk létre a „Budapest Select”-et, vagy ha úgy tetszik, Umbrella Brandet, mert úgy éreztük, hogy nem sokra mennénk, ha egyenként kiírnánk a márkaneveket mondjuk egy milánói divathéten. Akkora ott a divatzaj, annyi a kiállító és a márka, hogy egyenként az érvényesülés szinte lehetetlen. A Nanushkának sikerült, de hosszú idő, rengeteg tőke, tudatos márkaépítés, influenszer-keresés, social media-munka és roppant erős kommunikációs kampány volt mindezek mögött, ami nem biztos, hogy minden kitűnő tervezőnek összeáll, mi pedig állami szereplőként ezt nem tudjuk egyenként senkinek sem megadni.



RUHA:
VIKTORIAVARGA
BUDAPEST

FÜLBEVALÓ:
RIENNE CREATIONS

Mi a Budapest Select ernyőmárka alatt szereplő hat márka képviseletével ugyanakkor abban reménykedünk, hogy mindez így megjegyezhetővé és kereshetővé válik a külföldiek számára, arról nem is beszélve, hogy a dizájn-divizionk esetében is ugyanezt tesszük, ha külföldre megyünk. Tehát ott is a Budapest Select jelenik meg, s reméljük, ez így bekúszik a fejekbe. – Trükkös a dolog – jegyzem meg egy kis cinkossággal, mert egy másik, egyre nevesebb és kitűnő, nemzetközileg is elismert brandet, Magyarország fővárosát, BUDAPEST-et használják ezek szerint a „részmárkák" egymás erősítésére. – Persze, hogy nem véletlen a választásunk, végül is ez is a turisztikai fejlesztés része valahol, szinergiákat igyekszünk teremteni minőségi termékek és fogalmak összefűzésével – mutat rá a Budapest Select gondolatának megszületésére. Hazudnék, ha azt mondanám: nem furdalja az oldalamat a kíváncsiság, hogy ebbe a bizonyos dream-teambe, vagy nevezzük úgy: „Magyar Tervezői Válogatottba", a Budapest Selectbe (csak hogy egy nekem analóg fogalmat citáljak ide) vajon hogyan lehetett bejutni, és milyen privilégiumokat jelenthet odatartozni. – A mentorprogramban az Abodi, a Je Suis Belle, az Artista, a Zsigmond Dora menswear, a Cukovy és az Elysian márkák szakmai támogatását vállaltuk, s a cél nem is lehet más, mint hogy a mentorálásnak köszönhetően ezek a márkák képessé váljanak a nemzetközi piacra lépésre. Igazi, komoly szakmai segítségnek érezzük, és a magyar dizájnerek mentorálásában hatalmas előrelépésnek tekintjük, hogy 2018 augusztusában hároméves stratégiai megállapodást kötöttünk a Camera Nazionale della Moda Italianával (a CNMI-vel), amely az olasz divatipart összefogó legnagyobb szakmai szervezet. Az együttműködés során a nemzetközi szinten is első számú divatkamara három éven keresztül stratégiai partnerként támogatja a magyar divat fejlődését.

„Kollektív megjelenés. Ebben látjuk a megoldást, mert többen erősebbek vagyunk. Azt a gondolatot szeretnénk a fejekben elültetni külföldön, hogy a „Budapest Márka" alatt érdemes keresgélni, mert különleges, egyedi és minőségi darabokat találhatnak."



RUHA:
VIKTÓRIAVARGA
BUDAPEST

HAJPÁNT:
VECSEI MILLINERY





FELSŐ, BLÉZER, NADRÁG:
SENTIMENTS

FÜLBEVALÓ:
HÉRIA ENAMEL
- HOF

MIÉRT ÉPPEN MILÁNÓ?

Csapatmunka. Ebben látja Bata-Jakab Zsófia az Ügynökség hatékonyságát, s nagyon fontosnak tartja, hogy hasonlóan elhivatott munkatársak vegyék körül.
Forintos-Szűcs Anita, a divatipari igazgató Zsófia elmondása szerint szintén nem ismer lehetetlent, ha egy nagyszabású terv megvalósításába fognak. Anita arra is kitűnő szakmai magyarázatot ad, miért éppen Milánó és az olasz divatipar felé fordult a magyar ügynökség. – A Pret-a-portéban és az Emerging Brandekben, vagyis a feltörekvő márkákban a legerősebb szakmai fórum Milánó. Párizs az Haute Couture világa, New York pedig túl messze van, és az sem elhanyagolható szakmai érv az olaszok mellett, hogy a Camera Nazionale della Moda Italiana hatvan éve van a piacon, és olyan tagjai vannak, mint a Gucci és a Prada. Továbbá ugyanilyen fontos szempont, hogy azon piacoknak, amelyek felé a magyar tervezők munkáival szeretnénk betörni – vagyis a keleti és főleg az ázsiai piacoknak –, Milánó a kapuja. Azok a buyerek, akik ezekre a hatalmas piacokra óriási összegekben vásárolnak, Milánóba jönnek új inspirációkért. Ezért kell ott lennünk minél több tehetséges magyar tervezővel.
Pusztai-Pintér Szonja marketing és kommunikációs igazgató pedig arról mesél, mennyire fontos a kapcsolattartás a szakmai sajtóorgánumokkal: – Hazai és nemzetközi szinten is igyekeztünk kiépíteni a szakmai kapcsolatot azokkal a magazinokkal, amelyek a tervezők nagyközönséggel való megismertetésében aktív szerepet vállalnak. A sajtó nélkül nem megy, ezt tudjuk, és köszönjük is az aktivitásukat, noha nekünk legalább annyira fontos volt arra is rámutatni, hogy nemcsak a trendekre figyelünk, hanem arra is, hogy egy-egy ilyen rendezvénynek, amilyen a BCEFW, milyen üzleti, turisztikai, pénzügyi hozadékai vannak. Azon is dolgozunk, hogy előbb-utóbb mérhető legyen, hogy a magyar divat-, illetve dizájnágazat mennyit tesz hozzá az ország gazdasági fejlődéséhez.

FELELŐSSÉG A DÖNTÉSEKÉRT



Ahogy hallgatom Zsófiát, az az érzésem támad, hogy harmincéves fiatalasszony létére – mert persze kiszúrtam a jegygyűrűt az ujján, és meg is erősít abban, hogy igen, a hivatásukat mindketten szerető párt alkotnak a férjével –, hihetetlen felelősségteljesen beszél, nagy terheket cipel látszólag könnyedén. Hatalmas célokat fogalmaz meg, és üzletemberekre jellemző racionalitással közelít a témákhoz. Na, de honnan ez az érett látásmód – igyekszem a végére járni, hogy róla is egy picivel többet tudhassak meg. – Közgazdászként végeztem a Corvinus Egyetemen, s az alapképzést követően a mesterképzés alatt már elkezdtem dolgozni Zoób Katinál, ott csapott meg először a divatszakma szele. Öt éven keresztül maradtam nála, s ez pont olyan öt esztendő volt, amelyben az iparág számos szeletét megismerhettem. A magyar cégeknél nincs arra kapacitás, hogy valaki egyféle dolgot vigyen, ott nincs olyan, hogy én mondjuk marketinges vagyok, ezért én mást nem csinálok. Vagyis ha feladat van, azt meg kell oldani, teljesen mindegy, hogy az milyen természetű. Katinál így én a személyi asszisztenciától egészen a stratégiai döntésekig mindenbe beletanulhattam. Ahogy haladtunk előre, a végén már sales- és marketingvezető voltam, én vittem a bécsi üzlete vezetését, a divatbemutatóit is én szerveztem, vagyis nagyszerű érzés volt, hogy egy idén 25 esztendős, nemzetközi elismertséggel bíró magyar márkán belül a véleményemet valóban minden területen kikérte, mert ezzel átéreztem annak a felelősségét, hogy mit jelent jól vagy rosszul dönteni. A mai felelős döntéseim megalapozásában is óriási jelentősége volt ezeknek az éveknek. Érdekes szakmai fordulat volt számomra, hogy ezt követően egy multinacionális ruházati láncnál helyezkedtem el. – Akkor ezek szerint a „divatbarikád” mindkét oldalán



RUHA:
DEMETER RICHÁRD –
BERLIN STORE

FÜLBEVALÓ:
VIKTORIAVARGA
BUDAPEST

ÖV:
NATI 100%
PURE IDEA – HOF

jártál és dolgoztál is felelős beosztásban – kérdezek vissza. – Igen, mert Katinál a kereskedelem volt talán a legfőbb kérdőjel, és ezt meg szerettem volna a gyakorlatból tanulni. Itt számokat, statisztikákat elemeztem nap mint nap, s egyfolytában azt vizsgáltuk, mitől, az áruk milyen módon és mely helyekre történő elhelyezésétől megy jól vagy kevésbé jól egy adott termék. – Úgy, ahogy az élelmiszerüzletekben is a szemmagasságban elhelyezett termék fogy a legjobban – keresek ismét valami analógiát. – Éppen úgy. Óriási iskola volt, és eközben ötven-hatvan emberért feleltem, ami azért elgondolkodtatja az embert minden reggel, amikor munkába indul. – Tapasztalati oldalról akkor nem szűkölködsz élményekben – utalok vissza a hallottakra, de az érdekel igazán, hogy vezérigazgatóként ma mit érez a leginkább erős oldalának. – Én nem igazán vagyok kreatív ember. Nekem a stratégiai gondolkodás és tervezés a legizgalmasabb ebben a feladatkörben, az alkotás és a létrehozás, s ezek megtervezendő lépései foglalkoztatnak leginkább. Ugyanakkor átérzem annak is a súlyát, hogy állami cégként górcső alatt vagyunk, a befektetett munkánknak vagy forintjainknak eredményt kell hozniuk a másik oldalon. Ma egy 23 fős, hihetetlenül ambiciózus csapattal dolgozunk együtt az ügynökségnél.

NYÍLTAN ÉS ŐSZINTÉN!

– Miután a legfőbb küldetésünk, hogy a magyar divat- és dizájnszakmát szolgáljuk, azt hiszem, kezdik – még a nem annyira baráti körökben is – tudomásul venni, hogy a szakma elfogadott minket, és igényli azt, amit nyújtani tudunk. Másrészt elkezdtünk kommunikálni nyíltan és őszintén, nincs titok, látható, hogy miket tudtunk alig másfél év után felmutatni. A Budapest Select nagy sikerrel mutatkozott be a milánói divathéten, sorra jelenünk meg a nemzetközi dizájn-kiállításokon, a négynapos London Design Fairen nagy sikerrel szerepeltek a magyar márkák. A mostani Budapest Central European Fashion Weekre pedig közel hetven olyan, a nemzetközi divatéletben meghatározó személyiséget, divatmagazin-főszerkesztőt, influenszert, a „buyereket” befolyásolni képes véleményvezért tudtunk meghívni, akik nagy hatással lehetnek arra, hogy merre haladnak majd a nemzetközi divatvilágon belül a magyar márkák.
– Nos, ha alig másfél év alatt itt tartunk, akkor érdekel, hogy egy stratéga szemléletével mikorra várja, várhatja azt a változást, amely végbemehet akár a hazai vásárlók magyar márkák felé fordulása, akár a nemzetközi piac kinyíló érdeklődése vonalán – igyekszem egy kis jóslatra rávenni összegzésképpen. – Az olasz mentorok és a szakemberek véleménye szerint a divatipar legnagyobb pénzeit költő és legbefolyásosabb buyereinek, vagyis a hatalmas áruházak, áruházláncok számára vásárló döntéshozóknak legalább három egymást követő alkalommal kell látniuk mondjuk a milánói divathéten egy új márkát, hogy fontolóra vegyék a vásárlást. A magyar termékekkel már kétszer találkoztak, nagy reményeket fűzünk a folytatáshoz, és mivel vertikálisan is építkezünk, már a nyár folyamán újabb magyar tervezői csapatot karoltunk fel az eddigi hat mellett, akiket szintén szeretnénk a mentorprogramba később beemelni. Három év után útjára engedjük az első csapatot, és őszintén reméljük, hogy a frisset, az újat, a jó minőséget kereső külföldi közönség mihamarabb a magyar márkákat is megtalálja a különlegességek között az üzletek polcain. Ma már eljutottunk oda itthon is, hogy büszkeség magyar dizájnerdarabot viselni gálákon vagy fellépéseken; reméljük, hogy az a korszak is beköszönt, amikor ez lesz a természetes.

Horváth Gréta: A csillogásból sosem elég

Minden, amit az ünnepi sminkről tudnod kell

Szerző: Kassai Eszter
Fotó: archív

Ahogy a karácsony minden szegletét átjárják a trendek, úgy az ünnepi smink sem lehet kivétel ez alól. Idén minden kétséget kizáróan a fényelésé, a csillogó pigmenteké és a füstös szemeké a főszerep!



Horváth Gréta, az Éjjel-Nappal Budapest egykori szereplője, az Ázsia Expressz győztes sztárja a hétköznapokban sminkoktatóként segít a szépülni vágyó hölgyeknek. Szerinte az ünnepi make-upot egy kis ügyességgel és tudatos termékválasztással bárki könnyedén elkészítheti.

SMOKEY EYE ÉS A PIGMENTEK

– Idén jöhet minden, ami csillogó, burgundi és bordó! Érdemes magasfényű pigmenteket használnunk, amiket füstösebb, mélyebb sminkre tudunk tenni, ezáltal azt még ünnepibbé varázsolhatjuk. Azt javaslom, bátran készítsünk klasszikus smokey eye-t, alkalmazzunk fekete körsatírt, és abba csempésszük bele a csillogást – magyarázza Gréta.
Az ok rendkívül egyszerű: a matt smink tökéletes alapot tud adni a fényes pigmenteknek, ráadásul így akár lágy, mégis látványos make-up-ot is tudunk készíteni. Ezen elv alapján szintén remekül tud működni az erősebb, kisatírozott tusvonal és a highlighter párosa, kiegészítve a belső zugba felvitt csillámmal. A sminkünket utolsó simításként egy-egy estére drogériákban is





megvásárolható soros pillákkal is megkoronázhatjuk. Érdemes azonban olyan ragasztót vásárolnunk hozzá, amely használatkor fehér, megszáradva pedig átlátszó lesz.

„NO MAKE-UP" MAKE-UP

Nem kell azonban feltétlenül erős sminkben gondolkodnunk ahhoz, hogy tündököljünk karácsonykor. A visszafogott make-up hívei is ünnepivé tudják varázsolni natúr sminkjüket, ha az előbb már említett highlightert használják. Ennek segítségével ugyanis nagyszerűen lehet játszani a fényekkel és az árnyékokkal.
– Tegyünk belőle egy keveset az arccsontra vagy a szemöldök vonala alá, a hatás pedig nem marad el – teszi hozzá Horváth Gréta, aki úgy véli, érdemes egy kicsit csontosítani az arcot, kiemelni az orcát és a szemöldökcsontot.
– Egy gyönyörű szemöldök, egy hibátlan alapozás és egy kis pirosítás alapból csodákra képes – húzza alá.

SMINKELJ, MINT JENNIFER LOPEZ

Gyakran halljuk, hogy egy erősebb szemsminkmellett a szájat alig érdemes kiemelni. Ennek némiképp ellentmond Jennifer Lopez megoldása, aki szabályosan berobbantotta a köztudatba a kisatírozott szájkontúrvonalat, aminek segítségével csábítóan húsos ajkat varázsolhatunk.
– Rendkívül könnyű ezt is elkészíteni. A szájvonal fölött egy nagyon halvány kis barna szájceruzát satírecsettel elsatírozunk, majd a szájvonalra rátesszük a szájkontúrt. Az ajak egészét besatírozzuk a nude árnyalattal, végül szájfénnyel zárjuk a sminkünket. A módszer az optikai csalásra alapoz: a száj mesterséges feltöltése nélkül is lehet duzzadtabb, húsosabb szájat készíteni – magyarázza Gréta.
A Face Land megálmodója és az Eva Fabian Makeup Academy társoktatója szerint ezeket a sminkeket bármelyik hölgy könnyedén el tudja magának készíteni. Az általa megálmodott sminkes stúdióban is egyszerű, de hatékony megoldásokat mutat a lányoknak, így gyakorlatilag négy óra leforgása alatt minden fontos alaptechnikát el tudnak sajátítani kellemes környezetben és jó hangulatban.
– Készítünk egy hétköznapi, mégis látványos sminket, és végül ezt alakítjuk át ünnepi make-uppá a csillogó pigmentek, egy erősebb tusvonal, esetleg tincses pillák segítségével – mondja.

TUDATOS TERMÉKVÁLASZTÁSSAL A TÖKÉLETES SMINKÉRT

Természetesen a tökéletes sminkhez megfelelő dekorkozmetikai termékek is szükségesek. Nem kell azonban a legdrágábbakat megvásárolnunk ahhoz, hogy hibátlan legyen a végeredmény.

MI MICSODA?

Pigmentek: Azok a porállagú, magas fényű szemhéjfestékek, amelyek lágy csillogást biztosítanak a szemen. Alkalmi smink elkészítéséhez ma már elengedhetetlennek számítanak, de halvány, pasztell árnyalatuk a natúr smink elkészítése során is tökéletes választás lehet.
Highlighter: Az árnyékoláshoz egy-két árnyalattal sötétebb alapozót érdemes használni, a kiemelésekhez és a fényeléshez pedig highlightert. Ez utóbbit a szemöldökcsontra, az orr vonalára, a homlok közepére és az arccsont legmagasabb pontjára érdemes felvinni.
„No make-up" make-up:
Az abszolút natúr sminket a letisztultság, a pasztellszínek és a finom megoldások jellemzik. A titka a tökéletes alapozásban és a még tökéletesebb szemöldökben rejlik.



ÍGY VÁLASSZ DEKORKOZMETIKUMOT!

1. Színválasztáskor egyaránt vedd figyelembe a hajad, a bőröd, a szemed és a fogad színét is.
2. Az alapozókat az arcélen, közel a nyakhoz teszteld, és a leginkább a bőrödbe olvadó árnyalatot válaszd.
3. A szem alatti karikák eltüntetésére használt korrektorod mindig legyen egy-két tónussal világosabb.
4. A szemöldököd megformázására szemöldökzselét vigyél fel.
5. Pigmentvásárláskor a bézs, a pezsgő, a fahéj és a mélybarna árnyalatú kerüljön a kosaradba, ezeket hétköznapi és ünnepi sminkhez is használhatod.

– Most már egyre több cég forgalmaz olyan termékeket, amelyek állatkísérletektől mentesek, mindenképpen érdemes ezeket választanunk – magyarázza Gréta, aki szerint, ha nincs egy jó ecsetünk, lehetünk bármilyen ügyesek, nem fogunk tudni szépen sminkelni.

– Csak ajánlani tudom az új generációs szintetikus ecseteket, amikkel nagyon szépen lehet dolgozni. Az anyag tökéletesen feltapad rájuk, így igazán precízen tudjuk például a pigmenteket felvinni a füstös alapra – fűzi hozzá.

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





Téli bőrápolás

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

A bőrápolás mikéntjei évszakról évszakra eltérők – a tél talán az az időszak, amely a legjobban igénybe veszi és megviseli bőrünket. Ám kellő odafigyelés mellett nagyszerű praktikák állnak rendelkezésünkre ahhoz, hogy kivédjük a hideg okozta támadásokat!

A HIDEG A BŰNÖS?

A téli hónapokban több tényező is nehezíti bőrünk optimális állapotának megőrzését: a kinti hideg és a benti meleg nagy hőmérséklet-ingadozása, a fűtött szoba szárazsága, a téli hideg alacsony páratartalmának szárító hatása. S persze arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy 7-8 fok alatt a bőr természetes védőrétege már nem tud teljes egészében újratermelődni. A szeles idő csak tetőzi a fent felsoroltakat. A legnehezebb dolga ilyenkor a száraz, érzékeny bőrrel rendelkezőknek van, hiszen főként az arcunk van kitéve az időjárás viszontagságainak.
Íme, pár tipp, melyeknek betartásával megelőzhetjük a súlyosabb tünetek kialakulását, és megadhatjuk bőrünknek azt a figyelmet, védelmet és táplálást, amit egész évben megérdemel!

1. HELLO, ZUHANY, VISZLÁT, SZAPPAN!

Habár nagyon kellemes egy pihentető forró fürdő gondolata a téli estéken, a bőrünk

hálás lesz, ha előnyben részesítjük a zuhany használatát, kerüljük a további szárítást előidéző szappanokat és minden olyan kozmetikumot, melyben jelen van a nátrium-lauril-szulfát nevű mosóaktív, habzó anyag, ez ugyanis extrán szárítja a bőrünket.
Ha mégsem tudunk ellenállni egy nagy kád forró víznek, adjunk hozzá egy kis olajat!
Az esti tisztálkodást minden esetben kövesse egy zsírosabb testápoló használata, csak ezután bújjunk ágyba.



2. ZSÍROS KONTRA VIZES?

Télen kissé felborul a nyári „rend", így az általában fénylőbb, zsírosabb bőr normalizálódik, a normál viszont hajlamosabb lesz a kiszáradásra, így bátran válasszunk zsírosabb hidratálót! A telített zsírokban gazdag hidratálók különösen táplálók, érdemes ezeket választanunk, mielőtt a szabadba mennénk. Nappal ajánlott elkerülni a magas víztartalmú krémek használatát. Este, mielőtt ágyba bújunk, alaposan, bőségesen hidratáljuk a bőrt, kezeinket a krémezés után betekerhetjük alufóliába is, így a hő segítségével emelhetjük a védő, ápoló hatást.





3. EGY KIS KÉNYEZTETÉS

A fakó, igénybe vett bőrre igazi megváltásként hat a vitaminokban, olajban gazdag avokádó. Csak turmixoljunk le belőle egyet, csepegtessünk hozzá egy kis olívaolajat, és 15 percig pihenjünk, amíg az arcunkra kenve kifejti csodás hatásait!
Érzékeny, húzódó bőrre a kókuszzsíros pakolás a legjobb választás.
Keverjünk össze belőle egy evőkanálnyit ugyanennyi mézzel, majd adjunk hozzá fél pohár tejfölt. Bőrünk puhasága már 20 perc után érzékelhető lesz. A szauna bőredző hatása is kiemelkedő, bátran használjunk hozzá – hígítva – illóolajokat is.

+1. FIGYELJÜNK A SZOBA LEVEGŐJÉNEK MINŐSÉGÉRE!

Nem titok, hogy a száraz, meleg levegő igen negatívan hat bőrünk állapotára, de jó hír, hogy a levegőt mi is tudjuk befolyásolni, javítani. Ideális esetben 40-60 százalékos a szoba páratartalma, amit párologtatással, párakészülékekkel tudunk szinten tartani. Éjszakára érdemes a hálószoba hőmérsékletét alacsonyabbra venni.

Nem felejti, honnan érkezett

Mező Misi: ég és anyaföld

Szerző: Szurmai János
Fotó: ifj. Nagy György

Egyet fizet, hármat vihet. Most majd egyesek azzal vádolnak, hogy ez csak marketing, s a várt portré helyett azért készítek inkább három másik képet, mert nem tudom megfogalmazni azt az egyetlen, igazi és erős gondolatot, aminek ismeretében már könnyű kézzel festhetném meg Mező Misi arcképét. Az ilyen, kákán is csomót kereső embereknek, akiknek semmi sem jó, csak azt tudom mondani: várjuk ki a végét…





STYLIST:
Rácz Barbara

SMINK:
Kátai-Pál Edina

HAJ:
Kollár Zsolt

RUHÁK:
Zara



Az első legyen: tájkép.
És legyen rajta a Kettős-Körös és a Sebes-Körös, és egy kis falu is, közel ahhoz a helyhez, ahol a két folyó összeszalad: Doboz.
Ez Misi gyermekkorának színhelye. Nemrég olvastam egy elméletet, nekem sok mindent megmagyarázott. Arról szólt, hogy az időt nem egyenesen érzékeljük, hanem mindig a teljes életünk hosszához viszonyítva. Emlékezünk, milyen sokáig voltunk, mondjuk, kisiskolások, milyen hosszúak voltak a nyarak, minden milyen lassan telt. Ez azért van, mert egy kisgyermek például a hatodik évét úgy éli át, mint az egész életének az egyhatodát. Aztán a huszadik már csak az egyhuszada, a harmincadik a harmincada, minden egyre rövidül, a többi szinte csak egy villanás…
De a gyerekkor mindig olyan hosszú és lassan áradó.

A képen éppen nyár közepe van,

EGY KOMBÁJN ZAKATOL A SŰRŰ KALÁSZOK KÖZÖTT.

Misi édesapja vezeti.
Nagy szerepet játszik az életükben ez a gép.
Misi ekkor tízéves, és sokakkal ellentétben pontosan tudja a választ arra a kérdésre:
mi leszel, ha nagy leszel?
– Ha becsuktam a szemem, ott láttam magam a színpadon, ahogy énekelek, és az emberek örülnek és megtapsolnak.



FONTOSSÁGI SORREND

„FEJBEN FOLYAMATOSAN TERVEZEK”

Kedvencek listája.
Mező Misit arra kértük, állítsa össze a szívének legkedvesebb dolgok listáját!

Első tétel: zenekarok.
Kommentárja: „…rengeteg zenét szeretek, nehéz a választás. Most a külföldieket sorolom.”
1. The Beatles
2. Simply Red
3. The National
4. Eric Clapton
5. AC/DC

A következő legyen az általa legjobban tisztelt személyek listája!
1. Édesapám
2. Közeli barátaim
3. Martin Luther King
4. Gandhi
5. John Lennon

Egy kicsit az ellenkezőjére fordítva: miket tart a legellenszenvesebb emberi tulajdonságoknak?
1. Irigység.
2. Rosszindulat.
3. Képmutatás.
4. Érzéketlenség.
5. Hazugság.

Nézzünk a jövőbe! Melyek Mező Misi legfontosabb tervei? Mik szerepelnek vágyai listáján?
Kommentár:
„Fejben folyamatosan tervezek”.
Lista:
1. Házépítés befejezése.
2. Rengeteg utazás: Kína, Brazília, Alaszka, Izland…
3. Egy öreg Ford Mustang gazdája lenni.
4. Egy saját stúdiót építeni, ahol a barátaimmal nyugodtan rögzítjük a saját dalainkat.

Végezetül: mik a kedvenc könyvei, amik a legjobban inspirálják?
„Nem falom a könyveket, mostanában leginkább az életrajzokat olvasom. Szörényi Levente könyvét most kezdtem el, akárcsak Eric Claptonét. De minden inspirációmat egyetlen könyvből merítem: a Szent Bibliából.”



KARA MISA – LÍRA ÉS BASSZUS

Akár egy irodalomtankönyvben is lehetne feladat:
Mutassa be a költői eszközöket három példával!

A költő a megszemélyesítést alkalmazza a Te légy most! című művében.
„S a pitypangokról lefújt ejtőernyősök
Ők a mi katonáink, ó az igazi hősök!”

Játékos rímre a legjobb példát a Vidéki sanzonból vehetjük:
„De láttatok-e már oly gyönyörű bájt,
mit nem okozhat öt gigabájt.
Neked öt gigabájt, nekem öt libamáj,
jaj a szívem úgy nagyon fáj.”

Sűrített költői képet pedig a Mit ér? című művében találunk:
„Mit ér a csók az ablakon át?”

A Magna Cum Laude alapító tagja, Mező Misi mellett Szabó Tibor (gitár) egyben a csapat zeneszerzője is. Ebben a pozícióban Mező Misi is dolgozik, de a saját bevallása szerint ő inkább hangulatokat komponál. A szövegírás a másik alapító társra, Kara Misára (basszusgitár) tartozik. Róla Misi azt tartja: *„Állítom, hogy az egyik legjobb szövegíró az országban”.*

Én meg állítom, hogy nem túlzás a legjobbnak tartani! A fenti idézeteket részben persze viccnek szántam, de azt komolyan gondolom, hogy Kara Misa igazi költő. Személy szerint allergiás vagyok a rossz versekre (azt tudták, hogy Magyarország a világon az első az egy főre jutó költők számában?), épp ezért szánom súlyos kijelentésnek: a Magna Cum Laude sikerei részben Kara Misa valódi költői ihletettségű szövegeinek is köszönhetők. Egyszerre okos, intelligens, mégis könnyed, egyszerre szól mély érzésekről, mégis játékos.

A könnyű műfajban talán épp ez a legnehezebb: valóban könnyednek lenni!

Egészen pontosan tudtam, hogy zenész akarok lenni – meséli. – Soha nem jártam zeneiskolába, inkább másokat néztem, ahogy játszanak, figyeltem, hogy fogják le a húrokat, aztán siettem haza, hogy én is megpróbáljam. Első hangszerem egy régi, ócska, csehszlovák játékgitár volt, sokáig csak ezen gyakoroltam. De a szüleim mindenben támogattak, komolyan vették az álmaimat. Egyszer édesapám megnyert egy kombájnos versenyt. Húszezer forint volt a fődíj, az akkor hatalmas pénznek számított… és ő elment, és vett belőle nekem egy csodálatos, új gitárt… egész Dobozon, sőt, a környéken sem volt senkinek hozzá fogható!”

Milyen messzire lehet repülni a szülői szeretet szárnyain!
A második legyen: életkép.
Sok-sok évvel később. Elrohantak a gimnázium évei, amik már Gyulán teltek, ebben a számára mindmáig oly fontos városban. Itt alakította első zenekarait, a Három Amigót és a La bombát, de közben játszott egy, az édesapja által vezetett cigány hagyományőrző együttesben is. És innen indult aztán a Magna Cum Laude, mára

MEGHÓDÍTVA AZ EGÉSZ ORSZÁGOT,

de megmaradva mégis egy gyulai társaságnak. Hosszú évek munkájával futottak be. Életünk ezen a ponton össze is ért, a Vidéki



EGÉSZSÉGÜNKRE!

Misi a legújabban arra készül, hogy elvégzi a sommelier-iskolát. Vajon mik a kedvenc borai, és miket ajánl most nekünk magazinolvasáshoz? Íme, a lista.

1. Szepsy – Tokaji Nyulászó Cuvée (2015)
2. Bock – Capella (2007)
3. St. Andrea – A Kutyafáját (2015)
4. Konyári – Alfa és Omega (2012)
5. Sabar Borház – Badacsonyi Olaszrizling (2012)

Na, ebben egyetértünk! Szívem mélyén hegyaljai embernek (is) tartom magam. Szepsy cuvée-jében egyszerre található meg minden, a területen termő fajta: furmint, muskotály és hárslevelű – a legfinomabb egyensúlyban.

sanzon 2007-ben már mindent vitt, az én filmem, az S.O.S Szerelem betétdalaként, gyönyörű volt, köszönöm!
És innen már tényleg minden felfelé ívelt. Aranylemez, Fonogram-díj, telt házas koncertek, tévéshow-k. Ezen az életképen Mező Misi éppen a Dal 2019-ben zsűriz. A szerep egyáltalán nem idegen neki, ez már a második évada, de előtte volt ő a The Voice egyik mestere és a Rising Star zsűritagja is. Az előbbiben Malek Andrea, Caramel és Somló Tamás társaságában szerepelt. Micsoda névsor! Mező Misi befutott. – A Dalban zsűrizni mégis egészen más – avat be. – Itt ugyanis kollégákkal, pályatársakkal állunk szemben, nem pedig kezdő fiatalokkal, akiknek kis túlzással azt mond az ember, amit akar. Vigyázni kell a véleményünk megformálásával, hogy igazat mondjunk, de semmiképp sem bántót, csak olyat, amit előre visz. Az egészben számomra az a legfontosabb, hogy sikerült szélesebbre nyitnunk az ajtót. Idén négyszáznál is több nevezés érkezett, köztük pop, rock, népzenei ihletésű és még sok minden más. Ugyanakkor el is kell vonatkoztatnunk attól, melyikünk mit szeret, műfajtól függően kell megítélnünk és megkeresnünk az igazán jót és igényeset. Úgy, hogy mindeközben nincs recept, egyszerűen nincs olyan, mi jó az Eurovízióra, és mi nem. Ha az elmúlt éveket nézem: a portugál fiú győzelme nekem sokat jelentett, na, az igazi muzsika volt. A többieké már nem annyira. Na, erre mondom, hogy nincs recept… Misi közben Pestre költözött, családos ember, három gyermek apja. Egy kertvárosi részen élnek, jó ez a csend, különösen annak, aki lelkében mindig megmarad vidéki embernek. Sokan furcsán nézik, amikor a gyerekeivel

MEGJELENIK A JÁTSZÓTÉREN, ÉS NEKIÁLL GEREBLYÉZNI,

a területet rendezgetni… – Pedig engem ez kapcsol ki, jól esik, nem szoktam hozzá én a tétlenséghez – magyarázza.

ÁTTÖRÉS SANZONNAL

Az eddigiekben sok szó esett már érzésekről, költészetről, meg ilyesmiről. Jöjjön most pár szigorú tény.

A MCL megalakulásának éve: 1999.
Műfaj: pop, rock, funk.
Tagok: Mező Mihály (ének), Szabó Tibor (gitár), Kara Mihály (basszusgitár), Lesták Marci (billentyű), Török Máté (dob).

Lemezek: Hangolj át! (2003), Minden állomás (2006), Magnatofon (2007), 999 (2009), Jubileum (2009), Csak ülünk és zenélünk (2010), Belső égés (2011), Köszönet (2014).

A Magna Cum Laude első klipje a Hangolj át volt, ez 2003-ban jelent meg. A nagy áttörést a Vidéki sanzon jelentette, többen a korszak egyik legjelentősebb dalának tartják, érdekes, hogy már 1999-ben elkészült. A slágerlisták első helyéig a Főnököm című számukkal jutottak. Igen népszerű a Pálinka dal és a Volna-e kedved megöregedni énvelem, ami szintén az első húsz közé jutott a listákon.

Fény és csend egyszerre él benne. Sokan szeretik, és nagyon szereti a közvetlen környezetét, a családját.
A harmadik legyen: egy ikon.
Mező Misi befogadta az életébe Istent. Megtért. Egy ilyen döntés a legszemélyesebb ügy, ezért aztán a miértről és a hogyanról beszéljen kizárólag ő maga.
– Szegény családban nőttem fel, tizenhat évesen úgy döntöttem, a magam lábára állok, elköltöztem otthonról. Bár kevesebbet találkoztunk, teljesen jó volt a viszonyom a szüleimmel. Aztán Édesanyám hosszasan betegeskedni kezdett. Egy alkalommal, bár odahaza jártam, elmulasztottam meglátogatni, a próba után indultam Pestre, gondoltam, pár nap múlva úgyis jövünk a feleségemmel... Másnapra pedig édesanyám meghalt. Életem mélypontjára értem, nagyon sokáig őrlődtem, gyötrődtem. Aztán úgy másfél-két év múlva egy reggel fölkeltem és a tükörbe néztem. Azt kérdeztem magamtól: biztos, hogy Édesanyám ezt a képet szeretné látni? Megtaláltam Istent, az ő segítségével jutottam túl mindenen és bocsátottam meg magamnak.
Misi ma már végzett teológus, nemrég fejezte be a főiskolát. Úgy gondolta, megtért, keresztény emberként kötelessége minél többet megtudni Istenről és az Evangéliumról, minél jobban megérteni a Bibliát. Szakdolgozatát a szabadító kegyelemről írta, aminek részeként interjúkat készített számára fontos emberekkel, Pajor Tamással, Szikora Róberttel, Bolyki Balázzsal. Missziós munkáját Szenczy Sándor, a Baptista Szeretetszolgálat vezetője inspirálta, az ő barátsága és támogatása mutatta az utat a kezdeti lépésekhez.
Mit láttunk a három képen? A gyerekkor reményeit, a sikeres zenész életszeretetét, a megtért ember hitét.
Remény, szeretet, hit.
Hit, remény, szeretet.
Mező Misi portréjának erős, mindent meghatározó vonásai.

A romantika kalapot hord és nőkről álmodik

Szerző: S.V.
Fotó: Profimedia - Red Dot

Hogy lehet az, hogy a romantikus jelző hallatán szinte mindenki valami gyöngéd nőiességre asszociál, miközben a valóban érzelmekkel teli romantika a művészetben és az életben is elsősorban a férfiak műve? A hűvös értelemből kiábránduló XVIII. századvég férfinépe fedezi fel a világ számára az egyéni érzelmek és az emlékezés kultuszát, teret adva egyúttal az emocionális reakciók iránti rajongásnak is. Később, a XIX. század folyamán az eredetileg művészeti ihletésű irányzat az élet részévé válik, a XX. században kissé elnőiesedik, és immár negyedik évszázada élünk „romantikus" kapcsolatban vele. Férfiak nélkül nincs romantika, viszont a nők tartják életben a varázslatot.

„Ki vagy? Őrangyal vagy te, féltőm? Vagy ártóm és gonosz kisértőm?"
(Tatjána levele Anyeginhez)

Hogyan lesz az érzelemből szenvedély? Lehet élni szenvedélyek nélkül? Aligha. A logikus érvelés határai éppen a saját élmények feldolgozásában rajzolódnak ki legmarkánsabban. Férfilétünk legnagyobb eseményei a romantika leggazdagabb forrásai. Tulajdonképpen mit is jelent a „romantikázás"? Emlékezés a legbensőségesebb pillanatokra, a legerősebb érzésekre és érzelmekre – a nemtelen örömök forrása ez. Fontos körülmény, hogy megosztott élményekről és érzelmekről van szó akkor is, ha a puszta egyedüllét kényszerít az emlékezésre.

ROMANTIKUS MESE HŐSÖKRŐL, SZERETŐKRŐL ÉS VARÁZSLÓKRÓL

A férfiromantika klasszikus kellékeihez érkeztünk: a nagy fordulatok kalandoraiként magunk számára is megszépítjük a valóságot, különösen visszamenőleg. Hősökké válunk, Don Juanok, Casanovák és Rómeók leszünk a saját történetünkben, híres hadvezérek és legvitézebb katonák vagy csak – mai mércével – egyszerűen sikeresek. Ilyen mesékkel ringatjuk önbecsülésünket és kápráztatjuk meg-megújuló környezetünket. Emberek jönnek-mennek az életünkben, csak a történet állandó.



Nem véletlen, hogy a mese műfaját is a XIX. század, azaz a romantika koronázta a történetek császárává, és elsősorban a férfiak munka utáni, esti szórakozásául szolgált. Csak később, a XX. században válik a gyermekek számára a valóság és a varázslat közötti átjáróvá, a jó győzelmének mágikus eszközévé.

A LEGÉNYLAKÁS ÉRZELMI ÉLETE

Praktikus énünk minden egyszerűségén kifognak azok az apró jelek, amelyeket magunk körül hagyunk. Emlékfoszlányok, gyermekkorunk kultikus tárgyai, lelkünk darabjai egy-egy hobbiba csomagolva – megannyi bizonyság romantikus férfilelkünk rezdüléseire. Apánk öröksége egy kopott karórában, régi barátok közös fotói „arról" a bizonyos buliról, egy gitár a sarokban és néhány porosodó lemez számunkra pótolhatatlan szentimentális érték. Ilyen emlékekből, ebből a személyes romantikából érik kerek egésszé saját életünk története. Persze a *femme fatale* alakjával megspékelve.

A „ROMANTIKUS" DRAMATURGIÁJA

Minél ritkább, annál értékesebb. Az érzelmekkel ugyanez a helyzet: vannak pillanatok, amelyekből csak egy jut az életben. Szerencsés esetben készülhetünk rájuk, ám sokszor a véletlen és a váratlan felülírja a forgatókönyvet. Háborúba induló katonák utolsó pillanatai anyák és szeretők álmaiban kísértenek, és persze katonaként saját szalmazsákunkon vagy a lövészárokban. Ugyanígy felejthetetlen kép a misszióból érkező férfiakat váró asszonyok látványa a reptéren, vagy az oltár előtt álló vőlegény tekintete, amelyből a közeledő menyasszony sziluettje tükröződik vissza.
A romantika „műfajai" között néhány örök klasszikus, listavezetőként, ma is mozipénztárak kasszasikereit hozza: a háborús és a szerelmes romantika az abszolút favorit, a krízishelyzetek és a változás romantikája



követi a sorban, de a gyermekkor- és fantasyromantika sem marad le a toplistáról. Az ábrázolás dramaturgiája a klasszikus mesékre hajaz: főhősök, ember a bajban, megoldás és beteljesülés vagy dráma. Nem a happy end teszi romantikussá a filmet, hanem az érzelmi gazdagság. Szeretünk belekukucskálni mások életébe és fejébe, különösen, ha ezt felelősség nélkül megtehetjük. Amiért azonban szívesen nézünk ilyen filmeket, az a saját érzelmeink ismételt átélése. Kissé morbid párhuzammal: idegenek temetésén a mi halottainkat is siratjuk.

A BIZALOM KÖRÉBEN VIRUL A ROMANTIKA

Vagy nem. Amíg a bizalom körét Jack Byrnes (Robert De Niro) felügyeli, kevés az esély az érzelmekben való feloldódásra. Nem csoda, hogy Shagilan Beckur (Ben Stiller) kissé zavarba jön leendő apósa előtt, amikor szülei büszkén mutatják a család szeme fényének eredményeiből alkotott „dicsőségfalat", melyen a legjobb helyezés is hatodik a sorban. Ami az egyik család számára abszolút érték és emlékezetes élmény, az csupán bizarr kirakatnak számít a volt CIA-ügynök szigorúan racionális, minden intimitást nélkülöző világában.

Romantikára viszont szinte kizárólag a bizalom körében van esélyünk. Itt történnek ugyanis a ránk jellemző és nekünk szóló egyedi események, ha mégoly különösek is néha. Egy jól időzített mondat, egy véletlenül elcsattanó csók, az eltalált kedvenc virág és ezer apróság mind-mind egy-egy mozaikcsempe a szerelem közös tablóján – ebből áll a romantika. A nők pont ezektől a kivételes élményektől remélik a boldogságot, ezekre emlékeznek utólag és ezekből szövik kislányos álmaikat a fehér lovon érkező hercegről. Lássuk be, a hódítás nagy előjátékát mi férfiak tesszük romantikussá.

ÖL, BUTÍT ÉS NYOMORBA DÖNT. MI AZ?

Nem, nem csak a szerelem. A szenvedély minden arca pusztító villámokat lövell az észszerűség szilárdnak hitt bazaltszobrára, hogy aztán kénytelenek legyünk levetkőzni az idő és a kultúra manírjait, és végre kockára tehessük a józan eszünket. A romantikát ez a szenvedély táplálja. Ennek hatására teszünk akár a természetünkkel ellentétes fura dolgokat: szerenádot adunk zongorakísérettel, a szétdobált zoknikat elpakoljuk, és szerelmet vallunk egy szinte vadidegennek. Semmi logika nincs benne, mégis maradandó örömöt szerez nem csak nekünk.

„SZÍVEMMEL SZÁLLNI SZEMBE NINCS TÖBB ERŐM MÁR…”

Anyegin unalmas Moszkvai életének egy vidéki lány üdítő őszintesége vet véget. A hűség eszméje, amelyre a valóságban józan fejjel már nem számíthat, és amelynek hiánya valójában az élet értelmét kérdőjelezi meg, az oly kevésre tartott provinciális környezetben elevenedik meg. Szkeptikusan visszautasítja a szerelmi vallomást, visszaadja a bizonyítékul szolgáló szerelmes levelet. Ekkor még nem sejti, hogy egy kis fáziskéséssel ugyanazokat a szavakat veti papírra, mire kiderül: elkésett. Puskin mindent megmutat egyetlen képben, amit a romantikáról tudni érdemes a férfi és nő oldaláról.





Az eszmékhez való hűség történetileg is megelőzi a személyes vonzalmak és társas kapcsolatok romantikáját. A közösség dolgaival kapcsolatos tettek, feladatok felülírják az egyéni érdekeket, így a férfiromantika jelentős része is elsősorban a kiemelkedő tettek, nagyszerű teljesítmények köré szövődik. Ehhez képest a szerelem másodlagos – nem mellékesen azért, mert intimitása szűkebb körre korlátozza nyilvánosságát. A felmenők portréi egyenruhás férfiakat ábrázolnak karddal az oldalukon, esetleg lóháton, a családi ereklyék között pedig szerelmes levelek őrzik a férfilélek titkait, és sejtelmes félmondatokat bíznak az utókor fantáziájára.

„AZ ASSZONY INGATAG, ÚGY HAJLIK, MINT A NÁD…”

A sztereotípiák szövete kétségtelenül szertefoszlik, valahányszor őszinték vagyunk magunkhoz. A férfi, ha „romantikus alkat”, bizonyára érzelgős és nem eléggé józan gondolkodású – lóg a levegőben a hallgatólagos klisé. Az asszony pedig esendő és gyenge, hiszen túlságosan is érzelmes fajtája az emberi nemnek – itt a közhely párja. Rigoletto kigúnyol mindent és mindenkit: ez a bolondok dolga a királyi udvarban. A mantovai herceg elhíresült áriájában a csábítás nőnemű, holott maga a „szenvedő alany” a fő sármőr és minden bajok okozója. A beteljesületlen szerelem mindmáig a romantikus ábrándozások egyik fő témája maradt.

LE AZ ÖSSZES KALAPOKKAL!

A romantika előtt mindenképpen, hiszen bármennyire sztereotipizált jelenség is, férfiként bőven élvezzük az előnyeit. A nők számára pedig egyenesen mi vagyunk a romantika forrása, vagyis ez a mi nagy lehetőségünk a párkapcsolatban. Hát kell ennél romantikusabb gondolat?

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





Önként

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

Az ünnepek táján megszaporodnak a segítségkérő felhívások, kicsit hangosabbak a szükséget szenvedők hangjai. A segítség azonban nem karácsonyhoz kötött, egész évben szükség lenne arra, hogy – ha megtehetjük – odafigyeljünk a rászorulókra.

JÓTÉKONYSÁG A NAGYVILÁGBAN

A Charities Aid Foundation nevű szervezet 144 ország bevonásával elindította az adakozási hajlandóságot mérő „World Giving Index”-et, amely három kérdésen keresztül évről évre méri az egyes országokban élő emberek adakozási hajlandóságát. A három kérdés arra vonatkozik, hogy az adott országban élők az elmúlt hónapban adtak-e pénzügyi támogatást valakinek, vállaltak-e önkéntes munkát, illetve nyújtottak-e segítséget olyan ismeretlen emberek számára, akik szükséget szenvedtek. Az eredmény a kérdésekre adott „igen” válaszok százalékos arányából születik meg. A tanulmány 2018-as adatai magyar viszonylatban megdöbbentően rosszak: a 144 országból hazánk az összesített eredmények tekintetében a 120. helyen végzett, az első helyet Indonézia, az utolsót Jemen szerezte meg. A legjótékonyabb európai nemzet cím 2018-ban Írországé, mely a listán az előkelő 5. helyen áll.

A SEGÍTSÉGNYÚJTÁS MÓDJAI

Ha jótékonykodni szeretnénk, könnyedén találhatunk olyan módot, amely számunkra a legmegfelelőbb, legyen az anyagi vagy más formában történő segítségnyújtás. Ne feledjük: adakozni nemcsak pénzadomány nyújtásával lehet, sok helyen elkél olyan segítség is, amelyet akár figyelmünkkel, akár fizikai erőnk kifejtésével, ingyen adhatunk.

A PÉNZADOMÁNYOK FAJTÁI

• **Közvetlen:** A pénzbeli adományozásnak ma már számos közvetlen formája van, ilyen például, ha készpénzzel segítjük a rászorulókat, vagy felhívunk egy bizonyos célra létrehozott adományvonalat.
• **Közvetett:** Közvetett adományozásnak azt nevezzük, ha olyan segélyszervezetet támogatunk akár banki átutalással, akár csekken történő befizetéssel, amely valamely cél érdekében dolgozik.
• **Vásárlás:** Főként a karácsony és a nagyobb ünnepek előtt terjedt el az adományozásnak az a formája, mely során arra buzdítják a különböző élelmiszerboltokban vásárlókat, hogy saját bevásárlásaik során eggyel több tartós élelmiszert helyezzenek a kosarukba, és azt a fizetés után adják le a gyűjtőponton. Az így összegyűjtött élelmiszereket a rászorulókhoz juttatják el.

TERMÉSZETBENI ADOMÁNYOK

• **Véradás:** Egész évben kiemelt fontosságú, hogy aki egészségileg alkalmas rá, gondoljon azokra, akik kevésbé szerencsések. A véradás kiemelten hasznos dolog, nem is beszélve arról, milyen jó arra gondolni, hogy vérünk mások számára akár életmentő is lehet.
• **Használt ruhák, cipők:** Bizonyára mindannyiunk szekrényében rejtőznek olyan, jó állapotban lévő darabok, melyeket már nem szívesen viselünk, vagy amelyek mérete már nem összeegyeztethető jelenlegi formánkkal. Mossuk ki őket, és vigyünk el olyan segélyszervezeteknek, melyek eljuttatják a ruhákat olyan rászorulókhoz, akiknek a ruhavásárlás sajnos luxusnak számít. Ha a közvetlen környezetünkben is élnek rászorulók, lepjük meg őket! Ha találkozunk hajléktalanokkal, kérdezzük meg,





Ne feledjük: adakozni nemcsak pénzadomány nyújtásával lehet,

sok helyen elkél olyan segítség is, amelyet akár figyelmünkkel, akár fizikai erőnk kifejtésével, ingyen adhatunk.



van-e valamilyen ruhadarabra szükségük a téli hidegben. Nézzünk körül, van-e otthon takarónk, plédünk, amelyet már nem használunk: számukra ezek mind-mind életmentők lehetnek.

• **Könyvek:** Ha a könyvespolcunk roskadozik a könyvektől, vagy van olyan könyv, melynek története nem varázsolt el minket, adjuk őket tovább. Ha nincs konkrét személy, akit megajándékozhatnánk vele, témájától függően adjuk oda egy idősek otthonának vagy olyan intézménynek, ahol szívesen bővítik az elérhető könyvállományt.

• **Értékes „lomok”:** Az évek során számos olyan dolgot halmozunk fel, melyek számunkra nem, mások számára azonban értéket képviselnek. Nézzünk körül otthon, s adjuk ezeket tovább!

ÖNKÉNTESSÉG

• **Segítsük a környezetünkben élő rászorulókat/időseket! –** Lakókörnyezetünkben bizonyára akadnak olyan idősek, akik egyedül élnek. Számukra nagy segítség lehet, ha figyelünk rájuk, segítünk a bevásárlásban, esetleg a ház körüli teendőkben. Számukra néhány jó szó, egy hosszabb-rövidebb beszélgetés is létfontosságú lehet, hiszen sokan közülük nem értenek a modern technikához, ez az egyetlen kommunikációs csatornájuk.

• **Segítsünk be egy általunk választott szervezetnek!** – Legyen szó ételosztásról, egyéb fizikai munkáról, szellemi ötletelésről, a különféle segélyszervezetek mindig nagyon várják önkéntesek jelentkezését egy-egy előre meghatározott cél érdekében.

• **Szervezzünk gyűjtést! –** Ha nekünk nincs is mit adnunk, gyűjtést szervezhetünk a rászorulók részére, melynek keretein belül összegyűjthetjük és eljuttathatjuk a rászorulókhoz az összegyűlt adományokat.

• **Legyünk felolvasók! –** Ha szépen tudunk olvasni, a látássérültek számára készíthetünk hangoskönyvet pusztán egy okostelefon diktafon funkciója segítségével azáltal, hogy felolvasunk egy könyvet.

A RÁADÁS

A segítségnyújtás egyik legfontosabb szabálya, különösen télen: soha ne menjünk el földön fekvő ember mellett! Noha a legtöbben az ittas állapotnak tulajdonítják ezt a helyzetet, ne feledjük, hogy rosszullét is okozhatja. Tegyük félre az előítéleteket, hívjunk azonnal segítséget, hiszen valakinek az élete is múlhat ezen. Ennél pedig nincsen nagyobb ajándék!



Karácsony újracsomagolva

Éljük meg végre az ünnepeket

Szerző: SzitaM
Fotó: Profimedia - Red Dot

Soha el nem fogyó teendők, ketyegő határidők, nem elég ötletes ajándékok... Bármennyire is próbáljuk széppé varázsolni a karácsonyt, a célegyenesre valahogy mindig úrrá lesz rajtunk a fáradtságtól nehéz kétségbeesés. Vagy talán pont azért, mert annyira igyekszünk. Merjük végre elengedni a már célját vesztett rutint, és közelítsünk új szemszögből az ünnephez. Olyan oldalakról, ahonnan rég nem látott arcát mutathatja meg nekünk.

BÚJJUNK EL A VILÁG ELŐL!

Hiába tudjuk, hogy a karácsonyéj akkor igazán szép, ha csendes is egyben, nehéz kizárni belőle minden zajt. Hiszen ilyenkor csak úgy zsong az utca, folyton jelez a telefon, és mindig akad egy halaszthatatlan tennivaló is otthon, ami megtöri a békességet. Ha valódi nyugalomra vágyunk, egyet tehetünk csak: utána megyünk. Pakoljuk be a hátizsákba a frissen sült mézeskalácsokat, egy termoszban forralt bort és néhány fahéjillatú gyertyát, majd meg se álljunk a legközelebbi erdei faház ajtajáig. Ott aztán a tűztől ropogó kandalló előtt ülve, tökéletes kényelemben és a téli természet simogató ölelésében megélhetjük végre az ünnep valódi szépségét. Ráadásul a nomád luxus élvezete közben a fadíszítésről sem kell lemondanunk, hiszen garantáltan akad legalább egy tűlevelű a közelben, ami szívesen veszi majd, ha körbeálljuk, és meggyújtunk mellette egy-egy csillagszórót az éjszakában.





SEGÍTSÜNK OTT, AHOL AZ A LEGTÖBBET ÉR

Nem csupán a csillogó ajándék lehet jó ajándék – erre a karácsony újra és újra emlékeztet bennünket. Sokan vannak ugyanis, akiknek az őszinte segítség a legszebb meglepetés szerényen díszített fenyőfájuk alá. Ha igazán adni szeretnénk, adjunk inkább nekik. Idén a karácsonyi rohangálás helyett szervezzük meg a saját karitatív akciónkat, közben pedig hozzuk egy tető alá azokat, akik igazán fontosak nekünk. Az ünnep jegyében hívjuk át a rokonokat és a barátokat, így mindenki beleadhat valamit a jótékony közösbe. Igazából nincs más dolgunk, mint a szokásos ünnepi rutinunkat követni. Menjünk el bevásárolni, süssünk-főzzünk együtt, és aztán az asztal köré gyűlve készítsünk apró szuveníreket. Csak az utolsó momentumban van eltérés. Ezúttal ugyanis mindaz, amit együtt alkottunk, nem marad velünk, hanem egy dobozba kerül, hogy aztán egy másik karácsonyfa körül csaljon elő őszinte mosolyokat.

AJÁNDÉKOZZUNK EMLÉKEKET

Közel lehetetlen ellenállni az ünnepi láz keltette vákuumszerű hatásnak. És ha egyszer beszippant minket, hirtelen minden kirakat vonzóvá és minden, addig ésszerűnek tűnő költségkeret indokolatlanul szűkössé válik. Pedig – hangozzák bármennyire elcsépelten is – ajándékaink értékéről az árcédulák semmit sem mondanak. Idén pénz helyett fektessünk inkább energiát a meglepetésbe! Mindehhez pedig ki sem kell mozdulnunk otthonról, hiszen életterünk valódi aranybánya – a legnemesebb fajtából. Egy megsárgult fotókból összeállított montázs a gyerekkorunkról, a kedvenc pulcsink, amit a nővérünk már annyiszor kölcsönkért (és párszor a tudtunk nélkül is kölcsönvett), vagy egy törött fülű bögre, amit a barátnőnkkel együtt koptattatunk



...addig nem adhatunk másoknak igazán, míg magunknak nem adtunk eleget.

Ha pedig utóbbival még adósok vagyunk, épp ideje törleszteni.

a végtelennek tűnő kollégiumi évek alatt – ezekben rejtőzik az igazi érték, amit az emlékek őriznek. Ennél nagyobb ajándék pedig aligha akad a fa alá. A jelszó: a tökéletlen az új tökéletes.



VEGYÜK ELŐ A BAKANCSLISTÁT

Egy dologról hajlamosak vagyunk elfeledkezni a karácsonyi hangulat lankadatlan hajkurászásában: önmagunkról. Pedig megdönthetetlen aranyszabály, hogy addig



nem adhatunk másoknak igazán, míg magunknak nem adtunk eleget. Ha pedig utóbbival még adósok vagyunk, épp ideje törleszteni. És mikor máskor, ha nem az év legszebb napjaiban? Dobjuk félre a jól bejáratott karácsonyi menetrendet, és helyettesítsük egy formabontó élménnyel. Valamivel, amire már régóta éhezik a lelkünk. Legyen az egy egzotikus utazás, egy adrenalinnal teli kaland vagy egy nagy találkozás, tegyük meg felé az első lépést. Majd sorban az összes többit is. Dobáljuk be a kedvenc ruháinkat a bőröndbe, melléjük pedig egy csomag csillagszórót – hogy az ünnep is velünk tarthasson –, akasszuk ki az ajtónkra a „Házon kívül" táblát, és vegyük végre célba az álmainkat.

KÜLDJÜNK EL EGY ÜZENETET

Egyetlen SMS – nem sok, ugye? Pedig mindennél többet jelenthet, ha jó embernek címezzük. Valakinek, aki egyszer igazán fontos volt, mára mégis messze került tőlünk. De nincs az a távolság, amit egy



karácsonyi jókívánság ne gyűrne le. És amint célba ér, meg is tizedeli azt. Elég egyetlen rövidke üzenet, ami mindenki másnak csupán egy a sok tucatból, itt azonban jóval többet mond. Bocsánatkérést és megbocsátást, törődést, reményt, szeretetet – mindent, ami a karácsonyban igazán fontos. Mert a régi sérelmek emelte falak sokszor már csak messziről nézve tűnnek masszívnak, de ha közelebb merészkedünk hozzájuk, láthatjuk, hogy az idő vasfoga sokat koptatott rajtuk. Legyen ez az első lépés a mi ajándékunk. Úgy a másiknak, mint önmagunknak.



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



Különös szilveszter

Nyolc pontba szedtük, mit kell tenni azért, hogy valóban jó legyen a buli

Szerző: B. P.
Fotó: Profimedia - Red Dot

Szilveszter éjszakája az egyik legellentmondásosabb pontja az évnek. Ott az agyonreklámozott külső nyomás, hogy kötelező jól éreznünk magunkat, de a végeredmény sokszor lehangoló. Összeállítottuk a nyolc pontból álló túlélőcsomagot, amivel megmenthető az év utolsó estéje.

1. A KEVESEBB SZILVESZTERKOR MINDIG TÖBB

Az a legnagyobb baj a szilveszterrel, hogy nem kifizetődő: minél több energiát ölünk a tökéletes estébe, annál kevésbé érezzük sikeresnek. A bulizás hasonló a viccmeséléshez. Egy előre eltervezett poén könnyen besülhet pusztán amiatt, hogy erőltetetté válik; ugyanakkor a legemlékezetesebb viccek szinte kivétel nélkül spontán jönnek. Ugyanígy működik a szilveszter is: ha mérnöki pontossággal előre megtervezzük az estét, az új év jó eséllyel csalódással indul. Viszont ha nem ilyen magas elvárásokkal indulunk, hanem a „lesz, ami lesz" mentalitással egyszerűen csak jól akarjuk magunkat érezni, abból a hátralévő életünk egyik legtöbbet emlegetett éjszakája is kisülhet.

2. EMLÉKEZZÜNK, HOGY SEMMI JELENTŐSÉGE

Sokan úgy akarnak bulizni szilveszterkor, mintha nem lenne holnap. Pedig lesz, csak már egy másik évben… Ha jobban belegondolunk, ennek az égvilágon semmi jelentősége nincsen: újév napja csak egy egyszerű szabadnap a következő munkanapunk előtt, amikor pontosan ugyanott és ugyanúgy folytatódik az életünk, ahogyan előtte zajlott. December 31. nem egy világmegváltó nap az évben, amikor a tökből is csodás hintó lesz, mint Hamupipőke meséjében, hanem egy a 365 közül. Ha a többi 364 napon nem tettünk azért, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, miért várjuk azt, hogy szilveszterkor ez másként lesz?

3. NE IGYUNK TÚL SOKAT…

„Boldog új évet! Bár a jobbaknak holnap úgyis elmondom személyesen…" – ilyen mémek készültek az elmúlt években az ország legismertebb toxikológusa, Zacher Gábor arcképével. Szilveszter éjszakáján olyanok a detoxikálók, mint a wellness-szállók a hosszú hétvégéken – telt házzal működnek. Ilyenkor az is belekóstol, aki amúgy nem nagyon szokott inni. Ezen az estén könnyű elveszíteni a kontrollt, és olyan kínos szituációkba bonyolódni, amelyek miatt kijózanodva legszívesebben új életet kezdenénk egy csendes-óceáni





lakatlan szigeten. Mindemellett a fejfájós, gyomorremegős másnap sem a leglelkesítőbb módja 2020 elkezdésének. Szóval csak mértékkel a koktélokkal!

4. A PILLANATNAK ÉLJÜNK, NE A MÚLTNAK

Amikor lezárul egy fejezet, az ember ösztönösen számot vet, hogy mit ért el. Az év utolsó napja felerősíti a depresszív hajlamainkat, ez az este azonban nem a legjobb időpont arra, hogy élve eltemessük magunkat. Már csak azért sem, mert az ilyen ünnepek a kelleténél magasabb véralkoholszinttel kombinálva eltúlozzák az érzelmeinket, vagyis nemcsak az önfeledten bulizók hangosabbak az elfogadhatónál, hanem mi is negatívabbak lehetünk a reálisnál. Várjunk az értékeléssel egy kicsit!

5. RENDBEN VAN, HA NEM MEGYÜNK SEHOVÁ

„Te holt töltöd a szilvesztert?" – ez az a kérdés, ami december elejétől kezdve gyakorlatilag felváltja a beszélgetésindító „hogy vagy?" érdeklődést. Úgy teszünk, mintha kötelező lenne az év utolsó éjszakáján hajnalig mulatni valahol, pedig valójában lehet, hogy egyáltalán nem erre vágyunk. Egy szilveszteri buli könnyen olyanná válhat, amilyenről egy átlagos szombat este simán lelépnénk, mert túlzsúfolt, mert nem szimpatikus emberekkel kell osztozkodnunk. Semmi gond nincs azzal, ha valaki azt mondja, inkább otthon marad a kényelmes és biztonságos környezetében. Bulizni meg majd akkor megy, amikor nem lesz kötelező, hanem úgy tartja kedve.



6. NE MOST TEGYÜNK NAGY FOGADALMAKAT

Vicces, ahogy január első napjaiban megtelnek élettel az edzőtermek, aztán az év első hónapjában még lelkesen megvásárolt bérletet februárban már alig újítják meg azok közül, akik csak újévi fogadalomból kezdtek el sportolni. De ugyanez igaz a szilveszterkor, mámoros állapotban, hirtelenjében tett összes újítási szándékunkra. Ahhoz, hogy leállítsunk egy rossz szokást (pl. dohányzás) vagy felvegyünk egy jót (pl. rendszeres mozgás), nem új év kell, hanem komoly elhatározás. A szilveszteri fogadalmakból általában éppen ez az összetevő hiányzik.



7. TÖLTSÜK AZOKKAL AZ ESTÉT, AKIKET KEDVELÜNK

Rengeteg meghívás és buliötlet vetődhet fel szilveszterhez közeledve, de amikor választunk, azt mindig tartsuk észben, hogy sosem attól lesz jó a hangulat, hogy milyen exkluzív, puccos vagy trendi helyen vagyunk, hanem a társaságtól. Egy lakásra szervezett alacsony költségvetésű társasozás is lehet jobb, mint egy méregdrága belépős parti, ha a megfelelő emberekkel vesszük körbe magunkat. Szilveszterkor kerüljük azokat, akiket nem bírunk, és töltsük azokkal az időt, akik mellett álarcok és felvett szerepek nélkül is önmagunk lehetünk.

8. SEMMIT SE ÉREZZÜNK KÖTELEZŐNEK

Valójában ilyen egyszerű az egész.
Boldog új évet kívánunk!

JÓ **SZEMÜNK VAN** AZ ASZÁLYHOZ!
EURALIS SZEMES CIROK. ASZÁLYBAN IS BIZONYÍT!





www.euralis.hu

EURALIS

AGROSZEMEK 1990



A LEGJOBB ÚJÉVI FOGADALOM: SZERESD VÉGRE ÖNMAGAD!

Szerző: SzitaM
Fotó: Profimedia - Red Dot

A szilveszter éjszakának mágikus ereje van. Ilyenkor ugyanis könnyebben elhisszük, hogy képesek vagyunk a csodákra. A varázserőnket pedig egyből magunk felé irányítjuk, hogy a frissen ránk köszöntő esztendőben szebbek, jobbak, többek – vagy épp kilogrammban mérve kevesebbek – lehessünk. Pedig a tucatnyi konfettiben úszó becsszót kiválthatnánk egyetlen eggyel: ha megígérnénk, hogy az új évben megtanuljuk végre elfogadni önmagunkat.



AZ ELSŐ HELYEN

Nem véletlenül röpülnek a levegőbe a pezsgősdugóval együtt fogadalmak ezrei, amint éjfélt üt az óra, hiszen az új év tökéletes apropó az újrakezdésre és az új kezdetre. De legyenek bármenynyire magasztosak is céljaink, stabil alap nélkül a parafánál is hamarabb érnek földet. Márpedig a bázist mi magunk jelentjük.

Dédelgethetünk merész álmokat, vágyakozhatunk látványos változásokra, szövögethetünk világmegváltó terveket, amíg nem kötünk békét önmagunkkal, nem juthatunk előrébb. Akkor várhatjuk el, hogy szépnek lássanak minket, ha mi is szépnek látjuk az ábrázatunkat. Csak azt fogják értékelni bennünk mások, amit mi is értékesnek találunk a saját lényünkben. És ragaszkodni sem fognak jobban hozzánk annál, mint ahogy mi ragaszkodunk ahhoz, akivé lettünk.

Meg kell tanulnunk jól szeretni magunkat ahhoz, hogy másoktól is szeretetet kaphassunk. Ha belül békében vagyunk, az kívülről is látszik, és egy csapásra vonzóbbá tesz bennünket – ilyen egyszerű ez.

ELÉG VAGYOK

Hiába kezdünk el rögtön az ünnepek elmúltával az általunk tökéletesnek hitt testen dolgozni, ha ehhez nem társul belső harmónia, nem érhetünk célba. A kemény munkához szükséges kitartás ugyanis belülről táplálkozik, ahogy az örök elégedetlenséget is csak innen tudjuk lecsendesíteni. Az önbecsülés olyan az elménknek, mint az immunrendszer testünk egészének: mindig segít megtalálni a megfelelő reakciót. Persze, csak ha elég erős hozzá. Ha szeretjük önmagunkat, bármekkora hibát vétünk is, tudunk és akarunk épülni és felépülni belőle. Enélkül viszont nincs miért, pontosabban nincs kiért küzdenünk. Az önmagunk felé irányuló szeretet a legnagyobb húzóerő, ami nehéz időkben visz tovább előre, és segít észben tartani, hogy a boldogságot nem lájkokban mérik. Az igazi idill sokkal inkább attól függ, mennyire bízik magában valaki ahhoz, hogy elhiggye: anélkül is értékes, hogy mindennek és mindenkinek meg akarna felelni. Egyvalakit leszámítva: önmagát. Ez az önbecsülés első és legfontosabb szabálya. Szükséges összetevője pedig az egészséges önbizalom, ami egyet jelent a „tisztánlátással". A képességgel, mely szerint erősségeinket éppúgy ismerjük, mint gyengeségeinket, és ezekkel együtt fogadjuk el magunkat. Egyben segít felismerni azt is, ha minden adottságunk megvan valamihez, amiről korábban azt hittük, számunkra lehetetlen.

APRÓ LÉPÉSENKÉNT

Az önbecsülés nem ördögtől való dolog, és nincs rá külön mágia sem. A hétköznapok bevett rutinjában kell egyesével megtalálnunk az építőkockáit, amelyekből aztán észrevétlenül összeállhat bennünk kerek egésszé.



Az önbecsülés egy pajzs, ami nélkül gyorsan felfalna minket a világ.



Lássuk meg a szép dolgokat a sok rossz között, és máris többet mosolygunk majd. Kezdjük el formába hozni magunkat, hogy minden megtett kilométer vagy minden megemelt kilogramm után büszkén nyugtázhassuk a kitartásunkat. És nyissunk a világra: olvassunk, utazzunk, fedezzünk fel addig ismeretlen dolgokat, hiszen az új élmények új tapasztalatokat is jelentenek önmagunkról. De bármelyik úton keressük is azokat a kis darabkákat, egy biztos: ki kell lépnünk a komfortzónánkból. Mert ahhoz, hogy énünk újabb és újabb értékei táruljanak fel előttünk, feszegetnünk kell egy kicsit azokat a határokat. Egy kis lépés is lépés, pláne, ha az önbizalmunkat növelhetjük vele. Legyen egy ilyen kaland az egyik újévi fogadalmunk, és tegyünk is érte mihamarabb. Ha pedig sikerül megvalósítanunk, bátran nézhetünk tükörbe, mert akit ott látunk majd, garantáltan büszkén néz majd vissza ránk.

2019
Szakítsd meg a mintát!
Egyedi fal-és padlóburkolat tervezés, gyártás, kivitelezés
Cleartex
2040 Budaörs, Gyár u. 2. I T: +36 24 887 403 I M: +36 30 737 79 47 I E-mail: info@cleartexdesign.hu
www.cleartexdesign.hu

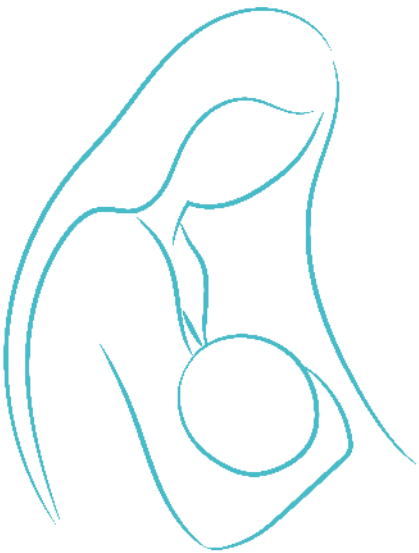


A szoptatás csodája

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

Az egyik legmélyebb kapcsolat, amely édesanya és gyermeke között kialakulhat. Táplálás, védelem, érzelmi kommunikáció, mely mindkét fél számára csodálatos előnyökkel jár. Ha ez a világ legtermészetesebb dolga, hogy lehet, hogy manapság mégis ennyire megosztó téma az édesanyák között is a szoptatás?

Mikor a szívemben megjelent a vágy, hogy édesanya legyek, a szoptatás azon dolgok egyike volt, amiket a leginkább vártam! Átélni, megtapasztalni, részese lenni annak a csodának, amit anya és gyermeke közös „tánca" jelent. Megdöbbenve tapasztaltam, hogy körülöttem mégis mennyi nő viseltetett félelemmel, közönnyel, sőt akár kifejezett elutasítással iránta. Ismertem olyan leendő édesanyát, aki jobban félt a szoptatástól, mint magától a szüléstől. Mivel rendkívül érdekesnek találtam ezt a jelenséget, egy kicsit utánamentem a szoptatás történetének, az anyák hozzáállásának, a „trend" alakulásának.



AKKOR ÉS MOST

Édesanyáink idejében a szoptatás rendkívül szabályozott, főleg egészségügyi szempontból vizsgált, nyomon követett tevékenység volt. Régen egy újdonsült édesanyát a család nőtagjai és a bábák segítettek tanácsokkal, tapasztalatokkal, szüleink idejében pedig leginkább az egészségügyi dolgozók adtak iránymutatást e tevékenység helyes elvégzéséhez. A baba (és a mama) valódi igényeinek felismerése helyett szigorú szabályrendhez igazodva zajlott a kórházakban a szoptatási folyamatok kialakítása.
Az anyától távol – a csecsemőosztályon – elhelyezett párórás babát vízzel, cukros teával jóllakva vitték az édesanyához mellre tenni, ami érthetően a legtöbbször kudarcba fulladt. Mivel a szoptatás a „kereslet-kínálat" törvényén alapszik (tehát a kisbaba a szopások sűrűségével, gyakoriságával, mennyiségével állítja be saját maga számára a megfelelő mennyiségű tej termelését – értsd: minél többet van mellre helyezve, annál több a tej, ami termelődik), így legtöbbször már a szoptatás legeleje is bajos, nehézkes, kudarcokkal teli volt.
Ezt fokozta az órához kötött, szigorú szoptatási rend, mely következményeként az anyukának végig kellett néznie, ahogy kisbabája sír az étel után, tartva magát az általában 3-4 órás intervallumokhoz.



Ez az ütemezett rend rendkívül káros hatással volt az édesanya és gyermeke közti mélyebb kapcsolat kialakulására, hiszen pontosan azt vette ki az anyából, ami vele született: a babája minden igénye felismerésének képességét. Ez a belső feszültség-, bűntudat-, kudarcélmény a későbbiekben sem segítette a szoptatás folyamatának előmozdítását, így – pozitív tapasztalatok hiányában – a legtöbb nőben szükséges rossz emlékként maradt meg.
Manapság az igény szerinti szoptatás nézetének, az anya-baba kapcsolat mélyítése fontosságának elterjedésével, a szoptatásról való nyílt kommunikáció, a segítő körök (újbóli) megjelenésével szerencsére egyre jellemzőbb az anyák körében a szoptatások gyakoribb, szabadabb és hosszabb megélése. A nők újra kezdik felfedezni a szoptatásban mint kapcsolódásban rejlő megannyi csodát, ajándékot; és ki is használják az őket és gyermeküket érő pozitív hatásokat.

TELJES ODAADÁS, ÖNFELÁLDOZÁS

Sok nő fél attól, hogy ez a nagyfokú kötődés az eddigi megszokott életére negatív hatással lesz, teljesen felkavarja majd azt. És bizony hiba lenne az anyává válásról úgy beszélni, mint habkönnyű tündérmeséről, mert tény, hogy a változás innentől örök vendég lesz az életünkben, s az újfajta szerep rengeteg fejlődési lehetőséggel, mélységgel és magassággal ajándékoz meg minket. Átélni a bennünk rejlő feltétel nélküli szeretet képességét végtelenül felemelő érzés, mely életünk minden más területén is előnyökhöz juttat, arról nem beszélve, hogy a gyermekünkkel való kapcsolatunk a későbbiekben is sokkal mélyebbé, könnyedebbé tud válni.

A SZOPTATÁS ELŐNYEI

A csecsemő számára egyértelműen az anyatej a legjobb, legtermészetesebb

táplálék, hiszen minden tápanyagot pontosan úgy és akkora mennyiségben tartalmaz, ahogy és amennyire neki szüksége van. Az anyatej élő, a szervezetben bioaktív hatást kiváltó anyagai semmilyen más, mesterségesen előállított táplálékban nem találhatók meg. Ezek védik a csecsemőt a fertőzésektől, segítik a bélműködést, csökkentik az allergiás megbetegedések kockázatát. Az anyatej könnyen emészthető, összetétele mindig a baba igényeihez alkalmazkodik.

Noha oldalakon keresztül lehetne sorolni a szoptatás csecsemők egészségére gyakorolt pozitív hatásait, mindez közel sem csupán az egészséges tápanyagok bevitelét takarja. Utánozhatatlan módon segíti anya és gyermek között a szeretet áramlását, erősítve a kialakult köteléket.

A baba biztonságban érzi magát tőle, ha félelem, stressz éri, rendkívül könnyen megnyugtatható vele, segít neki újra és újra bízni az őt körülvevő környezetben, világban.

Az igény szerinti szoptatás, közelség biztosítja számára a megfelelő idegrendszeri érettséget is, hiszen az így kapott ingerek (az anya hangja, légzése, bőre illata, a test melege) ezt elősegítik. A babáén kívül természetesen az édesanya szervezete is hálás a szoptatásért, hiszen ez segít neki a szülés utáni méh-összehúzódásban, ráadásul rendkívül sok kalóriát éget, így megfelelően összeállított étrend mellett a plusz kilóktól való megszabadulást is támogatja. Hosszú távon csökkenti a mell- és petefészekrák kialakulásának esélyét, sőt a csontritkulást is távol tartja.



Az általa termelődő oxitocin hatalmas kincs a friss (és kevésbé friss) anyukáknak, hiszen nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá teszi őket. Természetesen egy nem szoptató édesanya és gyermeke között is ugyanolyan mély, szeretetteljes kapcsolat alakulhat ki, a valódi szeretet nem függ külső tényezőtől. A szoptatás csupán egy plusz faktor, ami segítheti az elmélyülést.

HOVÁ FORDULHATSZ, HA KÉRDÉSED VAN?

Az egyik legcsodásabb dolog látni és tapasztalni, hogy a nők kölcsönösen segítik, támogatják egymást. Imádom az ebben rejlő végtelen, szelíd erőt, véleményem szerint ebben áll a társadalom valódi, szeretettel való gyógyulásának lehetősége is! Manapság már egyre több helyen kaphatunk hiteles felvilágosítást, támogató segítséget a szoptatáshoz is.
Jómagam még az első gyermekem születése előtt, csodás orvosomnál, dr. Dékány Ágnesnél (ajánlom szeretettel a „Szülni jó” oldalát, Facebookon megtaláljátok) jártam szoptatást segítő tanfolyamon. Ennek köszönhetően soha semmilyen elakadásom nem volt a több mint két évig tartó szoptatási utunk alatt Lucával.
A másik személyes kedvencem az @anyatej Instagram-oldal. Megálmodója, vezetője Mira, aki elképesztő őszinteségével, a saját





tapasztalatai, élményei alapján ad nők ezreinek segítséget, támogatást az anyatejjel való táplálás megélésének csodájához. Rengeteg praktikus tanács, „soha nem gondoltam volna" típusú információ, inspiráció sorjázik szemet gyönyörködtető köntösbe bújtatva az oldalon. Akár „csak" egy-egy jóra fordult szoptatási történet is elmondhatatlan segítség a világnak, hát még, ha ilyen összetartó, szeretetteljes közösséget varázsol az édesanyákból.
Ha van olyan, hogy küldetés, akkor Mira tökéletesen éli és teljesíti azt, és ennek megkoronázásaként létrehozott egy számomra nagyon kedves dolgot, amit szívem minden szeretetével ajánlok annak, aki megtapasztalhatta a szoptatás csodáját! Mira az édesanya segítségével készít örök emléket az anya és gyermek közötti legmélyebb kötődésből, úgynevezett anyatej-ékszereken keresztül, melyek természetesen a vásárló saját anyatejéből készülnek, magas minőségű egyéb anyagok felhasználásával. Egy kívülállónak mindez nem jelent többet, mint egy csodaszép medált vagy gyűrűt, de a viselőjének elmesél minden emléket, minden csodaszép – vagy éppen nehezebb, de szeretettel teli – pillanatot, szimbolizálva azt az aranyfonalat anya és gyermek között, mely lélekben összeköti őket. A kollekciót itt tekinthetitek meg: www.miuanyatejekszer.hu.
Tiszta szívből ajánlom ezeket a szeretettel készült csodákat akár ajándékként, akár önmagunk kényeztetése és elismerése céljából, hiszen minden édesanya egytől-egyig hős, függetlenül a szoptatási folyamat sikerességétől! Ne féljetek segítséget, támogatást kérni, és ami a legfontosabb: bízzatok önmagatokban, abban a végtelen erőben, ami egy NŐBEN, egy édesanyában rejlik!

A Mikulás,

aki van, volt és – reméljük – lesz is!

Szerző: Bitter Noémi
Fotó: Profimedia - Red Dot

Manapság egyre gyakrabban látom a szülők bizonytalanságát a Mikulás-várással, de általában mindenféle ünnep megtartásával, megélésével kapcsolatban. Jó néhányan vannak, akik úgy gondolják, felesleges olyan nagy feneket keríteni a Mikulásnak is, amivel kapcsolatban teljesen tévesen értelmezve merül fel a „ne hazudjunk a gyereknek” tétel.

Ahány család, annyi szokás – ez természetesen így van. Aki szülőként hittel hisz a felállított, kinyilatkoztatott nevelési elveiben, azt meggyőzni úgysem lehet. Én sem szeretnék „győzögetni” senkit a Mikulás és az ünnepek „használól”, de igyekszem megmutatni, milyen pozitív hozadéka lehet a csodának a családok életében.

HOGY JÖN IDE A CSODA?

A csoda a mesék birodalmába tartozik, a meséknek pedig semmi köze a realitáshoz – így tartjuk általában. Mégis a legtöbben mesélünk meséket a gyerekeinknek. És ezt nagyon is jól tesszük, hiszen *a mesék csodálatos-szimbolikus történetein át ismertetjük meg gyerekeinkkel a valóságot.* Igen, a nagyon is reális életet! A mesék mind arról szólnak, azt mesélik el a kisgyerekeknek, amilyen a világ és benne az ember, az emberi élet lehetősége: jó vagy rossz, boldog vagy szomorú. A dolgok azonban nem változtathatatlanok, a szerencsétlen sorsú legkisebb fiú vagy Hamupipőke sorsa is jóra fordul, mert bátran merik vállalni életfeladatukat.

EZÉRT KELL A MESE A GYEREKNEK

A *mese* – azzal a hatásrendszerével, amely párhuzamba állítható a gyermeki pszichével – képes megtanítani a kisgyereket arra, hogy a világban nem csak szép és jó dolgok vannak, ám ha van kitartásunk, hűségesek vagyunk és becsületesek, akkor minden jóra fordul. Mindezt nem kimondva, didaktikusan, hanem *szimbólumokon* keresztül. Hogy a való világban ez nem így van? Lehetséges. De ugyan honnan lenne az erőnk az élet nehézségeihez, ha valahol legbelül nem lenne egy eltemetett tudás: *nem vagyunk egyedül az életnehézségeinkkel, s a végén minden jóra fordul.* Ha nem lenne meg bennünk ez a tudatalatti optimizmus és bizalom, talán fel sem kelnénk reggelente.

MIRE JÓ A JÁTÉK?

A játék ugyanúgy a világ megismerésében segíti a kisgyereket, mint a mese. A játékkal a gyerek mozdulatokat, szituációkat, kommunikációs helyzeteket ismer meg, gyakorol be, utánoz le, miközben a játék úgynevezett levezető, kijátszó funkciója sem elhanyagolható.



A MIKULÁS IGAZ TÖRTÉNETE

Miklós korán árvaságra jutott, így papok nevelték fel a kisfiút. Miklósból jóravaló, szorgalmas, a gyerekek sorsát különösen a szívén viselő pap lett, sőt magas rangú pap: püspök. De akármilyen magas rangja volt is, soha nem mulasztotta el, hogy esténként sétát tegyen a városában, és segítsen a gyerekeknek meg a szüleiknek. Egy este az egyik ablakból három kislány beszélgetését hallotta meg, akik éppen azon tanakodtak, melyikük kabátkáját adják el, hogy élelmet vehessenek belőle. Miklós egy arannyal teli bugyellárist dobott be nekik az ablakon, majd elszaladt. De a járókelők közül volt, aki meglátta piros püspöki palástját az éjszakában…

Játék és mese: az egyikkel a gyakorlatban, cselekvéssel, a másikkal verbálisan-szimbolikusan fedezi fel a világot – és benne saját magát – a kisgyerek.

MINEK A SZIMBÓLUMA A MIKULÁS?

Az ajándékozó Mikulás *a szeretet, az önzetlenség, az adni tudás és az egymásra figyelés szimbóluma.* A minden év december 6-án megérkező Mikulás ajándékot hoz a gyerekeknek. A Mikulás egy csodás mesei lény, a *Mikulás-várás egyfajta csodavárás, olyan játék, amelyben a gyerek és a szülők együtt vesznek részt.* Ez az együttesség, amellyel az ajándékozó Mikulást közösen tudja várni anya, apa, gyerek(ek), már maga is egy csoda! Miért fosztanánk meg mindettől a gyermekeinket?

ÁL-MIKULÁSOK

Sok szülő azért aggódik, mert a boltok már november közepe óta tele vannak ál-Mikulásokkal. Ha a gyerekek kérdeznék, nyugodtan el kell nekik mondani az igazat: a bolti és az óvodai Mikulások egytől egyig ál-Mikulások. Az igazi Mikulás ugyanis mindenkinek haza viszi az ajándékát, s ezek az ál-Mikulások csak eljátsszák a Mikulás szerepét. A legjobb, ha otthonra sem bérelünk Mikulást, inkább a gyerekek fantáziájára bízzuk a csodát, s inkább együtt készülődünk: tisztítjuk a cipőket, írunk levelet, díszítjük a lakást, sütjük a Mikulás-sütit.



MOST VAN VAGY NINCS MIKULÁS?

A nagyóvodások egymástól is hallanak ezt-azt, és kétségeiket meg is fogalmazzák. Ha a gyerek sokszor kérdezi, hogy valóban van-e Mikulás, akkor már valószínűleg sejti, hogy ez egy közös játék. Ilyenkor elmondhatjuk nekik, hogy Mikulás azért van, mert Szent Miklós élt. Elmesélhetjük, sőt el is játszhatjuk a gyereknek, honnan ered a Mikulás-várás szokása.

MIRE JÓ A MIKULÁS-VÁRÁS?

A gyerekek világ- és önmegismerése mellett, a közös családi csodavároson túl még valamire jó a Mikulás ünnepe. Szent Miklós története ürügy lehet arra, hogy együtt a gyerekkel összekészítsünk egy csomagocskát, hiszen ma is élnek gyerekek, akiknek nélkülözniük kell. A csomagunkat aztán elvihetjük például a Mikulásgyárba, ezzel pedig sokat tettünk gyermekünk toleranciára való neveléséért is.



Karácsonyi könyvajánló

Finomságok a deszkán



Manapság iskolát teremett a skandináv módja annak, hogyan érezzük jól magunkat. Egyre ismertebbé vált a *hygge,* a dán életérzés, valamint a figyelő tekintetek Svédország felé fordultak, ahol a *lagom* szó fedi le a nem túl extrém, inkább relax életvitelt és a pillanat megélését. Ami az étkezést illeti, a svédeknek különleges szertartásaik vannak. Naponta többször is engedélyeznek maguknak kávészünetet *(fika),* aminek mindig mindenkor stabil tartozéka egy szendvics, a *smörgås.*
De mi a megoldás, ha barátokkal vagy a családi ünnepek alkalmával szeretnénk egy igazán jót mulatni, amikor nem elég az egyszerű zsíros deszka? Ekkor jöhet a smörgåsbord: az asztal telis tele kenyérrel, valamint könnyű és változatos finomságokkal, amit elegáns és kreatív módon pakolhatunk a kenyér mellé. A deszkákon csodásan mutat a tapasok, kenőkék, sajtok, húsok és friss zöldségek kavalkádja. A vendéglátásnak ez az egyszerű módja lenyűgöző, és működik akkor is, ha csak néhány baráttal ülünk le, de akkor is, ha sok vendéget várunk. Így a vegetáriánusok, a vegánok, glutén- és laktózérzékenyek, illetve a csak simán különböző ízlésű vendégek is boldogan csipegethetnek egyazon asztalról.
A *Finomságok a deszkán – Smörgås* könnyű és szuper egészséges ételek gyűjteménye, amelyeket minden nehézség nélkül, mindig a kívánt mennyiségben készíthetünk el.
A szakácskönyvben található 100 receptet az olasz, spanyol, görög, francia, skandináv és keleti kultúrák, valamint az évszakok jegyében állította össze Tanja Dusy.
Tanja Dusy: Smörgås, Partvonal Kiadó, 4999 Ft

Receptek, hogy egész évben jól érezd magad



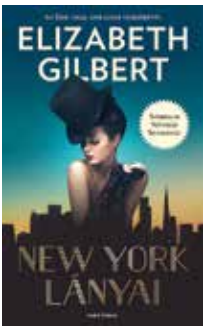
„Tudtad, hogy egyáltalán nem kell sanyargatnod magad ahhoz, hogy ne hízz el? Tudtad, hogy a jó kajákért nem kell egy fél napra beköltöznöd a konyhába? Tudtad, hogy kis odafigyeléssel egy hosszú távon fenntartható rendszert alakíthatsz ki, és balanszba kerülhetsz? Ebben a könyvben megosztom veled azt az életformát, amit én is követek nap mint nap. És hogy mi ebben a legjobb? Hát az, hogy ez pont olyan egyszerű, mint amilyen egyszerűek a könyvben található fogások, úgyhogy vágj bele, válogass a receptek között, és kerülj te is balanszba!"
Fördős Zé: Balansz, Lunchbox Produkciós Kft., 6490 Ft

Sütiimádóknak kötelező



Te sem tudod elképzelni az életed a napi desszertek nélkül? Nagyobbat akarsz villantani egy sima palacsintánál, és nem félsz belevágni egy tükörglazúros, svájci vajkrémes, vagy épp egy négyrétegű, kétféle krémmel töltött tortába? Akkor ez a könyv pont neked szól! A Nagy Sütiskönyvben kedvedre válogathatsz majd a pohárkrémek, a torták vagy épp az aprósütik közül, és tuti, hogy itt megtalálod azt a receptet, ami évtizedekig a család legnagyobb kedvence lesz!
Szilágyi Nóra: A Nagy Sütiskönyv, Lunchbox Produkciós Kft., 5490 Ft

Nem kell jó kislánynak lennünk ahhoz, hogy jó emberré váljunk



„Egy nő az élete során előbb-utóbb belefárad abba, hogy folyamatosan szégyellje magát… Ezután pedig végre igazán önmaga lehet."
Elizabeth Gilbert, az *Ízek, imák, szerelmek* világszerte népszerű szerzője egy különleges memoárral lepte meg rajongóit, amely az 1940-es évek New Yorkjának színházi világába kalauzolja az olvasót. A kalandos életű főhősnő, az immár nyolcvankilenc éves Vivian örömmel és némi megbánással emlékezik vissza élvhajhász és öntörvényű fiatalságára, valamint azokra az eseményekre, amelyek későbbi életét alakították.
A *New York lányai* a női szexualitás, a szabadosság, illetve az igazi szerelem természetét kutatja. Az írónő várva várt regényét az emberi vágyak és kapcsolatok bölcsességgel teli ábrázolása teszi páratlan szerelmi történetté.
Elizabeth Gilbert: New York lányai, Partvonal Kiadó, 4499 Ft

Belső utazás



A huszonnyolc éves, hajdani pszichológia szakos Dorina rövidtávú memóriazavarban szenved: csupán egyetlen napig képes az új ismerőseire és a friss élményeire emlékezni. Egy reggel azonban minden megváltozik: arra ébred, hogy emlékszik az előző este látott előadás főszereplőjére, Heltai Nolenre. Arra a szépfiúra, akit szakmai berkekben nemcsak az egyik legígéretesebb tehetségként, de a legrémesebb hazug szoknyapecérként is jellemeznek, akit egy dolog érdekel igazán: a saját boldogulása.
Azonban sekélyes világa a feje tetejére áll, amikor az amnéziás lány belép az életébe. Mindkettejük számára szédületes belső utazás kezdődik…
Meddig hordozhatjuk vérző lelki sebeinket büntetlenül? Képesek vagyunk-e a vélt vagy valós bűneinkért megbocsátani egymásnak – és elsősorban önmagunknak?
Szurovecz Kitti lélektani romantikus regénye ezekre a kérdésekre is keresi a választ. Az egyetlen ismerős arc a mélyre temetett emlékek és az elfojtott érzelmek hatalmának története.
Szurovecz Kitti: Az egyetlen ismerős arc
Athenaeum Kiadó, 3999 Ft

Hull a pelyhes, sok gyerek



Adam Kay, a ma már Magyarországon is rendkívül népszerű ex-orvos komikus az *Ez fájni fog* című könyve után „karácsonyi különkiadással" jelentkezik. A szerzőtől megszokott módon rövid csípős humorú naplóbejegyzések révén mulattat és gondolkodtat el egyszerre. Naplóbejegyzéseiből a munkája iránti elkötelezettség, a kezdő orvos parányi bizonytalansága, a méltatlan és sokszor megalázó helyzetekből magát frappánsan kivágó ember ereje, kitartása és vérbő, nyelvi szinten is sziporkázó szellemesség süt át.
Adam Kay: Mert szülni karácsonykor kell
Athenaeum Kiadó, 3690 Ft

VARÁZSLATOS KARÁCSONY

Fotó: H&M Home











A cirok tulajdonságai, jelentősége a gluténmentes táplálkozásban

A cirok kb. 300 millió ember alapvető élelmiszerforrása, fontosságát tekintve ötödik a Földön.

A szemes cirok **fehérjetartalma** 10-12%, mely lényegesen meghaladja a kukoricáét. Legfontosabb tulajdonsága, hogy **gluténmentes**, így a **lisztérzékeny** emberek számára is korlátlanul fogyasztható, könnyen hozzárendelhető a diétákhoz.
Ásványianyag-tartalma magas, főleg a magnézium (**Mg**), vas (**Fe**) és a kálium (**K**) kiemelkedő, számottevő mennyiségben tartalmaz **antioxidáns** hatású polifenolokat.
Ezekből az összetevőkből több található a cirokban, mint a barnarizsben, a rizscsírában vagy búzacsírában.
Az Agroszemek Kft. által fogalmazott szemescirok hibridek **tanninmentesek**, ezért nincs kedvezőtlen hatásuk a fehérje emészthetőségére és az ásványianyagtartalom hasznosulására.
Megfelelő technológiával puffasztható és **azonnal fogyasztható**, nagyon kedvelt a nemrégiben újdonságként megjelent új bio/vegán termékünk, a négyféle ízben (natúr, BBQ, mogyorós, sajtos-hagymás) kapható **Cirok golyó.**
Kontrollált termesztéstechnológia és feldolgozás mellett, megbízható beszerzési forrásból (Agroszemek Kft.) származó **alapanyagból liszt** is készülhet belőle, így egyszerűen beilleszthető az étrendbe.









Korunk egyik meghatározó problémái a különböző étel-allergiák, érzékenységek, így nagyon fontos, hogy az ilyen problémával küzdő emberek jó minőségű „MENTES” alapanyagokhoz jussanak.
A cirokfogyasztás **nem csak glutén** érzékenyek számára ajánlott, hiszen bármilyen diétába (fogyókúrába) beépíthető.
Inzulinrezisztenciával küzdők is bátran fogyaszthatják, magas rosttartalmának és fehérjetartalmának köszönhetően lassabban szívódik fel a szervezetben. Glikémiás indexe 48.
Jótékony hatása van az idegrendszerre, erősíti az immunrendszert, csökkenti a cukorbetegség kialakulásának esélyét, valamint emésztést segítő hatása is van.
Felhasználását tekintve könnyedén készíthetünk belőle kenyereket, sütemények. Főételek készítésénél is bátran használható, tökéletes rántások, habarások elkészítéséhez.
Számos pozitív tulajdonságának köszönhetően nem csoda tehát, hogy a cirok különleges alapanyag lehet a mindennapos felhasználásban és nélkülözhetetlen a konyhában.
A cirok fogyasztását mindenkinek ajánljuk, akik fontosnak tartják az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozást. **(X)**

Agroszemek Kft.



TANNIN – MÁR NINCS MITŐL TARTANI

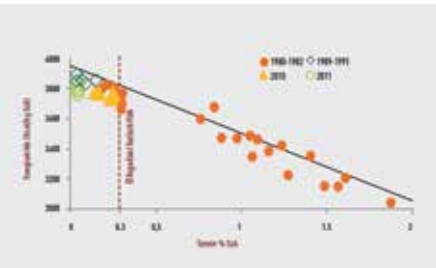
A tanninok csökkentik az emészthetőséget az állattenyésztésben, amelyek hosszú időn át a cirok negatív megítélését okozták. Napjainkban azonban már felesleges emiatt aggódni, hiszen a nemesítő cégek új fajtái már a nyolcvanas évek közepétől gyakorlatilag tanninmentesek!



A takarmány felhasználói és gyártói számára a tannintartalom az egyik legfőbb ok, amiért elutasítják a cirok felhasználását. Minél nagyobb a magok tannintartalma, annál nehezebb megemészteni a cirok tápanyagait, különösen a monogasztrikus állatoknak. Jól ismert a mechanizmusa ennek a folyamatnak: a tanninok, mint polifenolok, a mag fehérjéihez kötődnek, és olyan komplexeket képeznek, amelyek lerakódnak az együregű gyomrú állatok emésztőrendszerében. Így az emésztőenzimek csak nehezen jutnak hozzá a gabona tápanyagaihoz.

A NÖVÉNYNEMESÍTÉS MEGOLDOTTA A PROBLÉMÁT

A vetőmag-nemesítők sikeresen megbirkóztak a problémával. Ez a hátrány most már csak jellemzően az úgynevezett helyi vagy hagyományos fajtákra igaz. Az 1980-as évek közepe óta minden új, piacra kerülő cirokfajta alacsony, minimális tannintartalommal rendelkezik. A hozamnövelés mellett a cirok tannintartalmának csökkentése volt az egyik legfőbb nemesítési cél a fajták fejlesztésében, és kritériumnak számított, hogy egy fajta bekerülhessen a vetőmag-katalógusba. Jelenleg csak olyan cirokfajtát lehet bejegyezni a hivatalos francia katalógusba, amely kevesebb, mint 0,14 szárazanyag-százalékban tartalmaz tannint. Az Európai Unióban a bejegyzéshez szükséges felső határ 0,3%. Viszont vannak olyan gazdálkodók, elsősorban Kelet-Európában, akik még mindig a magas tannintartalmú, helyi fajtákat termesztik. Ezért fontos, hogy a takarmány előállítói és felhasználói tájékozódjanak a cirok eredetéről, hogy garantálni tudják a megfelelő és elvárt minőséget.



Az 1980-as évek közepe óta minden új cirokfajta kevesebb, mint 0,3% szárazanyag-százaléknyi tannint tartalmaz. 2011-ben a francia Arvalis kutatóintézet megmérte 23 friss aratásból származó minta tannintartalmát. A cirokfajták átlaga 0,05% SzA volt, az értékek 0,01%-tól 0,18%-ig terjedtek. Ezek az értékek jóval az Európai Unió által meghatározott 0,30% SzA-s felső határérték alatt vannak, amely ahhoz szükséges, hogy egy új fajta bekerülhessen a hivatalos katalógusba.



VÁLTOZATOS MAGOK – VÖRÖS VAGY FEHÉR, EGYRE MEGY!

A szemes cirok magjainak színtartománya a fehértől a vörösig terjed, de a gabona tápértéke független a sokféle színárnyalattól. A szemes cirkot szín szerint osztályozzuk: fehér és vörös magvúakra. Ez a kettős felosztás azonban elfeledteti, hogy folyamatos az átmenet a két szín között. A magok színének nincs hatása a minőségre, a tápértékre, a terméshozamra, a növények érési idejére, de még az azt fogyasztó állatok húsának színére sem. A közkeletű vélekedéssel szemben a vörös cirok nem tartalmaz tanninokat.

KÜLÖNBSÉGEK ORSZÁGONKÉNT

Habár az egyes országokban leginkább csak egyféle cirkot termesztenek, ez csak megszokás kérdése. Franciaországban, Magyarországon, Romániában és Bulgáriában a termesztett fajták 90%-a vörös cirok. Olaszországban és Oroszországban pont fordítva van. Ukrajnában a gazdálkodók ugyanannyiszor választják az egyik színt, mint a másikat. Színtől függetlenül a vetőmag-nemesítő vállalatok ugyanúgy dolgoznak a saját fajtáikkal, megpróbálva egyensúlyt teremteni a termelékenység és a korai érés, valamint a hidegtűrés és az abiotikus stressztűrése között. **(X)**

Euralis Kft. – Agroszemek Kft.



Ízletes és gyógyító szirmok

Dalmáciából érkezik a sóvirág, avagy a só kaviárja

Szerző: dr. Szász Adrián
Fotó: archív

Sózzunk tudatosan! Nem arra értjük, hogy hogyan szórjuk ki helyesen a sótartóból a tartalmát, hanem arra, hogy mit szórjunk ki belőle. Mert jóformán reggel, délben, este fogyasztunk valamilyen formában sót, miközben nincs sok információnk az eredetéről, a minőségéről. Pedig ma már annyira figyelünk, hogy milyen lisztet, édesítőt, olajat használunk. Mi lenne, ha sózni pedig – közvetve – a tengervízzel, a napfénnyel és a széllel sóznánk? Vagyis e három összetevő gyümölcsével. Azaz virágával. A sóvirággal, vagy még szebben: a só kaviárjával…

Nini, ez a só nini – élhetnénk a visszafogottan jópofa rímmel (élünk is), amikor rájövünk, hogy a Solana Nin horvát sómanufaktúra az Adriai-tenger partján, a festői környezetben fekvő Nin városában állít elő kivételes tisztaságú bio tengeri sót. A már emlegetett sóvirág is itt készül. A tevékenység az 1500-as évek óta öröklődik generációról generációra – az erre alapított helyi vállalkozás kizárja termékei előállításánál az egészségtelen adalékanyagok felhasználását. Maga a sólepárló is természetvédelmi területen található. A folyamat leegyszerűsítve: ahogy elpárolog a tengervíz, a lepárló alján marad a só, a felszínén kristályként a sóvirág, ami évente egyszer – nyáron – kézzel szüretelhető. Az algák anyagcseréjének és mikroorganizmusok munkájának a végső terméke ez, több mint 75 féle ásványi anyagot, a testünk számára nélkülözhetetlen nyomelemeket tartalmaz.

És még finom is! – Az átlagos sóhoz képest kevésbé kesernyés, mondhatni nagyon tiszta íze van – mondja Ferkó Zoltán, aki felfedezte és Magyarországon is elterjesztené ezt a sókulturális (szá-munkra) újdonságot.
– Utólagos sózásra a legprímább: a rántotta, a húsok, a halak, a saláták ízét még jobban kihozza, igaz, én a tésztát is ezzel főzöm, mert nem is tartok otthon mást! Nem jódozzák utólag, a közelünkben születik egy abszolút természetes folyamat eredményeként, ami környezettudatos is. A Solana Nin termékeknek ugyanis még a csomagolása is lebomló. A kagylókon, rákokon átszűrt só fogyasztása pedig gyermekeknek, szoptató anyáknak, sőt még allergiásoknak is kifejezetten ajánlott! Mi, magyarok eddig kevésbé figyeltük, mivel sózunk, miközben a többi alapélelmiszerből már nálunk is nagyon széles a választék. Itt az ideje, hogy az egészséges





étrendhez végre „az életünk sója” is hozzátartozzon. Ami Horvátország egyik legszebb helyéről, legtisztább ökoszisztémájából érkezik (www.sobiznisz.hu). A nini párlókban a sót ráadásul nem gépek állítják elő, hanem három dolog érleli: napfény, tengervíz és szél. A zamatos sóvirág pedig a hóra emlékeztet, sziromszerűen kivirágzott só tulajdonképpen, különleges kristályszerkezettel. Flower of saltként már sok országban ismerik és használják, a franciák ipari mennyiségben állítják elő. Ninben ugyanez kézműves formában történik. Érdemes újabban itthon is keresnünk a boltok polcain, amik amúgy tele vannak gyengébb – vagy legalábbis ellenőrizhetetlen – eredetű és minőségű, utólag feljavított, egészségtelen anyagokkal dúsított sóval. A nini termékek változatosak, karakteresek, ízletesek, egyediek és – gyógyhatásúak. S(z)ó szerint!

Karácsonyi sütik a nagyvilágból

Szerző: MN
Fotók: Profimedia - Red Dot

Minden országban van olyan édesség, amely nélkül elképzelhetetlen a karácsonyi asztal. Természetesen vannak átfedések, hiszen sok nemzet ismeri egyik vagy másik ünnepi desszertet, de akadnak olyan édességek is, melyek egyedülállónak minősülnek.



MAGYARORSZÁG

Hazánkban a szaloncukor egyet jelent a karácsonnyal, nincs olyan gyerek (vagy felnőtt), aki ne fejlesztette volna tökélyre, hogyan kell a csomagolópapírt az édesség kicsenése után az eredeti formába visszahajtogatni a fán. A szaloncukor története Franciaországból indult, itt már a XIV. században készítettek úgynevezett fondantcukorkát, amely az édesség ősének tekinthető. Hogy a szaloncukor hogyan jutott el Magyarországra, máig nem tisztázott, de egyes cukrásztörténeti írások német kitérőt is emlegetnek. Annyi bizonyos, hogy a XIX. században már hazánkban is készítettek fondantcukrot, mely a főúri otthonokban a szalonnak nevezett helyiség egyik legtöbbet kínált, sok helyen előre kihelyezett édessége volt. Ezekben a házakban a szalonban helyezték el a karácsonyfát is, innen kapta az édesség a szaloncukor elnevezést. Kezdetben az édességet a cukor megdermedése után sztaniolpapírba csomagolták, két végén egyforma nagyságú rojtokkal díszítve. Ma már számtalan ízben és változatban készítik, népszerűségét kétségkívül kettős szerepének köszönheti: nemcsak remek édesség, de nagyszerű ünnepi díszítőelem is. A szaloncukor sok országban ismeretlen, ám hazánkban évről évre hatalmas népszerűségnek örvend. Ahogy szaloncukor, úgy bejgli nélkül sem ünnep az ünnep, legyen töltve akár diós, akár mákos, akár gesztenyés töltelékkel. Sok családban készül még zserbó, hókifli, mézeskalács vagy habkarika is, utóbbi kettő – a szaloncukorhoz hasonlóan – nemcsak finom, de a karácsonyfa éke is lehet.

OLASZORSZÁG

Olaszországban az egyik legismertebb karácsonyi édesség a panettone, egy puha kuglóf, melynek tésztájába citrusok apróra vágott héját, kandírozott és aszalt gyümölcsöt töltenek. Híres nápolyi ünnepi édesség a rococo, egy kicsit keményebb, mandulás keksz, amelyet vörösborba (mely Jézus könnyeit szimbolizálja) áztatva illik fogyasztani. A tiramisu ilyenkor sem hiányozhat az asztalról, ahogy a pan papato nevű csokoládés édesség sem, ez mogyorót, diót, mézet és mandulát tartalmaz.



GÖRÖGORSZÁG

Görögországban a dodekaimero, vagyis a 12 napos ünnepségsorozat (mely karácsonytól vízkeresztig tart) kedvelt édessége a kourabiedes, amely mandulát tartalmazó tésztából készül, és leginkább a magyar hókiflihez hasonlít. Ugyancsak jellemző ünnepi görög édesség a melomakarona, mely diós, mézes, szegfűszeges ízvilágot hordoz. A legtöbb családban kenyér- vagy kalácstésztából Krisztuskenyér is készül, közepén kereszttel, négy sarkában pedig olyan motívummal, ami az adott család számára fontos jelentéssel bír.





FRANCIAORSZÁG

A legjellegzetesebb francia karácsonyi sütemény a Bûche de Noël, egy csokoládés krémmel töltött piskótatekercs, melynek külső részét fatörzsszerű mintázattal látják el. A díszített piskótatekercs mellé – a minél élethűbb hatás kedvéért – marcipánból, csokoládéból készült gombát, valamint mini fenyőágat is helyeznek, s porcukorral adnak havas összképet ennek a művészi desszertnek. A Bûche de Noëlt egyébként Belgiumban is ismerik és előszeretettel készítik.

NÉMETORSZÁG

Németországban (és Ausztriában) nemcsak karácsonykor, de már az adventi időszakban is népszerű a stollen, ami sűrű kelt tésztából készülő, mazsolát, kandírozott gyümölcsöt és citrushéjat tartalmazó sütemény, vastag porcukorborítással. A sütemény eredete régmúlt időkre nyúlik vissza: az első stollent 1329-ben készítették Henrik püspök karácsonyi ajándékaként, azóta számos változata elterjedt. Christstollennek is hívják, mert kinézetre leginkább a pólyájában fekvő Jézusra hasonlít.





ANGLIA

Anglia leghíresebb ünnepi desszertje a karácsonyi puding, vagyis a mazsolapuding, melynek elkészítése – a hagyomány szerint – a teljes család feladata. A tésztát ugyanis valamennyi családtagnak meg kell kevernie, miközben kíván valamit. A karácsonyi pudingot felszolgálás előtt brandyvel öntik le, majd meggyújtják. Jellegzetes sütemény még a Mince Pie, melynek receptjét a keresztes lovagok hozták magukkal a Közel-Keletről, így az édesség jellemzően aszalt gyümölcsökből, mazsolából, fűszerekből, alkoholból és sok cukorból áll.

DÁNIA

A dán hygge élmény karácsonyi megfelelője a julehygge, melynek nélkülözhetetlen alkotóeleme az úgynevezett risalamande, amely fele-fele arányban tejszínhabból és főtt rizsből készül, apróra vágott mandulával, a tetején forró cseresznyeöntettel. A nagy tál desszertben elrejtenek egy szem mandulát is, a hagyomány pedig úgy tartja, hogy aki ezt megtalálja, szerencsés lesz a következő évben.





AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK

Az USA-ban a karácsonyi édességek területén a tejszíné a főszerep: ez az összetevő mind a sült tökkel és almával töltött lepény, mind a rumos-tejszínes datolyatorta, mind a tejszínes szilvakrém fő alkotóeleme.

AUSZTRÁLIA



Ausztráliában jellegzetes karácsonyi édesség a flambírozott szilvapuding, melybe egy értékesebb érmét rejtenek, a megtalálójáról pedig úgy tartják, hogy szerencse kíséri majd az egész elkövetkezendő évben.

TARGONCA TRADE

22 év tapasztalatával állunk ügyfeleink rendelkezésére

Szolgáltatásaink

- országos tanácsadói szervízhálózat
- új és használt targonca értékesítés
- hosszú és rövid távú bérlet
- alkatrész kereskedelem
- önjáró emelőállványok kereskedelme



A Targonca Trade Kft a HELI gyár termékeinek kizárólagos magyarországi forgalmazója.
A legegyszerűbb "békától" a 16 tonnás targoncáig minden megtalálható a kínálatában.

- korszerű technika
- kényelmes vezetőtér
- gazdaságos üzemeltetés

HELI
WORLD TOP 10 BRAND

Minőség, megbízhatóság, kedvező ár

8400 Ajka, Ipari Park 5704/I
E-mail: targoncatrade@targoncatrade.hu
Tel./fax: 88/210-851

A megszokott süteményeink is lehetnek egészségesek

Diétásan is készülhetnek az ünnepi édességek

Fotó és szöveg: Szép Csilla

Ahogy közelednek az ünnepek, egyre többet gondolkodunk rajta, hogy milyen sütemény készüljön majd, amivel a vendégeket és a családot is megkínálhatjuk. Természetesen legyen finom, de ne hizlaljon! A kezdő konyhatündéreknek kedvezve legyen közte olyan, amit egyszerű elkészíteni, és – ami talán a legfontosabb – mindenki találjon kedvére valót a kínálatban. Íme, négy olyan sütemény, melyekben minden elvárásunk teljesül majd. Ismerős ízek diétás változatban, a legszebb ünnepünkre készülve.



Mézeskalács cukormentesen

Hozzávalók:
• 23 dkg teljes kiőrlésű liszt • 9 dkg liszt • 10 dkg vaj • 4,5 dkg 1:4 erősségű édesítőszer • 1 tojás • 1 dl tejszín • 1 kávéskanál őrölt gyömbér • 1 kávéskanál őrölt szegfűszeg • 1 kávéskanál őrölt narancshéj • 1 kávéskanál őrölt fahéj • 1 kávéskanál szódabikarbóna • a kenéshez tojássárgája

A tejszínt csípősre melegítjük, belekeverjük a fűszereket. Hagyjuk kicsit hűlni, majd a többi hozzávalóval együtt rugalmas tésztát gyúrunk. 2 ív sütőpapír között 3 mm vékonyra nyújtjuk, tetszőleges formával kiszaggatjuk, tojássárgájával lekenjük, és 180 fokon 8 perc alatt megsütjük. Ha kihűlt, kekszesdobozban tároljuk.





Gesztenyével töltött biberle

Hozzávalók: *• 12 dkg teljes kiőrlésű liszt + kevés a nyújtáshoz • 4 dkg liszt • 5 dkg vaj • 2,5 dkg 1:4 erősségű édesítőszer • 1/2 tojás • 1/2 dl tejszín • 1/2 kávéskanál őrölt gyömbér • 1/2 kávéskanál őrölt szegfűszeg • 1/2 kávéskanál reszelt narancshéj • 1/2 kávéskanál őrölt fahéj • 1/2 kávéskanál szódabikarbóna*
A kenéshez: *• 1/2 tojás*
A töltelékhez: *• 40 dkg cukormentes gesztenyepüré • 2-4 evőkanál rum • 6 evőkanál tejszín • 2 dkg 1:4 erősségű édesítőszer*

A gesztenyét kikeverjük a tejszínnel, a rummal, az édesítőszerrel, és félretesszük. A tésztához a tejszínt csípősre melegítjük, belekeverjük a fűszereket. Hagyjuk kicsit hűlni, majd a többi hozzávalóval együtt rugalmas tésztát gyúrunk. Lisztezett felületen kb. 3 mm vékonyra nyújtjuk, és 6-7 cm széles csíkokat vágunk belőle. A gesztenyemasszát rárétegezzük, a tésztát összecsipkedjük. A hengert óvatosan átgörgetjük, így pár cm-rel hosszabbra is tudjuk formálni, majd 30 cm hosszú cérnával egyforma darabokat vágunk belőle. Az enyhén felvert tojással lekenjük, és 180 fokon 12 perc alatt megsütjük. Miután kihűlt, kekszesdobozban tároljuk.

Rugelach cukormentesen

Hozzávalók (16 darabhoz)
A tésztához: *• 12 dkg teljes kiőrlésű liszt + kevés a nyújtáshoz • 5 dkg liszt • 11 dkg puha vaj • 11 dkg mascarpone • 1/2 dkg 1:4 erősségű édesítőszer*
A töltelékhez: *• 2 evőkanál cukormentes baracklekvár • 1/2 dkg 1:4 erősségű édesítőszer • 6 dkg csokoládé (70% kakaótartalmú) apróra vágva • 6 dkg dió apróra vágva*
A kenéshez: *• 1 tojás*

A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, 1 órára hűtőbe tesszük. Szilikon nyújtólapon vagy sütőpapíron, kevés liszttel megszórva 35 cm-es körlappá nyújtjuk. Megkenjük az édesítőszerrel elkevert lekvárral, és 16 egyforma cikkre vágjuk. Megszórjuk a dióval és a csokoládéval, majd a szélesebb végüktől indulva feltekerjük a kifliket. Sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk, mindet megkenjük a felvert tojással, és 180 fokon 25 perc alatt készre sütjük.





Cukormentes képviselőfánk

Hozzávalók (8 darabhoz): *• 1,5 dl víz • 6 dkg vaj • 1 csipet só • 1 késhegynyi 1:4 erősségű édesítőszer • 12 dkg barna rizsliszt • 3 M-es tojás*
A krémhez: *• 2 tojássárgája • 1 dkg 1:4 erősségű édesítőszer • 4 dl tejszín • 2 dl víz • 3/4 vaníliarúd kikapart magjai • 4 dkg étkezési keményítő*
A tejszínhabhoz: *• 1 dkg 1:4 erősségű édesítőszer • 2 dl jéghidegre hűtött tejszín • 1/4 vaníliarúd kikapart magjai*

Vastag aljú lábasban a vajat, a vizet és a sót forrásig melegítjük. Lehúzzuk a tűzről, beleszórjuk a barna rizslisztet, az édesítőszert, és csomómentesre keverjük. Visszatesszük a tűzre, és addig kavargatjuk, amíg a tészta sercegni nem kezd. További néhány percig gyors mozdulatokkal keverjük, ezalatt összeáll. Levesszük a tűzről, és pár percig hűlni hagyjuk. Egyesével hozzádolgozzuk a tojásokat, mindig addig keverve a tésztát, amíg a tojást teljesen fel nem vette. Habzsákba töltjük, sütőpapírral bélelt tepsire 8 egyforma halmot nyomunk, és 15 percre félretesszük. A sütőlapot és a fánkokat vízzel megspricceljük, és 185 fokon 15 percig, majd 170 fokon további kb. 30 percig sütjük. Sütés közben nem szabad kinyitni a sütőt, különben a fánkok összeesnek. Ha modern villanysütőnk van, ami magától lehűti magát, a sütési idő leteltekor elzárjuk a hőt, és a sütő ajtaját továbbra is zárva tartva hagyjuk a fánkokat a sütőben kihűlni. Gázsütőnél és régebbi villanysütőnél a sütési idő leteltekor a sütőajtót résnyire nyitjuk, és fakanállal kitámasztva hagyjuk a sütőt a fánkokkal együtt fokozatosan lehűlni. A krémhez a tojássárgáját a vaníliával és az édesítőszerrel kihabosítjuk. A tejszínt csípősre melegítjük, majd belevegyítjük a tojássárgáját és a vízzel csomómentesre kevert keményítőt. Közepes lángon, folytonos kevergetés közben sűrű krémmé főzzük, majd kihűtjük és habzsákba töltjük. A tejszínt az édesítőszerrel és a vaníliával kemény habbá verjük. A kihűlt fánkok tetejét levágjuk, az aljukba vaníliakrémet teszünk, erre tejszínhabot nyomunk, és ráhelyezzük a levágott tésztát. Hűtőben tároljuk.

Ízgazdag menüvel készültünk a hideg téli napokra

Tartalmas fogások, egyszerűen elkészülő ételek, akár karácsonyra is!

Fotó és szöveg: Szép Csilla

A téli időszakban előszeretettel fogyasztunk olyan ebédet, vacsorát, amihez elég pár karéj kenyeret adni vagy tésztával felitatni a szaftot, akár serpenyőben tálalva az ételt. Következő fogásaink pont ilyenek. Egyszerűen, előre is elkészíthetők, könnyen melegíthetők, bárhol beszerezhető alapanyagokból „gyártva”, mégis ízben gazdagok, készüljenek akár hétköznapi vacsorára vagy egy ráérős ünnepi étkezésre.



Gombás marharagu tésztával

Hozzávalók (4 személyre):

- *1 kg sovány marhahús*
- *50 dkg gomba*
- *1 evőkanál vaj*
- *1 vöröshagyma*
- *2 gerezd fokhagyma*
- *4 sárgarépa*
- *1 teáskanál szárított kakukkfű*
- *1 teáskanál szárított rozmaring*
- *2 evőkanál mustár*
- *5 dl alaplé*
- *2 dl zsíros tejszín*
- *só*
- *őrölt bors*

A tálaláshoz:

- *50 dkg tészta, kifőzve*



A megtisztított marhahúst a vajon megpirítjuk, kiszedjük, félretesszük. A felaprított gombát a visszamaradt zsiradékon megpirítjuk, hozzáadjuk a felkarikázott répát, a kakukkfüvet, rozmaringot, felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk és fedő alatt addig főzzük, amíg a hús meg nem puhul. Elkeverjük benne a tejszínt és a mustárt, a tésztával tálaljuk.





Baszk csirke

Hozzávalók (4 személyre): *• 1 pár kolbász • 6-8 alsó csirkecomb • 1 kaliforniai paprika • 1 vöröshagyma • 2 gerezd fokhagyma • 1 evőkanál szárított kakukkfű • 1 konzerv aprított paradicsom (400 ml) • 2 dl fehérbor • 1 evőkanál füstölt piros-paprika • olaj • só • őrölt bors*

A kolbászt felkarikázzuk, átsütjük, kiszedjük és félretesszük. A csirkecombokat sózzuk, borsozzuk, majd a kolbász kisült zsírján megpirítjuk, kivesszük, félretesszük. A visszamaradt zsiradékon megpároljuk a felkockázott hagymát és a fokhagymát, a felcsíkozott paprikát. Felöntjük a borral, hozzáadjuk a kakukkfüvet, a paprikát és a paradicsomot. Visszatesszük a csirkecombokat, kb. 30 percig főzzük, amíg a hús meg nem puhul, a kolbásszal megszórva tálaljuk.



Brassói aprópecsenye zöldborsóval

Hozzávalók: *• 50 dkg sertéskaraj • 50 dkg krumpli • 50 dkg zöldborsó • 1 vöröshagyma • 3 gerezd fokhagyma • 15 dkg vékonyra szelt szalonna*
A sütéshez: *• olaj vagy zsír*

A krumplit meghámozzuk, kockára vágjuk, sós vízben félig puhára főzzük, leszűrjük, félretesszük. A szalonnát felkockázzuk, zsírjára pirítjuk, kiszedjük, félretesszük. A húst felkockázzuk, a zsiradékon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk, kiszedjük, félretesszük. Megpirítjuk a hagymát, az edényben kb. két cm zsiradékban megsütjük a krumplit, visszatesszük a húst, az aprított fokhagymát, belekeverjük a zöldborsót. Pár percig pirítjuk, majd tálaljuk.

Savanyú káposztás-kolbászos tészta

Hozzávalók (4 személyre):
• 1 pár kolbász • 1 evőkanál zsír vagy olaj • 40 dkg tészta • 20 dkg savanyú káposzta • 2 gerezd fokhagyma • 2 dl alaplé • 5 dkg vaj • 1 evőkanál fehérborecet • só • őrölt bors

A tésztát a csomagoláson található utasítás szerint kifőzzük. A zsiradékon ropogósra sütjük a felkarikázott kolbászt, kiszedjük, félretesszük. A visszamaradt zsiradékon megpároljuk az átmosott káposztát, az aprított fokhagymát, felöntjük az alaplével, pár percig főzzük, majd hozzákeverjük a vajat. Sózzuk, borsozzuk, belekeverjük a lecsepegtetett tésztát, és a kolbásszal megszórva tálaljuk.



ASZÁLY? **JÖHET.**
EURALIS SZEMES CIROK. ASZÁLYBAN IS BIZONYÍT!





www.euralis.hu

EURALIS

AGROSZEMEK 1990

Barna sörös ragu

Hozzávalók (4 személyre): *• 1 kg pulykacomb vagy sovány marhahús • 1 vöröshagyma • 3 dl barna sör • 3 dl alaplé • 4 sárgarépa • só • őrölt bors • (rizs)liszt • olaj vagy vaj*

A húst felkockázzuk, lisztben átforgatjuk és a zsiradékban megpirítjuk. Kiszedjük, félretesszük. Megpároljuk a felaprított hagymát, beletesszük a felkarikázott répát, pár percig pirítjuk, visszatesszük a húst, felöntjük a sörrel és az alaplével, sózzuk, borsozzuk, és kislángon addig főzzük, amíg a hús meg nem puhul és a ragu be nem sűrűsödik. Magában vagy tetszőleges körettel tálaljuk.



...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


PAPACK
TECHNOLÓGIA SZÍVVEL
The secret is inside
YOUR PARTNER IN QUALITY
SINCE
25
YEARS
1994 - 2019
MANUFACTURING AND SELLING OF SPICE MIXTURES AND ADDITIVES
FŰSZERKEVERÉKEK ÉS ADALÉKANYAGOK GYÁRTÁSA ÉS FORGALMAZÁSA
The secret is inside
PAPACK KFT.
H-8500 Pápa, Veszprémi út 26.
Tel./Fax: +36 89/313-901
www.papack.eu