

ÉLETREVALÓ

fiataloknak



ÉLETREVALÓ

fiataloknak



KARINTHY FRIGYES
GIMNÁZIUM
KIADÓ



Budapest, 2008

A könyv a Microsoft Magyarország felkérésére és finanszírozásával jött létre.

Köszönjük Somogyi Edit tanárnő és Szabó Vince munkáját a Jedlik Ányos Gimnáziumból.

Az internetes linkeket a Karinthy Frigyes Gimnázium diákjai válogatták Koritár Attila tanár úr vezetésével.

A „Miben segíthet a számítógép?” rovat összeállításában közreműködött Szabó Bence,
a Karinthy Frigyes Gimnázium tanulója.

© KFG Kiadó, 2008

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás, reprodukálás,
elektronikus publikáció, a nyilvános előadás, a rádió- és televízióadás, valamint
a fordítás jogát az egyes fejezeteket és az illusztrációkat illetően is.

KFG Kiadó
Karinthy Frigyes Gimnázium,
1183 Budapest, Thököly utca 7.
www.karinthy.hu – info@karinthy.hu

ISBN 978-963-86591-7-0

Szerkesztette: Dr. Bognár Anikó, Merényi Ádám és Takács Attila

Felelős kiadó: Hutai László

Lektorálta: Dr. Bognár Anikó

Illusztrációk: Martsa Piroska

Tipográfia: Garamszegi Krisztina

Fedélterv: Garamszegi Krisztina, Martsa Piroska rajzának és Csanádi Márton fotóinak felhasználásával

Bevezető

„Nézd, te is válaszüton állsz,
szemedben ártatlanság,
lekedben nyugtalanság.
Nézd, te is szép jövőre vársz,
szívedben furcsa érzés,
fejedben annyi kérdés
válaszra vár.”

Andrea; KFT (Bornai Tibor)

A mikor egy végzős középiskolás kikerül az iskolapadból, nem csak a ballagó-tarisznyában viszi magával a hagyományos „hamuba sült” pogácsát és a lyukas kétfüllérest, hanem a fejében azt a sok-sok értékes tudást is, amit az előző tizenkét év során az iskolában megszerzett.

De bármennyire alaposan készíti is fel diákjait az alma mater, bármilyen sok nélkülözhetetlen információ található meg a tankönyvekben, biztosan marad még jó pár olyan terület, amelynek a kicsit alaposabb ismerete bizony jól jöhet így, a felnőttkor kezdetén.

A Microsoft „Társ a Tanulásban” programjának (Partners in Learning – PIL) célja a digitális írástudók számának növelése, a korszerű informatikusképzés támogatása és az informatikával segített oktatás népszerűsítése. A program Tanácsadó Testületében banki elnök, egyetemi professzor, akadémiai alelnök ugyanúgy helyet kap, mint egyesületi vezető, iskolai igazgató, vagy épp a KFT együttes tagja. (Összeállt a kép az idézettel!) Az egyik testületi ülésen vetődött fel a gondolat, hogy készítsünk egy könyvet, mely a középiskola utáni mindennapokhoz ad gyakorlati segítséget. Felkérésre kitűnő szerzők vállalták az örömteli feladatot, és készítettek el az „Életrealót”, amit most a kezdedben tartasz vagy épp a monitorodon olvasol.

Az ötletet adók célkitűzése az volt, hogy az iskolai oktatásban általában nem sokat említett, a tankönyvekben nem szereplő, ugyanakkor nagyon fontos információkból adjunk át egy jó csokorra valót az olvasónak, ezzel segítve őt a hétköznapi felmerülő gondjainak megoldásában. Szándékaink szerint nem csak közvetlenül érettségi után, hanem a későbbiekben is haszonnal forgatható könyvet szeretnénk az Olvasó elé tenni.

Hogyan pályázzunk ösztöndíjra a felsőoktatásban? Mit és mit ne vigyünk magunkkal, ha külföldre utazunk? Mi a teendő egészségügyi vészhelyzetben? Pontosan mit is neveznek a bankok THM-nek? Hogyan viselkedjünk egy állásinterjún? Ilyen és számtalan hasonló kérdésre kaphat választ az olvasó az itt következő tíz fejezetben, az adott szakterületek kiváló ismerőinek értő és olvasmányos tolmácsolásában.

Bár a szerzők is bőven javasolnak internetes oldalakat, megadva a témában való további elmélyülés lehetőségét, a fejezetek végén található még egy-egy rövid összefoglaló is arról, hogy milyen további segítséget lehet kapni a számítógéptől az adott témakörben. Ezen túl még egy-egy középiskolás diákok által összeállított linkgyűjtemény is segítséget nyújt.

A könyvet Martsa Piroska grafikusművész rajzai illusztrálják.

„Always Look on the Bright Side of Life!”
(Mindig az élet napos oldalát nézd!)
(Monty Python)

Jó szórakozást kívánok!

Merényi Ádám

Microsoft Magyarország

1. SÁHÓ BARNABÁS: MI A TEENDŐ ISKOLA UTÁN?

1. Bevezetés	10
2. Időben tedd fel a kérdést!	10
3. Mit érdemes mérlegelni a pályaválasztás előtt?	11
4. Segítség a felkészülésben	13
5. Nyelvtanulás	14
6. Egyetem vagy főiskola?	14
7. Egyetemi nyílt napok	15
8. Miben tér el a főiskola és az egyetem a középiskolától?	15
9. Önállósodás: átmenet a szülőktől függés és az önálló élet között, avagy a szabadság kérdése	16
10. Munkavállalás középiskola után	17
11. Jogviszony	17
12. Bankszámla, bankkártya	17
13. Támogatások, ösztöndíjak	18
14. Kollégium vagy albérlés?	19
15. Előrehaladás az egyetemen, főiskolán	21
16. Informatika a felsőoktatásban	22
17. Munkavállalás a felsőoktatás éve alatt	23
18. Mi a teendő, ha a választott intézmény nem váltja be a hozzá fűzött reményeket?	24
19. Állásbörze	25
20. Itthon, vagy külföldön vállaljak munkát? Miben segít a számítógép?	26
Kiegészítés	27

2. W. UNGVÁRY RENÁTA: ÉLETVITEL, HÁZTARTÁSI ALAPISMERETEK

1. Bevezetés	28
2. Szinglik és családok – a legszűkebb környezet, amelyben élünk	28
3. Ésszerű tisztaság	29
4. Konyha, főzés, étkezés	33
5. Ajándékozás, ünnepek	37
6. Családi vállalkozás, családalapítás	39

7. Fogamzásgátlás, termékenység, szülés, szoptatás	39
8. Sport	44
Miben segít a számítógép?	45
Kiegészítés	45

3. KÉRI NAGY KRISZTINA ÉS DR. KÉRI ILDIKÓ: AZ EGÉSZSÉGRŐL

Bevezetés: Az egészség védelmének alapkérdései	46
Egészségügyi, mentálhigiénés ismeretek	46
<i>Hogyan határozhatjuk meg, mi is az egészség?</i>	46
<i>Milyen tényezők befolyásolják az egészséget?</i>	47
<i>A betegségmegelőzés fogalma, lehetőségei</i>	47
<i>Legfontosabb kötelező szűrővizsgálatok</i>	48
<i>Mi az egészségnevelés célja?</i>	48
<i>Az egészség 12 pontja</i>	48
<i>Mi a mentálhigiéné?</i>	49
<i>Táplálkozás</i>	49
<i>Súlyos táplálkozási zavarok (bulimia nervosa, anorexia nervosa)</i>	50
<i>Sovány, túlsúlyos vagy pont jó?</i>	50
<i>Mi a testtömegindex?</i>	50
<i>Néhány szó a koleszterinről</i>	51
<i>Teljesértékű táplálkozás alapelvei</i>	52
<i>Nagyon ajánlott élelmiszerek</i>	52
<i>Ajánlott élelmiszerek</i>	52
<i>Kevésbé ajánlott élelmiszerek</i>	53
<i>Nem ajánlott élelmiszerek</i>	53
<i>Tévhitik és tények a fogyókúrákról, diétákról</i>	53
<i>Önismeret, önértékelés, stresszkezelés</i>	54
<i>Alapfogalmak</i>	54
<i>Hogyan tegyünk szert önismeretre?</i>	54
<i>Önismereti tesztek</i>	55
<i>Néhány szó a depresszióról</i>	55
<i>Honnan tudom meg depressziós vagyok-e?</i>	55
<i>Segítség! Pánikbeteg vagyok!</i>	55
<i>Káros szenvedélyek</i>	56
<i>Dohányzás vagy egészség?</i>	56
<i>Életkilátások dohányfűsttel</i>	56
<i>Tudjuk, hogy káros, de pontosan miért?</i>	56
<i>Dohányzó kismamák? Na ne!</i>	57
<i>Miért okoz függőséget a dohányzás?</i>	57

<i>Le akarok szokni, mit tehetek?</i>	
Az alkohol	
<i>Az alkoholoról általában</i>	
<i>A szervezetbe jutott alkohol sorsa, rövidtávú hatásai</i>	
<i>Alkohol és várandósság</i>	
<i>Az absztinenciától az alkoholbetegig</i>	
<i>Van segítség!</i>	
Kábítószerfogyasztás, kábítószerfüggőség	
<i>Mit kell tudni általában a kábítószerkekről?</i>	
<i>Alapfogalmak</i>	
<i>A drogok csoportosítása</i>	
<i>A kábítószerfogyasztás tárgyi jelei, pszichés, testi és magatartási tünetei</i>	
<i>A függőség kezelésének módjai</i>	
<i>Hová fordulj, ha baj van?</i>	
<i>Túlzott gyógyszerfogyasztás</i>	
<i>Természetgyógyászati módszerek</i>	
<i>Elsősegélynyújtás</i>	
<i>Különféle vészhelyzetek</i>	
Miben segít a számítógép?	
Kiegészítés	

57	Speciális utazások	79
58	<i>Sí és snowboard utak</i>	79
58	<i>Vadvízi evezés</i>	81
	<i>Vízitúra</i>	81
59	Hova utazzunk?	81
59	<i>Belföld</i>	81
59	<i>Külföld</i>	82
60	Utazás előtt	85
60	Mit vigyünk magunkkal?	86
60	<i>Útiokmányok</i>	86
61	<i>Biztosítás – pontosabban Baleset-, betegség- és poggyászbiztosítás</i>	86
63	<i>Pénz</i>	87
63	<i>Poggyász</i>	87
64	<i>Gyógyszer, oltások</i>	88
65	Egyéb tanácsok	88
65	<i>Biztonság</i>	88
67	<i>Nyelv</i>	90
68	<i>Ajándékok</i>	90
69	Miben segít a számítógép?	89
71	Kiegészítés	90
71		

4. TANKOVICS LAJOS: UTAZÁSRÓL

	72
Bevezetés	72
Mivel?	72
<i>Vonat</i>	72
<i>Busz</i>	72
<i>Repülő</i>	73
<i>Autó</i>	75
<i>Autóstop</i>	75
<i>Kerékpár</i>	75
Szállások	75
<i>Kemping</i>	75
<i>Diákszálló</i>	76
<i>B&B – Bed and Breakfast</i>	76
<i>Szállodák</i>	76
<i>Apartment</i>	76
Utazási irodák és ajánlataik	77
<i>Nyaralások, pihentető programok</i>	78
<i>Csoportos utak</i>	78
<i>Last Minute</i>	79
<i>Árak</i>	79

5. JOÓ ANDRÁS, PINTÉR ZOLTÁN: A PÉNZÜGYEKRŐL ÉS BANKOKRÓL – TUDATOSAN

	91
Bevezetés: Ki szereti a bankokat?	91
A pénz	92
A pénz időértéke és a befektetési szempontok	94
A bankok	100
A bankba tett pénz biztonsága	102
A pénzügyi bűnözés és a pénzmosás	105
A hitelekéről	107
A fizetési forgalom	110
Ingyenes az, ami ingyenes? – a hitelkártya (és egyéb magvas gondolatok)	112
Az elektromos bank – internetes bankolás	117
Értékpapírok, tőzsde	118
Összegzés – ami semmiképpen sem összegzés	121
Miben segít a számítógép?	122
Kiegészítés	122

6. RÁCZ PÉTER:

EURÓPAI UNIÓS ISMERETEK

Bevezetés: Miért jött létre az Európai Unió?	123
Mi az integráció, és milyen fokozatai vannak?	124
Megkezdődött-e a politikai unióra való felkészülés?	124
Konvent után kormányközi... aláírás... ratifikáció... francia–holland bukta....	125
Átvezetés az értékrendekről az intézményi működésre	126
Európai Parlament: az Unió demokratikus és mégsem elég népszerű intézménye	126
A Bizottság: az Európai Unió nem létező „kormánya”	127
Demokratikus deficit	128
Áruk szabad mozgása	129
Személyek szabad mozgása	129
Tőke szabad mozgása	130
Szolgáltatások szabad mozgása	131
Európass és Képesítési Keretrendszer (EKKR)	131
Némán Babelbe?	132
E-government az EU-ban	133
A Törpe és az Óriás	134
A 27 tagú EU a világ legnagyobb kereskedője	135
A közös pénz, az euró	136
Magyarország, mint kohéziós nagyhatalom	137
Felzárkóztatási források	138
Kiegészítés	138

7. Perger László:

TECHNIKAI, TECHNOLÓGIAI ISMERETEK

Bevezetés	139
Kütyük	140
Webkettő	141
Szerzői jog	149
Digitális fényképezés	152
Hogyan válasszunk fényképezőgépet?	152
Alapfogalmak	154
Néhány tipp nehezebb helyzetekre	158
Utómunka	159
Válogatás, bemutatás	159
Utószó	159

8. KRISTA ZITA:

MUNKA–ÁLLÁS–KARRIER

Bevezetés	160
Munkaerő – piacon	160
A munkaerő–piac szereplői	160
Munkaerő–közvetítő	162
Munkaerő–kölcsonző	162
Fejvadász cégek	162
Hol és hogyan keressünk állást?	163
Hogyan ismerjük fel a szélhámos hirdetőket?	164
Hogyan kell értelmeznünk az álláshirdetéseket?	165
A sikeres felvétel tartozékai	166
Önéletrajz	166
Motivációs levél	167
Referencia	167
Erkölcsei bizonyítvány	168
Interjú	168
Egyéb kiválasztási módszerek	168
Interjú után	168
Hogyan építsünk karriert?	168
A sikeres álláskeresés alapja	168
Hogyan kellene mégis építenünk karrierünket?	168
Képzés önképzés: mit jelent az élethosszig szóló tanulás?	170
Miért van rá szükség?	170
Mi a lényege?	170
Mi történik munkába lépéskor?	171
Kinek szólnak a törvények?	171
Mit tartalmazzon a munkaszerződés?	171
Mit jelent a próbaidő?	172
Mit jelent a határozott idejű munkaszerződés?	172
Mit lehet tudni az Alkalmi munkavállalói kiskönyvről?	172
Mit jelent a bruttó és a nettó bér?	173
Miért kell személyi jövedelemadó előleget fizetnünk?	174

<i>Honnan tudhatom, hogy a munkáltatóm valóban bejelentett, és valóban megfizeti a járulékokat utánam?</i>	174
<i>Hogyan szüntethetem meg a munkaviszonyomat?</i>	174
<i>Mit kell kezdenem az aláírt munkaszerződéssel?</i>	174
<i>Mi az a kollektív szerződés?</i>	175
<i>Honnan tudom, hogy pontosan mi lesz az én munkafeladatom?</i>	175
<i>Mit szükséges magunkkal vinni a szerződés-kötéshez?</i>	175
<i>Milyen részekből állhat össze egy juttatási csomag?</i>	175
A magyar nyugdíjrendszer	176
Praktikus tanácsok a munkahelyi beilleszkedéshez	177
Miben segít a számítógép?	179
Kiegészítés	179

9. ZELENAK ADRIÁN ÉS KRASSOVÁN KRISZTINA: A KÖRNYEZETTUDATOS EMBER

Bevezetés: Miért kell odafigyelnünk környezetünkre?	180
Az energia. Átok vagy áldás?	183
<i>A világ energiafogyasztása</i>	183
<i>Mit tehetünk mi?</i>	184
<i>Energiafogyasztás a háztartásban</i>	185
<i>Fűtés</i>	185
<i>Melegvíz</i>	186
<i>Elektromos berendezések</i>	187
<i>Konyhai takarékoság</i>	188
<i>Mennyire zöld a háztartásom?</i>	188
<i>Egy ki önvizsgálati teszt! Próbáld ki!</i>	188
Amit a megújuló energiaforrásokról tudni kell	190
A Hárskúti Megújuló Energia Központ	192
Környezettudatos közlekedés és szabadidő eltöltés	192
<i>Mit tehetünk?</i>	192
Szemét dolgok	194
Környezettudatos vásárlás	197
Reklám–fogyasztás–hulladék. Boldogság?	197

<i>Hogyan viszonyuljunk akkor a vásárláshoz?</i>	198
<i>Milyen szempontokat követhetünk vásárlásaink során?</i>	198
<i>Valóban szükségem van rá? Első és legfontosabb, ne vásárolj fölösleges dolgot!</i>	198
<i>Mit nevezünk bionak?</i>	199
Közélet	200
Felhasznált források	202
Miben segít a számítógép?	202
Kiegészítés	202

10. DR. KATHI ATTILA: FOGYASZTÓVÉDELEM – TUDATOS VÁSÁRLÁS

Bevezetés: Mi is az a fogyasztóvédelem?	203
<i>Miért kell védeni a fogyasztókat?</i>	203
<i>Kik a fogyasztóvédők?</i>	204
<i>De ki a tudatos vásárló?</i>	205
Vásárlás előtt és közben	206
Reklámok	206
<i>Általános tilalmak</i>	206
<i>A gyermek- és fiatalkorúak védelme</i>	207
<i>Becsapás, átverés, megtévesztés</i>	209
<i>Problémás termékek</i>	211
Tájékoztatás a termékről	212
<i>Az áru címkéje</i>	212
<i>A használati és kezelési útmutató</i>	216
<i>Az ár feltüntetése</i>	216
Termékbiztonság	217
<i>Műszaki termékek</i>	217
<i>Játékok</i>	217
Vásárlás után – Mit tegyék, ha elromlott?	218
<i>Mi is a szavatosság?</i>	218
<i>Mi a szavatossági jogok érvényesítésének a sorrendje?</i>	219
<i>Mennyi időn belül reklamálhatunk?</i>	219
<i>Mi kell a jogérvényesítéshez?</i>	220
<i>Mit tehetünk, ha a helyszínen nem tudjuk elintézni a reklamációnkat?</i>	220
Végezetül néhány, pontokba szedett jó tanács...	220
Miben segít a számítógép?	222
Kiegészítés	222

Sáhó Barnabás

MI A TEENDŐ ISKOLA UTÁN?

1. Bevezetés

Felsőoktatási intézményben tanuljak tovább és diplomát szerezzek, vagy dolgozzak? Mikor és hogyan kezdjem a célirányos felkészülést? Hol tehetem fel a kérdéseimet? Mennyiben lesz más az egyetem/főiskola, mint a középiskola? Miket kell mérlegelnem a helyes, felelős döntések meghozatala előtt? Kollégiumban vagy albérletben lakjam majd? Milyen támogatásokat, ösztöndíjakat és egyéb lehetőségeket vehetek igénybe a felsőoktatásban eltöltött tanulmányi időm alatt? Hogy alakul a jogviszonyom? Milyen technikai és információs eszközök segíthetik, gyorsíthatják az ügyeim intézését?

Valószínűleg ilyen és ehhez hasonló kérdések járhatnak a fejedben most, középiskolai tanulmányaid utolsó évében, kedves érettségiző diák. Könyvünk jelen fejezete arra törekszik, hogy összegyűjtse a témához kapcsolódó, fontos kérdéseket, és megoldási javaslatokat nyújtson ezekre. Nem vállalkozhatunk arra, hogy teljes körű és minden igényt kielégítő megoldással vagy recepttel szolgáljunk. Beléptél ugyanis életednek azon szakaszába, amelyben már nem lehet egységesíteni, általánosítani vagy egy megadott, mindenkinél működő sémát követni. Elérkezett az idő, amikor meg kell tanulnod mérlegelni, saját magadnak tapasztalatokat szerezni és felelős döntéseket hozni. Első hallásra ez talán terhet jelenthet, és kissé ijesztően hangzik. Aztán belerázódsz, elindulsz a megismerés útján, élményeket szerzel, s lassan eligazodsz az életben. Ettől válik széppé, értékesé és sajátodévá ez az út. Sok kihívás vár Rád, melyeknek meg kell felelni, hogy sikeresen vehesd az eléd gördülő akadályokat a középiskolában, majd a főiskolán, egyetemen, és aztán az életben is. Igyekezzünk biztos támpontokat nyújtani számodra, hogy tisztán láss addigra, mire döntést kell hoznod.

Ehhez persze a Te tevékeny közreműködésedre is szükség van. Jókor el kell kezdened gondolkodni a pályaválasztással, a továbbtanulással és a jövőddel kapcsolatban.

2. Időben tedd fel a kérdést!

Mint azt a bevezetőben is hangsúlyoztuk, a jövődet alakító egyik legfontosabb tényező az, hogy időben tedd fel a kérdést: mihez szeretnék kezdeni a középiskola után? Bizonyára vannak céljaid, s elég elszánt vagy ezek elérésére. A bűvös kérdés

már a középiskola utolsó előtti évében is felmerülhet. Ekkorra már kikristályosodik, hogy mely tárgyak érdekelnek, és melyekből tudsz a legjobban teljesíteni.

Ennek megfelelően kiválasztod azokat a tantárgyakat, amelyeket fakultáció vagy más keretek között magasabb óraszámban tanulsz az utolsó két évben. S ha mégis változik a véleményed vagy csökken az érdeklődésed, még mindig van alkalmaid arra, hogy az utolsó évben változtass, és más tárgyat tanulj intenzíven.

Felmerülhet az a probléma, hogy valamelyik tantárgyat kiválóan el tudod sajátítani, ennek ellenére mégsem tartozik az érdeklődési körödbe. Más tárgyból viszont, ami jobban érdekelne, nem tudsz olyan jól teljesíteni. Ilyenkor döntened kell, mi a fontosabb: olyan irányba elindulni, amely biztosabb vagy amely iránt sokkal aktívabban érdeklődsz? Az utóbbi esetben azt javasoljuk, hogy kapcsolj teljes erővel a tanulásra, hogy sikerüljön jó jegyeket szerezned és álmaid felsőoktatási intézményében folytatnod tanulmányaidat.

Ha maradsz a biztosabb megoldásnál (tehát olyan tárgyakból érettségizel-felvételez, amelyekből a legjobbak a jegyeid), akkor is bízhatasz abban, hogy az előtted álló pálya kihívásokkal és izgalmakkal fog telni. Ha a képességeid alapján fogékony vagy rá, akkor bizonyára sikerül majd helyt állni is.

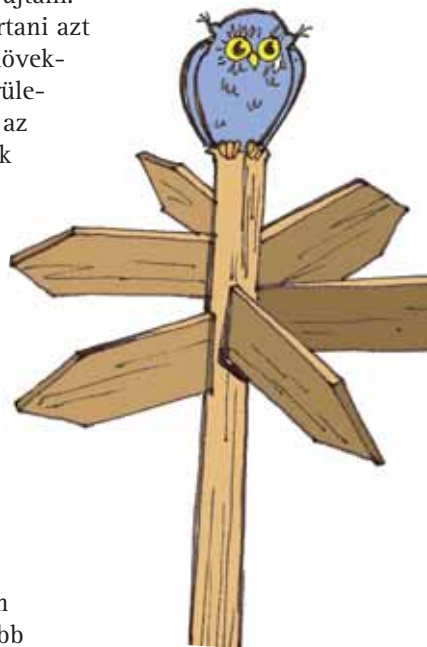
3. Mit érdemes mérlegelni a pályaválasztás előtt?

Korábban esett már szó arról, hogy milyen szempontok mentén érdemes felsőoktatási intézményt választani. A két legfontosabb az érdeklődési terület, valamint azon tantárgyak, amelyekből kiváló teljesítményt tudsz nyújtani.

Ha azonban távolabbra tekintesz, érdemes szem előtt tartani azt a szempontot is, hogy mely pályák, mely szakmák iránt növekszik a kereslet. Másképpen fogalmazva, melyek azok a területek, amelyek várhatóan a leginkább keresetté válnak arra az időpontra, amikor befejezed a tanulmányaidat, és melyek azok, amelyek már most is telítettek.

Ha sikerül rátalálnod olyan területre, amely egyre keresettebbé válik, ez nagymértékben növelheti az elhelyezkedési esélyeidet is! Ennek érdekében a szemfüles diák a felsőoktatási jelentkezési lap kitöltésekor részletesen megtekintí a pályaválasztási és elhelyezkedési arányokat mutató statisztikákat. Bár jósolni ezekből is nehéz, mégis – egyes területeken – nagyon fontos következtetéseket lehet levonni. Ezzel az előrelátó gondolkodással elkerülheted azt a helyzetet, hogy megbánod a választást, és csak évek után döbbsz rá arra, hogy mégsem ez a Neked való munka. Természetesen erre a problémára is létezik megoldás, ezzel könyvünk a későbbiekben foglalkozik.

Az oktatással kapcsolatos hivatalos internetes oldalakon számtalan statisztikát lehet találni, melyek a legkülönbözőbb szempontok figyelembevételével rendszereznek, részletes információkat szolgáltatva az érdeklődőknek. <http://www.npk.hu/public/index.php>



Jelmagyarázat: AN: Alap, nappali képzés mindkét finanszírozási formában
 Állami: Államilag támogatott képzések minden képzési formában és tagozaton

Példaként kiemelünk egy összehasonlító táblázatot, amely a 2005-ös és 2006-os évben vizsgálja a jelentkezők és felvettek megoszlását képzési területenként.

Képzési terület	Jelentkezők		Felvettek		Összesen	Állami	AN	Állami	AN
	összesen	első helyen	összesen	első helyen					
2005									
agrár képzési terület	8 253	5 717	5 587	5 587	5 230	6 475	2 945	6 475	2 945
bölcsészettudományi képzési terület	34 123	23 908	23 229	23 229	14 026	26 369	6 612	26 369	6 612
felsőfokú szakképzés	10 067	4 637	0	0	6 378	9 145	0	9 145	0
gazdaságtudományi képzési terület	42 123	32 295	28 126	28 126	22 013	32 078	10 476	32 078	10 476
hagyományos egyetemi-főiskolai képzés	29	28	0	0	18	0	0	0	0
hitéleti	185	99	143	143	98	169	66	169	66
informatika képzési terület	10 674	7 970	8 311	8 311	6 592	8 907	4 776	8 907	4 776
jogi és igazgatási képzési terület	18 572	14 064	11 108	11 108	7 425	12 707	2 209	12 707	2 209
műszaki képzési terület	21 168	16 190	14 955	14 955	14 085	16 131	8 808	16 131	8 808
művészeti képzési terület	7 519	6 796	6 180	6 180	1 907	6 349	1 316	6 349	1 316
nemzetvédelmi és katonai képzési terület	1 008	753	743	743	281	668	123	668	123
orvos és egészségügytudományi képzési terület	9 060	7 418	7 046	7 046	4 400	8 493	3 067	8 493	3 067
pedagógusképzés	9 145	6 879	4 497	4 497	5 157	8 151	2 477	8 151	2 477
sporttudományi képzési terület	4 668	3 590	2 285	2 285	1 615	3 551	591	3 551	591
társadalomtudományi képzési terület	25 501	14 255	17 909	17 909	9 108	21 554	4 267	21 554	4 267
természettudományi képzési terület	9 132	5 225	7 705	7 705	4 626	8 284	3 460	8 284	3 460
agrár képzési terület	9 448	5 619	7 711	7 711	4 292	8 635	3 040	8 635	3 040
bölcsészettudományi képzési terület	25 234	16 722	19 588	19 588	10 272	21 017	6 997	21 017	6 997
felsőfokú szakképzés	11 831	5 372	0	0	6 093	11 095	0	11 095	0
gazdaságtudományi képzési terület	31 885	24 604	23 446	23 446	17 298	25 694	10 355	25 694	10 355
hagyományos egyetemi-főiskolai képzés	15 051	14 105	6 528	6 528	7 304	8 038	1 316	8 038	1 316
hitéleti	61	37	34	34	37	52	16	52	16
informatika képzési terület	9 200	6 686	7 667	7 667	5 867	7 993	4 698	7 993	4 698
jogi és igazgatási képzési terület	13 569	10 633	7 797	7 797	7 138	8 686	2 476	8 686	2 476
műszaki képzési terület	16 865	12 869	13 006	13 006	11 892	13 719	8 886	13 719	8 886
nemzetvédelmi és katonai képzési terület	728	461	584	584	221	411	134	411	134
orvos és egészségügytudományi képzési terület	9 114	7 538	7 402	7 402	4 409	8 657	3 279	8 657	3 279
pedagógusképzés	9 187	6 620	5 191	5 191	4 315	8 256	2 331	8 256	2 331
sporttudományi képzési terület	5 385	3 888	3 807	3 807	1 533	4 771	793	4 771	793
társadalomtudományi képzési terület	24 039	12 980	17 672	17 672	8 813	20 805	4 844	20 805	4 844
természettudományi képzési terület	8 055	4 392	7 104	7 104	4 410	7 522	3 675	7 522	3 675
2006									

4. Segítség a felkészülésben

1

Az érettségi közeledtével a jövőjéről komolyan gondolkodó diák rádöbben arra, hogy szükséges a tudásának megfelelő szintű rendszerezés és elmélyítés. Talán Te is érzed, hogy az alapóraszám bőven elegendő arra, hogy elsajátítsd a tananyagot, de vajon mennyire elég ez a vizsgákon?

Fontos számításba venni, hogy az osztályban a legkülönbélebb érdeklődésű társaiddal vagy együtt, s az iskola nem vállalkozhat arra, hogy alapóraszámában egyszerre valamennyi diák speciális érdeklődését kielégítse. A fakultáció kiválóan szolgálja azt a célt, hogy magasabb óraszámában tanulj azokat a tantárgyakat, melyekre a hangsúlyt szeretnéd helyezni az érettségi, a felvétel során. Ha úgy érzed, hogy szeretnél rálátást kapni a teljes tananyagra, esetleg direkt módon rendszerezni, akár új szempontok szerint, erre nem mindig nyílik lehetőség iskolai keretek között.

Számos érettségire felkészítő szervezet létezik, amelyek az azonos érdeklődésű diákoknak kínálják a legkülönbélebb kurzusokat. <http://www.diaktanito.hu/erettsegi.htm>; <http://www.erettsegielokeszito.bme.hu/index.php>

Itt szeretnénk felhívni a figyelmedet, hogy ha előkészítőt választasz, akkor szemfülesnek kell lenned, és a minőséget érdemes szem előtt tartani. Manapság számtalan olyan szervezet van, amely profitorientált, s nem a szolgáltatással, hanem az ellenszolgáltatással foglalkozik. A másik végletet azon előkészítők képezik, amelyek ugyan ingyenesek, de elhanyagolható hasznossággal és hatásfokkal bírnak.

Létezik persze középút, de a túlkínálat és a minőségi romlás miatt a diákok többsége sajnos egy idő után belefárad a keresgélésbe (vagy éppen a különféle szervezetek megkeresésébe), és nem jut el az igazán megbízható forrásokig. Léteznek ugyanis olyan képzések, amelyek vezető iskolák elszánt tanárainak kezdeményezésére s nem az anyagi haszon reményében alakulnak, továbbá minőségi oktatási színvonalat biztosítanak elérhető áron (ld. www.matura.suli.hu).

Meggyőződésünk nem ellenkezik a középiskolák vezetőinek álláspontjával, amely szerint az érettségire felkészítés az iskolák feladata, s ezt ők teljesítik is. Ám ezzel együtt hangsúlyozzuk a választás lehetőségének fontosságát, azt, hogy az érdeklődő diákok értesüljenek egyéb, alternatív képzési lehetőségekről, ahol új szemléletet, új metódusokat sajátíthatnak el velük azonos érdeklődésű diákok társaságában. A cél tehát nem a középiskola helyettesítése (hiszen ez eleve lehetetlen vállalkozás), csupán a kiegészítés és a tudás elmélyítése, rendszerezése.

A döntés a diák feladata, a döntés feltételeinek megteremtése azonban valamennyi, az oktatásért felelős szereplő – így a középiskola – kötelessége. Ismét arra biztatunk, kedves érettségiző, hogy járj nyitott szemmel a világban, mérd fel és aknázd ki bátran az előtted álló lehetőségeket!



5. Nyelvtanulás

A nyelvizsgapapír megszerzése szükségszerűen hozzátartozik a középiskolai évek sikeréhez, és a felvételi pontokban is fontos tényezőként jelenik meg. A nyelvtudás pedig olyan kincs, amely a diplomához feltétel (legalább egy nyelvizsga-bizonyítvány), és már pályakezdőként is napi szinten hasznosíthatjuk.

Érdemes az egyetemi évek alatt szinten tartani vagy felfrissíteni a meglévő nyelvtudást, hiszen a diploma megszerzése után, az álláskeresés éveiben minden jelentősebb munkahely állásinterjúján alapvető kérdésként merül fel, hogy tudunk-e idegen nyelven kommunikálni.

Nem csak a papír a lényeg, hanem a mögötte lévő tudás is. A diploma és az esetleges szakmai gyakorlat mellett egy állás betöltésének ez a harmadik, nagyon jelentős feltétele! Nyelvtanulási lehetőség bőségesen akad, mind az iskolai keretek között, mind azon kívül. Számtalan nyelvkönyv, nyelviskola, nyelvtanulási módszer között válogathatunk, tehát aki igazán elszánt, annak van alkalma és lehetősége idegen nyelvek elsajátítására. Ha a szabadidő hasznos eltöltését fontosnak tartod, vedd fontolóra ezt a kérdést is!

Sokféle nyelvizsgát lehet ma már letenni, hazait és külföldit is. Fontos tudnod, hogy melyeket fogadják el itthon is, ezek az úgynevezett államilag elismertek! Erről találsz információt a Nyelvizsgáztatási Akkreditációs Központ weboldalán: <http://www.nyak.hu>



6. Egyetem vagy főiskola?

Ebben a kérdésben egyéni céljaid mérlegelésére van szükség. Tény, hogy az egyetemi diploma nagyobb versenyelőnyt jelent a munkaerőpiacon, ugyanakkor fontos hangsúlyoznunk, hogy vannak főiskolák, amelyek olyan képzést nyújtanak, aminek nincs úgynevezett egyetemi megfelelője.

Főiskola választását akkor javasoljuk, ha biztosan tudod, hogy milyen pálya iránt vagy fogékony. A főiskola képzési rendszere az esetek többségében ugyanis más, talán kissé lazább, mint az egyetemé. Ezt sok diák felismeri ugyan, de a benne rejlő lehetőségeket kevesebben aknázzák ki. Neked azt javasoljuk, hogy a bulizás és szórakozás helyett a főiskola mellett járj nyitott szemmel a világban, és próbálgasd bátran a szárnyaidat. Szerezz tapasztalatokat és gyakorlatot munkában, bontakoztasd ki a képességeidet. Ha ezt hatékonyan műveled, diplomád megszerzésének idejére már biztos állásod lehet. Ha mégsem: a szükséges – és számtalan esetben elvárt – gyakorlattal már rendelkezni fogsz, ami hatalmas és értékes lépéselőny a hasonló cipőben járó társaiddal szemben.

Egyetemet azért érdemes választani, mert megbízhatóbb támaszt nyújt. Tény, hogy manapság az egyetemi diploma sem garancia a biztos elhelyezkedésre, de mindenképp hasznos mankó, amire támaszkodhatsz a munkád vagy későbbi tanulmányaid során. Egyetem mellett kevésbé kötetlen az idő-

beosztásod, hiszen sok szemináriumon kötelező a megjelenés, így napjaidat az egyetemi órarendhez kell majd igazítanod. Ha az idővel ügyesen bántsz, az egyetem mellett is lehetőséged nyílik arra, hogy minél több területen teszteld a képességeidet.

7. Egyetemi/főiskolai nyílt napok

Az informálódás egyik legfontosabb helyszíne. A középiskolában eltöltött utolsó tanéved a tanulás mellett a döntésekről szól: pályát, felsőoktatási intézményt kell választanod.

Érdeemes körülmények között gondolkodni, ezáltal elkerülhetővé válik az a probléma, hogy a felsőoktatási intézmény nem váltja be a hozzá fűzött reményeket (*ld. 18. pont*). Bőven találhatsz rá módot, hogy a választás és a döntések meghozatala előtt felmérj az erőviszonyokat és a lehetőségeket. Kiváló alkalmat nyújtanak erre az egyetemi, főiskolai nyílt napok.

A felsőoktatási intézmények ilyenkor betekintést adnak működésükbe és rendszerükbe. Előadásokat szerveznek az érdeklődő középiskolásoknak arról, hogy mire számíthatnak és mire készüljenek, hogy milyen mederben zajlik az oktatás az adott intézményben. Nyílt napok látogatásával számos értékes információ birtokába kerülhetsz. Fontos egyrészt a benyomás, amit maga az intézmény és a fogadtatás tesz rád. Ha elnyeri a tetszésedet, komoly motiváló erőt is adhat! Másrészt választ kaphatsz a kérdéseidre, továbbá felvilágosítást arról, hogy mennyit ér majd a diplomád, ha az adott kart vagy szakot választod. A nyílt nap tehát betekintést ad a felsőoktatási életbe, afféle kedvcsinálóként.

Az intézmények a legkülönbözőbb fórumokon hirdetik meg a nyílt napok időpontját, ez tehát nehezen kerülheti el a figyelmedet. Továbbá minden év december 15-ig megjelenik az Oktatási és Kulturális Minisztérium (OKM) és az Országos Felsőoktatási Információs Központ gondozásában kiadott felvételi tájékoztató, amely a hazai felsőoktatás valamennyi intézményéről részletes információkkal, statisztikákkal szolgál. Ebben szerepelnek elérhetőségek is, ahol érdeklődhetsz a nyílt napok időpontjai felől. <http://www.okm.gov.hu/main.php?folderID=1436>

8. Miben tér el a főiskola és az egyetem a középiskolától?

A kérdés részletes megválaszolására a teljes fejezetünk sem biztosít elégséges keretet. Talán a „Próbáld ki és megtudod!” mondást idézhetnénk afféle frappáns válaszként. Mint arról korábban is esett szó, a felsőoktatási tanulmányaiddal együtt felnőtt életed is elkezdődik: az önállósodás folyamata, függetlenedés a szülőktől.

Egyre több kérdésben kell majd felelős döntést hoznod, többek között az időbeosztás kérdésében (szorgalmi- és vizsgaidőszak). Fel kell mérned, hogy mely lehetőségek iránt vagy érdeklődő, és mire elegendő a kapacitásod.

Számtalan tapasztalattal gazdagodsz a felsőoktatás éve alatt, vizsgarutint szerzel, kialakulnak majd olyan baráti körök, akikkel az egyetem után is tartjátok a kapcsolatot. Fontos a vizsgaidőszak és a stressz közösségépítő hatása. A vizsgák közeledtével mindenki szorult helyzetben érzi magát, s a hallgatók kölcsönösen segítenek egymáson.

Sokszor érzed majd, hogy igazán csupán magadra számíthatsz. Csak megerősíteni tudjuk azt a tézist, hogy mindenkinek megvan a saját útja, amit önmagának kell kitapasztalnia. Persze a nehézségek és a döntések csak évekkel később szépülnek meg, de a szárnypróbálgatás és a felfedezés évei állnak előtted, amiket érdemes kihasználni. Szándékosan nem írjuk az „ezek a legszebb éveid” közhelyes kifejezést, mert tudatában vagyunk annak, hogy az egyetem nem sétagalopp. Változtatja, alakítja a hallgatókat, de talán ettől szép.

9. Önállósodás: átmenet a szülőktől függés és az önálló élet között, avagy a szabadság kérdése

Ez is azon kérdések egyike, amely elsőéves hallgatóként az újdonság erejével fog majd hatni Rád. Nem csak a felsőoktatási rendszer lesz majd új számodra, hanem a főiskolás, egyetemista élet, az új barátok, az új kihívások és a középiskolától eltérő követelményrendszer.

Ha az otthonodtól messzire kerülsz, előbb-utóbb szembesülsz azzal, hogy ritkábban tudsz hazajárni mint azelőtt, s sok szempontból magadra leszel utalva. Ezt azonban senki nem szokta traumaként megélni. Épp ellenkezőleg! Megérint a szabadság szele, az önálló élet, s az érzés, hogy – bár akik szeretnek, Veled lesznek és segítenek, ha tudnak – valamilyen szinten mégis magadra vagy utalva.

Persze óvatosan kell bánni ezzel a szabadsággal. Egyrészt anyagi okokból (gondoljunk itt a rendszeres és kimerítő bulizásra), másrészt az időbeosztás miatt is. Sokan nem tudnak mit kezdeni ezzel a szabadsággal, és beleesnek abba a csapdába, hogy időbeosztás és előzetes tervezés nélkül élnek a „nagyvilági” egyetemista mindennapokat. Ennek azonban előbb-utóbb siralmas vége lesz, legkésőbb az első vizsgaidőszakban. Attól ugyanis, hogy megváltozik a számonkérés rendszere (ritkábbá válik, de szigorúbbá), ugyanúgy törekedned kell arra, hogy viszonylag rendszeres tanulási szokásokat alakíts ki. Fel kell mérned, hogy mennyi időre van szükséged egy tantárgy elsajátításához és a vizsgákra való eredményes felkészüléshez!

Újabb csapdahelyzetet jelenthet a barátok meggyőző érvelése: „Gyere már bulizni! Majd máskor tanulsz!” Nem szabad hallgatni a többiekre. Igenis Neked kell megtalálni a saját utadat, felfedezni, hogy mit hogyan tudsz eredményesen kialakítani az életben. S ha ez megvan, akkor jöhetnek a többiek: a barátok, a haverok, az ismerősök s persze a buli. Gondolj arra, hogy amikor be kell menned az egyetemre, hogy számot adj a tudásodról, nem lesznek ott a többiek, hogy segítsenek! Neked kell megküzdened a problémával, s Téged terhelnek majd a felkészületlenség következményei.

Nem könnyű összehangolni az önálló lét kérdéseit: az egyetemet, a főiskolát, az otthon és a szülőket, a barátot vagy a barátnőt, a megélhetést és az anyagi kérdéseket, a hobbit és a kötelezettségeket. Ismert mondás, hogy „arra van idő, amire szeretnéd”. Ez igaz, de csak ésszerű határokon belül. Nem érdemes túlhajszolni és túlvállalni magad, hisz előbb-utóbb rájössz: mindent nem lehet egyszerre.

Dönteni kell, sőt, sokszor kompromisszumot kell kötni: lemondani egy-egy buliról, kitartóan és sokat tanulni. Érdemes tehát nemet mondani bizonyos helyzetek-

ben, és az időt célszerűen, ésszerűen beosztani. Ha kellő önuralommal rendelkezél és képes vagy erre, akkor nem érhet semmi baj vagy kellemetlen meglepetés, ráadásul kiegyensúlyozottan élheted a mindennapjaidat. Ez nagyon sokat jelenthet, különösen egy stresszesebb időszakban, mint például a vizsgaidőszak. A szabadság csak akkor működik helyesen, ha józan belátással párosul!

10. Munkavállalás középiskola után

Több okból előfordulhat, hogy a középiskolás évek után nem vagy nem azonnal szeretnél a felsőoktatás rendszerébe lépni. Ez esetben érdemes gondolkodni a munkavállaláson, és alaposan mérlegelni a lehetőségeket. Munkavállalás diploma nélkül is kínálkozik bőséggel, de meggyőződésünk szerint nem érdemes végleg lemondani a diploma megszerzésének lehetőségéről. Kétségtelen azonban, hogy kell a jó szakmunkás is! Te döntesz.

Hatalmas ugyanis a verseny a munkaerőpiacon, és a képesítés ilyenkor jól jön. Egyre általánosabbá váló tendencia, hogy a tapasztalat, a gyakorlat „papír” vagyis végzettség nélkül önmagában kevés. Nem egy esetben találkozhatunk a másik véglettel is, nevezetesen azzal az esettel, amikor a diploma mögött nincs érdemi tudás, sem gyakorlat. Ezeknek egy biztos megoldása van: mind a képesítés, mind a gyakorlat megszerzése.

Természetesen nem várható el, hogy a kettő együtt történjen, hiszen kevés fiatalnak van kapacitása az egyetem mellett intenzíven dolgozni avagy a teljes munkaidő letöltése után egyetemre járni. De ha már úgy döntöttél, hogy a munkában próbálsz kiteljesíteni magad, akkor is érdemes a távolabbi jövőbe tekinteni, s akár levelező vagy esti tagozaton képesítést szerezni. Ha ez a diploma az általad végzett munkához szervesen kapcsolódik, növeled annak az esélyét, hogy munkahelyeden hosszú távon megbecsült munkatárssá válj!

11. Jogviszony

Sokan aggódva gondolnak arra a pár hónapra, amikor a középiskola már véget ér, de a felsőoktatási tanulmányok még nem kezdődtek el. Ilyenkor egy átmeneti jogi helyzet alakul ki, hiszen már nem vagy középiskolás, de még nem vagy egyetemista sem. Ezen státus kapcsán számtalan rémhír terjeng a diákok között.

Középiskolai diákigazolványoddal folyamatos a jogviszonyod ebben az ideiglenes periódusban, ősszel pedig elkészül a főiskolai, egyetemi diákigazolványod.

12. Bankszámla, bankkártya

Felnőtt életteddel szükségszerűen együtt jár a bankszámla nyitása és a bankkártya igénylése. Alaposan mérlegelj a döntés előtt! A felsőoktatási intézmények jelentős része szerződéses viszonyban áll valamelyik pénzintézettel, amely a sikeres felvételt követően azonnal megkeres majd Téged, hogy miért érdemes épp az ő szolgáltatóját igénybe venni.

Nincs olyan pénzügyi konstrukció vagy szolgáltatás, amely mindenki egyéni igényeit képes kiszolgálni, ezért javasoljuk, hogy mielőtt igent mondasz egy ajánlatra (a többiek erre nem is gondolva valószínűleg ezt fogják tenni!), előbb járj utána az egyéb lehetőségeknek, és nézz utána a más pénzintézetek nyújtotta megoldásoknak. <http://www.gallup.hu/Gallup/orszagkep/020327.htm> Könnyen lehet, hogy találsz egy sokkal kedvezőbb ajánlatot, ami személyre szólóbb.

Ma már létezik olyan országos rendezvény, amely éppen a pénzpiac által jelenleg kínált lehetőségekkel foglalkozik, külön súlyt fektetve a fiatalok, diákok és pályakezdők igényeire. <http://www.penzexpo.hu>

Bankkártyád segítségével könnyebben intézheted majd a pénzügyeidet. Bankszámlára pedig hallgatói éveid alatt azért lesz szükség, mert ide utalják azokat az összegeket, amelyekre különböző jogcímenen jogosult lehetsz. Ilyenek például a diákhitel (amennyiben igényled ezt a lehetőséget), a lakhatási, szociális vagy egyéb támogatások.

13. Támogatások, ösztöndíjak

Felsőoktatási hallgatói jogviszonyod létrejöttével jogosulttá válsz arra, hogy különféle támogatásokat és az intézménytől származó egyéb juttatásokat igénybe vegyél. Persze első lépésben itt is körül kell nézni és informálódni, hogy milyen lehetőségek adóttak, s aztán amit csak lehet, érdemes megpályázni. <http://www.gondola.hu/cikk.php?sza=41665> Igaz, hogy megfelelő utánajárás szükséges, de veszítenivalód nincs. Ha sikeresen pályázol, azzal megkönnyítheted – elsősorban anyagi szempontból – a tanulmányaid folytatását.

Az intézmények többségében igényelhető úgynevezett lakhatási támogatás, szociális támogatás, valamint jegyzettámogatás. A feltételek persze intézményenként változhatnak. Van, ahol a jegyzettámogatás például alanyi jogon jár mindenkinek, egyenlő (de ebből kifolyólag csekélyebb) mértékben.

A lakhatási és szociális támogatás igénylése pedig általában az intézmény által kibocsátott igénylő lapon történik, melyhez különféle mellékleteket kell csatolni. Így például a családban egy főre jutó jövedelem igazolását, egyes hivatalos irataid fénymásolatát, a hallgatói jogviszonyod igazolását (amit szintén a főiskola/egyetem bocsát ki). Egyéb személyes vagy anyagi körülményeket érintő kérdésekben is nyilatkoznod kell. Amennyiben a pályázatod sikeres, az intézmény havi rendszerességgel utalja a megítélt összeget az általad megadott bankszámlára.

Az ösztöndíj elnyeréséhez csak a rátermettség igazolása szükséges. Ösztöndíjra akkor vagy jogosult, ha jó eredménnyel folytatod a tanulmányaidat és sikerül félév végére a meghatározott átlagot elérned. Az intézmény minden félév végén ösztöndíjsávokat állapít meg, s attól függően, hogy átlagod mely sávba tartozik, havi rendszerességgel meghatározott újabb összeget utal át Neked. Már a legalsó sáv eléréséhez is nagyon jól kell teljesíteni, így ha ösztöndíjat szeretnél kapni, az első perctől kezdve komolyan kell vened a tanulást. Az ösztöndíj azonban nem elérhetetlen, hiszen ha kitartóan és szorgalmasan tanulsz, jogosult leszel rá. Kiemelkedő tanulmányi eredmény esetén akár köztársasági ösztöndíjas is lehetsz, ami nagy tiszteletet és megbecsülést jelent országos szinten is, nem beszélve arról, hogy ez jelentősebb anyagi honoráriummal is együtt jár.

Az ösztöndíjak egy részének elnyerése a külföldön folytatott tanulmányokhoz szükséges. Ilyen például az úgynevezett ERASMUS program, melyre kimagasló tanulmányi eredménnyel jelentkezhetsz. Ha sikerrel jársz, néhány hónapig akár külföldi intézményben is folytathatod tanulmányaidat, s a költségeid és kiadásaid jelentősebb részét a program finanszírozza. <http://ects.btk.ppke.hu/magyar/HunFAQ.htm> Ehhez sok kitartásra és kiemelkedő tanulmányi eredményre van szükséged – de nem lehetetlen! Gondolj arra, hogy amikor állást keresel, nagyon jól mutat majd az önéletrajzodban a külföldi tanulmányok feltüntetése. Nem beszélve arról, hogy kiváló lehetőséget kapsz arra, hogy kicsit körülnézz a világban és fejleszd a nyelvtudásod, ami szintén alapvető feltétele a sikeres álláskeresésnek.

Ösztöndíjakról és az Európai Unió nyújtotta külföldi tanulási lehetőségekről könyvünk *6. fejezetében* részletesebben is olvashatsz.

14. Kollégium vagy albérlés?

Ismét egy jelentős mérlegelést igénylő kérdés, melynek megoldásán időben el kell gondolkodni. Nem mindegyik felsőoktatási intézmény biztosít a hallgatói számára kollégiumi elhelyezést. Azok az intézmények, amelyek ezt lehetővé teszik, viszonylag kedvező áron tudnak elhelyezést biztosítani. Ez az egyik legfőbb érv, ami a kollégium mellett szól.

A másik meghatározó tényező, hogy a kollégiumban rövid idő elteltével kialakulnak nagyszerű közösségek, és kibontakozik a közösségi élet. Ennek egyrészt jelentős személyiségformáló hatása lehet, másrészt felgyorsul és hatékonyan működik az információáramlás.



Különösen a vizsgaidőszak közeledtével válik igazán értékessé egy-egy „füles” a zárthelyi dolgozatok kapcsán, avagy elkezdnek terjedni különféle, a felkészülést segítő jegyzetek és segédanyagok. Ilyenkor hasznos, ha Te is részese vagy a körforgásnak.

A közösségi élet persze tagadhatatlanul nem csak a tanulás, hanem a kikapcsolódás, a bulik idején is aktív. Ha voltál már kollégista, ismered a szituációt. A pihenés és a lazulás „intézményesül” egy-egy ilyen helyzetben, ám ennek megvannak a maga hátulütői is. Például, ha Neked nyugodt körülmények között, hatékony tanulásra van szükséged. Ezt a kollégium sajnos nem minden esetben tudja biztosítani. Ki kell hogy alakítsd magadban a belső hangot, ami figyelmeztet, hogy Neked már tanulnod kell, még akkor is, ha a többiek esetleg javában buliznak. Kellő akaraterővel persze mindez nem jelenthet problémát, mégis, ilyen helyzetekben könnyen elcsábul az ember.

Amennyiben nem voltál még kollégista (esetleg nem is szeretnél az lenni), vagy talán tartasz a fent vázolt csábítástól, abban az esetben feltétlenül azt javasoljuk, hogy inkább albérletet keress. Első évben, amikor feltehetőleg még egyedül vagy és nincs ismerősöd vagy kialakult baráti köröd, akkor egyedül kell keresned. Később aztán átrendeződnek a viszonyok, és lakhatsz már jó barátokkal is.

Az albérlet keresése során a két legfontosabb szempont a lakás elhelyezkedése és az ára. Nyilván érdemes az egyetemhez vagy főiskolához viszonylag közel eső helyen keresgélni, hiszen sok értékes időt megspórolhatsz azzal, ha nem mennek el hosszú órák az utazással. Különösen igaz ez arra az esetre, ha napjában többször ingázol az intézmény és a lakásod között. A másik fő szempont az ár és a lakások állapota, ami alapos mérlegelést igényel, hiszen jelentős különbségek mutatkoznak. Ezért fontos, hogy a végleges választás előtt több helyet nézz meg, s csak ezután válaszd ki azt, amelyik igazán ideális!

Ha albérletben gondolkodsz, javasolt már a sikeres felvételi után rövidesen elkezdni a keresgélést. Interneten böngéssz hirdetéseket, és vezess listát a különböző lehetőségekről Word-ben vagy Excel-ben! A többiek is keresgélni fognak, és nem lenne szerencsés, ha Te már csak a megmaradt helyekből válogathatnál. Érdemes a bérleti szerződést aláírás előtt alaposan tanulmányozni, hogy milyen feltételekkel költözhetsz be az albérletbe, és hogy ezek számodra elfogadhatók-e. Különösen figyelj az esetleges felmondási idő hosszára, a kaució (foglaló) összegére, és egyéb járulékos költségekre!



Nyilván az ember a hosszabb távú tartózkodás szándékával költözik be egy lakásba. Ha úgy érzed, hogy ez nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, merj váltani, és indulj tovább! Sajnos ma már semmit nem lehet teljesen biztosra venni, és ha nem érzed jól magad, esetleg csalódtál a lakásban, a feltételekben vagy épp a lakótársakban, nyugodt szívvel állj odébb. Elég nagy luxus lenne pénzt kiadni egy olyan szolgáltatásért, amiben ráadásul csalódnod kell. Előbb-utóbb biztosan megtalálsz a helyed, és ne csüggedj el, ha ez nem sikerül első próbálkozásra!

15. Előrehaladás az egyetemen, főiskolán

1

Több ízben említettük már az előrehaladás lépéseit és a tapasztalatszerzés fontosságát, most mégis érdemes áttekinteni ennek leglényegesebb vonatkozásait. Tény, hogy az újdonság ereje a felsőoktatási szférában eltöltött első évben hat majd Rád a leginkább. Talán ez a legszebb év, hiszen a hallgató szíve tele van ábrándokkal, tervekkel, illúziókkal, ami persze így van rendjén.

A beilleszkedés folyamata, az új rendszer megismerése, a kapcsolatépítés kiemelkedően fontos ebben a folyamatban, s persze nem is tudsz belőle kimaradni. Észre sem veszed a változásokat, hiszen ösztönösen alkalmazkodsz – optimális esetben.

A helyes időbeosztáson túl érdemes nyitottnak lenni minden új lehetőség iránt: legyen az egyetemen belüli elfoglaltság vagy éppen munka. Az évfolyamok általában fokozatosan nehezednek, s az egyre nagyobb terhelés mellett késztetést érzel arra, hogy valamilyen konkrét irányba elindulj: legyen az szakosodás vagy egy adott terület alaposabb ismerete. Az első évben a legnagyobb a szabadság. Talán elcsépeltnek és a nehéz helyzetekben groteszknek hangzik az a mondat, hogy „ezek a legszebb éveid”. Mégis van benne igazság, akárcsak abban, hogy a felsőoktatás éve alatt olyan kapuk nyílnak meg előtted, amelyek soha máskor.

A kérdés persze az, hogy hajlandó vagy-e belépni ezeken a kapukon, és megismerni a lehetőséget. Hidd el, megéri! Persze az út nem egyszerű. Sokszor érzed úgy majd, hogy a helyzetek igazságtalanok vagy szervezetlenek, de közösségben igyekezni kell alkalmazkodni a szabályokhoz annak érdekében, hogy ne uralkodjon el a káosz. Ahogy haladsz előre, évről évre könnyebben viseled majd az egyébként egyre nagyobb szellemi terhelést.

Ezt ugyanis meg lehet szokni, csak a jókedv és a pozitív hozzáállás ne hagyjon el! A szellemi kapacitásod mellett türelemre is szükséged lesz: sorban állás a tanulmányi osztály előtt az ügyek intézésekor, évközi kötelezettségek teljesítése (beadandó dolgozatok, zárhelyi dolgozatok, évfolyam- és szakdolgozat, nyelvvizsga megszerzése és egyéb követelmények), vizsgák és utóvizsgák, adminisztrációs feladatok. Mindemellett folyamatosan résen kell lenned, hogy értesülj a lehetőségekről, kedvezményekről vagy éppen a legjobb vizsgaidőpontokról!

Az információáramlás nagyon aktív a felsőoktatásban, nem árt azonban ellenőrizni azok hitelességét. Sajnos az egyetem és főiskola falai között sok alaptalan pletyka kering, amelynek célja a megfélemlítés vagy valótlan állítások terjesztése. Ezért érdemes rendszeresen bejárni az órákra és a számonkérésekre, mert az a biztos, amit személyesen hallasz és amiről meggyőződsz.

A következő nagy lépés a vizsgarutin megszerzése. Ez kétséget kizáróan első évben a legnagyobb kihívást jelentő feladat. Noha korántsem a legnehezebb vizsgákkal fogsz találkozni ebben az évben, a nehézséget mégis az jelenti, hogy fel kell mérned az erődöt: mire mennyit kell tanulni, hogyan érdemes vizsgázni. Szép lassan kialakulnak a vizsgázási szokásaid. Biztosíthatlak: nincs két egyforma ember, és nincs mindenkinél általánosan bevált módszer e téren. Itt is magadra vagy utalva. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem érdemes a tapasztaltabb felsőbb évesek tanácsait megfogadni, de a döntéseket mindig Neked kell meghozni.

A legtöbb intézmény figyelembe veszi a tanrend összeállítása során a golyákra nehezedő súlyt, ezért fokozatosan szoktatnak hozzá a rendszeres tanuláshoz, vala-

mint az egyre nagyobb mennyiségű és összetételében is sűrűbb anyagok elsajátításához. Minden évben megfogalmazod majd, hogy az előző év mennyivel könnyebb volt, pedig akkor azt hitted: ennél nem lehet nehezebb. A legfontosabb, hogy higgy a sikerben: abban, hogy bátran és okosan tudod venni az akadályokat. Abban, hogy Te sem vagy gyengébb, mint a többiek, s ha ők meg tudják csinálni, akkor Te is!

Természetesen a felkészültség mellett nagyon sok múlik egyéb, szubjektív tényezőkön, amelyeket sajnos nem lehet befolyásolni. Ilyen a vizsgáztató tanár az-napi kedélyállapota, a Te hangulatod, a szimpátia, a kihúzott vizsgatétel nehézsége a számodra és számtalan hasonló tényező. Ez persze nem jelenti azt, hogy „úgysem a tudás számít” alapon jársz vizsgázni. A szerencse sokat jelent, de nem szabad kísértésbe esni és visszaélni vele, hiszen „addig jár a kórsó a kútra, míg el nem törik”.

Ha tisztességesen felkészülsz egy-egy vizsgára, és minden Tőled telhetőt megteszel, akkor már nagy baj nem érhet. S ha valami miatt mégsem sikerül, az nem Rajtad múlik, s legközelebb majd több szerencsével jársz! Különösen a szóbeli vizsgákon számít sokat a megjelenés és a fellépés: elegánsan, csinosan kell megjelenni, és határozottan előadni a tudásod. Nem baj, ha hiányos, sok esetben az sem baj, ha kevés, de azt a kevés tudást is azzal a hittel kell előadni, hogy ez Neked nagyon megy. Így nem csak a vizsgáztatót, de önmagadat is meg tudod győzni arról, hogy sikeres vagy. Ez önbizalmat ad, és könnyebben veszed az akadályokat.

16. Informatika a felsőoktatásban

Komoly váltást jelent a felsőoktatás a középiskolához képest ebben a témában is. Nem kétséges, hogy legalább alapfokú felhasználói ismeretekkel már rendelkezel, hiszen az információs társadalom korában élünk. Jelen pillanatban talán ez még az egymással való kommunikáció legváltozatosabb formáiban nyilvánul meg. A felsőoktatásban ennél egy kicsit komolyabb szinten kell majd bekapcsolódnod a felhasználói körbe. Ijedtségre persze semmi ok, alapkérdésekről van szó, mégis olyanokról, melyek szükségessé teszik az egyes ismeretek és készségek elsajátítását.

Számos intézmény – kartól és szaktól függetlenül – oktatja az alapvető felhasználói ismereteket és programokat. <http://ikportal.extra.hu>; <http://www.informatikakepzes.hu> Gondolunk itt elsősorban szövegszerkesztésre és táblázatkezelésre, kommunikációs csatornák és egyéb hasonló programok ismeretére. Hol lehet erre szükséged? Szinte mindenhol. Példaként említhetjük a különféle jegyzetek letöltését és kinyomtatását, hozzáféréseket, ezek elektronikus továbbítását, beadandó dolgozatok, évfolyam- és szakdolgozatok begépelését, statisztikák és kimutatások készítését.

Az informatika másik fontos kapcsolódási pontja szorosan összefügg a tanulmányokkal. Minden felsőoktatási intézményben használatos egy informatikai rendszer, amely a hallgatói jogviszonnyal kapcsolatos valamennyi adatot és dokumentációt magában foglalja. Ennek két alaptípusa a Neptun és az ETR (Egységes Tanulmányi Rendszer). Ez tartalmazza a személyes adatokat, a bankszámla információkat, s valamennyi adminisztratív tevékenységet ezen keresztül fogsz Te magad is végezni. A programba felhasználónév és jelszó segítségével léphetsz be, és megtekintheted a saját, személyes felületedet.

Ezen a rendszeren keresztül történik többek között a tantárgyak felvétele minden szemeszterben, továbbá a vizsgákra jelentkezés, s a megszerzett minősítéseket is itt rögzítik. A személyes adatok között a bankszámlaszámnak különös jelentősége van. Az egyetem ezen keresztül utalja a különféle kifizetéseket a számládra, ezen keresztül tudsz Te is különféle tranzakciókat végrehajtani, kezdve az utóvizsgadíj befizetésétől egészen a halasztott félévek bejelentéséig. Olyan ez, mint egy központi nyilvántartó rendszer. A felhasználónevet az egyetemtől kapod, jelszót pedig Neked kell készítened, s itt nyilván figyelni kell a titokvédelmi szempontokra is!

Ez a rendszer – akárcsak a leckeönyv vagy más néven index – mintegy elektronikus nyilvántartásként végigkíséri a főiskolai, egyetemi tanulmányaidat. Ezzel is mielőbb meg kell ismerkedned, és óvatosan kell kezelned. Különösen a tárgyfelvétel és a vizsgákra jelentkezés időszakában fogsz sokat találkozni a Neptun vagy az ETR fontosságával, amikor mindenki egyszerre rászabadul a rendszerre a jó helyek és jó vizsgaidőpontok reményében. Ez még a jövő küzdelme, de érdemes időben felkészülni rá.

17. Munkavállalás a felsőoktatás éve alatt

Számos diák szereti kipróbálni magát a munkavégzésben már a főiskola vagy az egyetem éve alatt. Ez igen derék, bár sok szempontból kockázatos vállalkozás. Dicséretes, sőt, sok esetben szükséges, hogy a diák valamelyest hozzájáruljon a tanulmányi költségekhez, de nem mindegy, hogy ezt milyen áron teszi.

Tekinthetjük a munkát szárnypróbálgatásnak, amikor megtetszik Neked valamilyen terület, amiben szeretnéd kipróbálni és kiteljesíteni magad. Ilyenkor szükséges, hogy legyen Benned egészséges önkontroll, és tedd fel magadban a kérdést: mi az, ami még belefér az időmbe és kapacitásomba, és mi az, ami már nem? Készíts időbeosztást számítógépen! Használd ehhez az Excelt. Ezzel táblázat vagy esetleg diagram formában is csoportosíthatsz. MS Outlookban is összeállíthatsz időtervet, amely egyben lehet az órarended is!

Lényeges, hogy próbáld a teendőid között fontossági sorrendet kialakítani, és hogy ebben a sorrendben a tanulmányok az első helyet foglalják el, még akkor is, ha az adott pillanatban úgy érzed: több értelme van a munkának. A munkafeltételek ugyanis sokszor változnak, és amíg nincs a kezeden diploma, még jobban ki vagy téve e változások és kockázatok hatásainak.

Ha megszerzed a képesítést, és emellett sikerül megtalálnod a megfelelő munkát is, akkor elmondhatod, hogy győztesként kerültél ki a megpróbáltatásokból. Sokan vállalnak diákmunkát, ma már nagyon sok szervezet tesz ajánlatokat: <http://www.universitas.hu>; <http://www.rebusz.hu>; <http://www.muisz.hu/diakmunka/aktualis.php>

Vannak, akik az egyetemi tanulmányaikhoz kapcsolódóan gyakorlatra mennek, és beletanulnak a leendő szakmájuk fortélyaiba. S persze magas azon diákok száma is, akik a kihívást keresik: egy-egy új területtel próbálkoznak, a kíváncsiság hajtja őket.

Azért érdemes megpróbálni – ésszerű határok között – a munkát, mert felfedezheted a saját erőfeszítésekkel megkeresett pénzt, az első fizetés élményét. Ekkor tudod igazán értékelni és magadénak érezni azt, amit elértél vagy megalkottál. Ismételten

hangsúlyozzuk azonban, hogy semmilyen szempontból nem éri meg a munka miatt elcsúszni az egyetemmel! Ennek az egyszerű oka, hogy egy plusz év az egyetemen sajnos jelentős többletköltséggel jár. Nappali tagozat mellett nem tudsz teljes munkaidőben dolgozni, így nem tudod előteremteni a különbözet árát. Dolgozol, mégis veszteségesen jössz ki a helyzetből: ez a munkavállalás nagy csapdája, amit mindenképp érdemes végiggondolni, mielőtt bármi kötelezettséget vállalsz e téren.

A diplomához szükséges szakmai gyakorlat sok intézményben nem csak ajánlott, de egyben kötelező is. Ha tehát komolyan érdeklődsz a leendő szakmád kihívásai iránt, érdemes már az egyetemi, főiskolai évek alatt a gyakorlatban is kamatoztatni az elméletben megszerzett tudásodat.

A gyakornokokat és pályakezdőket az esetek többségében szeretettel és szívesen fogadják, persze nem túl kedvező anyagi feltételekkel. Valahol meg kell alapozni a jövőt, de megfelelő kitartással viszonylag rövid idő alatt sok mindent megtanulhatsz, ha igazán akarod!

18. Mi a teendő, ha a választott intézmény nem váltja be a hozzá fűzött reményeket?

Újabb összetett kérdés. Rendkívül sok kiváltó okot említhetünk. Optimális esetben persze ez nem következik be, de vannak olyan előre nem látható jelenségek, amelyek miatt mégis előfordul. Az első kérdés, amit ennek kapcsán mérlegelni kell, hogy mikor döbben rá a diák arra, hogy nem az a terület érdekli, amelynek alapján diplomát kapna. Ha ugyanis időben kiderül, akkor többféleképpen orvosolható a probléma.

Az ok lehet egyrészt az, hogy a tanulmányi- és vizsgakötelezettségeknek nem képes elégséges szinten eleget tenni. A másik ok pedig az érdeklődés hiánya. Ha ezek a tényezők viszonylag korán megjelennek, nem késő elhagyni az intézményt, s máshová felvételizni. Ezt inkább tanulópénznek, mintsem elpazarolt időnek kell fel fogni, hiszen amíg nem kezded el az egyetemet, nem láthatod előre annak pontos összetevőit, bármilyen részletesen informálódsz a tanévkezdést megelőzően.

Mint azt korábban hangsúlyoztuk, kiemelkedően fontos a tapasztalás és a saját, önálló út megtalálása. S ha ez nem sikerül, hatékony lépéseket lehet tenni. Az sem ritka eset, hogy a hallgató a félévek előrehaladásával fokozatosan jön rá arra, hogy nem abból szeretne megélni, nem azzal szeretne a későbbiekben foglalkozni, amit tanul. Ettől persze még tud jól teljesíteni az egyetemen vagy főiskolán, és nincs veszélyben a hallgatói jogviszonya sem, csak éppen az érdeklődés hiányzik. Ez a nehezebb kérdés, hiszen negyed- vagy ötödévben senkit sem ildomos az „abbahagyásra” biztatni, hiszen addigra az egyetemista a küzdelmek nagy részén túl van. Ilyen esetben az érintetteket kitartásra buzdítjuk.

Nem ritka jelenség, hogy a hallgatóból „pályaelhagyó” lesz, vagy nem azzal foglalkozik majd, amit tanult, s talán ez így is rendjén lehet. Manapság nagy intenzitással változnak a munkaerő piaci viszonyok s ezzel együtt az igények. A diploma viszont biztos pont. A diplomával kenyér van a kezében. Olyan támasz ez, ami még akkor is mentőövet jelenthet számodra, ha az adott pillanatban úgy érzed: nem sok hasznát veszed majd az életben. Sosem tudhatod előre, mikor lesz szükséged egy ilyen értékre.

Ne feledd: a diplomáért meg kell küzdeni, s ebből kifolyólag is, az értéke igen magas lehet! Ezért arra biztatunk, szerezd meg az aktuális, folyamatban lévő diplomát, s ha ez megvan, talán más színben látod majd a helyzetet. Vizsgaidőszakban nagy a stressz és sokszor a pesszimizmus, nyilván senki nem tanul szívesen annak tudatában, hogy folyamatosan számot is kell adni erről. Záróvizsgák után viszont összeáll a kép, nincs több vizsga, s kezdedben a képesítés, amiért megdolgoztál. S ha még ekkor is úgy látod: nem erre kívánod alapozni a jövődet, még mindig ott a lehetőség, hogy elkezdj olyasmivel foglalkozni, amiről biztosan tudod, hogy a szíved vágya. Megoldás: a másoddiploma megszerzése.

Ennek számtalan előnye van. Ki kell emelnünk azt a tényt, hogy manapság a diplomával is sok esetben igen nehéz elhelyezkedni, bármilyen területről is legyen szó. A küzdelmek tehát nem szűnnek meg a főiskola vagy egyetem befejeztével, sőt: igazán akkor kezdődnek! Ha viszont két diplomád van – tegyük hozzá, két elismerten jó diploma – ez azt tanúsítja, hogy két olyan terület is van, amit magas szinten elsajátítottál. Ebből lehet következtetni a széles érdeklődési körödre és magas képzettségedre is. Mindez pedig nagy előnyt jelent az álláskeresés során.

Semmiképp nem szabad tehát kétségbe esni vagy távlatokat nem látva elszomorodni. A lehetőségek száma végtelen, csak légy figyelmes, és mérd fel a saját igényeidet, képességeidet! Kísérletezz és tapasztalj! Ez a biztos boldogulás kulcsa.

19. Állásbörze

A következő lépés az állásbörzék látogatása, amely már a felsőoktatásban eltöltött éveid során válik egyre fontosabbá. A börzéken a legkülönbözőbb cégek és szervezetek jelennek meg standjaikkal, álláslehetőségeket kínálva. Kiváló alkalmat nyújthat ez arra, hogy fel-
mérd
a z



aktuális igényeket, s levond a következtetéseket: mennyit ér jelen pillanatban a tudásod. Szükséges-e tovább képezned magad avagy kiegészíteni, kibővíteni a meglévő ismereteidet annak érdekében, hogy eredményesen szerepelhess a munkaerőpiaci versenyben?

Kapcsolatépítésre is kiváló lehetőség az állásbörzén való részvétel. Talán a legváratlanabb pillanatban csörren meg a telefonod, mert egy cég érdeklődik az átadott önéletrajzod alapján a képességeid és tudásod iránt. Érdemes élni ezekkel a lehetőségekkel, hiszen nem követelnek nagy áldozatot. Ráadásul kikapcsolódásként, a szabadidő hasznos eltöltéseként is szolgálhat egy ilyen program, közösen a barátokkal. Még az is lehet, hogy együtt tudtok elindulni, ami kellemes élménnyé teheti az álláskeresést!

20. Itthon vagy külföldön vállaljak munkát?

A külföldi munkavállalás sokak számára nagy kihívást jelent. Nem feltétlenül a pénz a legfőbb mozgatóerő ebben a kérdésben. Külföldön töltött idő hasznos lehet például abból a szempontból is, hogy lehetőséged nyílik idegen nyelvek tanulására és gyakorlására, továbbá idegen országok szokásait, kultúráját is megismerheted.

Ha mégis főként a pénzkeresés motivál, és kapsz egy nagyon jónak tűnő ajánlatot, akkor feltétlenül fontos utánaszámolni annak, hogy költségek szempontjából ➤



MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Nagyon fontos, hogy önálló életedben megszokd, hogy bevételeidet és kiadásaidat előre tervezhetően vezeted. Erre talán a legalkalmasabb mód egy táblázat Microsoft Excelben, ahol a különböző pénzügyi függvények segítségével akár a befektetett pénzed kamatját is előre kiszámolhatod. Ha komolyabban szeretnéd vezetni kiadásaidat, használd a Microsoft Money szoftvert. <http://www.microsoft.com/money/default.mspx>

<http://www.microsoft.com/money/default.mspx>

A családi fészekből való kirepülés után fontos, hogy továbbra is tartsátok a kapcsolatot. A Windos Live szolgáltatás erre több lehetőséget is ad, a levelezéstől a csetelésen vagy a blogíráson keresztül a videotelefonálásig. Látogasd meg a <http://get.live.com/> vagy a <http://home.live.com> oldalakat!

A szülők mindig szívesen néznek fényképeket. Töltsd fel digitális képeidet a Windows Live Fotótárba (<http://get.live.com/>), vagy írd belőlük asztali DVD-n lejátszható lemezt. A Windows Vista Ultimate képes erre.

Az felsőoktatásban való érvényesüléshez elengedhetetlen az évfolyamtársakkal való folyamatos kapcsolattartás. Ehhez nyújtanak segítséget a kapcsolati háló alkalmazások (mint a www.iwiw.hu, a www.myvip.com vagy a www.facebook.com) és a Windows Live szolgáltatás (<http://get.live.com/>).

És még egy fontos dolog, ha eddig nem sikerült, tanulj meg 10 ujjal gépelni!

Kiegészítés



* Középiskolás diákok gyűjtötték a témához kapcsolódó alábbi internetes linkeket. Reméljük, Te is hasznosnak talárod őket! (Az anyag lezárásának ideje: 2008. január)

1. Diákszövetkezetek

<http://www.eudiakok.hu/diakmunka.php>

<http://www.furgediak.hu/>

<http://www.melo-diak.hu/>

<http://www.diaknavigator.hu/>

2. Albérletek, kollégiumok

Albérletek: <http://www.ingatlan.com/berles.php>

<http://www.alberletlap.hu/>

Corvinus Egyetem: <http://www.bke.hu/>

ELTE összes:

http://www.egyetemter-online.hu/main_kollegiumok.php

3. Pályázatok, ösztöndíjak

Magyar Ösztöndíj Bizottság: <http://www.scholarship.hu/>

Német ösztöndíjak:

http://www.rexinfo.hu/universitas/news_31.html

Nemzetközi ösztöndíjak:

<http://www.internationalstudent.com/>

Támogatások, ösztöndíjak: <http://www.ief.org/>

DAAD honlapja – németországi ösztöndíj lehetőségek:

<http://www.daad.de/index.html>

4. ERASMUS ösztöndíj:

www.ektf.hu/hir/erasmus_osztondij2007.htm

5. Pénzintézetek ajánlatai bankkártyához, számlához

OTP folyószámla információk:

https://www.otpbank.hu/OTP_Portal/online/BH01010100000000.jsp

ERSTE folyószámla információk:

<http://www.erstebank.hu/online/20005190.html>

Raiffeisen folyószámla információk:

http://www.raiffeisen.hu/rai/raiportal/ep/channelView.do?channelId=1073753629&channelPage=%2Fep%2Fchannel%2Fdefault.jsp&BV_SessionID=@@@@1102439245.1199302180@@@&BV_EngineID=cckcaddmmfmdfgkcefcghkdghkdfi.0

K&H folyószámla információk:

https://www.khb.hu/portal/page?_pageid=243,462162

[_dad=portal&_schema=PORTAL](http://www.khb.hu/portal/page?_pageid=243,462162&_dad=portal&_schema=PORTAL)

Citibank folyószámla információk:

<http://www.citibank.hu/hungary/consumer/termekek/szamlavezetes/>

6. Nyílt napok

nyílt nap kereső (2007–2008):

http://www.felvi.hu/nyiltnap/nyiltnap.ofi?mfa_id=340

a nyílt napok értelme:

<http://www.sulinet.hu/tart/fcikk/Kebi0/23987/1>

7. Érettségi felkészítők

Talentum előkészítő: <http://www.felveteli.hu/tanfolyam/>

Studium Generale előkészítő:

<http://www.studiumgenerale.hu/>

Thalész kör: <http://www.obudamatek.hu/>

DFT Budapest: <http://www.dft.hu/>

8. Neptun, ETR rendszer

Neptun rendszer:

<http://neptun.sote.hu/doksik/NeptEFTR2.7.pdf>

ETR rendszer: <http://www.etr.hu/>

➡ mit jelent a kint tartózkodás. Hiszen a fizetés sok ország esetében lehet magasabb, mint hazánkban, ám ugyanott a költségek is jelentős többletet tesznek ki.

Fontos kérdés még a munka jellege is: az, hogy milyen típusú feladatot kell végezned, mennyire megterhelő, mennyiben biztosítják Neked az egészséges és adott esetben higiénikus munkavégzéshez szükséges körülményeket stb. Ezeknek a kérdéseknek is érdemes utánanézni, mielőtt nyakadba veszed a világot.



W. Ungváry Renáta

2

ÉLETVITEL, HÁZTARTÁSI ALAPISMERETEK

1. Bevezetés

Akár továbbtanulsz érettségi után, akár dolgozni kezdesz, mindenképpen minőségi változások következnek be az élettedben. Sokszor éppen a leghétköznapibb kérdések azok, amelyek a legtöbb gondot okozzák. Ezek felismerésében, esetleg megoldásában is igyekszünk egy kis segítséget nyújtani az alábbiakban. Ugyanakkor – a munka mellett – a legfontosabbról is szólnunk, a családról.



2. Szinglik és családok – a legszűkebb környezet, amelyben élünk

BESZÉLJÉTEK MEG: Akad az ismerőseid, rokonaid között, aki egyedül él? Mit tudsz ennek az okáról? Mi a véleményed az anyagi helyzetéről, lehetőségeiről? Ő elégedett ezzel a helyzettel, vagy magányosnak érzi magát?

Ismerőseid, rokonaid körében mekkora egy átlagos család? Előfordul, hogy több generáció él együtt? Kinek, kiknek a keresetéből él a család, hány főre oszlik el a jövedelem? Mi a helyzet a saját családotokban? Neked milyen elképzeléseid vannak? Hol, milyen keretek között képezed el az életedet az elkövetkező öt-tíz évben? Meddig fogsz a szüleiddel lakni? Mit jelent számodra felnőttnek lenni? Valóban annak érzed magad?

Egyre inkább igényt tartasz arra, hogy önállóan dönthess az életedet, pályafutásodat érintő ügyekben, ugyanakkor az anyagi függetlenséget még nem tudod megteremteni. Akárhonnan is nézzük, meglehetősen kiszolgáltatott helyzetben vagy. Családod joggal várhatja el azt, hogy hozzájárulj a költségekhez valamilyen formában, benned pedig minden bizonnyal egyre erősebb a vágy, hogy saját lábadra állj, saját lakásod legyen, magad gazdálkodhass, és ne kelljen folyton alkalmazkodnod az addig kialakult játékszabályokhoz. Közben azt érzed, hogy szüleid továbbra is gyerekeknek tekintenek, és tapasztalataikra hivatkozva életed minden részletét ismerni és befolyásolni szeretnék.

Ha komoly párkapcsolatod van, előbb-utóbb az a kérdés is felmerül, hogy hol tudtok együtt élni. Nálatok? Az ő családjánál? Mit szól ehhez a család többi tagja? Bérelt lakásban? Kollégiumban? Minden helyzet és család más, ezért itt csak néhány ötletet sorolnék fel, hogyan, milyen irányban keresgélhetitek a megoldást.

Ésszerűnek tűnik, ha valamilyen formában mindenképp folytatod a tanulást, így ugyanis egyre több olyan tudásra tehetsz szert, amelyet felhasználhatsz későbbi feladataid során. Ha külföldön vállalsz munkát, mondjuk egy éven keresztül, tökéletesre csiszolhatod nyelvtudásodat, és igen hasznos tapasztalatokra tehetsz szert, amelyek nagyon elütnek attól, ahogyan eddig éltél. <http://kulfolditanulas.link-center.hu> A távolban nem számíthatsz szüleid állandó segítségére, de kritikájára sem. Neked kell döntened, neked kell vigyáznod magadra.

Ha alkalmi vagy rendszeres munkát vállalsz tanulmányaid mellett, ez rákényszeríthet a jobb, átgondoltabb időbeosztásra, és csökkenti függőségedet szüleidtől. Arra azonban ügyelj, hogy csak olyasmibe vágj bele, ami mellett meg tudod oldani a rendszeres tanulást is, vagy ami kapcsolatban áll tanulmányaidal. Elképzelhető, hogy szüleid szívesen ellátnak a továbbiakban is pénzzel, ám ennek ellenére hasznos tapasztalatokra tehetsz szert, ha dolgozol. Nem árt munkavállalói szemmel nézni, mennyibe kerül az életvitel, fogyasztási színvonal, szórakozás, utazás, amihez hozzá vagy szokva. Nehéznek, küzdelmesnek tűnhet ez, mégis nagy segítséget jelenthet számodra később, amikor valóban családod lesz.

Ebben az átmeneti időszakban jó megoldás lehet, ha más hasonszőrűekkel együtt béreltek lakást, vagy együtt fogtok terveitek megvalósításába. <http://www.ingatlanbazar.hu> Élethelyzetetek, anyagi lehetőségeitek hasonlóak, ráadásul újabb fontos dologgal ismerkedhettek meg: milyen együttélési szabályokat kell kidolgozni, hogy viszonylagos rend és tisztaság legyen, hogyan lehet megoldani a vitás kérdéseket, melyek azok a konfliktusok, amelyek különösen érzékenyen érintenek.

Nézz körül a civil szférában! <http://www.c3.hu/ngo-h1.html> Milyen civil szervezetek munkáját ismered közelebbről? Érdemes volna egy hozzád közel álló szervezet munkájába önkéntesként bekapcsolódnod. Így egészen újszerű tapasztalatokat szerezhetsz. Miért hajlamosak rá egyesek, hogy önzetlenül tevékenykedjenek valamilyen cél megvalósításáért? Nézz körül a szűkebb környezetekben! Mit tud kezdeni ezekkel az önkormányzat, mit egy civil szerveződéssel?

3. Ésszerű tisztaság

BESZÉLJÉTEK MEG: Szerinted miért van szükség takarításra, mosogatásra? Neked mennyire fontos a lakás, a ruházatod makulátlan tisztasága? Te milyen gyakran takarítasz? Zavar, ha a szobádban össze-vissza hevernek a holmik, vagy épp ettől érzed magad otthon?

Személyes higiénia

Azért a jóból is megárt a sok! Egy egész jól menő kereskedelmi ágazat épül arra, hogy minél több tisztálkodó- és testápoló szert, kozmetikumot eladjon. A reklámok célja az, hogy elhitesse, napi rendszerességgel szükséged van ezekre, ha tiszta, jól ápoltság érdekében benyomását akarod kelteni. Még az egész nap fekvő és alvó kisbabákat is napon-

ta fűrösztik, vizükbe fürdető szert öntenek, pár szál hajukat babasamponnal mossák, a reklámok pedig azt sugallják, hogy a kicsik így jobban alusznak éjszaka és boldogabbak lesznek.

Ennek azonban sokszor éppen az ellenkezője igaz. A kisbabák boldogságához inkább szülői szeretet és testközelség szükséges, nem babafürdető szer. Ezek a készítmények nagyon sok kisbabánál bőrgyulladást, allergiát okoznak, és annyira kiszáritják a bőrüket, hogy további „utánszírozó” készítményeket kell használni. Ugyanez a helyzet sok felnőtt esetében is, a tusfürdők, a samponok sokuknál túlérzékenységet váltanak ki.



Az ember bőre csodálatos, kiterjedt védekező rendszer. Hasznos baktériumok élnek rajta, kémhatása savas, ez hátrányos a kórokozók terjedése szempontjából. Bőrünk ezen kívül zsíros védőréteget is képez, így rugalmassá, ellenállóvá válik, nem sebesedik egykönnyen, irritáció hatására sem. Mit teszünk mi? Naponta zuhanyozunk, rengeteg szappant, tusfürdőt kenünk magunkra, vagyis mindent elkövetünk, hogy az állítólagos kosszal együtt ezeket a fontos védőbástyákat is eltávolítsuk magunkról. Tisztaságmánia helyett érdemes volna néhány szabályt követni, mert bőrünk és környezetünk is jobban járna!

Nem szükséges naponta zuhanyozni, fürdeni, helyette az egyszerű mosakodás is megteszi. Kerüljük a hosszas zuhanyozást és kádban fekvést, mert a klórozott csapvíz hihetetlenül kiszáritja a bőrt. A testápolók használata ezen nem sokat segít, ugyanis rendszerint nem pótolják a gyakori zuhanyozással elveszített zsírréteget és nedvességet.

A gyakori kézmosás továbbra is nagyon fontos és ésszerű a fertőzések megakadályozására.

Tusfürdők helyett célszerűbb egyszerű babaszappant használni. Érzékeny bőrűek számára kapható telítetlen zsírsavakat tartalmazó fürdető olaj, gyógyszertári mosakodó kenőcs.

Az antibakteriálisként hirdetett szappanok, krémszappanok tusfürdők használatát kerüljük, ezek a legkártékonyabbak és legfelelősebbek! A mindennapi élet során nincs szükség kézfertőtlenítésre, ha viszont szükséges (például kórházi munkánál), ezek nem elégségesek, csak arra valók, hogy tönkretegyék a bőr természetes védekezőképességét. Ha kiirtjuk a bőr természetes baktériumflóráját, könnyebben lábra kapnak a gombás bőrfertőzések.

Dezodorok, parfümök

Hajtógáz dezodort ne használj, ezek ártanak környezetünknek, ráadásul csomagolásuk a legkevésbé sem környezetbarát! A golyós dezodorok közül részesítsd előnyben azokat, amelyek nem tartalmaznak alkoholt, illatanyagot és alumíniumvegyületeket. A 24 órás izzadás gátlók ugyan kényelmesnek tűnnek, de használatuk nem túlságosan egészséges. (Az izzadásra a testnek szüksége van, nagy felületen

nem szabad megakadályozni.) A hónaljszőrzet eltávolítása csökkentheti némiképp a testszagot, amely nem a verejték szaga, hanem azok a baktériumok okozzák, amelyek az izzadás helyén elszaporodnak, ám károsnak nem nevezhetők. Meleg napokon segíthet, ha többször lemosod a hónaljadat tiszta vízzel, majd hintőporral behinted. A szellős pamut ruházat csökkenti a verejtékképződés mértékét, és rossz szag is ritkábban alakul ki, mint szoros, testhezálló műszálas ruhában.

A parfümök használatával légy mértéktartó! Mindenkinek van egyedi, csak rá jellemző illata (nem izzadságszagról van szó!), mely többek között párválasztást is befolyásolja, bár ennek valószínűleg nem vagyunk tudtában. Az egyéni illat nőknél és férfiaknál is változhat az éppen aktuális kondícióknak (szexuális aktivitás, havi ciklus állása, betegség, terhesség) megfelelően. Ezek az információk befolyásolják viselkedésünket, feltéve, ha erős illatú parfümökkel nem tesszük eleve lehetetlenné ezek észlelését. Egy szopós csecsemő, sőt újszülött például érzékeli édesanyja illatát, fontos tájékozódási tényező számára. Akár szopási sztrájkhoz is vezethet, ha a szoptató nő erős szagú dezodort, parfümöt, tusfürdőt használ. Az egyéni illatot jelentősen befolyásolhatja a fogamzásgátló tabletta szedése (épp azért, mert beleavatkozik a női ciklusba és ennek valamennyi következményébe). Ez csak azért érdekes, mert kutatók feltételezik, hogy a genetikai szempontból összeillő nő és férfi egymás illatát is kellemesnek, vonzónak találja. Ezek olyan dolgok, amelyekre manapság nem nagyon szoktunk figyelni, talán meg sem fordul a fejünkben, milyen fontos lehet. Kutatásokból kiderült, hogy ez az állatvilágból magunkkal hozott örökség sokkal többet számít mindennapi döntéseinkben, kapcsolatainkban, szimpátiáinkban, mint gondolnánk.

Takarítás

Ugyanúgy, ahogy a személyi tisztaság területén felesleges, otthon sem szükséges csíramentes tisztaságra, sterilitásra törekedni. Ez azt jelenti, hogy a vécét, fürdőkádat, csempét, padlót egyáltalán nem szükséges erős vegyszereket tartalmazó anyagokkal súrolni, fertőtleníteni saját magunk és családtagjaink után. Sokkal jobban jársz, ha természetes anyagokat tartalmazó tisztítószereket használsz, például általános ecetes tisztítószert vagy sima tíz százalékos ecetet, amely gyönyörűen eltávolítja a vízkövet (például csempéről, vécéből, csaptelepekről). A zsíros lerakódások eltávolítására (például mosogatóból, kádból) legjobb a súrolószer vagy az egyszerű mosogatószer és a fém dörzspárna.



Ha a lakást takarítod, a következő sorrendet érdemes követni:

- rendrakás, felesleges holmik elpakolása, cipők kitisztítása és cipőszekrénybe tevése, szemetes kiürítése, szennyes ruhák összegyűjtése és kimosása,
- portörítés puha ronggyal, az apró tárgyak összeszedése, portalanítása, könyvek lesöprése tollseprűvel, ablakpárkányok, polcok tisztítására legjobb az alig nedves portörő rongy,

- porszívózás vagy söprés partvissal, kisebb szőnyegek, lábtörlők kirázása,
- a vizes helyiségek kitakarítása, vécékagyló, kád, mosdó kisürolása,
- az egész lakás feltörlése nedves felmosóval, hogy a maradék port eltávolítsuk.

Az igénybevételtől függően évente egyszer-kétszer érdemes sort keríteni a lakás-textiliák (függöny, kárpit, bútorhuzat, szőnyeg) kimosására, illetve tisztítására. Az ablakpucolás ideális gyakorisága a lakóhelytől és személyes igényedtől is függ, pormentes, tiszta környezetben évente egyszer is sok, főútvonal mentén havonta is kevés. Különösen nők érezhetik úgy, hogy a takarítás életük sarkalatos tevékenységei közé tartozik, és az emberek úgymond elvárják, hogy a lakás mindig csillogjon a tisztaságtól. Ez veszélyes csapda! A tisztaság és rendmánia már sok család életét keserítette meg. Érdemes valamilyen ésszerű középutas megoldást találni, és főként saját magaddal tisztázni, *Neked* milyen fokú tisztaságra és rendezettségre van szükség a szűkebb környezetben, és milyen gyakran, mennyi időt vagy hajlandó erre szánni. Lényegtelen szempont, hogy ehhez a kívülállók közül ki mit szól, csak azokkal kell valamilyen egyezsége jutnod, akikkel egy fedél alatt élsz. A helyzetet bonyolítja, ha a párod másként gondolkodik erről. Ilyenkor persze újabb türelmes egyeztetésekre van szükség, hiszen elég nevetséges és idegőrlő volna folyton azon vitatkozni, ki porszívózzon és mikor.

Anyagi helyzetedtől, elfoglaltságaidtól és a család igényeitől függően dönthetsz úgy is, hogy takarítóra bízod ezeket a munkákat. Többségük 2007-ben nettó 1000-1500 forintos órabérért dolgozik. Egy nyolcvan négyzetméteres lakás kitakarításához nagyjából öt óra szükséges. Nagytakarításnál legalább másfélszer ennyi idővel számolj. A takarító azonban csak akkor tud hatékonyan dolgozni, ha előtte elpakolsz, rendet raksz.

Kevesebbet kell takarítani és rámolni, kevesebb a veszekedés emiatt, ha ügyelsz néhány ésszerű szabály betartására:

- a lakásban a vendégek is papucsot használnak,
- amit lehet, zárt tároló helyen tartsz, ahol kevésbé porosodik (ruhák, könyvek, műtűrök),
- az aktuálisan keletkező nagyobb mennyiségű piszkot (lehulló morzsák, sáros cipők nyoma az előszobában, papírfecnik, varrásnál textilmaradványok) haladéktalanul eltakarítod, összesöpörd, feltörlöd,
- a takarításra, rendrakásra vonatkozó házi szabályok az együtt lakók közös megállapodása alapján születnek, és mindenkire kötelező érvényűek,
- a takarítás soha nem egyetlen és mindig ugyanannak a családtagnak a feladata, hanem közös teher.

Bútorok

Ha üres vagy új lakást rendezel be, és neked kell gondoskodnod a bútorok beszerzéséről, semmiképpen se kapkodd el a dolgot. (<http://butor.lap.hu>) Készíts rajzokat, használj számítógépes tervező programot, amelynek segítségével a lakás alaprajza alapján előre megnézheted, körülbelül hogyan mutat majd, amit beszereznél. Átmeneti megoldásnak, ha nincs pénzed, a használt, lomtanitásnál összeszedett bútor sem rossz megoldás. Néhány egyszerű változtatással, új huzattal, színes takarókkal és párnákkal még a legcsúfabb bútort is fel lehet dobni. Ágy helyett kezdetben jó megoldás lehet az egyszerű matrac, melynek mosható, tehát levehető a

huzata. Ebből akár többet is beszerezhetsz, és ha vendégeid vannak, nem gond, hogy hová fektesd le őket.

A régi bútorokat sem kell feltétlenül kidobni. Néha a régi és az új meglepően jól mutat egymás mellett.

Mielőtt sok pénzért új bútorok beszerzésébe fogsz, gondold végig ezeket a szempontokat:

- előre láthatólag meddig fogod ezt a berendezést használni,
- hányan fogjátok használni, vagyis mekkora igénybevételnek kell megfelelnie,
- gyerekek fogják-e használni (gyerekes családban csak jól tisztítható, mosható huzatú, masszív, ugrálást is jól bíró bútorokkal érdemes berendezkedni, ellenkező esetben már egy-két év leforgása alatt nagyon elnyúzottan fog kinézni a bútor),
- ha költözöl, könnyen szállítható-e, egyszerűen beépíthető-e egy másik lakásban (például beépített szekrény, beépített polcok),
- van-e háziállat.

4. Konyha, főzés, étkezés

BESZÉLJÉTEK MEG: Melyek a kedvenc ételeid? Gyerekkorodban is ezeket szeretted? Nyitott vagy-e új ízek, különlegességek kipróbálására? Szerinted melyek az egészséges ételek? Te milyennek ítéled a saját táplálkozásodat, vajon egészséges-e? Ismered-e más népek konyháját, mindennapos ételeit? Mennyire fontos számodra az evés, az evés körülményei? Mennyi időt fordítasz naponta evésre, ételek elkészítésére? Ki főz otthon? Ki szokott ebben segíteni? Milyen gyakran eszel gyorsétteremben, milyen gyakran fogyasztasz készételeket?

A konyha a lakás legfontosabb részei közé tartozik, úgy is mondhatnánk, hogy legtöbbször a család életének leggyakrabban látogatott helyszíne. Nem véletlen, hogy manapság olyan divatos az úgynevezett amerikai konyha, amely nem más, mint a nappali, étkező és konyha egyetlen nagy közös térben. Akármilyen kicsi is a konyha, érdemes ügyelned arra, hogy kényelmes, praktikus berendezésű legyen, és maradjon lehetőség a későbbi bővítésre, ha változnak az igényeid vagy a család létszáma. Mosogatógépnek például érdemes helyet hagyni. Amíg egyedül vagy ketten vagytok, nem fontos ilyet beszerezni, ha ennél nagyobb a létszám, már megéri a ráfordítás. Ideális esetben élelmiszertárolásra alkalmas hűvös, sötét, jól szellőző kamra is tartozik a lakáshoz, és sokszor vidéken a ház pincéjében zöldségtárolásra alkalmas verem is. (Ha egyszer majd építkezel, érdemes erre is gondolni, nagyon hasznos!)

A konyhában vagy a konyha közvetlen szomszédságában érdemes az étkezőhelyet kialakítani. Ha van tévéd, semmiképp se abba a helyiségbe telepítsd, ahol az étkezések zajlanak. Nincs kiábrándítóbb látvány és hizlalóbb tevékenység, mint filmnézés közben megállás nélkül enni és enni. Nem is beszélve arról, hogy így nem sok tere marad a közös étkezéseket igazán élménnyé és fontossá tevő beszélgetéseknek. Arra is gondolj, hogy a főzés, az ételek előkészítése meglehetősen sok időt vesz igénybe. Nem jó ez alatt a többi családtagtól teljes elszigeteltségben létezni, hiszen közben lehetne beszélgetni. Jó, ha a konyhában tudsz zenét, rádiót vagy nyelvlc-

két hallgatni. Legyen kéznél jegyzetömb és ceruza, amibe rögtön fel tudod írni, ha elfogy valami. Nem árt a konyhában egy kisebb polc sem, ahol a szakácskönyvet, a receptes füzetet, a fűszereket és a gyakran használatos alapanyagokat tárolhatod. Az otthon megtalálható hozzávalókról és fűszerekről vezess listát, hogy mindig lásd, éppen miből van otthon és miből nincs.

Mindig legyen otthon!

Talán a legfontosabbak: jódozott só, cukor, porcukor, méz, két-háromféle liszt, étolaj



sütéshez, olívaolaj salátákhoz, ecet, balzsamecet, búzadara, kukoricadara, zabpehely, zsemle-morzsa, rizs, burgonya, vöröshagyma, fokhagyma, száraztészta, levestészta, étkezési keményítő, lencse, bab, sárgaborsó, néhány doboz tartós tej, szárított élesztő, vaníliás cukor, sütőpor, sütőmargarin, extrudált kenyér, teafüvek, kávé, paradicsomsűrítvény, halkonzerv, mustár, dió, mandula, hántolt napraforgó- és tökmag salátákhoz, szezámag – ízlés, igény szerint.

Fűszerek: pirospaprika, őrölt kömény, őrölt fekete és fehér bors, kakukkfű, oregáno, rozmaring, bazsalikom, curry, gyömbér, babérlevél, tárkony, lestyán stb., ízlés szerint.

Mi az, amit ne tarts és ne használj?

Leveskocka, leves por, ételízesítő, nátrium glutamát, tartósítószer, mesterséges aromákat tartalmazó fűszerkeverékek.

Mi az, amit jobb frissen vásárolni?

Citrom, alma és egyéb gyümölcsök, sárgarépa és egyéb zöldségek (paprika, paradicsom, kelfélék, cukkini, padlizsán, spárgatök, sütőtök, salátafélék), hús, felvágottak, sajt, tejtermékek, kenyér, péksütemények, friss fűszernövények stb.

Készletek a mélyhűtőben

Zöldborsó, zöldbab, zöldségkeverékek, kis zacskóban megtisztított, fogyasztásra kész nyers gyümölcs vagy gyümölcspép (ezeket télen remekül felhasználhatod müzlikhez, süteményekhez), fagyasztott fűszernövények kis adagokban, sütésre, felhasználásra készen elcsomagolt hús, darált hús, sajt, elkészített ételek egy-egy adagban arra az esetre, ha nincs idő főzni, felhasználásra kész tészták (réteslap, leveles tészta, pizza alap).

Alapvető edények, eszközök

- teflonbevonatú serpenyőkészlet palacsinta, hús és zöldségsütéshez megfelelő fedőkkel
- nemesacél fazék és lábas két-két különböző méretben fedőkkel

- egy nagyobb lábas tésztafőzéshez
- sodrófa
- háztartási robotgép botmixerrel, habverővel
- aprítógép
- konyharuhák, terítők
- legalább négy személyes tányér, pohár, bögre és evőeszközkészlet
- vízforraló kanna
- jól záródó tároló dobozok liszthez, zsemlemorzsához, cukorhoz, sóhoz <http://edeny.lap.hu>



Nem alapvető, de meg lehet szeretni

Wok, raklett (sajtsütő), fondükészlet, kenyérpíritó, kontaktgrill szendvicssütéshez, mikrohullámú sütő melegítéshez.

Szakácskönyvek

Akár tudsz főzni, akár nem, érdemes egy úgynevezett alapszakácskönyvet beszerezni, amely minden fontos tudnivalót tárgyal az alapoktól kezdve. Majd egy másikat, amely azoknak való, akik szeretnek kísérletezni, nyitottak az újra, és van némi érzékük a főzéshez. Emellett bármilyen szakácskönyvnek hasznát veheted ötletek merítése céljából, de előfordulhat, hogy a receptek leírása pontatlan vagy hiányos, ilyenkor főzési rutin hiányában nagyon elronthatod az ételt. Jó megoldás olyan szakácskönyvet venni, amit sokan ismernek és szeretnek, abban biztosan a receptek is jók. Az internet is remek lelőhely, ha receptekre van szükséged. <http://mindmegette.hu>; <http://recept.lap.hu> Egyszerűen beírod a keresőprogramodba a címszót, például pita, gulyásleves, baklava, pizza, és máris rengeteg találat közül válogathatsz. A recepteket mentsd el Wordben, így könnyebben elérhetőek lesznek a következő alkalommal, nem kell megint megkeresni az interneten. Azok a legjobbak, ahol a netezők értékelik is a recepteket, ebből láthatod, sikerült-e már valaha valakinek ehető ételt készítenie a leírás alapján.

Mit főzzél?

Kezdd a kedvenceiddel, vagy legalábbis azokkal az ételekkel, amelyeket szeretsz. Azokról ugyanis van már valami elképzelésed, milyen ízűnek és állagúnak kellene lennie a végeredménynek. Főzés közben módosíthatod a recepten, ha neked másként ízlik. Ha már van egy kis gyakorlatod, találd ki bátran újdonságokat, vagy alakítsd át szabadon azokat a recepteket, amelyek felkeltették érdeklődésedet! Saláta, nyers zöldség, gyümölcs lehetőleg minden nap többször is kerüljön az asztalra. Ezek előkészítéséhez vedd igénybe a többiek segítségét is.

Hogyan főzzél?

Először is írd össze, pontosan mire lesz szükséged, és nézd meg, van-e belőle elegendő otthon. Ha már túl vagy a vásárláson, feltétlenül kössél kötetnyt. Lehetőleg csak a főzésre összpontosíts, mert a gyakorlatlan szakács könnyen szenné égeti vagy péppé főzi az ételt, ha közben két-három másik dologgal is foglalkozik. Főzés

közben és után folyamatosan takarítsd el a hulladékot, amit lehet, komposztálj (ha van a közeledben vagy a kertben komposztgyűjtési lehetőség), ezzel jelentősen csökkentheted a háztartási hulladékot.

Mennyi idő kell a főzéshez?

Attól függ, mibe vágysz bele! Vannak nagyon egyszerűen és gyorsan elkészíthető ételek, és van, amivel akár fél napot is pepecselhetsz. A recepteknél megadott elkészítési idő általában gyakorlott szakácsokra vonatkozik. Sok múlik azon, hogy megfelelő sorrendben és párhuzamban végezd az egyes műveleteket, és azt is gondold végig, mi az, ami leghamarabb elkészül, azt hagyd utoljára. Például először többnyire a köretet érdemes elkészíteni, és közben megsütheted a hozzávalót is.

Egészséges és kerülendő ételek, ételkészítési eljárások

Az egyik legfontosabb alapszabály, hogy igyekezz lehetőleg friss vagy legfeljebb fagyasztott alapanyagokból dolgozni, és ha csak lehet, kerülj a készételeket, amelyek sok sót és felesleges zsiradékot tartalmazhatnak. Ugyancsak kerülendő a mesterséges színezéket, aromát, sok cukrot tartalmazó ételek, illetve ezekből csak ritkán és keveset egyél.

A másik fontos szabály, hogy kerülj a felesleges zsiradékok használatát. Vagyis bő zsiradékban sütött hús helyett inkább sütőben, grillezve készítsd például a fasírtot vagy a saslikot.

A harmadik, hogy az étrendet igyekezz kiegyensúlyozottan összeállítani, vagyis szerepeljen benne sok zöldség, gyümölcs, jelentős mennyiségű teljes kiőrlésű gabona, állati fehérje. Húst nem kötelező enni, ha más forrásból (tejtermékek, tojás) hozzájutsz elegendő állati fehérjéhez.

Jó, ha étlapodon hetente egyszer szerepel hal vagy más tengeri herkentyű.

A péksütemények közül részesítsd előnyben a legalább részben teljes kiőrlésű gabonából sütött termékeket.

A főzelék magyar sajátosság. Ha nem szereted, ugyanazokból a zöldségekből sütőben sütött, rakott ételt is készíthetsz, vagy köretnek is megpárolhatod. Ha jöhet a főzelék, ne rántással készítsd, az csak plusz szénhidrátot jelent, nem egészséges, hanem például tejfölös habarással vagy étkezési keményítővel. Erről bármelyik alapszakácskönyvben részletesen olvashatsz.

Vendégeket várunk

Tisztázd előre, hogy ebédre, vacsorára várod-e a vendégeket. Ha főzni fogsz, olyasmit készíts, amit már előre meg tudsz csinálni, így a vendégek helyett nem a főzéssel fogsz foglalatzkodni. Tisztázd, hogy jól fogadják-e a különlegességeket, nálunk szokatlanak számító ételeket. Nagyon hangulatosak a közösen főzhető, lassan elkészülő, „beszélgetős” ételek, például a raklett és a fondü. Ezeket az eszközöket az asztal közepére tesszük, és neked csak a nyersanyagokat kell előre összeállítanod, mindenki a maga peccsenyét, illetve sajtját sütögeti. A vendégfogadás nem jelenti feltétlenül azt, hogy meg is kell etetni őket, bár nálunk ez az elterjedt szokás. Ha terhes neked a főzés, vásárolhatsz mirelit pogácsát, amit már csak ki kell sütni, és konyhakész salátákból kész öntetekkel hamar finom és mutatós falatokat varázsolhatsz az asztalra.

Házibuli

A klasszikus házibulira rengetegen jönnek, még az ismerősök ismerősei is, ezért többnyire a lakás teljes leépülésével, irdatlan kosszal és rendtelenséggel számolhatsz. Jobb, ha a meghívottak listáját előre összeállítod, és azt is megmondod, ki mivel járuljon hozzá a buli sikeréhez. Jellemző, hogy szeszesitalból egy egész hadsereg lerészegedésére elegendő mennyiség szokott összegyűlni, ennyivaló és alkoholmentes innivaló azonban alig van. Ezért néhány vendégtől kimondottan ételt érdemes kérni, valamint alkoholmentes innivalót. Ha sok a vendég, jó megoldás a svédasztal: ide mindenki kiteheti, amit hozott. Mit érdemes ilyenkor feltálalni: körözött, sajtkrémek, pogácsa, kicsi, házi készítésű zsömlék, egyéb péksütemények, felkarikázott franciakenyér (bagett), sok feldarabolt, megtisztított zöldség és gyümölcs (paradicsom, paprika, hagyma, sárgarépa, édeskömény, zeller, karalábé, alma, körte, cseresznye, meggy, dió, mandula, mogyoró). Sok jó ötletet találhatsz szakácskönyvekben is, van olyan, amelyikben kimondottan vendégváró falatok kaptak helyet. Ha van kert, érdemes bográcsban valami finomat és egyszerűt főzni. Fejenként legálább félliternyi étellel kell számolni.

Buli bérelt helyen

Ez persze költséges, de lakáskímélő megoldás. Ilyenkor tisztázd előre, hogy ki állja a fogyasztást és milyen összeghatárig.

5. Ajándékozás, ünnepek

BESZÉLJÉTEK MEG: Melyik volt a legemlékezetesebb ajándék, amit életedben kaptál? Arra vissza tudsz emlékezni, hogy tavaly és tavalyelőtt karácsonyra kitől mit kaptál ajándékba, és te magad mit ajándékoztál? Melyik a legfontosabb ünnep számodra az évben? Mitől olyan fontos? Fontosak számodra a rokonaid, vagy inkább barátokkal tartod a kapcsolatot? Mi lehet a szerepe az életedben manapság a rokonoknak?



Az ünnepek, családi hagyományok keretet adnak az évnek, és néhány napot, időszakot kiemelnek a hétköznapok sokaságából. Rajtad is múlik, hogyan tudod igazi tartalommal megtölteni ezeket a lehetőségeket, és hogyan tudod elkerülni, hogy ezek is inkább csak a vásárlásról, pénzköltésről, felesleges holmik beszerzéséről és felhalmozásáról szóljanak. A gyerek számára, hacsak nem váltak el szülei, még egyértelmű, hol tölti a nagyobb családi ünnepeket – termé-

szetesen szűk családja körében, de a fiatal felnőttél már nem ilyen egyértelmű a helyzet. Ahogy egyre jobban önállósulsz, esetleg felmerül, hogy a születésnapodat jobb lenne barátokkal vagy barátnőddel, barátoddal kettesben ünnepelni. Ha viszont szüleidhez, nagyszüleidhez is ragaszkodsz, esetleg a párod meg az övéihez (vagy ők hozzád), előbb-utóbb előáll az a helyzet, hogy minden egyes ünnepet több ütemben, más-más helyszíneken ünnepelsz meg. Ez talán szórakoztató egy darabig, de utána inkább kényelmetlen teherre válik, különösen, ha már gyerekeid is lesznek. Időben gondold, gondolj át végig, mit szeretnél, mi a fontos számodra, és ne késlekedj nemet mondani, ha úgy érzed, már inkább nyűg, mint öröm a közös ünneplés.

Jó megoldás, ha időnként változó helyszíneken nagy családi összejövetelt szerveztek, ahol mindenki felköszöntheti azt, akit szeretne. Az összejövetel lényege ne feltétlenül a közös evés legyen, jó ötlet például egy kirándulás, vagy egyikőtök lakásában, házában, kertjében szervezett találkozó, amelyen mindenki meglepi a többieket valamilyen műsorszámmal, meglepetéssel vagy közös játékkal – ez egyben a vásárolt ajándékot is helyettesíti. A találkozó helyszíne egy kerthelyiséges, különtermes étterem is lehet, ahol svédasztalról lehet egységár ellenében fogyasztani. Tartsd szem előtt, hogy az ünnep eredeti formája kinek miért volt fontos vagy éppen megterhelő, miért is kellett változtatni rajta. Ha ezt megbeszélitek, elkerülhető, hogy sorozatban ugyanazokat a hibákat kövessétek el.

Vásárlás és ajándékkészítés

Ha a hagyományos értelemben vett ajándék mellett döntesz, érdemes időt szánni arra, hogy alaposan megfontold, minek is örülne legjobban az ünnepelt. Sokszor apróságokkal nagyobb örömet szerezhetsz, mint drága, de felesleges tárgyakkal, a megajándékozott izlésének éppen nem megfelelő ruhákkal. <http://ajandek.lap.hu> Rendszerint sikeresek az ötletes, saját készítésű ajándékok, például egy megjegyzésekkel, jópofa történetekkel teleírt album, a kedvenc édességekből összeállított túlélőcsomag, egyedi dizitűsű póló vagy ing, rajz a családról, régi élmények felelevenítése valamilyen formában, akár saját készítésű képregényben.

Kapcsolattartás a rokonokkal

Törekedj arra, hogy saját kapcsolatrendszereket alakíts ki. Nem kell feltétlenül szüleidet keresztül tartani a kapcsolatot rokonaiddal, te magad is bármikor felkeresheted őket. Az olyan családi ünnepek és szertartások, mint az esküvő, keresztelő, temetés rendszerint egészen távoli rokonokat és ismerősöket is beszédbe elegyít egymással. Egészen érdekes dolgok derülhetnek ki így egymásról.

Felmerülhet, hogy munkakeresés, továbbtanulás kapcsán igénybe vedd-e rokonaid segítségét. Bár ez Magyarországon elterjedt szokás, előremutató és hasznos gyakorlatnak semmiképp sem nevezhető. Jobb, ha megpróbálsz magad boldogulni, hátszél nélkül, s csak akkor veszel igénybe rokoni segítséget, ha úgy tűnik, hogy az adott helyzetben nem boldogulsz másként. Annyi azonban bizonyos, hogy az efféle szívességeknek mindig megvan a hátulütője, nem is beszélve arról, hogy a többi munkatárs és diák szemében sosem népszerű, ha valakiről tudják, csak azért került be oda, mert valakinek a alakije. Az önbecsülésednek biztosan jobbat tesz, ha magadnak, képességeidnek köszönhetően érsz el valamit.

6. Családi vállalkozás, családalapítás

BESZÉLJÉTEK MEG: Milyennek képzeld el leendő otthonodat? Milyen jövedelemre számítasz, amiből majd megvalósíthatod ezt? Szerinted léteznek kimondottan férfi és női tulajdonságok? Magadra nézve jellemzőnek érzed ezeket? Milyennek képzeld el az anya és az apa szerepét a leendő családban? Szerinted mi az a tíz legfontosabb dolog, amire egy gyereknek szüksége van? Milyen minták lebegnek a szemed előtt? Te valami egészen mást szeretnél, mint amilyen mintákat magad előtt látsz?

Ahogy önállósulsz, az életed egyre inkább egy vállalkozáshoz fog hasonlítani. Sikeresen alakulhat, ha jól fogalmazod meg a célokat, ügyesen állítod össze a sorrendek listáját, majd azt is megállapítod, milyen forrásokra számíthatsz, és ezek elégségesek-e a célok megvalósításához. Ha már ketten leszte, valamivel bonyolultabbá válik a helyzet, hiszen két különálló „vállalkozás” működését kell összehangolnotok.

Fogalmazd meg először rövid távú célokat, kicsi lépéseket! A terveid között persze szerepelhetnek az álmaid, távlati céljaid is, ezekről semmiképp se mondj le, bármilyen megvalósíthatatlannak is tűnnek olykor. A kicsi lépésekről határozd meg, hogy pontosan miben, miért és mennyire hatékonyan közelednek a célod megvalósításához.

Roppant csalóka lehet, ha célokat úgy fogalmazod meg, hogy minél több pénzt szeretnél keresni, mondván, hogy a többi ügyis jön magától. Kezdetben úgy tűnhet, az alkalmi, nem bejelentett munkákkal jársz a legjobban, hiszen így több pénz marad a zsebedben. Úgy látszik, érdemes, még akkor is, ha illegális. Ha azonban családot készülsz alapítani, arra is gondolnod kell, hogy a juttatások egy részének (például a terhességi-gyermekágyi segély, GYED) munkaviszony, biztosítási jogviszony a feltétele. (<http://www.babanet.hu/iranytu.php>) Hosszú távon mindenképpen veszítesz rajta, ha a feketegazdaságban tevékenykedsz.

Olyan munkába, elfoglaltságba, önkéntes munkába kapcsolódj be, amelyet igazán magadénak érzel! A nehézségeket, megerőltető időszakokat könnyebb elviselni, ha érdekel és lelkesít téged, amit csinálsz. Tanulj meg kérdezni és tájékozódni! Vagyis légy alapvetően kíváncsi és nyitott. Egy igazán jó kérdés rengeteget segíthet egy probléma megoldásában.

7. Fogamzásgátlás, termékenység, szülés, szoptatás

BESZÉLJÉTEK MEG: Szerinted férfiakra vagy nőkre tartozik a fogamzásgátlás? (<http://www.hazipatika.com/topics/fogamzasgatlas>) Mit gondolsz, hogy a befolyásolja a későbbi gyerekvállalást a fogamzásgátlás módja? Hányféle fogamzásgátló módszert ismersz? Szerinted melyik a legideálisabb életkor a gyerekvállalásra? Hány gyerekkel képzeld el a családot? Van az ismeretségi körödben kisgyerek, csecsemő? Jól megtalálod velük a hangot vagy nehezen boldogulsz?



Fogamzásgátlás

A jelenleg legelőnyösebbnek tekinthető módszer a gumióvszer. Ez nem csak a nem kívánt terhességtől, hanem a szexuális úton terjedő betegségektől is véd. Lehetséges, hogy kezdetben kínosnak, nehézkesnek találod a használatát, ám mindkét félnek alapvető érdeke, hogy rutinra tegyetek szert benne. Tudnod kell, hogy a nemi izgalom hatására a hímveszőn megjelenő ondócspepecskék már tartalmazhatnak életképes spermiumokat, ezért a gumióvszert már a legelső behatolásnál is fel kell húzni. Az is fontos, hogy a hímvesző kihúzásakor is óvatosan járjatos el, és ne várjatos addig, amíg a merevedés alábbhagy.

Sokak szerint a nők számára egyik életkorban sem előnyös megoldás a hormonális fogamzásgátlás, később termékenységi problémákhoz is vezethet. Fiatal felnőttként, szoptató nőként sem érdemes ilyen módszert választani. A gumióvszer másik nagy előnye ezzel szemben, hogy valóban csak akkor kell használni, ha közülésre kerül sor, míg a hormonális fogamzásgátlók rendszeresen (bizonyos típusok esetében folyamatosan) hormonokkal árasztják el a nő szervezetét, függetlenül a szexuális aktivitás mértékétől. Az úgynevezett esemény utána tabletta (vagy sürgősségi fogamzásgátlás) semmiképpen sem nevezhető ideális megoldásnak, rendszeresen nem szabad erre a lehetőségre építeni. Ebben az esetben ugyanis hatalmas hormonadaggal próbáljuk a terhesség létrejöttét megakadályozni.

Termékenység

Nem árt tudni, hogy a ciklus mely napján vagy termékeny a legnagyobb valószínűséggel, de azt is vedd számításba, hogy nincsen egyetlen egészen biztosan terméketlen napja sem a ciklusnak! Rendkívüli peteérés bármikor bekövetkezhet, akár nagy érzelmi megrázkódtatás hatására is. Mindenki számára az a legelőnyösebb, ha gyerek akkor születik, amikor egyetértésben tervezitek. Akkor sem kell kétségbeesni, ha másként alakul, mert valamilyen megoldást mindig lehet találni a nehéz, váratlan helyzetekben is, ha a születendő gyerek megtartása mellett döntötök. Az abortusszal kapcsolatban azonban megfontolandó, hogy komoly, nagyon lassan vagy sosem gyógyuló lelki sebet ejthet, bár maga a műtéti technika igen sokat korszerűsödött, a szövődmények esélye pedig csökkent.

Gyerek

Érkezése alapvetően megváltoztatja a pár életét. Talán bele sem gondoltatok még, mennyire! A felelősség ettől kezdve mindig ott van, valamennyi döntésednél figyelembe kell venned őt/őket. Manapság egyre későbbre toódik az első gyerek vállalásának ideje. Míg biológiai szempontból a huszoneves nők számíthatnak a legkevesebb szövődményre, és a termékenység is ebben az időszakban a legnagyobb, az utóbbi időben sokan úgy gondolják, hogy az anyagi háttérrel is meg kell teremteni. Ezen ma már önálló lakást, autót, jól fizető munkát értenek. Legtöbbször úgy gondolják, a gyerek akadálya lehet az utazgatásnak, bulizásnak, és ez bizonyos mértékig igaz is. Közben azonban múlnak az évek, és 35 év felett a termékenység is csökken. Nem véletlen, hogy ezekben az években jelentősen nőtt a meddőségi kezelések eredményeképpen fogant gyermekek száma. Jóval ritkábban hangzik el az, milyen jó oldala van annak, ha gyerek születik a családba. Kívülállóként talán csak azt látod rokonaid, ismerőseid körében, milyen nehéz dolguk van a kicsikkel, semmire sem



jut idejük, örökké fáradtak. Ha azonban nem csak alkalmoszerűen pillantanál bele életükbe, azt is látnád, milyen csodás gyerekekkel élni. Érdeemes volna néha felajánlani, hogy vigyázol a gyerekekre, amíg a szülők elmennek otthonról. Fokozatosan ismerkedj meg a kicsikkel, előbb jó néhány alkalommal a szülők társaságában figyeld őket, mit hogyan szoktak csinálni, mit esznek, mit isznak, mivel szeret-

nek játszani (<http://gyermekjatek.lap.hu>), mit találnak mulatságosnak, és mitől ijednek meg. Az a legjobb, ha kicsi gyerekeknél nem próbálsz új szokásokat bevezetni, amikor egyedül maradsz velük, inkább te alkalmazkodj a kialakult gyakorlathoz. Figyeld meg, mit tudnak, mire képesek, mit igényelnek a különböző korú gyerekek. Mi az, amivel könnyen boldogulsz, és mi az, amit nagyon fárasztónak érzel velük kapcsolatban? Két éven aluliakkal például meglehetősen nehéz a kommunikáció, ha újoncként csöppensz a család életébe. A legtöbbször ekkor még kevéssé érthetően beszélnek, esetleg részben saját alkotású szavakat használnak. Négy-öt éves kortól kezdve már kevesebb a kiszámíthatatlan esemény, a gyerekek jóval szófogadóbbá válnak, és sokkal többfélét lehet játszani velük, mint a picikkel. Nem csak a lányok, hanem a fiúk is jól teszik, ha rendszeresen vállalkoznak a bébiszitter szerepre. Rengeteget lehet tanulni belőle, s talán az is kiderül menet közben, miért olyan jó gyerekekkel, gyerekek közelében élni.

Mit nem szabad a bébiszitternek?

- Ne etesd meg a gyerekeket semmivel a szülők tudta és beleegyezése nélkül! Ezt különösen a három évesnél fiatalabb korúaknál kell szigorúan vened. Amíg eszik a kisgyerek, semmiképp se hagyd egyedül egy pillanatra sem, egészben



csak akkor adj ételt, ha a szülők megengedték. Ez azért fontos, mert amíg nem tud még rágni, a darabos étel megakadhat a torkán.

- Rövid időre se hagyd egyedül a gyerekeket, amíg legalább valamelyest meg nem ismerted őket. Egy-két percre akkor maradhatnak egyedül, ha biztonságban tudod őket, például járókában, kiságyban, de például fürdés közben soha!
- Házon kívüli kalandokra csak akkor vállalkozz, ha már ismered őket, és tudod, mire számíthatsz. Kezdetben csak egy gyerekkel menj el játszótérre, és előtte kérdezd meg a szülőktől, mit szokott ott egyedül csinálni, és mihez van szüksége segítségre.

Mihez kezdjél a kisgyerekekkel?

0–4 hónapos: babakocsiban vagy hordozókendőben vidd el sétálni, ha sír, vedd fel, és próbáld ringatva megnyugtatni. A legtöbb kisbaba megnyugszik Mozart zenéjétől és a halk énekszótól. A teáztatás és cumiztatás felesleges és káros, a megnyugtatás más módszerei jobban beválnak.

5–7 hónapos: szívesen vesz a kezébe tárgyakat, ezek hosszú időre lekötik a figyelmét. Csak olyasmit adj neki, amiről nem oldódik le a festék, és kisebb részek nem jöhetnek le róla, nincsenek éles, hegyes részei! Érdemes leteríteni egy takarót, amin játszhat, hemperegget. Mindent a szájába vesz.

8–12 hónapos: kukucsjáték, ami abból áll, hogy kendővel eltakarod az arcát, majd megkérdezed, hol van a baba. Pár másodperc után lekapod a kendőt, és örömmel közlöd vele, hogy lám, itt van. Szerte-szét mászhat a lakásban. Győződj meg róla az ő perspektívájából, kellőképpen veszély mentesítették-e a terepet, nem gurultak-e szét apró tárgyak, például gomb, gombelem, tű! Kedveli a mondókákat, amelyekhez a testrészeihez kapcsolódó játék tartozik, például az ujjaival az „Ez elment vadászni” kezdetűt.

13–18 hónapos: nagyon szeret sétálni, nyomulni, mindent kézbe és szájba venni, megvizsgálni. Kíváncsian hallgatja a dolog nevét. Ez az egyszerű képeskönyvek ideje, amelyekben tárgyakat, állatokat ábrázoló, felismerhető, élethű képek vannak. Lehet kockatornyot építeni, papírdobozba kis lyukon keresztül játékokat begyömöszölni. Szereti és érti az egyszerű dalocskákat, például „Egy kis malac, rőf- rőf- rőf”, „Éliás-Tóbiás”, „Árktot ugrott a szúnyog”, „A part alatt”.

Kétéves: imád gyurmázni, sóliszt gyurmát dögönyözni, életlen késsel szabdalni, aprítani. Kezdődhetnek az első szerepjátékok. Szívesen hallgat fejből mondott meséket, amelyek az ő napi viselt dolgairól szólnak. Egyszerű építőjátékkal, például Legóval, Duplóval már boldogul.



Hároméves: mesekönyv nézegetés, beszélgetés a képekről, mesélés fejből, bonyolultabb történeteket is szívesen végighallgat. Szeret gyurmázni, egyszerű kirakókkal, például maciöltöztetőssel játszani. Az építőjátékok, autópálya építés a kislányok és kisfiúk kedvence.

Négyéves: egyszerű társasjátékok, kirakók, meseolvasás, játszótér – szinte bármivel próbálkozhatunk a józan ész határain belül. Bonyolultabb szerepjátékok, doktoros, papás mamás, építőjátékok, főzőcske (kotyvasztás mindenből, amit találunk, babaebéd főzés).

Bármely életkorban: mindig jó ötlet a levegőzés, a testmozgás, labdázás, focicska, bújócska, persze a gyerek életkorának megfelelő szinten.

A csecsemők és kisgyerekek táplálása

Olyan fontos dolog ez, hogy nem lehet elég korán kezdeni a tájékozódást. Vannak, akik az éppen aktuális „divat” ellenére is fiatalon akarnak gyereket. Nem árt, ha tudtok már néhány alapvető dolgot erről a kérdésről is!

A legjobb táplálási mód a szoptatás! Ez nem csak étel, hanem ital is, nem csak táplálék, hanem vigasz, szeretet-megnyilvánulás is egyszerre. A jelenlegi ajánlások szerint hat hónapos korig kizárólagos szoptatás javasolt, de a szoptatás egyéves korig maradjon meghatározó, és folytatódhat kétéves korig vagy azon túl. Az anyatej a kereslet-kínálat törvényei szerint termelődik, vagyis minél többször és minél többet szopik a baba, annál több fog termelődni. Szopós babát lehetőleg kispohárból kell itatni az anya távollétében. Hat hónapos kor felett szopás után lehet kóstolót adni a csecsemőnek a pépes ételekből, először mindig csak egyféle alapanyagot és csak keveset, hogy kiderülhessen, nem allergiás-e rá. Mindaddig pépes, turmixolt ételt szoktak adni a csecsemőnek, kisgyereknek, amíg meg nem tanul rágni. Ehhez sok kisbabának már nyolc fog is elég, ezek közt még nincs őrlőfog. Más gyerekek akkor rágnak viszonylag jól, ha legalább négy őrlőjük kibújít már. Egyéves korig nem szabadna tejet, tejterméket és tojást adni a csecsemőnek, mert ezek az ételek gyakran allergiát okoznak.

Szülőként a védőnőtől lehet felvilágosítást kapni a táplálásról, bébiszit-terként pedig mindig a szülőktől kapott útmutatásra kell építened.

Ha tápszeres babára vigyázol, és neked kell elkészítened a tápszer adagot, nagyon kell vigyáznod a tisztaságra, a cumisüveg gondos elmosására, és a dobozon olvasható elkészítési útmutató betartására. A tápszerkészítéshez forralt és lehűtött vizet kell használni.

Ha lefejt anyatejet kap a csecsemő, ne mikroban melegítsd, hanem meleg vízfürdőben. Semmiképp se forrald, mert értékes immunanyagai kárba vesznek!

Sok olyan reklámmal találkozhatasz, amelyek a szoptatást és a tápszeres táplálást egyenértékűnek tüntetik fel. Ez nem más, mint a fogyasztók megtévesztése! A tápszerek túlnyomó többségét tehéntejből (vagy más állati, illetve növényi eredetű fehérjéből) készítik, míg az anyatej az emberi fajra jellemző fehérjéket, enzimeket, hormonokat és fertőzések ellen védő immunanyagokat tartalmazza, éppen az embercsecsemő számára megfelelő mennyiségben. A csecsemő egészséges fejlődése szempontjából döntő fontosságú, hogy anyatejen nőjön fel, ezért akkor, ha a szoptatással nehézségeitek adódnak, haladéktalanul szakemberhez kell fordulni.

A szoptatási szaktanácsadók elérhetősége és sok érdekes információ anyag a következő internet címeken található:

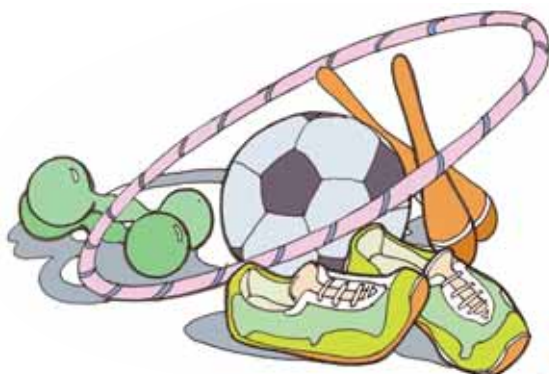
<http://www.szoptatasert.hu>

<http://www.ill.hu>

<http://www.szoptatasportal.hu>

8. Sport

BESZÉLJÉTEK MEG: Milyen a viszonyod a sporthoz, testmozgáshoz? Számodra mit jelent az, hogy sport? Szüleid, testvéreid szoktak sportolni? A kortársaid körében melyek a legnépszerűbb sportolási formák?



Közhelyszámba megy, mennyire fontos egészséged, jól-léted szempontjából, hogy mindennapi életed része legyen a sport. A gondok inkább ott kezdődnek, hogy egyre nehezebb időt szakítani rá, és bizonyos esetekben meglehetősen drága mulatságról van szó.

A leglényegesebb szempont, hogy bármi legyen is az a mozgásforma, amit választasz, örömet okozzon Neked, ne kényszerből végezd, hanem egyszerűen azért, mert testi-lelki szempontból kikapcsol, pihentet. Emellett persze az is célod lehet, hogy megőrizd a jó kondíciód, állóképességedet, esetleg lefogj valamelyest.

<http://sport.lap.hu>

Általában beválik, ha előre meghatározott időpontokat választasz erre a célra. A hét egyik napján például barátokkal együtt eljárhatsz valamilyen csapatjátékra (focizni, kézilabdázni, röplabdázni), más napokon amolyan erőnléti edzésként futhatsz lakóhelyed környékén. Az is remek megoldás, ha hétvégén rendszeresen kirándulsz a barátaiddal, mégpedig viszonylag hosszabb távokat, legalább tíz kilométert bejárva.

Ha szeretsz zenére mozogni, táncolni, felkereshetsz egy táncklubot is, hiszen egy-két óra intenzív tánc ér annyit, mintha felkerestél volna egy fitnessztermet. Ha inkább magányos farkasnak érzed magad, neked való lehet az úzás.

Ami nem sport, bár annak tartják

Nem sport például a motorozás, rallyzás, kvadozás, hanem inkább környezetszennyezés és zajkeltés. Azt ne reméled ezektől, hogy segítenek jó kondíciód és egészséged megőrzésében! Ennek inkább az ellenkezője igaz, a természetben pedig nehezen gyógyuló sebeket szakítanak a lépten-nyomon felbukkanó állítólagos „sport” járművel.

Nem árt, ha óvatosan bánsz a testépítéssel. A különféle fehérjetartalmú táplálék-kiegészítők kimondottan egészségtelenek lehetnek, és ha nem szakszerű irányítással végzed a gyakorlatokat, túlságosan megerőltetheted ízületeidet, illetve egyoldalúan fejlesztesz egyes izomcsoportokat. Azok a jó sportolási formák, amelyek az egész szervezetedet megmozgatják, kellemes fáradtsággal töltenek el, és amelyeknek nap mint nap érzed az életedben áldásos hatását és örömet.

MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?



Tárold az aktuális bevásárlási listádat Wordben vagy Excelben, és töltsd fel a Windows Live tárhelyre (<http://skydrive.live.com>), ahol bárholnan elérheted.

A személyesen készített ajándéknak mindig nagy értéke van, az Office Online-on (<http://office.microsoft.com>) mindig találsz sablonokat és mintákat egy-egy számítógéppel készített naptárhoz, üdvözlőkártyához stb.

Egyre többen tudják, mi a jogtisztaság, és érzik annak jelentőségét. Ezért, ha azon gondolkodsz, kinek milyen ajándékot adj, jussanak eszedbe a szoftverek is. Széles választék áll rendelkezésedre, a tanulást segítő szoftverektől kezdve (<http://www.microsoft.com/msstudent>) a stratégiai játékokon keresztül (<http://www.microsoft.com/games/pc/empires.aspx>) a készségfejlesztőkig. Fontos tudni, hogy a PC-re írt játékok nem futnak a játékkonzolokon, ezért körültekintően válassz!

Ajándékokat (mindenfélét) ma már az interneten könnyen lehet rendelni, az ajándék házhoz is jön. Vigyázzunk azonban az internetes biztonságra, lásd 7. fejezet!

Ha versenyszerűen sportolsz, fontos lehet, hogy mindig naprakész információkkal rendelkezj saját formádról. Ebben nyújthat nagy segítséget az Excel, amiben grafikonokkal figyelheted meg teljesítőképességed alakulását.

Családi ünnepeket vagy baráti összejöveteleket szervezhetsz a Windows Live Események segítségével (<http://events.live.com>; <http://get.live.com>). A szolgáltatás kiküldi a személyre szabott e-mailes meghívót, biztosítja a helyet a fényképeknek, nyilván tartja, ki fogadta el a meghívásodat.

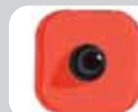


Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

<http://higienia.lap.hu/>
<http://konyha.lap.hu/>
<http://www.konyhaweb.hu/konyha/>
<http://www.holgyforum.hu/elemod.asp?tid=8&stid=59>
<http://partyszerviz.lap.hu/>
<http://partyszerviz.linkcenter.hu/>
<http://partyszerviz.uw.hu/>

<http://recept.lap.hu/>
http://netpincer.nepszabadsag.hu/template/_partners/partny/index.php
<http://www.konyhaweb.hu/recept/>
<http://www.kifozde.hu/index.php>
<http://www.receptbazar.hu/>
<http://www.gyakorikerdesek.hu/gyerekvallalas-neveles>
<http://recept.zug.hu/>
<http://fogamzasgatlas.lap.hu/>
<http://www.szexualitas.hu/page.php?p=2&catid=5>
<http://www.babanet.hu/faq/pszicho/anya01.php>
<http://fitnesz.lap.hu/>
<http://fitnesz.linkcenter.hu/>
<http://fitnesz.hu/>
<http://fitnesz.lapozz.hu/>
<http://www.hazipatika.com/simple/dieta>



Kéri Nagy Krisztina és Dr. Kéri Ildikó

AZ EGÉSZSÉGRŐL

3

Bevezetés: Az egészség védelmének alapkérdései

Napjaink egyik legalapvetőbb társadalmi problémája az életminőség romlása, valamint az indokolatlan halálozások számának rohamos növekedése. Tudjuk, hogy a leggyakoribb halálokok rizikótényezői között az egészségtelen életmód (mozgáshiány, táplálkozási hibák stb.) és az egészségre káros emberi magatartások (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, drogfogyasztás stb.) szerepelnek. Megoldást elsősorban az egészség védelmében, az egészséget befolyásoló viselkedés alakításában, változtatásában kell keresnünk. Kiemelt szerepe van a megfelelő ismereteknek, értékeknek, attitűdöknek (viselkedési mintáknak).

Ezzel kapcsolatos statisztikát találunk a következő internetcímen:
http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xstadat/tab1_01_02.html

Egészségünk a legnagyobb kincsünk, fontos értékünk! Megőrzése nagyrészt életmódunkkal függ össze, amit pedig elsősorban mi alakítunk ki, milyensége főként rajtunk múlik. Felismerjük-e, hogy mi a jó, mi a helyes számunkra, és tudjuk-e azt, hogy mi káros, mivel ártunk magunknak? Ha ezek az ismeretek birtokunkban vannak, vajon tudjuk-e alkalmazni azokat, s megteszünk-e mindent egészségünk védelmében? Tudjuk, hisz mindannyian megtapasztaltuk már, milyen nehéz megszozott életmódunkat megváltoztatni, berögzült szokásainkról, esetleg káros szenvedélyeinkről lemondani. De ami rajtunk múlik, azt miért ne tennénk meg egy szép, hosszú és egészséges élet reményében?

Hasznos információk találhatóak ezen a címen: www.oefi.hu



Egészségügyi, mentálhigiénés ismeretek

Hogyan határozhatjuk meg, mi is az egészség?

A WHO (World Health Organization – Egészségügyi Világszervezet) megfogalmazása szerint: az egészség nemcsak a betegség, illetve a fogyatékosság hiánya, hanem

a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, illetve ennek fenntartása. Olyan bonyolult egyensúlyi állapot, amelynek a fenntartása tudatos erőfeszítéseket igényel. A megfelelő egészségmagatartásra mindenkinek szüksége van, mert hiányában életkilátásaink romlanak.

További információk: <http://www.egészség.lap.hu>

Milyen tényezők befolyásolják az egészséget?

Tudjuk, hogy egészségi állapotunkat számtalan tényező befolyásolja. Ezek kb. 20%-a öröklött tényezők (pl. vérzékenység), fejlődési rendellenességek (pl. szívfejlődési zavarok), valamint hajlamok. (A hajlam önmagában még nem ok egy betegség kialakulására. Csak akkor alakul ki betegség, ha azt egyéb tényezők felszínre hozzák.) Kb. 30%-ban a környezeti tényezők befolyásolják egészségünket. Ilyenek például a mikroorganizmusok (fertőző betegségek), mechanikai hatások (ütés, baleset stb.), hőmérsékleti tényezők (fagyás, hőség), fény és sugárhatások (bőrrák), mérgezések (pl. környezeti mérgek stb.). Kb. 15%-ban az egészségügyi ellátásnak is döntő szerepe van egészségünk alakulásában. Ám az egészséget leginkább, 35%-ban befolyásoló tényező nem más, mint egészségmagatartásunk. Ennek színvonala rajtunk múlik.

További információk: <http://www.medicinfo.hu>; <http://www.vital.hu/themes/health/health.htm>

A betegségmegelőzés fogalma, lehetőségei

A legfontosabb feladatunk a betegségek megelőzése (prevenciója), ennek három típusa ismeretes. A megelőzés messze leghatékonyabb és leggazdaságosabb módja az ún. elsődleges (primer) megelőzés. Célja, hogy az egészséges emberek körében csökkentse egy adott betegség rizikófaktorait. (Rizikófaktorok azok a szokások, veleszületett hajlamok, amelyek valamilyen betegség kialakulásának esélyét növelik.) Álljon itt néhány rizikófaktor és azok a betegségek, melyek kialakulásában jelentős szerepet játszanak:

Rizikófaktor	Betegség
Depresszió a családban	depresszió
Alkohol (a családban)	hasnyálmirigy-gyulladás, elbutulás, májdaganat, magzati fejlődési rendellenességek (ha a szülők rendszeres alkoholfogyasztók a fogamzást közvetlenül megelőző időszakban, vagy az anya rendszeresen fogyaszt alkoholt a várandósság alatt)
Mozgásszegény életmód	elhízás, érelmeszesedés, magas vérnyomás, csontritkulás
Dohányzás	tüdőrák, asztma, nyelőcsőrák, érelmeszesedés, szívinfarktus
Védekezés nélküli szexuális élet, váltott partnerekkel	nemi úton terjedő fertőzések
Elhízás, dohányzás és ezzel párhuzamosan fogamzásgátló tabletta szedése	trombózis (érelzáródás)

A másodlagos megelőzés azt jelenti, hogy a betegséget még időben felismerjük, mielőtt még súlyosabb formája alakulna ki. Ebben óriási jelentősége van a szűrővizsgálatoknak.

Legfontosabb kötelező szűrővizsgálatok Magyarországon <http://szurovizsgalat.lap.hu>

3

1. Az évenkénti tüdőszűrés, mellyel két betegséget is észre lehet így venni, mielőtt még tüneteket okozna. Az egyik a tüdőrák, a másik a TBC vagy tüdőgümőkór, melynek száma az utóbbi időben ismét emelkedni kezdett hazánkban.
2. A nőgyógyászati rákszűrés, amely egy nőgyógyászati vizsgálatot jelent. Ennek során a nőgyógyász a látott képen kívül kiértékeli a hüvelykenet tisztaságát is. (A méhnyakráknak ma már a bevezető tüneteit is képesek vagyunk felismerni, és ebben a szakaszban még egy apró műtéttel teljesen meggyógyítható a betegség.) Az 1-2 évenkénti nőgyógyászati szűrés minden nőnek saját érdeke.
3. Újabban bevezetett szűrés az emlőrák-szűrés, hogy a mellrákot még kezdeti stádiumban felismerjük, ugyanis ekkor a betegség még az emlő eltávolítása nélkül meggyógyítható. A szűrés két részből áll, az egyik az emlő áttapintása, melyet minden nőnek fontos megtanulni, és otthon alkalmazni, a másik a mammográfia, amely az emlő röntgenvizsgálatát jelenti.

A fenti szűrések kötelezőek, ám a szabály betartása mindenkinek a lelkiismeretére van bízva, hiszen senkit nem lehet kényszeríteni. Egyéb létező szűrővizsgálatok a szifilisz, a HIV-fertőzés és a hepatitisz szűrése.

A korábban tárgyalt vizsgálatok ingyenesek. A tüdőszűrésért akkor kell fizetni, ha nem a lakhely szerint illetékes helyre megyünk (jelenleg 2000 Ft-ot); nőgyógyászati szűrésekért, ha magánorvoshoz megyünk (változó, átlag 3-8000 Ft); HIV-szűrésért, ha szükségünk van igazoló hivatalos okiratra is (jelenleg 8000 Ft).

A harmadlagos megelőzés célja a már kialakult betegség következményeinek a csökkentése. Ilyen például a szívinfarktus, ahol az a cél, hogy ne alakuljon ki szívelégtelenség.

Mi az egészségnevelés célja?

Az egészségnevelés célja, hogy az egyén megértse saját egészségvédelmének jelentőségét, és rendelkezék azokkal a szükséges ismeretekkel, jártasságokkal, amelyekkel környezetét, egészségi feltételeit javítani tudja, s ezen keresztül a közösség egészségének védelméért is képes cselekedni.

Hasznos infók: <http://www.vital.hu/themes/health/health.htm>

Az egészség 12 pontja:

1. személyi higiéné,
2. egészséges táplálkozás,
3. több mozgás,
4. stressztűrés, stresszkezelés (önismeret, önértékelés),
5. dohányzás mellőzése,
6. kevesebb alkoholfogyasztás,
7. drogtagadás,
8. kiegyensúlyozott szexuális élet,
9. időben orvoshoz fordulás,
10. együttműködés az egészségüggyel, segítő foglalkozásúakkal,
11. környezetvédelem, környezettisztelet,
12. balesetvédelem.

Mindezek beosztásáról és rendezéséről készítsünk tervet és nyilvántartást Wordben vagy Excelben. (Prof. Dr. Simon Tamás nyomán)

Mi a mentálhigiéné?

Hazánkban mintegy 3,5 millió dohányos, 8-900 000 alkoholista, 70-80 000 kábítószeres, számtalan szorongó, neurotikus és magatartászavarban szenvedő ember él. Magas az öngyilkosok száma is, évente több mint 4000 ember vet véget önkezeléssel életének. Ezek a számok is indokolják, hogy a mentálhigiéné mind nagyobb hangsúlyt kapjon.

A mentálhigiénére nincs magyar kifejezés, csak körülírtan lehet megfogalmazni. A lelki, szellemi egészség védelmét jelenti, és hozzájárulhat a pszichés megbetegedések, magatartászavarok megelőzéséhez. A mentálhigiéné magatartásmódot, egészségkultúrát, viselkedéskultúrát is kifejez, segítő magatartást, segítő-készséget jelent, valamint tehervállalást, konfliktustűrő és konfliktuskezelő képességet is. Mindazoknak a folyamatoknak és tevékenységeknek az összessége, amelyek a személyiséget és a közösségi kapcsolatokat erősebbé, fejlettebbé, magasabb szervezetségűvé teszik. Nyitottsággal, befogadó készséggel is párosul, aminek birtokában „nemcsak segíteni vagyok képes, hanem ha én kerülök válsághelyzetbe, képes vagyok kérni és el is fogadni a segítséget.” (Dr. Buda Béla nyomán)

Mentálhigiéné Intézet: http://www.sote.hu/intezetek/?inst_id=198

További hasznos információk: <http://www.vitalitas.hu/konyvek/lelekegeszeg/lelekeg4.htm>

Táplálkozás

Korunk jellemző táplálkozási hibái

Ha néhány ezredév múlva valaki feltárja a jelenleg lakott települések maradványait, és elemzi táplálkozási szokásainkat, valószínűleg igen szegénynek tart majd minket. Megtalálja ugyanis azokat a nagymértékben feldolgozott, tápanyagot alig tartalmazó élelmiszereket, melyek manapság az átlag család asztalára kerülnek. És ha ugyanezen kutatók a természeti népek háza táján néznek szét? Bizony korszerű táplálkozási elvek nyomaira bukkannak majd.

Mit rontunk el? Rossz minőségű alapanyagból főzünk, ételünk túl sósak, mert a túlzott főzéstől ízüket már elvesztették, és só nélkül élvezhetetlenek lennének. Az egyszerre elfogyasztott szilárd étel mennyisége meghaladja emésztőrendszerünk kapacitását, ezért annak lebontása nem tökéletes, s mindez a salakanyagok felszaporodásához vezet. Nem rágjuk meg rendesen az ételt, sokszor állva, kapkodva eszünk. Rossz a tápanyagok aránya étkezésünkben: túl sok fehérje (hús, sajt stb.), túl kevés rostanyag (döntően fehérkenyér fogyasztása), sok finomított szénhidrát (fehér kristálycukor, édesség), túl sok testidegen kémiai anyag (élelmiszer színezékek, tartósítószer, ízfokozók), kevés zöldség és gyümölcs, alacsony napi folyadékfogyasztás jellemzi táplálkozásunkat. Mindezek egyenes úton vezetnek korunk egyik fő egészségügyi problémájához, az elhízáshoz.

További információk: <http://www.cordelia.vein.hu/taplalkozas/taplalkozas.shtm>

Súlyos táplálkozási zavarok (bulimia nervosa, anorexia nervosa)

A bulimia és az anorexia olyan testképzavarok, melyek evészavarban nyilvánulnak meg.

A bulimia jelentése farkaséhség. A farkaséhségben szenvedő tudatában van betegségének. Étrendjében a falási periódusok koplalással váltakoznak. Egy falás alkalmával óriási mennyiségű ételt eszik meg (pl. 1 tepsis süteményt + 1-2 egész pizzát + akár kilónyi csokoládét). Rendszeresen szed hashajtókat és hánytatja magát. A betegséget a fogorvos észleli először, mert a hányáskor feljövő sav kimarja a fogzománcot. Kimenetele nem halálos, de tönkremegy a beteg gyomra, emésztőrendszere, hormonháztartása és fogai.

A bulimiás embert fokozott szexuális vágy jellemzi. Testalkata normális. A fogakon kívül az egyetlen árulkodó külső jel a nyálmirigy megnagyobbodása, melytől az arc a normalistól eltérően pufóknak hat.

Az anorexia nervosa jelentése kóros soványság. Az anorexiás egyén nincs tudatában betegségének. Az orvosok akkor tekintenek valakit anorexiásnak, ha két hét alatt a beteg testsúlya több mint 10%-át elveszíti. Az anorexiás beteg naponta kevesebb mint 500 kalóriát visz szervezetébe, és evéskor büntudatot érez. A tükörben – bármilyen csont soványra fogyott is – mindig kövérnek látja magát. Önsanyargatásba kezd, szeretné kiiktatni a testét. Szexuális vágya és menstruációs ciklusa megszűnik. Minden területen túlzott elvárásokat tűz maga elé. A betegség nagyon súlyos, ha a beteg nem kap megfelelő kezelést, kimenetele halálos. Az anorexia hátterében általában komoly önértékelési probléma áll, valamint teljesítménykényszer, depresszió, sokszor nemi erőszak és családi feszültségek. És persze ne feledkezzünk meg napjaink „nőideál”-jairól, a Barbie baba típusú, girhes topmodellekről sem, akik legtöbbször tudjuk, hogy sajnos szintén anorexiás problémákkal küzd.

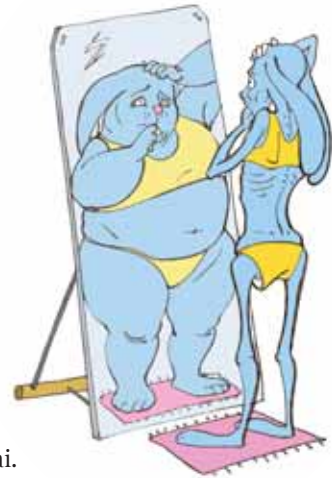
További információk a témához: <http://anorexia.lap.hu>

Sovány, túlsúlyos vagy pont jó? Mi a testtömegindex?

Az, hogy valaki túl sovány, túlsúlyos vagy elhízott, a testtömegindex (body mass index, BMI) kiszámításával határozható meg. A testtömegindex csak 18 éves kor felett használható. Kiszámítása úgy történik, hogy testsúlyunkat elosztjuk a méterben mért testmagasságunk négyzetével. <http://www.hazipatika.com/tools/bmi>

Listát készíthetünk Excel-ben az értékek változásának dokumentálására. A számadatokat az alábbiak szerint értelmezhetjük:

BMI-érték (kg/m ²)	Testtömeg-kategória neve	Egészségi kockázat mértéke
18,5–24,9	ideális	átlagos
25,0–29,9	túlsúly („elhízást megelőző állapot”)	fokozott
30,0–34,9	elhízás	mérsékeltlen nagy
35,0–39,9	súlyos elhízás	nagy
> = 40,0	igen súlyos elhízás	igen nagy



A 25 alatti értékek megnyugtatóak, a testsúly ideális. A testsúly megtartására kell törekedni. A 25-29 közötti testtömegindex már jelzésértékű, túlsúly áll fenn. Ez már fokozott kockázatot jelent anyagcsere, ill. szív és érrendszeri betegségekre. A 30 feletti érték azt jelenti, hogy elhízásról van szó. A súlytöbblettel járó betegségek veszélye magas, és ezeket csak a testsúly csökkentésével lehet elkerülni. Ha már fennáll egy vagy több ilyen betegség, a testsúlycsökkenés akkor is lényeges javulást hoz. Ilyen következményes betegségek a magas vérnyomás, a koszorúér megbetegedése, a cukorbetegség, az ízületi – és bizonyos daganatos betegségek stb.

Néhány szó a koleszterinről

A koleszterin szteránvázis szerves vegyület, egyértékű alkohol, amelyet 1815-ben Eugene Chevreul francia vegyész fedezett fel. A koleszterin a szervezet számára alapvetően fontos, nélkülözhetetlen alkotórész, minden sejt membránjának összetevője, felelős a membrán rugalmasságáért, többféle hormon (mellékvesekéreg, nemi hormonok) kiindulási alapja is. A koleszterin nagy részét (70-80 százalék) saját szervezetünk állítja elő, a fennmaradó rész az elfogyasztott tápanyagok révén jut az emberi szervezetbe. A májon keresztül, epesavak formájában hagyja el azt, így a zsírok felszívódásában is fontos szerephez jut.

A koleszterinszint az életkorral változik, az alábbi táblázatból ellenőrizhető, hogy mi a normál érték.

	Normális (mmol/liter)	Enyhén emelkedett (mmol/liter)	Közepesen emelkedett (mmol/liter)	Nagyon emelkedett (mmol/liter)
Összkoleszterin	5,0 alatt	5,1–6,5	6,6–7,8	7,9 fölött
HDL-koleszterin	nők esetén: 1,3 fölött férfiak esetén: 1,1 fölött			
LDL-koleszterin	3,0 alatt			
Triglicerid	1,7 alatt			

Tanácsok

- Tartsuk testsúlyunkat az egészséges szinten!
- Táplálkozzunk kiegyensúlyozottan, egészségesen!
- Együnk sok gyümölcsöt és zöldséget!
- Kevesebb telített (állati) zsírsavat fogyasszunk! Válasszuk az alacsony zsírtartalmú tejtermékeket, sovány húst és a kenyérré kenhető ételek és az olajok közül válasszuk a növényi eredetűeket!
- Hetente egyszer együnk halat (például heringet, makrélát, lazacot, szardíniát, tonhalat)!
- Igyekezzünk naponta legalább 1,5 liter folyadékot inni! Ihatunk vizet, de gyümölcslevet vagy alacsony zsírtartalmú tejet is.
- Ne együnk sok erősen sós ételt, például feldolgozott húst, zsíros sajtot és sós rágcárnivalót. Kevesebb sót használjunk a főzéshez és az asztali ízesítéshez!

- Ne dohányozzunk!
- Végezzünk testmozgást rendszeresen – napi 30 percnyi mozgás az ideális!

Témához kapcsolódó információk: <http://www.koleszterinszint.hu>

A teljes értékű táplálkozás alapelvei:

„Az étel legyen a lehető legtermészetesebb formában” – *Kollath-alapelv*

A teljes értékű táplálkozás 11 alapelve

- Részesítsük előnyben a növényi élelmiszereket!
- Részesítsük előnyben a kevésbé feldolgozott élelmiszereket!
- Fogyasszunk bőségesen nem hőkezelt, friss élelmiszereket (kb. a táplálék fele)!
- Készítsünk élvezetes ételeket, friss élelmiszerből, kíméletesen és kevés zsiradékkal!
- Kerüljük az adalékanyagokat tartalmazó ételeket!
- Kerüljünk bizonyos technológiával előállított ételeket (génkezelt, besugárzott)!
- Lehetőleg ökológiai természetből származó élelmiszereket fogyasszunk!
- Részesítsük előnyben a regionálisan és évszaknak megfelelő élelmiszereket!
- Részesítsük előnyben a nem csomagolt vagy környezetkímélő csomagolásba helyezett termékeket!
- Kerüljük a káros anyag kibocsátást az ételek előállítása során!

Nagyon ajánlott élelmiszerek (kb. az ételek fele legyen!)

- csíráztatott magvak, teljes kiőrlésű dara, friss müzli, frissen préselt pelyhek
- friss zöldség, gyümölcs
- dió, mandula, olajos magvak (napraforgó, szezám stb.), olajos növények (olívbogyó)
- teljes tej
- klórozatlan víz, ellenőrzött forrásvíz, természetes ásványvíz, szűrt víz
- egész vagy frissen őrölt fűszerek

Ajánlott élelmiszerek (kb. az ételek másik fele legyen!)

- teljes kiőrlésű gabonatermékek (pl. kenyér, tészta, pehely, pékáru), gabonaételek, például nem hőkezelt magvak beáztatva, csíráztatva, frissen préselve tejjel, friss gyümölcsrel vagy zöldségekkel, gyógynövényekkel, hevített magokból felfújtak, krokettok, egész szemek megfőzve, kész csíra sok helyen kapható – salátába, rizs- vagy tésztaételbe keverhető
- hevített (párolt és nem főzött) zöldségek, gyümölcsök, kisebb mennyiségben mélyhűtött zöldségek és gyümölcsök
- főtt burgonya (lehetőleg héjában főtt)
- csíráztatott, blansírozott és hevített hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicsriborsó)
- kis mennyiségben pörkölt dió, mogyoró, diópép, hidegen sajtolt, nem finomított olajok, keményítetlen növényi margarinkok, vaj
- **napi ajánlott zsírfogyasztás max. 70-80 gramm**
- kis mennyiségben pasztőrizált teljes tejtermékek (adalékmentesek), adalékmentes sajtok, tejföl és tejszín helyett részesítsük előnyben a joghurtot, aludttejet, savót
- hús hetente max. kétszer, hal hetente max. egyszer, tojás hetente kétszer
- teák (gyógynövény, gyümölcs), hígított gyümölcslé, hígított zöldséglé, gabonakávék
- őrölt fűszerek, szárított növények, kevés jódzott tengeri só, kevés nem hígított és nem hőkezelt méz, aszalt gyümölcsök (nem kénezett, beáztatva)

Kevéssé ajánlott élelmiszerek (csak ritkán fogyasszuk!)

- nem teljes kiőrlésű termékek (fehér kenyér, fehér tészták, barnított kenyér, kukoricapehely, fehér rizs, árpa stb.)
- zöldségkonzervek, gyümölcskonzervek
- kész burgonyás keverékek (pl. gombócpor, burgonyapüré por)
- szójatej, tofu
- sózott magok, finomított zsírok, olajok, kókuszszír, olvasztott vaj
- homogenizált tej, adalékos tejtermékek (pl. kész gyümölcsjoghurt), adalékos sajtok
- hús és kolbászárú, konzerv, halkonzerv, palackozott ásványvíz, gyümölcsnek-tár, kakaó (*de naponta 2 g –1 kis kocka – legalább 70%-os kakaó tartalmú csokoládé egészséges, érvédő!*), babkávét, feketetea, sör, bor
- fűszersó, tengeri só, konyhasó, hőkezelt méz, kénezett aszalt gyümölcs, alma, körte- és juhárszirup, nyers nádcukor, nyers répacukor

Nem ajánlott élelmiszerek (lehetőleg ne fogyasszuk!)

- gabonakeményítő, élelmiszerrost készítmények
- vitamin és ásványi anyag készítmények (iparilag előállított hatóanyagú)
- mélyhűtött készételek
- sült krumpli, chips, burgonyakeményítő
- szójahús, szójalecitin
- mogorókrém, keményített margarinkok
- steril tej, kondenzált tej, tejpör, savóprotein, tej és sajt utánzatok, ömlesztett sajtok
- belsőségek
- cukrozott üdítők, szeszes italok, gyümölcslelitalok, instant kakaó, instant italporok
- aroma anyagok (természetes, természetazonos, szintetikus), ízfokozók, édesítők

Tévhitök és tények a fogyókúrákról, diétákról

Az emberi természet egyik alapvető velejárója, hogy tökéletességre törekszik. Elegendhetetlennek tartjuk, hogy szépek lássanak minket, hogy elnyerjük mások csodálatát. Alapvetően befolyásolnak bennünket az aktuális trendek, legyen szó ruházatkodásról, autóról, mobiltelefonról vagy éppen fogyókúrákról. Néhány éve még mindenki a káposztalevesre esküdött, de ma már naponta jelennek meg újabbnál újabb csodamódszerek, melyek gyors eredményt ígérnek.

A fogyókúrák típusai:

- alacsony kalóriatartalmú étrendek
- szétválasztó étrendek
- egy-egy élelmiszert előtérbe helyező étrendek
- nemzetek konyhaművészetére alapozó étrendek

A legutolsóként említettek talán a legkiegyensúlyozottabbak. A többi esetben a kívánatos napi táplálkozási normától olyan extrém mértékben térnek el, hogy hosszabb távon nem folytathatók. Ha abbahagyjuk a diétázást, máris szembetaláljuk magunkat a következő problémával, a jo-jo effektussal. Nehezen leadott kilóink hamar visszajönnek a normál táplálkozás mellett, sőt még azon felül is nő a súlyunk. Szervezetünk ugyanis a táplálékmegevonás végeztével, azonnal munkához lát, és a bővebben érkező táplálék anyagait elraktározza „rosszabb” időkre.



Újabb ötletünk támad: fogyókúrát elősegítő csodaszert vásárolunk, mely gyors fogyást ígér, és közben nyugodtan ehetünk is, ígérik. Fontos, hogy ne higgyünk ezeknek a hirdetéseknek! Ezek a készítmények ugyanis vagy magas rost-tartalmukkal mulasztják el éhségünket, vagy zsír és szénhidrát anyagcserénkbe szólnak bele. Vannak olyan szerek is, melyek az agy éhségközpontjára hatnak, s pontosan ezért csak szigorú orvosi felügyelet mellett használhatók.

Az egyetlen és valóban tartós fogyókúra módszer, amelytől igazi eredményt várhatunk: a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett végzett megfelelő testmozgás, mely heti 1-1,5 kg súlycsökkenést eredményez!

Végül nébány hasznos weboldal címe, ahol még több információhoz juthatunk:

<http://kodkukac.extra.hu/page.php?302>

<http://www.mindmegette.hu/index.php?apps=rovat&rovat=268>

<http://www.gourmandnet.hu/eletmod/>

http://www.mcd.hu/diab_online/et_lapok/bio/025.htm

Önismeret, önértékelés, stressz kezelés

Alapfogalmak

Önismeret: Az önismereten azt értjük, hogy az ember ismeri személyisége részeit, meg tudja ítélni lehetőségeit, így korlátait is. Tudja, hogy hogyan viselkedik különböző helyzetekben, ezért kontrollálni is képes azt. Helyesen ítéli meg más emberekkel való kapcsolatát.

Énkép: Hogyan látom magam? Láthatom pozitívan vagy negatívan. Ezt leginkább az addigi életem során megtapasztalt légkör (család, iskola, egyéb közösség) határozza meg. Lehet énképünk „merev”, ilyenkor általában sok gondunk van társas kapcsolatainkkal, sok elhárító manővert alkalmazunk. Ha énképünk „befogadó”, jól alkalmazkodunk, az énképünknek ellentmondó információkat is befogadva, képesek vagyunk a változásra.

Hogyan tegyünk szert önismeretre?

Leginkább a hozzánk legközelebb álló személyek véleményére figyeljünk! Nem csak szóbeli véleményük lehet fontos, hanem az úgynevezett metakommunikációs jelzések is: mosoly, kacsintás, rosszálló tekintet stb. Helyzetünket nehezíti, hogy jó tulajdonságainkat hajlamosak vagyunk felül, a rosszakat pedig alul értékelni.

Hasznos lehet az önmegfigyelés, de ez némi gyakorlást igényel. Legjobb módszernek a naplózás tűnik, fontos azonban a magunkkal szembeni őszinteség. Azt írjuk le, amit valóban gondolunk, majd olvassuk el később, és gondoljuk át a helyzetet még egyszer.

Részt vehetünk ezen kívül önismeretet fejlesztő csoportok munkájában.

Erről bővebben itt találsz információt: <http://onismeret.lap.hu>

Hasznos információkat olvashatsz a témához kapcsolódóan a <http://onbizalom.lap.hu> oldalon.

Önismereti tesztek

Önmegismerési folyamatainkban nagy segítségünkre lehetnek az egyes önismereti tesztek. Ha bővebb információkhoz szeretnénk jutni ebben a témában, érdemes ellátogatni például a „necc.hu” oldalra. Itt, az önmegismerést támogató teszteken túl megértést, biztatást, érzelmi támaszt, szükség esetén pedig tanácsokat is kaphatnak azok a fiatalok, akik ezt igénylik: <http://www.necc.hu/velemen/4tema.shtm>

Önismereti tesztek és on-line segítséget találunk a <http://www.psych.hu/index.php?page=/index.nml&subpage=/hu/tesztek.nml> oldalon is.

Néhány szó a depresszióról

Életük során az emberek 12-18%-a esik át depressziós epizódon, mely azt jelenti, hogy a háziorvoshoz fordulók 10%-a szenved ettől a betegségtől. A depresszió tünetei a következők:

- állandósult szomorúság, szorongás, „kiüresedtem” érzés
- alvászavarok
- étvágy és ezzel párhuzamosan testsúlyváltozás
- az érdeklődés elvesztése olyan dolgok iránt, amelyek régen örömet okoztak, beleértve a szexuális életet is
- ingerlékenység, nyugtalanság
- állandósult testi tünet, ami a kezelésekre nem reagál, például krónikus fájdalom vagy emésztési zavarok
- koncentrációs, emlékezési zavarok, döntésképtelenség
- kimerültség vagy az energia csökkenése
- „értéktelennek, bűnösnek érzem magam” érzés
- öngyilkossági gondolatok, önsorsrontás

Honnan tudom meg depressziós vagyok-e?

Hasznos lehet önértékelő teszt kitöltése, de ha kétségeid vannak, fordulj bizalommal családorvosodhoz! Önértékelő tesztek <http://www.depresszio.hu/oner-tekelo.php>

Hasznos információk: <http://www.depresszio.hu>

Segítség! Pánikbeteg vagyok!

A kórkép lényege a szorongásos roham, amelynek során a beteg nem kap levegőt, mellkasi fájdalmat érez, torkában érzi dobogni a szívét, pulzusa felgyorsul, halálfélelemmel küzd, gyakran fél a megőrüléstől, reszket, remeg, verejtékezik. Jelentkezhet a roham fejfájás és szédülés formájában is, ilyenkor gyakran agyi keringészavar miatt kap a beteg kezelést.



Gyógyítható? Szerencsére igen. Szaksegítséget a legközelebbi pszichiátriai gondozóban lehet kérni.

Hasznos információkat olvashatunk az alábbi helyen is: <http://panik.lap.hu>
Lelki problémáid esetén segítséget kaphatsz az alábbi helyeken:

<http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu>

<http://www.sulinet.hu/eletmod/sos/segitohelyek.html>

<http://www.psyché.hu>

3

Káros szenvedélyek – Dohányzás vagy egészség?

Életkilátások dohányfüsttel

Napjaink talán egyik legnagyobb egészségkárosító ártalma a dohányzás, amely bizonyítottan legalább egy évtizeddel megrövidíti a várható élettartamot. A dohányzásnak az egészségre gyakorolt káros hatását számos tanulmány vizsgálta, melyek az mutatják, hogy a dohányzó csoportokban sokkal magasabb bizonyos betegségek előfordulása, mint például a tüdőrák, gégerák, a szájüregrák, a nyelőcsőrak és a hólyagrak, a tüdőtágulás, tüdőasztma, egyéb légzőszervi betegségek, a szív és érrendszeri betegségek, mint az ezzel a csoporttal összevethető nemdohányzó csoportok esetében. Mindezen ismeretek ellenére a hazai lakosság kb. 65%-a aktív dohányos.

A dohányzás okozta egyéb egészségügyi következményekről további információk: <http://www.dohanyzas.hu/index.php?p=megallap>

Megfigyelések, különböző felmérések a passzív dohányzás egészségkárosító hatását is igazolták. Azon országokban, ahol évtizedek óta általánosan elterjedt a dohányzás: a tüdőrák-halálozás 90-95%-áért, az összes rákhalálozás 30-35%-áért – a férfiak esetében 40-45%-áért –, az idült légúti betegségekben bekövetkező halálozás 80-85%-áért, a szív és érrendszeri halálozás 20-25%-áért a dohányzás okolható.

Egy sokkoló adat: a dohányzás következményeként 19 percenként meghal egy ember Magyarországon! A világstatisztikai adatokat figyelembe véve naponta mintegy 77, évente pedig 28 000 olyan embert veszítünk el hazánkban, akiknek a halála összefüggésbe hozható a dohányzással!

Tudjuk, hogy káros, de pontosan miért?

Az égő cigarettában közel 4000 vegyület keletkezik a különböző kémiai folyamatok kapcsán. Ezek legtöbbször szervezetünk számára mérgező, károsító, rákkeltő hatású. A legfontosabb egészségkárosító füstreszkek: 1. **nikotin**: érszűkítő, vérnyomás-emelő, érkárosító, káros anyagcsere-paramétereket (koleszterin, zsírsav, vércukor) növelő hatású; 2. **szén-monoxid**: véralvadást fokozó, érelmeszesedést, szívinfarktust okozó; 3. **kátrány**: rákkeltő; 4. **izgató gőzök és gázok**: légutakat károsítók; 5. **egyéb rákkeltő anyagok**: 43 féle.

További információk: <http://www.dohanyzas.hu/index.php?p=fusthasas>

A kockázat tovább nő azoknál, akik fiatalabb korban kezdik a dohányzást, hosszabb ideig dohányoznak és több cigarettát szívnek naponta. Sajnos jellemző a dohányzás egyre fiatalabb korban történő kipróbálása. Az emberi test szöveteinek teljes kifejlődése kb. 20-21 éves korban fejeződik be. Amennyiben ez idő alatt káros behatások érik, a szöveti fejlődés akadályozott, a tüdőszövetek gyengéek, sérüléke-

nyek lesznek, fertőzésekkel, egyéb megbetegedésekkel szemben ellenállásuk kisebb lesz. Mindez tovább növeli a betegségek kialakulásának kockázatát.

A cigarettázás egyik fő támadáspontja az érrendszer. Egyfelől a cigarettafüst szén-monoxidja elfoglalja az oxigén helyét, mivel háromszázszor intenzívebben kapcsolódik az oxigénszállításért felelős hemoglobinhoz. Csökken tehát a szövetek vérellátása. Másfelől a nikotin összehúzza az erek középső rétegét, az izomzatot, ezáltal az ér beszűkül, s ezért jelentősen csökken a környező szövetek vérellátása. Az idült dohányosoknál jellemző az érszűkület – főleg az alsó végtagokban. Az érszűkítő hatás magyarázza a dohányzás szerepét a szívinfarktus kiváltásában is. A nikotin emeli a vércukorszintet, így a cukorbetegek számára különösen veszélyes. Kutatások azt is kimutatták, hogy a fogamzásgátló tabletták és a dohányzás egymás káros hatásait jelentősen erősítik.

A fiatalok egészségét és későbbi életkilátásait rontja, hogy a dohányzás a szellemi és értelmi képességet is csökkenti, így a tanulmányi eredményt is rontja. És akkor még nem is említettük az impotenciát, a bőr korai ráncosodását, a gusztustalan sárga fogakat vagy a semmivel el nem nyomható, bűzös leheletet.

Dohányzó kismamák? Na ne!

A dohányzás bizonyítottan emeli a vetélések és a koraszülések kockázatát, kisebb súlyú magzat születik. A szoptatás alatti dohányzás károsítja a csecsemő egészségét, az anyatej közvetíti a dohányfüst mérgegyanyagait. A dohányzó kismamák újszülötteinek körében gyakran észlelhető légúti megbetegedés. A várandós állapot vagy a szoptatás alatti dohányzás, valamint a dohányfüstös környezet hatása növeli a csecsemőkori hirtelen halál gyakoriságát.

Az apa dohányzása a magzat génkárosodását és ez által a fejlődési rendelleneségek kockázatát is fokozza. Gyakran állhat a meddőség hátterében is.

Ha családtervezésre kerül a sor, ezeket a tényeket mindenképpen figyelembe kell venni!

Miért okoz függőséget a dohányzás?

A nikotin stimuláns drog, ezért nehéz leszokni róla. Paradox módon izgató hatásán túl lazító hatása is van. A nikotin függőséget okozó tulajdonságának hátterében az áll, hogy dopamint bocsát ki – ez a kémiai anyag felelős az agyban az örömről. Mindemellett a jelenleg folyó kutatások azt sugallják, hogy a nikotin hosszú távon csökkenti az agy örömről való képességét. A dohányosoknak így egyre nagyobb mennyiségű drogra van szükségük ahhoz, hogy ugyanazt a fokú elégedettséget elérjék. A dohányosok nagy többsége (kb. 70%) szeretné ugyan abbahagyni a dohányzást, ám mégis alacsony a sikerrel végződő első próbálkozások száma. A legtöbb dohányos számos kísérletet tesz, mielőtt végleg sikerülne leszoknia. A függőség erejét mutatja az a tény is, hogy nem egy dohányos még akkor sem teszi le a cigarettát, hogy műtétnek vetette alá magát valamilyen, dohányzás okozta betegség miatt.

Le akarok szokni, mit tehetek?

A legjobb: el sem kezdeni a dohányzást! Ha pedig már elkezdtük, a tények tükrében döntenünk kell, valóban megéri-e kockáztatni. Minél hamarabb tesszük le a cigit, annál többet nyerünk...! Bármilyen korban hagyja abba a dohányos, azonnal

kimutathatók a pozitív változások. A dohányzás abbahagyása nem könnyű, de nem is lehetetlen.

Segítséget kérhetünk például a Dohányzás Megelőzési és Leszoktatást Segítő Programokat megkeresve: <http://www.oefi.hu/color>, vagy a tüdőgondozók dohányzásról leszokást segítő rendelésein: http://www.tudogyogyasz.hu/upload/tudogyogyasz/document/dohanyzasrol_leszokas_rendelok.htm

További információk: Országos Dohányfüstmentes Egyesület: <http://www.ode.hu>; Dohányzás vagy Egészség Magyar Alapítvány: <http://www.c3.hu/~dvema>. További információk a dohányzás és az egészség témában: <http://dohanyzas.lap.hu>

Sokat segíthetnek a nikotinpótló tapaszok, tabletták, rágógumik is, ám a valódi kulcs: az önkéntes, elszánt elhatározás, akarat és kitartás.

„Dohányzásmentes nap” – május 31.

3

Az alkohol

Az alkoholoról általában

Az alkohol évezredek óta általánosan elterjedt élvezeti szer, mely jellegzetes hatással van az emberi szervezetre. Gasztronómiai hagyományainkhoz, ünnepi alkalmainkhoz szervesen kapcsolódik a kulturált alkoholfogyasztás. A bor segíti az emésztést, javítja az étvágyat, ha megfogadjuk Hippokratés gondolatait. „A bor az embernek teremtett csodálatos adomány, feltéve, hogy egészségesen, ésszel és mértékkel, jellemre szabottan fogyasztják.” Mindez 18 éves kor felett értendő, szem előtt tartva az alkohol károsító hatásait gyermek és fiatal korban.

Mivel a szervezet képes hozzászokni, nem reagál rá olyan látványosan, mint a többi méregre. Pedig az alkohol (etil-alkohol) valójában sejtmérge, mely a sejtek anyagcsere-folyamatait támadja meg. Az alkohol függőséget okozó drog, amely elsősorban a központi idegrendszerre fejt ki hatását. Megváltoztatja a legtöbb szerv működését, a gondolkodást, a szellemi képességet, az érzéseket, az érzékelést, a mozgást. A fiatal, még fejlődésben lévő szervezetekre különösen veszélyes. Kis mértékben a szervezet közömbösíteni tudja, ám mértéktelen fogyasztása esetén a máj képtelen lebontani a sejtmérget, ezért az jelentősen károsítja az egészséget. Bizonyítottan fokozza a cirrózis (gyógyíthatatlan májzsugorodás), a májdaganatok, a szájjüreg, a garat, a gége és a nyelőcső daganatainak előfordulási gyakoriságát, de összefüggés van az alkohol és a gyomor, a vastagbél és az emlődaganatok előfordulási gyakorisága között is. Fokozza az agyér katasztrófa (stroke), a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát, károsítja az emésztőrendszert, az idegrendszert. A túlzott alkoholfogyasztásnak szociális és társadalmi következményei is vannak: családok felbomlása, erőszak, baleset, öngyilkosság. A közúti balesetek is a leggyakrabban az alkohol hatására fordulnak elő.

A napjainkban fogyasztott alkoholos italok eltérő alkoholtartalmúak: leggyengébbek a sörök, borok, pezsgők, majd a vermutok, likőrök és végül az égetett sze-

szesitalok, a pálinkafélék, konyak, brandy, whisky és a rum következnek. A szeszesitalok kártékony hatása szesztartalmukkal arányosan nő.

A magyar borok történetéről, fajtáiról és a kulturált borfogyasztás szabályairól az alábbi oldalakon olvashatsz: <http://www.magyar-borok.hu>; <http://www.kfki.hu/chemonet/hun/teazo/erjedes/szesz.html>

A szervezetbe jutott alkohol sorsa, rövidtávú hatásai

Az elfogyasztott alkohol normál körülmények között 15-90 perc alatt szívódik fel a gyomorból és a vékonybélből. Éhgyomor esetén ennél még gyorsabban jut el a vérrel a szövetekbe. A máj feladata a szervezet számára mérgező anyagok lebontása, így az alkohol nagy részét is bontja, mint a szervezet saját detoxikálója. Kapacitása véges, ezért a mértéken felül fogyasztott alkohol hatására lassan képtelenné válik a feladat ellátására.

Az ember központi idegrendszerére az alkohol, tompító és kábító hatást gyakorol. Ennek élettani hátteréről a <http://www.sulinet.hu/tart/fncikk/Kiae/0/5330/start.htm> oldalon olvashatsz.

Az alkoholfogyasztás rövidtávú hatásai: a reakcióidő megnyúlik, mozgáskoordinációs zavar lép fel, tompulnak az érzékszervek, csökken a gondolkodóképesség, kettős látás jellemző. A vér 4 ezrelék körüli alkoholszintje esetén delírium, öntudatvesztés, kóma alakul ki, felette pedig már halálos. Mit tehetünk, hogyan segíthetünk, ha valaki túl sok alkoholt fogyasztott környezetünkben? Ha az illető eszméletlenül van, lassú kortyokban cukortartalmú üdítőital itatása javasolt, valamint tartsuk meleg környezetben. A kávé, a hiedelem ellenére nem sokat használ. Ha eszméletlen, helyezük stabil oldalfekvésbe, tartsuk melegen. Ha pedig nagyon rosszul van, hívjunk mentőt! A kórházi kezelés főleg cukor és elektrolit oldatok infúzióját jelenti, súlyosabb esetben esetleg gyomormosást. Ha detoxikálóa viszi a mentő az illetőt, azzal is számolnia kell, hogy másnap, annak költségeit ki kell fizetnie (sokezer forint!).

Az alkoholok jellemzőiről, fiziológiai, pszichikai és egyéb hatásairól további információk: <http://web.axelero.hu/attys/drog/alkohol.html>

Alkohol és várandósság

Az anya súlyosan károsítja gyermekét, ha várandósság vagy akár szoptatás alatt alkoholt iszik. Az alkoholfogyasztás következményeként szellemi fogyatékoság alakulhat ki, fejlődési rendellenességek léphetnek fel: szívfejlődési zavarok, veseproblémák, külső nemi szervek rendellenességei, izületi és bőrelváltozások, kicsi agyméret, arcfelődési zavarok, fülrendellenességek. Jellemző az alacsony növény, alacsony intelligencia, magatartászavarok. Gyakori a figyelemzavar, tanulási zavarok, hiperaktivitás, epilepszia. A kismama tehát ne fogyasszon alkoholt, csak a szoptatás befejezése után!

Az absztinenciától az alkoholbetegig

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete az alkoholfogyasztókat a következő csoportokba sorolja: 1. az absztinensek, akik soha nem fogyasztanak alkoholt; 2. a szociális ivók, akik elsősorban társaságban isznak, az ivás célja nem a részegség – bár időnként az is előfordul; 3. a nagyivók, akik rendszeresen és sokat isznak, gyakran a részegségig jutnak. Közéjük tartoznak a „problémaivók” is, akik ugyan nem rendszeresen, de önkontroll nélkül isznak, ha úgy érzik, gondjaik vannak. Közülük sokan idővel alkoholbete-

gekké válnak. Végül 4. az alkoholbetegek, akik testi és lelki függőségbe kerülnek az alkohollal, minden gondolatuk, cselekedetük annak megszerzése körül forog. Kárt okoznak önmaguknak, családjuknak, s ezen keresztül az egész társadalomnak. Kezelésük során súlyos elvonási tünetek alakulnak ki (feszültség, nyugtalanság, izzadás, hányás, szapora szívverés, arcpír, egész testben reszketés, epilepsziás roham, hallucinálás és alkoholos delírium), amelyek feltétlenül orvosi ellátást igényelnek. Kijelenthetjük, hogy az alkohol (legális) drog, az általa okozott alkoholizmus pedig betegség, amit gyógyítani kell. Ahhoz, hogy valaki alkoholbeteggé váljon, külső és belső tényezők játszanak közre. Az alkoholizmus hátterében állhatnak: genetikai okok, pszichiátriai kórképek (személyiségzavar, szorongás, fóbia, neurózis, depresszió), hibás családi minta (alkohol, mint konfliktusmegoldó stratégia), rossz szociális helyzet, reklámok, negatív kortársnyomás. Ne felejtjük el, hogy az alkoholfogyasztás nem a bátorság, vagányság vagy a csoporthoz tartozás jele! Bármilyen nehéz ellentmondani, csak a mi akaratumkon múlik, sem tinédzser, sem felnőtt társaságban nem „kötelező” alkoholt inni.

Van segítség!

Egészségünk védelme érdekében a mértékletes alkoholfogyasztást kell szem előtt tartanunk felnőtt korban. Ám, ha valaki erre már nem képes, segítségre szorul, és gyógyulási szándéka, elhatározása megszületett, van hová fordulnia! A leszoktatás első lépése általában egy alapos orvosi kivizsgálás és a vizsgálati eredmények kiértékelése. Ezek után egyénre szabottan dől el, hogy mi a helyes gyógyító eljárás.

Megoldást kínálhat:

- a pszichoterápia; a közösségi pszichiátriai kezelés (VIII. ker., SE Pszichiátria Klinika); rehabilitációs otthonok (pl. a Leo Amici Alapítvány <http://www.leoamici.hu>)
- Anonim Alkoholisták csoportja: <http://www.anonimalkoholistak.hu>
- a kényszergyógyítás; a gyógyszerek; a hipnoterápia; egyes természetgyógyászati ágak: kineziológia, fülakupunktúrás addiktológia

További információk: <http://www.feluton.hu>; <http://alkoholizmus.lap.hu>; „Szenvedélyek Napja”: június 5.

Kábítószer-fogyasztás, kábítószer-függőség

Ha nyitott szemmel járunk-kelünk a világban s elsősorban hazánkban, sajnos a kábítószer témában nem lehetnek illúzióink. A kábítószereket kipróbálók, a drogfogyasztók, a drogfüggők, a droghasználat kapcsán fertőző betegségeket (HIV-vírus, hepatitis) hordozók száma folyamatosan nő. A kábítószerekkel kapcsolatos bűncselekmények aránya emelkedik, ahogyan a szervezett bűnözés aktivitása és a kábítószer-kereskedelemmel összefüggésbe hozható pénzmosás bűncselekményi köre is. A „drog-probléma” hatékony kezelése társadalmi összefogást kíván!

Mit kell tudni általában a kábítószerekről?

- Az egészségre fokozottan veszélyesek, szervi és idegrendszeri károsodásokat okoznak.
- A függőség hamar kialakul, ami a személy belső és külső leépüléséhez, személyiségének eltorzulásához vezet.

- A kábítószer-élvezők teljesen közönyössé válnak önmagukkal és környezetükkel szemben.
- Idővel olyan elmeállapotba kerülnek, amely rendszerint akaratlan vagy tudatos önpusztítással végződik.
- Egyetlen céljukká a szer megszerzése válik, amely nélkül, orvosi kezelés hiányában, nem képesek élni.
- Amennyiben a kábítószer-fogyasztás megszakad, súlyos fájdalmakkal járó elvonási tünetek, rohamok lépnek fel, amelyet teljes kilátástalanság és elkeseredettség kísér.
- A kábítószer rendszeres szedése vagy túladagolása halált is okozhat.
- Az anyag szervezetbe juttatásának módja, az injekciós tű szennyezettsége halálos kimenetelű fertőzéseket eredményezhet, mint például HIV- vagy hepatitisz fertőzés.

Alapfogalmak (a függőséget kiváltó anyagokhoz, szerekhez kapcsolódnak)

Drog – eredetileg a gyógyszerészetben használt fogalom, gyógyszerként használt természetes eredetű anyagokat jelent. Az angol drug szóból ered. Napjaink értelmezése szerint drognak tekinthetők azok az anyagok, amelyek a szervezetbe kerülve hatnak a központi idegrendszerre, ezáltal megváltoztatva a személy hangulatát, gondolkodását, azt a módot, ahogyan a világot észleli. A köznyelvben – helytelenül – többnyire csak a kábítószerek esetén használják a drog kifejezést, ám a drogok közé nem csak az illegális szeket soroljuk. A nikotin, a koffein és az alkohol a társadalom által is elfogadott drogok.

Drogok fő jellemzői: 1. megváltoztatják az agy működését, 2. rendszeres fogyasztásuk függőséghez vezet, 3. fogyasztásuk hosszú távon káros az egészségre.

Absztinencia: önmegtartóztatás: megrögzült szokástól, bizonyos élvezetektől, élvezeti szerektől (pl. alkohol, dohányzás, kábítószer) való önkéntes, ill. kényszerű tartózkodás.

Abúzus: valamilyen anyaggal való visszaélés, annak nem rendeltetésszerű használata, tehát azt jelenti, hogy egy anyagot, a jelen társadalmi és gyógyszerészeti normáktól eltérően használnak. A drog-abúzus valamilyen kémiai anyag, gyógyszer, kábítószer ilyen értelmű használatát jelöli.

Addikció: hozzászokás (függőség)

Dependencia: tágabb értelemben vett függőség. Olyan állapot, amelyben az egyén az általa megszokott élvezeti szer, kábítószer, gyógyszer vagy tevékenység nélkül élni már nem képes, azt nélkülözni nem tudja.

Pszichés (lelki) függőség: nagyfokú vágy, sóvárgás, belső készítés valamilyen anyag iránt. A vágy kielégítésére az egyén minden eszközt felhasznál, ennek következtében értékrendje, erkölcsi élete, személyisége súlyosan torzul.

Fizikai (testi) függőség: akkor áll fenn, ha a test sejtjei már olyan mértékben hozzászoktak az anyaghoz, hogy csak annak jelenlétében képesek „normális” működésre. Az anyag elvonása esetén jellegzetes rosszullét, elvonási tünetek jelentkeznek.

Elvonási tünet: azok az élettani elváltozások, testi-lelki tünetek, amelyek akkor jelentkeznek, ha a szervezet nem kapja meg az adott anyagot.

Delírium: a kábítószer- és különösen az alkoholemegvonás időszakában kialakuló, főleg látási és hallási érzécsalódásokkal jellemzett állapot, alapja az abúzus következtében létrejött, komplex anyagcserezavar, amely életveszélyes.

Tolerancia: akkor alakul ki, ha emelni kell a drog adagját ugyanannak a hatásnak az eléréséhez.

Kereszttolerancia: valamilyen drog iránt kialakult tolerancia egy másik, korábban nem használt anyag iránt is toleranciát alakít ki. Például: aki rendszeresen altatót szed, amellett, hogy egyre több gyógyszert kell szednie az elalváshoz, az alkoholt is jobban bírja, még ha máskor nem is szokott inni egy korty alkoholt sem.

Szenzitivizáció: a tolerancia ellentéte, ha a drog hatása erősebbé válik a rendszeres fogyasztás következtében.

Dózis: az a kábítószeradag, melyet a szervezet megkövetel a kábulathoz, az „utazáshoz”.

Túlادagolás: akkor alakul ki, ha a drogból olyan mennyiség kerül a szervezetbe, amely már kritikus mértékben felborítja a szervezet egyensúlyi állapotát, kimenetele gyakran halálos.

Lágy és kemény drog: régebben a testi függőséget nem okozó drogot hívták lágy drogoknak. Ma már nem szívesen használjuk ezt a besorolást, mert megtévesztő lehet. Inkább a drogok gyógyszer-tani csoportosítása terjedt el.

Legális és illegális drog: a törvény által megengedett, illetve tiltott szerek. Ez országonként változó, például Hollandiában a marihuána legális, míg Magyarországon illegális drog.

Pszichotróp anyagok: kábítószerként nyilvántartott, de gyógyszerként is alkalmazott, mesterséges anyagok.

Depresszánsok: azok az anyagok, amelyek csillapítják a feszültséget és a nyugtalanságot. Tulajdonképpen a központi idegrendszer működésének csökkentésével érik el hatásukat. Kis dózisban fogyasztva, bizonyos emberek esetében, ideiglenes feszültségcsökkentő és altató hatással bírnak, de ezeket csak szigorú orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni!

Hallucinogének: az ide tartozó kábítószer-ek igen sokfélék, de közös tulajdonságuk, hogy eufóriát (örömrézetet) és hallucinációt (érezécsalódást) egyaránt okoznak.

Stimulánsok: azokat a drogot-ek tekintjük stimuláns szereknek, amelyek az idegrendszerre stimuláló, izgatató hatást gyakorolnak. Ezen drogot-ek legfőbb hatása a fáradtságérzés csökkenése, az energizáltság érzésének kialakítása.

Szipuzás: egyes, a háztartásokban jól ismert oldószerek, ragasztók, hígítók gőzének belélegzését, inhalálását jelenti. Mivel e szerekhez könnyen hozzá lehet jutni és az olcsóbb drogot-ekhoz tartoznak, hazánkban a szegényebb réteg fiataljai körében elterjedt a használata. Azok a fiatalok, akik rendszeresen és keményen szipuznak, a drogot-ozáson kívül rendszerint halmozott problémákkal, szociális, családi, iskolai, lélektani stb. gondokkal küzdenek.

Kortársnyomás: barátok, ismerősök, osztálytársak által az egyénre kényszerített viselkedési formák, ezek nem követése gyakran kiközösítéssel járhat. Negatív kortársnyomásról beszélünk, amennyiben ártalmas, rossz dolgokra buzdítanak, például droghasználatra.

A kábítószer használat fokozatai: kipróbálás, megszokás, tolerancia, függőség (pszichikai, fizikai), a szer hiányakor elvonási tünetek.

A kábítószer használat következményei: társadalmi, családi, egészségügyi.

A drogok csoportosítása:

A társadalom által elfogadott kábítószer:

- **Nikotin** – stimuláns drog: cigaretta, pipa, szivar, dohánylevélrágás stb.
- **Koffein** (és egyéb, hasonló hatású alkaloidák) – stimuláns drog: kávé, tea, kakaó, kóla és a mostanában igen felkapott „energia italok” is tartalmazzák.
- **Alkohol** – depresszáns típusú drog. Hazánk a legtöbb szeszestalt fogyasztó országok közül például 1987-ben az 5. helyen állt. Napjainkban is hasonló a helyzet.
- **Altatók, nyugtatók** – depresszáns típusú, pszichotróp anyagok, csak szigorú orvosi felügyelet mellett lehet alkalmazni őket!

Törvénytiltotta kábítószer:

- **Cannabis** (indiai kender) termékek: marihuána, hasis, hasisolaj
- **Hallucinogének:** LSD, meszkalin
- **Izgatószer** (pszichostimulánsok): kokain, crack, amfetaminok (speed, extasy)
- **Bódítószer** (depresszánsok): ópium, heroin, morfium, metadon, szintetikus szerek

A kábítószer hatásairól részletesen itt olvashatsz:

<http://www.bbkvtar.hu/drog/effect.html>

Kábítószer általános csoportosításai			Előállítás eredete	
Hatásmechanizmusa alapján			Természetes	Szintetikus
Depresszió (Bódítószer)	Hallucinogén	Stimuláció (Izgatószer)		
heroin	cannabis, hasis	kokain	ópium	codein
ópiátok	LSD	khat	heroin	barbiturátok
ópiátokat helyettesítő szerek	PCP	amfetamin	kokain	amfetamin és származékai
codein	MDA, MDM, STP, DMT	crack	khat	LDS
barbiturátok	pyetl, mescalín	koffein és nikotin	marihuána	MDA, MDM, STP, DMT
nyugtatók	extasy gombák szerves oldószer GHB, liquid X	legális drogok	hasis mescalín gombák morfin	PCP nyugtatók extasy szerves oldószer

Forrás: <http://drog.linkcenter.hu/>

A kábítószer-fogyasztás tárgyi jelei, pszichés, testi és magatartási tünetei

A kábítószer fogyasztását jellegzetes tünetek kísérik, melyek alapján felismerhetjük, hogy segítségre szorul-e barátunk, ismerősünk.

Gyamút keltő használati tárgyak (szokatlan előfordulási helyeken): alufólia darabkák; színes tabletták; cukor darabkák; injekciós felszerelés; kis üvegcék, gyógyszeres dobozok; szokatlan tárgyak (pl.: levélmérleg, konzervdobozok), meg-

égetett kanál; öngyújtó; vatta; szokatlan, émelyítő szag a lakásban; kifacsart citromhéjak, citromleves flakonok; kockacukor (hatásnövelés miatt); üres vagy kitöltött orvosi vények (hamisítás); napszemüveg feleslegesnek, értelmetlennek tűnő használata (eltakarja a szűk pupillát).

Pszichés tünetek:

- feldobottság, látomások, hallucinációk, fokozottan színes álmok
- ingerlékenység, idegesség, szorongás
- levertség, kedvetlenség, közöny, pesszimista hangulat, depresszió
- hirtelen kedélyállapot változások, váratlan örömkítőresek
- túlérzékenység, személyiség- és tudatzavar
- indokolatlan félelemérzés, pánikézés
- feledékenység, figyelem és koncentrációs képesség zavara
- koordinációs képességzavarok, térbeli és időbeli tájékozódás elvesztése
- indokolatlan fáradtság, gyors kimerülés, teljesítőképeség ingadozása
- álmatlanság, alvászavarok, rémálmok
- túl sok, gyakran összefüggéstelen beszéd, ítélőképesség elvesztése
- részegségre utaló állapot alkohol nélkül

Testi tünetek:

- beesett, hamuszürke arc, mélyen ülő szemek
- túszúrások nyomai, véraláfutások a bőrön
- a szokásosnál szűkebb vagy tágabb pupillák
- orrfolyás, szájszárazság
- étvágytalanság, erős fogyás
- édes italok fogyasztása gyakorivá válik
- külső ingerekre (fény, zaj, fájdalom stb.) túlzott érzékenység alakul ki

Magatartásbeli változások:

- a tanulmányi eredmény hirtelen romlása
- családi és a régi baráti kapcsolatok megromlása
- korábbi, megszokott életmód megváltoztatása
- zárkózottság, új barátok titkolása, elmagányosodás
- kimaradozás, iskolakerülés, munkakerülés, igazolatlan hiányzások, beilleszkedési zavarok
- túlzott költekezés, kölcsönkérés, hirtelen jelentkező pénzhány, pénz és egyéb értékek eltűnése
- saját maga és ruházata elhanyagolása
- kritikátlan tervek, cél nélküli „szabadságra” törekvés
- illatszerek túlzott használata (elnyomja a drogok szagát)
- kiégettség, üresség érzése

A függőség kezelésének módjai:

1. Detoxikáció

Olyan eljárás, amely során a hangulatmódosító szerek eltávolításra kerülnek a szervezetből - méregtelenítés, elvonás. Kórházban, orvosi felügyelet alatt végzik.

2. Terápiás közösség

Hosszú távú (olykor 2 éves) tartózkodás terápiás intézményben, távol a családtól, az utcától, a szerektől. Alapja a fennálló személyiségzavar kezelése. A kezelés sza-

kaszosan történik, egyes intézményekben az absztinencia vonatkozik a koffeinre és a nikotinra is.

3. Rehabilitáció

Rövid ideig tartó (28–60 nap) kezelés, bentlakásos formában. Főleg gyógyszerfüggőség, alkohol és marihuána függőség esetén használható ez a fajta terápiás közösség eredményesen.

4. Tanácsadások

Csoportos és egyéni tanácsadási modelleket használnak. Ambuláns ellátási forma.

5. Metadon-fenntartó kezelés

Az illegális ópiátok kiváltására szintetikus narkotikumot használnak, orvosi kontroll mellett.

6. Antidepresszánsok

Gyógyszeres kezelés, a drogok pszichés utóhatását csökkentik.

7. Alternatív terápiaiák

- akupunktúra, fülakupunktúras addiktológia: csökkenti az elvonási tüneteket, jóllét érzést idéz elő
- diéták és vitaminok: különleges dietetikus és vitaminterápia csökkenti a mérgező hatást
- relaxáció, meditáció, mentálhigiénés tréning: stresszcsökkentés és az általános egészségi állapot javítása a cél

Hová fordulj, ha baj van?

Addiktológiai osztályok, drogambulanciák, drog rehabilitációs központok, önségitő csoportok. *Tovább információk:* <http://www.drog-stop.hu>; <http://drogprevencio.try.hu>; <http://drog.linkcenter.hu>

Túlzott gyógyszerfogyasztás

Mire vigyázzunk?

A reklámokban egyre szélesebb körben találkozunk a gyógyszergyárak hirdetéseivel. Olyan készítmények kerültek szabadforgalomba, melyek néhány éve még csak szigorú szabályok között kiállított receptre voltak beszerezhetők. Ma azonban napon-ta ott cseng a fülekben a „nincs idő a fájdalomra” mondat, és hazafelé beugrunk a patikába (vagy a benzinkúthoz) egy jó kis fájdalomcsillapítóért. Ne tegyük! A gyógyszerek komoly kémiai szerek, használatuk, megfontolt, felelősségteljes gondolkodást igényel. Soha ne fogyassunk

gyógyszert ismerős, tanácsára vagy megszokásból! Ne kapkodjunk be egyiket a másik után! Sokszor a természetes gyógymód, az egészséges életmód segít a gyógyszer helyett, például influenza esetén nem segít az antibiotikum, helyette pihenés, sok folyadék, C-vitamin javasolt. A lázcsillapításnál se nyúljunk rögtön a gyógyszer után, először próbáljuk meg a hűtőfürdőt, használjunk gyógyteákat! Fejfájás esetén inkább pihenjünk, relaxáljunk, sokszor gyógyszer nélkül is elmúlik a fájdalom.



Székrekedés ellen a több mozgás, több zöldség, gyümölcs, több folyadék javasolt! Fontos tehát, hogy csak a legszükségesebb gyógyszereket vegyük be és azt is csak orvosi tanácsra! Általános szabály, hogy a gyógyszert csak annyi ideig és úgy szabad elfogyasztani, ahogy az orvos utasítása szól. (Kiemelten igaz ez például az antibiotikumokra.)

Gyógyszervásárlás internetről

Az internet használata egyre általánosabbá válik, egyre kiterjedtebb azoknak a szolgáltatásoknak a köre, melyek a világhálón is elérhetők. Az utóbbi időben ezekhez csatlakozott az on-line gyógyszerrendelés is, melynek azonban komoly veszélyei vannak.

Ennek jogi szabályozásáról azt kell tudnunk, hogy az EU ugyan a tagokra bízta az internetes gyógyszerrendelést és a patikán kívüli kereskedelmet, ám ezzel együtt, az államok jogszabályaiban garantálni kell a lakosság magas szintű egészségvédelmét. Hollandia, Dánia, Finnország és az Egyesült Királyság legalizálta az elektronikus gyógyszerrendelést, ám ezekből az országokból illegálisan a határokon túlra is juthatnak interneten rendelt készítmények, ami veszélyes lehet. A PGEU (az EU gyógyszerészeti végrehajtó bizottsága) megállapítása szerint: „a gyógyszer speciális áru, s bár egyre hatásosabb, ám egyúttal egyre veszélyesebb készítmények kerülnek piacra.” Magyarországon nagy vihart kavart az első internetes „gyógyszertár” megjelenése, de mára már több cég is kínálja szolgáltatásait.

<http://www.gyogyszer.hu>: Országos on-line gyógyszer és gyógyszertár adatbázis. Csak vény nélkül kapható gyógyszerek rendelhetők itt, ám minden gyógyszer rajta van. Lényeges, hogy ezen az oldalon fontos információkhoz juthatunk arról is, hogy hogyan állítsuk össze házi patikánkat, és úti patikánk összeállításához is kaphatunk praktikus tanácsokat.

<http://www.gyogyszerfutar.hu>: telefonos rendelés, futárkiszállítás, hasznos információk például mentálhigiéné, betegségek, szenvedélybetegségek, gyógyítás és megelőzés témában.

<http://www.pirulapatika.hu>: gyógyszerrendelés, itt receptkötelest is rendelhetünk, ám csak a receptek beküldése után szállítanak.

Elérhetők külföldi „gyógyszerforrások” is, ezek használatával azonban csínján bánjunk!

Sok a megbízhatatlan cég: leemelik a pénzt bankszámlánkról, azonban a megrendelt áru soha nem érkezik meg. Érkezik helyette spamek tömege, akár egyetlen ártatlan érdeklődés után is. Előfordulhat, hogy nem az van a csomagban, mint amit rendeltünk, csak valami rossz utánzat, amely mérgező is lehet (tipikus példa erre a Viagra, melyet sokan hamisítanak). Korlátozás nélkül rendelhető bármi, sokszor nincs hozzá megfelelő tájékoztató anyag. Így például az „izomnövekedés serkentő”-ként hirdetett gyógyszerről könnyen kiderülhet, hogy tulajdonképpen ún. anabolikus szteroid, szedése komoly szövödményekhez vezethet.

Bárhonnan is szerezzük be az adott gyógyszert, általános érvényű tanács: bármely gyógyszer beszedése előtt kérjük ki hozzáértő szakember véleményét (orvosét, gyógyszerészét)! Hasznos információkhoz juthatunk az alábbi weboldalon is: Pharmanet gyógycentrum (hírek, egészségtár, interjú, egészségtesztek), **<http://www.patikainfo.hu>**

Természetgyógyászati módszerek

A természetgyógyászati módszereket többféleképpen említik: alternatív gyógyászat, komplementer medicina, nem konvencionális medicina. Azokat a beavatkozásokat jelentik, melyek döntően a szervezet öngyógyító rendszerét felhasználva működnek.

Pischinger-féle alapregulációs rendszer:

Lényege: a szervezet biológiai egyensúlyának szerkezeti és működésbeli alapja az úgynevezett alapregulációs rendszer, mely kötőszöveti elemeket, kapillárisokat (hajszálereket), vegetatív idegrendszer fonatait (az idegrendszernek a szervezet működéseit összehangoló része), a sejtek közötti folyadékot, szerkezeti fehérjéket, valamint cukorból és fehérjéből felépülő molekulákat tartalmaz. Feladata a sejtek közötti gyors információközvetítés, a sejt közötti állományban az anyag és energiaforgalom biztosítása.

Az úgynevezett természetgyógyászati módszerek esetében alapvető cél a megelőzés, illetve a már kialakult betegségek esetében a szervezet „felébresztése”, az alapregulációs rendszer működésének, a szervezet megromlott szabályozó képességének visszaállítása.

Mindehhez igénybe veszi a természet adta lehetőségeket: gyógynövényeket, ásványokat, hideg- meleg- és gyógyvizet alkalmaz, kihasználja a levegő (klímaterápia, barlangterápia), a föld (pl. iszappakolások) adta lehetőségeket. A terápia része az életmód- és táplálkozási tanácsadás, javaslat a beteg állapotának megfelelő mozgásformára. Olyan vizsgálati módszereket alkalmaz, melyek még a betegség kialakulása előtt jelezni tudják a szervezet egyensúlyának felborulását.

Vannak orvosi diplomához kötött tevékenységek pl.: homeopátia, manuális medicina, hagyományos kínai orvoslás, ájurvédikus orvoslás, tibeti orvosi rendszer, biológiai fogászat, vér oxigenizálásán alapuló terápiák, neurálterápia, méregtelenítő módszerek, antropozófus orvoslás, alternatív állapotfelmérő módszerek, bioenergetikai regulációs technikák.

Léteznek nem orvosi diplomához kötött tevékenységek – akupresszúra, alternatív mozgás- és masszázsterápia, életmód-tanácsadás, reflexológia, alternatív fizioterápia, bioenergetika, fülakupunktúrás addiktológia, kineziológia, szemtréning.

Az egyes módszerekről bővebb információ nyerhető a következő helyeken:

<http://homeopatia.lap.hu>; <http://www.homeopata.hu/leiras.html>

<http://www.ormosintezet.hu/manual.html>

<http://vitalitas.hu/index.php?ctype=1&did=10>

<http://www.terebess.hu/keletkultinfo/korvoslas.html>

<http://ajurveda.lap.hu>

<http://www.elle.hu/article.php?id=978>

<http://www.biodent.hu>

<http://www.maot.hu/neuralterapia.php>

<http://www.magyarhirlap.hu/cikk.php?cikk=125264>

<http://meregtelenites.lapoz.hu>

<http://www.ideal.hu/cikk/1679>

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Antropozofia>

<http://www.vitalitas.hu/olvasosarok/online/komplementerm/2001/3/antrop.htm>

<http://www.ideal.hu/cikk/472>

http://www.biospa.hu/biospa+biospa_szolgáltatásaink+biospa_vizsgálatok.html

<http://akupresszura.lap.hu>

<http://www.masszazsterapia.hu/mozgasterapia.html>

<http://www.fonix.istenes.hu/ett.htm>

<http://reflexologia.lap.hu>

<http://www.astra-lit.com/Termeszett/bio-1.htm>

<http://www.kineziologia.hu>

http://www.idealfitness.hu/news/news_86_szemtréning.html

<http://www.maximanet.hu/cikk.php?id=3&cid=806>

<http://www.astra-lit.com/Termeszett/fito.htm>

<http://www.maot.hu/fitoterapia.php>

Helen Foster: Méregtelenítő kúrák (könyv)

Stitkowski: Szettorna a számítógépnél (könyv)

Elsősegélynyújtás

Mit nevezünk elsősegélynyújtásnak?

Az a segítség, amit egy helyszínen tartózkodó személy adhat egy beteg vagy sérült embernek, vészhelyzet esetén, a szaksegítség (orvos, mentő) megérkezéséig.

Célja, hogy életben tartsa a beteget, stabilizálja annak állapotát, enyhítse annak szenvedését, fájdalmait, szorongását.

Mit tegyünk vészhelyzetben?

1. Kérjünk segítséget! Ha tudjuk, hogyan nyújtunk elsősegélyt, kérjünk meg valakit, hívjon orvost, mentőt, vagy adjuk át az elsősegélynyújtás feladatát másnak és telefonáljunk.



A telefonálásnál meg kell adnunk:

- a pontos helyet, ahol a beteg található (település, utca, házszám, emelet, ajtó, balesetnél – ha tudjuk – az út számát és hogy hányas kilométerhez várjuk a segítséget),
- a beteg nevét,
- a saját nevünket és
- néhány szóban számoljunk be a beteg állapotáról.

Ha értünk az elsősegélynyújtásához:

2. Ellenőrizzük a légutakat! Távolítsunk el minden tárgyat, anyagot a szájból, és ha tudjuk, a garatból. Ellenőrizzük a légzést, ha nincs, kezdjük mesterséges lélegeztetést.

3. Ellenőrizzük, van-e vérzése a sérültnek! Ha van, próbáljuk meg elállítani.

4. Ha gerincsérülésre gyanakszunk, ne mozgassuk a sérültet! (Ha a sérült magasról esett le vagy súlyos közlekedési balesetet szenvedett és érzéskiesései/zavarai vannak, vagy valamelyik végtagját nem tudja mozgatni.)

5. Ha eszméletlen, de légzése normális és nincs gyanú gerincsérülésre, helyezzük stabil oldalfekvésbe!

6. Ne hagyjuk magára a sérültet, amíg az orvosi segítség meg nem érkezik! Ha egyedül vagyunk, nem tudunk segítséget hívni, de nincs gerincsérülésre gyanú és a sérült állapota stabil, minél előbb vigyük orvoshoz.

Különféle vészhelyzetek

Fájdalomcsillapítás

Mindennapi életünkben fontos szerep jut a fájdalomnak. Fájdalom kíséri születésünket és életünk során többször találkozunk vele, a legkülönbözőbb formában, hol segít, hol akadályoz. Rohanó életünkben nem tulajdonítunk figyelmet neki, hiszen rendelkezésünkre állnak „gyors” fájdalomcsillapítók, így elodázható a probléma. A fájdalomnak, mint jelzésnek a figyelmen kívül hagyásáért a későbbiekben komoly árat fizethetünk. A hagyományos orvoslás a tünetek „elnyomását” tűzi ki célul: erre ideális eszközként állnak rendelkezésre a különböző hatáspontú injekciók, tabletták, kúpok, cseppek és kenőcsök, s a kémiai szerek általában gyors enyhülést hoznak. Fontos azonban tudnunk, hogy számtalan alternatív megoldás is létezik a fájdalomcsillapításban, például neurál terápiás kezelések, alternatív fizioterápia (vízkezelések, borogatások, gyógynövényeket, ásványi anyagokat, gyógyiszapot tartalmazó pakolások stb.), akupunktúra, salaktalanító módszerek, gyógynövény terápia, alternatív mozgás- és masszázsterápia, homeopátiás szerek, táplálkozási és életmódbeli változtatások.

További információk: <http://fajdalomcsillapito.lap.hu>, illetve a természetgyógyászati módszereknél megadott oldalakon.

Lázcsillapítás:

A láz, a szervezet természetes védekező reakciója. A magasabb hőmérséklet gátolja a kórokozók szaporodását, gyorsítja az ellenanyag termelést, a kórokozók megsemmisítését. A szervezet védekező rendszere 37,5 fok körül a legaktívabb, ezért a mérsékelt, a szervezetet nem túlságosan terhelő láz csillapítása felesleges. 37–38 Celsius fok között hőemelkedésről, 38–39 között mérsékelt lázról, 39–40,5 között magas lázról, 40,5 felett orvosi szóval hiperpirexiáról beszélünk. A lázcsillapítást 38 Celsius fok felett kezdjük el, ám először a fizikális lázcsillapítási módokat alkalmazzuk: priznic, hűtőfürdő. Ezek

a hőelvonás elvén alapulnak. Hűtőborogatáskor (priznic) egy langyos vizes lepedőbe kell nyaktól lefelé a teljes testet becsavarni, efölé pedig egy száraz réteget tegyünk. Negyedóránként vagy a lepedő átmelegedésekor cserélni kell. Csak a csukló és homlok borogatása semmit sem ér! A legjobban bevált módszer a hűtőfürdő. A beteget kellemesen meleg vízbe ültetjük, majd fokozatosan hideg víz hozzáadásával hűtjük a fürdővizet, amíg a testhőmérsékleténél hűvösebb, langyos nem lesz, kb. 29–30 fokok.



Mindkét eljárást addig kell alkalmazni, amíg a láz 38 fok alá nem csökken! Szükség esetén gyógyszerrel is alkalmazhatunk. Fontos a folyamatos folyadékpótlás, a hársfa- és bodzavirág tea igen hasznos lázcsillapítók. A magas lázat minden esetben csillapítani kell! A gyermekek, a cukorbeteg, a lázgörcsre érzékeny idős, beteg emberek, a labilis keringésű, legyengült betegek, agyi organikus betegségben szenvedők és a várandósok esetén a mérsékelt lázat is gondosan csillapítani kell!

Vérzéscsillapítás, sebellátás:

Az enyhe vérzések, mint például az ujj megszúrásából vagy kisebb vágásból eredők, könnyen elállíthatók, ha 5 percig egy gézlappal nyomást gyakorolunk a sérülés helyére. A vérzést súlyosnak kell tekinteni, ha:

- vér erőteljesen spriccel a sebből;
- a vérzés öt percnél tovább tart, vagy ha nem áll el újabb öt perces leszorítás után sem;
- a sérült egy pohárnyi vagy ennél is több vért veszített.

Mit tegyünk?

Fektessük le a sérültet, vérző végtagját emeljük magasra, gézlappal nyomjuk a vérzés helyét vagy kössük át a kötést valamivel. Ha átverzi, ne vegyük le, tegyünk rá újabb réteget. Hívjunk segítséget!

Égési sérülés:

A sérült részt tartsuk hideg víz alá kb. 15 percre, míg enyhül a fájdalom. Ne kenjünk a sérült részre semmilyen krémet, kenőcsöt!

Mindenképpen orvosi segítség kell, ha:

- az arc, az ujjak, a csukló vagy a nemi szervek megégtek vagy leforrázódtak;
- a sérülés nagyobb, mint a sérült tenyere;
- az égési sérülés mély, legyen az bármilyen nagyságú;
- sokk (sápadtság, hideg veríték, nyirkos bőr, gyors légzés, szapora pulzus, álmoság, öntudatvesztés) lép fel;
- füstmérgezésre vagy légúti égésre gyanakodunk;
- a sérülést vegyszer, elektromos áram vagy sugárhatás idézte elő.

Csipés, marás:

KULLANCSCSIPÉS: A tévhitek ellenére semmiképpen ne kenjük be a területet alkohollal, olajjal, krémmel, zselével, mert az állat fuldokolni kezd, s a véráramba juttatja váladékát! A gyógyszerárban kapható csipesszel távolítsuk el, és figyeljük a csipés helyét! Ha a következő napokban láz jelentkezik, forduljunk orvoshoz, súlyos betegség jelentkezhet így. A teendőkről bővebben: <http://kullancs.lap.hu>

MÉH- VAGY DARÁZSCSIPÉS: A méhcsipés esetében fullánk marad a bőrben, amit minél előbb el kell távolítani. Ha a sérült allergiás a csipésre, hamar sokkos állapotba kerülhet, ezért minél előbb orvoshoz kell fordulnia. (Patikában tudhatnak segíteni kalciummal.)

ÁLLATHARAPÁS: Súlyossága attól függ, milyen mély a sérülés. A seb elsődleges el látása nem különbözik egyéb sebekétől, azonban nagyobb az elfertőződés veszélye. Mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ha fennáll veszettség fertőzés veszélye vagy ha a seb mély vagy többszörös. Tetanuszoltásra is szükség lehet.

Ájulás: Fekessük a beteget vízszintes testhelyzetbe és emeljük magasra a lábát. Amíg nem tér magához semmiképpen ne próbáljuk megitatni semmivel. Segíthet hideg víz arcra spriccelése.

Csonttörés: A beteget helyezük nyugalomba, és hívunk segítséget!

Mérgezés: A beteget mindenképpen orvoshoz kell vinni, mennél előbb. Ha nincs eszméleténél, fektessük stabil oldalfekvésbe, és járjunk el a vészhelyzeti teendők szerint. Ha eszméletén van, próbáljuk megtudni, mivel mérgeződött, ez a későbbi ellátás során fontos lehet.

Hasznos információkat kaphatsz a témában itt:

<http://www.fsz.bme.hu/mtsz/szakmai/zk18.htm>

<http://www.egeszsegkalauz.hu>



MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Ha szeretnél egészségesen táplálkozni, de nem tudod, hogyan tedd, számold egy egyszerű táblázatban a napi bevitt koleszterin- és kalóriamennyiséget, vagy akár tervezd meg előre, a hét melyik napján milyen típusú ételből mennyit ehetsz. A Microsoft Office Online-on számos magyar nyelvű sablon áll rendelkezésedre, mint például a „napló diétához” az „étkezési napló” vagy a „fitnesznapló nőknek”. A sablonok előre kitöltött soraihoz csak be kell írni az aktuális értékeket, és máris kész az esztétikus, és a legtöbb esetben automatikusan összesített táblázat. (<http://office.microsoft.com>)

Diétanaplódat feltöltheted a Windows Live Hotmail-ben található, bárholnan elérhető naptárába. (<http://mail.live.com>)



Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

Bulimia, pszichológiai oldalról

<http://www.pszichologia.hu/cikk/cikk.phtml?id=3>

Homeopátiáról bővebben

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Homeopátia>

<http://www.wellnesscsodak.hu/index.php?module=news&target=article&type=1&category=68&id=1735>

Kineziológiáról bővebben

<http://kineziologia.lap.hu/>

A szemtréningről bővebben

<http://www.jogakozpont.hu/joga/szemjoga.html>

A stressz meghatározása

[http://hu.wikipedia.org/wiki/Stressz_\(pszichikai\)](http://hu.wikipedia.org/wiki/Stressz_(pszichikai))

Stressz teszt

<http://www.fitnet.hu/index.php?active=1&test=5>

A depresszióról egy gyógyszergyár oldalán

<http://www.solvaypharma.hu/3-4-1.html>

Az alkoholkultúráról

<http://szubjektiv.halmaz.hu/velemenylalkoholkultura-aforizmak-kozmondasok.php>

Az alkohol és a szív-érrendszeri megbetegedések

<http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/1/3/178.htm>

Depresszió önértékelő kérdőív

http://www.psych.kutvolgyi.sote.hu/teszt/teszt_dep.htm

Pulay Attila és Derzsy Zoltán: A dohányzásról

http://www.behsci.sote.hu/nok/w_idoh1.htm

Magyarországi dohányzási helyzetkép

<http://www.stardust.hu/dohanyzas/tartalom.htm>

Tankovics Lajos

Az utazásról

Bevezetés

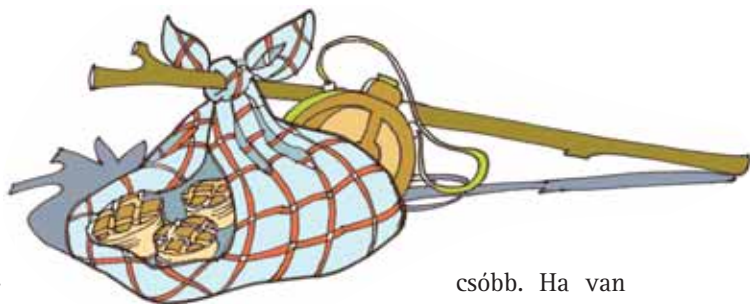
Sokat gondolkodtam, hogy hogyan kezdjem ezt a fejezetet. Esetleg egy olyan frázissal, mint például: Utazásról a sumérok óta beszélhetünk..., majd leírom a turizmus történetét. Azt hiszem, ez felesleges lenne, inkább megpróbáltam néhány alapszót, fontos kifejezést, hasznos tanácsot összegyűjteni, melyek talán segíthetnek egy későbbi utazás kiválasztásánál vagy megszervezésénél.

Utazni kell. Mert utazni jó. Utazásaink során – ha nyitott szemmel járunk – sok mindent megtanulhatunk, megismerhetünk más kultúrákat, találkozhatunk érdekes emberekkel, kapcsolódhatunk, vagy éppen nyelvet gyakorolhatunk. Nézzük a legfontosabbakat kis fejezetekre bontva!

Mivel utazzunk?

Vonat

A vonattal való közlekedés – főleg külföldre – kezd visszaszorulni a magas nemzetközi jegyárak és a fapados repülőjáratok megjelenése miatt. Továbbra is nagyon vonzó az Interrail jegy. Az ún. Global jeggyel 5, 10, 22 vagy 30 napig annyit utazunk, amennyit akarunk. A helyjegyeket pluszban fizetni kell. 26 éves kor alatt a jegy kb. 30%-kal ol-



csóbb. Ha van egy hónapod és nem vagy még 26 éves, akkor kb. 100 000 Ft-ért jutsz egy jegyhez, amivel keresztül-kasul bejárhatod Európát. Létezik olyan jegy is, amely csak egy adott országra érvényes. Ez akkor lehet jó megoldás, ha például a távoli Spanyolországba repülünk, majd ott vonatra szállunk. A jegyek megvásárolhatók a MÁV jegypénztáraiban.

Bővebb információt a www.interrail.net vagy a www.mav.hu oldalakon találsz.

Busz

Külföldre csak rövidebb távolságokra (például a környező országokba való utazásra) érdemes busszal menni. Távolabbi úti célokhoz jobban járunk a fapados repülőjáratokkal (ld. később).

Egy példa: Prágába retúrjegy 26 év alatti diákoknak 8–16 000 Ft között van (ha jó előre váltunk olyan jegyet, ami nem módosítható, akkor kb. 8000 Ft), ugyanez vonattal kb. 17 000 Ft. Árban a busszal jobban járunk a vonattal szemben (a menetidő mindössze 1 órával hosszabb).

A Volán is kirukkolt egy Interrailhez hasonló megoldással, az Eurolines Passzal. Ezt 15 vagy 30 napra lehet váltá-

ni, az ifjúsági bérlet ára a nyári főszezonban 15 napra 75 900 Ft, 30 napra 96 900 Ft. Itt nem kell külön fizetni a helyjegyért (de a helyet azért le kell foglalni időben), sőt a kompokon is ingyen átvisz a busz. Összesen 40 európai városba juthatunk el ezzel a bérlettel. Ha csak a nagyvárosokat szeretnéd megnézni, olcsóbb lehet az Eurolines, de vonattal sokkal több kisvárosba, faluba is eljuthatsz, s alaposabban megismerheted az országokat az Interrail segítségével.

Bővebb információk: www.volans-busz.hu; www.eurolines.com

Nemrég megjelent a magyar piacon egy fapados busztársaság is, mellyel a környező országok 1-2 nagyvárosába juthatunk el kényelmesen és kedvezményes áron.

Továbbra is népszerű az autóbuszos körutazás, akár távolabbi országokba is. Mivel a buszok egyre jobban felszereltek, elviselhetőbb a hosszabb utazás. Útközben városokat is megismerhetünk, a célországban minden látványossághoz könnyen eljutunk. A csoportos utazásokról később bővebben.

Repülő

Korábban luxusnak számított repülővel utazni. A fapadosok új fejezetet nyitottak a légi közlekedésben. Na de mi az, hogy fapados? Olyan, mint egy Kispolski '87-ből?

A *fapados* – vagy hivatalosabban: diszkont – légitársaságok olcsó árakkal komoly konkurenciát jelentettek a vonatoknak, a buszoknak, illetve a hagyományos légitársaságoknak. Természetesen nem azért olcsók, mert lepukkant gépekkel repülnek, sőt: fiatal, modern flottával rendelkeznek (új gép keveset eszik – ezért olcsóbb). Céljuk, hogy a lehető legtöbb felesleges költség csökkentésével olcsón juttassanak el célál-

lomásunkra. Megpróbálom előnyeit – hátrányait összefoglalni a hagyományos légitársaságokkal szemben.

Hátrány:

- a legtöbb esetben olcsó repülőterekre szállnak le, amelyek távolabb vannak a célállomásunktól (néha 80-100 km-re), így a városba bejutás tovább tart és drágább,
- foglaláskor ki kell fizetni az összes költséget (jegyár + reptéri illeték),
- ha később változtatni szeretnénk az időpontra, akkor többet kell fizetnünk, lemondani nem lehet,
- a feladható csomag súlyhatára általában 15-16 kg (hagyományosan általában 20 kg, egyes cégeknél már bármekkora feladott csomagért fizetünk), ha túllépjük, újra fizetni kell,
- a fedélzeten nincs ingyen étel-ital (1-2 cég ad ingyen ásványvizet vagy üdítőt), ha valamit fogyasztanánk, azért fizetni kell (ez nem olyan katasztrófa, mivel 2-3 órán belül szinte mindenhova odaérünk, néhány szendvicset meg fel tudunk vinni a gépre, a legújabb biztonsági intézkedések értelmében viszont italt nem),
- kevesebb személyzet dolgozik a reptereken, ezért tovább tart a becsekkolás (check-in), hamarabb kell kimenni a reptérre (2 órát szoktak javasolni),
- nincs 1. osztály, de azt hiszem ez az, ami a legkevésbé zavar minket.

Előny:

- olcsó, főleg ha jó előre kifizetem a jegyem,
- egy útra is vehetek jegyet, s akár egy másik városból másik légitársasággal jövök haza,
- nincs olyan kikötés, hogy 1 szombat éjszakát kint kell töltenem, hogy kedvező árat kapjak.

Tudni kell, hogy egy adott járatra csak néhány jegyet adnak el nagyon kedvező, akciós áron (néha ingyen), ahogy telik a gép, úgy nő az ár. Az utazás előtt 1-2 héttel már gyakran magasabb árakat találunk, mint a hagyományos légitársaságoknál.

A *hagyományos* cégek is felvették a versenyt, s átvettek néhány elemet a fapadosok filozófiájából. Már náluk is lehet egész kedvező áron jegyeket kapni, de ezeket ugyanúgy ki kell jó előre fizetni, és csak plusz költségért tudunk változtatni. Minél drágább jegyet veszünk ugyanarra a járatra, annál több lehetőségünk van módosításra, későbbi fizetésre vagy lemondásra. Ha átszállással utazunk, akkor általában olcsóbb és célszerűbb a hagyományosokkal próbálkozni. Ilyen esetekben nekik sokszor jobb áraik vannak, valamint a csomagjainkat is elég egyszer feladni.

Előny még a pontgyűjtő rendszer is, ez persze csak akkor előny, ha tényleg sokat utazunk. Ez esetben egy idő után ingyen jegyeket kaphatunk.

Számos utazási irodát találunk, aki repülőjegy értékesítéssel foglalkozik, s egy adott városba több útvonalon is ajánl járatokat.

Gyakorta előfordul, hogy egy hosszabb, átszállásos megoldás olcsóbb, mint a közvetlen járat. Érdemes megnézni a környező országok reptereiről induló járatokat is, mert például Győrhez közelebb van a pozsonyi reptér, mint Ferihegy.

Célszerű alaposan összehasonlítani az ajánlatokat. Jó tanács: mindig számoljuk bele az árba a reptéri illetéket is. Főleg a fapadosoknál fordul elő, hogy ugyanarra a reptérre más illeték-árakat adnak meg (van úgy, hogy az ingyen hirdetett repülőjegy illetékkel együtt már drágább, mint egy másik társaságnál a párezer forintos jegy olcsóbb illetékkel ugyanoda).

A hamarosan életbelépő szabályok értelmében a légitársaságok nem tüntethetik fel a reptéri illetéket külön, hanem egy árat kell megadniuk. Sok fapados már most így tünteti fel az árait, a hagyományos társaságok folyamatosan fognak átállni erre a rendszerre ez év folyamán. Hogy mégse legyen egyszerű számunkra minden: a fapadosok most egyéb költségeket találtak ki, amit külön számolnak fel. Vannak, akik külön poggyászdíjat kérnek (sőt van, amelyik a kézipoggyásért is fizettet), egyesek foglalási vagy becsekkolási díjat is felszámolnak. Mivel ezek cégenként változnak, ezért érdemes alaposan végigolvasni a honlapjukon található információkat.

További információk és cégek listája: <http://www.repujojegy.lap.hu>; <http://www.fapados.lap.hu>

A *charter* fogalmát érdemes még tisztázni. Ezeket a járatokat általában erre szakosodott cégek vagy a nagy légitársaságok üzemeltetik (nálunk főleg a Malév), de utazási irodák bérlik és árulják a helyeket. Nyáron a legtöbb charter járat a Földközi-tenger partjára indul a nagy nyaralóövezetek városaiba. Télen melegebb éghajlatok felé tartanak, általában távoli egzotikus üdülőhelyekre. Ezekre ritkán lehet csak jegyet venni, mivel az irodák szállással együtt értékesítik csomagban. Összességében véve olcsó, de esetleg kényelmetlen így utazni. Sokszor este vagy éjszaka indulnak ezek a járatok, a reptereken a menetrendszerinti járatok élveznek előnyt. Így néha sokat kell várni, számos esetben sűrűbben vannak az ülések a gépeken. Kárpótol a kellemetlenségekért, hogy az irodák transzferbuszokat szerveznek a reptérről a nagyobb szállodákhoz, üdülőhelyekhez.

Autó

Ha van autónk, vagy aputól el tudjuk kérni egy hétre, akkor szerencsénk van. Számos eldugott helyre, kis vidéki faluba eljuthatunk. Előnye, hogy a csomagjainkat sem kell külön cipelni. A nagyvárosokban viszont néha nyűg, mivel számos helyen nehézkes és költséges a parkolás.

Fly and drive: sok iroda kínál olyan lehetőséget, hogy repülőjegyet, szállást és autót ad, így rugalmasan variálhatjuk a programot, nem vagyunk másokhoz kötve. Ha négyen utazunk, megoszlik az autó költsége. Célszerű teljeskörű biztosítást kérni az autóra, mert kis karcolásokért is fizethetünk. Ez az utazási forma akkor célszerű, ha sok kis települést szeretnénk végigjárni. Én legutóbb Portugáliát jártam be így, de az autót csak azután vettem fel, miután már bejártuk Lisszabont, s a vidék felé vettük az irányt. Így megspóroltam 2 nap bérletet és a parkolási díjat.

Jó tanács: az autóban soha semmit ne hagyjunk, a felkapott turista helyeken a tolvajok a bérautókra specializálódtak! Én 3 percre hagytam ott az autót, csak lefotóztam egy szép tengerparti sziklát. Ma valószínűleg egy portugálul beszélő galád hordja a kedvenc nadrágomat és kedvenc bicskámmal falatozik, amit 15 éve vettem a GUM áruházban a moszkvai Vörös téren. Még ma is siratom, szerencse, hogy volt biztosításom.

Autóstop

Egyre kevesebben vállalkoznak stoppolásra, mivel manapság az autósok nem szívesen vesznek fel idegent a kocsijukba. 10-15 évvel ezelőtt még nagy divatja volt, de ma már csak néhány kósza stoppost látni. Bizonytalan módja az utazásnak, ráadásul veszélyes is lehet, főleg egyedül utazó csinos lányoknak. Az autópályákon mindenhol tilos stoppolni.

Kerékpár

A legolcsóbb utazások egyike. Nagyszerű lehetőség, hogy megismerjük a vidéket, az embereket, ráadásul egészséges is. Európában egyre több kerékpárutat építettek, kis hazánk még nem áll olyan jól e téren, de talán lesz előrelépés. A Balaton már körbejárható, a Duna mentén is tudunk több szakaszon bicikliúton közlekedni. Érdemes olyan útvonalakat keresni, ahol – ha nincs bicikliút – kis forgalmú utakon haladhatunk. Egy biciklitúra hangulata, főleg jó csapattal, leírhatatlan. Én lassan 20 éve minden nyáron túrázom, 8-12 fős kis csapatunkkal először Magyarországot jártuk be, majd elindultunk a határon túlra is. A legszebb utazási élményeim között szerepelnek a biciklitúrák. Kempingekben, vagy ha nem akarunk sátrat cipelni, akkor előre lefoglalt diákszállókban, panziókban lehet megszállni.

Jó tanács: jó állapotú biciklivel induljunk útnak, túrázásra talán a trekking típusú bicikli a legjobb. A mountain bike inkább terepre való, a széles kerekekkel lassabban haladunk. Alaposan gondoljuk át a csomagjaink mennyiségét: minden kiló számít, főleg hegyes-dombos terepen, úgy 80-100 km után. Már kötelező a fényvisszaverő mellény szürkületben, célszerű és hamarosan kötelező lesz a bukósisak is!

Szállások

Legolcsóbb, ha ismerősnél/barátnál laksz ingyen. Ez sajnos nem mindig sikerül, ezért nézzünk néhány egyéb megoldást!

Kemping

Leginkább költségkímélő a kemping, a sátor. Nem csak a tengerparton találunk kempingeket, hanem nagyvárosok közelében (sőt sokszor bent a városban) is. Hát-

ránya, hogy az időjárás viszontagságának ki vagyunk téve, valamint cipelni kell a sátrat és hálósákat. Előnye az ár, illetve a rugalmasság. Ha nem tetszik, odébbállok. A vadkemping ugyan olcsóbb, de a legtöbb országban tilos. Értékeink sincsenek biztonságban, ezért nem ajánlom.

Diákszálló

Óriási választékkal és az árak széles skálájával találkozunk szinte mindenhol.

Számos ifjúsági szállás-hálózat létezik a különböző országokban, akik közös honlapokon ismertetik szállásaikat. Áraik 2-3 ezertől 8-10 ezerig változnak (fejenként-éjszakánként). Az olcsó szobákat (házakat) dormitory-nak hívják, ahol 6-8-10 emeletes ágyat találunk egy helyiségben, és természetesen egy csomó idegent is, akikkel együtt kell lakni. Alkalmazkodni kell másokhoz, de óriási előnye, hogy nagyon könnyű ismerkedni, ha egyedül utazunk, akkor útitársakat találni. Léteznek kisebb szobák is, de természetesen drágábbak. A diákszállók előnye, hogy gyakran a belvárosban található, közel a látványosságokhoz és a szórakozóhelyekhez. Néhol reggeli is van az árban, s a legtöbb diákszállóban konyhát is találunk (self-catering kitchen), ahol főzőcskézhetünk kedvünkre, ezzel csökkentve az ellátás költségeit. Sok esetben a WC/zuhanyzó a folyosón van, valamint az olcsóbb szállások néha elég lepukkantak. Számos iskolai kollégiumot nyitnak meg a nyári szezonra, áraik hasonlóak.

Jó tanács: a diákszállókat előre foglaljátok le, mivel a nyári főszezonban a jó helyen lévők nagyon hamar betelnek. Ha több, azonos hálózathoz tartozó szálláson szállunk meg, akkor érdemes kiváltani a nemzetközi diákszálló kártyát, de van, ahol a nemzetközi diákigazolványra is kapunk némi kedvez-

ményt. Egyes diákszállók nem adnak ágyneműt, ide hálósákat kell vinnünk.

B&B – Bed and Breakfast

Főleg vidéken, kisebb helyeken találkozhatunk ezzel a lehetőséggel, bár nagyvárosokban is található ilyen szállások. Hasonló jellegűek, mint a mi Zimmer Frei-szállásaink a Balatonnál, de akár 1 napra is igénybe vehetjük. A háziakkal egy fedél alatt lakunk, sokszor közös fürdőszobát használunk velük, és reggelit is biztosítanak. A diákszállóknál drágábbak, de a legeludgotabb helyeken is találunk ilyeneket, ahol közel s távol nincs diákszálló.

Szállodák

A szállodákat csillagokkal jelölik, 2 csillagos szállodákban található a jobb diákszállókhoz hasonló árakat is. Ha a szállodát preferáljuk, és tudjuk jó előre, mikor és meddig maradunk, akkor az internetes szállásfoglaló portálokra előre foglalva kedvezőbb árakat találhatunk, mint ha közvetlenül a szállónál foglalnánk. Az elv ugyanaz, mint a fapadosoknál: előre foglalasz és fizetsz, csak plusz költségért tudsz időpontot vagy nevet módosítani, lemondani csak költségesen lehet. Könnyen találunk portálokat az interneten (például <http://www.live.com>-on keresgélve), amelyek segítenek.

Jó tanács: a foglalásoknál figyeljünk oda, hogy a megadott ár szobára vagy főre vonatkozik!

Apartman

Olyan szállást képzeljünk el, mint egy lakás, ahol van egy nappali (sok esetben itt már van 1-2 fekhely, kihajtható kanapé), 1-2-3 hálószoba, fürdőszoba, WC-s – általában a nappalihoz kapcsolódva – egy felszerelt konyha is. Ilyen esetekben az ellátásunkat olcsóbban

tudjuk megoldani. Nyugat-Európára jellemző, hogy az éttermi szolgáltatások sokkal drágábbak, mint nálunk, viszont a szupermarketek árai sok esetben hasonlóak a mi boltjainkéhoz. Ha anyagi

helyzetünk nem engedi meg az éttermezést, mindenképp jó választás az apartman. A városokra nem jellemző, de a tengerpartokon vagy a síterepék közelében mindenhol megtalálhatók.

Néhány fogalom, amivel a szállásoknál találkozunk:

- *Double room:* 2 ágyas szoba franciaágygal
- *Twin room:* 2 ágyas szoba külön ágyakkal
- *En-suite:* a szobához tartozik saját fürdő, illetve WC
- *HB: half board:* félpanzió - reggeli és még egy főétkezés, általában vacsora
- *FB: full board:* teljes panziós ellátás - reggeli, ebéd, vacsora
- *Kontinentális reggeli:* könnyebb reggeli, kenyérral (pirítóssal), lekvárral, vajjal, cornflakes-szel vagy müzslivel, reggeli italokkal. Esetleg sajt és felvágott is van hozzá, de nem feltétlenül.
- *Büféreggeli:* mindenféle finomság, felvágottak, sajtok, többféle lekvár, péksütemény, gyümölcs, valamint meleg büféreggeli esetén tojás, virsli, illetve az adott népre jellemző reggeli specialitások. Ezekből korlátlanul fogyaszthatunk, de alapszabály, hogy ételt kivinni nem lehet az étteremből. Sajnos rossz magyar szokás, hogy a bendőnk mellett a zsebeinket is megpróbáljuk megtölteni. Ne tegyük, rosszul mutat a nadrágunkon végigfolyó áfonyalekvár és a farzsebből kilógó vajaskifli.

Utazási irodák és ajánlataik

Ma Magyarországon kb. 600 utazási iroda szervez látogatásokat külföldre, s rajtuk kívül még nagyon sokan csak belföldre. Léteznek utazásszervező és utazást közvetítő irodák. A közvetítő irodák számos más utazásokat szervező iroda útját értékesítik, ugyanolyan áron, mint a szervező iroda ára.

Az utazási irodákat szigorúan ellenőrzik, s csak azok az irodák szervezhetnek külföldi utat, akik megfelelnek a minisztérium előírásainak. Az irodáknak vagyoni biztosítékot kell kötni, aminek az összege függ a forgalomtól és a tevékenységtől. Mindig ellenőrizzük, hogy a választott iroda rendelkezik-e érvényes engedélyszámmal! *A bejegyzett irodák listáját*

itt találhatjátok: <http://mkeh.gov.hu/kereskedelmi/nemzeti/idegenforgalmi>.



Mire figyeljünk még oda:

- mindig nézzük át az iroda utazási szerződését (még ha kicsit hosszú is), hogy később ne érjen meglepetés (az általános szerződésnek benne kell lenni a prospektusban vagy a honlapon),
- minden befizetésünkről kérjünk számlát (ha bármilyen problémánk lenne, csak ezzel tudjuk bizonyítani, hogy tényleg fizettünk),
- a számos iroda közül nehéz választani, szerencsére már szinte mindnek van honlapja, így előre át tudjuk nézni és összehasonlítani az ajánlatokat,
- nem feltétlenül érdemes a legolcsóbbat választani (olcsó húsnak híg a leve), az irreálisan olcsó árakat hirdető irodák szoktak csődbe menni,
- ismerősök, barátok közt érdeklődjünk, milyen tapasztalataik voltak az egyes irodákkal,
- számos iroda specializálódott bizonyos utazástípusokra vagy országokra, érdemes őket keresni, mivel egy adott területet valószínűleg jobban ismernek.

Ha nem szeretnénk az utazás szervezésével foglalkozni, nyugodtan forduljunk az irodák szakembereihez. Jó tanácsokkal látnak el, foglalhatunk szállást, repülőjegyet, programokat, valamint természetesen válogathatunk a szervezett csoportos utazások közül.

Nyaralások, pihentető programok

Az irodák főleg a nyári főszezonban sok helyre szerveznek nyaralós, pihenős programokat. Ilyenkor gyakran lefoglalnak tengerparti szállásokat egész szezonra, ide autóbuszokat vagy charter-repülőjáratokat is szerveznek, így olcsón mehetünk nyaralni.

Ezen nyaralások előnye, hogy nem kell külön törődnünk foglalásokkal, egyszerre mindent lefoglalhatunk, általában olcsóbb is. Olyan nyaralásokat válasszunk, ahol az iroda szervez különböző fakultatív programokat is, mivel egy idő után unalmas a homokos tengerpart. A programok lehetőségeiről és árairól érdeklődjünk az irodákban.

Csoportos utak

Továbbra is nagyon népszerűek a városnéző, kulturális utazások. Megismerhetjük az adott ország (vagy országok) főbb városait, nevezetességeit. Most ezeket vesézzük ki egy kicsit.

Léteznek csoportos utak repülővel és autóbusszal. A célországig repülővel jutunk el, majd ott helyi autóbusszal járjuk be az országot. Ez kényelmes, de drága megoldás.

Olcsóbb változat, ha busszal utazunk végig, így a helyi közlekedéssel sincs gondunk.



Sí és snowboard utak

Egyre többen üzzük a téli sportokat, így a turizmus területén is kiemelt szerep jut a síelésnek, snowboardozásnak. Két időszak van télen, amikor mindenki síelni megy: karácsony-újév környéke, valamint gyakorlatilag egész február, amikor kiadják a legtöbb helyen a síszünetet. Ekkorra fejeződik be a vizsgaidőszak is, így az egyetemisták is síbakancsot húznak. Ez a két időszak ebből következően zsúfolt és drága. Ha tudjuk, kerüljük el ezt a két főszezont, sok időt és pénzt spórolhatunk meg. Számos iroda hirdet, ún. besielő túrákat nagyon olcsón decemberben. Azért olcsón, mert még nem biztos, hogy van jó hó a síterepeken, előfordulhat, hogy csak túrázhatunk a sípályák helyén. Január már a legtöbb helyen hóbiztos, olcsóbb és nincs olyan nagy zsúfoltság. Hátránya, hogy ez a leghidegebb időszak. Sok helyen márciusban is jókat lehet síelni, az idő is sokkal kellemesebb, mint januárban, de az alacsonyabban fekvő pályákon már bizonytalan a hóhelyzet.

Hova menjünk síelni?

Itthon viszonylag kevés pálya áll rendelkezésünkre, de szerencsére nálunk is felfigyelték a síelők százezreire. Egyre több kis pályát korszerűsítettek az elmúlt 1-2 évben, és a hóágyúkkal a tervek szerint akár 40-60 napig is alkalmassá tehetik a síelésre. Persze, ha elég hideg van.

Mivel a hazai hóhelyzet bizonytalan, s nagyobb pályarendszereket sem találunk, ezért külföldön könnyebben hódolhatunk a szenvedélyünknek.

Európa számos síterepe vár minket, de ezek közül mi, magyarok négy országot preferálunk igazán.

Szlovákia: Tradicionálisan ide járunk síelni az „átkosban” (a rendszer-váltás előtt), majd utána is, amikor csak

A csoportos utazások előnye még az idegenvezető, aki jól ismeri az adott ország sajátosságait, szervezi a programokat, a szállást, valamint az ügyesbajos dolgaink intézésében is segít. A csoportos utak hátránya, hogy alkalmazkodnunk kell másokhoz és az adott programhoz. Ezért cserébe olyan helyekre juthatunk el, ahová repülővel vagy vonattal nem tudnánk.

Két kifejezés, ami magyarázatra szorulhat:

Csillagtúra: a szállás egy helyen van végig, ide jövünk vissza esténként a programokról. Előnye, hogy nem kell minden nap csomagolni a poggyásznkat.

Körutazás: több szálláson tartózkodunk 1-2-3 napig. Előnye, hogy kevesebb utazással jár, mint a csillagtúra, de általában valamivel drágább.

Last Minute

Ezt az utazási formát az utazási irodák találták ki, hogy a maradék helyeiket is el tudják adni, ezért 1-2 héttel az indulás előtt alacsonyabb áron ajánlják. Egyes irodák már 2 hónappal az indulás előtt is ajánlanak ilyen utakat. Ne dőljünk be minden „Ultra last minute” útnak, láttam olyat, ami drágább volt, mint egy másik irodánál ugyanaz listáron.

Árak

Több irodát büntettek meg azért, mert a reklámjaikban szereplő áron felül még számos plusz költséget kellett fizetnie az utasnak, s ezzel megtévesztették a fogyasztót. Az utazásnak van egy alapára, ezen felül kell még fizetni repülő utaknál a reptéri illetéket, vízumdíjat, néha a kötelező ellátást vagy – biztosítást. Mielőtt befizetnénk egy szervezett útra, kérdezzük meg az összes felmerülő költséget (programok, transzfer stb.), s az összes költség ismeretében döntsünk.

erre volt pénzünk. Buckák, hosszú sorbanállás, olcsó sör jellemezte északi szomszédaink pályáit. Mára sokat változott a helyzet, egyre több pálya került nyugati befektetők kezére, akik felújították a felvonókat, hóágyúkat üzemeltetnek (a pályák nagy része 500-1500 méter között van a tengerszint felett). Továbbra is jellemző, hogy a szállás és az ellátás megfizethető, ráadásul közel van, így az utazásra sem kell sok időt és pénzt fordítanunk. A pályák mérete viszont elmarad a nagy nyugat-európai pályarendszerekétől: a legtöbb helyen 5-15 km-es pályarendszert találunk, a legnagyobb a Chopok északi oldalán található (30 km). Számunkra a Budapesttől 200 km-re fekvő *Donovaly* a legismertebb, ahol 11 km lesiklópályát találunk, s akár egy napra is érdemes kiruccanni (lehetőleg hét közben, mivel hétvégén elég zsúfolt).

Ausztria: Kiváló síterepek, hóbiztos hegycsúcsok, vendégszeretet és magas árak jellemzik nyugati szomszédainkat. Válogathatunk a kis síterepek (5-10 km pálya) és a 100 km feletti sírendszerek között. A szállások többsége a pályákhoz közeli kis falvakban található, ezért sok esetben autózunk vagy sibuszozunk kell. Főleg a nagy régióknál találunk pályaszállást, de ezek természetesen drágábbak. A szállások többsége hangulatos alpesi házikókban, panziókban, szállodákban található, apartmant kevesebbet találunk. Ausztria nagy előnye, hogy a legtöbb helyen akár néhány napra is tudunk foglalni szállást. A legközelebb fekvő sítérep *Semmering* alig 300 km-re van Budapesttől, de a nagyobb, 100 km feletti terepekért kb. 5-600 km-t kell utaznunk.

Olaszország: A pályák nagy része 600-1200 km távolságra van fővárosunktól, általánosságban igaz, hogy ki-

csit olcsóbb, mint Ausztria, több a pályaszállás és a síterepek is jók. A hozánk közelebb fekvő terepeken 20-50 km-es pályákat találunk, de távolabb megjelennek a 100 km felettek. Míg Ausztriában a szállások többsége szálloda, panzió, ahol ellátást is kapunk, addig Olaszországban ezek mellett több tágas apartman-házat is találunk (főleg a franciákhoz viszonyítva tágasak), ahol van konyha, így az ellátás mindenképp olcsóbb.

Franciaország: Sajnos messze van (a legtöbb sítérep kb. 1300-1400 km-re található), de megéri elutazni idáig, mert szinte csak nagy sítépet találunk, és a szállások többsége pályaszállás. Sok modern sífalu épült a pályák mentén, így könnyű olyan szállást találni, ahol már az ajtóból csúszhatunk. Szállásaik megfizethetőek, szinte mindenhol apartmanok vannak, jellemzőjük, hogy viszonylag szűkösek. A szállásokat szinte mindenhol 7 éjszakára adják ki, de ilyen messzire rövidebb időre amúgy sem lenne érdemes eljönni. Utazási irodáink szinte minden sítépre szerveznek utakat, ahol csomagban kínálják a buszt, szállást és a sibirletet.

Figyelembe véve az ár/érték arányt, szerintem diákok számára a legjobb választás az olasz határhoz közeli kisebb francia síterepek. Persze ezek csak francia viszonylatban kicsik a maguk 60-80 km-nyi pályájával, mint például *Val Frejus*, *Val Cenis*, *Les Orres* vagy *La Norma*, ahová januárban már 50-60 ezer forintért kaphatunk egy kombinációt: busz + 7 éj szállás + 6 nap sibirlet. Egy éjszakát ki kell bírni a buszon, de szerintem mindenképp megéri (nem beszélve a nagyszerű és olcsó camambert-sajt választékról).

A síterepekről bővebben a <http://www.sielok.hu> honlapon találsz információkat.

Vadvízi evezés

Az utóbbi években lett divatos a vadvízi evezés. Számos iroda szervez általában 3 nap – 2 éjszakai túrát. A sport lényege, hogy kisebb-nagyobb csónakokban leereszkedünk a gyors folyású patakok vizén, sziklákat, zúgókat, vízeséseket kerülgetve. Néhány alapfogalom:

Rafting – Speciális, általában 6-12 személyes csónakban ülünk, hátul egy vezető, aki kormányoz, a többiek eveznek. Ez a legbiztonságosabb formája a vadvízi evezésnek, igazi csapatmunkát kíván.

Trekking – 2-3 személyes csónak, nagyobb a borulás veszélye, többet és még összehangoltabban kell evezni.

Kajak – Még közelebb vagyunk a vízhez, a hullámok közt haladunk, ehhez már komolyabb tapasztalat kell. Adrenalin a csúcson.

Canyoning – Itt már se csónak, se kajak nincs alattunk, speciális védőfelszereléssel ereszkedünk le a pataokban, sziklák közt ugrálva, láncokon leereszkedve, úszva.

Az erre szakosodott irodák csomagban kínálják a szolgáltatásaikat, ami általában tartalmazza a felszerelést (neoprén ruha, ami véd a hidegtől, sisak, mentőmellény, a csónakok), a szakavatott túravezetőt, az engedélyeket, illetve a szállást, esetleg el látást és néha az utazást is. Itthon sajnos nincs erre alkalmas folyó, így a határon túlra kell utaznunk egy kis adrenalin-szint növelésért. Négy vadvízi folyó érhető el könnyen: Ausztriában a Salza, Szlovákiában a Bela, Szlovéniában a Soca, valamint Romániában a Cserna. Kezdeknek talán a Bela ajánlható, közepes erősségű folyó, itt a szezont a tavasz, illetve az őszi. Dunacsúnynál egy mesterséges pályát is találunk. Tavasztól ősziig tart az ideje, de a kisebb folyóknál a vízhozam komoly befolyásoló tényező. A legtöbb túrát május környékén szervezik, amikor már jó az idő, de még van víz bőven.

Hórafting – Ha megszerettük a raftingot és épp tél van, akkor ez a legújabb móka. Havas hegyoldalon csónakban vagy egyszerűen egy speciális borítású traktorgumival lecsúszni igazán jó mulatság, főleg hogy nem lehet irányítani. Általában a síelés egyik kiegészítője, már több szlovák terepen találkoztam vele.

Vízitúra

Szerencsére hazánk jól el van látva folyókkal, ahol vízitúrázni is lehet. A legnépszerűbb a Tisza felső folyása, valamint az ottani mellékfolyók. Számos iroda, egyesület, klub szervez túrát, ahol kajakot, kenut is lehet kölcsönözni. Külföldre is mehetünk túrázni, a legismertebb úti cél, a Duna németországi – ausztriai szakasza. Egyre többen látogatnak el Franciaországba, a kastélyairól ismert Loire folyóra is.

Csak az vállalkozzon vízitúrára, aki bírja a nomád körülményeket. Szállás a folyóparton, jó esetben, kempingben, de inkább ott, ahol az este ér, szunyogok mindenhol. Teljesen más oldaláról ismerhetjük meg a folyókat, a természetet.

Hova utazzunk?

Jó kérdés. Ahol még nem voltunk. Vagy ahol már voltunk és tetszett. Szerencsére kinyílt a világ, nekünk kell kiválasztani a pénztárcánknak megfelelő módot, illetve helyet. Két választásunk van.

Belföld

Kicsit elcsépeltek hangzik az „ismerd meg hazádat, számos kincset rejteget még” mondat, de nagyon igaz. Hazánk tele van jobbnál jobb helyekkel, amelyek arra várnak, hogy felfedezzék őket. Kis utazási költségek, kiváló hosszútávú lehetőség. Az osztálykirándulásokon

már mindenki járt *Pécsen, Egerben, Szegeden*, de keressünk eldugott, kevésbé ismert helyeket! Egyre több fesztivált, speciális programot szerveznek mindenhol, amit érdemes felkeresni. Programokat találunk a különböző régiókban, például a Magyar Turizmus Rt. honlapján, a www.itthon.hu-n vagy a www.iranymagyarorszag.hu-n. Gyakorta töltünk el néhány napot belföldön, jól mutatja ezt, hogy a 3-4 napos ünnepeinkkor minden szálláshely megtelik. Ha ekkor szeretnénk valahova menni, már jó előre érdemes szállást foglalni. Számos könnyűzenei fesztivált találunk nyáron a vidéki városainkban, ilyenkor érdemes a környéken körülnézni. A *Balaton* is egyre népszerűbb a hazai utazók körében, amióta kicsit megfizethetőbb árakkal találkozunk. Még mindig *Siófok* tarol a fiatalok között, itt van igazi éjszakai élet és természetesen magasabb árak. (Ki ne hagyja, ha itt jársz például a pizzériánál hajnal 2-kor asztalon táncolni arra, hogy „Ne gondold, ó ne, hogy tied a világ...”!).

Külföld

Nehéz konkrét úti célt javasolni, de megpróbálok néhány könnyen elérhető helyet felsorolni. Utána mindenki válogathat kedvére. A közeli országok legnépszerűbb úti céljai:

Szlovákia mindig kedvelt célpont volt számunkra, mivel az árak szolidabban, mint Magyarországon. Óriási előnye, hogy nagyon közel van, akár kerékpárral is könnyen elérhető. A már említett sielés és rafting mellett a hegyek kiválóan alkalmasak kisebb-nagyobb túrázásra. Számos felvidéki várat, történelmi várost látogathatunk meg, ha autóval utazunk, akár egynapos kirándulásra is érdemes átruccanni a határon túlra. Egy jó knédlit párolt vagy sült hússal és káposztával mindenképp kóstoljunk meg!

*Lengyelország*hoz kicsit tovább kell haladnunk, a Tátrán túl 400 km-re Budapeستől már egyik gyöngyszemét, *Krakkót* is érdemes meglátogatni.

Csehország fővárosa felkapott lett a nyugati turisták körében, ezért az árak is emelkedtek. Ha *Prágába* szeretnénk el látogatni, próbáljuk kerülni a főszezon, mert ekkor meg sem lehet mozdulni a belvárosban, s szállást is csak elvétve találunk. Kiváló hosszúhátvégés úti cél, mivel a város maga 1-2 nap alatt bejárható. Mielőtt Prágába mennénk, mindenképp olvassunk el egy Hrabal regényt, és nézzük meg valamelyik klaszikus filmet Jiri Menzeltől, nagyon szórakoztatóak! Számos kincset tartogat még a vidéki Csehország. Ha tehetjük, látogassunk el *Karlstein várához*, *Kutna Horába* vagy az egyik legszebb főtérrrel büszkélkedő *Telč-be*.

Erdély az elmúlt években felértékelődött a magyarországi turisták körében. Az ide utazók előszeretettel keresik fel a történelmi és kulturális emlékhelyeket, a természeti látnivalókat. Erdély turisztikai szerepének erősödése a magyar identitástudat elmélyülésének, a határok átjárhatóságának, a javuló útviszonyoknak, a turisztikai infrastruktúra fejlődésének és a kedvező ár-érték viszonyoknak egyaránt köszönhető. A látogatók tavasztól őszig vesznek részt körutazásokon, melynek során az utasok felkeresik a magyar emlékekben gazdag nagyvárosokat (*Nagyváradot*, *Kolozsvárt*, *Marosvásárbelyt*, *Aradot* stb.), a magyar néprajzi tájakat (*Kalotaszeg*, *Mezőség*, *Gyergyó*, *Csík* stb.). Általában a turisták a legtöbb időt a magyar lakosságú Székelyföldön töltik. A vallási turizmus jelentősége nagy, a pünkösdi Csíksomlyói búcsún minden évben több-százezer zarándok vesz részt. A téli turizmus a dél-erdélyi sípályák fejlesztésének köszönhetően folyamatosan erő-

sődik, és a közeljövőben az aktív- és a gyógyturizmus szerepének növekedésére is számítani lehet.

Horvátország egész nyáron vonzza a magyarok százezreit. Itt található a legközelebbi tengerpart, ráadásul sokak szerint a világ legszebb tengerpartjainak egyike. Számos sziget, történelmi város, valamint különleges természeti látványosság fogad itt minket. Ha nem a tengerparti nyaralás a cél, akkor a május vagy a szeptember-október a legjobb időszak. Ilyenkor kellemes időben látogathatjuk meg *Fiumét, Rovinj-t, Zadar-t, Split-et, Trogirt* vagy legdélebbre *Dubrovnikot*. Számunkra azért is érdekesek ezek a helyek, mivel lépten-nyomon találkozhatunk magyar emlékekkel is. Ilyenkor a szállás sem probléma és árban is jobban kijövünk. Ősszel a tenger is nagyon kellemes még. Az augusztust kerüljük el, mivel a németek szabadságolási időszaka miatt az árak az egekbe szöknek. Szinte mindenhol találunk apartmanokat, amelyek a legcélszerűbb szállások a tengerparton. Ha nem akarunk röghöz kötve lenni, akkor irány a kemping. Ki ne hagyjuk a szigeteket, melyekhez szinte mindenhol szerveznek hajókirándulásokat! A legismertebb úti cél a *Kornati szigetcsoport*, ahová például Zadarból indulnak kirándulóhajók. Sajnos ide eljutni elég drága, de mindenképpen megéri. Ha spórolni akarunk, látogassuk meg valamelyik közeli szigetet komppal. A természeti látványosságok közül a *Krka-vízesés* és a *Plitvicei tavak* a leglátogatottabbak.

A tengerparton mindenképp együnk egy haltalat, különböző tengeri herkenyűkkel!

Ausztria: már drágább úti cél, de gyönyörű ország. Mi magyarok elsősorban sielni járunk át a sógorokhoz, de érdemes a síszezon után is ellátogatni az Alpokba. 30-40 euróért megszállha-

tunk hangulatos hegyi panziókban félpanzióval, ami tényleg kiadós. A hegyekben számos kerékpárút található, ide már a mountain bike-ot érdemes hozni. Ha csak a határ közeli *Burgenlandot* szeretnénk felfedezni, akkor meg-
szállhatunk Sopronban, s onnan kényelmesen átruccanhatunk *Kismartonba*, megnézhetjük *Fraknó várát* vagy körbecicilizhetjük a *Fertő tavat*.

Bécset főleg karácsony előtt lepjük el, ekkor tartják az adventi vásárt, mely szín pompás látványosság, az egész város kivilágítva, kirakodóvásár a városháza előtt és óriási tömeg. Ahogy közeleg a karácsony, egyre többen vannak, ezért érdemes még november végén utazni valamelyik hétvégén. Szinte minden utazási iroda indít ekkor buszokat, sokszor valamelyik kastély (általában Schönbrunn) is bekerül a programba. Bécszet érdemes kiállításai és koncertjei miatt is felkeresni, akár a komoly-, akár a könnyűzene iránt érdeklődünk.

Olaszország északi része még mindig nincs túl messze. Itt *Velence* a legkönynyebben elérhető úti cél. Busszal kb. 12 óra alatt érünk oda. Elsősorban a februári karnevál idején özönlenek a turista-buszok ide. Sok iroda szervez non-stop utazást, ami esti indulást jelent, éjszaka a buszon, másnap egész nap karnevál, majd este indulás haza, éjszaka a buszon. Elég fárasztó, de 12 ezerből megússzuk. Egy éjszaka szállással már barátságosabb, ez kb. 20 000 Ft, de a szállás ennyiért nem a Canal Grande-ra néz, hanem valahol Jesolo környékén van.

Ha *Róma* az úticélunk, akkor már érdemes megnézni a fapados repülőtársaságok árait is. Az olasz fővárosra már nem elég egy hétféle, ha ide eljövünk, mindenképp maradjunk legalább 3-4 napot. Bármikor jövünk, tömegre kell számítani, főleg a *Vatikánban*. A romantikára vágyók kedvelt úti célja a gyö-

nyörű *Toscana*, ahol megcsodálhatjuk a vidéki Itáliát, de mivel ez is nagyon népszerű hely (számos híres várossal, mint *Firenze* vagy *Pisa*), ezért itt is az elő- vagy utószezont javaslom.

Görögország szintén kedvelt, bár már kevesebben megyünk ide nyaralni, mint 10 éve. Sok iroda szervezi nyaralós programjait a görög tengerpartra. A szállás és az ellátás is olcsó, csak túl kell élni a Balkánon való átutazást. Csak olyan helyre menjünk, ahonnan szerveznek kirándulásokat, például a *Meteorákhoz!* A leggyakoribb helyek, amiket az irodák kínálnak, északon vannak (*Sarti, Asprovalta, Tolo*), innen ne számítsunk athéni kirándulásra. Léteznek ún. görög körutak, ezek már tartalmazták a történelemkönyvekből ismert helyszíneket, de főleg elő- illetve utószezonban szervezik. Érthető, mivel az ókori romok élvezeti értékét némileg rontja a 35 fokos meleg.

A **spanyol tengerpart** is népszerű, és sokan vállalkoznak az 1900 km-re lévő *Costa Bravara* busszal elutazni. Itt már inkább javaslom a repülőt. *Barcelonába* tudunk fapadossal repülni, és ha már ott járunk, mindenképp nézzük meg a várost is, mely a legjobb hétvégi helyek egyike. (Újságírók minden évben megszavazzák, mi a legjobb hétvégi úti cél Európában. Olyan város, ami 1-2 nap alatt kényelmesen bejárható, sok a látványosság, nyüzsgő az éjszakai élet. Ezen a szavazáson mindig a legjobbak közt szerepel Barcelona, Prága, Dublin és Budapest.) Itt mindenképp el kell tölteni egy éjszakát, sétálni a Ramblán az éjszakai forgatagban, éjfélkor vacsorázni, majd irány valamelyik szórakozóhely.

Párizst mindenképp meg kell említeni kulturális célpontként. Minimum 3 napot szánjunk a városra, de nyugodtan eltölthetünk akár egy hetet is. Itt bevetjük magunkat a legjobb múzeumok-

ba. Louvre, Impresszionisták Múzeuma, napokat el lehet tölteni. Javaslom a korai érkezést, kicsit nyitás előtt, akkor még a nagy tömeg előtt bejuthatunk. Az igazi Párizs-rajongó az Eiffel toronyba kétszer is felmegy – egyszer nappal, egyszer éjszaka, hogy a kivilágított várost is lássa. Legolcsóbb, ha gyalog megyünk a 2. emeletig, onnan is kitűnő kilátás. Kihagyhatatlan a Montmartre, ha pedig megéheztünk, szinte minden féle fajta éttermet találunk a Latin-negyedben. Nemzetközi diákigazolvánnyal 18 éves kor alatt sok múzeumba ingyen mehetünk be, de 18 éves kor felett is kapunk némi kedvezményt.

Londont is közelebb hozták a fapadosok. Az angol nyelvet tanulók biztosan ellátogatnak az angol fővárosba vagy nyelvet tanulni, vagy csak ismerkedni a kultúrával. Budapestről és Sármellékről is repülhetünk fapadossal, a Malév és a British Airways is gyakran kínál kedvező árú jegyeket. Több diákutazásra szakosodott iroda ajánl utazást busszal, nyelvtanfolyammal vagy városnézéssel. Az utóbbi időben – kicsit hihetetlenül hangzik, de – érezhetően változott a klíma is: valahogy kevesebb a Londontól megszokott eső, ami kedvez a városlátogatásnak (kivéve 2007 nyarat!). A szállás sajnos elég drága, ami úgy általában elmondható az egész városra. Szerencsére az állami múzeumokat ingyen lehet látogatni, de amit ezeken megtakarítottunk, valószínűleg elköltjük a drága királyi kastélyokra vagy templomokra. A tömegközlekedésen akkor spórolunk, ha ún. off-peak napijegyet vásárlunk, ami minden közlekedési eszközre érvényes 9.30 után. Amióta legálisan dolgozhatunk az EU egyes országában, azóta London lett az egyik fő célpontja a munkavállalóknak. Sok magyar fiatal dolgozik szállodákban, kocsimákban, s közben elsajátítja az angol nyelvet.

Utazás előtt

Érdemes az utazásunkat előre megtervezni, minden információt begyűjteni. Terveink rögzítésére használhatjuk a Word szövegszerkesztőt. (Aztán persze sok minden más-hogy lesz, mivel a spontán dolgok a legjobbak. Ahogy egy barátom mondja: az úti-terv azért van, hogy megváltoztassuk.) Az információszerzésnek számos módja van.

Az interneten aktuális anyagokat gyűjthetünk, számos utazási portálon találunk korábbi utazóktól véleményeket egy szállodáról vagy látványosságról. <http://utazas.com/utazas/manual>; http://utazas.info/utazas_info/html/index.ph; <http://www.utazunk.com>

Egyes helyek megtekintésére jegyet is foglalhatunk adott időpontra, így megúszhatjuk a sorbaállást. Programjaink összeállításánál vegyük figyelembe a nyitvatartásokat is. Londonban szinte minden múzeum nyitva van minden nap, Párizsban a múzeumok, kastélyok zárva vannak hétfőn, de van, amelyik kedden zár be. A templomok egy része vasárnap nem, vagy csak rövid időre látogatható. Misék idején ugyan be lehet menni, de nem illik turistaként körbejárni, és főleg nem fényképezni, ezért inkább látogatási időben érkezünk. Próbáljuk úgy összeállítani a programunkat, hogy ne akarjunk egy nap 3 múzeumot végigjárni. Semmi értelme. Az ember befogadóképessége véges, egy múzeumban maximum 3 órát tudunk eltölteni. Napi programként a következő a javaslatom: reggel, mikor még frissek vagyunk, jöhet egy komolyabb múzeum, utána kis séta, könnyű ebéd, majd újult erővel meglátogathatunk egy katedrális. A nap végére már könnyedebb programot válasszunk, például egy sétahajózást!

Vegyük figyelembe a nemzeti ünnepeket is, mert ekkor sok esetben mindent zárva találunk.

Jó útikönyv nélkül ne induljunk el! Bár óriási a választék, nehéz a tökéleteset megtalálni. Otthon a szüleink polcán biztos lesz egy jó öreg Panoráma útikönyv. Nem túl aktuális (még az új kiadások sem feltétlenül), de a történelmi vonatkozások részletesek és jók. Számos olyan kiadványt találunk, amelyek zsebben elférnek, de ezek hátránya, hogy kevés információt tartalmaznak. Az utóbbi időben sok külföldi sorozat könyveit lehet már megvenni nálunk, többségüket csak angolul, de egyre többet magyarul is. A „Let’s Go” és a „Lonely Planet” könyvei a legismertebbek. Ezekben sok praktikus információt, tanácsot találunk, szállásokat, éttermeket javasolnak. Ez akkor jó, ha nem foglaltunk előre szállást. Ha már van szállásunk (a nagyvárosokban, felkapott helyeken mindenképp érdemes előre foglalni), akkor ezekre az információkra nem lesz szükségünk (vagy csak a szervezésnél). Az Útitárs sorozat könyvei nagyon szépek, tele fotóval és nagyon jó áttekintő térképekkel, de szerintem sok esetben nem elég részletes leírással. A külföldi könyvek hátránya, hogy a gazdagabb nyugati turistáknak íródtak. Egyre több magyar útikönyv és útleírás jelenik meg, melyek talán jobban igazodnak a mi szájzünkhöz. A „Magyar szemmel” sorozat például kiemelten foglalkozik az adott ország magyar emlékeivel, magyar vonatkozásaival. Ha új helyre utazom, általában két útikönyvet viszek magammal, az egyik praktikus információkban gazdag, a másik pedig a látványosságok leírásában, történelmi vonatkozásaiban bővebb. Emellett – ha még elfér – egy útleírást is magammal viszek, vagy előre elolvasok, ami kicsit ráhangol az országra. (Csak egy ajánlat: aki Írországra tart, feltétlenül olvassa el a McCarty’s Pub című útleírást. Ráhangol.)

Mit vigyünk magunkkal?

Útiokmányok

Megfelelő úti okmányt. Ha az EU területére utazunk, már elég a személyi igazolvány is, de ha EU-n kívülre megyünk, érvényes útlevele is szükségünk lesz. Vannak országok, ahol megkövetelik azt is, hogy az útlevelelünk a beutazástól számított 3 vagy 6 hónapig érvényes legyen. Távolabbi országok közül sokba vízumra is szükségünk van, amit a budapesti nagykövetségeken tudunk megcsináltatni. Jó esetben egy hét alatt kész, de van, ahol 1 hónap is kevés. Ráadásul országtól függően fizetni is kell érte. Egyes helyeken (például az USA nagykövetségén, a Szabadság téren) erősen bizonygatnunk kell, hogy nem dolgozni vagy bevándorolni akarunk, csak turistáskodni és költeni a pénzünket.

Javasolom, hogy az útlevelel/személyiről készítsünk fénymásolatot. Nyüzsgő városokban jobb, ha az útlevelel a szálláson marad, mert ha elhagyjuk, körülményes a pótlása, ráadásul vissza is élhetnek vele. Legyen velünk a másolat, hogy igazolni tudjuk magunkat. Ha mégis eltűnt az úti okmányunk, azonnal jelentsük a rendőrségen, mert ha elkövetnek vele egy bűncselekményt, akkor akár minket is gyanúsíthatnak. A nagykövetségeken kapunk ideiglenes útlevelet, amivel hazautazhatunk.

Ma már a schengeni országokhoz tartozunk, így például Ausztria vagy Szlovákia felé nincs határ-ellenőrzés, de úti okmányt (személyit vagy útlevelet) továbbra is vinnünk kell magunkkal.



Biztosítások: baleset-, betegség- és poggyászbiztosítás

Amióta az EU boldog tagjai vagyunk, nekünk is jár a többi EU országban orvosi ellátás. Pontosan úgy, mint a helyieknek. Ehhez ki kell váltani az Egészségbiztosítási kártyát. Azért ez ne tévesszen meg senkit, a biztosítás to-

vábbra sem szükségtelen dolog. Ha mondjuk, a belgáknak fizetni kell egy bizonyos kezelésért valamennyit, akkor azt tőlünk is bevasalják, és ez komoly összeg is lehet. Javasolom, hogy mindenki kössön biztosítást az utazás idejére, mert akkor tényleg ingyenes lesz az ellátás, ráadásul számos egyéb szolgáltatás is tartozik hozzá.

Volt olyan utasom, aki kórházba került külföldön, a csoport busza hazajött, őt pedig a biztosító repítette haza később. A hazautazás költségét magának kellett volna fizetnie, ha csak Egészségbiztosítási kártyája van. Fontos, hogy ha valami történt, azonnal hívjuk fel a biztosítót (éjjel-nappal hívható számuk a kötvényben), ők javasolnak velük szerződésben álló orvost, kórházat a közelben. Ha befekszenk a legközelebbi magánklinikára, azt nem szükségszerű, hogy fizeti a biztosító. A biztosítás kiterjed a poggyászkra is. Ha ellopnak tőlünk valamit, azonnal forduljunk rendőrhöz, aki jegyzőkönyvet készít az esetről. Ez alapján térítik meg kárunkat. Mindig van egy értékhatár, amire biztosítva vagyunk, például 150 000 Ft. Ez a maximum összeg, amit a biztosító kifizet. Általában van egy ún. maximum egyedi érték, ami mondjuk 30 000 Ft. Ez azt jelenti, hogy egy ellopott tárgy értéke hiába volt 50 000, akkor is csak 30 000-t kapunk érte. Ezért ne vigyük magunkkal a nercbundát. Egyes biztosítók kizárják a biztosításukból a műszaki cikkeket, mint például a fényképezőgépet. Keressünk olyan céget, ami ezt is biztosítja. Sajnos erre is érvényes, hogy a fenti példa szerint csak 30 000-t kapunk, hiába ér többet. Vannak biztosítók, akik a szerintük extrém sportokat is kizárják a biztosítási körből, így van, aki a sieléses balesetre sem fizet. Erre nagyon figyeljünk oda, mivel a sielésnél gyakran előfordulhat sérülés. A biztosítók számos esetben nem fizetnek. Csak 1-2 példa: ha az autó ülésén látható helyen hagyjuk a táskánkat, és feltörnek a kocsit, nem fizetnek. Éjszakára a zárt csomagtartóban hagyott tárgyakért sem vállalnak felelősséget. Visszatérve a síbalesethez: ha megállapítják, hogy ittasan sieltünk, szintén saját zsebre megy a térdszalag műtét.

Vannak olcsóbb és drágább biztosítótársaságok; általában igaz az, hogy a drágább társaság magasabb értékhatárra biztosít.

Pénz

Ha nyugat fele utazunk, már nem kell vacakolnunk különböző valutákkal, itt az euro, amivel minden euro-övezetes országban fizethetünk. Ez nagy könnyebbség, mert egy európai körútnál nem kell mindenféle valutát beszerezni. (Én személy szerint azért sajnálom, hogy eltűntek az EU-s országok többségének valutái, mert ezzel az adott ország elvesztette egyik jellegzetességét. Nekünk, turistáknak külön izgalom volt kiválogatni a különböző érdekes valutákat. Mikor lesz olyan euro bankjegy, amin a Kisherceg található?) Pénzt válthatunk itthon a bankokban vagy a pénzváltóknál. A határnál is van pénzváltó, de inkább előre vegyük meg a szükséges valutát. Ha lehet, kérjünk többféle címletet. Ha az összes pénzünket készpénzben visszük, akkor javaslom, hogy ne egy helyen tartsuk. Kellemetlen, mikor a második napon találkozunk egy zsebtolvajjal, s viszi az összes pénzünket. Biztonságosabb, ha van bankkártyánk. Ezzel a nagy boltokban fizethetünk, valamint készpénzt vehetünk fel (bár a pénzfelvétel elég költséges külföldön). Legyen azért valamennyi készpénz nálunk, mert egy fagyit vagy egy képeslapot nem tudunk kártyával fizetni.

Poggyász

Összeállítása mindig hosszadalmas, és olyan még nem fordult elő, hogy ne hagyjunk volna otthon valamit. Ennek valószínűséget csökkenthetjük, ha listát készítünk a szükséges vinnivalókról, például Excelben. Olyan tas-

kát vigyünk, amelyet könnyen tudunk cipelni. A hátizsák praktikus. A bőrrönd előnye, hogy zárható, de sok esetben a szűkös szállásokon útban van. Mindenképp legyen nálunk egy kis hátizsák is, amit napközben városnézésekre viszünk magunkkal, s belefér 1-2 szendvics, fényképezőgép, esernyő, útikönyv stb. Hasznos még az övtáska a pénzünknek, bár ezt próbáljuk berakni a pulóver alá, mert céltáblája lehet a zsebeseknek. A kis hátizsákunkba ne rakjunk nagy értéket, mert nem tudjuk szemmel tartani. Ha nagy tömegbe keveredünk (például egy őrségváltás, tömött busz) inkább fordítsuk előre.

Ha repülővel utazunk, vegyük figyelembe a súlyhatárokat (általában 16–20 kg). Kézipoggyásznak méretét is szabályozzák, maximum 55x40x20 cm lehet, s legfel-

jebb 10 kiló (bár még soha senki nem mérte meg a kistáskámat). A biztonsági előírások miatt nem lehet felvinni a gépre bicskát, ollót. Fontos előre érdeklődni az éppen aktuális rendelkezésekről! Az italos palackokra és a fogkrémes tubusokra is lehetnek tiltások.

Gyógyszer, oltások

Mindig legyen nálunk valamennyi alapgyógyszer, láz- és fájdalomcsillapító, sebtapasz. A leggyakoribb panasz, hogy a megváltozott körülményeket az utazás okozta stresszt vagy az idegen konyhát az emésztőrendszerünk nehezen viseli. A székletfogó és hashajtó is jól jöhet. Ha trópusi országokba látogatunk el, védőoltásokra is szükség lehet. Ezeket már az utazás előtt hetekkel be kell adatni.

Egyéb tanácsok

Biztonság

Zsebtolvajok sajnos előszeretettel dolgoznak a zsúfolt turista-célpontok környékén, ahol kihasználják a nagy tömeg adta lehetőségeket, valamint azt, hogy éppen lenyűgöz minket a látvány, s kevésbé figyelünk az értékeinkre. Tapasztalataim szerint általában a legnagyobb probléma a figyelmetlenség. Leggyakoribb eset, ha mi hagyjuk ott értékeinket egy padon, étteremben, múzeumban. Ekkor csak a becsületes megtalálóban bízhatunk, de az elhagyott holmijaink már nem szoktak előkerülni. Tipikus hiba, hogy amikor fizetünk, mondjuk egy ajándékboltban,



keressük az aprót a pénztárcánkban, közben persze letesszük a pultra a fényképezőgépet, esernyőt. Az éppen megvett Eiffel-torony formájú ceruzahegyező okozta mámortól elfelejtjük a gépet, s később már arra sem emlékszünk, hol hagytuk el. Rutinos utazó belerak egy telefonszámot a pénztárcájába, táskájába, esetleg a fényképezőgépre is ráragasztja, így becsületes megtalálótól talán visszakapjuk elhagyott holminkat. Volt ilyenre is példa.

Diákszállókban, ha ún. dormitoryban lakunk, idegenekkel osztjuk meg szobánkat. Ezeken a helyeken általában lehet széfet bérelni az értékeinknek.

Az utcai árusoknál nagyon figyeljünk a visszajáróra! Volt, aki annyit kapott vissza, amennyi tényleg visszajárt – de rég értéktelen keletnémet márkában. Legjobb, ha úgy fizetünk, hogy ne legyen visszajáró. Nem jó, ha gyanús alakok látják, hogy a pénztárcánkban még van 300 eurónk.



MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Az utazás előre tervezése nagyon fontos. Ebben hasznos lehet egy útvonaltervező, például a <http://maps.live.com> vagy a Microsoft MapPoint 2006, melynek segítségével előre megtudhatod, mennyi időbe telnek az utazásod egyes szakaszai, illetve megtervezheted, milyen helyeken járj majd a túrad során.

Hasonlóan fontos lehet, ha már tudod, hova mész, hogy tájékozódj a helyi nevezetességekkel kapcsolatban, megismerd a népszokásokat. Ehhez remek az MSN Encarta enciklopédia és szótár, ahol sokrétű információt találhatsz meg egy helyen, a <http://encarta.msn.com> címen vagy a Live Search kereső (<http://www.live.com>).

Az útról készült legjobb fényképeidet könnyen megoszthatod barátaiddal és családdal a Windows Live Fotótár segítségével (<http://get.live.com/photogallery/overview>). Ha kifogytál a memóriából, és van internet hozzáférése, feltöltheted a fényképeket a Windows Live SkyDrive könyvtárba, ahol 5 GB áll rendelkezésedre (<http://skydrive.live.com>).

Később a fényképekből és videókból készíthetsz látványos és zenével színesített bemutatót az ingyenes PhotoStory (<http://www.microsoft.com/photostory>) vagy a Windowsodban található Movie Maker segítségével.

Ha van kézisámítógéped, használd! Egyre több olyan alkalmazás van, amely segít külföldön eligazodni a metró és egyéb tömegközlekedési eszközök dzsungelében.

Ma már elérhető árúak a GPS készülékek, használatuk megkönnyítheti a tájékozódást.

A repülőgépek, legjobb ülés helyeit a <http://www.seatguru.com> oldalon találod meg. Bizonyos országokban a miénktől eltérő elektromos hálózati csatlakozók vannak. Tájékozódj előre, és ha szükséges, vigyél konvertert! Ne feledd otthon a teleföntöltőt sem! ☺

Nyelv

Nagy segítség, ha beszélünk egy világnyelvet. Európában általában az angolal megyünk a legtöbbre, bár egy vidéki olasz faluban vagy Franciaországban nem biztos, hogy ez elég. Ilyenkor jön a jelbeszéd. Hasznos, ha néhány alapszót és kifejezést megtanulunk az adott ország nyelvén, ezek az útikönyvekben általában szerepelnek. Így frappáns kérdéseket tudunk feltenni a helyieknek, igaz a választ már nem fogjuk érteni, de biztosan szereztünk egy jó pontot náluk. Egy arab országban imádni fognak, ha például tudunk köszönni a nyelvükön.

Ajándékok

Jó dolog, ha szeretteinket meglepjük valamivel, de vegyük figyelembe, hogy bármit veszünk, azt utána cipelni kell, így próbáljunk a kisebb tárgyakra koncentrálni. Ne vakítsanak el a szuvenír boltok kirakatai, gondoljunk bele, hogy az ott és akkor cukinak tűnő rózsaszín műanyag delfin tényleg tetszeni fog-e anyunak. Próbáljuk kerülni a giccses tárgyakat, s inkább helyi specialitást vásároljunk. Jó ötlet mondjuk Hollandiából sajtot vinni ajándékba, de ha még van 6 nap a körútból, akkor inkább válasszunk mást!

4



Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

1. Mivel?

<http://menetrend.lapozz.hu/>
<http://www.menetrendek.hu/> <http://menetrend.lap.hu/>

a. vonat

belföld: <http://elvira.mavinformatika.hu/>
külföld: <http://railwayguide.googlepages.com/railwayguide.htm>

b. busz

belföld: <http://www.menetrendek.hu/cgi-bin/menetrend/html.cgi>
<http://menetrend.lap.hu/#b11251920>
külföld: <http://eurorider.atw.hu/>
<http://menetrend.lap.hu/#b11251924>

c. repülő

<http://menetrend.lap.hu/#b11251923>
<http://www.fapadosutazas.hu/> <http://www.malev.hu/>

2. Szállások

külföld: <http://www.kulfoldszallások.hu/>
belföld: <http://www.belfoldszallások.hu/>

a. *kempingek* <http://kemping.lap.hu/>

b. *diákszállók* <http://diakszallas.lap.hu/>

c. *szállodák* <http://hotel.lap.hu/>
<http://kulfoldihotel.lap.hu/>

d. *apartmanok* <http://apartman.lap.hu/>

3. Utazási irodák és ajánlataik

<http://utazasiroda.lap.hu/>
<http://www.utazona.hu/irodak/>

4. Hova utazunk?

a. *belföld:* <http://www.belfoldiutazas.hu/>
<http://belfoldiutazas.lap.hu/>
<http://www.iranymagyarorszag.hu/uticel>
<http://www.nyaralasisithon.hu/>
<http://www.utazisithon.hu/>
<http://www.startlap.hu/lapkatalogus/>

b. *külföld:* <http://utazas.lap.hu/>
http://utazok.hu/page/list_a.php?type=1
<http://www.startlap.hu/lapkatalogus/>
Szlovákia:

http://www.vilaglato.hu/Europa/szlovakia_home.html
<http://szlovakia-utazas.lap.hu/>
<http://www.abcslovensko.sk/>
Csehország: <http://csehország-utazas.lap.hu/>
Erdély: <http://www.erdelyiutazas.hu/>
<http://www.szekelyfoldiinfo.ro/> <http://erdelyiturizmus.hu/>
Horvátország: <http://www.adrialin.hu/>
<http://www.adriatica.net/home/home.htm>
<http://horvatorszag.lap.hu/>

Ausztria:

http://www.vilaglato.hu/Europa/ausztria_home.html
<http://ausztria-utazas.lap.hu/>
Olaszország: <http://olaszország-utazas.lap.hu/>

5. Utazás előtt

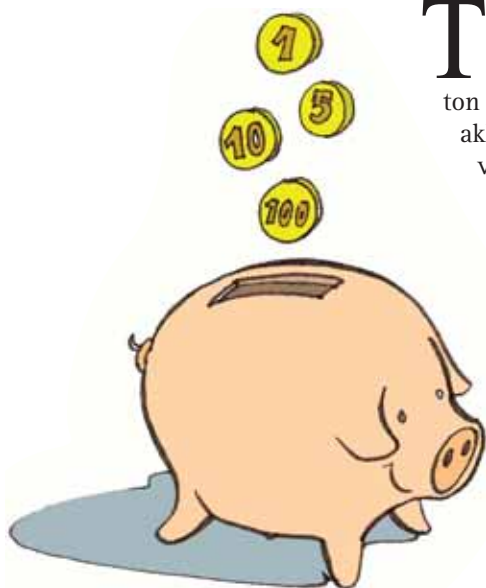
<http://utazok.hu>



Joó András, Pintér Zoltán

A pénzügyekről és a bankokról – fudafosan

Bevezetés: Ki szereti a bankokat?



Tegye fel a kezét, aki szereti a bankokat... A bankokat ugyanis nem szeretjük. Mert alapvetően gonoszak. Meg önzőek. És ráadásul folyton trükközgetnek is. Ha meg pénzt kérünk tőlük, akkor nem adnak. Ha pedig mégis adnak, akkor visszakerik. Pedig ott van nekik az a milyen sok!

Az emberek többsége nagyjából így intézi el a viszonyát a bankokkal. Intézhetnénk rövid úton mi is így, de minek: így hozzáállni egy témához – amúgy pedig bármilyen témához – nemigen vezet eredményre. Célszerűbb lesz inkább megértetni a hogyan és a mikéntet, és mi most pont erre vállalkoztunk. Azt nem állítjuk, hogy mindenkit rá tudunk arra venni, hogy nagy élvezetet találjon a pénzügyekben, de arra azért remélünk némi esélyt, hogy legalább megértetjük, miről is szól egyáltalán a pénzügyi rendszer, milyen pályán mozog, mi a mozgatórugója, és hogy miért vannak, miért kellene a bankok egyáltalán. És miért olyanok,

amilyenek. És a legfontosabb: hogy ez az egész rendszer miért teljesen logikus.

Reméljük még azt is, hogy ez a megértés könnyen fog menni, ugyanis a pénzügyi szolgáltató szektor nem csak úgy magától, hanem tényleg a valós igények kielégítésére jött létre és működik úgy nagyjából II. Nabukodonozor (aki így ismeri, hát legyen: Nabu-kudurri-uszur) babiloni király óta, cirka 2600 éve, még ha akkor nem is banknak hívták. Nem ok nélkül: működése alapja az ésszerűség. Ebből kiindulva próbálunk most a rendelkezésre álló pár oldalon némi betekintést és sorvezetést adni. Kérjük – és előre is köszönjük – megértéseket, és induljunk el azzal a teljesen hétköznapi dologgal, amire nekünk és a bankároknak is szükségünk van, és ez nem más, mint a pénz¹. *(A számmal jelöltek magyarázatát megtalálod a legközelebbi Emlékeztetőben.)*

A pénz

Magyarországon törvény rögzíti, hogy a hivatalos pénznem a magyar forint (HUF). Hasonlóan a világ többi valutájához, a forint úgynevezett belső érték nélküli pénz, ami azt jelenti, hogy maga a bankjegy értéke (egy színes papír) közel sem ér annyit, mint a rányomtatott összeg. Ez az értéktelen papírdarab nekünk mégis megfelel, használjuk, árukat veszünk és adunk érte. Ugyan miért? A válasz előtt lépünk egyet tovább.

A forintot a Magyar Nemzeti Bank bocsátja ki. Hogy nekünk is legyen belőle, megküzdünk, ügyeskedünk, dolgozunk érte, pedig a kibocsátó ezért a pénzéért cserébe igazából nem ad semmilyen kézzelfogható dolgot: aranyra nem váltja be, de ő maga semmiféle másfajta árut sem ad érte. Mégis használjuk a forintot – ugyan miért?

Kapásból adódik a válasz: mert, ahogy mi, úgy mások is elfogadják tőlünk, ha vásárolni akarunk. Jó, jó, de mások akkor miért? A már említett törvényi előírások miatt? Ez az indok kevés lehet, hiszen ha például külföldre utazunk, bármelyik pénzváltónál vehetünk érte külföldi valutát, sőt sok külföldi a megtakarításait magyar forintban tartja. Tehát a magyar forintot elfogadják a külföld is, ott pedig nem érvényesek magyar törvények. Ha nem a törvényi kényszer, akkor mi készíttet valamennyiünket erre a magatartásra?

Azt már tisztáztuk az előbb, hogy elsősorban az a gyakorlati felismerés, hogy a magyar forint betölti mindazokat a funkciókat, amelyet a pénztől elvárhatunk, nevezetesen: széles körben elfogadják, az egyes árucikkek árait összehasonlíthatjuk, kölcsön is adhatjuk, és ha kapunk valakitől, azt később visszaadhatjuk, ha pedig feleslegünk keletkezik belőle, félretehetjük. Ez mind igaz a fo-

rintra, de hogy a számos egyéb lehetőség közül, miért éppen a forintot használjuk, abba a hétköznapok során bele se gondolunk. Mert az igazi ok a bizalom. Egy pénz ugyanis csak akkor tölti be a szerepét, ha az emberek megbíznak benne. Megbíznak benne, hogy a ma megkeresett pénzt holnap is elfogadják a piacon, tartja az árát a hazai árucikkkel és a külföldi valutákkal szemben, és lesz áru is, amire elkölthetik. E három legfőbb feltétel fenntartásának fő felelőse Magyarországon a Magyar Nemzeti Bank².

Mi valamennyien tehát, amikor a magyar forintot használjuk vagy gyűjtögetjük, bízunk a Magyar Nemzeti Bank úgynevezett monetáris politikájában³, amely a mindenkori magyar kormánnyal együttműködve ügyel arra, hogy a magyar forint ne értéktelenedjen el a külföldi valutákhoz képest, tartsa az egyensúlyt a megvehető árucikkkel, és a forgalomban levő pénzmennyiség ne legyen se túl sok, se túl kevés: legyen éppen elég a gazdaság egészséges működéséhez. (Anélkül, hogy erről, a pénzmennyiség szabályozásáról részletesebben is szólnánk, azt beláthatjuk, hogy ha valamiből kevés van, az hiányt jelent, ha pedig túlzottan sok, akkor pedig elértéktelenedik. Egyik se optimális.)

Talán ennyi indoklás után megállapíthatjuk, hogy még ha nem is tudatosul, valójában a Magyar Nemzeti Bankba és a magyar kormányba vetett bizalmunk alapján használjuk pénzként a magyar forintot. Mert elméletileg használhatnánk mi mást is, bármilyen más valamit – legyen az csillogó üveggyöngy, formás kagyló vagy akár a kúposra szopogatott süvegcsukor –, ha megbízunk abban, hogy ezek a holmik betöltik a fentebb már leírt funkciókat, és vevői-eladói oldalon is megvan hozzájuk a bizalom. De ha ezek a régműltből vagy a fantáziából szándékosan el-

hozott extrémnek tűnő példák nem meggyőzőek, nézzünk mást, hiszen használhatnánk például más valutát⁴ is, mondjuk akár az eurót is! Ugyan még nem vagyunk az euró-övezet tagja, de már számos boltban láthatunk olyan feliratot, amely több nyelven is hirdeti, hogy bizonyos átváltási árfolyamon⁶ közvetlenül is fizethetünk euróval, nemcsak forinttal. Mégis a nagy többség marad a forintnál, mert bízik benne.

Fizethetünk tehát forinttal és euróval is, és ha megtakarításaink keletkeznek,

bármelyikben félre is tehetünk – mondjuk a spájzban a zsirosbödön mögé vagy a párnahuzatba, ízlés szerint, mert létezik ilyen megoldás is, miért ne? Ha azonban az értékét meg szeretnénk őrizni, vagy netán még gyarapítani is akarjuk, akkor bizony valamilyen befektetési formában, mondjuk pénzügyi befektetési formában, banki betétekben vagy a pénzügyi szektor egyéb termékeiben tartva gyarapíthatjuk pénzünket. Ehhez viszont a bankokhoz vagy a többi pénzügyi közvetítőhöz kell fordulnunk.

Emlékeztető

1. Pénz

A pénz olyan értékkel bíró tárgy, amely állandó fizetési eszközként használatos, amelynek átadásával dolgokat lehet megvásárolni, illetve adósságokat törleszteni. Pénzként lényegében csak az tudja betölteni a szerepét, amit a piac annak elfogad. Legáltalánosabban használt fizikai formája a papírpénz (<http://hu.wikipedia.org/wiki/Papírpénz>), de pénzként funkcionál például a bankkártya és a banknál vezetett folyószámlánkon levő pénz is.

2. A Magyar Nemzeti Bank

A Magyar Nemzeti Bank (MNB) elsődleges célja az árstabilitás elérése és fenntartása. Az MNB elsődleges céljának veszélyeztetése nélkül, a rendelkezésre álló monetáris politikai eszközökkel támogatja a kormány gazdaságpolitikáját (www.mnb.hu). Az MNB mindenkori elnöke fontos személy, de a monetáris döntések az ún. monetáris tanácsban dőlnek el, amelyben az MNB elnök is csak egy szavazatot jelent.

3. A monetáris politika

A monetáris politika keretében az MNB a gazdaságban lévő pénz mennyiségét és árát befolyásolja, így hatást gyakorol egyebek között az inflációra, a kamatszintre, a megtakarításokra, a forint árfolyamára, de a gazdasági fejlődésre, a vállalkozói beruházások volumenének

alakulására is. Az elsődleges célok fenntartása mellett az MNB-ről szóló 2001. évi LVIII. törvény azt is előírja, hogy támogassa a kormány gazdaságpolitikáját.

4. Fizetés forintban vagy más valutában

A Magyar Köztársaság törvényes fizetőeszköze a forint. A forintban történő teljesítés belföldön nem utasítható vissza. Az úgynevezett liberalizáció (a magyar forint konvertibilitása, tehát külföldi pénzeszközökre való szabad átválthatósága) óta lényegében valutával⁵, devizával⁵, ügyletek szabadon végezhetőek (2001. évi XCIII. törvény szerint). Az Európai Monetáris Unió fizetőeszköze az euró. A kutatók szerint Magyarország várhatóan 2010-2012 körül vezeti be a forint helyett az eurót. Az euró bevezetése lényeges, de az előnyeivel és hátrányaiival együtt korántsem gazdasági „élet-halál” kérdés.

5. Valuta és deviza

A valuta egy ország törvényes fizetési eszköze, készpénz. A bankoknál vezetett számlákon levő külföldi fizetőeszköz neve a deviza. Ha kezdedbe fogsz egy dollárt, eurót vagy forintot, az valuta, ha ránézel a bankodtól kapott dollár, euró vagy forint számlakivonatra, ott devizát látsz.

6. Árfolyam

Annyiért az a valuta, deviza vagy pénzügyi termék adható, vehető.

A pénz időértéke és a befektetési szempontok

A pénz időértéke közérthetően azt jelenti, hogy egy forint „ma” többet ér, mint ugyanez az egy forint „holnap”, mert a mai forint már ma elkölthető, és például az infláció miatt több minden vehető meg belőle, mint holnapi ugyanennyiből. De ha eltekintünk az inflációtól, akkor is többet ér, mivel már ma befektethető és kamatozik, tehát a mennyisége az idő előrehaladtával nő. Ez azt is jelenti, hogy a mai pénz nálánál több holnapi pénzzel van egyenértékben. Hogy mennyivel ér többet a mai pénz a holnapinál, tehát mekkora a díja a kölcsönvett pénznek, amit a pénz tulajdonosának a kezébe vagy számlájára fizetni kell, cserébe a jövőbeli pénzének kisebb értékéért, az szépen ki is számolható, és így máris el jutunk a kamatozás fogalmához. Ezt a kamatozási kérdést többféle-képpen is meg lehet közelíteni, de talán a legcélszerűbb úgy felfogni, mint egy, a jövőben realizálódó, ún. határidős ügyletet¹, amelyben mai pénzt cserélek el holnapi pénzre. A két pénzmenyiség közötti különbség a kamat².

Minél bizonytalanabb a jövőbeli pénzigéret a mai, már biztosan a zsebünkben levő pénznél, annál nagyobb kamatot (hozamot) várunk el. Nézzük most tehát, milyen szempontokat kell mérlegelnünk, ha megtakarított összegeinket fialtatni (kamatoztatni, befektetni) akarjuk. Ha már tudjuk, melyek is az elvárásaink, egy banki/befektetési szakember segítségével könnyebb lesz megtalálni az azt legjobban leképező, ideális gyakorlati megoldást. Ez a „munkamegosztás” és sorrend alapvetően fontos. Sose hagyjuk, hogy a mi szempontjainkat, elképzeléseinket nem ismerő idegen beszéljen rá minket bármire is, legyen az utazási ajánlat, ruhanemű vagy pénz-

ügyi termék. Határozzuk meg mi az igényeinket, és ehhez igazodva tegyék meg az ajánlataikat ők – ez a tudatos vásárlói magatartás!

A befektetni kívánt pénzünk mennyisége az első szempont. Ahogy egy hitel-felvételnél – amiről majd később beszélünk – sem szabad erőn felül terhet vállalni, ugyanígy van ez a befektetésnél. Csak olyan pénzt kössünk le hosszabb időre, amelyről jó eséllyel tudjuk, hogy nem fogjuk nélkülözni, mert a lejáratú idő előtt (tehát a futamidő³ alatt) „visszakért” befektetések minimum kamatvesztéséget eredményeznek, de sok esetben még jelentősebb kiadásokat is el kell viselnünk. Már is adódik ebből a feltételből a következő szempont: el kell döntenünk, mennyi időre tudjuk nélkülözni az adott összeget, és meg kell ismernünk azokat az anyagi feltételeket, amelyek a lejárat előtti visszakérés (betétbontás, befektetés megszüntetés) esetén minket terhelnek. Ezt nevezzük a befektetés likviditásának⁴, illetve a likviditás árának.

El kell tudnunk dönteni azt is, mekkora kockázatot⁵ vállalunk, vagy még pontosabban, mekkora kockázatot vagyunk hajlandók elfogadni. A szakirodalom szerint legbiztonságosabbnak tartott állampapíroktól⁶ kezdve a legkockázatosabb hazardírozásig széles a skála a banki betétek, kötvények, részvények és egyéb pénzügyi termékek világában. Alapszabály: magasabb elvárt hozamhoz magasabb kockázati szint tartozik.

Tisztázzuk tehát, hogy mekkora hozamot garantál az illető befektetés, és ezzel a kockázat mértékét is érzékelhetjük. A bankok nagyfokú biztonságú betétjeinél – hogy miért ilyen biztonságosak, arról is lesz szó – az EBKM⁷, az értékpapíroknál a EHM⁸ ad jó összehasonlítást. Ha nem betét jellegű a konstrukció, figyeljünk, van-e olyan kitétel, amely például garantálja a minimális hozamot,

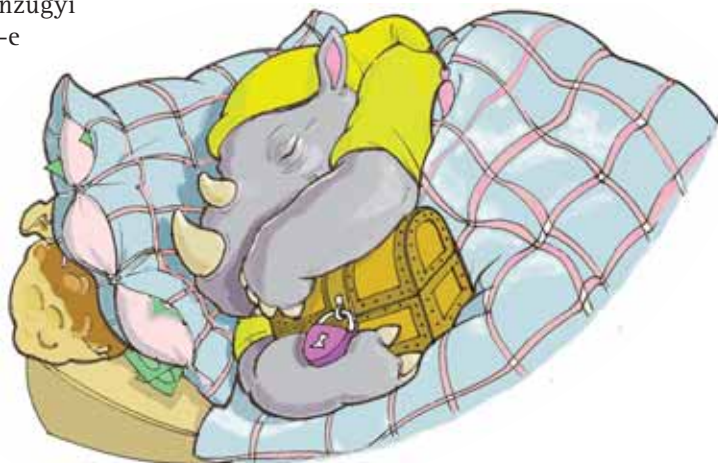
vagy legalább azt, hogy a befektetett pénzünknel kevesebbet nem fogunk visszakapni: ez a tőkegarancia. Ez nem valami felesleges óvatosság; ha megnézzük az értékpapírok eredményességét, találkozhatunk negatív számokkal is, amelyek arra utalnak, hogy akik ezeket választották, azoknak nemcsak hogy nem növekedett a pénze, hanem éppenséggel csökkent. A Befektetési Alapkezelők és Vagyonkezelők Magyarországi Szövetsége honlapja (<http://www.bamosz.hu>) leközi a befektetési alapok hozamait, de ne feledjük, amit ott olvashatunk, az a múlt, és a jövőbe senki se lát. Ahogy Mark Twain találóan megfogalmazta: jóslni nagyon nehéz, különösen a jövőre vonatkozóan. Szóval egyáltalán nem kizárt, hogy egy trend megfordul, és ami eddig jól kamatozott, az visszaesik, míg az eddig rosszul szerepelt befektetések nyereségessé válnak.

Tudnunk kell még azt is, milyen formában szeretnénk megkapni befektetett tőkénket és növekményeit. Ha napi életünket szeretnénk könnyebbé tenni, a rendszeres járadékok formája lehet a jó megoldás, ha pedig ráérünk egy összegben, egy bizonyos idő lejártá után a pénzünkhöz jutni, ilyen megoldást kell keresnünk. Fontos még tudnunk magunkról azt is, milyen mélységű ismeretekkel rendelkezünk pénzügyi kérdésekben; másra bizzuk-e vagy képesek vagyunk magunk irányítani pénzeink mozgását. De ne feledjük, pénzünkbe kerülhet az is, ha szükségünk van a „személyi bankár”-nak nevezett tanácsadókra, de az is, ha akár telefonon, akár internet segítségével „direkt” vezénlyéssel

intézzük pénzünk napi menedzselését. Fel kell mérnünk tehát azt is, hogy mindezekért milyen költségeket vagyunk hajlandóak elviselni. Csak megjegyezzük, hogy tipikus eset, hogy az ingyenesnek hirdetett banki tanácsadás vagy a közvetlen hozzáférést biztosító számítógépes csatlakozás önmagában talán valóban ingyenes, de amiket többnyire a kapcsolódó egyéb szolgáltatások díjaival fizettetnek meg a bankok.

(Ez így is van rendjén. Semmi sincs ingyen, mi sem dolgoznánk szívesen fizetés nélkül, így amilyen árut vagy szolgáltatást mi veszünk igénybe, azt nekünk illik megfizetni, legyen az banki termék, oktatás, villany, gáz vagy villamosjegy. A szociális rászorultsági szempontokról most nem beszélve, alapvetően miért várnánk el, hogy a mások által befizetett adót az állam arra költse, ami személyesen a mi igényeinket, kényelmünket szolgálja? De lépünk tovább.)

Ha az imént felsorolt kérdéseket megválaszoltunk, jó esélyünk van arra, hogy valóban személyre szóló befektetési formát tudunk választani. Egy dologról még nem esett szó, mégpedig egy nagyon fontosról: mennyi is legyen a kamat, a hozam, a pénzünk növekménye. Egyszerű lenne azt





mondani, hogy legyen minél több, de a pénzügyek logikus világában ennél praktikusabban kell fogalmaznunk, és ne ringassuk magunkat ábrándokba: olyan nem létezik, hogy teljes legyen a biztonság és egyben „maximális” legyen a hozam is. Valamit valamiért⁹. Alapfeltevés, hogy minél biztonságosabb egy befektetés, annál kevésbé jövedelmező (és fordítva: minél kockázatosabb, annál nagyobbak kell lenni a beigért hozamnak), mert a nagyobb kockázatot vállaló befektetőket értelemszerűen „kockázati felárral” kell jutalmazni. Logikus ez is, igaz? Ha ugyanazt a hozamot adná egy kockázatos és egy kevésbé kockázatos befektetés, ugyan ki tenné a pénzét a kockázatosabbba?

Figyeljünk tehát: a „nagy hozam – teljes biztonság” ellentmond a pénzügyek már emlegetett logikus világának, és így egyszerűen nem is létezik! El ne higy-

gyük, ha ilyen hirdetéssel találkozunk! Mert sajnos mégiscsak elhiszük... Hány embernek telepszik rózsaszín köd a szeme elé, ha hangzatos cégnevek mögé bújt kóklerek jó magas hozamokkal kecsegtetik, aztán meg, amikor elveszett a pénze, a Parlament elé megy lengetni a táblákat, hogy adják vissza, de azonnal! Mármost, hogy a saját rossz döntésének következményeit fizesse meg az állam, tehát mi, adófizetők! És ennek az abszurditását hányan nem is látják! Kis humorral legyen mondva, de nagyjából olyan a helyzet, mintha a piacon egy záptojást sóznak ránk, és azt mi nem az árus, hanem egy politikus fejéhez vágjuk...

Visszatérve a pénzügyek kevésbé zaklatott világához, nézzük meg, mi a legbiztonságosabb befektetés – hogy tudjunk valamihez viszonyítani. Általánosan elfogadott tétel, hogy a saját valutában kibocsátott állampapírokat (például a magyar állam által, magyar forintban kibocsátott állampapírok, kincstárjegyek) gyakorlatilag kockázatmentesnek fogadjuk el. Tekintsünk tehát ezekre irányadóként, és legyen elvárásunk, hogy az általuk biztosított hozamnál, bárhová is fektessük be a pénzünket, mindenképpen többet érjünk el. Az állampapírok hozamairól az Államadósság Kezelő Központ honlapjáról (<http://www.akk.hu>) szerezhetünk információt, döntésünk utólagos kontrolljára pedig rendelkezésünkre állnak a referenciahozamok¹⁰.

Fontos még arra is ügyelnünk, miként viszonyuljon az elvárt hozamunk a lekötési idő hosszúságához. Általában igaz az a tétel, hogy hosszabb futamidőhöz magasabb hozam illik, de ez csak általában igaz, amelyet számos kivétel – gyengít. (Nem gondolkoztál még el azon, hogy a kivétel ugyan már, miért is

erősítené a szabályt? Mert amúgy nem is. A szólás latin eredetije „Exceptio probat regulam”, tehát a kivétel próbára teszi, vizsgáztatja a szabályt¹¹.) E kis kitérő után ismét továbblépve a pénzügyi világ logikus útján az is érthető, hogy ha például a jövőben az infláció csökkenésére számít a bank, a hosszabb lekötésekre sem feltétlenül kínál magasabb hozamot. Részünkről persze az ilyen csökkenő infláció mellett érdemes olyan befektetést, bankbetétet keresnünk, amely a teljes lekötési időre fixen rögzíti a mai viszonyok alapján magasabb szintű hozam százalékos mértékét. Ha pedig az emelkedő infláció miatt a kamatok emelkedésére számítunk, érdemes valamilyen referencia kamathoz¹² igazított, úgynevezett változó kamatozású befektetést választanunk.

„Forint vagy külföldi deviza?” – vetődik fel a kérdés, és jobbára azt is mindenki tudja, hogy a devizában való befektetés több, vagyis inkább másfajta kockázatot hordoz, mint a forintban történő. Külföldi deviza befektetésnél egy külföldi ország pénzeszközeibe tesszük a pénzünket, így ki vagyunk téve az adott deviza adott országban aktuális kamatai változásának és az árfolyamkockázatnak¹³ is.

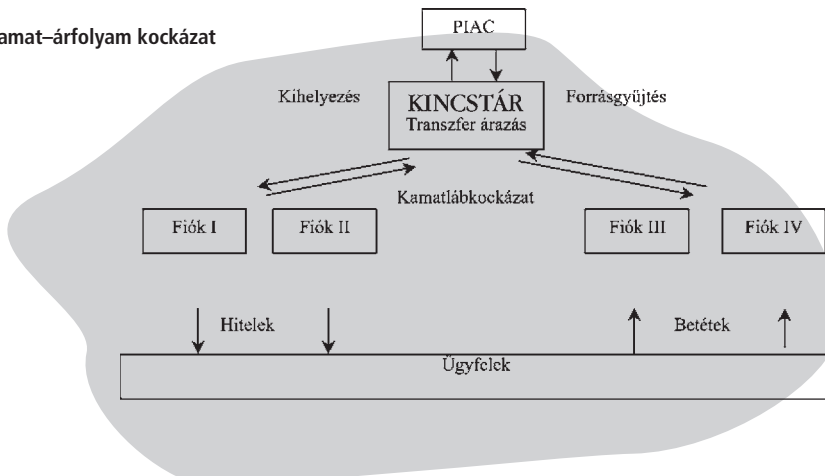
Ne feledjük azt, hogy a forint árfolyamváltozása nem egyértelműen minősíthető jónak vagy rossznak. Van, aki-

nek jó, van, akinek rossz. Ha például a forint árfolyama emelkedik például az euróval szemben (kevesebb forintba kerül megvinnünk egy eurót), akkor az importcikknek olcsóbbá válnak, és vehetjük olcsón a külföldi színes tévét, ugyanakkor a hazai termékek külföldi-belföldi eladhatósága romlik. Ellenkező esetben, a forint gyengülésénél pedig a devizahitelt felvevők kerülnek kellemetlenebb helyzetbe, miközben meglódul a magyar áruk kivitele, az országnak szintén fontos export.

Vessük csak össze a leírtakkal azt a pár évvel ezelőtti emlékezetes politikusi megjegyzést, amely történetesen egy forinterősödéskor úgy hangzott el, hogy lám, milyen jó dolog most magyar polgárnak lenni, többet ér a házuk, a lakásunk! Nagy tévedés, mármint ami a házat illeti: aki el akarja adni, és mondjuk pont egy külföldinek, arra talán igaz, de aki történetesen nem eladni, hanem pusztán lakni akar benne, arra önmagában semmi hatással sincs, mennyi a forint aktuális árfolyama. De ettől persze még lehet jó dolog magyar polgárnak lenni, főként ha egy kicsit otthonosan mozgunk a pénzügyekben, és megtanuljuk mértéktartóan kezelni a populista szövegeket is. Kifejezetten nem hátrány.

Lehet nyár vagy lehet hó, akciózni mindig jó! A bankok se maradtak le a

Kamat-árfolyam kockázat



különbé plázák, shopok és fantasztik megagíga szupermarketek akciós ajánlatai mögött. Mi, fogyasztók miért is ne élénk a felkínált lehetőséggel, legfeljebb veszünk még egy botmixert, csokoládéolvastót, lábmasszírozót, netán egy digitális merülőfullantóút, ha már ilyen olcsó (hogy aztán sohase használjuk!). De mivel jelen esetben pénzről van szó, érdemes számolgatni egy kicsit.

Az akciós betéteket a pénzintézetek nem a közismerten áldott jó szívük miatt hirdetik meg, hanem azért, hogy időlegesen talán egy kis ráfizetéssel ugyan, de hosszú távra ügyfeleket szerezzenek maguknak. Az akciós betétekhez sokszor csak úgy juthatunk hozzá, ha valami más szolgáltatást is rendelünk a banktól, amelyet az akció lejártá után, már tehetetlenségi alapon is, egyszerű kényelemszeretből vagy lustaságból már nem mondunk vissza (például az akciós kamatú betét lekötés mellett számlát is kell nyitnunk, és innen kell rendeznünk közüzemi díjainkat). A bank tehát új ügyfélhez ju-

tott. De nem csak ez lehet az árnyoldala egy akciós betétnek.

Azt már írtuk, hogy az EBKM meglehetősen jó összehasonlítást ad az egyes betétek hozamai között, de az EBKM pusztán csak a betétre vonatkozik, és úgy ad viszonyítást, mintha az akciós időtartam – egy hónapos, két hónapos lekötés – egy évig tartana. Ahogy az akció lejár, a betétünk kamatozása visszaesik a bank többi hasonló betétjére vonatkozó feltételek közé. Jó – mondjuk mi –, akkor elviszem innen a pénzemet! Itt van a bökkenő, amire a betét elhelyezésnél esetleg nem gondoltunk: a pénz más bankhoz való elvitelének, elutalásának díja szépen elviheti az akcióval megszerezett plusz kamatot. Ennek ismeretében tanulmányozzuk egy betétlekötésnél a bank fizetési, forgalmi, számlavezetési díjait is, az interneten is olvasható lakossági kondíciós listáiban, hogy a népi szólással éljünk: amit megkerestünk a vámon (magasabb hozamú betét), nehogy elveszítsük a révven (utalási költségek)!

5

Emlékeztető

1. Határidős ügylet

Olyan ügylet, melyben az ügylet két szereplője kötelezettséget vállal egy termék jövőbeni adás-vételének lebonyolítására a jelenben rögzített feltételekkel. A betételhelyezés is határidős ügylet: mai pénzünkért később többletpénzt kapunk.

2. A kamat és a kamatláb

A kamat az a pénzmennyiség – forint, dollár, euró stb. –, amivel például a betétünk emelkedett (hiteleink után fizetnünk kell), a kamatláb pedig ennek az emelkedésnek (illetve kamatfizetésnek) az induló összeghez viszonyított aránya, %-os formában kifejezve és általában – függetlenül a betét vagy a hitel futamidejétől – egy évre vetítve. Egyéb jelölés híján a kamatláb tehát egy évre vonatkozik, és az egy évnél kevesebb

időszakra vonatkozóan a megadott kamatláb arányosan csökkenő kamatot jelent. (Ha például 1 hónapos futamidejű³ betétre a bank 12%-os kamatot hirdet meg, akkor 1 hónap lejártával az időarányos 1/12-es mértékű, tehát 1%-os kamat jár.) A köznapi életben a kamat kifejezést a kamatláb szinonimájaként is használják. Az egyszerűség kedvéért így tesszük most mi is: jelen írásunkban a „kamat” szót is ebben a hétköznapi értelemben használjuk akkor is, amikor valamilyen százalékban kifejezett hozamról beszélünk, amelyre a „kamatláb” megnevezés a pontos. A szövegkörnyezetből egyértelműen kitűnik, melyikről van éppen szó.

3. Futamidő

A betét lekötése és lejáratá vagy a hitel felvétele és szerződés szerinti visszafizetési időpontja közötti időtartam. Hasonló értelemben hasz-

nálatos például az értékpapíroknál, lízingkonstrukcióknál is.

4. Likviditás

Azt az eszközt nevezzük likvidnek (legyen az pénzügyi vonatkozású vagy bármilyen más), ami azonnal hozzáférhető és pénzért, veszteség nélkül értékesíthető. A leginkább likvid eszköz maga a pénz, jóval kevésbé likvidek például az ingatlanok.

5. Kockázat

A kockázat egy esemény bekövetkezte körüli bizonytalanság.

6. Állampapír

Az államnak is – ahogy például egy háztartásnak is – vannak kiadásai és vannak bevételei. A háztartáshoz hasonlóan, ha a bevételi oldal kisebb, az állam is kénytelen hitelt felvenni, amelynek elsődleges formája az állampapír kibocsátás. Az állampapírok két legjellemzőbb fajtája a kincstárjegy és az államkötvény. Aki – legyen az magán-személy, vállalkozás vagy külföldi – állampapírt vásárol, lényegében ő maga az államnak nyújt hitelt. Az állampapír visszafizetését az állam garantálja. Az állampapírok kibocsátásával a deficit – pénzügyi hiányos – állam plusz, de visszafizetendő forráshoz jut. Amikor arról hallunk, hogy milyen jó volna, ha minden, ami amúgy pénzbe kerül, ingyenes lenne vagy kevesebbe kerülne, és az állam támogasson meg mindent a közlekedéstől kezdve az energiáig, gondoljunk arra, hogy az államháztartás sem más, mint egy (jó nagy) családi háztartás, és ahol kiadás van, ott előtte bevételnek is kell lenni. Tudatosuljon, hogy ha állami támogatásokról beszélünk, ez azt is jelenti, hogy ezekhez a bevételi oldalt is hozzá kell igazítani (például az adókat).

7. EBKM – Egységesített betéti kamatláb-mutató.

Az adott betét egy évre vonatkozó hozama. Talán legfontosabb funkciója, hogy biztosítja az összehasonlíthatóságot a többi betéttel.

8. EHM – Egységesített értékpapírhozam mutató

Az adott értékpapírba történt befektetés egy évre vonatkozó hozama. Itt is kiemelhető az összehasonlíthatósági funkció.

9. Valamit valamiért

Nincs ingyen ebéd. Nincsen rózsza tövis nélkül – meg hasonló ilyesmi okosságok.

10. Referenciahozam

Más néven: benchmark hozam. Azt jelzi, hogy ha ide fektettük volna be a pénzünket, mekkora hozamot értünk volna el. A pénzügyi intézményeknek kötelezően fel kell tüntetniük az EBKM-et, EHM-et, az állam pedig naponta publikálja az állampapírok referenciahozamait.

11. Kivétel erősíti a szabályt

Tótfalusi István: Idegen idézetek szótárából

12. Referencia kamat

Ez egy publikus kamatláb – például LIBOR¹⁵, EURIBOR¹⁶, BUBOR¹⁷, jegybanki alapkamat¹⁴ –, amely a kamatmérték alapja. A szerződésben meghatározott időpontokban a kamat a referencia kamatláb megváltozásakor azzal párhuzamosan mozogva szintén megváltozik.

13. Árfolyamkockázat

Külföldi valutába történt befektetéskor az illető valuta és a hazai valuta árfolyamviszonyának változásából származó kockázat. Ezt a kifejezést alkalmazzuk akkor is, ha valamilyen, árfolyammal rendelkező értékpapírba, például tőzsdén jegyzett vállalat részvénybe fektetünk be.

14. Jegybanki alapkamat

Az MNB által a bankok betéteire alkalmazott kamat, amely irányadó a bankok egyéb ügyleteire is.

15. LIBOR

Londoni, bankközi – a bankok egymás közötti ügyleteinél – használt kamatláb. Devizahitelek-nél irányadóként nálunk is alkalmazzák. Az erre rakódó felárat ún. „bázispont”-tal jelölik a bankok, például LIBOR + 40 bázispont 0,4%-kal magasabb kamatot jelent a LIBOR-nál.

16. EURIBOR

A frankfurti bankközi piacon jegyzett kamatláb. A magyar pénzintézetek is ezt használják viszonyítási alapnak euró (EUR) hitelek esetén.

17. BUBOR

Lényegében az előbbiek magyar megfelelője. Budapesti bankközi, referencia jellegű kamat. Egyes forint alapú hiteleket is ehhez viszonyítanak.

A bankok

(A bank⁵ szót most az egyszerűség és közérthetőség kedvéért használjuk. Pontos elnevezése „hitelintézet” lenne, mivel maga a „bank” szó is egy hitelintézeti fajtát⁵ jelöl. A hitelintézetek közé nem tartozik a bele a speciális feladatokat ellátó MNB.)

Az az igény, hogy az időszakosan fel nem használt pénzünk ne veszítsen az értékéből (infláció¹: <http://www.ksh.hu>²), sőt ha lehet, még gyarapodjon is, szinte természetesnek mondható igény. Valakinek tehát oda kell adnunk, olyasvalakinek, akinek szüksége van rá, és aki aztán a megbeszélte időpontban vissza is adja.

Képzeld el ezt a helyzetet. Ott állunk élő kérdőjelként, kezünkben a megtakarított pénzünk³, és találnunk kell valakit, aki megfelel a feltételeinknek. Ezek a feltételek pedig elég érdekesek. Egyrészt ennek az illetőnek legyen szüksége pénzre. Ha szüksége van, annyi pénzre legyen szüksége, amennyi éppen nekünk van, se többre, se kevesebbre. Ha kevesebbre lenne szüksége, akkor nekünk újabb klient kéne találni a maradék pénzünk kölcsönadására, ha pedig az illetőnek lenne kevés a mi pénzünk, akkor kár is lenne odaadni, nem tudná megvalósítani az elképzelését, ami legyen, mondjuk egy szép vállalkozás, például egy perecüzem létesítése. Akkor sem jön össze az üzlet, ha a felek eltérő időszakokban gondolkoznak: nekünk pár hónap múlva újra szükségünk lenne a pénzünkre, üzleti partnerünk ellenben években gondolkodik. Ha mindez még stimmel is, nekünk nagyon tudnunk kell, kire bizzuk a pénzünket, milyen üzleti vállalkozáshoz adunk kölcsön, ha viszont is szeretnénk látni. Ez pedig azt feltételezi, hogy nemcsak jövőbeli perec-bizniszben utazó adósunkat kell ismernünk (becsületes?, visszaadja?, nem adja?, elgépezi?, elissza?, látott már egyáltalán peracet életében?, hát peracüzemet belülről? és egyéb ilyen fontosak...), hanem teszem azt a perackészítés és perac-kereskedelem kérdéseiben is otthon kell lennünk. Réális-e az üzleti elképzelése? Szereti-e a magyar ember a peracet? Eleget lehet majd eladni? Különben a pénzünk szempontjából igen kockázatos ügyletbe keveredünk, mert a peracet ugyan ő csinálja – ha csinálja –, csak hogy a mi pénzünkön. Aztán vagy összejön, vagy nem, és ha nem, akkor nem perac lesz belőle, hanem bukta. Mármint, hogy pénzügyi.

Azt hisszük, elég érzékletes volt a példa ahhoz, hogy ráébredjünk: ezek a feltételek nemcsak időigényesek, hanem meg is haladják ismereteinket. De semmi baj, ennek a problémának a megoldására állnak rendelkezésre a bankok.

Mert a bankok elfogadják a pénzfelesleggel rendelkezőktől az összegeket (betétgyűjtés), és eljuttatják a pénzhíányos helyzetben levőkhöz (hitelezés). Ez a két alapvető tevékenységük, amely kiegészül még kettővel, amelyek közül az első alapvető, a második pedig inkább még fejlődő: a pénzforgalmi szolgáltatásokkal (melynek keretében gondoskodnak a pénz egyik bankból a másikba, az egyik ügyfél számlájáról a másik ügyfelére történő „utaztatásával”), valamint saját betétjein kívül más pénzkötési lehetőségek kínálásával, a befektetési tevékenységgel is. E négy legfontosabb szolgáltatáson kívül a bankok számos egyéb tevékenységet is végeznek (elektronikus szolgáltatás, kártyák, pénzváltás, széfszolgáltatás stb.), amelyeket a működésüket szabályozó, a hitelintézetekről és pénzügyi vállalkozásokról szóló 1996. évi CXII. törvény meghatároz.

Miért, mit tud a bank, amit csak ő tud?⁴ A bank, ez a speciális üzem, képes megoldani a korábban leírt problémát: gyakorlatilag értékhatár nélkül elfogad és

kikölcsönöz pénzeket, a sok kisebb betét mellett is képes nagyobb összegű hitelek nyújtására. Nem jelent számára problémát az sem, hogy a rövidebb időtartamokra elhelyezett betétekből hosszabb lejáratú hiteleket nyújtson. Gyakorlatilag levette a vállunkról a terhet, akár betétesek vagyunk, akár hitelt veszünk fel, hiszen a betétes sem tudja, hogy az ő pénzét történetesen melyik hitelhez használták fel, és ez pont így igaz fordítva, a hitelt felvevő szempontjából is. A bank tehát átvállalta a két szereplő közötti közvetítést, sőt még ennél is többet: átvállalta a betétesnek a kölcsönzésből származó kockázatát. Ezért is mondják, hogy a bank igazából egy kockázattal kereskedő vállalkozás, amely működésének az alapja a bizalom: az emberek rá merik bízni a pénzüket. Bizalom kell tehát a pénzhasználathoz (emlékeztek még erre?), bizalom kell a bankokhoz. (Hittük volna, hogy a száraz, tárgyilagos és logikus pénzügyeknél két ilyen alapvető fontos dolog is az erősen szubjektív bizalomra épül? Pedig így van.)

Kinek a pénzével dolgozik tehát bank? A sajátjával? Dehogy! Kétségtelen, hogy egy bank alapításhoz jócskán kell pénz (törvény szerint legalább 2 milliárd forint, de a mai versenyben csak ekkora tőkével kár lenne belefogni, tessék még egy kicsit spórolni hozzá). Ennek a saját tőkének a legnagyobb része felhasználódik magának a banküzemnek a felépítésénél, az irodák, a berendezések, a számítástechnikai háttér és a kapcsolódó licencek megvásárlására, úgyhogy ebből a bank „megélni” már nem tudna. Kinek a pénzével dolgozik tehát? Hát a mi pénzünkkel, a betétesek pénzével, a tőlük átvállalt kockázattal!

Igen ám, de ha a bank az átvállalt kockázattal kereskedik, őt nem érhetik kellemtelen meglepetések? Mi van a visszafizetéssel? Honnan tudja a bank, kinek szabad odaadni kölcsönbe a pénzüket, és mi történik, ha mégsem fizetnék vissza? Ezek jó kérdések, de korrektül megválaszolhatóak – és ennek jegyében térünk át a következő probléma megválaszolására: mitől biztonságos a bank? Mert az.

Emlékeztető

1. Az infláció

Az infláció az árszínvonal tartós emelkedését jelenti. Az inflációt úgynevezett árindexekkel mérik, amelyek gyakorlatilag az előző időszak, év árait hasonlítják össze a jelenlegi árakkal. A sokfajta árindexből (beruházási árindex, termelői árindex, kiskereskedelmi árindex stb.) az infláción leginkább a fogyasztói árak változását mutató fogyasztói árindexet értik.

2. A Központi Statisztikai Hivatal (KSH)

A Központi Statisztikai Hivatal (<http://www.ksh.hu>) a kormány közvetlen felügyelete alá tartozó, szakmailag önálló, országos hatáskörű intézmény. Az ország társadalmi és gazdasági

helyzetére, népességének alakulására vonatkozó hivatalos adatokat a KSH teszi közzé.

3. Megtakarított pénz

A megtakarítás a jövedelem fel nem használt, félretett része, az öngondoskodás egyik fajtája. Egy 2007 tavaszán végzett felmérés szerint a magyar lakosságnak csak a 22%-a rendelkezik valamilyen megtakarítási formával (arany, műtárgy, egyéb vagyontárgy, deviza, ingatlan, részvény, állampapír, egyéb értékpapír, vállalkozásban tulajdon, bankbetét, megtakarítás célú életbiztosítás, készpénz).

4. Mit tud a bank?

A bank alkalmas arra, hogy a sok, de rövid lejáratú és kisebb összegű betétekből is hosszú lejáratú, nagyobb összegű hiteleket nyújtson, és egyben átvállalja a visszafizetés kockázatát

is. Döntő mértékben a bankok végzik a gazdasági szereplők között a pénzáramlás lebonyolítását is.

5. A bank és a hitelintézetek fajtái

A hitelintézeti szektor szereplői különféle jogosítványokkal rendelkeznek. A legtöbb szolgáltatást az úgynevezett „bank”-ok végzik, ennél korlátozottabbak a lehetőségei a szako-

sított hitelintézeteknek (itt szerepelnek például a lakás/ingatlan finanszírozásra specializálódott lakás-takarékpénztárak vagy az állami gazdaságpolitikai célokat szolgáló Magyar Fejlesztési Bank is), míg a takarékszövetkezetek és hitelszövetkezetek egy-egy kisebb földrajzi körzet, elsősorban lakossági ügyfelei részére végeznek korlátozott szolgáltatásokat.

A bankba tett pénz biztonsága

Maradva az előző fejezetben leírt példánál, ha történetesen mi közvetlenül adnánk kölcsönt annak a bizonyos perecgyáras embernek, ha a perec-projekt befuccsol, nézhetünk a pénzünk után. Tétélezzük fel, hogy a bank – ahová mi végül betétesként betettük a pénzünket – nyújt hitelt ugyanennek a később fizetési problémás perecesnek, és ő sem kapja vissza a pénzét. Mi történik ekkor a mi betétünkkel? Elbukjuk talán? Nem. Semmi különös sem történik. Miután a bank nemcsak egy ügyfelének ad hitelt, hanem soknak, ha azok közül valamelyikkel fizetési problémák is adódnak, a jól működő többiek kompenzálni tudják a pillanatnyi hiányt: ez a diverzifikáció¹, a bank első biztonsági vonala.

Persze, ha valaki tényleg nem képes fizetni, attól még egy bank sem tudja behajtani a pénzt. Mi történik ekkor, hiszen ez a pénz nem a bank pénze volt, hanem a betéteseké! Valaki közülük csak búcsút mondhat a pénzének?

Dehogyan. A bank, miután hivatásszerűen foglalkozik a pénzügyi közvetítéssel, fel van készítve ezekre a kellemetlen helyzetekre, és már a pénz kihelyezése előtt különböző biztosítékokat, köznapiabban nevén fedezeteket² is kért a hitel felvevőjétől. Ezek többnyire olyan ingó, ingatlan, személyi vagy pénzügyi természetű dolgok, amelyekből – jó esetben – megtérül a hitel összege, a betétet tehát nem éri kár. Ez is a bankba tett pénz biztonságosságát erősíti.

De ne tétélezzük fel ezt a kellemetlen helyzetet – vagy miért is ne? Nemegyszer éri a támadás a bankszektort: mintha szándékosan arra játszanának, hogy elvegyék a szegény kisemberek lakását. Ez a szöveg ugyan jól mutat a bulvársajtóban az ország-szerte világhírű sztárocskák legújabb szívtipró kalandjai mellett, de egysze-



rően sületlenség. A bankok pénzzel kapcsolatos dolgok intézésére szakosodott vállalkozások, így számukra profilidegen, bár kényszerűségből mégiscsak alkalmazott dolog, mondjuk az ingatlankezelés³. (És ne feledjük: a mi pénzünk, a betétesek pénzének a biztonsága érdekében teszik meg ezeket a kellemetlen kényszerlépéseket!) A bankok pénzt adnak kölcsön és pénzt is várnak vissza: ez az alaphelyzet. Pénzért pénzt, és pont. Minden mást, lakást, ingatlant, autót, gépet stb. csak külön feladatot jelent pénzzé tenni, nem is beszélve azokról az időigényes jogi és egyéb eljárásokról, amelyekkel ilyenkor végig kell csinálni. És a bankok ezt nagyon nem szeretik csinálni. Tényleg! Mert macerás.

A kellemetlen helyzetek megoldása helyett a bankoknál is célszerűbb a megelőzésre helyezni a fő hangsúlyt, és ez az újabb védővonal, amellyel a betétesek pénzére vigyáznak. Ez pedig a szakértelem, amelyet egyre inkább és egyre magasabb színvonalon követelnek meg a bankban dolgozóktól. A számos gazdasági iskola, felsőoktatási intézmény mellett a bankosok – és leendő bankosok – legismertebb képzési helye a legkülönbözőbb szintű és témájú képzéseket kínáló Nemzetközi Bankárképző Központ Zrt. (<http://www.bankarkepzo.hu>), ahol a tanfolyamok közül válogatva még az érdeklődő amatőrök is bővíthetik pénzügyi ismereteiket.

A pénzügyi szektor működése létfontosságú az ország szempontjából is, mert katasztrofális következményekkel jár, ha meginog a belföldi vagy külföldi bizalom a bankokban. Ennek megelőzésére a törvényhozás is megtette a magáét; és ez a következő biztonsági háló a bankok működésére. A bankbiztonságot a bankalapításhoz és működtetéshez megfelelően nagy tőkeerőt előíró, és különböző technikai előírásokkal is jól irányító jogszabályok garantálják, emellett számos intézmény ellenőrzi a bankok működését, amelyek közül leginkább közismert a „bankfelügyelet”, hivatalos nevén Pénzügyi Szervezetek Állami Felügyelete⁴ (<http://www.pszaf.hu>). E külső ellenőrzés mellett a jogszabályok meghatározott tartalmi követelményeket írnak elő a napi biztonságot szolgáló banki belső szabályzatokra⁵.

Összegezhetjük tehát, hogy a bank, kockázattal kereskedő vállalkozás, így nála a kockázatok felvállalása mondhatni teljesen természetes és elkerülhetetlen. A kockázattal tehát szembe kell néznie, de miközben mindent megtesz annak érdekében, hogy a dolgok rendben menjenek, ha mégis bekövetkezik egy nem kívánt fejlemény, fel van készülve annak kezelésére és a veszteség minimalizálására. Nem ok nélkül hisz a bank abban, hogy a hitelként kihelyezett pénzt viszontlátja: a hitel szó franciául „crédit” angolul „credit”, olaszul „credito” amelyek mind a „hinni”, „credo” szóból származnak, ugyanúgy mint például a katolikusok hitvallása a Credo, magyarosítva a Krédó, azaz a Hiszekegy... A hasonlat talán profán, de a bankok esetében ez a megtérülésben való hitet jelenti.

A pénz, a bank és most a hitel is: hát nem érdekes, mennyi minden működik a pénzvilágban azzal, hogy hisznek benne?

Mindezek mellett az állam nem elégedett meg a már eddig felsorolt biztonsági védvonalakkal, hanem külön, a betétesek védelme érdekében létrehozta az Országos Betétbiztosítási Alapot⁷ (OBA – <http://www.oba.hu>), amely a bank fizetési-képzetlensége esetén garantálja (bankonként és betétesenként 1 millió forint betétösszegig 100%-ban, az e fölötti összegre 90%-ban, de legfeljebb mindösszesen 6 millió forintos kifizetést vállalva) a betétesek kártalanítását.

Bátran állíthatjuk, hogy Magyarországon a bankrendszer biztonságos. Bankcsődről az Ybl Bank 1992-es esete óta nem beszélhetünk. A neccesen indult Agrobank történet a Mezőbankkal való fúzióval zökkenőmentesen lezajlott, és azóta a nagyobb

port kavart 1997-es Postabank ügy volt csak terítéken, ahol klasszikus fizetőkép-
telenségről szó sem volt és egy betétes sem veszítette el a pénzét. Más kérdés, hogy
a pénzügyekben kevésbé járatos és rémhírekkel megijesztett tömegek látványos sor-
baállásokkal rongálták a higgadt ügyfelek idegeit. Ugyanígy nem jártak betétes
veszteséggel a K&H Bank egyik vezetőjéhez köthető ügyletek, a jelenleg is bírósági
szakaszban levő ügy, hasonlóan az alkalmoszerűen előforduló bankrablásokhoz.
Ráadásul, ha pozitívan közelítjük meg ezeket – és miért ne tegyünk így –, ezek is
inkább a bankba tett pénzek biztonságát igazolják: történnek is ilyen jellegű ese-
mények, és lám, a megfelelően tőkeerős és szigorúan szabályozott bankrendszer a
benne megbízó betétesek károsodása nélkül képes kezelni a felmerülő problémákat.

Emlékeztető

1. Diverzifikáció

A szó „bővítés, szétterítés”-t jelent. Jelen eset-
ben ezzel a szóval utalunk arra, hogy a bank az-
által is biztonságos, hogy mivel számos különbö-
ző ügyfélnek nyújt hitelt, mérsékli az egyedi vis-
zsfizetések kockázatát.

2. Fedezetek, biztosítékok

Ahogy már írtuk: a bank pénzt ad és pénzt is vár
vissza. A hitelek visszafizetésének elsődleges for-
rása tehát az ügyfél valamilyen pénzbevétele: la-
kosságnál elsősorban a munkabér, vállalatoknál
az árbevétel. Ezt egészítik ki a bankok egyéb, le-
hetőleg az előzőektől független biztosítékkal,
amelyek érvényesítésére akkor kerül sor, ha az
elsődleges forrás nem lesz elégséges. A biztosíté-
kok lehetnek tárgyi jellegűek (ingatlan, autó, gép
stb.) vagy személyi jellegűek (kezesség, bankga-
rancia stb.). Ezek a biztosítékok alkotják a hitelek
visszafizetésének másodlagos forrását.

3. A bank nem lehet ingatlangyűjtő vállalkozás

Törvény (1996. évi CXII törvény 84.§.) korlátoz-
za, hogy a bankok tulajdonában mennyi ingat-
lan lehet, és azt is előírja, hogy a banknak a te-
vékenysége során megszerzett ingatlanokat há-
rom éven belül el kell adnia.

4. A Pénzügyi Szervezetek Állami Felügyelete (PSZÁF)

A PSZÁF (<http://www.pszaf.hu>) az Európai
Unió felügyeleti közösségének tagjaként biztosít-
ja a hazai pénzügyi piacok megbízható, folyama-
tos és átlátható működését. Erősíti a beléjük ve-

tett bizalmat, előmozdítja a tisztességes versenyen
alapuló fejlődésüket, védi a piaci szereplők jogos
érdekeit. Szolgálja a fogyasztói döntések kockáza-
tának csökkentését a szükséges információk hoz-
záférhetőségének biztosításával, és aktívan részt
vesz a pénzügyi bűnözés visszaszorításában.

5. Előírt szabályzatok

A bankoknak nagyon sok, precíz szabályzat be-
tartásával kell biztosítaniuk prudenciális tevé-
kenységüket⁶, a fő tevékenységeket leíró Üzlet-
szabályzatok (betét, hitel, pénzforgalom, kártya
stb.) mellett.

6. Prudenciális tevékenység

Ez a bankok működési alapelve. A túlzott koc-
kázatvállalást vagy az ügyfelek pénzével való
hazardírozást törvény tiltja (1996. évi CXII. tör-
vény 70. §). „A hitelintézet a prudens műkö-
désre vonatkozó előírások betartásával úgy kö-
teles a rábízott idegen – és saját forrásokkal
gazdálkodni, hogy folyamatosan fenntartsa
azonnali fizetőképességét (likviditását) és
mindenkori fizetőképességét (szolvenciáját).”
A prudens szó jelentése: óvatos, megelőző,
odafigyelő, körültekintő.

7. Az Országos Betétbiztosítási Alap – OBA
Piacgazdaságokban a betétbiztosítás fontos in-
tézménye a bankrendszernek, ugyanis a banko-
kat sem kerüli el a csőd veszélye. Egy hitelinté-
zet bukásának az egész nemzetgazdaságot érin-
tő, súlyos következményei lehetnek, s ezért min-
den országnak érdekében áll, hogy megőrizze
bankrendszere stabilitását, a hitelintézetek irán-
ti bizalmat, egyebek mellett a betétbiztosítás in-
tézménye révén.

A pénzügyi bűnözés és a pénzmosás¹

A bűnözés mindenhol jelen van, ahol a legálisan elérhető jövedelmek többszörösét lehet elérni, lehetőleg messze elkerülve a becsületes munkavégzéssel járó napi robotot és fáradtságot. Ez alól természetesen nem lehet kivétel a bankszektor sem. Ne hunyjunk be szemünket, olyan nincs, hogy a bankokban csupa acélos jellemű Grállóval dolgozzik: mindenhol előfordulhatnak megvesztegethető vagy saját zsebre játszó munkatársak². Ezek leleplezése és megfelelő helyre juttatása elemi érdeke a bizalmi elvre épülő banki világnak.

De még a teljesen becsületesen működő banküzem sem kerülheti el azt, hogy bűnözők ne használják fel saját céljaikra; szerencsére, a ritka kivételtől eltekintve, az elsöprő többség becsületesen működik, és ez nem ködösítés, hanem megint csak a sokat emlegetett logikus valóság: ha nem így lenne, meghalna a bizalomra épülő bankszektor. Gondoljunk csak bele, hosszú távon és tömegével ugyan ki bízná rá a pénzét nem megbízható cégekre, igaz? Szóval, a bűnözők azért megpróbálkoznak, hogy bankokat a maguk céljára felhasználják. Például pénzmosásra.

A dolog tipikusan úgy indul, hogy a bűnözési tevékenység következtében az illegális bevételek leginkább készpénzben jelennek meg (a rablás, kábítószer kereskedelem, prostitúció stb. készpénzes műfaj). Ennek a pénznek csak akkor van értelme, ha valahol fel lehet használni, és a bűnözői körök mindig is törekedtek arra, hogy törvénytelen ügyleteikből származó pénzek valahol majd tisztességes és jó hírű cégekben, beruházásokban landoljanak. Eerre pedig a nagy mennyiségű készpénz a legkevésbé sem alkalmas. Magyarul, az a cél, hogy a sötét pénzek fehéredjenek ki. Ez az eljárás a pénzmosás, amely során több fázison keresztül válhat az illegális pénz legálissá.

Pénzmosást el lehet követni készpénzzel, hitelfelvétellel, tőkebefektetéssel, különféle vállalkozások működtetésével és még számos módon, amelyek bemutatása mesze meghaladja ennek az ismertetőnek a kereteit, de talán a legkönnyebben bemutatható módszert nem felesleges megismernünk. Nézzük hát!

A bűnözésből keletkező készpénzt először el kell helyezni valamelyik bankban. Mivel nagy mennyiségű készpénz gyanút ébresztene, erre a célra a bűnözők gyakran hamis igazolvánnyal a bankokban számlát nyitó, munkanélküli, vagyontalan hajléktalanokat bérelnek fel, akik egy jobb kinézetű ruháért, kisebb összegekért felvállalják a rájuk bízott feladatot, és természetesen sosem fognak emlékezni megbízóikra. Ez az az első lépés.

Másodikként a pénzmosók iparkodnak még ezt a vékony azonosíthatóságot is összekuszálni. Nem hagyják sokáig pihenni a bankszámlán a pénzt, hanem szanaszéjjel elutaltatják más bankokba, más bankszámlákra, belföldre és külföldre egyaránt, és bíznak abban, hogy a bankszektorban naponta lezajló milliányi művelet között nem lesznek feltűnőek ezek a tételek. És ha már így szétterítve sikerült észrevétlenül átmozgatni a pénzeket, következhet a végső fázis: ezekről a látszólag független bankszámlákról végül átutaltatni a pénzt arra a legális és valamely látszólag törvényesen működő vállalkozás vagy személy számlájára, ahonnan aztán, mint legális, bankban levő pénzként minden gyanú nélkül részt vehet a gazdasági folyamatokban: a pénz kiféhéredett.

Ne aggódjunk azon, hogy bűnözőinknek mennyi pénzébe és fáradtságába kerülhet ennek a sorozatnak a végrehajtása, és ugyan mi marad nekik a végén, szegények.

Származzon az a pénz lopásból, betörésből, erőszakos bűncselekményekből, kábítószerekből vagy prostitúcióból: ezeken a tevékenységeken akkora a haszon (de engedjétek meg, hogy ezek cash flow-ját³ azért ne elemezzük), hogy a sok meg- és lefizetett közreműködő ellenére bőven marad belőle a végére is. Nagy tehát a kísértés, de aki szereti a friss levegőt és azt nem a napi séta keretében a börtönudvaron szeretné beszippantani, véletlenül se keveredjen ilyen ügyletekbe, mert nyugodjon meg: ha kitör végül valami „balhé”, rutinos társai ügyis mindent rá fognak kenni.

És kiderülhet! A bankok (mellettük például a Posta, a biztosítók, a könyvvizsgálók, a kaszinók, a nemesfém-kereskedők, az ügyvédek stb.) számára ugyanis szigorú kötelezettségeket ír elő a pénzmossásról szóló 2007. évi CXXXVI. törvény, külön kiemelőként talán az ügyfél-átvilágítási kötelezettséget⁴ és a bejelentési kötelezettséget⁵. Ez esetekben felmentést kapnak a banktitok⁶ megtartási kötelezettségük alól is. Elmulasztása büntetőjogi következményekkel jár, úgyhogy ezt a bankok nemigen vállalják fel.

De hogyan lehet felismerni, ha az embert valami ilyesmibe akarják belevinni? Egyszerű: látszólag valami apróságért nagy pénzt kínálnak. Semmiért valamit? – egyből ébresszen gyanút, hogy az ügy nem lehet teljesen kerek! Például, ha arra kér valaki, hogy mivel neki sajnos nincs bankszámlája(!), hadd rakja be hozzánk a pénzét, csak pár napra, és fizet is érte egy jelentős összeget. Már megint az egyszerű józan gondolkodás és logika! A számlanyitás manapság gyakorlatilag ingyenes. Havi díja pár száz forint. Gondoljunk el gyorsan: miért fizetne valaki ezért többet, ha csak nincs valami hátsó szándéka? Azt javasoljuk, legyünk óvatosak a tuti nagy bulik és kockázatmentes homályos üzletek hallatán, és hallgassunk a saját józan eszünkre! És nem csak ezzel összefüggésben, hanem egyébként is mindenképpen megszívlelendő az, amit az 1848-as reformpolitikus, gróf Teleki László írt (történetesen Kossuth Lajos egyik szárnyaló beszédét hallgatva, bár az ilyesmi manapság is aktuális lehet, lévén a szárnyaló beszédek magaslatán mai népvézereinket sem igen kinozza a légszomj): „Nagyra tudom becsülni mások esztét, de soha olyan nagyra nem, hogy a magamét ez okon feleslegesnek tarthatnám.”

5

Emlékeztető

1. Pénzmossás

A Btk. (az 1978. évi IV. a Büntető Törvénykönyvről szóló törvény) 303. § (1)-a kimondja: „Aki szabadságvesztéssel büntetendő cselekmény elkövetéséből származó dolgot az eredetének leplezése céljából gazdasági tevékenység gyakorlása során felhasználja, a dologgal összefüggésben bármilyen pénzügyi vagy bankműveletet végez, büntettet követ el, és öt évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.” A törvény nem tartalmaz értékhátart a pénzmossás elkövetésére.

2. Saját zsebre játszó munkatársak

A már idézett törvény szerint: „A büntetés két

évtől nyolc évig terjedő szabadságvesztés, ha a pénzmossást pénzügyi intézmény... stb., ... tisztségviselőjeként vagy alkalmazottjaként követik el.”

3. Cash flow

Szó szerinti fordításban „pénzáram”. A cash flow egy adott időszakra vonatkozóan egy háztartás, vállalkozás stb. pénzállományának változását mutatja. Példaként vegyünk egy sörözőt: reggel nyitáskor is van valamennyi pénz a kasszában, napközben fizetni kell az árukért (cash out), és jönnek a bevételek az eladott kriglik után (cash in) is, és este is van valamennyi pénz a kasszában. A nyitás és a zárás közötti pénzforgalom maga a cash flow.

4. Ügyfél-átvilágítási kötelezettség

A bank köteles üzleti kapcsolat létesítésekor, 3 600 000 Ft-ot meghaladó megbízás (pénzváltóknál 500 000 Ft fölötti pénzváltás) végrehajtása előtt és más, a törvény által meghatározott esetekben az ügyfelét ún. „átvilágítani”, ami gyakorlatilag adatfelvételt jelent.

5. Bejelentési kötelezettség

A pénzmossásra utaló adat, tény vagy körülmény esetén a bank köteles az ügyfelet haladéktalanul az előbbi értékhatárokról tekintet nélkül azonosí-

tani, illetve a pénzmossás gyanújáról az ezügyben illetékes Vám és Pénzügyőrséget értesíteni.

6. A banktitok

Banktitok minden olyan, az egyes ügyfelekről a bank rendelkezésére álló tény, információ vagy adat, amely ügyfél személyére, adataira, vagyoni helyzetére, üzleti tevékenységére, gazdálkodására, tulajdonosi, üzleti kapcsolataira, valamint a pénzügyi intézmény által vezetett számlájának egyenlegére, forgalmára, továbbá a pénzügyi intézménnyel kötött szerződéseire vonatkozik.

A hitelekéről

A bankok a pénzügyi közvetítésből élnek: azért gyűjtik össze betétek formájában a megtakarításokat, hogy azokat hitelként kihelyezzék. Nyújtanak hitelt az államnak, vállalatoknak, lakosságnak, rövid lejáratút, hosszú lejáratút, nagy pénzeket és kicsiket is, olcsó kamat támogatottakat és drága személyi hiteleket; a mi szempontunkból legyen mindez most másodlagos, és helyezzük arra a hangsúlyt – ha már a betéti oldalon ezt már az előbbiekből megtettük – milyen elveket kövessünk a hitelfelvételnél. Ugyanis a hitelnek van egy kellemetlen tulajdonsága: vissza kell fizetni, különben leverik – ha talán nem is szó szerint – rajtunk. És erre bizony már a felvételnél kell felelősen készülni, mert nem hivatkozhat senki sem arra, hogy ő csak hagyta magát rábeszélni és igazából nem is akarta, de ha már annyira forszírozta a bank, hát akkor hadd legyen; meg hogy az okosabb enged... A korábbiakból már tudhatjuk, a bank mindent meg fog tenni azért, hogy kikölcsönzött pénze maradéktalanul visszaérkezzen. Ha a hitelfelvétel előtt áttekintjük a helyzetünket, sok felesleges kellemetlenséget takarítunk meg magunknak. (Az alábbi szempontok átgondolása elsősorban a nagyobb összegű, például gépkocsi vagy lakás vásárlásához nyújtott kölcsönöknél érvényes, de a kisebb hiteleknél is szabály: addig nyújtózkodj, ameddig a takaród ér!)

Mekkora adósságot vállaljunk, tehát? Bár ennek a fejezetnek az elején valami olyasmiről írtunk, hogy bank annak ad inkább hitelt, akinek igazából nincs is szüksége rá, azért a helyzet nem ennyire szomorú. Bármelyik bank honlapján vagy információs szolgálatán percek alatt kiszámíthatjuk, hogy a jövedelmünk alapján mekkora hitelre és mekkora havi törlesztő részletre számíthatunk, de a banki szoftverek nem ismerik a mi költési szokásainkat. Csináljunk tehát egy kis költségvetést erről mi, vegyük bele milyen kiadásokról nem tudunk (például: étkezés, ruházkodás) vagy nem szeretnénk (heti mozi a haverokkal) a továbbiakban lemondani, állítsuk ezzel szembe a jövedelmeinket, és most nézzük meg, mennyi pénzünk marad a banki hitel törlesztésére – de ne centizzünk: bármikor lehet valami hirtelen kiadás, ami felboríthatja a pénzügyi tervünket.

A hitel felvételénél vegyük számba az összes felmerülő költséget, mert nem kell féltelnünk a bankok fantáziáját, ha valami plusz bevétel lehetősége látszik felcsillanni: a folyósítási jutalékot, a közjegyzői díjat (a nagyobb összegű hiteleket a bankok

közjegyző közreműködésével kötik meg), az ügyvédi munkadíjat és az államnak fizetendő vásárlási illetéket (ingatlan vételnél), értékbecslési díjat (a biztosítékként felajánlott ingatlanról) és speciális hiteleknél az egyéb közreműködő szakértők díjait.

Ha ezek után már megtudtuk a megfelelő hitel nagyságot, kezdődhet maga a hitelfajta „kitalálása”, a személyünkre és az adott hitelcélra igazítása. Mind a befektetéseknél, mind a hiteleknél is meg kell találnunk a nekünk legmegfelelőbb formát az optimális futamidővel, az esetleges támogatások, kedvezmények feltérképezésével, majd pedig a szükséges hitelkérelem benyújtása után kezdődhet a bankban a komplex hitelbírálat, amely gyakorlatilag három fő szempont alapján zajlik: a hitelfelvevő múltja és jövedelmi viszonyai, a hitelcél vizsgálata, valamint a biztosítékok, fedezetek vizsgálata.

A jövedelemvizsgálathoz az alkalmazásban levőknél a jövedelemigazolás csatolása, a vállalkozóknál pedig egyéb tényezők vizsgálata (vagyon helyzet, életmód, a vállalkozás bevételei, eredményessége stb.) szükséges. Nyilatkozni kell, illetve igazolásokat kell még bemutatni esetlegesen fizetendő gyerektartásról, kártérítésről, fennálló más hitelünkről (például áruhitel) is. A biztosítékként felajánlott ingatlan (vagy a hitelből megvett lakás) mellé helyszínrajzot vagy térképmásolatot (földhivatalnál beszerezhetőek), tulajdoni lapot kell csatolnunk, és a vizsgálatánál számíthatunk értékbecslő személyes megjelenésére is. Ne csodálkozzunk, ha az általa megadott értéket csak 20-40%-al csökkentve fogadja el a bank: tapasztalati tény, hogy a bedólt hitelek közül a bank rendelkezésébe került ingatlant ebben a kellemetlen szükséghelyzetben csak nyomott áron lehet értékesíteni, és a banknak levont tartozás után nekünk már semmi se marad. Ezért is érdemes alaposan megfontolni egy hitelfelvételt, nehogy elússzon a lakás vagy a nyaraló! Ez nemcsak akkor igaz, ha mi vagyunk a hitelfelvevők: alaposan gondoljuk meg, melyik megbízható rokonunk vagy barátunk hitelfelvétele mögé állunk a saját ingatlanunkkal! Az újságokban gyakran lehet olvasni olyan esetekről is, amikor megtévesztett, hiszékeny emberek néhány tízezer vagy százezer forintért cserébe idegen emberek hitele mögé biztosítéknak felajánlják a lakásukat, aztán pedig telesírják a nagyvilágot azzal, hogy a gonosz bank elvette tőlük – ésszerű gondolkodásra vall az, ha valaki azt hiszi, csak úgy, minden ellenszolgáltatás nélkül nyomják a kezébe azokat a pénzeket? Hogy csak úgy, pusztán formalitásból szükséges egy hitel mögé a banknak az ingatlan biztosíték? A pénzügyi világ nagyon logikusan működik, akkor is, ha mi esetleg nem² is...

A nagyobb összegű vagy államilag támogatott hitelek³ szükséges velejárója az önerő biztosítása, amelynek a mértéke a hitelösszeg 30-50%-a körül szokott mozogni, és ennek a meglétét is igazolni kell.



Az ügyfelekért folytatott verseny következtében létezhetnek olyan konstrukciók is, amelyeknél nem szükséges saját erőt biztosítani, csak hát akkor értelemszerűen nagyobb összegű hitelt kell majd törlesztenünk, és a biztosítékként felajánlott ingatlan értékének is nagyobbak kell lenni.

Ha a jövedelmünk, fizetési fegyelmünk (például az áram, víz, gázszámlák pontos fizetése), egyéb vagyoni és családi viszonyaink⁴ alapján megfeleltünk a bírálati szempontoknak, a hitelcél is támogatható⁵ a bank részéről, valamint meg van elégedve a felajánlott biztosítékkal is, akkor minden rendben van, hitelképesnek találtattunk. Csak idő kérdése és már alá is írtuk a hitelszerződést, megkaptuk a pénzt is, el is költöttük. Aztán következik a dolog kellemetlenebb része: vissza kell fizetnünk. És nem is akárhogy, hanem a szerződés szerinti időpontokban és összegekben. Merthogy nem ám összevissza, mert abból zűrök keletkeznek! Nagyon érdemes figyelni a hitelszerződések pontos teljesítésére is, mivel az ember hamar fel tud kerülni a bankok késedelmes adósait tartalmazó listára, a Központi Hitelinformációs Rendszerbe⁶ (KHR, korábbi nevén a Bankközi Adós- és Hitelinformációs Rendszer - BAR), amelyet a bankok mindig megnéznak, bármilyen üzletelésbe is akarunk velük kerülni. Az itt szerzett „népszerűségünk” hosszú időre biztosítva lesz: hiába törlesztjük utána az adósságunkat, a nevünk még öt éven át szerepelni fog ezen a negatív listán, aminek annyi következménye mindenképpen van, hogy utána vagy egyáltalán nem, vagy csak jóval drágábban juthatunk hitelhez, de még egy egyszerű számlanyitás is megnehezedik és megdrágul számunkra. Nem érdemes ilyesmivel szórakozni, mivel a tartozásunkat a bankok ügyis behajtják rajtunk, késedelmi kamatostól, eljárási díjakkal megfelve. Maradjunk annyiban, hogy ez számunkra nem annyira jó üzlet... Ha tehát fizetési problémáink adódnának, jelezzük a banknak, és például a hitel átütemezésével kaphatunk haladékot.

Nem esett szó még egy nagyon fontos fogalomról, az ún. teljes hiteldíj mutatóról (THM)⁷. Ahogy a betéteknél az EBKM, úgy ez a szám, ez a százalékos érték mutatja meg a „hitel árát”, bár néhány költség még ebben a mutatóban sem szerepel. (A THM kiszámításának elve a pénz időértékéhez kapcsoló jelenértékre – PV, present value – épül; a pénz időértékével pedig korábban már foglalkoztunk. Aki kedvet érez hozzá, az Excel programban található függvények segítségével maga is nélkülözhetetlen kiszámolni a THM-et.)

Emlékeztetők

1. Addig nyújtózkodj, ameddig a takaród ér!

Megnyugtatóul közöljük, hogy e fejezet szerzői ismernek ezen kívül még számos praktikus közmondást, de erősen visszafogják magukat.

2. Logikusan működik, akkor is, ha mi esetleg nem

A legenda szerint egy amerikai vasúti átjáró előtt a következő tábla áll: „Itt az expresszvonat óránkénti 100 mérföldes sebességgel halad át. Akkor is, ha Ön a síneken tartózkodik.”

3. Államilag támogatott hitelek

Gazdaságpolitikai, szociális, egészségmegőrzési célok elősegítése érdekében a magyar állam – és az Unió – támogatott hiteleket és egyéb hitelkonstrukciókat működtet, amelyek elnyerésére pályázni lehet, és amelyekről bővebb információt a kormány (www.magyarorszag.hu) vagy az egyes minisztériumok, intézmények honlapjain olvashatunk. Több száz pályázat tematikus összefoglalóját a negyedévente megjelenő Pénzforrás kiadvány, illetve a www.penzforras.hu honlap tartalmazza.

4. Egyéb viszonyaink

A hitelbírálatnál általában plusz pontokat adnak a házasságban élőknek. (Egyesek szerint ez az egyetlen előnye ennek az állapotnak.)

5. Támogatható hitelcélok

A bankok a hitelezési stratégiájuknak, illetve ugyanabba a szektorba vagy hitelcélra már eddig kiadott hitelek nagyságának, kockázatosságának stb. figyelembe vételével döntenek az általuk támogatható hitelcélokról. A bank nem fogja a hitelt megadni, ha úgy érzi, nem igazán ért az adott területhez, esetleg nincs tapasztalata ilyen jellegű hitelnyújtásban vagy talán már túlzottan is sok hitelt nyújtott ebben a témakörben (például mezőgazdasági finanszírozás vagy lakásépítés). Emellett bármennyire is biztos lenne a megtérülés és nagy a haszon, a bankok nem adnak hitelt törvénybe vagy jóerkölcsbe ütköző célokra.

6. Bekerülés a Központi

Hitelinformációs Rendszerbe (KHR)

Úgy kerülhetünk fel a KHR listára, ha például

a legkisebb összegű havi minimálbért meghaladó tartozással több mint 90 napon át késünk. Az is „kiharcolja” magának a listán való szereplés jogát, aki bankkártya használat során más személy személyazonosító vagy egyéb kódját, illetve más azonosító adatát használja fel.

7. Teljes hitelidj mutató

Rövidítve: THM. Százalékos formában, egy évre vonatkozóan megmutatja a hitellel kapcsolatban felmerülő összes kamat, díj, költség mértékét, amit a tőkeösszeg visszafizetésén túl meg kell fizetni, bár minden díjtételt a THM sem tartalmaz (például közjegyzői, szakértői díjak, prolongációs díj, késedelmi kamat stb.). A THM előre akkor sem számítható ki, ha a futamidő alatt a kamat mértéke megváltozik, de a más bankok konstrukcióival összevetve a fogyasztók számára így is elég jó összehasonlítási lehetőséget kínál. (Jó vagy nem jó: ennél jobb egyelőre nincs.)

A fizetési forgalom

Ha a bankokról szó esik, fő tevékenységeik közül elsősorban a hitelek, aztán a betétek, és csak ezek után a közérdeklődésben messze lemaradva kerülnek terítékre az ún. fizetési forgalmi kérdések. Erről sem árt tudni néhány dolgot, még ha a népszerűbb betét-hitel témákhoz képest rövidebb terjedelemben is.

Korábban már írtunk a bankszámlákról (hivatalos megnevezése, a „pénzforgalmi bankszámla” utal a funkciójára – pénzforgalom –, ez egyben meg is különbözteti az egyéb feladatra szolgáló számláktól – betéti, letéti stb. –, és a hétköznapi elnevezése egyszerűen csak „bankszámla” vagy „számla”). Feltételeztük, hogy ezt a fogalmat sem most hallja először az Igentisztelt Érettségiző Olvasó, de reméljük, néhány dolog, illetve megvilágítás talán nem lesz azért annyira unalmas.

Magyarországon a magánszemélyeknek nem kötelező bankszámlát nyitniuk, míg a tágabb értelemben vett vállalkozásoknak már igen. Hogy valakinek hány darab bankszámlája legyen, erre nézve korlátozás nincs, de mivel feleslegesen nem érdemes fizetni mégoly csekély számladíjat sem, érdemes megválasztanunk, hol legyen a számlánk. Hogy legyen-e egyáltalán? A munkahelyek döntő többségében ez már elvárás, de ha valakinek (például rendszeres) fizetési kötelezettségei vannak, és valamiért nem rabja a postán való sorbaállásoknak, feltétlenül érdemes legalább egy bankszámlával rendelkeznie. Nem célszerűtlen, ha az a bank vagy bankfiók nincs távol attól a helytől, ahol napközben tartózkodunk (a bankfiók nyitva tartása a szokványos munkaidővel azonos, a néhány napon tartott hosszabb nyitvatartási idők alatt rendszerint nagyobb a tömeg). Érdemes

még körülnézni, hol érzük el választott bankunk legközelebbi pénzkiadó bank automatáját is, lévén a saját bankunk automatáinak díjai rendszerint alacsonyab-
bak a többinél.

A bankszámla megnyitása a bankszámlaszerződéssel¹ kezdődik. A bankszámla-
szerződés alapján a bank végrehajtja a számlatulajdonosnak a pénz kezelésére, uta-
lására vonatkozó utasításait, cserében – és a szolgáltatásaiért járó díjon felül – a rá-
bízott összegeket használhatja: például hitelt nyújthat belőlük. Ahogy már írtuk, a
bankok számára igen értékes egy-egy új ügyfél becserkésésével megkötött bank-
számlaszerződés, és ezért hajlandóak áldozatot is hozni (például: akciós betét köte-
lező számlanyitással, minimálisan elvárt havi bankkártya forgalommal stb. egybe-
kombinálva). Az így ügyfélnek megnyert számlatulajdonos nagyjából már „zsákban
van”: meg lehet ismerni pénzügyi szokásait és megbízhatóságát, hírlevelekkel, tele-
fonos megkeresésekkel, személyre szabott hitelek, bankkártyák, szolgáltatások fel-
ajánlásával újabb termékek megvételére lehet serkenteni az igen tisztelt kuncaftot.

A számlák funkciója alapvetően a pénzforgalom lebonyolítása. A számlára ér-
kezhet pénz (befizetés, beszedési megbízás vagy inkasszó² folytán), és el is kerülhet
onnan (pénzfelvétel, átutalási megbízás³ alapján). Ezek a pénzforgalmi bankszám-
lákön végezhető alapvető műveletek, amelyek számos egyéb válfaja is létezik. Ha
számlát nyitunk valamelyik bankban, a korábban írt közeli elhelyezkedési szem-
pontokon túl a pénzforgalmi igényeinknek leginkább megfelelő bankot és számla
csomagot⁴ válasszunk! A legalapvetőbb csomagok havi díja egy-kétszáz forint és
nyitási díj sincs általában, de mindig figyeljünk a készpénzes forgalomra: befizeté-
sért általában még nem kell fizetnünk, de készpénzes felvételkor elég vastagon fog
a bankok ceruzája⁵. Próbáljuk fizetési kötelezettségeinket átutalással vagy bankkár-
tyával rendezni!

A bankszámlák díjai a megtakarított szabadidőhöz képest általában nem jelentő-
sek, de arra nagyon érdemes figyelniük, mennyi is legyen a rajtuk „forgalmon kí-
vül” tartott pénz. Abban egységesekek a bankok, hogy ezekre az összegekre szinte em-
lítésre sem méltó kamatokat fizetnek, de egyre több bank kínál a folyószámla fel
nem használt részére magasabb kamatozású lekötési lehetőségeket. (A bank persze
eközben azért titokban szívja a fogát, mert ez neki a korábbiakhoz képest mégis-
csak veszteség, és mert eddig szépen keresett az alacsony kamatozású folyószám-
lákön levő pénzek és a magas hitelkamatok közötti különbözeten, de még mindig
jobban jár, mintha a tartósan baleknak nézett ügyfél felbőszül, enged egy másik
bank akciós csábításának, és átviszi oda tokkal-vonóval a pénzét.)

A bankszámlánk megterhelésénél arról feltehetőleg van információnk, amit a sa-
ját engedélyünk alapján a gáz- és villanyszolgáltatók levesznek havi fogyasztásunk
ellenértékéért. Nemcsak a mi előzetes felhatalmazásunkkal csökkenhet a bankban
levő pénzösszeg – és még csak nem is tudunk előre róla! Bár nincs kétségünk afe-
lől, hogy mi valamennyien, mint törvénytisztelő állampolgárok, sosem kerülünk
olyan helyzetbe, hogy az APEH⁶ inkasszót nyújtson be a számlánk ellen, de azért jó
tudni, joga van rá, még ha az államnak tartozó polgárokat a végrehatásról szóló
1994. évi. LIII. törvény kifejezetten pátyolgatja is: jelenlegi helyzet szerint csak
nagyjából 120.000 Ft (ez függ a mindenkori öregségi nyugdíjtól, illetve annak több-
szörösétől) feletti részt viheti el magával az adóhatóság, az inkasszó tehát korláto-
zott. De létezik.

Emlékeztető

1. Bankszámlaszerződés

Az 1959. évi IV. törvény a Polgári Törvénykönyvről (Ptk.) szerint a bankszámlaszerződéssel a pénzügyintézet kötelezettséget vállal arra, hogy a vele szerződő fél (számlatulajdonos) rendelkezésére álló pénzeszközöket kezeli és nyilvántartja, azok terhére a szabályszerű kifizetési és átutalási megbízásokat teljesíti, a számlatulajdonost a számla javára és terhére írt összegekről, valamint a számla egyenlegéről értesíti.

2. Beszedési megbízás, más néven inkasszó

A számlatulajdonos arra utasítja a bankját, hogy egy neki járó összeget szedjen be egy másik számlatulajdonostól. Közismert formája az ún. csoportos beszedés, amikor például az Elektromos Művek utasítja a bankját, hogy az elektromos áramot használók számlájáról az áram ellenértékét szedje be. Az inkasszók feltételeit, a beszedés jogosságának eldöntését stb. részletes szabályok írják le.

3. Átutalási megbízás

A számlatulajdonos arról intézkedik, hogy a bank a számlájáról egy másik számlatulajdonos számára utaljon át bizonyos összeget. Közismert for-

mája az ún. csoportos átutalás, amikor például egy munkahely utasítja a bankját, hogy a dolgozóinak számlájára a nekik járó fizetést utalja át.

4. Számlacsomag

A bankok többfajta összeállítású számlacsomagot kínálnak. Közöttük alapvetően az a különbség, hogy ugyanazon szolgáltatásokért az egyes csomagokban eltérő díjakat kell fizetnünk. Az egyszerűbb számlacsomagokban nehezebb és drágább a bonyolultabb megbízásokat megadni, mint az erre specializált számláknál.

5. A bankok ceruzája

A banki kondíciók összehasonlításáról a már említett Pénzügyi Szervezetek Állami Felügyelete, www.pszaf.hu oldalon is olvashatunk.

6. APEH – Adó- és Pénzügyi Ellenőrzési Hivatal

Az APEH a pénzügyminiszter irányítása alatt álló, önálló jogi személyiséggel rendelkező, önállóan gazdálkodó, az előirányzatok felett teljes jogkörrel rendelkező költségvetési szerv. Feladatait a rá vonatkozó jogszabály (273/2006. (XII. 23.) kormányrendelet) hosszan részletezi, de jelen szempontból a lényeg: felelős az előírt adók beszedésért is.

Ingyenes a hitelkártya?

Kártyacsalások és egyéb magas gondolatok

A bankkártyákról sokat tudunk, használatuk annyira elterjedt, hogy az alapismerteket felesleges hosszan részletezni (műanyag lap, rajta mágnescsík és/vagy chip stb.), de talán érdekes lehet néhány szót ejteni a bankok által nagyjából ingyenesnek hirdetett hitelkártyáról. A dolog aktuális: könyvünk írása alatt már megindult a Gazdasági Versenyhivatal (<http://www.gvh.hu>) vizsgálódása, nem megtévesztőek-e a bankoknak hitelkártyákra vonatkozó kamatmentességet sugalló hirdetéseit, de ha majd változtatniuk is kell ezeken a propaganda szövegeken, érdemes nekünk is egy kicsit kalkulálni.

Ha már használtuk ezt a „propagandaszöveg” kifejezést, rugózzunk el egy kicsit ezen első gondolatunkat vezérelje ismételten és sokadszorra a logika vagy még az se, hanem egyszerűen csak a józanész, és tegyük fel újra a kérdést: lehet-e egyáltalán valami ingyenes, ami különben pénzbe kerül? Azt talán már mindenki könnyebben érti, hogy a banki szolgáltatások eleve nem lehetnek ingyenesek, de azt már kicsit nehezebben, hogy pont úgy nem, ahogy – kicsit kitekintve – nem lehet ingyenes, mondjuk az úthasználat, a kultúra, az egészségügy és az oktatás (ha csak nem hajlandóak ingyen dolgozni az aszfaltozók, a művészek, az orvosok és a tanárok).

Pont ilyen logikai úton haladva nem kerülhet, mondjuk a tényleges ár felébe a tömegközlekedés, a benzin, a kenyér, a hús (beleértve a rántott sertésszelet, + has.burg, fokhm., ubsal.), no persze szintúgy a villany, a gáz, a németbrikett meg a hasított tűzifa, és gondolom, sorolhatnánk még. Ha valaminek ára van (márpedig ezeknek van: nyersanyag, előállítás, szállítás, munkabérek stb.), azt valakinek meg kell fizetni. Ha maguk a felhasználók, akik bankoznak, utaznak, tanulnak, fűtenek és rántott húst esznek, személy szerint nem fizetik meg, akkor ki legyen a szerencsés megfizető? Legyen az állam? Lehet persze, de ugyan honnan legyen rá pénz? Hát onnan, hogy majd (még) több adót szed, és nekünk adófizetőknek, azaz mindannyiunknak kell végeredményben megfizetnünk mindazt, amit kedvezményesnek vagy ingyenesnek hirdetnek meg. A bankoknál is fizetni kell, ott sincs ingyen semmi, mert ez a pénzügyek teljesen normális világa – bankon kívül és bankon belül egyaránt. És talán elfogadható az az elv, hogy bármilyen szolgáltatásról is legyen szó, az fizesse meg, aki igénybe veszi és nem pedig más.

Ahogy az előbbieken felsorolt javaknak és szolgáltatásoknak is van bekerülési-előállítási költsége, ilyen a bankoknak is van, hiszen kamatot fizetnek a betéteseknek és fenntartják fiókhálózatukat, számítógépes rendszerüket is. Hogyan adhatnák tehát ingyen tovább a pénzüket, akármilyen szépen csengő ingyenes hitelkártya kapcsán? Hát persze, hogy sehogy, úgyhogy valami prücöknek kell itt lenni. És van is, ami jó esetben el van rejtve a hitelkártya szerződésünk valamelyik apró betűs sorában, vagy rosszabb esetben csak egy mondat utal arra, hogy ezekről a vonatkozó Üzletszabályzatban lehet olvasni. Jelenlegi állás szerint ezzel a bank nagyjából megtette a magáét, mert ezeknek a szövegeknek az elolvasására az emberek 99%-a nem veszi a fáradságot, másrészt a túlzott precizitás miatt ember legyen a talpán, aki meg is érti a többszörösen összetett mondatokban, szaknyelven leírt lényegét.

Az egyes bankok konkrét feltételei, díjai számszerűleg eltérnek egymástól, de általánosan mondható az a kitétel, hogy ATM¹-es készpénzfelvételnél ingyenesség nincs: a kimagaslóan magas készpénzfelvételi díj mellett (a jelenlegi banki kondíciók szerint ez lehet 3% is) fizethetjük még az összeg után járó, szintén magas kamatot is (jelenleg 30-40%-al is találkozhatunk). A hitelkártya kvázi ingyenessége tehát legfeljebb a kereskedőknél mutatkozhat meg, mert ott alapesetben a vásárlásunk után járó 1-2% jutalékot a bank nem tőlünk, hanem az eladótól vonja le. Tehát, ha a hitelkeretünket csak kereskedelmi egységekben használjuk fel (POS² – ami ugyebár alaposan szűkíti a felhasználhatósági lehetőségeket – most már csak arra kell figyelniünk, hogy a megadott határidőre pontosan visszafizessük a teljes tartozást. Ha ezt elmulasztjuk, vagy akár csak egy forinttal kevesebbet fizetünk vissza, a bankok többségénél úgy veszik, hogy ezáltal lemondunk az ingyenességről, és a pénzfelvétel napjától kezdve pont úgy felszámolják a kamatot, mintha készpénzt vettünk volna fel.

De ha nagyon odafigyelünk, nem veszünk fel készpénzt és a törlesztéseket is határidőre megteesszük, akkor már csak ingyenes ez a hitelkártya? Ugyan, dehogya. A hitelkártyának szinte biztosan van egy éves díja, amit előre elkérnek, az ingyenesség hangoztatása mellett tehát egyből fizetnünk kell. Most már csak azt kell kiszámolnunk, hogy megéri-e nekünk még így is a dolog.

Ehhez pedig ismernünk kell, mekkora limitet, tehát felhasználható szabad keret kapunk a kártyánkra, és emellé tudnunk kell saját vásárlási szokásainkat is. Néz-

zünk egy konkrét példát. Mi például havi 100 000 Ft-ot szoktunk kereskedőknél költeni (tehát készpénzes felvétel nélkül, és ezt az összeget hitelkeretként meg is kapjuk a kártyához). Feltételezzük azt, hogy ezt a pénzt a hónap folyamán gyakorlatilag egyenletesen hagyjuk ott különféle vásárlásaink alkalmával (a felhasznált hitelösszeg tehát a hó eleji nulláról egyenletesen nő, hogy a hó végén elérje a teljes keretet), valamint feltételezzük még azt is, hogy a hónap lejártakor kell visszafizetnünk. És ezek után számoljunk. Az elméletileg egyenletes felhasználásból következően a hónap felénél érünk el a hitelkeretünk feléhez, így számításunkban úgy kalkulálhatunk, hogy átlagosan a hitelkeret fele van csak nálunk a teljes egy hónapig, és így hónapról-hónapra megújulva, folyamatában véve végig a teljes évig. A példánál maradva tehát egy év alatt az átlagos futamidőt tekintve csak a keret felének megfelelő összeget, 50 000 Ft-os hitelt használunk fel. Cserébe mi az évente egyszer esedékes kártyadíjat fizetjük meg (legyen ez például: 5 000 Ft), ami a felhasznált összeghez viszonyítva így nagyjából 10%-os éves kamatnak felel meg – ahogy írtuk, ennél az optimális kártyahasználatnál, amikor nem kerülünk a késedelem vagy az automatáknál történő készpénzfelvétel bűnébe. (Ha zavar ebben a mondatban a „nagyjából” szó, gondolj arra, hogy a kártyadíjat előre kell fizetnünk, a pénzt pedig ezek után használjuk, a pénznek pedig jelenértéke van, amiről már beszéltük, emlékszel?)

A megtakarítási oldalt tekintve meg kell néznünk, hogy ezt a „feleslegessé” váló 100 000 Ft pénzünket vajon le tudjuk-e kötni legalább ekkora betéti kamattal, mert igazából csak akkor éri meg ez a hitelkártyás buli. Tehát döntenünk kell, jól járunk-e vele vagy sem, de mindenképpen tudjuk azt, hogy a reklámokban hangoztatott ingyenességről szó sincs.

A hitelkártyák ingyenességét megvizsgálni is közérdekű téma, de még inkább népszerű lehet a bankkártyákkal való visszaélések taglalása. E fejezet szerzői is áldozatául esnek a népszerűség hajhászásnak, és nem bírják megállni, hogy ne rántsák le a leplet az e témakörben sündörgő bűnözőkről (csak az a kár, hogy miközben mi ugyan lerántjuk itt a leplet, ők meg folyton visszarántják – ám ez kedvünket nem szegi). A bankkártyákkal történt visszaélések élvezetes történetei terjedelmi okok miatt sajnos kimaradnak, de a leginkább jellemző vagy gyakori csalások fő ismérveit az alábbiakban azért összefoglaljuk.

Az egyik csalásfajta a bankkártyaszám és/vagy a PIN kód megszerzése, ami történhet például telefon segítségével. Lényege az, hogy a bankunk nevében telefonáló illető néhány adatot ismer rólunk, és ezekkel operálva elhiteti, hogy valóban egy hivatalos és legális akció részesei vagyunk. Ne dőlünk be annak, ha tudják személyi adatainkat, számlaszámunkat. Ezek számos helyen (kereskedő, ahol már vásároltunk kártyával, a munkahelyünk, önkormányzat stb.) megtalálhatóak, sőt még az sem jelent semmi biztosítékot, ha ismerik a bankkártyánk számát. Ha valamely ok miatt megkerülhetetlen valamely bizalmas adat megadása, érdemes inkább visszahívni, és a visszahívás előtt ellenőrizni a tudakozónál a szám előfizetőjét, hogy az tényleg a bankunké-e, vagy pedig eleve bankunk közismert ügyfélszolgálati telefonszámára csörögünk vissza. PIN kódunkat vagy jelszavunkat pedig semmiképp, semmilyen körülmények között ne adjuk meg, mert nincs olyan helyzet, amikor jogosan kérhetik, így szinte biztos, hogy a PIN kód kérése bárhol, ami nem ATM vagy POS terminál, egyértelműen csalás!

Kártyaszámunkra, PIN kódunkra a csalók támadhatnak hamis e-mail küldésével is. Itt az elektronikus levélben lévő linkre kell kattintani ahhoz, hogy elérjük bankunk internetbankját. Ilyenkor egy, az eredetire megszólalásig hasonló weboldalon bekérik az ügyfél felhasználói nevét és jelszavát, majd amikor az adatokat megszerzték, természetesen kiderül, hogy az internetbank nem működik, hát persze, hogy nem, amikor az nem az eredeti. Érdemes tehát megjegyezni, hogy bankunk e-mailben sosem kér tőlünk ilyesmit, ezért az internetbankot minden esetben úgy hívjunk elő, hogy a webcímet a címsorba kézzel írjuk be vagy válasszuk ki a kedvencek közül. E könyv megjelenését megelőző elmúlt másfél-két évben számos bank ügyfeleinek megtévesztésére mentek az e-mailek, a bankok hivatalosnak tűnő, száraz frázisait tartalmazó szöveggel. Az egyik ilyen esetben például egy pénzmosásról szóló akcióról szolt az (ál)hír, amelyben esetleg a mi számlánk is véletlenül zárólva vagy megcsapolva lett, ezért az ügyfelet egy nagyon hitelesnek látszó üzenettel a számlaegyenlegének ellenőrzésére kérték fel. Az e-mail végén ott szerepelt a Kattintson ide! felszólítás, és máris a hamisított weblapon találhatta magát a kedves kuncsaft. Ahol is gyorsan bekérték a kártyaadatait, meg a PIN kódját is.

A csalók megszerezhetik nemcsak a kártyaadatokat vagy a PIN kódot, hanem magát a bankkártyánkat is. Például a csalók egy ragasztócsíkot helyeznek el az automata kártyakiadó (vagy pénzkiaadó) nyílásába, megakadályozva ezzel, hogy a kártyát (pénzt) az ATM-ből visszakapjuk. Eltávolításunk után a ragasztócsíkot leszedve kezükbe kerül a kártyánk (pénzünk).

Ha tehát egy ATM művelet után nem kapjuk vissza a kártyánkat vagy a pénzt, miközben már hallhattuk az automata jellegzetes pénzszámláló-pénzpörgető hangját, és ráadásul hirtelen segítőkész emberek is megjelennek, akik furcsa mód nemrég maguk is így jártak, szinte biztosak lehetünk abban, hogy csalás áldozatai lettünk. Ne hagyjuk el az ATM-et, és azonnal hívjuk a bank kártyaletiltó telefonszámát! Az automatát üzemeltető cég telefonszámát ugyan megtaláljuk az ATM-en, de egyrészt bankkártya letiltást a bankunknál kell megtenni, másrészt pedig mint általában minden, ez a csalásos módszer is tovább fejleszthető még pedig azzal, hogy a csalók egy egyszerű öntapadó matricával hamis telefonszámot tüntetnek fel az ATM-en. A rajta levő telefonszám persze a csalóké, és ha ezt felhívja a kártyabirtokos, letiltásra hivatkozva elkéri tőle a PIN kódját is. Az ily módon átvert illető ráadásul a telefon után még meg is nyugszik, hiszen úgy hiszi, hogy bankkártyáját „letiltatta”. Figyeljünk: PIN kódot még letiltáskor sem kérhetnek tőlünk! (Letiltáskor néhány személyes adattal azonosítanak be minket, és sajnos ezáltal elvileg az is benne van a pakliban, hogy mondjuk vicces ismerőseink



Vicc a bankkártya biztonságáról

a nevünkben letiltják a kártyánkat... Annyit meg kell jegyeznünk, hogy ezeket a telefonhívásokat a bankok rögzítik, és letiltáskor olyan adatot is kérnek, amit nem feltétlenül tud mindenki.)

Magyarországon ugyan még nem fordult elő a következő módszer, de ahogy fejlődnek a dolgok, minden okunk meglehet az „optimista” várakozásra, hogy egy szép napon majd nálunk is sor kerül rá. Ennél a csalásnál a leleményes bűnözők egy látszólag működő ATM-et állítanak fel, melynél miután bekérték a PIN kódot, „benyeletik” a kártyát, és ettől kezdve a már említett sínen futnak az események, olajozottan. Tehát ilyen még nem volt, de például nem is olyan régen még elképzelhetetlen lett volna az is, ami már megtörtént, hogy banki automatákat erőgépekkel tépjenek ki a helyükből, teherautókkal szállítsanak el, higgadt lakatosipari szakmaiságot igénylő feltörési tevékenység végrehajtása céljából egy nyugodalmas műhelybe, majd pedig egy közeli tóba vágják a szétszedett automatát. Kis túlzással most már lassan szinte azon sem lepődünk meg, ha hétfégi pecázás közben a három dévérkeszeg és egy compó mellett egy kis horgász szerencsével egy kibevezett ATM is lehet a zsákmány.

Úgy is meg lehet csapolni a bankszámlánkat, hogy maga a bankkártya ugyan ott van a zsebünkben, csak előtte már „mértéket vettek” róla ezek a csalással foglalkozó szabólegények. Hogy működik-e a hamisított kártyájuk, sokszor először kis összegű próbavásárlással tesztelik, és ha a tulajdonos továbbra is mit sem sejt, neki látanak a nagybani üzemnek. Hatékony ellenszer lehet valamennyi kártyás tranzakcióról sms üzenetet kérni a bankunktól, mivel akkor már az első próbálkozásnál fény derül a visszaélésre, és letilthatjuk a kártyánkat.

Az ún. klónozott kártyák elkészítéséhez az adatok begyűjtéséhez olyan POS-t használnak, amely a bűnözők által hozzacsatlakoztatott speciális magnó segítségével rögzíti a kártya adatait és jó esetben a PIN kódot is, vagy a csalókat segítő kereskedelmi alkalmazott nemcsak a vásárláshoz szükséges POS-en húzza le a kártyát, hanem egy saját használatú leolvasón is. Ha a PIN kódot nem sikerül megszerezniük, a hamisított kártya akkor is használható olyan kereskedőknél történő vásárlásnál, akik hajlandóak nem észrevenni, hogy nem egy igazi bankkártyát, hanem csak egy felragasztott mágnescsikkal ellátott szintelen műanyag lapocskát használ a kedves vásárló. A hamisított kártya előállításával való bibelődés anyagi jutalma az így megvett áru eladásából származik. Sose adjuk ki a kezünkben a bankkártyánkat úgy, hogy azt majd valahol „a főnök irodájában” levő POS-en húzzák le! POS-es használatnál mindig tartsuk a szemünket a kártyán, és a pénztáros kezén...

És nem is feltétlenül szükséges, hogy a kereskedő vagy az alkalmazottja a banda segítőtje legyen – és elnézést is kérünk valamennyi tisztességes kereskedőtől! Történt például adatlopás egy kisebb szállodában úgy, hogy az éjszakára a bezárt kapu mögött, a vendégként bejelentkezett bűnöző a portán magára hagyott POS-t babrálta meg, majd reggel kijelentkezve pár nap múlva visszatért és egy újabb éjszakai akcióval megszerezte az időszak alatt bezsákolta kártya adatokat. A hamis kártyák legyártása ezek után a hamisító szakembereknek már csak könnyed kézimunka.

A mágnescsikken levő kártyaadatokat megszerezhetik már akkor, amikor az ATM-en egy apró, szinte észrevehetetlen szerkezettel a kártya behúzása és kiadása során, az áthaladáskor olvassák le a kártya mágnescsikóját. Ez ellen ma már a bankok az ATM-ek működését fejlesztve lebegtetéssel, rezgetéssel védekeznek, aminek követ-

keztében az illegális leolvasó szerkezethez egyszer közel, egyszer pedig távol kerül a mágnescsik, így nem képes a teljes információt rögzíteni.

Amatőr próbálkozásnak tűnhet, mégis sokszor sikeres, ha az ATM helyiségbe vezető, kártya lehúzásával nyitható ajtón PIN kódot kérnek: talán mondanunk se kell, hogy a mágnescsik és a PIN kód egy illegálisan felszerelt adatrögzítőre kerül, ha nem azonnal rádiófrekvenciás jellel átalakítva egy közeli autóban tevékenykedő hamisító banda kártyagyártó készülékébe.

Most vesszük észre, hogy a sok trükközés mellett eddig nem is említettük a legáltalánosabbat, amikor egy egyszerű zsebtolvajlás következtében szabadítanak meg bennünket a kártyánktól. És ha az egy füst alatt a szintén meglovasított noteszünkben vagy mobiltelefonunkban Bank Károly, OT Péter, Ci Balázs vagy hasonló szellemdús álnevek alatt tároljuk a PIN kódot – mert ugyebár 4 számot megjegyezni nem egy egyszerű eset –, ne csodálkozzunk, hogy a bank semmiféle megértést nem fog tanúsítani, ha illetéktelenek megcsapolják a számlánkat.

Amúgy a bankok tényleg megpróbálnak sok mindent megtenni annak érdekében, hogy a kártyacsalások minél nehezebbé váljanak, hiszen – mint már annyiszor hangsúlyoztuk – a banküzem bizalomra épül, így pontosan tudják, mennyire is érdekükben áll ennek a bizalomnak a megőrzése. De megfeszülhetnek, ha mi súlyosan gondatlanul vagy nem kellő odafigyeléssel kezeljük saját pénzeink sorsát.

5

Emlékeztető

1. ATM

Automatic Teller Machine, azaz pénzkiadó automata, amelynek egyéb funkciói is lehetnek.

Alkalmas befizetésre, számlaegyenleg lekérdezésre, átutalás indítására is.

2. POS

Point of Sale, azaz eladási pont, kereskedőknél levő bankkártya leolvasó hely.

Az elektromos bank, az internetes bankolás

Az elektromos bankolás fogalma magában foglalja mindazokat a szolgáltatásokat, amelyeket valamilyen elektronikus eszközzel segítségével veszünk igénybe a bankok házatáján. A telefonon és interneten nyújtott szolgáltatások az információnyújtással kezdődnek. Alaphelyzetben a bankok termékeiről lehet érdeklődni (betét-hitel-számla konstrukciók, pénzforgalmi díjak, kamatok, árfolyamok, befektetési lehetőségek és különféle elemzések), magasabb szinten pedig saját számlánk egyenlegéről, forgalmáról kaphatunk információkat és adhatunk utasítást átutalásra, betétek elhelyezésére,

bontására, értékpapír kereskedelemre vagy akár hitelfelvételre is.

A bank az elektromos bankolás, az ún. electronic-banking alkalmazásával az első lépéseket teszi meg azon az úton, amelynek végét a jövőbelátók a bankfiók hálózati rendszer megszűnésével prognosztizálnak. Kétségtől igaz, hogy egy-egy, széles szolgáltatásokat biztosító elektronikus telepítés nem olcsó mulatság, sem az ügyfél (aki a szolgáltatást végül is megfizeti), sem pedig a bank részéről, amely lehetővé teszi a rendszerét arra, hogy tömegével legyen képes kielégíteni az electronic-banking iránti igényeket.

Ezekkel a banki költségekkel szemben közvetlen költségmegtakarítást jelent a fiók-hálózat feleslegessége, visszafejleszhető-

sége vagy akár kiépítésének elmaradása. Nincsenek épületek, bútorok, járművek. Az információkat a géptől, nem pedig a napi 8-10 órában ott üldögélő munkatársaktól nyerik az ügyfelek, ami pedig human erőforrás megtakarítást jelent. Természetesen nem szabad misztifikálni a gép szerepét az emberrel szemben. A gyakorlat is azt mutatja, hogy bizonyos szinteken, bonyolultsági fokokon, a pénzügyekben kevésbé jártas lakossági vagy pedig a speciális igényeket támaztó vállalati ügyfélkörnél nem nélkülözhető az ügyfél és az ügyintéző személyesebb kapcsolata.

Az ügyfelek előnye az idő- és költségmegtakarításból, nagyszámú ügylet esetén pedig a fajlagos költségek mérséklődéséből adódnak. A jelentősebb forgalmú ügyfelek – elsősorban itt vállalati ügyfelekről vagy például az értékpapírokkal intenzívebben foglalkozó magán-személyekről beszélünk – jól profitálhatnak abból, hogy likviditásukat (az ún. azonnal rendelkezésükre álló, tehát nem befektetett, ezáltal nem kamatozó pénzeiket) a minimális szinten tartják, hiszen közvetlen banki kapcsolatuk szerint nemcsak a felesleges pénzeik kerülhetnek a magasabb hozamú lekötési módokra, hanem kifizetésekhez is csak az utolsó pillanatban kell biztosítaniuk a pénzt.

Mindeközben nem szabad megfeledkezni arról, hogy a bankon kívülre került

számítástechnikai végpont fokozza az illetéktelen hozzáférést is. A védekezési megoldások keretében elsősorban a bank központi rendszeréhez való külső kapcsolódást kell védeni, így az ügyfelek bejelentkezésekor kulcslemezekkel, kártyákkal, kódszámokkal, elektronikus aláírás-hitelesítési rendszerekkel, valamint ezek több szinten való bekérésével szokásos minimalizálni az illetéktelen behatolást.

Mindezek ellenére, legfőképpen az internetes áruházakban a bankkártyával való fizetés még meglehetősen ritka, bár egyre többet veszünk így könyvet, repülőgépjegyet, szállást stb., de a félsz mindig bennünk van, nem élnek-e vissza a megszerzett kártyaadatainkkal. Pedig a megoldás már megszületett: azon túlmenően, hogy se telefonba, se interneten soha, senkinek és semmikor se adjuk meg a kártyánk PIN kódját, a kártyaszámmal való visszaélést is lehetetlenné teszi az az egyre több bank által kínált szolgáltatás, hogy internetes vásárlásainkhoz alkalmanként ún. egyszer használatos kártyaszámot kérhetünk. Ennek a számnak az érvényessége csak egy vásárlásig tart, ezért megszerzésével a bűnözők semmire sem mennek.

A megfelelő biztonsági intézkedéseket betartva nyúlunk tehát bátran az internetes bankolási és vásárlási lehetőségekhez!

Emlékeztető

1. PIN kód

A PIN kód (Personal Identification Number) egy titkos személyi azonosító szám.

Értékpapírok, tőzsde

Amikor korábban befektetésekről esett szó, eddig is utaltunk a klasszikus bankbetétektől eltérő formákra, de nem men-

tünk bele mélyebben a részletekbe. Következzen tehát most az a fejezet, ahol az értékpapírokról és az értékpapíriac-ról megtudhatunk valamivel többet, úgy is mint az ezekkel foglalkozó bankok

negyedik legfontosabb tevékenységéről. Tesszük ezt leginkább azért, mert tapasztalatunk szerint a bankkal úgyahogy tisztában levők számára is meglehetősen homályos az inkább a szakmabeliek vadászterületének tartott világ. Pedig a megtakarított pénzünk értékpapírokba való fektetése kibővíti a lehetőségeket, és – többnyire nagyobb kockázat mellett ugyan –, de magasabb hozammal is kecsegtethet.

Itt van tehát a remek lehetőség, hogy a következőkben pontosan definiáljuk az értékpapírokkal kapcsolatos fogalmakat, és hosszasan magyarázzuk azok jogi hátterét és feltételeit. Ámde ezt a remek lehetőséget mi most elszalasztjuk. E helyett a gyakorlati ismeretekre helyezve a hangsúlyt ebben a fejezetben, az értékpapírokat¹ elsősorban közgazdasági értelemben vizsgáljuk, ezen belül is a leggyakoribb befektetési formák tükrében. Mindamelllett felhívjuk a figyelmet arra is, hogy jogi vonatkozásairól a jogszabályok terjedelmes mennyiségben rendelkeznek.

Az értékpapírban foglalt bizonyos jog lehet követelést (például: kötvény), részesedést (például részvény) vagy valamely áruval kapcsolatos jogot megtestesítő – e két példaként említett értékpapírfajta áll leginkább a befektetők rendelkezésére.

Kötvényeket bocsáthat ki az állam, a pénzügyi intézet vagy a vállalat. A kötvény gyakorlatilag olyan, mint egy betét: megvesszük valamennyiért (pénzt adunk a kibocsátónak), hogy visszaváltáskor több pénzt kapjunk érte. A kötvények kibocsátásának feltételei pontosan meghatározottak, és amennyiben a kibocsátó lehetővé teszi a széles körben való megvételét, vehetünk is belőle, de tudnunk kell, mit kockáztatunk: a kötvény által ígért pénzt az „garantálja”, aki a kötvényt kibocsátotta. Elsősorban a vállalatok által kibocsátott kötvényeknél kell szem előtt tartanunk.

Hasonló a rizikó a részvények megvásárlásánál. A részvény a részvénytársaságok alapításakor vagy azok alaptőkéjének emelésekor kibocsátott értékpapír, amit megvásárolva az adott társaság résztulajdonosává válunk. Pénzt kapni úgy tudunk belőle, hogy jogosultak vagyunk osztalékra, vagy ha eladjuk a részvényünket. Mindkét esetben a társaság sikeres működése a záloga annak, hogy a befektetésünk is sikeresnek bizonyuljon, és megfelelő összegeket kapjunk a befektetett pénzünkért.

Akár részvényt, akár kötvényt vásárolunk, nem árt némi tudással és jó üzleti érzékkel rendelkezni, hogy miből vegyünk, mennyit és mikor adjunk el. Ez már egy magasabb iskola, de vannak olyan lehetőségek, amelyekkel azok is élhetnek, akik nem járatosak a pénzügyi világban, így ők is részesedhetnek a kötvények és a részvények a banki betéteknél nagyobb hozamában. Ezek az ún. befektetési alapok².

A befektetési alap maga az az összegyűlt pénzösszeg, amit a befektetési alapkezelő úgy gyűjt össze, hogy befektetési jegyeket bocsát ki, amelyeket a befektetők megvásárolnak. Az összegyűlt pénzből az alapkezelő valamilyen portfólió³ elv szerint befektet ingatlanokba (ingatlanalap) vagy értékpapírokba (értékpapíralap); kötvényekbe (kötvényalap), részvényekbe (részvényalap) vagy ezekbe vegyesen (vegyes alap). Ráadásul van még ezekbe az alapokba befektető alap is, az alapok alapja. (Tényleg van ilyen...) Lehet választani!

A sokfajta kapcsolódó ismeret átadására itt most lehetőségünk nincs (könyvtárnyi irodalom áll az érdeklődők rendelkezésére), de a praktikum okán fontos még, hogy – legalább meghatározás szinten – megismerkedjünk a zártvégű⁴ és a nyíltvégű⁵ alapok fogalmával.

És a tőzsdével⁶ is.

A Tőzsde kívülről egy szép épület, belül pedig egy számítógépekkel és kiabáló, integető vagy éppen képernyőkre meredő emberekkel felszerelt nagy terem, aminek a parkettján⁷ a brókerek⁸ mindenféle, ráadásul még ki sem nyomtatott számsorokat adnak és vesznek. Az egész egy nagy szemfényvesztés. Vagy nem?

Nyert. Vagy nem. Ahogy a többi pénzügyi intézményre szükség van, ugyanígy jött létre és működik a tőzsde, amely megbízható cserehelye, piaca az értékpapíroknak vagy áruknak. A tőzsde piacán nem lehet bármiféle áruval kereskedni: a tőzsdei termékek köréről – pontosan a megbízhatóság miatt – a tőzsdei szabályzat rendelkezik, és a könnyebb kereskedés érdekében még azt is megszabják, mekkora a legkisebb alapegység (kötésmennyiség), amivel vagy aminek többszörösével kereskedni lehet: ezt nevezik kontraktusnak.

A tőzsde működését nézve mondhatjuk azt is, hogy a tőzsde maga a legtökéletesebb piac: a kereslet és kínálat (amit el akarnak adni az eladók, illetve amit venni akarnak a vevők) nagy tömegben és egy helyen találkozik: van bőven áru, és nem kell hozzá az egyik utcából városból, országból a másikba

elmenni utánuk. A sok kicserélhető áru pedig biztosítja a likviditást is: aki akar, eladhat, aki akar, vehet, mindig talál hozzá partnert. A kicserélést az is elősegíti, hogy ezek az áruk homogének: a pénzügyi termékek az alapvető jellemzőjük alapján (jövőbeni pénz ígérete), a tőzsdei áruk, például a gabonák pedig egységes minősítésüknek köszönhetően. A tőzsdén koncentrálódik az információ is, és az eladó és a vevő is egyformán tájékozott: ugyanazt a monitort látják mind a ketten, elvileg nincs lehetőség a másiknak az információhiányból adódó megtévesztésére. A tőzsdén (Magyarországon ennek neve Budapesti Értéktőzsde⁹ <http://www.bet.hu>) csak a megbízható tőzsdetagok (például bankok) kereskedhetnek. Ha mi is szeretnénk ott üzletelni, nekik kell megbízásokat adnunk. Ha pedig okosodni szeretnénk a pénzügyi piacok rejtelméről, a lelkesek és a mazochisták elolvashatják az értékpapírokkal kapcsolatos jogszabályokat (nem állítjuk, hogy ezeknél érdekfeszítőbbet még sohasem láttunk, de az élet sem fenéki tejfel). Vagy még inkább érdemes felkeresni a Közép-Európai Brókerképző Alapítványt (<http://www.brokerkepzo.hu>).

Emlékeztető

1. Értékpapír

Az értékpapír közgazdasági értelemben valamilyen vagyonnal kapcsolatos jogot megtestesítő forgalomképes okirat vagy számlán megjelenő összeg (elektronikus jel).

2. Befektetési alapok

Ha a banki kamatoknál jobban, egyben kockázatosabban szeretnénk gyarapítani megtakarításainkat, ám nem ismerjük részletesen a pénzpiacot, akkor megoldást jelentenek a befektetési alapok, amelyek a befektetők pénzéből összegyűlt vagyont különböző befektetési formákban

helyezik el, és a hozamból a befektető a befektetésének megfelelő arányban részesül.

3. Portfólió

A pénzügyi világban valakinek a tulajdonában lévő pénzeszközök, pénzek, értékpapírok összességét nevezik így.

4. Zártvégű alap

Egy ún. jegyzési időszak alatt vehető csak meg az illető alap befektetési jegye. Az alap meghatározott futamidővel működik, és ennek lejáratkor fizeti vissza a megemelkedett összegeket. A két időpont között sem új jegyet venni, sem az alapkezelőnél visszaváltani nem lehet, ezért a likviditásán a tőzsdei bevezetéssel lehet javítani.

5. Nyíltvégű alap

Az alapnak nem feltétlenül van futamideje, de lehet előre meg nem határozott futamidejű is. A befektetési jegyek futamidő közben szabadon vehetők és visszaválthatók. Az alapok jegyeit jellemzően a bankokban lehet megvenni, eladni. Közkedvelt befektetési forma.

6. A tőzsde

A tőzsde egy szigorúan szabályozott piaci hely, ahol jellemzően homogén vagy pontos kategóriákba besorolható termékekkel kereskednek.

7. Tőzsdei parkett

Átvitt értelemben a tőzsdének az a terme, ahol maga a kereskedelem folyik. Ez a parkett néha elég „csúszós”, voltak már nagy esések, finoman szólva, ajakra huppanások is.

8. Bróker

Tőzsdei üzletkötő, aki egy adott értékpapír-kereskedő céget képvisel, és ügyfelei megbízása alapján ad-vesz értékpapírokat. A munkakör betöltését törvény szabályozza, a brókertől többek között szakvizsgát és büntetlen előéletet követel meg.

9. A Budapesti Értéktőzsde – a BÉT

<http://www.bet.hu/onlinesz/index.html>

A Budapesti Értéktőzsde Részvénytársaság a magyar tőkepiac kulcsszereplője a nyilvánosan

kibocsátott értékpapírok hivatalos kereskedési platformjaként. A pénzügyi közvetítői rendszer fontos eleme, mely alternatívát kíván nyújtani a finanszírozási források után kutató szervezetek számára a hitelintézeti finanszírozással szemben. Egyúttal a befektetési lehetőségek széles skáláját nyújtja mind a hazai, mind a külföldi befektetők számára, legyenek azok akár magán-, akár intézményi befektetők. A BÉT szekciói, ahol a kereskedés folyik: hitelpapír szekció (kincstárjegy, államkötvény, jelzáloglevél, vállalati kötvény); részvénytársaság (részvény, kárpótlási jegy, befektetési jegy); származékos termékek szekciója (határidős részvény, index, deviza, kamat stb.); áruszekció (gabona stb.).

Értékpapírokkal kapcsolatos ajánlott jogszabályok

- 1959. évi IV. törvény a Polgári törvénykönyvről 338/A-D.§
- 1997. évi XXX. törvény a jelzáloghitelezésről és a jelzáloglevélről
- 2001. évi CXX. törvény a tőkepiacról
- 283/2001. kormányrendelet (...befektetés, árutőzsde, értékpapír stb.)
- 285/2001. kormányrendelet a kötvényről
- 286/2001. kormányrendelet a kincstárjegyről
- 287/2001. kormányrendelet a letéti jegyről

Összegzés – ami semmiképpen sem összegezés, de mégiscsak valamilyen bölcs intellemmel kellene befejezni

Ebben a fejezetben a bankok környékéről szedtünk össze némi információt. Mindenképpen sokat írtunk arról a bizalomról, ami lehetővé teszi a pénzhasználatot, nélkülözhetetlenné teszi a bankokat és működteti a hitelezést is. Mi is bízunk valamilyen, még hozzá abban, hogy ez a száraz pénzügyekről szóló rész sem lesz annyira unalmas... És ha eddig eljutottatok, akkor már nyertünk!

Egy fejezet lezárásakor azt is hozzá szokás tenni, hogy az írás a teljesség igénye nélkül készült, de jelen esetben még ez a megjegyzés is erős túlzás lenne, hiszen harmincvalahány oldalban összefoglalni a sok száz, ezeroldali szakismeretet egyszerűen lehetetlenség. Ez nem is lehetett a célunk.

Mert a célunk azt volt, hogy a pénzügy világáig eddig is sokszor hangoztatott logikuságába ágyazva megismertessük a banki működési alapelveket, megértessük egy bankon kívülálló, ámde a szolgáltatásaikkal folyamatosan találkozó pályakezdő fiatal számára a mozgatórugókat, hogy ezek után, kicsit belsősként és értő módon tudjatok közelíteni ehhez a speciális témához is. Reméljük, sikerült.

Mert tudjuk (még ha nem is hisszük el), hogy a pénz önmagában nem boldogít, de az se tesz boldoggá, ha tudatlanságból még esélyt se adunk magunknak a pénzügyi csapdák elkerülésére vagy a már összeszedett pénzünk értékének megőrzésére, növelésére. Nem lustaság az, ha nemcsak mi, hanem a pénzünk is dolgozik! Nos, hát akkor legyen ez a záró bölcs intelem.



MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Ha szeretnél kicsit elmélyedni a tőzsde világában, próbáld ki a <http://enlight.com/capitalism2> oldalról ingyenesen letölthető Capitalism II. játékot, amely sok segítséget nyújthat a tőzsdepiac megértésében.

Ha saját magad szeretnéd pénzügyeidet rendszerezni, ajánlani tudjuk a Microsoft Money legújabb verzióját (<http://www.microsoft.com/money>), de ha ehhez nem érzed magad elég profinak, vagy egyszerűen nincs rá szükséged, egy Excel táblázat is bőven megteszi háztartásod számára. Az Microsoft Excel egyébként kitűnő eszköz kamatok számolására, különböző ajánlatok összehasonlítására. Ismerd meg és használd ki minél jobban. Az Office Online (<http://office.microsoft.com>) számos ötletet, űrlapot és ismertetőt tartalmaz.

5



Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

Forint története <http://hu.wikipedia.org/wiki/Forint>
Banktitokról bővebben

<http://www.bankkartya.hu/?cikk=2578&lap=1>

Teljes hiteldíj mutató

http://www.mimi.hu/gazdasag/teljes_hiteldij_mutato.html

Pénzmosás <http://www.mimi.hu/gazdasag/penzmosas.html>

Infláció <http://hu.wikipedia.org/wiki/Infláció>

Jelentés az infláció alakulásáról

http://www.mnb.hu/Engine.aspx?page=mnbhu_inflacio_hu

Pénzügyeinkről, egyszerűen

http://tudatosfogyaszto.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=36

Bankkártya-biztonság

<http://www.bankkartya.hu/?oldal=biztonsag>

Pénzhamisítás

<http://www.hamispenz.hu/index.php?menu=2&cim=Cikkek>

Linkek az oldalról

<http://www.hamispenz.hu/index.php?menu=1&cim=Linkek>

Adó és Pénzügyi Ellenőrzési Hivatal

<http://www.apeh.hu/honlapterkep>

Tőzsde <http://tozsde.lap.hu/>

Tőzsde története http://www.metpress.hu/tozs_inf/bettort.html

Adócsalás <http://hu.wikipedia.org/wiki/Adócsalás>

Biztonságos fizetés az interneten <http://www.poinernet.pds.hu/ujsagok/lupe/2005-01/2005031823012629600000696.html>

Internetes biztonság és a phishing #1

<http://benceboc.wordpress.com/2007/08/27/internetes-biztonsag-es-a-phishing-1/>

Fizetés interneten vagy telefonon

<http://www.hitelefon.hu/?us=fogalomtar&id=113>

Betétkamatok, hitelkondíciók

<http://www.bankkartya.hu/?oldal=kamatok>

Buxindex elemzés és egyéb elemzések

<http://www.trendlines.hu/technikaielemzes.php>

Rácz Péter

Európai Unió ismerefek

Bevezetés: Miért jött létre az Európai Unió?

A „Közös Európa” ötlete már több száz évvel ezelőtt is megjelent egyes gondolkodók fejében, mégis csak a második világháború után indult el az integrációs folyamat Európában. Ennek oka, hogy a II. világháború vége romokban és megosztottan találta Európát. Történelmi esélyt használtak ki a nyugat-európai országok, mikor feledve a viszályt leültek a tárgyalóasztalhoz, és pár konkrét együttműködés, javaslat mentén tervezni kezdték a kontinens békés jövőjét.

Stabil elképzelésük szerint a béke fenntartása csak úgy oldható meg, hogy gazdaságaikat összekapcsolják. Egyfajta kölcsönös függőség és munkamegosztás kialakítása volt a cél, hogy elkerülhetőek legyenek a különutas politizálások, valamint az esetleges újabb próbálkozások az egyeduralomra. Nyilvánvalóvá vált a segélyakciók révén, hogy a nemzetközi rend, s benne az Egyesült Államok (lásd Marshall-segély) is egy integrált és békés Európát kíván. Ezen kívül, a nyugat-európai országok aggódoó figyelemmel tekintettek az akkor már egyre inkább kibontakozó kelet-európai kommunista blokk felé.

Nem szabad elfelejteni, hogy az európai összefogás komoly politikai tartalommal bír, ámde a legfontosabb kapocs mégis a gazdasági együttműködés. Hosszú utat kellett a nyugat-európai országoknak bejárni, együttműködésüket türelmesen és óvatosan kellett elmélyíteniük ahhoz, hogy vezető szerepet tölthessenek be a világgazdaságban. Az Európára jellemző szociális gondoskodás magas költségei, a magas munkabérek rontják az európai áruk versenyképességét. Ezt ellensúlyozandó a



megoldás az üzemi méretek növelése, a sorozatgyártás és a specializáció lehetett, ami alapján minden ország más termék gyártását vállalja. Viszont így tágabb felvevő piacra volt szükség, amelynek méretben nagyobbak kell lennie, mint bármelyik európai ország területe. A kutatási költségek nagysága szintén elgondolkodásra kényszeríthette az országokat, ugyanis jó pár iparág hatalmas mennyiségű kutatási pénzt igényel, amit az egyes államok önállóan képtelenek lettek volna megfizetni. Ugyanakkor az integráció lehetősége adott volt a földrajzi közelség miatt, így a határok megszüntetésével a vállalatok egy sokkal nagyobb piacra jutottak a nemzeti piacok mellett.

Mi az integráció, és milyen fokozatai vannak?

Az integrációnak különböző fokozatai, amelyeket nyomon követhetünk az EU fejlődésén, sőt, elsőszámú tankönyvi példának tekinthetünk, hiszen soha, semmilyen államok közötti együttműködés nem ért el magasabb szintre, mint a jelenlegi Európai Unió. Az úgynevezett **szabadkereskedelmi övezetből** (amikor a tagországok között nincs vám, de minden tagország fenntartja saját vámjait a nem tagországokkal szemben) alig tíz év alatt jutottak el a nyugat-európaiak a **vámunióhoz**, amikor is a tagországok között nincsenek vámok, továbbá közös vámrendszerük, vámtarifájuk van a nem tagországokkal szemben is. Európában a vámunió kialakítása gyors és egyszerű volt, előnyeit pedig kézzelfoghatóan lehetett érzékelni, de a tőke- és munkaerő szabad áramlása előtti akadályok szívósabbnak bizonyultak. A következő fokozat így az, ami képes biztosítani a termelés és szolgáltatás szabad áramlását: a termelési tényezők is szabadon áramolnak; szabad munkaerő és tőkeáramlás van. Ez például annyit jelent, hogy a tagországok állampolgárai

ott vásárolnak földet, ahol csak akarnak. Az **egységes belső piac** 1992. évi létrehozása végül igazán nagy vívmány volt. Ekkortól beszélünk valóban egységes európai piacról, hiszen sem fizikai, sem elméleti akadályok nincsenek többé, és például már közös szabványrendszert alkalmaznak a tagállamok.

Mindezzel még korán sincs vége a lehetőségeknek. Már napjainkban is valóság az EU-ban az úgynevezett **valutaunió**, amikor is a tagországokban bevezetik az egységes valutát. Ez ugyebár a mindannyiunk által jól ismert euró pénznem bevezetését jelentette, ami nem csak egységes érméket, de egy egységes pénzügyi rendszert is megkövetel, amelyben a tagállamok egyeztetik a gazdaságpolitikáikat. Az EU tehát jelenleg „Gazdasági és Monetáris Unió”-ként is működik. Hogyan lehet tovább lépni? **Elméletben** létezik még az úgynevezett **politikai unió** is, ahol a közös gazdaságpolitika mellett közös a honvédelem, a külpolitika. Ekkor a tagországok tulajdonképpen szövetségi országokká válnak, valahogy olyan rendszerbe kerülnek, mint az Amerikai Egyesült Államokban a szövetségi államok.

Megkezdődött a politikai unióra való felkészülés?

Amennyiben egy Európai Egyesült Államok létrejöttét képzeljük el, akkor a válasz valószínűleg: nem. Ám kérdéses, hogy például egy közös európai haderő létrejötte mit jelent, mit jelent Mr. Európa, aki már napjainkban is kvázi európai külügyminiszterként járja a világot?

A politikai unióhoz való út egyik lehetősége lett volna az „Európai Alkotmányos Szerződés”, amit azonban eredeti formájában elutasítottak több európai országban. A szerződés elkészülte pedig sokéves munka eredménye volt. Az EU jövője szempont-

jából minden fontos téma megvitatására egy úgynevezett Konventet hívtak össze. A döntés-előkészítési, de nem döntéshozatali jogkörrel felruházott Konvent létszáma megközelítette egy kis ország parlamentjéét, feladata az EU jövőjével kapcsolatos kérdésekre adható válaszok megfogalmazása és a tagállamok elé terjesztése volt.

Konvent után kormányközi... aláírás... ratifikáció... francia-holland bukta...

Függetlenül az Alkotmányos szerződés kudarcától és attól, hogy milyen szerephez juthat a jövőjében, érdemes megvizsgálni az alapötletet és a leglényegesebb vívmányait. A történelemben már az első alkotmányokban is helyet kapott az alapvető emberi jogok felsorolása. Az alkotmány, mint egy állam legfontosabb alaptörvényeinek gyűjteménye, arra hivatott, hogy lefedtesse a legfontosabb alapelveket, amelyek szerint az adott társadalom élni fog. Az európai alkotmányról tudni lehetett, hogy a 2000-ben elfogadott „Alapvető jogok európai chartája” nevű dokumentum belekerül majd. Ez a Charta hat fő pontban foglalja össze azokat az alapvető értékeket, amelyek az alkotmány elfogadása esetén kötelező érvényűek lehetnek volna minden uniós intézmény és polgár számára, de amelyeket napjainkban is minden európai ország elfogad.

Az első fejezet az **emberi méltóság** kérdését járja körül. Leszögezi, hogy mindenkinek joga van az élethez, és ennek kapcsán megtiltja a halálos ítéletek bírósági meghozatalát és a kivégzés gyakorlatát. Ezzel összefüggésben az EU-ban tilos a kínzás, az embertelen bánásmód a hatóságok részéről, de például nem teszi majd lehetővé az emberi klónozást sem.

A második fejezet a **szabadságjogokat** veszi számba. Ennél a pontnál sokunk számára szinte magától értődő jogokat sorol fel a dokumentum, mégis fontos belegondolni, hogy ezek a feltételek sok más országban nem adatnak meg az embereknek. Ilyen a magánélethez, a családalapításhoz való jog, a lelkiismereti és vallásza-

badság vagy a gyülekezési szabadság. A Charta védi a személyi adatokat: a hatóságok, illetve más személyek nem rendelkezhetnek személyes adatainkkal, a dokumentum biztosítja a tanulási-elhelyezkedési szabadságot: ott tanulhatunk és azt, amit akarunk, ott dolgozunk majd, ahol akarunk.

A harmadik fejezet az **egyenlőség** elveit taglalja. Minden uniós állampolgár, férfi vagy nő, muszlim vagy keresztény, jobb- vagy baloldali politikai beállítottságú, zsidó vagy afrikai származású, francia vagy magyar ajkú, bármilyen nemzeti kisebbséghez tartozó, egyenlő jogokkal és kötelességekkel bír majd. Az EU-ban mind a munkahelyeken, mind a kulturális életben egyenlő feltételek, egyenlő lehetőségek állnak majd az emberek előtt – és a szellemi vagy testi fogyatékosok is a társadalom megbecsült tagjai lesznek.

A negyedik fejezet gyűjtőszava a **szolidaritás**. A munkásoknak, alkalmazottaknak jogukban áll érdekeiket képviselni, szakszervezeti védelmet élvezni, illetve – törvényesen – akár sztrájkolni is. A munkakörülmények és munkaidők méltányosak, emberiek lesznek. Minden uniós állampolgár élvezheti a társadalombiztosítás és az egészségügyi ellátás szolgáltatásait.

Az ötödik fejezetben az **állampolgári jogokról** van szó. Minden polgár szavazati joggal bír, és maga is indulhat képviselőként a választásokon. Az EU területén abban az országban telepedhetünk le, amelyikben jónak találjuk, és valamennyi uniós dokumentumhoz hozzájuthatunk az általunk kért nyelven.

A hatodik, egyben utolsó fejezetben az **igazságszolgáltatás** kapcsán a Charta arról rendelkezik, hogy a pártatlan bírászkodáshoz, a védelemhez és az esetleges büncselekmény elkövetésekor az arányos és nem túlzó büntetésre mindenkinek joga lesz.



Átvezetés az értékrendekről az intézményi működésre

A nyugati demokráciákban az államhatalom három nagy ágra oszlik: a törvényhozásra (parlament), a végrehajtásra (elnök és a kormány), valamint az igazságszolgáltatásra (bírók). A három szervezet egymástól külön működik és egymás munkáját felügyeli. A parlament jelentőségét az adja, hogy tagjai (a képviselők) közvetlenül az őket megválasztó embereknek felelnek tetteikért, a másik kettő ág csak a parlamentnek.

Európai Parlament: az Unió demokratikus és mégsem elég népszerű intézménye

Az Európai Parlament az egyetlen európai testület, amelynek tagjait az emberek – hasonlóan saját nemzeti parlamentjeikhez – közvetlenül választják meg, érdekes módon azonban nem népszerűbb intézmény bármelyik más európai szervezetnél. Mivel a „nép” küldöttei vannak jelen, elvileg a parlament tükrözi a leginkább, mit is gondolnak a közemberek az EU egyes lépéseiről. Ahogy a magyar törvények az Országgyűlésben, az EU jogszabályai is – legalábbis egy jelentős részük – annak parlamentjében születnek.

A parlament kifejezés minden bizonnyal a „parler” francia szóból származik, amelynek jelentése „beszélni”. Az első, ilyen néven nevezett gyűlések a középkorban az uralkodó tanácskozó testületeiként szolgáltak, ahol a tanácsosok fontos dolgokról „beszélgettek”. Ha az ember bekapcsolja a televíziót és belenéz a parlamenti közvetítésekbe, ma is hangosan vitatkozó, érvelő képviselőket lát, s ha a stílus néha mellbevágó is, a testület nagyon fontos intézménye a demokráciának, az emberek „követi” döntenek a társadalom életét jövőben meghatározó törvényekről, intézkedésekről.

Az Európai Parlament különleges testület: egyrészt az egyetlen nemzetközi szervezet, amelyet szavazópolgárok választanak és nem politikusok, „fontos emberek” jelölnek ki, másrészt pedig egy olyan gyűlés, amelyben több nemzet küldöttei foglalnak helyet úgy, hogy viszonylag fontos dolgokról tárgyalnak (napjainkban ugyanis lépten-nyomon találkozhatunk nemzet-

közi gyűlésekkel és intézményekkel, ám egy részük inkább csak ismerkedés egymással, semmint komoly munka helyszíne).

Érdekes, hogy az egységes Európa létrehozói kezdetben nem terveztek nagy közös parlamentet létrehozni, nem szerették volna ugyanis, ha a gyűléssel járó „macerák” (viták, egyeztetések) tovább lassították volna az amúgy is nehézkes döntéshozatalt a tagországok között. 1952–1962-ig Közgyűlés néven találkozhatunk a szervezettel, és 1970-ig csupán tanácsadással foglalkozott. Ezt követően a már Európai Parlamentnek (EP) nevezett testület szép lassan erősödött, például beleszóllhatott abba a lényeges kérdésbe, hogy milyen költségvetést fogad el a közösség. 1979-ben valósult meg az, hogy az Unió polgárai közvetlenül választhattak képviselőket a parlamentbe. A választás már akkor sem volt és azóta sem egyszerű kérdés, hiszen a tagállamok mind saját szabályokkal rendelkeznek a választás lebonyolítására (van ahol több napon át szavaznak, van ahol csütörtökön, van ahol vasárnap stb.). A lényeg: minden ötödik évben EP-választásokat rendeznek, amelyen az egyes országok nemzeti pártjai indulnak, azok képviselőjelöltjei megválasztásuk esetén már az EP tagjai lesznek.

Az Európai Parlament a franciaországi Strasbourg városában tart plenáris ülést, bizottságai az Unió székhelyén, Brüsszelben dolgoznak. A parlamentnek vannak elnökei, alelnökei, üléseinek előkészítésében bizottságok vesznek részt, tehát nagyon hasonló elven működik, mint a nemzeti parlamentek. A parlament minden hónapban egy hetet ülésezéssel tölt, amelyeken a viták, szavazások, vagyis a döntések zajlanak. Az ülések anyagainak előzetes megvitatását,

szakmai előkészítését az egyes bizottságok végzik, amelyet az ülésen egyik képviselőjük ismeret a többi képviselővel.

Az Európai Parlament az 1987 óta létrejött uniós szerződések alapján egyre erősebb EU-intézménnyé növi ki magát: bár a nemzeti parlamentekkel ellentétben az EP nem bír önálló törvényhozó erővel, mégis egyre inkább nélkülözhetetlen szervvé válik az Unió döntéshozatalában, egyre több olyan kérdés van, amely eldöntéséhez a beleegyezése szükséges. Látni kell, hogy az Európai Unióban az intézmények között nagy tülekedés folyik a hatáskörökért, vagyis azért, hogy milyen kérdésben dönthetnek. Az Európai Parlament beleszólhat az Unió költségvetésébe (vagyis, hogy mire mennyit költ az EU), adott esetben még el is utasíthatja azt. Az uniós jogszabályok megalkotásában is részt vesz, de ebben együtt kell működnie a kormányok képviselőiből álló Miniszteri Tanáccsal. Harmadik fontos terület, ahol az EP hatalmat gyakorol, az EU „kormányának”, az Európai Bizottságnak az ellenőrzése – a Bizottság kijelölése az ő dolga, és ha a „kormány” rosszul végzi a munkáját, az európai parlamenti képviselők 2/3-ának szavazatával a Bizottság leváltható.

A parlamenti vitákban a nemzeti országgyűlésekhez hasonlóan politikai pártok mérik össze

erejüket, azonban érdekes módon a pártok nem országonként, hanem politikai irányatonként állnak fel. A jelenleg legnagyobb csoportosulás az Európai Néppárt, amely az európai konzervatív pártok különböző nemzetiségű tagjait tömöríti. Ebbe a frakcióba tartozik hazánkból a Fidesz – Magyar Polgári Szövetség és a Magyar Demokrata Fórum (MDF). Másik frakció az Európai Szocialisták Pártja, amelynek tagjai a Magyar Szocialista Párt (MSZP) küldöttei. A Liberális Demokrata és Reformpárthoz tartoznak a liberális pártok, így a magyar Szabad Demokraták Szövetsége (SZDSZ) is. Rajtuk kívül persze több tömörülés is megtalálható az EP-ben, például zöldek, eurószkeptikusok.

Európai parlamenti képviselőnek lenni nagy felelősség, hiszen politikai csoportja érdekein túl saját hazájának érdekeit is képviselnie kell az illetőnek. Szakmai hozzáértés és nyelvtudás is szükséges, és természetesen a munkával az ott-hontól való 5 évi távollét jár együtt (na persze viszonylag sokat lehet hazautazni). A képviselők megítélése változó, sokak szerint legtöbbszörük karrier-politikus, mások éppen arra mutatnak rá, hogy a nemzeti politikában bukott politikusok menekülnek az EP-be. Fizetésük mindenestre általában jóval nagyobb, mint otthoni képviselő-társaiké.

A Bizottság: az Európai Unió nem létező „kormányá”

Az embereknek néha elégük van a politikából, és ezt nemcsak a népszerű István, a király rockoperából tudhatjuk, hanem elég kimenni az utcára, és máris fülünkbe jut egy-egy politikus vagy párt szidalmazása. Az is megfigyelhető, hogy az emberek többsége nem a parlamentet szidja ilyenkor, hanem a kormányt. Ennek legjobb magyarázata az, hogy a döntéshozatalban kétségkívül a kormány hatásköre a leglátványosabb. Az Európai Bizottság felállása és jogkörei nem hasonlítanak egy nemzeti kormányéhoz, ám működésében és fontosságában megfigyelhető bizonyos párhuzam. Szóval, az európaiak is inkább szidhatják a Bizottságot, mint a Parlamentet. Ezt különben meg is teszik, ha mással nem, már azzal is, hogy az EU kormányának becézik. Az EU-t ellenzők és az EU-ról kevesebbet tudók sem véletlenül mutogatnak mindig Brüsszel felé („Brüsszel parancsol”, „Brüsszel olyan, mint Moszkva”, a „brüsszeli vízfej”), hiszen Brüsszel a Bizottság központja.

Az Európai Bizottság független intézmény, amelynek fő feladata a közösségi érdekek képviselése. Felmerülhet a kérdés, hogy a közösségi érdekeket miért nem a

Parlament képviseli? Míg a Parlamentben az egyes képviselők saját vagy hazájuk, régiójuk véleményét képviselik, addig a Bizottságban senki nem képviseli a saját országát. A közösségi érdek, így mint egységes egész, mint az *EU érdeke* jelenik meg. A Bizottságnak előkészítési szerepköre van törvényekről, politikákról, programokról. Vagyis innen indulnak ki a tervek, hogy aztán a Tanács és a Parlament bölín-tása után megint a Bizottság feleljen azok végrehajtásáért. Ily módon az Európai Unió egész működése szorosan összefügg a Bizottság létevel.

A Bizottságnak kettős jelentése van. Egyrészt jelenti azt a *20 fős testületet*, amelynek tagjai felosztják egymás között a közösségi politikákat, és állampolgársá-guktól függetlenül kötelesek elősegíteni területüket az EU érdekében. Másrészt je-lenti a 20 fős testületet *kiszolgáló intézményt*, amelyet nagyon gyakran kritikával illelnek túlzott bürokratizmus miatt. Minden politikai területhez tartozik egy-egy főigazgatóság, ahol több százan is dolgoznak. A pozíciók kinevezési rendje is rend-kívül szabályozott. A tisztségviselőket, hivatalnokokat, fordítókat, adminisztrátoro-kat az egyes országok népességszáma szerint választják ki, többnyire szigorú és ne-héz felvételi eljárás során.

A Bizottság minden lépésével felelőséggel és adott esetben beszámolóssal tartozik a Parlamentnek. Minden törvényjavaslatában az összeurópai érdeket kell szem előtt tar-tania. Az sem mellékes ugyanakkor, hogy olyan javaslatokkal kell előállni a testület-nek, amelyeket érdemes vagy szükséges EU szinten szabályozni. Azokban az esetek-ben, amikor a nemzeti szabályozás elegendő, a Bizottságnak háttérbe kell szorulnia.

A Bizottság az *Európai Bírósággal* együtt őrökdi a európai jogszabályok be-tartásán. A versenyjogi biztos például folyamatosan rettegésben tartja a nagyobb vállalatokat. Az is gyakori, hogy egy ország elmarasztaló levelet kap a Bizottság-tól, amiért megsérti a közösségi jogot. Ilyenkor az adott országnak rövid határidőn belül magyarázatot kell adni a „félrelépésért”. Ha nem sikerül rendezni az ügyet, ak-or a Bizottság „feljeleni” a tagországot a Bíróságnál.

Demokratikus deficit

Mi nekünk, állampolgároknak a lényeg?

Mostanra bizonyára már felmerült bennünk a kérdés, hogy mire jó ez az egész? Miért költünk mindannyian euró milliárdokat az intézményekre, mire jó az Unió azon túl, hogy alapvető állampolgári jogainkat garantálja, és hogy fenntartja a békét Európában?

A válasz: ezer gyakorlati előny miatt is.

Az Európai Unióban bárhol vállalhatunk munkát, bárhol vásárolhatunk lakást, bárhol megvehetjük új kanapénkat, bárhol nyithatunk kávéházat – az EU-ról szóló népszavazás idején hallhattuk a szlogeneket, amelyek nagy vonalakban természetesen igazak, csakhogy a lényeg mindig a részletekben rejlik. Az egységes Európa létrehozásának nagy célja éppen az volt, hogy egy nagy, közös piaccá váljon, ahol nem kellenek útlevelek, ahol nem kell vámot fizetni egymásnak, vagyis ahol *az áruk, a személyek, a tőke és a szolgáltatások korlátozások nélkül mozoghatnak*. Az alábbiakban ezeket a területeket vizsgáljuk meg.

Az egységesülés fő akadálya az volt, hogy az egyes országok különböző törvények-kel szabályozták e területeket, és leginkább olyan jogszabályaik voltak, amelyek ter-

mészetesen saját érdekeiket védték a többi államéival szemben. Ahhoz, hogy egyenlő, de mégis mindenki számára elfogadható feltételek alakuljanak ki, minden tagállamnak fel kellett adnia az áruk, a személyek, a tőke és a szolgáltatások beáramlását korlátozó szabályait, és nyitottá kellett válnia. A lebontott korlátok helyére az EU új joganyagot helyezett, amely már egységesen szabályozta a kérdéses viszonyokat. Ez a folyamat persze nem ment gyorsan, egészen pontosan már közel négy évtizede szakadatlanul tart, és a bennünket is érintő uniós bővítésekkel sem ér még véget.

Az áruk szabad mozgása

Az Európai Unió piaca úgy működik, mint egy nemzeti piac. Egy rendszer, belső elválasztó falak nélkül. Az árukat, bármilyen tagállamból is érkezzenek, ugyanolyan feltételek mellett árusítják a spanyol vagy az osztrák piacon; egyik országban sem vetnek ki rájuk nagyobb adót, mint az adott állam saját áruira. Maradva a példaként: a magyar sertéshúst Madridban ugyanakkora adó fogja terheli, mint a spanyol húst, Bécsben pedig akkora, mint az osztrák húst. (A magyar húsipari vállalkozó pedig eldöntheti, hova érdemesebb szállítani.) A más tagországból származó árukra csak bizonyos esetekben lehet kivetni magasabb adót: ha az import közérdekét sért, vagy ha például a beszállított állatok tenyésztése, az élelmiszerek termesztése nem felelt meg egészében az egészségügyi elvárásoknak. Ezen a ponton válik jobban érthetővé, miért kéri az EU többek között tőlünk is (vagy a most csatlakozott Romániától), hogy fejlesszük az állategészségügyi ellenőrzéseket, az élelmiszerbiztonságot. Nemcsak az egészségünkről van szó, hanem a kereskedelmünk érdekéről is!

Az uniós tagállamok között
nincs vámfizetés, a kívülről
érkező árukra
azonban

egységesen meghatározott vámot vetnek ki, bárhol is lépjen be az EU területére, Szicíliában vagy az észak-francia partoknál. Egy tunéziai kereskedőnek a szicíliai vámhivatalnál befizetett vám után már szabad útja van bármelyik uniós tagállam piacára újabb befizetések nélkül.

A személyek szabad mozgása

Az unió egyik legfontosabb szerződésében, a „Maastrichti szerződés”-ben az áll, hogy minden uniós állampolgár alapvető joga az EU területén a mozgásszabadság. Nem mindegy azonban, hogy milyen céllal teszi ezt a büszke polgár. Ugyanis más szabályok vonatkoznak a más országokba utazókra, más szabályok a külföldön munkát vállalókra és egy kicsit mások a külföldön céget alapítókra.

Az uniós szabályok kimondják, hogy minden más tagállamból jövő munkavállalónak ugyanolyan jogai vannak, mint a helyi dolgozóknak. Ez nagyon fontos elv, mivel ez teszi lehetővé, hogy például egy magyar bányász spanyolországi bányákban is munkát kapjon, s ráadásul nem alacsonyabb fizetésért, hanem ugyanannyiért,



mint egy helyi munkás. A munkaadó is jól jár, mert külföldről esetleg képzettebb emberekre tesz szert ugyanannyi bérért. A külföldi munkavállalás fogas kérdése a társadalombiztosítási járulékok ügye, vagyis, hogy egy több országot megjárt és nyugdíjba vonuló bányásznak melyik ország nyugdíjbiztosítójától érkezik majd pihenő éveiben a nyugdíja. A válasz, amelyen az uniós szakemberek napjainkban is dolgoznak: mind-egyiktől, az adott munka és az adott TB-rendszer kifizetései alapján.

Vannak olyan foglalkozásúak, akik nem alkalmazotti munkakörben próbálnának szerencsét egy másik tagállamban (orvosok, kereskedők, kézművesek...), számukra a letelepedéssel lehetőség nyílik a vállalkozások alapítására. Az egyedüli akadály a diplomájuk, képesítésük adott országban történő elfogadása lehet, de ez sem jelent már manapság megoldhatatlan problémát: a tagállamok a legtöbb területen már kidolgozták a diplomák honosítását. A cégalapításnak, fenntartásnak is lehetnek akadályai: ha valaki mérgező anyagokból szeretne olcsón vegyi termékeket előállítani vagy pénzmosására működtet „alibicéget” egy másik országban, akkor ezentúl se a nemzeti diszkriminációra gyanakodjon, amikor a helyi hatóságok fellépnek ellene.

Általános szabály, hogy bármely uniós állampolgár három hónapig engedély nélkül utazhat az uniós területén. Ennél hosszabb tartózkodásnál (tanulás, munkavállalás, letelepedési szándék) már tartózkodási engedélyre van szükség – ennek megszerzése sem nehéz, ha az illető képes elfogadható indokot és jövedelmet felmutatni a hatóságoknak.

A tőke szabad mozgása

Valamennyi közül talán ez a legegységelműbb: mi értelme lenne szabadon letelepednem, szabadon munkahelyet választanom, ha az abból fakadó vagyonomat nem vihetném magammal egy újabb költözködéskor? A tőke szabad mozgásának elvét 1990-ben fogadták el, azóta a gazdasági unióhoz nem is lehet csatlakoznia olyan ál-

lamnak, amely ezt a feltételt nem fogadja el. Érthető azonban, hogy e területen is megmaradtak bizonyos esetekre a korlátozások: az adott állam nem tárhatja szét a kezét, ha egy más tagállamból érkező vállalkozó adót csal vagy pénzmosásban vesz részt. Ilyenkor a jogtalanul szerzett tőkét bizony a helyi hatóságok megállíthatják a határon, a banki átutalásnál.

Jelenleg is komoly változásokon megy át a tőke szabad áramlásának ügye. Ilyen például a banki szolgáltatások egységesítésének kérdése. A pénzügyi szolgáltatások jelentős része, köztük a lakossági banki szolgáltatások piacai az EU-ban távol vannak az egységes piactól elvárt jellemzőktől. Egyes tagállamokban aggályokat kelt a bankok tartósan magas jövedelmezősége, a nagyfokú piaci koncentráció, valamint a piacra való belépést egyértelműen akadályozó tényezők együttes jelenléte.

A Bizottság ezért terjesztette elő javaslatát az egységes fizetési térség létrehozására. Ennek célja az, hogy a határokon átnyúló – hitelkártyás, betéti kártyás, elektronikus banki utalásos, közvetlen terheléses vagy más módon történő – fizetési műveletek ugyanolyan könnyűek, olcsók és biztonságosak legyenek, mint a tagállamokon belüli „nemzeti” fizetési műveletek. A szolgáltatók így talán majd képesek lesznek egymással versenyezni és szolgáltatásaikat EU-szerte kínálni. A Bizottság által javasolt irányelv biztosítaná a fizetési piacokhoz való tisztességes és nyílt hozzáférést, valamint növelné és egységesítené a fogyasztóvédelmet. A hatékonyabb és versenyképes fizetési piac révén az európai polgárok kevesebbet is fizetnek a banki alapszolgáltatásokért.

A szolgáltatások szabad mozgása

Végül essék szó a szolgáltatásokról is, amely terület bizonyos értelemben megfoghatatlan. Mi számít szolgáltatásnak az uniós téma szempontjából? Az a tevékenység, amelyet valamilyen anyagi ellenszolgáltatás ellenében végez egy olyan ember vagy cég, aki/amely időszakosan egy másik tagállamban adja el termékét. Vannak szolgáltatások (például a mobiltelefonos cégeké, bankoké), amelyek korlátozás nélkül versenyeznek egymással, a helyi szolgáltatókkal azonos helyzetben vannak. Vannak azonban

olyan területek, például a villamosenergia- és a gázszolgáltatás, ahol az állam védeni akarja a lakosokat, és nem hagyja (egyelőre) a piac teljes felszabadítását.

Nemcsak a szolgáltatás nyújtóját nem lehet akadályoztatni, de annak igénybevevőjét sem: nem lehet megtiltani egy holland vesebetegnek, hogy egy híres német magánkórházba menjen kezeltetni magát. Az Unió szakemberei ezen a területen még sok orvosolni valót látnak, új uniós jogszabályokkal próbálják feloldani a szolgáltatások szabad áramlását akadályozó jogi problémákat, amely a tagállamokat is rendkívül módon megosztja.

Európass és a Képesítési Keretrendszer (EKKR)

Mint láttuk, a személyek szabad mozgásának lehetősége adottság Európán belül, de a gyakorlati megvalósulása már nehezebb ügy, hiszen munkát kell találni egy idegen nyelvű országban, vagy felvételiznünk kell egy eltérő oktatási rendszerben.

Hogyan tudom munkavállalóként bizonyítani képességeimet? Hogyan tudok külföldi egyetemre és szakmai képzésre jelentkezni?

Az Európass gyakorlatilag egy tanulmányi-szakmai önéletrajz vagy inkább igazolványcsomag. Használata nem kötelező, papíralapú és internetes változatban is létezik. <http://www.europass.hu> Lényege, hogy egy „csomagba” fogja össze valamennyi oktatási-képzési eredményünket, nyelvvizsgánkat és munkatapasztalatainkat – az európai szabványnak megfelelő önéletrajzot, a nyelvi képesítéseket rögzítő nyelvportfoliót, az elvégzett tanulmányokat regisztráló MobiliPasst –, elvileg megkönnyítve például a saját államunkon kívüli munkavállalást.

Ez a dokumentumgyűjtemény azonban nem teszi lehetővé a képzettségek szintjének összehasonlítását, így nem oldja meg az oktatási és szakképzések legnagyobb problémáját, nevezetesen azt, hogy ezeket a dokumentumokat (nyolc szakma kivételével) nem ismerik el automatikusan egy másik államban. Egy középiskolai, egyetemi diploma másik tagállambeli honosítása gyakran iszonyatos bürokratikussal jár, rengeteg ideig tart és nem is olcsó.

Az egész életen át tartó tanulás keretében jön létre az úgynevezett Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR). Az EKKR a képesítések leírásának közös nyelve, amely segíti a tagállamokat, a munkaadókat és a polgárokat, hogy összehasonlíthassák az EU különféle oktatási és képzési rendszereiben megszerezhető okleveleket. Az EKKR-re azért van szükség, mert az emberek túlságosan gyakran szembesülnek akadályokkal képzettségük elismertetése ügyében egy másik tagállamban – akár munkakeresés közben, akár tanulmányaik folytatásának tervezésekor. Egy francia munkaadót például elriaszthat egy magyar alkalmazott felvételétől, ha nem érti, milyen szintű képesítésnek felel meg a jelölt által bemutatott iskolai bizonyítvány.

Az Európai Képesítési Keretrendszer központi eleme az a nyolc referenciaszint, amely azt írja le, amit a tanuló tud, megért és képes megtenni. Egyszóval a tanuló tanulási eredményeit fejezi ki tekintet nélkül arra a rendszerre, amelyben az adott képesítést megszerezték. Az EKKR referenciaszintjei így eltolják a hangsúlyt a hagyományos megközelítésről, amely a tanulás formai elemeit részesítette előnyben, a tanulási eredmények értékelése irányába. Az EKKR felöleli a köz- és felnőttoktatást, a szakoktatást és -képzést, valamint a felsőoktatást. A nyolc szint a képesítések teljes skálájára kiterjed a kötelező oktatás végén megszerzettekől egészen a felsőfokú és szakmai oktatás és képzés legfelső szintjén kiadottakig.

Az EKKR nem fogja helyettesíteni az Európást, hanem sokkal inkább kiegészíti azt. Az Európást a Bizottság ígérete szerint olyan irányban fejlesztik majd tovább, hogy az EKKR rendszerét is figyelembe vegye. Az Európass diplomamelléklete ezen túl például be fogja sorolni, hogy az illető által elvégzett egyetem vagy főiskola milyen EKKR-szintnek felel meg.

Némán Bábelbe?

Mondani sem kell, hogy az EU-ban minden ország a saját nyelvét használja a hétköznapokban. Mivel azonban az integráció éppen arról szól, hogy közeledünk egymáshoz, ezért a nyelvhasználat fontos kérdéssé fejlődött több szempontból is. Egy uniós polgárnak ugyan nem kötelező, de nem árt, ha tud valamely jelentősebb világnyelven társalogni. Mostani összeállításunkban megvizsgáljuk a magyarok nyelvtudását az európaiakhoz viszonyítva. Arról is szólnunk, hogy az EU politikai életében mit jelent a 10 új tagország nyelvének hivatalossá válása.

Sajnos a magyar fiatalok a leginkább hátrányos helyzetűek nyelvi szempontból Európában. Egy friss felmérés szerint a 15 éven felüliek körében hazánkban beszélnek a legkevesebben idegen nyelvet. A felmérés során nyolcadikos diákoknak mondatokat kellett lefordítani, mint például a „kérek egy pohár vizet” vagy „egy csoporttal vagyok itt, de eltévedtem”. Még kimondani is rossz, de minden harmadik diák szomjan halna, ha ezen múlna az élete.

„Nyelvtudás nélkül nem mész semmire az Európai Unióban” – talán nem egyszer fejedhez vágta már ezt a mondatot az osztályfőnököd vagy a nyelvtanáród. Nos, ez egyszer biztos: igazuk van. Az EU-ban ugyan valamennyi tagország nyelve hivatalos nyelv, ám a gyakorlatban az

egyenlő nyelvek között is vannak egyenlőbbek, amelyeket munkanyelvekként jelölnek meg. Az angol és a francia a legfontosabb, néha a német és a spanyol is jól jöhet azért. (Talán nem meglepő, hogy még ezek között is az angol viszi el a pálmát). Az ifjú EU-polgároknak különösen nem árt, ha beszélnek ezek közül egyet-kettőt. Ez segítheti az utazásukat, a tanulásokat és a munkavállalásukat.

A diákevek egyik rossz emléke a nyelvtanulás, hiszen az idegennyelv-oktatás gyakran alacsony színvonalú, és a nyelvvizsga közeledő időpontja álmatlan éjszakákat okozhat addig, amíg nagy nehezen sikerül túllenni rajta. Elmondható, hogy az EU nem szabályozza egységesen a nyelvvizsgákat, tehát nem létezik hivatalos 12 sárga csillagos bizonyítvány. Sőt, még a tagországok között is csak egy-néhány szabályozza állami szinten a nyelvvizsgázást. Attól tehát nem kell tartani, hogy elvárnak majd tőlünk valamiféle „európai nyelvvizsga-papírt”.

Az érem másik oldala viszont az, hogy az európai gyakorlatban a felhasználók, vagyis a felsőoktatási intézmények és a munkáltatók határozzák meg, hogy milyen bizonyítványokat fogadnak el. Az is előfordul, hogy semmilyen papírra nincs szükség, ugyanis inkább a tényleges nyelvtudást próbálják felmérni saját rendszereik alapján. Persze első körben szükség lehet papírok beküldésére is (például külföldi egyetemre

való jelentkezéskor), szóval ilyenkor nem árt, ha van valamilyen dokumentum. Sajnos valószínűsíthető, hogy ennek a követelménynek a magyar állami nyelvvizsga nem felel majd meg, hanem inkább egy nemzetközi szinten elismert vizsgapapír lehet a befutó (például cambridge-i vagy Goethe intézeti). Ezeknek pedig se szeri, se száma, tehát, aki sok helyre jelentkezik, annak előbb-utóbb sokféle papírra lesz majd szüksége.

Éppen a zűrzavar elkerülése miatt az Európai Unió felkérte a tagországokat, hogy az Európa Tanács (ET) ajánlásait alkalmazva vizsgálják meg, hogyan lehet a különféle országokban, különféle vizsgaközpontokban letett nyelvvizsgákat összehangba hozni. (Az **Európa Tanács** egy regionális nemzetközi szervezet, amelynek székhelye Strasbourg. Jelenleg 47 tagja van, de nyitva áll bármely olyan európai állam előtt, amely elfogad-

ja a jogállamiság intézményét és garantálja állampolgárai számára az alapvető szabadság és emberi jogokat. A Tanács egyik legfontosabb eredménye az Emberi Jogok Európai Egyezményének 1950-es elfogadása volt. Ennek keretében állították fel az Emberi Jogok Európai Bíróságát, amely az emberi jogok legfőbb európai bírói fóruma. Az Európa Tanács laza, kormányközi együttműködés keretében jött létre, és – szemben az Európai Tanáccsal és az Európai Unió Tanácsával – **nem az Európai Unió intézménye.**)

Az ET hatfokozatú vizsgarendszert ajánl különben. A feladat tehát magyar részről nem más, mint az eddigi három fokozatot (alap, középső, felső) átváriálni 6 fokozatosra, amitől már is európaibb lenne a magyar rendszer is. A lényeg úgyis az, hogy tudj és beszélj a nyelvet, és ne csak papírod legyen róla.

E-government az EU-ban

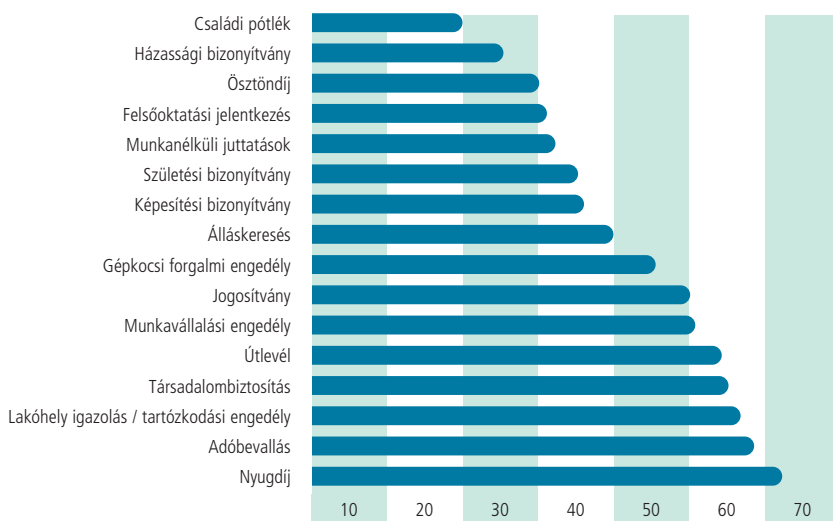
Az elektronikus kormányzati rendszerek létrehozása és fejlesztése világszerte lehetőséget jelent a közigazgatás modernizációjára. Csökkenthetőek a közigazgatás költségei, gyorsabbá és kényelmesebbé válhatnak az ügyintézesek, hatékonyabb lehet az állampolgárok és vállalkozások kommunikációja az állami intézményekkel. Az európai integráció szempontjából még további előnyök mutatkoznak: a modern közigazgatási szolgáltatások közötti átjárhatóság nagy részben hozzájárulhat Európa versenyképességének a növeléséhez.

Fontos leszögezni, hogy a tagállamok nem rendelkeznek egységes közigazgatási rendszerrel. A gyakran történelmi hagyományok alapján működő közigazgatási be rendezkedések harmonizálása azonban elkerülhetetlen folyamat az EU alapelvei miatt, a közös politikák célkitűzései pedig sok tekintetben megkívánják a tagállamoktól a közel hasonló megoldásokat és eredményeket. Ennek ellenére az unió területén mozgó állampolgárok, az egységes piacon működő vállalkozások napjainkban is adminisztratív akadályok tömegével találkozhatnak ügyintézéseik során. Egy vállalkozás beindításakor például eltérő feltételeknek kell megfelelni az egyes tagállamokban.

Közös uniós célkitűzésként fogalmazódott meg tehát, hogy a tagállamok azonos elektronikus kormányzati szolgáltatásokat nyújtsanak, ezek mindegyike hasonló elven működjön, és ideális esetben Európa-szerte használhatóak legyenek egy másik tagországból is. Az EU a lisszaboni célkitűzésekhez hasonlóan 2010-et jelölte meg céldátumként az e-kormányzati rendszerek harmonizálására és bővítésére. Ekkorra a tervek szerint évente több százmilliárd eurót lehet majd megtakarítani a szolgáltatások által, miközben általános értelemben véve is javul az államigazgatás és az ügyintézés színvonala.

Az Európai Bizottság 2005-ben végzett közvélemény-kutatása arról tanúskodik, hogy az európai állampolgárok szerint az e-közigazgatás elterjedéséhez az ügyintézési lehetőségek népszerűsítésére lenne szükség, és arra, hogy a szolgáltatásokat eleve úgy alakítsák ki, hogy azok mindenki számára elérhetőek és használhatóak legyenek. Az úgynevezett Páneurópai e-kormányzati szolgáltatások (PEGS – PanEuropean e-Governments) az Európai Unió szempontjából leginkább kiaknázható szolgáltatásokat foglalja magában, tehát azokat, amelyek például az uniós állampolgárok egyik államból a másikba való költözésekor jelentkeznek. Szintén felmérték, hogy mik a prioritásai azoknak a vállalkozásoknak, amelyek ténylegesen az egységes piacra léptek termékeikkel és szolgáltatásukkal. A hasznosság szerinti sorba állításakor az alábbi tényezőket vizsgálták: kereslet, hasznosság (idő és költségmegtakarítás), a szükséges erőfeszítés mértéke, amellyel a kormány által megvalósíthatóvá válik a szolgáltatás, technikai megvalósíthatóság.

E-government-alkalmazások fontossága az állampolgárok szemében (% fontosnak tartja)



Forrás: BruxInfo Európai Elemző Iroda e-Gov tanulmánya – 2006. december

A Törpe és az Óriás

Napjaink térképein közel kétszáz önálló államot van módunkban megszámlálni. Ezek ezrenyi szállal kötődnek egymáshoz. A világgazdaság globalizálódása gyökeresen megváltoztatta a nemzetállamok gazdasági berendezkedését, sőt a külpolitikák újraértelmezését is szükségessé tette. A specializáció és a munkamegosztás kölcsönös függőséget eredményezett. A globális világgazdaság fontos szereplői a transznacionális (multinacionális) vállalatok, amelyek keretében a nemzetközi együttműködésből nyerhető előnyök kihasználásának új lehetőségei nyíltak meg a közvetlen külföldi tőkebefektetéseken, a közös vállalkozásokon, az alvállalkozói kapcsolatokon és a koncessziókon keresztül.

A világgazdaságot alkotó nemzetgazdasági rendszereknek több nagy centruma van: az Amerikai Egyesült Államok, Japán, Kína, Oroszország és közöttük az Európai Unió. Ezek tartják kezükben a termelés és a nemzetközi kereskedelem túlnyomó részét. Jelentős hatáskörrel rendelkeznek, így körülöttük rendeződnek a közepesen fejlett vagy elmaradott országok is.

Az Európai Unió közös kül- és biztonságpolitikájáról azért érdekes beszélni, mert több „nagy ember” híressé vált mondata is hozzá kapcsolódik. Henry Kissinger volt amerikai külügyminiszter gunyoros kérdése feledhetetlen az európaiaknak: „Kit kell felhívnia, ha Európával akar beszélni?”. A magyarázathoz nem kell más, mint megérteni a közös politika sanyarú sorsát.

A külpolitika és a külgazdasági politika igen sok területen érintkezik. Erre jó példa a rendszerváltó országokkal, köztük hazánkkal létrehozott „Európai megállapodások” még az 1990-es évek elején, ami egyben jelentett politikai közeledést hazánk felé, ugyanakkor a gazdasági együttműködés alapköveit is lerakta. És ha már a bővítésnél járunk, arról sem szabad elfeledkeznünk, hogy minden egyes új bővítés növelte a közösséget érintő külügyi kérdések számát. Tegyük fel ugyanis, hogy Spanyolország nem EU-tag. Ebben az esetben az EU-nak köze nem lett volna ahhoz a történelemhez, amikor Spanyolország és Marokkó egy főcipályányi szigetecske (csak kőből) miatt majdnem háborút indított egymás ellen. De mivel Spanyolország EU-tag, azért innentől kezdve az EU-ra is tartozott a sziget-ügy békés rendezése.

A közös kül- és biztonságpolitika létrehozását két szempont vezérelte. Először is 90-es évek elején végbement geopolitikai földindulás: a kommunista rendszerek s ezzel együtt az úgynevezett bipoláris (kétpólusú: kelet–nyugat) rendszer felbomlása, Németország újraegyesítése, a Szovjetunió felbomlása mind-mind új kérdéseket vetett fel. Az Európa közepén magukra maradt rendszerváltó országoknak is nyújtani kellett valami biztonságot az átmeneti időszakban. Másodszor, az Európai Unió közben felpörgött gazdaságilag, közös pénzzel rendelkezik már, és a világ vezető gazdasági hatalma. Kérdésként merült fel, hogy miként lehet egy gazdaságilag erős térség viszonylag gyenge külpolitikailag. Hogy egy újabb nevezetes elszólást idézzünk, emlékezzünk meg Jacques Delors toposzá vált véleményéről, amely az Unióról, mint „gazdasági óriásról és politikai törpéről” beszélt.

A 27 tagú EU a világ legnagyobb kereskedője

Magyarország egy olyan politikai-gazdasági közösség tagja, amely a világ legnagyobb gazdasági, kereskedelmi és befektetői tényezője. A világkereskedelem mintegy egyötödét az EU bonyolítja le, aktív befektető a világ minden táján, és a fejlődő országok számára is az Unió adja valamennyi nagy állam(szövetség) közül a legtöbb segílyt. A közös vámunióval védett európai közösség a külső államokkal közös kereskedelempolitikát folytat, amelyet a tagállamok nevében leginkább az Európai Bizottság irányít.

A közös kereskedelempolitika alapja az, hogy az Unió közös vámhatárral rendelkezik, ezért területére bármelyik határmenti tagállamba lépjen is be a külföldi kereskedő, ugyanazt a vámot kell kifizetnie. A másik fontos elv, hogy az Unió kereskedelmi megállapodásait nem külön kötik meg a tagsországok egy harmadik állammal,

hanem közösen – az Európai Bizottság által és az Európai Tanács jóváhagyásával. Ugyanígy a Bizottság irányításával közösen határoznak az uniós gazdasági-kereskedelmi irányvonalakról, tervekről. Például a Bizottság lép fel akkor is, ha egy külföldi árút az uniós piacon az ottani árnál olcsóbban kezdik árusítani, vagy ha olyan mértékű támogatás van egy külföldi árun, amely megsérti az Unió vámszabályait.

A közös pénz, az euró

Magyarországon még nem használjuk, tőlünk nyugatra viszont már szinte csak euróval fizetnek. Immáron 5 éve, hogy a közös európai pénz, az euró elindult hódító útjára, létrejöttével kifejezve Európa egységét. 2002. január. 1-jén az Európai Unió tizenegy országában jelentek meg az új, fényes pénzermék és ropogós papírbankók, hogy aztán pár hónapos átmeneti idő után véglegesen meghódíthassák Európa pénztárcáit. Habár fél évtized nem hosszú idő, főleg nem a gazdaságban, mégis ma már mi sem természetesebb annál, hogy mindenhol, mindenért euróval kell fizetni az uniós országok többségében. Sőt, a sikeren felbuzdulva most már az eddig kimaradó országok is játszanak a belépés gondolatával. Némelyik kimaradó országban (például Svédország) újból és újból előjön az euró-övezetbe való csatlakozás terve. A 2004- és 2007-ben csatlakozott országok pedig a belépésük alkalmával vállalták, hogy amint a gazdaságuk megengedi, belépnek az eurózónába.

Az euró igazi szimbólumává vált az európai együttműködésnek. Hidakat emelt a résztvevő országok közé, ablakot nyitott egy közös Európa képeire. Nem véletlenül jelennek meg éppen ezek a szimbólumok a papírpénzekben. Az összefogás ténye vitathatatlan, de azért az érméknek van egy másik oldala is. Nem mindenki örült a nemzeti pénzek eltűnésének, mert vélekedések szerint ezzel a brüsszeli európai uniós vezetés egy újabb szeletke „saját” történelmet és döntéshozást vett ki a tagállamok kezéből. Éppen ezért – kiengesztelésül – minden eurós ország maga alkothatta meg az érmék egyik oldalának képét. Így még egy jó kis játék is elindult: lehet gyűjteni az érméket.

Hogy mikortól kerülhetnek be a gyűjteményekbe a magyar euró-érmék?

Ennek egyik alapfeltétele az, hogy Magyarország megfeleljen bizonyos követelményeknek, amelyek biztosítják egy ország megfelelő gazdasági és pénzügyi teljesítését.

Mert azért az eurót sem azért találták ki, mert „jól mutat majd” a közös pénz, hanem nagyon komoly gazdasági okai vannak létrejöttének. Az elkövetkező években még sokat fogjuk hallani az alábbi fogalmakat az euró bevezetése kapcsán: maastrichti kritériumok, konvergencia, államháztartás. Az euróval fizető országok csoportját tekintjük egy olyan klubnak, ahova csak akkor kerülhetünk be, ha kölcsönösen betartunk bizonyos szabályokat, csak úgy, ahogy tesszük azt a magánéletben, a baráti társaságunkban. A játékszabályok elfogadása és betartása teszi lehetővé a kölcsönös bizalmat egymás gazdasága iránt, és azt a biztonságot, hogy egy ország rossz teljesítménye nem nyomja rá a bélyegét az euró összteljesítményére. Ha a baráti társaság példájánál maradunk, akkor gondoljunk csak bele, hogy milyen következtetéseket vagyunk hajlamosak levonni egy 10 fős társaságról már akkor, ha csak egyikük nem megfelelő módon viselkedik.

A feltételek között szerepel például, hogy az árak emelkedése (infláció) nem lehet túl magas (itt a legjobbhoz viszonyítanak), a kamatok sem lehetnek túl magasak, a belépés előtt a nemzeti valutának stabilnak kell lennie (nem le-



het egyik nap 200 forint 1 euró, másnap pedig már 400 Ft), az államadósság nem haladhatja meg a GDP 60%-át, a költségvetés hiánya (amennyivel többet költ az állam, mint a bevételei) sem haladhatja meg a GDP 3%-át.

Felmerül a kérdés, hogy érdemes-e teljesíteni ezeket a feltételeket? Egyrésztől a klubba való belépésnek kétségkívül vannak előnyei. Megszűnik az árfolyam-ingadozás miatti folyamatos aggodás, ami leginkább a kereskedőnek lenne jó, hiszen nem kell azon aggodniuk, hogy egy termék euróban kifejezett értéke melyik nap hány forintért szerezhető be. És akkor azt még nem is számoltuk, hogy az átváltás banki költsége milyen veszteséget okoz a magyar kereskedőnek vagy szolgáltatónak. Az árfolyam stabilitása kihat a teljes gazdaságra, így az átlagos kamatláb is csökken, ami több beruházást tesz lehetővé (jobban lehet hitelt felvenni). A beruházások növekedése pedig együtt jár a gazdasági fellendüléssel, ami végső soron már az ál-

lampolgároknak is jó lehet, hiszen növekedhetnek például a bérek.

Másrészt Magyarország esetén nem mutatkozik könnyű feladatnak a kritériumok teljesítése, így könnyen előfordulhat, hogy az utolsók között csatlakozunk az eurózónához. Habár az előnyök egyértelműek, azt senki nem akarhatja, hogy a feltételek teljesítését bármi áron érje el az ország, például tovább nőjön az államadósság, vagy a költségvetési hiány csökkentése érdekében minden állami tevékenységet megszüntessünk (rendőrség, egészségügy, nyugdíjak). Az elmúlt évek belpolitikája megmutatta, hogy mennyire kényes kérdéssről van szó, amikor azt feszegetjük, hogy miként lehetne a gazdaságot a kívánatos pályára terelni (az adók növelésével vagy csökkentésével például?). Az euró bevezetésének szüksége még éveken át meghatározza majd a magyar gazdaság irányvonalait, ám nem egyedüli tényezőként, hiszen megannyi más feladata is lesz mindig az aktuális kormánynak.

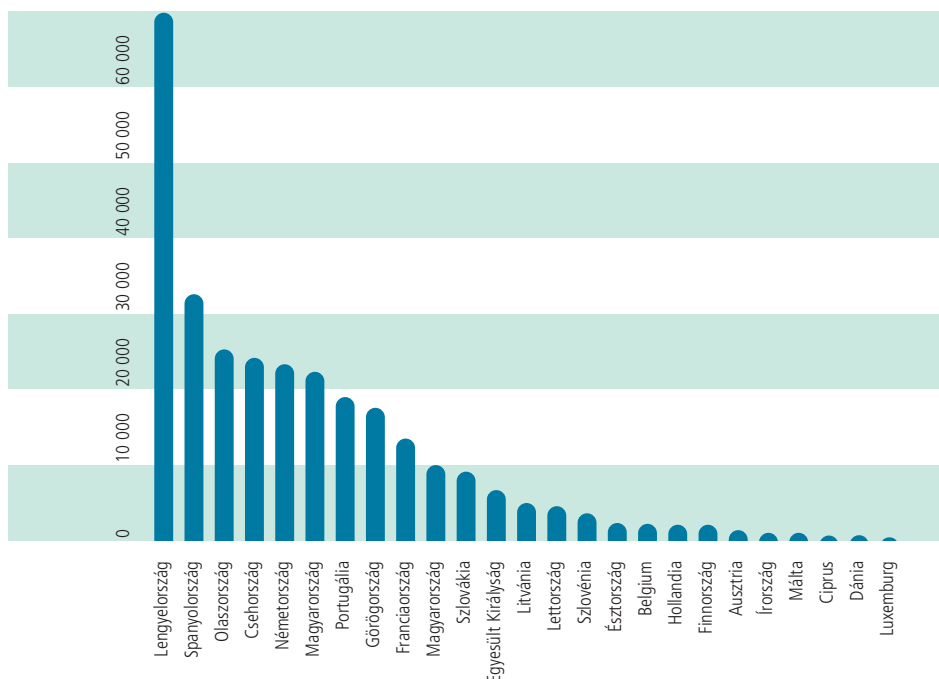
Magyarország, mint kohéziós nagyhatalom

Folyamatosan csökkennek, de még mindig jelentősek a különbségek az Európai Unió egyes régiói között a gazdaságot és az állampolgárok életszínvonalát tekintve. A magyar régiók még mindig az EU fejletlen térségei közé tartoznak, ráadásul az utóbbi években nőttek is közöttük a jövedelmi különbségek. A különbségek felszámolásában segíthet, hogy Magyarország 2007–2013 között 25,3 milliárd euró felzárkóztatási támogatást hívhat le az EU strukturális és a kohéziós alapjaiból (ez forintban közel 8000 milliárd, így minden magyar állampolgárra körülbelül 800 ezer forint fejlesztési pénz jut a következő hétéves ciklusban. Hazánk ezzel, Bulgáriával és Romániával is számolva a 27-tagú Európai Unióban a felzárkóztatási források hatodik legnagyobb kedvezményezettje lesz ebben az időszakban, maga mögé utasítva olyan a múltban kiemelten támogatott államokat, mint Portugália és Görögország.

Ezt a rengeteg pénzt azonban nem arra költhetjük, amire csak akarjuk. A megfelelő felhasználás érdekében a Bizottság nemzeti fejlesztési terveket kér be minden országtól. Az úgynevezett Új Magyarország Fejlesztési Tervről már megállapodás született a magyar kormány és a Bizottság között. Brüsszel a terv prioritásairól, a források éves elosztásáról és az operatív programok listájáról is dönt.



2007–2013 között rendelkezésre álló források a strukturális és kohéziós alapokból (millió euró)



6

Felzárkóztatási források

Az operatív programok biztosítják a különböző területek fejlesztésének ellenőrzését, mégpedig oly módon, hogy pályázatokat írnak ki, és vélhetően a legéletképebb és leginkább szükséges fejlesztéseket választják ki. Éppen az életképesség miatt a legtöbb esetben önerőre is szükség van, amelyet a magyar állam ad hozzá az uniós forrásokhoz, vagy adott esetben a pályázati kiírás alapján a pályázónak kell biztosítania. Azt tudni lehet már most, hogy a foglalkoztatás bővítése és a tartós növekedés feltételeinek megteremtése érdekében több kiemelt területen indítanak el összehangolt állami és uniós fejlesztéseket: a közlekedésben, a társadalom megújulása érdekében, a környezet és az energia területén, a területfejlesztésben és az államreform feladataival összefüggésben.

Nagy feladatok állnak még Magyarországon előtt!



Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

Központi információforrások, mindent az EU-ról:

http://europa.eu/index_hu.htm
<http://www.magyarorszag.hu/eu>
<http://eu.lap.hu>
<http://www.euvonal.hu>



Perger László

Technikai, technológiai ismeretek

Bevezetés



A közhelyszótár szerint veszélyes vállalkozás rohanó világunkban technikai, technológiai ismeretekről beszámolni a kor gyermekeinek, két okból is:

- az ifjabb generáció nagyon hamar kiismeri és élvezettel használja az új készülékeket, szoftvereket (bár a mögöttes tudás sokszor hiányos), nekik újat mondani nem egyszerű feladat,
- a fejlődés tempója miatt az információk igen gyorsan avulnak, igen mókás a kilencvenes évek internettel foglalkozó könyveit lapozgatni.

Épp ezért itt ragadom meg az alkalmat, hogy előre is elnézést kérjek a későbbi korok olvasóitól, biztos lesz szó olyanról, amit már az unalomig ismernek, és olyanról is, amiről már soha nem is fognak hallani.

Ugyanakkor azt látom, hogy a magyar fiatalok internet-használati szokásai nagyon egyszerűek, nem merészkednek a hálózat mélyebb rétegeibe, az új szolgáltatásokat, lehetőségeket nem ismerik, nem keresik. Ennek persze főként még mindig nyelvi okai vannak, ebben a kis országban az internet minőségi használatához elengedhetetlen az angol nyelv ismerete. A magyar nyelvű tartalmak szegényesek, sok a szolgálai kopipészt, a szolgáltatások fejlesztése a korlátozott számú látogatónak megfelelően nehézkes, nem kifizetődő. Persze csodák nincsenek, tízmillió ember a világ más részein csak egy városnyi.

Hogy a helyzet változzon, megpróbálok bemutatni friss szolgáltatásokat, az internet-használat új, közösségi módjait.



Bár mostanában minden az integrált szolgáltatású (mindent bele) készülékekről szól (Apple iPhone, Palm Treo), mégis megemlítenék pár okot, hogy min érdemes gondolkodni vásárlás előtt:

- **Kompromisszumok.** Böngésző a telefonban: biztos, hogy akkora képernyőn akarunk webezni? Telefon a kéziszámítógépben: biztos, hogy egy féltéglát akarunk a zsebünkben cipelni?
- **Avulás.** A különböző funkciók nem egyformán fejlődnek, például a címjegyzék már tíz éve is tökéletes volt, de az útvonaltervezés még sokat fog változni. Ha emiatt idővel lecseréljük az eszközt, a már kiforrott részeket is újra meg kell vásárolnunk. (A kéziszámítógépem már a negyedik telefonomat szolgálja ki.)
- **Terep.** GPS-készülékem terephasználatra készült, feltűnő színű, gumiborítású. Egy autós-navigációs eszközzel nem indulnék neki a hegynek, akkumulátora nem bírja sokáig, borítása érzékeny, könnyen karcosodik, nem vízálló.
- **Mentés.** A kis készülékeket könnyű elhagyni, ügyeljünk rá, hogy telefonszámgyűjteményünk ne csak a mobilunkban legyen meg.

Bár én csak közepesen fejlett kütyümániás vagyok (legfeljebb 2-3 eszközt hordok magamnál), és a készülékek használata nem okoz gondot, mindig elgondolkodtatnak a mai kor hieroglifái, a sűrűn támadó rövidítések. Ezek értelmezéséhez nyújtanak segítséget az alábbiak.

GSM (Global System for Mobile communications). A ma leggyakrabban használt második generációs (2G) mobiltelefon-hálózat, amely teljesen leváltotta az első generációs, 450 Mhz-es NMT (Nordic Mobile Telephone) rendszert.

GPRS (General Packet Radio Service), EDGE (Enhanced Data Rates for GSM Evolution), HSCSD (High-Speed Circuit-Switched Data).

A GSM rendszer adatátviteli fejlesztései, néhány tíz-száz kilobit/másodperces átviteli sebességekkel.

3G, UMTS (Universal Mobile Telecommunications System). A harmadik generációs nagysebességű, azaz néhány megabit/másodperces adatátviteli képességekkel rendelkező mobiltelefonos rendszer, mely alkalmas a valódi mobil internet megvalósítására mellett a videóhívásokra is.

GPS (Global Positioning System). A Föld körül 20200 km-es pályán keringő műholdak (jelenleg 31 darab) által sugárzott mikrohullámú jelekből a vevőkészülékek némi magasabb matematika segítségével kiválóan ki tudják számolni a pontos helyüket, sebességüket, mozgásuk irá-



nyát és a pontos időt. A kézi-autós eszközök 4 műhold jelének vételével 5 méteres pontosságra képesek. A geológiai mérésekhez földi korrekciós állomást használnak, így centiméter alatti pontosságot érnek el.



PDA (Personal Digital Assistant). Érintőképernyős kézi számítógépek, naptár, címjegyzék stb. funkciókkal. Ismertebb készülékek: Palm, Windows Pocket PC, BlackBerry.

PNA (Personal Navigation Assistant). Navigációs képességekkel (GPS) kibővített PDA. Az egyik legismertebb térképes navigációs szoftver a magyar iGo.

WiFi. A drótnélküli hálózat (WLAN) közkezdvelt neve a HiFi (High Fidelity – magas hanghűség) mintájára.

WLAN (Wireless LAN). Megabites sebességű drótnélküli adatátviteli hálózat, néhány száz méteres hatótávolsággal. Ideális irodák, lakások vagy nyilvános közösségi terek számítógépes hálózatának kialakításához.

WEP, WPA (Wired Equivalent Privacy, Wi-Fi Protected Access). A WiFi által használt titkosítások.

Bluetooth. Kis hatótávolságú, eszközök közötti drótnélküli adatátviteli szabvány. Néhány méterre ér el, és néhány száz kilobit/másodperc sebességre képes.

MP3 (MPEG-1 Audio Layer 3). Veszteséges tömörítést használó digitális hangkódoló formátum. Kihasználja az emberi fül természetét, például a felesleges frekvenciák elhagyásával is helyet takarít meg. A tömörítés mértékét a lejátszás sávszélességével (bitsűrűség) adjuk meg: 128 vagy 256 kilobit/másodperc. Összehasonlításképpen: a CD-n hallható zene sávszélessége, adattartalma 1410 kbit/másodperc. Létezik VBR-eljárás is (Variable Bit Rate – változó bitsűrűség), ami az aktuális hangzás függvényében változtatja a tömörítés mértékét. Hasonló veszteséges hangtömörítő eljárások még: Ogg Vorbis, WMA (Microsoft Windows Media Audio), RealAudio. Hasonló hangcélú, ám veszteségmentes tömörítési eljárás a FLAC (Free Lossless Audio Codec), mely átlagosan 40-50%-ra csökkenti a fájl méretét.

Webkettő

A kétezres évek közepén kapott szárnyra az új fogalom, a webkettő (kb. második generációs web). Ez nem jelent mást, mint a világháló igazi birtokbavételét, a felhasználók az életük egyre nagyobb részét bizzák a hálózatra, a számítógépekre.

A szerver-számítógépek teljesítménye és a hálózat sávszélessége megnövekedett, ez lehetővé tette bonyolultabb webes alkalmazások elkészítését. Felívelt a nyílt forráskódú szoftverek fejlesztése, köszönhetően az új, gyorsan megtanulható webes programnyelveknek (PHP, Python, ASP). Nagyon gyorsan kialakultak a különféle webes publikációs szoftverek, megjelentek a portál- és blogszolgáltatók, a tartalom közzététele egyszerűvé vált a szerzők számára, nem kellett többé szívességet kérni a legközelebbi számítógépes gurutól, nem kellett többé weboldalakat készíteni az idegesítő HTML nyelven.

Emellett új igényként belépett az igazi interaktivitás, azaz az olvasók egyúttal tartalom szerzőivé és szerkesztőivé váltak, az új kütyükkel mindent elő lehet állíta-

ni, legyen az szöveg, kép, hang, film. Az új kulcsszó a megosztás: töltsünk fel mindent a hálózatra!

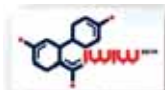
A webkettő üzleti modellje nem mindig egyértelmű, hogy a reklám hozza-e a bevételt, vagy a közösség irányítható vásárlóereje miatt érdemes egy fejlesztésbe belevágni, esetleg presztízs, passzió irányítja a cégeket vagy a remélt felvásárlás, nem tudom, talán ezek mindegyike. Folyamatosan jelennek meg startup (induló) és mashup (ráépülő) szolgáltatások, de az, hogy melyik lesz sikeres és meddig, azt kizárólag a közösség szeszélye dönti el.

Fontos beszélni a webkettő kapcsán a személyes adatok biztonságáról is. Ma már ugyan nem szokás rejtőzködni az interneten, többnyire valós személyiséggel vagyunk jelen a hálón, mégis érdemes lakcímünket, telefonszámunkat, fő email címlinket különös gondossággal kezelni, csak az arra érdemeseknek megadni. Nem a profiktól kell védeni magunkat, de túlbuzgó marketingeseknek, kisstilú zaklatóknak ne legyen már olyan könnyű dolguk! Mindenesetre legyünk tudatában, hogy leendő munkahelyünk munkaügyise, kiszemelt jövődöbelink mamája, elfeledett régi osztálytársaink mind-mind rákeresnek nevünkre a főbb oldalakon. Épp ezért nem baj, ha a netes megjelenésünk hasonlít a valós énünkre, a túlzott kozmetikázás hamar kiderül.

Közösségi oldalak

Az internet leghasznosabb találmányai közé tartoznak a közösségi szájtok, ezt bárki megerősítheti, aki próbált már osztálytalálkozót megszervezni.

A magyar net egyértelmű zászlóshajója az *iWiW*, a magyar online telefonkönyv (<http://iwiv.hu>). Sajátos édes-bús magyar történet arról, hogy egy jó ötletből hogyan lett először egy érdekes kis webes ki-kicsoda, ami egyszer csak átalakult startup-céggé (startup: felfuttatás majd eladás), és végül a nagy multi felvásárlása után döcögős reklámtemetővé. Sokkal többet vártunk tőle, de tulajdonképpen a fő szerepet betölti, aki internetezik és valamiképp kötődik Magyarországhoz, az megtalálható rajta. Fő szolgáltatásai: ismerősök, klubok keresése, belső levelezés, fórumok, üzenőfal, fénykép-vidéo feltöltés, időszakos játékok, reklámok.



Az angol nyelvű közösségi oldalak közül figyelmet érdemel a *Facebook*, főként előremutató fejlesztési koncepciója miatt (<http://facebook.com>). Bárki fejleszthet hozzá beágyazható alkalmazásokat, így az oldal használhatósága nagy mértékben kiterjeszhető. Az oldal fő szolgáltatásai is ilyen alkalmazások, melyek szabadon kibekapcsolhatóak. Érdekessége, hogy a feliratok fordítását is a közösségre bízták a fejlesztők, ezért a munka sebessége és minősége is imponáló. Ami a legnagyobb hibája az oldalnak, az a nagy zaj (*ld. 148. old.*): ismerőseink főbb tevékenységeiről (ugyan letiltható) értesítéseket kapunk, de a sok hír között nehéz megtalálni az igazán fontosakat. A beépített fotóalkalmazás érdekes tulajdonsága, hogy megjelölhetjük, mely ismerőseink szerepelnek az általunk feltöltött képeken. Ezek a képek aztán az ismerősünk galériájában is megjelennek, az ő tudta és előzetes engedélye nélkül. Ezzel nem árt vigyázni, nem biztos, hogy ismerősünk párja vagy szülei hasonlóan örülnek a Sziget-fesztiválon a nagyszínpad előtti sárban készült fotósorozatnak, mint mi!



A zenekarok körében lett népszerű a *MySpace* közösségi oldal, mivel nagy hangsúlyt helyezett a feltölthető zenékre, videókra (<http://myspace.com>). Sok zenekar hivatalos oldalának nevezte ki a mspace-es megjelenését, itt publikálja új számainak, osztja meg turnémenetrendjét stb.

Webes naplók

Sokan írnak blogot, még többen olvasnak. Ez a műfaj volt a webkettő elindítója, teremtette meg a webes publikálás szabadságát.

Mára kialakult a blogok hagyományos szolgáltatási rendszere: posztokat írhatunk, felcímkézhetjük azokat (tagok), a hozzászólásokat moderálhatjuk, naptár, archívum, keresés, címkefelhő, ajánló, visszaping, trackback (blogok közti automatikus hivatkozás), RSS (hírsatorna), aktivitásfigyelő segíti a tájékozódást. Az egyik legnagyobb külföldi blogszolgáltató a *Blogger* (<http://blogger.com>), ami a Google-birodalom része, így az integráció jegyében a Google-hozzáférésünkkel is használhatjuk. A magyar weben talán a *blog.hu*-t illik megemlíteni, ami az *Inda*-birodalom része, szintén használható a közös fiókkal, az *IndaPass*-szal (<http://inda.hu>). Az *Inda* az *Index.hu* hírportál közösségi szolgáltatásainak a gyűjtője, így nem meglepő, hogy az újság főoldalán a szerkesztők ajánlókat szemezgetnek a blogok új posztjaiból. Tehát igazi webkettes módon az olvasók az újság íróivá is válhatnak, és megszerezhetik a webes világ legfontosabb attribútumát, a figyelmet.

Ha valakit nem elégitenek ki a kész blogmotorok, és egyedibb megoldásra vágyik, neki találták ki a *WordPresst* (<http://wordpress.org>). Ez egy modulárisan bővíthető, dizájnolható kész tartalomszerkesztő motor, melyet feltehetünk saját webes tárhelyünkre, de akár használhatjuk a WordPress saját kezelésében is (<http://wordpress.com>). A szoftver PHP nyelven íródott és MySQL adatbázist használ, nem kell megjedni, ezeket az eszközöket ma már a legtöbb tárhelyszolgáltató biztosítja. Rengeteg szabad sablont (template) találhatunk az interneten, ezeket módosíthatjuk, csinosíthatjuk. Saját weboldalunk motorjába is belenyúlhatunk, ehhez nem árt egy kis PHP-tudás.

Kép- és filmmegosztó oldalak

A legelső és legnagyobb videómegosztó a *YouTube* (<http://youtube.com>), valóságos forradalmat csinált azzal, hogy már nem csak a hivatalos média mozgóképeit lehetett nézni, hanem a felhasználók cenzúrázatlan filmjeit is.

A feltöltött videókat flash formátumba alakítják át, mely a böngészőkben könnyen nézhető, de nehezen letölthető állományt jelent. A videók címkézhetők, kommentezhetők, más weboldalakra beszúrhatóak, van klip-ajánló, kereső, csatornák hada, minden ami a közösség kialakulásához szükséges.

A Google egy ideig kísérletezett saját videó-szolgáltatásával, de aztán 2006-ban, rekordáron (közel 350 milliárd forintért) megvásárolta a YouTube-ot. Magyarországon jelentős még az *IndaVideo* (<http://indavideo.hu>) és a *Videa* (<http://videa.hu>).

A fénykép-megosztó oldalak között a legismertebb a *Flickr* (<http://flickr.com>). A feltöltött képeket szerkeszthetjük, címkézhetjük, rendezhetjük, térképre rakhatjuk, szabályozhatjuk a felhasználási feltételeket, képeslapokat gyárthatunk, mások képeire megjegyzéseket tehetünk stb. Itt is elindult az integráció, az *Imagekind* nyomatkészítő és -eladó oldal kiválóan együttműködik a Flickrrel, közös belépést biztosít, átveszi a képeket stb.

Nemcsak fényképeinket, videóinkat oszthatjuk meg a hálózaton, hanem bookmarkjainkat, könyvjelzőinket is. Aki már túl van egy-két gépváltáson, az tudja, hogy a böngészőbe mentett könyvjelzőink milyen könnyen lesznek az enyészet martalékává. Használjuk a végletekig egyszerű *del.icio.us-t* (<http://del.icio.us>), ahol címkézhetjük, rendezhetjük az elénk kerülő weboldalak címeit, linkjeit. Nagyszerű szolgáltatása az oldalnak az automatikus címke-felajánlás, azaz megpróbálja kitalálni, hogy egy új linkhez milyen címkék tarthatnak a már meglévőink közül. Kereshetünk mások linkjei között, megfigyelhetjük, hogy másokat mostanában mi érdekel.

IP-telefon (Skype, Windows Live Messenger)

Az IP-telefonok ingyenes, internet-alapú hang- és képátvitelt biztosítanak a számítógépeink között (<http://skype.com>; <http://messenger.live.com>). Csak mikrofonra, hangszóróra és esetleg egy webkamerára van szükségünk. Nincs csúcsidő, nincs külföldi hívás, nincs telefonszámla: ez minden gyermekes szülő álma. Újabban lehetőség van mobil- és földi hálózatokba hívást indítani, csekély összegért, prepaid, azaz előre fizetett módszerrel. A kliensszoftver

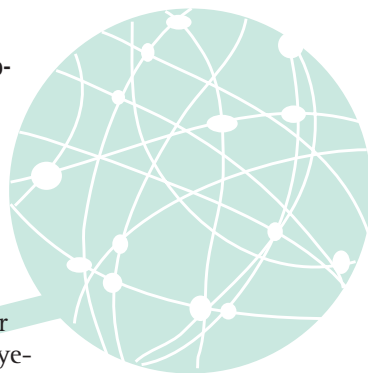
csetelésre és konferencia-beszélgetésre is alkalmas. Figyelemmel követhetjük, hogy ismerőseink csatlakoztak-e a hálózatra, és beállíthatunk különböző állapotokat is (távol, ne zavarj stb.).

Egy szint felett nehézkes a napi betevő számtalan újságot, blogot, fórumot figyelemmel követni, mindenhol minden alkalommal megnézni, van-e változás. Az RSS (Really Simple Syndication vagy Rich Site Summary), azaz a hírsatorna ezt hivatott megoldani. Egy XML (Extended Markup Language) nyelvű adatállományról van szó, amelyet a weboldal bocsát az érdeklődő szoftverek, az RSS-olvasók rendelkezésére. Ezek az olvasók tetszőleges hírsatornát tudnak figyelni, és folyamatosan tárják elénk a friss cikkeket, posztokat, hozzászólásokat. Számtalan jobbnáljobb RSS-olvasó létezik, asztali, webes és mobilos változatban egyaránt.

Mikroblog szolgáltatás

Twitter, *Csacsa* (<http://twitter.com> és magyarul <http://csacsa.hu>). Pár karakteres üzenetek egy közös felületre egy közösségnek.

Az üzenet tartalmazhat bármit, nagyjából egy sms méretében. Ki mit csinál, mire gondol, mit ajánl. Pörgős információ-morzsa háttérzajnak, de a legfrissebb tuti dolgokat innen lehet megtudni.



Ha 4-5 különböző email címet kezelünk, soktucat weboldal RSS-csatornáját követjük, csetelünk stb., előbb-utóbb követhetetlen adattömeggel állunk majd szemben, egyre több időnket veszi el az információ begyűjtése. Erre találták ki a webes nyitóoldalakat, amelyekre felpakolhatjuk kedvenc widget-gyűjteményünket (widget: window gadget, ablak-kütyü), és egy felületen látunk minden fontosat, az időjárástól az árfolyamokig, emailt, feedet, mindent. Kedvenc nyitóoldalak: *Netvibes* (<http://netvibes.com>), *iGoogle* (<http://www.google.hu/ig>), *Windows Live* (<http://home.live.com>).

Régóta mondogatom, hogy a Google-t egy nap nagyon fogjuk utálni, ő lesz az új Nagy Testvér, aki mindent lát majd és mindent irányít. A cég persze világuralomra tör, és én nem látok gonosz hajlamokat, inkább csak rengeteg megvalósuló jó ötletet. Egy egész könyvet meg lehetne tölteni a Google szolgáltatásainak ismeretével, most megpróbálom összefoglalni, hogy mit is találok hasznosnak belőlük.

- **Mail.** Címkézem, csillagozom a leveleket, POP3-mal letöltök más postafiókokat is, csetelek, de például a címjegyzéket nem használom, annyira kézre áll új levél írásakor az automatikus címkitöltő megoldása.
- **Reader.** A hírcsatornákat ezzel olvasom, csillagozom a posztokat.
- **Calendar.** Minden tevékenységemet ott tartom, a családdal látjuk egymás nap-tárját, így nem felejtjük el, hogy mikor ki mit csinál.
- **Docs.** A legtöbb dokumentumot már a weben írom, szerkesztem, bárhol, bármikor.
- **Maps.** Naponta használom, útvonalat tervezek, távolságot számolok, nézelődöm. Elképesztő dolgokat tud, a felhasználók fényképeit felteszi a megfelelő helyekre (*a Panoramioból*), megmondja, hogy az adott metróállomásra mikor fut be a következő szerelvény (persze nem Budapesten, hanem Bécsben).
- **Notebook.** Ha felgyűlnek a napi dolgok, akkor rendszerezni kell, sárga cetli helyett ide írom őket.

Vásárlás

Az internet nagy öregje az *amazon.com*, minden elektronikus bolt példaképe.

Sok év óta vásárolok náluk, nagy elégedettséggel. Elképesztő mennyiségű terméket kínálnak, és rengeteg szolgáltatással segítik a vásárlást. Beleolvashatunk a könyvbe, meghallgathatjuk a zenéket, ajánlókat kapunk másoktól, összeállíthatunk ajándék-, ifjú pár-, kisbaba-listákat, rugalmasak a szállítási, fizetési módok, a szállítás alatt lévő termékeket nyomon követhetjük, tájékoztatásuk általában is kiváló.

Az **árverés**, az aukció nagyon népszerű az interneten, a világ legnagyobb ilyen szolgáltatója az *ebay.com*. A licitben segít az ebay szoftvere, nekünk csak azt kell megmondanunk, az adott tételre maximálisan mennyit szánunk.

Érdekes előre komolyan elhatározni, hogy az a valami mennyit ér meg nekünk, így akkor sem kell búslakodunk, ha véletlenül nem mi nyerünk. A szoftver pedig a többiek beérkező ajánlatainak függvényében licitál a nevünkben, de vigyáz az érdekeinkre, és mindig csak annyit tesz rá, hogy a legkisebb ajánlható lépéssel legyünk mi az elsők. Ha valaki többet ajánl, természetesen a licit lejártáig tehetünk újabb tételt. Az eladó meghatározhat egy minimálárát, amit ha nem ér el a licit, akkor érvénytelennek minősül. Ha pedig nem akarjuk kivárni a licit hátra-



lévő idejét, sokszor használhatjuk a Buy It Now, (vedd meg most) gombot. Létezik úgynevezett **fordított** vagy **holland aukció**, amikor az árverés egy meghatározott összegről indul az idő előrehaladtával – lefelé (így licitálnak a holland virágpiacon is). Ezt a típusú licitet az az első jelentkező nyeri, aki a neki szimpatikus összegnél üti le a terméket. Az eladó természetesen megállapíthat egy szintet, aminél olcsóbban nem adja el a tételt. Az interneten is fontos a tisztesség, választott nevünkre vigyázzunk, csak akkor licitáljunk, ha komolyan is gondoljuk. A aukciók után az eladó díjat fizet az ebay-nek (bekerülési és végső érték díjak).

Az eladókat értékelhetjük, kérdezhetünk tőlük, figyelhetjük mások licitjeit, az aukciókat ajánlhatjuk barátainknak. A vásárlói visszajelzéseket nagyon komolyan veszi a rendszer: egy több éve regisztrált, több száz licitet bonyolított, 95% feletti pozitív visszajelzést birtokló eladóban nyugodtan megbízhatunk (az eladó értékelése a neve mellett olvasható).

Az eladó rendelkezhet a fizetés módjáról. Az Egyesült Államokban nem szívesen adják meg egymásnak az emberek a bank-

számlaszámukat vagy bankkártyájuk adatait, inkább egy köztes fizetési módszert részesítenek előnyben: a **PayPalt**. Ez egy virtuális pénztárca, amit a saját bankkártyánkról feltölthetünk (<http://paypal.com>), majd a teli virtuális pénztárcából fizetjük ki a nyertes licitjeinket. Mindenki biztonságban van, az eladó és a vevő egymás bizalmas adatait nem kell, hogy megismerje, a számlánkon mindig csak az aktuális tranzakcióhoz szükséges pénzt tároljuk, a PayPal pedig szerény jutalékért megőrzi titkainkat. Pár éve már fogadhatunk is PayPalos utalásokat, és nem is nagyon hisszük, hogy volt idő, amikor másodrangú polgárnak számítottunk az internetes kereskedelemben.

Az eladó arról is rendelkezhet, hogy hova hajlandó postázni a csomagokat. Sok amerikai polgár kényelemből nem ad fel küldeményt külföldre. Ilyenkor közvetítőket kell igénybe venni, például az **USPack-ot** (<http://uspack.hu>). Ez a cég arra vállalkozik, hogy az amerikai telephelyére beérkező tetszőleges méretű csomagokat hazaszállítja, szállíttatja. Nekünk csak annyi dolgunk van, hogy az ebay-es partnerünknek az USPack amerikai telephelyét adjuk meg, mint amerikai postázási címet, majd pedig szerződünk az USPackkal a hazaszállításról.

Bárhol is költjük a pénzünket, arra azonban számítsunk, hogy az EU-n kívüli vásárlásaink a magyar Vámhivatalon keresztül érkeznek az országba, csomagjainkat felnyitják, és esetenként vámot vetnek ki rá. Ilyenkor az általános forgalmi adót is meg kell fizetnünk. Mivel hivatalról van szó, az eljárás hetekig is eltarthat, és ha végre megkapjuk az értesítést, hogy csomagunk jött, készülünk fel némi sorállásra a legközelebbi vámhivatalban. A vám értéke változó, a vámolandó tételtől is függ, mértéke 3–7%. Erre jön még rá a 20% áfa.

A magyar internet aukciós oldalai a **Vatera** (<http://vatera.hu>) és a **TeszVesz** (<http://teszvesz.hu>).

7



Játékok

Természetesen az ember legjobban játszani szeret, ebből a webkettő sem maradhat ki.

A *geoláda-keresés* az egyik leg-szimpatikusabb webkettes off-line játék. Lényege, hogy a játékos elrejt a természetben egy érdekes helyen egy műanyag dobozt (tele apró ajándékkal), GPS-készülékkel megméri a pontos koordinátáit, majd ezt közlésezi a megfelelő weboldalon (<http://geocaching.hu>).

A játékosársak pedig nekiindulnak saját GPS-vevőjükkel, hogy megkeressék a kincset. A műszer legjobb esetben is csak 5 méter pontossággal mutatja meg a láda helyét, és ha egy sötét, sziklás szurdokban állunk vagy egy forgalmas nagyvárosi parkban, akkor igazi kihívás megkeresni a rejteket. Ha pedig megtaláltuk a ládát, a benne található jelszóval bejelentjük a weboldalon, feltöltjük fotóinkat, elmondjuk élményeinket. Ez a modern, kincskereső természetjárás rengeteg szép helyre vezetett már el, amelyek többségéről nem is hallottam addig.

Jópofa webkettes off-line játék még a *flash mob* vagy *villámcsődület* is. Lényege, hogy az internet segítségével összeáll egy kisebb tömeg, és kitalál valami szokatlan utcai akciót (esernyő-kinyitás, párnacsata, szoborrá merevedés stb.). Aztán a megbeszélt időpontban megjelennek a helyszínen, és a járókelők legnagyobb megdöbbenésére egy szó nélkül végrehajtják a feladatot. Ha letelt a játékra szánt pár perc, mindenki szépen eltávozik.

Új kezdeményezés a *fotóséta*, ahol a résztvevők egy előre megbeszélt útvonalat járnak be, rengeteg fényképet készítve, kizárólag a későbbi feltöltés és közös megosztás céljából.

On-line közösségi játékok is szép számmal akadnak. A *Honfoglaló* egy közösségi kvízzjáték (<http://honfoglalo.hu>), ahol cél Magyarország összes megyéjének az elfoglalása és az ellenfelek legyőzése – kivételesen tudással, tippeléssel, és nem kárddal. A *KvízPart* nevéhez hűen szintén kvízzjáték (<http://kvizpart.hu>), itt a felhasználók egymásnak hozhatnak létre kérdéssorokat a legkülönbözőbb témákban. Az *Ikariam* ókori világában (<http://ikariam.hu>) egy kisvárost kell a birodalom központjává tennünk, a játékhoz minden rendelkezésre áll, nyersanyagok, tudományok, hadászat, kereskedelem, tanácsadók és ellenfelek. A *Travian* is nagyon hasonló játék (<http://travian.hu>), a római-gall-germán időkbe repít vissza, falvainkat kell klánokba szerveznünk és megvédenünk az ellenségtől.

Emellett jelentősek még az asztali gépen futó játékok on-line kiterjesztései, gondoljunk csak a *Second Life-ra*, a *World of Warcraftra* vagy a *Microsoft Flight Simulatorra*, amellyel még valódi virtuális légirányító központhoz is lehet csatlakozni, igazi körülményeket szimulálva (magyar fejlesztés, <http://vacchun.hu>, és nem vicc, szabadidejünkben a hivatalos pilóták is be szoktak kapcsolódni a játékba).

A lehetőségek határtalanok, inkább csak a rászokásra figyelmeztetnék, ha több időt töltünk játékkal a gép előtt, mint párunkkal, akkor annak rossz vége lehet.



Fotó: Penger László

Védekezés a zaj ellen (internetes zaj: felesleges információ a világhálóról)

Mára az internet nagy részén reklámok nézésével fizetünk a tartalomért, a nagy portálok többsége abból él, hogy a reklámfelületeiket áruba bocsátja.

A reklámok fejlődnek, a statikus képeket felváltották az izgó-mozgó képek, majd az interaktív bannerek (egységesített méretű reklámhelyek). Sajnos az oldalak használhatóságát ez jelentősen rontja, hiszen a reklámzaj sokszor elnyomja magát a tartalom is. Nem is beszélve a sok reklámkép által elhasznált sáv szélességről. A rendszergazdák, felhasználók védekeznek, és reklámblokkoló szoftvereket telepítenek. Ma-napság a legegyszerűbben használható a *Mozilla Firefox* böngészőbe beépülő *AdBlock Plus* nevű szoftver (<http://adblockplus.org>). A telepítéskor feliratkozhatunk a folyamatosan frissülő szűrő szabályokra. Féltreértés ne essék, nem a hirdetésekkel magukkal van baj, hanem a kialakult zavaros, nehezen mérhető, nem túl hatékony rendszerrel. Definícióm szerint a reklám az, ami zavar. Ami az aktuális felmerülő vásárlási problémáimat megoldja, az segítség, információ, vélemény, tudás és semmiképpen nem egy villogó, idegesítő banner. Egy ideális világban a férfiak nem kapnak tamponreklámot, a nők meg ritkán kapnának például motorolaj-hirdetést. Az úton már el is indultunk, a *Google Mail* beleolvas leveleinkbe, és a levélben foglalt tartalomhoz válogat diszkrét szöveges reklámokat a jobb oldali hasábjába.

A fentiekből is látszik, hogy rengeteg helyen kell regisztrálnunk, ha komolyan akarjuk használni a hálózat szolgáltatásait. Sokszor adjuk meg adatainkat olyan oldalakon, ahova nem akarunk visszatérni, csak egyszeri belépésre vágyunk. Igen ám, de mit tegyünk, ha meg akarjuk védeni email címünket a felesleges hírlevelektől, akcióktól, ajánlatoktól? Használjunk eldobható email címeket! Sok ilyen szolgáltatás létezik (*Mailinator*, *Temporary Inbox* stb.) lényegük, hogy kapunk egy ideiglenes email-címet, amivel regisztrálhatunk a meglátogatni kívánt weboldalon. Egy adott időtartam (egy nap, egy hét stb.) alatt átírányítják a hozzájuk érkezett leveleinket a valódi email-címünkre. Ha letelt a kijelölt idő, az eldobható címünket törlik, a továbbiakban a rájuk érkező levelek mennek a kukába.

7

Ha sok helyen regisztrálunk, sok jelszót is kell megjegyeznünk. A leggyakoribb hiba, hogy ugyanazt a jelszót választjuk sok helyre. Veszélyes, ne tegyük! Inkább javaslok egy egyszerű algoritmust, mely segít a sok különböző jelszó megalkotásában és fejben tartásában. Első rész: kedvenc francia autómárkánk neve magyarosan: pozso (ékezeteket ugyebár nem használunk). Második rész: a weboldal nevének első két betűje, nagybetűvel: EB. Harmadik rész: a weboldal uralkodó színe (sárga) nevének hossza számokkal: 5. Ezeket írjuk egybe, tegyünk közéjük valami speciális karaktert, és már kész is a nehezen visszafejthető, ám könnyen megjegyezhető és mindenhol használható jelszó: pozso!EB!5. Ugyanez a Google Mail esetén: pozso!MA!3. Ezek alapján tetszőleges algoritmust állíthatunk fel, és jelszavainkat soha nem fogjuk elfelejteni.

A weboldalak fejlesztői belátták, hogy könnyebb lenne az életünk, ha sok szolgáltatást ugyanazzal a hozzáféréssel, azaz útlevelel használhatnánk. Sok ilyen megoldás van már (*Microsoft Passport – Live ID*, *IndaPass*, *Google-fiók*, *TypeKey*, *OpenID*), reméljük, az integráció folytatódik, és közben hálózati személyiségünk biztonsága is megmarad.

Szerzői jog

Az a terület, ahol ma a világon a legtöbb jogsértést követik el. Ez nemcsak erkölcsi kérdés, hanem nagyon komoly anyagi vonzata is van, egész művészeti ágakat és ezek háttérparát (lemez- és filmgyártás) tehetik tönkre a szerzői jogok megsértéséből adódó problémák. A világgal együtt a szerzői jognak is változnia kell, a haladást a gépromboló lyoni takácsok sem tudták megállítani a XIX. század elején!

De nézzünk mai példákat.

- Ha egy rádió jó zenét játszik, sokan hallgatják, hamar népszerű lesz, sok emberhez jut el a zenék között sugárzott reklám is. Tehát a reklámidőt jó áron tudják eladni, növekszik a rádió bevétele. Méltányos tehát, ha a rádióban lejátszott zenék szerzői és előadói részesülnek ebből a bevételből, hisz miattuk is lett kedveltebb a csatorna.
- Vagy egy nyári szórakozóhely színpadán szombat este a helyi házibuli-zenekar ad elő külföldi és magyar slágereket. Jól nyomják, csinos az énekesnő, nagy a tömeg, mindenki énekel, jól fogy a sör. A forgalom lényegesen nagyobb, mint egy átlagos hétköznapon. A helyi zenekar az est végén gázsit kap. Az elhangzott dalok szerzői és eredeti előadói jó dalaikkal szintén mindent megtettek a jó hangulatért, ezért részesülnek jogdíjban!

A szerzőt tehát megilletik vagyoni és személyhez fűződő jogok, ezen belül pedig dönthet műve felhasználásáról és kérheti nevének feltüntetését („minden jog fenntartva”). A szerzői jogok a szellemi alkotások létrejöttét hivatottak segíteni, a szerző anyagi és társadalmi megbecsülésével.

A szerzői alkotás lehet irodalmi mű, zene, film, szobor, festmény, fénykép, szoftver, építészeti terv, térkép. A szerzői jog a szellemi alkotást védi, tehát nem a könyvet, hanem a szöveget, nem a lemezt, hanem a zenét, nem az öntött bronzot, hanem a szobor látványát.

A jogi védelem a szerző életében és halála után 70 évig jár, lehetőséget adva az örökösöknek a hagyaték méltó rendezésére, publikálására. A személyhez fűződő jogok azonban soha sem szűnnek meg. József Attila 1937 decemberében halt meg, műveinek védelmi ideje 2008. január elsején lejárt, versei ma szabadon kiadhatóak, az örökösök beleegyezése nélkül. De azt továbbra sem állíthatom, hogy a Rejtelmeket én írtam.

A fent említett rádiós példából könnyen elképzelhető, hogy a szerkesztőknek milyen nehéz dolguk lenne, ha



minden egyes szerzővel, előadóval nekik kellene megállapodni a jogdíjakról. Éppen ezért hozták létre a szerzők, előadók a közös jogkezelő irodákat, egyesületeket (*Artisjus, EJI, FilmJus* stb.), melyek a szerzői jogi törvény alapján az ilyen ügyeket intézik (a szaknyelv kisjognak nevezi a jogkezelő szervezet által intézett jogokat). Feladataik közé tartozik a jogdíjak beszedése, felosztása, de tagjaik számára egyéb szolgáltatásokat is nyújthatnak: nyugdíj, befektetések, pályázatok stb.

2004-ben csatlakoztunk az Európai Unióhoz, a jogharmonizációs folyamat eredményeképpen az irodalmi művek kikerültek a közös jogkezelés alól, ezért ma már közvetlenül a szerzőkkel kell megállapodni műveik kiadásakor, feldolgozásakor (az egyedi szerződések az úgynevezett nagyjogos ügyek).

Fontos tudni, hogy egy mű egy példányának megvásárlásakor csak felhasználási jogot szerzünk (azt is csak bizonyos feltételekkel), semmiképpen sem magát a művet vesszük meg. Zene, film esetében a műveknek csak az otthoni hallgatása, megnézése engedélyezett, a nyilvános bemutatása már nem.

A magyar szerzői jogi törvény ugyan ismeri a szabad felhasználás fogalmát (ez az a helyzet, amikor a felhasználás díjtalan, és nem szükséges a szerző engedélye), de főleg az iskolai oktatás kapcsán beszél róla, ügyelve a szerző jogos érdekeire és a tisztességre. A szabad felhasználás egyik speciális esete a magáncélú másolás. A törvény szövege szerint „természetes személy magáncélra a műről másolatot készíthet, ha az jövedelemszerzés vagy jövedelemfokozás célját közvetve sem szolgálja”. Szoftvert, adatbázist, kottát még magáncélra sem szabad másolni. Jogszerűen számítógéppel másnak nem, csak saját magamnak készíthetünk másolatot.

Azaz, készíthetek a Vigadó téri Kutya lányról (Raffay Dávid, 2007.) gipszmásolatokat, és mutogathatom a nappalimban, de nem adhatom el a turistáknak. Lemásolhatom kedvenc zenekarom CD-jét, hogy a kocsiban ne az eredetit karcoljam, a törvény csak arra kér, hogy a másolást saját magam végezzem el (emiatt van az üres adathordozók fogyasztói árába beépítve egy átalánydíj, melyet a szerzők kapnak meg, kompenzálásként a másolásokért). Ha azonban a CD vagy a DVD másolásvédelemmel van ellátva, akkor már a magáncélú másolás is jogsértőnek minősül. A szoftver magáncélú másolása nem megengedett, de a törvény lehetőséget ad, hogy ha a felhasználáshoz szükséges, akkor egy példányban biztonsági másolatot készítsünk róla.

Magyarország nemcsak földrajzilag van „középen”, az illegális szoftverhasználat terén is a „helyén van”: tőlünk keletebbre magasabb a nem jogtisztá szoftverek aránya, tőlünk nyugatabbra alacsonyabb. Tanítványaimnak csak azt a kérdést szoktam feltenni, hogy ha valaki lopott szoftverek segítségével állít elő szellemi terméket, hogyan várja el, hogy neki is fizessenek? Bár nehéz egy olyan világban jogkövetőnek maradni, ahol a legnagyobb hardvergyártók a profit érdekében szemet hunynak és támogatják a jogsértéseket. Minapi eset: apám új, az egyik vezető japán cég által gyártott házimozi rendszere már rendelkezik USB-csatlakozóval. Egy barátom pen-drive-ját bedugva, nemcsak hogy a rajta talált (internetről letöltött, nyilvánvalóan a másolásvédelmet is feltört) DivX tömörítésű filmet játszotta le, hanem a mellékelt .srt fájlból a feliratot is megjelenítette.

Rohan az idő, a „minden jog fenntartva” korlátja ma már sokszor indokolatlan nehézség okoz, gondoljunk csak a remixek vagy a digitális illusztráció világára, amelyek mások védett műveinek újszerű feldolgozásaira épülnek. A nagy kiadók is szívesen hivatkoznak saját nyereségük megóvása miatt a szerzők érdekeire, és szó-

lítanak fel a jogsértések visszaszorítására. A Magyar Elektronikus Könyvtárból is sok hazai szerző műve került ki az EU-csatlakozás kapcsán fellépő új nagyjogos megállapodások miatt (néha nehéz megérteni, hogy mi vezeti az örökösöket: a magyar irodalom jó része boltban, antikváriumban nem kapható, weben nincs fent).

Egy újfajta jogi megközelítés lehetőséget és mintákat ad a szerzőknek, hogy az ortalom alá eső szellemi jogaikat pontosabban kezeljék, több előnyt adva a közösségnek. Ezek a *Creative Commons* („kreatív közkinccs”) licen-szek (<http://creativecommons.org>). Négy feltétel kombinációiból áll össze a teljes licenz. *A négy feltétel:*

Attribution (by, Nevezd meg!) – szabadon másolható, terjeszthető, megjelentethető és előadható, illetve módosítható, de csak az eredeti szerző megadásával.

Noncommercial (nc, Ne add el!) – szabadon másolható, terjeszthető, megjelentethető és előadható, illetve módosítható, de kizárólag nem kereskedelmi célokra.

No Derivative Works (nd, Ne változtasd!) – szabadon másolható, terjeszthető, megjelentethető és előadható, de nem módosítható.

Share Alike (sa, Így add tovább!) – szabadon módosítható, és felhasználható más művekben, de azok ugyanazon licenc alatt kell megjelenejenek, mint az eredeti.

A jelenleg Magyarországra érvényes hatféle CC licenz (2.5-ös Hungary verzió):

Nevezd meg! – szabadon másolható, terjesztheted, bemutathatod és előadhatod a művet, feldolgozásokat hozhatsz létre, de a szerző által meghatározott módon fel kell tüntetned a műhöz kapcsolódó információkat.

Nevezd meg!–Ne add el! – szabadon másolható, terjesztheted, bemutathatod és előadhatod a művet, feldolgozásokat hozhatsz létre, de a

szerző által meghatározott módon fel kell tüntetned a műhöz kapcsolódó információkat, és a művet nem használhatod fel kereskedelmi célokra.

Nevezd meg!–Ne add el!–Ne változtasd! – szabadon másolható, terjesztheted, bemutathatod és előadhatod a művet, de a szerző által meghatározott módon fel kell tüntetned a műhöz kapcsolódó információkat, és a művet nem használhatod fel kereskedelmi célokra, valamint nem módosíthatod, nem készíthetsz belőle feldolgozásokat.

Nevezd meg!–Ne add el!–Így add tovább! – szabadon másolható, terjesztheted, bemutathatod és előadhatod a művet, feldolgozásokat hozhatsz létre, de a szerző által meghatározott módon fel kell tüntetned a műhöz kapcsolódó információkat. A művet nem használhatod fel kereskedelmi célokra, és ha megváltoztattod, átalakítod, feldolgozod ezt a művet, az így létrejött alkotást csak a jelenlegivel megegyező licenz alatt terjesztheted.



Nevezd meg!–Ne változtasd! – szabadon másolhatod, terjesztheted, bemutathatod és előadhatod a művet, de a szerző által meghatározott módon fel kell tüntetned a műhöz kapcsolódó információkat, és nem módosíthatod, nem készíthetsz belőle feldolgozásokat.

Nevezd meg!–Így add tovább! – szabadon másolhatod, terjesztheted, bemutathatod és előadhatod a művet, feldolgozásokat hozhatsz létre, de a szerző által meghatározott módon fel kell tüntetned a műhöz kapcsolódó információkat, és ha megváltoztatod, átalakítod, feldolgozod ezt a művet, az így létrejött alkotást csak a jelenlegivel megegyező licenz alatt terjesztheted.

A Creative Commons licenzek magyarországi honosítását a Budapesti Műszaki Egyetem Szociológia és Kommunikáció Tanszékének Média Oktatási és Kutató Központja irányította (<http://mokk.bme.hu>).

Végezetül egy adalék a hanglezkiadáshoz. Egy ma megjelenő zenei CD árából a következő arányban részesülnek a szereplők:

- állam (adók, járulékok) – 20%
- kereskedelem (kisker, nagyker) – 20%
- gyártás (kiadó, stúdió, CD-gyár, nyomda) – 45%
- zene (jogdíjak, honoráriumok, eladások utáni díjak) – 15%

Látható tehát, hogy a másolás nemcsak a zenét öli meg, hanem jelentősen csökkenti az egyébként világszínvonalú minőségben és árrban dolgozó kapcsolódó hazai vállalatok bevételeit is. Vegyünk egy öttagú zenekart, tételezzük fel, hogy dalaikat közösen írják és adják elő. Első évük igen munkás: kiadót találnak, megírják és felveszik első lemezüket, ami azonnal aranylemez (7500 példány) lesz, nagy a siker. A fenti számok alapján az adott évben a fiúk fejenként adózás előtt a lemezzel nagyjából 750 000 Ft-ot keresnek. Sok? Kevés?

Digitális fényképezés

A leggyakrabban azzal a kérdéssel fordulnak hozzám a fényképezéssel ismerkedő barátaim, hogy milyen gépet is válasszanak.

Az igazság az, hogy régebben nem tudtam olyan választ adni, amivel maradéktalanul elégedettek lettek volna. Mindenképpen meg akartam ismertetni őket a technikai részletekkel, hogy pontosan az optimális készüléket vásárolhassák meg. A fényképezés viszont pont nem a technikai részletekről szól, hanem az élményről, értve ezen mind a kép elkészítését, mind az elkészült kép mutogatását.

Ahogy a fotós mondás tartja: senki sem tudja, hogy József Attilának milyen írógépe volt. Azaz, a fényképet, ahogy a verset is, az ember alkotja, nem a gép.

Tagadhatatlan, hogy jó, kézreálló géppel szívesebben, könnyebben dolgozunk. És természetesen meg kell tanulni „tíz ujjal gépelni”, hogy a fénykép készítése közben ne a technikával kelljen bibelődnünk, figyelmünket inkább a téma kösse le.

Hogyan válasszunk fényképezőgépet?

Ismerjük meg igényeinket!

Legyen-e mindig nálunk a gép? Van-e türelmünk megvárni a jó fényeket? Érdeklődésünk fellángolás vagy hosszú távú motivációnk van? Akarunk-e fényképet nyomtatni? Elmondani akarunk-e valamit a képeinkkel, meg akarunk-e örökíteni egy nyaralást, vagy csak a partin kattintgatunk egymásra?

Mérjük fel a lehetőségeinket! Mennyi pénzt tudunk rászálni a felszerelésre? Mekkora gép fér el a táskánkban? Birjuk-e, ha cipelni kell fel a hegyre a cucot? Tudunk-e időt szánni a fényképezésre?

Három kategóriája van a digitális fényképezőgépeknek, a kompakt, a tükröreflexes és a kettő közötti, a bridge (talán köztesnek fordíthatnánk). Főbb tulajdonságaik:

Kompakt. Sok profi fotós táskájában van kompakt fényképező is. Egyszerűen azért, mert a mindennapi események, érdekességek dokumentálására, ezek a készülékek tökéletesen megfelelnek. 4:3 arányú képeket készítenek, amely jól alkalmazkodik a monitoron történő megjelenítéshez.

- Előnyök: kicsi, könnyű, olcsó, egyszerű, automata
- Hátrányok: lassú reakció, kompromisszumos optika, korlátozott használhatóság kevés fényben

Tükröreflexes (DSLR: digital single lens reflex). Szerencsére a gyártók felismerték, hogy nem csak a profik akarnak tükröreflexes gépekkel fényképezni, hanem az igényes amatőrök is, ezért minden rétegnek kínálnak ilyen eszközöket. Az objektívek cserélhetőek, mindenféle feladatra találhatunk megfelelőt. A digitális vázak (váz: fényképezőgép objektív nélkül) sajnos hamar avulnak, de az objektívek sok évig hűen szolgálnak. 3:2 arányú képeket készítenek, hasonlóan a hagyományos kisfilmhez. Ezt a kategóriát hívják APS-C-nek is, mivel az érzékelő mérete megegyezik a kilencvenes években kifejlesztett filmes Advanced Photo System rendszer Classic osztályával. Ez a rendszer nemcsak abban különbözik a ha-

gymányos kisfilmtől, hogy 24 mm széles filmet használ a 35 mm-es helyett, hanem hogy a képkockák közé odanyomtatta az expozíció adatait, megkönnyítendő az előhívást és a későbbi elemzéseket. A sors fintora, hogy a digitális fényképezés elterjedése szorította ki ezt a remek filmes elképzelést.

- Előnyök: jó minőségű kép, sokféle objektív és kiegészítő, manuális vezérlés
- Hátrányok: nagy, nehéz, drága, bonyolult

Bridge. A kis és a nagy fényképezőgépek közötti űrt volt hivatott kitölteni ez a kategória, de ezeket a gépeket lassan kiszorítják a belépő szintű (kezdőknek szánt) tükröreflexes fényképezők. Az újabb modellekben a megszokott 4:3 és 3:2 képarány mellett választhatjuk a 16:9-est is.

- Előnyök: jó minőségű kép, jó optika, közepes méret, közepes tömeg, teljes manuális vezérlés
- Hátrányok: nagy fogyasztás, magas ár

Ma már szerencsére azt mondhatjuk, hogy a megapixel háború lezajlott, 6-10 megapixel vágással együtt is elég a hagyományos papírképek nyomtatására. A vásárláskor gondolkodjunk el azon is, hogy a nagyobb érzékelő, nagyobb fájlokat eredményez, azokat tárolni is kell valahol.

A teljesen újoncoknak azt szoktam ajánlani, hogy bátran ugorjanak neki a fényképezésnek egy kényelmes kompakt géppel, nincs sok különbség az eszközök között. Mondjunk egy összeget, amit rászánunk a dologra (ebbe azért kalkuláljuk bele a memóriakártya, akkumulátorok és a táska árát is), és máris már csak 8-10 gép van előttünk.

Ezek után elég, ha a választás egyetlen szempontja az, hogy mennyire esik jól az adott gép használata. A nagyobb boltokban a kiállított példányokat bátran lehet próbálgatni. Ugyanis a fotózásnak élménynek kell lennie, a nem



kézreálló géppel inkább csak kínládás várható, hiába jobbák a technikai adatai. Persze ne felejtsük ki a „sznob-hatást”, bizonyos márkák szebben csengenek, emiatt esetleg sok hibát elnézünk nekik. De ne dőlünk be a marketingnek, a kisebb (és esetleg olcsóbb) nevek is tudnak ebben a szegmensben jó gépeket gyártani. Mindenestre azzal számoljunk, hogy ezek az eszközök befektetésnek nem jók, gyorsan avulnak, piaci értékük gyorsan csökken.

Ha pedig pár év múlva tovább akarsz lépni, a kis tükörreflexesek kiválóak a folytatáshoz. Itt már kicsit mások a szempontok, tapasztalatom szerint a váz ára csak a fele-harmada a teljes összegnek, amit a fotós elkölt objektívekre, vakura, táskákra, állványra, egyéb kiegészítőkre. Ráadásul, mivel rendszerről van szó, nagyon költséges átpártolni egy másik gyártóhoz, gyakorlatilag lehet előlről kezdeni a felszerelés összeszedését. Sokat segít a kezdéskor, ha a családban, ismerősi körben vannak kölcsönkérhető objektívek, vakuk, és lehet is rájuk számítani. Így szabadabban (és olcsóbban) lehet keresgélni a nekünk megfelelő eszközöket.

Bármelyik kategória mellett döntünk, mindenképpen gondoskodjunk képeink megfelelő tárolásáról, kezeléséről. Digitális vázzal könnyen szalad a számláló, nem ritka az évi sokezer kattintás. Ennek számítógépünkön jelentős helyigénye van, éves szinten gigabájtokról beszélünk. Képeinket mindig két példányban tároljuk, CD, DVD, külső merevlemez, minden megoldás jó. Szüleink, nagyszüleink papírképei, diái szinte örök életűek, ám digitális felvételeink nagyon könnyen megsemmisülhetnek egy merevlemez-hiba esetén. A mondás szerint kétféle ember van: akinek már veszték el adatai és akinek ezután fognak.

Alapfogalmak

Rekesz vagy blende. Ez az objektív szabályozható méretű nyílása, ahol a fény bejut a gépbe.



Tükörreflexes gép objektíve. Jól látszik a rekesz és a lamellák. Fotó: Perger László

A nyílás méretét egy arányszámmal szokás megadni, hogy az objektív fókusz távolságához képest mekkora a rekesz átmérője. Akkor nevezünk 1:1-esnek egy objektívet, ha a fókusz távolság és az objektív rekeszének átmérője megegyezik. Jelölése 1:2,8 vagy f/2,8, esetleg F2,8, illetve változó fényerejű zoom (változtatható fókusz távolság) esetén a két szélső értéke szerepel: f/3,5–5,6. Az objektív fontos jellemzője a maximális rekesz mérete, hogy mennyi fényt tud beengedni. Minél nagyobb ez a nyílás, annál nagyobb az objektív fényereje. A rekesz szabályos értékei mértani sort alkotnak, mindegyik fele annyi fényt enged be, mint az előző: 1; 1,4; 2; 2,8; 4; 5,6; 8; 11; 16; 22; 32. Nemcsak a bejutó fény mennyisége miatt változtatjuk a rekeszt, hanem a mélységélesség miatt is: minél szűkebb rekesz, annál nagyobb az éles tartomány és fordítva.

Záridő. Ameddig a fényképezőgép nyitva van és fogadja a fényt. A másodperc tört részeként határozzuk meg. Szabályos értékei szintén mértani sort alkotnak, mindegyik fele annyi fényt enged be, mint a sorozat előző tagja: 1, 1/2, 1/4, 1/8; 1/15, 1/30, 1/60; 1/125, 1/250, 1/500, 1/1000. Jelöléskor általában elhagyjuk az 1/-t és csak annyit mondunk, hogy hatvanaddal fotóztam.

Érzékenység, erősítés (ISO). A képalkotó eszköz (CCD – Charge-coupled device, CMOS – Complementary metal–oxide–semiconductor) érzékenysége. Minél magasabb az érzékenység, annál kevesebb fény kell a helyes expozícióhoz. De talán jobb az erősítés fogalmát használni, hiszen pontosan arról van szó. Amíg a HiFi-készülékek esetében, ha felcsavarjuk a hangerőt, megnő az alapzaj, itt az erősítés kapcsán „képzaj” válik láthatóvá. Ha piros-zöld, zavaró pixeleket veszünk észre a képen, akkor megtaláltuk a képzajt. Az érzékenység jelölése ISO-szabvány szerint történik, 100, 200, 400, 800, 1600-as ASA értékeket használunk. Szintén mértani sorozatról van szó, a sorozat minden tagja dupla akkora érzékenységet jelöl, mint az előző. Hosszú záridők használatával a fényképezőgép érzékelője melegszik, emiatt megnő a képzaj. A kompakt gépek általában csak 400-as érzékenységig használhatóak, a tükörreflexeseken még az 1600-as érték is adhat jó eredményt. A fényképezőgépek a „szinjaz” kialakítását zajszűrő algoritmusokkal csökkentik.

Expozíció. Az expozíció egy adott fény mennyiséget juttat az érzékelőre, ezt számszerűen kifejezhetjük a rekesz és a záridő adataival. Ehhez járul hozzá az érzékenység, a három érték együtt felel a helyes expozícióért. Ezek szabadon kombinálhatóak: pl. duplájára növelem az érzékenységet, ezáltal felére vehetem a záridőt, hogy ne mozduljon be a biciklis. Vagy két lépéssel lassabbra veszem a záridőt, hogy a vízcseppek kisímuljanak, és két lépéssel szűkítem a rekeszt. A mai gépeken mindhárom adatot harmad-lépésekkel állíthatjuk. Az egységnyi lépés egy fényértéknek felel meg, jelölése: 1 FÉ vagy 1 EV (exposure value). Digitális felvételeinknél az elkészült fájl része lesznek az EXIF-adatok (Exchangeable image file format), ezek tartalmazzák a kép összes fontos meta-adatát (dátum, a gép márkája stb.), többek között az expozíciós értékeket is. Ha hibáztunk (vagy az automatika számolt rosszul), ennek segítségével könnyen megkereshetjük, hol volt a gond, és korrigálhatunk.

Expozíció-korrektció. Bizonyos esetekben előre tudható, hogy a fénymérő rosszul fog mérni, ezért megkérjük, hogy valamelyik irányba térjen el. A havas tájat a fénymérő mindig alulexponálja (sötétebb lesz), ezért +1 FÉ-vel nyugodtan korrigálhatjuk. Vagy túl világos lesz az árnyékos szürke várfal, és emiatt kiégnek részek az égből, adjuk –2/3-ad FÉ-t stb.

Viszonossági törvény. Azt mondja ki, hogy a három expozíciós adatot (rekesz-záridő-érzékenység) szabadon változtathatjuk a feladatnak megfelelően. A lényeg, hogy az összegük ne változzon, azaz a képhez szükséges fény mennyisége maradjon állandó. Például f/5,6 – 1/125 – ISO400-as expozíció megegyezik egy f/2,8 – 1/250 – ISO200-assal.

Fehéregyensúly. A különböző fényforrások nem egyforma színűek, bár az agyunk korrigálja a látványt, a fényképezőgépet viszont erre utasítani kell. A színhőmérséklet mértékegysége a kelvin, jele K. A napfény 5400 K, az izzólámpa 3300 K, a felhős égbolt 6000 K. A fényképezőgép automatikája általában eltalálja a helyes értéket, de a vegyes fényviszonyok becsapathatják, ilyen például, amikor neonvilágítás van a szobában, de az ablakon besüt a nap. Ha kékes-zöldes árnyalatú lesz a kép, akkor az automata tévedett. Állítsuk a dominánsabb fényhez a fehéregyensúlyt, és készítsük el újra a képet.

Felbontás. Felbontásnak nevezzük az érzékelővel rögzített képpontok számát. Használjuk ki fényképezőgépünk tudását, válasszuk a maximális felbontás. A memóriakártyák nem kerülnek sokba, és az utólagos kicsinyítés jobb eredményt ad, mint ha eleve kis képet készítettünk volna. Az digitalizálás idevágó szabályai szerint a mintavételezésnek kétszer olyan finomnak kell lennie, mint amilyen a kimenet felbontása. Egy 300 dpi-s, 10x15-ös nyomtatás pixel-igénye 1800x1200, tehát kicsit több mint 2 Mpixel. Azaz 4-5 Mpixel teljesen elegendő az átlagos papírképekhez. Érdekességként jegyezzük meg, hogy a fotós világ a képméret terén először a függőleges értéket adja meg, míg a digitális világ először a

vízszintest (10x15 cm illetve 1800x1200 pixel). A fotózás hagyományos mértékegysége továbbá az inch, azaz hüvelyk. Ezért az említett méretű papírkép tulajdonképpen 4x6 inch méretű, azaz 10,16x15,24 cm. A digitális fényképezők 4:3 arányát kétféle módon lehet a 3:2 arányú nyomatokra átvinni: vagy a teljes kép nyomtatásra kerül, és a nyomat két széle üresen marad (fit eljárás), vagy a teljes papír nyomtatott felületű lesz, ilyenkor viszont az eredeti kép alsó és felső része lemarad (fill eljárás). Sok csalódástól kímélhetjük meg magunkat, ha a fotólaborba nyomtatás céljából eleve 3:2 arányú képeket küldünk, a vágást magunk végezve el.

Tömörítés. A fényképezőgépek nagyon helyesen takarékoskodnak a rendelkezésre álló hellyel, és tömörítik a képeinket. Mivel a használt JPG-tömörítés veszteséges – azaz kevesebbet tudunk visszanyerni a fájlból, mint amennyit a gép eredetileg látott –, mindig a legfinomabb tömörítést válasszuk, még ha a fájl mérete így nagyobb is lesz. A tömörítés mértéke a témától is függ, a JPG-eljárás a nagy, összefüggő, hasonló színű foltokat jól tudja tömöríteni (napos égbolt),

míg a sok apró részletből álló, sokszínű mintázatot kevésbé (leveles őszi táj). Ezért fordulhat elő, hogy gépünk „hibásan” jelzi a még hátralévő képek számát. Valójában az elénk kerülő táj is felel a memóriakártya gyors megtöltéséért.

Fókusz távolság (gyűjtőtávolság). Konyhanyelven: hogy milyen hosszú az objektív. Kicsit szakmaiban: az a távolság, ami az objektív fókuszja és az érzékelő között húzódik meg. A fókusz távolság alapján csoportosítjuk az objektíveket: nagylátószögű (35 mm alatt), normál (50 mm körüli) és teleobjektívekre (70 mm felett). Manapság szinte kizárólag változtatható fókusz távolságú (zoom) objektíveket használunk, jellemző méretek: 28–80 mm, 70–210 mm, 70–300 mm, illetve a digitális vázakra kifejlesztettek közül 18–70 mm, 18–55 mm, 55–200 mm. A kompakt gépeken a zoom átfogását szokták kifejezni: 8x-os, 10x-es zoom. Ez kicsit becsapós, mert nem tudjuk, hogy van-e nagylátószögünk vagy tele (nagy fókusz távolságú) állásunk. Az sem segít, ha ráírják, hogy 5,7–57 mm, mert ugye mihez képest kell ezt értelmeznünk. Szerencsére általában megadják az ún. kisfilmes ekvi-

Perspektíva – a különböző fókusz távolságok hatása. Fotó: Perger László



valens értéket, a fenti esetben ez 37–370 mm-t jelent (tehát nincs nagy látószögünk, de van jó nagy telénk). Azonban ne dőlünk be a marketingnek, még nem gyártottak olyan objektívet, ami tízszeres átfogás mellett mindenhol kiváló képminőséget adna, kis méretben és súlyban, megfizethető áron. Csodák nincsenek: a profi fotósok zoomjai 2-3-szoros átfogásúak, egy kilogramm tömegűek és félmillió forintba kerülnek.

Mélységélesség. Az élesre állított tárgy síkja előtt és mögött is élesek lesznek a dolgok. Ezt a távolságot nevezzük mélységélességnek. A mélységélesség az élesség síkja mögött és előtt 1/3–2/3-ad arányban oszlik meg. A tárgy távolsággal növekszik a mélységélesség, messzi dolgoknál több méter is lehet, közeleknél pár milliméterre csökkenhet. Az objektív fókusztávolsága is befolyásolja a mélységélességet: fordítottan arányos vele. Azaz, a teleobjektíveknek kicsi a mélységélessége, a nagy látószögűeknek nagy. Emellett a rekesz állása is hatással van a mélységélességre: szűk rekesznél nagy, tág rekesznél kicsi a mélységélesség. Itt nem a rekesz arányszámát kell figyelni, hanem a tényleges átmérőjét. Emiatt kompakt gépekkel nehéz szép portrét készíteni (kis mélységélességhez nagy rekesz szükséges), cserébe viszont megkapjuk a makrófotózáshoz kimondottan ideális szűk rekeszt.

Crop-faktor (FVC, field of view crop). Kisfilmes ekvivalens fókusztáv. A digitális érzékelők kisebb méretűek, mint a hagyományos kisfilm (36x24 mm). Emiatt az érzékelő a felhelyezett objektívnek csak a közepét használja, látja. Ez olyan hatást kelt, mintha egy hosszabb fókusztávolságú objektívvel dolgoznánk (a perspektíva viszont nem változik). Ez előny a teleobjektíves fényképezéskor és hátrány a nagy látószög használatakor. Az egyes gyártók eltérő érzékelőket használnak, melyek mérete is különböző. Így a crop-faktor értéke minden márkánál más, sőt néha típusonként is változik. Néhány jellemző érték: Nikon 1,5; Canon 1,3-1,6; Olympus 2. Hogy megkapjuk a kisfilmes rendszerben használatos fókusztávolságot, a digitális vázakon a crop-faktoralal meg kell szorozni az objektív fókusztávolságát. Például egy 85 mm-es objektív Canon digitális vázon megfelel egy filmes 136 mm-es telének. Ez azt is jelenti, hogy egy olcsó 50 mm-es alapobjektív kisteleként (Nikon esetében 75 mm) lesz használható a digitális vázokon. Mivel nagy a kavarodás, ezért továbbra is a hagyományos kisfilmes számokat használjuk a digitális vázakhoz készült objektíveken is.

Objektívek jelölései. Megpróbálok egy kis rendet vágni a három nagy gyártó marketingesei által keltett káoszban az alábbi táblával.

	Nikon	Canon	Sigma
digitális fényképezőgéphez kifejlesztett objektív	DX	EF-S	DC
a legmagasabb minőség	arany csík	L – <i>Luxury</i>	EX – <i>Excellence</i>
alacsony színzórású lencsék	ED <i>Extra Low Dispersion</i>	UD <i>Ultra Low Dispersion</i>	SLD <i>Super Low Dispersion</i>
ultrahangos élességállítás	AF-S <i>Auto Focus, Silent Wave Motor</i>	USM <i>Ultra Sonic Motor</i>	HSM <i>Hyper-Sonic Motor</i>
belső élességállítás, az objektív hossza nem változik	IF <i>Internal Focus</i>		IF <i>Internal Focus</i>
optikai képstabilizátor	VR <i>Vibration Reduction</i>	IS <i>Image Stabilizer</i>	OS <i>Optical Stabilizer</i>
a rekeszt csak a vázról lehet vezérelni	G		
távolságinformáció a gépnek a vakus fényméréshez	D <i>Distance Info</i>	D <i>Distance Info</i>	

Reciprok-szabály. A kezünk remeg, ezért a fényképezőt hosszú záridőknél bemozdíthatjuk. Az exponálásakor válasszunk a fókusz távolság reciprokáinak megfelelő záridőt, így elkerülhetjük a berázásos életlenséget. Tehát teleobjektívünk 210 mm-es zoom-állása esetén ne fotózzunk 1/250-ednél lassabban. Nagylátózögű objektívvel (24–28 mm) viszont könnyedén megtarthatunk kézből 1/30-ad időt is. A szabály a crop-faktorral együtt érvényes, tehát a felszorozott fókusz távolság szerint kell számolni. A képstabilizátoros objektívek 2-3 FÉ előnyt adnak, tehát a fent említett 210 mm-es példában a stabilizátor használatával akár 1/60-adot is megtudunk kézből tartani.

Program-módok. Az expozíció meghatározásakor használhatjuk a gép által felkínált üzemmódokat:



Bridge típusú fényképezőgép kezelőszervei

Fotó: Perger László

- **P** (program) – a rekesz és a záridő adatait az automatika választja ki
- **S** (shutter) – az időt megadjuk, a rekeszt az automatika határozza meg
- **A** (aperture) – a rekeszt adjuk meg, és ahhoz kapjuk a záridőt
- **M** (manual) – mindkettőt mi határozzuk meg

A Canon cég *S* helyett *Tv* (time value) és *A* helyett *Av* (aperture value) jelöléseket használ.

Emellett használhatjuk a gép által felkínált téma-módokat is (sport, tájkép, makró, portré stb.). Ezekben az állásokban a gép ajánlatokat ad, hogy az adott helyzetet milyen prioritásokkal érdemes fényképezni (sport esetén gyors záridő, portré esetén nagy rekesz, éjszakai portré esetén vaku stb.).

Néhány tipp nehezebb helyzetekre

A Hold. Bármennyire is meglepő, a Hold roppant fényesen világít, azaz veri vissza a Nap fényét. 11-es rekesz mellett 1/ISO záridővel fotózzuk. Például 300 mm-es objektívvel berázás ellen használjunk 1/400-ad időt és 400-as érzékenységet.

Vízesés, szökőkút. Nagyon szép, ha a víz elmosódottan, fátyolosan folyik a képen. Ehhez hosszú záridő kell, esetleg állvány is szükséges lehet. Javasolt értékek: 1/10–1/30-ad idő, közepesen szűk rekesz, 6,3–11, érzékenység a fény szerint. Egy város napos főterén sok a fény, de az erdőben kevés.

Havas táj. A fénymérő nem tudja, hogy vakító havat lát, ő csak átlagot számol. Adjunk +1-2 FÉ expokorrekcíót.

Portré. Úgynevezett kistele fókusz távolság szükséges, azaz tekerjük a gépet valahova 70–135 mm közötti állásba. Mindenképpen kerüljük az ennél kisebb fókusz távolságot és a közeli exponálást, hogy ne legyen krumpliorr-effektus. Hogy szépen elváljon a modelltől a háttértől, dolgozzunk tág rekeszrel, mely kis mélységélességet ad. Kerüljük a direkt fényt, a napsütést, mely nagy árnyékokat és hunyorgást okoz. Keressünk szórt fényt, például felhős időben állítsuk az ablak mellé a modellt, hogy oldalról kapja a világítást. Javasolt értékek: 85 mm, 2,8–4-es rekesz, érzékenység és záridő a fénynek megfelelően.

Tűzijáték, villámok. Ez inkább szerencsejáték, kinyitjuk a gépet, és reménykedünk, hogy elkapunk valami szépet. Mindenképp fontos a jó helyszín kiválasztása (a zavaró tömeg, illetve a vihar miatt). Állvány szükséges a hosszú záridők miatt. Manuális élességállítás a végtelenbe. Szűk rekesz, hogy minden éles legyen. Alacsony érzékenység a zaj elkerülésére. Javasolt értékek: 24–28 mm, 11–16-os rekesz, ISO 100–200, 2–8 másodperc.

Koncert. Ez tényleg nehéz ügy, gyors mozgások, egyszerre kevés és sok, ráadásul állandóan változó színű fény, a vakuhasználat pedig nem ele-



Holdfogyatkozás fázisai, 2008. február 21.
A sorozat eleje f/10, 1/250mp, a vége f/8, 1mp
expozíciós értékekkel készült, ISO 400 mellett.
Fotó: Perger László

gáns, sokszor tiltott is. Elkerülhetetlen a magas érzékenység és a gyors záridő használata, és nem lehet megúszni a fényerős és drága objektíveket. Spotmérővel érdemes megmérni a fényeket, pár kép alatt belőni a helyes expozíciót, és utána manuális üzemmódban folytatni. Mindenféle fókusz-távolság használható, én három fix objektívvel szoktam dolgozni: 35/2, 85/1,8 és 180/2,8. A záridőt nemcsak a reciprokszabály befolyásolja, hanem az is, hogy a zenész keze és teste bemozdul a lassabb záridőknél, tehát hiába exponálunk állványról. A használható értékek: 800–1600-as érzékenység, egy-két harmaddal szűkebb rekesz, mint a maximális, 1/60-ad, 1/125-öd idő. Tanuljunk meg biztos kézzel exponálni. Készítsünk sorozatokat, az első képnél általában még bemozdítjuk a gépet, de a többi már jó lehet.

Templombelső. Kevés fény és sok részlet jellemzi a templomokat. Kézből nem fog menni, viszont állványt a legtöbb helyen nem lehet használni. Többnyire a vaku használatát is tiltják, viszont vigasztaljon minket a tudat, hogy nem is igazán lehet bevilágítani ekkora tereket a gép kisvakujával. Keressünk padot vagy párkányt, ahova letehetjük a gépet. Én sokszor a táskámat használok állványnak. Válasszunk szűk rekeszt, hogy nagy legyen a mélységélesség. Mivel úgyis sokáig exponálunk, az érzékenységet állítsuk alacsonyra. Javasolt értékek: 24–36 mm, 7,1-es rekesz, ISO 200, 1–2 másodperc.

Utómunka

A fényképezőgép fénymérőjét, automatikáját gyakran becsapják a körülmények, így sokszor szükséges némi utómunka. Például nem volt lehetőségünk precízen megkomponálni a képet, ezért később vágnánk belőle. Előfordulhat, hogy

felesleges részletek csúfítják el a képet, ilyenkor retusálhatunk. Netán digitális illusztrációt készí-tünk, és a fénykép csupán a kiindulópont.

Használjunk bátran a képszerkesztő progra-mokat, ne legyenek gátlásaink, a fotósok mindig is retusálták, vágták, szerkesztették a képeiket, ha nem is olyan hatékony eszközökkel, mint a számítógép.

Válogatás, bemutatás

A fotós legnehezebb feladata a képek szerkesz-tése, válogatása. Sajnos azonban az a helyzet, hogy a közönségünk egészen más szempontból nézi a képeinket, hiányzik belőle az az öröm, amit nekünk okozott az ottlét és a fényképezés. Előfordulhat, hogy nagyon hamar megunják a beszámolókat, ha nem vigyázunk.

Az első veszély, hogy nagy tömegben zúdíjtjuk képeinket barátainkra. Ne tegyük! Bár többnyire digitális géppel fotózom, megtartottam a hagyománys „tekercs” fogalmát. Úgy vettem észre, hogy egy-két tekercs, azaz 36-72 kocka az az optimális képmennyiség, amit még bárki szívesen végignéz. Ennél többel csak akkor zaklassuk ismerőseinket, ha tényleg nagyon kötődnek a témához. Tanuljunk meg kiválogatni a legeslegjobb képeinket, a többit meg tartsuk meg magunknak.

A második veszély a tukmálás. Ne akarjunk mindenáron, hogy személyesen mutassuk be, esetleg teljesen alkalmatlan időpontokban vetít-sük le a képeinket, bármennyire is vágyunk az azonnali sikerre. Sokszor sértődés a vége. Hoz-zunk létre webes galériákat, töltsük fel fotómeg-osztó oldalakra a fotókat, így barátaink akkor nézik meg őket, amikor idejük van.

Utószó

Kísérletezzünk, használjuk bátran az új eszközeinket, de ne hagyjuk, hogy ők irányítsanak min-ket! És ha majd nem értjük gyermekeink új kütyüit, csendes iróniával dőlünk hátra: felnőt-tünk. Nagyszüleink a szalagos magnetofont cso-dálták, szüleink a videót nem értették, remélem ránk is várnak még kalandok.

Krista Zita

Munka — állás — karrier

Bevezetés

A felnőttkor lényegében akkor kezdődik, amikor munkát vállalunk. Ezzel szinte egyidőben új problémák hada is megjelenik. Szeretnénk, ha eligazodnátok, ha bizonyos fogalmakat tisztán látnátok. Talán segítenek az alábbiak.

Munkaerő - piacon

Kik lehetnek a munkaerő-piacon a vevők, és kik az eladók?

Mi a munkaerő ára?

Mi a véleményed a munkanélküliségről?



A munkaerő-piac szereplői

A munkaerő-piacon, akár az árupiacon, van eladó, vevő és természetesen portéka is. Az áru a munkavégző képesség: ez lehet az ember fizikai ereje vagy szellemi képessége. A vevő a *munkáltató*, a cég, amely alkalmazza és így megfizeti a munkaerőt.

Az eladó pedig természetesen a *munkavállaló* ember, aki eladja munkavégző képességét.

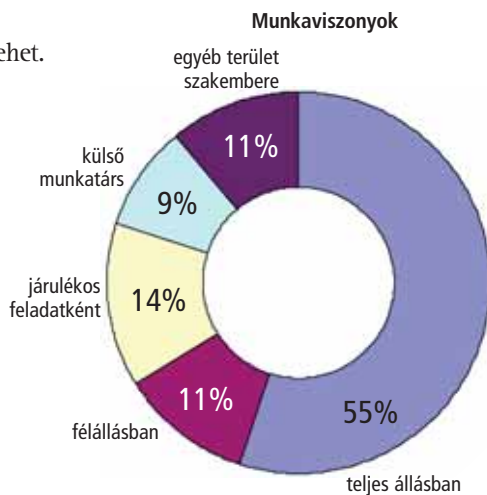
Munkát végezni persze több formában is lehet.

a) Munkaviszonyban

- A felek: a munkáltató (cég) és a munkavállaló.
- Munkaviszony esetén a két fél munkaszerződést köt.
- A köztük lévő viszonyt a Munka törvénykönyve szabályozza.
- Az elvégzett munkáért munkabér jár.

b) Megbízási jogviszonyban

- A felek: a megbízó és a megbízott.
- Megbízási jogviszony esetén a két fél megbízási szerződést köt.



- A köztük lévő viszonyt a Polgári törvénykönyv szabályozza.
- Az elvégzett teljesítésért megbízási díj jár.

c) *Egyéni vállalkozóként*

- A felek: a megbízó és az (egyéni) vállalkozó, a megbízást a megbízótól kapod vállalkozási szerződést kötve vele.
- A köztük lévő viszonyt a Polgári törvénykönyv szabályozza.
- Ebben az esetben saját magad foglalkoztatója vagy.
- Az elvégzett teljesítésért vállalkozói díj jár, viszont fizetésed a járulékok és adók megfizetése után tudod jogszerűen kivenni.

d) *Társas vállalkozóként*

- A felek: a társas vállalkozás és Te, mint magánszemély.
- A társas vállalkozás lehet: betéti társaság (bt.), korlátolt felelősségű társaság (kft.) vagy részvénytársaság (zrt.) – manapság: zárt és nyílt rt.
- A köztük lévő viszonyt a Polgári törvénykönyv szabályozza.
- Ebben az esetben saját magad foglalkoztatója vagy, és vállalkozásod tulajdonosaként kaphatsz munkabért és részesedhetsz a nyereségből.
- Az elvégzett munkáért munkabér jár, illetve tulajdonosként a cég nyereségéből részesedsz.

e) *Alkalmi munkavállalói kiskönyvvvel*

- A felek: a munkáltató (cég) és a munkavállaló.
- Az alkalmi munkavállaló kiskönyvvvel dolgozókra a Munka törvénykönyve vonatkozik, mint a munkaviszonynál, de ez rövid távú, alkalmi munkák esetében kisebb adminisztrációval járó foglalkoztatási forma.
- Az elvégzett munkáért munkabér jár.

f) *„Feketén”*

- Nincs semmilyen szerződés a felek között, így a törvények egyik fél viselkedését sem szabályozzák (kivéve, hogy törvénytelen az egész munkavégzés!).
- Nem vagy hivatalosan sehol bejelentve munkavállalóként, nem vagy biztosított az egészségbiztosítónál, így ez az időszak nem számít majd a nyugdíjazásnál, és előfordulhat, hogy orvosi ellátást sem kaphatsz.
- Kétséges, hogy a munkád után megkapod-e a fizetésed, hiszen munkaadódat erre semmi sem kötelezi.
- Gondold meg, hogy bármilyen bejelentés nélkül vállalsz-e munkát, hiszen semmi sem véd meg attól, hogy visszaéljenek jóhiszeműségeddel, ráadásul hosszú távon anyagilag is rosszul járhatsz!

A munkaerő-piac speciális, mert a két fél viszonyát nagyon komolyan szabályozza az *állam*, hiszen sok szempontból fontos, hogy milyen mértékű az országban a foglalkoztatás, mekkorák a bérek. Például fontos, hogy milyen szakképesítéseket szerezzenek a diákok, mire van szükség. Vagy arra is oda kell figyelni, hogy kapjanak lehetőséget a hátrányos helyzetűek, és csökkenjen a diszkrimináció a munka területén is. Az állami intézményrendszerben fontos szerepet kap az *Állami Foglalkoztatási Szolgálat* (ÁFSz) és a regionális alapon működő *munkaügyi központok*. Ezek fő feladata a munkanélkülivé válók nyilvántartása és segítése, képzések, tréningek, valamint az aktív álláskereső elősegítése.

Egyre fontosabb szerephez jutnak a munkaerő-piacon a nem állami munkaerő-közvetítő és -kölcsonzó cégek.



Munkaerő-közvetítő

A munkaerő-közvetítő cégek több cég állásajánlatait közvetítik a munkavállalók

felé. Vannak olyan közvetítő cégek, amelyek külföldre is közvetítenek munkavállalókat. Mindig bizonyosodj meg arról, hogy az adott cégnek van-e engedélye a munkaerő-közvetítésre, különösen a külföldre közvetítő cégek esetében. **A legálisan működő munkaerő-közvetítők nem fogadhatnak el pénzt közvetítésért a munkavállalóktól!**

A munkaerő-közvetítők szűrhetik is a hozzájuk jelentkező munkavállalókat, mielőtt kiközvetítik őket a céghez: lehet, hogy csak önéletrajzunk alapján szelektálnak, de az is lehet, hogy személyes interjúkon kell részt vennünk, vagy komoly tesztekre kell kitöltenünk. Érdekes akkor is regisztráltatni magunkat a közvetítő cégek adatbázisába, ha éppen nincs olyan állásajánlat, amely felkeltette volna az érdeklődésünket, hiszen ha már tudnak arról, hogy mit keresünk, értesíteni tudnak, ha van számunkra megfelelő állásajánlat. Előfordulhat, hogy konkrét állásajánlat miatt jelentkezőnk a céghez, de nem minket választanak, a közvetítőknél így is érdemes bent hagyni jelentkezésünket, mert lehet, hogy rövidesen ők maguk keresnek meg minket egy ajánlattal. A regisztráció ingyenes az álláskeresőknek.

A külföldre közvetítő cégek esetében mindig tájékozódjunk a közvetítő cég megbízhatóságáról! Valamint mindenképpen még a kiutazás előtt szerezzünk be információkat arról, hogy milyen szabályok vonatkoznak az adott országban a külföldi munkavállalókra: kell-e munkavállalási engedély és hogyan szerezhető be, szükségünk van-e vízumra, milyen adózási szabályok vonatkoznak majd ránk, illetve hogyan szerezhetünk az adott országban is társadalombiztosítási ellátásra jogosultságot. Tájékozódhatunk erről az interneten is, a legmegbízhatóbb forrás annak az országnak a külképviselete,

amelyben dolgozni szándékozunk, illetve az Általános Foglalkoztatási Szolgálat (www.afsz.hu). Hasznos információkat találhatunk még a külföldi munkavállalásra vonatkozóan a Külügyminisztérium honlapján is. (www.kulugyminiszterium.hu)

Munkaerő-kölcsönző

A munkaerő-kölcsönző cégeket hasonló nevű miatt gyakran összekeverik a közvetítő cégekkel, pedig tevékenységük nagyon is más. A munkaerő-kölcsönzés lényege, hogy a munkavállaló a munkaerő-kölcsönző céggel állnak munkaszerződésben, de a munkafeladatokat az őket kölcsönvevő cégnél végzik. Működésük szintén engedélyhez kötött! Az ÁFSz honlapján megtaláljuk azoknak a munkaerő-közvetítő és munkaerő-kölcsönző cégeknek a listáját is, akik legálisan, vagyis engedéllyel működnek.

A felvételt, a válogatást a munkaerő-kölcsönző végzi, így itt is számíthatunk interjúra és tesztekre, valamint a szerződés-kötést, beléptetést, jogi ügyintézt is a kölcsönbeadó cég intézi. A munkahelyi betanítást, a munkaidő-nyilvántartást azonban már a kölcsönbevevő cégnél bonyolítják. Ha szabadságra szeretnénk menni, azt is a közvetlen vezetőnkkel kell megbeszelnünk, illetve teljesítményértékelésünket, karrier-céljainkat is vele kell egyeztetnünk. Az is előfordulhat, hogy kölcsönzött munkavállalóként a cégnél töltött néhány hónap után a cég saját alkalmazottjává válhatunk. Még ha erre nincs lehetőségünk, később az önéletrajzunkban ezt az időszakot is nyugodtan a kölcsönbevevő cégnél eltöltött teljes értékű munkakörként tüntessük fel, hiszen az, hogy jogilag kölcsönzött állományban voltunk, cseppet sem csorbít az ott megszerzett szakmai tapasztalatainkon! Referencia is ugyanúgy kérhető, mintha a cég saját alkalmazottai lettünk volna.

Fejvadász cégek

A közvetítő cégeket gyakran fejvadászoknak hívják, pedig egészen más módszerrel dolgoznak. A fejvadászok a cégek megbízásából más cégektől csábítják el a magasán szakképzett és

már tapasztalattal rendelkező szakembereket, vezetőket. A fejedelmek nagyon diszkréten dolgoznak, legtöbbször a kiszemelt szakember nem is tudja, hogy egy felvételi beszélgetést folytat. Ez alatt a kötetlen beszélgetés alatt azonban a fejedelmek feltérképezik szakmai tudását, ambícióit, elképzeléseit, nyitottságát egy

másik állásajánlatra, és ez alapján a megbízóval egyeztetve tesznek a jelöltnek ajánlatot. A fejedelmek költséges és időigényes, ezért érthető módon ezzel a módszerrel csak azok a munkavállalók találkozhatnak, akik kifejezetten nagy értéket képviselnek a munkaerőpiacon. Vagyis pályájuk elején állók esetében nem használatos.

Hol és hogyan keressünk állást?

Szerinted hogyan lehet ma álláshoz jutni?

Mire van szükség ahhoz, hogy el tudj helyezkedni valahol?

Hol érdemes állást keresni?

Nyilván ott, ahol álláshirdetések vannak. De érdemes azt is végiggondolni, hogy a nekünk szóló állásajánlatok hol jelennek meg. Például a HVG-ben megjelenő hirdetésekben szinte soha nem pályakezdőket keresnek, vagy egy mérnökök közvetítésére szakosodott álláskereső portálon nyelvtanárként nagyon kicsi az esélyünk. Az első lépés, hogy pontosan döntsük el, milyen állást szeretnénk megpályázni, és annak megfelelően keressük.

A legtöbb álláshirdetést a következő helyeken találjuk:

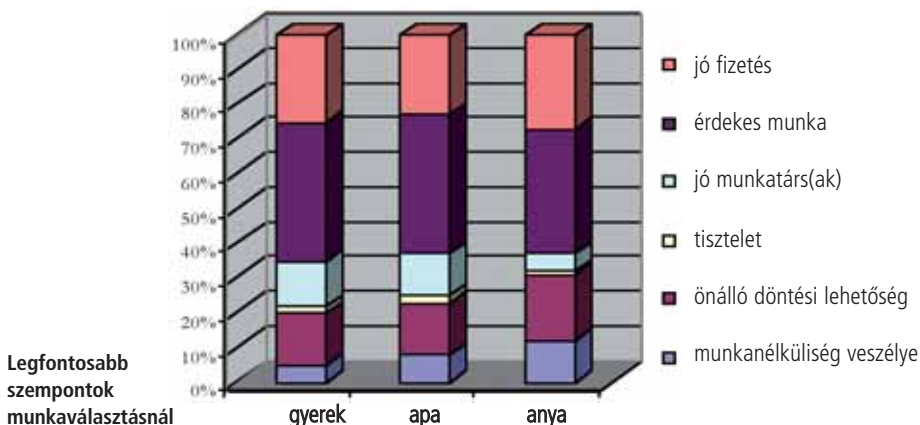
Nyomtatott média: napilapok, hetilapok, hirdetési újságok, ingyenes kiadványok apróhirdetési rovatai

Internet: álláskereső-portálok <http://www.allasok.net>; <http://www.allashirdeto.hu>; <http://www.allascentrum.us>; különböző honlapok apróhirdetési rovatai, a cégek honlapjain a karrier oldal

Humán tanácsadó cégek: munkaerő-közvetítő cégek, munkaerő-kölcsönző cégek, náluk tájékozódhatunk személyesen, telefonon, de célszerűbb itt is a honlapot figyelemmel követni

Egyéb álláskeresési módszerek:

- **Tanulmányi szerződés:** ma már ritka, de előfordulhat, főként hiányszakmák esetében, hogy a munkáltató még diákként támogat, cserébe viszont kötelezned kell magad, hogy a képzés megszerzése után bizonyos ideig nála dolgozol majd.



- **Direkt keresés:** ha pontosan tudod, melyik cégnél akarsz dolgozni, önéletrajzoddal és jól megfogalmazott motivációs leveleddel közvetlenül is megkeresheted a cég felvételért felelős munkatársát. Persze ez időigényes, mert lehet, hogy az általad kiszemelt munkakörbe éppen nincs felvétel, és még jó ideig nem is lesz.
- **Egyéb módszerek:** mi lehet még? Tulajdonképpen a legjobb, ha nyitott szemmel járunk, és keressük folyamatosan a lehetőséget. A nemrég egyetemisták kis csoportja gyárlátogatásra indult. Egyikük vitte magával kinyomtatott önéletrajzát, a társai egész úton cikizték ezért. A gyárban körülnézve úgy gondolta, hogy ő szívesen dolgozna itt, így odaadta pályázatát a részlegvezetőnek, akinek nagyon imponált a fiatalember talpraesettsége. Amikor a csoporttársai az álláshirdetéseket böngészték, ő már nyugodt volt, mert még a diploma kézhezvétele előtt leszerződött vele az a cég, ahol ő is szeretett volna dolgozni.

Hogyan ismerjük fel a szélhámos hirdetőket?

Tudnunk kell olvasni a sorok között. Sajnos minden hirdetéstípusra igaz, hogy ahol nem fogalmazzák meg viszonylag pontosan a munkakört, csak a magasabbnál magasabb fizetéseket ígérnek, ott elég nagy az esélyünk arra, hogy ügynöki munkára esetleg pilótajátékra bukkantunk, vagy a „szexmentes” jelzővel illetett veszélyes táncosnői munkákra.

Ezek a hirdetések könnyen felismerhetők, hiszen sem pontos munkakört nem jelölnek meg, sem iskolai végzettséget nem kérnek, ellenben nagyon csábító havi keresettel csalogatják a gyakorlatlan álláskeresőket, csupán egy „jelképes” összeget kell befizetni valamilyen jogcímen. A „sok pénz – semmi munka” hirdetéseket fogadd gyanakvoán! És alaposan tájékozódj, mielőtt pénzt fizetnél be vagy aláírnál valamilyen kötelezvényt!

Szintén vigyázzunk azokkal az engedély nélküli közvetítőkkal, akik ilyen helyen, szintén magas havi bér feltüntetésével kecsegtetnek. Ezek a cégek általában a reményre építenek, és szintén a kezdő álláskeresőket veszik célba. Nagy részük szinte semmilyen állást nem tud ajánlani, mivel a hirdetésben felsorolt pozíciók sohasem léteztek, csak kitalálták őket. Miért jó ez nekik? Mert közvetítői vagy regisztrációs díjat kérnek érte. Nem sokat, csak 3-4000 Ft-ot egy kézzel írt és sokszorosított listáért. Persze ez is sok, ha minden hívásod úgy végződik, hogy dühösen lecsapják a kagylót, mert az állás sosem volt üres

vagy már rég betöltötték, és semmilyen céget sem bíztak meg a közvetítéssel.

A jogszerűen működő állásközvetítő cégek nem kérnek a munkavállalóktól semmilyen regisztrációs díjat!

A „kamucégek” kiszűrésének módja az is, hogy utánanézzünk az adott cégnek. Erre ma már kézenfekvő az interneten való tájékozódás, a keresőprogramokkal ez a pár perces művelet sok csalódástól megóvhat bennünket.

**NAPI 1-2 ÓRA RÁFORDÍTÁSSAL
HAVI 300 000 FT KERESET!
VÁLASZBORÍTÉKÉRT CSERÉBE
TÁJÉKOZTATOM.**

**NYERESÉGES ÉS ÉRDEKES
FÜGGETLEN ÜZLETI
TEVÉKENYSÉG! KARRIER
AZ INTERNETEN: SAJÁT
IDŐBEOSZTÁSSAL, BEFEKTETÉS
ÉS KÖTELEZETTSÉGEK NÉLKÜL.**

Nagyon fontos, hogy figyelmesen, többször is olvassuk el a hirdetéseket, mielőtt elküldenénk önéletrajzunkat. Értelmezésükhöz segítség egy részlet az Álláskeresők útikönyvéből:

Hogyan kell értelmeznünk az álláshirdetéseket?

Ha rutinosan nézegetjük az álláshirdetéseket, egy idő után magunk is rájövünk, hogy mit rejtenek bizonyos kifejezések.

Alapszintű nyelvtudás: inkább írásban és alapvető témákban eligazodik az adott nyelven.

Kommunikációs vagy társalgási szintű nyelvtudás: nagyjából a középfokú szintet fedi, és mindenféleképpen aktív nyelvtudásra van szükség. Általános társalgási témákban különösebb erőfeszítés nélkül képes társalogni, nem lepi meg, ha az adott idegen nyelven kell felvenni a társalgás fonalát.

Tárgyalóképes nyelvtudás: az általános társalgási témákon kívül képes szakmai-üzleti kérdésekben mind szóban, mind írásban pontosan fogalmazni, illetve megértetnie magát, a tárgyalási szituáció természetes számára. Ez a szint a társalgásinál, illetve a középfokú nyelvvizsgánál lényegesen erősebb nyelvi kompetenciát igényel, de még nem felsőfokú.

Felsőfokú vagy „fluent” nyelvtudás: folyékonyan, tág szókinccsel bármilyen témában korrekt nyelvtanúsággal képes – anyanyelvi vagy ahhoz közelítő szinten – szóban és írásban kommunikálni.

„Elvárások”, „feltételek”, „követelmények”: azokat a képzésre, készségekre, képességekre vonatkozó elvárásokat írják le, melyek a munkakörhöz tartozó feladatok ellátásához alapvetően szükségesek.

„Minimum középfokú végzettség”: a jelölt rendelkezzen érettségi bizonyítvánnyal vagy ennél magasabb képzettséggel, például középfokú vagy felsőfokú szakképzettség (főiskolai vagy egyetemi diploma).

„Feladatok”: olvassuk el figyelmesen, mert azokat a feladatokat tartalmazza nagy vonalakban, amelyeket később el kell látnunk.

„Referenciaszám”, „referenciaszám megjelölésével”, „ref.”, „hivatkozási szám”: ezt gyakran elfelejtjük, pedig sok múlhat rajta. Akkor használják, ha a hirdető cég egyszerre több pozícióba keres munkatársakat (munkaerő-kölcsönző vagy -közvetítő cégeknél is gyakori), és a pályázók önéletrajzát ennek alapján azonosítja be. A „jelentkezés pozíciómegnevezéssel” szintén ezt a célt szolgálja. Ne bízunk abban, hogy referenciaszám vagy egyéb hivatkozás nélkül a személyzetis majd csak kibogarássza, hogy vajon melyik állás is érdekel minket. Legtöbbször az ilyen önéletrajzokat egyszerűen félreteszik.

Munkavégzés helye: az a földrajzilag behatárolható város vagy kerület, ahová majd be kell járnunk dolgozni. Ennek tudatában azt kell végiggondolnunk, hogy jelenlegi lakóhelyünkről meg tudjuk-e közelíteni az adott helyet 1,5 órán belül az általunk használt közlekedési eszközzel.

Munka típusa:

- időszakos: csak egy rövid, határozott időre keresnek munkatársat, például egy projekthez;
- állandó: hosszú távra (1 évnél hosszabb időszakra) keresnek munkatársat;
- főállású: napi 8 órában (havi 160 órás munkaidőkeretben) kell dolgozni;
- részmunkaidős: jellemzően napi 4–6 órás munkakörrel van szó;
- szezonális: általában az iparág sajátosságaihoz igazodva az adott időszakra/szezonra szeretnének munkatársat alkalmazni (pl. mezőgazdaságban, vendéglátásban);
- alkalmi: a munkatársra csak alkalmanként tartanak igényt, nem gondolnak hosszú távú alkalmazásra.

„*Fizetés*”, „*juttatások*”, „*bérezés*”: a jellege lehet havibér vagy órabér, teljesítménybér, de érdemes odafigyelni, hogy bruttó vagy nettó berről van-e szó a hirdetésben, mert ebből kellemetlen csalódás lehet (ha nincs megjelölve, akkor mindig bruttó!). Ahol megjelölik a pontos összeget, nincs bértárgyalás, béralku. Itt a hirdetésben szereplő összeg jöhet csak szóba.

„*Versenyképes jövedelem*”: az adott szegmensben elérhető vagy afölötti bérezésre számíthatunk.

„*Céginformációk*”: olvassuk el figyelmesen, esetleg próbáljunk még többet megtudni a cégről. Ezek az információk jól jönnek majd az interjún, és gondolkozunk el azon, hogy jól érezzük-e majd magunkat ilyen cégnél.

„*Szakirányú végzettség*”, „*releváns szaktudás*”: a meghirdetett munkakör betöltéséhez szükséges szakirányú végzettséggel rendelkezünk, vagy 1–2 évet az adott szakmában dolgoztunk, így jelentős tapasztalatra tettünk szert.

„*Fejlődési lehetőség*”, „*előrelépési lehetőség*”, „*karrierlehetőség*”: ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy a cég szervezetében lehetséges szakmailag vagy a hierarchiában előbbre lépni – ha 1–2 évet eltöltöttünk az adott munkakörben, tapasztalattal szereztünk, teljesítményünk is megfelelő volt, valamint fejlesztettük magunkat.

„*Kézzel írott motivációs levél*”: a felvétel folyamán gyakran használt módszer a grafológiai szűrés; ehhez kézzel írott önéletrajzot vagy motivációs levelet kérnek. Figyeljünk rá, hogy az általuk kért levelet mellékeljük.

(Hatházi Alexa–Körösi Márta–Krista Zita: *Álláskeresők útikönyve*, Athenaeum 2000 Kiadó, 2005)

A sikeres felvétel tartozékai

Ha te lennél a munkáltató, mit szeretnél megtudni jövődöbeli alkalmazottadról?
Hogyan győződnél meg ezekről?

Önéletrajz

A leggyakrabban használt önéletrajzok az amerikai típusú és az európai uniós. Mindkettőre könnyedén találsz mintát az *Álláskeresők útikönyvének* CD mellékletén vagy az interneten is http://www.ali-hu.com/web/soluzioni_cambiamento_cambiare_curriculum.htm.

Pályakezdként gyakran soványra sikerül még az önéletrajz, de nem kell elkeseredni, inkább gondold végig, milyen információkkal lehetne még teljesebb képet adni magadról. Hogyan? Érdekes lehet itt még: iskolai szakmai versenyek, iskolán kívüli szakmai érdeklődés, sportversenyeken, társadalmi életben való részvétel, szünetekben végzett diákmunkák, szülők, ismerősök cégében kisegítő munkák, hobbi, érdeklődési kör. Vagyis bármi, ami árulkodik érdeklődésedről,

személyiségedről és eddigi tapasztalataidról. Jó, ha azt is meg tudod fogalmazni, miben vagy erős, illetve milyen célokat tűztél ki magad elé.

Gyakori kérdés, hogy milyen fényképet küldjünk magunkról?

A válasz egyszerű: semleges háttér előtt készült melltől felfelé, minket egyedül ábrázoló, a jelenlegi külsőnk szerint, üzleties öltözékben készült fotó, amelyen optimistán, esetleg kicsit mosolyogva nézünk a lencsébe.

Ne legyen a fénykép:

- csoportkép, amin bekarikázzuk magunkat
- bulin, esküvőn, koncerten készült kép
- tablókép
- esküvői képünk
- egy évnél régebben készült kép, különösen, ha azóta sokat változott a külsőnk
- teljes alakos kép (kivéve, ha a munkakör a jó

megjelenést megkívánja, és ezért a pályázató a teljes alakos képet kifejezetten kéri)

- hiányos öltözetű kép (se nőknél, se férfiaknál!)
- olyan, ami konyhánkban készült vagy például a Kékestetőn kirándulás közben
- ne egy átbuzított éjszaka után készüljön a kép, amikor borzasan és nagy karikákkal a szemünk alatt nem a legjobb arcunkat mutatjuk

Sokan kérdezik, hogy mit tegyenek, ha nem előnyös a fényképarcuk? Akkor kell fényképet küldenünk magunkról, ha ezt a hirdetésben kifejezetten kéri. Egyéb esetben nem kötelező. De ne felejtjük el, hogy a fénykép a munkahelykeresésben nem hiúsági kérdés, arcunk a személyiségünk része, és segít abban is, hogy emlékezzenek majd ránk később is. Fényképpel ugyanis könnyebb a nevet az archoz kötni.

A fényképet nem külön kell csatolni, hanem célszerű beilleszteni az önéletrajzba kis méretben. Az önéletrajzot jobb szövegszerkesztővel készíteni, például Worddel, mivel így könnyebben módosíthatjuk a tartalmát küldés előtt, mintha kézzel írott önéletrajzot íránk.

Motivációs levél

A hirdetésekben gyakran olvashatjuk, hogy küldjük el önéletrajzunkat és motivációs levelünket. Ilyenkor az önéletrajzunk mellett arra is kíváncsiak, hogy miért pályázzuk meg az állást. Ebben a következőket kell leírni: annak a pozíciónak a nevét, referenciaszámát, amelyre jelentkezőnk, és ezután következik a lényeg, miért keresünk jelenleg állást, miért gondoljuk, hogy alkalmasak – sőt a legalkalmasabbak – vagyunk erre a pozícióra. Ebben a levélben ne ismételjük meg bővebben azt, amit az önéletrajzban már leírtunk, legfeljebb a legfontosabb információkkal kiegészíthetjük azt. Például, ha a lakcímünk Szeged, és egy budapesti állásra jelentkeztünk, szeretnénk-e felköltözni, esetleg már fel is költöztünk.

Referencia

Munkavállalóként kevesen ismerik fel, hogy milyen nagy értéke van a referenciának a sikeres elhelyezkedésben, egyszerűen nem érzik fon-

tosnak, hogy referenciát kérjenek, amikor kilépnek vagy kénytelenek kilépni egy munkahelyről. Pedig a karrierépítésnél sokat jelent a szóbeli vagy írásbeli referencia. Ahol kultúrája van a referenciaadásnak, például Angliában, kilépéskor a munkavállaló külön kérése nélkül is elkészítik a referencialevelet vagy a működési bizonyítványt.

Tudnunk kell, hogy bármilyen okból és bármilyen körülmények között szűnik meg a munkaviszonyunk a munkáltató köteles működési bizonyítványt adni kilépéskor, illetve az ezt követő egy éven belül. A működési bizonyítványban a munkakörön, illetve a foglalkoztatás idején kívül a munkavállaló kifejezett kérésére a munkáltató a munka értékelését is köteles megadni.

A referencialevél vagy más néven ajánlólevél abban tér el a működési bizonyítványtól, hogy nem hivatalos irat, hanem mint neve is mutatja személyes ajánlás egy olyan személytől, akivel együtt dolgoztunk az utóbbi 2-3 évben, és jól ismer minket. A referencialevélnél nem a munkakörben eltöltött időszak igazolása a hangsúlyos, hanem a munkavállaló személyisége, munkastílusa, képességei, eredményei, és az, hogy miért ajánlja a referenciaszemély a jelöltet a megpályázott állásra.

Vagyis referencialevelet ne barátoktól, ismerősöktől kérjünk, hanem korábbi munkahelyi vezetőinktől, aki objektív és hiteles személy. Pályakezdők kérhetnek referencialevelet tanárunktól, gyakorlatvezetőjüktől vagy mentoruktól is, hiszen személyiségükről, hozzáállásukról ők is hitelesen tudnak nyilatkozni.

Van, ahol referencialevél helyett egy referenciaszemély megadását kéri, ilyenkor általában legutóbbi munkahelyi vezetőnk nevét és elérhetőségét érdemes megadnunk. Megadhatunk más is, ha nem tartjuk elfogulatlanak közvetlen felettesünket, például nem közvetlen vezetőt jelölünk meg, de megtagadni a referenciát minden esetre gyanúsnak tűnik.

Írásos referencialevelet érdemes kérnünk minden esetben, mert lehet, hogy amikor a támogató véleményét kérnénk, vezetőnk már nem fog ott dolgozni, és nehezen lesz elérhető. Egy

jó ajánlással viszont mindig jelentősen növelhetjük vele esélyeinket a kiválasztási folyamatban.

Erkölcsei bizonyítvány

Általában olyan munkaköröknél kérik, ahol fontos az erkölcsi feddhetetlenség, például pénzügyi terület, adatbiztonság stb. Az erkölcsi bizonyítványt a Belügyminisztérium állítja ki, hivatalos dokumentum, amellyel igazolni tudjuk, hogy nem szerepelünk a bűnügyi nyilvántartásban, vagyis büntetlen előéletünk bizonyítéka. Ez persze csak a múltunkra vonatkozik, ha bizalmi állásról van szó, kérhetik, hogy nyilatkozzunk arról, hogy jelenleg folyik-e eljárás ellenünk. Az erkölcsi bizonyítvány a postán igényelhető, egy űrlap kitöltése és egy néhányezer forintos illeték-bélyeg szükséges hozzá. A dokumentum postai úton érkezik majd 2-4 héten belül az általunk megadott postai címre. Az erkölcsi bizonyítvány három hónapig érvényes, utána újat kell igényelni. Ezért a legtöbb helyen a kiválasztási folyamat végén a belépés előtt kérik a kiválasztott jelöltől, hogy igényelje a bizonyítványt, és mutassa meg a belépéskor.

Interjú

Érthető, hogy szinte mindenhol szeretnének személyesen is megismerkedni a jelentkezőkkel. Az interjút érdemes úgy felfogni, hogy az egy egyeztetési beszélgetés: itt kell kiderülnie annak, hogy a cég ajánlata mennyire fedti a mi elvárásainkat, elképzeléseinket. Ezért fontos, hogy ne csak arra koncentráljunk a beszélgetés során, hogy mi jó benyomást keltsünk, hanem arra is figyeljünk, hogy megtudjunk minden olyan lényeges információt, amely szükséges a döntésünkhöz. Mivel az interneten is rengeteg tanácsot olvashatunk arról, hogy mi a menete egy interjúnak, illetve hogyan készülhetünk fel a legjobban egy sikeres állásinterjúra, ezt most nem részletezzük.

Akárhányszor kerülünk életünk során állás-kereső helyzetbe, érdemes utána nézni, mi változott ebben a témában az elmúlt időszakban, mert a kiválasztási folyamatban is kidolgoznak újabb és újabb módszereket, nem árt ezekről képből lennünk.

Készüljünk fel rá, hogy minél nagyobb a cég, ahol állást pályázunk meg, annál lassabb a felvételi folyamat, illetve annál valószínűbb, hogy nem csak egy személyes interjún, hanem kettő vagy ennél is több körös kiválasztáson kell bizonyítanunk, hogy mi vagyunk a legalkalmasabb jelöltek az adott állásra.

Egyéb kiválasztási módszerek

Lehet, hogy a több körös felvétel azt jeleneti, hogy újra és újra ugyanazt kell elmondanunk a felvételi interjúkon, csak éppen egyre magasabb szintű vezetővel kell beszélgetnünk. Az interjúk kívül azonban találkozhatunk egyéb kiválasztási módszerekkel is.

- **Tesztek:** lehetnek papíron vagy számítógépen kitöltendő tesztek, amelyek kitöltési ideje 5 perctől, akár több óráig is terjedhet; vizsgálhatják ezzel képességeinket, személyiségünk bizonyos vonásait vagy szakmai felkészültségünket.
- **Telefonos interjú:** az első kör olykor egy telefonos interjú, aminek alkalmával pár olyan kérdést tesznek fel nekünk, amely alapján eldönti a felvételiztető, érdemes-e személyesen is találkozni velünk. Ha állást keresünk, ezért mindig tartsuk be a telefonos kommunikáció illemszabályait.
- **Csoportos interjú:** lehet, hogy rajtunk kívül még egy vagy több jelentkezőt is behívnak, és általános kérdésekben csoportosan egyeztetnek velünk, esetleg szituációs gyakorlatokat adnak nekünk.
- **AC – Értékelő központ:** általában 2–4, ritkább esetben 6 órás csoportos kiválasztás. Ebben feladatok, szituációs játékok, prezentációk tartása, kommunikációs próbák lehetnek, a felvételiztetők pedig a megpályázott munkakörhöz szükséges kompetenciákat keresik a résztvevők viselkedésében.
- **Próba feladat:** otthon vagy a munkáltatónál elkészítendő próbamunka. Többnyire nem éles helyzetben történik: például hivatalos levél megírása, telefonhívás lebonyolítása, Excel-feladat elkészí-

tése. A próbamunkánál a technikai és a szakmai felkészültség ellenőrzése történik.

- **Egyéb módszerek:** a munkakörhöz tartozó kompetenciák vizsgálata sokféleképpen történhet, lehet ez például idegen nyelvű telefon lebonyolítása vagy házi feladatként az internetről való adatgyűjtés, tájékozódás, stressz-tűrő képességünk vizsgálata több interjúztató személlyel stb.

Számtalan egyéb helyzet elé állíthatnak minket a felvétel folyamán a munkáltatók. Ez érthető abból a szempontból, hogy nyilván a legfelkészültebb és legjobb képességekkel rendelkező jelöltet keresik. Tudnunk kell felmérni, hogy az adott feladatot bevállaljuk-e vagy sem. Ne hagyjuk magunkat megalázó helyzetbe hozni, ebben az esetben nyugodtan közöljük, hogy nem vállaljuk a további folyamatot, és menjünk el. Tudnunk kell azt is, hogy a felvételi folyamat során jövőd munkáltatónk nem tehet fel kérdéseket, illetve nem provokálhat beszélgetést velünk szexuális szokásainkra, vallási-hitbeli életünkre, valamint politikai gondolkodásunkra vonatkozóan!

Interjú után

Az interjú, illetve a felvételi folyamatban, nyugodtan kérdezzük meg, hogy mire számíthatunk a továbbiakban. Érdemes megjegyeznünk az interjúztató nevét és elérhetőségét (valamint természetesen a pozíció nevét és hivatkozási számát), hogy érdeklődni tudjunk nála, ha a megjelölt időpontig nem jelentkezett nálunk. Nem szabad kétnaponta zaklatnunk, de egy telefonhívást vagy egy érdeklődő e-mailt megér, hogy megtudjuk, hogyan szerepeltünk a felvételi folyamatban. A legtöbb helyen írásban adnak visszajelzést, postai úton vagy elektronikus formában, de előfordulhat, hogy telefonon jeleznek vissza. Ha nem minket választottak, azt is megkérdezhajjuk, mi volt ennek az oka. Saját élményeink és a visszajelzés alapján pedig gondoljuk át újra az interjúhelyzetet, és tanulunk belőle, hogy legközelebb ne kövessük el ugyanazokat a hibákat.

Hogyan építsünk karriert?

Mit értünk karrieren?

Tudnál példaként hozni olyan embert, akit ismersz, és szerinted jól építi/építette a karrierjét?

A sikeres álláskereső alapja

A „karrier” szó az angol 'carriageway', azaz kocsitű kifejezésből származik, és eredetileg előre haladó, folyamatos útvonalat jelentett. Ma inkább a szakmai területen értelmezett fejlődést, előrelépést, haladást jelent. Gondolhatunk itt a vállalati ranglétra megmászására, de a szakemberként elért sikerekre, elismertségre, hírnévre is.

A karrierről sokan tévesen azt gondolják, hogy az egy szakadatlanul felfelé törő vonallal írható le. Pedig visszatekintve a legsikeresebb emberek is belátják, hogy karrierjükben előfordul a megtorpanás, és olykor bizony vissza kellett lépniük ahhoz, hogy újra előre lendülhessenek.

Hogyan kellene mégis építenünk karrierünket?

Alapvető, hogy jó irányba induljunk el, ehhez keresnünk kell a választ a következő kérdésre: Ki vagyok én? Ennek megválaszolásához nagyon fontos az önismeret, amelyről a *Mi a teendő a középiskola után?* c. fejezetben is esik szó. Itt csak néhány, a munka világára irányuló segítő kérdést adunk az önismeretünk fejlesztéséhez:

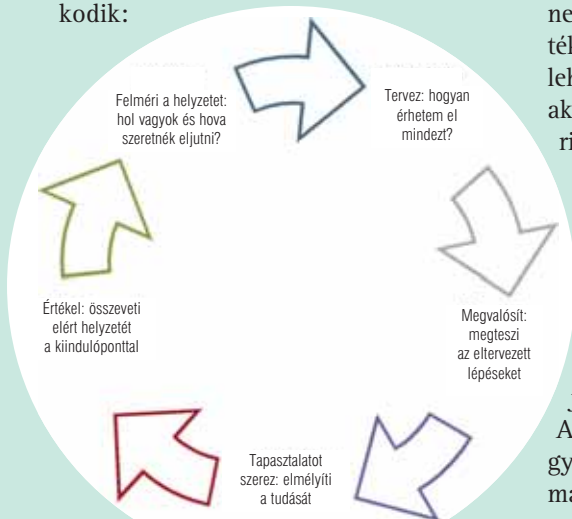
Személyiség Hogyan reagálok különböző helyzetekben? Min kell változtatnom?

Értékek Mi az, ami számomra fontos? Mi az, amivel képtelen vagyok azonosulni?

Készségek, képességek Mi az, amiben erős vagyok? Mi az, amit fejlesztenem kell? Milyen adottságok nincsenek meg bennem?

Érdeklődés Mi az, ami leginkább érdekel? Mit utálok? Mi az, amivel hosszú távon is kedvvel foglalkozom?

A jó karrierépítő a következő lépésekben gondolkodik:



A titok az, hogy időről-időre végig kell vennünk a képen látható lépéseket!

Vagyis nem csak egyszer, az érettségi körül érdemes elgondolkodnunk a karrierünkről a pályaválasztás kapcsán, hanem menet közben is újra és újra kell értékelnünk a helyzetet, és felmérnünk a lehetőségeinket. Miért fontos ez? Mert akármilyen jó pályát is választunk a karrierünk kezdetén, ez idővel változhat.

Ilyenkor pedig rugalmasan alkalmazkodnunk kell a megváltozott helyzethez. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy homlokegyenest más vonalon kell elindulni. Lehet, hogy elég egy kiegészítő képzés vagy tapasztalatot szerezni más dolgokban, esetleg elsajátítani az új eszközök használatát. A lényeg ugyanaz: lépést kell tartani a gyorsan változó világgal, mert csak így maradunk keresett munkaerő!

Képzés-önképzés: mit jelent az élethosszig tartó tanulás?

Az élethosszig tartó tanulás nem azt jelenti, hogy az első diploma után továbbra is beülünk majd az iskolába, és megszerezünk a második, majd a harmadik és a negyedik diplománkat is.

Miért van rá szükség?

Mert ha a társadalom hasznos tagjai szeretnénk lenni, és sikeresek az életben, lépést kell tartanunk a gyorsan változó munkaerő-piaci elvárásokkal, folyamatosan fejlődünk kell. Például könnyen belátható, hogy ha valaki gyors- és gépirást tanult hagyományos írógépen, ma már nem talál magának ilyen munkát, hacsak nem sajátította még el az újabb technikai ismereteket, és tanult meg a számítógépen is dolgozni.

Mi a lényege?

A legfontosabb a folyamatos nyitottság az újra és az önfejlesztésre. Az élethosszig tartó tanulás

értelmében önképzés az élet minden területére kiterjed és mindig aktuális!

Mire gondoljunk? Jelenti

- a felnőttképzésben való részvételt, például szerezhetünk új szakmát,
- a meglévő szakmai tudásunk kibővítését, korszerűsítését,
- a nyelvtanulást,
- az informatikai és technikai új ismeretek elsajátítását,
- esetleg készségeink-képességeink fejlesztését akár egy vállalati tréningen vagy
- az egészséges életmód kialakítását is.

A lényeg, hogy mindig tartsuk szem előtt, mi az, amiben még fejlődünk kell, és igyekezzünk azon javítani! Ez természetesen nem mindig könnyű, mert mindig lehetnek nehézségek: például anyagi gondok, vagy éppen a családi élettel nehéz a tanulást összeegyeztetni, de amikor lehetőségünk van rá, ne hagyjuk ki! Hosszú távon megéri az időt és az energiát önmagunkba fektetni.

Mi történik munkába lépéskor?

Kinek szólnak a törvények?

A munkába lépés sok törvényi előírás betartásával történik. A legfőbb irányadó munkaviszony esetében a Munka törvénykönyve – gyakran rövidítve Mt.-ként említik. <http://www.munka.org/infotar>

A Munka törvénykönyvét azért érdemes átlapoznunk, mert nem árt tudnunk, milyen kérdésekben kereshetjük ebben a választ. Külön munkaügyi jogszabályok vonatkoznak a közalkalmazottakra és a köztisztviselőkre. A munkaügyi jogszabályokban történt néhány módosítás az utóbbi időben, hiszen össze kellett hangolnunk azt az európai uniós Munkaügyi jogszabályokkal, így a jelenleg hatályos jogszabályok:

1992. ÉVI XXII. TÖRVÉNY

A MUNKA TÖRVÉNYKÖNYVÉRŐL

1992. ÉVI XXXIII. TÖRVÉNY

A KÖZALKALMAZOTTAK JOGÁLLÁSÁRÓL

1992. ÉVI XXIII. TÖRVÉNY

A KÖZTISZTVISELŐK JOGÁLLÁSÁRÓL

1991. ÉVI IV. TÖRVÉNY

A FOGLAKOZTATÁS ELŐSEGÍTÉSÉRŐL ÉS A MUNKANÉLKÜLIEK ELLÁTÁSÁRÓL

A fenti, jelenleg érvényben lévő jogszabályok az interneten is elérhetőek mindenki számára, és megvásárolhatóak a könyvesboltokban könyvként vagy a törvényeket hivatalosan megjelentető Magyar Közlöny formájában.

A jogszabályok szigorúan és egyértelműen megfogalmazzák a választ a következőkre:

- Hogyan lehet munkaviszonyt létesíteni?
- Hogyan lehet a munkaviszonyt megszüntetni?
- Hogyan kell a munkaidőt és a pihenőidőt beosztani?
- Milyen módon történhet a munka díjazása?

- Milyen felelőssége van a munkavállalónak és milyen a munkáltatónak?
- Milyen szervezeteken keresztül történhet a munkavállalók érdekérvényesítése a munkáltatókkal szembe, és azok hogyan működhetnek?
- Hogyan történhet a távmunka-végzés?
- Milyen különleges szabályok vonatkoznak a munkaerő-kölcsönzésre?
- Hogyan és milyen fórumokon történhet a munkaügyi viták rendezése?

A törvény szigorú, de szükséges szabályozás, sok esetben a mi érdekeinket védi, leginkább azokban az élethelyzetekben, amikor kiszolgáltatottak lehetünk: például kiskorúak esetében, betegség vagy gyermekvállalás idején.

Ha sikeresen felvételiztünk egy céghez, a legális foglalkoztatás a munkaszerződés megkötésével történik: ilyenkor fontos, hogy ne csak aláírjuk a szerződést, hanem figyelmesen el is olvassuk! Értelmezzük, kérdezzünk rá a számunkra nem érthető részekre, és nézzük meg, hogy benne van-e minden, amiben korábban szóban megegyeztünk. Később a szerződésben foglaltakra hivatkozhatunk. Azt is tudnunk kell azonban, hogy ha a szerződésben leírtak ellenkeznek a törvénnyel, akkor is a törvény szerint köteles mindkét fél eljárni. Vagyis hiába egyezünk bele abba (akár szóban, akár írásban), amit munkáltatónk kér tőlünk, ha azt az Mt. nem engedi, az akkor nem lehetséges. Vagyis a törvény akkor is véd, ha mi az ellenkezőjébe beegyeztünk.

Mit tartalmazzon a munkaszerződés?

A munkaszerződésben sok mindent lehet rögzíteni, a legfontosabb, amit mindenképpen tartalmaznia kell:

- a munkavégzés helyét,
- a munkavégzés idejét/óraszámát,
- határozott vagy határozatlan idejű voltát és
- a munkabért.

Mit jelent a próbaidő?

A próbaidő az az időszak a munkaviszony első napjaiban, amikor mindkét fél indoklás nélkül meggondolhatja magát. Vagyis a próbaidő alatt akár a munkáltató, akár a munkavállaló indoklás nélkül azonnal megszüntetheti a munkaviszonyt. Ha a munkaszerződés nem köt ki próbaidőt, akkor az 30 nap, de maximum 3 hónap lehet.

Mit jelent a határozott idejű munkaszerződés?

Határozott idejű munkaszerződés esetén a felek megegyeznek egy határidőben, ameddig a munkaviszony fent fog állni. Akkor alkalmazzák ezt a fajta szerződést, ha például valakit helyettesíteni kell, vagy szezonális, esetleg időszakos munkáról van szó. A határozott idejű munkaszerződésben is kiköthető próbaidő, de azon túl, ha munkaviszonyunk a szerződés lejártá előtt a munkáltató kezdeményezésére megszűnik, jogosultak vagyunk a munkaszerződésben meghatározott teljes időre szóló bérünkre. Természe-

sen a határozott idejű szerződés meg is hosszabbítható, illetve határozatlan idejűre módosítható, ha ebbe mindkét fél beleegyezik.

Mit lehet tudni az Alkalmi munkavállalói kiskönyvről?

Alkalmi munkavállalói kiskönyvvel azoknak érdemes rendelkezniük, akiknek nincsen bejelentett állásuk és időnként néhány napos, esetleg egy-két hetes alkalmi munkát vállalnak (például mezőgazdasági munkák, hólapátolás). Vagyis nem töltenek hosszabb időt egy munkáltatónál. Az Alkalmi munkavállalói kiskönyv ebben az esetben a munkaszerződést helyettesíti. A Kiskönyvben a sorok rovatai az Mt. szerinti munkaszerződés kötelező tartalmi elemeit foglalják magukba, illetve érvényességi kellékét, így a munkáltató adatait (székhely, adószám, adóazonosító jel), a munkavégzés helyét, a kifizetendő munkabért, a munkafeladatot (mint munkakört) és a felek aláírását. Ennek megfelelően a felek között egy, az adott napra szóló munkaszerződés jön létre.



MUNKAVISZONY ESETÉN

Törzsbér
Fizetett szabadság
Táppénz
Betegszabadság
Prémium/bónusz
Pótlékok

BRUTTÓ BÉR Fentiek összesen

LEVONÁSOK

Munkavállalói járulék	1,5%
Egészségbiztosítási járulék	7,0%
Nyugdíjjárulék	8,5%
Személyi jövedelemadó előleg (1 700 000-Ft-ig 18%, e fölött 36%)	átlag 25,0%

NETTÓ BÉR bruttó bér-levonások

MUNKÁLTATÓ ÁLTAL FIZETETT JÁRULÉKOK

Társadalombiztosítási járulék (Egészségbiztosítási Alap 8% + Nyugdíjbiztosítási Alap 21%)	29,0%
Munkaadói járulék	3,0%
Szakképzési hozzájárulás	1,5%
Egészségügyi hozzájárulás (tételes)	1 950 Ft

Mit jelent a bruttó és a nettó bér?

A munkáltatónkánál kapott és a szerződésünkben rögzített bért azonban nem kapjuk meg teljes egészében. Bizonyos levonások történnek belőle. Ezek a levonások a kötelező hozzájárulásaink az állam működéséhez (személyi jövedelemadó), amiből az állam fizeti a közérdekű szolgáltatásokat: például utak építése, közbiztonság megszervezése, oktatás, egészségügyi ellátás stb. Más része saját szociális biztonságunkat szolgálja (nyugdíjbiztosítási hozzájárulás, egészségügyi hozzájárulás), vagyis

hogyan ha megbetegszünk, kapjunk egészségügyi ellátást, illetve a nyugdíjak kifizetésének alapját jelenti.

A bruttó bér az, amiből még nem kerültek levonásra ezek az adók és járulékok. A nettó bér pedig az, ami marad a levonások után, ezt az összeget kapjuk meg a fizetés napján. Ilyenkor a fizetésünk mellé kapunk egy bérapapírt is, amin figyelemmel követhetjük a levonásokat, illetve a szabadság-nyilvántartásunkat is. Ezt érdemes nem rögtön a kukába dobunk, hanem legalább egy évig megőriznünk, később még szükségünk lehet rá, ha utána szeretnénk nézni valaminek!

SEGÍTSÉG A MUNKABÉRJEGYZÉK ÉRTELMEZÉSÉHEZ (2007)

Ledolgozott idő: ledolgozott hétköznapok + hétvégi napok

Fizetett szabadság: szabadságon töltött munkanapok (éves keret az Mt.-ben meghatározott, idővel változhat az éves szabadságkeretünk)

Táppénz: táppénzen töltött naptári napok

Betegszabadság: betegszabadságon töltött naptári napok

Fizetett idő: ledolgozott munkanapok/munkaórák

Nem fizetett idő: fizetés nélküli szabadságon, igazoltan vagy igazolatlanul távollévő munkanapok

Törzsbér: Ledolgozott napok arányában, a szerződésben rögzített besorolási bér

Prémium: prémium, bónusz, jutalék, ösztönző, amelyet a teljesítményünkkel arányosan kapunk

Ebédtikett: az étkezési utalványban kiadott összeg („hideg”: 5000 Ft, „meleg”: 10 000 Ft)

Besorolási bér: a munkaszerződésben szereplő összeg

Távolléti díj: a szabadságos napokra és a fizetett ünnepekre (például május 1., karácsony stb.) kifizetett összeg

Adókedvezmény: adójóváírás (9 000 Ft/hó), családi kedvezmény (3 vagy több gyerek esetén, gyerekenként 4 000 Ft, fogyatékosági kedvezmény, akinek van ilyen)

Levonások:

- *Nyugdíjjárulék:* a bruttó bér (összes járandóság) 0,5, ill. 8%-a (magánnyugdíj-pénztári tagoknál 0,5%, a többiekéknél 8%)
- *Magánnyugdíj-pénztári tagdíj:* a bruttó bér 8%-a
- *Egészségbiztosítási járulék:* a bruttó bér 7%-a
- *Munkavállalói járulék:* a bruttó bér 1,5%-a
- *Jövedelemadó előleg:* a bruttó bér 18 vagy 36%-a (0–1 700 000 Ft-ig 18%, 1 700 000 Ft felett 36%.)

Miért kell személyi jövedelemadó előleget fizetnünk?

A személyi jövedelemadót egy évre vonatkozóan nézi az APEH, ezért minden évre visszamenőleg kell elkészítenünk adóbevallásunkat. Vagyis 2007-re vonatkozó adóbevallásunkat, 2008 májusáig kell elkészítenünk. Ilyenkor válik ugyanis véglegessé, hogy mennyi adóköteles jövedelmünk volt, és ezután mennyi adót kell fizetnünk. Itt kell majd figyelembe vennünk azokat az adókedvezményeket, amelyekre jogosultak vagyunk. (Ez változhat, ezért minden évben külön tájékozódniuk kell.) A törvény szerint azonban munkáltatónknak előre minden hónapban le kell vonnia egy kalkulált adóelőleget. Vagyis 2007. év folyamán minden hónapban vonnak tőlünk egy összeget adóelőleg címén, amit év végén összesítünk az adóbevallásban, majd ezt kell összevetni a fizetendő összeggel. Ha túlfizetés történt, visszakapjuk a plusz részt, vagy beszámíttathatjuk a következő évre. Ha kevesebbet fizettünk, mint amennyit kellett volna, akkor a hiányzó részt be kell fizetnünk az APEH-nak. Az adófizetés rendjét törvény írja elő, ettől nem térhetünk el, különben az bírságot von maga után.

Honnan tudhatom, hogy a munkáltatóm valóban bejelentett, és valóban megfizeti a járulékokat utánam?

Erre szolgál az Egységes Magyar Munkaügyi Adatbázis, rövidített nevén: EMMA. Első pillantásra bonyolultnak tűnhet, hiszen először az adószámunkhoz még egy pin-kódot is be kell szereznünk a helyileg illetékes Munkaügyi Központtól. Hosszú távon viszont megéri, mert ezzel a kóddal interneten keresztül vagy telefonon minden munkáltatónknál ellenőrizni tudjuk majd, hogy bejelentett-e minket, és fizeti-e az előírásoknak megfelelően a járulékokat utánunk. Az EMMA rendszerét az interneten keresztül tudjuk elérni: www.emma185.hu vagy telefonon: 185, vagy személyesen a helyileg illetékes Munkaügyi Központban tudunk tájékozódni.

Az EMMA-n kívül érdemes figyelemmel követnünk a magánnyugdíj-pénztárrunktól félévente-évente érkező számlakivonatokat is, de soron kívül is kérhetünk a pénztártól számlainformációt a számlánkra érkező összegekről.

Hogyan szüntethetem meg a munkaviszonyomat?

A próbaidő alatt indoklás nélkül és azonnali hatállyal fel lehet mondani. Határozott idejű szerződések esetén vagy közös megegyezéssel tudjuk szerződésünket felbontani, vagy azzal kell számolnunk, hogy a munkáltatónk a fennmaradó időre kérhet kártérítést. A határozatlan idejű szerződésnél helyzetünkből adódóan több módon is felmondhatunk. A leggyakoribb, amikor munkáltatónkkal egyeztetünk a munkaszerződés felbontásáról, és közös megegyezéssel történik a munkaviszony megszűnése. Ha egyoldalúan döntünk a munkaviszony felbontásáról, akkor rendes felmondással élünk. Ilyenkor indokolnunk kell a döntésünket, és számolnunk kell azzal, hogy munkáltatónk ragaszkodhat az Mt.-ben meghatározott felmondási időhöz. Ha jelentős jogsértés történt, akkor indoklással azonnali hatállyal is felmondhatunk. Ilyen jogsértés például, ha nem kapjuk meg a munkabérünket.

Mit kell kezdenem az aláírt munkaszerződéssel?

Mind a munkaszerződés, mind annak részét képező dokumentumok (kollektív szerződés, munkaköri leírás, tanulmányi szerződés, tájékoztató), tehát minden, amin a

munkáltató pecsétje és aláírása, valamint a mi aláírásunk szerepel, hivatalos dokumentum, így mindenféleképpen biztonságos helyen őrizzük meg – nem csak a munkaviszony végéig!

Mi az a kollektív szerződés?

A munkavállalói érdekeket a munkaerő piacon a szakszervezetek, illetve kisebb létszámú cégeknél az üzemi tanácsok képviselik. Vagyis, ha belépsz egy céghez dolgozni, akkor a Te érdekeidet is képviselik. Lehetsz aktív tagja is a szakszervezetnek, ha belépsz tagként, illetve abban funkciót tölthetsz be, ha megválasztanak. Van olyan nagyobb cég, ahol több szakszervezet is működik. A szakszervezet kiharcolhat az Mt. által előírt kötelező dolgokon kívül plusz előnyöket is a munkáltatótól (pl. több szabadság, nagyobb műszakpótlékok stb.), ezt egy szerződésben, a kollektív szerződésben, írásban is rögzítik. A kollektív szerződésben foglalt egyéb kedvezmények nem csak azokra vonatkoznak, akik tagjai a szakszervezetnek, hanem minden, az adott cégnél dolgozó munkavállalóra. Ezért akár belépsz a szakszervezetbe, akár nem, érdemes a munkába álláskor kérni a kollektív szerződésből is egy másolatot és figyelmesen végigolvasni.

Honnan tudom, hogy pontosan mi lesz az én munkafeladatam?

A munkafeladatokat, felelősségi köröket a munkaköri leírás tartalmazza. Ezt írásos formában kapjuk meg, javasolt elolvasni, mert ezzel későbbi vitákat kerülhetünk el. Munkába álláskor közvetlen vezetőnkkel is érdemes pontosan tisztáznunk az elvárásokat. Ha a munkaszerződés nem tartalmazza, akkor egy külön tájékoztatóban kapunk iránymutatást arról, hogy mikor kell munkába állnunk, mettől meddig kell dolgoznunk, milyen a munkaidő-beosztás, mikor van a bérfizetés, van-e érvényben kollektív szerződés, milyen módon kell számítanunk a rendes szabadságot.

Mit szükséges magunkkal vinni a szerződéskötéshez?

A legfontosabbak: személyi igazolvány, lakcímkártya, adókártya, TAJ-kártya, a bankszámlaszám, a végzettséget igazoló oklevél, bizonyítvány vagy annak másolata, magánnyugdíj-pénztárba való záradékolt belépési nyilatkozata. Ha a munkáltató kért erkölcsi bizonyítványt és/vagy referenciát, akkor azt is vigyünk magunkkal. Ha volt már munkahelyünk, akkor szükséges az előző munkahelyről kapott kilépő-papírok és a TB-kiskönyv is.

Milyen részekből állhat össze egy juttatási csomag?

A legtöbb cégnél nem csak fizetésben gondolkozhatunk, hanem juttatási csomagban, ezért a felvételi folyamat során rugalmasan kell tárgyalnunk jövőendő munkáltatónkkal. Élethelyzetünknek, céljainknak megfelelően értékelhetjük számunkra pozitívan a juttatási csomag egyes részeit.

- Alapfizetés (havibér, órabér stb.)
- Pótlékok (műszakpótlék, túlórapótlék, készenléti díj stb.)
- Teljesítményalapú fizetés (ösztönző, teljesítménybér, jutalék, bónusz)
- Jutalom az éves teljesítmény alapján (prémium, éves jutalom)
- Rendszeres juttatások (étkezési támogatás, utazási támogatás, önkéntes nyugdíjpénztári vagy egészségpénztári befizetés)

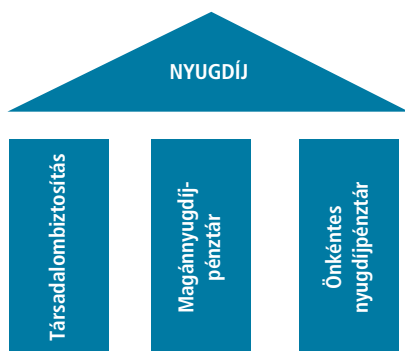
- Egyedi rendkívüli juttatások (kölcsönök, segélyek)
- Nem pénzbeli juttatások (iroda, gépkocsi-használat, mobiltelefon, vállalati nyelvórák)

Mindezeket a cég ajánlata tartalmazza, és a bértárgyalás során kell egyeztetnünk.

Egyes cégeknél a béren kívüli juttatások palettájáról bizonyos kereten belül magunk válogathatjuk össze, milyen egyéb juttatások felelnek meg nekünk leginkább. Például, ha iskoláskorú gyermekünk van, jól jöhet a beiskolázási támogatás, de még egyedülálló pályakezdőként lehet, hogy jobban értékelünk egy vállalati nyelvórárt. Ezzel a rendszerrel béren kívüli juttatások vagy cafetéria rendszer néven találkozhatunk.

A magyar nyugdíjrendszer

A munkába állásunk első pillanatától jövedelmünk bizonyos részét a nyugdíjbiztosítási rendszerbe kell fizetnünk, amelynek egy része a későbbi nyugdíjunk biztosítását szolgálja. Ma a magyar nyugdíjrendszer 3 pilléren nyugszik, az első a társadalombiztosítás (vagy röviden TB), a második a magánnyugdíj-pénztár, a harmadik pedig az önkéntes nyugdíjpénztár intézménye.



A három pillérből kettőbe – a társadalombiztosítási számlára és a nyugdíjpénztári számlánkra – kötelező jelleggel a munkavállaló és a bruttó béren felül a munkáltató is járulékot fizet a törvény által meghatározott százalékban. A bruttó bérünkből a munkáltatónk tehát automatikusan minden hónapban levonja és a megfelelő helyre

utalja a nyugdíjjárulékot. Az önkéntes nyugdíjpénztárba, ahogy neve is mutatja önként, a kötelező mértéken felül vállalunk befizetést, hogy előtakarékoskodjunk a nyugdíjas éveinkre, de ezt a munkáltatónk át is vállalhatja tőlünk. Így plusz juttatásként kaphatjuk.

Mi is az a magánnyugdíj-pénztár? És mi a különbség a társadalombiztosítás és a magánnyugdíj-pénztár között?

Társadalombiztosítás: kötelező biztosítási forma, amely az államháztartás része. Fő feladata a kereséketlenekről, a betegekről történő komplex és kollektív anyagi és egészségügyi gondoskodás.

Két fő része van:

- Nyugdíjbiztosítási Alap és
- Egészségbiztosítási Alap.

A magánbiztosítástól (mint például a kötelező és önkéntes nyugdíjpénztárak vagy az egészségpénztárak) teljesen elkülönült intézményrendszere van, forrásait zömében a munkavállalók járulékfizetési kötelezettségeiből fedezik. Alapelve a szolidaritás, tényleges biztosítási jellemzőkkel nem rendelkezik; gyakorlatilag egy központi elosztórendszer.

A társadalombiztosítási szolgáltatásokat (mint nyugdíj és egészségügyi szolgáltatások) elvileg csak azok vehetik igénybe, akik az erre vonatkozó járulék- és hozzájárulás-fizetési kötelezettségüket tisztességesen teljesítették.

A nyugdíjrendszer 1997-ig csak egy pilléren állt, a társadalombiztosítási rendszer egyedül

töltötte be ezt a szerepet. A nyugdíjreformmal történt a többi pillér kialakítása.

Az egészségbiztosítás területén ma még csak a társadalombiztosító működik, de ennek reformján most dolgoznak a szakemberek, érdemes tehát figyelemmel követnünk a változásokat.

A társadalombiztosítás nyugdíjbiztosítási kasszájába, munkabérünk alapján utalt összegből a jelen nyugdíjasainak nyugdíját fizetik. A nyugdíjas éveinket elérve majd az akkori aktív dolgozók befizetéseiből fogják utalni a mi nyugdíjunk egy részét.

A magánnyugdíj-pénztári intézmény pedig lehetőséget ad arra, hogy a munkabér után kötelezően fizetett nyugdíjbiztosítási járulék meghatározott részét ne az állam társadalombiztosítási rendszerébe, hanem egy általunk választott magánnyugdíj-pénztárba fizessük be. Így névre szóló nyugdíjpénztári számlánkon gyűlik egy összeg, amelyet a nyugdíjpénztár kezel, befektet, és a hozamokat is jóváírja. Rendszeres számlakivonatunkon mi is nyomon követhetjük annak az előre megtakarított összegnek az alakulását, amely saját

nyugdíjunk egy részének fedezetét jelenti majd. Így nyugdíjkorhatár elérése után két helyről fogjunk majd a nyugdíjunkt kapni: egy részét az államtól, másik részét pedig a pénztártól kapjuk majd. (Ha még önkéntes nyugdíjpénztárban is tagok vagyunk, a nyugdíj harmadik részét az önkéntes pénztártól fogjuk kapni.)

A hatályos jogszabályok alapján a pályakezdők részére kötelező a magánnyugdíj-pénztári tagsági viszony létesítése az első munkanaptól számított 15 napon belül, ezért amikor első alkalommal munkaviszonyt létesítünk, és dolgozni kezdünk egy cégnél, be kell lépünk egy magánnyugdíj-pénztárba.

Hogy melyik nyugdíj-pénztárt választjuk, szabadon eldönthetjük, de egy szerre csak egy magánnyugdíj-pénztárban lehetünk tagok! A belépés előtt tájékozódjunk a pénztár működéséről, annak költségeiről, befektetési politikájáról. Nyugdíj-pénztárt menet közben is válthatunk, ennek anyagi vonzatairól is tájékozódjunk!

<http://nyugdijpenztarvaltas.hu/?page=hasznos>

Praktikus tanácsok a munkahelyi beilleszkedéshez

1. Érkezz pontosan!

Rögtön az első munkanapon elkésni azt jelenti, hogy jelentős hátránnyal indulsz. Hidd el, erre sok év távlatából is emlékezni fognak, és nagyobb teljesítményt kell az elején felmutatnod, hogy feledtetni tudd a Veled kapcsolatos első negatív élményt. Megéri!

2. Öltözz visszafogottan!

Igen, fontos a személyiséged, de a munkába lépés előtt kérdezd meg, hogy milyen a munkahelyi szokásrend az öltözködést illetően. Ha nem akarsz kellemetlen pillanatokat szerezni magadnak, érdemes ehhez igazodnod. Ráadásul nem úgy emlékeznek majd Rád, mint az, aki olyan

„furcsán” öltözködik, hanem a belső tulajdonságaidra koncentrálnak.

3. Mutakozz be!

A legjobb, ha van, aki már a felvételi folyamatban vagy a belépésnél megismert, és bemutat a többieknek. Ha nem vagy ilyen szerencsés helyzetben, akkor Neked kell odamenned a többiekhez bemutatkozni, mert Te vagy az új. És figyelj is a nevekre, próbáld megjegyezni őket.

4. Hallgass meg másokat!

Az első napokban sok mindent kell megtanulnod, megfigyelned. Fontos, hogy ne vágj mások szavába, hallgasd végig őket, lehet, hogy amire

rákérdeznél, később úgyis szóba kerülne. Ha meghallgatsz másokat, gyorsabban megismered a kollegákat, és könnyebben kiigazodsz a szervezetben belül is.

5. Ne kritizálj!

Akármit láatsz a cég rendszerében, folyamatában, szervezetében, ami nem nyeri el a tetszésed, semmiképpen se kezd azzal, hogy kritizáld! Ezzel csak a Veled szemben kialakuló ellenérzést erősíted. Inkább próbáld megérteni, mi miért működik úgy. Ha később sem változik a véleményed, akkor szóba hozhatod.

6. Kérdezz!

A betanulási időszakban még kevésbé problémás rákérdezni valamire, amit nem értesz, mint bólogatni, hogy minden rendben, később pedig tanácstalanul állni a tennivalók fölött. Inkább kérdezz, minthogy rosszul csinálj valamit!

7. Jegyzetelj!

Hosszú távon nagyon fárasztó folyamatosan koncentrálnod az új dolgokra, és még emlékezni is kell rájuk, az a jó, ha jegyzetelsz. A sok név, telefonszám, adat, információ legjobb, ha lejegyzetelve visszakereshető lesz számodra, így nem kell a többi kollegát sem ugyanazzal a kérdéssel zaklatnod. Ha esetleg van laptopod, használd azt a jegyzetelésre!

8. Alkalmazkodj!

Legtöbbször már egy összeszokott kollektívába kell beilleszkednünk, így elvárásokkal, különböző kialakított szokásokkal, rendszerekkel találkozunk. Ne akarjuk azonnal megreformálni, inkább próbáljuk elfogadni, vagy ha nem tudjuk, akkor később megbeszélhetjük újító ötleteinket, de ezt ne rögtön az elején tegyük!

9. Légy türelmes!

Főleg magaddal, senki sem született úgy, hogy rögtön mindent tudott. Az első időszakban annyi információ, benyomás ér, amit rendbe kell tenned magadban, hogy kialakítsd a nyugodt mun-

kastílust. Persze másokkal is légy türelmes, hiszen még nem ismered őket, nem tudod, mit miért tesznek, mondanak.

10. Ne indulj haza előbb!

Figyelnek. És bizony észre fogják venni, ha 15 óra 59 perckor „kiesik a ceruza a kezedből”. Látni fogod, hogy mi a szokás, legjobb ahhoz igazodnod. Persze nem kell mindjárt túlórázni az első napokban, de arra nagyon figyelj, hogy inkább maradj pár perccel tovább, minthogy előbb indulj haza a munkából.

11. Várj 5 percet!

Várj 5 percet, mielőtt azt mondd: „ezt nem tudom megcsinálni”. Ha azonnal rávágod, azt hiszik, nem is akarod megpróbálni. Ráadásul magadtól is elveszed a lehetőséged, hogy önállóan oldd meg a feladatot. Persze, ha valóban nem tudod megcsinálni, ne ülj rajta sokáig, mert így meg a munka nem halad.

12. Mutasd a jókedved!

Bár nyilván az ember az első napokban idegeesebb, és tele van félelmekkel, mégis próbálj meg vidám és mosolygós lenni. Így szívesen beszélgetnek-ismerkednek Veled a kollegák. És jobb hangulatban indulnak az emberi kapcsolatok.

13. Ne bizalmaskodj!

Ne légy toladó, ne faggasd kollegáidat rögtön a személyes ügyeiről és a magánéletükről. Ezekhez a témákhoz bizalom kell, annak kialakításához pedig időre van szükség.

14. Ne folyj bele a pletykákba!

Előfordulhat, hogy egy olyan társaságba csöppensz, ahol sok pletyka kering. Nem tanácsos ilyen helyzetben rögtön állást foglalnod, hiszen csak egyoldalú információid lehetnek. Ebből később, amikor már tisztábban látod a csoportviszonyokat, komoly konfliktusok adódhatnak! Ha ilyen pletykákkal kezdik a kollegák a betanítást, jobb, ha finoman visszatérsz a munkához kapcsolódó kérdésekre.

15. Működj együtt másokkal!

Az első pillanattól fogva gondolkodj csapatban: ne csak a saját érdekeidet nézd! Kommunikálj, hogy lássák, hogyan gondolkodsz, miben vagy jó, hogyan tudod kiegészíteni a csapatot. Légy toleráns és kompromisszum-kész!

16. Ne várjanak Rád munka után!

Bár lehet, hogy jól esne rögtön kiöntened a

szíved a barátodnak/barátnődnek vagy a szüleidnek, mégsem tesz jót a megítélésednek, hogy ha már a cég kijáratánál várnak Rád. Azt gondolhatják, önállótlan vagy, máris menekülsz haza panaszkodni. Inkább kérd meg a barátod/barátnőd, hogy ne jöjjön érted. Neked is jobb lesz, ha hazafelé egy új munkatárssal beszélgetve-ismerkedve indulsz el.



MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Egy profin megszerkesztett önéletrajz jó belépő. A Microsoft Office Online-on közel húsz magyar nyelvű önéletrajz sablon található. (<http://office.microsoft.com>)

A kész önéletrajzodat töltsd fel a Windows Live SkyDrive mappába, így az interneten keresztül bárholnan elérhető. (<http://skydrive.live.com>)

A fejezetben található levonások alapján egyszerűen számolhatod ki jövedelmedet egy Excel tábla segítségével.

„Nincs második lehetőség az első benyomás megszerzésére.” Készülj az állásinterjúra, ha gondold, vedd fel videóra az elképzelt beszélgetést, majd nézd vissza, értékeld!

Ha több interjúd van egymás után, fontos, hogy nyomon kövesd, kikkel mit beszélteél. A Windows Live Mail-ben található Névjegytár alkalmas lehet a felvételiztető cég és személy adatainak tárolására és a megbeszéltek lejegyzetelésére. Így nem keverednek össze a különböző nevek és a munkával kapcsolatos információk. (<http://mail.live.com>)

Az interjúk megbeszélte időpontjának nyilvántartására a Windows Live Naptár szolgáltatása is alkalmas. (<http://mail.live.com>)



Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

Állásajánlatok, álláskeresés:

<http://www.allasok.hu> • <http://www.expressz.hu/allas>
<http://www.jobpilot.hu> • <http://www.topjob.hu/site>
<http://allas.origo.hu> • <http://www.profession.hu>
<http://www.jobimpex.com> • <http://www.allascentrum.us>
<http://www.allasmonitor.hu>
<http://www.allaslehetosegek.hu>

Önéletrajzi minták és motívációs levelek:

<http://profession.hu/oneletrajz>

Tanácsok interjúkhoz:

<http://www.jobimpex.com/index.php?keret=tanacsok-allasinterjukhoz&lang=hu&sid=>

Fejvadász cégek:

<http://www.allascentrum.us/gen/fejvadasz.html>

<http://www.aarenson.hu>

Jogi tanácsok társadalombiztosításhoz:

<http://www.origo.hu/uzletinegyed/ado/nyugdij/20030804jogi1.html>

Tanácsok beilleszkedéshez:

<http://www.munka.org/beilleszkedes>

Zelenák Adrián és Krassován Krisztina

A környezettudatos ember

Bevezető, avagy miért kell odafigyelnünk környezetünkre?

Miert hal ki naponta több* állatfaj? Miért fenyeget bennünket globális klímakatasztrófa? Miért fókuszálunk annyira a technikára és oly kevésbé a természetre? Miért gondoljuk még mindig, hogy leigázhatjuk a természetet? Miért ragaszkodunk annyira a tárgyakhoz? Miért van szemét? Mi lesz vele? Kinek rossz, ha gyorsétteremben eszünk? Miért nincs időnk semmire, miért nem vagyunk boldogok – s mi köze ennek a környezetvédelemhez? Van más hely számunkra, mint a Föld? Ezekre próbálunk meg válaszolni az alábbi anyagban.

Helyünk a világban

„A Földet nem a szüleinktől kaptuk örökre, hanem az unokáinktól kölcsön!” – Japán mondás.

A Föld létünk bölcsője, táplálékkal, meleggel, levegővel, vízzel szolgál nekünk.

Az együttélésünk azonban ennél jóval bonyolultabb. A földi élet működését ugyanis ezernyi szövevényes természeti körfolyamat tartja mozgásban. A légzés és a fotoszintézis ciklusa egy a sok közül. A növényvilág nem létezhet az állatvilág nélkül, ahogy ugyanez fordítva is igaz. A Föld jelen formájában ugyanígy nem létezhet az élet nélkül, az élet pedig jelen formájában csak és kizárólag ezen a Földgolyón lehetséges.

A bioszférában minden, ami valakinek felesleges, az másnak hasznos. Minden élőlény valamilyen módon hozzájárul az élet körfolyamatához. *A Földön éppen ezért, egyetlen élőlény sem felesleges!* Ha mindezeket továbbgondoljuk, arra is rájövünk, hogy a Föld élő és élettelen részei egyetlen egységet alkotnak.

* Több becslés létezik. A legjelentősebb fajpusztulás az esőerdők irtása miatt következik be (mivel a betelepült területeken a fajtűnések, kihalások már megtörténtek, ezért itt jelenleg ez sokkal kisebb mértékű). Becslések szerint az esőerdők 1%-nak a kiirtásával a fajok 0,2-0,3%-át pusztítjuk el, amely összesen 20-30 000 fajnak a kihalását jelenti.

Az űrkutatók már régóta figyeltek arra, hogy a Föld légkörének az összetétele, a földi klíma, Földünk talajának szerkezete teljes mértékben eltér az élettelen bolygókétól. Meglepő módon azonban mindezek tökéletesen megfelelnek a földi élet igényeinek. Míg a Marson általános a napi több mint 40–60 °C-os hőingás, addig Földünkön ez elvétve fordul elő. Szintén már-már hihetetlen a bolygónk 14 °C-os átlaghőmérséklete, illetve a légköri oxigén több évezrede stabil 21%-os mennyisége. Mindez azért lehetséges, mert ezen paramétereket – ahogy testünk is a saját ideális hőmérsékletét – maga az élet tartja fenn bolygónkon! A Föld élettelen részei, tehát épp olyan fontosak az élet fenntartásának a szempontjából, mint az élők.

Mindezt először James Lovelock fogalmazta meg, aki Gaia elméletében azt mondta ki, hogy Földünk egyetlen élőlénynek tekinthető, amely minden résztvevőjének – a mikroorganizmusoktól kezdve, a tengeráramlásokon keresztül, az emberi tevékenységig bezárólag – egyetlen célja van: bolygónk életben tartása és megvédelése a külső hatásoktól.

Ezen gondolatmenetből 3 következtetést vonhatunk le, amelyek mottói is lehetnek ennek a fejezetnek:

A természetnek részesei és nem külső megfigyelői vagyunk!

A természetet, a fentiek miatt tisztelnünk és nem kihasználunk kell!

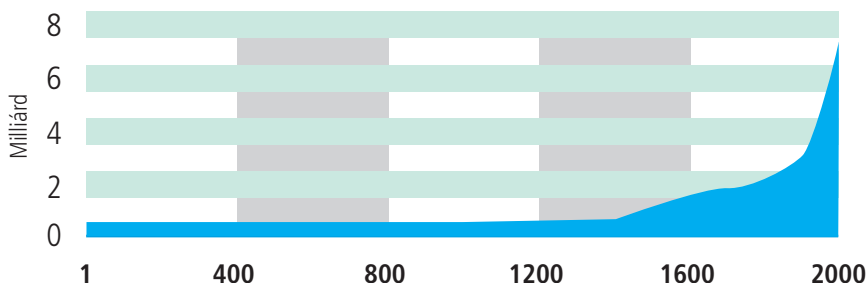
Célunk az legyen, hogy fenntartsuk ezt a gyönyörű, élő bolygót!

Az emberi világ

Mi emberek mintegy 50 ezer évvel ezelőtt jelentünk meg a Földön. Bolygónk 4 milliárd éves, és az élet 2 milliárd éves történetéhez képest ez töredéknyi idő. A hatásunk azonban ennél jóval nagyobb. Mára az ember nem csak a közvetlen környezetére, hanem a bolygó globális egyensúlyára is komoly, sőt végzetes hatással van. Melyek is ezek, mik a legfontosabb problémák?

Tülnépesedés

A Föld környezeti állapotára való hatásunk egyenes arányban áll a népesség alakulásával. Az alábbi grafikon jól szemlélteti az emberi népesség változását a történelem során. A Földön hosszú ideig 3–400 ezer fő élt. A növekedés csak az 1600-as években kezdődött el, majd az ipari forradalommal soha nem látott méreteket öltött. Jelenleg 6,6 milliárd embertársunk él ezen a bolygón, s évente 90 millióval többen leszünk. Persze ez nem tarthat a végtelenségig. Optimista számítások szerint a növekedés 2050-ben fog tetőzni, ekkorra 9 milliárdan leszünk.



Forrás: Engelman, ENSZ

Szegénység–gazdagság

A népesség növekedésével soha nem látott kulturális és gazdasági különbségek alakultak ki az emberi társadalmon belül, mely szorosan kapcsolódik bolygónk túlhasználatához. Míg a világ egyik fele teljes nyomorban él, mások hihetetlen gazdagságban dúskálnak. A földi erőforrások, most már tisztán látszik, végesek. Közismert tény, hogy egy amerikai átlag polgár körülbelül 40-szer annyi energiát használ fel, mint egy fejlődő országbeli lakos. Mi európaiak ennek kicsit több mint a felét használjuk, amely még így is több tízszerese a fejlődő országbeli embertársainkéknak.

Mit tehetünk? Vonjunk le újabb következtetéseket:

1. A fejlődő országoknak (India, Kína stb.) vissza kell fogniuk népesedésüket.
2. A fejlett világnak (köztük Magyarországnak) az energia- és környezet-használatát radikálisan kell csökkentenie.

Kompromisszumos megoldás tudunkkal nincs...

Tudtad, hogy: ha most összezsugorítanánk a világot arányosan 100 főre, akkor abból:

61 ázsiai lenne,
13 afrikai,
12 európai,
8 észak-amerikai,
5 dél-amerikai,
1 óceániai,

43 élne alap közegészségügyi ellátás nélkül,
18-nak nem lenne egészséges kiépített ivóvíze,
14 nem tudna olvasni,
13 ember éhezne vagy alultáplált lenne,
12-nek lenne számítógépe,
7-nek lenne középiskolai végzettsége,
6 emberé lenne az összes vagyon 59%-a,
3-nak lenne internet csatlakozása,
1 ember (15–49 év között) HIV fertőzött lenne?!

A falu évi 16 000 dollárt költene fegyverekre és hadseregre és mindösszesen 1400 dollárt segélyekre.

TUDTAD, hogy ha neked van egy hűtőd, ágyad, szekrényed és van fedél a fejed fölött, akkor az összes ember 75%-nál gazdagabb vagy...

A 100-ból 18 ember 1 dollárból (~190 Ft) vagy még kevesebből él meg naponta!

A 100-ból 53 él 2 dollárból vagy kevesebből naponta!

Értékeld, amid van! http://www.indavideo.hu/video/Gyonyoru_Vilagunkban

Mutasd az ökológiai lábnyomodat! Avagy az ökológiai lábnyom és a Föld túlhasználata...

Földünk erőforrásaival ma már naponta számot kell vetnünk. Amit eddig büntetlenül elvehettünk, azt többé nem tehetjük meg. Ha valamit elhasználunk, elégetünk, azt a Föld többi lakójától (élőlénnyétől) vesszük el.

Valamennyi azonban jár nekünk. Arra, hogy ezt minél pontosabban kiszámolhassuk, kitaláltak egy mutatószámot, ezt hívják **ökológiai lábnyomnak**. Ez a szám azt mondja meg, hogy mekkora terület (és azon található ivóvíz, energia, erdő stb.) szükséges ahhoz, hogy a Te életed (vagy egy adott országé, régióé, vállalaté stb.), a jelenlegi életmódot tovább folytatva, tetszőleges időn keresztül fenntartható

lehesen. Ez alapján hazánk ökológiai lábnyoma 5,01 hektár/fő (összehasonlításképpen: Észak-Amerika: 11,77 hektár/fő; Afrika: 1,33 hektár/fő). Ez azt jelenti, hogy Magyarország jelenlegi fogyasztási szokásainak fenntartásához pontosan 1,94-szer nagyobb területre lenne szüksége, más szóval 1,94-szer túlhasználjuk a bolygónknak ezt a részét. www.sulinet.hu (Élet és Tudomány)

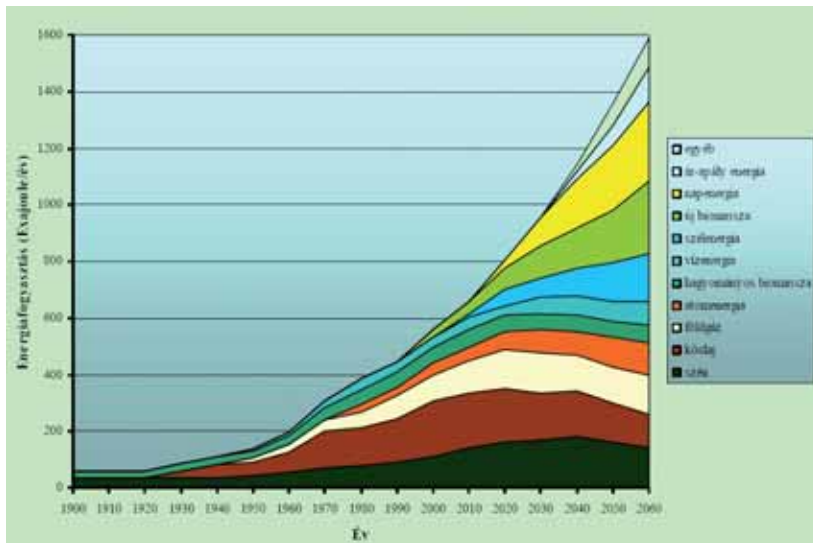
Számítsd ki Te is saját ökológiai lábnyomodat: <http://tavoktatas.kovet.hu/okolabnyom.html>

A következő oldalakon arról olvashatsz majd, hogy mit is tehetsz Te, ökológiai lábnyomod – más szóval környezet-használatod – csökkentése érdekében, azaz hogyan tudsz a mindennapjaidban a lehető leginkább környezetbarát módon élni. Hogyan lehetsz Te is környezettudatos ember?

Az energia. Átok vagy áldás?

Miért van szüksége az embernek energiára? Milyen formában használjuk fel azt? Milyen lehetőségeink vannak az energiatakarékos életvitelre? Melyek azok a megújuló energiaforrások?

A világ energiafogyasztása



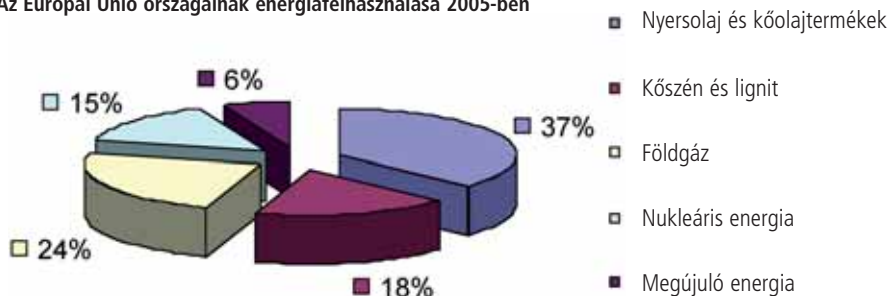
Forrás: www.kvvm.hu „Energiaipolitika, energiatakarékoság, megújuló energiaforrások” című előadás.
Szerző: Bohoczky Ferenc vezető főtanácsos, Gazdasági és Közlekedési Minisztérium

Az utóbbi pár száz évben nem csak népességünk, hanem energia felhasználásunk is drámai mértékben megnőtt. Míg 50 ezer éves történelmünk csaknem teljes egésze alatt kizárólag (ma divatos szóval élve) megújuló energiaforrásokat használtunk (állati erő, szél, vízenergia, biomassza), addig az utóbbi időben gőzerőre kapcsolunk az üvegházhatású fosszilis és a kockázatos atomenergia felhasználásában.

Fontos tudatában lennünk annak, hogy amit energiafelhasználáson értünk, az mit is takar. Ugyanis nem pusztán az otthoni elektromos áram vagy a földgáz fogyasztásról van ilyen esetekben szó, hanem olyan energia felhasználásról, amelyek a fogyasztásunkat közvetve táplálják, ezért az energia fogyasztás felelőssége is bennünket terhel.

Mihez kell egyáltalán energia? Mindenhez. A különböző termékek legyártásától kezdve, a közlekedésen, a közvilágításon, az ételek és a csomagoló anyagok előállításán keresztül, az építkezésig a mai világban minden tevékenységünkhöz energiára van szükségünk.

Az Európai Unió országainak energiafelhasználása 2005-ben



Forrás: EuroStat

Mint a fenti ábrából látható, jelenlegi energiafelhasználásunk legnagyobb részét (~80%) a fosszilis energiahordozók teszik ki (kőolaj, földgáz, szén). A fosszilis energiahordozók ilyen mértékű elégetése azonban nagyon súlyos következményekkel jár:

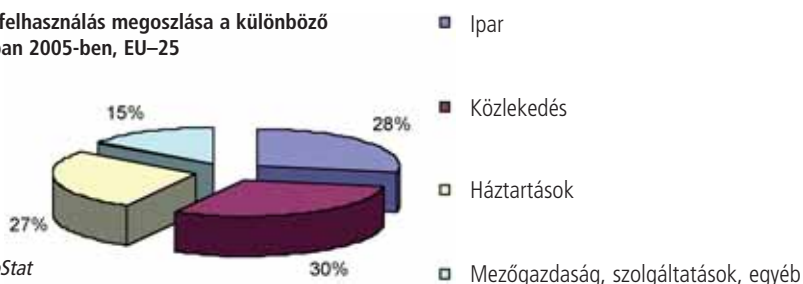
- globális klímakatasztrófa (ma már nem kérdéses, hogy a sokat feszegetett klímaváltozás legfőbb okozója a fosszilis energiahordozók elégetéséből származó CO₂)
- savas esők, szmog, egyéb környezeti károk (tengeri olajszennyezések, elszenyezett talaj stb.)
- fosszilis energiahordozók elfogyása

A fosszilis használatra ezen felül, további komoly, nem környezeti problémákkal is jár. Mindezen anyagok ugyanis, csak korlátozott mértékben és csak bizonyos helyeken vannak jelen a Földön. Hozzáférésük emiatt háborús konfliktusokhoz vezet (pl. Irak), elosztásuk pedig pont ezért, soha nem lehet igazságos...

Mit tehetünk mi?

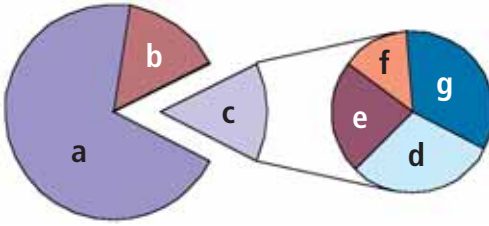
Ha már felismertük a problémát, akkor bizony el kell kezdenünk cselekedni is. A diagrammról azt olvashatod le, hogy mely tevékenységeinkre, milyen mértékben használunk fel energiát. Azt, hogy ezek alapján hol és milyen teendők vannak, a következőkben igyekeztük nektek csokorba szedni.

Az energiafelhasználás megoszlása a különböző szektorokban 2005-ben, EU-25



Forrás: EuroStat

Energiafogyasztás a háztartásban



Energia fogyasztásunk egy átlagos háztartásban a következőképpen alakul:

- a** fűtés (70%)
- b** melegvíz (15%)
- c** elektromos áram (15%)
- d** háztartási gépek (4,5%)
- e** szórakoztató elektronika (3,4%)
- f** világítás (2%)
- g** nagyfogyasztó berendezések (számítógép, tévé stb.) (5,1%)

Fűtés

Mint láttuk, egy háztartásban legnagyobb mértékben a fűtésre használunk fel energiát. Ez háztartási energiaigényünk 65-70%-a!

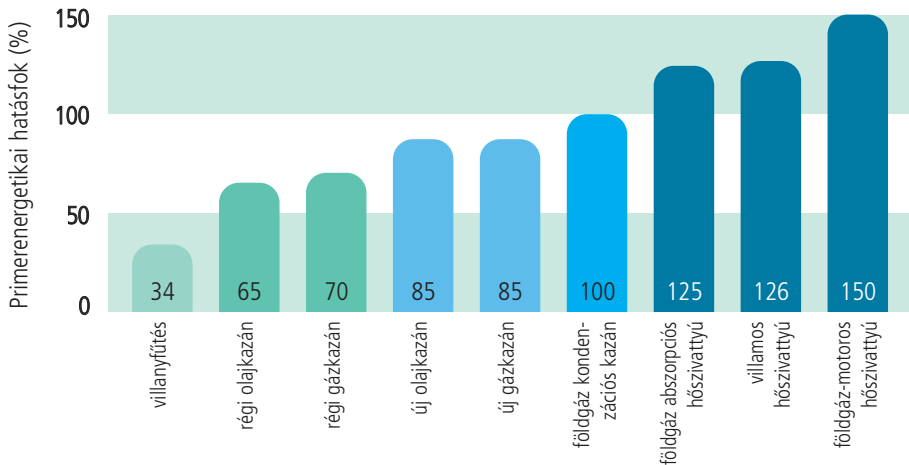
Tudtad, hogy:

- lakásonként évente átlagosan 40 ezer forintért csak az utcát fűtjük – a huzatos lakások nemkívánatos szellőzése akár 30%-kal is megnövelheti a fűtési költségeket

és így az okozott környezet-szennyezésünket?

- Magyarországon az irodák, iskolák és lakások fűtésére évente átlagosan 70%-kal több energia megy el, mint a nyugat-európai országokban?

Fűtési rendszerek hatásfoka



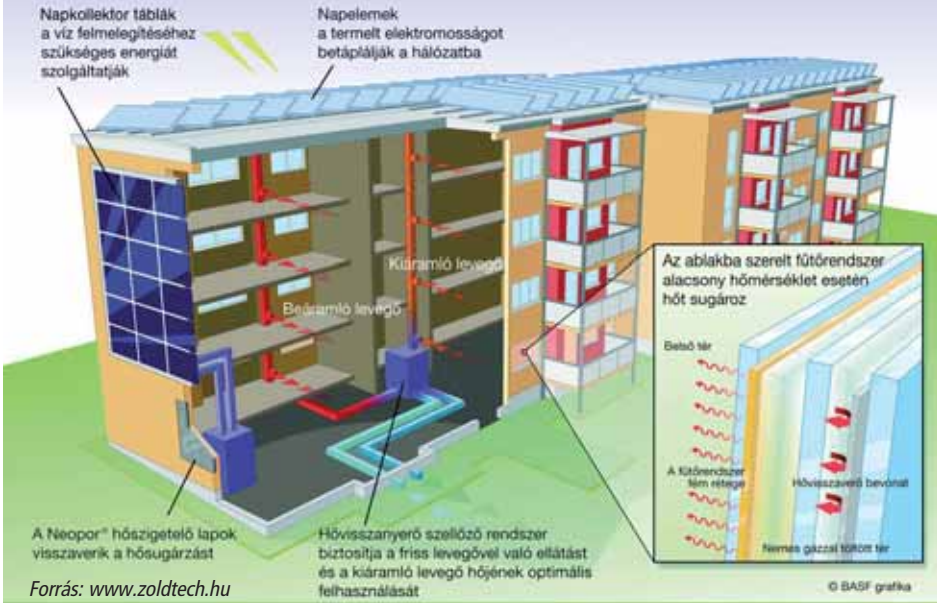
Legfontosabb tehát: fűtési energiafelhasználásunk csökkentése. Ezt miképp is tehetjük meg?

1. Takarékoskodjunk!

- Szigeteljük le otthonunkat (a nyílászárók szigetelésével 15-20% fűtési energiát takaríthatunk meg, az épületek külső szigetelésével 20-45%-ot)!

- Állítsuk alacsonyabb hőmérsékletre a fűtőtesteket! Egy pulcsi fel, két fok le! Ha otthonunk hőmérsékletét 1 °C-kal csökkentjük, azzal 6% fűtési energiát takaríthatunk meg!
- Tisztítsuk gyakran a fűtőtesteinket, ne árnyékoljuk le azokat különböző bútorokkal!

Hogyan is működik a nulla fűtési költségű ház?



Ha mindez megtörtént, jóleső érzéssel kövesd nyomon fűtési számláitokat, s azon keresztül takarékoskodásotok eredményeit (ha általányt fizettek, kérjeteK egyedi elszámolást)!

2. Fűtsük épületeinket megújuló energiaforrásokkal! *Ld. 190. oldal!*

Melegvíz

A használati melegvíz ellátás igényli háztartásunkban a második legtöbb energiát. Íme pár apró trükk, amivel nem csak az energiát, hanem a vízfogyasztásotokat is csökkenthetitek:

- A kádban való lubickolás helyett válasszuk a kevesebb vizet és energiát igénylő zuhanyozást! (A fürdés négyszer annyi vizet igényel, mint a zuhanyozás!)
- Mosogatásnál is figyeljünk oda, hogy minél kevesebb melegvizet használjunk el (ne folyó víznél mosogassunk, csak akkor nyissuk ki a csapot, amikor szükséges)!
- A túl piszkos ruhákat áztassuk be előre!
- Használjunk alacsony hőfokot a mosáshoz!



- Rakjuk tele ruhával a mosógépet, így a legkevesebb az egy ruhadarabra jutó víz és energia mennyisége!
- Szereljük meg a csapot, ha csöpög (egy hét alatt egy kádnyi víz folyik el, ha a víz-csap csepeg)!

- Ne folyó vízzel mossunk fogat!
- Győzzük meg szüleinket, hogy szereltesse- nek fel napkollektorokat a tetőre! Ezek se- gítségével a nap melegét használhatjuk fel melegvíz előállítására *(Ld. a Megújuló energiaforrások fejezet, 190. oldal).*

Elektromos berendezések

Az elektromos áram a legkényelmesebben és a legsokoldalúbban felhasználható energiaforma. Az előállítása és az otthonunkba szállítása azonban nagyon sok vesz- tessel jár, ezért ezzel is takarékoskodnunk kell, de hogyan is?

- Használjunk energiatakarékos izzókat! (Ha hagyományos izzókat energiataka- rékosra cseréljük, akkor egy év alatt annyi energiát takaríthatunk meg, ameny- nyiből még 4 évig világíthatunk!)

Energia		Hűtőszekrény
Gyártó Modell	LOGO ABC 123	a gyártó neve vagy árjelzése modellnév/típuszám
Alacsony fogyasztás		színskála az energia- hatékonyság jelölésére A-tól (zöld) G-ig (piros)
Magas fogyasztás		Itt állhat az „Eurovirág” jel (az Európai Unió által önállóan jegyzett környezetbarát védjegy), ha a készülék az irányelveknek megfelelő minősítést elnyerte
Energiafelhasználás kWh/év (24 órás szabványos vizsgálat alapján)	XYZ	energiafogyasztás kWh-ban egy évre vetítve (fogyasztás 24 óra alatt X 365 nap)
A villamosenergiafogyasztás függ a használat és az elhelyezés módjától.	xyz	a csillagjelzés nélküli tárolórekeszek összes hasznos térfogata
Hűtőtér fogat I Fagyasztótér fogat I	xyz xyz	a csillagjelzéssel ellátott tárolórekeszek összes hasznos térfogata
Zaj (dB(A) 1 pW-ra vonatkoztatva) A műszaki dokumentáció tartalmazza a részletes műszaki adatokat.	xyz	a fagyasztórész csillagjelzése
MSZ EN 153 94/2/EC direktíva alapján		zajkibocsátás

alapléc
adatcsík

Energiahatékonysági címke
Forrás: www.konyhawe.hu

- Kapcsoljuk le a villanyt abban a helyiségben, ahol nem tartózkodunk! Használjuk ki a természetes fényt!
- Ne hagyjuk berendezéseinket „készenléti állapot” funkcióban, a tévét kapcsoljuk ki, ha nem nézzük! (Ha a tévé csak akkor megy otthon, amikor valóban nézzük, és nem hagyjuk „stand-by” állapotban, havonta akár egy mozijegy árát is megspórolhatjuk!)
- A számítógépünket kapcsoljuk ki mindig, amikor nem használjuk!
- A mobiltelefon töltőjét mindig húzzuk ki a konnektorból, amikor nem használjuk! (Ezzel évente annyi energiát takaríthatunk meg, amennyivel 8 napig nézhetnénk televíziót!)
- Ha új berendezést vásárlunk (hűtő, mosógép, számítógép), mindig nézzük meg alaposan, hogy az mennyi energiát fogyaszt! Tájékoztatásul a háztartási eszközökön kötelező megjelentetni azok energiaosztályba való besorolását. Ezek közül jelenleg az A++ osztály a legenergiatakarékosabb és a G osztály a legpazarlóbb!

Konyhai takarékoság

A konyhai műveletek során elsősorban a főzés és a konyhai gépek használatával fogyasztunk energiát. Kis odafigyeléssel ezen a területen is nagyon sokat tehetünk.

- Ne főzzük túl az ételeket! Fedjük le az edényeket főzés közben. Így akár 70%-kal is csökkenthetjük a főzés közben elhasznált energiát!
- Tároljuk hűvös helyen a hűtőt, ne rakjunk bele meleg ételt, ne hűtsük túl ételeinket, a +5 °C-os hűtés bőven elegendő! Egy jó tanács: a fagyasztóból kivett élelmiszert hagyjuk a hűtőben kiolvadni!
- Ha 5 perccel azelőtt lekapcsoljuk a sütőt, minthogy az ételt kivennénk belőle, évente annyi energiát takaríthatunk meg, amennyiből több napig fűthetjük otthonunkat!

Energia felhasználásunk csökkentésére az ötletek tárháza végtelen. A legjobb módszer, ha mindig kicsit észben tartjuk, hogy az adott tevékenység milyen energiafogyasztással is jár. Biztos sokan azt mondjátok, ennek nincs jelentősége, azonban ez nem igaz. Felelősek vagyunk azért, amit és ahogy cselekszünk. S ha gyermekeinkre egy legalább ilyen állapotban lévő bolygót akarunk hagyni, akkor ezekre a dolgokra komolyan oda kell figyelnünk!

Mennyire zöld a háztartásom? Önvizsgálati teszt! Próbáld ki! Jelöld be, amelyik igaz Rád!

I. Hol vásárolok a legtöbbet?

1. Áruházban, szupermarketben.
2. A sarki boltban, a piacon.
3. A városszéli szupermarketben.

II. Mit fogok venni?

1. Előre tudom, mit fogok venni, írok cetlit
2. Sose tudom, mit fogok venni; bemegyek, aztán majd meglátom.
3. Néha írok cetlit, de aztán csomó minden mást is veszek.

III. Csomagolás

1. Ha van visszaváltható, betétdíjas, újrahasznosítható csomagolású vagy újratölthető termék, mindig azt választom.
2. Időnként ilyen terméket is választok.
3. Nem választok terméket csomagolás alapján.

IV. Miben viszem haza az árut?

1. Szerintem egy jó bolt adjon ingyen zacskót!
2. Mindig viszek magammal szatyrot, kosarat.

3. Néha viszek magammal szatyrot, de gyakran elfelejtem.

V. Választás

1. Szeretem kipróbálni azokat a termékeket, amiket a TV-ben hirdetnek.
2. Nem veszek be minden újdonságot, a bevált márkákat megtartom.
3. Eleve gyanús, ha egy termék árából a reklámra megy a legtöbb, csak olyasmit veszek, ami re tényleg szükségem van.

VI. Eredet

1. Ha van importált és magyar termék, a magyart választom.
2. Nem számít az eredet, jó nekem a kínai barackkonzerv is, ha olcsó.
3. Eddig nem figyeltem, hogy honnan származik a termék, de nem rossz ötlet.

VII. Zöldség, gyümölcs

1. A hazai idényterményeket választom leggyakrabban.
2. Decemberben is szoktam epret venni, és imádom a nagy zöldségmatricákat kis matricával.
3. Nyáron többnyire magyar zöldséget, gyümölcsöt veszek, de télen megveszem az import, üvegházi paradicsomot.

VIII. Kóla, csipsz és társaik

1. Rendszeresen fogyasztom őket.
2. Ritkán.
3. Soha nem veszek ilyeneket.

IX. Tartósság

1. Inkább a drágább, de tartósabb, hosszú élet-tartamú termékeket választom.
2. Mindig a legolcsóbbat veszem, ami épp le van értékelve.
3. Nem örülök, ha hamar tönkremegy, de a következő lakásba úgys új kell majd.

X. Összetétel

1. Mindig megnézem a címkét: kerülöm a mesterséges összetételű termékeket.
2. Azt veszem, aminek megtetszik a csomagolása.
3. Néha előfordul, hogy összehasonlítom két termék összetételét, mielőtt az egyiket kiválasztom.

XI. Kosmetikumok

1. A trendi termékeket veszem.
2. Magam készítem őket, és csak a legszükségesebbeket használom.

3. Csak természetes alapanyagú, erőszakmentes (állatokon nem tesztelt, állati alapanyagot nem tartalmazó) készítményeket vásárolok.

XII. Cégek, gyártók

1. Nekem tök mindegy, ki gyártja a terméket.
2. Vannak bizonyos cégek, amikről tudom, hogy környezetszennyezőek, gyermekmunkát használnak, nem etikusak a reklámjaik vagy valami másért nem tetszenek nekem, az ő termékeiket nem veszem meg.
3. Ha egy céggel épp valami nagy zúr van, eszembe jut, hogy nem kéne megvenni a termékét.

A táblázat és az értékelés alapján érdekes dolgokat tudhatsz meg magadról.

	1.	2.	3.
I.	b	c	a
II.	c	a	b
III.	c	b	a
IV.	a	c	b
V.	a	b	c
VI.	c	a	b
VII.	c	a	b
VIII.	a	b	c
IX.	c	a	b
X.	c	a	b
XI.	a	c	b
XII.	a	c	b

$a = 1 \bullet b = 2 \bullet c = 3$
Minimum: 12 • Maximum: 36

A teszt értékelése:

12–20: Csendes beletörődő

Te minden bizonnyal a fogyasztói társadalom áldozata vagy. Hiszen hova lenne a világ, ha folyton a génmanipuláción, a szeméthegeken vagy az E-számokon aggódnánk, ugye? A reklámok nem érdekelnek, tudod te amúgy is, mi a trendi, vásárolsz is, ahogy kell. Annyi biztos, hogy távol áll tőled az öko-bio fanatizmus. Esetleg tudatosan figyeled az akciókat, aztán akciós vásárlási buzgalomban többször annyit költesz, mint tervezted, majd zacskók garmadájával térsz haza, s még ki sem bontottál semmit, már megtelik a szemetes.

Kiismered magad a plázákban, hipermarketekben és gyorsétermekben. Csakhogy ők is kiismernek téged, te pedig hagyod magad. Vagy veled sem lehet mindent megvetetni, megetetni?

Ajánljuk figyelmedbe a „Ne vásárolj semmit” napot november utolsó péntekjén.

21–28: Több kitartást

Jó úton haladsz, többször felmerült már benned, hogy jó lenne odafigyelni, vissza is teszed hát a polcra, ami azért mégiscsak durva.

Néha felsóhajtasz, hogy mennyi szemetet sóznak rá az emberre, majd győz a kényelem, bekerül a kosárba a félkész meg az eldobható, elvégre egyedül nem mentheted meg a világot. Szereted, ha természetes dolgok vesznek körül, nem mindegy, mit eszel, mennyi otthon az eldobható kacat, és egyáltalán, te tudatos vagy, csak nem győződ. Meg a család sem győzi a hőbortjaidat, gondolják, hogy majd elmúlik ez a késői lázadás, és néha tényleg alábbhagy. Persze csak miattuk. Érdekel a környezetbarát, egészséges, bio, hazai, hiszen te is szeretnél emberi módon élni, de hol tart még ez Magyarországon...

Javaslatunk: több kitartás és információ! Olvass minél több zöld irodalmat, szerelkezz fel tippekkel, tanácsokkal!

29–36: Tudatos Vásárló

Gratulálunk! Csukott szemmel is megtalálod a biopiacot, gyógynövényismereted megszegyeníti a nagymamáét, téged nem vernek át a megújult összetétellel, szintetikus eperillattal, gyorsétermbe meg maximum pisilni jársz, persze csak ha nagyon kell és senki sem látja.

Visszaváltasz, repapírra írsz, biciklizel, néha mégis elfog a kétségbeesés, mert mégsem egyértelmű, hogy az eldobható csomagolású német bio vagy a környezetbarát svéd, esetleg a X.Y. község munkavállalóinak utolsó esélyt adó magyar termék a jó választás. Ne aggódj, ha nem érdekel az egész, csak rosszabbul dönthetsz. Hiszen mégiscsak te választasz, ne várd, hogy mindig más mondja meg, mit vegyél meg és mit ne, járd utána magad, de ezt felesleges is mondani egy tudatos vásárlónak.

Javaslatunk: türelem!

Keresd a tudatos vásárlói adatbázisokat!

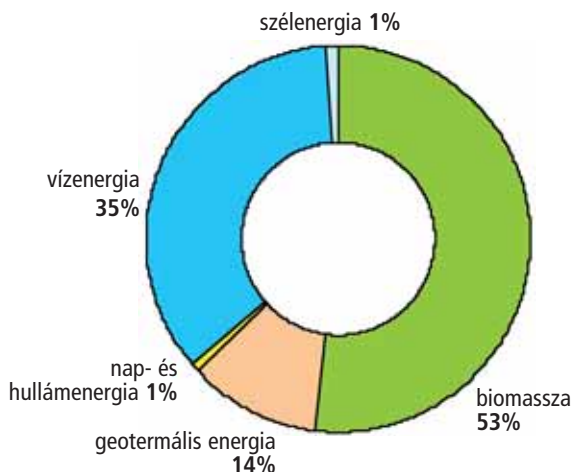
*Forrás: Tudatos Vásárlók Egyesülete
<http://www.tudatosvasarlo.hu>*

Amit a megújuló energiaforrásokról tudni kell

A megújuló energiaforrásoknak a szél, a nap, a víz, az újratermelődő növényi anyagok energiáját és a Föld hőjét nevezzük.

Nevükben benne van legfontosabb tulajdonságuk, hogy természetes módon újratermelődnek. Pont ezért a megújulókból mindenkinek igazságosan jut, ezek használatával nem veszünk el senkitől. Ráadásul fizetni sem kell a használatukért (kivételesen a bio-

Megújuló energiaforrások hasznosítása Európában



massza), ami persze nem jelenti azt, hogy ingyen vannak. A megújuló energiaforrásokat különböző energia-hasznosító berendezésekkel tudjuk munkára fogni, s a mi igényeink szerint átalakítani.

Mi mindenre használhatunk megújuló energiaforrásokat? Milyen eszközökkel tudjuk hasznosítani őket? Ezeket próbáltuk összegyűjteni Nektek a következő táblázatban.

Megújuló energiaforrás	Eszközök/ Megjelenési forma	Mire használhatom?
Nap	Napkollektor Napelem	Használati melegvizet, fűtés rásegítést adhat. Villamos energiát ad.
Szél	Áramtermelő szélturbina Vízhúzó szélkerék	Villamos energiát ad. Vizet lehet vele szivattyúzni.
Biomassza	Tűzifa Biogáz Bioüzemanyag	Fűtheték vele (cserépkályha, faelgázosító kazán). Hő- és villamos energia. A gépjárművetem hajthatja.
Víz	Vízérmű/Vízkerék	Mechanikai energiát adhat (pl. vízimalom), de jellemzően villamos energiát termelnek vele.
Geotermikus	Hőszivattyú	Fűtheték vele, de áramot is termelhetnek a geotermikus energiával.

A megújuló energiaforrásoknak egy nagyon jellemző tulajdonsága, hogy nem olyan koncentráltak, mint a hagyományos energiaforrások. Pár darab nagy megújuló erőművel nem láthatjuk el energia szükségletünket. Éppen ezért sokkal nagyobb a felelőségünk! Egyenként kell kiépíteni megújuló energiahasznosító rendszereinket, amihez persze szabad, és kell is kérnünk szakember segítségét, hiszen ez bizony nagyon bonyolult szakismeretet kívánó dolog.



Megújuló energiaforrások
Forrás: www.energiaklub.hu

Ha többet szeretnél megtudni a megújuló energiaforrásokról, akkor két weboldalt ajánlunk a figyelmedbe: www.energiaklub.hu és www.zoldtech.hu.

Ha a gyakorlatban szeretnéd meglátni, hogyan működik egy áramtermelő szélkerék, egy napelem vagy egy napkollektor, akkor pedig látogass el a *Hárskúti Megújuló Energia Központba* (ld. keretes írásunk, 192. oldal)!

A Hárskúti Megújuló Energia Központ

Hárskút Veszprém mellett a Balatontól 20 km-re északra helyezkedik el. A faluban egy megújuló energia bemutató park készül. A parkban a megújuló energiaforrások nagyon sokféle formáját lehet megtekinteni. Az első elkészült (látogatható) bemutató épületük a hárskúti Ökoház.

A házat egy faaprítékkal működő teljesen automatikus kazán fűti, a melegvizet a ház tetején elhelyezett négy darab napkollektor szolgáltatja. Az elektromos áram nagy részét is a természet adta energiák hasznosításával állítja elő a ház, napelemek, illetve a képen is látható két szélgenerátor segítségével.

A Hárskúti Központban olyan dolgokról is közvetlen tapasztalatokat szerezhetsz, mint a biogazdálkodás vagy a sajtókészítés.

Ha meg akarod látogatni a központot, keresd a szerzőket: krisztinak@megujulo.info, adrianz@megujulo.info. A Központ weboldala: www.megujulo.info.

Ausztriában már több ilyen bemutató központ létezik, melyek közül a legközelebbi és talán a legérdekesebb a Güssingi. Hozzájuk az alábbi internet címen jelentkezhetsz be: www.eee-info.net



Környezettudatos közlekedés és szabadidő eltöltés

9

Milyen közlekedési módokat ismersz? Mi köze a közlekedésnek az energiafogyasztáshoz? Melyik közlekedési mód a leginkább környezetbarát? Miért? Miről mondanál le, hogy környezettudatosabban utazzál? Milyen egy környezetbarát vakáció?

Utazni jó! Minél több helyen járni, megismerni más népeket, szokásokat, élethelyzeteket, bővíteni látókörünket, tapasztalatokat gyűjteni. Azonban azt tudnunk kell, hogy jelenleg a környezetvédelemmel foglalkozók számára a legnagyobb fejtörést a közlekedés jelenti, amely energia fogyasztásunk legnagyobb százalékáért felelős, így a klímaváltozás egyik legfőbb okozója is.

Először talán a legfontosabb tisztában lennünk azzal, hogy a különböző közlekedési eszközök fajlagos energia felhasználása hogyan alakul.

Az egy utaskilométerre jutó üzemanyag felhasználás növekvő sorrendje: bicikli (0) < hajó < vonat < autóbusz < autó < repülőgép

Természetesen az üzemanyag mennyiségével a járművek károsanyag-kibocsátása is arányosan növekszik. A dízel és benzin üzemű járművek esetében ezek a következők: szén-monoxid, szénhidrogének, nitrogén-oxidok, ólomvegyületek, kén-dioxid és szilárd részecskék (por, korom). Most nem soroljuk el, milyen különböző légúti megbetegedésekhez járulnak hozzá ezek az anyagok, viszont az talán érdekes lehet, hogy a ma már népbetegségnek számító különböző allergiás megbetegedéseknek is ezek a levegőben folyamatosan jelen levő káros anyagok az okozói.

A kerékpár

A kerékpár sok szempontból a legideálisabb közlekedési eszköz, hiszen használatával semmilyen környezetszennyezést nem okozunk. A kerékpározás mellett, hogy élvezetes tevékenység, testedzésnek sem utolsó. Ha egyre többen ülünk kerékpárra, tisztább és csendesebb is lesz a városunk, környezetünk.

Tudtad, hogy:

- egy autó helyén 10 darab bicikli parkolhat és 17 darab haladhat az útesten,
- külföldi példák azt bizonyítják, hogy a kerékpáros infrastruktúra kiépítése (kerékpár utak kijelölése, kerékpár tárolók kihelyezése stb.) akár 15-25%-kal is csökkentheti a városi autóforgalmat?!

A bicikli ideális eszköz nyári kirándulásokhoz, valamint tökéletesen alkalmas a mindennapi munkába vagy iskolába járáshoz is. Hidd el, a napod is kellemesebben fog indulni egy kis tekerés után!

Amire azonban vigyáznod kell: soha ne biciklizz forgalmas úton, mindig tartsd be a KRESZ szabályait, légy tudatában, hogy az útesten a legtöbb jármű erősebb nálad, így ned különösen vigyáznod kell magadra!

A tömegközlekedés

A hajó, a vonat, az autóbusz mind tömegközlekedési eszköz. Ilyen tekintetben lényeges tulajdonságuk, hogy sok embert visznek el kevés jármű segítségével. Ennek köszönhető, hogy a tömegközlekedés egy főre eső üzemanyag felhasználása jóval alacsonyabb, mint például az autóé.

Tudtad, hogy:

egy autóbusz 25-30 liter benzint „iszik” meg 100 kilométeren, a személygépkocsi 6-10 litert. Számold ki, mennyi üzemanyag jut egy főre akkor, amikor busszal utazol, kb. 40 további utassal, illetve akkor, amikor autóval mentek valahová maximum öten egy kocsiiban!

Milyen további előnyei vannak a tömegközlekedésnek? Amint megkaptad életed első parkolási bírságát, rögtön rá fogsz jönni, hogy mekkora könnyebbség nem törődni a parkolással. Ezzel rengeteg időt és pénzt takaríthatsz meg, főképp a városok fizető parkolási övezeteiben. A tömegközlekedésnek azonban más előnyei is vannak! Olcsó. Mielőtt vitába szállnátok velünk, kezdjünk el számolni. Fontos tudnotok, hogy az autó fenntartási költségeinek csupán 30-60%-a az üzemanyag ára, a többi kiadás a megvételnél, a javíttatásnál, a kötelező biztosítás, a súlyadó, esetleg a törlesztőrészlet megfizetésénél jelentkezik. Ha ezeket mind összeadjuk, a mi számításainkkal a tömegközlekedéssel járunk jobban.

Ha mégis úgy döntenél, hogy autóra ülsz, úgy fogadd meg az alábbi tanácsainkat!

- Ha csak kis távolságot kellene autóznod, inkább sétálj! Az legalább még meg is mozgat.
- Kerüld el a csúcsforgalmat!
- Ha egy percnél tovább állsz az autóval, állítsd le a motort!
- Vigyázz, hogy ne csepegjen a benzin, fagyálló, ne szórj el benzines rongyot, a kimerült akkut vidd vissza az akkumulátor árusítójának!
- Sok ember használhat egy autót, akár utasként, akár vezetőként. Oszd meg barátokkal az autót!
- Ha el akarsz menni valahova, ne kérd meg szüleidet, hogy vigyenek el, menj tömegközlekedési eszközzel vagy kerékpárral!
- Ne a maximális, hanem az optimális sebességet válaszd! A forgalomhoz igazodó lassúbb vezetés nemcsak biztonságosabb, de takarékosabb is.

Miért rossz a repülő?

Manapság a fapados repülőársaságok térhódításával, és a repülés árának drasztikus csökkenésével azok is elkezdtek távoli országokba utazni, akiknek eddig eszébe sem jutott. A repülés bármennyire is vonzó és izgalmas, sajnos a legszennyezőbb közlekedési mód. Ennek több oka is van, egyrészt az, hogy a repülésnek magának nagyon nagy az energiaigénye (gondoljuk el, mekkora súlyt kell teljesen felemelnie a hajtóműveknek!). Másfelől a repülőgép az égéstermékeket Földünk legérzékenyebb felső légrétegében bocsátja ki, ezzel jelentősen hozzájárulva az ózonréteg elvékonyodásához.

Szemét dolgok

Miért van, mióta van szemét? Mit tudsz Te tenni, hogy világunkban kevesebb legyen a hulladék? Miért is jó szelektíven gyűjteni? Hogyan előzhetem meg a hulladék keletkezését?

Vásárolunk, kicsomagolunk, eszünk, iszunk, kifújunk, kiürítünk... kidobunk. S keletkezik a szemét. Persze régen nem így volt. Nem volt divat a pazarlás.

Kétségtelen, hogy bizonyos helyekre szinte kizárólag csak repülővel tudunk eljutni. De vajon tényleg jobban telik a nyaralás egy földközi-tengeri szigeten, mint mondjuk Magyarország, vagy a környező országok egy-egy felfedezetlen szegletében (Zemplén, Órség, Cserhát)? Mi arra bízgatnánk Benneteket, hogy elsősorban Magyarországot és a Kárpát-medencét fedezzétek fel, higgyétek el, itt is rengeteg látnivaló van! (*Ld. „Utazásról” című fejezet, 72. oldal*)

Miért jó a vonat?

A hazai kalandozásaitokhoz ideális eszköz a vasút, amely azon kívül, hogy hangulatos, a szárazföldi tömegközlekedési módok közül a leginkább környezetbarát.

Azonban a vasútnak más előnyei is vannak! Kevés helyet foglal! Míg egy autópálya teljesen elzárja a különböző élőlények vándorlásának az

Tudtad, hogy:

- a vasúti kerék gördülési ellenállása pontosan hatoda a gumibroncs ellenállásának? Ennek köszönhető az, hogy a vasúti közlekedés sokkal kevesebb energiát igényel, mint a közúti közlekedés.

útját a szinte folyamatos forgalom miatt, és így teljesen elszigetel különböző élőhelyeket, addig a vasút azonos utasszám mellett sokkal kevesebb helyet foglal, s jobban átjárható az élőlények számára is. Szintén nem elhanyagolható a vasút biztonságossága. A statisztikák szerint a közúti közlekedéshez viszonyítva, körülbelül 25-ször kisebb az esélyünk arra, hogy a vasúton utazva balesetet szenvedjünk.

Régen a boltokban mindent kimérve lehetett kapni, a szalonnát zsírpapírban, a tejet betétes üvegben, a cukorkát papírzacskóban árulták. Tisztítószerként még mosósódát vagy szappant használtak, ezek egyikéhez sem kellett flakon, maximum egy papírzacskó. A régmúlt háziasszonya fonott kosarában vitte haza a megvásárolt dolgokat, és nem kért s nem is kapott műanyag zacskót.

A mai értelemben vett hulladékot a műanyaggal együtt találtuk fel. Először az ötvenes években jelentek meg a műanyag csomagolások: tejes zacskók, kefires, később margarinos dobozok. Az emberek nem is tudtak mit kezdeni ezekkel az anyagokkal. Eleinte természetes ösztönük szerint megpróbálták ezeket újrafelhasználni. A kefires dobozba például növény palántákat ültettek, a tejes zacskókból lábtöröltőt csináltak stb. Azonban, ahogy nőtt a mennyiség, már nem lehetett értelmes (háztartási) célt találni ezeknek az anyagoknak. Ekkor születtek meg az első szemétdombok...

Azóta a hulladéktermelésünk folyamatosan és kitartóan nő. Jelenleg mi magyarok fejenként több mint 450 kg hulladékot termelünk évente, melynek körülbelül egy harmada szerves anyag (ez komposztálható lenne), egy harmada újrafeldolgozható hulladék (papír, csomagolási hulladék, PET palack, fémdoboz), valamint a maradék egy harmada a nem feldolgozható vegyes szennyezett anyagok.

A szemét gyártásából mi fiatalok is kivesszük a részünket, a 2006-os Sziget fesztiválon például napi 300 m³ nem újrahasznosítható hulladékot hordtunk össze. Ez nagyon sok. Főképp azért, mert hulladékunk nagy része továbbra is lerakókra vagy égetőművekbe kerül. Mindezek azonban csak elodázzák azt a problémát, hogy hulladékunkkal bizony kezdeni kell valamit.

Valódi megoldást két dolog hozhat: hulladékmegelőzés és a szelektív gyűjtés (valamint ez utóbbin keresztül a hulladékok újrafeldolgozása).

A hulladékmegelőzés odafigyelést és tudatosságot igényel. Azt, hogy ne vegyünk meg olyan termékeket, amikre nincs szükségünk, illetve amelyekről tudjuk, hogy később hulladékká válnak. Persze ez a mai világban elég nehéz feladat, íme egy-két jótanács a teljesség igénye nélkül:

- Vegyünk mindentől visszaválthatót, az ilyen csomagolás a leginkább környezetbarát, mivel azt kimosás után újra lehet tölteni!
- Ne vegyünk feleslegesen zacskót, sajnos ez nem mindig kerülhető el, mindenestre a kisebb boltokban nagyobb eséllyel próbálkozhatunk!
- Tegyük meg olyan aprónak tűnő dolgokat, mint hogy mindig írunk a papír mindkét oldalára, vagy hogy újrahasznosított anyagból készült füzetet, papírt, egyéb termékeket vásárolunk!
- Ne járjunk gyorsétterembe, ahol elkerülhetetlen, hogy egy nagy kupac szeméttel is ránk szózzanak az étel mellé!

Mire kell odafigyelni a szelektív hulladékgyűjtésnél?

- Mindent a megfelelő helyre dobjunk!
- A szennyezett hulladék megnehezítheti az újrahasznosítást, ezért amit tudunk,

öblítsünk ki, zsíros, koszos papírt ne dobjunk a szelektív gyűjtőbe!

- A műanyagos rekeszbe általában a flakonon kívül a tiszta zacskókat, különböző poharakat is bedobhatjuk.



A második opció a szelektív hulladékgyűjtés. A szelektív gyűjtőbe dobott hulladék minden ellenkező híreszteléssel ellentétben újrahasznosul, már csak azért is, mivel a nyersanyag érték! A műanyagból újra műanyag lesz (fonal, palack, műanyagzsák stb.), a papírból újrapapír, s a fémdobozokat is beolvasztják, hogy így új termékként ismét forgalomba kerülhessenek. Látnunk kell, az hogy a szelektív gyűjtők megtelnek-e újrahasznosítható hulladékkal, csak rajtunk múlik! Ez, mint oly sok más dolog az életben, egyéni felelősségünk.

Külön kell beszélnünk egy-két olyan hulladékfajtról, amelyeket semmiképp sem szabad a vegyes hulladékok közé dobni, mivel veszélyes anyagokat tartalmaznak. Ilyenek például az elemek, a lejárt szavatosságú gyógyszerek, kiürült festékes dobozok, különféle vegyszeres flakonok vagy az elektronikai hulladékok. Ezeket az anyagokat elsősorban a hulladékgyűjtő udvarokba vagy külön erre a célra kihelyezett gyűjtő edényekbe kell elhelyezni (pl. iskolai elemgyűjtőbe). A hulladék udvarok hollétéről a helyi kommunális vállalatnál tudsz érdeklődni. Kevesen tudnak arról, hogy az elavult elektronikai cikkeinket vagy a lejárt gyógyszereket az elárúsító helyeknek is vissza kell vennie. Éljezz ezzel a lehetőséggel is!

Hogyan csökkenthetjük hulladékunk mennyiségét?

- Vegyünk visszaváltható palackokat, s vigyük is vissza őket!
- Komposztáljuk a szerves hulladékokat! Ne égessük el a faleveleket sem!
- Ne dobjuk ki, ami javítható! Használjuk tovább, amit lehet (akár más célra is)!
- Az esetleg keletkező veszélyes hulladékainkat gyűjtjük külön, és vigyük átvevőhöz vagy érdeklődünk önkormányzatunknál, hogy mikor szerveznek gyűjtést!
- Néhány közintézményben található elemgyűjtő. Ha ismerünk ilyen, vigyük oda elhasznált elemeinket..., de inkább tölthető elemet (akku) válasszunk!
- Ha társasházban lakunk, szervezzük meg a reklámújságok különgyűjtését, és vigyük el átvevőhöz vagy a legközelebbi szelektív gyűjtőhöz!
- Ragasszuk a postaládádra „reklám-anyagot nem kérek!” feliratú matricát, és tiltakozunk a cégnél, ha mégis bedobják az anyagaikat!
- Szervezzünk cserebere börtét, ahol mindenki elcserélheti megunt vagy felesleges, de még használható tárgyait olyanokra, amelyekre épp szüksége lenne! Sok ilyen szerveznek már, keressünk rá az interneten!
- Fél literes üdítőt semmiképp se vásároljunk, mivel ez esetben vesszük meg a legtöbb csomagoló anyagot (hulladékot) egységnyi termékhez. A legjobb környezetbarát szörpöt venni, visszaváltható üvegben, így

4 liter üdítőt (és hozzá tartozó palackot) spórolsz meg!

- Használjunk újratölthető elemet (legalább 500 hulladékba kerülő elemet spórolhatunk meg)!
- Ne együnk gyorsétteremben!

- Ne vegyünk olyan tárgyakat, amelyekre nincsen szükségünk (vannak olyan dolgok, amelyekhez egy darab hulladék sem kell, és mégis nagyon maradandóak, ilyen például egy jól sikerült kirándulás a vásárolgatás helyett)!

Környezettudatos vásárlás

Mi a véleményed a reklámokról? Mi a funkciója a reklámnak? Szerinted fontos a reklám? Mi köze a reklámnak a vásárláshoz? Szeretsz vásárolni? Miért? Mi befolyásol Téged abban, hogy melyik terméket választod? Mit tudsz a biotermékekről?

Reklám – fogyasztás – hulladék. Boldogság?

Világunk a vásárlás, a reklámok bűvöletében él. Reklámokkal találkozunk az utcán, a tévében, az interneten, az újságokban. Mind arra buzdít bennünket, hogy újabb és újabb termékeket, szolgáltatásokat, autót, hajszárítót, ruhát, utazást, lakást stb. vásároljunk. De valóban szükségünk van mindezekre? Mi is a célunk az életben? Érdemes ezt néha végiggondolnunk. Már csak azért is, mert biztosan nem lehetünk környezettudatosak, ha minden hívó szóra ugrunk, és minden hirdetett termékeket válogatás nélkül megvásárolunk.

A vásárlás szükséges dolog. Nem készíthetjük el magunk a cipőnket, élelmiszereinket, papírunkat, tollunkat stb. Azonban, amivel mai világunkban találkozunk, az sokszor nagyon túlzó és felesleges.

Kit nevezünk konzumidiótának?

A konzumidióta az a személy, aki szinte megszállottként vásárol dolgokat, sokszor értelmetlenül. A konzumidióta azt fogyasztja, amit elé raknak, és kizárólag arra támaszkodik igénye, amit a reklámokban lát. Döntésképtelenség jellemzi, adott személyek

utánzásán kívül általában másra nem képes. A konzumidióta csak azért fogyaszt, hogy fogyasszon (cél nélkül), és kritika nélkül elfogadja a marketing utasításait.

<http://unciklopedia.org/wiki/konzumidióta>

Mi is a funkciója a reklámnak? Milyen hatással van ránk? Fontos látnunk, hogy mai világunk a versenyre épül. Nem elég valamilyen terméket a cégeknek legyártaniuk, azt el is kell adniuk. Még ha hasonlóból már 15 van a piacon, akkor is. Ez csak úgy érhető el, ha nagyon kiforrott meggyőzési technikákat alkalmaznak! A reklámoknak az elsődleges célja tehát vásárlásra ösztönözni minket. A reklámok stratégiáján, a termékek kinézetén, a termékek polcon való elhelyezésén reklám stratégiák és marketing szakemberek ezrei dolgoznak naponta azért, hogy minél vonzóbbnak, elengedhetetlenül szükségesnek érezzük az adott terméket!

A marketing trükkök és ötletek tárháza könyvtárakat tölt meg, s manapság a világ egyik legpezsgőbb tudományterülete a marketing.

Ezzel az erővel kell felvennünk a versenyt, amikor egy boltba, ne adj isten, egy bevásárló központba belépünk! Minden kirakatból vonzóbbnál vonzóbb áruk és

mosolygó, boldog emberek képei fordulnak felénk, melyek mindegyike vásárlásra szeretne bírni bennünket. Nem csoda, hogy oly nehéz ellenállni.

A vásárlásnak – mint hirdetik – már pénzügyi korlátai sincsenek, hiszen ott vannak a „hihetetlen” kedvezményes hitelek is. Valóban. Azonban nagyon fontos mérlegelnünk! A hiteleket soha nem adják ingyen! A hitellel vásárolt áru biztos, hogy sokkal drágább, mint amit készpénzzel vásárolunk meg! A hitellel csak elhalasztjuk a fizetést, s pont ezért kiszolgáltatottá tesszük saját magunkat.

Vásárlás és boldogság. Sokszor talán pont a reklámok hatására gondoljuk azt, hogy egy termék megvásárlásával boldogabbak leszünk. S kivel ne fordult volna elő, hogy bánatában a csokoládéhoz nyúlt. Természetes, hogy az ember, ha rossz kedve van, meg akarja magát ajándékozni. Azonban ezt soha nem szabad összekeverni a hosszú távú boldogság érzésével, amit egy termék soha nem nyújthat! Jó érzés, ha az embernek van egy biciklijé, de az élet igazi örömeit nem ebben kell keresnünk.

Hogyan viszonyuljunk akkor a vásárláshoz?

Mindig gondoljuk végig: Valóban szükségem van rá? Ezt hívjuk tudatos vásárlásnak. Amikor viszont tényleg szükségünk van valamire, akkor gondoljuk jól végig, melyiket is vegyük. Tudnunk kell, hogy a mai világot a vásárlásaink által igenis befolyásoljuk! Ha például minden nap gyorsétteremben eszünk, akkor a gyorséttermek gazdagok lesznek, újabb gyorséttermek nyílnak, s újabb embereket vesznek rá a gyorsételekre. Ha viszont, tegyük fel, bioélelmiszereket vásárolunk (*lásd keretes írásunk alább*), akkor a környezetbarát biotermelőket erősítjük és támogatjuk. Ezért nagyon nem mindegy, kinek adjuk forintjainkat!

Milyen szempontokat követhetünk vásárlásaink során?

Ha tehetjük, vásároljunk hazai termékeket, ezzel támogatjuk a magyar cégeket, munkahelyek teremtését és egyáltalán a magyar piacot. A hazai terméket biztosan kevesebbet kellett szállítani is a külföldihez képest!

Ne feledjük, hogy a termék energia, a terméknek életciklusa van, a termékből előbb vagy utóbb hulladék válik. A környezetnek akkor tesszünk hát a legjobbat, ha minél kevesebbet vásárolunk, s ha valamit megveszünk, akkor azt a lehető leghosszabb ideig használjuk. Szintén kerülnék az a terméket, amelyiket nagyon sok csomagolásba borítanak. A csomagolás a megvétel pillanatában hulladékká válik...

Itt olvashatsz további jó néhány tanácsot arra vonatkozóan, hogy hogyan válhatsz környezettudatos vásárlóvá!

Valóban szükségem van rá? Első és legfontosabb: ne vásárolj fölösleges dolgot!

- Legyél óvatos az akciókkal, nyereményjátékokkal! Nem biztos, hogy ezek értünk vannak...
- Mielőtt vásárolsz, írd össze, mire van szükséged! Így kevesebb felesleges terméket veszel meg.
- Ne a csicsás csomagolóanyag és/vagy a reklám alapján dönts! Nézd meg jól, mit veszel!
- Ha nincs a terméken címke vagy csak nagyon semmitmondó (pl. nincs rajta összetétel, gyártó), akkor ne vegyük meg!
- Ne vásárolj olyat, amit sokat hirdetnek – te fizeted meg a hirdetés költségeit!
- Válaszd a tartós, javítható dolgokat! Kerüld az egyszer-használatos termékeket!
- Kerüld a fölösleges csomagolóanyagokat, a kevésbé becsomagolt terméket válaszd! A csomagolásért kétszer is fizetsz! Egyszer, amikor megveszed, és egyszer, amikor kidobod (szemétdíj formájában)!
- Ne fogadj el nejlonszatyrot, inkább vigyél magaddal kosarat, vászontáskát!
- Kerüld a több különböző anyagból előállított csomagolásokat (pl. a műanyagból, alumíniumfóliából, kartonból préselt ivólevés, tejes dobo-

zokat)! Ezek újrafeldolgozása jelenleg nem gazdaságos és sok helyen nem is megoldott!

- Kerüld a fémcsomagolásokat (alumíniumból készült italos doboz, konzervek, tubusok)! Ezek előállításuk nagyon energiapazarló!
- Válaszd mindig a visszaváltható vagy újrahasználatos csomagolású termékeket!
- Keresd a természetes alapanyagú termékeket, csomagolásokat! Ha ilyen nincs, válaszd az újrahasznosított vagy könnyen újrahasznosítható anyagúakat!
- Válaszd az utántöltős kisereléseket, hajtógáz dezodor helyett a pumpásat, golyósat!
- Ne cserélj le, ne dobj ki olyasmit, ami még működik, javítható, valamire használható! Amit lehet, vedd meg bizományban, antikváriumban! Járj kölcsönkönyvtárba!
- Ne vásárolj energia-pocsékoló eszközöket!
- Ne vásárolj mérgeket, erős vegyszereket, potenciálisan veszélyes hulladékokat!

- Ha teheted, vásárolj piacon vagy közvetlenül a termelőtől! A vásárlásnál részesítsd előnyben a kistermelőket, a kis üzleteket!
- Rakjatos el mindenféle élelmiszert télire, így nem kell kész konzerveket venni!
- Konzerv, fagyasztott vagy más módon tartósított ételek helyett vásárolj frisset!
- Keresd a biotermékeket! Ne mérgezd magad és környezeted feleslegesen!
- Ne vásárolj génmanipulált (génpiszkált) termékeket, mert ökológiai hatásuk kiszámíthatatlan!
- Ne vásárolj távoli országokban készített árut, ha van helyette itthoni! Részesítsd előnyben a saját településeden vagy ahhoz közel készült árukat, a szállítást mindig környezetkímélő!
- Kerüld az állatokon tesztelt termékek vásárlását!
- Ne vásárolj olyan cégtől, amelyről tudod, hogy éhbérért, rossz körülmények között dolgoztatja alkalmazottait!
- A gyorsételek helyett keress inkább minőségi ételt!

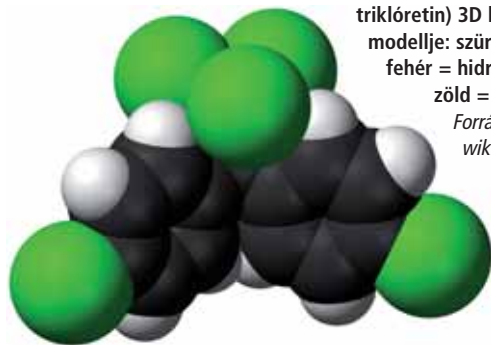
Mit nevezünk bionak?

Manapság gyakran alkalmazott jelzők a „bio” és az „öko” szavacskák, amelyeket sokszor a napi használati tárgyakon, vegyipari cikkeken vagy a szórakoztató elektronika eszközeihez kapcsolva alkalmaznak azok készítői, forgalmazói azért, hogy termékeiket pozitív képen tüntessék fel. A nem élelmiszer jellegű termékek esetében nincsenek törvényi szabályok, amelyek megvédenének minket a becsapástól. Ilyenkor mindig meg kell kérdeznünk, ugyan mit takar az adott termék esetében az egészségességet, környezetbarátságot sugalló jelző. A megítélésnél ezek után a józan ítélőképességünkre kell hagyatkoznunk.

A bioélelmiszerek esetében sokkal egyértelműbb a kép. Esetükben szigorú hazai és európai uniós jogszabályok határozzák meg az előállítás körülményeit. Hazánkban az ökológiai gazdálkodást és biotermelést kizárólagosan a Biokontroll Hungária Kht. ellenőrzi. Ez az igazi biotermékeken mindig fel is van tüntetve, ezért erre érdemes odafigyelned.



Miért is van szükség biotermelésre? A bio vagy ökológiai gazdálkodást az a felismerés szülte, hogy a hagyományos növénytermesztés és állattartás egyre halmozódó környezeti és egészségügyi problémákat okoz. A műtrágyák elszennyezik a talajvizet, a növényvédő szerek rajta/benne maradnak az élelmiszerekben s károsítják az egészségünket, valamint a természetbe kikerült mesterséges anyagok sokszor a táplálékláncon keresztül messzire eljutva a legmeglepőbb problémákat okozzák. Közismert tény, hogy a hatvanas években használt sláger rovarölő szer a DDT (dikloro-difenil-triklóretin) például annyira nehezen bomlik le, hogy hiába tiltották be a 70-es években, mind a mai napig kimutathatóan jelen van még a sarkköri jegesmedvék testében is!



A DDT (dikloro-difenil-triklóretin) 3D kémiai modellje: szürke = szén, fehér = hidrogén, zöld = klór

Forrás: wikipedia.org



Kereskedelmi forgalomba került 5% DDT-tartalmú molyirtószer az 1950-es évekből

Forrás: wikipedia.org

Sok ember mindezeket felismerve arra a következtetésre jutott, hogy a legcélravezetőbb bizonyos mértékben visszatérni a hagyományos gazdálkodáshoz. A biogazdálkodás alapelve tehát a minél természetesebb fajtakiválasztás (ne termeljünk pl. narancsot Magyarországon!), a minél természetesebb alapanyagú növényvédő szerek (pl. csalán kivonat stb.), az állatok esetében a hormon tartalmú szerek mellőzése, valamint a génmódosított termékek szigorú elutasítása!

A biotermékek éppen ezért egészségesebbek és ízletesebbek is a hagyományos módon megtermelt élelmiszereknél. Sajnos azonban drágábbak is. Ez annak köszönhető, hogy a termesztésük sokkal több kézi, emberi munkát igényel.

Ha további információk érdekelnek a biotermeléssel kapcsolatban, akkor ajánljuk a www.biokontroll.hu weboldalt.

Közélet

Mit jelent számodra a demokrácia? Hogyan tudod elérni, hogy egyes közügyekbe beleszólásod legyen? Miért szükséges a közügyekkel foglalkoznod? Lehetsz-e politikus?

A környezetvédelem ügye elég elhanyagolt Magyarországon. Aki jobban követi a politikai, közéleti eseményeket, az látja, hogy a komolyabb döntéseknél rendszeresen az egyéb szempontok érvényesülnek, miközben országunk természeti, környezeti állapota folyamatosan romlik. Mindezekben változtatni közös felelősségünk. Kérdés, hogy hogyan tehetjük ezt meg? Itt is adnánk pár alapszabályt, amelyet a kezdő mozgalmároknak érdemes megfontolniuk:

1. Bármilyen problémával is kerülünk szembe, a törvényi kereteket minden esetben próbáljuk meg betartani! Ezzel nem csak másokat, hanem saját magunkat is megvédhetjük a kellemetlen következményektől.

2. Az ember nagyon sok mindent mondhat, de csak az lehet hiteles a szájából, amit és amiért ő maga is tesz, áldoz. Ha tehát nem érzel magadban elég erőt ahhoz, hogy szelektíven gyűjtsd a hulladékot, hogy tömegközlekedéssel utazz, illetve általánosságban, hogy a saját életedben is példamutató módon odafigyelj a környezeti értékekre, akkor ne állj ki a nyilvánosság elé a környezetvédelem érdekében, mert az egész ügyet teszed ezzel hiteltelenné.

3. Ha viszont tényleg fontosnak tartod ezeket a dolgokat, saját életedet már a lehetőségekhez mérten átalakítottad, és még mindig úgy érzed, hogy van benned tenni akarás, kellő optimizmus és elszántság, akkor ne habozz belevágni a fentebb kifejtett értékek védelmébe!

Összegyűjtöttünk pár ötletet, amit tebetsz az ügy érdekében, természetesen a teljesség igénye nélkül:

- Keresd meg a településeden működő környezetvédő civil szervezeteket! Ha egyetértesz céljaikkal, segítsd őket munkájukban, csatlakozz hozzájuk!
- Nézd meg, hogy a településeken mit lehet javítani, s javaslataiddal keresd fel az önkormányzatot!
- Minden szinten nevelj a fogyasztás csökkentésére! Vegyél részt a ne-vásárolj-semmit, az autómentes nap (Critical Mass), a kapcsold-ki-a-tévé napok rendezvényein!
- Emeld fel a szavad, hogy a közintézmények is takarékoskodjanak az energiával, használjanak újrahasznosított papírokat!
- Törekedj arra, hogy a természeti gazdagság (víz, levegő, élővilág) jogi, gazdasági védelmet kapjon (vegyél részt kampányokon, szervezz saját magad is ilyen figyelemfelkeltő rendezvényt, írd alá petíciókat, amelyeket Magad is támogatónak találsz)!
- Ha illegális lerakót látsz, jelentsd be az illetékes önkormányzatnál!
- Gondozd az utcátokban élő fákat, növényeket! Szervezz szemétszedő napot a környéketeken!
- Szervezd meg a papírhasznosítást az irodában, ahol dolgozol vagy dolgozni fogsz!

S ha már mindez jól megy, és továbbra is érzel magadban elhivatottságot és kedvet, hogy a közért tevékenykedj, akkor ne ijedj meg komolyabb lépésektől sem! Alapíts Te magad egyesületet, szervezz Te magad rendezvényeket! Jelöltesd saját magad önkormányzati képviselőnek vagy a későbbiekben akár polgármesternek, országgyűlési képviselőnek! De mindennek előtt foglalkozz a gondolattal, hogy milyen tevékenységet tudnál végezni iskoláid befejeztével, amellyel a környezetednek is hasznára lehetsz (környezetvédelmi aktivista, biogazda, környezettan tanár, kerékpár bolt nyitása stb.).

A többit pedig már a fantáziádra bizzuk...

Ha további kérdéseid vannak, keress minket emailen:

Krassován Krisztina: krisztinak@megujulo.info

Zelenák Adrián: adrianz@megujulo.info

FELHASZNÁLT FORRÁSOK:

1. www.tudatosvasarlo.hu
2. www.ebio.hu
3. www.biokultura.org
4. www.energiaklub.hu
5. Könczey R., S. Nagy A., Zöldköznapi kalauz, Föld Napja Alapítvány, 1997.



MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Egy-egy szépirodalmi mű, egy-egy szép könyv illata és tapintása nem pótolható, de azért nem kell mindent kinyomtatni. Tárold dokumentumaidat online a Windows Live SkyDrive-ban, így az interneten keresztül bárholnan elérheted, és kíméled a környezetet is. (<http://skydrive.live.com>)

Tölts minél több időt a szabadban! Egy-egy baráti kirándulás, közös sportolás jó kikapcsolódás lehet, ennek megszervezésében segíthetnek a közösségi portálok és a Windows Live Események szolgáltatás. (<http://events.live.com>)

A személyes találkozások és megbeszélések szükségesek, de nem kell túlzásba esni. Időnként a webes konferenciák is megfelelő hatékonyságúak, ráadásul – például külföldi utak esetében – komoly költségmegtakarítást érhetsz el, és a környezetet sem terheled. Próbáld ki a Windows Live Messenger beépített videokonferencia lehetőségét. (<http://get.live.com>)

Érdeemes figyelned arra, hogy a számítógéped milyen energiatakarékossági beállításokkal üzemel. Nézd meg, hogy – inaktivitás esetén – mennyi idő múlva kapcsolja ki a monitort, és megy le „készenléti” állapotba.



Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

Túlnépesedés

<http://okologia.lap.hu/> • <http://bocs.hu/tulnepesedes.htm>

Erőforrások

<http://www.agrener.hu/megujuuloeroforrasok.php>

Ökológiai lábnyom

<http://www.sulinet.hu/tart/fcikkk/Kiaj/0/26129/1>

Energia

<http://energia.lap.hu>

<http://www.eh.gov.hu/home/html/index.asp?msid=1&sid=0&HKL=1&lng=1>

<http://www.energiakozpont.hu>

Energiatakarékosság

http://www.jotudni.hu/tippek/tipp_643.html

Bioélelmiszerek

<http://bioelelmiszer.lap.hu>

<http://www.biopiac.net/biogazd.php>

Szelektív hulladékgyűjtés

<http://szelektivhulladekgyujtes.lap.hu>

Génmanipulált élelmiszerek

<http://www3.ma.hu/page/cikk/ad/0/41414/1>

DDT: <http://hu.wikipedia.org/wiki/DDT>

Szigetelés: <http://szigeteles.lap.hu>

Általában oldal a témáról

<http://www.greenfo.hu>



Dr. Kathi Attila

Fogyasztóvédelem – tudatos vásárlás



Bevezetés: Mi is az a fogyasztóvédelem?

A kiindulópont, hogy valamennyi állampolgár, legyen az idős vagy fiatal, folyamatosan „fogyaszt”, és nem csak a szó hagyományos értelmében. Amikor reggel bekapcsoljuk a tévét vagy a rádiót, amikor megreggelizünk, „tömegközlekedünk” az iskoláig, tankönyvet (vagy szépirodalmat) lapozgatunk, tanulás után beug-

runk valahová „shoppingolni”, telefoná-

lunk vagy netezünk, egyaránt részesei vagyunk

az úgynevezett fogyasztói társadalomnak. Minden egyes

felsorolt példa esetében – bármennyire furcsán hangzik is – szerződést kötünk, jogi kifejezéssel élve valamilyen jogviszony alanyai vagyunk, sokszor anélkül, hogy ezzel tisztában lennénk. A fogyasztás világában ráadásul szinte mindenért pénz kell adni, és egyáltalán nem mindegy, hogy mennyit.

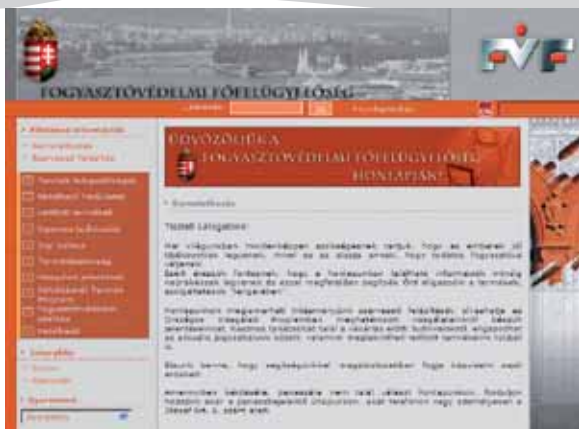
A fogyasztóvédelem feladata ezzel összefüggésben az, hogy megvédje a fogyasztók érdekeit, részben a pénztárcáját, részben viszont szükség szerint életét, testi ép-ségét, egészségét és biztonságát is. Szintén a fogyasztóvédelem céljai közé tartozik a vásárlók megfelelő tájékoztatása annak érdekében, hogy a legifjabb fogyasztók is képesek legyenek helyes döntéseket hozni, a legegyszerűbb élethelyzetekben kiáll-ni a jogaikért és segítség nélkül eligazodni az ajánlatok és a hihetetlen áruválasz-ték dzsungelében.

Miért kell védeni a fogyasztókat?

A kereskedők, a szolgáltatást nyújtók elsődleges érdeke, hogy minél több árut ad-janak el, minél több fogyasztóval kössenek szerződést, minél több bevételre, nyere-ségre tegyenek szert. Ebben folyamatosan versenyeznek egymással, és ebből a küz-delemből az kerül ki győztesen, aki a legtöbb állampolgárt megnyeri magának. Saj-

nos a versenyben sokan élnek tisztességtelen, meg nem engedett eszközökkel, és gyakran attól sem riadnak vissza, hogy a fogyasztókat szándékosan becsapják, megkárosítsák, sőt, az egészségével, biztonságával „játszanak”. Ennek megakadályozását tűzték ki célul a fogyasztóvédők, akik különböző eszközökkel képesek arra, hogy az ilyen vállalkozókat, cégeket lehetőség szerint jobb belátásra bírják, ha pedig szükséges, elérjék, hogy beszüntessék a tevékenységüket.

Kik a fogyasztóvédők?



A fogyasztóvédők hagyományos értelemben **állami alkalmazottak, ellenőrök**, akik a boltokat járva vizsgálják azt, hogy a kereskedők betartják-e a rájuk vonatkozó előírásokat, nem csapják-e be a vásárlókat, kiírják-e azt, hogy mi micsonda és mennyibe kerül, megfelelően tárolják-e az élelmiszereket, és probléma esetén egyáltalán szóba állnak-e a vásárlókkal. Szintén a fogyasztóvédők ellenőrzik a laboratóriumokban, hogy az élelmiszereket valóban azokból az összetevőkből állították-e össze, amelyeket a csomagoláson feltüntettek, nem káros-e az egészségre, valamint vizsgálják azt, hogy a különböző termékek – műszaki termékek, gyerekruhák, játékok – nem okozhatnak-e balesetet, használatuk, viselésük nem jelent-e a természetesnél nagyobb mértékű kockázatot, veszélyt. Az állami fogyasztóvédelemért több hatóság is felelős, a különböző hivatalok más és más terület ellenőrzéséért felelősek:

Hatóság	Weboldal
Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat	www.antsz.hu
Egészségbiztosítási Felügyelet	www.ebf.hu
Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség	www.fvf.hu
Gazdasági Versenyhivatal	www.gvh.hu
Hírközlési Fogyasztói Jogok Képviseelője	www.hfjk.nhh.hu
Magyar Élelmiszerbiztonsági Hivatal	www.mebih.gov.hu
Magyar Energia Hivatal	www.eh.gov.hu
Mezőgazdasági Szakigazgatási Hivatal	www.fvm.hu/main.php?folderID=2071
Országgyűlési Biztosok Hivatala	www.obh.hu
Pénzügyi Szervezetek Állami Felügyelete	www.pszaf.hu
Vám- és Pénzügyőrség	vam.gov.hu

Ma már nem csak a hatóságok védik a fogyasztókat, hanem sok olyan **társadalmi (civil) szervezet** létezik, amely célul tűzte ki a tisztességtelen, a fogyasztói érdekeket figyelembe nem vevő vállalkozások elleni küzdelmet. A legalapvetőbb különbség az állami szervek és a civilek között, hogy azutóbbiak nem szabhatnak ki például pénzbírságot, nem kötelezhetnek senkit semmire, vizsgálódá-

saikat, tapasztalataikat azonban nyilvánosságra hozhatják, jó tanácsaikkal, figyelemfelhívó közleményeikkel, kiadványaikkal és weboldalaikkal hozzájárulhatnak a fogyasztói tudatosság növeléséhez.



A legjelentősebb civil fogyasztóvédelmi szervezetek Magyarországon

Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetsége	www.feosz.hu
Fogyasztóvédők Magyarországi Egyesülete	www.fogyasztovedok.hu
Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület	www.ofe.hu
Társadalmi Unió–Tudatos Vásárlók Egyesülete	www.tudatosvasarlo.hu

Az egyesületbe tömörült civilek mellett több olyan weboldalt is találhatunk, amelyet a téma iránt érdeklődő felhasználók hoztak létre annak érdekében, hogy tapasztalataikat megoszthassák egymással, és a problémák megoldásában tanácsaikkal segítsék egymást. Az egyik legjelentősebb, fórumszerűen működő ilyen oldal a <http://www.fogyasztovedelem.com>.

Természetesen ahhoz, hogy a fogyasztói érdekek ne szenvedjenek csorbát, nem szükséges állami intézményeknél állást keresni vagy társadalmi szervezethez csatlakozni, hiszen talán a leghatékonyabb fogyasztóvédő maga a fogyasztó, leginkább a tájékozott, jogaival tisztában lévő tudatos fogyasztó.

De ki a tudatos vásárló?

A vásárlói tudatosságot sokan, sokféleképpen határozták már meg, és ez azért is lehet így, mert a különböző szituációkban, élethelyzetekben más és más az a jó tanács, amit – mielőtt még bajba kerülnénk – szem előtt kellene tartani. A tudatosságot befolyásolják alapvető környezetvédelmi szempontok (ld. *A környezettudatos ember című fejezet, 180. oldal*) és a vásárló pénztárcája. Ugyanakkor azt is látni kell, hogy sokszor ezek a szempontok nem érvényesülnek, és azt is megvesszük, amivel kapcsolatban csak utólag döbbenünk rá, hogy vásárlásunk felesleges volt, sőt, kár is ért bennünket figyelmetlenségünk miatt.

Mindezzel összefüggésben megállapítható, hogy a fogyasztói tudatossághoz nem csak az tartozik hozzá, hogy vásárlásaink előtt alaposan tájékozódunk, hanem azoknak az alapvető jogoknak az ismerete is, amelyek segítenek abban, hogy a számunkra hátrányos szituációból valamilyen módon „kikecmergünk”.



Vásárlás előtt és közben

Vásárolni sokféleképpen lehet. Elsősorban az befolyásol, hogy mit is szeretnénk venni. Mindennapi bevásárlásaink során egészen másra kell odafigyelnünk, mint ha tartós, vagy legalábbis tartósnak szánt terméket, műszaki cikket, ruhát vagy egyéb, nagyobb értékű áruféleséget veszünk. Minden esetben szükséges azonban az alapos előzetes tájékozódás, ezzel együtt pedig annak figyelembevétele, hogy nem minden információforrást kell „készpénznek” vennünk.

Reklámok

Sokszor a legelső információ, amely egy áruféleséggel kapcsolatban elér bennünket, az a reklám, amellyel nem csupán a televízióban, rádióban, újságokban vagy utcai plakátok formájában találkozunk, hanem ma már az interneten is oldalról-oldalra beleütközünk, sőt az sem ritka, hogy a reklámozó közvetlenül a mobilunkra vagy a lakcímlünkre küldi a számára fontos üzeneteket. Napjainkban már talán mindenki tudja, hogy a reklám célja nem az, hogy egy áruval vagy szolgáltatással kapcsolatban minden ismeretet megadjon nekünk. Sokkal inkább az, hogy az eladni szánt termék legfontosabb tulajdonságait kiemelje, azokat – adott esetben – a valóságosnál is kedvezőbb színben tüntesse fel, mindemellett felhasználjon minden törvényes – nem ritkán törvénytelen – eszközt arra, hogy befolyásoljon minket, hogy a reklámozott terméket megvásároljuk akkor is, ha arra tulajdonképpen semmi szükségünk.

A reklámnak – mondhatjuk úgy – természetszerű tulajdonsága a túlzás, és az is, hogy a befolyásolás során igyek-

szik mindent kihasználni, mind a módszerek, mind a közzétételi helyszínek szempontjából. Éppen ezért volt szükség arra, hogy a törvényalkotók bizonyos korlátozásokat, illetve tilalmakat fogalmazzanak meg, amelyek célja az, hogy valamilyen módon határt szabjanak a reklámozók túlzott kreativitásának.

A magyar törvények között a *reklámtörvény* hivatott szabályozni azt, hogy a reklámtevékenység során mit szabad és mit nem. A törvény mindezekelőtt meghatározza mindazokat az általános tilalmakat és korlátozásokat, amelyeket valamennyi reklámtól számon lehet kérni. A legfontosabb ilyen szabályok a következők.

Általános tilalmak

Tilos közzétenni olyan reklámot, amely

- személyhez fűződő jogokat, kegyeleti jogot, valamint személyes adatok védelméhez való jogokat sért,
- erőszakra buzdít, illetve a személyes vagy közbiztonságot, a környezetet, illetve a természetet károsító magatartásra ösztönöz,
- félelemérzetet kelt.

Az az első pontban megjelöltek az állampolgárok privát szféráját védik, amelynek az a célja, hogy például egy reklámban ne lehessen felhasználni valakinek az arcképét, még akkor sem, ha olyan helyen járt, ahol egyébként rendszeresen készítenek fényképeket. Ilyen helynek minősülnek a közterületek, a nyilvános szórakozóhelyek. Ha tehát valaki valahol bulizni volt, ott lefényképezték, joggal tiltakozhat az ellen, ha a fotóját a szórakozóhely reklámjában vagy bármely más hirdetésben viszontlátja.

A *személyes adatok* felhasználásának a tilalma itt kifejezetten a reklámban való közzétételnek korlátozását jelenti. Jóllehet nem a reklámtörvény szabályozza, itt kell megemlíteni, hogy ha

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

akár az e-mail postafiókunkba, akár a mobiltelefonra, akár a lakcímre érkeznek reklámok, ez csak akkor szabályos, ha abba beleegyeztünk. Ez a beleegyezés néha észrevétlenül történik, hisz előfordul, hogy jártunkban-keltünkben megállítanak bennünket, apró ajándékok fejében kitöltetnek velünk valamilyen kérdőívet, amelyen – sokszor apró betűvel – szerepel az, hogy hozzájárulunk ahhoz, hogy címünkre (telefonszámunkra) üzeneteket, természetesen reklámüzeneteket juttassanak el. Fontos tehát, hogy személyes adatainkat, lakcímünket, telefonszámunkat, e-mail címünket csak annak adjuk meg,

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

akitől tényleg szeretnénk rendszeres tájékoztatást kapni.

Gondoljunk csak bele: ha például internet-előfizetésünk perc- vagy másodperc alapú, a reklám letöltése a mi pénztárcánkat terheli. Ugyanez igaz a mobilhirdetésekre is. Nem ritka, hogy sms-ben csak egy wap-címet kapunk, amelyet szintén a saját előfizetésünk terhére töltünk le. Nem beszélve az emelt díjas szolgáltatásokról, erről majd kicsit később...

Természetesnek tűnik az, hogy a reklám nem buzdít erőszakra, nem kelt féltelmet, de mivel ilyen „megoldásokra” is volt példa a múltban – Európában számos országban és Magyarországon egyaránt –, a korlátozásra és a tilalom törvényi megfogalmazására mindenképpen szükség volt. Egy terület van, amire a korlátozás (és egyébként maga a reklámtörvény) nem terjed ki, a társadalmi célú reklámok világa. Ezek olyan figyelemfelkeltő hirdetések, amelyek valamilyen betegségről, veszélyről vagy például jótékony célra való adakozásról szólnak. Ezekben az esetekben megengedettek az első látásra „sokkoló” eszközök, mert mondjuk, a betegség, a veszély ténye indokolja.

A gyermek- és fiatalkorúak védelme

A törvények alkotói is egyetértenek abban, hogy a fiatal korosztály rendkívül fogékony a reklámokra. A fiatalok ma már – szakkifejezéssel élve – külön célcsoportjai a reklámnak. Ez azt jelenti, hogy azoknak a termékeknek a gyártói, amelyeket kifejezetten vagy jellemzően fiataloknak készítenek, szükségszerűen nekik szeretnék eladni, épp ezért a reklámokat is úgy fogalmazzák meg és olyan helyen teszik közzé, amelyen módon a legtöbb tizennyolc éven alulit meg tudnak szólítani. Sajnos azonban a reklámkészítők sokszor nem veszik figyelembe, hogy azokkal a reklámokkal, amelyeket kifejezetten a fiataloknak szánnak, óvatosabban kell bánni. Az a tartalom, amely a felnőtt számára még elfogadható (például a reklám alkotói tréfálkozni szerettek volna, átvitt értelmű üzeneteket kívántak közvetíteni vagy csak egyszerűen otrombák), a gyermekek számára semmiképpen sem tekinthetők kívánatosnak. Ebből a kiindulásból fogalmazták meg a jogalkotók – a többi között – az alábbi szabályokat.

Tilos közzétenni olyan reklámot, amely a gyermek- és fiatalkorúaknak szól, és

- fizikai, szellemi vagy erkölcsi fejlődésüket károsíthatja,
- tapasztalatlanságuk vagy hiszékenységük kihasználásával közvetlen felszólítást tartalmaz arra, hogy a felnőtt korúakat áru vásárlására ösztönözzék!

Hasonló, mégis tágabb törvénybeli megfogalmazásban: tilos közzétenni olyan reklámot, amely a gyermek- és fiatalkorúak fizikai, szellemi vagy erkölcsi fejlődését károsíthatja, így különösen, ha a gyermek- és fiatalkorúakat veszélyes, erőszakos, továbbá a szexualitást hangsúlyozó helyzetben mutatja be.

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

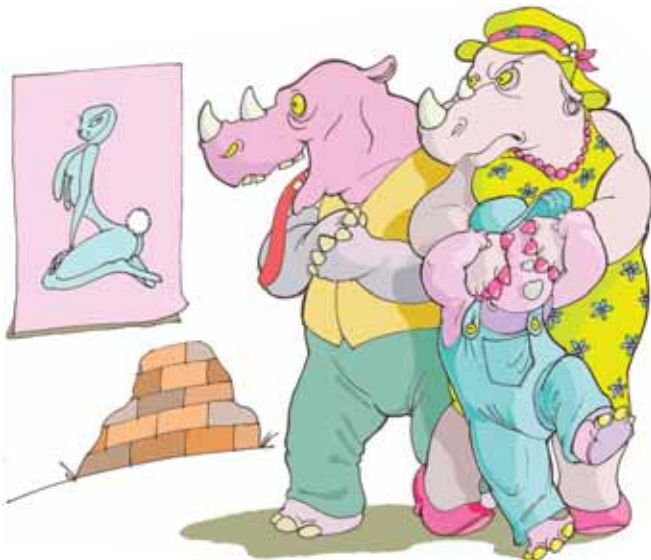
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •

SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •
SPAM • SPAM • SPAM •



A reklámok „szabadszájúsága” ellen sokan, sok helyen fel szoktak lépni, a szülők rendszeresen jelzik a hatóságoknak, ha olyanokat látnak a televízióban vagy az utcán, amelyekről úgy vélik, nem a gyerekeknek valók. A panaszok között sok az olyan, amely a túlzásba vitt szexualitást, a meztelenséget kifogásolja. A törvény idézett szabályai között olyanok is szerepelnek, amelyek nem csupán az erkölcsi, hanem a szellemi fejlődést károsíthatókat is tiltják.

Talán jót mulatnak a diákok, ha olyasmit olvasnak a plakátokon, hogy *„bülye vagy, ha nem nálunk vásárolsz”*, a fiatalok gondolkodásába ez a rosszul megválasztott „közvetlenség” talán még elfogadható. Ha azonban egy kicsit jobban belegondolunk, akár fel is háborodhatunk, pláne, ha egy másik helyet jobbnak találunk, és ezért vagyunk lehülyézve.

Otthonról sokféle mintát hozunk magunkkal, szüleink igyekeznek pozitív értéket belénk nevelni mindennapjaink során, ezért joggal háborodnak fel (és nem csak ők, hanem a hatóság is), ha olyan tartalmakkal találkoznak, amelyek azt sugalmazzák, hogy akár a hazugság is belefér, hogy az áhított terméket megvásárolhassuk. Talán sokan emlékeznek arra a reklámra, amelyben a gyermek elpusztult aranyhalat siratja. A szülő vigasztalásképpen elviszi a gyermeket a kedvenc gyorséttermébe, a reklám végén pedig kiderül, hogy a házi kedvenc él (mint hal a vízben). A történet mindösszesen egy csel volt, a szülő megvezetése. Az ilyen reklám mindenképpen káros, hiszen gondolkozzunk el azon: *egy termék sem annyira fontos, hogy emiatt szüleinket becsapjuk, hogy hazudjunk nekik!*

A szexuális életre nevelés akkor jó, ha annak időpontját, tartalmát és módszerét a szülő választhatja meg. Rosszul értelmezett ezért az a felfogás, amely az esélyegyenlőség, a szabad választás jelszava mögé bújva jelenít meg a reklámjában azonos nemű embereket félreérthetetlen pózokban, vagy éppen ellenkező neműeket, akik olyat csinálnak, amiről nem az utcán kell, hogy „tájékozódjon” a fiatal. Naitivitás azt gondolni, hogy a reklámok ezen tartalmaktól való „megszűrése” eredményeképpen a fiatalokhoz nem jutnak el a nem kívánt információk. Az internet világában sajnos szélmalomharcot vív, aki meg akarja óvni gyermekét a szexuális tartalmú képektől, filmektől stb. A hatóságok célja a tilalmak betartatásával mindössze az, hogy legalább az utcán vagy a fiataloknak szóló újságokban, magazinokban megjelenő reklámokban tegyen egy kis rendet.

Az egyéb tartalmakkal kapcsolatban talán a fiataloknak kellene egy kicsit elgondolkodniuk. Ma az interneten számtalan reklám bukkan fel, amely nem feltétlenül „olyan” oldalakra irányítanak, hanem ártatlannak tűnő csevegő-oldalakra, cset-szobákba invitálják az ismerkedni vágyó ifjakat. Ezek a helyek egyrészt ideális reklámfelületek, amelyek a képernyőt figyelő csetelőket óhatatlanul (akár tudatukon kívül is) befolyásolják. Sokkal veszélyesebb azonban olyan emberekkel ismeretséget kötni, akik másnak adják ki magukat, mint akik valójában, és olyan magatartásra akarják rábírni a fiatalokat, amely egyébként bűncselekménynek minősül. Nem szabad tehát az ilyen oldalakon személyes adatokat kiadni, felelőtlen személyes találkozókba belemenni, bedőlni kedvezőnek tűnő „üzleti ajánlatoknak”. A kapcsolat tartásnak és az ismerkedésnek is lehet jó terepe egy cset-szoba, ha ezt is ésszel használjuk és betartjuk az alapvető biztonsági óvintézkedéseket.

Ha már a XXI. századi technológiáknál tartunk, érdemes még egy dologra odafigyelni. Sok olyan weboldal (és „offline” hirdetés) létezik, amely különböző *mobiltartalmakat* kínál. A hirdetésben színes háttérképeket, valóság-hű csengőhangokat, játékokat tölthetünk le. Sokszor elég a mobiltelefonunk számát megadnunk, és észrevétlenül előfizetünk egy emeldíjas szolgáltatásra, amelynek eredménye, hogy hetente jönnek a jobbnál jobb „cuccok” a mobilra, azt azonban csak a hónap végén, a számla megérkezésekor vesszük észre, hogy mindezért több ezer forintot fizetünk. Mindössze egy mozdulat beikszelni az olyan négyzeteket, amelyek mellett az szerepel: „A szerződési feltételeket elolvastam, elfogadom”. *A szerződési feltételeket azonban tényleg el kell olvasni!* Nem mindegy, hogy egy sms ára



annyi, mint a megszokott vagy tízszer annyi. Nem mindegy, hogy a fogadott üzenetekért kell-e fizetni vagy sem. És ami a legfontosabb, hogy érdemes végiggondolni: vajon tényleg szükségem van arra, hogy a mobilom a legújabb sláger felcsendülésével jelezze a bejövő hívást? Vajon tényleg hetente kell cserélnem a háttérképemet a legfrissebb sztárképekkel? Vajon kevesebb vagyok, ha ennyire azért nem követem a „trendet”? Talán meghaladott felnőttes nézet, hogy a telefon elsősorban a kapcsolat-tartás és nem a divatkövetés eszköze?

Becsapás, átverés, megtévesztés

Bár már leszögeztük, hogy a reklámnak „az a dolga”, hogy túlozzon, semmiképpen sem fogadható el az, hogy ha állít valamit, arról utóbb kiderül, hogy nem igaz. A leendő vásárlóknak a legnagyobb bosszúságot az okozza, ha például a meghirdetett akciós áru már az árendemény első percében sem kapható, ha a reklámban láttott tulajdonságról kiderül, hogy azzal az óhajtott áru egyáltalán nem rendelkezik, vagy ha a kedvezőnek látszó ajánlat korántsem olyan „jó vétel”, mint amelyet a reklám sugall. Az ilyen esetekben a bosszúság csak egy dolog, nem kevésbé fontos, hogy az ilyen reklámot közzétevő cég jogsértést követ el.

A reklámtörvény egyértelműen tiltja minden olyan reklám közzétételét, amely bármilyen módon – beleértve a megjelenítését is – megté-

veszti vagy megtevesztheti azokat a személyeket, akik felé irányul vagy akiknek a tudomására juthat, és megtevesztő jellege miatt befolyásolhatja e személyek gazdasági magatartását, vagy ebből eredően a reklámozóéval azonos vagy ahhoz hasonló tevékenységet folytató más vállalkozás jogait sérti vagy sértheti. Hogy egyszerűbb legyen az ilyen kérdésekkel foglalkozó hivatalok dolga, a törvény tovább „boncolgatja” a kérdést, amikor leírja: a reklám megtevesztő jellegének megállapításakor különösen figyelembe kell venni a reklámban foglalt olyan tájékoztatásokat, amelyek

- az áru általános jellemzőire,
- az áru árára vagy az ár megállapításának módjára, valamint a vásárlás egyéb szerződéses feltételeire,
- a reklámozó megítélésére, így a reklámozó jellemzőire, illetve az őt megillető jogokra, vagyoniára, minősítésére, elnyert díjaira vonatkoznak.

A legtöbb gond a mindennapokban az úgynevezett különleges ajánlatokkal, hétköznapi nevén az akciókkal van. A törvény egyértelműen leírja: különleges ajánlatra vonatkozó reklámot akkor lehet közzétenni, ha az egyértelműen és közérthetően jelzi, hogy a különleges ajánlat mely árura, mely időponttól és mely időpontig érvényes, vagy azt, hogy az ajánlat csak a jelzett időponttól az áru rendelkezésre állásáig érvényes. Ehhez képest a gyakorlatban, a hétköznapiakban több probléma is jelentkezik. Például, amikor nem kapható, mert a várható kereslethez képest csak minimális mennyiséget rendeltek meg. Nem egyszer előfordul ugyanakkor az is, hogy az akciós terméket a polcra leemelve azt tapasztaljuk, hogy a pénztárban egy másik, egy nagyobb összeget próbálnak meg kifizettetni. Nos, erre a helyzetre is van jogszabály, mégpedig a fogyasztóvédelmi törvény, amely a következőképpen fogalmaz: több eladási ár vagy szolgáltatási díj egyidejű feltüntetése esetén az áru eladási árán vagy a szolgáltatás díján a feltüntetett legalacsonyabb eladási árat vagy szolgáltatási díjat kell érteni. Ez azt jelenti, hogy a magasabb és az alacsonyabb ár közül jogunk van a kisebb összegért megvásárolni a terméket. Ebben az esetben nem a pénztárossal kell vitatkozni, hiszen ő nincs abban a helyzetben, hogy „belenyúljon” a pénztárgépbe, ilyenkor el kell menni a vevőszolgálathoz, és ott visszakérni a különbözetet. Tapasztalataink azt mutatják, hogy egyre több helyen vissza is adják. Pláne, ha tudatosok és határozottak vagyunk, és hivatkozunk a fogyasztóvédelmi törvényre.



Mindezeknek azért van jelentősége, mert a jogsértő reklámok közzététele esetén a bosszúságon kívül komoly pénzbírságot fizethetnek a reklámozók. Míg a megtevesztő reklámok közzététele esetén a Gazdasági Versenyhivatal (GVH: www.gvh.hu), addig egyéb, reklámjogi szabálytalanság elkövetésekor a területileg illetékes fogyasztóvédelmi felügyelőség jár el. Az ilyen panaszokat érde-

mes tehát közvetlenül jelezni a hatóság felé. Hogy miért? Mert ez is része a tudatosságnak. Ha a cégek azt látják, hogy nincs következménye annak, ha félrevezetik a fogyasztókat, akkor nem biztos, hogy változtatni fognak magatartásukon. Ha viszont az arra feljogosított hatóság él a lehetőségeivel, és pénzbírságot szab ki, ezzel elérhető, hogy a következő akció tervezésekor jobban meggondolják a cégek, hogy milyen tartalommal teszik közszemlére ajánlataikat. Ahhoz viszont, hogy egy hatóság eljárjon, tudomást kell szerezniük a jogsértésekről, ebben pedig sokat segíthet, hogy aki becsapva érzi magát, problémáját jelzi a hivataloknak. Ez nem a szó rossz értelmében vett „feljelentgetés”, hanem egy tudatos lépés afelé, hogy esetleg a többi fogyasztó ne kerülhessen a későbbiekben hasonlóan kellemetlen helyzetbe.

Problémás termékek

Bizonyos áruféleségeknél különleges szabályokat fogalmaz meg a törvény. Vannak áruk, amelyeket nem lehet szabadon árusítani, a kereskedelemre vonatkozóan is korlátokat állítanak fel a jogszabályok, ezeknek a termékeknek a reklámozása sem lehet – értelemszerűen – megengedett. Ide sorolhatók a fegyverek, lőszer, robbanóanyagok vagy a közbiztonságra különösen veszélyes eszközök, csakúgy mint a receptre kapható gyógyszerek vagy a dohányárak. Ehhez képest a szeszes italok reklámozásával kapcsolatban csak korlátozásokat állít fel a törvény, amelyben kimondja, hogy tilos alkoholtartalmú italt reklámozni:

- olyan sajtótermékben, amely alapvetően gyermek-, illetve fiatalok számára szól,
- sajtótermék címlapján,
- színházban vagy filmszínházban 20 óra előtt, illetve gyermek- vagy fiatalok számára készült műsorszámot közvetlenül megelőzően, annak teljes időtartama alatt és közvetlenül azt követően,
- játékon és annak csomagolásán,
- közoktatási és egészségügyi intézményben és annak bejáratától számított 200 méteres távolságon belül.

A korlátozások indokait nem szükséges részletesen elmagyarázni, érdemes viszont megállni egy pillanatra a kereskedelmi korlátozások kérdése mellett, még akkor is, ha ez csak részben kapcsolódik a reklámozás területéhez. A kereskedelmi és vendéglátó-ipari egységekben ma már a legtöbb helyen olvasható a felirat: „szeszes itallal és dohányárakkal 18 éven aluliakat nem szolgálunk ki”. Ez eddig rendszerben van, hiszen a fiatalok kiszol-



gálását tiltja a kereskedelmi törvény.

A gond inkább a gyakorlatban jelentkezik, és ebben nem csak a jogszabályok betartására kötelezett üzletek, éttermek, bárók, szórakozóhelyek személyzete a hibás, hanem a fiatalok is. A kereskedők jelentős része – a hatósági ellenőrzések adatai szerint általában 60%-uk – nem tartja be a törvényi tilalmat, a szeszes italt vagy cigarettát vásárló fiatalok fejében pedig gyakran meg sem fordul, hogy elgondolkozzanak: talán nem véletlenül van kint a felirat, talán nem ok nélkül tiltják a felnőttek ezeknek az áruknak a megvásárlását, talán mégis érdemes lenne elgondolkodni néha a tilalmak mögött álló szándékokról is. A dohányzás és az alkoholfogyasztás ártalmairól más fejezetek szólnak, itt csupán annyit kell megjegyezni: nem segíti a kereskedők, vendéglátók dolgát, ha a fiatalok megpróbálják magukat 18 éven felülinek kiadni, vagy ahol kategorikusan megtagadják a kiszolgálást, keresnek egy felnőtt korút, hogy helyettük megvásárolja az egészségre fiatal korban az „átlagosnál” is veszélyesebb termékeket.

És ami a legfontosabb! A későbbiekben még szó lesz arról, hogy mennyire lényeges a jogszabályok, a fogyasztói jogok ismerete ahhoz, hogy felelősségteljes döntést hozzassunk, hogy felmerülő problémákat eredményesen megoldhassunk. Nos, ugyanez a helyzet a vonatkozó tilalmakkal és korlátozások-

kal: azokat is tudomásul kell venni. Azaz: *ha a kereskedő vagy a szórakozóbely pultosa igazolványt kér, nem helyes felháborodni*, erélyesen bizonygatni a nyilvánvaló valótlanyságot, az alkalmazottnak ugyanis joga van felszólítani a vásárolni szándékozót az életkorának hitelt érdemlő igazolására. Ilyenkor helytelen hivatkozás az, ha valaki azzal próbálkozik, hogy az ő ismeretei szerint igazoltatni csak a rendőrnek, hatósági személynek van joga. Ez igaz, de a kereskedő ilyenkor nem igazoltat, a fiatal nem köteles megmutatni

a személyi igazolványát, ez esetben ugyanakkor számolnia kell azzal, hogy nem kap sem alkoholt, sem cigarettát. A törvény ugyanis így fogalmaz: ha a vásárolni szándékozó személy életkorának igazolását megtagadja vagy nem tudja teljesíteni, a kereskedőnek nem szabad kiszolgálni őt. A jogokkal tehát lehet és kell is élni, rossz „jogértelmesséssel” viszont olyan felesleges konfliktusokat vállalunk, amelyekben ráadásul nincs igazunk. És még egyszer: érdemes tényleg átgondolni, miért is hozták a tiltó szabályokat a törvényalkotók!

Tájékozódás a termékről

A vásárlás előtti folyamat második lépcsője, hogy akár reklám hatására, akár anélkül boltba megyünk, és ott alaposan szemügyre vesszük a terméket. Ez a „feladat” terméktől függetlenül fontos, de terméktől függően más és más odafigyelni valót igényel.

Az áru címkéje

Általánosságban a fogyasztóvédelmi törvény minden termékre előírja, hogy az áru címkéjének tartalmaznia kell az áru

- azonosításra alkalmas megnevezését, amelyet védjegy vagy fantázianév nem helyettesíthet,
- gyártójának vagy forgalmazójának nevét és címét azonosításra alkalmas módon,
- származási helyének megjelölését, ha az áru nem az Európai Gazdasági Térségből származik.

Ezek az előírt tartalmak egyrészt megmondják nekünk azt, hogy egészen pontosan mi az a termék, amit a kosarunkba szeretnénk tenni, mi a rendeltetése. A forgalmazó nevének feltüntetése azért fontos, mert ha bármilyen utólagos reklamálnivalónk van, meg tudjuk találni azt – akár hatósági segítséggel –, hogy ki a felelős végső soron a problémánk megoldásáért. A származási hely pedig mindenképpen befolyásolhatja a vásárlót: vannak preferált gyártási helyek és vannak kevésbé azok. Ezzel összefüggésben azonban érdemes tudni, hogy ma már a jelentős gyártók is adott esetben a Távol-Keleten gyártatják a termékeik jelentős részét, tehát önmagában a „kínai” – a közhitellel ellentétben – nem feltétlenül jelent sílány minőséget.

Az **áru rendeltetésének** kiemelt jelentősége lehet. Sokszor első ránézésre nem biztos, hogy például az adott műszaki



cikk pontosan mire való, milyen funkciói vannak. A részletes leírásokat természetesen nem a címkén, hanem a használati és kezelési útmutatókban, termékleírásokban kell keresni. Nem mindegy azonban, hogy például hajszárítót vagy hajformázót veszünk. Konkrét panaszban fogalmazta meg egy ízben a vásárló, hogy ő egyértelműen hajszárítót szeretett volna venni, az igen nagy kínálatban válogatva azonban – talán azért, mert az volt a legtetszetősebb, és árban sem volt kimagasló – egy hajformázót vásárolt, ezt azonban csak otthon vette észre. A példában szereplő panaszos tehát a legalapvetőbb tájékozódást is elmulasztotta? Igen, ha a terméken vagy a polcon ott voltak azok a tájékoztató leírások, amelyek egyértelművé tették volna számára, hogy mi az, amit vásárol. A gyakorlatban, a mindennapokban azonban rendre előfordul, hogy

- a polcokon elhelyezett címkék tömegéből nehéz kiválasztani, hogy a megjelölt áruhoz pontosan melyik címke tartozik,
- a polcra kihelyezett, a csomagolásból kibontott áruhoz közvetlenül semmilyen írásos információ nem tartozik, vagy
- a csomagolásról hiányzik a magyar nyelvű címke (a vásárlásnak nem feltétele, hogy a vásárló bármilyen idegen nyelvet beszéljen).

Az ilyen esetekben nem egyszerű a fogyasztó helyzete. A jogszabály ugyanis – és erről a későbbiekben még részletelesen lesz szó – akkor teszi lehetővé az utólagos reklamációt, ha a termék hibás. Ha a fogyasztó nem azt vette, mint amit szeretett volna, csak akkor van esélye a cserére, ha azt az üzlet például „téves vásárlás” címén egyébként lehetővé teszi (egyre több helyen van erre lehetőség, de nem általános). Ha nem, és a termék egyébként rendeltetésszerűen működik, akkor sajnos kénytelenek vagyunk szárítás helyett formázni...



Az áru rendeltetésének egyébként akkor is van jelentősége, ha a termék meghibásodik. Tipikus probléma, amikor valaki cipőt, lábbelit vesz, és nem nézi meg előzetesen, hogy milyen használatra szánta azt a gyártó. Ha például kifejezetten sportcipőt veszünk vagy futócipőt, az nem utcai, mindennapi használatra való, és nem jogos a felháborodásunk, ha viszonylag rövid idő alatt tönkremegy. Az ilyen lábbelit sportolásra szánták, ami nem feltételezi a napi nyolc-tíz órás folyamatos igénybevételt. Ugyanez a helyzet az alkalmi cipőkkel: a mindennapi használatot az ilyen jelzővel ellátott lábbeli egyáltalán nem biztos, hogy bírni fogja. És ne feledjük: az egyetlen teljesen vízálló lábbeli a gumicsizma...

A különböző áruféleségek közül különleges figyelmet érdemel az élelmiszerek címkéje. Olyannyira, hogy erre külön törvényi és rendeleti előírások vonatkoznak. A legfontosabb előírások közé tartozik (és ez valamennyi termék esetében követelmény):

- a magyar nyelvű szövegezés,
- a jól olvashatóság,
- az egyértelműség és
- a közhírhelyesség.

A magyar nyelvűség egyértelműnek tűnő szabály, mégis sokszor hosszas keresgélés után találjuk csak meg (ha megtaláljuk egyáltalán) a minden hazai vásárló által érthető információkat. A jól olvashatóság és a közhírhelyesség már kevésbé egyértelmű, hiszen az sok mindentől függhet, adott esetben attól is, hogy például a vásárló szemüveges-e, és ha igen, nála van-e a szemüvege. Azt természetesen nem lehet előírni minden termék esetében, hogy pontosan milyen betűmérettel tüntessenek fel fontos információkat, az olyan megoldások ugyanakkor, hogy kék alapon kék betűket próbáljon a vásárló kislabilizálni, semmiképpen sem fogadhatók el.

Nagyon fontos szabály, hogy a jelölés és az alkalmazott jelölési módszer

- nem vezetheti félre a fogyasztót az élelmiszer tulajdonságait – így az élelmiszer fajtáját, azonoságát, jellemzőit, összetételét, mennyiségét, eltarthatóságát, származását vagy eredetét és előállítását vagy termelési módját – illetően,
- nem tulajdoníthat az élelmiszernek olyan hatást vagy tulajdonságot, amelyekkel az valójában nem rendelkezik,
- nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy az élelmiszer különleges tulajdonsággal rendelkezik, ha ugyanezekkel a tulajdonságokkal minden más hasonló élelmiszer is rendelkezik,
- a természetes ásványvizekről és a különleges táplálkozási célú élelmiszerekről szóló előírásokban foglaltak figyelembevételével nem tulajdoníthat az élelmiszernek betegség megelőzésére, gyógyítására vagy kezelésére vonatkozó tulajdonságokat, illetve nem keltheti ezen tulajdonságok meglétének a benyomását.

Sajnos a gyakorlatban sokszor előfordul, hogy olyan élelmiszerekkel találkozunk, amelyek magukat valamifajta csodaszerként hirdetik, „percek alatt” történő karcsúsodást hirdetnek, vagy éppenséggel azt állítják magukról, hogy jótékony hatással vannak az alacsony és a magas vérnyomásban szenvedőknek egyaránt (ez utóbbi valóban szerepelt egy étrend-kiegészítő ginzeng készítmény címkéjén). Ebben a körben azt érdemes feltétlenül megjegyezni, hogy *csodaszerek márpedig nincsenek*. Ha valaki valamilyen betegség jeleit észleli magát, elsősorban orvoshoz menjen, és ne az élelixirektől várja a tünetek megszüntetését. A probléma megoldását elsősorban az orvos, illetve az általa ajánlott és felírt gyógyszerek jelenthetik. Gyógyítani csak az a készítmény tud hatásosan, amelyet gyógyszerként törzskönyveztek. Természetesen az élelmiszereknek is lehetnek jótékony élettani hatásai, de az olyan készítményekkel kapcsolatban, amelyekről „túl sokat” állítanak, javasolt az óvatosság.

Az élelmiszerek címkéje – a „javallatok” és a „marketing-üzenetek” mellett – jó néhány fontos és hasznos információt kell, hogy tartalmazzon. A vonatkozó rendelet szerint az élelmiszer jelölésén az alábbi adatokat kell feltüntetni:

- az élelmiszer megnevezése,
- az összetevők felsorolása,
- bizonyos összetevők vagy összetevő csoportok mennyisége,
- előrecomagolt élelmiszer esetén annak nettó mennyisége,
- az élelmiszer minőségmegőrzési időtartamának lejárat dátuma, illetve a mikrobiológiai szempontból gyorsan romló élelmiszer fogyaszthatóságának a határideje,
- a minőség megőrzéséhez szükséges különleges tárolási vagy felhasználási feltételek,
- az élelmiszer előállítójának vagy az Európai Gazdasági Térség valamely államában székhellyel rendelkező forgalmazójának neve vagy cégneve és címe,
- az eredet vagy a származás helye, amennyiben megjelölésének hiánya a fogyasztót megtévesztheti az adott élelmiszer tényleges származása vagy a valódi eredete felől,
- felhasználási útmutató, amennyiben ennek hiányában a fogyasztó nem tudná az élelmiszert megfelelően felhasználni,
- az 1,2 térfogatszázaléknál több alkoholt tartalmazó italok esetén a tényleges alkoholtartalom térfogatszázalékban, a Magyar élelmiszerkönyv előírása szerint.

A kötelezően feltüntetendő információk közül a két legfontosabb a fogyasztói tudatosság szempontjából: az összetétel és a minőségmegőrzési vagy fogyaszthatósági idő. A jogszabály szerint **összetevőnek** minősül mindazon anyag, az adalékanyagokat is beleértve, amelyet az élelmiszer előállításához használnak fel, még ha az megváltoztatott formában van is jelen a végtermékben. Ha egy összetevő eredetileg több anyagból készült, úgy ezeket az anyagokat is az élelmiszerhez fel-



használnak kell tekinteni. Ennek nem csupán abból a szempontból van jelentősége, hogy el tudjuk dönteni: kizárólag természetes anyagból készült ennyivalót akarunk elfogyasztani, vagy elfogadjuk a tényt, hogy a legtöbb élelmiszerben is van valamilyen „műanyag”, hanem adott esetben egészségvédelmi szempontból is fontos lehet. Amennyiben a csomagoláson a következő figyelem felhívó szövegek valamelyike olvasható: „nyomokban földimogyorót, tejjanyagot tartalmazhat”, vagy „mogyorót, tejet, lisztet felhasználó üzemben ké-

szült”, akkor az adott termék allergén anyagokat (például tojás, mogyorófélék, tejcukor, glutén, szója, diófélék) tartalmazhat, amelyek az arra érzékeny fogyasztó számára veszélyt jelenthetnek! Ezeknek az információknak a megléte tehát különösen fontos, az odafigyelés hiánya pedig komoly kockázatnak számít.

Az élelmiszerek minőségmegőrzési időtartama az az időtartam, ameddig az élelmiszer megőrzi a tulajdonságait helyes tárolási körülmények között.

Az időtartamra vonatkozó dátumot a következő szövegnek kell megelőznie:

- ha a dátum jelölése tartalmazza a napot: „minőségét megőrzi:”,
- ha a dátum jelölése csak az évet és a hónapot tartalmazza: „minőségét megőrzi a jelzett hónap végéig:”,
- ha a dátum jelölése csak az évet tartalmazza: „minőségét megőrzi a jelzett év végéig:”.

Ezt kell, hogy kövesse a dátum, vagy annak a helynek az egyértelmű megjelölése, ahol a dátum a csomagoláson szerepel. Ha szükséges, ezeket az információkat követnie kell a tárolási feltételeknek, amelyek betartása biztosítja a termék minőségének megőrzését.

Fontos szabály mindemellett, hogy a dátumnak az év/hónap/nap vagy a nap/hónap/év sorrendet kell követnie. A dátumjelölés sorrendjére a „minőségét megőrzi” szövegrész után zárójelben kell utalni, kivéve, ha a jelölés a fogyasztó számára egyértelmű, tehát ha a dátumot az év négy arab számjeggyű feltüntetésével adják meg, illetve a hónappal és nappal történő megadás esetén a hónapot betűvel teljesen vagy rövidített formában, illetve római számmal tüntetik fel.



Ezeknek az időpontoknak a figyelése nagyon fontos. Az élelmiszereket, amelyeken az időtartamra vonatkozó adatokat nem találjuk, vagy láthatóan az eredeti dátumot felülragasztották vagy olvashatatlaná tették, egyszerűen ne vásároljuk meg!

Tudni kell mindemellett, hogy a feltüntetett lejárat idő kizárólag a bontatlan csomagolású élelmiszerekre vonatkozik. Amennyiben a gyári csomagolást megbontják, az élelmiszert általában néhány napon belül el kell fogyasztani. A fogyaszthatósági idővel rendelkező élelmiszereknél lényeges a csomagoláson feltüntetett tárolási feltételek megtartása is.

A használati és kezelési útmutató

Külön jogszabályban meghatározott áru csak használati és kezelési útmutatóval hozható forgalomba. A használati és kezelési útmutatóban – hasonlóan a címkefeliratokhoz – a fogyasztókat magyar nyelven, közérthetően és egyértelműen tájékoztatni kell az áru rendeltetésszerű használatának, felhasználásának, eltarthatóságának és kezelésének módjáról, így különösen az áru

- rendeltetésszerű használatára vonatkozó utasításokról és feltételekről,
- minőségének megtartásához szükséges különleges tárolási, kezelési feltételekről, amennyiben azok az áru minőségmegőrzési időtartamát, illetve felhasználhatóságát nagymértékben befolyásolják.

Ⓞ Átlagos távoli uрал

1. Távoli uрал TV, VCR, SAT, CABLE, AUX, HIFI, CD, DVD.
2. Gép-írás TV és fastext funkció
3. Rövid beszézés
4. Könnyű automatik felkeresi funkció
5. Rövid felkeresi funkció

Részletes leírás

Ez az átlagos távoli uрал és már kiadott CMOS technológiával, ami már átlagos használati az alatti piros technológiában az uралásának van 8-csepp MCU és lehet támogatni a legnagyobb 56 funkció kulcspontról és 83 nem azonos típus rendszer felültség kiad az érvényes URC elrendezés ami lásseni 9 rendszer egy chipban.

Jellegzetesség

- CMOS technológia a most alacsony fogyasztással
- A munkások egy harmadik az előzőhez képest
- Támogatni a legnagyobb 56 funkció kulcspontról
- Támogatni 83 nem azonos típus rendszer felültség
- Hét gép lehet egyúttal működni az azonos időben
- Több mint 3000 nem azonos fedőnév adott televízió, hifi beszézés, STB, VCD, DVD
- Rövid felkeresi funkció adott fedőnévi leltár IIR-rendszer
- Kézi munka fedőnév választódása

Használat

Átlagos távoli uрал adott televízió, video recorder, CD gép, DVD, hifi audio rendszer, (műhold fog, vonal TV, VCD, STB etc)

A használati és kezelési útmutatót tipikusan a vásárlást követően áll módunkban részletesen áttanulmányozni. A vásárlás előtt mindenképpen fontos azonban, hogy győződjünk meg arról, kaptunk-e egyáltalán magyar nyelvű használati utasítást. Ennek különösen akkor van jelentősége, ha bonyolultabb, összetettebb (például műszaki) terméket vásároltunk, amelyek kezelése során nem mindegy, hogy mit veszünk figyelembe és mit nem. Ha nem kapunk, kérjünk ilyet, és ne fogadjuk el azt, ha a kereskedő arra hivatkozik,

hogy a gyártó „nem tett bele”. A törvény erre is egyértelmű választ ad ugyanis: az import áruk esetében az árukhoz csatolt idegen nyelvű útmutatóval azonos tartalmú, magyar nyelvű használati és kezelési útmutatót kell a fogyasztó számára biztosítani. Ha ezt a gyártó nem tette meg, a kereskedő köteles pótolni.

Az ár feltüntetése

Vásárlásaink során rendszerint kifejezett figyelmet fordítunk arra, hogy az áhitott termék mennyibe kerül. Erről természetesen jogunkban áll már a fizetés előtt meggyőződni, ezt a már sokszor hivatkozott fogyasztóvédelmi törvény is előírja. A jogszabályi rendelkezések szerint az áru fogyasztói forgalomba hozatalakor a forgalmazó (azaz a kereskedő) köteles a fogyasztót *írásban* tájékoztatni az eladási árról és az egységárról, illetve a szolgáltatás díjáról.

Az eladási árat, az egységárat és a szolgáltatás díját a Magyar Köztársaság területén törvényes fizetőeszköz szerint – nálunk értelemszerűen *forintban* – meghatározva, egyértelműen, könnyen azonosíthatóan és tisztán olvashatóan kell feltüntetni. Nem szabálytalan egyébiránt az euróban való árfeltüntetés sem, de csak akkor, ha mellette ott szerepel a forintosított ár is. Fontos szabály, hogy a forgalomba hozott áru és szolgáltatás áráként a fogyasztói forgalomban fizetendő árat kell feltüntetni. Azaz nem fogadható el sem a „+áfa”, sem a „+üveg” típusú ármegjelölés sem, a vásárlónak joga van pontosan tudni, hogy mennyit kell majd fizetnie a pénztárban. Arról pedig korábban már volt szó, hogy amennyiben két ár szerepel, akkor az alacsonyabbat kell, hogy fizesse a vásárló!

Termékbiztonság

Vásárláskor arról is rendkívül fontos tájékozódni, hogy a termék – legyen az főként műszaki áru vagy játék – használat közben nem okoz-e a természetesnél nagyobb veszélyt, kockázatot. Sajnos a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség évről évre száznál több termék forgalmazását kénytelen megtiltani arra való hivatkozással, hogy a használatuk az életre, testi épségre vagy az egészségre veszélyes. Vásárlás előtt tájékozódva több ilyen kockázat kiküszöbölhető megfelelő odafigyeléssel.



Műszaki termékek

A legfontosabb: hálózatról üzemeltetett műszaki terméket ne piacon vegyünk!

A legtöbb letiltott termék nem a bolti, szaküzletekben történő árusítás eredményeképpen kerül a hatósági laboratórium asztalára, hanem féllégális helyszíneken végzett ellenőrzések során. Arról nem is beszélve, hogy az ilyen helyeken a legkevésbé valószínű, hogy magyar nyelvű használati utasítást, nyugtát, számlát, blokkot, bizonylatot kapunk, ezek nélkül pedig a legjogosabbnak vélt kifogás sem intézhető el –, ha egyáltalán megtaláljuk utóbb a kereskedőt.

Szintén fontos, hogy a terméket alaposan szemrevételezzük, hiszen ezúton is megállapíthatók alapvető, villamos biztonsággal kapcsolatos hiányosságok:

- a csatlakozódugó villáin (fehér minta) a szigetelőgallér hiányzik, mely érintésvédelmi szempontból szükséges lenne,
- elfogadott, jóváhagyó jelöléseket nem tüntettek fel, vagy használatuk jogosulatlan (pl. CE jelölés),
- műszaki adatok és jelölések hiányosak,
- a névleges feszültség (220 V) nincs feltüntetve,
- készülék konstrukciója és burkolatának kialakítása nem látszik megfelelőnek,
- szükséges védelmek hiányoznak,
- hálózati csatlakozóvezeték fajtája, keresztmetszete nem a készülék teljesítményének és funkciójának megfelelő,
- a mechanikus veszélyek elleni védőszerkezet hiányát tapasztaljuk, például éles szélek tapinthatók,
- az útmutatóban felsorolt tartozékok nincsenek meg.

Ha a terméket nem találjuk megbízhatónak, inkább keressünk egy olyan üzletet, ahol felkészült szakemberek tudnak részletes felvilágosítást adni, és minden információ a rendelkezésünkre áll.

Játékok

A letiltott termékek „toplistáján” a műszaki termékek mögött a gyermekeknek szánt játékok állnak. Ha kistestvérnek vagy ismerős kisgyermeknek veszünk ajándékot, a kiválasztás során ugyanazokat a „szemrevételezéseket” indokolt elvégezni, mint amiket a műszaki termékek esetében javasoltunk. A hasznos tanácsok közül néhány (a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség honlapjáról):

- A játék tiszta, új anyagból készüljön, fertőző rovarszennyeződést, állati eredetű kórokozókat ne tartalmazzon.
- A játék felülete mindenkor a legegyszerűbb módon, például nedves szivaccsal legyen tisztítható a fertőzés elkerülése miatt. A játékokat ugyanis úgy kell gyártani, hogy a tisztíthatósági és higiéniai követelmények teljesüljenek.

- A játék és részei megfelelő mechanikai szilárdságúak legyenek, hogy ellenálljanak a használat közbeni igénybevételnek anélkül, hogy eltörnének vagy deformálódnának. Ha a játék eltörik, kis darabok válhatnak le róla. Az éles, törött felület sérülést okozhat.
- A játék csomagolóanyaga nem jelenthet fulladási vagy megfojtási veszélyt. A hajlékony fólia – csomagolóanyagként vagy a játék részeként – nem lehet olyan vékony és olyan méretű, hogy az a gyermek arcára tapadhasson, ezzel fulladásveszélyt idézve elő. Az előírtnál vékonyabb és nagyobb méretű fóliát perforálni kell. A csomagolóanyag nem a játék része, erről informálni kell a vevőt.
- A játéknak nem lehet éles éle, hegyes végződése és olyan felületi hibája, érdessége, sorjája, amely vágott, szúrt vagy horzsolásos sebeket okozhat. A hajlékony műanyag polimer anyagok fröccsöntési sorjái nem tekinthetők sorjának.
- Hozzáférhető üveget játékokhoz nem szabad felhasználni, kivéve a tömör üveggolyót, az üvegszemet, üvegégőket és optikai játékokat.
- A játék merev alkatrészeit (például játékautó tengelye) védeni kell, a védelem meghatározott terhelés hatására nem válhat le. A felületről kiálló merev részre a gyerek játék közben ráeshet. A túlnyúló rész nem lehet olyan hosszú, hogy a testen sérülést okozhasson.
- A játék nem tartalmazhat robbanásveszélyes, egészségkárosító és radioaktív anyagot.
- A játékok előállításakor nem szabad felhasználni könnyen gyulladó anyagokat, például celluloidot és a celluloiddal azonos égési tulajdonságú anyagokat. A textil játékok nem készülhetnek olyan szőrös felületű anyagokból, amelyek felülete a lánghoz való közelítéskor megpörkölődik.
- A 3 év alatti korosztály számára szánt játékok nem lehetnek olyan kis méretűek, vagy nem tartalmazhatnak olyan hozzáférhető kis alkatrészeket, amelyeket a kisgyerek lenyelhet vagy belélegezhet, ez fulladást okozhat.



A kockázatok eltérő életkorban is különbözőek lehetnek, ezért mindenképpen érdemes figyelni azokat a jelzéseket, amelyeket a gyártó helyezett el a játékon, és utal arra, hogy az adott játék milyen életkorban való használatra javasolt.

Üvásárlás után – Mi tegyék, ha elromlott?

A vásárlás a mindennapi élet része, de nem feltétlenül kell, hogy a mindennapi bosszúság is velejárója legyen. Sajnos azonban a legjobban átgondolt „beszerzéseink” esetében is előfordulhat, hogy olyan terméket vásárolunk, amely nagyon rövid időn belül elromlik, annak ellenére, hogy rendeltetésszerűen, azaz a használati és kezelési útmutatóban leírtak szerint jártunk el. Ezekben az esetekben fontos, hogy tudjuk azokat az információkat, amelyek segítségével akár a helyszínen, problémamentesen elintézhethetjük reklamációnkat.

Mi is a szavatosság?

A szavatosságot a Polgári törvénykönyv (Ptk.) szabályozza a Hibás teljesítés cím alatt, és lényegében felsorolja azokat a jogokat, amelyekkel a fogyasztó élhet, abban az esetben, ha a meghatározott időn belül a termék elromlik. A Ptk. szerint a kötelezett (esetünkben a kereskedő) hibásan teljesít, ha a szolgáltatott dolog a tel-

jesítés időpontjában nem felel meg a jogszabályban vagy a szerződésben meghatározott tulajdonságoknak. Ez azt jelenti, hogy a meghibásodás oka nem a termék rendeltetésellenes használata, hanem olyan körülmény, amely az áruban már a vásárláskor is benne volt (ún. rejtett hiba). A szavatosságot tehát a törvény biztosítja, így önmagában az a kereskedői válasz, hogy „ez nem jótállásos termék, ezért nem cserélek”, nem fogadható el.

Mi a szavatossági jogok érvényesítésének a sorrendje?

A jelenleg hatályos szabályozás alapján már az első körben választhatunk, hogy kijavítást vagy kicserélést kérünk. Tehát a kicserélés, mint igény teljesítésének nem feltétele a javíthatatlanság. Vagyis: akkor is igényelhetjük a cserét, ha az áru javítható. A választási lehetőségünk csak akkor korlátozott, ha a kicserélés lehetetlen (például nincs azonos vagy hasonló termék a kereskedő készletében), vagy ha a csere aránytalan többletköltséget eredményezne (például azonnal és minimális költségigénnyel járó javíthatóság esetén). A szavatossági jogok érvényesítésének sorrendjében második helyre került az árleszállítás igénylésének a lehetősége, illetőleg az elállás, azaz a vételár visszakövetelése. Ez utóbbira akkor kerülhet sor, ha a vevőnek sem kijavításra, sem kicserélésre nincs joga, illetőleg, ha a korábbi igények teljesítését a kötelezett nem vállalja vagy nem tudja teljesíteni. Fontos szabály ugyanakkor, hogy jelentéktelen hiba miatt nincs helye elállásnak.

Mennyi időn belül reklamálhatunk?

A Ptk. itt is egyértelmű, amikor kimondja: fogyasztói szerződés esetében a fogyasztó a teljesítés időpontjától számított kétéves elévülési határidő alatt érvényesítheti szavatossági igényét. Fontos: nem fogadható el tehát az az esetleges kereskedői hivatkozás, miszerint „akciós a termék, ezért nem cserélünk”, mint ahogy az sem, hogy a szavatossági idő lejártához közel eső időpontban már valamennyi pénzt elkér a kereskedő (vagy a szerviz) az egyébként ingyenesen járó javításért. Fontos ugyanakkor tudni, hogy a két év a bizonyítási teher tekintetében megoszlik. A vásárlástól számított első hat hónapban jelentkező hiba esetén a kereskedő köteles bizonyítani, hogy a hiba a vásárláskor nem volt benne a termékben, hogy a hiba nem a teljesítéskor is meglévő körülmények miatt keletkezett, hanem az áru rendeltetésellenes használata okozta. Itt tehát nem kell elfogadni azt, ha a kereskedő a fogyasztótól kér bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy a terméket szabályszerűen használta. A második tizennyolc hónapban ugyanakkor már nincs kötelezve a kereskedő a bizonyításra, de megfelelő kommunikációval – ha így nem megy, jogorvoslati eszközök igénybevételével – ezen idő alatt is el lehet érni a jogszabályban rögzítettek teljesítését.



Mi kell a jogérvényesítéshez?

A fogyasztó legfontosabb „feladata” a vásárláskor kapott nyugta, bizonylat, esetleg számla megőrzése, ez a dokumentum bizonyítja ugyanis a vásárlás tényét, helyét és időpontját. Az ide vonatkozó – és szám szerint is megjegyzendő – 49/2003. (VII.30.) GKM rendelet így fogalmaz: a fogyasztói szerződés megkötését bizonyítottnak kell tekinteni, ha a fogyasztó bemutatja az ellenérték megfizetését igazoló bizonylatot. Ezt követően már a kereskedőnek lesz feladata, nevezetesen egy jegyzőkönyv felvétele, amelyben rögzítenie kell a vásárlás tényét, illetőleg a kifogás azonosításához szükséges adatokat, továbbá amennyiben a kifogást a fogyasztó igényétől eltérően rendezi, ennek indokát is.

Mit tehetünk, ha a helyszínen nem tudjuk elintézni a reklamációnkat?

Természetesen perelhetünk, de a jogalkotó egy másik megoldás lehetőségét is megteremtette, amikor létrehozta az ún. békéltető testületeket. Ezek a „mini bíróságok” lényegesen rövidebb időn belül és illeték megfizetése nélkül dönthetnek (vagy hozhatnak ajánlást) a fogyasztói jogvitákban. Amennyiben pedig a velünk szemben álló fél ezt a döntést nem hajlandó teljesíteni, az eset nyilvánosságra hozható.

Újézetül néhány, pontokba szedett jó tanács...

... amelyeket a Fogyasztóvédelmi Főfelügyelőség gyűjtött össze annak érdekében, hogy figyelembe vételük, betartásuk esetén nagy eséllyel elkerüljük a bajt, a konfliktust, a felesleges jogvitákat:

1. Túl szép, hogy igaz legyen...

Az olyan ajánlat, amely „túl szép, hogy igaz legyen” valószínűleg nem is igaz!

2. Gratulálunk! Ön nyert!

Ha valóban így van, akkor előzőleg bizonyára jelentkeztünk valamilyen nyereményjátékra. Ha a jó hír igaz, semmit sem kell rendelnünk, vásárolnunk ahhoz, hogy megkaphassuk nyereményünket.

3. Otthoni munka, mesés fizetésért

Óvakodjunk az olyan ajánlatoktól, amelyek egy csekély összeg befizetése ellenében ígérik meg a részletes állásajánlat megküldését.

Vannak, akik a sok apró befizetésből szeretnének meggazdagodni, és a pénz feladása után valószínűleg semmit sem fogunk kapni.

4. „Kereskedő házhöz jön”

Legyünk óvatosak, mielőtt bárkit beengednénk a lakásunkba. Előfordulhat,

*Gyöngyfűzés
otthon!*

Próbacsomag 5000 Ft

hogy csak a lakás biztonsági rendszerét, értéktárgyainkat szeretnék feltérképezni, és néhány hét múlva semmit sem találunk otthon, mire hazaér a család. Csak megbízható, leinformálható partnerekkel álljunk szóba.

5. Csak ma!

Soha ne döntsünk hirtelen! Ne hagyjuk, hogy sürgessenek! A kereskedők holnap is szeretnék eladni, mindig lesznek „ma a legolcsóbb” ajánlatok. Szerezzünk be több árajánlatot, kérjünk tanácsot ismerőseinktől, és „aludjunk rá egyet”, mielőtt választ adnánk.

6. A szó elszáll, az írás megmarad!

Ne bízunk szóbeli ígéretekben! Sok utólagos vitát előzhet meg, ha az ajánlatot, szerződést (a fontos részletekre is kitérve) írásban rögzítjük.

7. Soha ne írjunk alá üres vagy nem teljesen kitöltött papírt!

Volt, aki a lakását fillérékért adta el így, miközben azt hitte, csak egy egyszerű kölcsönszerződést ír alá.

8. Olvassuk végig!

Amit aláírunk, mindig figyelmesen olvassuk végig. Senki sem fog tudni később segíteni, ha olyan iratot írtunk alá, amit nem olvastunk el. Győződjünk meg róla, hogy a szerződés pontosan azt tartalmazza, amiben megegyeztünk!

9. Számla nélkül olcsóbb!

Egy ilyen ajánlat pontosan annyival olcsóbb, amennyit utólagos jogaink

érnek. Semmilyen reklamációra nincs lehetőség ilyen esetben. Mindig kérjünk számlát, nyugtát, bizonylatot!

10. A bolhapiacnak is megvan a maga varázsa, de...

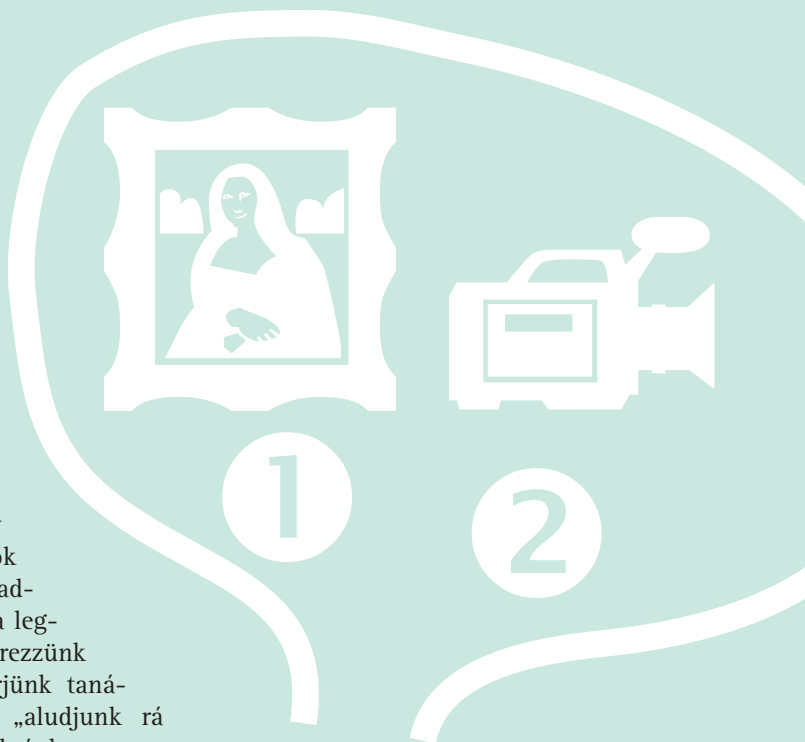
...ha az eladónk másnapra eltűnik, lehet, hogy soha sem fogjuk megtalálni.

11. Vegyük komolyan...

...a bankkártyával kapcsolatos biztonsági szabályokat. A PIN kódunkat senkinek ne áruljuk el! Ha megteesszük, lehet, hogy az illetőt egyidejűleg nagy összegekkel ajándékoztuk meg.

12. És ha mégis megtörtént a baj...

...semmiképpen ne törődjünk bele! Harcoljunk a jogainkért, tegyünk panaszt! Ne feledjük, egy szabálytalanság felfedésével nem csak magunknak segítünk. Ami velünk megtörtént, könnyen megtörténhet másokkal is!





MIBEN SEGÍTHET A SZÁMÍTÓGÉP?

Az internet térhódítása nagyban megkönnyíti mindennapjainkat, de számos veszélyt is rejt:

- Az adathalászat (phishing) során egy hivatalosnak tűnő levélben próbálják belőlünk kicsalni bankkártyánk számát és jelszavát. Ne dőljete be az ilyen leveleknek (töröljétek ezeket), és használjátok az Internet Explorer adathalász szűrőjét, mely figyelmeztet az ismert adathalász oldalak megnyitásakor!
- A kéréstlen levelek sokasága igen kellemetlen, ezeket is célszerű szűrni. A Windows Live Mail levelezőrendszer beépített szűrője hatékony védelem lehet a fenti problémára. (<http://mail.live.com>)
- Fontos még figyelni a vírusokra és egyéb kártevőkre. Használjatok vírus és kémprogram eltávolító programokat. A OneCare egy web alapú, ingyenes eszköz. (<http://onecare.live.com>)
- Ma már egyre több gyermek barangol a neten. Vannak azonban olyan tartalmak, amelyekkel nem célszerű találkozniuk. Ha van kistestvéred, és gyakran netezik, javasoljuk, hogy a Windows Vista Szülői Felügyelet szolgáltatásával állítsátok be az elérhető és a tiltott oldalakat.

A „tudatos vásárlás” során körbejáród a kérdéskört, információkat gyűjtesz, árakat, szolgáltatásokat hasonlítasz össze, és megalapozottan döntesz. Használj az Excelt az árak és szolgáltatások összehasonlítására. Az Excelbe nem csak számokat és adatokat írhat, hanem linkeket, fényképeket szűrhat, így egy minden igényt kielégítő összehasonlító táblázatot készíthetsz.

Nagyon fontos, hogy mindig jogtiszta szoftvereket használj! Egyetemista éveid alatt a Microsoft sok termékét ingyen szerezheted be, ebben segít a <http://tisztaszoftver.hu> honlap.



Kiegészítés

(* Lásd 27. oldal)

Fogyasztok.hu <http://www.fogyasztok.hu>
Vásárlási tanácsadó <http://www.kirakat.hu/index.php>
MitHolNe – a tudatos fogyasztók oldala
<http://mitholne.hu>
A fogyasztóvédelem <http://keri.penzugysziget.hu/a-fogyasztovedelem/a-fogyasztovedelem.html>
A fogyasztók alapvető jogai
<http://www.korlanc.ngo.hu/fogyasztovedelem.htm>
Ellenőrzött termékek
http://www.globalplaza.hu/multi_product_listing.php?mod=checked
Tudatos Vásárló <http://www.tudatosvasarlo.hu>
Egyenlő Bánásmód <http://www.egyenlobanasmod.hu>

Átverések ABCje

<http://www.talpramagyarok.hu/index.php?menu=3>

Foodindex – az élelmiszercímke másik oldala

<http://foodindex.hu>

E-számok

<http://www.e-szamok.hu>

Élelmiszerbiztonság

<http://elelmiszerbiztonsag.lap.hu>

Minőségügy

<http://minosegugy.lap.hu>

Garancia

<http://garancia.lap.hu>

Kártérítés

<http://karterites.lap.hu>

Blogok:

Fogyasztók Blogja <http://fogyasztok.blogspot.com>

Kiakadtam.hu <http://kiakadtam.hu>

Fórumok:

Fogyasztóvédelmi fórum <http://www.panaszfal.hu>

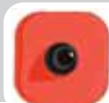
TESZKEM a fogyasztókért

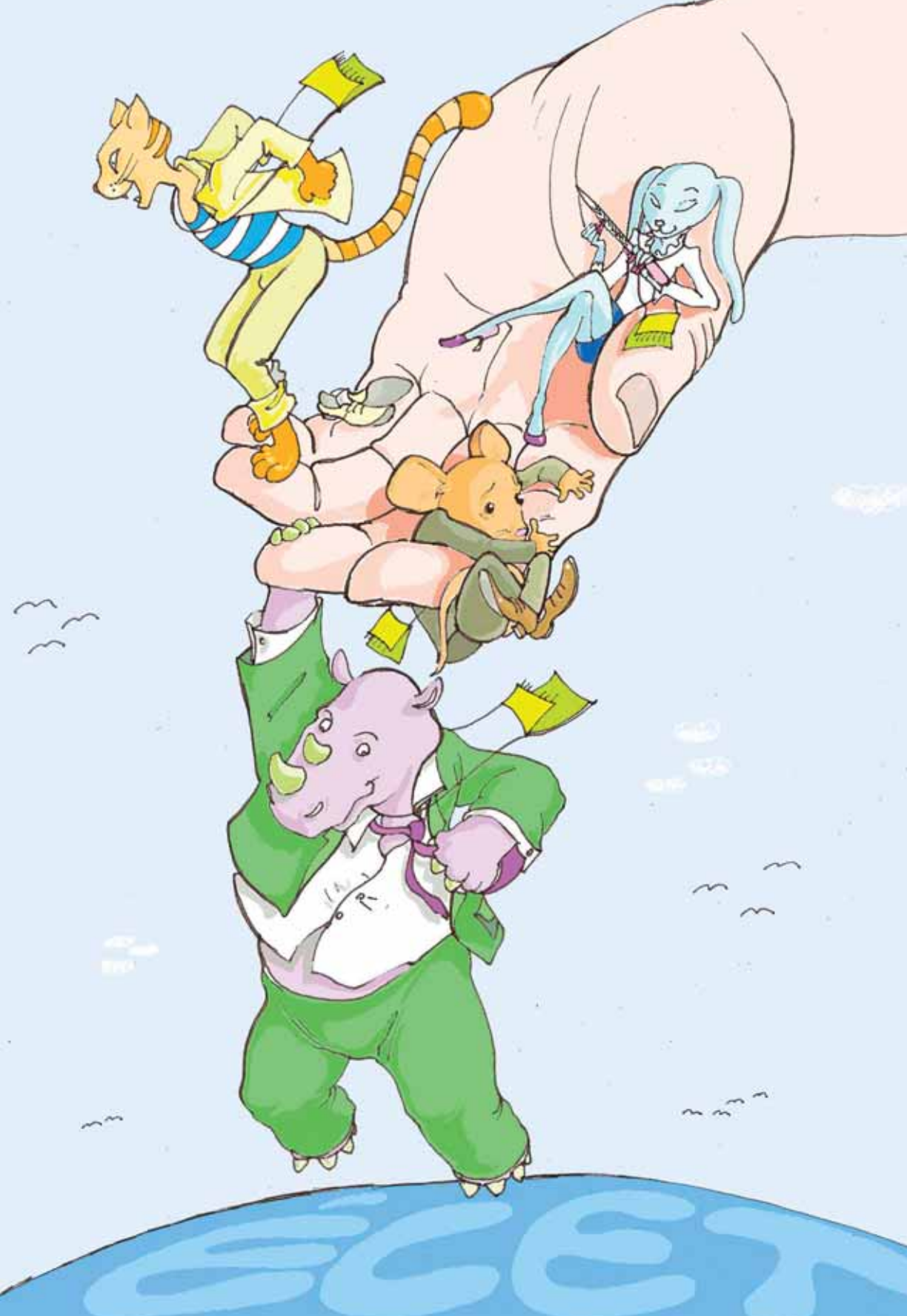
<http://forum.sg.hu/forum.php3?azonosito=ofekem>

Fogyasztóvédelem <http://forum.index.hu>

[Article/showArticle?t=9005627&la=](http://www.index.hu/Article/showArticle?t=9005627&la=50155554)

[50155554](http://www.index.hu/Article/showArticle?t=9005627&la=50155554)





Felelős kiadó: Hulai László
Tipográfia és fedélterv: Garamszegi Krisztina
Megjelent B/5 formátumban
Nyomdai előkészítés: Garamszegi Krisztina

A könyv a LAGrade Kft. nyomdájában készült.
1204 Budapest, Alsóhatár út 159.
Felelős vezető: Szutter Lénárd