

Éőrangyal

II. évfolyam / 5. szám

2021. MÁJUS

É L E T M E N T Ő M A G A Z I N



Interjú Szkok Iván
festőművésszel

Gyógyszeres kezelés
a kardiológiában

Pest-megyei Kutató
Mentő Szolgálat

Szívbarát ételeink

Élet és halál között



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



4.
Interjú Szok Iván
festőművésszel



10.
A magyar vállalkozó
értékes



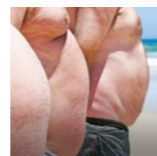
16.
Kisokos a
szívünkről 5.



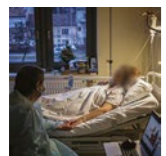
20.
Szívbarát ételeink



22.
Gondolatok a
gyógyszere kezelés-
ről a kardiológiában



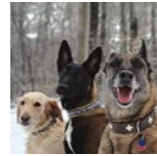
28.
A zsigeri zsírosság
csökkentése



30.
Élet és halál között



34.
Pénzügyi tervezés



36.
Pest-megyei Kutató
Mentő Szolgálat

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

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BÁZIS CAFE
bc01
INGATLAN & ÜZLETRESZ

EXKLUZÍV
PROPERTY

Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Május. Nyitás. Tiltalmak vége. Talán újra indul minden. Normális lesz minden... lesz színház, mozi, sport, étterem, koncert, utazás és nyaralás.

A Maszk ismét csak egy film lesz ...

Május. Ez egy pünkösdi királyság volt... a covid napi áldozatainak száma bőven 70 alatt...

Ismét vezetünk! (kétes dicsőség, de butaság lenne elhallgatni.) **A hirtelen szívhalál ismét vezet**, naponta hetven magyar ember (mint tudjuk, nem öreg, nem beteg ...bárki...és ez állandó) hal meg miatta...

Sportszerű lenne most egy kicsit csendben maradni, nem sokkolni ...örülni, hogy lehet, hogy végre vége a másoknak?

A vírusnak talán...de magyarázd meg egy hirtelen szívhalált halt gyermekének, szüleinek, szerelmének, hogy hurrá, nem covid volt!

Kicsi pihenés kell, kicsi csend kell, kicsi feltöltődés kell...nem retteghetünk állandóan...de mondjuk legyen egy hónap...utáná ígérd meg, hogy megtanulod, sőt mindenkit rábeszélj, hogy tanulja meg... mi itt vagyunk, tanítunk! Hívj, keress bátran!

Nem kell vakcina, viszont tanulással lehet 100%-os túlélési esély. Nincs Bill Gates, nincs összeesküvés, beültetett chip és hasonló baromságok, csak két óra tanulás, gyakorlat, és nincs napi 70 oktan áldozat!

Légy te is építő részese az én életben maradási esélyemnek, mert én részese vagyok a tiédnek!

Néhány napot késett a megjelenés...be kell vallanom: miattam...

Volt egy többórás beszélgetésem Szok Ivánnal, gimnáziumi művészettörténet tanárommal, kortárs festőművésszel és szobrásszal. Videóra vettem a

beszélgetést...ez volt az első cikkem... és szenvedtem vele nagyon...esélytelen volt átadni írott formában azt az élményt, amit a kamerába mondott, ahogy szenvedélyesen mesélt, oktatott. Ha filmet kellett volna csinálnom, egész jó lett volna...de át kellett konvertálni szövegre...ami nem volt egyszerű... tisztelem az igazi újságírókat!

Úgy érzem megírtam, és egész jó lett... a beszélgetés videója hamarosan felkerül az alapítvány web-oldalára.

Inkább megismétlem, legyen ez a májusi okos szlogenem:

Légy te is építő részese az én életben maradási esélyemnek, mert én is részese vagyok a tiédnek!

Hívj és megtanítunk újraéleszteni!

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



Zsedő Barnabás
a kuratórium
tagja

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



Kiadó: Legelsősegély Alapítvány
(1063 Bp., Szinyei Merse Pál u. 10.)

Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.

Design: Istvánfy Gergő
Korrektor: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: info@legelsosegely.hu

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



Akinek köszönettel tartozunk:



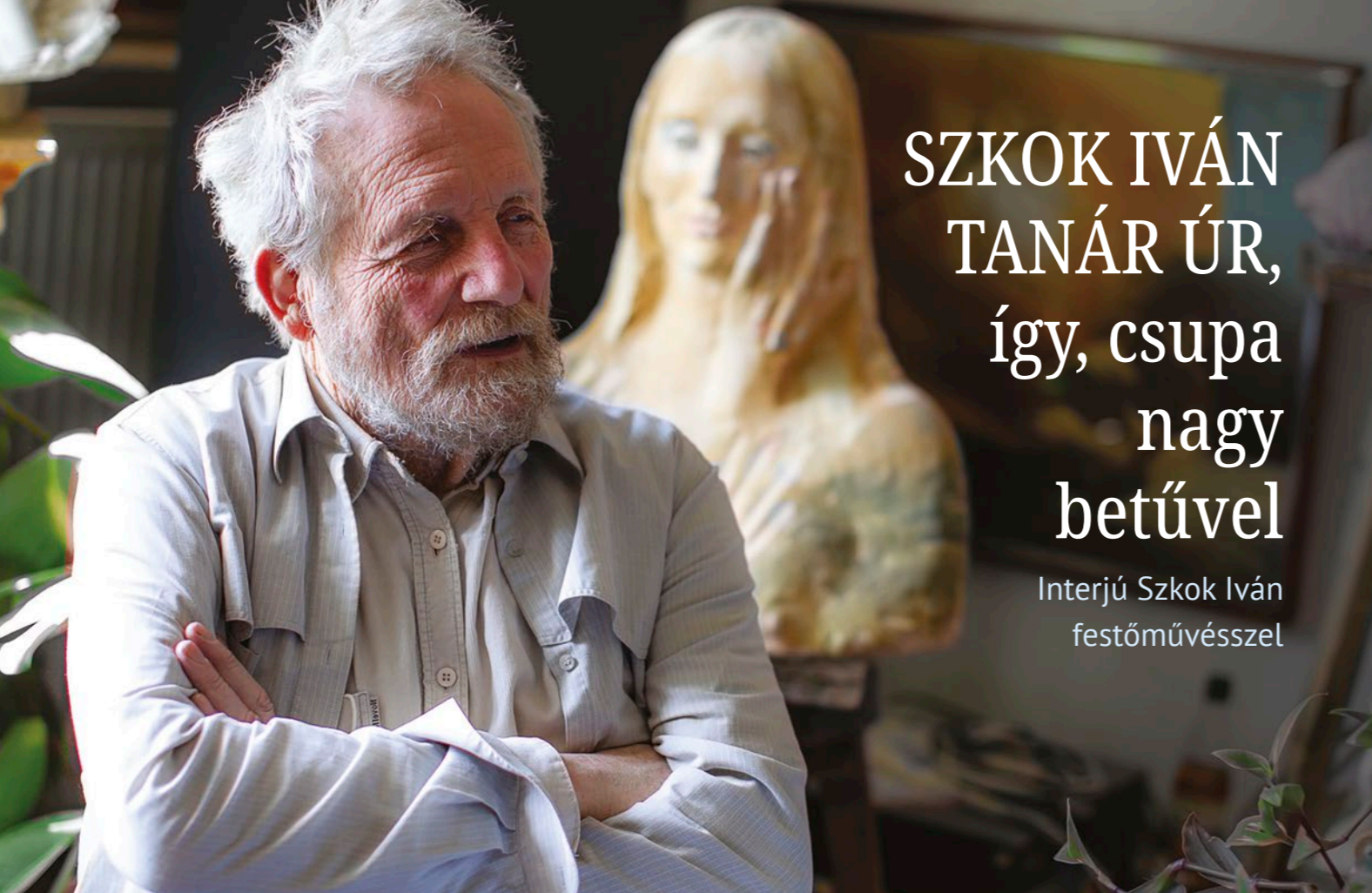
Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja



SZKOK IVÁN TANÁR ÚR, így, csupa nagy betűvel

Interjú Szkok Iván
festőművésszel



Gimnáziumi művészettörténet-tanárom volt a hetvenes évek végén. Szerettük az óráit, lendület, szenvedély jellemezte minden mondatát. Sikerült egy matekos osztálynak nem csupán átadni az anyagot, hanem minden óráján újat és izgalmasat mutatva, más-más oldalról megközelítve, maradandó művészeti muníciót adni.

Önmagát így írja le:

– 1944-ben születtem Vas megyében, a Gyöngyös partján, vizimolnár családban. Amióta az eszemet tudom, mindig csak festőművész akartam lenni. Életem legnagyobb élményét Rembrandt és Csontváry műveivel való találkozás jelentette. 1974-ben, tehát nagyon fiatalon, Budapesten, a Múcsarnokban önálló kiállításon mutattam be a festett szobraimat, mintázott festményeimet, színes dombor- és humor-műveimet, 30 ezer érdeklődő nézőt odavonzva. Akik engem ismernek, azok számára a nevem összeforrott az

Országos Tárlatokért folytatott küzdelemmel. A művészkollegák néma tüntetése által válhattam a Képző- és Iparművészek Szövetsége elnökévé 1999-ben, ennek már több mint 20 éve!

A művészettörténetet markáns megközelítésben helyezi el a tudományok palettáján:

– Távolabbról nézve, némi történelmi tanulsággal, kijelenthetem: a művészettörténet azért a legérdekesebb tudomány a világon, mert az mintegy az emberiség történetének képes illusztrációs könyve, az ókortól napjainkig. A műalkotások valamiféleképpen mindig igazságot tesznek a társadalmi erők örök harcában, a DIKTATÚRÁK és DEMOKRÁCIÁK küzdelmében. A diktatúrában a központi eszme, akarat és a jel, vagy egy hatalmas vöröscsillag – akárcsak a középkorban a páncélsisak – eltakarja az arcot, a polgári demokráciában azonban a portréművészet felvirágzik. Ezt látjuk a görögöknél,

a reneszánszban, vagy a kedvencemnél, Rembrandtnál, később a klasszicizmus és a romantika idején, egészen a mai napig.

Élmény volt számomra, amikor a korábbi nevén Atrium Hyatt szállodában (akkoriban kölyökként oda jártunk fagyizni és csodálni a plafonról belégo duplafedelű repülő) megláttam a falakon a tanárom képeit... Egyrészt, mert nagyon izgalmas képek voltak: festett szobrok, humor- és domborművek, a női test szépségének hibátlan ábrázolásai, másrészt pedig a büszkeség miatt, vagyis hogy elmondhattam a többieknek, hogy ő a tanárom (volt).

Amikor a magazinunk számára kerestem érdekes, izgalmas, értékes embereket, az elsők között írtam fel az ő nevét. És amikor igent mondott, lázasan keresgéltem a neten, hogy ne csupán az iskolai élményekről tudjam majd kérdezni. Igyekeztem, úgymond, okos kérdésekkel felkészülni... aztán ez lett

belőle: nem riport, nem kérdezz-felelek párbeszéd, sokkal inkább egy meghatározhatatlan műfajú, széles gesztusok, képek-szobrok közti sztorizás, egy személyre szabott, VIP műv. tőri óra. Vagy inkább... több óra.

Videóra vettem ezeket a beszélgetéseket. Csupa szenvedély, lendület, humor... amit képtelenség szavakban átadni. Leginkább azokhoz a rádiós színházi közvetítésekhez lehetne hasonlítani, ahol a közvetítés vezetője súgva meséli a hallgatóknak: éppen mi történik a színpadon.

Együtt érkeztünk a műterembe Alberttel (Gacsádi Albert, a magazin állandó profi fotója), egy kedves néni engedett be minket. (A kedves, mesébe illő néni nem is olyan sokára még lesz jelentősége...) Beléptünk a „szentélybe”, a műterembe és... esélyem sem volt az előre eltervezett, „okos” kérdéseimet feltenni!

Iván elkezdett beszélni, és óráig mesélt és csak mesélt... Mi pedig szájtátva hallgattuk.

Az alábbiak csak szerény próbálkozások a részemről, hogy valamit visszaadjak ebből az élményből, ami – azt hiszem – csak akkor lehet teljes, ha az akkor készült videók is nézhetők lesznek majd az alapítványi oldalunkon.

Például.

Odalépünk egy Görgei-szoborhoz. A sebesült Görgei. (És már az a történelemóra része, ahogyan elmeséli, hogyan változott a tábornok családnevében a nemesi „y” i betűre (a plebejus forradalom iránti rokonszenve miatt!). Ezt a névváltozatot használta ezt követően életének további 68 évében, ezzel jegyezte emlékiratai valamennyi, eredeti kiadását. (Köszönjük, Tanár úr, ismét tanultunk valamit, e felett anno könnyedén elsiklottunk!)

– ...tehát volt ez a Görgei-pályázat...
Témája az idős Görgei, aki 1875 után jobbra Visegrádon töltötte napjait (mint ismert: nagyon sokáig élt, 1916-ban, 98 éves korában halt meg a fővárosban levő lakásában). A pályázatot megnyertem. Később egy visegrádi vállalkozó rendelt egy másik szobrot is, amely a Vendégfogadó a Tábornokhoz előtt áll. Erről a szoborról azonban még hiányzik egy vitézkötés, ezt mielőbb pótolni kell.

(De már egy másik szobor előtt állunk. Klasszikus női mellszobor. Modelljében egykori iskolatársamra ismerhetek. És máris egy következő,

szintén finom részletességgel megalkotott nőalak kerül szemünk elé.)

– ...ez pedig talán a legújabb – leemel a polcra egy kb. 50 centis gipsz szobrot. Leteszi a földre. Mert ez csakis úgy... érvényesül!
– Földről nézve pillantottam meg ezt a gyönyörű kislányarcot; felnézett, miközben



finoman előredőlt... Így tört rám a készítés, hogy ebben a formában kell megörökítenem. Ez egy igazi „föld” szobor, azt hiszem.

(Csillog a szeme, elneveti magát – Ivánnak megvan az a képessége, hogy szinte az egész testével tud mosolyogni...)

– Mindenki tudja, aki ismer, hogy munkamániás vagyok... Szerintem művészember másnyelven nem is lehet. Ez 24 órás „foglalkozás”.

(Már egy freskót szemlélünk.)

– ...1971-es darab. Akkor, közvetlenül a főiskola után készült. Vagy itt van ez a másik, ami megint csak egy érdekes darab. Vasváron volt kiállításom, a művelődési ház kiállítótermében és a kolostor kerengőjében – közben, szinte építészeti pontossággal, rajzolja a földre az épületeket és a termeket. – Amikor a kiállítás lehetséges időpontja szóba került, akkor hirtelen ötlettől vezérelve azt mondtam: tudják mit, legyen akkor a kiállítás, amikor

a rododendronok virágoznak a Jeli Arborétumban... És hogy miért? Mert akkora ez a kerengő, hogy oda baromi nagy képek kelljenek, és... én egy héttel vagy tíz nappal korábban lemegek majd Vasvárra, kimegyünk együtt az Arborétumba... s ott, maguk, a művelődési ház dolgozói lesznek a modelljeim! Így is történt! Tessék nézni! – mutatja a freskó alakjait. – Ott a sofőr, a titkárnő, az igazgató asszony, Mara, a feleségem ül a földön, én pedig egy önarcképet festek a rododendronok között...

(Talán még annyit kell megjegyeznünk, hogy a képen látható hölgyek vagy meztelenek, vagy fehérneműben vannak. Bukolikus jelenet. Illik egy kolostorba... Meg is kell jegyeznem: „Úgy látom, Tanár úr, te nagyon szereted a levetkőztetett emberi testeket!”)

– Igen, ez igaz. Az emberi test mindig izgalmas. Ez a művészet mindenkor alaptémája és -formája. De... nem kell, hogy mindig meztelen legyen! – fordul egy harmadik kép felé. – Ez a kép egy goblin-pályázatra

készült (a Szombathelyi Vízügyi Igazgatóság volt a pályázató), akkor, amikor szinte még meg sem száradt a tinta a diplomámon, s én voltam az egyetlen festő a meghívott pályázók között, a többiek mind gobelin-művészek. Vízügy, víz, édesapám, a vízimolnár... biztos volt, hogy ez a gobelin csakis a vízről szólhat. Egy úszó halraj jelent meg először a képzeletemben, de persze kellene emberek is, és... a malom. Mindez aprólékos ábrázolással, mert a gobelin szereti az efféle aprólékosságot – szorgalmas női kezek nyomán készül el a gobelin. Így kerültek a képre a különböző allegorikus figurák: az öreg halász, a lány a korsóval (feleségem), és így tovább. A gobelin ma is látható Szombathelyen, a Vízügyi Igazgatóság épületében.

(Iván elgondolkodva áll meg.)

– Az ember mindig így szembesül az idővel. Negyven, ötven év... Az egykori modellek... Eljár felettük az idő. Felettük is! Láthatjátok, milyen sok képen örökítettem meg a feleségemet. Ő az a kedves néni, aki bevezetett titeket.

(Visszaugrunk az időben.)

– A gimnáziumban... amikor rajzot tanítottak, akkor viszonylag keveset beszéltem. Megengedtem magamnak azt a passziót, hogy csak úgy, beüljek a gyerekek közé rajzolni. Vagy ha mintázásról van szó, én is mintázok. Azzal a különbséggel, hogy nekik, mondjuk, fél íves méretben kellett volna rajzolniuk, mert ez az általános, én meg általában életnagyságban szoktam rajzolni, de rajzoltatni is. És ha életnagyságban rajzolunk – Ivánnak mind e közben folyamatosan jár a keze; ahogy beszél, mintegy fest és formáz; szinte látjuk élre kelni a képet vagy szobrot. – És ezt azért el kell mondanom, hogy amikor a művészeti gimnáziumban tanítottam, közvetlenül a főiskola után, egyedül az én növendékeim jutottak be a főiskolára...

(De még adós vagyok – kicsit magamnak is egy fontos kérdéssel: „Hogyan került Szokk Iván az István Gimnáziumba – művész létére tanárként „robotolni”?)

– Ehhez le kell ülnöm. Mert ez egy dráma. Történt, hogy egy alkalommal felhívtam kedves professzorom, Maksai László, s elmesélte, hogy egy kedves barátja, aki az Istvánban tanít művészettörténetet, szívinfarktust kapott, de a felgyógyulása után mindenképpen szeretne még visszamenni, mert hiányzik még valamennyi a nyugdíjához, szóval, hogy egy megbízható helyettesítőt keresne. Könnyelműen rábólintottam, de hogy mire, azt csak akkor kezdtem el kapizsgálni, amikor a gimnázium igazgatója felvitt az első tanítási órára bemutatni, és szembetaláltam magam egy seregnyi kíváncsi gyerekszemmel.

És elkezdtem beszélni.

Egy történetet meséltem el.

Hogy fiatal festő vagyok, akit megkérnek, hogy helyettesítsek egy rövid időre egy gimnáziumban, megállapodtunk a javadalmazásban, és én örültem, hogy milyen jó lesz egy kis biztos pénz az életemben, tudok majd festéket meg vásznat venni,

és talán a számláimat is ki tudom majd fizetni, addig is, amíg a képeimért nem kapok pénzt. El kell még mondanom, hogy egy negyedik osztályban történt mindez, ahol éppen az absztraktizmus lett volna a téma. Én azonban egyre jobban belemelegedtem a saját történetembe.

Elmondtam, hogy így is történt: megvettem a széles ecseteket, majd elkezdtem építeni a műtermemet... Képzeltétek, mondtam, kalákában folyt az építkezés, miután meglelt a telek, a gyerekek, a tanítványaim mind segítettek. Gyönyörű lett a műterem, és ahogy elkészült, megindult a megrendelések sora, alig győztem venni az új és újabb vásznakat. Mindig erre készültem! Hogy egyszer megmutatom a világnak, ki is vagyok én!

És ebben a remek hangulatban éppen megyek ki az órámról, amikor is a tanári szobában váratlan ünnepélyességgel vesznek körül a kollégák, az asztalon bor és némi sütemény, a kezekben néhány szál virág. Az igazgató úr köszörüli a torkát, és



belekezd: Iván tanár úr! Köszöntünk téged nyugdíjba meneteled alkalmából... Mindig szeretettel fogunk emlékezni a te kedves lényedre, kérünk szépen, ne feledkezz meg rólunk, sem a diákjaidról, ha erre visz az utad, látogass meg minket... És most engedj meg, hogy nyugdíjazásod alkalmából koccintsunk veled!

Baromi nagy csönd volt az osztályteremben.

Én pedig rendületlenül folytattam.

A kis ünnepség után félrevont az iskola-orvos, jó barátom, egykori katonatársam, s bizalmasan megsúgta, amit addig nem akart elmondani, de most már nem hallgathat el. Hogy ugyanis a legutóbbi leleteim, sajnos, nem sok jóval biztatnak, a szívéd... és hogy fel kell készülni a legrosszabbra is. Te, Iván, mindig szeretted a rendet magad körül, most is, gondolom, fel akarsz készülni arra, hogy ne hagyj magad után rendezetlen dolgokat. Szóval!

És, képzeljétek, gyerekek, akkor én hazamentem, leültem a műtermemben... Körülöttem az üres, fehér vásznak, mellettük a sok ecset, festék, minden szépen, rendben, arra várva, hogy folytassam a munkámat. De tudtam, hogy már nincs értelme. Akkor tehát fogtam, és sorra eltörtem az ecsetjeimet, kinyomtam a festékeket, széthasogattam a vásznakat, mert ha így... akkor pusztuljon minden! De akkor! Szerencsére kicsengettek. Mint ahogy mindjárt itt is. Véget ért az óra.

Szóval, gyerekek, erről szól a modern, huszadik századi művészet.

Meg arról, hogy amikor vadászbombázó voltam a második világháborúban, és berepültem Rotterdam fölé, hogy megszabaduljak gyilkos terhemtől, véletlenül éppen a város csodálatos gótikus katedrálisát találtam telibe. Összeomlott, megsemmisült; az épület, benne a szebbnél szebb szobrok és festmények... Egyetlen hatalmas kőhal-

maz, üszkös romok. Ez meg az absztrakt, úgynevezett nonfiguratív képzőművészet. Ebben az évben erről fogunk tanulni. Értitek? Egyszerre zúgott a válasz: „Értjük, tanár úr!” És... tényleg értették.

Ugye, válaszoltam a kérdésedre?

Robot? Nem. A tanári munka nem robot. Egy művész számára különösen nem az.

Feltételezem, hogy ezek után senkinek sem kell magyarázni, miért szerettük annyira Szkok tanár úr óráit az Istvánban.

(Köszönöm, Tanár úr, igazi élmény volt ez az utolsó óra is!)



Kocsis L. Mihály ■

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

* A tájékoztatás nem teljes körű, és nem minősül ajánlatnak. Bővebb információ: www.kavosz.hu oldalon.



A magyar vállalkozó értékes; van okunk büszkének lenni rá.

Kriszán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO



Valamiért az az ország vagyunk, ahol a vállalkozó kifejezésnek van egy erősen pejoratív íze; egy olyan felhangja, amit sokan az átlagembertől való különbözőség érzékeltetésére használnak

inkább negatív, mint pozitív előjellel. Az ilyesmi mindig elgondolkodtat: tényleg annyira különbözik egy vállalkozó és egy alkalmazott, orvos, művész, tanár, mezőgazdaságból élő... és folytathatnánk a sort, ki mindenki?

Mai írásom témáját a vállalkozó és a lakosság közötti hasonlóság keresése adja, amiben nagy hangsúllyal esik latba a mentális erő és a gazdasági újraindítás fontossága most, a Covid és a poszt-Covid korszak közti átmenet idején. Jó olvasást!

Ahogy egyre többen igyekeznek – nagyon helyesen – keresni, kutatni a világjárvány tanulságait, rá kell jönnünk: a kétségtelenül meglévő határvonalak mellett rengeteg szempont van, ami közös bennünk és összeköt minket. Magam – vállalkozóként, céges vezetőként, egyben érdekképviselőként is – úgy látom, egyáltalán nem tátong akkora szakadék a vállalkozói réteg és a társadalom, gazdaság más résztvevői között, mint amit sokan feltételeznek. Sőt!

A nap végén mindenki egyforma

Ha jobban belegondolunk, hogy lényegét tekintve van-e egyáltalán különbség egy vállalkozó és egy bármilyen más területen dolgozó állampolgár között - szerintem nincs. Hiszen nagyjából elmondható, hogy az, aki napközben vállalkozó, este és hétvégén, vagy legalább ünnepnapokon, lecsukja a laptopot, bezárja a boltot, és éli a lakosság és az állampolgárok többi részének életét. Mentalitása, hozzáállása, világképe attól nem változik meg, hogy a munkáját saját

vállalkozásában végzi. Egyéni és vállalkozói gondolkodása nem válik el élesen, csak napközben például a vállalkozási költségeket és kiadásokat kezeli, este pedig a családi kasszát próbálja menedzselni.

Magyar módi

Magyarország erősen egyedi abból a szempontból, hogy a magán és a céges tőke erősen összefonódik, mivel rengeteg nano- és mikrovállalkozás működik a gazdaságban. Ez azt okozza, hogy nagyon nehéz, ha nem egyenesen lehetetlen kettéválasztani ezeket a vagytonokat, és az ezen vagytonokkal való foglalkozást, munkavégzést. A nano szférában, ami a hazai vállalkozói réteg több mint felét képviseli, és körülbelül 400.000 céget jelent, a vállalkozói tevékenység elvégzése gyakran helyileg is összefonódik a családi étellel: mindannyian ismerjük azokat a műhelyeket, kisboltokat, szalonokat, amelyek a lakások, házak mellett vagy egyenesen a lakásokban kerültek kialakításra, ahol az egyetlen autó épp úgy szolgálja a vállalkozó családfő (vagy más családtag) munkavégzését, mint ahogy a családi bevásárlást és egyéb logisztikát. Látni kell, hogy ők, és a náluk valamivel nagyobb, de számban jóval kevesebb (8-10.000) középvállalkozás azok, akiknek a szerepe megkerülhetetlen, hiszen körülbelül a GDP felét adják, de a foglalkoztatáshoz kifejezetten meghatározó, 73 % fölötti nagyságrendben járulnak hozzá.

Pillangóhatás

Ezek az emberek és családok napközben vállalkozók, este azonban éppolyan szorgalmasan nézik ízlés szerint a Keresztanyut, Exatlont vagy a kedvenc Netflix-sorozatukat, mint bárki más. Közben adódnak köztük valódi véleményvezérek, elismert emberek, de akár önjelölt szakértők is, akiknek markáns és határozott elképzelésük van például önmagukról, a vállalkozó szóról, a világról, a járványról, a politikáról, a fociról. Ezek az emberek hatással vannak önmagukra, családjukra, barátaikra és persze a munkavállalóikra is, amivel képesek komolyan befolyásolni sokak értékrendjét, értékítéletét.

Ami tehát fáj a társadalom valamely szegletének, az fájni fog sok vállalkozónak is, az állítás pedig természetesen fordítva is megállja a helyét. A jelen helyzetben szinte nincs olyan egyén vagy közösség, aki ne szembesülne a világjárvány okozta sokkhatás valamelyik oldalával: egészségügyi krízis, személyes tragédiák, gazdasági nehézségek, elszigetelődés, hogy csak a leggyakoribbakat vegyük számba. Így nem is csoda, ha látjuk, érezzük: meglehetősen pesszimista a közhangulat, rengetegen küzdenek napi szinten frusztráltsággal, bizonytalansággal, akár depresszióval, és ezek az „élmények” épp úgy sújtják a vállalkozót, mint bárki mást.

Ezért megkülönböztetetten fontos, hogy jussunk el végre oda, hogy a vállalkozó szót nem lengi körbe az a bizonyos régi, pejoratív, sokak által már-már megszokott beidegződés, ami kifejezetten romboló hatással van a motivációra. Úgy vélem, inkább büszkének kell lennie mindenkinek, aki saját magát, családját és dolgozóit képes eltartani, felelősen fejleszteni, menedzselni, a dolgokat előrevinni.

Mi következik mindebből a végre aktuálissá váló, óvatos nyitásra nézve?

Elsősorban az, hogy ostobaság szembeállítani a vállalkozók érdekét a lakosság érdekével. Nézetem szerint egy érdek van itt: a talpon maradás, mind fizikai, mind gazdasági értelemben; a kettő azonban nem elválasztható. Elsősorban nem azért kell nyitni, mert „a cégek” ezt akarják, hanem az egész társadalom fizikai-mentális helyrebillentése érdekében. Ugyanakkor a korlátozások feloldását elsietni sem szabad, nem csak az idősek, hanem mindannyiunk életének, egészségének a védelme miatt...

Meggyőződésem szerint a gazdaság újraindítása úgy lehet igazán eredményes, ha sikerül a bravúr, és megtaláljuk a kényes egyensúlyt az átoltottság és az egymásra épülő nyitási lépések között. Húzd meg – ereszd meg politika, és nagyon érzékeny potméter szükséges ahhoz, hogy a legfontosabb szempont, az emberi élet védelme elsődlegessége mellett a gazdaságot is fokozatosan újra lehessen indítani. Valamint ezt a kényes egyensúlyt finom mozdulatokkal, úgy lehessen irányítani, hogy Magyarország akár előnyel kerüljön ki a pandémia okozta válságból. Ehhez a vakcina-helyzet és az átoltottság függvényében a gazdaság fokozatos felszabadítása, a különböző szektorok beindítása szükséges, miközben a lehető leghamarabb meg kell szüntetni a napi közel 20 milliárd forintos veszteséget, ami a gazdaság leállásából ered.

Első a lelki felépülés

Csakhogy mindez nem elég. El kell kerülni a frusztrációból adódó egymásra mutogatás csapdáját is, hiszen most a biztonságérzet visszanyerése a kulcs, ami be fogja indítani a lakossági megtakarítások piacra dobását és a céges beruházások számba szökkenését is – ez a két elem nélkülözhetetlen a válságból való kilábaláshoz.

A szkeptikusok számára jó hír, hogy mindehhez az alapfeltételek adottak, köszönhetően annak, hogy a hirtelen lecsapó világválság kifejezetten jó kondícióban találta a magyar gazdaságot. Ez, valamint a bizonytalan helyzetekben általánosan bekapcsoló takarékoskodási reflex

azt eredményezte, hogy a gazdaság újraindításának jelentős mennyiségű megtakarítással vághatunk neki: az MNB adatai szerint 2020-ban a lakosság mintegy 1290 milliárd forint összegben tett friss pénzt különböző értékpapírszámákra, miközben 1600 milliárd forintnyi új bankbetét is keletkezett. Ezzel rekord szintre emelkedett a bankban elhelyezett lakossági vagyon értéke, ami mellett jelentős készpénz-megtakarítással is számolni lehet.

Átalakult a vállalkozások helyzete, erővonala

A vállalkozásokat nézve, köztük is vannak, akik kifejezetten nyertesei lettek a pandémiának – pl. digitális szolgáltatók, fintech cégek, otthoni szórakoztatásra szakosodott platformok, webshopok, futárcégek, egyes egészségügyi szereplők, higiénés termékeket forgalmazók, de valamelyest a falusi turizmus is ide sorolható – azonban nem maradtak támogatás nélkül a kevésbé szerencsések sem. Eddig körülbelül 1300 milliárd forintnyi nulla, vagy nulla közeli kamatozású hitelhez jutottak az érintett cégek, a támogatott hitelezés pedig még közel sem zárult le...

Abban a furcsa helyzetben vagyunk tehát, hogy miközben a járvány harmadik hullámában próbálunk egyéni frusztrációinkat legyűrve egyről a kettőre jutni, már körvonalazódik előttünk a poszt-Covid korszak, közeledik a gazdaság kipattanása, amire komolyan készülni kell, mentálisan éppen úgy, mint anyagi lehetőségeinket tekintve. Nem lehet eléggé hangsúlyozni tehát a tudatosság szükségességét: a céges és/vagy magánéleti stratégiaalkotás fontosságát, pszichés állapotunk rendbetételét és motivációnk felélesztését. Ez pedig az értékeink számbavételénél kezdődik!

Én bizony vállalom

Én büszke vagyok rá, hogy vállalkoztam és vállalkozom, büszke vagyok arra, hogy olyan vállalkozó mellett nőttem föl, mint Demján Sándor, aki – nyugodtan merem állítani – a rendszerváltás óta a lehető legtöbbet tett azért, hogy a vállalkozó szó pozitív tartalommal teljen meg, miközben életével, pályafutásával, eredményeivel mintát mutatott az utána jövő vállalkozói generáció számára. Büszke vagyok arra is, hogy öröksége, a Széchenyi-kártya közel 20 év után is ereje teljében segíti a vállalkozásokat békeidőben és válságban egyaránt.

Ennek a sikernek az alfája és az ómegája az, hogy érteni és értékelni kell a vállalkozókat, magunkévá tenni a gondolataikat és adaptálni azokat minden lehetséges helyzethez. Valós pénzügyi megoldásokat, mintákat, kreatív és innovatív javaslatokat kell kidolgozni, amelyeket lefordítva a gazdaságpolitika nyelvére, megvilágítva a kölcsönös érdekeket, bátran képviselhetünk a döntéshozók előtt is – ha így járunk el, kódolva van a siker. Persze ezután képesnek kell lenni arra is, hogy bevezessük és konzekvensen működtessük a hiteleket, tőke programokat és minden terméket méghozzá úgy, hogy azok a vállalkozás számára, legyen az kicsi vagy nagy, elérhetőek, használhatóak legyenek. Ha ebbe mindent beleadunk, akkor elmondhatjuk, hogy Magyarországon érdemes vállalkozni, mert van érdemi segítség a boldoguláshoz vezető úton.

Néha, főleg, amikor nehéz időszakon megyünk keresztül, igenis ki kell mondani: a magyar vállalkozó értékes; van okunk büszkének lenni magunkra és rájuk! ■



ASTON MARTIN

BUDAPEST

AN ASTON MARTIN IN SUV FORM



DBX

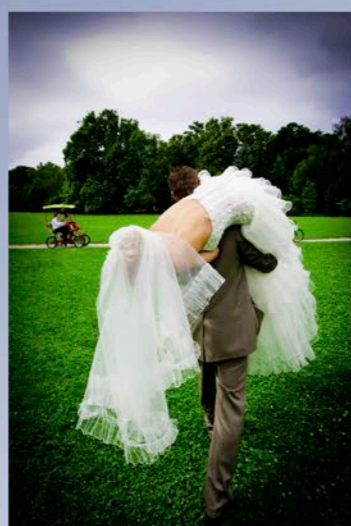
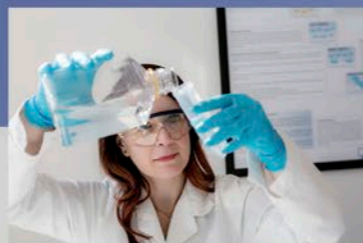
astonmartinbudapest.hu

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

Indikatív üzemanyag-fogyasztás adatok literben / 100 km-en a 2020-as modellévű Aston Martin DBX-hez: városi 12,2; városon kívüli 13,5; kombinálva 14,3. CO₂-kibocsátás 269 g / km. Az idézett üzemanyag-takarékossági adatok a laboratóriumi vizsgálatok során nyert szabályozott vizsgálati eredményekből származnak. Ezek a szám adatok szigorúan indikatívak és előzetes jellegűek, és csak a korai összehasonlíthatóság céljára szolgálnak, és nem tükrözik a valódi vezetési élményt, amely változhat az olyan tényezőktől függően, mint az útviszonyok, 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.



GACSÁDI ALBERT
FOTOGRAFUS
BRANDFOTO.HU



GAP STUDIO
WWW.GAPSTUDIO.HU

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.



Az MNASZ-szal kötött együttműködéssel a Mercarius Flottakezelő célja, hogy az egyéni támogatókon 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.

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 márkanyagkövetének a kiváló eredményeket produkáló gyorsasági- és raliversenyző Vogel Adrienn-t is, aki 2017 után tavaly másodszor is az Év női autóversenyzője lett.

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.”

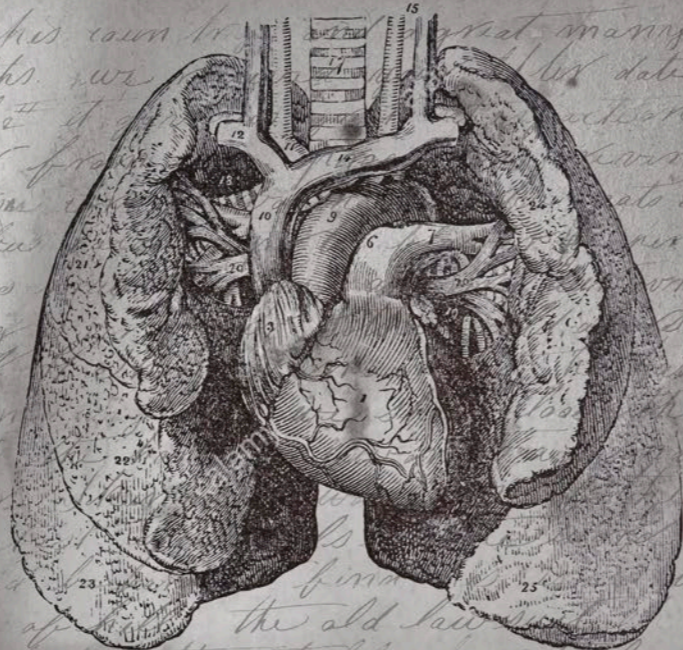
A Magyar Nemzeti Autósport Szövetség az autó és gokart

A magyar tulajdonú, dinamikusan fejlődő Mercarius Flottakezelő 25 éve a hazai mobilitás nagykövete. 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 6.

Új látószögből
szívünk
egészségéért

Andó Ilona



Dr. Christiaan Barnard, a világhírű szívsebész szerint ma már egyáltalán nem kellene senkinek meghalnia infarktusban. Már több mint 20 éve, hogy megjelent egy munkája, melyben kifejti, szerinte mit tehetünk szívünk egészségéért. A híres személyiségek között is nagy szimpátiának, tiszteletnek örvendő orvos finom iróniával és humorral ír a kardiológia kutatásaira támaszkodó tudásról, hogyan kellene élnünk, ha hosszú életet szeretnénk - egészséges szívvel.

Lássuk, milyen tanácsokkal lát el minket a szív szakértője!

1. Ne alkalmazzunk radikális diétákat!

A nem szakszerűen alkalmazott diéták depresszióhoz, sőt akár hiánybetegségekhez is vezethetnek. Amerikai felmérések szerint a diétához mereven ragaszkodó emberek kétszer olyan hajlamosak a szívbetegségekre, mint a normál étkezést folytatók.

Együnk kisebb porciókat, sok zöldséggel, gyümölcssel!

2. Válasszunk megfelelő zsírokat!

Akik egyáltalán nem fogyasztanak zsírokat, mert azt olvasták, hogy a zsírok okozzák az elhízást, gondolják újra az étkezési programjukat. Csökkentsük a zsírmennyiséget, de ne túlzottan, mert elveszítjük kedvünket a fizikai aktivitáshoz (igen, a szexualitáshoz is) és az élethez.

3. A vörösbor egészséges... mértékkel!

A vörösbor jótékony hatása régóta ismert. A borban található növényi anyagok megakadályozzák az érlemezésedet. Az pedig köztudott, hogy az infarktusban szerepet játszik az érrendszeri érintettség. Napi egy pohár vörösbor akár 60 %-kal is csökkentheti az infarktus kockázatát.

4. Sok zöldség és gyümölcs

Fogyasztásuk erősíti az immunrendszerünket, csökkenti a koleszterinszintet. De a növények nem mindig tartalmaznak annyi vitamint, ásványi anyagot, amire a szervezetünknek szüksége van, ezért fogyasszunk antioxidánsokat, C és E vitamint, szelént, kalciumot és magnéziumot.

5. A görög példa szerinti étkezés

Azaz bő olívaolaj, sok hal, zöldség fogyasztása egy stabil védelmi rendszert jelent szívünk számára.

6. Sózni szabad!

Ha az orvos nem írt elő önnek speciális sótlan diétát, nem szükséges kiiktatni a sót az étlekből.

7. Kapcsoljuk ki a mobiltelefont és a számítógépet

Valamennyiünk szervezete túlzottan szennyezett a technikai eszközök által kibocsátott elektro-szomoggal. Ne legyünk egész nap, vagy akár éjszaka is összekötte ezekkel a készülékekkel.

Napi több tíz hírt kapunk telefonon, e-mailben. A félelem, hogy valamiről lemaradunk, kétlábon járó telefon-automatákká változtat minket. Akkor is telefonálunk, olvassuk elektronikus úton, amikor az agyunknak, szívünknek pihennie kellene.

8. Egy kis szundítás az irodában nem árt, sőt!

Ha napközben 20-30 percet szundítunk, rájöhethetünk, hogy javul a kedvünk, az összpontosítási képességünk. Sok cégnél már teljesen természetes, hogy „pihenő szobát” hoznak létre erre a célra. Ha úgy érezzük, fáradtabbak vagyunk, akár az íróasztal mellett is hunyjuk be a szemünket, s kapcsoljuk ki magunkat a rutinból.



9. A szórakozás szükséges!

Ne essünk bele abba a hibába, hogy az autónkkal, vagy a technikai eszközeinkkel többet törődünk, mint saját testünkkel! Ha az autót, vagy egyéb eszközt a használati útmutató alapján használjuk, nem lépjük át annak teljesítményét. Akkor ne kényszerítsük testünket se erő feletti teljesítményre, beleértve az idegrendszerünket is. Ha fáradtak vagyunk, sétáljunk egyet, vagy ha nem tehetjük, nyissunk ablakot, nézzünk ki a természetbe.

10. Kerüljük a zajt!

A dohányzást követő második dobogós helyen a zaj áll, mint a szívét károsító tényező. Ha a munkahelyeken a zajszintet nullára lehetne csökkenteni, a kutatások szerint 16%-kal csökkenne az infarktus kockázata.

11. A fő rizikótényező a dohányzás!

Ez súlyosan érinti a nem dohányzókat is. Bizonyított tény, hogy a passzív dohányzóknál sokkal gyakrabban észlelnek artériazavarokat, mint a dohányzóknál. Ugyanis a dohányzók szervezete kifejlesztett egy bizonyos védőmechanizmust, míg a nem dohányzók szervezete sokkal érzékenyebben reagál.

12. Ne áruljuk el az összes titkunkat!

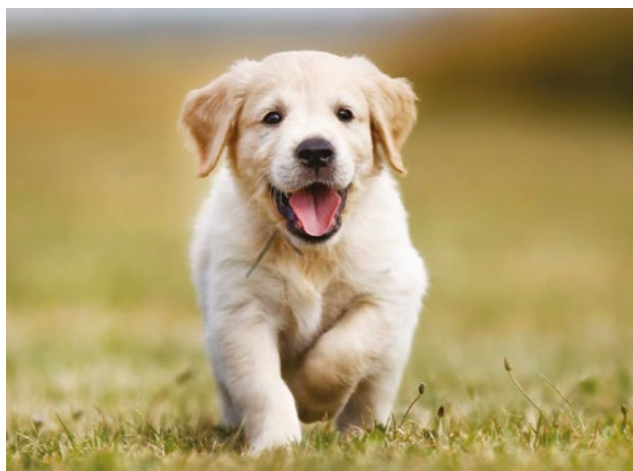
Legyenek apró titkaink, melyek biztosítják párkapcsolataink izgalmasságát, újszerűségét. Hiszen a partnerkapcsolatot védeni kell, mert tőle is függ, egészségesek leszünk-e. Biztosítsuk, hogy ne szálljon el a szenvedély a kapcsolatból. Bizonyított tény, hogy a házasságban élők ritkábban halnak meg infarktusban. Majdnem minden kapcsolatot meg lehet menteni, ha időben kezdjük el.

13. Ne féljünk a változástól!

Rengeteg ember számára a munkahelye óriási megterhelést jelent. A helyzet rendkívül súlyos akkor, ha munkahelye a harag és a frusztráció forrásává válik. Ilyenkor ne habozzon –váltson!

14. Állatok, mint terapeuták!

Akinek vannak állatai, ritkábban szenved szívbetegségektől, nem magányos és könnyebben köt új kapcsolatokat. Ezek az emberek jobban fel tudnak szabadulni és ha szomorúak, kis kedvencük kitűnően fel tudja őket vidítani.



15. Válasszunk valamilyen sportot!

A sport 72%-kal képes csökkenteni az infarktus rizikóját. Még a dohányzóknál is csökken a szív működés leállításának veszélye, ha rendszeresen mozognak. A szív szempontjából ideális sportnak számít pl. az úszás, a hosszú séták, a sífutás, a biciklizés, a turisztika.

16. Adjunk vért!

Ha a vradók közé tartozik, jó hírünk van az Ön számára: az új felmérések kimutatták, hogy így nagy esélye van az infarktus elkerülésére.

17. Mutassuk ki gyengeségeinket!

Az infarktus rizikója hihetetlen mértékben csökken, ha le tudunk mondani arról, hogy mindenáron tökéletesek legyünk. Valljuk be hibáinkat. Az, aki nem szégyelli gyengeségeit, tulajdonképpen erejét és önbizalmát demonstrálja.



18. Kacagjunk mélyen, szívünkben!

Komolyan kellene vennünk a humort és a lehető leghangosabban nevéssünk. A nevetés közben sok endorfin – a boldogság hormonja – képződik, amely csökkenti a fájdalomérzést, erősíti az immunrendszert és így megelőzést biztosít a fertőzések, a rák és a szívbetegségek ellen.

19. Ne szomorkodjunk sokat, és ne hosszú ideig!

A szomorkodás fontos, de veszélyes. Néhány kimutatás szerint a sors nagy csapásai emelik az infarktus rizikóját. Ha nagy csalódás ér minket, legyünk aktívak, keressünk számunkra üdítő cselekvést, együnk egy szelet csokoládét, vagy lepjük meg magunkat egy kedves ajándékkal.

20. A dühöt váltsuk át más, építő érzelmekre.

Aki folyton dühöng, nem engedi, hogy immunrendszere teljes gőzzel dolgozzon.

21. Barátkozzunk!

Törődjünk barátainkkal, vagy találjunk új barátokat.

A magányosokat kétszer akkora rizikó fenyegeti, mint a "társas lényeket".

22. Erősítsük hitünket!

Hihetünk magunkban, ügyekben, az égiekben, barátságban, szerelemben, a szeretetben, a tudásban, vagy bármiben. Csak higgyünk! Higgyünk valamiben! A hit nemcsak hegyeket mozgat, hanem az immunrendszert is erősíti.

23. Szabaduljunk meg az unalomtól!

Minden reggel sajtos kiflit reggelizünk, 15 éve ugyanazon a helyen töltjük a szabadságunkat, ráadásul ugyanabban a hotelben? Az ember nehezen válik meg sokéves szokásaitól. Mégis próbáljunk meg változtatni!

Ha ön még semmit nem tett egészsége javításáért és szíve megmentéséért, itt az ideje, hogy megváltoztassa életmódját! ■



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA
SCALA
MINDEN ELEMÉBEN ÚJAT MUTAT.



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

www.skoda.hu

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



Szívbarát ételeink

Andó Ilona

Ha el akarjuk kezdeni főzési kultúránk átalakítását, néhány apró változtatással, pár alapanyag kicserélésével könnyen közelebb kerülhetünk az egészségesebb étrend kialakításához.

Ilyen apró lépések lehetnek a következők is:

- Friss fűszernövények, amelyek helyettesítik a sózást, cukrozást, vagy a transzsírokat. Pl. a rozmarying, zsálya, oregánó, kakukkfű.
- Egy kis maréknyi dió már csökkenti a koleszterinszintet és a szív artériáiban lévő kisebb gyulladásokat. Hiszen az Omega 3 zsírsav mellett rostban, telített zsírsavakban is gazdag. Alkalmas lehet az egyéb, kevésbé egészséges nassolnivalók (pl. chips, süti) leváltására.
- Hámozott mandula, kicsit megpirítva, kiváló kiegészítő íz zöltségekhez, csirkehúshoz, halakhoz. Mivel tartalmaz szívbarát zsírokat, rostokat, egészségünket szolgálja, csökkenti a rossz koleszterin (LDL) szintünket is.
- A tofu, mint húshelyettesítő alapanyag, dús fehérje forrás, gazdag ásványi anyagokban, rostokban, többszörösen telített zsírookban. Hamar átveszi a hozzáadott fűszerek, szósok ízét, így könnyen és változatosan elkészíthető.
- Gondoljunk az édesburgonyára is, hiszen nem emeli meg olyan mértékben a vércukorszintet, mint a normál burgonya, így nem terheli a szervezetet. Rosttartalma magas és gazdag A-vitain forrás is. Ha ki akarjuk emelni édeskés ízét, megtehetjük kis fahéjjal (mint ahogy azt az indiai konyhában teszik), citromlével.
- A cukrok közül használjunk kókuszvirág cukrot.
- A kókusztej, vagy más növényi tej kímélőbb, a nehezebben emészthető tehéntejjel szemben.
- A kurkuma fő hatóanyaga a kurkumin, amely jelentős gyulladáscsökkentő hatással bír. Ízületi gyulladások mellett a rákos megbetegedések, főleg a vastagbélrák megelőzésében is hatékonyak mutatják a kutatások.
- A gyömbér jó hatással van a vérkeringésre, mérsékli a gyomorpanaszokat, daganatos megbetegedések megelőzésében is hasznos, gyulladáscsökkentő.
- A sáfrány is gyulladáscsökkentő hatásáról ismert, több antioxidáns vegyületet tartalmaz.
- A kömény emésztésserkentő, puffadásgátló, csökkenti az LDL koleszterinszintet és a triglicerid szintet, gyulladásgátló.
- A Cayenne-bors csökkenti a magas vérnyomást és csökkenti a rák kockázatát.
- A rozmarying védi a szívet, az érrendszert, segít az agy vérellátásában, védi a sejteket a károsodástól, még a bőrrákos sejtek ellen is hasznosnak találták.
- Gyümölcsök közül a meggyet ajánljuk figyelmükbe. Függetlenül attól, hogy milyen formában fogyasztjuk, kiváló antioxidáns és vitaminforrás. Vas, kalcium, foszfor, magnézium, a B-vitamin minden fajtája, valamint C-vitamin található benne. Serkenti a vérképzést, amivel segíti a máj és a vese munkáját, szívbarát, jótékonyan hat az idegek működésére. A meghűléses betegségek kúrálásában és a légzőszervek gyógyításában is segít. ■



Ízletes, egészséges levesek

Andó Ilona

Kukorica krémleves édesburgonyával

Gluténmentesen, gyors leves, vendégvárónak is kiváló.

Hozzávalók:

- 1 bögre csemegekukorica
- 1 közepes db édesburgonya
- 3 dkg vaj
- Himalaya só ízlés szerint
- chilipehely ízlés szerint
- 6 dl zöldség alaplé
- mentalevél ízlés szerint

Elkészítés:

A morzsolt csemegekukoricát megpároljuk, pici vizet adunk hozzá, ha szükséges.

Ha a kukorica félig kész, felöntjük a zöldséglével és beletesszük az apró kockákra vágott, megtisztított édesburgonyát.

Ezután készre főzzük.

Összeturmixoljuk, sózzuk, ízlés szerint teszünk bele a chilipehelyből. Húsevők pirított szalonnapörccel is fogyaszthatják.

Chilipehely helyett mentalevéllel is izesíthető.

Thai kókuszos csirkeleves

A klasszikus thai Tom Yum íz elérésének garanciája a speciális fűszerek: galanga, kaffir lime levél, citromfű, chilipaprika, valamint a lime és a kókusztej alkalmazásában rejlik. Az üzletek ázsiai fűszerek polcain ma már megtalálhatunk hozzá mindent a nagyobb bevásárló központokban.

Hozzávalók:

- 30 dkg csirkemell (tanyasi)
- 2 adag Tom Yum fűszerkeverék
- 2 teáskanál chilipaszta
- 1 l víz
- 1 bögre gomba
- 4 dl kókusztej
- 1 fej vöröshagyma
- 1-1 db friss piros és zöld chili paprika
- 5 szelet friss gyömbér
- 1 szál sárgarépa
- 1 marék koktélpáradicsom félbevágva
- 2 evőkanál halszós
- 2 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál kókuszvirág cukor
- 2 evőkanálogyoróolaj
- 1 csokor friss koriander levél aprítva
- 2 lime facsart leve
- ízlés szerint Himalaya só

Elkészítés:

A nagyobb darabokra vágott hagymát összepirítjuk mogoróolajon a felcsizott csirkehússal, míg a csirkecsíkok kifehérednek.

Öntsük fel hideg vízzel és nagy lángon kezdjük forralni.

Közben adjuk hozzá a Tom Yum fűszereket, a felszeletelt gombát, a friss, karikákra szelt chilipaprikát, felkarikázott sárgarépát és a gyömbért.

Miközben forraljuk a levest, a chilipasztát elkeverjük a kókusztejben.

Amikor a hús majdnem teljesen megpuhult a keveréket hozzáadjuk a leveshez. Ha kell, pótoljuk a sót, kókuszvirág cukrot és összeforraljuk.

Ha újra felforrt, a tűzhely szélére húzva izesítjük halszósszal, szójaszósszal, s a lime levéllel.

Tálaláskor tesszük bele a koktélpáradicsomot, esetleg zöldhagyma szarát, vagy díszítsük friss, szeletelt koriander levéllel.

Levesbetétként thai üvegtészta, vagy thai jázminrizs passzol hozzá legjobban. ■



Gondolatok a gyógyszeres kezeléstről a kardiológiában

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

Szeretném, ha rosszul gondolnám, de a gyógyszeres kezelés általános megítélése nagyon szélsőséges: vagy csodaszerként tekintünk rá, ami mentesít bennünket az egészséges életmód alól, vagy méregként, amit bárki is javasol, úgysem szedünk. A valóságban az, hogy a kardiológiában a gyógyszeres kezelés hatékonysága sokféle állapotban bizonyított, de természetesen nem minden esetben, nem minden beteg számára nyújt megoldást. És a legfontosabb: továbbra is hangsúlyos marad az egyén felelőssége az életmódja tekintetében. Ezen dolgok átgondolása során is (igazából, mint mindig!) érdemes egy mindannyiunkba beépített, rég elfeledett szuperképességet segítségül hívni. Ez pedig a józan ész.



Most lehet, hogy többen megijednek, mert a szenzációszagú, titkos háttérinformációk kiszivárogtatása helyett inkább általános, a szívbetegségek kezelésére kifejezetten érvényes gondolataimat osztom meg.

A gyógyszer fogalma az elmúlt évtizedekben sokat változott és a professzionális felhasználók (orvosok) számára egyértelműbb lett több dolog is. A patikában kapható, Magyarországon forgalmazott gyógyszerek komoly kutatási fázison mennek át. A szigorú, szinte betűről betűre betartandó szakmai és etikai protokoll minden ilyen kutatás számára

köbe vésett törvény. Egy gyógyszerről, mire forgalomba kerül, bizonyítani kell, hogy milyen betegségben hatékony, milyen dózisban hatékony, milyen mellékhatásokat okoz, milyen körülmények között ellenjavallt. Ez már önmagában egy hosszú folyamat, de a gyógyszer forgalomba kerülése után (mely minden európai és észak-amerikai országban független, szakmai hatósági engedélyhez kötött) is gyűlnek az adott hatóanyagról az információk, melyek beépülnek mind a hivatalos alkalmazási előírásba, mind pedig a klinikai gyakorlatba. Ezt a rettentő mennyiségű adathalmazt veszi figyelembe az orvos, aki a gyógyszert felírja.

Természetesen a gyógyszer kifejlesztése ill. vizsgálata során megállapított paraméterek, tulajdonságok a vizsgálatban résztvevő emberek több ezres-tízezres csoportjára igazak. Ebből az is következik, hogy a helyes indikációban, helyes dózisban és az előírtaknak megfelelően alkalmazott gyógyszerrel esetenként kiderülhet, hogy mégsem megfelelő egy adott beteg számára, egy adott helyzetben. Ilyenkor lehetséges, hogy a hatékonysága marad el a nagy tanulmányokban kimutatotttól vagy esetleg egy kialakuló veszélyes/kellemetlen mellékhatás miatt a szedését is abba kell hagyni. A fentiek fényében egyik sem ördögtől való, mindkét dolog előfordulhat a leggondosabb ellátás mellett is. Szívből teszem hozzá, hogy sajnos. Mert nincs annál rosszabb, mint amikor a jóakarás kap gellert és nyújtja meg egy beteg szenvedését...



A hatékonyság kérdése az esetek többségében erősen orvosi kompetencia. Jó esetben az orvosnak van egy kezelési terve, mely mentén a gyógyszert alkalmazza. Tapasztalata van arról, hogy az adott gyógyszer milyen hatásokban változtatja meg a kezelt kóros folyamatot és ehhez mennyi időre van szükség. Tehát „a két napja szedem ezt a vacakot, de még mindig nem ment le a vérnyomásom” típusú gondolatmenet végén semmiképpen se egy önkényes kosárlabdás mozdulat következzen és a gyógyszer a kukában landol. Mert ezen a ponton el is értünk ahhoz, hogy mi is a gyógyszeres kezelés munkamegosztása. A gyógyszer felírása egyféle orvosi szakvélemény. Mérlegetés, tapasztalat van mögötte. Sosem 100%, hogy az adott betegnek, az adott gyógyszer szuperjól hat, de a rendelkezésre álló tudományos/orvosi információ alapján jó eséllyel számíthatunk rá. Annak megítélése, hogy a gyógyszer jól/időben hatott megint csak egy szakvélemény. Az orvos azonban a rendelkezésre álló információk alapján szabja a kezelést, melyről visszajelzéseket a betegnek kell biztosítani. Mert ez egyféle közös munka, a közös cél érdekében és a beteg így dolgozik ebben: figyeli magát, a gyógyszerbevitel körülményeit - főként egy új gyógyszer elindítása esetén. Ha megvan az alapvető bizalom egymás iránt, akkor ez a közös munka kétirányú információ-áramlással jár. Tehát bármilyen nem várt esemény, ami összefüggésben lehet a gyógyszer szedésével, az valószínűleg az orvos érdeklődését is felkelti, reagál a jelenségre. És ha ő mondja, hogy hagyjuk el, dobjuk a kukába, az már megalapozott szakvélemény, ami természetesen számon is kérhető rajta.

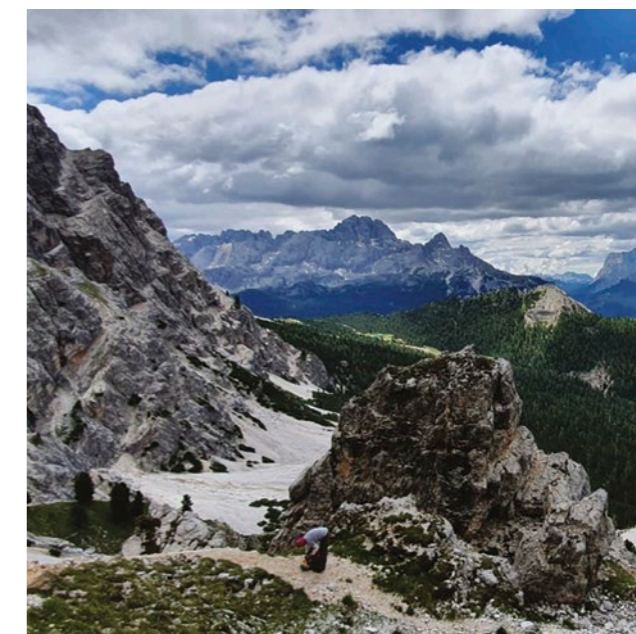
A szívgyógyászat (kardiológia) egyike azon orvostudományi ágazatoknak, melyben a gyógyszeres kezelés a lefolyt klinikai vizsgálatok tapasztalatai alapján, jól meghatározott ajánlások mentén történik. A hatályos európai és észak-amerikai ajánlások a gyógyszerek alkalmazhatóságára, a gyógyszeres kezelés megtervezése szempontjából irányadóak a mindennapi munkában. Az orvos magánvéleménye ebben kevéssé számít(hatna), azonban saját tapasztalata igenis befolyásolhatja a döntést. A kettő között szerintem az a különbség, hogy pl. egy kardiológusnak lehet jól-rosszul megalapozott magánvéleménye a csípőprotézis beültetéséről, de ez semmiképpen sem olyan tapasztalat, ami alapján döntést hozhat. Ellenben egy szívgyógyszerről alkotott véleménye, a tapasztalata alapján, sokkal árnyaltabbá válhat.

És még valami. Bár jó lenne, de nem minden orvos ért minden betegséghez. Még az se, aki ezt mondja, vagy hiszi magáról. Már ha létezne ilyen... :-)

A gyógyszer indikációja

A szívgyógyszerek javallata elég jól megszabott. Néhány gyógyszer arra való, hogy csökkentse a veszélyes szív-érrendszeri betegségek előfordulását, néhányról úgy tudjuk, hogy ilyen betegségben a halálos kimenetel előfordulását is csökkenti, azonban vannak gyógyszerek, melyektől „csupán” a

tünetek javulását vagy megszűnését várhatjuk. Sajnos (inkább szerencsére!) az orvosi indikációnak nem része a gyógyszer mellett, vagy ellen folytatott reklámkampány. Vagy az aktuális közvélekedés. Ugyanis divat lett mindet tudni mindenről. Is. Ez alapvetően nem baj, mert az orvos-beteg együttműködést még gördülékenyebbé teheti az egészségről, a betegségről, esetleg annak kezeléséről sokat tudó, tájékozott beteg. Azonban biológiai folyamatokban kevésbé jártasak is belátják szerintem, hogy azért, mert a szomszédnál bevált, az nem biztos, hogy nekem is hatékony és biztonságos. De persze elterjedt népbetegségek esetén (mint pl. a magasvérnyomás betegség) előfordul, hogy ténylegesen a szomszéd pirulája viszi le a vérnyomásunkat. Minthogy én is készítettem már fából ezt-azt fiatalabb korban, de mégsem gondolom, hogy ebből azt kell leszűrnöm, hogy mekkora ács vagyok... :-)



Hatékonyság

Minden gyógyszer hatékony a megfelelő dózisban és indikációban alkalmazva. De hogy éppen bennünk miként működik, az egyféle (jól megalapozott) becslés. Mindezek mellett kardiológiai gyógyszerek jó részének van egy optimális behatási ideje, mely során kialakul az a hatás, amiért szedjük. Pl. a nitrát nyelv alatt spray hatása fél-egy percen belül kialakul és el is múlik, ezért a nitrát spray alkalmazása után 2 órával enyhülő mellkasi fájdalom biztos nem emiatt következett be. De ugyanaz igaz a megfelelő szöveti koncentrációt lassan elérő gyógyszereknél: ezek hatása 1-2-3 hét múlva mérhető/érezhető, így az első szem gyógyszer bevétele után 2 perccel fellépő hatás általában nem ennek tulajdonítható. Persze, mint az orvoslásban oly sok minden, ez sem fekete vagy fehér.

A hatékonyság megítélése az orvos dolga. Lement a vérnyomásunk 180 Hgmm-ről 150 Hgmm körülire, de innen nem mozdul: a gyógyszer (és remélem az egyéb életmód változások

tömkelege) hatékonyan bizonyult, de a kezelést még folytatni kell, más gyógyszerek beépítésére vagy a dózis emelésére lehet szükség. Szóval ilyenkor orvossal egyeztetni és nem öntörvényűen nekikeseredni! Mert a hatékonyság megítélésében nem csak a panaszok/tünetek változása, hanem a - gyakran bizonyos állapotokban különböző - célértékek is fontosak. A célérték egy olyan, általában jól mérhető biológiai-élettani paraméter, melynek elérése az adott betegség kialakulását/további romlását megakadályozhatja, vagy jelentősen lassíthatja. Például más célértéket kell elérni az egyik (köznyelven „rossznak” mondott) koleszterin frakció (LDL-koleszterin) esetén a megelőzés fázisában és mást akkor, amikor a beteg már átesett egy szívinfarktuson.

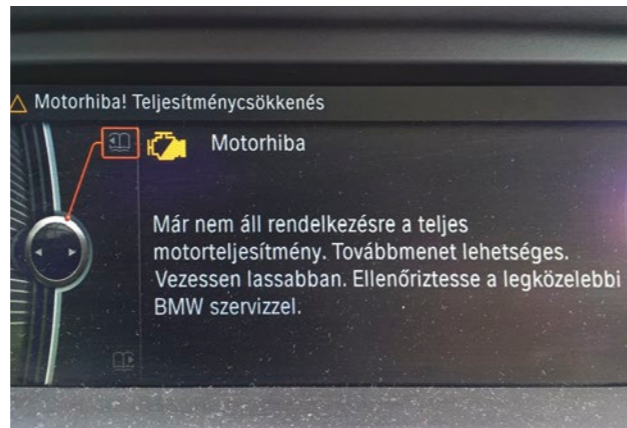
Mellékhatások

Mindig vannak. Mindig. Legfeljebb nem bennünk, de minden gyógyszernek megvan a mellékhatás-profilja. Ez a kezelés (legyen az gyógyszer vagy vakcina alkalmazása) kockázata. Ez a kockázat egyénre lebontva nehezebben számszerűsíthető, de bizonyos esetekben az alkalmazási előírat, vagy az orvosi tapasztalat el tud különíteni olyan körülményeket, melyek együttes fennállásakor óvatosság szükséges.

Nagy divatja van a vérrög kialakulásával kapcsolatos mellékhatások ismeretének manapság, de nézzünk egy hétköznapi példát: az orális fogamzásgátló szedése közben a vénás vérrögek képződés esélye nagyságrendileg 5-10-szeresére nő meg. Számszerűen, egy ilyen gyógyszer alkalmazási leírásából szemezgetve: évente kb. 5-10/100000 esetben alakul ki vérrög képződéssel járó betegség fogamzásgátlót nem szedő és nem terhes nőknél. Ha 100000, fogamzás-gátlót szedő nőt vizsgálnánk, akkor ez a szám 30-40 lenne, tehát 3-8-szoros a kockázat. Ezen alsóvégtagi vénákban kialakuló vérrögek 1-2%-a eljut a tüdőbe és egy potenciálisan halálos (de legalábbis súlyos lefolyású) betegséget, a tüdőembóliát okozza. Mindezt egy olyan gyógyszer teszi, ami nem életet ment és az esetek nagyrésztében nem orvosi szükségszerűség áll a szedésének hátterében.

(Azzal meg csak még jobban érezhetem az orvosi döntések mögötti biológiai folyamatok összetettségét, hogy pl. olyan teljesen egészséges, élettani állapotban, mint a terhesség kb. 60 mélyvénás vérrög-képződés keletkezik 100000 vizsgálat egyénenként.)

Szóval ezzel érzékeltetni akartam, hogy a mellékhatások okozta problémák felvállalása mennyire logikátlan és egyéni (főként érzelmi) variációt mutathat. És mennyire úgy gondolom, hogy erről is a megfelelő ismeretekkel rendelkező szakember (jelen esetben az orvos) segítségével szülessen döntés. Miért játszanánk orosz rulettet egy olyan pisztollyal, amiben akár 6 töltény is lehet?



Mennyi gyógyszert kell szedni?

Fiatal koromban volt egy főnököm, akitől sok mindent megtanultunk. Példának okáért azt, hogy racionális mennyiségben alkalmazzuk a gyógyszereket. Ő azt csinálta, hogy a lázlon az első 9 gyógyszert meghagyta, a többit lehúzta. Na, ezzel rákényszerített bennünket arra, hogy csak a valóban szükséges, fontos gyógyszereket írjuk fel betegek számára. (Nyilván, jön a kérdés, hogy miért pont 9 és mi lett azal a gyógyszerrel, ami a 10. volt, de szükségesnek bizonyult. Nyugodtak lehetünk, senkit nem ért kár és egy anekdotának elnézünk ennyit...) Mert néha a gyógyszer mellékhatását kezelő gyógyszer mellékhatását is gyógyszerrel kezelik/jük. Nem ritkán a problémával orvoshoz forduló beteg el sem fogadja, hogy nem kapott gyógyszert.

Előző cikkemben erősen hangsúlyoztam az életmód változtatás esszenciális szerepét a kardiovaszkuláris betegségek jelentős részében. Csakhogy ez valóban a betegtől kíván erőfeszítést és nem oldható meg egy tablettá lenyelésével. Orvosként hiszem, hogy meg kell találnunk minden betegünknek azt a minimális gyógyszermentenységet, amit a betegsége miatt mindenképpen szednie kell - és annak pontos szedését kell a betegnek betartani. Persze óvva intek mindenkit attól, hogy a fenti sztorin felbuzdulva az első kilenc random gyógyszerét leszámolva, a többit kiöntse a lefolyóba. Sajnos, ehhez is kell egy orvos, aki átnézi, átgondolja, dönt.

Összefoglalva kijelenthetjük, hogy a kardiológiában hatékonyan (tehát a felmerülő mellékhatásokat többszörösen meghaladó egészségjavítással) tudjuk gyógyszeresen kezelni a magasvérnyomást, a magas koleszterin-szintet, a szívinfarktus utáni állapotot, a szívelégtelenség sok fajtáját. És ez az esetek nagy részében az életminőség javulását vonja maga után. De önmagában nem a gyógyszerek, hanem az egészséges/egészségtudatos életmód a piros ász, amivel a partit megnyerhetjük. Mert a leggondosabb doktor által felírt legmodernebb gyógyszer sem ér semmit, ha a beteg nem motivált abban, hogy jobban legyen - gyógyuljon - meggyógyuljon. ■



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





Vállalati wellbeing

Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető

Az életünk érték és annak megőrzéséért számtalan módon tehetünk. Az elmúlt év rávilágított olyan -eddig észrevétlennek hitt - jelenségre, amelynek fontosságát nem megfelelően kezeltük. A jólétünk fogalma tudatosodott és egyre többen ismerték fel a magán- és a vállalati szférában is ennek fontosságát.

Néhány lelkes tudományos kutató és szolgáltató által tavaly nyáron alapított Wellbeing Szövetség céljával tűzte ki, hogy mindhárom – mentális, fizikai és anyagi – jóléti területet átfogóan kezelve segít a tudatos gondolkodás elterjesztésében. Az elméleti tudásanyag mellett a vállalati jogyorkorlatok bemutatásával és aktív tanácsadói, támogatási szolgáltatásokkal segíti a felelősen gondolkodó szervezeteket és az összefogásra áhítozó szolgáltatókat, tanácsadókat a hazai piacon.

A fizikai jólét témakörébe tartozó környezeti hatások területét képviselve az Európa Design büszkén csatlakozott az alapítók köréhez. A Wellbeing Szövetség első konferenciáján tartott előadás is rávilágított arra, hogy a fizikai környezet, az ergonómiai komfort milyen hatással van a mentális jólétre és csakis együtt értelmezhetőek egy munkahelyen, vagy lakókörnyezetben. Az ülőbútorok kényelme, a 8 különböző kollaborációt támogató ülő-álló alkalmasosság, a hangszigetelő, valamint hangelnyelő paravánok és felületek által biztosított inspiráló környezet mind - mind a stresszmentességet és ezzel együtt a hatékonyságnövekedést szolgálják. Mondhatni: jó a munkavállalónak és jó a vállalatnak is!

A bemutatott irodai tereket ezen értékek mentén rendeztük be.

A Hermes, német tulajdonú ipari csiszolástechnológiai megoldásokat nyújtó termelő és értékesítő 100 éves világ cég, egy 20 programpontról álló teljes szerkezet és kultúraváltozást is jelentő folyamatot indított külsős tanácsadó cég bevonásával. A 20 pont közül csupán az egyik kiemelkedő lépés volt a wellbeing szemléletű irodakoncepció bevezetése. Sőt, a szemléletváltást náluk például „Culture change ambassdorok” támogatják a sikeres bevezetés érdekében.

Ezzel a kis példával is igyekeztünk szemléltetni, a rendszerszintű gondolkodás fontosságát és eredményességét! ■



https://europadesign.hu/referenciak/ipar_es_kapcsolodo_szolgaltatok/hermes



AKKUMULÁTOR: ENERGIA PÖRGŐS NAPOKRA

VADONATÚJ MAZDA MX-30. TELJESEN ELEKTROMOS.

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

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

AUTÓ MIRAI KFT.
WWW.MIRAI.HU

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

DRIVE TOGETHER



A zsigeri zsírosság csökkentése: testmozgás és gyógyszerek

Polgár Zita



A test érték, amit kortól, életviteltől, anyagi és családi helyzettől függetlenül becsülni, tisztelni és ápolni kell. Az emberi test nem arra van tervezve, az evolúció és a természet nem azért rakott belénk ennyi, évmilliónyi munkát, hogy túlsúlyosan, a normális mozgásra képtelenül, egy irodai székben ülve nyomkodjuk a gombokat.

A túlsúlyt és az elhízást az Egészségügyi Világszervezet (WHO) krónikus, nem fertőző betegségnek tekinti. Az elmúlt évtizedekben, mint egy igazi járvány, ezek a betegségek is exponenciálisan növekedtek, és manapság a nők mintegy 37%-át, a férfiak 38%-át érintik világszerte (a fejlett országokban ezek az adatok még magasabbak). Ennek oka a rendkívül mozgásszegény életmód, a kellő fizikai aktivitás hiánya és a kalóriában gazdag étrend. Az elhízás hajlamosít számos kardiometabolikus problémára, mint például az inzulinrezisztencia, a 2-es típusú cukorbetegség, a metabolikus szindróma, a szív- és érrendszeri betegségek és néhány típusú rák.

A zsigeri zsír hormonszerű anyagokat termel, többek között még stresszhormont – kortizolt – is, ezáltal rontja a hangulatot, valamint csökkenti a boldogságot kiváltó endorfinok szintjét is. Így a viscerális zsír nemcsak életünkre, de hangulatunkra is káros, illetve gyulladásos faktorokat indít el, amelyeknek szintén szerepe lehet az egyes megbetegedések kialakulásában. A nagy súly miatt tönkre mennek az alsó végtagok nagy ízületei, illetve degeneratív gerincbetegség jelenik meg és nem utolsósorban esztétikailag zavaró. Vajon tudatában vagyunk annak, hogy a hájas pocak ugyanakkora kockázatot jelent a koszorúér betegség szempontjából, mint a magas koleszterinszint, vagy a napi 1 doboz cigaretta elszívása?

Mi a zsigeri zsír?

Ahhoz, hogy megértsük a zsigeri zsír fogalmát ismernünk kell, hogy mit jelent a bőr alatti zsír. Legegyszerűbben úgy tudjuk megfogalmazni, hogy a bőr alatti (azaz subcutan) zsírszövet az, amit össze tudunk csípni az ujjunkkal. Jellemző feladata a szigetelés. Ezzel szemben a zsigeri (azaz visceralis) zsírszövet nem látható helyen van, a belső szerveinket borítja. Minden esetben megtalálható a szervek körül (pl. máj, hasnyálmirigy), de ha kóros mértékben felszaporodik, jelentős egészségügyi kockázatot jelenthet. Külön kitérnék a zsírmájra, ami a máj zsíros elfajulását jelenti. Ilyenkor a májsejteken belül kis lipidburokban zsírcseppek képződnek – mely szövettani metszeten úgy néz ki, mintha lyukas lenne a májsejt. Az elzsírosodás miatt a májsejt könnyebben elpusztul. Olyan gyógyszert még nem létezik, amely a zsírosodás és a kötőszövet felszaporodása ellen hatna.

A zsigeri zsír mutatója a **haskörfogat**: az alma típusú elhízás jellemzően nagyobb egészségügyi (például szív- és érrendszeri) kockázatot jelent. Ennek jó indikátora a haskörfogat, amely a WHO ajánlás szerint **férfiaknál 102 cm, a nőknél 88 cm** felett tekinthető kórosnak. Valójában ezek a belső zsírok teszik ki derékbőségünk nagy részét.

Mostanra megállapították, hogy a testzsír eloszlása és elhelyezkedése a testben az egészség szempontjából fontosabb, mint maga a testzsír mennyisége. Így a zsigeri zsírtömeg (főleg a hasban és a szervek körül elhelyezkedő zsírtömeg) jelentős veszélyt jelent az anyagcserére. A zsigeri zsírszövet anyagcseréje aktív, működése közben pedig olyan anyagok szabadulnak fel, amelyek többek között gyulladást is okozhatnak - ez az oka a legtöbb, elhízással összefüggő betegségnek is. A zsigerekben a zsírtömeg rendellenes felhalmozódása

általában súlyos anyagcsere-változásokkal (krónikus gyulladás, oxidatív stressz stb.) jár, amelyek károsak a test normális működésére. Szerencsére a zsigeri zsírszövet és ezzel együtt a kapcsolódó egészségügyi problémák kiküszöbölésére különféle módszerek léteznek, beleértve az életmód módosítását (étrend és fizikai aktivitás) és gyógyszereket. **De összehasonlítva, mi a két módszer tényleges hatása a zsigeri zsírszövetre?**

A Tanulmány

Ennek a kérdésnek a megválaszolására egy nemzetközi kutatócsoport metaanalízist végzett, vagyis elemzést, amely egy adott témában megírt több tanulmány eredményeit gyűjtötte össze. Összehasonlították a gyógyszeres beavatkozás (Liraglutide, Orlistat, Rimonabant, Gemfibrozil, Metformin, Rosuvastatin és Empagliflozin Ezetimibe), valamint a fizikai testmozgás (állóképesség, erőállóképesség edzése és erőedzés) hatásait - főként a zsigeri zsírszövet, nem mellesleg a bőr alatti zsírszövet, és a fogyás miatt. Ennek a metaanalízisnek az elvégzéséhez a kiválasztott vizsgálatoknak

- randomizált, kontrollált vizsgálatoknak kell lenniük;
- a zsigeri zsírszövet területeit tomográfiával vagy MRI-vel kell mérniük;
- az időtartama legalább 6 hónap legyen;
- a testmozgást folyamatosan felügyelniük kell;
- valamint a vizsgálatokban alkalmazott gyógyszereket az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatala jóváhagyta.

Összesen 3602 résztvevő vett részt a metaanalízisben.

Eredmények

Összehasonlítva a kontrollcsoportokkal, a vizsgált személyek eredményei azt mutatják, hogy **mindkét típusú beavatkozás (testmozgás és gyógyszerek) jelentősen csökkentheti a zsigeri zsírt, azonban a testmozgás hatása a zsigeri zsírra nagyobb, mint a gyógyszereké.** Meg kell jegyezni, hogy az állóképességi aktivitásban résztvevő alanyok kiváló eredményeket értek el a zsigeri zsír csökkenésében (-16,5 cm) - összehasonlítva az állóképességi- és erőedzést végzők (-14 cm) és a csak erőedzést végző sportolókhöz képest (-12,2 cm). Ez a metaanalízis az első, amely csak 6 hónapot meghaladó időtartamú randomizált, kontrollált vizsgálatokat vesz figyelembe. Tehát csodakapszulák nincsenek! A csoda Te magad vagy! Általános igazság tehát, hogy mindenféle mozgás hasznos, de a zsírszövet eltüntetése céljából az elsőként említett állóképesség fejlesztő, zsírégető gyakorlatok (mint a futás, úszás, kerékpározás, ellipszis tréner) a legideálisabbak. Nem a hátfájásig végzett temérdek hasizom-gyakorlat. Az edzés azért is nagyon fontos, hogy a fogyás során ne az izomtömegeből veszítsünk, hanem valóban a zsírszövetből. Ráadásul a rendszeres mozgás még az anyagcserét is javítja.

Felismerték még, hogy az egészséges étrenddel párosuló testmozgás, amelynek mennyiségét az igényekhez igazítják, még jobb eredményeket hoz a testzsír- és különösen a zsigeri zsírtömeg csökkenése terén. A zsigeri zsírszövet önmagában képes javítani bizonyos anyagcsere tényezőket, például az inzulinérzékenységet, vagy a krónikus gyulladást. De a testmozgás számos más olyan előnnyel is jár (jobb izom-, szív- és érrendszeri állóképesség, nagyobb izomerő, számos fiziológiai rendszer javítása stb.), amelyeket egyetlen gyógyszeres terápia sem tud biztosítani. Ezenkívül a testedzésnek jóval alacsonyabb a költsége, mint a gyógyszeres beavatkozásé.

Meg kell még említenem a zsigeri zsír felhalmozódásának – a szíplán túl sok kalória elfogyasztásán kívüli – további lehetséges okait. Az egyik - a stressz. Szerveztünk stresszes szituációban a túlélést helyezi előtérbe, ennek érdekében stresszhormont – kortizolt – termel, amely az étvágy fokozódását okozhatja. Stresszes időszakban hajlamosak vagyunk magasabb energiatartalmú ételeket választani. Az előző lapszámokban számos stresszkezelő módszerről írtam, de kiemelném a jógát és a meditációt. Ha közelebbről megvizsgáljuk, a stressz logikus válaszreakciók sora, amely görcsöket, blokkokat okoz a testben és helytelen táplálkozáshoz vezethet. A már kialakult stressznek tünetei vannak: migrén, krónikus alvászavar, gyomorfekély, magas vérnyomás, gerincsérv, depresszió vagy egyéb más civilizációs betegségek.

A másik rizikófaktor az elhízás tekintetében - az alvás. Illertve a nem elegendő mennyiségű és minőségű alvás. Ez magasabb stresszhormon-szintet eredményez, amely a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában játszhat szerepet. A kialvatlanság akár étvágynövekedéssel is társulhat, ezáltal hozzájárulva a plusz kilók lerakódásához. Emellett az alváshiány a hormonrendszerre is hatással van, a termelő hormonoknak az éhségérzet aktiválásában is szerepe lehet.

Tehát, hogy mit lehet a hatalmas pocak ellen tenni, ha most néhányan magukra ismertek és valami csoda folytán szeretnének ezen változtatni? El kell menni sportolni, kezelni a stresszt és nem kell szemetet enni! Ilyen egyszerű! Dolgozni kell érte, kitartani, következetesnek lenni, de higgye el mindenki: MEG-ÉRI! Tedd próbára magad, hogy legyőzd a zsírokat és a lustaságot! Szeresd, tiszteld és tudd használni a tested, hogy példát mutass a családodnak és ne távozz el idő előtt! A testünkre vigyázni kell, érdemes a törődésre. Magunkért, a majdani vagy már körülöttünk szaladgáló gyerekeinkért, unokáinkért, a szerelmünkért, a testi, lelki egészségünkért, mindenért.

Hivatkozások:

Rao S, Andey A, Garg S, Park B, Mayo H, Despres JP, Kumbhani D, de Lamos JA, Neeland IJ. A testmozgás és a farmakológiai beavatkozások hatása a zsigeri zsírbetegségre: hosszú távú randomizált, kontrollált vizsgálatok szisztematikusan áttekintése és metaanalízise. ■



Élet és halál közt – Az utolsó emlékem az volt, hogy elindulnak velem az intenzív osztályra

Baji Anikó • sürgősségi triage nővér és egészségügyi médiakommunikációs szakember
Az írás az Akutszakasz blogon jelent meg 2021. április 3-án (Baji Anikó engedélyével)

Szeretet vett körül és leírhatatlan béke. Egy fehér parton jártam, ahol egy fehér ruhás ember várt rám, aki azt kérdezte, boldog vagyok-e. Boldog vagyok, de a családom hiányzik, velük lennék igazán boldog, szükségük van rám. Aztán egy lökést éreztem és újra néma csend lett.

Mindezt Demeterné Margit – ahogy családja és barátai hívják, Gitta – mesélte, aki több mint 40 napot töltött mester-séges kómában, lélegeztetőgépen egy fővárosi kórház intenzív osztályán, ahol koronavírus-fertőzés okozta tüdőgyuladás miatt gépi lélegeztetés mellett gyógyították.

Egy kedves, takaros ház kapujában vártam az első találkozást Gittával és családjával. Nagyon izgultam és kiváltságosnak éreztem magam, hiszen egy igazi túlélővel találkozhattam. Egy olyan asszonnyal, akinek csak a lelke volt szabad több héten keresztül, mert fizikai valója hosszú heteken át gépek rabságába kényszerült mély altatásban.

“Nehéz volt levegőt venni, félelmetes érzés”

Egy októberi napon kezdődött a történet, amely egy családanyáról, egy család koronavírus okozta megbetegedés elleni drámai küzdelméről és a szeretet erejéről szól. Gitta és családja minden óvintézkedést elfogadott és szabálytisztező módon betartott. Azonban minden körülmények ellenére a családba mégis befészkelte magát a vírus.

A család minden tagjánál, így Gittánál is lassan, de egyre láthatóbb módon kitört a betegség. Kezdetben fejfájás, gyengeség és izomfájdalom, íz-és szaglászvesztés jelezte számukra, hogy

nem lettek kivételek, ők is elkapták a koronavírus. A család többi tagja szerencsésebben vészelté át a heves tünetekkel sújtó vírusfertőzést mint Gitta, akinél nem sokkal a kezdeti tünetek után kialakult a fulladás és a mérhetetlen gyengeség. Tudták, hogy nagyon-nagy baj van.

– Szóltam a férjemnek, Győzőnek, hogy eljött az idő, hívjuk a mentőket. Addigra szinte már alig jött rendesen az oxigén, nagyon nehéz volt levegőt venni. Félelmetes érzés volt, mert hiába próbáltam mélyeket sóhajtani, a tüdőm egyszerűen nem engedelmeskedett – mesélte még mindig gyenge hangon Gitta. Tisztában volt azzal, hogy ha a mentő beviszi a kórházba, akkor ott lesz a legnagyobb biztonságban és lehet, sokáig nem látthatja majd a családját, hiszen látogatási tilalom volt már minden egészségügyi intézményben.

Jöjjenek a mentők!

A szkafanderbe öltözött mentők megvizsgálták az addigra teljesen legyengült családanyát és elvégezték a koronavírus-gyorstesztet, amely pozitív lett.

– Koronavírusom volt... COVID-os lettem, pedig minden szabályt betartottam. Tudtam, hogy kórházba fognak vinni, akkor talán kicsit meg is könnyebbültem, biztonságban éreztem magam – emlékezett vissza Gitta, elcsukló hangon.

A mentőegység azonban nem a területileg hozzájuk legközelebbi kórházba vitte. A rohamosan növekvő beteglétszám miatt a Központi Ágynyilvántartó egyensúlyt igyekezett teremteni, így a vírusfertőzés súlyos terheit viselő asszonyt a mentő a soron következő fővárosi kórház sürgősségi egységére szállította. Itt rögtön egy kezelő helyiségbe került, majd gyors vizsgálat és vérvétel, illetve PCR COVID teszt és mellkasröntgen elvégzése után egyből felhelyezték a kórház COVID belgyógyászata.

– Az első nap oxigént kaptam orrszondán keresztül, azonban ez mindig egyre kevesebbnek bizonyult. Próbálták emelni a mennyiséget, de negyedik napra teljesen kimerült a szervezetem. Szóltam a kezelőorvosomnak, aki lehívta az intenzív osztály ügyeletes orvosát konzíliumra.

A vizsgálat után felhívtam a sógornőmet, pár perc beszélgetés után mondtam neki, hogy nemsokára visszahívlak, de már nem tudtam megtenni. Az utolsó emlékem az volt, hogy elindulnak velem az intenzív osztályra.

Győző, Gitta férje 63 éves mérnök, 30 éve élnek boldog házasságban két felnőtt gyermekükkel. A családfő élete egyik percről a másikra megváltozott. Egy szépen felépített élet szilárd bástyája kártyavárként omlott össze körülötte.

– Amikor bekerült a COVID belgyógyászatra, én nagyon optimista voltam, nem gondoltam arra, hogy lélegeztetőgépre kell majd tenni a feleségem. Összetörtem, nagyon nehezen éltem meg, amikor megtudtam, hogy bekövetkezett az, ami addig fel sem merült bennem.

Gépi lélegeztetés mellett küzdöttem tovább az életéért. Borzalmasan nehezen viseltem ezt az időszakot. Telefonon tartottuk az osztály kezelőorvosával a kapcsolatot minden nap a megadott időpontban.

Volt, hogy már lelkileg nem bírtam a rám nehezedő nyomást és a fiunk telefonált be, hogy érdeklődjön az édesanyja állapotáról” – mondta Győző megtört hangon a könnyeivel küszködve. – Nagyon nehéz volt, elmondani nem lehet. Az orvosok nagyon megbízhatóak voltak. Amikor nem tudtak telefonhoz jönni, akkor egy későbbi időpontban felhívtak minket és tájékoztatást kaptunk a feleségem hogylétéről. Heteken keresztül csak rossz híreket mondtak: nagyon-nagyon nehezen lehet lélegeztetni, reménykedjünk együtt.

“Nagyon szeretlek kincsem, imádkozz értem!”

A család élénk emlékként elevenítette fel a történetet. Dominika, Gitta és Győző lánya elmesélte, hogy nagyon megnyugodott, amikor megtudta, hogy édesanyja biztonságban van és kórházban kezelik. Azt remélte, hogy kap gyógyszert és oxigént, amelynek segítségével hamar kilábalhat a betegségből. Soha nem gondolta volna, hogy ez kevés lesz. Minden nap beszéltek telefonon, így biztatva anyukáját a mielőbbi gyógyulás reményében. Ez történt az utolsó nap is, mielőtt a családanyát az intenzív osztályra helyezték.

– Telefonon beszélgettünk és az volt az utolsó mondata, hogy nagyon szeretlek kincsem, imádkozz értem. Bár ezt gyakran mondta nekem anyukám, de akkor ez kimondhatatlanul felértékelődött. Nem tudhattam biztosan, hogy hallom-e még tőle – mesélte a fiatal egyetemista lány, aki mai napig élénken emlékszik a nehéz időszak minden pillanatára.

A családot borzasztóan megviselte a mindennapi kommunikáció lehetőségének hiánya és a bizonytalanság. Tudták, hogy nem látogathatják, ami teljesen tehetetlenné tette őket. Dominika később megtudta, hogy egy régen látott gyermekkori barátja is a kórházban dolgozik, így fontos támaszra lett, ami sokat segített neki és családjának. Kedves apróságokat, ajándékokat tudtak bejuttatni segítségével a kórház dolgozóinak,

valamint leveleket, amelyeket az intenzíven dolgozó nővérek rendszeresen felolvastak a mély altatásban tartott édesanyjának.

Később Győző ötlete alapján mp3-as lejátszón hangüzeneteket is küldtek, amelyre mindenki felmondott pár kedves gondolatot, sőt a pszichológus ismerősük légzőgyakorlatokat és relaxá-

ciós zenéket is töltött fel a hordozható eszközre, amelyeket egy fülhallgató segítségével lejátszottak neki.

– Az egyik kezelőorvosa apának mondta el telefonon, hogy ő még ilyet nem látott. Anya szemei könnyesek lettek, amikor lejátszották neki a hangfelvételeket. Így lehettünk ott vele és segíthettük őt a nehéz időszak küzdelmeiben. Azt hiszem akkor találkoztam először a hit valós erejével – mesélte a lány.

Küzdelem, koporsók, újraélesztés

Hosszú napok és a kitarató kezelések, 44 napnyi gépi lélegeztetés és altatás után Gitta felébredt. Az első, gesztusokon keresztül feltett kérdése az volt, hogy van a családja -aggódott értük. Megtudta, hogy Luca napja előtt álltak, így nagyjából össze tudta tenni, hány napot töltött altatásban. Megélte a mobilizálás minden pillanatát, látta a gyógytornászokat és a betegágyak közt dolgozó orvosokat, nővéreket. Bár örült, hogy eszméleténél van és tud tájékozódni, de már nagyon várta, hogy levigyék a belgyógyászatra.

“Nagyon ijesztő volt hallani a gépek csipogását, vagy a másik ágyon fekvő beteg életért folyó küzdelmet és a bádogkoporsók fémes koppanását, amikor valamely betegársamnak nem sikerült - és örökre elment.

Ezt nagyon nehéz volt megélni és felfogni. Próbáltam azokra figyelni, akik hasonlóképpen jobban voltak, mint én, így rájuk koncentráltam – mesélte az asszony, akinek az arcán most is látszott a fellevenített kellemetlen emlék nyoma.
– Az orvosok, amikor idejük engedte, beszélgettek velem. Megtudtam tőlük, hogy a testem egyszer majdnem feladta a harcot, de sikerült nekik újraéleszteni és megmenteni az életemet.”

Nem sokkal az első ébredés után eljött a várt nap, Gitta megtudta, hogy elhagyhatja az intenzív osztályt. December 22-én, szenteste előtt két nappal áthelyezték a COVID belgyógyászatra.

– Nagyon féltem, szinte pánikoltam, hiszen az intenzíven mindig szem előtt voltam, de itt, ha baj van, akkor csöngtetnem kell, és mi lesz, ha nem tudok segítséget hívni.

Az orvosok és nővérek nagyon kedvesek voltak, megnyugtattak, hogy már nem lehet baj, biztonságban vagyok – folytatta a történetet megkönnyebbült arccal a családjára.

A karácsony előtt álló Demeter család reménykedett és várta Gitta felépülését. A kórház főigazgatója külön látogatási engedélyt biztosított Győzőnek, ezzel is támogatva az asszony felépülését, aki napról napra erősebb lett. Karácsonykor együtt lehetett férjével, amely a legszebb ajándék volt a sorstól.

– Mérföldköveket állítottunk fel, amikor megtudtuk, hogy Gitta jobban lett az intenzíven. Szerettük volna, ha a karácsonyt már a belgyógyászaton éljük meg és vágytunk rá, hogy újjévkor hazajöhessen a feleségem. Mindenki boldog volt, tudtuk, hogy együtt maradhat a család. Óriási szerencsénk volt – vette át a szót a családfő.

A szeretet ünnepe felértékelődött számukra. Bár nem lehetett együtt mindenki, mégis tudtak videotelefonon keresztül kommunikálni és Győző minden nap meglátogatta Gittát. Megállapodtak, hogy vízkészítők szűk családi körben, otthon töltik el a szeretet ünnepét, amely cél erőt adott mindenkinek.



Demeterné Gitta és családja drámai küzdelemmel győzték le a koronavírust. A még lábadozó, de napról napra erősödő asszony mai napig meglepődik, hogy hányan gondoltak rá és hány ember küldött neki minden áldott nap pozitív energiát. Soha nem gondolta volna, hogy ennyien veszik őt körül a szeretetükkel.

Győző munkahelye is igyekszik segíteni a házaspárnak. A családfő otthonról dolgozhat, így minden nap együtt lehet a feleségével és segítheti őt a gyógyulásban. A család minden tagja regisztrált védőoltásra, ezzel is erősítve a győzelmük erejét, a harcát, amelyet 10 héten át vívtak és nyertek meg a koronavírussal szemben. ■

Fotó: Móricz-Sabján Simon fotográfus

HOME STYLING

Lakberendezés

#egyszerűen tökéletest



KECSKÉS RITA
Interior Designer



kartdesign.hu | Telefon 06 30 930 4402

Pénzügyi tervezés

3. rész / egyösszegű portfólió tervezése

Hiller Szabolcs • közgazdász

Az előző cikkemben az emberi szükségletek hierarchiáján keresztül mutattam be a pénzügyi tervezés építőköveit. Úgy gondolom ez a legszemléletesebb módja, hogy megértsük a pénzügyi stabilitás alapjait. A Maslow piramis az emberi természet mozgatórugóját felsorakoztatva, szintről szintre építkezik. Így kell tennünk nekünk is, amikor a pénzügyi piramist építjük. Minden szintjének felépítéséhez más és más eszköz szükséges és ezek használata különböző szintű szaktudást is igényel. Egy bizonyos szint felett pedig elengedhetetlen a megfelelő minőségű szakmai támogatás. Nem azért, mert egy tanácsadó tudja a tutit, de ő lehet az, aki emlékeztet minket arra, hogy melyik szintnél is tartunk.

Pénzügyi partner kiválasztása

Ha visszagondolunk az előző részben felvázoltakra, arról volt szó, hogy az adott szinteken alkalmazott pénzügyi eszközöknek, a stabilitás fenntartását és a következő szint elérését kell szolgálniuk. A befektetési eszközök kiválasztásánál a „baráti tanácsokat” jobb elfelejteni, mert ezek a fülesek a természetükből fakadóan többnyire túl kockázatosak. Ha mégis fontolóra vennénk egy ilyen ajánlatot, mindenképpen konzultáljunk a pénzügyi tanácsadóval és kérjük ki a véleményét. Neki több információja kell, hogy legyen a piacról és megfelelő háttér is segíti abban, hogy igazán jó tanácsot adjon.

Nem mindegy, hogy ki az a szakértő, akire hagyatkozunk. Így a kiválasztására érdemes időt szánni. Fel kell tudnunk mérni, hogy mennyire hiteles a tanácsadó/bankár. Van-e mögötte elég piaci tapasztalat, van-e lényeglátása, tudása, ebből táplálkozik-e a meggyőző ereje. Egy komoly pénzügyi döntés meghozatalához megértésre van szükség, ezért fontos szempont kell legyen, hogy a lényeges információkat számunkra érthető módon tolmácsolja.

A pénzügyi közvetítői, a biztosítási- és befektetési tanácsadási tevékenység az egész világon engedélyhez kötött. Magyarországon ilyen tevékenységet, csakis MNB engedéllyel végezhet valaki. Érdemes tehát minden alkalommal az engedély hitelességének és meglétének vizsgálatával kezdeni. Ezt az MNB weboldalán könnyedén megtehetjük.

<https://intezmenykereso.mnb.hu/>

Az engedéllyel rendelkező szakemberek, a legtöbb esetben egy vagy több ismert pénzügyi palettájáról közvetítenek termékeket. És napjainkra a megtakarításokkal rendelkezők is több pénzügyi partnerrel ápolnak üzleti, baráti kapcsolatot.

Teljesen oktan tehát, egy ismert pénzügyi vállalat képviselőjét, az első hívására elhajtani. A befektetések piacán hatványozottan igaz a mondás, hogy „több szem, többet lát”. Egy ilyen találkozáson a legrosszabb esetben egy kellemes beszélgetésben lesz részünk. Ugyanakkor megfelelő terepet biztosít a számunkra, hogy felmérjük, hogy az adott tanácsadó milyen tudással rendelkezik és milyen hozzáadott értéket nyújthat számunkra a terméken kívül. Sokat elmond a tanácsadóról, hogy egyetlen terméket vagy egy teljesen egyedi és személyre szabott konstrukciót kínál-e. Ott biztosan érdemes gyanakodni, ahol a megismerésünk nélkül egy világmegváltó vállalat, kiemelkedő hozamú befektetési lehetőségét igyekeznek ránk sózni. (A kamu kötvények egy külön cikket érdemelnek.)

Egy hivatástudattal rendelkező tanácsadó mindig arra törekszik, hogy a lehető legjobban kiszolgálja az ügyfele igényeit, továbbá rávilágítson a még fel nem tárt szükségleteire. Egy valóban személyre szabott pénzügyi terv, minden esetben egy kombinált csomag és nem egyetlen termék. Ha valaki egyetlen terméket kínál, mint a használt autót, el kell vinni egy független szervizbe.

Miután sikeresen megtaláltuk a megfelelő tanácsadót, vele már könnyedén képesek leszünk a saját életpályánkra szabott konstrukció kialakítására.

A kulcs, az aktív részvétel

A tartósan nulla közeli kamatkörnyezet miatt a szemmel látható kamatoknak épp úgy búcsút mondhatunk, mint a pénzügyi válságot megelőzően használt befektetési modelleknek. Az esetenként negatív kamatkörnyezet kockázatvállalásra ösztönzi a befektetőket, megtakarítókat.

A kockázatosabb eszközosztályok pedig, a magasabb szintű ismeret mellett, aktívabb szerepvállalást is követelnek. Ha szemmel látható eredményeket szeretnénk elérni, akkor magunknak is a folyamat részévé kell válnunk. Bármely

szintjén is tartunk a piramis építésének, ha a folyamatok részévé válunk, a közös munkának köszönhetően, nem csak a befektetéseink, de a hozzájuk kapcsolódó tudásunk is gyarapodik.

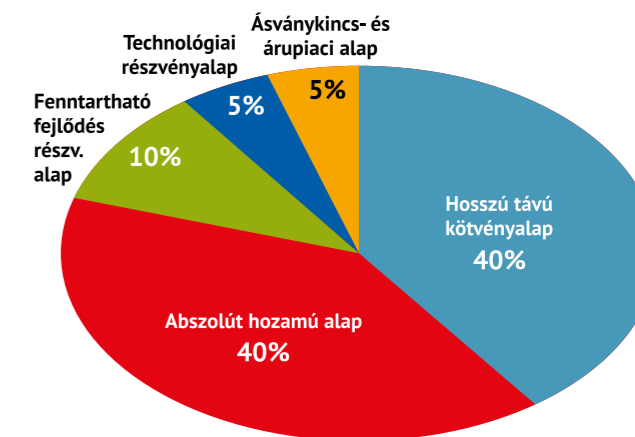
Kezdeti portfólió kialakítása

Amikor egy előre meghatározott összeggel kívánunk befektetést indítani, azt a tőkét úgymond soha ne tegyük fel egy lapra. Sokkal inkább igyekezzünk egyszerre többféle pénzügyi eszközt (részvényt, kötvényt, befektetési alapot) a céljainknak megfelelő logika mentén birtokolni. A portfólió szó sok területen használatos, pénzügyekben egyfajta „kosarat” jelent, ami a befektető által birtokolt különböző típusú (hozamú, kockázatu stb.) értékpapírokat és más befektetési eszközöket tartalmaz.

A portfólió létrehozásának elsődleges célja a kockázatmegosztás és a kockázatok csökkentése. Az optimális portfólió egyénenként más és más, de ennek a három kritériumnak mindig meghatározottnak kell lennie: a megtakarítás célja, a befektetés tervezett időtartama, az elviselt kockázat mértéke.

A kialakított portfóliónknak a céljaink elérését kell biztosítania. Ezáltal a tanácsadókkal folytatott közös munkánknak a piaci változásokból eredő kockázatok kezelésére kell irányulnia. Egy felelősen gondolkodó ember napjainkban nem engedheti meg magának a passzivitás luxusát. Nem létezik olyan előre meghatározható optimális portfólió, amely minden piaci körülmény esetére a legjobb megtérülést biztosítja. Ezért sokkal fontosabb, hogy a portfólió gerincét, olyan befektetések képezzék, amelyeknek a következő 10-25 évben a piac is meghatározó szerepet tulajdonít. A kiemelkedő hozamok realizálásához elkerülhetetlen továbbá a személyes közreműködésünk. Könnyíthetünk a dolgon, ha már az elején meghatározzuk a portfóliónk kezelési szabályait és azokat következetesen betartjuk.

A kezdeti portfóliónak, egy óvatos, kockázatkerülő eszközfelosztást alakítottam ki. A befektetésre szánt tőke 80%-át biztonságosnak tartott eszközökbe helyeztem és csupán a 20%-át részvény alapokba.



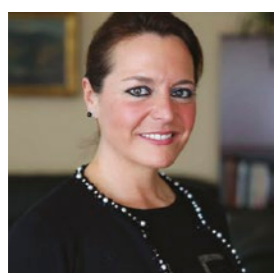
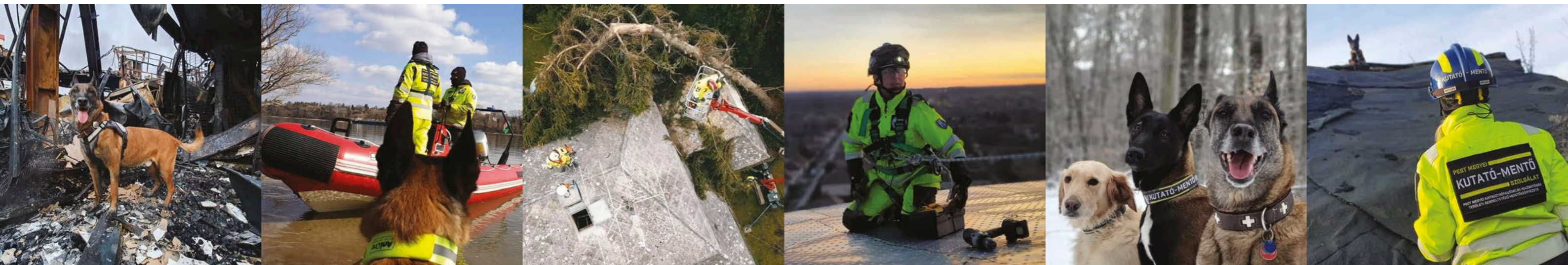
Mi történhet a legrosszabb esetben?

A biztonságos rész az abszolúthozamú alapokkal hozhat mondjuk 10%-ot, ami a teljes portfólióra vetítve éves 8% hozamot jelentene. A részvényalapok árfolyama extrém esetekben, akár 40%-ot is csökkenhet, láthattunk ilyen tavaly is. Számoljunk ezzel egy kicsit. Ha a portfóliónk 20%-os része elszenved egy 40%-os értékcsökkenést, az a teljes portfólióra vetítve, csupán 8%-os időszaki árfolyam kockázatot jelent. Tehát egy ilyen szélsőséges esetben, ennek a portfóliónak az adott időszakban 0%-os lenne az értékváltozása. Optimális esetben a biztonságosnak tartott, kiszámíthatóbb eszközök árfolyam emelkedése védelmet biztosíthat a tőkénk számára. Így annak egy részét kockázatosabb, de magasabb hozammal kecsegtető eszközbe helyezhetjük.

Milyen hozamot biztosíthat a 20%-os részvény súly?

Ha a tavalyi árfolyam emelkedést veszem alapul, akkor a részvény alapok esetében 50% feletti teljesítményről beszélhetünk. Tehát ennek a portfóliónak a teljesítménye meghaladná a 18%-ot. Kiemelném, hogy a tanácsadóval folytatott közös munkával, a kockázatokat tovább csökkenthetjük és növelhetjük az éves hozamunkat is. Bika piaci környezetben, a részvények súlyát emelhetjük, míg egy negatív hangulatú piac esetében, csökkenteni tudjuk azt. Ha részesei vagyunk a folyamatoknak, úgy a bizonytalanságot jelentő, ismeretlen jövőbeli események kockázatait is mérsékelhetjük.

A következő részben, a jelen gazdasági eseményekről, a jelenben alkalmazható stratégiákról fogok írni. ■



Pest Megyei Kutató-Mentő Szolgálat

Vítályos Eszter • Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár

Bizonyára sokan vagyunk úgy, hogy amikor azt halljuk, valaki eltűnik, összeszorul a gyomrunk. Hogy tűnhet el valaki, mért tűnik el, hol lehet, mi lehet vele? Egyáltalán, mit lehet tenni, hogy megtalálják? Egy legutóbbi gyomor összeszorulás agyálásom közepette, arra gondoltam, utána járok, hogy ha ne adj' Isten egy kiránduláson letérek a kijelölt ösvényről és elveszek, kik azok, akik utánam erednek? Elmentem hát Szentendrére, ahol a Pest megyei Kutató-Mentő Szolgálat központja található és leültem beszélgetni a csoport vezetőjével, Balázs Lászlóval.

- Mit kell tudni a Pest megyei Kutató Mentőkről?

Mindig azt szoktam mondani, hogy a PMKMSZ egy olyan igazi problémamegoldó csapat, mint amit a filmekben szoktunk látni. Minket akkor hívnak, ha valaki nagy bajba kerül és a megmentéséhez valami különleges tudásra van szükség. A rendőrség, a vízirendészet, a katasztrófavédelem, vagy a mentőszolgálat riaszt minket ezekre a feladatokra. Közhasznú alapítványként áldottuk meg a szervezeti formánkat és így is működünk 2006. óta. A csapat gerincét egy kb. 20 fős szakember gárda alkotja, de összesen 35-en dolgoznak nálunk.

- Milyen a fizetés?

Nálunk mindenkit önkéntes. Vagyis nincs fizetés. Öröm van, amikor sikerül a mentés. És ezek az élmények bizony egy életen át elkísérnek. És bizony ez több annál, mint

amit ki lehetne pénzzel fejteni. Ezen sokszor szoktak csodálkozni az emberek, de ez csak Magyarországon számít érdekességnek, mert szerinte a világon ezek a csapatok majdnem mind önkéntes szerveződésből alakultak. Egy-egy régióban, ahol több a túrázó, vagy akár a fürdőző, ott a lakosok felismerték azt, hogy a közösségnek tennie kell azért, hogy ne a balesetek magas száma miatt kerüljenek be a hírekbe. Összeszerveződtek és az adott közösséget körülvevő vállalkozók, vagy az állam támogatását élvezve egy működőképes modellt hoztak létre. Lelkes emberek szaktudással, helyismerettel a leghatékonyabb segítők ezekben a helyzetekben.

- Milyen jellegű mentőfeladatokat látnak el elsősorban?

Azt nyugodtan kijelenthetjük, hogy talán a barlangok kivételével mindenhol megfordulunk, mert ahol ember jár, ott baleset is történik. A barlangokban járók szerencsés helyzetben vannak, mert ott egy régóta működő és kiváló szervezet a Magyar Barlangi Mentőszolgálat tevékenykedik. De mi is jelen vagyunk földön és az alatt, vízen és vízben és a levegőben is. Alapvetően eltűnt személyek mentőkutyás, vagy eszközös felkutatása a fő feladatunk - de furcsa lenne, hogy ha a megtalált embert ott hagynánk, és nem kezdenénk meg a mentését, így ezzel a képességgel is rendelkezniük kell minden körülmény között. Sokat kérdezik tőlünk, hogy kötéltechnikával is mentünk-e? A válasz az, hogy ha nincs

más megoldás, akkor igen. Ez nálunk 99%-ban azt jelenti, hogy a sérültet kötélbiztosítással hozzuk le, vagyis a meredek hegyoldalon kötélpályát építünk ki, amibe lehet kapaszkodni, illetve a sérültet szállító hordágyat leengedni. Szóval ez azért nem az a klasszikus tévés jelenet, hogy egy sziklafalon lógva mentjük meg a túrázókat. Nálunk nincsenek is igazán ilyen helyek, vagy ha vannak, nem járhatók.

Ha bonyolult kötéltechnikai beavatkozásról van szó, akkor még az is előfordulhat, hogy a Barlangi Mentő Szolgálatot kérjük fel arra, hogy kapcsolódjon be, mert a barlangokban szerzett rendkívül értékes tapasztalataik, sokszor hatalmas segítség a felszínen is. Rendelkezünk különleges járművekkel is, melyek segítségével ezeket a nehezen megközelíthető helyszíneket valahogy mégis el tudjuk érni. Ezek leginkább quadokhoz hasonlóak, de igazából átalakított, hihetetlen terepjáró képességgel rendelkező járművek, melyekre hordágyat tudunk rögzíteni és szakfelszereléseket, szakembereket tudunk a helyszínre eljuttatni.

Dolgozunk a föld alatt is, hiszen számtalan esetben segítünk a rendőrségnek különböző bűncselekményben áldozatul esett személyek felkutatásában és kiemelésében. Vannak olyan speciálisan képzett kutyáink, akiknek az orra nem csal ezekben a szomorú helyzetekben sem. A víz az egyik nagy kedvencünk. Azt tudni kell, hogy talán a legbüszkébbek arra vagyunk, hogy a Duna szentendrei ágában üzemeltetünk egy mentőhajót, ami arra hivatott, hogy a vízen bajba kerülők segítségére siessen.

- Segítik a munkájukat más társszervek?

A Dunai Vízirendészeti Rendőr-kapitányság az egyik legjobb együttműködő partnerünk és mi igyekszünk segíteni az ő munkájukat, de mindezt az ő koordinációjuk alatt tesszük. Ezt nem úgy kell elképzelni, hogy mindenkit kimentünk, aki a Dunán bajba kerül, mert ez a vízirendészet feladata, de nagyon

sok olyan helyzet van, amikor mi is bekapcsolódunk. Pl. ha egy autó elsüllyed a folyóban, akkor annak a kiemelésében részt veszünk, vagy a mindenki által ismert Hableány tragédiáját követő keresési és kiemelési munkálatoknál is jelen voltunk. Vannak hajóink, búváraink, szonár berendezéseink. Mi pont annyira akarunk jelen lenni, amennyire szükség van ránk egy adott szituációban.

Egyre hangsúlyosabb terület a levegő, hiszen manapság a drónok kiemelt szerepet kapnak egy-egy személykeresés során, így mi is rendelkezünk a legmodernebb ilyen eszközökkel. Ezekkel tudjuk segíteni a rendőrség és a katasztrófavédelem munkáját. Talán a legtöbben a mentőkutyáink miatt hallanak rólunk. Ők a legnagyobb segítség a mi munkánkban. 18 kutyus dolgozik a feladatok megoldásában, így az előbbi taglétszámot is módosítanom kell. 35 kétlábú és közel 20 négy lábú kollégám van.

- Hogyan lesz valakiből kutatómentő? Ön miért választotta ezt a hivatást?

Az én utam idáig kalandos, de talán sorszerű volt. Nekem minden a vízimentéssel kezdődött. A Vízimentők Magyarországi Szakszolgálat volt az a szervezet, ahol megismerkedtem a jövőmmel. Mivel a vízimentés többnyire szezonális munka és én imádtam a kutyákat, így hamar kitaláltam, hogy nekem ez lehet az utam. Így bekerültem a Fővárosi Tűzoltóparancsnokság Mentőkutyás Szolgálatához (most FKI). Ott ismerkedtem meg részletesen a szakmával és ott alakult ki bennem a gondolat, hogy ezzel szeretnék foglalkozni. Mindenkinek más az útja idáig, de a cél ugyanaz. Professzionálisan, hatékonyan segíteni másokon. Mi nem csak ott akarunk lenni ezekben a helyzetekben, hanem szeretnénk, hogy úgy gondoljanak ránk a hivatásos kollégák, hogy van értelme a jelenlétünknek.



- Melyik volt a legizgalmasabb, maradandó esete, amit megosztana?

Évente mintegy 150 alkalommal segítünk az együttműködő hivatásos szervezeteknek. Több, mint ezer ilyen bevetéssel a hátam mögött ennél a kérdésnél csak úgy keringenek az emlékek. Talán egy megmentett 92 éves idős asszony esete, ami a legjobban belém égett. Napokig küzdöttünk a megtalálásán, és amikor 3 nap után félve közelítettük meg, mert az erdő mélyén feküdt, akkor láttunk egy valódi csodát. Mivel gyermekként cserkész volt, így emlékezett rá, hogy ha avarral betakarja magát, akkor az jó hőszigetelő és így nem hűlt ki a hűvös éjszakákon, amíg keressük. A kutyák vezettek a nyomára minket, így megtalálása után rögtön közös kutyás fotók készültek. Jó emlék és jó visszacsatolás, hogy van értelme a munkánknak.

- Közeledik a nyár. Ilyenkor mindenki, aki csak teheti, kimegy a szabadba, legyen az strand, erdő, vagy hegyek. Mikre érdemes és kell is oda figyelni ilyenkor?

Lehet, hogy elcsépelet mondat, de tisztelni kell a természetet! Sokszor kerülhetünk olyan szituációba, ahol a felkészültség életet menthet. Mi arra kérünk mindenkit, hogy tervezzen, gondolkodjon, és ha lehet, akkor ne egyedül induljon útnak. Aki kirándulni megy, az tervezze meg az útvonalát, ismerkedjen meg az útvonal nevezetes pontjaival. Mondja el valakinek, hogy mikor indul, hova megy és mikor érkezik vissza. Legyen feltöltött mobiltelefon nála és 24 órára elegendő étel és ital. Ha ezek megvannak, akkor nagy baj nem történhet. Magyarország nem a dzsungel, így, ha el is tévedünk, akkor is néhány órán belül lakott területre juthaunk.

- Lehet csatlakozni a Szolgálathoz? Mit mondana azoknak, akik kedvet kaptak és késztetést éreznek arra, hogy profi mentőkké váljanak?

Nyitottak vagyunk az új emberekre, de az sem titok, hogy a mi munkánk nem mindenkinek való. Furcsa időpontokban, furcsa helyszínekre megyünk. A sok-sok jelentkezőből éves szinten 1-2 ember marad végül velünk, így ez a szám tükrözi a munkánk legfőbb nehézségét, a kiszámíthatatlanságot is. Sokszor éjjel, hidegben indulunk el, ami nem mindig élvezet. Jelentkezni a www.kutato-mento.hu weboldalon található elérhetőségeken keresztül lehet.

- Lehet Önöket támogatni valahogy?

Mi egy közösségi finanszírozásban működő szervezet vagyunk. Magánszemélyek, cégek adományaiból, adó 1%-ból és az általunk elvégzett térítéses munkáinkból megtermelt forrásokból üzemeltetjük a Pest Megyei Kutató-Mentő Szolgálatot. Indulunk pályázatokon, de normatív állami támogatásban nem részesülünk. Minden segítségre szükségünk van, hogy ezt a rendszert, ezzel az eszközparkkal hosszútávon fent tudjuk tartani. Mindig azt mondjuk, hogy ha lenne néhány ezer ember, akik csak havi 1000 Ft-tal segíti a munkánkat, akkor minden megoldódna. Ezen dolgozunk nap, mint nap, hogy megteremtjük ezt a támogatói kört magunk köré.

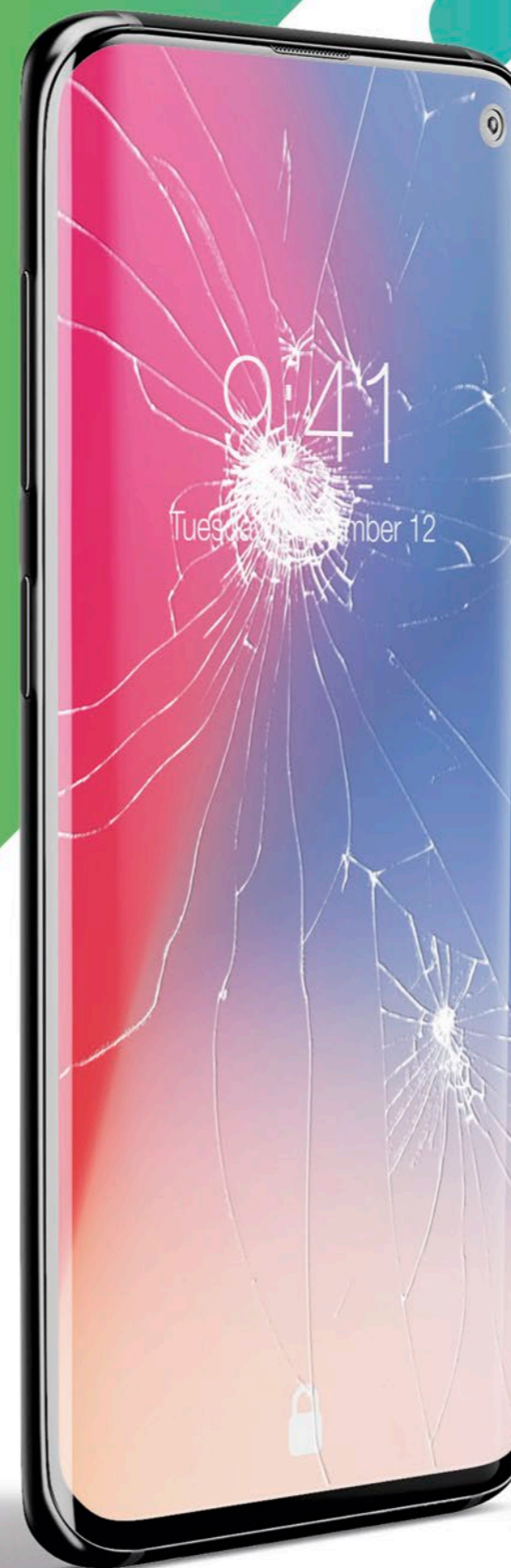
Megjegyzés:

Most, amikor elindultam a beszélgetés után hazafelé, azt éreztem, hogy az a szó, hogy eltűnt, már nem kavar fel annyira. Ez a beszélgetés úgy érzem, valamelyest megnyugtató. Hiszen persze, ha baj történik az emberrel, aggódunk. De ha jobban belegondolunk, miért kellene annyira rettegnünk, hiszen ha tisztában vagyunk azzal, hogy ilyen elhivatott és bátor emberek dolgoznak értünk, a biztonságunkért, akkor már közel is vagyunk a teljes megnyugváshoz. Főleg, hogy eldöntöttem, én bizony minden hónapban rájuk szánom azt a bizonyos 1000 forintot...



**A LEGTÖBBET NEKED.
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.**

**MOST
MOBILSZERVIZ**



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

„Mert minden a nők körül forog!”

Azt mondják, minden sikeres férfi mögött áll egy nő, aki segíti, szeretetével támogatja és erőt ad neki. Mi ezzel nem értünk egyet. Szerintünk ugyanis minden férfi mögött több nő is áll.

Édesanyák, nagymamák, nővérek, húgok, feleségek, barátnők határozzák meg a férfiak életét. Életet adnak, felnevelnek, szeretnek, inspirálnak – és nem mellékesen ők hozzák meg a családon belüli döntések java részét, még ha ezt mi férfiak nehezen is fogadjuk el.

Egy tréfás megjegyzés szerint lehetsz te tábornok, vezérigazgató, vagy akár államelnök, ha édesanyád rád szól, hogy miért nincs rajtad papucs, hát füled, farkad behúzza szaladsz érte. A görög mitológiából, Paris almája óta tudjuk, hogy egy hölgy háborúkat is kirobbanthat. „A gyengébbik nem” – mondjuk rájuk, miközben tavaly Dél-Amerikában egy hatvankilós ketrecarcos lány úgy elagyabugyálta három megtermett támadját az esti utcán, hogy azok kórházban kötöttek ki. Persze azért a női kazánkovács legalább annyira ritka, mint a férfi óvónő.

Szállodánkban mindig is különös tisztelettel és szeretettel fogadjuk a kislányokat, a nagylányokat, az asszonyokat, az anyákat, a nagymamákat, jöjjenek akár egyedül, akár párosan vagy éppen családotul. Különösen így van ez a mostani „újranyitás” alkalmával. Jöjjenek hozzánk akár egyedül, akár párosan, családotul vagy baráti társasággal, régi és új szolgáltatásaink egész sorával várjuk őket.

A járvány második hulláma miatt újabb öt hónapig zárva voltunk, ám ezalatt sem tétlenkedtünk. Tovább képztük magunkat, fúrtunk, faragtunk, festettünk, tapétáztunk, építettünk, színpittettünk. Minden munkát elvégeztünk a Házon, amit csak tudtunk, és még a napkollektorokat is újakra cseréltük. Most azonban itt az idő, hogy újra vendéglátóskká váljunk!

Önmagunkat dicsérni nem nagy kunszt, mi ezért inkább azt szeretjük, ha Vendégeink dicsérnek minket. Az elhivatott és barátságos személyzetet, nemzetközi hírvé konyhánkat, a kényelmet, a kiszolgálás minőségét és persze a panorámát. Az Ő szavazataikkal nyertük el 2018-ban az Év Hotele verseny országos első helyét is, amire különösen büszkék vagyunk. Ha már voltak nálunk, ismernek minket. Ha még nem, jöjjenek el és éljék át a Silvanus érzést! Azt a feledhetetlen hangulatot, amikor teraszunkon ülve, egy langyos nyári estén lenéznek a Duna ezüst kanyarulatára, miközben a Pilis erdő borította lankáit körös-körül sejtelmes fényben fűrészi a holdsugár.

Ilyenkor nem kellene szavak. Elég egymásra nézni, miközben az asztalon álló gyertya lángja meg-meglobbanva játszik az apró árnyakkal... Ezt látni és érezni kell!

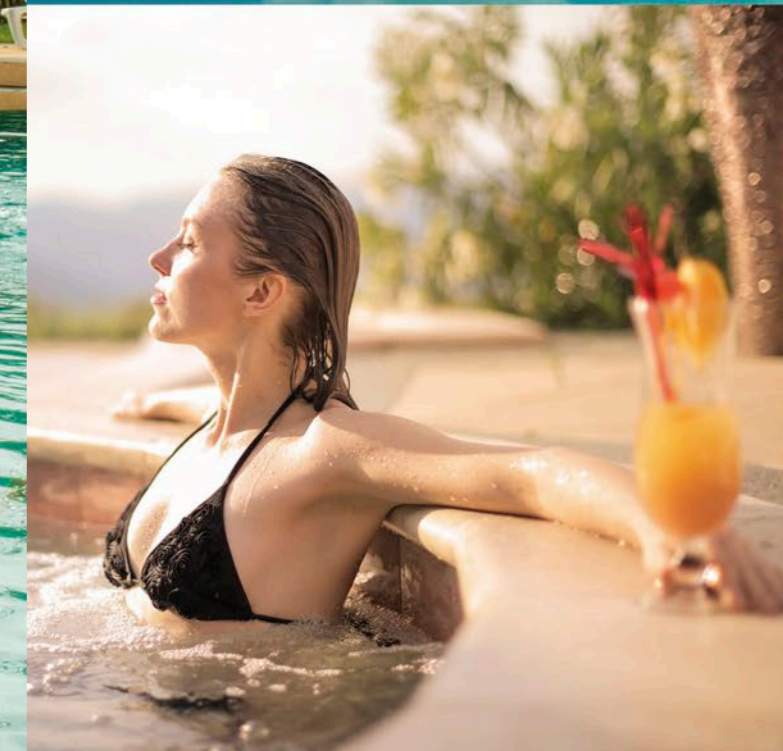
Ha pedig elbizonytalanodnának, hogy mihez is kezdjenek az itt töltött napok alatt, forduljanak profi programszervező kollégánkhoz, aki időről időre még minket is képes meglepni páratlanul izgalmas ajánlataival.

Hölgyeim, a Hotel Silvanus készen áll arra, hogy fogadja Önöket és kedves Családjukat. Mert a csodálatra méltó női nemnél csak egy nagyszerűbb dolog van: a női „igen”.



HOTEL
SILVANUS
VISEGRÁD

BIOENERGETIKAI KÖZPONT
SZÍVEL ÉS LÉLEKKEL.



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