

# Életementő

II. évfolyam / 9. szám  
2021. SZEPTEMBER

ÉLETEMENTŐ MAGAZIN

Csodálatos tanítóink  
a magyar para-  
limpikonok

Magasvérnyomás  
betegség

Sportoljak?  
De miért?  
– Motiváció  
nektek



LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

Illés Fanni a tokiói paralimpiáról  
hazatérő magyar csapat ünnepélyes  
fogadásán. MTI/Bruzák Noémi



# Tartalomjegyzék



**4.**  
Csodálatos tanítói a magyar paralimpikonok



**8.**  
És OTTHON ki ment meg engem?



**10.**  
Kisokos a szívünkről



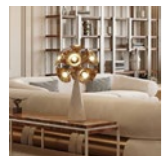
**12.**  
Szívbarát ételeink



**16.**  
Sportoljak? De miért? Motiváció nektek



**18.**  
Magasvérnyomás betegség – a sunyi merénylő



**22.**  
Luxus otthon trend 2022/23



**24.**  
Fehérjék és aminosavak a sportban



**30.**  
Pénzügyi tervezés

## INGATLAN & Cég-üzletresz

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

EXKLUZÍV PROPERTY

## Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Hónapok óta nyomom a néha sokkoló, kedves olvasó! című beköszönő sorokat...

szinte minden alkalommal nehezen indul, sokáig töröm a fejem...

Elvégre ez nem egy kertészeti magazin, ahol triviális, hogy éppen mi virágzik, mi terem, mit kell permetezni, vagy éppen óvni a fagytól... ha az lenne, most az elmúlt száraz, de nagyon meleg nyárról panaszkodnék, csak forróság, csak hőség és nekem mégis írnom kell valami okosat.

Ott tartottam, hogy nehéz szülés, ne legyen uncsi, unalmasan szájbarágó, de mégis figyelemfelkeltő és magával ragadó, elemző, de racionálisan tájékoztató jellegű, hogy mekkora a gáz, mekkora veszélyben vagyunk...és mennyi munka és sok-sok év amire ez változik...

Elég lenne Argo Balog Tibi stílusában elintézni annyival: tudsz újraéleszteni? Nem tudsz? Akkor tudj! - Pont.

És ennyi a lényeg, minden egyéb csak sorminta.

Minden beköszönőben kell, hogy legyen valami aktuális, egy példa, hogy bármikor, bárkivel megtörténhet, legyen az egészségesen élő futó, focista, fitnessguru - akiknél Te sokkal rosszabb állapotban vagy. Mégis őket érte a baj, esetükben nem kicsi szerencsével meg-, illetve túlélve...Eriksen, Norbi és a napi hírek civil szereplői...sikerült, vagy nem sikerült...kapott esélyt, vagy rossz helyen érte hirtelen a hirtelen. Továbbá kell néhány sor rólunk...ami okán büszkén meghajolhatunk, ebben a hónapban ezt, meg ezt tettük, oktattunk, segítettünk és mint őrangyalok ismét többet lettünk ....

Csak élő embert tudunk oktatni, és alapigazság az is, hogy hirtelen szívhalál nélkül nincs sikeres újraélesztés sem.

Ha nyelvíleg megközelítve a fenti mondatot kicsit átrendezem, felcserélem a szavakat, mint matek órán egy egyenlet tagjait, egyszer csak kijön = nincs hirtelen szívhalál, nincs újraélesztés és csak boldog, egészséges ember van! De jó! De ilyenkor mindig jön a tanár és felteszi a kérdést, ez most, hogy jött ki??? Csaltunk!!!!

Mert sajnos napi 70 szívhalál van. De!!!! És itt jön a lényeg! Mi tanítunk, mindenki megtanulja, és akkor (csalás nélkül) nincs napi 70 áldozat! Ugye mennyire egyszerű a matek!

### A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



**Andó Ilona**  
a kuratórium elnöke



**Haász Gábor**  
alapító,  
a kuratórium tagja



**Dr. Kovács József**  
a kuratórium tagja



**Pintér László**  
a kuratórium tagja



**Zsedő Barnabás**  
a kuratórium tagja

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



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

Felelős kiadó: Haász Gábor  
Megjelenik évi 12 alkalommal.

Design: Istvánfy Gergő  
Korrektor: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: [info@legelsosegely.hu](mailto:info@legelsosegely.hu)

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





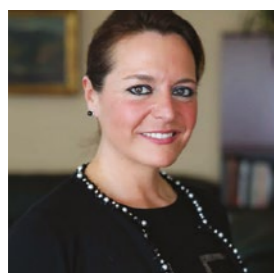
# Gyönyörű leckét kaptunk

## Csodálatos tanítóink a magyar paralimpikonok

Vitályos Eszter  
Európai Uniós  
fejlesztéspolitikáért  
felelős államtitkár



A győztes Veres Amarilla határanlan öröme. MTI/Koszticsák Szilárd



Olyan könnyen van meg a baj, gyakran elég egy pillanat, hogy az életünk összeomljon. Most azonban a tokiói paralimpián gyönyörű leckét kaptunk parasportolóinktól, kitértől, hitből, szeretetből.

A vívás az életem egyik legfontosabb része: az edzések, a versenyek engem kikapcsolnak, nem fárasztanak, sokkal inkább erőt merítek belőlük. Igazi szerelem ez! Így annyi elfogultságot bocsássanak meg nekem, hogy a sok csodálatos sportoló közül most elsőként Veres Amarilláról írok, a tokiói paralimpia párbajtőr bajnokáról!

## Hídnak lenni épek és fogyatékosok között

Amarilla bal oldalára vele született bénulással jött a világra. Mentalitásáról, gondolatairól egyszer ő így mesélt: „Amikor megszülettem, a bal kezem bénán lógott, egyszerűen csak kikötötték, mintha eltört volna a kulcscsontom. Az édesanyómnak köszönhetem, hogy nem maradt így. Orvostól orvosig járt velem, s miután megtalálták a diagnózist, mindent megtett, hogy javuljak! Mind a mai napig intenzíven kell dolgoznom, hogy ne süllyedjek vissza abba az állapotba. Így aztán azt a szót, hogy lehetetlen, én tényleg nem ismerem!”



Ekler Luca a távolugrás T38-as kategóriájának döntője után. MTI/Koszticsák Szilárd

Ekler Luca 10 évesen stroke-ot kapott, és baloldalára teljesen lebénult, az orvosai kerek-perec megmondták, hogy számára itt ért véget a sport. Három év küzdelem után azonban rátalált az atlétikára, ma a parasport olimpia bajnokaként az épek között is versenyez, hogy híd legyen az épek és a fogyatékosok között, segítse az elfogadást.

Dávid Krisztina hatévesen, egy szívműtét közben elkövetett orvosi műhiba következtében került kerekesszékre. Így kezdte meg sportlövői karrierjét, ami most, negyvenhat éves korára egy paralimpiai bronzban csúcsondott ki. Más ember számára már a rengeteg edzés is megoldhatatlan feladatnak tűnik, ő meg egyetemet végzett informatika szakon, majd pszichológián, jelenleg is a mesterképzésre jár. Mindezt a napi munkája mellett!

## A sorsfordító lufik

Konkoly Zsófiának a születése óta sérült a jobb karja. Már az is mesészerű, ahogy az úszást elkezdte: „A testvérem azért kezdett el úszni, mert asztmás volt és az jót tehet a betegségének. Nekem nagyon tetszett, hogy ha jól dolgozott az edzésen, a végén kapott egy lufit. Nagyon szerettem volna én is lufikhoz jutni, de ahhoz el kellett kezdeni úszni... Hamar kiderült, hogy nagyon szeretem a versenyszínteket!”

Nos, Zsófi sok-sok hullámvölgyön jutott keresztül, s most pedig aranyérmeket nyert a 100 méteres pillangóúszásban. Ehhez azonban a szám kiemelkedő egyéniségét, az új-zélandi bajnokot kellett legyőzni. Hogy hogyan? Ezt Sós Csaba, az úszók szövetségi kapitánya így foglalta össze: „Megtörtént a csoda, a rivális nem tündökölt, Zsófi pedig ott volt rajta, és 50 méter után legyőzte. Gyurta Dániel edzője, Széles Sándor mondta egykor, hogy a kiélezett helyzetek büntetik az edzetlenséget. Konkoly Zsófia pedig példaként állítható a parasportolók és az ép társak elé is, hogy hogyan kell kezelni azt, ha valaki válságban van. Győzelme katartikus élmény.”



Konkoly Zsófia rajtol a 100 méteres női pillangóúszás S9-es kategóriájának döntőjében. MTI/Koszticsák Szilárd



## „Azt mondták, haza se vigyenek...”

Illés Fannit pedig már a szülőszobában újra kellett éleszteni. Ez ugyan sikerült, de szüleinek azt tanácsolták, haza se vigyék a kisbabát, jobb lesz neki egy olyan intézetben, ahol ápolni tudják, mert nincsenek lábai és a kézfeje sem nőtt ki rendesen, s szellemileg is sérült. A családja azonban ezt elképzelhetetlennek tartotta... Számomra, szülőként az olimpia legszívemarkolóbb pillanata az ő nyilatkozata volt, ahogy szüleinek megköszönte a támogatásukat:

„Rengeteg bukás után kellett felállnom. Akármilyen keményen kaptam a pofonokat az élettől, én mindig fel tudtam állni. Én mindennél jobban szeretek úszni, én imádom meghalni az edzéseken, beletenni a száztíz százalékot. Nagyon szeretném megköszönni a szüleimnek a támogatásukat, főleg édesapámnak, aki 17 évvel ezelőtt levitt az uszodába és hitt bennem. Azt se tudtuk, mit csinálunk, csak felkeltünk hajnal ötkor és mentünk le egy 22 méteres medencébe, ahol apukám felkészített - pedig nem is edző. És nagyon köszönöm, hogy kitartottak mellettem, pedig rengeteg kudarcunk volt, és ők ugyanúgy boldogok voltak és büszkék rám. Azt üzenem az embereknek, higgyenek önmagukban és azokban, akik körül veszik őket! Higgyenek abban, amit csinálnak, még akkor is, ha néha csalódnak, mert mindenből fel lehet állni.”



Nem kicsinyítve egyikünk gondjait sem, de ennyit mindennapjaink apróbb-nagyobb problémáiról... Ugye, hogy nincs olyan, ami nem lehetséges?

Drága paralimpikonjaink! Csodálatos tanítók vagytok! Mindent köszönünk nektek! A Ti erőfeszítéseitektől mi mindnyájan lettünk erősebbek! ■



**exim**  
EXPORT BANK BIZTOSÍTÓ

**ÚTLEVÉL  
A SIKERHEZ**

10 éves, fix kamatozású  
beruházási hitel az exportban  
rész vevő kkv-k számára

## Fordulat Beruházási Hitel



Államilag támogatott,  
fix kamatozás: 0,5%  
EUR-ban vagy 1,5% HUF-ban.

3,5 milliárd forintig  
vagy 10 millió euróig  
igényelhető.

Fejlesztések, ingatlan-,  
gép- vagy berendezés-  
beruházások megvalósítására.

Kérjen személyre szóló tájékoztatást az [exim.hu](http://exim.hu) oldalon.

E-mail: [exim@exim.hu](mailto:exim@exim.hu)

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.





## És OTTHON ki ment meg engem?

Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető

A pandémia alatt kialakult hibrid munkavégzési módszerek számos új problémát vetettek fel.

Sem az otthon dolgozók mentális terhelését, sem a fizikai környezetüket – ergonómia, akusztika, vizuális zavarok stb. – nem vizsgálják a cégek többségénél.

Számoljuk csak össze, hogy barátaink közül ki dolgozhat otthon az irodai székén, vagy annak megfelelő második széken, ami legalább az ülőbútor szintjén megközelíti az irodai környezetben élvezhető komfortot és biztonságot!

Életünk és egészségünk egyelőre még nagyobb biztonságban van az irodában, ahol - jó esetben már egyre több helyen megtalálható az a képzett munkavállalói kör, aki szélsőséges esetben akár újraélesztésünkről is gondoskodni tudna, nem is beszélve a korszerű defibrillátorokról.

No de otthoni környezetünkbe kényszerítve, az esetek nagyobb részében, több órán át egyedül tartózkodva a lakásban, igen magas a kockázata, hogy senki sem nyújt segítséget. Ez is egy mérlegelendő szempont a vezetők számára.

És végül gondoljuk át azt a lehetőséget is, amikor már egyenként vissza-vissza szállingóztatunk az irodába és sokszor ülünk egyedül egészen nagy terekben, vagy nagyobb zárt irodarészekben. Baj esetén itt is nő a kockázat!

Ezért minden esetben kellene figyelni rá, hogy minimum két ember tartózkodjon egy zónában, hogy akár az azonnali segítségnyújtás, de legalább a segítségnyújtás biztosítva legyen!

Kérje mindenki vezetőjét, HR felelősét, hogy legalább erre figyeljenek – hiszen mindenkinek jár egy **ŐRANGYAL!** ■



ASTON MARTIN

BUDAPEST



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





# Tudtad? Kisokos a szívünkről 9.

Q10 fogyasztása szívünk egészségéért

Andó Ilona

**A Q10 egy enzimekhez kapcsolódó molekula. 1940-ben azonosították először ezt a vitaminszerű anyagot, majd 1957-ben izolálták marhaszívből a Wisconsin-Madison Egyetemen. Kémiai formuláját a rá következő évben tisztázták. Akkor az ubiquista = mindenütt jelenlévő nevet kapta, mert szervezetünk minden sejtjében jelen van.**

1978-ban ebben a témakörben, Peter Mitchel által végzett kutatás, felfedezés Nobel díjat kapott.

Az életkor előrehaladtával fokozatosan kevesebbet termel belőle szervezetünk, ezért szükséges pótolni. 40 éves kor körül 40%-kal csökken a koncentrációja a szívben, 80 éves kor körül már 60%-kal kevesebb.

A kívülről bevitt Q10 legjobban étkezés közben, a vékonybélből szívódik fel.

A világ számos tudósa végez kutatásokat napjainkban is a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségekkel való összefüggéseiről.

Legnagyobb mennyiségben a szívben található meg.

- növeli a fizikai teljesítményt, csökkenti az izmok fáradékonyságát (beleértve a szívizmot is)
- jelentősen javítja a sejtlegzést
- támogatja a szív és érrendszer egészségét, növeli az érfalak rugalmasságát, így csökkenti a magas vérnyomást
- csökkenti az érlemeződést, mert gátolja az érfalban a káros oxidációs folyamatokat
- segíti a szív munkát, hozzájárul, hogy a szívünk képes legyen a napi több, mint 100 000 összehúzódásra
- a bétablokkolók, vérhígítók és a sztatinok (koleszterinszint csökkentők) gátolják a szervezet Q10 szintézisét, így ha nem kerül pótlásra a Q10, gyakrabban fordul elő szívlelgtelenség, szívritmus zavar
- vizsgálatok igazolták, hogy a szív megállás utáni túlélési arány kedvezőbben alakul, ha a test 32-34 fokra hűtésének megkezdése mellett Q10-koenzimet is adagolnak

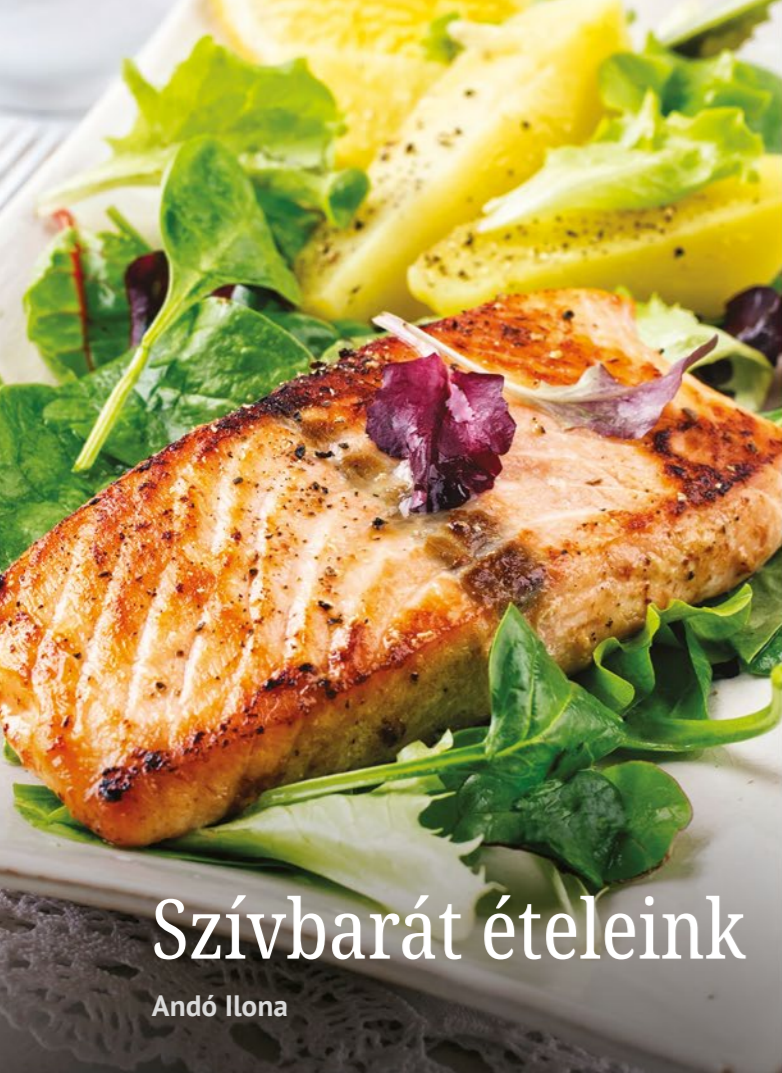
Ezen kívül a szervezetben egyéb segítséget is nyújt:

- növeli szellemi energiát
- a fogíny és a fogak védelmezője

Magas Q10 tartalmú élelmiszereink:

- marhaszív
- szója olaj
- sertés szív
- olíva olaj
- szőlőmag
- vörös húsú halak
- marhamáj
- marhaizom
- sertés máj
- sertés izom ■





## Szívbarát ételeink

Andó Ilona



### Sütőben sült lazac

Rövid idő alatt, könnyen elkészíthető és ízletes. Zöld salátával, izgalmas mártással kiegészítve akár ünnepi étel is lehet.

#### Hozzávalók:

- 750 g lazac
- 25 g provancei fűszerkeverék
- 1 db citrom
- 1 db hagyma

#### Elkészítés:

A lazac szeleteket leöblítjük, megszáritjuk papír törülközővel. Ha filét használunk, akkor csökkenteni kell a sütési időt, különben kiszáradhat.

Sóval összekeverjük a provancei fűszert, a hal mindkét oldalát bedörzsöljük vele, citromot facsarunk rá.

15-20 percig hagyjuk pácolódni.

Minden egyes darabra, vékonyra szeletelt hagymagyűrűket teszünk.

Egyenként becsomagoljuk fóliába, a széleit is összenyomjuk.

Kb. 15-20 percig forró sütőben sütjük.

Kibontjuk a fóliából, s visszatesszük, kicsit még pirítjuk.

### Lazac steak tejföllel

A tejfölben sült halat szeletenként, salátával, esetleg párolt zöldségekkel, rizzsel tálaljuk.

#### Hozzávalók:

- 1kg rózsaszínű lazac
- 1-2 evőkanál fűszerkeverék (só, színes bors, rozsmaring)
- 30 g frissen felvágott kapor és petrezselyem levelek
- 400 g tejföl
- fokhagyma
- 1-2 szegfűszeg
- 30 ml növényi olaj

#### Elkészítés:

A lazac bőrét eltávolítjuk, átöblítjük, majd alaposan megszáritjuk papírtörölkőn. Vágjuk 3-4 cm-es szeletekre.

Alaposan bedörzsöljük a sós fűszerkeverékkel és 5-7 percig hagyjuk, hogy magába szívja.

Fóliára helyezük, olajjal spricceljük meg.

Összekeverjük a fokhagymát, tejfölt, zöldfűszereket, sót, kis vizet - így könnyű szószot kapunk. Rákanalazzuk a halra.

A fóliával együtt a sütőbe helyezzük, 190 °C-on, 15-20 perc alatt rózsaszínre sütjük. ■

# AZ ÚJ, ELEKTROMOS ENYAQ iV.

Akár 510 kilométeres hatótávja  
MAGABIZTOSÁGGAL 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](http://www.skoda.hu)

A ŠKODA ENYAQ modellek felszereltségtől függő, kombinált elektromosenergia-fogyasztása: 15,9-16,7 kWh/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása: 0 g/km.



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



# Így válasszunk céges autót: Itt vannak az alapvetések

A céges autó ma már nemcsak hatékony munkaeszköz, de szabadidős célokat is ki kell szolgálnia. A flottakezelők kínálta számos lehetőség közül nem mindig könnyű megtalálni azt a típust, amely mindkét célra alkalmas és minden szempontból igazodik a felhasználójához. A Mercarius Flottakezelő összefoglalta, mire érdemes figyelnie a cégeknek a vállalati autók kiválasztásakor.

## Alapvető kritériumok

A céges autó kiválasztásakor a legfontosabb szempont, hogy biztonságos és megbízható jármű mellett döntsünk, amely alkalmas a folyamatos használatra, hiszen minél kisebb a szervizigénye, annál inkább csökkenthető az állás miatt keletkező veszteség mértéke. Emellett elengedhetetlen, hogy az autó korszerű biztonsági felszereléssel rendelkezzen, mivel a folyamatos használat miatt a baleset esélye is nagyobb. Érdemes előre tisztázni azt is, hogy pontosan milyen tevékenységhez szükséges a gépjármű és ez alapján kiválasztani az ideális autót. A legjellemzőbb céges felhasználási módok között szerepel a személy- és áruszállítás, a munkavállalóknak és vezetőknek, valamint a gyakori, hosszabb utakra biztosított gépjárművek. Funkciónként más autótípusok ajánlottak.

„Az áruszállításra nyilvánvalóan a furgonok és a kisteherautók az ideálisak, mivel rendelkeznek rakodótérrel. Mivel ezekkel általában nagyobb utakat tesznek meg, a kiválasztásnál fontos szempont a biztonság és a sofőr kényelme is. A magas presztízsű járművek, mint például az ötajtós felsőkategóriás limuzinok a vezetőknek ajánlottak. A középkategóriás személyautók pedig a városban közlekedő vagy a rendszeresen ingázó munkavállalók számára megfelelőek” – mondta **Boros Linda**, a Mercarius Flottakezelő értékesítési vezetője.

## A meghajtástípus is számít

Nem mindegy az sem, hogy az autó meghajtásának típusa igazodik-e a használatához. Ennek megfelelően a városi közlekedéshez általában kisebb méretű, alacsony fogyasztású elektromos vagy hibrid jármű javasolt. Az ilyen autók egyrészt környezetudatosabbak, másrészt hagyományos meghajtású társaiknál alacsonyabb a fenntartási költségük, ráadásul a parkolás

is egyszerűbb velük a városban. Bár jelenleg az elektromos modellek vételára még igen magas és infrastrukturális hiányosságok miatt a töltésük sem mindenütt megoldott, hosszú távon a városban autózva gyors, csendes és hatékony közlekedési módot biztosítanak. „A felhasználói igényekhez igazodva a Mercarius-flottában is folyamatosan bővítjük az alternatív meghajtású gépjárművek számát. Jelenleg több százas nagyságrendű elektromos és hibrid autó közül választhatnak ügyfeleink” – tette hozzá **Boros Linda**. Ezzel szemben azoknak, akik rendszeresen hosszabb utat tesznek meg a céges autójukkal, a hagyományos meghajtású járművek ideálisabbak, amelyek nagy hatótávolsággal és megbízhatósággal üzemelnek. A felszereltséget tekintve a kényelem és a biztonság az elsődleges szempontok, hiszen a sofőr akár napi 6-8 órát is eltölthet a járműben. A praktikum szempontjából az assistance szolgáltatások is nagy előnnyel bírnak.

## A lízing típusai

A céges autót vásárlás és a lízingelés között a legnagyobb különbség a tulajdonos személye. A lízing esetében a kiválasztott autót a lízingcég vásárolja meg, és havidíj

ellenében bérbe adja az ügyfélnek, így a futamidő alatt a gépjármű a lízingcég tulajdona marad. A lízingnek több típusa van: létezik pénzügyi, ezen belül nyíltvégű és zártvégű lízing, valamint operatív lízing, más néven tartós bérlet. Zártvégű lízing esetén a szerződés megkötése után az ügyfél a teljes vételárról kapja a számlát, mely alapján a hatályos jogszabály lehetővé teszi – személygépkocsi kivételével – az ÁFA egyösszegű visszaiigénylését is. Nyílt végű pénzügyi lízing esetén csak a törlesztőrészeket ÁFA-tartalma igényelhető vissza a fizetési ütemezésnek megfelelően. A tulajdonjog a futamidő végén pedig nem száll át automatikusan az ügyfélre, csak akkor, ha azt a felek a lejáratkor külön adásvételi szerződésben rögzítik. Az operatív lízing végén azonban a tulajdonjog mindvégig a finanszírozónál marad. Az ügyfélnek viszont nem kell önrészt fizetnie a szerződés megkötéséhez és a havi bérleti díjat is elszámolhatja céges költségként. Emellett a havidíj magában foglalja az összes flottakezelési szolgáltatást és adókötelezettséget is, így a lízingelt járművek üzemeltetéséről, karbantartásáról és a kapcsolódó adminisztratív feladatokról is a flottakezelő gondoskodik.



**MERCARIUS**  
FLOTTAKEZELŐ



GACSÁDI ALBERT  
FOTÓGRÁFUS  
BRANDFOTO.HU



Céges portrék  
Image fotók  
Vállalati rendezvények  
Prospektusok  
Naptárak



Esküvők  
Glamour fotózás  
Boudoir fotózás  
Családi fotózás



GAP STUDIO  
WWW.GAPSTUDIO.HU





# Sportoljak? De miért? – Motiváció nektek

Polgár Zita



Jaj, sokak egyik legutálatosabb témája... a torna. Mint valami káromkodás. Állandóan hallok a kifogásokat: nincs időm, nincs kedvem, elég a gyerekeket emelgetni, dolgoznom kell, nincs pénzem, fáradt vagyok, tanulni kell, sokba kerül, HAGYJÁL MÁÁÁR!!! Nem hagylak.

A mozgás fontos. Borzasztó, hogy mennyire puhányok vagyunk. Magyarország hátulról a harmadik az EU-ban testedzésből. Akik még a magyaroknál is kevésbé fittebbek, azok a portugálok és a horvátok. Érdekes egybeesés, hogy éppen Horvátország és Portugália az uniónak az a két viszonylag kedvező helyzetű tagállama, amelyek a Gallup boldogságlistáján még Magyarországnál is kevesebb ponttal szerepeltek. Nem meglepő viszont, hogy az élmezőnyben a skandináv országok, valamint a németek és a hollandok szerepelnek.

Azok, akik nem mozognak, saját maguk esetében a leggyakrabban időhiányra hivatkoznak, de ha úgy tesszük fel a kérdést, hogy „Ön szerint a magyarok miért nem mozognak eleget?“, a legtöbbször a lustaságot említik indokként, de dobogós még az idő- és az elhatározás hiánya is. A középkorúaknál teljesen „normális” és elfogadott látvány az az öt-tizenöt kilócska felesleg és az, hogy egy emeletnyi lépcsőzés után majdnem kiköpiük a tüdejüket a fáradtságtól. Mert „jólvanaz” úgy. Dehogyan van jól!

Ti nem éreztétek soha azt a ruganyosságot, amire a testetek képesek, ha jól karban van tartva? Vagy nem vágytok rá, hogy érezzétek? Nem akarjátok érezni azt a kellemes fáradtságot az izmaidokban, azt az örömteli kimerültséget, amit egy jó edzés okoz? Amikor érzitek, hogy éltek, minden zsigeretekben, sejtig hatolóan. A mozgás terápia és vegytiszta boldogság. A mozgás egy csoda, legyen az úszás, kerékpározás, aerobic, súlyozás, jóga, evezés vagy futás.

Én mindig arra gondolok, amikor valakit tolókosiban látok, hogy ez az ember sosem fog már futni, vagy kerékpározni, úszni. Köszönöm Istenem, hogy én megtehetem! Ép a testem és tudom használni, tudok futni, ugrálni, mindent, amire a természet engem megalkotott! Mert az ember mozgásra van teremtve. Az evolúció nem számolt az ülő életmóddal, egyszerűen úgy van felépítve a testünk, hogy időnként meg kell mozogni! Teljesen mindegy neki, hogy mamutvadászattal, táncos vagy súlyzókkal. Legszívesebben receptre írnám fel minden megfáradt, nőiségét eltemetett, dolgozó de önbizalomhiányos hétköznapi lánynak és nőnek, és persze a férfiaknak is. Azt gondolom, hogy egy férfinak kifogásokon messze túlmenő, kutya kötelessége olyan fizikumot kihozni magából, ami egészséges.

És hogy még miért jó sportolni? Azért, mert önbizalmat ad. Nem a feszes fenék (na jó, az is, ne legyek már álszent), hanem leginkább az, hogy egyre többet bírok. Hogy naahát, már nem is vagyok a kezdő szinten! Jé, már nem is négykézláb vonszoltam le magam az edzésről, hanem simán végig csináltam! Aztaaa, már kibírtam egy óra mozgást, nem régebben csak felet! És a múltkor ennyi után izomlázam volt, most meg nincs!

Akármit sportolsz, legyen az edzőteremben, vagy a szabadban, a fizikai aktivitás olyan vegyi anyagokat vált ki az agyadban, amelyektől boldogabbnak és nyugodtabbnak érzed magad. Sportolás közben azt veszed észre, hogy jól érzed magad, és a legszürkébb téli nap sem hangol le. A flow az, ami számít. A zene a füledben, a fehér szikrák a korcsolyád alatt, a víz simogatása a bőrödön, az erő, ami veled van... A pillanat, amikor érzed, hogy tényleg, ezéért érdemes volt felkelni és elindulni. Mert most ez a világ, egyetlen pillanatban. Mert a sport, a mozgás olyan katartikus, megmagyarázhatatlan állapotba repít, amit kizárólag az érez, aki csinálja.

Csikszentmihályi Mihály (magyar-amerikai pszichológus) által végzett szabadidős tevékenységek vizsgálataiból kiderült, hogy a sportolás háromszor gyakrabban idéz elő kiemelkedően örömteli állapotokat, mint egy másfajta passzív tevékenység, mint például a televízió nézés. Ez nem csoda, hiszen a sportolás során, intenzív testmozgás alkalmával az egyén olyan felfokozott állapotba kerül, hogy képes megfelekedezni esetleges gondjairól, fájdalmáról.

Mindig is azt tapasztaltam, hogy a testmozgás az egyetlen dolog, ami meggyógyít. A depresszió ellen például felbecsülhetetlen értékű. Nagyszerűnek érzem magam tőle, egészségesnek és aktívnak. Amikor edzek, boldog és elégedett vagyok magammal, nem fáradt és letargikus. Szépülök tőle. Kívül, belül. Mert nem hiszem, hogy van ember a világon, akinek a csúcsforma, a teljesítmény, a gyönyörű alak, a hibátlan vércép vagy a szép izomzat az ölébe hullik.

Tartsatok velem, sportoljatok, mozogjatok! Magatokért, a családotokért, a jobb kedvért, a jobb teljesítő képességért, az egészségéért, a dicsőségért, az eredményért.

Remélem, hogy emberek százai fognak szárnyakat kapni motivációm által, s nagyon sokan mondhatjuk el magunkról: *Igen, megcsináltam, képes vagyok rá! Erős vagyok, egészséges vagyok, magam mögött hagytam a túlsúlyt és a frusztrációkat, most pedig én vagyok az, aki már példát mutat és erőt ad a többieknek.*

Ha van életelixír, ha van bölcsek köve, ha van szent grál, ha van tudás fája, akkor ez az. A legegyszerűbb és legnemesebb adomány, ami embernek megadható, amióta a világon van. ■





# Magasvérnyomás betegség – a sunyi merénylő

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

Erről nem lesz könnyű írni, mert még egy napjaink (kétes hírű) sztárjánál, a vírusnál is láthatatlanabb. Mint a régi szakállas viccbe, miszerint nekem hiszel vagy a szemednek? Néha azt kívánom, hogy ha a vérnyomásunk felszalad, akkor keletkezzen egy karcolás az autónkon (hú, a gondolat is megőrjít, hogy valami baj történik az autómmal!). Mert akkor reggel, amikor sétálunk felé, látjuk az új karcolást, talán meggyőz bennünket arról, hogy a vérnyomásunkat rendben kell tartani. Mégpedig azért, mert a tartósan (néhány év is elégséges!) magas vérnyomás tönkreteszi az ereket. És ezzel el is dőlt az első dominó: magával rántja bármely szerv érrendszerét, így kialakítva súlyos ellátási zavart és romló működést az agyban, a szívben, a vesében, a test egyéb ereiben - szinte bárhol. De sajnos (szerencsére!), a vérnyomás kiugrása nem tesz kárt az autónk csodás fényezésében...így nekünk kell gondolni rá, mérni, kezelni és felmérni a kezelés hasznosságát. Mármint magunknak és az orvosunknak.

És szerencsére van kezelés, mert a magas vérnyomást leggyakrabban a vérpályát képező erek falának a feszülése, a tónusának megváltozása okozza. Így, ebbe az elcsúszott rendszerbe beavatkozva a gyógyszerekkel, vissza lehet állítani a normálhoz hasonló érfal-tónust. Természetesen az erek rigiditását ill. szűkületét okozó, egyéb meglévő érlemezésesedés (atherosclerosis) is rontja a vérnyomás beállítódásának/beállíthatóságának a hatékonyságát. Azonban ez megint csak egy önmaga farkába harapó kígyó: ugyanis a tartósan magas vérnyomás olyan kedvezőtlen változásokat indít el az erek falában, hogy kialakul az érlemezésesedés.



(Ebben a cikkben autók lesznek a képek. Nem újak, talán nem is szépek a szó mai, modern értelmében. De történetük van és nekem tetszenek. Azt nem mondom, hogy mindig lefelé viszik a vérnyomásomat, de esetenként nem is az a cél. :-)

## Személyes gondolatok az elején – majdnem tartalomjegyzék

Az magasvérnyomás betegség (hypertonia) egy betegség. Ez eddig nem volt valami lehengerlő megállapítás. Az elsődleges, tehát nem valami más betegség, vagy állapot által kiváltott magasvérnyomás betegség, nem gyógyítható (mert életünk végéig elkísér), de nagyon hatékonyan kezelhető.

Kezelése sokrétű és higgyük el, nem csak a gyógyszeres kezelés jön szóba (mint azt néhány hónapja már láttuk, igencsak hatékony a testsúly-csökkentés és a stresszmentes, mozgásban gazdag életmód szerepe sem elhanyagolható), azonban leggyakrabban egy, vagy több gyógyszer adása nem megkerülhető.

Általában nem kapkodva, de a diagnózis felállítása után érdemes azonnal elkezdni a kezelést. Ami egyféle türelemjáték, mert az orvos-beteg csapatnak végül is meg kell találni azt, vagy azokat a gyógyszereket, amelyek az adott betegben a legjobb hatást fejtik ki és a legkevesebb mellékhatást okozzák. Ez néha hónapok kemény, odafigyelős munkájának a gyümölcse. Persze van (és az a gyakoribb), hogy az ismert, általában jól használható gyógyszer nálunk is elsőként beválik.

A továbbiakban össze kell hangolni az életet a ténnyel, hogy van egy kis elintéznivalónk a természettel: a vérnyomásunk rendben tartása. Ez nem kell, hogy nyomasztó fekete fellegként minden percünkre rátelepedjen, de igenis tudnunk kell, milyen veszélyeket rejthet ez az állapot, amikor éppen kicsúszik a kezünk közül az irányítás. Mert ilyenkor esetenként nem csak a saját, de a másik élete is veszélybe kerülhet. Például, ha alkoholt iszunk, akkor nem vezetünk, ez bennünk is élő törvény, de ugyanígy legyen megszeghetetlen törvény az is, hogy ne ülünk volán mögé, ha a vérnyomásunk rakoncátlankodik...



## Na, akkor végül is mit mond a tudomány?

Leszögezem, hogy hiszek benne. Mármint a tudományos adatfeldolgozásban, a tudományos, ok-okozati összefüggésen alapuló gondolkodásban ill. abban, hogy a képzettség és tapasztalat a megbízható alapja minden komoly döntésnek, amit egészségünk érdekében be kell(ene) tartanunk. Ezt azért írom le, mert most is a hatályos európai ajánlásból szemezgetünk, melyet az Európai Kardiológus Társaság és az Európai Hypertonia Társaság szakértő tudós orvosai adtak közre 2018-ban a felhalmozott adatok értékelése után. (Magyar részről Farsang Csaba Professzor Úr vett részt benne.)

Az tény, hogy a vérnyomás értékek és a szív-érrendszeri megbetegedések, valamint a veseelégtelenség kialakulása között folyamatos összefüggés van. A normális vérnyomás érték megállapítása mégis egy kissé önkényes, azonban a praktikus döntéshozatalt segíti. És sajnos az sem úgy van, hogy van normális, meg magas vérnyomás, és kész. A határ valahol mégis a 140/90 Hgmm (80 év felett eltolódhat 160/90 Hgmm felé az orvosi rendelőben mért érték). Ez alatt jobb, e felett rosszabb a helyzet. Mutatom mennyi kategória van még:

Kategóriák	Szisztolés vérnyomás (1. szám) Hgmm	és	Diasztolés vérnyomás (2. szám) Hgmm
Optimális	< 120	és	<80
Normális	120-129	és/vagy	80-84
Magas normális	130-139	és/vagy	85-89
Magas vérnyomás (1. fokozat)	140-159	és/vagy	90-99
Magas vérnyomás (2. fokozat)	160-179	és/vagy	100-109
Magas vérnyomás (3. fokozat)	≥ 180	és/vagy	≥ 110
Izolált szisztolés magasvérnyomás	≥ 140	vagy	< 90

Például vegyük alacsonynak a koszorúér betegség kialakulásának esélyét akkor, ha az 10 éven belül 1 % körül van. Nyilván ez minden betegségtől függetlenül alapvetően a korról is nő. Azonban egy 2. fokozatú magasvérnyomás betegség ezt önmagában 5-szörösére, míg a 3. fokozatú magasvérnyomás betegség akár 10-szeresére is növelheti kezelés nélkül. Csak gondoljunk bele: ha valaki azt mondja (bizonyítja és nem csak dumál!), hogy a mai repülő 10x nagyobb eséllyel zuhan le, mint a holnapi, akkor elutazunk-e ma? Na ugye, hogy várunk egy napot.

Szóval megmérjük a vérnyomást. Ezt mindenki tudja. Igazából van azért néhány szabály: a vérnyomás mérést nem meglepő módon nem egy rafting túra közepén kell megejteni. Fontos a nyugalom a mérés során. Egy csendes, megfelelő hőmérsékletű szoba/rendelő. Akinek a vérnyomását méri, jó, ha nem eszik és nem cigizik az azt megelőző kb. fél órában, nyugodtan

ül egy széken (háta lazán a széktámlának dőlve, talpa földön), ahol a karja egy asztalon van lazán, nagyjából a szíve magasságában. A mérés közben nincs beszélgetés, sztorizgatás és előtte is egy nyugodt 3-5 perces periódus az optimális. Mérünk kétszer (ha normális), háromszor (ha gond van, vagy ismert vérnyomásbetegségünk), 1 perc szünettel a mérések között. Aztán átlagolunk. Érdemes ezt leírni, és az orvosi kontroll előtti héten minden nap, legalább reggel és este kb. ugyanabban az időben, a gyógyszerek bevétele előtt elvégezni.

Amennyiben magas értékeket mérünk, két folyamatnak kell megindulnia: 1. elkezdődik a kezelés a vérnyomás emelkedettségének és egyéb rizikófaktorok fennállásának ismeretében, 2. különböző vizsgálatokkal felméri az orvos a jelenleg fennálló helyzetet. Egyféle kárfelmérés ez, mivel nem tudjuk a legtöbb esetben mióta áll fenn kórosan a magas vérnyomás. Alapvizsgálatok közé tartozik ilyenkor az EKG, bizonyos laborértékek (a vesefunkció megítélésére) megismerése, a természetes vizsgálat során pedig a szemfenék fontos információval szolgálhat a magasvérnyomás fennállásának időtartamáról, súlyosságáról. Még kiterjedtebb vizsgálatokra is szükség lehet a különböző, főként hipertonia által létrehozott ún. cél-szerv károsodás megítélésére, az esetlegesen szükséges egyéb, speciális kezelések elindításához. Az echocardiographia (szív ultrahang) a szív strukturális és funkcionális állapotát mutatja meg, a hasi ultrahang vizsgálat egyik legfontosabb feladata a vesék állapotának tisztázása, valamint a veséhez vezető artéria szűkületének kizárása, kíváncsiak vagyunk a perifériás érrendszer állapotára, illetve bizonyos betegeknek felmerül az agyi képalkotó vizsgálatok elvégzése a már meglévő, agyi érrendszeri károsodások megítélése céljából.

És persze akkor jön a kezelés. Persze az „én nem vagyok gyógyszerpárti” kijelentés eléggé bátran hangozhat, de az első stroke megtörheti hitünket ezügyben. Én sem vagyok gyógyszerpárti. Ellenben ismerem a betegséget, tudom mire képes. Egy medve aranyosnak tűnik, míg le nem tépi az arcunkat. Ilyen a magasvérnyomás betegség is. A jelenleg hatályban lévő ajánlás leírja, mit kell tenni. És mint tudjuk, a medve és a hipertonia nem játék.

- magas-normális besorolás mellett csak figyelünk ill. megpróbálunk olyan életmódbeli változtatásokat eszközölni, ami ellene hat annak, hogy egyszer ebből igazi magasvérnyomás betegség legyen, annak mindne következményével.
- ha 1. fokozatú a betegség (tehát a vérnyomás 140-149/90-99 Hgmm), akkor át kell beszélni a kedvező életmódváltoztatás lehetőségét, emellett vérnyomást mérni, és 3-6 hónap múlva kiértékelni az eredményt. Ha a vérnyomás értékek nem csökkentek a jó irányú életmód változással együtt, vagy az életmód változtatás nem lehetséges/sikertelen, akkor gyógyszeres kezelés indítására van szükség.



- a súlyosabb vérnyomás betegséggel diagnosztizáltak (2. és 3. fokozat, praktikusán 160/100 Hgmm felett) számára nincs elvesztegetni való idő. Az életmód változtatás rendkívül fontos, de azzal egy időben be kell vetni a gyógyszereket is. Folyamatos vérnyomás kontroll mellett kell elkezdni a gyógyszereszedést és min. 3 hónap múlva az eredményeket orvosunkkal együtt értékeljük. Ha elértük a normál tartományt, akkor legyünk büszkék! De nehogy azt higgyük, hogy mindent abba lehet hagyni - az egészséges életmódot és a gyógyszereszedést. Olyan ez mint a repülés: a repülő nagy energiák árán feljut a kívánt magasságra, de ha ebben a pillanatban magára hagyjuk, egy idő után újra visszazuhan. Persze, van robotpilóta meg repülés közbeni tankolás. De itt nincs! Viszont ha még nem értük el a kívánt vérnyomás értékeket, akkor újabb gyógyszerekre lehet szükség.



Mik is azok a misztikusnak tűnő életmód változások? Na, jó, ez nem volt fair, mert ezzel már foglalkoztunk korábban. És nem is annyira misztikusak, mint logikusak. Legalábbis a többségük. Íme:

- sófogyasztás visszafogása (max. 5 mg naponta). A só vízretart benn az érpályában, így a fizika törvényei szerint növeli az abban mérhető nyomást. Hívhatjuk vérnyomásnak is.
- alkohol fogyasztás...nagy levegő...mérséklése - nagy megkönnyebülés, hogy nem az elhagyása, ugye? Bár személy szerint azt gondolom, az alkohol kiiktatása az életünkből rengeteg előnnyel jár. Így van ez a vérnyomással is. Az ajánlás megengedőbb: férfiaknál heti 14, nőknél heti 8 egység alkohol fogyasztása a felső plafon. Mondjuk a „Háromlábú macská”-ban nagyot nézne a pult mögött Józsi bátyám, ha kérnék tőle 1 egység alkoholt. Az egy egység alkohol az 125 mg bor (egy kicsit több, mint 1 dl) vagy egy fél üveg sör (250 ml). Ja, az azért benne van az ajánlásban, ha burkoltan is, hogy ezt egyszerre meginni sem vérnyomásbarát dolog, még ha ezzel nem is hágtuk át a heti kvótánkat, mert a hét egyéb napjain nem ittunk egy kortyot sem.
- étkezés: sok zöldség, friss gyümölcsök, hal, dió, olíva olaj, kevés vöröshús ÉS kevés édesítővel készült, kalóriaszegény termék. Ez utóbbi elég becsapós tud lenni a szervezetünk számára.
- a testsúly csökkentés szerintem ezen a téren is mindent visz! Főként a vérnyomást lefelé! 5,1 kg testsúly csökkenés 4,4 Hgmm-rel csökkenti a szisztolés vérnyomást. Mateklecke: valaki 110 kg-os (170 cm magas pl.) és a vérnyomása 165 Hgmm. Ha visszafogy az egészségesebbnek

tartott 85 kg-ra, akkor mennyi lesz a vérnyomása? Hát közel normális. Tehát gyógyszert hagyhat el, sőt ha még fogy egy ötöst, akkor nem is kell a vérnyomása miatt gyógyszert szednie. Nem mondom, hogy könnyű, de jobban mutat, mint minden nap 1-2 pirula...

- fizikai aktivitás: min. 30 perc közepes aktivitású dinamikus mozgás hetente 5-7 alkalommal. Tehát ennyi séta, kocogás, bicajozás vagy úszás már segít. Nem rossz üzlet.
- végül, de nem utolsó sorban a dohányzás elhagyása. Ikonikus pillanata az életmódváltoztatásnak.
- Ennyit mond a tudomány arról, miként küzdjünk meg a magasvérnyomás betegséggel. Persze egy orvosnak ennél egy „hangyányival” többet kell tudni róla, de legyen ez az ő baja.

Van még egy dolog, ami mellett nem szeretnék elszárgulani szó nélkül. Eljön a nyomorult pillanat, amikor csak mérünk egy vérnyomást és rossz lesz. Elkeseredünk, de mivel olvastuk ezt a cikket, csak elmegyünk az orvoshoz, aki minden csínját-bínját ismeri a magasvérnyomás-átoknak. Átállunk, leszokunk, lefogyunk és mégis az jön ki, hogy gyógyszert kell szedni. Megrettenünk. Én is megrettenem, bevallom. Mármint lelkiileg, mert az agyunk tudja, hogy muszáj a vérnyomásunkat rendbehozni, mert jogosan félünk annak következményeitől a nem túl távoli jövőnkben. Gyógyszert szedni egy nagy kitolás: oda kell figyelni, el kell menni a patikába, ha elfogy és egyébként is olyan nem menő. Ez mind igaz. De azért remélem mindannyian úgy gondoljuk, hogy ez nyafogás. Kevés dologról tudjuk olyan biztosan, hogy miként hatnak, mint a jelenleg forgalomban lévő vérnyomás-csökkentő gyógyszerekről és kevés dologgal tudunk egyszerre ennyire szerteágazóan hatni a szebb jövőnkre, mint a vérnyomás-csökkentőkkel. Próbáljuk beleilleszteni a napunkba annak a pirulának a bevitelét, ha már tényleg szükséges!



Amint láttuk, a vérnyomás értékeket tartottuk végig szem előtt. De azok csak a jobb híján meghatározott indokátoraink, mérhető paramétereink. Sokkal fontosabb dolga van a magas vérnyomás nem-gyógyszeres és gyógyszeres kezelésének: annak kivédése, hogy az agy, a szív, a vese vagy egyéb más szervek keringése sérüljön és emiatt ezen létfontosságú szerveink működése oly mértékben csökkenjen, hogy mindennapi életünk boldog pillanatainak megélése is gondot okozzon. ■



# 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





# Luxus otthon trend 2022/23



A luxus ingatlanok belsőépítészeti kialakítása kivétel nélkül mindig minőségi anyagok és design elemek tudatos integrálása. Az ilyen módon kialakításra kerülő enteriőrök önmagukban is egy önálló stílust teremtenek, melyet belülről szemlélve – profi kezek nyomán – olyan érzésünk támad, mintha egy végtelenül izgalmas részletekkel átszőtt álomvilágba csöppentünk volna.

A 2022/23-as trendek továbbrepítenek a lehetőségek útján. Természetes kövek és anyagok felhasználásával, az arany szín pompás ragyogó fényével, az ókori formavilág és alakzatok elhelyezésével kecsegtet.

Az egyik leglátványosabb újdonsága római szobrok elhelyezése külső- és belső tereken, visszacsalva a több ezer éve letűnt időköt.

A terek tagolása tekintetében egybenyitja azokat és multifunkcionális, hatalmas helyiségeket hoz létre.

Bár már idén is részesei lehettünk a természetes kőzetek felhasználásának széles körben, ez az elkövetkező években sem lesz máshogy.

Arany borítást kapnak a bútorok, a lámpák, a székek, az asztalok. Minden fenséges, meleg szín pompában játszik.

Műalkotások esetében a kortárs klasszicizmus, az egyedi kreatív megoldások, a retro visszaköszönése egyaránt elfogadott.

Formavilágában a természettől inspirált, organikus modernizmus jellemzi.

Színek tekintetében a krémszínek tónusai, a természetes kövek színkavalkádja, a szürke és az arany színek határozzák meg.



**Kecskés Rita**

szín- és stílustanácsadás, lakberendezés

[www.stilustanacsadas.hu](http://www.stilustanacsadas.hu)

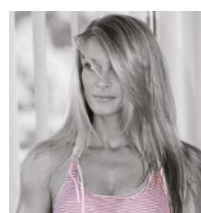
Telefon: 06 30 930 4402 ■



# Tudományos fantasztikum

## Fehérjék és aminosavak a sportban

Polgár Zita



A fehérje görög eredetű neve a protein, ami "elsődleges fontosságú"-t jelent. Nem vé-

letlen! A fehérjék gyakorlatilag minden folyamathoz kellene, ami bennünk zajlik. Azt még fontos megemlítenem, hogy a fehérje azért is nagyon szuper tápanyag, mert nem terheli meg a szervezetet, nem ugráztatja a vércukrot, nem üres kalória, és hosszú távon is laktat. Annak, aki intenzíven és rendszeresen sportol szüksége van némi extrára, táplálékkiegészítésre, ha azt szeretné, hogy izmosabb legyen. Mert ha nem vesszük be a kellő mennyiségű és minőségű fehérjét sportolás után, akkor a szervezet a katabolikus (lebontó) folyamatok miatt a legkönnyebben megbontható szövetből fogja elvonni a szükséges energiát, ez pedig az izom.

Vitatott - a sportolók fehérje szükséglete mellett - hogy a fehérje fajták emészthetőségi foka alapján, mely proteinek a legmegfelelőbbek. A gyorsan emészthető, gyors felszívódású fehérjék, mint a whey protein és a szója protein izolátum, vagy a lassan emészthető kazein jobb, a teljes, nettó fehérje egyenlegünket (ez a különbség a fehérje képződés és a fehérje lebontás mértéke között a szervezetben) nézve.

Régebbi kutatások összehasonlították a whey proteint a kazeinnel különféle mennyiségek bevételekor, megfigyelték az aminosav értékeket és az l-leucin tartalmat a vérben.

Nagyon nagy különbségek mutatkoztak.

Távolabbi mutató kutatások összehasonlították a két fehérje félélt más protein-keverékekkel is és kiderültek to-

vábbi eltérések - nem mindegy, hogy az adott fehérje típust mikor fogyasztjuk. A whey protein és a szabad aminosavak például, a legjobban, nem egyszerre való bevitelükkel, hanem kis adagokban alkalmazva, akár három óránként fogyasztva hatékonyak.

A friss kutatási eredmények mind arra mutattak rá, hogy a fehérjék emészthetősége (felszívódásának gyorsasága) és az általuk nyújtott aminosav-spektrum (tehát a fehérje minősége) különösen erős befolyást gyakorol a nettó fehérje egyenlegünkre, ugyanakkor a fehérje koncentrátumok minőségi tényezőitől is rendkívül sok minden függ.

Tesztelték a gyorsan felszívódó fehérjék előnyeit, melyek magas EAA (essenciális aminosav) és BCAA tartalmú aminosav keverékeket tartalmaztak, sőt olyan fehérje-koncentrátumokat, melyek

magasabb l-leucin tartalommal rendelkeztek (az ilyen fehérjeporok nagyon magas minőségű proteinek), különböző mennyiségek fogyasztásakor, folyamatos és hosszú időn át történő alkalmazáskor. Az ilyen fehérjeporok esetében, a tesztalányokban, a fehérjeszintézis magasabb fokon zajlott, ugyanakkor a fehérje-lebontó folyamatok száma pontosan úgy lecsökkent, mint kazein fogyasztásakor (mely egy lassú fehérje - tehát főként a fehérje-lebontó folyamatok elleni védelemben hatásos, azonban az építő jellegű műveletekben nem). Az ilyen fehérje porok hatékonysága, összességében a legjobb eredményeket produkálta a szervezet fehérje-egyenlegét tekintve.

A BCAA-k és főként az l-leucin is jelentős szerepet játszik. A BCAA-k, ellentétben a többi aminosavval, nem a bélrendszerben emészthetők meg, és nem mennek át változáson a májban, hanem a gyomorból közvetlenül a véráramba kerülnek, így nagyon gyorsan, és teljes mennyiségükkel ki tudják fejteni hatásukat, azaz az izomzati fehérjeszintézist tudják stimulálni, és gyorsítani. Az l-leucin ráadásul egy jelzőanyag a szervezet számára, ha megfelelő mennyiségben van jelen, és jó minőségű fehérjével együtt kerül a testbe, a fehérje-szintézist ösztönzi: a magas l-leucin tartalom egyértelműen a jó minőségű fehérjék ismertetőjele!

Azonban felesleges elmélnünk a fehérjeszükségleteinkről, ha emellé SEMMILYEN energiaszállító táplálékot, tehát szénhidrátokat és zsírokat nem fogyasztunk. A megfelelő tápanyagok bevitelére fontosabb, mint a gyors fehérjék, mint a whey protein és a szója protein izolátum, vagy a lassú kazein közötti különbségek kutatása. Azonban ezek az energia-tápanyagok, a fehérje-szintézisre nem hatnak semmilyen módon (a fehérje-szintézis a szervezet-

ben leggyakrabban, valóban elsősorban az elfogyasztott fehérje minőségétől, és annak aminosav-spektrumától függ). Viszont a whey protein, izomfehérje-lebontó folyamat akadályozó hatása drasztikusan csökken, ha szénhidrátokat és zsírokat fogyasztunk egy időben vele. Ez a kazein esetében kisebb mértékű.

Az erőedzésekkel (súlyzós edzés) kapcsolatban tudjuk, hogy azok hatékonysága az elfogyasztott gyors és lassú felszívódású fehérjék szabad aminosav tartalmától függ.

Az ideális időzítés a fehérjék, illetve aminosavak fogyasztására, az edzések vonatkozásában iszonyúan fontos!

Az ide vonatkozó kísérletek a szervezet teljes egészének fehérje-szintézis folyamatait (WBPS) és közvetlenül az izomzat-fehérje-szintézisét is (MPS) megfigyelték.

E kísérletek minden eredménye azt mutatta, hogy az összes fehérje-szintézis a sportolás miatt felgyorsult, és ez a hatás bizonyos idővel az edzés után megállt.

Azt találták még, hogy az aminosav koncentráció a vérben a fehérje koncentrátum elfogyasztása után, az edzés után, vagy rövid idővel az edzés után pontosan olyan magas volt, mint több órával a sportolás után. Azonban a vér átáramlása az izomsejteken közvetlenül, vagy rövid idővel az edzés után 645 %-kal!! volt magasabb, mint nyugalmi állapotban. Ebből következik, hogy az aminosavak szállítása az izomsejtekbe, az edzés utáni időszakban 30 - 100%-kal magasabb, mint alaphelyzetben, és a tiszta izom-fehérje-szintézis dupla olyan magas, mint a test nyugvó állapotában.

Hogy milyen kritikus időszak, az edzés utáni pár óra, azt minden tanulmány kiemelte:

Csak 10 g fehérje, 7 g szénhidrát, és 3 g zsír, közvetlenül az edzés után való elfogyasztása, idősebb férfiakban 46%-os dinamikus erőemelkedést eredményezett, és 15% izokinetikai erőfejlődést okozott. Ugyanezzel a csoporttal elvégezték, hogy csak 2 órával az edzés után fogyasztották el az előbbi mennyiségű tápanyagokat, ekkor a dinamikai erőemelkedés máris csökkent, már csak 36% volt.

Egy másik kutató 10 g fehérjét, 8 g szénhidrátot, és 3 g zsírt adott a sportolóknak, átlagos erőedzés után 3 órával - és nagyon érdekes eredmények születtek.

Ez esetben a fehérje-szintézis a fő izomzati részekben, a korábban étkező csoportnál háromszor nagyobb volt, mint a később étkező csoportnál. Összevéve, a teljes fehérje-szintézis a szervezetben magasabb fokon zajlott a hamarabb étkezőknél, mint a később evőknél. Ráadásul a vérplazma l-glutamin koncentrációja 19%-kal magasabb volt a közvetlenül edzés után étkezőknél. A glukóz felvétel az izomzatban, közvetlenül az edzés után 3,5-ször magasabb volt, mint három órával később. A szénhidrátok esetében szintén úgy látszik, hogy az edzés utáni időpontban való szénhidrát fogyasztás a legkorszerűbb. A legkritikusabb azonban az aminosavak megfelelő időpontban történő fogyasztása.

A legfrissebb kutatási eredmények nem csak a kitaratási sportolóknak, hanem az erősportok művelőinek is érdekesek lehetnek. Talán Ön is tudja, hogy egy gramm glikogén 2,7 g vízzel együtt préselődik bele az izomba. Szintén közismert, hogy a sejtszintű vízháztartás különösen fontos szabályozó tényező az izomzati-fehérje-képződés szempontjából. Tehát, ahhoz hogy a fehérje képződés az izomzatban gyorsabban, magasabb határfokon történjen, mind-





két tényezőt, és a fent leírt hatásokat figyelembe véve, a közvetlenül edzés után történő étkezés/tápanyag bevitel kiemelkedően fontos.

A fehérjék és az aminosavak edzés előtti bevitel a kutatások szerint, pontosan olyan hasznos az erősportokban, mint az edzés utáni bevitel.

Általában, amennyiben az edzés előtt Ön nem vesz be semmilyen kiegészítőt, hanem elsőként az edzés után visz be aminosavakat/fehérjéket a szervezetébe, akkor az edzés ideje alatt a szervezetében a nettó protein egyenleg negatív! A fehérjeszintézis csökken ilyenkor, majd megindulnak lassan az izomfehérjebontó folyamatok, melyek először az edzés közbeni pihenőkor, majd legerősebben az edzés befejeztével jelentkeznek.

Klinikai kutatások kimutatták ezzel kapcsolatban, hogy a megfelelő, edzés előtti aminosav/fehérje kiegészítők szedése ezeket a folyamatokat visszafordítja! Sőt, egy további előnyük is jelentkezett, melynek során a szöveteken átömülő vér mennyisége is növekszik.

Ahhoz, hogy ne alakuljon ki a szervezetben negatív fehérje egyenleg, az edzés után muszáj a szükséges tápanyagokat, különösen a fehérjéket bejuttatni. Minden fehérjét, és szénhidrátot, ami szükséges, közvetlenül edzés után, de legkésőbb 2 órán belül el kell fogyasztani, mert ez az időszak az, melyben a legmagasabb anabolikus (izomzatépítő) választ tudja adni a test az elvégzett edzésre, és az elfogyasztott tápanyagokra. Ezen időszak letelte után, visszatérhet a normális étkezésekhez, melyben szintén fontosak a magas fehérjetartalmú ételek/kiegészítők.

Az edzés ELŐTTI aminosavak/fehérjék bevitelének lehetősége, hogy ezzel az izomzatépítő folyamatok már az edzés alatt elkezdődnek, és nemcsak az edzés utáni kiegészítők beszédésének időpontjától.

A kérdés legtöbbször az, hogy milyen gyakran, és melyik proteint fogyasszuk napközben ahhoz, hogy a maximális anabol választ kényszerítsük a testünket és ne hozzuk leépítő, éhező fázisba magunkat.

Több régi tanulmány is bizonyította, hogy az esszenciális aminosavak (EAA) jelenléte a sejtekben, fokozta a fehérjeszintézist. Alapvetően azonban, ha kisebb koncentrációban vannak ezek az aminosavak jelen, az nem fog izomzati fehérjeszintézist stimulálni. A magas EAA mennyiség azonban szintén nem okvetlenül a ravasz a

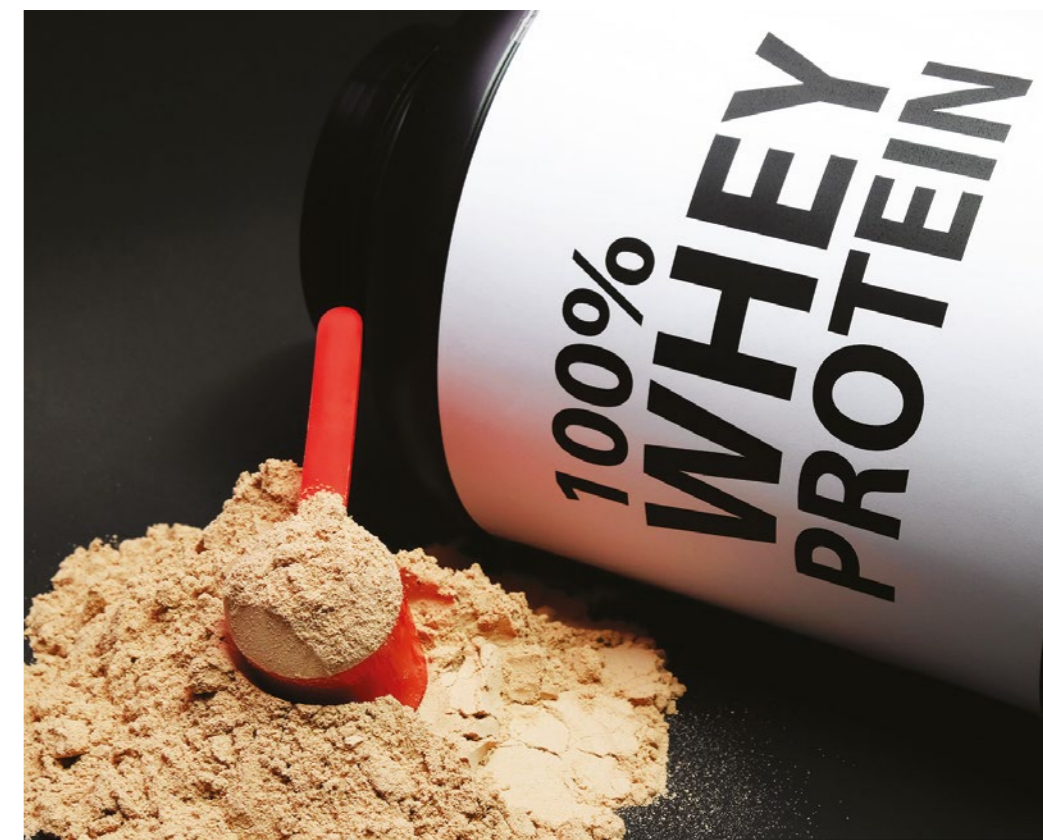
pisztolyon, mellyel elindíthatunk egy erős fehérjeképződést. Tehát sem a túl alacsony, sem a túl magas mennyiség nem megfelelő.

Kísérletekben felfedezték ugyanis, hogy egy EAA infúzióval egyenletesen magas koncentrációban tartva a sportolóban ezeket az aminosavakat, a fehérjeszintézis az infúzió kezdetén erősödött, majd 2 órán belül csökkenni kezdett. Ezután a sportoló szervezetében a fehérjeszintézis alacsony szinten, egyenletesen zajlott, mely azt jelenti, hogy amennyiben túl sok aminosavat juttat be a testébe folyamatosan, ezt tulajdonképpen teljesen értelmetlenül teszi, mert a fehérjeképződés lelassul és alacsony fokon megy tovább.

További kísérletek időközben alátámasztották, hogy nem az állandóan magas koncentrációban lévő EAA mennyiséggel tudja Ön a maximumot kihozni testéből, hanem a körülbelül két óránként csúcsra emelkedő, nagy mennyiségű EAA bevittel, mellyel felfokozza a maximumra a proteinszintézist. Ezek nélkül a csúcsok nélkül, szinte alig épít izomzatot!

Szintén értelmes gondolat, egy közepes, átlagos EAA koncentrációt kialakítani a szervezetében, majd ezt a szintet kicsit süllyedni hagyni, majd megint magas koncentrációra felvinni, hogy ezzel megteremtse, azokat a csúcsokat, amelyekkel a legnagyobb izomzatot tudja felépíteni.

Másrészt ezeket az ingadozásokat, a testben lévő esszenciális aminosavak koncentrációja terén nem tudjuk elérni egyféle, lassú felszívódású fehérjével, vagy egyféle, gyors felszívódású fehérjével, vagy csak szabad aminosavakkal. Egy lassú protein, mint a kazein, azonban képes arra, hogy az előbb említett, közepes EAA koncentrációt létrehozza a vérben, de az említett csúcsokat, egy ilyen fehérjével nem lehet megteremteni.



Paddon-Jones végezte el a kísérleteket a szénhidrátok, és a fehérjék összefüggőségét tekintve. Ők 15 g szabad EAA-t (esszenciális aminosavakat) és 30 g maltodextrint adtak a sportolóknak az étkezéseik között, melynek hatására a nitrogén egyenlegük 25%-kal javult, ahhoz képest, mintha csak EAA-t kaptak volna szénhidrát nélkül.

Ezek az eredmények vezettek, egy teljesen új minőségi meghatározási rendszerhez, a fehérjekoncentrátumokkal kapcsolatban. Fontos a magas EAA tartalom, különösen a BCAA aminosavakat tekintve, mely mellett szintén fontos a nem esszenciális aminosav tartalom, mint az arginin és a glutamin!

A különböző fehérjefajták keverésével, és a szabad aminosavakkal, vagy a kettő kombinációjával, a sportoló minden esszenciális aminosavat be tud juttatni szervezetébe, úgy, hogy ideális növekedési- és aminosav egyenleget alakít ki a testében.

Azonban ismernünk kell a kutatások eredményeit ahhoz, hogy nem utolsó sorban a pénztárcánkat is kímélve ezzel, ne fogyassunk drága protein koncentrátumokat nagyobb mennyiségben, mint amennyire a szervezetnek szüksége van, mert ezzel lassítjuk is a növekedését.

Az új eredményeknek köszönhetően, elsősorban a viszonylag magas ára, és a negatív propaganda hatására évekkel ezelőtt eltűnt, szabad esszenciális aminosav keverékek, újra a látómezőkbe kerültek.

Ezek a letűnt termékek, sok sportoló és egészségügyi szakember által kedveltek voltak, de helytelen használatuk miatt (infúziókban is kapták bodybuilderek), és a különféle protein-lobbik nyomására, elterjedt, hogy nem annyira megfelelőek az erő- és izomzatépítéshez.

A mai, legfrissebb, és időközben drámai mélységbe zuhant áraknak köszönhetően, ezek a termékek rövid időn belül vissza fognak térni! ■



# 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.



# Pénzügyi tervezés

## 5. rész / devizaárfolyamok tükrében

Hiller Szabolcs • közgazdász

Az elmúlt időszakban sokat lehetett hallani a gyengélkedő forintról, az euróval szemben egyesek már már 400 forint feletti árfolyamot vizionáltak. Nemrég pedig a legjobban teljesítő devizák közé tartozott a fizetőeszközünk és 20 forintot erősödött a mélypontjához képest. A devizák árfolyama a részvényekhez hasonlóan magas volatilitású, tehát fontos megjegyezni, amennyiben devizában takarékoskodunk (de azt forintban költjük el), vagy a forint megtakarításunkat tesszük át devizára (mert annak értékállóságában jobban hiszünk), akkor az ún. árfolyamkockázattal kell számolunk. Ez a kockázat is, mint a részvény árfolyamok esetében, mérsékelhető, ha hosszú távon gondolkodunk és a devizák között is törekszünk a megosztásra.

### Milyen esetekben profitálhatunk ebből? És vajon milyen eszközöket használhatunk, hogy a magunk számára haszonná alakuljanak ezek az árfolyammozgások?

Ha egy pillantást vetünk az alábbi grafikonra, könnyen észrevehetjük, hogy a forint már sok éve trendszerűen gyengül a nyugati devizákkal szemben. Ha megnézzük az euró forinthez viszonyított árfolyamát, három élesen elhatárolható árfolyam sáv alakult ki, ahol az árfolyam hosszabb időn át tartózkodott és amolyan lépcsőzetes módon emelkedett napjainkig.

Azok az időpontok, ahol az árfolyam hirtelen a gyengülés irányába mozdul el, mind meghatározó világgazdasági események voltak. A szintváltás miatt könnyen elhatárolhatók ezek a sávok.

1998 és 2008 között az árfolyam mozgása 240 és 270 forintos sávon belül alakult.

2008-ban, a pénzügyi válságra reagálva, már 270 és 310 forint. 2018-tól napjainkig, az ismétlődő gazdasági események hatására 310 és 360 forint közé toldott.

A Magyar Nemzeti Bank honlapján 22 évre visszamenőleg lehet megtekinteni a forint és az euró keresztárfolyamának alakulását. 1999-ben egy euróért még csak alig 250 forintot kellett adni, míg 2021. áprilisban ugyanez az érték már 360 fölé emelkedett. Ebből kiszámítható, hogy 22 év alatt

a magyar deviza összesen csaknem 45%-ot gyengült az uniós fizetőeszközhöz képest. (Ez mintegy 1,7%-os évesített leértékelődésnek felel meg.)

### Mennyit számít 1,7 százalékpont hozamkülönbség?

Ugyan első ránézésre nem tűnik soknak az évi 1,7 százalékpontos forintgyengülés, de a hosszú távú befektetések esetében ez már érdemi hozamot jelentene. Ha valaki 30 éven keresztül félretesz havi 30 000 forintot egy nyugdíjcélú megtakarításba, neki kerekén 7 millió forint különbséget eredményez ez a hozamkülönbség, mai értéken (3%-os inflációval számolva).

A forint folyamatosan mondható gyengülése mellett több oka is lehet annak, hogy valaki elgondolkodik egy eurós megtakarításon. Ilyen például, ha valakinek a bevételei euróban keletkeznek és abban is szeretné elkölteni azt. Az mindenképpen mellette szól, hogy a jövőben hazánk is az eurozóna részévé válik, így a hosszú távú megtakarításaink között valóban érdemes lehet helyet szorítani egy devizás megtakarításnak is. Azt ki kell emelnem, hogy nem tudjuk milyen hosszú még ez az időtáv, így a már meglévő megtakarításaink (egyösszegű 5-10 millió forint) esetében, csak akkora hányadot fektessünk euróba, amennyit tényleg tudunk hosszú távon is nélkülözni. Mivel minden befektetési döntésünk mögött a haszonszerzés vágya áll, ezáltal a legjobb scenárió megvalósulására számíthatunk. Tehát az eurós befektetések ebből a szempontból kézenfekvő megoldásnak tűnhetnek. Emellett a forint árfolyamának a jövőben is folytatnia kell a trendszerű gyengülését, hogy azzal megfelelő támogatást tudjon biztosítani

Egyre többen vannak, akik helyesnek vélik a fenti eszmefuttatást. Mi sem mutatja jobban, hogy a Magyarországon elérhető eurós befektetési alapok vagyona csaknem meghaladja a 2,000 milliárd eurós értéket.

Amennyiben a meglévő tőkénket kívánjuk devizára váltani, az árfolyamkockázat egészen pontosan abban rejlik, hogy a befektetés indításakor számított deviza eladási árfolyam vagy/és a felhasználáskor érvényes vételi árfolyam hogyan

EUR/HUF, M, Real-time FX - O 348.980 H 350.630 L 346.705 C 350.560



viszonyul majd egymáshoz. Kedvezőtlen árfolyam mozgások esetén az euróban számított hozamunkból, de szélsőséges forinterősödés esetén a tőkénkől is veszíthetünk. Amennyiben a lejáratkor euróban kívánjuk felhasználni, úgy ez a kockázat nem érvényesül, ellenben rövid távon, kis kockázat mellett el kell fogadnunk a forint és az euró közötti kamatkülönbséget.

Ha mint a legtöbben, nyugdíjmegtakarítás indításában gondolkodunk, a nyugdíjbiztosítások kínálják a legegyszerűbb lehetőséget arra, hogy eurós befektetéseket eszközöljünk. A megtakarítók számos biztosítónál választhatnak eurós módozatot, ami azt jelenti, hogy euróban kell megtakarítaniuk és a befektetés is eurós alapokba történik. Ilyen módon tehát a megtakarítók nem csak a tényleges befektetési teljesítménnyel, hanem az esetleges forintgyengüléssel is hozamra tehetnek szert.

Egy a fent említett nyugdíjmegtakarítás esetében a kockázat, a rendszeres díjak forintban kifejezett értékében rejlik. Ugyanis minden hónapban, egy előre meghatározott összeget vagyunk kötelesek euróra váltani. Ha elköteleződünk egy rendszeres díjú megtakarítás mellett, akkor a hektikus mozgások miatt könnyen kerülhetünk a frankhitelek sorsára. Például, ha 10 éve indítottam egy megtakarítást havi ötvenezer forintos értékkel, akkor körülbelül havi 165 eurós összegre szerződtem. Ma ez az összeg közel 10.000,- forinttal haladja meg az

eredetileg forintban erre szánt havi 50.000,- forintot. Ha ugyanezt a megtakarítást már húsz éve indítottam volna 255 forintos euró árfolyam mellett, ma már majdnem 20.000,- forinttal kellene többet utalnom havi szinten.

Ezért fontos szem előtt tartani, hogy megtakarításaink esetében éppen úgy nem szabad a takaró széléig nyújtózkodni, mint a hitelek esetében. Egy devizás megtakarításnál pedig mindig kell lennie egy puffernak is, hogy az árfolyammozgások ne okozzanak nehézségeket a számunkra és a befizetésekkel ne terheljük le a családi kasszát. Amennyiben ezt a kockázatot is ki szeretnénk védeni, úgy érdemes tovább keresgélni a piacon egy nagyobb rugalmasságot biztosító termék után.

### Milyen eszközöket alkalmazhatunk a fenti kockázatok kivédésére?

A megtakarítási termékek piaca is folyamatosan fejlődik és ma már elérhető a több devizás termékek csoportja is. A fent említett devizás megtakarításokkal szemben egy ilyen termék esetében, a havi rendszeres megtakarításokra vonatkozóan, forintban köteleződünk el. Tehát az euró erősödése nem válik külön teherre a megtakarítási időszak alatt. További előnye, hogy szabadon dönthetünk az euró elhelyezések időpontjáról és összegéről is. Ilyen termék a magyar piacon az Uniqa Jövőkulcs Bonus Nyugdíjbiztosítás is.



Mivel kifejezetten hosszútávú megtakarításokról (20-30 év) lévén szó, érdemes a részvény alapokat előnyben részesítenünk, hogy maximalizálni tudjuk az elérhető hozamot. Mint azt korábban megvizsgáltuk hosszútávon a részvényt piacokon egy rendszeres megtakarítással kiemelkedő hozamra tehetünk szert, természetesen folyamatos menedzselés mellett. Több szolgáltató esetében lehetőségünk van arra is, hogy profi befektetők portfólió kezelését válasszuk, így ezt a folyamatos és szakértelmet is igénylő közreműködésünket némileg mérsékelni tudjuk.

A jobb oldali ábrákon egy nyugdíjbiztosítási terméken belül elérhető menedzselt alapok 3 éves teljesítménye:

**Mint, ahogy a fentiekben is kifejtettem fontos, hogy a döntésünk a kockázatporlasztás céljával történjen, nem pedig devizaárfolyam-spekulációra irányuljon. A fentiekben érintett termék kiemelt tulajdonságai is a kockázatok mérséklését hivatottak szolgálni. Az árfolyamok jövőbeli alakulását senki nem látja előre, így a döntés mindig hordoz magával némi kockázatot, ezért mint minden pénzügyi döntésünk előtt, jelen esetben is konzultáljunk egy szakértővel.** ■



Eszközalap megnevezése	Aktuális árfolyam	Nyitó árfolyam	Záró árfolyam	Időszak hozama	Időszak évesített hozama
€-Menedzselt konzervatív	1.034032	0.988877	1.034032	4.57%	1.50%
€-Menedzselt kötvénytűlsúlyos	1.146426	1.012717	1.146426	13.20%	4.22%
€-Menedzselt részvénytűlsúlyos	1.347510	1.061774	1.347510	26.91%	8.27%

**Elmúlt időszaki hozamok**  
A hozamok az aktuális legfrissebb eszközalap árfolyamok alapján kalkulált historikus hozamok. Éven túli időszak esetén nem évesített hozamok.

Eszközalap megnevezése	Idén	1 hónap	3 hónap	1 év	3 év	5 év	10 év	Indulástól
€-Menedzselt konzervatív	1.75%	-0.08%	0.52%	2.89%	4.57%	-	-	3.40%
€-Menedzselt kötvénytűlsúlyos	5.72%	-0.02%	1.61%	9.07%	13.20%	-	-	14.64%
€-Menedzselt részvénytűlsúlyos	12.24%	0.05%	3.61%	19.10%	26.91%	-	-	34.75%

**Eszközalapok nettó eszközértéke**  
Az értékek az aktuális legfrissebb értéknapi (2021.09.13) eszközalap nettó-eszközértékek

Eszközalap megnevezése	Nettó eszközérték	Részvény	Kötvény	Készpénz	Ingtatlan
€-Menedzselt konzervatív	170 753 €	10.28%	85.17%	4.54%	0.00%
€-Menedzselt kötvénytűlsúlyos	648 589 €	29.65%	67.67%	2.65%	0.00%
€-Menedzselt részvénytűlsúlyos	2 158 547 €	64.23%	27.47%	3.64%	4.63%



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

**MOST  
MOBILSZERVIZ**

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



ENERGIA:  
AMI MEGMOZGAT.  
ÉS FELVILLANYOZ.

RIC VINYL S



VADONATÚJ MAZDA MX-30. TELJESEN ELEKTROMOS.

Az új Mazda MX-30 nemcsak elektromos, de valóságban 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 CO<sub>2</sub>-kibocsátás: 0 g/km. MX-30 NEDC elektromos energia-fogyasztás: 16,0 kWh/100 km (kombinált); hatótáv: 237–298 km (város); NEDC CO<sub>2</sub> kibocsátás: 0 g/km. Az ajánlat nem teljes körű, nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedéseinkben!

AUTÓ MIRAI KFT.  
WWW.MIRAI.HU

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

DRIVE TOGETHER



Robinson  
TIMELESS KITCHEN  
1989

Unforgettable dining  
ON THE CITY LAKE



The Robinson has a classic, old-fashioned elegance with a few stylish modern touches.



Executive chef: KUGYELA DÁVID

Budapest, Városligeti tó (City Park) - Reservation: +36 30 663 6871  
facebook: Robinsonrestaurant - www.robinsonrestaurant.hu





# KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

Kritikus helyzetben szeretnél olyan termékekre támaszkodni, melyek megbízhatóak, nem hagynak cserben a helyszínen és innovációik révén segítenek abban, hogy te is minél hatékonyabban tudj segíteni másokon?

Szeretnéd tudni, hogy a cég, akitől vásárolsz megbízhatóan és korrektül fog támogatni szer vízzel és fogyóanyagokkal?

Pontos, gyors és megbízható információt szeretnél? Azt is szeretnéd tudni, ha valami jó, de azt is, ha valami nem megfelelő arra a célra, amire gondoltad?

**Amikor a munkánkat végezzük, azt tartjuk szem előtt, hogy mi járhat a Te fejedben.**



Mi így dolgozunk már 1991 óta és ennek köszönhetően stabil, és egyik vezető partnere vagyunk a teljes magyar sürgősségi ellátásnak.

Legyen szó klinikai eszközökről vagy oktatási termékekről, ránk és az általunk képviselt élvonalbeli gyártókra hosszú távon számíthatsz.

Keress minket bátran az alábbi elérhetőségeken. Ha egyedi megoldásokra vagy termékekre lenne szükséged, melyeket nem találsz honlapunkon, mi felkutatjuk és beszerezünk neked.

 **speeding**

Telefon: (06) 1 214 8858  
e-mail: [info@speeding.hu](mailto:info@speeding.hu)  
[www.speeding.hu](http://www.speeding.hu)