

Életementő

II. évfolyam / 3. szám
2021. MÁRCIUS

ÉLETEMENTŐ MAGAZIN



Interjú Nagy Timea
kétszeres olimpiai bajnok
párbajtőrívóval

Megelőzés, megelőzés,
megelőzés!

Régimódi fiatalság

A gondolat ereje

Két világ közt



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



4.
Régimódi
fiatalság



11.
Átváltozások,
avagy az akarat
nem korfüggő



12.
Interjú Nagy Timea
2x-es olimpiai bajnok
párbajtőrívóval



18.
Kisokos a
szívünkről 4.



20.
Megelőzés,
megelőzés,
megelőzés!



24.
Wilkhahn:
a dinamikus ülés
evolúciója



26.
A gondolat ereje,
avagy minden
fejben dől el



30.
Két világ közt



32.
Pénzügyi
tervezés 1.

INGATLAN & Cég-üzletresz
www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BÁZIS CAFE
bc01
INGATLAN & ÜZLETRESZ

EXKLUZÍV PROPERTY

Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Mint általában az előszavak esetén, nekem is illene beharangozni, figyelmet felkelteni. Jó lenne beszámolni a járvány előtti hónapokhoz hasonló teljesítményekről, a havi ezer főt meghaladó oktatásokról. Ez lenne a magazin fő vonala, minden egyéb „csupán” azért kerül a lapba, hogy a sok érdekes cikk, sok értékes ember bemutatása mellett talán sikerül az alapítványi munkánkat is bemutatni...

Most nem tolonganak a tanulni vágyók, és mi sem igazán nyomulunk, mert mint korábban írtam, nagyon vigyázunk egymásra. Vigyázunk egymásra, és bízunk a vakcinákban. Mindegyik vakcinában, az oroszban és a kínaiában is...

Bevallom én sem vagyok egy Kína-hívő... A konyhájukat szeretem, és azt hiszem itt vége is van a lelkes tapsnak részemről. Autót például nem vennék tőlük. Jécsai Gyuri barátom, amikor egy német piac-

vezető festék forgalmazó cégtől, mint profi vegyészmérnök, egy kínaihoz igazolt, felmerült bennem a kérdés; hogy bírod a kínai gagyit képviselni a német profizmus után? A válasz csak annyi volt: csupán a doboz más!

Kína bármilyen minőségre képes, mindig a piacnak megfelelőt nyomja. Mi a gagyi Kínát ismerjük, anno ez terjedt el, „kici occsó”. De ettől még versenyben vannak a profikkal is.

A vakcina? Nem hiszem, hogy ezzel szórakoznának... de olvastam néhány napja a Facebookon egy poént, miszerint a lélegeztető gépeken is „Made in China” felirat virít, mégsem zavar senkit. És valóban.

De ami fontos, vitatkozunk ilyen-olyan vakcinákról, miközben a covid növérek, ha mesélnének, mindenki megállna egy pillanatra, mindenki megdöbbenne. De ők ritkán

mesélnék. Végzik a dolgukat, csendben, kimerülten. Pedig nekik kellene beszélni, ők hitelesek, hitelesebbek bárkinél... Ha mesélnének, mindenki futna az oltásért... és bármelyikért!

Elvileg az oltások után visszatér a nyugalom, kinyitnak végre az éttermek, mozik, színházak, határok. Mi akkor leszünk hangosabbak, mert a hirtelen szívhalál sokkal veszélyesebb. Viszont előnye, hogy semmit nem kell bezárni miatta.

A magazin? Már az ötödik szám, és egyre jobb! (ez idézet volt!) Izgalmas témák, érdekes, értékes emberek, pozitív példák és ismét profi felvilágosító irodalom.

Igyekszünk, kellemes lapozgatást!

(A fenti sorokat a Kínai Népköztársaság semmilyen formában nem támogatta, de ha esetleg valakinek van vonala hozzájuk... :-)

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium
elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium
tagja



Pintér László
a kuratórium
tagja



Zsédő Barnabás
a kuratórium
tagja

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



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

Cikkeket és észrevételeket az alábbi elérhetőségünkön várjuk.
Az Őrangyal Magazin hirdetési tarifáiról is itt érdeklődhetsz.

E-mail: info@legelsosegely.hu

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



Akinek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

Portré

Andó Ilona rovata

Rovatunkban bemutatunk ifjú tehetségeket, akik példaértékű alkotók, akik tiszteletet ébresztenek bennünk, akiktől tanulhatunk, akikkel jó egy bolygón élni, akiktől jobb lesz a világunk.



Régimódi fiatalság

Vendégünk Fehér András hegedűkészítő

Művész család, zenész gyerekek, mindenki több hangszeren is játszik. Mindenkinek saját, mester hangszer állománya van, a hangszerek természetesen nagy becsben tartva. Azonban óhatatlanul bekövetkezhet, s be is következnek a rettenetes esemény: valamelyik hangszer megsérül. A munkaeszköz, a féltett kincs, a hobby, a test meghosszabbítása. Szomorúság, elkéseregés, aggodalom, s azonnali fejtörés, kihez forduljunk, ki fogja ezt megjavítani, kinek a kezébe adjuk...aki vigyáz rá, ért hozzá, s újra működőképesé teszi úgy, hogy ne egy gyengébb hangszert kapjunk vissza, hanem ha lehet „jobb legyen, mint új korában”.

Több hangszerjavító is van az ismeretségi körben, van jó néhány tapasztalat is. A végső döntés azé, akinek a hangszere megsérült.

Így jutott az egyik hegedű a családból a jó barátához, az ifjú hegedűkészítő, Fehér Andrásnak.

Fiatalember, bár ha valaki némán követné őt az utcán, inkább lenne az az érzése, hogy egy régimódi urat lát, klasszikus ízléssel, aprólékosan kidolgozott megjelenéssel, udvarias modorral, igényességgel stílusra, s annak minden elemére.

Az esetünk nagyon jó véget ért, a folyamatos konzultáció, (mint egy orvossal), a türelem, a szakértelem, a tényfeltárás, a hangszer felnyitása, tervezés, gondos munka, igényes anyagfelhasználás, minden részletre kiterjedő odafigyelés, a hangszer bezárása, a sok szeretet, ami a munka közben belekerült a hangszerbe, megérlette gyümölcsét.

A hegedű tényleg egy magasabb színvonalú kategóriába lépett, nagy öröme a tulajdonosának.

S ekkor jött a szokásos befejezés, az elszámolás.

Miután a javítást szülinapi ajándéknak szánta a család, ezért az elszámolás a szülőkhöz futott be, levél formájában.

S hogy mindenki értse, miért ez a kicsit hosszú bevezető, pár sort beillesztettem ide, ebből a szokványosnak biztosan nem tekinthető összegzésből, amit fogadhatunk mini ismeretterjesztésnek is. Persze célzatosan olyan emberek számára készült, akik értik, ami ide van írva, de mégis kicsit megható.

Természetesen a szöveg alátámasztásaként fotó dokumentáció is érkezett a javítási folyamatról.

„A lebontott tetőről eltávolítottam a régi gerendát, ami nem túl jó anyagból készült, noha ez kulcskérdés a hangszernél. A tetőn lévő 3 repedést összeragasztottam, majd belülről lenvászón erősítést kaptak. A repedések hossza összesen 24 cm volt.

A repedésjavítás után a tetőt el kellett vékonyítani, mert rettenetesen vastagnak bizonyult. Egy könnyebb anyagnál is bőven túlméretesnek számított volna, de tekintve, hogy a tető tömege kb. 10-15 grammal több volt a kívánatosnál, így jelentős súlycsökkentésre nyílt lehetőség.

A tető kezdeti tömege 90 gr, gerenda nélkül 83 gramm volt. Ez a vékonyítás után 76,5 grammra, majd cittelgelés után 74,98-ra csökkent. Kb. 8 gramm volt a veszteség.

Gerendázás után a tető tömege 80,7 gr lett, tehát az új gerenda a korábbi kb. 7 gr helyett itt 5,7 gr lett.

Középen 3,9-ről 2,9-re, a széleken pedig 2,8-ról 2,4-re csökkent a tetővastagság.

A kiindulástól számítva tehát a tető összességében kb. 9-10 grammot veszített, így közelebb került a kívánatos állapothoz.

A káva helyenként elvékonyításra került, ahol szükséges volt. A hát elég vékony, itt csak egy tisztító cittelgelést végeztem.

Az elvékonyított tetőt újragerendáztam, egy igazán jó minőségű anyaggal. Ezt követően lecsuktam a tetőt, majd új lélek, és új hangláb készült.

A tetőt, és a fogólapot felfényeztem, majd a húrnymás beállítása mellett felszereltem.

A régi, nem túl jó fém húrtartó helyett ébent tettem fel, diszkrétebb kivitelű finomhangolókkal”.

Nos, azt hiszem már sok tekintetben be is mutattam a mestert!

A következő oldalakon röviden leírt beszélgetésünk olyan benyomást keltett bennem, mintha a külvilág összes bűjébaját el lehetne feledni, mert az alkotási folyamat, amibe belecsöppenünk (csak így elmondás alapján), egyensúlyt teremt, harmóniát, minden lényegtelen sallangtól mentes, nemes, jó érzést.

Lássuk, mit gondol beszélgető társam néhány témáról:



Mi a fontos számodra azokkal az emberekkel, zenészekkel kapcsolatosan, akik ide hozzák a hangszerüket javítani, vagy nálad akarnak vásárolni?

Úgy tekintek a hozzám forduló zenészre, hogy egy hosszútávú kapcsolat kezdetén vagyunk, s egy ismerkedési folyamat indul el közöttünk. Hiszen ahhoz, hogy javítani tudjak pl. egy hegedűt, vagy egy-egy hangszert újra és újra karban tudjak tartani, vagy új hangszert készíteni valakinek, meg kell ismernem a tulajdonost. Szorosabb viszonyt kell kialakítani, mindenképpen kell a személyes kontaktus, egy „jóízű régimódiság” szükséges hozzá. Ki kell deríteni, mit szeret a zenész, hogyan használja a hangszerét, magasabb, vagy alacsonyabb húnyomással szeret-e játszani...

Ha jól sikerül az együttműködés, akkor a zenésznek lesz egy bejártott saját hangszerésze, akivel félszavakból is értik egymást. S hozzá vissza fog járni, a segítségét, szaktudását igénybe venni.

Hiszen jó esetben egy életre vásárolnak az emberek hangszert, s óriási bizalom kell, hogy valakire azt rábizzák.

Mesélj nekem a fához fűződő viszonyodról! Mit gondolsz a fáról, mint élő organizmusról, mint alapanyagról, a fejlődéséről, átalakulásáról, mire hangszer lesz belőle?

A materiális dolgok érdekeltek már gyermekkoromban is legjobban. A manuális alkotás kötött le igazán. Rajzsakkörbe jártam, maketteket, grafikákat alkottam, papírból hajókat készítettem, megcsináltam a Titanicot, ami kiállításra is került.

Benne volt a látószögemben a Képzőművészeti Egyetem, az építészet is. Azonban az én ízlésemnek a hagyományokra épülő formarendszer felel meg inkább, így az építészet, mely napjaikban divatos, nem jöhetett számításba.

Azonban amikor elkezdtem hegedülni, szinte azonnal eldőlt, hogy ezt fogom csinálni. Már 13 éves koromban, amikor

kertes házba költöztünk, nekiláttam felújítani bútorokat. Minden érdekelt, ami fával kapcsolatos.

Szórakoztat, ahogy a fa eljut egyik állapotból a másikba, az élő fától a felhasználásig. Ha szükséges, én magam is kivágom a fát, abból berendezési tárgyakat, bútorokat, hangszer tartozékokat lehet csinálni.

Favágás, tárolás, leszáritás, kezelés, áztatás, kísérletezés, kártevők, védekezés ellenük, feldolgozás, módszerekkel kísérletezés, mind olyan tevékenység, ami nagyon érdekel engem. Szívesen nézegetem a jó faanyagokat. pl. 2010-ben vágtam egy fát, amiből egy hangszerhez berakást készítettem.

Más esetben egy budapesti épületbontásból fenyőgerendát válogattunk, ez közel 150 éves faanyag volt. Kézi fűrészsel felvágtuk, kb. az 50%-a hulladék volt, de nagyon jó hegedű-brácsa tetőanyagot lehetett belőle csinálni. Persze egyszerűbb, olcsóbb, gyorsabb lett volna venni, de a kaland, ahogy egy földmgerendából egy hangszer valamilyen részét létrehozom, számomra nagyon izgalmas.

A fa nem homogén anyag, óriási meglepetéseket tartogat. Elreped, megcsavarodik, más-más módon szárad, nem arra hajlik, amerre szeretném. Nem beszélve a farontó rovarokról, kórokozókról. Örök kihívás, ez a munka.

Az a hír jár rólam, hogy mindenhol hazahozok valami farönköt. S valóban, akár Németországból, vagy a Balatonról hazahozni egy jónak ígérkező faanyagot, nekem örömforrás.

Hol tanultad a mesterséget, hogy lettél hangszerész?

Koós Viktor tanműhelyében sajátítottam el a mesterséget. A tanműhelyekben kiszervezik a tanulókat, akit rögtön be is fognak a termelésbe. Nehéz időszaka volt ez az életnek. Sok áldozat, lemondás, nehézség jellemezte. Utcazenélésből tartottam fenn magam. A

gyakorlatomat előképzősként kezdtem, szerencsémre. Hiszen a szokásos 3 éves képzésbe nem fért volna bele az a nagyon fontos tudás, amit a szerszámhasználatról tanultam. Megtanultam megbecsülni a jó szerszámokat. Ma is izgalomba hoz, ha valahol egy jó, antik gyalut, vagy fűrészst, meglátok, s megszerezhetem. Egyszer 100 éves gyalukat újíttottunk fel, s ezek a mai napig használhatók.

Szeretnél volna a lakozásról külön beszélni. Mi az oka, miért ilyen fontos ez a téma?

Rendkívül izgalmas, könyvek sorozata íródott már erről a témáról. Egy élet is kevés arra, hogy akár csak kipróbáljunk minden módszert. S ezzel még nem jutnánk el oda, hogy alkalmazni is tudjuk.

Mindenkinek saját módszerei vannak, ettől is egyedi ez a szakma, nem is lehet megtanulni más lakozási technikáját. Két ember nem tud azonos módon lakozni, nem tud azonos ecsetvonásokat végezni, a variációk száma végtelen.

Én csak természetes anyagokat használok. „Vegyészkedésnek” hívom az előkészítéshez, pórüstömítéshez, alapozáshoz, lakozáshoz, pigmentáláshoz szükséges anyagok, gyanták, lakkok, habkőpor, tojásfehérje keverését, alkalmazását. Hagyományos, már nem alkalmazott festészeti eljárásokhoz fordulok. Külön füzetben rögzítem a saját receptúráimat, tapasztalataimat. Használok szeszlakot és olajlakot is. Ezek nagy részét Németországból kell beszerezni. Az olajlakokat csak mesterhangszereknél használjuk, mert nagyon megnöveli a hangszer értékét.

Másik nagyon fontos anyagcsoport számunkra a gyanták csoportja. Csak itt nálam a polcon végignézve legalább 10 féle gyanta látható: kolofonium (fenyőgyanta), Körner gyanta, dél-amerikai akácfa gyantája, sellak (ez is gyanta), mastix (pisztácia cserje gyantája), borostyán, kopál (Fülöp Szegetek), sandarak, mirha.

Az már kiderült, hogy a te életről leteled jelentősen eltér a mai gyorsan változó, azonnal mindent elérni akaró világszemlélettől. Hogy tudsz ilyen mentalitással érvényesülni, vállalkozást fenntartani, tisztességes üzleti alapon megélni, fejlődni? Mi a hitvallásod lényege szakmailag, emberileg?

Ma már nem nagyon jönnek be az utcáról érdeklődni, munkára felkérni. Az én megrendelőim főleg az ismeretségi körömből kerülnek ki. Mégis fontosnak tartom, hogy hívogató, klasszikusan elegáns portállal lássam el a műhelyt, ami úgy néz ki, mint ahogy mondjuk 100 évvel ezelőtt is kinézhetett egy ilyen üzlet. Ez persze belső igényből fakad elsősorban, nemcsak a piaci elvárások miatt.

Fél éven keresztül újíttottam fel ezt a helyet. Elkészítettem a bútorzatot, a pultot, lakkos polcot, hangszertartó falat. Az enteriőr növeli a bizalmat a mester iránt, nagyon fontosnak tartom azt a miliőt, amibe megérkezik a vásárló, s ahol megalkotásra kerül egy-egy darab. Ezért képviselem az eleganciát a műhelyben is, csak kulturált környezetet tudok elképzelni munkahelynek is.

Önmagunk menedzselése ma alapvető elvárás. Mindenki az állandó online jelenlétet van szokva, s ez alól én sem tudom kivonni magam.

Amikor a budapesti üzletet megnyitottam, rá két hétre már az első pandémiás időszakot éltük meg. Ez az egyébként is viszonylag kicsi, belterjes piac koronavírussal terhelve, nagymértékben szűkítette a lehetőségeket. Állandó küzdelem volt. Az önfenntartás, a gyarapodási vágy, a jogi előírások, engedélyek, adók útvesztője. Nehéz volt nem feladni, kitartani. Budapesten üzletet nyitni kisvállalkozónak, ráadásul egy ilyen szűk kört érintő piacon, leírhatatlanul nehéz. S ezen a terepen kell az érdeklődést fenntartani, s közben valami szépet, egyedit, időtállóvá létrehozni. Nagy feladat. de megbirkóztam a kezdeti

nehézségekkel. Kecskemétre felhoztam Budapestre az üzletemet. Az idő megmutatta, hogy jó döntést hoztam, önálló vagyok, a lehetőségek előttem állnak. Az új kihívás, hogy a munkámmal tőkét tudjak termelni, fejlődni tudjak, terveim szerint tudjam alakítani az életről való véleményemet is.

Számomra a hegedűkészítés inkább képzőművészeti tevékenység, mintsem gyártás. Jó esetben a mester egyénisége, kézigygye felismerhető a hangszereken, megmutatja saját stílusát.

Akár több száz évre készül el a hangszer, s több zenész generációt is kiszolgál, úgy, mint a gyalu, amit kis felújítást követően 100 év múlva most éppen én használlok. Ha ezzel összehasonlítjuk a ma megvásárolható tömeg termékeket, amelyeknek már az elévülési idejét is pontosan tudjuk, érthető, hogy én teljesen más szintű, megbecsülésre érdemes alkotásokat akarok kiadni a kezemből.

Újra és újra szeretem átélni azt az érzést, amikor a zenészek elismerően nyilatkoznak a hangszerről, amit készítek, vagy amin javítási munkákat végeztem.

Csak úgy adhatok el egy hangszert, ha tudom, hogy 100%-ban rendben van, kielégíti a vásárló igényeit. Tehát sokkal inkább vagyok mesterember, mint kereskedő a mentalitásomat illetően. Szeretek büszke lenni a munkámra, szeretek büszke lenni azokra a kapcsolatokra, amelyek évek óta tartanak, mert megmutatják nekem, hogy a helyes úton járok. Számomra ideális állapot, ha mindenki számára meglepés érzésével zárul az együttműködés. ■

<https://feherandras.hu/>
<https://www.facebook.com/hegedukeszito/>
1084, Déri Miksa u. 3.
+36 70 409 1461
andrasfeher.violin@gmail.com

<https://petofilive.hu/video/2021/02/22/feher-andras-hegedukeszito>



A LEGTÖBBET NEKED.
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.

MOST
MOBILSZERVIZ

INTÉZD MOBILOD JAVÍTÁSÁT PÁR KATTINTÁSSAL, OTTHONRÓL!
WWW.MOSTMOBIL.HU

90.9jazy rádió

Millásreggeli

hétköznap 6:30-10:00-ig

90.9jazy rádió www.jazy.hu





Átváltozások, avagy az akarat nem korfüggő

Barátom remek kondíciója és a története sarkallt, ösztönzött arra, hogy én is változtassak az életvitelemem

Sokan hagyják, hogy testük megbetegedjen a túlsúlytól, ám egy kis odafigyeléssel, nézőpontváltással idejében megelőzhető a baj. Sőt még a maximumot is kihozhatjuk magunkból életünk bármely szakaszában. Rodé Péter 48 éves. Egész fiatalon túlsúlyosként kezdett el edzeni, majd 22 évesen testépítő bajnok lett, mert példamutató akaraterője, küzdeni akarása és tettvégya van, amivel elérni célját. Bármilyen is jöhet az életben, ami egészségünk kárára válik, kellő akaraterővel időben változtathatunk rajta. Mert az akarat minden egyes sejtet húzni fogja magával. Ahogy Péter is 18 év kihagyás után időben felismerte, hogy a sport mennyire fontos az életben. Az okos és bölcs ember mások kárán tanul, és megelőzi a gondokat mielőtt felmerülnének, ahogy ő is felismerte, hogy lassan 113kg-ra felcsúszott testsúlya nem vezet jóra. Erőt vett magán, és 48 évesen újra egészségesen, tökéletes testtel versenyez.

Fiatalon csöppentél bele a testépítés világába. Mikor és hogyan kezdődött ez nálad Péter?

A testépítéssel 14 évesen 1986-ban ismerkedtem meg, elhízott kamaszként, ekkor indult el a testépítés sportszeretete. Abban az időben még csak ablaktalan pince klubok, garázstermek voltak. A mai napig itt van az orromban

a szag, ami már a lefele vezető lepcsőn megcsapott. De szerettem és ma is csak jó emlékeket idéz fel bennem. 1987-1991-ig itt edztem.

Mikor kezdted el versenyezni? És milyen eredménnyel?

A versenyzés gondolata először ekkor merült fel bennem, de megkaptam a behívómat, és 1 évet töltöttem el a Honvédség soraiban. A leszerelés után azonnal visszamentem az edzőterembe, és sokkal tudatosabban folytattam, mint előtte. Az eredmény 1994-ben jött meg, az első versenyemen a IFBB Vidék Magyar Bajnokságon, 90kg-os súlykategóriában megszereztem az első helyet. Itt az egész országból indultak versenyzők, kivéve Budapestről. Nekik külön bajnokságot rendeztek, és a két verseny győztese küzdhetett meg egymással a Magyar Bajnokságon. Ezekben az időkben még olyan sok versenyző volt, hogy így oldották meg a kvalifikációt. De ez garantálta is a magas színvonalat a MB-on.

Jól indítottál! Gratulálunk, első versenyeden bajnok lettél! Kis kihagyás után több versenyen is indultál. Meséld nekünk ezekről a megmérettetésekről.

Igen, magánéleti dolgok miatt felhagytam a versenyzéssel, de az edzéseket ugyan úgy folytattam tovább. Majd 2000-ben ismét úgy éreztem, hogy hívogat a színpad. Eldöntöttem, hogy újra komolyan veszem, és 2001-ben elindulok. A 2001 őszi szezonban több versenyen is indultam. Sorra jöttek a versenyek. Magyar Bajnokság, Mátra Kupa és a Superbody. Több-kevesebb sikerrel zártam ezt a szezont, 3-6. helyezések között végeztem mindegyiken. 2002-ben ismét indultam az őszi szezonon minden versenyen, ami akkor megrendezésre került. Az IFBB Magyar Bajnokságon 3. helyen végeztem +90kg

súlykategóriában, a Magyar Kupán az 1. helyet szereztem meg szintén a nehézsúlyban, a Superbodyn szintén a 3. helyen végeztem. Ezzel egy igen sikeres szezont zártam.

Sorra dobogós helyek. Nagyon szép eredmények. Ekkor Tatabányáról Budapestre költöztél. Hogyan befolyásolta ez az életedet?

2002 telén költöztem Budapestre, és ezzel együtt a versenyzést ismét félretettem. A munkámra koncentráltam. 18 év kihagyás következett a versenyzésben. Persze az edzés azért folytatódott, de voltak abban is igen-igen hosszú szünetek.

Sok idő telt el. Mi volt a motivációd, hogy újra komolyan elkezdj edzeni?

2019 nyarán egy barátomhoz külföldre utaztunk, akivel a 20-as éveimben együtt edzettünk és versenyeztünk. A Facebook fotóit látva egy jól meghízott emberre számítottam, de amikor találkoztunk, megdöbbenve láttam, hogy rengeteget fogyott, és nagyon jó formában van. Egy hétvégét töltöttünk náluk, és ez idő alatt sokat beszélgettünk. A fogyásának története, hogy egy ájulás során kórházba került, és rendkívül magas vércukorszintet mutattak ki nála. Gyakorlatilag egy cukorkóma volt az ájulás oka. Az mondta neki az orvos, ha nem változtat, akkor meg fog halni rövid időn belül. A szégyenérzetem az ő remek kondícióját látva, és a története sarkallt, ösztönzött arra, hogy én is változtassak az életvitelemem. Ott, abban a pillanatban el is döntöttem, hogy rögtön neki is kezdek. Ekkor 113 kg voltam.

Miben változtattál?

Változtattam az étrendemen és elkezdtem edzeni. A változás nagyon gyorsan jött, hisz az étkezés eredményére nem kell sokat várni, de nekem a sport múltam miatt az izomzat újraépítése is könnyebb, mint egy abszolút kezdőnek. Az étrendemet, és az edzésemet is a fokozatosság elvével szigorítottam, illetve nehezítettem idővel. Nagyon élveztem a változást! A versenyzés nem volt célom, hisz rengeteg egészségügyi problémám van a hosszú sportmúltból adódóan.

Milyen jellegű problémák ezek és hogy sikerült ezeken javítanod?

Mozgásszervi gondok, váll, derék, hát, nyak és térd problémák. 2019 decemberében váll- és nyak fájdalmak miatt orvoshoz kellett fordulnom. A vizsgálatok folytán kiderült, hogy 4 nyaki sérvem van, amiből kettő épp kifakadt. Ezek annyira nyomták a bal karfonat ideget, hogy nem tudtam mozgatni a bal karom. Gyógytornászhoz fordultam és 4 hét kihagyás után újra edzeni kezdtem. De már sokkal óvatosabban.

A sérüléseid ellenére sem adtad fel és újra elkezdted versenyezni. Hogyan történt ez? Milyen kategóriákban indultál?

2020 tavaszán olyan formába kerültem, hogy az edzőteremben sokszor kérdezték tőlem, hogy versenyre készülök-e. Ez elgondolkodtatott, és egyre jobban foglalkoztam a dologgal. Nyáron jött az elhatározás, hogy elindulok összesen a 40 feletti Masters kategóriában, így elkezdtem a versenyfelkészülést.

Ősszel két versenyt néztem ki magamnak. A PCA Kupát és a Bodysport Kupát. A verseny előtt, a kategóriákat látva eldöntöttem, hogy a Mastersen kívül elindulok a Klasszikus testépítés kategóriában is. 18 év kihagyás után a PCA Kupán Mastersben az 5. helyen sikerült végezni, a Klasszikus testépítésben pedig a 6. helyen. A Bodysport kupán szintén ugyanez a két kategória volt a cél. Itt a Masters kategóriában a 11. helyen, a Klasszikus testépítésben pedig a 4. helyen végeztem. A testsúlyom a versenyeken 80-82 kg volt.

Most mi a cél? Mi a legfontosabb az oda vezető úton?

Most a célom az idei őszi szezonon elindulni ismét ezekben a kategóriákban, plusz 5-8 kilóval nehezebben. Ez komoly munka, elsősorban nem az edzőteremben, hanem otthon a maradék 22 órában. Az elme és az étkezés a legfontosabb. Ez a kulcs mindenhez, akár fogyni, akár izmot növelni szeretnénk. Van egy mondás, ami szerint „bárki tud 1-2 órát keményen edzeni, de a legtöbb ember a maradék 22 órában bukik el.” Ez nagyon igaz!

Voltak, akik segítettek, támogattak a célod elérésében?

Ahogy mindent, úgy ezt is meg lehet csinálni a család támogatása nélkül, de szerencsére ehhez nekem két komoly segítőtől volt, akik mindvégig mellettem voltak, hittek bennem, segítettek nekem. A kislányom Lilla, és a szerelmem Ricca. Nélkülük nem válhatott volna belőlem az, aki vagyok.

Még egy embert szeretnék megemlíteni, aki a magyar testépítés egyik nagy és meghatározó alakja, ő Lantos Johnny, aki barátként és szakemberként is segítette a versenyekre való felkészülésem. Köszönöm mindannyiuknak ezúton is! ■



Polgár Zita

A család a legnagyobb kincs

Interjú Nagy Timea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrívóval



Dundi kislány volt, majdnem megbukott testnevelésből, aztán néhány év múlva megnyerte az Olimpiát. Négy évre rá a következőt is. Előtte, között, utána pedig gyerekeket szült. Nem volt példaképe és ő sem akart az lenni.

Úgy tudom, hogy keveset alszol. Hánykor is kelsz, négykor?

Igen, így van.

És akkor már indulsz is sportolni?

Dehogy! Fél 5-ig még sajnálom magam. Addig megiszom a kávé.

Kávézol?

Capuccinot iszom.

Cukorral, anélkül?

Édesítővel.

...hogyan aztán megehessek egy tábla csokit :-). De a lelkemnek jót tesz, hogy nem kockacukrot rakok bele.

Szóval reggel 4-kor azért még kell az a fél óra?

Hát amikor halál fáradtan kikelsz az ágyból, akkor azért nem tudsz nekiállni 150-es pulzussal három perc múlva dolgozni. Ez nem megy sem testileg, sem lelkileg. Bekapcsolom a tévét, mondjuk azt se tudom mit nézek, mert nem látok olyankor. Megiszom a kávé és mire a kávé végére érek, addigra érzem már azt, hogy na, most már akkor kezdjük.

Otthon edzel?

Igen. Saját testsúllyal. Hasizom, fekvőtámasz, szökdelések meg combizom erősítés. Kb. olyan 50-60 perc, attól függ, hogy közben mennyi teregetni való van.

Általában este mosok, reggel meg a szériák közötti pihenésként összehajtom a megszáradt ruhákat. Így akkor ez is kész és a szökdelés is megvan.

Odafigyelsz az étkezésre, egészségesen táplálkozol?

Nem. Én olyan vagyok, hogy amit szeretek, azt megeszem. Nagyon ritkán eszem meleg ételt. Nem igazán tudok főzni, főleg a gyerekeknek csinálom ennivalót, vagyis hát inkább a fiamnak, mert még a középső lányom sem meleg ételt, de egyébként meg sokszor hiába csinálom, mert nem eszik meg. Úgyhogy már csak ezért sem. A fiam mondjuk igen, mert ő azért olyan mennyiségű kaját eszik, hogy az valami rettenetes. De nem vagyok egy konyhatündér, kimondottan fáj, amikor be kell mennem a konyhába és el kell kezdenem főzni.

Érdekel, hogy mit mutat a mérleg?

A nadrág érdekel. Az mindent elárul.

Fitt vagy?

Reggel négykor nem, de egyébként napközben igen. Nem érzem azt, hogy bajom lenne a levegővétellel vagy bármivel.

Jelenleg mivel foglalkozol?

Civilben a Nemzeti Sportközpontokhoz tartozó uszodák, a Duna Aréna és a Hajós Alfréd Uszoda létesítményvezetője vagyok. Jelenleg ez a munkám, ezért kapok fizetést.

Mit szeretsz ebben a jobban?

Talán azt, amikor megköszönik az edzők, hogy valami nagyon sokat segít nekik a felkészülésben vagy az edzőmunkában.

Mit hoztál a sportból, aminek most leginkább hasznát veszed a munkádban?

Hogy tudom olyan szemmel nézni a kéréseket, amiket talán egy olyan ember, aki nem sportolt, hülyeségnek gondol és azonnal lesöpör az asztalról. Át tudom érezni például, amikor egy úszó még mondjuk le akar vezetni. Mert aki nem sportolt, az nem tudja, hogy az edzésnek ez milyen fontos része.

Vagy egy eszközbeszerzésnél. Például minek kell nekünk egy olyan függesztő, amit mi magunk esztergálunk? Azért, mert fölösleges megvenni a csilivilit egy-két millió forintért, ha a sportoló nem hisz benne, mert nem ott és nem azokat az izmokat mozgatja meg, ahol és amelyeket neki szükséges.

A munkád mellett miben vállalsz még szerepet?

A Magyar Vívó Szövetség alelnöke, a Halhatatlan Magyar Sportolók Egyesületének az elnöke, illetve a Barnahus Jóléti Nagykövete vagyok.

Bocs, de erről még nem hallottam.

A Barnahus egy olyan modell alapján működő szervezet, amelyik a szexuálisan bántalmazott gyerekekkel egy komplex szolgáltatás keretén belül foglalkozik. Tulajdonképpen a gyermekbarát-igazságszolgáltatás és a gyermekvédelem együttes működése. Náluk egyszerre több szaktudomány kapcsolódik össze ezáltal sokkal hatékonyabbak az ilyen esetekben. Ez a megközelítés Izlandról indult, de most már Magyarországon is dolgoznak vele és a lényege, hogy akiket abuzáltak, bántottak családon belül, azoknak a gyerekeknek például a kihallgatásuk során ne kelljen még egyszer átélniük azt az eseményt, ami megtörtént velük. Ez bizonyítékokon alapuló nemzetközi protokoll alapján történik és egy gyermekbarát, biztonságos helyszínen egyszerre van jelen az összes szolgáltató, így nem kell többszörösen retraumatizálni őket. Nagyon fontos lenne ezt nálunk is bevezetni minden ilyen esetről, mert minél gyorsabban menne, annál több gyermeket tudnánk megmenteni.

Hogyan kerültél kapcsolatba velük?

Tagja voltam az Aranyanyu Díj zsűrijének, amit a Rácz Zsuzsi alapított, és ott a Lazáry Marika – Dr. Lazáry Györgyné, igazságügyi pszichológus szakértő (a szer.) – aki a hazai Barnahus stáb vezetője egyszer döntős volt, de nem ő nyerte végül a díjat. Én odamentem hozzá amikor lejött a színpadról azzal, hogyha bármiben tudok neki segíteni

akkor szóljon. Azt hiszem, ott rögtön mondta, hogy nagyon szeretné, ha beszélne erről. Tulajdonképpen felkért és azóta próbálok nekik segíteni.

Mi a szerepvállalásod, mit tudsz tenni ebben?

Például azt, hogy elmondom, hogy van ilyen program, hogy Magyarországon is van már ilyen kezdeményezés és lehetőség. Hogy jó lenne, ha az emberek nem félnének ettől, inkább támogatnák például azt, ha mondjuk valahol szeretnének létesíteni egy ilyen Barnahus házat, mert ez a gyerekek életét mentheti meg. Ha elfordulunk és nem veszünk róla tudomást attól ez a nagyon súlyos probléma még van és itt is megtörténik nap, mint nap Magyarországon. Ne csukjuk be a szemünket inkább nyissuk fel másokét is ezzel kapcsolatban! Nálunk ez sajnos még nagyon gyerekcipőben jár, Izlandon már a statisztika egyértelműen azt mutatja, hogy bizony tíz, húsz év alatt ez a modell milyen eredményeket hozott ezekkel a cselekményekkel kapcsolatban.

Hol kaphat ez szerinted nagyobb visszhangot, merre kéne ezt jobban kommunikálni ahhoz, hogy eljusson azokhoz, akiknek tudniuk kell arról, hogy van ilyen segítség?

Én azt gondolom, hogy ez a sajtó. Hát ezért is kértek meg engem! Csak mindig mindenhol elmondom, aztán nem jelenik meg. Saját magam látom, hogy félnék ettől, mert ez nagyon nehéz





téma. Lehet, hogy te is leírod és simán ki fogják húzni, amiért nem tudok haragudni, de én akkor is el fogom mondani mindenhol.

Nyilván a sport miatt mindig megvolt a következő célod, mi az, ami most emellett még leginkább hajt?

A Halhatatlanok. Nagyon hiszek abban, hogy ez egy baromi jó program. Talán azért sem tudják sokan, hogy kik vagyunk, mert nem nagyon mutatjuk magunkat, illetve nem nagyon mutatnak minket. De ilyet nem engedhet meg magának az ország, hogy mondjuk tíz év múlva ne tudják a gyerekek, hogy ki volt Benedek Tibor, vagy a Kulcsár Győző és sorolhatnám tovább a rengeteg nevet. Lehet, hogy talán már többünket nem ismernek a fiatalok, hiszen a jelenlegi „sportcsillagok” már nem mi vagyunk, de ez nem azt jelenti, hogy ne tudnánk őket megérinteni néhány gondolattal, például, útmutatóval. A humor, az igaz történet, melyet egy-egy előadásunkban bemutatunk, biztosra mondom, hogy néhány gyerkőcnek kapaszkodót jelent ebben a számukra is kemény világban.

Rengeteg a teendő, próbáljuk a közösségi médiában is közelebb vinni a gondolatainkat, tapasztalatainkat a fiatalok felé. Kaptam forrást arra, hogy létrehozzunk egy 3D-s múzeumot az egykori, illetve a jelenlegi tagjainkról.

Azért is tartom jó dolognak, mert nem mindenhova tudunk elmenni, de az online térben tartunk nekik előadást. De jó eszköz lehet arra is, hogy az előadásunkat megelőző pl: osztályfőnöki órán bemutassanak bennünket. Azokat a Halhatatlanokat, akik mennek hozzájuk előadást tartani. Láthatják azokat a tárgyakat 3D-ben amiket nem tudunk magunkkal vinni. Így nem leszünk annyira ismeretlenek, és így sokkal könnyebb nekünk is a kommunikáció. Nagyon merítettünk és még annyi ötletünk van, hogy el nem tudom mondani, de ezt bírnai energiával, a munkám mellett összefogni, irányítani, hát szép kihívás. Őt óránál meg nem szeretnék kevesebbet aludni, ahhoz azért úgy ragaszkodnék.

Van hobbid, vagy valami, amivel szívesen töltesz időt?

Szeretek kertészkedni. Nem kell nagy dologra gondolni, van egy ici-pici kertem, de azért ott mindig van valami kis huncutság, amit lehet csinálni. Ez ilyen kis kert, nem pedig veteményes, de persze próbálkozok az ember olyannal is, hogy cserépbe egy kis paradicsom, ilyesmi. Anyukámtól kaptam tavaly egy kis erős paprika palántát és halál büszke voltam, hogy lett rajta négy darab ilyen kis piros erős paprikám, kettő, ami meg nem érett be. De én ezeknek a dolgoknak nagyon tudok örülni.

A logopédiából mi maradt mára?

Volt már többször példa arra, hogy ismeretségi körben megjegyeztem, hogy szerintem a gyerekek kéne foglalkozni, de úgy gondolták, hogy majd kinövi. Aztán a tanácsomra mégis szakemberhez fordultak és később hálások voltak amiatt, hogy ezzel egy súlyosabb problémát sikerült így megelőzniük.

Egy szülő – jó esetben – kicsit Órangyal is. Te mennyire vigyázol még a gyerekeidre, hogyan óvod Őket?

Ezt a medált a láncomon – egy angyal (a szerz.) – a gyerekeimtől kaptam, mert hogy az Órangyaluk vagyok :)

Azt gondolom, hogy kicsit jobban vátázom őket, mint ahogy kellene. Ezalatt azt értem, hogy azért nekem jobban meg kellett dolgoznom dolgokért, mint ahogy nekik. De ez adódhat abból is, hogy más idők voltak, egy teljesen más korszak. Meg adódhat abból is, hogy én engedékenyebb vagyok. A középső lányom, –aki most fog felvételizni, – most végzi az úszómesterit, mert ha nem sikerül a felvételi, akkor el kell kezdenie valamit dolgozni. Például jöhet az uszodába.

Mi számodra a legfontosabb abból, amit otthonról hoztál?

A család az a legkisebb egység, ahol biztonságban vannak a gyerekek és ott őket nem érheti bántás. Én és a testvérem is így nőttünk fel. Szeretném, ha a gyerekeim is ugyanígy éreznék. Ezért (is) család a család. „Ha belépsz az ajtón és bajban vagy, akkor nem bántanak, hanem támogatást és segítséget kapsz.” Nagyon fontos, hogy a gyerekeim tudják, hogy ott vagyok nekik, hogy bármivel megkeleshetnek. Ugyanígy érzek a testvérem gyerekei (keresztlányaim) iránt is.

Mit tartasz a legjobb tulajdonságodnak?

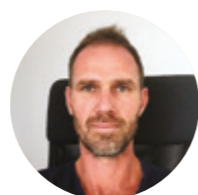
Az őszinteséget. Persze van, aki nem ezt tartja a legjobbnak... :)))

Elcserélnéd az egyik olimpiai aranyadat, ha bármit kérhetnél helyette?

El, mind a kettőt.

Melyikért mit kérnél?

Az mindegy. Ha együtt maradt volna a családom, mind a két aranyéremet odaadtam volna. Ennyi. És ezt tényleg így is gondolom. A család a legnagyobb kincs, semmi nem érhet a nyomába. ■



Gombkötő Csaba

AKKUMULÁTOR: ENERGIA PÖRGŐS NAPOKRA

VADONATÚJ MAZDA MX-30. TELJESEN ELEKTROMOS.

Az új Mazda MX-30-at úgy terveztük, hogy tökéletesen alkalmazkodjon mindahhoz, ami igazán fontos: az Ön életstílusához. A könnyű, de erőteli akkumulátor elegendő energiát biztosít még a legerősebb napokhoz is. Fedezze fel most!

MX-30 WLTP elektromos energia-fogyasztás: 14,5–19,0 kWh/100 km; hatótáv: 200–262 km (város); WLTP CO₂-kibocsátás: 0 g/km. MX-30 NEDC elektromos energia-fogyasztás: 16,0 kWh/100 km (kombinált); hatótáv: 237–298 km (város); NEDC CO₂ kibocsátás: 0 g/km. Az ajánlat nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedéseinkben!

AUTÓ MIRAI KFT.
WWW.MIRAI.HU

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

DRIVE TOGETHER





ASTON MARTIN

BUDAPEST

AN ASTON MARTIN IN SUV FORM



DBX

astonmartinbudapest.hu

Aston Martin Budapest, 1152 Budapest, Városcapu utca 1. | astonmartinbudapest.hu

Indikatív üzemanyag-fogyasztás adatok literben / 100 km-en a 2020-as modellévű Aston Martin DBX-hez: városi 12,2; városon kívüli 13,5; kombinálva 14,3. CO2-kibocsátás 269 g / km. Az idézett üzemanyag-takarékossági adatok a laboratóriumi vizsgálatok során nyert szabályozott vizsgálati eredményekből származnak. Ezek a számadatok szigorúan indikatívak és előzetes jellegűek, és csak a korai összehasonlíthatóság céljára szolgálnak, és nem tükrözik a valódi vezetési élményt, amely változhat az olyan tényezőktől függően, mint az útvonal, az időjárás, a jármű terhelése és a vezetési stílus. A megadott adatok a kereskedelmi forgalomban nem kapható prototípuson alapulnak, pusztán indikatív összehasonlítási célokat szolgálnak. A jármű hivatalos adatai bemutatásra kerülnek a forgalmazás kezdetekor. Ez az információ frissülni fog, amint a tesztelés befejeződik.

Egyre több e-autót használnak a magyarok

Az egyik legmodernebb és leginnovatívabb elektromos autó, a Volkswagen ID.3 is bekerült az E.ON Hungária Csoport e-flottájába, jelentette be közös sajtótájékoztatón az energiavállalat, a Porsche Hungaria és Mercarius Flottakezelő. Az e-mobilitásban aktív vállalatok vezetői arra számítanak, hogy az elektromos autók térnyerése az idén is folytatódik. Az új, tisztán elektromos Volkswagen ID.3-at a Mercarius Flottakezelő márkanagykövete, Vogel Adrienn gyorsasági- és raliversenyző tesztelte az eseményen.



„Örömmel tölt el, hogy részesei lehetünk ennek a kooperációnak, hiszen mindannyiunk közös célja egy élhetőbb, tisztább, zöldebb jövő megteremtése. Flottakezelőként és a fenntartható közlekedés elkötelezett támogatójaként az e-mobilitás biztosításával tudjuk a legtöbbet tenni ezért a nemes célért” – mondta Rónai-Horst László, a Mercarius Flottakezelő Kft. ügyvezető igazgatója.

Az E.ON Hungária Csoport 2017 óta kínál vállalkozások és önkormányzatok számára E-flotta szolgáltatást havidíjas konstrukcióban, az energiacég flottájában már 19 típusú tisztán elektromos autó közül lehet választani, a flottában ezentúl az egyik legmodernebb és leginnovatívabb elektromos autó, a Volkswagen ID.3 is elérhető.

„Az elektromos autózás önmagában is élmény. Egy életérzés, amiben benne van a felelősen, a holnapra is gondolva hozott döntés öröme, a tudat, hogy itt és most, már a jövő útját járjuk. A napi csendes és kipufogógázmentes autózások, mindaz, amit az e-autózás hozott számunkra. De miért ne lehetne benne ugyanaz a felfokozott érzés is, ami az első autómobilok megjelenése óta izgalomba hozza a közönséget: az új modellek közötti választás lehetősége? A zöld, fenntartható jövő felé vezető út tisztán látható előttünk, E.ON E-flotta partnereink dolga mindössze annyi, hogy

eldöntik, melyik villanyautóval gurulnak végig rajta” – mondta Jamniczky Zsolt, az E.ON Hungária Csoport igazgatóságának tagja.

A 100 százalékban magyar tulajdonú Mercarius Flottakezelő Kft. még a koronavírussal sújtott 2020-as évben is 80-ról 120 főre növelte dolgozóit, 5 ezerről pedig 9 ezerre az általa kezelt autók számát. A cég sikeres együttműködésre tekinthet vissza az E.ON-nal, amelynek egy újabb fejezete nyílik a flottabővítéssel.



A Porsche Hungaria 1990 óta forgalmazza Magyarországon a Volkswagen gépjárműveket és a cég élen jár az elektromos autók magyarországi importálásában is.

„Büszkék vagyunk rá, hogy importőrként aktív részesei vagyunk ennek az együttműködésnek. Cégünk mindig is úttörő szerepet töltött be a magyar autópiacon és az e-mobilitásban is erre a szerepre törekszünk” – mondta Németh Balázs, a Porsche Hungaria Kft. ügyvezető igazgatója.

Tudtad? Kisokos a szívünkről 4.

Andó Ilona



Ebben a számunkban arról a lehetőségről beszélünk, ami előttünk áll, ha biztosítjuk szívünk számára a szabad, jó működést. Példákat mutatunk be, hogy ebben az esetben milyen változások következhetnek be életünkben.

Néhány érdekesség, tény, kutatási adat, leírás szívünk egészségével kapcsolatban.

Okinava, a Kelet-kínai tengerben fekvő, Japánhoz tartozó kicsi sziget lakói között a legmagasabb a száma 100 évesnél idősebb embereknek. 100 000 emberből 35-en, már megünnepelték a 100. születésnapjukat. Angliában 10-en, Magyarországon öten számolhatnak be erről.

Hol a titok? A 600 legidősebb okinavai embert vizsgáló orvosok, kutatók megállapítása szerint az okok 80%-ban a **szívkimélő életmódban, s csak 20%-ban az örökletes hajlamokban keresendők.**

Az okinavai nagyon idős kort megélő emberek esetében, kiemelkedően fontos a világhoz, az élethez való hozzáállásuk. Ezt a hozzáállást a derű, a gazdag és elsőbbséget élvező mély, meditatív lelki élet a „**tajgaj**” jellemzi. Másrészt a **minden napos testmozgás**, mint az intenzív gyaloglás, biciklizés, jóga típusú mozgások, úszás, kirándulás. Harmadrészt a **táplálkozás**. A lassú, alacsonyabb kalória bevitelű, zsírban szegény, halban gazdag, s zöldségekben, gyümölcsökben, szójafehérjében dús étkezések. Az ún. „**harahacsibut**”, ami azt jelenti, hogy a 80%-os jóllakottság érzését követően már nem szabad tovább enni.

A fenti szokások miatt a szívkoszorúér betegségek következtében előforduló halálozások aránya 84%-kal alacsonyabb, mint pl. az Egyesült Királyságban. A szigeten található egyik aprócska halászfaluban a tengerparton egy kőlapba vésvé az alábbi helyi szólás-mondás található:

„70 évesen még gyermek vagy, 80 évesen is csak fiatalember. Ha pedig 90 évesen hívogatni kezdenek a mennyekből, feleld ezt: Ugyan már, hagyjatok békén, majd gyertek, ha elmúltam 100 éves!”

A sok 100 évet is megélő ember iránti kíváncsiság miatt kedvenc helye lett a sziget az európai újságíróknak. Tudósításaik arról szóltak, hogy edzett, egészséges idős emberekkel beszélgetnek, akik csodás, teljes életet élnek gyógyszerek, idősothtonok, életfenntartó orvosi műszerek nélkül. Alacsony koleszterinszintjük és a csekély oxidáló hatású stressz miatt, alig fordult elő érzelmesedés, amely előrehaladott állapotban szívleállást okozó érelzáródáshoz vezethet.

Nézzünk egy teljesen más vidékről is tapasztalatokat!

Grönland inuit őslakói között jóval kisebb számban fordul elő szívbetegség, mint az ugyanazon a szigeten élő dánok esetében. Ez egyértelműen a magas **omega-3 zsírsavban gazdag, sok halat tartalmazó étrendjüknek köszönhető.**

A The Lancet nevű orvosi lapban publikált cikk **Krétán** szerzett adatokat oszt meg. A krétaiak étrendje azért keltette fel az orvosok érdeklődését, mert egy 15 évig tartó kutatás kimutatta, hogy a krétai férfiak egészségesebbek, mint a finn, jugoszláv, görög, olasz, holland amerikai férfifitársaik. Különösen érdekes volt, hogy az olaszokhoz képest a halálozási arányuk csak a fele volt, pedig mindkét nép életvidám, aktív életmódú, s mindkét csoport mediterrán étrenden élt. Egyetlen jelentős különbség volt közöttük, hogy a krétaiak nagyon sok halat ettek, jelentősen többet más országbeli férfiagnál.

Azok a krétaiak, akik halat, olívaolajat, mediterrán zöldségeket, gyümölcsöket, babot fogyasztanak elsősorban, azok között 50-70 %-kal csekélyebb volt a kiújuló szívbetegségek aránya, mint a nyugati modellhez közelebb álló étkezési modellt követő honfitársaiké.

Nézzük, mit tehetünk szívünk egészsége érdekében, mi középkelet-európai emberek, akik nem élnek közvetlenül tengerparton, s négy évszakban kell gondolkodnunk a növényi táplálékkal kapcsolatosan.

Az alábbi felsorolás nem fontosságai sorrendet tükröz, csak egy szűk listája a legfontosabb tanácsoknak.

1. Naponta többször is együnk zöldséget, gyümölcsöt! Legtöbb vitamint, ásványi anyagot nyersen tartalmazzák.
2. Részesítsük előnyben a növényi olajokat.
3. Fogyasszunk minél több alkalommal tengeri halakat!
4. Csökkentsük a só bevitelt, helyettesítsük fűszernövényekkel a sós ízt!
5. Kísérjük figyelemmel koleszterin szintünket!
6. Naponta többször együnk keveset, változatosan, minél szélesebb skáláját biztosítva a tápanyagoknak!
7. Fogyasszunk legalább napi 2-2,5 liter vizet!
8. A cukor fogyasztásunkat csökkentsük minimálisra! Ennek nagyon pozitív következménye, azon kívül, hogy a bevitt kalória mennyisége jelentősen csökkeni fog, hogy ízérzékelésünk rövid idő alatt sokkal intenzívebb lesz.
9. Minél több teljes kiőrlésű lisztből készült terméket fogyasszunk! Vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagabbak, könnyítik az emésztést és növelik a telítettség érzést. A gabonák fogyasztásáról ne feledkezzünk el, ha köretekre gondolunk!
10. Szánjunk az étkezésre elég időt, s adjuk meg a módját! Így lesz időnk az alapos rágásra, s lesz ideje a szervezetnek is arra, hogy jelezze, már elég a mennyiség, jól laktunk. ■



Megelőzés, megelőzés, megelőzés!

Avagy mit tehetünk, hogy csökkentsük a szív koszorúér betegségek kialakulásának/romlásának esélyét

Dr. Jambrik Zoltán • kardiológus, részlegvezető főorvos, Invazív Kardiológiai Részleg, Békés Megyei Központi Kórház

Az egyszerű dolgok, magyarázatok nem feltétlenül rosszak. És gyakorta nagy bölcsességet rejtenek. Bár általában nem készen tálalják számunkra a megoldást, hanem azt ki kell bontani a nagy igazságból. Mert mi kell a háborúhoz? Katona? Ágyú? Tank? Jó hadvezér? Pedig mindannyian botcsinálta hadvezérként tudjuk, hogy csak 3 dolog: pénz, pénz és pénz. Na, jó ezt már előtünk kimondta egy bizonyos Raimondo Montecuccoli nevű, elég aktív életet élő hadvezér is. Nyilván itt kezdődik a baj, ha van bármennyi pénz, azt úgy kell elhasználni, hogy sok/jó katona, ágyú, tank stb. legyen belőle, és a sereg csatát nyerjen.

Elkalandoztunk, de nem bonyolultabb az egészség megőrzésének receptje sem. Még akkor sem, ha a szívbetegségek kialakulásának ill. már meglévő szívbetegségek romlásának esélyét szeretnénk minimalizálni. Jelentős különbség, hogy a „pénné, pénz, pénz” hármas helyett a „megelőzés, megelőzés, megelőzés” fontossága emelendő ki. De sajnos ezt nekünk kell jól használnunk, ahogyan a jó hadvezér gondosan költi el a témérdek pénzt, hogy a végén csatát nyerjen...

Megelőzés vagy doktornyelven prevenció. Az online értelmező szótár szerint jelentése a következő (szerintem suta) módon magyarázható: Betegség kitörésének, járvány felléptének óvintézkedésekkel való megakadályozása. Azonban a szótár azonnal két példamondattal teszi egyértelművé, hogy mit is takarhat ez a gyakorlatban: **A betegség megelőzése a legeredményesebb védekezés. Az orvostudomány egyik legfőbb feladata a betegségek megelőzése.**

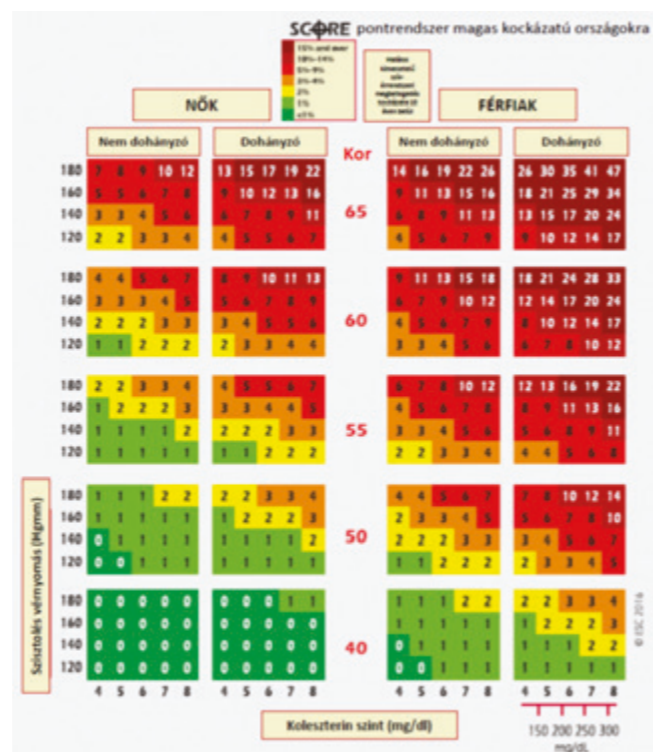
És mennyire igaz van! Ez lenne a legfőbb feladata az orvoslásnak, és ez lenne a legfőbb „feladata” mindenkinek, aki nem akar beteg lenni, vagy nem akarja, hogy már meglévő betegsége súlyosbodjon. Igen, a betegnek is, mert Ő az, aki az életmódjában, táplálkozási szokásaiban olyan változásokat eszközölhet, mely messzemenő – sőt, gyakran az életkilátásait meghatározó – következményekkel járhat.

Előre hadd szögezzem le, a jelenleg alkalmazható gyógyszeres kezelések a szívbetegek számára nagyon fontosak, alapvetően el nem hagyhatóak. DE, nem mindegy, hogy a tökéletesen felépített gyógyszeres kezelés mellé egy támogató jellegű, egészségtudatos életmód társul, vagy ennek ellentétjével kell megküzdeni a szervezetünknek és a gyógyszernek.

Mi is a kardiovaszkuláris kockázat? Vagyis miként értelmezhető annak az esélye, hogy kifejlődik-e bennünk súlyos szív-ér-

rendszeri betegség? Sajnos az Európai Kardiológus Társaság 2016-os ajánlása alapján Magyarország a magas kockázatú országok közé tartozik. Az alábbi pontrendszer (valaki elmésen SCORE rövidítést adott neki, mely a Systematic Coronary Risk Estimation-ből jön össze valahogy) azt mutatja, hogy nálunk mekkora az esélye annak, hogy 10 éven belül halálos kimenetelű szív-érrendszeri betegség következik be. Láthatjuk, hogy a nemünk, a dohányzási szokásaink, a vérnyomásunk, a vér koleszterin-szintje mellett a korunk hat még jelentősen erre. A korunkkal nincs mit tenni. Bárcsak lehetne! :-)

Viszont képedjünk el egy kicsit: ha megnézzük ezt a SCORE táblázatot itt alattunk, akkor azt látjuk, hogy 65 éves nem dohányzó, vérnyomását és koleszterin-szintjét rendben tartó férfinél ez 3-4%-os narancssárga zónát jelent. Ez sem kevés! De egy 40 éves, dohányzó, vérnyomás betegségéről és magas vér-koleszterinszintjéről tudomást sem vevő férfi könnyen produkálhatja ezt a számot. Ugyanennek a 40 éves férfinak nem lenne számottevő esélye arra, hogy 10 éven belül kardiovaszkuláris betegségben haljon meg, ha NEM dohányozna, RENDBEN lenne a vérnyomása és a vérzsír szintje. Na, ez már nem a természet rendje, ez már a mi saját hülyeségünk. Darwin forog a sírjában!



Most már érthető miért fontos a megelőzés. Szóval miként előzhetjük meg ilyen szörnyűség előfordulását?

Vegyük alapul az előbb már említett európai prevenció ajánlást 2016-ból és vegyük sorra, mire kell vigyáznunk. Azért hagyjak dobjak egy csipetnyi jint a janghoz (vagy fordítva?): vannak olyan faktorok, amelyeket nem tudunk befolyásolni. Ilyen a korunk, a biológiai nemünk, a betegségek családi halmozódása. De akkor használjuk ezeket arra, hogy megerősítsük a hitünk olyan életmódbeli változások mellett, amelyek esélyt adnak!



1. Fizikai aktivitás

- mindenki tudja miről van szó. Hadd írjam le most nagy betűkkel (olyan jól esik!): MINDENKI és azt, hogy TUDJA. Akkor?
- tudományosan: a rendszeresen végzett fizikai tevékenység a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésének legfőbb pillére. Nemcsak az állóképességünket növeli, de jelentős pozitív hatással van a mentális egészségünkre. Mindenki, aki mozgásszegény életmódot folytat bátorítandó arra, hogy kezdjen valamiféle alacsony intenzitású mozgásformát. Csupán a saját érdekében.
- az ajánlás pontosan le is írja mire gondol:
 - minden egészséges felnőtt kortól függetlenül végezzen min. hetente 150 perc közepes intenzitású, vagy 75 perc erőteljes aerob fizikai tevékenységet
 - ezen időtartamok 300 ill. 150 percre emelése még több haszonnal kecsegtet
 - ezen fizikai tevékenységek elosztása a hét során legyen egyenletes, min. 4-5 napra (de optimálisan a hét összes napjára) elosztva, és az egyes mozgási ciklusok időtartama mindig haladjon meg a 10 perccel
- nem beszélve arról, hogy a rendszeres testmozgás további kockázati tényezők (pl. magas vérnyomás, vérszírok, cukorbetegség) kezelésére ill. természetes lefolyására is pozitív hatással van

- van egy kicsit tudományoskodó kifejezés, aerob mozgásformák – de mik is azok az aerob mozgásformák? Ilyen a kerékpározás, a séta, a kertészkedés, a Nordic walking („északi séta”? szörnyű, hogy nincs rendes magyar neve...), a túrázás, a futás vagy kocogás, a sífutás, a tánc, a tenisz, a korcsolyázás, az evezés és pl. az úszás. Gondolom lejött, hogy nem ilyen a súlyemelés, a sörözés a haverokkal és a TV előtti távirányító-nyomogatás...

2. Dohányzás elhagyása

- ja, persze TUDJA MINDENKI... majd elfelejtettem
- ezt is hadd írjam nagybetűvel: A DOHÁNYZÁS ELHAGYÁSA A LEGKÖLTSÉGHATÉKONYABB MÓDJA A SZÍV-ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK/HALÁL MEGELŐZÉSÉNEK.
- az a baj, hogy ebben a bekezdésben én szívem szerint mindent nagy, piros, villogó betűkkel írnék...
- tudományosan: erős bizonyítékok vannak arra nézve, hogy a dohányzás felhagyása ill. bármely nikotin-pótló módszer alkalmazása hatékony. Az is tudományosan bizonyított, hogy a passzív dohányzás is egészségügyi kockázatot hordoz
- az ajánlás emellett még kiemeli, hogy bármilyen szív koszorúér esemény (szívinfarktus, koszorúéren végzett értágítás vagy műtét) esetén azonnal elhagyandó a dohányzás annak mérlegetése nélkül, hogy közvetlenül okozója volt-e az eseménynek.
- a leszokás nem egyszerű, azt tudjuk. Ez az a bizonyos „könnyű azt mondani” kategória. Azonban országszerte az egészségügyi intézmények, kardiológiai rehabilitációs osztályok kínálnak programokat, melyek elősegítik a leszokást és annak tartóssá válását. Élünk vele!
- személyes: sosem dohányoztam, könnyű nekem mennydörögnöm. DE: túl sok fiatal embert láttam szívinfarkttal érkező, és egy rosszabb szívvel távozni (vagy rosszabb esetben nem is távozni), akiknél „csak” egy kis cigi volt az egyetlen kideríthető rizikófaktor. Nem éri meg. Olyan ez nekem, mintha úgy mennék át az úton, hogy látjuk a nagy sebességgel közeledő autót, de reméljük, hogy nem pont minket üt el. „Istenségnek látszó, Csalfa, vak remény...”



3. Táplálkozás

- szögezzük le: enni jó! (és azt is, hogy ez erősen szubjektív megállapítás)
- az viszont tény, hogy bizonyos diéták (pl. a mediterrán diéta) hatékonyan változtatnak a kardiovaszkuláris kockázatunkon (akárcsak néhány más krónikus betegségben pl. daganatos betegségekben)
- ismert az is, hogy az elhízás több betegségben (így a szívbetegségben is) kockázati tényezőként szerepel. Emiatt a táplálékkal bevitt energia mennyiségének annyinak kell lennie, hogy a BMI („body mass index”: a testsúly viszonya a magasságunkhoz, interneten számtalan helyen számolható) 20 és 25 kg/m² között maradjon.
- és még egy fontos dolog a „táplálék-kiegészítő-nélkül-nem-élet-az-élet” korszakban: az egészséges étrend mellett nincs szükség semmilyen táplálék-kiegészítőre. Nem térek ki a reklámok igazságtartalmára, mert mindannyiunk háza rámenne a perekre... (Ja, csak az enyém?!)
- az ajánlás úgy fogalmaz, hogy az egészséges étrend a szív-érbetegségek kialakulásának és romlásának megelőzésének sarokköve. De mit ajánl?

- telített zsírsavak ne haladják meg az energia-bevitel 10%-át
 - ún. telítetlen transz zsírsavak fogyasztása a minimálisra csökkentendő
 - <5 g só naponta
 - 30-45 g rost naponta (teljes kiőrlésű termékek)
 - min. 200 g gyümölcs (2-3 adagban) naponta
 - min. 200 g zöldség (2-3 adagban) naponta
 - heti 1-2 alkalommal fogyasszunk halat (lehetőleg olajos húsú halat együnk, mint pl. a tonhal, makrél, szardínia, pisztráng, hering, lazac stb.)
 - 30 g sótlan dió naponta
 - cukorral ízesített italok fogyasztása nem javasolt
 - alkohol fogyasztás korlátozása: férfiaknak 2 pohár, nőknek 1 pohár ital (1 pohár = 10 g alkohol)
- valljuk be, nem a magyaros konyha alapreceptjei. De a kiegyensúlyozottság nagyon fontos. Nem bűn megenni a töltött káposztát jó házi tejföllel, és nagy karéj fehér kenyérral, de minél változatosabb az étrendünk, annál jobban tudjuk biztosítani szervezetünk (így szívünk) számára az egészséges működéshez szükséges forrásokat.
- Az alábbi ábra (sajnos csak angol nyelven hozzáférhető) összefoglalja a helyes (szakirodalomban „mediterrán”) diéta lényegét.

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population



Ez volt a megelőzésről szóló gondolatmenet első része. Arról a 3 legfontosabb dologról esett szó, melyek megváltoztatása a mi saját dolgunk, feladatunk, misszióink és néha keresztünk. Sokminden van még hátra. Beszélünk kell a testsúly-

ról és olyan betegségekről, mint a magas vérzsír-szint, a magasvérnyomás, a cukorbetegség. És egy fontos dologról: a gyógyszerekről. Ez a következő hónapban lesz olvasható. És lesz benne egy másik hadvezér, bizonyos Szun-Ce... ■



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA SCALA

MINDEN ELEMÉBEN ÚJAT MUTAT.



A megadott értékek a típusjávahagyás során rögzített, gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak a 715/2007/EK rendelet jelenleg érvényes előírásainak megfelelően. Ezen értékeket egyes többletfelszereltségek, tartozékok, valamint a vezetői szokások és egyéb, nem technikai jellegű tényezők (pl. környezeti feltételek) is befolyásolják. A kép illusztráció.

www.skoda.hu

A ŠKODA SCALA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,7-6,1 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 123-140 g/km.





Wilkhahn: a dinamikus ülés evolúciója

Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető

A német Wilkhahn gyár Európában az elsők között forradalmasította az ülés kultúráját, újabb és újabb innovációkkal színesítve az irodai ülés-kultúra kínálatát, fokozva a munkavállalók testi és szellemi aktivitását.

Első hallásra talán meglepően hangzik, hogy az ülésnek dinamikusnak kell lennie. Sokan annyira megszokták a munka közbeni merev, íróasztal fölé görnyedt testtartást, hogy elképzelni sem tudják milyen érzés folyamatos mozgásban lenni az irodai székükön.

A Wilkhahn Európában elsőként ismerte fel, hogy a statikus ülés egészségtelen és fárasztó, hiszen az emberi test mozgásra lett teremtve. Ülés közben több ponton is megtörik a test, ami akadályozza a szabad vérkeringést, az emésztést, a kiválasztási folyamatokat, nem beszélve a gerincoszlopra és a csigolyákra nehezedő fokozott terhelésről. Ezeknek következtében egy nem

megfelelő széken, szinte mozdulatlan testhelyzetben ülve hamar csökken a koncentrációs képességünk, elfáradunk, lankad a figyelmünk, nem beszélve a később jelentkező mozgásszervi és egyéb egészségügyi problémákról.

A Wilkhahn már első ergonomikus székében, az 1980-ban kifejlesztett és a mai napig gyártásban lévő FS-Line irodai székben is alkalmazta a szinkronmechanikát, amely az ülőlapp és a háttámla egymástól eltérő szögben történő mozgását jelenti, miközben a háttámla megfelelő megtámasztást ad a hátnak, a gerincoszlopnak. Ezt úgy érik el, hogy a háttámla rugóerejét, annak ellenállását a székben ülő testsúlyához lehet állítani. A szinkronmechanikás székek előre-hátra mozgása közben folyamatosan követik és optimálisan megtámasztják a benne ülő testét miközben személyre szabhatóan állítható a deréktámasz magassága – ami

megakadályozza a nem kívánt gerinc görbületek kialakulását, valamint az ülőlapp hátsó, megemelt része pedig megakadályozza a medence hátra billenését -, állítható az ülés mélysége, ami az eltérő comb hosszúság miatt érdekes, és állítható a kartámasz magassága, szélessége, mélysége is.

Annak érdekében, hogy még szabadabbnak érezze magát a görgős irodai székben ülő ember, 2010-re a Wilkhahn továbbfejlesztette a szinkronmechanikát, létrehozva annak 3D-s változatát. Ezekben a székekben nemcsak előre-hátra, hanem oldalirányban is lehet elmozdulni az ülőlapon az íróasztali ülő munka mellett is. A 3D szinkronmechanikás székek első és ma is igen népszerű modellje a Wilkhahn ON, amely a munkatársaknak és a vezetőknek egyaránt ergonomiailag tökéletes ülés-komfortot kínál. Az ON irodaszék technológiájának lényegét a háttámla



két karon történő felfüggesztése és ülőlappal összekötése alkotja, amely, mint két szárny szabad mozgást enged az ülőlappnak és a háttámlának is. A Trimension mechanika már egy egész apró testhelyzetváltozásra válaszol, miközben a székben ülő mindig a középpontban marad.

A Wilkhahn IN irodai szék kedvezőbb árfejkévével már a munkavállalók szélesebb rétegei számára teszi lehetővé az oldalirányban is mozgó Trimension mechanika használatát. Az érzés olyan a székben ülve, mintha egy labdán foglalnánk helyet, viszont az IN szék háttámlája optimálisan támasztja meg a hátat és a gerincoszlopot. A háttámla rugalmas membrán szövete ugyanazzal a technológiával készül, mint a legújabb generációs sportcipők. Nem véletlen az egyezés, hiszen a cipő és a szék is mozgásra ösztönöz.

A Wilkhahn a német Köln Sport Egyetemmel közösen fejlesztette ki az AT irodai szék mechanikáját. A minden irányban dönthető háttámlának köszönhetően olyan izmokat is képesek vagyunk ülni helyzetben megmozgatni, amit egyébként csak futás közben használnánk. Az ON széktől eltérően itt már nem a rugóerő, hanem a saját testsúly határozza meg a 3D-s mozgás dinamikáját és a székben ülő egyensúlyi pontját. A háttámla ellenállásának mértékét itt nem kell kézzel állítani, automatikusan alkalmazkodik a székben ülő testsúlyához. Ez igazán egyszerűvé teszi a használatát. Csak bele kell ülni, beállítani a magasságot, és a többi már rá lehet bízni a székre és a testünkre. A váltakozó ülő-álló munkavégzés számára továbbfejlesztették az AT széket, így az ülőmagasság mellett támaszkodni is lehet az ülőlappján egy magasított, az álló magasságú asztalhoz állított

pozícióban. Így két széket kapunk egy áráért: egy normál görgős széket és egy üleptámaszt.

A Wilkhahn dinamikus ülést, a munka közbeni mozgást ösztönző ülőbútorai az irodai székek mellett kreatív üleptámaszokkal is kiegészülnek. A támaszkodó székeken beszélgetve a test folyamatos mozgásával az elme is könnyebben aktiválódik, és segíti az új ötletek születését. A gyártó cég a német precizitás és magas minőség mellett tudatosan figyel ülőbútorai játékos jellegére ezzel is előhözva használóik kreatív oldalát. ■

WILKHAHN AT
<https://youtu.be/sdV2e1d0zmM>

WILKHAHN IN
<https://youtu.be/KFRQkZgEYgE>

WILKHAHN ON
<https://youtu.be/ESaS3j7RNAA>



A gondolat ereje, avagy minden fejben dől el

Polgár Zita



Az edzésfiziológia területén végzett áttörő kutatások lenyűgöző állításokat mutatnak arról, hogy miként válunk fittebbé.

A nagy meglepetés azonban nem az, amit „meg kell tennünk”, hanem az, amit „nem”.

Gondolataink szó szerint meghatározhatják testünk méretét, alakját és erejét.

Évtizedek óta a testmozgástudósok azon dolgoztak, hogy felfedezzék, hogyan válunk fitté. Az erősebbé válás arról szól, hogy elegendő ellenállást kell létrehozni egy izomban, hogy milliányi mikroszakadás keletkezzen, amelyek napok, hetek és hónapok alatt újjáépítik önmagukat, nagyobbak, karcsúbbak és erősebbek lesznek. Tehát amikor súlyokat emelünk, sprintelünk vagy nagyjából bármilyen gyakorlatot folytatunk, mozgásba hozzuk ezt az egész folyamatot.

Az egész ciklust hipertrófiának nevezzük, és mindig mechanikus tapasztalatnak tekintették. Hasonló a helyzet a súlycsökkenéssel. Semmi lustulás, csak a kemény munka. Ahogy a híres szólás is mondja: „nincs fájdalom, nincs nyereség!” De mi lenne, ha változtatnánk ezen a szlogenen?

Nincs fájdalom... hatalmas nyereség.

Jól hangzik ugye?

Az izomépítés, kiderült, közel sem olyan mechanikus, mint gondoltuk. Valójában Erin M. Shackell és Lionel G. a Bisop's egyetemen nemrégiben készült tanulmányából kiderül, hogy az ember szinte azonos erőnlétet érhet el anélkül, hogy fel emelné az ujját, mintha edzene!

Ez a tanulmány három különböző embercsoportban mérte az erőnövekedést. Az első csoport semmit sem tett a megszokott rutinton kívül. A második csoportban két héten át koncentrált erőnléti edzéseket végeztek egy adott izomra, hetente háromszor. A harmadik csoport audio CD-ket hallgatott, amelyek arra készítették őket, hogy képzeljék el magukat ugyanazon az edzésen, mint a testedző csoport, hetente háromszor.

Az eredmények mindenkit megleptek.

A kontrollcsoport, aki nem tett semmit, nem látott erőnövekedést. A heti három alkalommal edző csoport 28%-os erőnövekedést tapasztalt. Eddig nincsenek nagy meglepetések. Ám az a csoport, amely nem edzett, hanem inkább a testedzésre

gondolt, az erő közel azonos növekedését tapasztalta, mint a testmozgás csoportja (24%). Igen, jól olvastad! A testmozgást vizualizáló csoport közel azonos előnyhöz jutott az erőnövekedés szempontjából, mint az a csoport, amelyik valóban dolgozott.

Mindez két nagy kérdést vet fel nekünk:

- Hogyan működött ez?
- Ez azt jelenti, hogy tényleg teljesen ki tudok bújni az edzés alól anélkül, hogy valaha is dolgoznék?

Az elméd legalább két különféle módon hatalmas szerepet játszik

Az endokrin rendszerhez való kapcsolódás révén a különböző gondolatok és mentális állapotok felszabadítják azokat a hormonokat, amelyek drámai módon felgyorsíthatják vagy visszafoghatják az izomnövekedést. Valójában egyesek a folyamat felgyorsításának módját keresve ezeket, vagy a hasonló vegyszereket extra mennyiségben fogyasztják vagy injektálják. Mindannyian tudjuk, hogy melyek ezek - a szteroidok és különféle származékaik. Nem a legokosabb választás.

Más vegyi anyagok különböző szervekben úgy működnek, hogy akár egy szempillantás alatt feltüzelik vagy lelassítják az anyagcserét, aminek következtében villámgyorsan rengeteg kalóriát éget el, vagy lassítja annak égetését.

Egy későbbi Harvard-tanulmány tovább erősítette az eredményeket. Ebben a tanulmányban egy nagy szálloda takarító személyzetének azt mondták, hogy amit napi szinten végeztek, az a testmozgás mennyiségének minősül, amely fitt és egészséges. Nem változtattak a viselkedésükön, csak végezték a munkájukat, mint mindig.

Négy héttel később ezek a házvezetők lefogytak, csökkent a vérnyomásuk, a testzsír százalékuk, a derék-csípő arányuk és a BMI indexük. A takarítók hasonló csoportja, akik nem hitték, hogy munkájuk edzésnek minősül, nem látták ezeket a változásokat.

De van valami, ami túlmutat a gondolatok és a kémia közötti kapcsolaton, amikor az erő megszerzésére irányuló konkrét törekvésről van szó. A kémia segíthet az izom növekedésének felgyorsításában.

De kiderült, az erő lehet, hogy közel sem annyi, mint az izomméret vagy a hipertrófia, ahogy gondoltuk.

Kémiai rendszere mellett testünknek legalább egy fő elektromos rendszere van - az idegrendszer. Az izomösszehúzódást kiváltó jel elektromos impulzusként kezdődik az agyban. Ez az impulzus a test elektromos áramkörén vagy idegein keresztül jut el az izomhoz. Az, hogy mennyire hatékonyan adja le ezt

az impulzust és mennyire fogékony az izom az impulzussal szemben, nagyrészt meghatározza, hogy az izom mennyire képes összehúzódni. Minél teljesebben és minél gyorsabban összehúzódik, annál erősebbnek mondjuk. Neuromuszkuláris könnyítésnek nevezzük ezt a folyamatot.

Na most itt van a lényeg! Turbózhatsz tested elektromos impulzusrendszerét azáltal, hogy többször „megjeleníted” az izom összehúzódását, anélkül, hogy valaha is összehúznád. Ezen ismeretek alapján évek óta tudjuk, hogy a vizualizáció nagyszerű módja annak, hogy lassítsd az erővesztést például a sérülésből való felépülés során.

No és mi van ezzel a második kérdéssel ...

A rövid válasz a második kérdésre, hogy valóban kibújhatunk-e az edzés alól, valószínűleg még nem... még! A testmozgás, az izomméret növekedése és a fogyás rendkívül összetett folyamat. Rengeteg dolog zajlik egyszerre, ezért szinte minden testmozgással végzett vizsgálat ok-okozati, és nem korrelatív. Vagyis a fent említett kísérlet eredményei egyelőre nem hosszútávon maradandóak. Az elképzelt gyakorlatok hatékonysága nagyobb, ha az illetőnek tényleges tapasztalatai vannak az adott mozgásfajtaival kapcsolatban. Az emberi tudat ereje határtalan! Agyunk a mai napig fel nem fedezett terület, amelynek bizonyos képességeit tudatunk csak részben világítja meg.

Azt kell mondanunk inkább, hogy a fogyás és az erőgyarapodás „összefüggésben van” a testmozgással, mint azt, hogy a testmozgás „okozza” őket. Mivel szinte lehetetlen elkülöníteni, hogy a testmozgás vagy a „gondolkodás” gyakorlása milyen elemeket végez a folyamatban.

Egyelőre nem vagyunk képesek azt mondani, hogy lehet szátkásnak, vagy nagyobbak gondolni az izmainkat. A mondat kulcskifejezése azonban az „egyelőre” volt. Hihetetlenül izgalmas téma a rendkívül hatékony, vizualizált edzések lehetőségei a közeljövőben. Ne feledjétek: a tudatnak csodálatos képességeink vannak, és bármi történik is a fejünkben, az lehet olyan, mintha valóban megtörténne.

A mozgás, a tényleges testmozgás, az izzadság, az edzés közbeni légzések, az ízületek az izmok és a kötőszövetek egészségének megőrzése szempontjából kiemelt fontosságú és megfelelő kritériumok mellett valóban életre szóló szórakozás. Megtanulod általa a kitartást, önbizalmat, meditációt – és motiváltságot ad. Levezetheted vele a feszültséget, stresszt. Egészségmegőrzés, én-idő, kikapcsolódás, közösség... Ezt mind jelenti a sport! ■

Forrás:

1. Brian Clark, professor of physiology and neuroscience at Ohio University's Heritage College of Osteopathic Medicine
2. Jonathanfields.com



GACSÁDI ALBERT
FOTOGRAFUS
BRANDFOTO.HU



GAP STUDIO
WWW.GAPSTUDIO.HU



BENIS OPTIKA

2141 Csömör, Gorkij fasor 2.
Telefon: +36 28 446 649
Mobil: +36 70 66 19 608
www.benisoptika.hu



VIVA
VITAMINWATER

Csobot Adél *Istenes Bence*
Csobot Adél Istenes Bence



love yourself.

www.viwa.eu [f/viwavitaminwater](https://www.facebook.com/viwavitaminwater) [i/viwa_vitaminwater](https://www.instagram.com/viwa_vitaminwater)

Két világ közt

Az írás az Akutszakasz blogon jelent meg 2021. február 19-én
(Baji Anikó engedélyével)



Egész nap a híroldalokon lógtam és a napi sajtójt vártam. Vártam, hogy bejelentés, csak egy rossz periódus volt az emelkedés, mégsem lesz harmadik hullám, de sajnos nem így lett. Az új esetek 3000 fölé ugrottak, ismét 4000 felett van a kórházban kezelték száma és 100 felett a halálzási mutató. Próbáltam elfogadni, hogy ez a tavasz is megy a levesbe, de nagyon nehezemre esett.

Edzés közben elkezdtem keresni az elfogadás lehetőségét, és próbáltam osztani szorozni. „Az első hullám is tavasszal volt és sokkal lazább... Jó, de akkor közelében sem voltunk az őszi kiugrásoknak. Az őszi ciklusnak 3 hónap kellett, akkor most...” Nem lehet viszonyítani! Amikor az első maratonra készültem, akkor kerek kilométereket futottam. Próbáltam egyforma résztávokat futni: 5 km-25 perc, 10 km-50 perc, 20 km-100 perc. Aztán eljött a maraton és a 30. kilométer. Akkor értettem meg, hogy ez egy komplett táv, én nem vagyok Mo Farah és a maraton 30 km után kezdődik. Most is így van. Hiába vannak hullámok, mert azok csak résztávok. Járvány van...

Egy évvel ezelőtt döbbenet ültünk a monitor előtt és a lombardiai mutatókat néztük, olykor fájdalmasan felszisszenve. Egyre több kép került fel a szochálóra, ahol láthattuk, hogy miként küzdenek a kollégák Olaszországban. Emlékszem a napra, amikor március 4-én bejelentették

az első esetet. Összeszaladtunk, mint romlott tej a fazékban, aztán egy-két kivételes napot leszámítva, stabilan 100 alatt hoztuk a nyarat is. Ha jól emlékszem, október 25-én léptük át először a 3000-et. Na, nekem ez a nap ül a vállamon és attól félek, a sors visszazugdosott minket tanulni egészen októberig.

A műszakot futtában vettük át este. A menedzsmenőtől kapott tortát majszolva szalagáltunk, hogy összeálljon valami rendszerfele az átláthatatlan tömegben. Az elkülönítőben szállításra váró COVID pozitív betegek küzdöttek szó szerint a levegőért. Türelmetlenül sürgettem a betegszállítót, hogy csipkedje magát, mert a mentő kettesével hozza a betegeket és elég nehéz mostanában pre-triagezsolni, mert mindenki gyanús.

Van, aki fixen pozitív PCR-rel rendelkezik és a tünetei rosszabbak lettek.

Van, akinek klasszikus tünetek miatt kellett mentőt hívni (láz, gyengeség, étvágytalanság, fej-és izomfájdalom, fulladás) és a gyorsteszt mutatott pozitív eredményt.

Van, aki minden létező tünetet hozza és a mellkasröntgenen óriási tüdőgyulladás van, a laboreredményei klasszikusan szét vannak csúszva, de a gyorsteszt náluk negatív. (Na ebben az esetben szoktunk falat bontani. Egyértelműen a tünetekre koncentrálnak, a gyt csak egy plusz)

Van, aki bejön egy akármilyen problémával, pl. STROKE-kal és semmi jele nincs annak, hogy COVID pozitív, de olyan labor és radiológiai eredmények jönnek vissza leletezve, hogy a mozdulni nem tudunk a meglepetéstől. Aztán repül a gyorsteszt és piff, máris pozitív.

Van, aki hetekkel, hónapokkal a koronavírus-fertőzés után olyan harmatosan gyenge, olyan elesett és olyan kimaxolt „akár COVID is lehetne” tüneteket produkál, hogy arra szavak nincsenek.

A beáramlás elképesztően erős, nagyjából az októberi terhelésnél járunk és egyre vadabb dolgokkal kell szembenéznünk az előszűrés alkalmával, mert mindenki gyanús, még az is, aki egyébként nem az.

Fogalmam nincs, hogy meddig fog felszaladni a második tavaszi ciklus, csak reménykedni tudok, hogy kegyes lesz hozzánk a sors. Próbálok összehasonlítani a hullámokat, de nincs értelme. Egyszerűen csak megyünk előre fejnehéz állapotban és próbáljuk megmagyarázni a környezetünknek, hogy miért lettünk olyanok, amilyenek. Próbálunk egyensúlyt teremteni a két világ közt, amelyekből ki-be rohangálunk és elmagyarázni, hogy az, aki nincs benne, az egy teljesen másik járványt lát, mint mi, akik szügyig gázolunk benne ki tudja meddig.

Hullan Bea- Nadin
114x114 cm, olaj festmény

SURIART.COM

...

Egyedi festmények és giclée-k,
limitált kiadású fotók, grafikák, és digital-art művek
széles választékát kínáljuk.

...

Pénzügyi tervezés

Első rész / megtakarítások

Hiller Szabolcs • közgazdász

A pénzügyi tervezés egy olyan rovat, ami a korszellemmel átitatva megelőzésre alkalmazható gyakorlati információkat nyújt. A téma első részében a személyes-életpálya szakaszaihoz tartozó pénzügyi eszközöket kívánom bemutatni, az első részben a megtakarítási termékekről osztok meg pár gondolatot, a második részben pedig az egyösszegű befektetésekről lesz szó.

A jövőtervezés alapja, hogy tudjuk hol tartunk. Azaz el tudjuk helyezni magunkat a saját életpálya görbéjén. És tudnunk kell azt is, hogy a jövőben hova kívánunk eljutni. A pénzügyi tervezés éppen olyan, mint a kardiológus szigorú életviteli előírásai, hogy miképp tovább, vagy nem tovább! A helyes diagnózis felállításhoz helikopter nézetből kell szemlélnünk a saját életutunkat, és információra van szükségünk, hogy egyes élethelyzetekben milyen eszközöknek vehetjük hasznát.

Napjainkban sokan vannak, akik a rendszeres megtakarításokra mint befektetés gondolnak, és épp olyan sokan vannak azok is, akik pár milliós részvényt pakett birtokában a teljes megtakarításukat kockáztatják. És mind két táborban sokan vannak, akik hibásan értelmezik a kockázat fogalmát.

Az egyik csoportba a megtakarítók tartoznak, akik a hosszútávú megtakarításaik jelentős részét kötvényalapokban tartják. Kérdezem én, mi értelme van 0%-os kamatkörnyezetben, a 20 évre szóló rendszeres befizetésű megtakarításokat 60-80%-os kötvény arányban elhelyezni? A túlzott kockázatkerülés hosszútávon jelentős hozamvesztést eredményez.

A másik csoportba azok tartoznak, akik a gyors és magas hozam reményében az eddigi felhalmozott vagyonukat kockáztatják. A piac nem csak jutalmazni tudja a kockázattól való távolmaradást! A régi iskola azt mondja, hogy az ilyen kockázatos eszközökbe csakis a likvid vagyonunk maximum 10-20%-át fektessük!

Személyes életpályánk alakulását csakis a jövedelemtermelő képességünk viszonyában érdemes vizsgálni. Minden életpálya szakaszban más-más eszközök szükségesek, hogy felelősen tudjuk tervezni a következő szakaszok biztonságát. Az alábbi ábra az MNB oldalán elérhető, és életkoroknak megfelelően szemlélteti az egyes pénzügyi eszközök alkalmazhatóságát.

A második szempont pedig a kockázat fogalmának pontos megértése. Vannak, akik egyből csak a legrosszabbra tudnak gondolni. Számukra a kockázat = veszteséggel, pedig ez egyáltalán nem így van. A kockázat csupán a veszteség lehetőségét hordozza magában. Az életvitelünkkel, megtakarításainkkal, a jövőnkre ható személyes kockázatok csoportosíthatók, számszerűsíthetők és kiszámíthatók. Ezáltal pedig kezelhetők is. Komoly iparág épült erre a megállapításra!

Fontos azonosítani a kockázatokat, felmérni azok valós negatív hatásait, amikkel befolyásolni képesek a jövőbeli életpályánk alakulását. Mivel mindenki más és más jövedelmi csoportba tartozik és más életszakaszban tart, ezért az MNB által is alkalmazott módszerrel szemléltetem, hogy mely életszakaszban melyik pénzügyi termékek nélkülözhetetlenek, hogy a terv sikerüljön.

A következő ábra is az MNB oldaláról való és a különböző életcéllok alapján szemlélteti az alkalmas pénzügyi eszközöket.

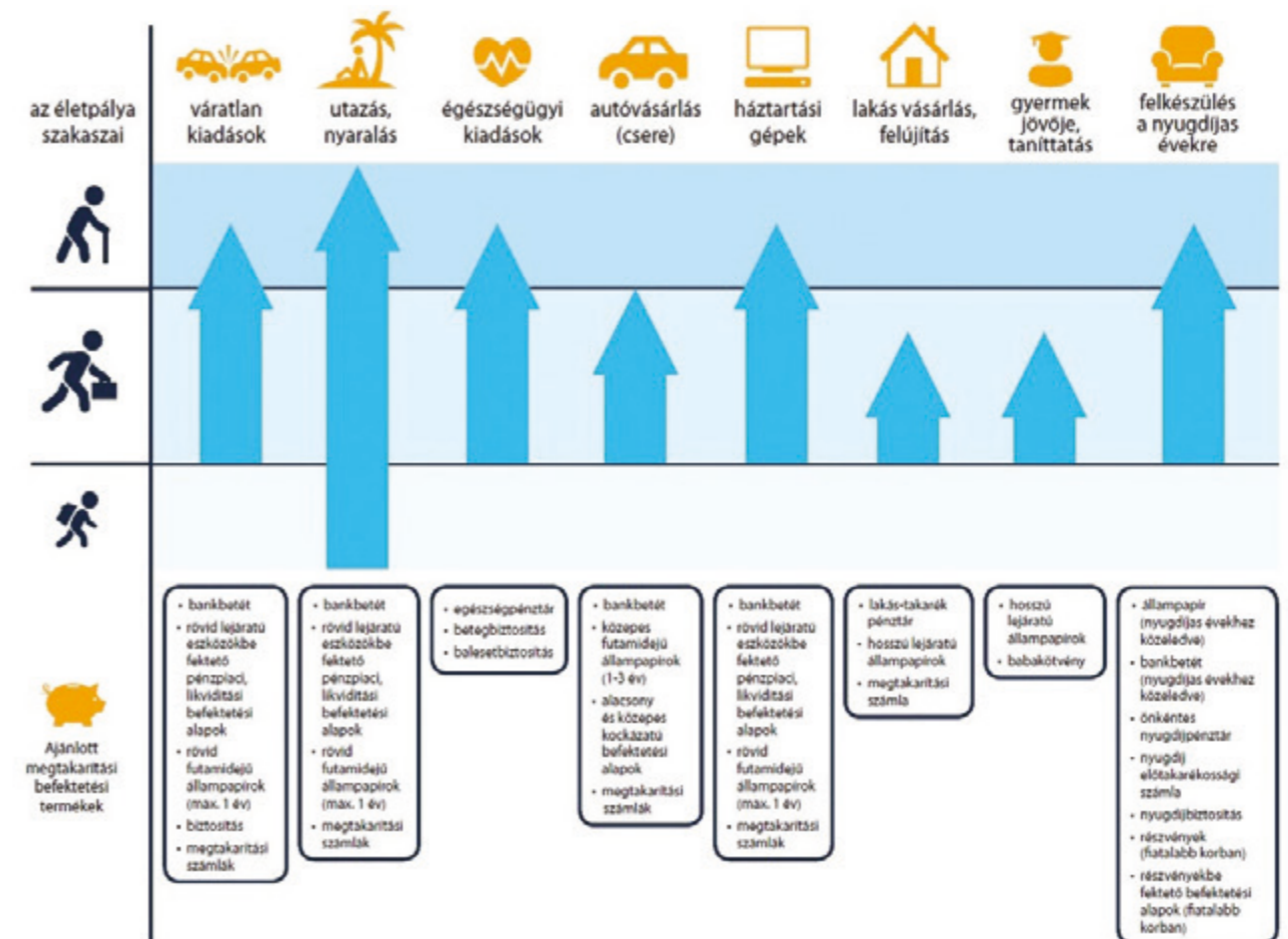
Nézzük végig a legfontosabb pénzügyi eszközöket, amelyek szükségesek a stabil pénzügyi háttér megteremtéséhez.

Megtakarítások

Egy szerződés indításakor három kérdésre kell határozott választ adnunk. Milyen célból indítjuk? Mikorra van szükség a tőkére? Mekkora tőke szükséges hozzá?

1. Vésztartalék

Fontos tisztázni, hogy a vésztartalék nem egy hosszú távú megtakarítási folyamat eredményeként kell, hogy keletkezzen. A vésztartaléknak minimum 3 havi jövedelemmel kell megegyeznie. Ennek bármikor elérhető formában, likvidnek kell lennie, hiszen ezért vésztartalék, és csak olyan esetben szabad hozzányúlni, amikor a jövedelemtermelő képességünk csökken, például munkanélküliség vagy hosszabb betegség esetén.





A vérszertarték elhelyezéséhez megfelelő eszközök:

- Otthon, biztos helyen készpénzben!
- Bankban, lekötött betét formájában.
- Magasabb jövedelem esetén értékpapírszámlán, likvid kötvényben, kis kockázatú befektetési alapban, hosszú kötvény alapban.

A jövedelemkiesés elleni védelemre a kockázati biztosítások is nagyszerű megoldásokkal szolgálnak. Ezek a biztosítási termékek arra hivatottak, hogy a jövedelemtermelő képesség csökkenése vagy megszűnése esetén, hosszabb-rövidebb időszakra pénzügyi segítséget nyújtsanak. Amolyan védőburkot tudnak képezni a jövőbeli terveinket illetően. Úgy gondolom, napjainkban egyetlen ember sem létezhet ilyen jellegű biztosítási szerződés nélkül.

2. Nyugdíj megtakarítás

Az első és legfontosabb megtakarítási elemnek a nyugdíjunk biztosításának kell lennie.

Ez szintén könnyen kalkulálható tétel, és mind a három kérdés könnyen megválaszolható. Ma egy átlagembernek, hogy nyugodtan nyugdíjba tudjon vonulni, minimum 30 millió forint tőkére lesz szüksége 65 éves korára.

Ha 25 éves korában elkezdi erről gondoskodni, nyugodt szívvel indulhat havi tizenötezer forintos megtakarítási összeggel. Idő egyenlő tőke, így a minimum kívánatos összeg a rendelkezésre fog állni. Ahogy pedig az életútján előrehalad, bőven meg is tudja majd haladni azt. Az idő múlásával egyre magasabb összegeket kell erre a célra szánnunk, egy 35 éves számára ez az összeg, már a duplája, azaz harmincezer forint lesz. Egy 40 éves számára kerekén negyvenezer, de egy 45 éves számára már havi hatvenezer forintot jelent!

3. Szabad felhasználású megtakarítások

Közép- és hosszú távú megtakarítások számára alkalmas eszközök, mivel ennél a megtakarítási tételnél csupán a jövedelemtermelő képességünk és a vágyaink szabnak határt. Így a három kérdésre határozott válasszal kell rendelkezünk! Ellenkező esetben, mint ahogy a gyakorlat is mutatja, sok esetben indul el 10 ezer forintos havi megtakarítási összeggel rendelkező szerződés. Ami egy gyermek számára tökéletes, hogy majd 10 év múlva neki add, de őszintén megvallva másra nem igazán alkalmas!

Az első két megtakarítási termék a hosszú távú megtakarítások kategóriájába tartozik. Ezért értelmetlen olyan portfóliókat beállítani, amik leginkább egy egyösszegű befektetés esetében lennének elfogadhatók.

A részvény önmagában valóban az egyik legkockázatosabb eszköz, de egy 100, esetenként 400 vállalat papírjait tartalmazó befektetési alap korántsem olyan mértékben. A rendszeres díjas megtakarítások esetében pedig, az árfolyammozgásokból eredő kockázat is nagymértékben csökken. Fontos megjegyezni,

hogy aki az elmúlt 50 évben a részvénypiacokon befektetett, és a befektetését minimum 10 évet meghaladóan tartotta, az 100%-os eséllyel pozitív reálhozamot tudott elkönyvelni. Nyilván egy befektetési alaptól nem várható el, hogy megszerezd a Tesla éven belüli 400%-os emelkedését, de nem is arra való.

Egy hosszú távú megtakarítás esetében a trendeket kell figyelni, a valódi befektetési célpontok azonosítását pedig nyugodtan bízhatjuk a profikkal. Nem egy olyan részvényalapot tudok említeni, ami 5 éves időtartam alatt 100%-ot meghaladó teljesítményt tudhat maga mögött. Nyilván a múltbéli hozamok nem jelennek garanciát a jövőre nézve, de érteni kell, hogy miből is jön létre az a hozam. A piaci kockázatokat pedig nem a részvények kerülésével, hanem az aktív kezeléssel lehet csökkenteni. A gazdaság ciklikus volta miatt bőven van idő, hogy a már szemmel látható felhalmozásokat egy krízis esetén biztonságosabb eszközökbe csoportosítsuk át.

Nézzünk meg pár olyan befektetési alap kategóriát, ami a fent említett hosszú távú megtakarítások számára alkalmas portfólió elemnek számít.

A fenntartható fejlődés, a víz- és környezetvédelmi szempontokat előtérbe helyező befektetési formák. Hiszen, napjainkban egyre fontosabb szempont a fenntarthatóság, több figyelmet kapnak a zöldebb vállalatok, a téma nagyobb hangot kap a médiában, és nem utolsósorban nagyobb tőkét is vonzó befektetési formává nőtte ki magát! Érdemes a megtakarításaink egy részét "ESG" alapokba fektetni. Az elmúlt egy évben is jelentős, 50%-ot meghaladó hozamot értek el a kategória legjobbjai.

Másik kiemelt kategória a modernizációba, robotikába, számítástechnikai megoldásokat fejlesztő vállalatok részvényeibe fektető alapok. Napjainkban a technológiai szektor vált a leggyorsabban növekvő iparággá, ezek a vállalatok a jövőt építik, érdemes hát részesedni a szektor teljesítményéből. Az ilyen tematikájú befektetési alapok is kiemelkedő kétszámjegyű hozamokat nyújtottak.

Nyersanyag alapok. A napjaink és a jövő igényeinek kiszolgálása hatalmas nyersanyag igényteliséggel rendelkezik, éppen ezért a gazdaság élénkülésekor a nyersanyagárak is emelkednek. A pandémia alatt is jelentős hozamot tudott biztosítani a szektor. Hosszútávon pedig további gyarapodással kecsegtet.

Akik a kis kockázatot keresik, számukra a jelenlegi kamatkörnyezetben érdemes a kötvényalapok helyett, az abszolút hozamú alapokat választani. Az aktívan kezelt alapok esetében profi befektetők felügyelik a megtakarításainkat, akik mindenkor arra törekcszenek, hogy pozitív reálhozamot érjenek el. A kategória legjobbjai 20% feletti hozammal büszkélkedhetnek éves viszonylatban.

Érdemes a fentiek alapján megvizsgálni a saját megtakarításainkat, kérje pénzügyi tanácsadója segítségét, és a kockázatkerülés miatt ne maradjon ki abból, ami közelebb juttathatja céljaihoz. ■



Stílus & Otthon

LAKBERENDEZÉS

TANÁCSADÁS
3D LÁTVÁNYTERVEZÉS
HITELÜGYINTÉZÉS

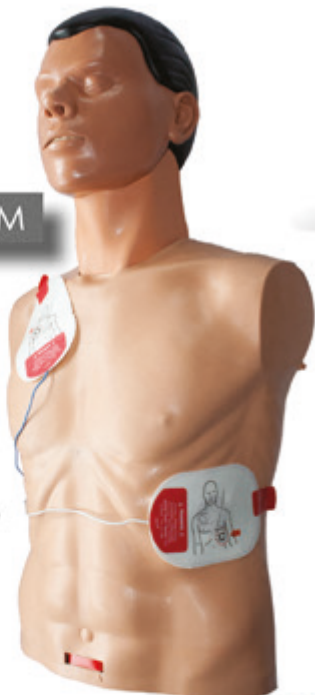
BUDAPEST
BALATON

KART DESIGN
KARTDESIGN.HU
06 30 9304402

Az újraélesztéssel - CPR - életet ment!

Ambu SAM

1. fázis:
Tanulás oktató
babákon
mellkaskompresszió
és lélegeztetés
gyakorlása



2. fázis:
Védelmi eszköz
keresztfertőzésekkel
szemben védelmet
nyújtó eszköz használata

Ambu Life Key
maszk



3. fázis:
Defibrillátor használat
elsajátítása
félautomata defibrillátor
megfelelő, biztonságos
alkalmazása



ZOLL AED Plus
defibrillátor

Az Ön partnere:

Speeding Kft.

Speeding Kft.
1126 Budapest, Ugocsa utca 5.
(06-1) 214-8858
info@speeding.hu
www.speeding.hu