

GLUTEN FREE

SMART

KRISHNA

ARABIC

VEGAN

EASTER

SPICES

ASIAN

WICH





A megvalósult projektet az Európai Unió támogatta,
az Erasmus + programon keresztül.

SMARTwich

A Terragora Vidékfejlesztési Közösség 2018. novemberében valósította meg az Erasmus+ által támogatott SMARTwich nevű ifjúsági cserét. Projektötletünk az „okos szendvics” szójátékból kapta a címét, ami már előre jelezheti a program témakörét. Az ötlet az eddig megvalósított csereprogramok tapasztalatain és kiemelten a „Bevándorló? Migráns? Menekült?” című projekt élményeire épül, annak egyfajta folytatásaként is értelmezhető. A magyarországi egyesületen kívül részt vett a projektben Ausztriából a Magyar Diákok Egyesülete, Romániából a Zöld Nap Egyesület, valamint Ukrajnából a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Hallgatói Önkormányzata. A KA1-es Erasmus + mobilitás projekt keretén belül a fiatalok interaktív programokon vettek részt, kiscsoportos feladatok, kerekasztal-beszélgetések, szituációs feladatok, közös főzések, előadások segítették a téma feldolgozását. A csere helyszínéül a Park Hotel Táltos szolgált, mely pár kilométerre található Egertől, a Bükk-hegység kapujában.

A megvalósult projektet az Európai Unió támogatta, az Erasmus + programon keresztül.



Az Erasmus+ Program

Az Erasmus + Program az Európai Unió 2014-2020 között futó oktatási, képzési, ifjúságpolitikai programja, mely kiegészül a sporttal is. Hat korábbi EU-s támogatási programot integrál egy komplex rendszerben, hozzájárulva ezzel a támogatott ágazatok közötti együttműködés erősödéséhez. A hét éves futamidejű program jelenleg 14,7 milliárd eurós költségvetéssel gazdálkodik, melyből minden célkitűzést támogatnak. A leegyszerűsített finanszírozási szabályoknak köszönhetően könnyebben pályázhatnak a célcsoportok, így közel 4 millió európai polgár juthat támogatáshoz. Az ifjúsági szakmának a teljes keret közel 10%-a elérhető, ami mintegy 500.000 fiatal pályázó támogatását teszi lehetővé. Az Erasmus + három fő célkitűzést szolgál, támogatást nyújt; - az egyének külföldi tanulási lehetőségehez az EU-n belül és kívül, - oktatási intézmények, ifjúsági szervezetek, vállalkozások, helyi és regionális közintézmények és nonprofit civil szervezetek (NGO-k) közötti partnerségekhez, - az oktatás, képzés és ifjúsági szakma korszerűsítését szolgáló, innovációt valamint a vállalkozó szellemet és a foglalkoztathatóságot ösztönző reformokhoz. Az Erasmus + program a munkaerőhiány és a munkanélküliség egymásnak ellentmondó, mégis összekapcsolódó problémájának orvoslásán igyekszik segíteni azzal, hogy tanulási, képzési és tapasztalatszerzési lehetőséget biztosít a résztvevőknek. Ezzel párhuzamosan javítja az európai oktatási, szakképzési és ifjúságtámogatási rendszer minőségét is, elősegítve az oktatási szakemberek és ifjú munkavállalók szakmai fejlődését, valamint az oktatás és a munka világa közötti szorosabb együttműködést. Magyarországon az Erasmus + program oktatási és képzési fejezetét a Tempus Közalapítvány koordinálja, az NCSSZI Erasmus + Ifjúsági Programiroda pedig az ifjúsági fejezet nemzeti irodája. Az Erasmus + három

pályázati kategóriában lehet pályázni: - Egyéni mobilitás (KA1), - Innovációt és bevált gyakorlatok megosztását célzó együttműködések (KA2), - Szakpolitikai reformok támogatása (KA3). A KA1 – Egyéni mobilitás kategórián belül három tevékenységre nyújtható be pályázat: - Ifjúsági szakemberek mobilitása, - Európai Önkéntes Szolgálat, - Nemzetközi ifjúsági cserék. Az „Ifjúsági szakemberek mobilitása” keretében szemináriumok, képzések, partnerkereső tevékenységek, tanulmányutak kerülnek támogatásra. A tanulmányi célú mobilitás fejleszti a résztvevők készségeit, személyiségüket és növeli az esélyeiket a munkaerőpiacon, a projektek pedig elősegítik a nemzetközi mobilitást. Célja a nem-formális tanuláson keresztül a fiatalok kompetencia- és készség-fejlesztése; a fiatalok demokratikus részvétele; az ifjúsági munka minőségfejlesztése, valamint a hátrányos helyzetű fiatalok elérése. Az „Európai Önkéntes Szolgálat” a 17-30 év közötti fiatalok számára teszi lehetővé, hogy teljes időt önkéntes szolgálatban vegyenek részt az Európai Unió tagországaiban és azokon kívül (maximum 12 hónap). A „NEMZETKÖZI IFJÚSÁGI CSERÉK” különböző országokból érkező fiatalok csoportjainak teremtenek lehetőséget a találkozásra és az egymástól való tanulásra. A fiatalok együtt valósítják meg a programot, amit az ifjúsági csere előtt közösen dolgoznak ki. A csere lehetőséget nyújt új kultúrák, szokások, életmódok megismerésére, lehetővé teszi a résztvevők kompetenciájának, szolidaritásának és demokratikus értékrendjének fejlesztését. A csere lehet két, vagy többoldalú, különböző Eu-s és azon kívüli országok együttműködésével, mely az egyik résztvevő országban valósul meg. – a projekt időtartama: 3-24 hónap - a tevékenység időtartama 5-24 nap - a résztvevők száma: 16-60 fő - a résztvevők korosztálya: 13-30 év.



RÉSZTVEVŐ SZERVEZETEK

Terragora Vidékfejlesztési Közösség



A szervezet 20 éve öltött hivatalos formát, majd 2013-ban, Terragora Vidékfejlesztési Közösségként elnyerte jelenleg is működő egyesületi formáját. A szervezet átfogó célja, a helyi fiatalok életében történő aktív szerepvállalás, mely részeként prioritást élvező feladatként került meghatározásra, a hátrányos helyzetű fiatal lakosok felkarolása, a helyi formális és nemformális közösségek, kisebb csoportok mentorálása, átfogó témájú tanácsadói szolgáltatások biztosítása, a deviancia veszélyeit, valamint a tudatos fogyasztói magatartásminták népszerűsítését célzó fokozott figyelemfelhívás biztosítása, az innováció és alternatív energia alapú fejlesztések népszerűsítése, továbbá a mezőgazdasági tevékenység átfogó támogatása, zöld mozgalmak és rehabilitációs tevékenységek kezdeményezése (mint pl a Közösségi kert megvalósítása), a fiatalok östermelői, vállalkozói törekvéseinek szakmai támogatása, valamint a legkülönbözőbb rendezvények és helyi, valamint regionális programok, képzések, továbbá önkéntes és gyakornoki programok szervezése. A szervezet életében fontos szerepet játszik a közösség, az alulról jövő kezdeményezések támogatása, valamint a helyi és Kárpát-medencei fiatalok igényeinek és lehetőségeinek feltérképezése, helyzetük javítása, mely érdekében számos rendezvény keretében mutatja meg magát a nagyközönség számára. A szervezet képviselői és önkéntes fiataljai részesek voltak több hazai és nemzetközi programnak, valamint az Erasmus+ jóvoltából támogatott mobilitási projekteknek, képzéseknek.

Magyar Diákok Egyesülete

Az önkéntes bécsi diákszervezetünk az Ausztriában tanuló magyar hallgatók közösségét segíti, építi. A továbbtanuláshoz szükséges információk továbbadása, rendszeres tanácsadás mellett erőforrásainktól függően közösségi programok szervezésével próbálunk hozzájárulni a bécsi magyar diákélet alakításához. Az Egyesületünk 1999-ben alakult azzal a céllal, hogy az Ausztriában élő magyar hallgatóknak segítse a tanulmányait és mindennapi életének kritikus szakaszaiban nyújtson segítséget. A szervezetünk mind e mellett megfogalmazta azt a hosszú távú célt, hogy a nálunk tagként regisztrált fiataloknak karriertervezési és tanácsadói szolgáltatásokkal elősegítse a munkaerő-piaci lehetőségeit. Ehhez többféle tájékoztatót és közösségi estet szervezünk. Jelenleg az elnököt egy 4 tagból álló Kancellárium alkotja, hogy a működés során a demokratikusság elve működhessen és még szélesebb spektrumon tudjon működni.

Zöld Nap Egyesület

Zöld Nap Egyesület környezetvédelmi, szakmai-tudományos szervezet, amely 2009 nyarán jött létre. Különbözőségünk tudatában szövetkeztünk egy vallástól, politikai nézettől független cél érdekében, egy harcban, amit mindnyájan, közösen kell, megvívjunk. Nincs alárendelve semmilyen más jogi személynek, működése demokratikus elvek alapján történik. Az egyesület célja a környezettudatos gondolkodás terjesztése. Annak tudatosítása a háromszéki társadalomban, hogy az ökológiai és a társadalmi problémák kölcsönhatásban állnak egymással. Annak hangsúlyozása, hogy az ökológiai értékek védelme nem csak a hagyományos környezetvédelemmel, hanem a társadalmi berendezkedéssel is kapcsolatban áll. A háromszéki civil öntudat építése. Annak tudatosítása a székelyföldi társadalomban, hogy a civil szervezetek szemlélet- és társadalomformáló erejükből következően sokat tehetnek az ökológiai-társadalmi problémák megoldása érdekében. Megvalósított programjaink között szerepel több olajgyűjtési akció, kerékpártúrák, futóversenyek, környezetvédelmi előadások, facseteték ültetése, jótékonysági koncertek szervezése, egy teljes egészében közösségi munkával épített játszótér, helyi termékeket népszerűsítő reklámfilm, önkéntes véradási kampány, esszé, és rajzpályázatok. Részt veszünk a Fiatalok Lendületben program folytatásaként az Erasmus pluszban, mint EVS küldő és fogadó szervezet, valamint ifjúsági cserékben is jelen vagyunk. Az eddigiekben az Európai Önkéntes Szolgálat program keretén belül 6 önkéntest küldtünk ki és 5 külföldi önkéntest fogadtunk. Az egyesület már 4. éve foglalkozik EVS küldéssel és fogadással. Programjaink során több 200 főt tudtunk megmozgatni a következő rendezvényeken: Tavaszi Zöld Napok, Nemzetközi estek, Autómentes nap, Földnapja, Csíki kulturnapok.

II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Hallgatói Önkormányzata



A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Hallgatói Önkormányzata 18 éve működik bejegyzett, a főiskola hallgatói által demokratikusan választott, politikai pártoktól és szervezetektől független ifjúsági civil szervezetként, tevékenysége társadalmi jellegű, elsődleges feladatai: - a hallgatók érdekeinek képviselete főiskolai, regionális, országos és nemzetközi szervezetekben, - ifjúsági, kulturális, idegenforgalmi kapcsolatok kiépítése és fenntartása hazai és nemzetközi ifjúsági és civil szervezetekkel, továbbá társszervezetek létrehozása (pl: közösen más oktatási intézményekkel) - a főiskola hallgatóinak szakmai, kulturális, sport- és közösségi tevékenységének támogatása, valamint a Főiskola hagyományainak ápolása, és a hagyományok megteremtése. - a főiskolai élet koordinálása, pl.: a

hallgatók folyamatos tájékoztatása (pályázati és ösztöndíj kiírásokról, diákmunka és álláslehetőségekről), - a fiatalok esélyeinek, lehetőségeinek növelése, életük mindennemű előmozdítása, - valamint a kulturális művelődés elősegítése, főiskolai bálók, estek, egyéb rendezvények megszervezése (Gólyatábor, a Hallgatói Napok, Gólyabál, stb.). A HÖK tevékenysége átfogó, tagjainak, munkatársainak és önkénteseinek, valamint az általuk mozgósítható fiatal hallgatóinak száma rendkívül kiemelkedő, szervezeti potenciáljuk, kapcsolati hálójuk szerteágazó, tapasztalataik széleskörűek. A HÖK képviselőiben, korábban már többször érkeztek Magyarországra fiatalok, folyamatos partnerei - a szintén egri - Kárpátikum Alapítványnak és korábban már lehetőségük nyílt megismerkedni az Erasmus+ program által nyújtott lehetőségekkel.

SMARTwich

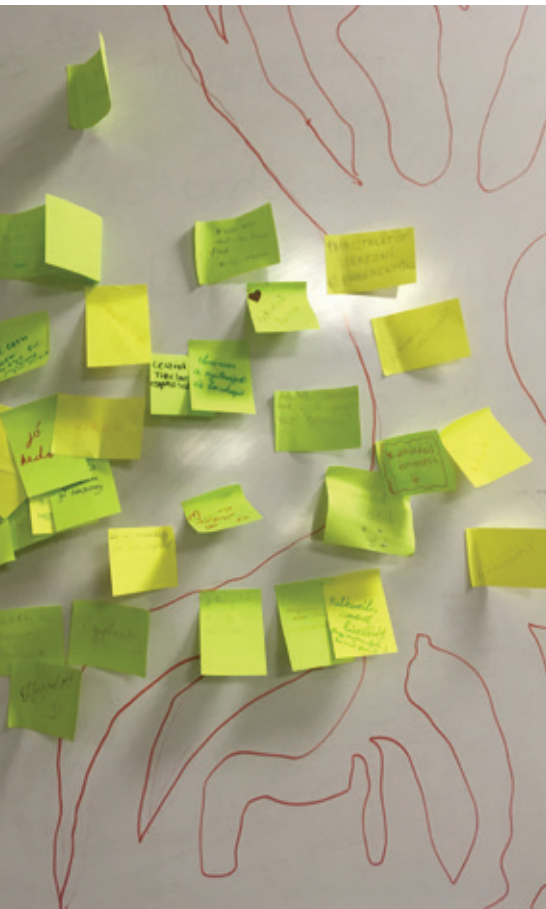
A 10 napos program során vallási és kulturális alapokon értelmezett gasztronómián keresztül közelítettük meg az interkulturális tudatosságot, a különbözőségek elfogadása és megismerése, a tolerancia és vallások közötti párbeszéd képességét. Előzetes felkészülések alapján közösen dolgoztuk fel az általunk hagyományosnak

tanult táplálkozási szokásoktól eltérő, alternatív táplálkozási módokat. A nagy világvallásokhoz kapcsolódó étkezési szokások megismeréséhez segítségünkre volt 3 muzulmán önkéntesünk, Ahmed M. Adwan, Mó Atá, Hamdi M. Abed, és egy ecuadori fiatal, Lenin Bastidas. Projektünknek egyik fő célja az interkulturális tudatosság és a vallások közötti párbeszéd segítése volt. Azt gondoljuk, hogy egymás vallásának és kultúrájának megismerése nélkül céltalan toleranciáról, befogadról, társadalmi tudásról beszélni. Bár a projektünk a gasztronómián alapult, ez egy jó módszer volt arra, hogy a fiatalok olyan dolgokat tanuljanak, ismerjenek meg, melyek távol esnek az iskolarendszer határaitól. Ennek keretében előzetes vállalások és felkészülések alapján megismertük a keresztény, a zsidó, a hindu, a muszlim, és a Krisna vallás alapjait, és az ezekhez kapcsolódó táplálkozási szokásokat, tilalmakat. Megismertük azokat az ételeket, fűszereket, alapanyagokat, melyek a mi kultúránktól egy kicsit „távolabbról” érkeztek, de mégis fontosak a vallások, kultúrák közötti hidak építésének szempontjából. Elmerültünk a keleti fűszerek világában, az általunk kevésbé használt zöldségek, növényi eredetű élelmiszerek ízeiben, de megismertük a tenger gyümölcseinek alapvető elkészítési, fogyasztási módjait is. Nemcsak a fiatalok interkulturális tanulását segítettük, hanem a mindennapi életben is használható ismereteket kaptak.



1. nap: Ismerkedés, csapatépítés

Az első napon a főszerep az ismerkedésé volt: névtanulós játékokkal oldottuk a hangulatot, bemutakoztak a szerveztek, átbeszéltük a programtervet, elfogadtuk és bővítettük az előkészítő látogatás során megalkotott szabályzatot, megtartottuk a balesetvédelmi oktatást is. Minden szervezet hozott országából jellegzetes finomságokat, így azok kóstolása sem maradhatott el.



2. nap: Erasmus+, Youthpass, előzmények, alternatív táplálkozás

A második napot az Erasmus+ és a Youthpass bemutatásával kezdtük, melyet a négy szervezet 1-1, már tapasztalt, több ifjúsági cserén résztvevő fiataljainak prezentációja segítette. A csere témájára a ráhangolódást a Terragora Közösség fiatal önkéntesei a Bevándorló? Migráns? Menekült? projekt színes bemutatójával biztosították. A programelemek között étellel kapcsolatos játékokkal oldottuk a hangulatot (pl. ki milyen étel?). Délután az alternatív táplálkozási módokkal ismerkedtünk: kiscsoportokban gyűjtötték össze a fiatalok az általuk ismert táplálkozási módokat, tilalmakat, majd közösen megbeszélve kiegészítettük azokat. Az alternatív táplálkozásokkal első kézből is megismerkedhettünk, mivel a résztvevők kiválasztása során kiemelkedő szerepet kapott az: nemcsak vallási, hanem táplálkozási sokszínűség jellemezte a fiatalokat (muszlim, római katolikus, krisna tudatú, görög katolikus, vegetáriánus, laktózérzékeny,...).

3. nap: Táplálkozási módok

A harmadik napon az életmódbeli, egészségügyi, divatos táplálkozásokkal ismerkedtünk részletesebben. A vegetarianizmus történelmét és irányzatait a résztvevő vege fiatalok prezentációja segítségével ismertük meg, az előnyeivel és hátrányaival viszont már kiscsoportos kutatómunkánk során derítettünk fényt. Eltérő álláspontok alakultak ki a húsevők és a vegák között a környezetre gyakorolt hatások vizsgálata során. Délután MDE fiataljai mutatták be a táplálékintolerancia fajtáit, okait. Összegyűjtöttük a nap során megismert táplálkozások legfőbb élelmiszereit, melyek nagy részét a csere 10 napja során meg is kóstolhattunk. A napot az osztrák kultúresttel zártuk, színes prezentáció során nyerhettünk betekintést az osztrák gasztronómia világába, de a rossz idő és a nagy létszám miatt a Wiener Schnitzel és a Kaiserschmarrn elkészítését a szálloda szakácsaira bíztuk.

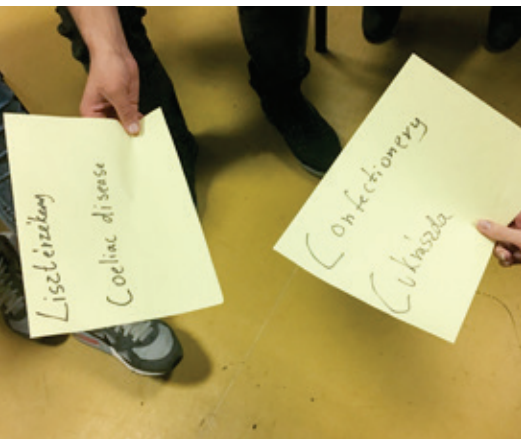
4. nap: Vallások és kultúrák

A negyedik nap a vallások napja volt. A román egyesület prezentációjának segítségével elevenítettük fel a keresztény vallásról ismereteinket, majd az ukrán fiatalokkal beszélgettünk az orosz ortodox egyházról. Az egyik magyar résztvevő görög katolikus vallású, páran pedig reformátusok, így a kereszténység főbb irányait összevethettük. A magyar szervezet fiataljai a keleti vallásokkal ismertették meg a résztvevőket, majd a kultúra, és a vallás kapcsolatáról kiscsoportokban beszélgettünk. A délután folyamán csatlakoztak hozzánk muszlim fiatalok is, akik angol nyelven mutatták be hitüket, főbb tanaikat, kultúrájukat. Az estét magyar kultúresttel zártuk, bemutattuk a hungarikumokat, a szálloda pedig bagdulyással készült.



5. nap: Csapatépítő nap

Az ötödik nap a csapatépítés jegyében telt: minden szervezet készült 1-1 játékkal, a témához kapcsolódó szituációs feladatokat játszottunk, az eddigi napokon megismert alternatív táplálkozásról és a vallásokról készítettünk kvízeket, melyet a Kahoot! alkalmazással játszhattak a fiatalok. Délután egy rövid sétát tettünk a tóparton, de a rossz idő gyorsan átírta a forgatókönyvet: a szállodába visszaérve étlaptervezés volt a fiatalok feladata kiscsoportokban, előre megadott kritériumok szerint (vegetáriánus étterem, cukrászda lisztérzékeny menüvel,...). Az estét Eurovíziós dalfesztivállal zártuk: a fiatalok kiscsoportokban adták elő a kisorsolt dalokat.



6. nap: Vallások és gasztronómia

A hatodik napon ismét vendégeink voltak a muszlim fiatalok, akik segítségével az ételleikbe, a táplálkozási tilalmaikba nyerhettünk betekintést. A színes prezentációjukat már a délelőtti folyamán meg kellett tartaniuk, a kérdésekre is később maradt csak idő, mert a nap további része nekik a főzésről szólt: ők készítették a vacsoránkat. Ezen a napon érkezett hozzánk még egy vendég: egy ecuadori fiatal, aki hazája gasztronómiájával, kultúrájával ismertetett meg minket. Ő is csatlakozott a muszlim fiatalokhoz: délutánra készített nekünk ecuadori finomságokat. A vallási tilalmakat kerekasztal beszélgetés keretein belül dolgoztuk fel, majd szervezetenként gyűjtöttük össze a böjti időszakhoz és a nagyobb ünnepekhez köthető ételleinket, amiket bemutattunk a többieknek. A nap folyamán persze figyelemmel kísértük a szomszéd teremben és a bár konyhájában, és a kinti grillnél zajló főzést is: ismerkedtünk az európaiak számára ismeretlen fűszerekkel, alapanyagokkal, elkészítési módokkal. A délutántól estig tartó kóstolgatást az ecuadori étellekkel kezdtük: bolon de verde (sajttal töltött zöldbanán gombóc olajban kisütve), mote (fehér kukoricából köret), encebollado (korianderes paradicsomsaláta), morocho (kukoricakásás édes-ség), gyümölcssaláta. Közben készült az arab vacsoránk is: humusz, csicseriborsó saláta, chawarma és pita (ennek a készítését már nem vállalták el a fiúk).





7. nap: Fűszerek, ételek

Ezen a napon a fűszereké, és a nemzetek ételei voltak a főszereplők. Az előző napon használt fűszereken túl megszagoltuk, megkóstoltuk a többi egzotikus fűszert, és persze az Európában mindennap használatos ételízesítőket is, megismerkedtünk jótékony hatásaikkal is. Nemzetek híres ételeit gyűjtöttük össze, eredetét, hasonlóságokat más nemzetekével, majd a migráció hatásait vizsgáltuk a gasztronómiában. Képes kvízzel tesztelhetjük tudásunkat a fűszerek és a nemzetek ételei terén a Kahoot! alkalmazással. Az esti vacsoránkat ezen a napon a román egyesület fiataljai készítették: savanyú csorba levest főztek.



8. nap: Eger

A 8. napon elhagytuk Felsőtárkányt, és Egerbe utaztunk, ahol első utunk a Govinda vegetáriánus étterembe vezetett. Amíg készült az ebédünk (eredeti receptek alapján elkészített zöldséges főétel (subji), jázmin rizs, indiai csemege és kenyérféle), elmerültünk a Krisna-tudat tanaiban, étkezési szokásaiban. A könnyű, vegetáriánus ebéd után csapatokra osztva indultunk felfedezni Eger városát, a rejtélyek városát: „Rejtélyek Városához adott egy térkép, egy feladatsor és egy merénylet, melyet csak Eger nevezetes helyszíneire ellátogatva tudtok megoldani. Minden helyszínen egy újabb nyom, fejtörő. Mintha egy Agatha Christie regény szereplői lennétek, a végére teljesen össze fog állni a kép.” A játékos városnézés után a csa-

patok az Éljen! Vegán Kikötő Bisztróban gyűltek össze újra, ahol nemcsak vegán ételeket kóstolhattunk, hanem a vegán életmódról is beszélgettünk a tulajdonossal. A szállodába visszatérve kihirdettük a Rejtélyek Városa győztesét, a legjobb nyomozókat, akik jutalma az esti program megszervezése lett: Vízpong bajnokság (a sörpöng, csak sör helyett vízzel)



9. nap: Értékelés

A napot a véleménydobozzal kezdtük, melybe a résztvevők dobhatták be név nélküli lapjaikat a cserével kapcsolatos érzéseikkel, kritikáikkal, majd közösen megbeszéltük. Értékeljük a projekt eredményeit, a kompetenciafejlődést egyénileg és közösen is, összehasonlítva a csere előtti elvárásokkal. Elkészítettük az Europass és Youthpass tanúsítványokat. A délután folyamán a királyrák és a kagyló készítését tanultuk meg, amit persze meg is kóstoltunk. A napot megint közös főzéssel zártuk, most az ukrán csapat készített nekünk vacsorát: pelmenyit (hússal töltött főtt tészta, ecettel leöntve) és borscs levest.



10. nap: Záró értékelés

A búcsúzás napja. A záró értékelések, a további feladatok szétosztása és a kiadvány terveinek egyeztetése után kiosztottuk a Youthpass és az Europass nyomtatványokat. Az eredmények összegzése, az utómunkálatok megbeszélése után összegyűjtöttük a 10 nap alatt született további projekt ötleteket is. Délután az egyesületek hazaindultak.

A SMARTwicz csereprogram központi témája vallási és kulturális alapokon értelmezett gasztronómia, mely első körben a sokszínűség támogatását, az interkulturális és vallások közti párbeszédet, interkulturális tudatosságot, a különbözőségek elfogadását és megismerését, valamint a tolerancia és az emberi jogok tiszteletét

célozta meg, de nem elhanyagolható, hogy mindezt úgy tette, hogy közben betekintést nyerhettünk táplálkozástudományi, egészségügyi vonatkozásaiba.

A projekt hatása minden résztvevőjénél (fiatalok és kísérőik) megfigyelhető eredményként, a gasztronómiai kultúra bővült az alternatív táplálkozási módszerek és egészséges táplálkozás megismerése által, a társadalmi szemlélet, hozzáállás és attitűd pozitív irányba változott a vallásról, és azok kulturális háttéréről szerzett átfogó ismeretek révén, fejlődött az interkulturális tudatosság a különböző országokkal kapcsolatos ismeretek, valamint a vallási, kulturális különbségek megismerése által. A projekt hatására pár fiatal egy hónapos kihívásba kezdett, mely során vegetáriánus életmódra tértek át, nehezítve azt gluténmentes kritériummal is, melynek eredményeit a csere összes résztvevője számára elérhetővé tették.





SMART



WICH