

II. évfolyam / 6. szám
2021. JÚNIUS

Életrajz

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Christian Eriksen
Labdarúgó EB2020

Egy kicsit meghalt,
de most mosolyog,
mert abban a
pillanatban
profik vették
körül



LEGELŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



4.
Interjú Prof. Dr. Gál Jánossal



10.
Vendégünk Sirkó Anna



16.
Kisokos a szívünkéről



18.
Szívbarát édességek



22.
Szívkoszorúéren végzett katéteres beavatkozások



26.
Diéta mítoszok, tévhitek, félreértések



28.
Az év irodája 2020



32.
Pénzügyi tervezés



36.
Ürömi Duhajdombi Állatotthon

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

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BÁZIS CAFÉ INGATLAN & ÜZLETRESZ

EXKLUZÍV PROPERTY

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

LEGELSŐSEGÉLY ALAPÍTVÁNY

Kiadó: Legelsőségély 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.



Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Június. Lassan július. Ezerrel tombol a nyár. Maszk még itt-ott, a járvány számai sokkal szebbek, a nyári célországok egymás után nyitnak, az M7-es pénteken már a régi, szinte hiányzó formáját hozza.

Elindult a, már egy éve várt, EB 2020 is. Végre nézők a helyszínen és milliók a tv-k előtt.

Győzelme, bravúrok, irgalmatlan gólok és minden, ami izgalom a fociba sűrítető... ennek indult, ezt vártuk...

Nem hiszem, hogy bárkinek is kimaradt... a Finnország-Dánia mérkőzés, amely már a kezdet kezdetén nem csupán a fociról szólt...

Olyan képek, amiket láttunk már, de soha nem szeretnénk többet látni sportpályán sem - de leginkább sehol sem.

Három kép, mint az oktató előadásainkon: az első a sportoló, aki felkészülten, egészségesen, mosolyogva a győzelemre készül, majd a

következő pillanatban mozdulatlanul fekszik... konkrétan élettelenül... mint az előadásunkon, amikor próbáljuk sulykolni, tudatosítani, BÁRMIKOR és BÁRKIVEL megtörténhet. A harmadikon a döbbsétek tekintetek és a segíteni akarás egy képen, mint az oktatófilm következő kockáin, hívj segítséget, beszélj hozzá, szabadítsd fel a légutat...majd kezd meg az újraélesztést...

Hibátlan reakcióidővel, pontosan és magabiztosan...egy stadionban, élőben milliókkal a tv előtt!

Az élet által rendezett spontán bemutatóm még arra is telt az emberi maximális figyelemből, hogy a játékosok sorfalat állítottak társuk és a mellette dolgozó orvosok takarására.

Így csak az képes segíteni, akinek a teljes mozdulatsor a kisujjában van...aki valóban megtanulta, hogy BÁRMIKOR és BÁRKIVEL!!!

Azt csak remélni merem, hogy a happy end ellenére mindenkire hatással lesz az a néhány pillanat, a feszültség hosszú percei.

Láttuk Ronaldo Coca-Colás jelenetét, a hatás több milliárd dollár mínusz a tőzsdén másnap... láttuk Eriksen hidegrázós perceit, és remélem a párhuzamot, hogy ebben az esetben is érezhető lesz a hatás, ebben a témában is segít a sport, a hatalmas élő nyilvánosság, a felvilágosítás az oktatás tömeges akarása terén.

A magunk nevében kívánunk teljes felépülést Christian Eriksennek, és gratulálunk Simon Kjær dán csapatkapitányának ahhoz a lélekjelenléthez, amit leginkább tanítani lehet.

Nem sokkolkol a magyar statisztika újbóli felidézésével, szerintem mindenkinek bevésődött, és akinek kellünk, örömmel megyünk mindenkihez tanítani!

Felszabadult pihenést, jó nyaralást kívánunk mindenkinek!



A Legelsőségély 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

Akinek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

A koronavírus margójára

Avagy az emberek, akik a munka dandárját végezték/végzik az intenzív osztályokon.

Interjú Prof. Dr. Gál Jánossal a Magyar Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Társaság elnökével, a Semmelweis Egyetem Aneszteziológiai és Intenzívterápiás Klinika igazgatójával

*Készülj a legrosszabbra,
de bizz a legjobban!*



A professzor úrral Alapítványunk elindításakor alakult ki szorosabb kapcsolatunk. Mivel a Semmelweis Klinika oktatási tevékenységében a profi szakemberek képzésén van a fókusz, örömmel fogadta Alapítványunk kezdeményezését, hogy civilek (felnöttek és gyermekek) oktatásával a társadalmi felkészítéssel és segíteni tudás készségének növelésében együttműködjünk. Ennek érdekében kuratóriumunk tagjait is megfelelő képzésben részesítették az SE AITK Szimulációs Központ vezetőjével, Fritúz Gáborral. Alapítványunk oktatásai azóta is a Klinika tematikája és protokollja szerint zajlanak.

Beszélgetésünkre a 3. hullám csúcsának másnapján került sor - a közélet azóta sok tekintetben visszatért a régi kerékvágásba, de témánk napi aktualitása most is érvényes. Sok kérdés fogalmazódott meg bennem a krízishelyzettel és az orvosokkal kapcsolatosan, akik a „frontvonalon” dolgoznak.

Hogy éli az életét a klinika igazgatója? Hiszen mégis csak ő felel a hétköznapi emberek életéért egy team élén. Hogyan éli meg azt, hogy ő felel a vezetése alatt álló, az emberek életéért emberfeletti küzdelmet vívó egészségügyi dolgozók élet- és munkakörülményeiért, szakmai irányításáért? Hogyan gondolkodik a

kialakult helyzetről egy olyan orvos-vezető, aki döntések sokaságát kényszerül hozni nap, mint nap, 24 órában? Hogyan élnek, dolgoznak az osztály orvosai?

Mind fizikailag, mind pszichikailag óriási a terhelés az intenzíven dolgozó orvosok, ápolók, asszisztensek és minden kórházi dolgozó számára.

Rettenetesen fáradt mindenki. Egy olyan világjárványba csöppentünk, amilyen 100 éve nem volt. Ez olyan helyzet, amire a világ nem volt felkészülve. Egy világjárvány, amelynek fontos megkülönböztető jellegzetessége, hogy pillanatok alatt elterjed. A repülővel való gyors közlekedés miatt akár 1-2 héten belül átkerülhet egyik földrészről a másikra. A korábbi járványok esetén 2-3 év is eltelt, mire a távolabbi földrajzi helyeket elérte.

Ha a betegszámot nézzük - megsokszorozódott. Volt olyan ügyeletünk, amikor egyszerre 18-20 intenzív ellátást igénylő beteg érkezett egy olyan osztályra, ahol hétköznapi esetben 3-5 beteget látnak el. A számok szerint, a kórházba kerülő betegek 20-25 %-a szorul intenzív ellátásra és az összes beérkező beteg 10 %-a igényel gépi lélegeztetést. A Magyarországon, egy időben lélegeztetett betegek száma normál körülmények

között, általában 4-500 között mozog. Az elmúlt másfél évben előfordult, hogy ez 1600 főre emelkedett.

A nővérek 3 műszakban dolgoznak, nincs hétvége, nincs szabadság sem az orvosnak, sem a szakdolgozóknak. Mindig elérhetőnek, behívhatóknak kell lenniük. Ez teljesen új helyzet elé állított bennünket.

Ezt tekinthetjük általános helyzetnek az összes magyarországi kórházzal, klinikával kapcsolatosan?

Az összes intenzíven óriási terhelés van. Sőt, növekednie kellett az osztályoknak. De ez most a világon mindenhol így van.

Én az aneszt-intenzív szakterületen dolgozom. Fontos kiemelni, hogy ez a kettő egymáshoz nagyon közel álló, de mégis külön tudomány. Magyarországon általában össze is kapcsolják ezeket és egy területként kezelik. Ebben a járványban a frontvonalba sajnos az intenzív terápia került. Óriási próbatétel, amikor az emberek intenzív osztályra kerülnek. Az elmúlt másfél évben igazi nagy nyomás nehezedett fizikálisan és pszichésen egyaránt ezekre az osztályokra. Ekkora kihívást soha nem éreztünk. Pedig az orvoslásban a lehető legerősebben trenírozottak az intenzíves kollégák a stresszhelyzetre, az éjszakai fizikai mun-

kára, a fokozott testi-lelki megterhelésekre. Tehát egy nagyon erősen edzett csapattal dolgozunk.

Ars poétikám: Készülj a legrosszabbra, de bizz a legjobban!

(Itt jegyzem meg, hogy a pár perccel ezelőtti ólom nehézségű fáradtságnak már nyoma sincs! Azt érzékelem, egy pillanat alatt váltott át a professzor úr vezető-orvos-szakemberré, aki már a szavaival is képes óriási erőt, kohéziót sugározni).

A Covid-járvány, egészségügyi szempontból, ezt a részleget terhelte meg legjobban, mert tömegével jöttek a súlyosabbnál súlyosabb esetek. Ezeknek a betegeknek azonnal gépi lélegeztetés vagy támogatás kellett. Most már több hullámról beszélünk, a harmadik hullám lefelé ívelő szakaszának kezdetén vagyunk. Elvileg a hullámok között normális körülmények között adódik egy „kis pihenő”. De csak a társszakmáknak! Vannak olyan területeken dolgozó kollégák, akik a csúcshullámban nem fáradnak el annyira, mert a kórházak alaptevékenysége korlátozás alá került. Pl. műtétek, napi kisebb beavatkozások, alapbetegségek ellátása stb. Ők a csúcs után, az elmaradt (elektív) műtétek pótlásában, várólistákon lévők ellátásában végzik a munka dandárját. Hiszen egyéb betegségek is vannak, nem csak a Covid. Nekik van gyengébb és erősebb szakasz a munkájukban. Mi viszont a csúcst követően átváltunk aneszteziológusnak. Sokan nem tudják, hogy aki tegnap az intenzíven ellátta a beteget, életet mentett, másnap (az elvileg „kis pihenő” szakaszában) már aneszteziológusként újra a műtőben van, mert a műtétek-nél, beavatkozásoknál, ellátásoknál is feladata van. Vagyis amikor alábbhagy a járvány, akkor sincs idő pihenni, mert jön az újabb nehezítés az elektív műtétek miatt, amihez kell az anesztézia. Így, nem, mint intenzíves, hanem mint aneszteziológus lépünk be újra a

műtőbe, hiszen nélkülünk nem lehetnek ezek a műtétek sem, újra ugyanazokra a kollégákra van szükség.

Egy és ugyanaz az orvos egyik pillanatban intenzíves, másik pillanatban aneszteziológus!

A magam részéről ezt tartom a legveszélyesebbnek, s ez számunkra a legnagyobb kihívás. Mi több mint egy éve folyamatosan, állandó megterhelés alatt vagyunk. Ideértve a frontvonalban dolgozó orvosokat, nővéreket, szakdolgozókat. Több mint egy éve szabadságra sem mehetett senki. A félelmem az, hogy akár kiégéshez és elvándorláshoz is vezethet ez a helyzet. Tegyük fel, hogy jön egy újabb járvány. Kik fognak kiesni? Nagy valószínűséggel a frontvonalban lévők! Ezzel a problémával foglalkozni kell, még mielőtt bekövetkezik! Egy angliai felmérés szerint az ottani orvosok és szakdolgozók ¼ része el akarja hagyni a pályát.

A professzor úr figyelemmel kíséri a nemzetközi egészségügyi foglalkoztatási helyzetet is?

Igen, fontosnak tartom, hogy ismerjük a nemzetközi hozzáállást az aktuális krízishelyzetekhez. Az angliai információk azért is jutnak el hozzám, mert 7 évet dolgoztam az Egyesült Királyságban. 5 évig Londonban voltam, 2 évig az Oxfordi Egyetem Klinikájának Intenzív

Osztályát vezetem. Így természetesen nagyon erős kapcsolatom maradt az intézménnyel, s folyamatosan kapom az adatokkal.

Van ennek a problémának a megoldására javaslat, kezdeményezés?

Ez egy nagyon jó és nagyon nehéz kérdés. Az intenzíves szakma mindig kiemelt terület volt. Ez a bérezésben is megnyilvánult. Intenzíves pótlékok, kiemelt ügyeleti díj, hosszabb pihenő idő biztosítása. Így ismeri el az orvostársadalom és a szakma-politika, hogy aki az intenzív ellátásban dolgozik, az hiány területen van és rendkívüli terhelés esik rá. Véleményem szerint azzal lehet megtartani embereket, hogy megadjuk a megfelelő időt a pihenésre, regenerálódásra és megadjuk a megfelelő anyagi és erkölcsi elismerést. Ha ebből a hátról bármelyik hiányzik, hosszútávon nem fog megfelelően működni a rendszer. Jelen esetben a pihenés nehezen oldható meg, hiszen a korábban elmondottak szerint egyik szerepből a másikba lépünk át szünet nélkül. Az anyagi megbecsülés területén, nagy örömmünkre, a többi terület fizetését megemelték, a pótlékokat egységesítették. Bízom benne, hogy a mi szegmensünk bérezését is sikerül rendezni. Természetesen nagyon sokat jelent számunkra a társadalmi, erkölcsi megbecsülés, a hétköznapi emberek visszajelzései is.





Mit tehet egy ilyen helyzetben egy felelős vezető?

Folyamatosan tartom a kapcsolatot az egyetem vezetésével, jelzem a problémákat a szakma-politikai vezetésnek írásban és szóban egyaránt. Jelenleg a legnagyobb kihívás, hogy valamilyen formában biztosítani kell a dolgozók pihenését! Nekem, mint vezetőnek a legfontosabb feladatom, hogy ezt a csapatot a frontvonalban tudjam tartani úgy, hogy mindenki a maximumot hozza ki magából és a többiekéből is.

Visszatérve arra az információra, amit Angliáról hallottunk, ezen az osztályon érzékelhető a pálya elhagyás, fluktuáció?

Az én osztályomon stabilan itt vannak a munkatársaim. Két dolog áll a háttérben: egyrészt az erkölcsi tartásuk (az orvosok nem hagyják ott a beteget, főleg nem akkor, amikor járványban vagyunk), ebben a krízishelyzetben nem fog egy aneszteziológus-intenzív felállni és elmenni. Másrészt egy nagyon erős, összetartó csapat van nálunk az AITK-n, egymásért is dolgozunk. Másik fontos feladatom, hogy biztosítsam, hogy ugyanolyan színvonalú ellátást kapjanak a magyar betegek, mint bárki más a világon, németek, osztrákok, amerikaiak. Szakmailag teljesen benne vagyunk a világ vérkeringésében, s a gyógyulási adataink szerint megálljuk helyünket a világban.

Sokan nem is gondolnak rá, de állandóan változik a szakmai tudásunk is, hiszen semmilyen ismeretünk nem volt eddig erről a vírusról. Egy évvel ezelőtt még az volt a protokoll, hogy aki nincs jól, azonnali invazív gépi lélegeztetéssel (tubus segítségével, intubációs eljárással) kell kezelni. Tilos volt a maszkos gépi lélegeztetés. Közben gyűltek a tapasztalatok, s ezekre támaszkodva ma már, amíg lehet, igyekszünk elkerülni az invazív lélegeztetést, mert így nagyobb a túlélési esély. A maszkos eljárás alkalmazása óriási szakmai tudást, humán erőforrást és odafigyelést igényel. Állandó kontaktus szükséges a beteg és a gyógyítók között.

A gyógyítói feladatok mellett még számos szinten kell helytállnia. Így pl. az egyetemi operatív törzs napi ülésén részt venni.

Igen, ez nagyon fontos, mert szükséges a gyors információáramlás, a stratégiák kialakítása, dinamikus váltása. Van, hogy napokon belül kell változtatni a taktikai hozzáállást. Hozzánk tartozik a Honvéd Katasztrófa és Rendvédelmi Tanszéki csoport is. Ezek a szakterületek össze kell, hogy fonódjanak. Ráadásul vészhelyzetben teljesen másként kell irányítani.

Hogyan tud egy átlagember felelősen részt venni a krízises időszakokban? Hogy tudunk a szakemberek segítségére lenni?

Minket azzal tudnak segíteni, ha betartják a járványügyi rendelkezéseket, s

ha beoltatják magukat. De a járványtól független alaphelyzetben is fontos, nagyon nagy jelentősége van a felelős gondolkodásnak. Kulcsfontosságúnak tartom, hogy **a kórház falain kívül tevékenykedő hétköznapi emberek az olyan civil szervezet segítségével, mint a Legelsősegély Alapítvány, lépjenek egy szinttel magasabbra a társadalmi felelősségvállalás terén. Működjön a civil segítségnyújtást! Hiszen nekünk, orvosoknak, főleg az intenzív osztályokon munkát végző orvosoknak nagyon fontos, hogy növekedjen azoknak az embereknek a száma, akik egy baleset, vagy hirtelen szívhalál esetén a mentők, vagy a szakszerű segítség megérkezéséig fenntartják a testben a keringést. Vagyis kórházon kívül megtörténik az előkészítés, így megnövekszik az esélye annak, hogy megfelelő orvosi segítséggel akár teljes, egészséges életet folytathasson majd az érintett.**

Gál János, a magánember hogy él ebben az időszakban?

Olyan most nincs. Nincs privát idő, nincs pihenés, nincs szabadság, nincs kikapcsolódás, nincs magánélet.

Akkor mi az a technika, amivel ezt az elképesztő energiát, fókuszált figyelmet, belső rendet létre tudja hozni?

Nincs technika. A múltból élek és az adrenalin visz előre. Az intenzív ki fog tartani, mert ki kell tartani. Nincs más alternatíva. Innen mi nem tudjuk más osztálynak átadni a beteget. Csak más osztályok tudják, még utolsó mentvárként hozzájuk irányítani őket. Bízom a vezető társaimban, erre a bizalomra mindannyian rá is szolgáltak. Büszke vagyok rájuk! Megkérdeztem őket, miben tudok segíteni. A válasz: „Hadd, menjek el SZABADSÁGRA!”

Kívánjuk, hogy mielőbb legyen lehetőség a pihenésre, a szabadságra, a privát életre is! ■

AZ ÚJ, ELEKTROMOS ENYAQ iV.

Akár 510 kilométeres hatótávja MAGABIZTOSSÁGGAL TÖLT FEL.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Itt írhatnánk arról, hogy az új, elektromos ENYAQ iV a csúcstechnológiát hozza el, és okos megoldásaival még könnyebbé teszi a mindennapokat. És így is van, de nem ez a lényeg. Hanem az, hogy az ENYAQ iV étellel, élménnyel és magabiztossággal tölt fel az út során. Nem hiszed? Pedig elég csak ránézni. Aztán kipróbálni.

iV

www.skoda.hu

A ŠKODA ENYAQ modellek felszereltségtől függő, kombinált elektromosenergia-fogyasztása: 15,9-16,7 kWh/100 km, CO₂-kibocsátása: 0 g/km.



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

Júliustól igényelhetők a kedvezményes újraindulási kölcsönök

Bár nem saját írás, de van benne részem és büszkén vállalom.

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO • (forrás: magyarnemzet.hu, szerző: Nagy Kristóf)



Lezárul a gazdaságvédelmi akcióterv, a járvány elleni védekezés szakaszából átléptünk a gazdaság újraindításának időszakába. Ehhez új pénzügyi programokra van szükség, tovább támogatva a vállalkozásokat.

A Széchenyi-kártya program új, újraindítási, Go! elnevezésű konstrukcióival továbbra is kedvező, fix 0-0,5 százalékos kamatozású, államilag támogatott kölcsönhöz juthatnak a kkv-k – hangsúlyozta lapunk megkeresésére Krisán László.

A KAVOSZ Zrt. vezérigazgatója kiemelte: júliustól az újraindítási hitelprogramok váltják a cégek likviditásának megőrzését támogató kríziskonstrukciókat a Széchenyi-kártya programban.

Krisán László ezt annak kapcsán részletezte lapunknak, hogy Orbán Viktor a Világ gazdaság legutóbbi konferenciáján bejelentette: a költségvetésnek ellensúlyoznia kell a Magyar Nemzeti Bank NHP Hajrá! programjának kivezetését.

Ehhez az állam kedvező, legfeljebb fél százalék kamatozású hitelkonstrukciókat biztosít, amelyek a mikro-, kis- és középvállalkozások újraindítását segítik – jelentette be Orbán Viktor.

A miniszterelnök kiemelte, hogy erre a célra a KAVOSZ Zrt. Széchenyi Kártya Programja a legrugalmasabb eszköz.

Krisán László a részletekről elmondta: a krízistermékek helyett július 1-jétől négy új konstrukciót vehetnek igénybe a vállalkozások, szeptembertől pedig újabb kétféle termékkel bővül a Széchenyi-kártya program.

Júliustól elérhető a Széchenyi Folyószámlahitel Go!, amely kétéves, 0,1 százalékos fix kamatozású, legfeljebb százmillió forintos hitelkeretet tesz elérhetővé a gazdaság szereplőinek.

Szintén rendkívül kedvező kamatozású termékként igényelhető a következő hónaptól a Széchenyi Likviditási Hitel Go!, amely szabadon felhasználható forgóeszközhitel. A maximum hároméves futamidejű hitel kamata fix nettó 0,2 százalék.

Számos hitelcélra használható fel a magasabb összegű, legfeljebb egy milliárd forintig igényelhető Széchenyi Beruházási Hitel Go! és az Agrár Széchenyi Beruházási Hitel Go!. Az újraindulást támogató, maximum tízéves futamidejű hitel kamata a futamidő végéig fix nettó 0,5 százalék. Felhasználható hitelkiváltásra és szinte minden beruházási típusú finanszírozásra.

A legnehezebb helyzetbe sodródott ágazatot segítő Széchenyi turisztikai kártya Go! maximum 250 millió forintos folyószámlahitel-keretet nyújt az érintett szereplőknek, a futamideje akár három év.

A konstrukció szinte teljes egészében ingyenes, vagyis a nettó kamat, illetve egyéb díjtételek mértéke nullaszázalékos, és csupán a nettó kezességi díjat kell a vállalkozásoknak megfizetniük.

Szeptembertől pedig két új konstrukcióval bővül az Újraindítási program – jelentette be Krisán László. A többi hitelhez hasonlóan a Széchenyi Lízingkonstrukcióhoz is kiemelt állami támogatás jár, ezért a termék fix nettó 0,5 százalékos kamattal lesz elérhető.

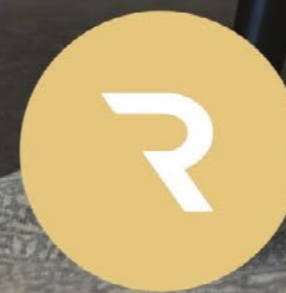
A Széchenyi Önerő Kiegészítő Hitel célja pedig az, hogy a 2021–2027-es uniós programokhoz, pályázatokhoz szükséges önrész a vállalkozások rendelkezésére álljon.

Krisán László emlékeztetett, nincs olyan eszköz, amellyel önmagában kezelhető a válság. A krízisre a TTHPG, azaz a tőke, a támogatások, a hitelek, a pályázatok és a garanciák ötvöseinek ötvözetére adhat választ.

Júliustól igényelhetők a kedvezményes újraindulási kölcsönök. ■

INTERIOR STYLING

Lakberendezés
Kivitelezés
Hitelügyintézés



#egyszerűentökéletem

KART DESIGN

Kecskés Rita lakberendező

www.kartdesign.hu

Telefon: 06 30 930 4402

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

Vendégünk Sirkó Anna

a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színház rendezőasszisztense

Kecskemét nem is kicsi, nem is nagy város. Pont az a méret, ahol a művészet bármely ágában dolgozó, alkotó emberek ismerik egymást. Több intézmény közül a Katona József Színház az, amely gócpontja, „anyaintézménye” a különféle kulturális megjelenési formáknak, színházi előadásoknak, kiállításoknak, gála rendezvényeknek, díjátadóknak, más fontos eseményeknek.

Ha a színházról beszélünk, akkor köztudott, ismert, már-már fogalom a „Sirkó család” neve. Klasszikus családi szerkezet: anya, apa, két gyermek - két leány. Viszont korántsem klasszikus pályákkal.

Mindig érdekelt engem, hogy a szülői minta mit jelent a gyermekek számára és ez különösen izgalmas, ha művész emberekről van szó. Milyen egy neves, mindenki által ismert művész szülőpáros gyermekeként felnőni? Milyen a művészet alkotásába belenőni, milyen az első szárnypróbálgatás még a szülői útmutatások, terelgetések biztonságában, s milyen az önálló művészlét kialakulása? Hogyan lesz lehetséges, hogy ne valaki árnyékában nőjön fel a gyermek, esetünkben ne Sirkó László művész úr lánya legyen a fiatal tehetség, hanem önálló hölgyként, művészként Sirkó Annává váljon.

Csak látásból ismertem, a Kecskeméti Főiskolán járt hozzám órákra. Édesapjával ápolta jó kapcsolatot a családnak, többször együtt is dolgoztunk, a két apa több színházi műben közösen alkotott.

Kíváncsisággal vártam Anna megjelenését az órákon. Természetes, üde, vidám, cserfes, „ficánka” hallgató volt. Saját véleményemmel, amit bátran fel is vállalt. Érdeklődő volt, aktív, de ugyanakkor szerény is. Csoporttársai nem érzékelhették, hogy egyébként neki tapsolnak a színpadon. Viszont a mozdulatain fellépésén jól látszott, hogy bőven van előképzettsége. Azóta is figyelemmel kísérem pályáját, s most szeretném bemutatni érdekes, magával ragadó egyéniségét és a már felnőtt színházi embert, aki ugyan együtt dolgozik szüleivel, de ma már Ő Sirkó Anna, rendezőasszisztens.

Mesélj a gyermekkorodról, a gyökerekről, szüleidről! Melyek voltak azok a történések, állomások, amelyek meghatározták, hogy a színházművészet felé veszed az utadat?

1984.04.13-án születtem Budapesten, a XIII. kerületben, érdekes módon a 13-as szám lett a szerencse számom is. Budapest mellett, Diósdon éltem gyerekkorom legszebb éveit. A faluban mindenki ismert mindenkit, csodálatos időket töltöttünk ott.

Az általános iskolában Zsolnay tagozatos voltam. Ez a módszer lehetővé tette, hogy az alapképzés mellett a furulya, sakk, bábozás, környezetismeret, kémia is teret nyerjen a személyiségfejlesztésben. Így elég hamar kikerültem a konvencionális iskolai keretek közül.

Családunk tagjai hosszú éveken át egymástól távol dolgoztak, ahogyan édesapám mondaná: „szanaszét”. Édesanyám a Víg-színházban volt sűgő, apukám pedig 1986-tól a kecskeméti színház tagja. Végül a család egyesítése érdekében 1997-ben mind Kecskemétre költöttünk.

Ez mutatja azt is, hogy milyen családi környezetben nőttem fel. A vérünkben van a színház, a színház, a művészet. Kicsi korom óta felléptem apukámmal gyermekműsorokban, énekeltem, verset mondtam, majd mikor iskolás lettem, városi és megyei vers- és prózamondó versenyeken indultam. Mivel „izgága” gyerek voltam, érdeklődésem hamar a sport felé fordult. Úsztam, lovagoltam, szertornáztam, atletizáltam, kosárlabdáztam. Hobbij szinten később is mindenféle más sportágat kipróbáltam - a mai napig szeretek sportolni, fontos része az életemnek a mozgás.

Már totyogó koromban jelen voltam a színházban. Sok operettet néztem végig a zenekari árokból, vagy a színpad, a színház más csodás zugaiból. Van is egy kedves történet, amit a kecskeméti „nagy öreg” kollégák ismernek, apukám elmeséléséből.

Kézdy Pali bácsi, a nagyszerű karmester vezényelt és én ültem mellette a karmesteri dobogón. Felemelte a pálcáját és azt kérdezte: Annácska, kezdetünk? - Iden! - feleltem és a zenekar belesapott a nyitányba. Elvárta a zene, a jelmezek, a gyönyörűen éneklő primadonnák és szubrettek és nevetgéltem a táncos komikuson...szóval hamar beszippantott a színház.

Természetesen sokat jártam anyukámmal a Víg-színházba, ahonnan pedig álomszerű emlékeim vannak a legendás Padlás című musicalről, amely akkoriban született, amikor én. Rengegszer láttam, a „Víg” akkori nagyjait: Kaszás Attila, Igó Éva, Méhes László, Rudolf Péter, és sorolhatnám...

Később a West Side Story vált a rajongásom tárgyává.

Azután következett egy jó hosszú „kivonulás” a színházról. Kamasz lettem és azt éreztem, már nem esik jól lámpalázasan verset, mesét mondani, nagyobb volt az izgalom, mint amennyire élveztem volna a szereplést. Ugyanakkor a színházba nézőként továbbra is sokat jártam. Az ültető nének hála, a legjobb helyekről nézhettem a csodát.

Jött a gimnázium. Bodolay Géza, a színházunk akkori igazgatója, a Bánk bánt rendezte 2000-ben. 16 éves voltam. Egyik próba után anyukám hazajött és megkérdezte, nincs-e kedvem bejönni a színházba, mert Géza szeretne egy fiatal lányt az előadásba és rám gondolt. Először húzódoztam, aztán

valamiért mégis igent mondtam. Ekkor dőlt el végérvényesen a sorsom! Bekerültem A SZÍNHÁZBA. A színjátszásba. Ahol én megformálok egy karaktert, s ez egy olyan csodálatos feladat, amit talán nem is lehet szavakba önteni. A szagok, a fények, a nézőtér sejtelmes sötétje, ahol tudom, hogy ott ül ötszáz ember, a zsinórpaddás, a színpad alatti részek... **A színház szerelem.** Nem tudom máshogy leírni. **A színház szabadság. Szárnyalás. Test és lélek együttvéve.**

Gimnázium után volt még egy kis kitérő ismét az életben, pedagógusi pályára készültem. A kecskeméti Tanítóképző Főiskolára jelentkeztem, fel is vettem és nagy lelkesedéssel vágtam neki tanulmányaimnak. Aztán hogy hogy nem, a színházban egy új operettet kezdtek próbálni, így a tanulás mellett a tánc- és énekkarban találtam magam ismét. Újra és újra behúzott magába az a gyönyörű épület... és a világa... halasztottam a főiskolán, mert annyi hiányzásom volt, aztán sűrűsödtek a színpadi munkák és végleg a színház mellett döntöttem. Végül 2007-ben a színház rendezőasszisztense lettem.

Hogyan összegeznéd azt, amit a szüleidtől kaptál ahhoz, hogy elindulj az önálló élet, a színházi karrier felé és hogy a színház falai között maradj?

Azon túl, hogy gyermekkorom helyszínéül kaptam a színházi közeget, s magát a színházat is, otthonról hoztam azokat a jellemvonásokat, amelyek elengedhetetlenek ennek a csodás világnak, rendszernek a működéséhez. **Tisztelet, nyitottság, közvetlenség, alázat.** Ezek nem szinonimák, mégis együtt járnak kézenfogva.

Nagy szeretetet kaptam a szüleimtől, nagyszüleimtől. Időnként fegyelmeztek, de szabad emberként neveltek. Soha nem tiltottak semmitől, mert nem volt miért. Nem voltam rossz gyermek, inkább eleven. Egy színházi embernek mindig meg kell újulnia, így nem lehet konzervatívnak maradni a mindennapi életben sem. Talán ezért a nevelésben sem voltak azok. Folyton haladni kell a korral, nem lehet leragadni régi kliséknél, mert új darabok születnek, új rendezők jönnek. Mindannyian más és más elképzelésekkel, amikhez idomulni kell, mind színjátszásban, mind a darabokhoz való hozzáállásban. Minden próbafolyamat más és más. Azt szoktam mondani, hogy én nem tudok a színházban unatkozni. Amíg más ül nyolc órát egy irodában és azzal a tudással dolgozik, amit az iskolákban megtanult, a színházi embert minden nap tanítja valami újra a színház. **Nincs monotonitás. A színház megszámlálhatatlan fajta energia egysége.** Mindenből és mindenből más energia áramlik, ezek a próbafolyamat során összeadódnak és megszületik az előadás. Az olvasópróbától, egy megfeszített, ámde csodálatos folyamattal eljutni addig az eufórikus állapotig, a színházi ember ünnepéig, a premierig. Ez a mi piros betűs ünnepünk. Amikor megalkottunk egy új dolgot és azt megmutathatjuk a nézőnek.



Milyen együtt dolgozni a szüleiddel?

Ma már teljesen természetes. Mivel a Kecskeméti Katona József Nemzeti Színház rendezőasszisztense vagyok immár 13 éve, sokat dolgozom közvetlenül édesanyámmal. Ő, ahogy leköltöztünk Kecskemétre, a Vígszínházból átszerződött ide. Az ország egyik legjobb sűgője. Szeretek vele dolgozni ezért is, s persze azért is, mert nem csak az anyukám, hanem a barátnőm is. Bárhol jó vele együtt lenni.

Apukámmal is sokat dolgozom asszisztensként, de számtalanszor álltunk a színpadon együtt, ami egy teljesen más élmény. Az egyik kedvenc ilyen helyzetem az volt, mikor a Nyomorultak című musicalt játszottuk és ő volt Thénardier, a nem túl egyenes jellemű kocsmáros én pedig Gavroche, a csavargó kisfiú, aki a barikádon meghal. A Párizsban játszódó jelenetekben sok apró játékunk volt egymással, ami attól volt szép, hogy apa-lánya vagyunk. Ha nem voltunk egy jelenetben, akkor pedig a takarásból nézte, hogy vagyok aznap este a „csibész kisfia”.

Mindig büszke voltam a szüleimre. Viszont azt is el kell mondanom, hogy ügyeltünk arra az évek során, hogy „ne a Sirkó Laci lánya legyek” a színházban. Ez azt jelenti, hogy ha együtt dolgozunk egy próbafolyamatban, nem szólítom apának, sem akkor, ha együtt játszunk és akkor sem, ha én vagyok az asszisztens. Ő akkor bizony Laci. Ha a rendező instrukciót ad a próba közben, nekem diktál csendben, majd a próba végén a megbeszélésen felolvasom: Laci(!) ezt a rész úgy mondd, hogy..., vagy Laci, kérlek annál a mondatnál indulj csak el. Érdekes lehet egy kívülállónak ez. Mi már megszoktuk.

A húgom, Eszter- hogy róla is beszéljek, hisz nagyon jó testvérek vagyunk, szeretjük, segítjük egymást, ahogy tudjuk, szabadúszó színésznő Budapesten. Emellett gyönyörűen hegedül, énekel, zenét szerez, rendkívül sokoldalú és tehetséges. Érdekes, hogy egy-két fellépést leszámítva, soha nem dolgoztunk együtt.

Amit rendezőasszisztensként, vagy a színpadon elértem, mindehhez köze van a szüleimnek. De mindig hagyták, hogy a magam útját járjam, maximum jótanáccsal láttak el. Ha ők nem lennének, valószínűleg nem a színház világában találom meg a boldogságomat. Ugyanakkor a „protekciónak” nem vagyok híve. Mindig azt akartam bizonyítani, hogy amit csinállok, az én vagyok. Az én szorgalmam, az én munkám, az én világlátásom szerint jutok egyre följebb. Bár azt gondolom, hogy a rendezőasszisztensi pályán igazából nem lehet följebb, vagy lejjebb lenni, de ha tehetséges rendezők kifejezetten téged kérnek maguk mellé munkatársnak, az igazán megtisztelő és nagyon jó érzés. Nekünk az a csúcs.

Az, hogy a színészekkel, idősebbekkel, fiatalabbakkal, háttér-tárok vezetőivel, a titkársággal, a vezetőséggel és nem utolsó

sorban igazgató úrral, Cseke Péterrel, tehát minden munkatársal jó viszonyt ápolok, azt gondolom, arról is árulkodik, hogy nagyon hamar megtalálom mindenkiel a közös hangot. Szeretem a szociális részét is a munkámnak. **Nagy empátiával kell rendelkezniük nekünk, asszisztenseknek. Mi vagyunk a kapocs a rendező és a színház többi munkatársa között.** Nagy felelősség, így rendkívül komoly idegmunka is.

Persze, nyilván nem egy óriás rózsaszín habcsók a munkám. Sokszor veszünk össze, vitázunk a munka hevében, folynak az érzelmi játszmák, de ugyanolyan gyorsan ki is békülünk. Egy bocsánatkérés, egy mosoly, aztán barátsággal borulunk össze este tíz után a színészbüfében és minden el van felejtve. Holnap úgyszólván új nap, újabb szépségek és újabb konfliktusok jönnek.

Ami még az életem nagy részét kitölti úgy a színházban, mint a magánéletben: **a ZENE.** A Kodály Iskolában érettségiztem, amely egy különleges iskola Kodály szellemiségével. A zeneszeretetem is ott teljesedett ki. Sokat tanultam a kórus-éneklésről, a komolyzenéről. Ez a tudás egészült ki később a színházban az operettek és musicalek világával. Azt szoktam mondani, jobb fülem van, mint hangom, de nagyon szeretek énekelni. Ehhez jött a tánc szerete is. Autodidakta módon tanultam táncolni, illetve talán nem is tanultam, hanem az érzésem megvan hozzá és szívesen gyakorlom. A színpadi táncok, legyen az - a balett kivételével- bármelyik műfaj, a néptánc, a társastáncok mind az életem részei. A balettet pedig imádom nézni, legfőképp a kortárs előadásokat.

Nekem nagyon hiányzik az élő művészet, a színházba járás, a koncertek, tárlatok, kiállító termek látogatása. Folyamatosan figyelemmel kísérem a magyarországi művészek küzdelmét a pandémiás helyzet okozta kiszolgáltatottsággal. Hogyan éled, élitek meg ezt a helyzetet, az átalakulást. Mit tudtok tenni, hogy működjön a színház, hogyan tartjátok a kapcsolatot a nézőkkel, hogyan éli túl a művészet és a művész ezt a lehetetlen helyzetet? Egy kívülálló el sem tudja képzelni, mi zajlik most színházi berkeken belül.

Még szinte alig élvezhattuk, hogy színházunk „nemzetivé” vált - ami rendkívül nagy ugrás az életünkben - jött a szomorú hír: bezárunk. Azt hiszem nem kell nagyon taglalnom, mennyire lesújtotta a világot a vírus. A kultúrszférát pláne.

Az, hogy le kellett állnunk és nem tudtunk úgy dolgozni, mint eddig, hogy nem lehettek előadások, nem láttuk a nézőinket, óriási mélyrepülés volt lelkiileg mindannyiunk számára. Az online tartalmainkat rendre készítettük szorgalmasan és amár elkészült darabjainkat is online „tartottuk melegen” szövegösszemondó próbák segítségével.

Borzasztó volt, hogy nem találkozhattunk a kollégákkal, csak a képernyőn, vagy telefonon tartottuk a kapcsolatot. Aztán ahogy engedélyt kaptunk rá, elkezdhattunk próbálni halkan,

magunkban, felcsendültek régi, szép slágerek, elmondták a színészeink a vicces jelenetek szövegét, de senki nem nevetett. Nem tapsoltak. Csend és üresség. Elmondhatatlanul szörnyű érzés volt. Elkészültek az évad produkciói és senkinek nem mutathattuk meg. Csak vártunk türelmesen, hogy lecsengjen ez a borzalom. Aztán az alagút végén elkezdett pislákolni egy halvány gyertyaláng és ha most mindenki vigyáz még egy picit és türelmes marad utolsó energiáival, kinyithatjuk a főbejárat ajtajait, hogy a megbocsájtó közönségünk beléphessen rajta és mi újra boldogan mutathatjuk meg, amit nekik készítettünk.

Terápia leszünk a színházkedvelők számára. Ez nagyon jó érzés. Készülünk már a következő évadra is. Aztán ha minden jól megy a színház épületét is felújítják nekünk később.

Várjuk a megújulást, várjuk a közönséget, egy egészséges, új életet.

Sok mindenre megtanított az elmúlt időszak. Csupa közhely jut eszembe, de mint tudjuk, minden közhely igaz. Az ember újra értékelt sok apróságot, amire eddig talán keveset gondolt, vagy egyáltalán nem is gondolt rá. Rengeteg, eddig fontosnak vélt dolog pedig eltörpült.

Biztos, hogy számtalan ember van, akinek most esett le, hogy változtatni kellene sok mindenen, nem véletlenül kapta ezt a világot. Hiszen óriási traumákat, depressziót, családtagok elvesztését éltük meg. Hiszem, hogy **mindenből tanulnunk kell.**

Értékelniük kell a hétköznapi apró dolgokat is, visszazokhatunk a természetbe, a sportolásra, egészségesebb életre térhetünk át.

A családdal való együttlét, minőségi idő eltöltése a szereteteinkkel annyira fontossá vált, hogy nem szabad visszatérni a sokszor érzelemmentes rohanó világba. Nem mehetünk el fontos dolgok mellett. **Figyelnünk kell egymásra.** Az emberi kapcsolatok vagy megerősödtek ez alatt az idő alatt, vagy a rosszabbik eset, hogy eltávolodtak egymástól azok, akik eddig észre sem vették, hogy nem érzik jól magukat abban, amiben élnek.

Számomra úgy repült el ez az egy év, mintha meg sem történt volna. Egy rossz álom. Mégis hosszú idő volt. Pont elég arra, hogy legyen alkalmunk újragondolni mindent, eldönteni, mi fontos és mi nem. A mérgező kapcsolatokról igenis szabadulni és teret, időt engedni azoknak az embereknek, akik építenek bennünket, akikre felnézünk, akiket tisztelünk és szeretünk.

Zárszóként engedjenek meg nekem még egy gondolatot, ami talán lehet az „ars poeticám”:

Tanulj a múltból, aztán engedd el! A mára kell koncentrálni, hogy a holnap szebb legyen, hisz a mostból lesz a jövő. ■

ÖNRE VÁR A NYÁR SZÁLLODÁJA!

Jöjjön el hozzánk idén nyáron is, és híres, vendégszerető és barátságos szállodánk, a visegrádi Hotel Silvanus**** Önt is elvarázsolja! Érintetlen természet, páratlan panoráma, külső és belső medencék, válogatott finomságok, nemes borok, programok az egész családnak, bérelhető elektromos kerékpárok és elektromos autók, kényeztetés, feltöltődés, kedves, mosolygós személyzet, négycsillagos kényelem és családi hangulat. Ez a Hotel Silvanus.

HOTEL
SILVANUS
VISEGRÁD



BIOENERGETIKAI KÖZPONT

SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

Tudtad? Kisokos a szívünkről 7.

Ismételjük át konyhanyelven, mit tanultunk biológia órán keringésünkről

Andó Ilona



A keringési rendszer központja a szívünk.

A **szívizomzatot** saját érhálózata, az aorta kezdeti szakaszából induló **koszorúerek** látják el vérrel. Ezek a koszorúerek ágaznak el a pitvarok, kamrák és a szívsövény felé.

A szívizomzat hajszálerei vénákba futnak össze, majd egyetlen nagy vénába torkollnak, amely a jobb pitvarba szállítja a vért.

Szívburrok

Ez egy kettős falú hártya, mely körülveszi a szívet. Szerepe, hogy védje és rögzítse a hozzá kapcsolódó szalagok segítségével a szegycsonthoz, a mellüreg egyéb részeihez, valamint a gerincoszlophoz. Külső felszíne át van szöve a koszorúér hálózattal, ami biztosítja szívünk táplálását.

Szívfal

A szívburrok alatt található három szövetréteg: kívülről befelé haladva először egy laphám, majd egy izomréteg, mely csak a szívre jellemző izomszövet, vagyis szívizom, végül a kötőszövetes szívbelhártya.

Szívsövény, billentyűk, kamrák, pitvarok

A szívet, a hosszában lefutó sövény osztja bal és jobb félre. További tagolás jön létre a billentyűk által, kialakulnak a kamrák és pitvarok, vagyis a 4 üreg.

A vér feszítő hatása mozgatja a billentyűket. A szívhangot, amely kíséri a szív működését, ezeknek a billentyűknek a nyitó-záró mozgása szolgáltatja. A rendellenes szívhangok (szívzörejek) kiváltó oka legtöbbször a billentyűk nem megfelelő működése.

A pitvarok fogadják a testből és a tüdőből beáramló vért, innen átfolyik a kamrákba. A kamrák az összehúzódásért felelősek, ők pumpálják vissza a vért a tüdőbe és az egész testbe. Elvégzik a hatalmas munkát, hogy a vér a testünk minden pontjára eljusson. Ennek érdekében erőteljes, háromrétegű izomzattal vannak ellátva.

Szívünk jobb fele pumpálja a testből érkező, sötétebb színű, kevesebb oxigénnel rendelkező vért. Míg a bal oldal a tüdőből kiáramló, oxigénnel dúsított, élénk színű vért adja tovább. Hogy a „fáradt” és „friss” vér ne találkozzanak, arról a sövény gondoskodik.

A szívizomzat hajszálerei futnak össze a vénákba. A testből a szívbe áramló vér két nagy vénán keresztül „közlekedik” a jobb pitvar felé. Innen három billentyűn áthaladva kerül a jobb kamrába, ami kipumpálja a tüdőbe. A tüdőben oxigénnel felfrissült vér a tüdővénán át visszafolyik a bal pitvarba. Folytatja útját két billentyűn át a bal kamrába, ami az aortába pumpálja, s így visszajut a testbe.

A szívnek, a kisebb artériák által behálózott területein található érrendszere között nincs semmi átjárás. Ezért, ha ezek közül az artériák közül valamelyik elzáródik, az adott szívizomzatának elakad a vérellátása, így az adott szívizom szövetrész elhal.

Néhány érdekesség:

- Létezik a „hétfői átok”, mely szerint a szívinfarktusok hétfőn a leggyakoribbak. A férfiaknál 25%-kal, a nőknél 15%-kal magasabb számban következik be infarktus ezen a napon.
- 1816-ban Théophile Laennec, francia háziorvos használt először „sztetoszkópot”. Ez az eszköz akkor egy összetekert újság volt, s ennek segítségével hallgatta meg egyik női betegének szívét.
- Az egyetlen szervünk a szívünk, amit a klasszikus értelemben nem lehet átültetni, miután a vérkeringés megállt. A dobogó szívet a kivételt követően régebben jégbe helyezték, s így további 4 órán keresztül még beültethető állapotban tudták tartani. Ma már specifikus tárolókban akár 12-15 óráig is tárolható a beültetés előtt.
- Akinek már volt olyan tünete, hogy a szív ritmusa megváltozott, hevesebben vert, de így nem tudott elég vért pumpálni a testbe, olvashatott róla, hogy a köhögés, vagy tüsszentés segítségével ezt a gyors, kalapáló mozgást meg lehet szakítani. Ekkor nagyobb nyomás keletkezik a mellkasban, ami hatással van a vér áramlására, így rövid, pillanatnyi időre megváltozik a vérkeringés ritmusa, s visszarendeződhet a szív ritmusa is.
- A nevetés normalizálja a vérnyomást, több vér jut a testbe, mert az érfalak ellazulnak. ■





Szívbarát édességek

Andó Ilona



Gyümölcsös-joghurtos parfé – gyors, finom, vendégváró desszert

Hozzávalók:

- 16 dkg eper
- 1 ek. cukornak megfelelő édesítő (pl. 2 tk. eritrit)
- 1 tk. frissen reszelt gyömbér
- 6 dkg málna
- 30 dkg natúr joghurt
- 4-5 tk. méz
- 4-5 ek. apróra vágott, pirított dió

Elkészítése:

Az epret a gyömbérrel és az édesítővel egy tálban összekeverjük, kis ideig állni hagyjuk. Ezután hozzákeverjük a málnát. Félretesszük.

Addig a poharak/fagyis tálkák aljára kanalazzunk a joghurtot, majd rácsorgatunk mézet és egy réteget a gyümölcsből. Addig rétegezzük, míg van alapanyagunk. A végén megszórjuk pirított dióval, kínálásig hűtőbe tesszük.



Sült, mézes körte karamell öntettel

Hozzávalók:

- 1 csésze eritrit (vagy ennek megfelelő kristálycukor)
- fél csésze hidegvíz
- 2 ek. barnacukor
- 2 ek. méz
- 2 ek. körtepálinka (elhagyható)
- 1 ek. citromlé
- 1 ek. vaj, margarin, vagy kókuszolaj
- 1 vaníliarúd belseje
- 2 érett körte
- csipetnyi őrölt szerecsendió
- 1/4 csésze rizstejszín
- mentalevél a díszítéshez

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 180 fokra. Az eritrit felét összeforraljuk egy serpenyőben fél csésze vízzel, a barna cukorral, a mézzel, a pálinkával, a citromlével, a vajjal (zsiradékkal) és szerecsendióval. Belekapargatjuk a vaníliarúd belsejét és kavargatva melegítjük, míg elolvad az édesítő. Levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk.

Amíg hűl, a körtéket meghámozzuk, kettévágjuk, magházukat eltávolítjuk. A kivájt résszel felfelé sütőedénybe sorakoztatjuk, a közepét megtöltjük az édesítő sziruppal. Kb. 20 percig sütjük.

A maradék szirupot arany barnára pirítjuk, hozzákeverjük a zsiradékot, majd felengedjük a tejszínnel. Ezt az öntetet a körték tetejére kanalazzuk, s friss mentalevéllel tálaljuk.

Sárgabarackos mousse torta - igazi ínycség, kicsit időigényesebben, glutén és cukormentes változatban

Hozzávalók:

- Hozzávalók egy 19 cm átmérőjű tortaformához:
- 2 db nagyobb (L-es) tojás
- 1,2 dkg 1:4 (négyeseres erősségű) édesítőszer
- 2,4 dkg barna-rizsliszt
- 1 csipet só
- 2 ek. olaj
- 2 ek. víz

a krémhez:

- 12,5 dkg mascarpone
- 20 dkg görög joghurt
- 2 dkg 1:4 (négyeseres erősségű) édesítőszer
- 25 dkg cukormentes sárgabarack lekvár
- 2 dkg zselatinpor
- 1 citrom kifacsart leve
- 3 dl habtejszín

a zseléhez:

- 25 dkg cukormentes sárgabarack lekvár
- 7 g zselatinpor
- 70 ml víz

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 180 fokra, alul-felül melegítő funkcióval és vágunk sütőpapírt korongot a tortaforma aljába.

A tojásfehérjét kemény habbá verjük. Az édesítőt beleszórjuk, a sőt is hozzákeverjük, majd egyenként hozzáadjuk a tojá-

sok sárgáját. Folyamatos keverés közben az olajat és vizet is beleöntjük.

Habverővel beleforgatjuk a barna-rizslisztet és az egészet beleöntjük a tortaformába. 12-15 perc alatt megsütjük, körbelazítjuk a tésztát a formában, majd sütőpapírral együtt lehúzzuk a tortaforma aljáról. Hagyjuk kihűlni, majd vegyük le a sütőpapírt, s helyezzük egy tortatálra /tányérra, s tegyünk köré állítható tortagyűrűt.

Habverővel összekeverjük a mascarpont, az édesítőt, a baracklekvárt és a joghurtot.

Elvegyítjük a zselatint a citromlével - egy kisebb lábasban feloldjuk a keveréket. Adunk hozzá 2-3 evőkanálnyi mascarpone masszát. Folyamatos keverés mellett a többi is a krémhez keverjük. Keverőlapáttal óvatosan beleforgatjuk a habbá vert tejszínt és az egészet a piskótára öntjük.

Kb. 1/2 óráig hűtőbe tesszük. Amíg hűl, elkészítjük a zselét.

Lábasban elkeverjük a zselatint vízzel, s hagyjuk megduzzadni. Kis lángon kevergetve feloldjuk, hozzáadjuk a lekvárt. Leveszük a tűzről és kihűtjük.

Ha kihűlt, a már megszilárdult krémre símitjuk, s a kész tortát lefedve behűtjük legalább 6-8 órára.

Tálalás előtt késsel a fémgyűrűt leválasztjuk a süteményről és szeletekre vágjuk. ■



GACSÁDI ALBERT
FOTOGRAFUS
BRANDFOTO.HU



Céges portrék
Image fotók
Vállalati rendezvények
Prospektusok
Naptárak



Esküvők
Glamour fotózás
Boudoir fotózás
Családi fotózás



GAP STUDIO
WWW.GAPSTUDIO.HU

Autókkal támogatja a járvány elleni védekezést a Mercarius Flottakezelő és a Volkswagen

A járvány elleni védekezés sikerének érdekében meghosszabbítja a tavaly decemberben, a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács (NHKT) részére felajánlott tíz darab személyautó ingyenes bérbe adását a Mercarius Flottakezelő és a Volkswagen. Az adománnyal a koronavírus elleni védekezésben résztvevők munkáját támogatják a cégek.



A Porsche Hungária és a Mercarius Flottakezelő 2020. december 10-én a Bethesda Gyermekkórház udvarán tartott sajtóeseményen tíz Volkswagen Jetta típusú személygépjárművet ajánlott fel a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács (NHKT) részére. Az NHKT döntése alapján az autók a járvány elleni védekezésben résztvevő kórházakhoz kerültek. Az egészségügyi dolgozók további támogatása érdekében a két vállalat úgy döntött, hogy június végéig meghosszabbítják az autók ingyenes bérbe adását.

Az autókat további három hónapra, teljeskörű szerviz-és csereautószolgáltatással biztosítják a cégek. Öt autót az Országos Mentőszolgálat, továbbá egy-egy gépjárművet az Ajkai Magyar Imre Kórház, a Tolna Megyei Balassa János Kórház, a Bethesda Kórház, a Zala Megyei Szent Rafael Kórház és a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórház és Oktatókórház használ.

„A járvány elleni védekezés során továbbra is komoly feladatot jelent a személyi-és tárgyi erőforrások előteremtése és a szervezési feladatok lebonyolítása.

Fotó: Koleszár-Sugár Kinga

Magyar tulajdonú vállalként kiemelten fontosnak tartjuk, hogy a védekezésben résztvevők munkáját helyi szinten támogassuk, ezért döntöttünk úgy, hogy a mobilitás biztosításával támogatjuk az egészségügyi dolgozók kitaró munkáját” – mondta **Koleszár Róbert, a Mercarius Flottakezelő tulajdonosa.**

A Mercarius Flottakezelő tavaly többször segítette tárgyi adománnyal és flottakezelési szolgáltatással a járvány elleni küzdelmet. Áprilisban az MVM Csoporttal partnerségben juttatott el tíz darab személygépkocsit az Operatív Törzs által létrehozott Önkéntességért és Adományokért Felelős Akciócsoportnak. Novemberben

pedig a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanáccsal együttműködve kilenc személygépkocsit adott át a védekezésben résztvevő hazai egészségügyi intézményeknek. Ezt követően, decemberben újabb 10 db Volkswagen Jetta típusú személygépjárművet biztosított a kórházi dolgozók részére három hónapos időtartamra.

Az átadáson részt vett **Soltész Miklós**, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára, a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács elnöke és **Dr. Velkey György**, az MRE Bethesda Gyermekkórház főigazgatója, valamint **Németh Balázs**, a Porsche Hungaria ügyvezető igazgatója.

A magyar tulajdonú, dinamikusan fejlődő Mercarius Flottakezelő 25 éve a hazai mobilitás nagyköve. A vállalat az 1990-es évek hagyományos értelemben vett rent-a-car tevékenységéből fokozatosan, átgondolt stratégia mentén vált több mint 9,5 ezer 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.





Szív koszorúéren végzett katéteres beavatkozások lényege 1.

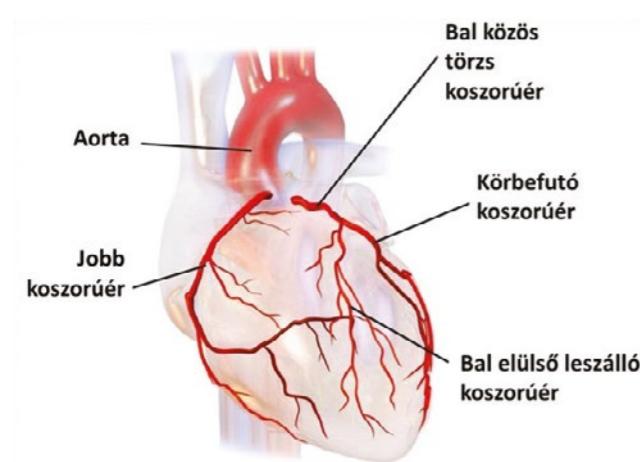
Dr. Jambrik Zoltán • kardiológus, részlegvezető főorvos, Invazív Kardiológiai Részleg, Békés Megyei Központi Kórház

Kezdjük az anatómiával

Érdekes elindulni a kályhától, mert úgy érthetőbb. A szív egy nagy izom. Nyilván ez így nem teljesen igaz, de elképzelhetjük úgy, hogy meghatározott minta alapján kötőszöveten lévő izomrostok rendszere. Ezek az izomrostok megfelelő elektromos ingerlés hatására úgy húzódnak össze, hogy egyrészt vért pumpálnak a szervezetbe, másrészt a nyomásviszonyok változása révén a szív egyes üregei „beszipantják” a vért. Ezzel egyféle pumpaként a szív tartja fenn a keringést a szervezetben.

Ez az izompumpa percenként, átlagosan 72 alkalommal húzódik össze és ernyed el. Ha megpróbáljuk ezt pl. a kezünkbe fogott kis gumilabdával, akkor néhány perc múlva úgy elfárad az izmunk, hogy képtelenek leszünk a labda további összenyomására. A szívet alkotó, harántcsíkolt izom, melyet nem meglepő módon szívizomnak nevezünk, jelentősen különbözik a testünk mozgatójáról gondoskodó más izmóktól. Csak gondoljunk bele: egy óras intenzív sport után gyakran van izomlázunk, míg a szívizom életünk minden pillanatában, igazi pihenés nélkül működve, sem mutat ilyen kellemetlenséget.

A szívizom oxigén-igénye nyugalomban 8-13 ml/perc-100 gramm szívizomra számítva. Tehát egy kb. 300 grammos szív 24-39 ml oxigént használ nyugalomban. Ezt a koszorúerek szállítják a szívizomsejtekhez. Terhelés hatására, legyen az fizikai vagy szellemi/érzelmi, ennek többszörösére is szükség lehet.



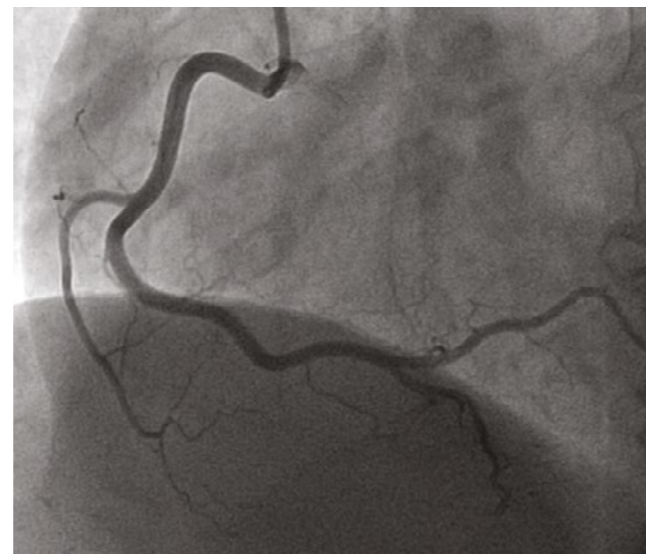
A szív és a koszorúerek elhelyezkedése

A koszorúerek a test fő verőéréből, az aortából erednek közvetlenül a bal kamrától elválasztó, aorta billentyű feletti területéről. Ezek az erek a szív külső felszínén (epicardialisan) futnak, majd számtalan vékonyabb ágra oszolva hatolnak be a szívizomba (myocardium) és szállítják a táplálékban és oxigénben gazdag vért.

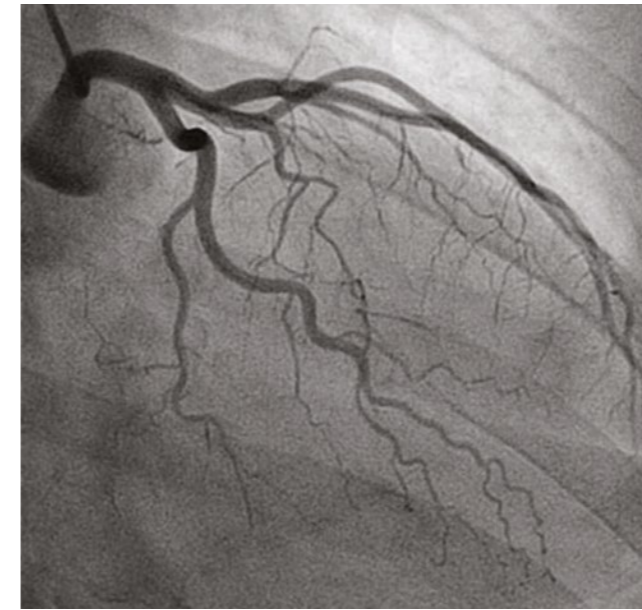
A koszorúerek anatómiája nem mutat nagy bonyolultságot. A belső réteg (ún. intima) nemcsak egy fedőréteg, hanem számtalan, az érösszehúzódásra/elernyedésre, a vérlemezkék összecsapódására ható, biológiailag aktív anyag előállítására képes. A középső réteg (ún. media) tartalmazza azt a harmadik típusú izomfésélyt, az ún. simaizmot, mely elernyedésével ill. összehúzódásával változtathatja a koszorúér belső átmérőjét. A koszorúerek lefutása, mérete, eredése jelentős anatómiai variációt mutat - így mondhatjuk, hogy nincs két egyforma koszorúér rendszer. Ezért izgalmas az intervenció kardiológus munkája, hiszen minden egyes koszorúér-festés vagy a koszorúéren végzett beavatkozás amellett, hogy egyfajta ellátási sémát követ, mindig különböző, mindig hozhat újdonságot.

Mit lát az orvos

Bármilyen szép színes is a világ körülöttünk, azért a koszorúér-festés (vagy coronaria angiographia vagy szívkatéteres vizsgálat) során egy fekete-fehér mozgókép alapján kell döntést hozni. Ha kimerevítünk egy coronaria angio képkockát, akkor így néz ki a jobb koszorúér:



És így néz ki egy szűkülettől mentes bal koszorúér: (remélem az enyém is hasonló)



A koszorúér-betegség nem más, mint az ér átmérőjének lecsökkenése azáltal, hogy felrakódások képződnek az ér belső felszínén. Ezek a felrakódások - az angolból magyarosított szóval, plakkok - többféle életutat bejárhatnak.

Megtörténhet, hogy egy plakk keletkezik az egyik koszorúér belső felszínén és az évekig-évtizedekig nem nő, nem változik. Ilyenkor gyakran panaszt sem okoz, az esetek nagy részében csak melléklet az angio során. Azért a koszorúéren látható, de még az ér átmérőjét be nem szűkítő plakkot is érdemes kezelni, mert ez az érlemezés (atherosclerosis) egyik jele. Angiographia során ilyenkor az érkontúr nem sima, hanem irregularis. Gyógyszereink alkalmasak arra, hogy a felrakódások további növekedését meggátolják.

Egy plakk életútja ugyanis a lassú növekedés. Eközben egyrészt átalakul a szerkezete (meszes komponensek válthatják a kötőszövetes-zsíros elemeket), másrészt beoltosulva az ér lumenébe, egyre több helyet foglal el a véráramtól. Ennek következménye az lehet, hogy az ér nem képes elégséges mennyiségű oxigénben és táplálékban dús vért juttatni az adott szívizom-régióhoz, így az nem képes rendesen összehúzódni, ezért a szív pumpafunkciója csökken. Ezt tipikus mellkasi, szorító jellegű fájdalom kíséri és már meg is éreztünk az angina pectoris nevű tünethez. Bizonyos szintű terhelés mellett fellépő, majd pihenés mellett megszűnő mellkasi fájdalom felvetheti a koszorúér-szűkület gyanúját, mert ez az a helyzet, amikor már a beszűkült koszorúér nem tudja biztosítani az adott terheléshez szükséges megnövekedett szív munka számára a táplálékot és az oxigént.

Harmadik (és egyben leggonoszabb) viselkedése egy plakknak, ha megreped. Ez bármilyen nagyságú koszorúér-plakknál elő-

fordulhat, de a legveszélyesebb, ha kis plakk reped meg, ami még eddig nem okozott mellkasi panaszt. Ugyanis a megrepedt plakk felszínén azonnal vérrög képződik és a koszorúeret elzárva kialakul a szívinfarktus. Az ilyen kis sunyi felrakódások megrepedése (és a következményes szívinfarktus) azért veszélyes, mert jó esetben eddig a szívizom még nem szenvedett az oxigén- és táplálékhiánytól egy pillanatig sem, így nem alakultak ki olyan védekező mechanizmusok, amik esetlegesen csökkenthetnék az azonnal érelzáródás hatását.

Aztán előfordul, természetesen ritkábban, gyógyszeres kezelés (például sztatin) mellett, hogy az adott plakk mérete csökken, regrediál. Ilyenkor legtöbbször azon képessége is lecsökken, hogy hirtelen megrepedve azonnali érdugulást okozzon. Szeretnénk, ha minél több plakk viselkedne ilyen jőfejként. És tudjuk az előző cikkekből, hogy nagyon sokat tehetünk ezért mi magunk is.

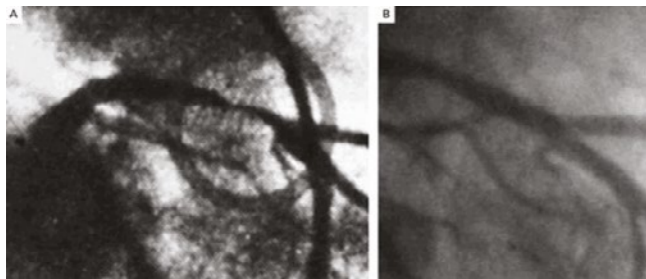
Koszorúér-szűkület katéteres úton történő kezelése

Ha a kivizsgálás egy pontján szív koszorúér festésre kerül sor és az jelentős fokú koszorúér szűkületet ír le valamelyik nagyobb koszorúéren, akkor az esetek egy részében katéteres technikával helyre tudjuk állítani az érben a megszokott véráramlást. Ez a katéteres koszorúér-tágítás. De senki sem hívja így, mert az angol nevének (percutaneous coronary intervention) rövidítése az elterjedt még sajnos a magyar nyelvű kommunikáció során is: ez a PCI. Persze, mint sok minden, talán ez is csak rajtunk múlik...

A PCI nem egy ősi mesterség. Az első koszorúéren végzett tágítást Andreas Grüntzig hajtotta végre 1977. szeptember 16-án. (A képen 1975-ben egy amerikai kongresszuson magyarázza ötletét.)



Érdekeség, hogy a rendkívül (mai szemmel nézve) kezdetleges eszközökkel végrehajtott egyszerű ballonkatéteres tágítás olyan jól sikerült, hogy a beteg még 2000-ben is élt és az ér is nyitva volt. (Ahogy az a következő képen látható.)



A sors kegyetlen fintoraként a közvetlen emberéletek millióinak megmentéséért felelős orvos 1985-ben magánrepülőgéppel lezuhant és meghalt.

A PCI ott kezdődik, hogy a koszorúér festést végző orvos megbizonyosodik arról, hogy a panaszok hátterében ténylegesen az adott koszorúér-szűkület áll. Ebben a beteg panaszain kívül, számos kardiológiai vizsgálat áll rendelkezésére. Bizonyos súlyos koszorúér-betegség esetén a katéteres megoldás nem járható, így műtéti megoldást ajánlunk a betegnek. A műtét vagy a katéteres beavatkozás közötti választást jó esetben az orvos javaslata alapján érdemes a betegnek megtenni. A két módszer a legtöbbször nem felcserélhető.

A koszorúéren végzett beavatkozások alaptípusai

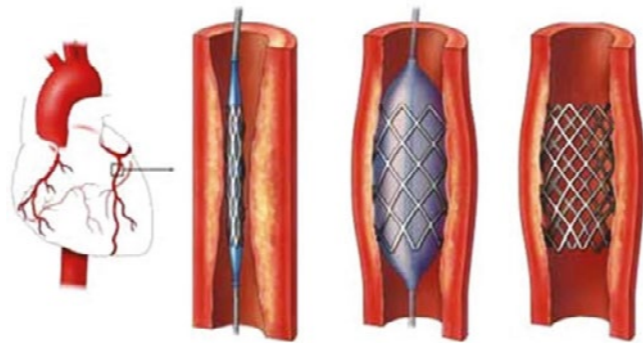
Egyszerű ballonkatéteres tágítás

Önmagában jelenleg már ritkán alkalmazott módszer. Itt arról van szó, hogy az orvos egy vékony katétert vezet a koszorúérbe, melynek a végén egy kicsi, alapállapotban leeresztett ballon van. A kezelni kívánt érszakaszba érve ezt a ballont nagy nyomással, egy eszköz segítségével, kívülről, a katéteren keresztül felfújjuk és az érszakasz ennek nyomására kitégül. Utána a ballont leeresztjük és visszahúzzuk az érből. Ez volt a katéteres koszorúér tágítás hőskorában az egyetlen módszer. Hamar megbizonyosodott, hogy az ér kitégítése nem mehet mindig büntetlenül. Megismertük, hogy az ér több rétegből áll. Ezen rétegek rugalmassága különböző és ez még kifejezettebb beteg, meszes ér esetén. Nem nehéz rájönni, hogy amikor az egyik réteg még bírja, a másik könnyen elszakadhat. Leggyakrabban a felső réteg szakad be, ilyenkor az érben lifegő intima darabkák keletkeznek. Ezek, jelen tudásunk szerint, potenciálisan életveszélyesek a rajtuk képződő és az eret azonnal elzárva, infarktus okozó vérrög miatt. Ez sajnos, annak idején, akár 30%-ban is előfordulhatott.

Dróthálóból szőtt érprotézis (=stent) beültetése

Nem tudok nem elnézést kérni azért, mert nincs rá magyar szó. A stent, az stent. Sosem hívjuk egymás között másként. Talán a fenti leíró név segít a betegnek elképzelni, mi is ez. Valóban egy nagyon finom dróthálót képzeljünk el, melyet néhány milliméter átmérőjű csövecskét formálnak. A technológiába nem érdemes belemenni. Sokat változott a stentek előállításának folyamata azóta, mióta először 1991-ben perifériás erekben való, majd 1994-ben koszorúerekben való használatukat engedélyezték. A

legenda szerint, egy texas-i orvos, Julio Plamaz, egy másik orvos, Grüntzig előadását hallgatva kezdett azon morfondírozni, hogy szükség lenne az erek belső megtámasztására a ballonkatéteres tágítás után. Ahogy láttuk, igaza lett és nekikezdett a stentek kifejlesztésének. A következő képen a stentelés lépései látszanak. A stent egy ballontra van szerkesztve, ezt a ballont felfújva nyomjuk a stentet az érfalnak. Majd a ballont leengedve, az leválik a stentről és visszahúzható lesz. A stent a beteg szűkület megszüntetésével javítja a véráramlást az érben.



A kezdeti stentek valóban vékony, rozsdamentes acélból fonott csövek voltak. És megszüntették a koszorúéren végzett ballontágítások legrettegettebb problémáját, az azonnali érelzáródást, melyet fentebb taglaltunk. Mindenki örült, míg ki nem derült, hogy szövödményből (és nemcsak hangszerből) is „van máááásik!” Ez pedig a lassan kifejlődő, de akár a betegek 25%-ában megfigyelhető visszaszűkülés. A stentelt érszakasz visszaszűkülése egyszerűen megérthető, hiszen jól elképzelhető, hogy az érbe behelyezett fém-stent reakciót válthat ki az ér belső felszínét alkotó sejtekből. És azok ennek hatására elkezdnek burjánzani. Ez nem tumoros történet, hanem egyfajta „vadhús” az éren belül. (Hú, ez a vadhús hasonlat ezért elég meredek, de arra akartam utalni, amikor ugyan gyógyul egy sebünk, de nem szépen, mintha egy kicsit túllőtte volna a hegképződést.) Erre is megoldást hozott azonban a tudomány és a technológia: a intima burjánzást (aminek intima hyperplázia a becsületes neve) a stenten felvitt speciális gyógyszerrel visszaszoríthatjuk. 2004. körül jelentek meg az ún. gyógyszerkibocsátó stentek (angol nevük rövidítéséből képzett mozaikszóval DES-ek) és ez a probléma javarészt a múltba veszett. Így az esetek több, mint 99%-ában gyógyszerkibocsátó stent kerül beültetésre. Jelenleg már szuper-biztonságos, lézer-vágású, új technológiával készülnek (lézer-vágás, króm ill. platina ötvözetek alkalmazása) és Magyarországon ugyanúgy mindennapi eszközei az intervenció kardiológiának, mint az USA-ban vagy akár Japánban.

Ami változott, az elmúlt jó negyven évben az az, hogy ellenében Grüntzig ajánlásával képesek vagyunk nemcsak az egyenes erek egyszerű szűkületeit kezelni, hanem mód van a bonyolult, hosszú, meszes, elágazódásos vagy akár a bal közös törzs területén lévő szűkületek hatékony tágítására is. Merem remélni, hogy Dr. Grüntzig büszke lenne ránk... ■



Benis Optika

www.benisoptika.hu

3D Látásvizsgálat
Szemüveg készítés
Szemvizsgálat
Kontaktlencse vizsgálat

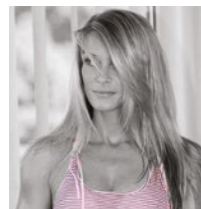
2141 Csömör
Gorkij fasor 2.
Tel.: +36-28-446-649
Mobil: +36-70-661-96-08





Diéta mítoszok, tévhitek, félreértések

Polgár Zita



Végérvényesen itt a nyár! Ennek mindenki örül, míg elő nem kerülnek a nyári ruhák. Ekkor jön a borzalmas felismerés: le kéne fogyni! Nem mondom, hogy júniusban kell észbe kapni, de még mindig jobb júniusban, mint legyinteni, vagy valami kéthetes, gyorstalpaló, netes kúrával menteni a menthetőt. Az étkezés a legtöbb vitát, félreértést, tévhitet, ellentmondást generáló egészség-téma. Számtalanszor tapasztalom, hogy a diétákat miként értelmezik félre. Legtöbbször, ha diétás ételekre gondolnak, szemük előtt minimális adagok, kevésbé finom ételek jelennek meg. Olyanok, amelyeket nem azért eszünk, mert szeretnénk, hanem mert kell. Ez egy óriási tévhit! Egy egészséges és teljes értékű diétás fogásban minden tápanyag szerepel: a fehérje, a szénhidrát és a zsírok

is, de optimális összetételben. Összegereblyéztem most pár olyan elterjedt kételyt, kérdést, tévedést, hibát, amin sokan átbukdácsoznak.

MÍTOSZ: Ha ritkábban eszel, fogysz.

TÉNY: Ha többször eszel fogysz. Ilyenkor szinte mindig azt hallom, hogy "Jézusúristen, hát, hogy lehet ötször enni??? Az rengeteg, nem bírom!" A napi ötszöri (ami lehet 4 vagy 6 is, naphossztól függően) étkezés azért lett kitalálva, hogy a vércukorszint és egyáltalán a tested energia-ellátottsága folyamatos, kiegyensúlyozott és egyenletes legyen. Hogy jól működjön az anyagcsere. Hogy ne legyenek éhezések és sokkoló beabálások, mert átlagosan 2-3 óránként beviszel valamit. Ezek az étkezések viszont nem kizárólag tartalmas főétkezések! Ha csak napi 1x, 2x eszel, ideig-óráig fogyni

fogsz, ám viszonylag hamar be fog kapcsolni szervezetünkben egy „védelmi rendszer”, mely inkább lelassítja az anyagcserét, mintsem a fogyást segítené. Ekkor azt a kevés tápanyagot, amit bejuttatunk, a szervezet megpróbálja tartalékolni (a túlélés érdekében) és betölti a zsírraktárakba. A megoldás tehát, együnk többször keveset, így gyorsítjuk az anyagcserét.

MÍTOSZ: Csökkentsük a szénhidrátot vagy szénhidrátmentesen táplálkozunk a fogyás érdekében!

TÉNY: A szénhidrátok különböző formákban léteznek: egyszerűek és összetettek. Az olyan egyszerű szénhidrátokban, mint a süti és az édesség, nincsenek vitaminok, ásványi anyagok és rostok. Ezeknek az élelmiszereknek a csökkentése nagyszerű módja az egészségesebb táplálkozásnak. Az összetett szénhidráttal rendelkező táplálékok, például a teljes kiőrlésű kenyér, a bab és a gyümölcs sok tápanyagot tartalmaznak, amelyek hasznosak a számodra. Egy normál súlyú, egészséges, komolyabb fizikai munkát, sportot nem űző egyén táplálkozásának 55-58%-a kell, hogy szénhidrát legyen.

MÍTOSZ: Ha a címkén a „zsírmentes” vagy „alacsony zsírtartalmú” felirat szerepel, akkor mindent megehetsz, amit csak akarsz és nem hízol.

TÉNY: Sok alacsony zsírtartalmú vagy zsírmentes ételben hozzáadott cukor, keményítő van. Ezek a „csoda” ételek gyakran ugyanannyi, vagy több kalóriát tartalmaznak, mint a szokásos változat. Ellenőrizd a termékjelölést, hogy hány kalória van egy adagban! Ügyelj arra is, hogy ellenőrizd az adag méretét!

MÍTOSZ: „Egyél reggel, mint a király!”

TÉNY: Az egészséges reggeli elfogyasztása segíthet az éhség kezelésében a nap későbbi szakaszában. Viszont nincs tudományos kutatás, amely kimutatta volna, hogy a reggeli étkezés elhagyása közvetlenül súlygyarapodáshoz vezet. Ha nem vagy éhes, első dolog, hogy hallgass a testedre! Ha készen állsz az étkezésre, keress magadnak egy olyan egészséges lehetőséget, mint például a zabpehely!

MÍTOSZ: Az éjszakai étkezés hizlal.

TÉNY: Azok az emberek, akik késő este étkeznek, általában híznak. Az egyik lehetséges ok az, hogy a késő esti étkezők inkább magas kalóriatartalmú ételeket választanak. Néhány ember, aki vacsora után még eszik, nem alszik jól. Ha vacsora után éhes vagy, korlátozd magad egészséges harapnivalókra, például alacsony zsírtartalmú joghurtra vagy zöldségekre.

MÍTOSZ: A böjt segítségével gyorsan fogyhatunk.

TÉNY: A böjt nem keverendő össze a kevés étkezéssel. Nem egészséges, ha egész nap éhezel, és egy hatalmas adag étellel zárod a napot, amely tartalmazza az összes korábban kihagyott kalóriát. Ezzel a módszerrel inkább gyorsan, több izmot veszítesz, mint zsírt. A dietetikus szakemberek leginkább a

háromnapos léböjtöt vagy a nyers étrendet ajánlják a böjtölni vágyóknak. Az egészséges böjt szakmai körökben elfogadott időtartama három egymást követő nap. Az egyhetes vagy ennél hosszabb étrendi megszorítás még egészséges embernek is csak szakember felügyelete mellett javasolt.

MÍTOSZ: Szerény célokat kell kitűzni, ha fogyni akarsz.

TÉNY: Elméletileg van értelme. Ugyanis, ha túl nagy célokat tűzöl ki, és nem éred el azokat, akkor feladhatod. De nincs két egyforma ember. Ami másnak működik, az nem biztos, hogy neked megy. A fogyás folyamat. Legyél kész módosítani a terved, amikor felfedezed, hogy nem úgy működik, ahogy elképzelted.

MÍTOSZ: Bizonyos ételek, mint például a grapefruit, a zeller vagy a káposztaleves, képesek zsírégetésre és így a fogyasztnak.

TÉNY: A grapefruit, a zeller, a káposzta nem éget zsírt önmagában. Végeztek már néhány tanulmányt a gyümölcs és a súlyvesztés összefüggéséről. Az egyikben a résztvevő alanyok minden étkezés előtt fél grapefruitot ettek meg 12 héten át – és jelentősen több súlyt veszítettek, mint akik nem fogyasztottak, vagy nem ittak grapefruitot evés előtt. Lehetséges, hogy a gyümölcsben található víz segít telítettebbnek érezni magukat és kevesebbet eszünk. Ám ha azt gondoljuk, hogy maga a grapefruit „olvasztja” a zsírt, csalódnunk fogunk. Egyetlen étel sem képes zsírégetésre. Egyes koffein tartalmú ételek rövid ideig felgyorsíthatják az anyagcserét (a test energiájának és a bevitt kalóriák felhasználásának módját), de nem okoznak fogyást. A fogyás legjobb módja az elfogyasztott kalóriák számának csökkentése és a fizikailag aktívabb tevékenység.

MÍTOSZ: Minél jobban izzadunk, annál jobban fogunk.

TÉNY: Az izzadás nem azonos a zsírégetéssel. A szaunázással, vagy pulóverben edzéssel leadott súly csupán folyadékvesztés és azonnal visszanyerjük, amint iszunk 1-2 pohár vizet. Ha edzünk, a megfelelő pulzuskontroll fogja befolyásolni a zsírégetésünket. Ha túl magas a pulzustartomány, inkább az állóképességünkön javítunk és nem a zsírégetést befolyásoljuk.

MÍTOSZ: Zsírégetővel könnyebb

TÉNY: A zsírégetők önmagukban nem fogyasztnak. Valóban segíthet, jó edzés- és táplálkozás kiegészítők, de nem csodaszerek. Ha nem tartod a diétát, hiába szedsz bármit is. Fontos, hogy fegyelmezett, kitartó legyél! Nincs legjobb zsírégető, neked kell kitalálnod, melyik hatásos számodra.

A legfontosabb az, hogy ha életvitelszerűen és következetesen táplálkozol, mozogsz, megújítod a szervezetedet – akkor az energikusan és boldogan tud majd dolgozni, hogy Te teljes komfortérzettel és egészséggel csinálhasd végig minden egyes napodat! ■



Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető

Az Év Irodája 2020 győztes – fenntartható és családbarát kategóriában:



bp Business Service Centre Kft.

Az Európa Design idén egy szellemiségében és megvalósításában is előremutató projektben, a bp BSC iroda berendezésében közreműködött, amely méltón nyerte el a fenntartható és családbarát iroda kategóriájában az Év Irodája címet. A bp BSC-nek a munkatársakat és a környezetvédelmet középpontba állító irodáját a WELL minősítés követelményrendszerének megfelelően tervezte meg a DVM csoport.

Idén az Iroda.hu a Kopaszi-gáton, egy kültéri zenés Piknik keretében rendezte meg az ÉV IRODÁJA 2020 díjátadó gálát.

A kialakult válsághelyzetre, valamint az igencsak próbára tett work-life balance felértékelődésére való tekintettel egy új kategóriát is bemutatott. Ez pedig az Év fenntartható irodája 2020 díj, mely a családbarát szellemiségű munkahelyi kialakításokat és megoldásokat is díjazza.

Ahogy a zsűri részéről Ujvári Enikő, BALANSZ program vezető, a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom alelnöke, a kategória alapítója megfogalmazta:

„Az Év Fenntartható Irodája - különdíj egy különleges, összevont díj, amely nem csak a hagyományos „zöld” szempontokat, hanem a humán szempontból fenntartható, család- és emberbarát, felelős megoldásokat is jelenti, amely megfelel a WELL minősítés szempontrendszerének is.

Az elismerést elsőként a bp BSC, egy olyan vállalat kapta, amely sok szempontból nem csak példaértékű, hanem úttörő, jövőbe mutató megoldásokkal rendelkezik Magyarországon. Új irodájuk nemzetközi szinten is benchmarkként szolgál a vállalat többi tagjának világszerte. Igazi modell értékű beruházás, a legfejlettebb technológiával felszerelve és megfelelően a nagyon szigorú nemzetközi WELL-minősítés kritériumainak is. A kiemelkedő technológiai megoldások szolgálják a kollégák egészségmegőrzését és biztonságát, valamint a környezet megővését.

A fenntartható és felelős szempontokat mind környezeti, mind humán értelemben figyelembe veszik. Messzemenőig

tekintettel vannak a kollégák különböző élethelyzetére, ezekre aktívan reagálnak. Különleges, nem egyszerű formabontó megoldásokat alkalmaznak irodájukban az ott dolgozók testi-lelki egészsége érdekében. Hazánkban ritka gyakorlat, hogy például külön kialakított szoptató szobával rendelkeznek a dolgozni, vagy látogatni érkező kismamák számára.”

A bp az Év Irodája pályázati anyagában kiemelte, hogy az irodai tér kialakítása során az ember és a környezetvédelem állt a fókuszban. Alapvető szempontként fogalmazták meg a WELL-minősítés szellemiségében, hogy a munkavállaló jólléte és kényelme hatékony munkavégzést eredményez.

„Célunk egy olyan könnyen használható, alakítható és inspiráló irodater kialakítása volt, amely kihozza kollégáinkból a maximumot, teret enged az együttműködésnek és a legújabb technológiai eszközöket használja. A tervezéskor nemcsak a fizikai, digitális és érzelmi dimenziókra koncentráltunk, de a jövőre

is készülve mindezt a rugalmasság, fenntarthatóság, tehetséggondozás és jólléti stratégián keresztül vizsgáltuk. A követett irányt modernizációs törekvéseink és az irodák megváltozott szerepe egyaránt befolyásolta.

Olyan változatos, befogadó és digitális munkahelyet hoztunk létre, ahol mindenki otthon érezheti magát és lehetőséget kap a munkakörének, feladatainak és személyiségének leginkább megfelelő tér és technológia kiválasztásához.

Fenntarthatósági törekvéseink megragadhatóak a felhasznált alapanyagokban és környezettudatos épületüzemeltetésben: 1000 négyzetméternyi zöldterület, természetes anyagok használata, napelemek által támogatott energiaellátás, esővíz felhasználása öntözésre, adaptív fényerő- és hőmérséklet szabályozás, papírpoharak és flipchartok kivezetése, nyomtatók számának megfelelése, elektromos autótöltési pontok kialakítása a mélygarázsban.”

Ujvári Enikő összegzésében a családbarát iroda fogalma egyszerre fizikai és kulturális kérdés és erősen kötődik a fenntartható szemlélethez, valamint a WELL-minősítés HR vonatkozású elemeinek egy részéhez. Néhány kulcsszó: testi-lelki egészség, stresszmentesítés, esélyegyenlőség, munka-magánélet, rugalmasság, közösség, érzékenyítés.

Családbarát irodai környezetben jellemzőek az olyan közösségi és relaxációs terek, amelyek segítik, hogy a munkavállaló testi-lelki egészségben térhessen haza a szeretteihez és vannak olyan vállalati programok, melyek a testi-lelki egészség támogatását szolgálják.

A közösségi terek alkalmasak és otthon adnak olyan eseményeknek, ahol a kollégák családtagjai is jobban megismerhetik a családtagjuk munkakörnyezetét. (vállalatbarát család)

A családbarát irodának kiterjesztett része a megfelelően támogatott, kialakított home office vagy távmunka környezet és az a kultúra, amely egész-

séges kereteket biztosít a rugalmas munkavégzéshez is.

A vállalatnál sok kisgyermekes szülő dolgozik, így van olyan tér, eszközök és játékok, amelyek lehetővé teszik egy kismama, vagy kisgyermekes számára, hogy alkalmasszerűen gyermekével a munkahelyen megjelenjen, munkát végezzen (PL gyermekbarát irodarész, szoptató helyiség.) Az ebben a szellemben kialakított és működtetett munkahelyi környezet segíti a kollégák munka-magánélet harmóniáját, testi-lelki egészségük megőrzését, ezzel kiszámíthatóbb és humán értelemben fenntarthatóbb működést biztosít a vállalatnak.

A bp esetében 100+, írható mágneses üvegfelülettel és LED képernyőkkel felszerelt nyitott kollaborációs és rugalmas zóna biztosítja az egyének és csapatok közti együttműködést.

A 150 különböző méretű és felszereltségű tárgyalóban, telefonsarkokban és csendes zónákban mindenki a saját igényeinek megfelelően tud dolgozni.



ASTON MARTIN

BUDAPEST

Az egészséges munkakörnyezetben mind az 1800 munkaállomás állítható magasságú, ergonomikus székekkel és 32" ívelt monitorral felszerelt. A tervezés során nagy hangsúlyt kapott a természetes fény, a megfelelő levegőminőség és a zöld környezet.

A munkaidőben történő kikapcsolódást a legfelső emeleti Skylounge és a szintenkénti lobbykban elhelyezett egyéb berendezések biztosítják, amelyek a közösségépítést és a testmozgást is segítik (pl. belső sportzóna, telefontöltős kerékpárok, PS)

Minden szinten elérhető egy speciális használatú (pl. meditációs, masszázs, baba-mama, ima, zene) szoba vagy pihenőkapszula.

A bp munkatársai egy belső felmérésben oszthatták meg elvárásaikat az ideális munkakörnyezetről.

Az Europa Design már 2017-ben, az Irodaházak Éjszakája alkalmával járt az Agoránál. Azért csak „-nál”, mert akkor

még csak egy nagy gödör volt és egy konténer irodaház, ahol a tervezők dolgoztak és megmutatták a terveket. Három évvel később, 2020-ban a bp Business Service Center Kft. költözött az Agora Budapest irodaházába. Apró Diána, a DVM group fenntarthatóságért és well minőségéért felelős tervezője olyan anyagokat és berendezési tárgyakat választott ki a belsőépítész kollegái számára, ahol az adott elemek megfelelnek a WELL minősítéshez kapcsolódó előírásoknak, melyek többek között a kimagasló ergonomiai komfort, állíthatóság, káros anyag kipárolgás vagy akár az akusztikai tulajdonságok és biofiliai elvárások. Az Europa Design számára kiemelt jelentőségű a bp irodájának WELL szempontok szerinti kialakítása, hiszen saját és ügyfeleik irodájánál is a munkatársak jóllétét és hatékony munkavégzését támogató környezet megteremtését tartják elsődlegesnek. Ennek szellemében ajánlották a világ vezető bútorgyártójának, a Herman Millernek legújabb fejlesztését, a Cosm iroda-széket, amely különlegesen rugalmas ülő- és hátlapjával rugalmasan illeszke-

dik a benne ülő ember testformájához, miközben megfelelő megtámasztást is nyújt. A székben ülő embernek olyan érzése van, mintha megszűnne a gravitáció, nem fárad el ülés közben, így a kényelemérzet mellett a munkahatékonyság is megnő. A Cosm szék a magas fokú üléscomfort mellett a fenntarthatósági szempontoknak is megfelel, 95 százalékban újrahasznosítható anyagból készül. Az Europa Design összesen 1800 db Herman Miller Cosm dolgozói forgószéket, több, mint 600 db Herman Miller Setu széket szállított a bp-nek, ezen kívül pedig olyan kreatív designbútorokkal színesítette az irodai választékot, mint a Wilkhahn Stand up üleptámasz, az Andreu World Nuez szék, a Pedrali Nym, a Profim Ellie székek és az Artifort Lilla ülőke.

Az Europa Design büszke arra, hogy az ÉV IRODÁJA első helyezéseink sorát egy újabb – debütáló – előremutató kategória győzelemmel gazdagíthatja!

Belsőépítész tervező: Apró Diána, Tóth Tímea, Kiss Ida ■

www.astonmartinbudapest.hu
1152 Budapest, Városcsúcs utca 1.

Pénzügyi tervezés

4. rész / az infláció megjelenése

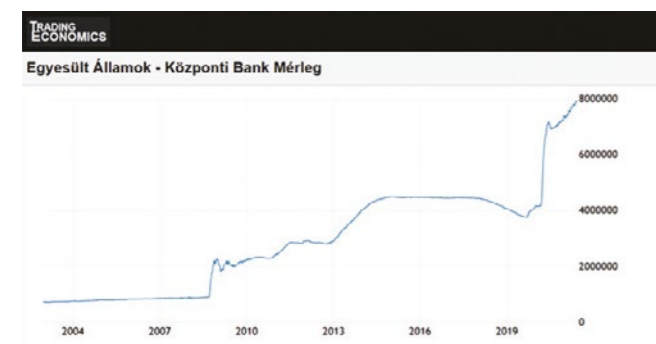
Hiller Szabolcs • közgazdász

A 2009 óta tartó 12 éves részvénypiaci menetelés minden befektetőt elgondolkodtat, meddig tarthat még? Az eltelt 12 évben az S&P500 Index értéke 580%-ot emelkedett.

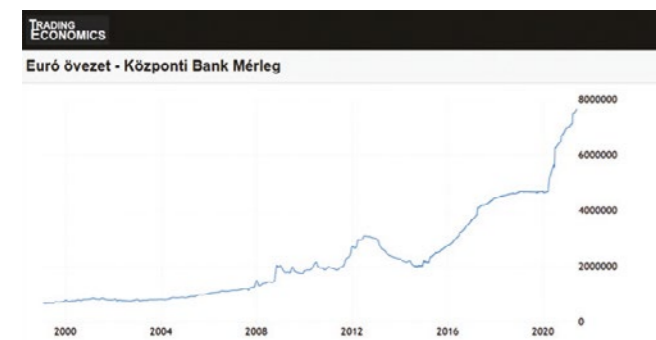


A hozamok soha nem látott szintekre emelkedésének legnagyobb támogatója a jegybankok válság-kezelésre adott válasza. A pénzügyi válság kirobbanásakor összehangoltan vágták rekord alacsony szintre a kamatokat, ezzel is ösztönözve a befektetőket, hogy a kockázatosabb eszközök felé mozduljanak. A nagy jegybankok meghatározó szerepet játszanak a befektetők-nél, hiszen a következetes monetáris politika mindig iránymutató a döntések szempontjából, a likviditásbőség pedig megfelelő támaszt nyújt a részvénypiacok emelkedéséhez. Lássuk most a két nagy központi bank mérlegének alakulását!

A FED mérlegének alakulása millió dollárban:



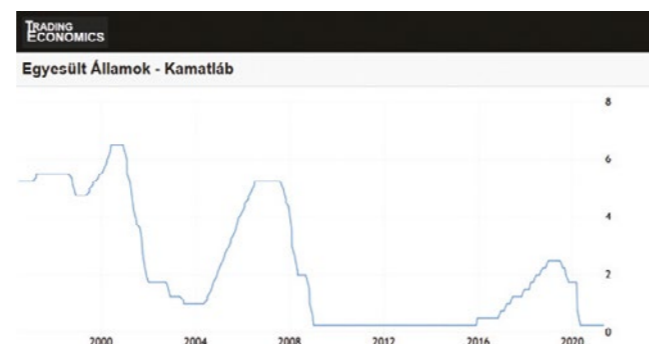
EKB mérlegének alakulása millió euróban:



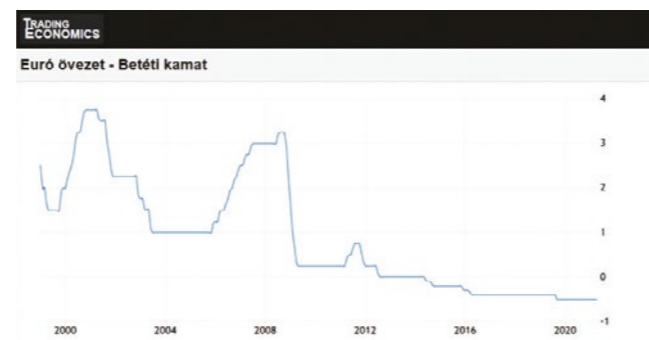
Másik fontos piacmozgató tényező a jegybankok kamatpolitikája, azt pedig legfőképpen az inflációs várakozások határozzák meg. Az elmúlt hónapokban a koronavírus-válság következtében ismét hihetetlen mennyiségű pénz ömlött a piacokra - kezelendő a járvány hatásait. A likviditásbőség korábban, a tankönyvi példákat követve, rendre inflációt okozott, ám a 2008-as válság óta ez az axióma megdőlt: hiába került rengeteg friss forrás a rendszerekbe, pénzromlással nem találkozhattunk. A piaci várakozások szerint ezen a téren változás várható. Noha a koronavírus miatti válságkezelés nyomán az állampapírhozamok újabb történelmi mélységekbe zuhantak és a jegybanki eszközvásárlások hatására a globális kötvénypiacon egyre gyakoribb a negatív hozam - 2021-ben az inflációs kockázatok aktiválódására lehet számítani. A háztartások a járvány alatt világszerte kénytelenek voltak megtakarítani, ha ezek az összegek megindulnak a most lezárt, beszűkült kapacitású ágazatok szolgáltatásai felé, akkor garantált az árak emelkedése. Ezért az idei kamatdöntő üléseket a befektetőknek, tőzsdei kereskedőknek is érdemes követni.

Ahogy az alábbi ábrán láthatjuk, a FED 2016-óta monetáris szigorítást hajtott végre, majd 2019-ben ismét monetáris lazítás kezdődött. Végül 2021-ben a koronavírus gazdasági hatásai miatt ismét 0 közelébe vágta azt.

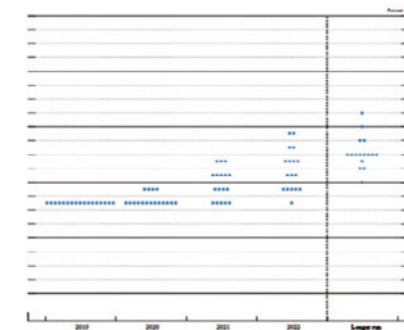
FED kamat szintjeinek alakulása:



EKB kamat szintjeinek alakulása:



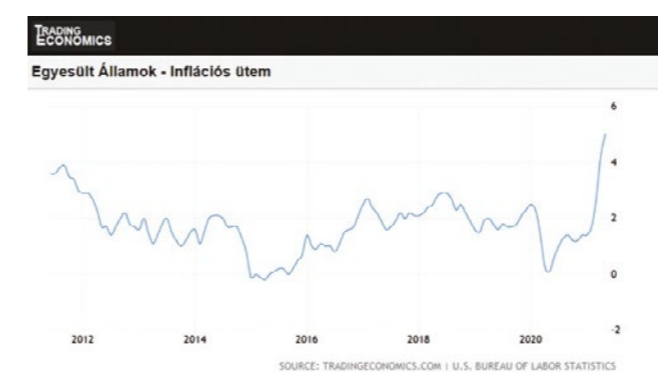
A kamatpolitika meghatározó a befektetési döntések szempontjából, ugyanis a gazdaság állapotát tükrözi. A jegybankok épp ezért következetes kommunikációt folytatnak a kamatpálya tervezett alakulásáról. A kiadványaikban pedig előrejelzést is kínálnak a jövőt illetően.



A fenti dot-plot ábrán jól látható, hogy az FOMC tagok nagy része a 2020-as évre a 2% alatti alapkamatot látja helyénvalónak. A következő évekre vonatkozó várakozásokban már sokkal nagyobb az eltérés, 2-3% között szóródnak. Látható azonban a tendencia, azaz a többség további kamatemelést tart szükségesnek a jövőben. A fenti dot-plot alapján a piaci szereplők, kereskedők, befektetők, már beárazták az ábrán látható kamatemelést, így az ettől eltérő változások okozhatnak heves reakciókat.

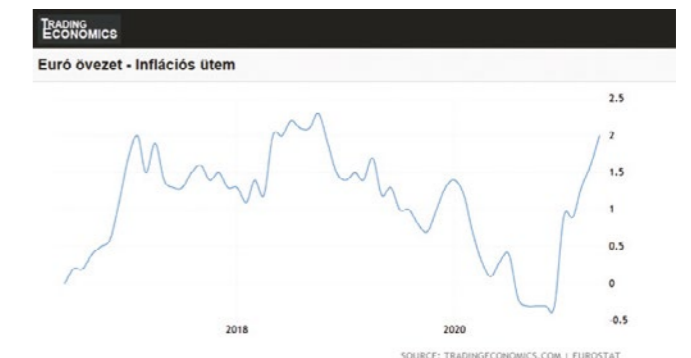
Mivel a kamatpolitika legfőbb mozgatórugója az infláció alakulása, már az áprilisi 4,2%-os áremelkedési ütem komoly meglepetést okozott a tengerentúlon, erre most a májusi adat is magasabb lett a vártnál! A szakemberek 4,7%-os rátára számítottak, ehhez képest a hatóságok 5%-os adatot közöltek.

Inflációs ráta alakulása az Egyesült Államokban:



Az összehangolt jegybanki működésből egyenesen következik, hogy az eurózónában is hasonló eseményekre lehet idén számítani, így hosszú idő után az első (de nem az utolsó) izgalmas kamatdöntő ülést tartja az Európai Központi Bank is. A legutóbbi, áprilisi kamatdöntő ülés óta kijöttek a friss inflációs számok, amelyek szerinte a világban bebizonyították, hogy a tavaszra várt bázishatások és a nyitással járó keresletnövekedés erőteljesebb, mint azt előzetesen várni lehetett. Ráadásul emellé még megjelentek az ellátási problémák, amelyek kínálati oldalon nyomják fel az árakat. Az eredmény az lett, hogy az infláció májusban elérte az EKB toleranciaszintjét, 2%-on állt ugyanis a fogyasztói árindex.

Inflációs ráta alakulása az Euróövezetben:



Ha megjelenik az infláció, akkor a befektetőknek is lépniük kell, hiszen még a kockázatkerülők sem szeretik, ha a pénzük kevesebbet ér, márpedig ez várható a harmadik, negyedik negyedévben. Persze a kötvénypiaci hozampangást jól ellensúlyozta a pandémia alatt, hogy a tőkepiacok töretlenül emelkedtek, s így a minimálisnál magasabb részvénysúlyú privátbanki portfóliókban is szépen bővült a vagyon. Befektetési szempontból csekély veszélyt jelent a klasszikus fogyasztóiár-infláció, ezzel szemben a privátbanki portfóliók esetében már jelentős kockázat az eszközinfláció. A befektetők ugyanis olyan instrumentumokat vásároltak, amelyek épp az érdemi likviditást, illetve a befektetői attitűd változását kihasználva, normál eszköztételek alapján nehezen magyarázható árfolyamszintekre emelkedtek. Felkapott szlogen ma a fenntarthatóság vagy épp az új technológia. S bár még a befektetési szakemberek között is vita folyik, hogy mennyit is érhet valójában a Tesla - azzal nehéz vitatkozni, hogy a cég kapitalizációja nem lehet akkora, mint a

többi autógyártóé együttvéve –, ám sokan a jövő technológiáját látják a papírok árázásában. Mások szerint a technológia aligha maradhat egyedi, akkor pedig az értékelési többlet pillanatok alatt eltűnhet. Jelenleg a mindenkori csúcshoz képest -32%-os szinten tartózkodik az árfolyama.

Sajnos a hájpolt trendek elől még az óvatos befektetési stratégiát követő szolgáltatók sem tudnak elugrani, hiszen a befektetők is rendre felülnek a hullámrá – ráadásul megfelelő időben és jól megválogatott eszközökkel valóban lehet nyerni. Ugyanakkor fontos, hogy a portfólióépítés során ezek az instrumentumok alacsony súlyt kapjanak, és olyan automatikus eszközök kapcsolódjanak hozzájuk, mint a profitrealizáló vagy épp a stop-loss megbízások.

Mint, ahogy azt már korábbi cikkekben is kiemeltem, nagyon fontos, hogy a szolgáltató megfelelő hitelességgel rendelkezzen, és megkérdezze az ügyfelet, hogy valóban érdemi sztoriba akar-e szállni, vagy épp egy egycentes junk részvény körüli hisztériába vásárolna be – ez utóbbi papíroknak nincs helyük a privátbanki portfóliókban, sőt kezdő befektetőként egyedi részvények kereskedésébe belevágni

a legnagyobb kockázatot hordozza. Az egyedi részvényekben történő befektetések kockázatát sajnos jól példázza az elmúlt időszak Redites története, ahol is a közösségi média valóságtorzító lehetőségével élő kereskedők, 44 milliárd dollárnyi opciós GameStop-részvénybe való befektetésre hajtották az ügyfeleket. Nem volt kérdés, hogy az ügyön a kisbefektetők bukhatnak majd. A nyereség döntő része intézményi befektetőknél realizálódott, akiknek megvan a szakértelmük és a tudásuk (végső esetben pedig a mentőövek: zárás, fedezés) a helyzet kezelésére. Ezek a befektetők a sztori első két hete után elhagyták a piacot, amelyen azután már csak az újonnan beszállók fűtötték egymást, és hajtottak extra hozamot a pozícióátadásokon a szolgáltatóknak. Az inflációval szembeni védelmet egy jól kialakított részvény portfólió tudja biztosítani, illetve a kötvény portfóliónk nagyobb hányadát a kamatemelés előtt érdemes likvidebb eszközökben tartani, ezzel elkerülve, hogy egy kisebb kamatozású kötvénybe ragadjon a tőkénk, amelyet csak kisebb árfolyam mellett tudunk értékesíteni a másodpiacon.

A következő cikkben a részvénypiacok pszichológiájáról az emberi viselkedésről fogok írni. ■



ENERGIA: AMI MEGMOZGAT. ÉS FELVILLANYOZ.

RIC VINYL S

YIELD

VADONATÚJ MAZDA MX-30. TELJESEN ELEKTROMOS.

Az új Mazda MX-30 nemcsak elektromos, de valósággal felvillanyoz. A gyönyörűen kivitelezett belső és külső részletek mind azt a célt szolgálják, hogy vezető és utasa kiemelkedő élményben részesüljön. 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

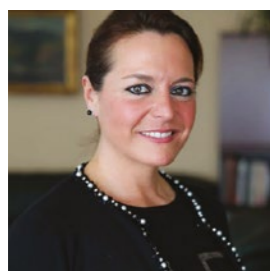
DRIVE TOGETHER



MAZDA



Szűcsné
Mércse
Adrienn



Ürömi Duhajdombi Állatotthon

Vítályos Eszter • Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár

Pócsmegyeri lakosként bevallom, a természet szeretete, annak közelsége, meghatározó erő volt abban, hogy tudjam, hol szeretnék élni a családommal. Ha nem is mindennapos, de bátram állíthatom, - amire egyébként büszke is vagyok -, hogy szinte minden hétvégén járjuk a természetet a családommal. Csak egy valami van, ami a természetszeretetemnél nagyobb és erősebb. Az állatok szeretete. Nincs olyan élőlény a világon, amelyik ne érdekelne. Hogyan él, hol él, mit eszik, mit szokott csinálni? Amikor Pócsmegyerre költöttünk, egyik kirándulásunk alkalmával útba ejtettük az Ürömi Állatotthont, amiről akkor már sokat hallottam. Mivel állatokról van szó és az azoknak otthont adó helyről, úgy gondoltam, kideríték mindent, amit csak lehet, hogy ki és miért alapít egy állatotthont és miért pont ide? Az Ürömi Duhajdombi Állatotthon vezetőjével, Szűcsné Mércse Adrienn-nel beszélgettem.

A kérdés adja magát: hogyan kezdődött? Hogyan lett a semmiből egy ekkora mentstár az állatok részére?

2011 nyarán a solymári jegyző hozzám járt kutyaiskolába Béby nevű kutyusával. Látna az állatokkal való bánásmódot, az itt lévő állatszeretetet és szakértelmet, felkért, hogy vállaljam el, a községben lévő utcán talált állatok korszerű, állatbarát és biztonságos elhelyezését! Akkoriban is rengeteget dolgoztam, így hát gyorsan elhessegettem a gondolatot, hiszen egy már akkor is jól működő kutyaiskolát

vezettem. 3 gyermekem volt már, úgy gondoltam nem férne bele. 2012 év végén mégiscsak elmentem egy ebrendész tanfolyamra, ott levizsgáztam, majd 2013-ban szerződést kötöttem velem a Solymári Önkormányzat! Heti 2 fix kiszállás, valamint alkalmankénti, hívásonkénti korlátlan kiszállást is engedélyezett a hivatal. A cél, Solymár lakosságának, biztonságérzetének javítása és a kutyatartás szabályrendszerének kialakítása volt.

Már akkor sem a büntetések, a kutyások megfélemlítése volt a cél, hanem hogy a kutyák megfelelő tartási körülményeit, biztonságát figyelemmel kísérjük, illetve a kutyás- és nem kutyás társadalmat közelebb hozzuk egymáshoz. Ekkor még csak a férjem segített. A kutyaiskolát négyen, míg az ebrendészeti feladatokat ketten csináltuk. 2015-ben csatlakozott hozzánk még négy ember, akiknek a legfontosabb célja a kutyáink jóléte és tartási körülményeinek megteremtése volt! Rengeteg terv, ötlet és megvalósítás következett.

Mely területeken látják el az ebrendészeti feladatokat?

Néhány éven belül, látva csapatunk törekvését és fejlődését, a környező települések is megkerestek, hogy vállaljuk el az ebrendészeti feladatok ellátását. Így Solymár után Pilisborosjenő, Üröm, majd Pilisszentiván, Pilisszántó, majd Remeteszőlős is csatlakozott.

Mik a fő feladataik? Mit jelent az, hogy ebrendészet?

Fő feladatunk, hogy legalább a saját környezetünkben rendben legyen minden kutya sorsa, a lakosság merjen segítséget kérni. Minden kutya, macska oltott, a nem fajtatizta, törzskönyves kutyák ivartalanítottak legyenek, és hogy a gazdák végre megértsék, hogy az ivartalanítás nem felesleges csonkítás, hanem a felesleges szaporulat megállítás, az állatok egészségének és életének meghosszabbítása. Számtalan betegség még a kialakulása előtti folyamatában leállítható!

Úgy hallottam, hogy Önöknél nincs altatás. Vagyis, ha hosszú idő elteltével sem jelentkeznek valamelyik befogadott állatért, akkor sem szokták elaltatni.

Nincs altatás, csak esély! Mi kutyaiskolaként kezdtük. Aranykoszorús mesterkiképző vagyok, így minden tudásom megvan hozzá, hogy türelemmel, kitartással, és a megfelelő emberek segítségével minden kutya megtalálja a segítőjét! Jelenleg is 2 olyan kutya rehabilitációja zajlik, akiket nem mindenki merne kézbe venni! De szépen haladnak. Mi nem erőszakoljuk rá magunkat a mentettekre, hanem kívárujuk, hogy melyik önkéntessel kommunikálnak. Segítem a munkájukat, órai csoportokba is beállhatnak, mozognak velük. Van, hogy napok, hetek telnek el, de mi kívárujuk. Nálunk nincs időkorlát, csak esély, lehetőség, tanítás, szocializáció és utána boldog élet! Az elmúlt 5 évben, 722 kutyátadtunk örökbe. Szerintem ez sokat elárul!

Ha valaki úgy döntene, hogy szeretne akár Önöktől egy kutyát örökbe fogadni, mit kell tennie? Mire kell számítania?

Örökbe fogadni nemes dolog, egy lelki érettséget mutat. Viszont állatvédelemnek minősül az is, ha tudjuk, hogy nem tudnánk otthon gondoskodni egy állatról, ezért inkább nem tartunk. Viszont cserébe segíthet egy menhelynek!

Sétáltathat, vihet néha tápot, gyógyszert, bármit, amire az adott menhelynek épp szüksége lehet. Támogatja egy-egy műtét orvosi költségét, illetve akár nyomon követheti az adott kutya sorsát, oszthatja posztjait, hirdetheti. Többet segíthet így egy állaton, mintha örökbe fogad valahonnan, majd naponta egyszer elviszi sétálni, majd nem foglalkozik vele. Aki tőlünk kutyát szeretne, az arra számíthat, hogy pár alkalommal el kell hozzá jönnie, megismerni, sétáltatni, kiismerni, hogy el tudja dönteni, valóban együtt tudna-e vele élni 10-13 évig. Mindenképp mi is elmondjuk a véleményünket, tanácsolunk esetlegesen más kutyát is, amennyiben azt látjuk, hogy nem passzol az életkor, a habitus, az életvitel, mely a harmonikus együttélésük elengedhetetlen feltétele.

Elő- és utó kontroll van nálunk, illetve egy aktív gazdis csoport. Ha örömük van, történt valami új, vagy problémájuk van, megoszthatják egymással. Igyekszünk folyamatosan mögöttük állni, mint egy nagy testő.

Önöknél is vannak önkéntesek? Kik csatlakozhatnak az Önök mindennapi életéhez?

Természetesen vannak! Itt mindenki annyit ad, amennyi ideje, energiája van rá. Van, aki sétáltat, van, aki posztot ír, van, aki csoportokba oszt, van, aki fotóz, adminisztrál, kutyát képez, orvoshoz, vagy futni viszi kis védeenceinket - hogy a fizikai lemozgatásuk is meglegyen, kinyíljon nekik a világ. Több a női segítség, de a férfi segítések hiányát is megérezzük. Van, aki rehabilitálja az erősebb, vagy akár a harapósnak induló, bizonytalan kutyáinkat, van, aki épít, vagy főz egy rendezvényen, kutyaházat renovál, forgácsért megy, egyszóval rengeteg a munka. Ezek koordinálása is nagyon sok időt igényel, hát még ezeket megcsinálni! Egyszóval nagyon hálásak vagyunk minden segítségért. Aki nem tartozik ide, az nálunk nem is érzi jól magát. Előbb-utóbb odébb áll.



Egy ekkora helyet fenntartani is nehéz lehet. Vannak esetleg támogatóik, segítők a mindennapi élethez?

Szerencsére vannak. Elsődleges támogatónk a Panzi és a Július K9, akik az örökbefogadott kutyáinkat ajándékozzák meg termékeikkel. Ez hatalmas segítség mindenkinek! A Wash & Vau a tavalyi évben csatlakozott hozzánk. Emellett a Tímár Vaskereskedés a kenneleink, futtatóink, kerítéseikhez szükséges anyagokkal járul hozzá menhelyünk működéséhez. Sokszor ezek a segítségek többet érnek, mint bármi más. Természetesen mindig szükségünk van az anyagi hozzájárulásokra is. Csak az állatorvosi költségeink, átlagosan havi 60 kutyára számolva is nagyon magasak, ehhez jönnek még, az infrastrukturális költségek, autóink javítási, tankolási, kiszállási költségei - a faluk rendszeres átvizsgálása miatt. És ezek csak az alap kiadások! Az adó 1%-ból tudunk fejlődni, erre nagy szükségünk is van, illetve ez adja a biztonságot a hirtelen és váratlan kiadásainkra.

Hogyan tovább? Vannak esetleg további terveik a jövőre nézve?

Terveink mindig vannak! Az elsődleges most a társasági, közösségi épület, 60 négyzetméteren, aminek a segítségével a hideg időben is tudjuk tanítani a gyerekeket, nem kell lemondanunk sem csapatépítő tréninget, sem egy fontos megbeszélést az időjárás miatt. Családbarát menhelyként sokan látogatnak el hozzánk - egy tág, világos helyiségben sokkal több lehetőségünk lenne a gyerekekkel való foglalkozásra, vetítéseket, menhelyi bemutatókat is tudnánk ide szervezni. Későbbi terveink közé tartozik egy kisebb mobil csarnok építése, a menhelyi kutyák rehabilitációjára, így egyetlen nap sem maradna ki havazás, esős napok, illetve kibíratatlan forróság miatt!

Azokat is várják, akik nem szeretnék örökre fogadni, hanem esetleg csak körülnézni, ismerkedni az állatokkal?

Az Ürömi Állatotthon egy külön kis sziget a rohanó világban. Itt szerethető kutyákkal, türelmes, és kedves, segítőkész emberekkel találkozhatnak. Sokszor úgy jönnek, hogy adni szeretnének, és úgy mennek, hogy többet kaptak, mint adtak. Sokan jönnek, mindenki értékes élménnyel, információval távozik. Várunk mindenkit szeretettel!

Mit üzen azoknak, akik mostanában gondolkodnak el azon, hogy állattartók szeretnének lenni?

Tanítsák meg gyermekeiket már gyermekkorban az állatok tiszteletére és szeretetére! Érzékenyítsék őket mihamarabb, hogy egy jobb világ nyílhasson meg előttük! Minél többet adunk, annál többet kapunk. Akik állatok közelében élhetnek és megismerhetik a kommunikációs jelzéseiket, azok sokkal érzékenyebb, értékesebb felnőtté válnak. Végezetül nagymamám számomra nagyon kedves versével zárnám:

“Mit ember az embertől soha meg nem kaphat!
Oly hatalmas ragaszkodást csak egy állat nyújthat!
Az Ő szeretete tiszta, hazudni képtelen
Mély, igaz nagy érzésével túltesz sok emberen!”
(Eőry Gyuláné)

Amikor vége lett a beszélgetésünknek és elindultam hazafelé, végig egyvalami járt a fejemben. Mégpedig az, hogy mennyire szerencsés ember vagyok! Azt csinálom, amit nagyon szeretek, álomszép családom van, gyönyörű az otthonom, mesés környezet vesz körül és olyan embereket ismerhetek, akik nélkül sokkal kevesebb lenne a világ. Mit számít az, hogy kiflit, vagy kenyert együnk ahhoz képest, amikor azt kell eldönteni nagyon rövid időn belül, hogy hogyan tudok ételt adni több száz állatnak minden nap? Amikor az emberi felelőtlenség és kizsákmányolás áldozataiként olyan állatok egészségügyi ellátását kell megoldani, akikről korábban már lemondtak, vagy néha a legtöbben menthetetlennek tartanak?

Szerencsés ember vagyok. A beszélgetésünk óta számtalanszor mentem el újra és újra az állatotthonba és próbáltam a magam szerény módján segíteni. Higgyék el, semmi sem fogható ahhoz az érzéshez, amikor egy állat szemében a köszönöm szó tükröződik. Amikor a legfélősebbnek tartott kutya odajön hozzám és leül mellém. Csak úgy. Mintegy védelmezve. Vagy amikor Adrienn kezét fog velem és azt mondja: köszönöm! Ma is megmentettünk egy kis darabot a világból... ■



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

**MOST
MOBILSZERVIZ**

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

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