

# Életementő

II. évfolyam / 4. szám  
2021. ÁPRILIS

ÉLETEMENTŐ MAGAZIN

Interjú Veréb Tamás  
színész-énekesrel

---

Nem veszíteni nehéz,  
hanem elengedni!

---

Hét stresszoldó  
wellness-trend

---

A gondolat ereje

---

SAINTCard

---

Infláció és járvány



LEGELŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

# Tartalomjegyzék



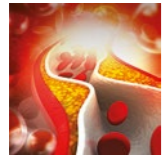
**4.**  
SAINTCard



**6.**  
Infláció és járvány



**10.**  
Interjú Veréb Tamás színész-énekesrel



**16.**  
Kisokos a szívünkről 5.



**20.**  
Megelőzés, megelőzés, megelőzés!



**24.**  
Prohome Home Office barometer



**28.**  
Hét stresszoldó wellness-trend 2021-ben



**32.**  
Nem veszíteni nehéz, hanem elengedni



**36.**  
Pénzügyi tervezés 2.

# INGATLAN & Cég-üzletresz

[www.bc01.hu](http://www.bc01.hu) • [www.baziscafe.hu](http://www.baziscafe.hu)

EXKLUZÍV PROPERTY

**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@legelsegely.hu](mailto:info@legelsegely.hu)**

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



# Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Április az év negyedik, 30 napos hónapja a Gergely-naptárban. A hónapot Mars kedveséről, Venusról nevezték el, Venust ugyanis Aperirének is hívták. A név a latin aperire szóból származik, melynek jelentése „megnyitni” – ez valószínűleg utalás az ekkor kinyíló természetre. A népi kalendárium Szent György havának nevezi. Itt meg is érkezünk: Szent György azaz SAINT George. Igen mindenhol ott vagyunk!

Oktatni mostanság nem igazán lehet, de a marketingünk hibátlan.

Kedves marketinges olvasó, ha most elmosolyodtál, megértem, távolról sem hibátlan, de egy Előszóban a költői túlzás néha megengedett. Pláne, ha a költészet napja is áprilisi. Tehát, nincs hónap nélkülünk.

Akár a leggyorsabban fejlődő havi online magazinok piacán keresgélünk, íme az Őrangyal Magazin.

Akár a klasszikus, céges, hűség, partner kártyák terén: SAINTCard... ami ígérem rövidesen jönni fog... tényleg!

Április. Elvileg tavasz, gyakorlatilag még 10-éig lehetett itthon síelni. Amikor e sorokat próbálom összerakni, a napozásnál kicsit közelebb állunk egy hógolyózáshoz.

Április. József Attila születésnapja, az előbb említett költészet napja, innen már csak egy gondolati ugrás édesanyám szintén áprilisi születésnapja.

Kusza gondolataimat összegezve kedvenc verseim egyikével, „A mamá”-val. Mindenki mondja el magában, és aznapra kisimul a lelke tőle.

Ez a hatodik lapszám, és még mindig nem arról szól aminek indult. Igyekezzünk fenntartani az érdeklődést. Nem könnyű, de szerencsére az érdekes emberek, a hasznos orvosi megelőző ötletek segítenek, még akkor is ha azok elgondolkodtatóak.

Most, amikor az emberélet olyan könnyűvé vált, amikor naponta nem várt szomorú hírekkel szembesülünk, másképp olvassuk ezeket is. Én sokkal figyelmesebben.

Prevenció, azaz megelőzés!

Lehet, hogy magamból indultam ki, de eddig nagyon nem szegeztem soha a képernyő, vagy a könyv elé. Szerintem most ez is másképp lett. Vérnyomás, túlsúly, egészséges táplálkozás...

Régi, ismert szavak, és „köszönhetően” a járványnak fontosabb lett a jelentésük, mint korábban bármikor. A kézmosást is másképp tanulják a mai gyerekek. Maguktól alaposabbak –ellentétben velünk, akik bogarakat, gyíkokat, netán egy békát is hazacipeltünk a térről, és háromszor küldtek vissza ebéd előtt kezét mosni.

Április és talán még a május lesz ilyen se eleje, se vége káosz tőlem.

Egy magazinon belül fontos a sokszínűség, és én ezzel a bevezetővel tökéletes ellenpont lettem az újságban fellelhető stílusos, érdekes, izgalmas, szórakoztató, precízen megfogalmazott cikkek tömegével szemben.

Áprilisi számunkhoz jó étvágyat kívánva (kézmosás előtte!)

## 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

## Akinek köszönettel tartozunk:



**Jécsai György (1961-2016)**  
a kuratórium korábbi tagja



**Suri Imre**  
a kuratórium korábbi tagja



**Dr. Szeifert Jenő**  
a kuratórium korábbi tagja



**Kártya, ami nem lehet másnak, csak egy igazi Órangyalnak!  
Légy te is családod, barátaid, munkatársaid őrangyala!**

Támogatni egy jó ügyet felemelő érzés, ami kiegészül egy másodlagos, [nem is illene említeni] "ez nekem nagyon megéri" gondolattal is, továbbá némi játékkal, ahol havonta nyerhetsz, és ahol év végi sorsolásaink alkalmával minden korosztály megtalálja a neki való izgalmakat, minőségi tárgyakat, régen vágyott programokat.

**A SAINTCard vásárlás a Legelsősegély Alapítvánnyal, annak munkájával, céljaival való egyetértés, támogatás a célok mielőbbi elérése érdekében. A saját oktatás/tudás mielőbbi megszerzésének kinyilvánított igénye!**

Az alapítvány elsődleges célja, hogy záros határidőn belül minden aktív magyar állampolgár képes legyen segíteni, szükség esetén magabiztosan és szakszerűen életet menteni. Merjen odaállni és beavatkozni a mentő megérkezéséig, fenntartva az esélyt az életbenmaradásra.

- A SAINTCard egy a társaiért felelős, tudatosan élő Órangyal csapathoz tartozás jelképe!
- A SAINTCard megvásárolható mind magán, mind céges formában.
- A SAINTCard korlátlan számú részvételre jogosít tanfolyamainkon.

- A SAINTCard birtokos az elfogadóhelyek mindegyikén – akik szintén végzett őrangyalok – kedvezményekben részesül.
- A SAINTCard birtokosok minden hónapban sorsoláson vesznek részt, ahol az elfogadóhelyek által felajánlott értékes tárgyakat, szolgáltatásokat nyerhetik meg. Minden 10. sorsolás extra nyereményeket rejt.

**Naprakész információkért iratkozz fel hírlevelünkre:**  
<https://legelsosegely.hu>

- a SAINTCard szabályzatról
- a SAINTCardhoz jutás lehetőségeiről
- a havonta bővülő SAINTCard elfogadóhelyek ajánlatairól
- a havi sorsolásokról, nyereményekről, nyertesekről
- az extra nyereményről
- és további izgalmas sport-, kulturális- és csoportos programokról

**SAINTCard Junior**

**A SAINTCard junior minden tanfolyamunkat elvégzett általános iskolásnak ingyenesen jár.**

A SAINTCard junior kártyára vonatkozó szabályokat, az elfogadó partnerek listáját, és a vele járó előnyöket rövidesen olvashatod, ha feliratkozol hírlevelünkre!



# HOME STYLING

Lakberendezés  
#egyszerűen tökéletest



**KECSKÉS RITA**  
Interior Designer



kartdesign.hu | Telefon 06 30 930 4402



# Infláció és járvány

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



Egyre sűrűbben kínál beszédtemát a mindennapi életünkben tapasztalható lassú, de folyamatos áremelkedés, ami olyan alapvető szükségleteinket is érinti, mint az energia- és élelmiszerpiac.

**Hogyan viselkednek a vállalkozók és a fogyasztók ebben a környezetben; van-e „jó” és „rossz” infláció, milyen mozgásteret van a monetáris és fiskális politikának – erre keresem a válaszokat a következő írásban. Jó olvasást!**

Az egész világ nyakig áll a COVID-korszak által okozott ingoványban, és sajnos – akaratunk ellenére – egyre beljebb és beljebb evezünk a mocsárban. Most ott tartunk, hogy sokakat foglalkoztat erősen az infláció alakulása és a várható kilátások – nem is alaptalanul. Nézzük meg, miért lett ennyire aktuális ez a kérdés, miért kell tartanunk az infláció megugrásától?

## Inflációt kiváltó folyamatok

Az infláció működési mechanizmusa nagyon komoly közgazdasági elveken, összefüggéseken alapszik. Azonban van egy nagyon jelentős hétköznapi sajátossága, alakulása (csökkenése és emelkedése) egyértelműen megjelenik a mindennapi életünkben – a lakossági és az üzleti életben egyaránt. Márpedig, ha ennek valóban kézzel fogható következményei vannak, akkor kutya kötelességünk a dolgok mögé nézni és kellő komolysággal kezelni azt. Persze egyből megkérdezhetnénk, hogy mégis hogyan? Előzetesen elégedjünk meg annyival, hogy valamennyi – pénzügyi – döntés meghozatalakor igenis számoljunk az infláció várható alakulásával.

Most pedig elsőként vegyük sorra, hogy napjainkban melyek azok a tényezők, amelyek tényleges erővel ruházzák fel ezt a „láthatatlan veszélyt”, vagy másik megközelítésben „láthatatlan lehetőséget” (ennek részletezésére a lentiekben még visszatérek).

## Az alagút végén sem a fény vár?

Mindenki ugrásra készen várja a korlátozások feloldását, ami a várakozások szerint el fogja hozni az elmúlt egy évben elhalasztott költségek megvalósítását: hirtelen, jelentős pénzköltés indulhat el (gondoljunk csak a kávézók-éttermek, nyaralási és szórakozási lehetőségek megnyílására). A gyors ütemű kereslet azonban nem biztos, hogy kellő mennyiségű kínálattal párosul, hiszen a repülőgépek, szállodák, éttermek férőhely-korlátosak, és akkor még nem számoltunk azokkal a szolgáltatókkal, akik esetlegesen végleg lezúzták a rolót, vagy nem tudják a kiáramlott munkaerőt pótolni. Egyszerű közgazdasági képlet, hogy ha a kereslet jelentősen nő, a kínálat pedig nem tudja ezt lekövetni, az áremelkedéshez vezet.

Az infláció szempontjából fontos kérdés az is, hogyan alakul az áruk és személyek szabad mozgása, a globalizáció (tartós korlátozása egyértelműen növeli az árakat). Az olcsó globális termékek előállítása úgy történik, hogy a gyártók megkeresik – és meg is találják, el is érik – a lehető legolcsóbb erőforrásokat és munkaerőt, így költséghatékony módon távoli országokba is elvihetik a termelést, globális ellátási láncot kialakítva. Minél hosszabb ideig és erőteljesebben érvényesülnek a globális termelést és kereskedelmet érintő korlátok, annál inkább számíthatunk az árak elszállására. Nem beszélve arról, hogy milyen változások következhetnek be ezen globális ellátási láncokban. Felvetődik a kérdés, hogy az, ami az elmúlt 20 évben jól működött, az a jövőben is kellő eredményességgel fog működni? Azt gondolom, hogy a globalizáció és lokalizáció – szuverenitás – kérdésköre (érdekellentéte?) most még inkább felszínre kerül.

## Részben ezzel összefüggő kérdés a munkaerőpiac helyzete

Hogyan alakul a magas szintű, modern tudást igénylő munkakörök mennyisége, lesz-e ezekben munkaerőhiány, ami felfelé nyomhatja a béreket – ilyen módon is „fizethet” inflációval a gazdaság. Ellenkező esetben, ha munkanélküliséggel kell szembenézni (akár a COVID miatt, akár hosszabb távon az előregedő társadalom okán), az elméletben csökkenti a béreket, deflációs hatást generálva.

Mindezekon túl – a teljesség igénye nélkül – hatással van az infláció alakulására a klímaváltozás miatt beálló élelmiszer és olajár-emelkedés, az egészségügyben és a gyógyszergyártásban tapasztalható nagyfokú keresletnövekedés. A bizalmatlanság és kiszámíthatatlanság okozta „védekező áremelésre” való hajlandóság a vállalkozók részéről, a rövid távú, *carpe diem* életszemlélet elharapódzása.

## Monetáris és fiskális válságkezelés

Az infláció monetáris jelenség, ezért indokolt erről az oldalról is körüljárni a kérdéskört. Az infláció elsődleges és alapvető közgazdasági mozgató eleme a gazdaságban lévő pénzmennyiség, az árszínvonal emelkedésének lehetséges oka tehát lehet a pénzkínálat növekedése és a pénzkereslet csökkenése egyaránt. Nézzük meg, hogy mit is jelent ez a hétköznapijainkban.

A pénzpiac kínálati oldalát tekintve inflációra lehet számítani, ha a monetáris hatóság folyamatosan növeli a pénzmennyiséget, aminek növekedési üteme gyorsabb, mint a jövedelem-szint növekedési üteme. Másrésztől kevésbé egyértelmű, de létező indok lehet a jövedelemcsökkenés is, ami fizetési nehézségekben, a pénzügyi folyamatok akadályoztatásában nyilvánul meg – ez azonban kevésbé aktuális jelenleg.

## A pénznek mindig ára van

A pénzmennyiség-bővítés, azaz likviditásbővítés az elmúlt egy évben jelen van mind a monetáris, mind pedig a fiskális oldalon. A monetáris lazítás és expanzív költségvetési politika egyaránt dedikált eszközei a koronavírus okozta gazdasági kihívásokra reagáló gazdaságpolitikai válság-menedzsmentnek. A kormányzatok 2020-ban – és jelenleg is – példátlanul gyors és jelentős mértékű költségvetési reagálással támogatták meg a monetáris lazító intézkedéseket. (Itt meg kell jegyezni ugyanakkor, hogy a fiskális költségekkel elsősorban a kieső bevételeket pótolták, azaz nem addicionális transzfereket képeztek, ami a keresletnövekedés miatt fontos szempont). A koronavírus egész Európában áttörte az eddig szigorúan megkövetelt költségvetési korlátot. Az államháztartási szigor egyik pillanatról a másikra eltűnt, miközben az államoknak rá kellett döbbedni, hogy nem csak a kereslet zuhan, hanem az adóbevételek is zsugorodnak. Mindezek pedig összességében jelentősen megnövelik a központi hiány mértékét, azaz az adósságot.

## Fontos rávilágítani azonban arra, hogy létezik „jó és rossz adósság” is

E mögött a jegybankok és kormányok tudatossága húzódik meg, azaz, hogy mennyire képesek felkészülni a jövőre, azaz mennyire képesek „*skillful management*”, azaz ügyes menedzsment alkalmazására. A jó adósság a jövő versenyképes iparágait finanszírozza, amelyek egyértelműen fedezetet jelentenek a felvett hitelekre, míg a rossz adósság a „múlt” befektetéseit jelenti. Rendkívül fontos tehát, hogy az egész világon hogyan döntenek a pénzek felhasználásáról,

mennyiben segítik azok azt a szerkezeti váltást, ami nélkül tartósan nem tud kijönni a világ válságból. Azaz tartósítja, bebetonozza a költségvetési deficit a rossz, elavult, nem hatékony struktúrát, vagy segíti a transzformációt.

Összességében tehát az történik, hogy a gazdaságba rövid idő alatt hatalmas mennyiségű pénzt pumpálnak be és ez a rengeteg pénz beindítja az árak növekedését.



### Mire számíthatunk?

Egy valami biztos: az inflációval a jelenlegi helyzetben mindenképpen számolnunk kell. Az infláció, ha átmeneti is lesz – a jelenlegi folyamatokat elnézve legalább ennyi vélhetően be fog következni –, kedvező hatással lehet azon vállalkozások életére, amelyek az elmúlt egy évben jelentős bevételektől estek el. A gazdaság újbóli berobbanásakor magasabb árakon értékesíthetik termékeiket, szolgáltatásaikat, talpra állíthatják magukat.

A jövő alakulása, azaz az, hogy hosszabb távon hogyan fog alakulni az infláció, már nagyon kérdéses. E mögött pedig

egy igen erős gazdasági erőjáték húzódik meg, a megnövekvő infláció visszaszorítása és a gazdasági növekedés támogatása érdekében. Az előző elkerüléséért egyértelmű kamatemelésre lenne szükség a jegybankok részéről, míg utóbbi esetben, a gazdaság helyreállása és felfütése érdekében pedig az alacsony kamatkörnyezet lenne a kedvező.

A monetáris hatóságnak azonban arra is van lehetősége, hogy elnőzöbben kezelje a valamennyivel magasabb inflációt (az elvárt 3% mellett van egy 1%-os toleranciasáv), annak érdekében, hogy a kibontakozó gazdasági növekedést, a beruházási kedvet még véletlenül se fékezze. A nagy eladósodottság közepette egy kisebb adósság-elinflálás jól jöhet, a többletinflációból származó adóbevételek növekedés jó eszköz a központi költségvetés bevételi oldalának megtámogatására.

### Két út

Fontos tehát feltenni a kérdést, hogy mi a jobb a jelenlegi helyzetben? Alacsonyan tartani az inflációt magasabb kamatkörnyezet mellett, vagy alacsony kamatkörnyezetben, rövid időn belül megszabadulni a kimagaslóan nehéz helyzettől, mindezt téve emelkedő inflációs környezetben. Körülnézve a világban azt láthatjuk, hogy fontosabb a gazdasági bővülés megindítása.

A gazdaság újraindulását érzékenyen kell követnie a fiskális és monetáris politikának egyaránt, és reagálni kell a folyamatokra. Ebben a megközelítésben pedig az inflációra úgy is lehet tekinteni, mint a gazdaságpolitikai eszköztár egyik lehetséges eszköze. Ha megfelelő módon járnak el a döntéshozók, akkor egy-másfél éven belül az államháztartási hiányráták csökkenése és a jegybanki likviditást bővítő politika visszaszorulása várható.

Alapvető szempont a gazdaságba pumpált pénz, a költségvetés megnövekedett kiadásainak felhasználása: sikerül-e versenyképesebben termelni, a szükséges szerkezeti váltásokat megvalósítani, exportot növelni.

Úgy vélem, mindezekből jól érzékelhető: az infláció alakulása soktényezős egyenlet függvénye, amiben kulcskérdés, hogy milyen erős a kormányzat pozíciója, de az is ugyanilyen fontos, hogy a gazdaság szereplői hogyan viselkednek, miképpen alakul a kormányzati-civil párbeszéd.

Ezért üdvözlendő minden kezdeményezés, amely a közös gondolkodás irányába mutat! ■

# SZÉCHENYI KÁRTYA PROGRAM

## HITELEK VÁLLALKOZÁSOKNAK ÁLLAMI TÁMOGATÁSSAL

AKÁR 0-0,5% ÉVI NETTÓ  
KAMATTAL\*



**KAVOSZ**  
Széchenyi Kártya Program

A SZÉCHENYI KÁRTYA PROGRAM ÚJ HITELKONSTRUKCIÓI A  
KAVOSZ ZRT., A VOSZ, VALAMINT A TERÜLETI KERESKEDELMI  
ÉS IPARKAMARÁK IRODÁIBAN IGÉNYELHETŐEK

[WWW.KAVOSZ.HU](http://WWW.KAVOSZ.HU)

\* A tájékoztatás nem teljes körű, és nem minősül ajánlatnak. Bővebb információ: [www.kavosz.hu](http://www.kavosz.hu) oldalon.



# A sokoldalúság jegyében Miskolctól-Budapestig, a színházi előadásoktól a koncertekig

Interjú Veréb Tamás színész-énekesrel

**Ha jól tudom, akkor szülővárosodban, Miskolcon, már elég fiatalon, mindössze 9 évesen gyerekszínészként kerültél bele a színházi körforgásba. Mesélnél erről és a kezdeti lépésekről egy kicsit bővebben?**

Egészen kicsi gyerekkorom óta megvolt a zene és a színpad iránti rajongásom. Zenei táborokba jártam, ahol énekelni és zongorázni tanultam. Nyilván gyerekként még nem tudtam pontosan megfogalmazni, hogy melyik részével szeretnék foglalkozni, énekes, prózai- vagy zenés színész, de azt egészen szilárdan tudtam, hogy színpadon szeretnék állni. A szüleim segítségével meg is tettünk minden ehhez szükséges lépést, amit Miskolcon csak lehetett. Játszottam a Miskolci Nemzeti Színházban gyerekszínészként, különböző műfajú ének versenyekre jártam, és emlékszem, nagyon jó volt már gyerekként megtapasztalni, hogy milyen érzés a színpadon állni. Így szépen lassan kirajzolódott, hogy felnőttként is ezt szeretném csinálni.

A szüleim, dacára annak, hogy polgári foglalkozásúak, nagyon szeretik a művészetet, látták, hogy szeretem csinálni és támogattak abban, hogy kibontakoztassam a képességeimet. Ők fedezték fel a Miskolci Nemzeti Színház castingját is, ahol az Isten pénze című előadásba kerestek gyerekszereplőket. Megkaptam a darabban a gyerek Scrooge szerepét, ami egy kis szerep ugyan, de olyan jó élmény volt az egészet csinálni, hogy aztán ott is maradtam pár évig, és eljátszhattam még például A kölyök című musical címszerepét, vagy Csóré karakterét a Valahol Európában című darabban. Eközben éltem a normális gyerekek életét, ideértve a tanulást, a csajozást és a barátokkal töltött időt. De mellette tudatosan készültem erre a pályára, kellő időt fordítva például az énektanulásra.

**Említetted, hogy milyen fontos számodra az énektanulás már egészen kis korod óta. Ki tudsz esetleg említeni néhány olyan tanárt, akikre egyfajta mentor-**

**ként is tekintesz, akik meghatározóak voltak számodra a korai szárnybontogatásodnál, tanítson akár a gimnáziumi diákszínpadon vagy az énekiskolában téged?**

Simonné Balogh Emese énektanárnt mindenképp meg kell említenem, aki a miskolci Egressy Béni Zeneiskolában foglalkozott velem 12 éves koromtól egészen az egyetemi évekig. Ő az egyik nagyon fontos tanár az életemben, a mai éneklésemre a legnagyobb hatást ő tette. Amit az éneklésről és az ének stílusokról tudok, azt tőle tanultam. A másik kiemelendő oktatóm már a gimnáziumi éveimből Dr. Lénárt Attila, aki nemcsak az osztályfőnököm és az irodalom tanárom volt, hanem egyben a Diákszínpad vezetője is. Ő rendezte az ott bemutatott előadásokat és szinte második apukámként terelgetett. A harmadik meghatározó személy ebből az időszakból Földessy Margit, akihez már tinédzser koromban jártam fel Budapestre a Színjáték- és Dráma-

stúdiójába. Mindent, amit a színházról egy színésznek igazán tudnia kell, azt mind tőle tanultam. Ők hárman, akik igazán fontos szerepet játszottak az életemben diákkoromban és nagyon hálás vagyok nekik, hogy nemcsak a szakmai tudásukkal, hanem az élet-szemléletükkel és a művészetekhez való hozzáállásukkal is ennyit segítettek és tanítottak nekem.

**A szüleid és a tanáraid mellett úgy tűnik, hogy mások is felfigyeltek a tehetségedre már gyerekkorodban, ugyanis 2007-2010. közt négy egymást követő alkalommal is elnyerted a MOL Tehetségkutató program 1 éves ösztöndíját. Ez mit jelentett neked, illetve valóban segítette a szakmai fejlődésedet fiatal művészként?**

Földessy Margit óráira hétvégeként jártunk fel Miskolcra Budapestre. Anyagiilag és szervezés szempontjából nem volt egyszerű ezt megoldani a szüleimnek, de mindig nagyon igyekeztek, hogy meg tudják teremteni az ehhez szükséges feltételeket. Ezzel az ösztöndíjjal viszont sikerült egy ideig az utazásomat finanszírozni, tehát túl az elismerésen valós segítséget jelentett ez a program. Mivel szerettem ezzel foglalkozni és nagyon lelkes diák voltam, ezért nem éreztem tehernek, hogy készülnöm kell, hogy bármilyen kedvem van, vagy bármilyen idő van, akkor is menni kell az énekórára, a Diákszínpadra vagy Földessy Margithoz. Sok pozitív visszajelzést kaptam a tanáraitól és a szüleimtől is, ami nagyon jó volt. Budapestre költözés után például már meg kellett tanulnom, hogy az iskolapadot és a biztonságos környezetet elhagyva nem kap annyi visszajelzést az ember, ami nem biztos, hogy rossz, csak meg kell tanulni anélkül is élni, önmagadnak kell kialakítanod a belső hitedet, a megfelelő önkritikát. Felőttként a rendező, a kollégák reakcióira és a közönség elismeréseire lehet hagyatkozni, de tudnod kell saját magadnak, hogy aznap mit alakítottál.

**Miskolc után hogy kerültél Budapestre, mi volt a felnőtt szakmai léted első budapesti állomása?**

2013-ban, Budapestre kerülésemkor még nem szakadtam el teljesen Miskolctól, ugyanis kicsit egyszerre történtek akkor az események. A zene felé próbáltam nyitni, ezért beadtam a jelentkezésem a miskolci egyetem zeneművészeti karának klasszikus ének szakára és ezzel egyidőben hirdettek egy castingot a Budapesti Operettszínházban Az elfújta a szél című előadásra, ahol én Ashley szerepére jelentkeztem. Az esélytelenek nyugalmával jelentem meg a válogatáson, ahol azonban olyan jól sikerült a casting, hogy végül megkaptam a szerepet és eközben megérkezett az értesítő, hogy felvettek a miskolci egyetemre. Nehéz volt a kettőt párhuzamosan csinálni, egyéni tanrendet kérelmeztem, ezzel együtt a vizsgáimat azért sikerült jól teljesítenem. Nagyon izgalmas időszak volt ez, aminek a végén, 2016-ban lediplomáztam. 2018-ig egy nagyon sikeres és jó szerepekkel teli időszak következett a Budapesti Operettszínházban, olyan előadások főszereplőjeként, mint a Mozart, a Miss Saigon, az Isten pénze, a Szép nyári nap, a Fame, a Marie Antoinette, a Notre Dame-i toronyőr vagy a mindössze 19 évesen a Rómeó és Júlia musicalben a legfiatalabb Rómeóként ebben a szerepben a világon. Tehát én ott akkor tulajdonképpen zsinórban tudtam eljátszani olyan szerepeket, amikre az ember általában éveket vár, nekem pedig hirtelen minden szerep-álmom valóra vált. Úgy tűnik, ez volt az utam, hogy nem a Színművészeti Egyetemen, hanem a színházban, rögtön a mélyvízbe dobva, „teher alatt nő a pálma” címszóval, a kollégák segítségével sajátítsam el a szakmát. Ma már egyáltalán nem érzem hátránynak, hogy én nem a Színművészetin végeztem zenés színész szakon, hanem egy másik módon jutottam el oda, hogy – útközben tanulva – már otthonosan mozogjak a színpadon.

**Egy ilyen sikeres etap után miért döntött úgy egy fiatal művész, hogy inkább szabadúszó lesz?**

2016-ban egy televíziós műsor révén fordult velem egy nagyot az élet, amikor megnyertem a Sztárban Sztár 4. évadát. Hirtelen kilépve a színházi szűkebb ismertségi körből, országos ismertségre tettem szert és egyszerre kitértél előttem a világ. Saját dalaim lettek, fellépések és koncertek, más színházaktól jöttek megkeresések, tévésorozatban forgathattam, szóval hirtelen minden megváltozott körülöttem. Abból a rendszerből, amiben addig éltem, láttam egy másikat, szabadabb, művészileg másabb utat, amiben a zenei oldalam is jobban ki tudott bontakozni. Ezért döntöttem úgy, hogy kilépve az intézményi keretek közül úgynevezett szabadúszóként folytatom a szakmai utam, miközben természetesen a mai napig nagyon hálás vagyok a Budapesti Operettszínháznak az ott kapott lehetőségeikért.





**Tavaly nyáron Puskás, a musical címmel, egy új magyar ősbemutató címszerepében játszhattad el Puskás Ferenc karakterét. Hova sorolod ezt a szerepet az Operettszínház utáni szabadúszó létedben? A korábbiaktól eltérő felkészülést igényelt-e tőled az a tény, hogy Puskás Öcsi nem egy fiktív karakter, hanem minden idők egyik legnagyobb magyar labdarúgója volt?**

Én természetesen mindig felkészülök és utána nézek, mi az, amit csak tudni lehet egy szerep kapcsán, hiszen az én munkámat segíti, ha minél többet tudok az adott karakterről. Szerencsére Puskás Ferencről több infót lehetett találni, mint például Mozarttról, akit korábban játszottam és aki szintén egy valaha élt, tényleges személy volt. Róla ugye kevesebb cikket, vagy csak történések által írt dokumentumokat lehet olvasni, illetve a zenéjét hallgatni, de Öcsi bácsiról azért már vannak interjúkat, mérközés részleteket, videók is az interneten. A szerep és az előadás maga mindenképpen egy kiemelt helyet tölt be az életemben, hiszen egy valódi hungarikumot kell alakítani, és az alkotótársakon, a kollégákon is azt lehetett érezni, hogy ez egy fontos ügy. Azon a néhány alkalommal pedig,

amikor még tavaly a vírushelyzet két hulláma közt elő tudtuk adni, a közönség reakcióiból is azt lehetett leszűrni, hogy itt most egy igazán különleges történetet meséltünk el a ma emberének, a musical modern eszközeivel.

Óriási megtiszteltetés volt, hogy casting nélkül kaptam meg ezt a szerepet. Ez egy meghatározó érzés, egy jó visszajelzés és nagyon komoly bizalmi helyzet, amit a darab egyik írója és rendezője Sente Vajk a felkéréssel megteremtett. Mielőtte még nem dolgoztunk együtt, de minden percét élveztem a professzionalitásának. Ezután a közös munka után őt is a mostani életem egyik fontos rendezői közé sorolom, mintegy mentorként tekintek rá és pont ezért is bízom abban, hogy a jövőben még lesz sok alkalmunk együtt dolgozni.

Mindig igyekeztem a maximumot nyújtani, ezért a próbák sokat ki is vettek belőlem, hisz szinte ájulásig ismételtük például a koreográfiákat. Viszont bármennyire is intenzív volt, az eddigi egyik legjobb próbafolyamat- és előadás-élmény volt számomra. Nagyon jó a csapat, úgyhogy várom a folytatást, amikor újra a nézők elé tudjuk vinni a darabot.

**A színház mellett most térjünk ki egy kicsit az énekesi karrieredre, a zenei feladatokra. Ez milyen helyet foglal el az életedben, mennyire fontosak például a koncertek, ahol a színházhoz hasonlóan szintén színpadon állsz, de mégis egy másik oldaladat tudod megmutatni a nézőknek?**

Az előadói oldalam, valamint a dalszerzői mivoltom a színház mellett szintén egy nagyon fontos része az életemnek és ebben is mindig keresem a megfelelő egyensúlyt, hogy hitelesen, ugyanúgy helyt tudjak állni mondjuk színészként egy péntek esti Puskás előadáson, mint ahogymásnap, előadóként egy szombat esti Veréb Tomi koncerten. Egy időben sokat gondolkodtam azon, hogy melyik az igazi Veréb Tomi, aztán egyszer csak kialakult, hogy nekem van egy könnyűzenei

pályám, amihez talán többször kapcsolódik a televízió különböző show műsorok formájában és mellette van egy színházi pályafutásom. Mindkettőt élvezem, mindkét műfajban magamból adok valamit a nézőknek. A könnyűzenében talán szabadabban, jobban meg tudom mutatni a világnézetemet, az engem foglalkoztató kérdéseket, az emberi mivoltomat.

Nekem mindig is nagyon fontos volt az önkifejezés. Ez egy ideig működött a színházzal és az ott eljátszott szerepekkel, viszont egy idő után elkezdtem azt érezni, hogy ugyan nagyon jó minden este színpadon állni és fantasztikus karaktereket eljátszani, de hol vagyok benne én, hol van az, aki valóban én vagyok és az hogyan tud szólni a közönséghez. Ebből alakult ki, hogy többet akarok magamból adni a világnak – a saját gondolataimat és nem mindig a mások által megírt szöveget szeretném a közönségnek átadni. Az a fajta szabadság hiányzott, amit a saját koncertemen tudok megélni a saját dalaimat énekelve, akár több ezer emberrel együtt.

Rengeteg tervem van a jövőre nézve, hiszen például most sok időm volt új dalokat írni. Korábban évente csupán egy-két dalom jelent meg, míg az utóbbi egy évben öt új dalom jött ki. A megújulás jegyében nemcsak szerelmes pop dalokkal fogok majd érkezni, amit a rádiók várnak tőlem, hanem olyannal is, ami egy picit merészebb vállalkozás részemről, de erről most nem is árulnék el többet.

Egy biztos, bármilyen szerepet vagy lehetőséget is hozzon az élet, olyan ember szeretnék maradni, aki önazonos, szerethető, és akire a mentoraim, a szeretteim büszkének lehetnek a jövőben is! ■



Hübér Tünde



## 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 erőteljes akkumulátor elegendő energiát biztosít még a legpörgösebb napokhoz is. Fedezze fel most!

MX-30 WLTP elektromos energia-fogyasztás: 14,5–19,0 kWh/100 km; hatótáv: 200–262 km (város); WLTP CO<sub>2</sub>-kibocsátás: 0 g/km. MX-30 NEDC elektromos energia-fogyasztás: 16,0 kWh/100 km (kombinált); hatótáv: 237–298 km (város); NEDC CO<sub>2</sub> 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, Városcsúcs utca 1. | [astonmartinbudapest.hu](http://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. CO<sub>2</sub>-kibocsátás 269 g / km. Az idézett üzemanyag-takarékossági adatok a laboratóriumi vizsgálatok során nyert szabályozott vizsgálati eredményekből származnak. Ezek a számadatok szigorúan indikatív 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.

## Hosszú távú együttműködés keretében támogatja a Mercarius a MNASZ munkáját

**Hosszú távú együttműködést kötött a Mercarius Flottakezelő és a Magyar Nemzeti Autósport Szövetség (MNASZ). A kooperáció keretében a flottakezelő elsősorban a mobilitás biztosításával járul hozzá a szervezet munkájához és a Magyar Rally Országos Bajnokság névadó támogatója lesz.**



MERCARIUS  
FLOTTAKEZELŐ

Az MNASZ-szal kötött együttműködéssel a Mercarius Flottakezelő célja, hogy az egyéni támogatók túl átfogóan segítse a hazai autósportot és az ágazatban tevékenykedő szereplők munkáját. Az összefogás keretében a Mercarius gépjárművek biztosításával és pénzügyi támogatással járul hozzá a szervezet munkájához, részt vesz a szövetség eseményein és a Magyar Rally Országos Bajnokság névadó szponzora lesz.

Az együttműködésről **Koleszár Róbert, a Mercarius Flottakezelő ügyvezető igazgatója elmondta:** „Magyar vállalként, illetve tevékenységünkkel összhangban a hazai autósport régóta közel áll a szívünkhöz. Büszkék vagyunk, hogy támogathatjuk a MNASZ kimagasló szakmai munkáját és ezáltal hozzájárulhatunk a magyar autósport színvonalának megőrzéséhez és az ágazat növekedéséhez.”

A Magyar Nemzeti Autósport Szövetség az autó és gokart

sportágak sportszövetségeként a hazai és nemzetközi sportfeladatok ellátására létrehozott, a sportágakban működő szereplők tevékenységét összehangoló, irányító, munkájukat segítő és támogató társadalmi szervezet. A szövetség idei feladatai között szerepel többek között a hazai Formula-1-es futam, a Túraautó Világkupa, a Kamion Európa-bajnokság, a Tereprally Világkupa és a Historic Rally Európa-bajnokság

magyarországi futamainak megrendezése.

A Mercarius Flottakezelő számára a magyar sportélet, többek között a magyar motorsport támogatása is szívügy. Ezzel a törekvéssel összhangban választotta korábban a cég márkanagykövetének a kiváló eredményeket produkáló gyorsasági- és raliversenyző Vogel Adrienn-t is, aki 2017 után tavaly másodszor is az Év női autóversenyzője lett.

A magyar tulajdonú, dinamikus fejlődő Mercarius Flottakezelő 25 éve a hazai mobilitás nagyköveté. A vállalat az 1990-es évek hagyományos értelemben vett rent-a-car tevékenységéből fokozatosan, átgondolt stratégia mentén vált több mint 9500 darabos gépjárműparkjával az egyik legnagyobb flottakezelővé a hazai piacon. Üzleti stratégiája értelmében minőségi, megbízható, az ügyfelek valós igényeihez és pénzügyi kockázataira szabott szolgáltatási csomagokat kínál átlátható árképzési rendszer mellett. Kockázatoktól mentes, kiszámítható megoldásai igen népszerűek a hazai vállalatok körében. A Mercarius 2019-ben első alkalommal került fel a Forbes Magyar 100 listára, ahol a 49. helyen nyitott.



# Tudtad? Kisokos a szívünkről 5.

Andó Ilona

**Beszéljünk ma a koleszterinről. Egyszerűen, „konyha nyelven”. Sokat hallunk róla, beszélünk róla, s mégis a magyar lakosság jelentős hányada küzd azzal, hogy „magas a koleszterin szintje”.**

## Mi is a koleszterin?

Úgy képzeljük el, mint egy vékony viaszréteget, amely bevonja az erek belső falát. Abból a zsírból képződik, amelyet elfogyasztunk. Ebből az anyagból a szervezet hormonokat, membránokat és emésztőnedvet (epesavat) állít elő.

Kétféle típusa van: az LDL, vagy ártalmas koleszterin és a HDL vagy jótékony koleszterin. Az LDL az ereket elzáró plakkokban rakódik le, a HDL pedig a májba szállítja az LDL-t, ahol az lebomlik. Összeolvadnak HDL részecskéekkel, s átveszik azok koleszterin rakományát. A HDL-ek nagyon hatékonyak. A HDL érték egytizednyi javulása, 3-4 százalékkal képes csökkenteni a szívroham kockázatát. A hiányát úgy képzeljük el, mintha védelem nélkül hagynánk a szívet az LDL-ek támadásával szemben.

## Mi okozza a felhalmozódását a rossz koleszterinnek?

Bár az erek falán lerakódott anyagot kívülről nem látjuk, mégis vannak jelek, amelyek mutatják vizsgálat nélkül is, hogy fennállhat a lerakódás veszélye. A deréktáji és hasi zsírpárnák utalnak arra, hogy telített zsírsavakban gazdag az étrend és kevés az elfogyasztott tápanyag mennyiségéhez, minőségéhez képest a testmozgás. Ez a májat arra készíti, hogy egyre több LDL-t termeljen.

Ráadásul a telített zsírokban szegény étrend, s a mozgás-szegény életforma hatására csökkenhet a hasznos HDL szint. Jó tudni, hogy ugyanilyen hatása van a dohányzásnak és a cukorbetegségnek is.

A veszély nem az erek belső felületét érinti, mert a plakkok nem az artériák falán találhatóak, hanem magában az érfalban. Ha túl nagy mennyiségben szívódik fel az érfalban az LDL, megteremtődik a plakk alapja, s elindulhat az elzáródás folyamata.

Ez a folyamat akár egyszerű étrend és életmód változtatással is megakadályozható. Egészséges zsiradékot kell fogyasztani, amely az olajos húsú halakban, olajos magvakban, olívaolajban, avokádóban található, és többet kell mozogni - már is jobb helyzetbe kerülünk.

Sajnos a tapasztalat azt mutatja, hogy a tudatos életvezetés helyett egyszerűbbnek tűnő megoldás a népszerűbb. A koleszterinszintet csökkentő sztatín

tartalmú gyógyszerek évi fogyasztása horribilis összegeket tesz ki. A britek pontos adatokat is közöltek erről. Évi 700 millió fontot költenek a hivatalos egészségbiztosítás keretein belül erre a termékcsaládra, s évente 20 %-os emelkedés az átlagos.

Fontos a felelős gondolkodás, hiszen a már említett plakkosodáson kívül a magas koleszterin szinttel szorosan összefügg az érlemezésedés, az agyi meszesedés, agyi infarktus, szívkoszorúér meszesedés, perifériás artériák meszesedése, érszűkület is.

**Legyen szívügyünk az alacsony koleszterin szint is!**

## A szív barátja, az avokádó

Mivel az avokádó nagyon gazdag telítetlen zsírsavakban, ezért a koleszterin háztartásunkat kedvezően befolyásolja. Növeli a HDL (vagyis „jó koleszterin”) szintet, s csökkenti az LDL (vagyis „rossz koleszterin”) szintet.

Segít megtisztítani az érfalat a különféle lerakódásoktól, így hozzájárul a szív és a teljes keringési rendszer jobb működéséhez.

Kalóriadús étel, laktató, gyorsan csillapítja az éhséget.

Valódi vitaminbomba, ásványi anyagokban is nagyon gazdag.

Gazdag B-,C-,E- és K-vitaminban, magnéziumban, cinkben. Alacsony a nátrium tartalma, így a magas vérnyomástól szenvedőknek kifejezetten javasolt étel. Erősíti az immunrendszert.

Mindössze 10 százaléka szénhidrát, s ebből is a nagy része élelmi rost. Így a szervezet nem bontja le, hanem áthalad a tápcsatornán, s közben megköti a koleszterint, epesavat, valamint méregteleníti és serkenti a vastagbél működését.



## Szívkimélő receptek avokádóból

Andó Ilona

### Krémsajtos avokadó saláta

#### Hozzávalók:

- 2 db avokádó (érett)
- 10 dkg krémsajt
- 4 dkg olajbogyó (szeletelve)
- 0.5 db chili (apróra vágva)
- 5 dkg zöldpaprika (szeletelve)
- 2 ek snidling
- 3 citromból nyert citromlé (frissen facsart)
- gyömbér ízlés szerint (szárított is jó)
- bors ízlés szerint (frissen őrölt)
- só ízlés szerint

#### Elkészítés:

1. A zöldpaprikát, chilit, metélőhagymát vékonyra szeletjük, apróra vágjuk.
2. Az olajbogyót karikákra szeljük, majd belekeverjük a krémsajtba.
3. Az avokádót elfelezzük, magját eltávolítjuk, húsát kiskanállal kikaparjuk, nagyobb darabokra vágjuk.
4. Összekeverjük a krémsajttal, citromlével, gyömbérral, ízlés szerinti sóval.
5. A salátát visszakanalazzuk az avokádó üres héjába, majd picit színes borssal megszórjuk.
6. Egy órára hűtőbe tesszük érlelni.

### Avokadó paradicsommal, dióval töltve

#### Hozzávalók (1 adagra vonatkoztatva):

- 1 db érett avokádó
- 4 db aszalt paradicsom
- 1 marék dió durvára törve
- 1 teáskanál oregánó, ha lehet, friss legyen
- 1 gerezd fokhagyma
- két csipet só
- 1 csipet fekete őrölt bors
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál petrezselyem zöldje

#### Elkészítés:

1. Az avokádót kettévágjuk, magját eltávolítjuk, kiskanállal mélyedést kaparunk bele, de csak kicsit veszünk ki a húsból.
2. A fokhagymát és az aszalt paradicsomot apróra vágva hozzákeverjük az avokádó kivájt húshoz. Összekeverjük a fűszerekkel, majd a dió nagyobb részét is hozzá adjuk.
3. A kockalapadicsomokat félbe vágjuk.
4. Az avokádó belsejét megtöltjük a töltelékkel és tepsibe rakjuk, amit olívaolajjal kentünk ki.
5. Köré rakjuk a paradicsomokat, a maradék diót, majd 175 C-ra előmelegített sütőben 25 percig sütjük.
6. Frissen vágott zöldpetrezselyemmel megszórva tálaljuk.



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

# ŠKODA SCALA

MINDEN ELEMÉBEN ÚJAT MUTAT.



A megadott értékek a típusjövahagyás 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](http://www.skoda.hu)

A ŠKODA SCALA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,7-6,1/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása: 123-140 g/km.



# Megelőzés, megelőzés, megelőzés!

## Avagy mit tehetünk, hogy csökkentsük a szív koszorúér betegségek kialakulásának/romlásának esélyét (2. rész)

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

Mint az előző részből is kitűnt, a modern orvostudomány egyik legfontosabb feladata a betegségek megelőzése. Ebben főként az a nehéz, hogy nem csak (vagy főként nem!) az egészségügyi személyzettől függ. A legképzettebb orvos, a leggondosabb nővér, a legjobb szívvel adott tanács is csak annyit ér, amennyire a páciens (vagy potenciálisan leendő páciens) motivált abban, hogy a dolgok jobb kerékvágásba kerüljenek. Az előző részben tárgyalt fizikai aktivitás, táplálkozási ajánlások ill. a dohányzás elhagyása egyszerűen hangzó, erőteljesen a kardiovaszkuláris betegségek ellen ható tevékenységek, de mozgatórugója az egyén, aki akar.

A következő megelőzési trükk sem nagyobb trükk annál, amit mindannyian kórusban nem mondanánk.

### 4. Testsúly optimalizálása

- erről nehéz beszélni, mert megsértődünk rajta. Tudom, hogy túlsúlyos vagyok (sajnos ez nem csak egy költői túlzás), de engem ne noszogasson senki a súlyommal. Így érzem jól magam! Vagy azt füllentem, hogy így érzem jól magam...
- DE a túlsúly és az elhízás bizonyítottan növeli a kardiovaszkuláris halálzási esélyünket. És sajnos az is igaz, hogy a bármilyen más okból bekövetkező halálzást is. Pont. Ez nagyon rosszul hangzik, mert azt mondja, hogy csupán az, hogy testtömeg indexünk 25 felett van, rövidebb életet jelent. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy mennyire halmozódhat az ijedtség, ha egy túlsúlyos ember dohányzik, nem mozog eleget és kedvezőtlen étrendet fogyaszt. Erre mondják azt, hogy ha Magyarországon találomra eldobunk egy követ, az eltalálja egyikőjüket.
- Fogalmak: test-tömeg index vagy divatosan-angolul body mass index (BMI): a kg-ban megadott testtömeget osztani kell a méterben megadott magasság négyzetével. 18,5 és 25 között ez egy egészségügyi/obezitológiai szempontból normál embert jelent. Efelett túlsúlyról, 30 után pedig már elhízásról beszélünk.
- Szerencsére azért nem úgy van, hogy ha elérjük a túlsúlyos kategóriát akkor kesereghetünk, mert nincs mit tenni. A testsúly csökkentése a normál tartományba a további egészségügyi kilátásainkat javítja. Nem érdemes viszont az említett 18,5 alá vinni a BMI-t, mert nem jár semmiféle egészségügyi előnnyel.

- Van egy másik paraméter, amit mérhetünk, ez a derékkörfogat. Jó, ha nőknél 80 cm, férfiaknál 94 cm alatti. Ezen értékek felett gondolhatjuk azt, hogy testsúly csökkentő praktikákra van szükség.
- És aki most azt várja, hogy eláruljam a titkot, hogy miként kell fogyni gyorsan és egyszerűen az csalódnia fog. Aki olvasta a cikk első részét, az már tudja a választ: fizikai aktivitás fokozása, kalória-bevitel optimalizálása. Nyilván vannak orvosi beavatkozások (pl. gyomorszűkítő műtét), amiről kimutatták kis betegszámú vizsgálatban, hogy hatékony lehet a kardiovaszkuláris kockázatunk csökkentésében, de semmiképpen nem ezzel kell kezdeni. A képlet a józan ész alapján egyértelmű: kevesebb (de minőségi és változatos) kalóriát kell bevinni, mint amennyit elhasználnak. Ha elértük a megfelelő testsúlyt, akkor egyensúlyba kell hozni a kalória-bevitelt a fizikai aktivitásunkkal. Én személy szerint azt gondolom, mindenkinek eltérő stratégiára van szükség. Pl. én tudom, hogy nekem nem működne a mindenféle turmix, mert irtózom az ilyen italoktól, de látványos fogyások tanúja voltam én is, amit ilyen módszerrel értek el. Magántapasztalatom az is, hogy a kor előrehaladtával (így 50 körül), már nem elégséges önmagában a diéta, mert az anyagcserénk lassulása miatt nem lesz olyan hatékony a fogyókúránk.
- Bonyolítsam? Mert sajnos ez sem fekete vagy fehér. Idős korban (pl. 75 év felett) ezek a kőbe vésett BMI számok nem olyan kőbe vésettek. Megengedőbb a testsúly-regula, de nem pontosan meghatározható az életkorral összhangban. Sőt, olyan megfigyelésünk is van, hogy ha már valakinél bizonyított a koszorúér-betegség és katéteres koszorúér beavatkozáson kell átesnie, akkor nem feltétlenül az alacsonyabb súly a jobb prognózisú. Ugyanezt találjuk, ha a szívelégtelen betegetek tekintjük. Az ellentmondást talán az okozza, hogy a testsúly mellé azért mindig társul egyféle fittség. Egy túlsúlyos, fizikailag aktív (fitt) ember kardiovaszkuláris kockázata abban az esetben, ha már bizonyítottan van valamiféle ilyesmi betegsége, a továbbiakban nem rosszabb, mint egy normál súlyú, de fizikailag nem aktív, nem fitt emberé. Ez megint csak azt mutatja nekem, hogy az életet nem egy paraméter mentén kell élnünk, hanem aktívan, változatosan, mind testi, mind lelki értelemben.

- Még egy gondolat a testsúlyról: az egészségügyi vizsgálómódszerek úgy kerültek kialakításra, hogy egy bizonyos súly-intervallum esetén értékelhetőek megbízhatóan. Mire is gondolok? Egy 130 kg-os ember szívtultrahang vizsgálata az esetek többségében sokkal nehezebben kivitelezhető és értékelhető, mint egy 90 kg-osé és még az is elképzelhető, hogy fontos kérdések maradnak megválaszolatlanul a vizsgálat után is. De ott a MR készülék, melybe egyszerűen fizikailag nem fér bele jelentősen teltebb ember (és így a vizsgálat el sem végezhető). Nem beszélve arról, hogy az elhízás bizonyos műtétek esetén nagyobb ügyességet kíván a sebésztől, ami a végső eredményre is kihatással lehet.

Itt kezd bonyolódni a prevenció ajánlása. És ígértem egy másik hadvezért. Szun-Ce kb. 2500 éve írt műve, „A háború művészete” még mindig érdekes olvasmány. Én tudom, hogy az élet messze nem háború, de még mindennapi helyzetekre is alkalmazható egy-egy gondolata. De ha az egészségünkért tett erőfeszítéseinket tekintjük, az adott esetben minimum küzdelemnek, de akár háborúnak is tűnhet. Szun-Ce nem egyszerűsítette le a dolgokat, mint én tettem a Montecuccoli idézettel. Ő végig azt vallja, hogy a körülmények figyelembevételével szabad csak cselekedni. A cél egyértelmű: egészséges, teljes élet. De az adott genetikai állományunkat, korunkat, biológiai nemünket ill. már meglévő betegségeinket döntéseinket meghatározó körülményként kell figyelembe venni. Szun-Ce nem támad, ha nincs jó pozícióban a serege. Nem azzal kezdjük az új életet mi sem, hogy elhízottként elindulunk egy „Spartan Race”-en. Megvárjuk, míg a körülményeink kedvezően lesznek. De míg Sun-Ce inkább megkerüli a mocsarat és megtalálja azt a magaslatot, ahonnan támadni érdemes, addig nekünk kicsit máshogy kell figyelembe vennünk a körülményeket: keresni kell a megváltoztatható részleteket és hozzá kell látnunk megváltoztatni azokat. A dohányzás elhagyása, a helyes táplálkozás, a sportos (aktív, fitt) életmód és a testsúlyunk optimalizálása nagyrészt rajtunk múlik. Elméletben meg tudjuk mindet változtatni. De vannak dolgok, amik csak részben állnak rajtunk. A szív- és érbetegségek kialakulásában

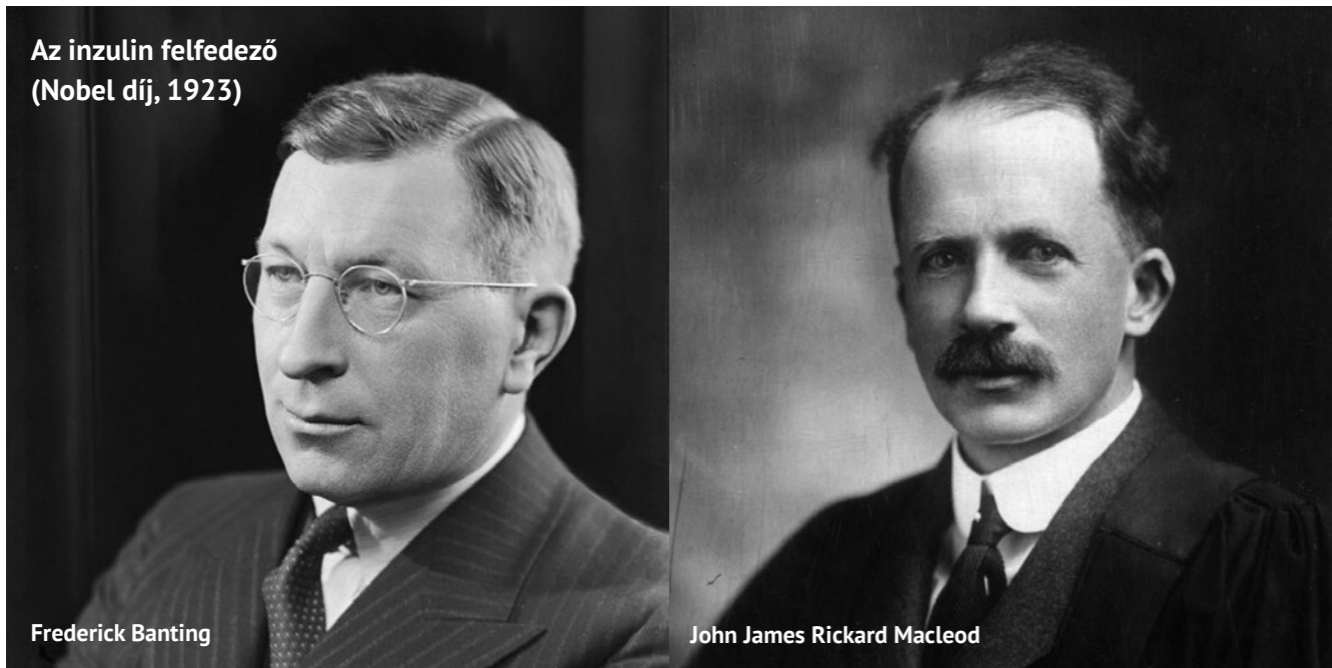
kritikus szerepet játszó betegségek (magas-vérnyomás betegség, magas koleszterin-szint, cukorbetegség) kialakulásában az életmódnak is van szerepe, de ezen túl egyféle genetikai meghatározottság is szerepet játszhat. Viszont, ha ezen betegségek bármelyike felütötte a fejét, fel kell vennünk a kesztyűt, kordában kell tartani azokat, mert ellenkező esetben sokféle ún. thromboemboliás (vérrög kialakulásával ill. érelzáródással jár) eseménynek lehetünk kitéve.

### 5. Vérzsír kontroll

- A modernkori elmélet szerint a szív- és érrendszerei betegségek előfordulását a magas koleszterin szint (annak is egy altípusa, az ún. LDL-koleszterin) kedvezőtlenül befolyásolja, erre épülnek a legutóbbi, jelenleg hatályban lévő szakmai ajánlások is
- Ezek alapján úgy gondoljuk, hogy az LDL-szint csökkentése kevesebb kardiovaszkuláris betegségeseményt jelent a jövőben (magyarul kevesebb szívinfarktusz, sztrók, érbetegség alapú veseelégtelenség és akár az erek megbetegedése miatt történő alsóvégtag amputáció)
- Van azonban egy másikféle koleszterin-frakció a vérünkben, a „jó” koleszterin (orvosi rövidítése HDL). Azt gondoljuk róla, hogy ha magasabb, akkor kevesebb kedvezőtlen érproblémával szembesülünk. Azonban ezidáig nem nagyon van olyan gyógyszeres vagy nem-gyógyszeres praktika, ami növeli a HDL szintet a vérünkben és ezzel párhuzamosan csökkenti a jövőbeli szív- és érrendszeri katasztrófák számát. :(
- Adjuk magát a zsírbevitel csökkentése, azonban a magas koleszterin-szint sajnos a belső anyagcsere viszonyainktól is függ. Mégis azt mondhatjuk, hogy az életmód változása, beleértve ebben a koleszterin-szegény étrendet és a fizikai aktivitást jelentős, nélkülözhetetlen szerepet játszik a hatékony kezelésben. Ahogy az alábbi táblázat mutatja, melyet az Európai Kardiológus Társaság 2016-os prevenció ajánlásából vágtam ki és magyarítottam.

Teljes szív/érrendszeri kockázat (SCORE) %	LDL szint				
	<70 mg/dL <1,8 mmol/L	70 to <100 mg/dL 1,8 to <2,6 mmol/L	100 to <155 mg/dL 2,6 to <4,0 mmol/L	155 to <190 mg/dL 4,0 to <4,9 mmol/L	≥190 mg/dL ≥4,9 mmol/L
<1	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó
Ajánlás erőssége	I/C	I/C	I/C	I/C	IIa/A
≥1 - <5	Életmód változás	Életmód változás	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó
Ajánlás erőssége	I/C	I/C	IIa/A	IIa/A	I/A
≥5 - <10 v. magas kockázat	Életmód változás	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés
Ajánlás erőssége	IIa/A	IIa/A	IIa/A	I/A	I/A
≥10 v. nagyon magas kockázat	Életmód változás, de gysz. kezelés megfontolandó	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés	Életmód változás, és gyógyszeres kezelés
Ajánlás erőssége	IIa/A	IIa/A	I/A	I/A	I/A

**Az inzulin felfedező  
(Nobel díj, 1923)**



Frederick Banting

John James Rickard Macleod

**6. Cukorbetegség (diabetes mellitus)**

- a szív- és érrendszeri események hátterében talán a legsúlyosabb szereplő, ezért (ha már katonáskodtunk egy kicsit) több fronton kell támadnunk
- minden, amit a megelőzésről tanultunk az eddigiek során hatványozottan segít: szigorú dohányzási tilalom, szigorú testsúly csökkentés, szigorú szénhidrát diéta, szigorúan vett fizikai aktivitás (testmozgás, sport)
- ezek (az esetleges szükséges gyógyszeres ill. inzulin kezeléssel együtt) felelősek a vércukor szint normál tartományban való mozgásáért, mely hosszútávon kifejezetten csökkenti a szív- és érrendszeri kockázatot
- mindezek mellett azonban a vércukor szint beállítása orvosi feladat figyelembe véve az egyéni adottságokat: kor, „általános elesettség”, a cukorbetegség fennállásának időtartama, már meglévő kardiovaszkuláris betegségek
- a diéta, a testsúly kontroll kiemelt jelentőségét az ajánlás többször hangsúlyozza, azonban hozzáteszi, hogy legalább ilyen fontos az étrend minősége: a változatosság mellett a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabona és alacsony zsírtartalmú étek elsődleges szerepe igazolt. A szénhidrát bevitel precíz mérése ugyancsak fontos, csökkentjük az alkohol fogyasztást és növeljük az étkezéseink rosttartalmát.
- egy tévhitet eloszlatnánk: jelenlegi tudásunk szerint azon (cukor)betegknél, akiknél nem bizonyított a kardiovaszkuláris betegség fennállása, az aszpirin szedésének nincs bizonyított jótékony hatása.

**7. Magasvérnyomás betegség (Hypertonia)**

- a magas vérnyomás a kíméletlen, csendes gyilkos. Szerintem alábecsüljük. A kezdetekben nincs (vagy csak kevés) zavaró tünete, de csak gondoljunk bele: éveken át a normálisnál 10-20%-kal magasabb nyomásértékek nehezdednek az ereink belső falára. Túlerhelődik a szívünk minden egyes szívveréskor, mikor a magasabb nyomás ellenében kell vért pumpálnia. A biológiai rendszerek az abnormális fizikai ingerekre adaptációval válaszolnak, azonban ezek a kezdetben kedvező változások idővel (mindig) a szervek teljesítőképességét csökkentő stádiumba lépnek. Tehát van egy időablak, mely eltelik addig, amíg a vérnyomás betegség károsítja a szerveinket. Ebben az időablakban van a legnagyobb jelentősége a gyógyszeres és nem-gyógyszeres kezelésnek.
- a magasvérnyomás betegség az egyik legfontosabb okozója a szív koszorúér betegségnek, a szívelégtelenségnek, a veseelégtelenségnek, az agyi érkatasztrófáknak valamint a pitvarfibrilláció nevű ritmuszavarnak.
- Szerencsére visszafelé is igaz: a vérnyomás csökkentésével és tartósan normál tartományban tartásával csökkenthetjük mindezek előfordulási esélyét. Minél korábban (akár tünetmentesen) elkezdjük a vérnyomás értékét csökkenteni, annál kevesebb lesz az egészségügyi kár.
- kialakult az évtizedek során egy kisebb vita arról, hogy mennyi is a magas vérnyomás, de a legutóbbi ajánlás alapján az alábbi tekinthető mérvadónak
  - 140/90 Hgmm felett bizonyosan hipertóniáról beszélünk.

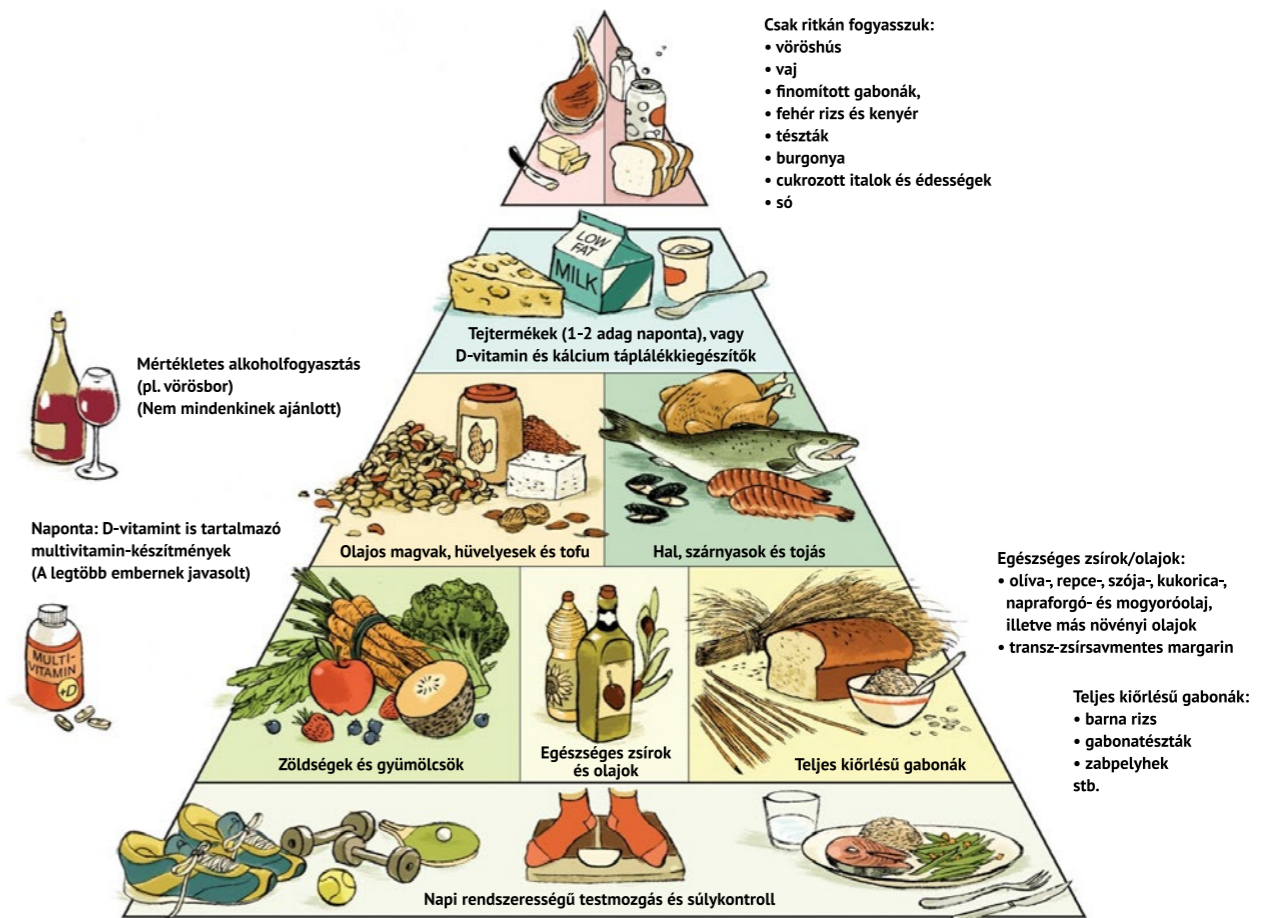
- ez alatt, 130-139/85-89 Hgmm-es tartományban ún. magas-normális vérnyomásról beszélünk. Ez gyógyszeres kezelést nem igényel, de elkezdődhet a magasvérnyomás betegség kialakulása elleni megelőzés.

- a megelőzés ugyancsak nem bonyolult és ott kezdődik, ahol minden kezelésnek kezdődnie kellene. Remélem mindenki most azt motyogja, hogy „életmód változás”. És igen, igaz van mindenkinek, aki ezt gondolta. Mert újra előjön a testsúly kontroll, a fizikailag aktív életmód, az alkohol bevitel csökkentése, a só fogyasztásának mérséklése és egy ésszerű, gyümölcsökben/zöldségfélékben gazdag, zsírszegény étrend. Jé, eddig is erről volt szó! :-)
- általánosságban elmondhatjuk, hogy 10%-os testsúly csökkenés túlsúlyos egyéneknél a vérnyomás kb. 4%-os csökkenését idézi elő. Én nem mondom, hogy egyszerű lefogyni és nem egyszerűbb bedobni még egy vérnyomás-csökkentő gyógyszert, de miért is jó ez így??? Nem ésszerűbb egyet futni hetente 3-5x, lemondani olyan kajákról, amiket csak azért eszünk meg mert a munkahelyen elénk tették vagy ekkora volt az adag a tányéron vagy a reklám is azt sugalmazza, hogy enni kell? És akkor nem kell a gyógyszerek mellékhatásait tartalmazó hosszú, apró betűkkel írt részt rettegve olvasgatni

- félreértés ne essék: amikor valóban megtörténik életmódunk kedvező változása, csökken a súlyunk, odafigyelünk az étrendünkre, de hónapok után sem javul a vérnyomás, akkor a gyógyszeres kezelés nélkülözhetetlen. És azért kijelenthetjük, a modern vérnyomás-csökkentő gyógyszerek kevés mellékhatást mutatnak, hatékonyak nemcsak abban, hogy a vérnyomás értékeket a megfelelő szintre állítják be még aktív, sportos életmód mellett is, hanem legtöbbjük megelőzi az erek károsodását, mely hosszú távon az agy, a vese, a szívizom keringésének romlását ill. ezen szervek működésének csökkenését eredményezné.

**Hadd foglaljam össze ezt az utóbbi két cikket. A betegségek megelőzése kevésbé fájdalmas és költséges, mint a már meglévő betegségek kezelése. De egyébként az egészségen kívül mindennel így vagyunk, hiszen nem trappolunk végig a lakáson sáros csizmával, hogy aztán majd jól-rosszul de úgyszólván kitararítsuk.**

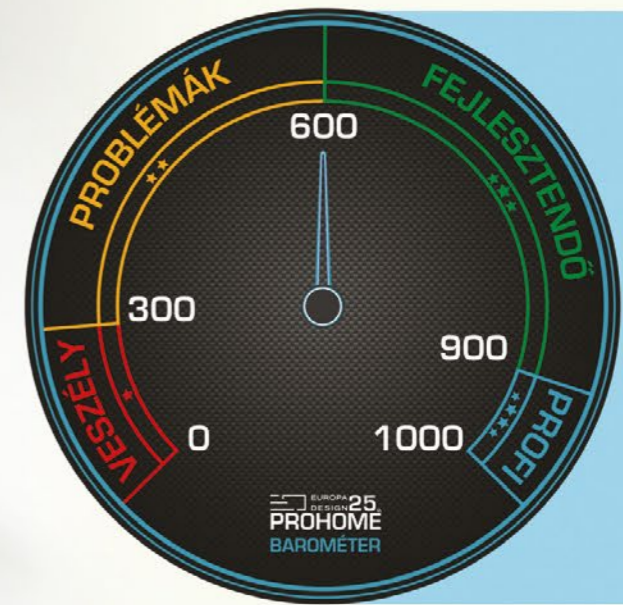
**Remélem látható volt az, ami a személyes állásponantom is: a gyógyszerek hasznosak/nélkülözhetetlenek, de életmódunk tudatos (egészségtudatos) változásaival elkerülhetjük vagy elodázhathatjuk a legtöbb kardiológiai probléma kialakulását. Éljük vele, mert ez csak rajtunk múlik! ■**





# Prohome Home Office Barometer

Feuertag Ottó • Európa Design ügyvezető



A Pandémia felgyorsította a távmunka már évek óta tapasztalható térnyerését. Az Európa Design az irodák ergonomiailag hatékony kialakításában szerzett több, mint negyed évszázados gyakorlatával gyorsan felismerte, hogy az otthoni környezetben végzett munkavégzéshez sok esetben nem megfelelőek a feltételek. Ezért kidolgozta a Home Office barométert, amelynek személyre szóló anonim gyorsesztyjével felmérte a hiányosságokat és azonnali segítséget nyújtott a home office-ban dolgozóknak. A kérdőív értékelésével átfogó kép rajzolódott ki a hazai távmunkapiac körülményeiről.

A több száz ember által kitöltött kérdőív eredményei segítséget jelentenek azoknak a munkáltatóknak is, akik számára fontos, hogy a home office-ban dolgozó munkatársak ugyanolyan egészséges és kényelmes körülmények között végezzék tevékenységüket, mint az irodában.

A Home Office barométer az otthoni munkahelyet – az irodai terekhez hasonlóan – az egész környezet és az ott tartózkodó emberek viszonylatában vizsgálta. A kérdőíves teszt minden olyan tényezőre kitért, amely befolyásolhatja a munkavégzés hatékonyságát. A válaszadók többsége, 81 százaléka több, mint 6 órát töltött home

office-ban a felmérés időszaka alatt. Megközelítőleg 69 százalékuk ajtóval zárható szobában dolgozott és egyedül tartózkodott a helyiségben, majdnem 30 százalékuknak azonban egy, vagy két személlyel meg kellett osztania a szoba használatát. Utóbbi adat fényében nem meglepő, hogy a kérdőívet kitöltők szintén 30%-a jelölte meg

zavaró hatásként – vizuális vagy zaj - a vele egy légtérben tartózkodók által végzett tevékenységeket. A zajterhelés meghaladta a vizuális ingerek által kiváltott koncentrációzavart. A felmérésben résztvevők mintegy 30 százaléka panaszkodott külső környezeti, illetve a lakáson belülről, például háztartási gépekből érkező zajokra. A cégek több-

sége bizalmas adatokkal dolgozik, ezért a válaszadók mintegy negyede számára gondot okozott, hogy családtagjaik hozzáférhettek a munkahelyükhöz. A kisgyermekes családoknál az otthoni munkavégzés, a számítógépek és más technikai eszközök használata fokozott biztonsági intézkedéseket kívánt érintésvédelem és balesetvédelmi

szempontból. A háziállatok jelenléte elenyésző mértékben jelentett problémát.

A home office ergonomiailag megfelelő berendezése az esetek többségében nem érte el az optimális szintet. Az íróasztal felett meg leginkább a hatékony munkavégzés szempontjából, a kérdőívet kitöltők megközelítőleg 60%-a dolgozott 72-75 cm magas íróasztal mellett, 7%-uk pedig elektronikusan állítható magasságú asztalnál, ami ergonomiai szempontból a legjobb választás. Szerencsére csak minimális esetben szorult a munkavégzés a konyhapultra, bárpultra, dohányzóasztalra vagy ezek hiányában a munkavállaló ölébe.

A székek több kívánni valót hagytak maguk után. Ugyanis az otthon dolgozók mindössze 30%-a ült ergonomiailag megfelelő, állítható, a hátunk mozgását követő szinkronmechanikás, görgős,

Hány munkavégzésre alkalmas helyiség van a lakásban?



A most használt helyiségben hányan végeztek közös Home Office, digitális tanulás, stb. Tevékenységet minimum 1 órával időtartamban?



deréktámasszal ellátott munkaszékben, ezen belül is csak 12,27% ennek magas kategóriás, több állítási lehetőséggel – ülésnélküliség, kartámla – felszerelt változatában. Ezek hiányában a többség vagy kizárólag magasságában állítható székekben, vagy fix étkezőszékekben, bárszékekben, konyhaszékekben vagy kültéri székekben ült. Alternatívaként kis százalékban megjelent a kis fotel, kanapé, az álló testtartást támogató üleptámasz, a puff, fitness labda vagy térdeplőszék. Csak néhányan jelezték, hogy munkahelyükről hazavitték az irodai székeiket.

Tárolásra még kevesebb eszközt használnak az otthon dolgozók. Megközelítőleg 40% nem tárol semmit, 25% szekrényen vagy polcon tartja az iratokat, és 24%-nak van az asztalán minimális irodaszer tálcán vagy iratpapucsban. Az irodákban használt mobil görgős konténer cca 9% körül képezi részét az otthoni munkaállomás berendezésének.

A home office információtechnológiai eszköztárában kiemelt szerephez jut a notebook, a válaszadók 78%-a használja. Második helyen nem meglepő módon a desktop computer áll – padlón állva és asztalon - kb 30%, harmadik helyen pedig a tablet cca 18%-kal. Lapmonitort elég sokan használnak, a megkérdezett személyek majdnem fele. Viszont elég kevesen egészítik ki állítható monitorokkal, vagy alkalmaznak laptop, illetve tablet emelő kart. Pedig ezek a magasságukban és mélységükben állítható karok ergonomiailag sokkal kényelmesebbé teszik a munkavégzést, és elég költségkímélő megoldások. A többség wifit használ az adatforgalomhoz, vagy kábelt és wifit. Ami érdekes, hogy a megkérdezettek negyede semmit nem jelölt be.

A kommunikáció fenntartásához legtöbbször, 70%-ban a notebook beépített kameráját és hangszóróját használják, ezt követi a mobiltelefon kamérajá és mikrofonja 61%-kal. A mobil kommunikáció előretörését mi sem mutatja jobban, hogy az asztali gépéhez a kérdőívet kitöltők mindössze 8-10%-

nál kapcsolódik webkamera, mikrofon és hangszóró. Viszont fülhallgatót csak kevesen használnak ahhoz képest, hogy a megkérdezettek 30%-a jelölte meg a zajt zavaró hatásként, 15% nem a teljes fület, míg 20% a teljes fület eltakaró mikrofonnal. Otthoni nyomtatóval és szkennelvel a home office-ok 37 és 34%-a felszerelt.

Az ergonomiai kiegészítőket illetően a legtöbbször, 50%-ban ergonomikus egeret alkalmaznak, zselés csuklótámaszt azonban sokkal kevesebben, mindössze 9%, ergonomikus egérpádot és billentyűzetet pedig ennél is kevesebben 7 és 10%-ban, nem beszélve az ergonomikus alkartámasz 4,5%-áról.

A home office székek ergonomiai felturbózására kevesen gondolnak, a válaszadók mindössze 4,5%-a szerelte fel mobil deréktámasszal hagyományos székét, háttámlára szerelhető segédpárnával, csípő emelést szolgáló ék-párnával pedig 4, illetve 2%.

A lábtámaszt előnyeit – valószínűleg az alacsonyabb felhasználók, akik nem magasságállítható székekben és/vagy asztalnál ülnek – kevesen, 12%-ban fedezték fel, és mindössze 3%-uk szerezte be ennek mozgatható vagy fűthető változatát.

Az elektroszmog elleni védelem csak kevés embernek jutott eszébe, kicsivel több mint 1%-nak.

A megfelelő fényviszonyokra a többi ergonomiai tényezőhöz képest sokkal többen gondoltak. A home office dolgozók majdnem 50%-a ült 1 méternél közelebb az ablakhoz és 43,5%-uk pedig 1-3 méterre a természetes fényhez. Ez persze lakásokban könnyebben megoldható, hiszen nem az irodai, sokszor 6-8 méter mély rasztereket használják. És bár mindössze 7% jelezte, hogy csak mesterséges fény mellett tudott dolgozni, ennek ellenére az állítható asztali lámpa majdnem 40%-ban az otthoni munkaasztalok elengedhetetlen tartozéka.

A kérdőíves felmérés adatait az Europa Design szakemberei ergonómusok, környezetpszichológusok, coachok, trénerok, well tanácsadók bevonásával értékelték ki és ez alapján készítették el a piac nagy Home Office barométer jelentését. Szerencsére a rossz otthoni munkakörülmények miatt a válaszadók mindössze 5,38%-a került a veszélyzónába, ezzel szemben mindössze 0,45%-nak van profi home office berendezése. A kérdőívet kitöltők 16,59%-a került a fejlesztendő kategóriába, 77,58%-nak pedig szükséges megoldást találni a különböző otthoni munkahelyi problémáira.

Az Europa Design kezdeményezésében megvalósult nagy Home Office barométer felmérés, amely valós piaci igényeken alapult, hiszen a felmérésben részt vevők 99,55%-ánál olyan hiányosságokra mutatott rá, amelyek megoldása nélkül nem lesz hatékony az otthoni munkavégzés. A kérdésekre természetesen válaszokat is kínál az Europa Design a távmunkában, home office-ban dolgozók számára célzottan kidolgozott Pro Home csomaggal, amelyben konkrét megoldásokat javasol a munkáltatónak, hogyan tegyék kényelmessé, egészségessé és ezáltal hatékonyabbá munkavállalóik otthoni munkakörülményeit. ■

**Europa Design ProHome oldala:**  
<https://europadesign.hu/tracker/XZy1z7icLecQE5Jj9hXOB9LusZQA8ro>



**Home Office kérdőív kiértékelése:**  
<https://europadesign.hu/tracker/3Thy0FjllbUBRRxC1hsAPFDuhomml5DB>



# Benis Optika

## www.benisoptika.hu

3D Látásvizsgálat  
Szemüveg készítés  
Szemvizsgálat  
Kontaktlencse vizsgálat

2141. Csömör  
Gorkij fasor 2.  
Tel.: +36-28-446-649  
Mobil: +36-70-661-96-08



# Hét stresszoldó wellness-trend 2021-ben

Polgár Zita



A globális szorongásszint emelkedésével és a pandémiás szorongás kialakulásával a testünk harcra vagy menekülésre adott válasza - a stresszre jellemző érzelmi reakciónk maximálisan megnőtt. Talán egy globális kiégés csúcán vagyunk?

Több kutatásból kiderült, hogy a pandémiában jelentősen megnöttek a stresszhez kapcsolódó szív- és érrendszeri betegségek. A tartós stressz tünetei befolyásolják a testi/lelki egyensúlyt, hatással vannak a hormonális rendszerünkre, a cirkadián ritmusunkra, okozhatnak fejfájást, magas vérnyomást, mellkasi fájdalmat, szorongást és depressziót is. Nem csoda, hogy az emberek a világ minden táján egyre többször alkalmazzák az egészségügyi, öngondoskodási és wellness-trendeket.

A stressz a 2021-es év új egészségügyi mutatója. A testmozgástól, a táplálkozástól, a pihenéstől az általunk választott wellness termékekig a monumentális elmozdulás a mentális és érzelmi jólét középpontjában áll. Nézzük hogyan maradjunk egészségesek? Tisztén az étkezésen és a sporton kívül. Itt vannak a legfontosabb stresszoldó wellness-trendek, tessék kipróbálni!

## #1 Viselhető stresszkövetők

A fitness- és testmozgás szintjét figyelő viselhető aktivitáskövetők már elavultak a legújabb nyomkövetőkkel szemben. A legújabb viselhető kiegészítők a bőrön keresztül futó elektromos impulzusok alapján elárulják, hogy a tulajdonosa mikor él meg stresszes pillanatokat, és mikor van nyugalmi állapotban. Például az Apple Watch Series 6 beépített vér oxigénmérővel a sekély légzés nyomon követésére, a stressz tünetének kimutatására alkalmas. A véroxigénszint a fittség egyik fontos mutatója. Segíthet megérteni, hogy a szervezetünk milyen mértékben képes felvenni az oxigént, illetve mekkora mennyiséghez jut belőle. Az óra emellett a háttérben is végez méréseket, és ezeket az adatokat bármikor áttekinthetjük. Ez lényegében hasonlóan működik, mint az EKG. Vagy például a Garmin készülékek mély lélegzetre készítetnek, amikor magas szorongásszintet érzékelnek.

## #2 Shinrin-yoku (erdei fürdés) + természetterápia

Míg a japánok az 1980-as évek óta gyakorolják a shinrin-yoku wellness trendjét, a világ erre az ökoterápiás formára mostanság ébred rá. A Shinrin-yoku, vagyis az erdei fürdés egy hagyományos japán gyakorlat, amely során elmerülünk a természetben mind az öt érzék segítségével, beleértve a látást, a szaglás, a hallást, az ízlelést és az érintést. Az erdőfürdő teljes,

mély elmerülés a természetben. Erdők-mezők, festményszerű erdei ösvények, béke. Már önmagában is varázsvilág. Az éber és tudatos vezetett relaxációs séta a természethez és a bennünk élő természeti lényhez való visszatérésen, annak megtapasztalásán keresztül vezet bennünket egy teljesebb, minőségibb élet felé. Igazi örömmámor. A kutatók azt találták, hogy ez a terápiás gyakorlat javíthatja az immunitás szintjét, csökkentheti a vérnyomást, enyhítheti a stressz szintjét, valamint a „félelem” érzését, ami növeli a hálát és az önzetlenséget. Ha nem férünk hozzá erdőterülethez, akkor nem kell kétségbe esni. Bármilyen formájú természetterápia ugyanolyan egészségügyi előnyökkel járhat. A zöld növények ápolása otthonunkban fokozhatja a pihenést, a boldogságot és a figyelmességet.

## #3 Szemjóra

A szem tornáztatása különböző szemproblémák masszázssal és a mozgatóizmok tornájával való gyógyítása nem új keletű dolog. Manapság egy kis légzés gyakorlattal kombinálva szemjógának is szokták nevezni. Nem is olyan rossz, ha figyelembe vesszük, hogy valószínű, az évet a képernyőn bámulva töltöttük, akár munka, akár szórakozás céljából. A szemek funkciója szorosan összefügg az egész testünk állapotával, és kifejezetten az idegrendszer, illetve az anyagcsere működésével. A fejfájás sok esetben a szemek fáradtságának köszönhető. Talán kevesen tudják, hogy a szemmozgások és az intelligencia közötti relációt állítottak fel bizonyos tudósok. Azt vallották, hogy minél magasabb, minél szélesebb ívű és pásztázású valakinek a tekintete, annál nagyobb

intelligenciaszinttel rendelkezik az illető. A túlzottan leredukált szemmozgás kevés érdeklődésről, közönyről vagy passzivitásról tanúskodik. Állítólag kitaró napi többszöri szemtornával korrigálható mindenféle látásprobléma.

## #4 Dühoszobák

A Rage room, vagy dühoszoba megoldást kínál a harag kiengedésére azáltal, hogy szétverhetjük a dolgokat ellenőrzött körülmények között. Bár ez furcsán hangozhat, egészséges megoldás lehet az emberek számára a stressz kezelésére ahelyett, hogy haza vinnék, vagy magukba folytanák az indulataikat. A Rage roomokban akár egy komplett háztartást is szétverhetünk, az általunk választott eszközzel. Ez lehet baseballütő, kalapács... stb. Ez a modell különösen sikeres volt Japán munkahelyein, ahol kulturális szempontból nem helyénvaló a felsőbb hatóság ellen szólni. Kutatások szerint a módszer nemcsak a dolgozók stresszszintjének csökkentését, hanem a munkahelyi termelékenységüket is növeli.

## #5 Stressz kezelő tréningek

A világ egyik legelismertebb stresszkutatója, a svéd Levi professzor így nyilatkozott a stressz kezeléséről: „Ha egy kavics van a cipődben, és fáj tőle a lábad, ajánlhatok rá tai csit, psi-

choterápiát, szervezetfejlesztést. Vagy egyszerűen kiveszed a cipődből.” Ez azt jelenti, hogy a stressz élménye egész egyszerűen azt közli velünk, hogy valami nem működő megoldást erőltetünk, amin változtatnunk kell. A stresszkezelő tréningeknek a célja a stresszel való megküzdő képességünk fejlesztése. A tréningen egyszerűen elsajátítható, bármikor alkalmazható feszültség csökkentő, probléma megoldó és kommunikációs technikákat tanulhatunk meg, mellyel csökkenthetjük a túlzott stressz negatív hatásait, és javíthatjuk a személyes hatékonyságunkat.

## #6 ASMR vagy nyugtató hangterápia

Az ASMR, vagyis autonóm szenzoros meridián válasz vagy önálló érzelmi-idegi reakció mindenhol megtalálható a közösségi médiában, de a közelmúltban terápiás gyakorlatként használják a szorongás enyhítésére. Az ASMR az, amikor a testben bizsergő érzés jelentkezik különböző hang- vagy vizuális kiváltó tényezőkre reagálva, mint például suttogás, ecsetvonások hangjai festés közben, vagy olyan ember figyelése, aki rutinszerű háztartási feladatokat végez, mint például mosás vagy főzés. De akár egy meditáció vagy egy mély ima során is átélhetnek hasonlót az emberek. A kutatás ezt a wellness trendet is alátámasztja.

Egy 2018-as tanulmány szerint az ASMR-élmény elősegítheti a nyugalom és az érzelmi jólét érzését, a személy érzékenységtől függően. Az ASMR-művészek egyébként elég gyakran speciális eszközöket is használnak: például binaurális mikrofont, amellyel külön vehetik fel a jobb és bal fülben lejátszandó frekvenciát (természetesen ez csak fül-, vagy fejhallgatóval működik igazán), így úgy tűnhet, hogy a videó készítője mögöttünk áll, és halkán suttog először egyik, majd másik fülünkbe.

## #7 Személyre szabott alvászédzés

Igen, jól olvastad. A személyre szabott alvási edzők és az alvászédzők trendjéről van szó. A stressz és az alvás szorosan összefügg egymással, mivel a stressz befolyásolhatja az alvás minőségét és hosszát, míg a rossz alvás növelheti a szorongás valószínűségét. Az alvászédző általában egy olyan intézet biztosítja, mint a Family Sleep Institute, és eligazítja az embereket az egészséges alvási rutin kialakításában. A koffein és a bor visszatorzításával, az otthoni levegő minőségével kapcsolatos tippeltől kezdve a hálószobánk kényelmes, boldog és megnyugtató elemeivel, például családi fotók kiakasztására és a nyugodt színek használatára biztatnak.

Noha ez az ideji wellness-trendek összegzése, az egyszerű stresszoldó módszerek, például a meditáció, a naplóírás és a napi testmozgás nagyban hozzájárulhatnak érzelmi jólétük megőrzéséhez. Vigyázz Magadra, mert Belőled is csak egy van, és nincs holnap. Most van, és a jelen a legtökéletesebb pillanat arra, hogy elkezdj vagy folytasd és ne add fel. ■



GACSÁDI ALBERT  
FOTOGÁFUS  
BRANDFOTO.HU



GAP STUDIO  
WWW.GAPSTUDIO.HU

# VIVA

## VITAMINWATER

*Csobot Adél*

Csobot Adél

*Istenes Bence*

Istenes Bence



vitaminwater  
vitality  
CRAN  
Caffeine  
B6 vitamin  
B7 vitamin  
B12 vitamin  
love yourself.

love yourself.



with stevia  
VIVA  
immunity  
LEMON  
1000 mg C vitamin  
D3 vitamin 200%  
love yourself.

[www.viwa.eu](http://www.viwa.eu)



[/viwavitaminwater](https://www.facebook.com/viwavitaminwater)



[/viwa\\_vitaminwater](https://www.instagram.com/viwa_vitaminwater)



# Nem veszíteni nehéz, hanem elengedni

Az írás az Akutzszakasz blogon jelent meg 2021. április 3-án (Baji Anikó engedélyével)



Baji Anikó főállású sürgősségi triage (osztályozó nővér) és egészségügyi médiakommunikációs szakember. 2015-ben hozta létre az AKUT Szakasz egészségügyi témájú közösségi oldalt, 2018-ban az AKUT Szakasz Pro blogot.

Társalapítója és kommunikációs instruktora a Tankórterem Facebook-oldalnak és blognak. 2020-ban a stroke-kal

foglalkozó 12 óra projektjével elnyerte a Richter Anna Díjat.

Szabadidejében szívesen fényképez, és sokat sportol: régen kajakozott, ma leginkább fut, kerékpározik és úszik. Tulajdonképpen nem is érti, miért nem csinálta még meg az Ironmant...

Tegnap kimentem a Margitszigetre egy kedves barátnőmmel, hogy megnézzük a kavicsos emlékhelyet, amelyet a COVID-19 hazai áldozatainak építettek. 2 kilométeren keresztül sorakoznak egyenként a kövek. Egy kő, egy élet, egy meg nem valósult álom, egy szét-hullott család, egy nagyszülő, mellette egy unoka, így sorakoznak végtelen hosszan.

Ahogy lépkedtem a kövek mellett arra gondoltam, hogy vajon hány beteggel találkozhattam az elmúlt évben. Próbáltam tippelni, de nem ment, már rég nem számoljuk azt, hogy hány pozitív van a betegek közt, hiszen mind az, csak az esélyek változóak. Leültünk a partra és arról beszélgettünk, hogy ha ezt a tragédiát egy évvel ezelőtt kapjuk az első hullám helyett, akkor mostanra ez a sor sokkal hosszabb lenne.

Arra gondoltam, hogy egy éve semmit nem tudtunk erről a vírusról, védekezni is sután védekeztünk. Nem volt oltásunk csak elképzelésünk és tenni akarásunk. Egy éve lehet, én is ebben a sorban váltam volna örökké...

Félelmetes a sors, mennyire kiszámíthatatlan. Egyik pillanatban miénk a világ, a következőben meg elveszítünk mindent és elmúlunk örökre.

## Hetekkel ezelőtt... Éjjel 03:00

A monitor előtt ülök szótlánul és tollamat pattogatva a leleteket várom idegesen. A térdem idétlen ritmusban pattog, a tekintetem elterelhetetlenül a képernyőre mered.

– Ah, megvan, elkészült! – Kiáltottam fel, és tüstént megnyitottam a radiológiai panelt.

– Töltsd már, ne gatyázz annyit – korholtam a rendszert, aztán egyszer csak felugrott előttem a röntgenkép, és én a székbe ernyedve hitetlenkedve hebegtem.

– Atyaúristen!

– Mi az, mit látsz? – Kérdezte mellettem

az egyik rezidens, és tekintetét az előttem álló felvételre szegezte.

– Te jó ég! Ez... Úristen, ez mekkora? Szegény ember, hány éves? Milyen panaszokkal jött, ki vitte?

Arcomat a tenyerembe fektetve próbáltam nem ordítani mérgemben. Hargudtam mindenre és mindenkire, de leginkább a vírusra, amely úgy flangál köztünk egy éve, mintha övé lenne a világ, amit mi építettünk és tettünk széppé.

– Nincs 35 szegény...

– De beteg volt előtte? Volt valami szervi baja, betegsége?

– Nem! Sportos, jóképű, hatalmas barna szemekkel, rakoncátlan fürtökkel – mondtam csendesesen, miközben arcomat még mindig a tenyerembe rejtve ültem.

Mögöttem megállt a fiatal orvos, aki egyidős lehetett a beteggel.

– Ez a mi röntgenünk? – Kérdezte elcsukló hangon.

– Igen, a miénk.

– A bűdös életbe, hogy mennyire utálok ezt a szemét vírust...

– Most mi lesz? – Kérdeztem remélve, hogy majd egy olyan választ kapok, aminek szakmailag nincs alátámasztható értelme.

– Hiszel a csodákban, Anca? – Kérdezte, miközben egy széket húzott mellém, sapkáját levette és a térdére tette.

– Én már mindenben hiszek... Mindenben hinnék...

– Akkor higgyünk és reméljük, hogy felépül, mást már nem tehetünk.

Felálltam, hogy megmossam a kezeimet és az arcomat, majd töltöttem egy pohár vizet és visszaültem. A fiúk a napokkal ezelőtti adatsorainkat nézegették és szomorúan vették tudomásul, hogy egyre több név hátere kapott fekete színt.

– Kimegyek a levegőre, muszáj kimenem! – Azzal felpattantam és szó szerint kimenekültem.

Nem bírom elviselni a veszteség ezen szintjét, ahol még soha azelőtt nem jártam. Nem tudok logikus magyarázatot találni, sem megoldást. Egy éve kínlódnak ezzel a vírussal, miközben egyre távolabb kerülünk önmagunktól, a normális életünkötől, ahonnan egyre kevésbé látjuk tisztán a kiutat.

## 06:00

Az SBO nappali forgalmat megszegényítő szinten zsúfolt. Az ideiglenes oxigénkiállások melletti ágyakon és székeken betegek fekszenek. Este 52 folyamatban levő beteg volt, ebből 17 várt vizsgálatra. Éjjel 24 beteget vettünk fel, most 47-en vannak a rendszerben és 8 vizsgálatlanunk van. A folyosón állva pásztáztam a várakozókat. Az egyikük felemelt kézzel jelezte, hogy segítségre van szüksége. Odasiettem hozzá s megálltam az ágya mellett.

– Nővérke, nagyon szomjas vagyok.

– monda gyenge hangon a nálam alig idősebb hölgy. Hangja száraz volt és enyhén rekedt, száján mélyen ülő cserepek, bőre kipirult volt a láztól. Elzártam a végét járó infúziót és vittem egy kancsóba teát, amit adományból tudunk főzni frissen. Nem volt túl forró, de meleg volt, így iható. Az asszony nem tudott felülni az ágyban egyedül. Arcán átjárt a fájdalom, amikor megmozdult és félénken kért, hogy segítsék. Leültem mellé az ágyra és megtámasztottam a hátát, amíg ivott. Ruházata, tarkója nedves volt a verejtéktől, reszkető kezében pedig rakoncátlan táncot járt a pohár. Egyszerűen nem bírta el.

Megfogtam a poharat és úgy segitettem neki, majd bevittem egy elkülönítőbe, ahol átöltöztethetett száraz ruhába. Az ágyán gombócra gyúrt vizes papírlepedőjét kicseréltem és egy újabb infúziót kötöttem fel neki. Nem kérdezte mennyit kell még várni, nem sürgetett. Nem szólt egyetlen szót sem. Mikor el akartam lépni az ágytól megszorította a kezem és könnyes szemmel csak annyit mondott, köszönöm.

Ahogy lépkedtem az ágyak közt és távolodtam az asszonytól az járt a fejemben, hogy akár én is feküdhethék a helyén, ennyire gyengén és elesetten.

A csoporttal gyorsan felmértük a terepet és megigazítottunk minden beteget. Megvoltak az infúziócserek és mindenkinek vittünk inni, aki kért. A belső megfigyelőben már sokkal durvább volt a helyzet. Két embert lélegeztettünk géppel, míg a másik 4 beteg maximális erővel kapta az oxigént, hogy a szaturáció elérje a hön áhitott minimum 92%-ot. A legfiatalabb 23 éves volt, a legidősebb 94. Kész örület. Megkérdeztem a rezidentet, hogy tudunk-e valakit osztályra adni, mire azt válaszolta, hogy lejárt a munkaidőm, menjek váltani, mert mindjárt este lesz és nekem vissza kell jönnöm ide, újult erővel és legalább valamelyest kipihenve. Engedelmeskedtem a nálam fiatalabb srácnak és elköszöntem.

### Reggel 9 óra

Az ágyban fekszem és kattog az agyam. A fiatal férfire gondolok és a leleteire. Miután felhelyeztük megtudtam, hogy van egy pici gyereke és egy szerető felesége. Becsuktam a szemeimet szoroson, hogy ne lássam magam előtt, de ott volt, ahogy a kérdésekre adott válasza is, amikor a vizsgálóba helyeztem. "jó napot kívánok, mikor kezdett el nehezebben lélegezni? Pár napja, amikor terheltem magam és a lakásban jöttem-mentem, de ma már fekve is nehezebben jött a levegő, ezért mentőt hívtunk" Nem tudom elhinni, hogy ennyi ideig várta otthon türelmesen, hogy elmúljon, miközben abban bízott, hogy még fiatal és ezt is legyőzheti önerőből. Átkoztam magam, az egymással acsarkodó médiaoldalakat, akik az igazságot követelik folyamatosan úgy, hogy mi mást sem csinálunk szabadidőnkben, mint az igazságot tálaljuk, hol szépen, hol elkeseredetten, hogy ne várjanak ha nem jön a levegő, hogy ne menjenek betegen dolgozni, ne szálljanak buszra és viseljék a maszkot és ottassák be

magukat! De mindez hasztalan, mert nincs benne mérge, mert nem lehet megtalálni benne spontán a haragra okot adó forrást, idegből, vagy csak flegmán egy-egy vihógó emojit kicsapni és leírni, hogy mi színészkedünk és 21 ezer halott az nem veszteség. Ja, nem, naná, hogy nem. Addig nem az, ameddig nem a sajátját veszíti el az értetlen ember. Hosszan tépelődtem, míg végre sikerült elaludni, de csak pár óra jött össze.

### 12:00

Felhívtam a szüleimet és pár barátomat. Nem volt kedvem hosszan beszélgetni senkivel, mert úgy éreztem, hogy úgysem értenek meg. Anyával is beszéltem, neki nem lehet kamuzni. elsírtam magam és elmeséltem az estémet. Próbált vigasztalni és a gondolataimat elterelni, de nagyon nehezen ment. Megparancsolta, hogy egyek valamit és feküdjek vissza, mert nem fogom bírni az éjszakát, ami vélhetőleg ismét hosszú és harcos lesz.

### 17:00

Fáradtan ébredtem, nem voltam kipihent. Amikor kellene, akkor nem tudok aludni, amikor már nem lehet, akkor bezzeg menne. Lassan összekalapáltam magam és elindultam dolgozni. Vártam pár buszt, de miután mindegyik tömve volt, hívtam egy taxit. Inkább fizetek, de a tömött buszra fel nem szálllok, nincs az az Isten.

### 20:00

A tegnapi srác gépen van, az intenzíven küzdenek érte. Átnéztük minden leletét és egymást biztattuk a srác szavaival: "még fiatal, bírni fogja"

Az SBO-n megint pokoljárás van. Mindenhol ülnek és fekszenek betegek. Kivételesen mindegyik igényli az oxigént, fáradt és gyenge. Ahogy kémleljük a terepet, egy mentő pattan elém, majd még egy és még egy.

– Jó ég, srácok, más kórház nincs már fent a térképen? – szakadt ki belőlem a dühös észrevétel.

– Még kapni fogtok rendszeren, folyamatos mozgás van kint, egyre több a kiírt eset.  
– Ugye most csak szívatok?  
– Ó nem, nem tennék ilyet. Biztos fogtok kapni. Ti még álltok, van helyetek.  
– Kértek kávét? – kérdeztem a rossz hír gazdáját.  
– Lehet?  
– Persze, hogy lehet – mondtam megnyugtató mosollyal.  
– Ettől ma? – Firtattam anyáskodó hangon, mire a srác felnevetett.  
– Hogyne, reggel.

A kezébe nyomtam a kávét és egy banánt, mert azzal nincs nagy céccó, sem pepecs. Hálás szemmel gyűrte le a potyakáját és a kávét, majd mosolyogva intett: – tudom, hogy gáz vagyok, de cserébe hozok nemsokára két beteget. Most diktálták ki. Nagyszerű, gondoltam magamban. Ez is egy nagyszerű, parádés éjszaka lesz.

### 01:00

A triage-fülkében egy harmincas súlyos srác üldögél. A maszk az állán feszül, szája, orra fedetlen. Szemei csillognak a láztól, a szája cserepes.

– Legyen kedve felhúzni a maszkot a megfelelő helyre! – Kértem határozottan.  
– Ha ettől jobb napja lesz – válaszolta flegmán, majd lazának mímelte mozdulattal felhúzta a helyére.  
– Mi a panasza?  
– Fájnak az izmaim és pár napja lázas vagyok, meg talán kicsit gyengébb, vagy inkább fáradt. az asszony hajtott be, mert ő koronás és szerinte én is az vagyok. Az asszony kicsit túlreagálta és mentőt hívott, de ha már itt vagyok, teszteljenek le.

Megdöbentett a flegmasága. A gyorsvizsgát összekészítettem és megkértem, hogy húzza le a maszkot, hogy az orrához férjek.

– Na most lent legyen vagy fent? Döntse már el! – mordult rám.

Nem válaszoltam neki, nem láttam értelmét vitatkozni. Feltételeztem, hogy

úgysem akarna megérteni, ezért inkább elengedtem.

A teszt persze pozitív lett, így egy sor vizsgálat várt még az egyre türelmetlenebb betegre. Megkértem, hogy kint foglaljon helyet, rövidesen elkísérik röntgenbe. Ha elkészülnek a leletek az orvos megvizsgálja és a szükséges, kap gyógyszert.

– Nekem ne adjanak semmilyen kínai szart, se mérget! – Csattant fel pimaszul.  
– Ha nem igényli, megtagadhatja. Jogában áll rendelkezni a sorsa felett – azzal otthagytam és további szóra nem méltattam, egyszerűen nem ment.  
– Inkább csipkedjék magukat, mert nem akarok itt ülni reggelig. – Szólt még utánam ez a csodálatos ember.

### 03:00

Az orvos megvizsgálta a flegma srácot, akiről kiderült, hogy kezdődő tüdőgyulladásos van és a laboreredményei sem túl jók. Szeretett volna neki receptet írni és jó tanácsokkal ellátni, de nem kért belőle. Kérdeztük, hogy tud-e segítséget hívni, hogy hazamenjen, mire közölte, hogy nem szorul ránk, hív egy taxit és azzal majd hazamegy.

– Taxit? Ezt nem teheti meg, a koronavírus átadhatja egy gyanútlan embernek!  
– szakad ki belőlem a mérge.  
– Nem kérek a tanácsaiból – azzal felpattant és elment.

Esélyem nem volt vele szemben.

Gondolom, simán beült egy taxiba, ahol lehet, megfertőzte a taxisofőrt, aki hazavitte a vírust a családjának, ha felesége van, akkor neki, ha gyermeke van, akkor neki is. Ők is lehet, hogy elkapták... Gyanútlanul adhatták tovább a szüleiknek, a taxisofőr az utasainak, az asszony a kollégáinak, a boltban a vásárlóknak, a postán a sorban állóknak, és így tovább. Így terjed a vírus, vagy legalábbis így terjedhet. Nyilván mérgező volt ránk és gúnyosan mesélte az aggodalmunkat, miközben fertőzte a környezetét. Így nehéz védekezni, és az

értetlenkedő embereket önmaguktól és a környezetüktől megóvni, vagy rajtuk segíteni. Nagyon nehéz.

### Napjainkban, éjjel 23:00

Itthon ültem és a fiatal férfire gondoltam, akit hetek óta kezelnek az intenzíven. Minden nap megnéztem a laborjait és próbáltam remélni, hogy jobban lesz. Azon a napon elfogott egy rossz érzés, ami egész nap nem engedett el. Ráírtam egy kollégámra, hogy nézze meg a fiú paneljét a gépben.

Vártam a válasz és reméltem, aztán minden reményem elszállt...

"Nem sikerült neki, elment"

A válaszem egyszerű volt és kevésbé fenséges: "abüdöskváéletbe" Miért pont ez a srác? Miért b.ssz.meg?

Elment a srác, elment egy fiatal élet, egy apa, egy férj, egy testvér, gyermek, jó barát...

Isten nyugosztaljon! :(

Minden nap küzdünk önmagunkkal, az egyre inkább fogyó erőnkkel és türelmünkkel, amelyet sokszor tesznek próbára. Kérdezik, hogy hogy vagyunk, de a válasz tulajdonképpen senkit nem érdekel, ugyanakkor várják, mi több, követelik az igazságot, amit akkor sem fogadnak el, ha az teli talppal taglózza le a közvetlen környezetüket. Hazugnak állítanak be minket, mert nem mutatjuk meg azt a valóságot, amit ők annak hisznek. De azért ott van az igazság, ami sokakról lepereg, miközben habzó szájjal ordítja az ember: az igazságot add el nekem!

Mégis milyen igazság kellene? Mondjuk el, hogy baj van? Elmondtuk már ezerszer.

Mondjuk el, hogy sokan lesznek betegek, hogy van ez a fránya, dudvás nyavalya, ami épp úgy lehet ifjú ember életének örök nyomora, mint idős betegnek.

Mondjuk el, hogy ki vagyunk borulva és túl vagyunk terhelve? Elmondtuk már ezt is több ezerszer, de kinevettek minket, mondván, hogy nem igaz.

Mondjuk el, hogy az a mozi, amit most belülről vagyunk kénytelenek nézni, az durvább egy péntek esti horrornál, amit otthon lekurváznak páran 2 óra alatt, miközben nyomogatják a telefonjaikat és várják a még több lidércet.

Tök mindegy, mit mondunk, mert mindenki abban hisz, amiben akar. Az emberek oldalfüggően rázzák egymásra ökleiket és ordítják, hogy mondd el az igazat, ami egyébként egy cseppet sem érdekli őket, mert nem azt kapják, amire vágnak, és abban ringatják magukat dühödten, hogy csak nekik lehet igazuk valamiben, amiben mi benne élünk, s amiben ők még most sem hisznek. ■



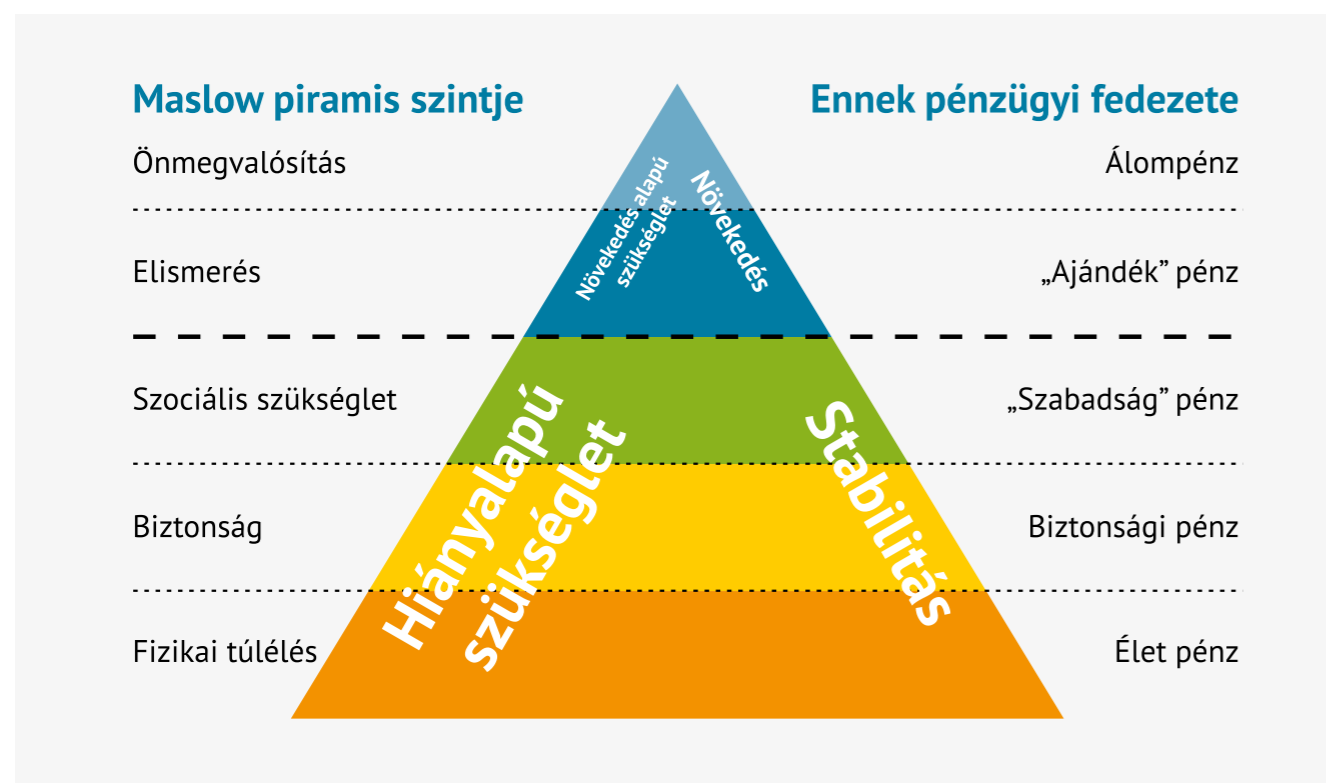
# Pénzügyi tervezés

## 2. rész / egyösszegű portfólió tervezése

Hiller Szabolcs • közgazdász

A pénzügyi tervezés folyamatára a legjobb, ha úgy tekintünk, mint ha a világ legstabilabb építményét, egy piramist szeretnénk felépíteni. A megvalósításhoz pedig szintről szintre ismernünk kell a tervet, hogy miként helyezjük is el az építő köveket.

Nézzük meg, hogy Maslow szükségleti piramisának alkalmazásával, hogyan is érhető el, hogy a rövid és hosszú távú céljaink között egyensúlyt és egymást támogató, erősítő hatást teremtünk.



### Élet pénz

Ez a szint a pusztán létünkről szól. Azaz mennyi pénz kell ahhoz, hogy:

- enni tudj,
- lakj valahol
- ha gyógyszert szedsz rendszeresen, akkor mennyi kell ehhez

Ha "csak" itt tartasz, akkor valódi biztonságról nem beszélhetünk. Ha rátekintesz az ábrára, akkor láthatod, hogy ez még csak a fiziológiai szükségletek szintje. Fizikai túlélés nélkül nem képzelhető el semmilyen álom megvalósítása (ki hitte volna?), így tudnod kell, hogy mi az a szint, ami alá már nem mehetsz.

### Biztonsági pénz

Ez a szint magába foglalja a költségvetést, a pénzügyi egyensúly megtartását. Ez a hagyományos Maslow piramisnál a Biztonság szintje, így itt épül fel minden, ami a biztonságodat szolgálja. Itt tudod megtervezni a nyugdíjodat, itt gondoskodsz biztosításokkal arról, hogy amid van, az meg is maradjon, valamint a biztosításoknál nem csak a tárgyakat, hanem saját magadat is levéded. Így itt az életbiztosítás, baleset biztosítás és az egészségbiztosítás is kiemelt szerepet kap.

Ebbe a kategóriába tartozik a vésztartalék képzés is, hiszen bárkinek az életében bekövetkezhet váratlan kiadás, vagy a jövedelem termelő képességünk csökkenhet egy rövidebb időszakra.

### Szabadság pénz

Ez a hagyományos Maslow piramisán a "szociális szükségletek" szintje.

A pénzügyi piramisnál itt az élet apró örömeit tartalmazza, ami által valamelyest szabadnak érzed magad, nem egy öneltartó rabszolgának. Itt kaphat helyet egy luxus nyaralás, egy drága hobbi, de a barátoknak szervezett grillparti is. Ha eddig a szintig elérsz, már egy kielégítő életben lehet részed.

Azok akik többre vágnak vagy jobb anyagi körülmények között élnek, épp úgy mint a Maslow piramis esetében, a két legfelső szint elérése a legnehezebb.

### A növekedését szolgáló részek

A hagyományos Maslow piramis Elismerés szintje a pénzügyekben, az "Ajándék Pénz":

Furán hangozhat, elvégre a saját fizetésedből általában magadnak teszel félre, ráadásul azért keményen megdolgozol, miért lenne ez ajándék pénz?

Ez a szint a hagyományos Maslow piramisán az "elismerés szintje". Erről az összegről valaki más javára mondasz le. Ez a valaki lehet a jövőbeli önmagad, lehet a saját gyermeked, akinek a taníttatását fizeted ki ebből. De ez az a pénz, amellyel bajba jutott szeretteidnek, ismerőseidnek segítesz. (De akár segíthetsz vele ismeretleneknek is.)

Mire ezt a szintet eléred, már megvan a stabilitásod, így ez az a pénz, amelyből akár egy vállalkozást is indíthatsz. Egy vállalkozás ugyanis kockázatot rejt magában, így az sem kizárt, hogy ennek az összegnek részét vagy egészét sosem látod viszont.

A vállalkozás viszont nem az önmegvalósítás. A vállalkozást jellemzően azért indítod, mert van egy céloed, egy álmod, amihez ez egy eszköz. Erre viszont kell egy olyan tőke, amit kockáztathatsz a növekedés érdekében.

### Álom Pénz

Ez a hagyományos Maslow piramis csúcsa, azaz az önmegvalósítás.

Jelentsen ez számodra bármit, itt tudod elérni. Amikor már minden más rendben van. Ehhez pénz is kell, azaz életed álmat akkor tudod jóérzéssel megvalósítani, ha amúgy biztonságban és szabadon élsz, valamint a környezeted is rendben van. Ahhoz, hogy erre a szintre éj, jelentős tőkét kell felhalmozni. Ezt az összeget pedig úgy tudod előteremteni, ha az ajándék pénzed jövőbeli énednek szánt részével magasabb kockázatot vállalsz.

Amennyiben a felhalmozott tőke egy részét a működő gazdaságba fekteted, valójában az adott szektor működésének eredményéből profitálhatsz. Ekkor nem neked kell a saját álmaidért teljes egészében megdolgozni, de neked kell tudnod, hogy mennyi idő áll a rendelkezésedre, és saját magadat is neked kell ehhez képezned.

Térjünk vissza az alapokhoz és nézzük meg, milyen eszközökre van szükségünk a stabil pénzügyi piramisunk felépítéséhez.

Pontosan meg kell határozni, hogy mennyi pénz áll rendelkezésre, s ebből rövid- és középtávon mennyi szolgál fedezetül biztosan bekövetkező kiadásoknak. Például mennyiből kell majd autót venni, mennyibe kerül a lakásfelújítás, vagy mennyit visznek el a gyerekek tanulmányai. Ezeknél a kiadásoknál a biztonság a fontos, hiszen rövid és középtávon a piaci ingadozások a tőke értékét veszélyeztethetik.

Így az ilyen célra szánt összegeket, rövid lejáratú államkötvényekbe, nagyvállalati kötvényekben, kötvényalapokba vagy abszoluthozamú alapokba célszerű elhelyezni.

A hosszú távú befektetések és a kockázatos/magas hozammal kecsegtető eszközök esetében már több szempontot kell figyelembe venni.

A következő részben ezeket fogom részletezni. ■

# Amikor cserbenhagy, megáll a mobil

Az Őrangyal Magazinban hirdető cégekben egy közös dolog biztosan van, vezetői és dolgozói számára egyaránt fontos a saját biztonságuk, egytől egyik már vagy elvégezték, vagy folyamatban van egy az alapítványunk által tartott céges újraélesztő képzés.

A hirdető biztositják számunkra azt a hátteret, amiből a magazin nyújtotta tájékoztatást, felvilágosítást minden hónapban (szerintem egész minőségi formában) tudjuk biztosítani. Hirdetőinknek ezért hálásak vagyunk, és szeretnénk őket, mint felelős céget bemutatni, oly módon, hogy a riport túlmutasson az eddigi hirdetés keretein.

**Az eddig megjelent lapszámokban folyamatosan jelen volt a MOST mobiszerviz, nézzünk egy kicsit a hirdetés mögé:**



**Vass Gábor a cég ügyvezetője**

2009-ben csatlakoztam a TMX elődjéhez, elsősorban pénzügyi és számviteli területekért feleltem, de pár év múlva átvettem a cég vezetését. Az elmúlt tíz évben nagyon szerencsések voltunk, hogy a mobiltelefon ennyire fontos eszközzé vált, így óriási fejlődésen mehetett keresztül a cég. A mindennapi munkám során nagy segítséget kaptam a folyamatosan bővülő, egyre tapasztaltabb vezető kollégáktól, így jelenleg már a stratégiai feladatokra fókuszálhatok. Az elmúlt év legnagyobb sikere, hogy egyben tudtuk tartani a céget és megfelelő mennyiségű munkát tudtunk szerezni, elsősorban külföldről.

**Bemutatnád kicsit részletesebben a céget, érzékeltetve a számomra megdöbbentő méreteit?**

Talán nem túlzás azt állítani, hogy napjainkban életünk egyik legmeghatározóbb eszköze a mobiltelefonunk. Az elmúlt évtizedekben ez az eszköz messze túllépett az eredeti funkcióján, már régen nem csak telefonálásra használjuk. A privát életünk legfontosabb adatait itt tároljuk (pl. banki hozzáférések), a kapcsolattartás ezer féle lehetősége (email-ek, chat programok) áll rendelkezésünkre, illetve a telefonunkkal készítjük a fotóinkat/videóinkat is. Sokak számára a munka is a telefonon keresztül zajlik, különösen a jelenlegi vírushelyzetben. De mi történik ha a telefonunk kisebb-nagyobb hibákat kezd produkálni, esetleg teljesen feladja a harcot?

A mobilgyártó vállalatok nagy hangsúlyt fektetnek a profi szervizhálóra, amely támogatást nyújt ilyen helyzetekre. A készülékünkre vásárláskor a gyártók jótállást, a környezetben garanciát vállalnak, amely biztosítja, hogy a hibás működésű készüléket díjmentesen megjavítják. A járványt megelőzően szabadabban mozoghattunk, és több lehetőségünk volt a gyártói szervizeket felkeresni ilyen esetekben, azonban a jelenleg jelentősen lekorlátozott életünkben ez nem minden esetben oldható meg. Ebben a helyzetben tud megoldás lenni a TMX Mobilfutár, amely országosan segíteni a hibás készülékek javításában.

A TMX Mobile Solution Kft. az egyik vezető after sales szolgáltató cég Közép-Európában. Sikerünk kulcsa az elmúlt 20 év tapasztalatában, valamint a több mint 350 alkalmazottból álló, fiatal és motivált csapat erejében rejlik. Alapvető üzleti tevékenységünk a mobiltelefonok javítása, de tabletek és notebookok szervizelésével is foglalkozunk, bármilyen típusú és szintű problémáról legyen szó. Teljes körű after sales logisztikai megoldásokat kínálunk integrált rendszereinken keresztül a mobilszolgáltatók és viszonteladók részére Magyarországon, valamint a környező országokban.

3500 négyzetméteres szervizközpontunk Budaörsön található, a javításokat teljes ESD védelemmel ellátott, és a legmodernebb eszközökkel felszerelt munkakörnyezetben végezzük. Technikusaink 200 munkaállomáson közel 1500 hibás készüléket javítanak meg naponta.

A partnereink közt tudhatjuk az ország mindhárom nagy mobilszolgáltatóját, a továbbá a világ vezető mobilkészülék gyártóinak magyarországi képviselőit, készülékforgalmazókat, kiskereskedelmi vállalatokat, biztosító cégeket és – nem utolsósorban – egyéni ügyfeleket is. Napi szinten több száz értékesítési pontból érkeznek be hozzánk meghibásodott készülékek, például Vodafone, Telenor üzletek mellett a Tesco, Mediamarkt vevőszolgálaton leadott hibás telefonok is nálunk landolnak.

Működési területünk nem az országhatárig tart, több éves tapasztalattal rendelkezünk az Európa teljes területére kiterjedő logisztikában. Szerződött szerviz partnere vagyunk a Huawei Ausztriának, Samsung Ausztriának és a CAT osztrák, német leányvállalatának is. A TMX szlovén leányvállalata 2016 óta szolgálja ki a Telekom Slovenije biztosítással rendelkező ügyfeleit, 2020-ban pedig megalapítottuk a németországi leányvállalatunkat.

**Tiszteletre méltó számok, de legalább azt is megtudtam, hogy már jónéhány általam (nem én voltam!) összetört, telefonom járhatott nálatok... ilyen számok, ilyen piaci lefedettség mellett, milyen terveket lehet még megfogalmazni?**

A magánszemélyek és a cégek esetében egyaránt igaz, hogy a felhasználók egyre inkább mobiltelefonjukon, vagy táblagépeiken szervezik életüket, azokon kommunikálnak egymással. A levelezést, az üzenetváltást, az internethasználatot, sőt, a vállalati rendszerek jelentős részét is össze lehet kapcsolni a telefonnal. A mobilalkalmazások használata is egyre elterjedtebb.

Célunk, hogy rugalmas, pontos logisztikával és gyors, szakszerű javítással olyan szervizszolgáltatást kínáljunk ügyfeleinknek, ami gondoskodik arról, hogy a lehető legkisebb mértékben kelljen szembesülniük a meghibásodásból fakadó kellemetlenségekkel a mindennapi életükben.

**Sokat változtunk az évek alatt, a mobilunk minden tiltakozás ellenére főszereplője lett a mindennapi életünknek. Ha fáj a fogunk, azonnal tudjuk az orvosunk elérhetőségét, ha az autóval van gondunk, szintén azonnal van válaszuk. Mi a legegyszerűbb lépés, ha cserbenhagyott, vagy esetleg összetört a mobilunk? Milyen biztonsági információkat mentsünk el telefon hiányában a számítógépekre?**

A Mobilfutár szolgáltatásuk otthonról, vagy a munkahelyről is igénybevehető, a javítási igény online kitöltését követően egy futár veszi át a hibás készüléket az ügyféltől. A javítás néhány nap alatt elkészül, a készülék pedig szintén futárszolgáltatás keretében jut vissza az ügyfél kezébe.

A garancián túli esetekben is vállalunk javításokat. A sérült, törött, beázott készülékekre a MOST Mobil nyújt megoldást. A honlapon az ügyfelek azonnal indikatív árajánlatot kaphatnak a készülékük és a probléma megjelölése után. Megrendelés esetén szintén futár hozza-viszi a készüléket.

A TMX Mobile kiemelt figyelmet fordít a biztonságra és a javítási környezetre. A készülékeket minden esetben egy speciálisan kialakított helyiségben, UV fénykezeléssel fertőtleníttük, így minden kórokozót eltávolítunk.

A járványügyi védekezés mellett az adatvédelem is kiemelten fontos eleme a szolgáltatásnak. A TMX 100%-ban megfelel a GDPR előírásoknak, az informatikai háttérrendszert pedig rendszeres külső felülvizsgálatokkal teszteljük és tartjuk karban.

**Mit vársz a mobiltelefonok fejlődése terén?**

A 2010-es években, főleg annak második felétől a mobilkészülék gyártóknak komoly problémát jelent, hogy a fejlődéskényszer miatt újabb funkciókat találjanak, amik valóban hasznosak a felhasználóknak.



Kissé távolabbról nézve, napjainkban az új készülékek nem tudnak többet, mint évekkel korábban. Természetesen erősebbek, gyorsabbak, ügyesebbek, de kitűnni a hatalmas termékínálatból ma már csak különleges megjelenéssel lehet, lásd pl. kinyitható, vagy több kijelzős mobilok.

**A szerviz szolgáltatások a következő linken érhetők el:**

Garanciális javítás esetén:

<https://mobilfutár.tmx.hu/igenyles>

Garancián túli javítás esetén:

<https://www.mostmobil.hu/>



A LEGTÖBBET NEKED.  
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.

**MOST**  
MOBILSZERVIZ

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

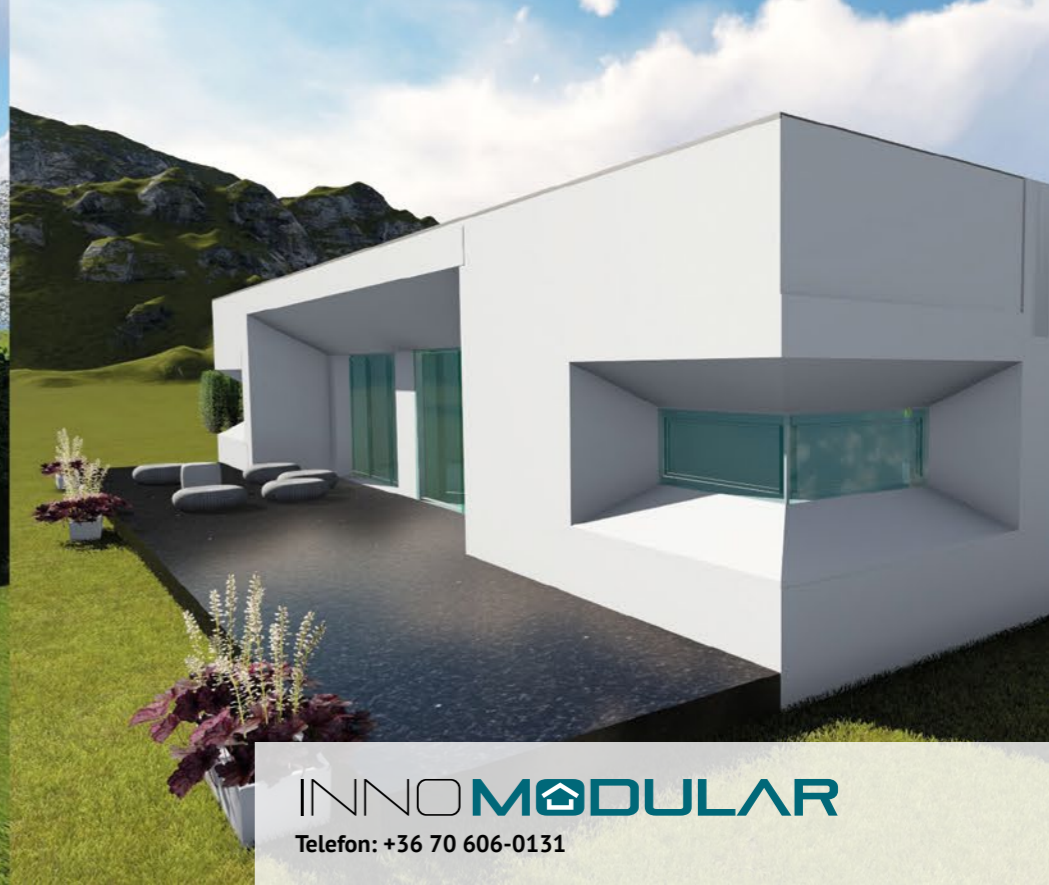
# 90.9jazzy rádió

## Millásreggeli

hétköznap 6:30-10:00-ig

90.9jazzy rádió [www.jazzy.hu](http://www.jazzy.hu)





**INNO MODULAR**  
Telefon: +36 70 606-0131

# Modulházak

Napjaink elvárásainak megfelelő lakhatási körülmények rövid idő alatt, magas minőségben, esztétikusan

Különös időket élünk. Aki szeretné megőrizni harmóniáját, félelemmentesen élni mindennapjait, annak erőfeszítéseket kell tennie érte. Hiszen a hírek, a kommunikáció által erős nyomás nehezdedik ránk, nem egyszerű függetleníteniünk magunkat azoktól az energiáktól, amelyek körül vesznek minket. Talán nem is függetlenedni kell, hanem nagyon magas fokú tudatosságra kell törekedni. Jó, ha meg tudjuk őrizni derűnket, ha törődünk egymással, szeretetteljes érzéseink vannak, ha tartalmas életet élünk, ha aktívak vagyunk, ha örömet lelünk különféle tevékenységekben, s környezetünkben igazán otthon érezzük magunkat.

Amióta korlátozva vagyunk sok-sok dologban, az otthonunk, a családi, mindennapi kapcsolataink remélhetőleg a legtöbb ember életében felértékelődtek. Hiszen sokan a nap legnagyobb részében otthon vannak, gyakorlatilag ugyanazzal az emberekkel, a családtagokkal érintkeznek, több, mint egy éve. Itt most írjuk nagybetűvel az OTTHON kifejezést, amire a klasszikus menedék, hajlék, lakhely értelemben gondoljunk. Megváltozott életvitelünk kívánna a megváltozott életkörülményeket is. Nézzük egy megoldást, ha változtatni szeretnénk.

A fertőzés lehetősége jelentős szemléletváltást, irányváltást hozott létre az ingatlan piacon is. A nagyvárosi tumultus, a soklakásos épületek most nincsenek a ranglista élén. Főleg azok a családok, akiknek gyermekeik vannak, szívesebben választják a vidéki, vagy nagyobb városok közelében lévő, de kisebb létszámú lakhatási lehetőségeket. Megnőtt az érdeklődés a magyar építőipar anomáliáit (munkaerőhiány, jó szakemberek hiánya, időtlen ideig eltartó építkezések, csúszások, folyamatos árváltozás, a megkezdett építkezés költségei kúsznak felfelé, ki tudja, mikor fejeződik be...) kiküszöbölő megoldások iránt. Bővült azon családok, magánszemélyek száma, akik rövidebb idő alatt, biztonságos, jól tervezhető folyamatban szeretnének elérhető lakáshoz jutni.

Az általunk bemutatásra szánt portfólió elemek a hagyományos építkezéshez viszonyítva töredék idő alatt, kulcsra kész állapotban átadhatóak. Ehhez kínálunk többféle olyan megoldást, melyek gyors és hatékony kivitelezést ígérnek, mindemellett megfelelnek a 21. századi elvárásoknak és igényes lakhatást biztosítanak. Az általunk végig gondolt folyamatban az igényeknek megfelelő épülettípus legyártva, teljesen kulcsra készen, helyszínen bedaruzva kerül a kívánt területre.

A **modulház jellemzői** között megtalálható minden, ami egy modern otthonhoz szükséges.

- Egy szigetelt, fűthető és minden közművel rendelkező lakhatási forma.
- **Az üzemi körülmények között készre szerelt modulház piaci előnye az is, hogy a helyszíni munka jelentősen csökken.**

- Átadásra készen, igény szerint elektromos vezetékekkel, gépészettel, külső és belső burkolatokkal, zuhanyzóval, szaniterekkel, telepítjük a megrendelés szerinti helyre.
- Egyszerre ötvözi a könnyűszerkezetes házak mobilitását és alakíthatóságát, a kertes házak melegségével és kihasználtságával.
- Előnye mindkettővel szemben, hogy **nem kell hónapokat várni a birtokbavételre. Emellett környezetbarát, alacsony rezssivel rendelkezik.**
- **Az épületek, modulok gyártása**, üzemi körülmények között történik, a megrendeléstől számítva 2,5-3 hónap alatt megvalósul.
- A ház letelepítése a helyszínen 24-48 órát vesz igénybe, ezután kulcsrakészen kerül átadásra.
- **Az alapmodul letelepítését követően igény szerint, mobilisan, folyamatosan bővíthető, Lego-szerűen a rendszer.**
- **A talajcsavaros alapozási lehetőségnek** köszönhetően bármely talajra könnyen telepíthető, **nem hagy ökológiai lábnyomot.**
- **A modulok kreatív összeszerkesztésével változatos termékkála alakítható ki.**
- **Több modul összekapcsolása, párhuzamban, L, vagy U alakban, síkban, valamint emelt szint alkalmazása is lehetséges több formában.**
- Az épületekhez mellékelhető hasznos megoldások, változatok: **terasz és garázs.**
- **A belmagasság és mennyezet, tető variálható.**

## Építmény típusok:

- családi ház
- modul-apartman
- sorház
- középületek (óvoda, bölcsőde, bolt, étterem, konditerem, iroda, munkások elhelyezésére szolgáló épületek)

**A gyárban készre szerelt modulok kevesebb élő munkaerőt igényelnek, mind a gyártásnál, mind a készre szerelésnél. Így az idő tervezése is leegyszerűsödik, az építőiparban jellemző csúszások által okozott problémák minimálisra csökkenthetők.**

## Moduláris rendszerek előnyei, felhasználása:

- földmunka és betonlap készítés nélkül is, talajcsavarokra telepítve is gyors, környezettudatos megoldás
- gyárban történő készre-gyártás (időjárástól független), gyors, hatékony helyszíni összeszerelés
- napelemmel üzemeltethető energia rendszerek, melyek megfelelnek az európai energetikai követelményeknek, s ugyanezen elvárásoknak felel meg a szigetelés is.
- a modulok egymással kombinálhatók, variálhatók, bármikor további elemmel bővíthetők
- alkalmas közösségi terek gyors és hatékony építésére
- kiemelten magas energiatakarékosság, energia hatékonyság, A+ energia osztály
- kiváló minőség

**Gyártás, beszállítás, kivitelezés, építésvezetés, tervezés, teljes projekt koordináció - egy biztos, megbízható partner vezetésével.**

# 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