

II. évfolyam / 10. szám  
2021. OKTÓBER

# Őrangyal

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Vacsora a vízen

Agyi érkatasztrófa  
ellátása 2021-ben

Postai  
őrangyalok

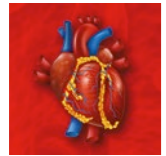
Számok, adatok,  
tervek, álmok...

A szex sport?



LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

# Tartalomjegyzék



**4.**  
Számok, adatok, tervek, álmok...



**8.**  
Őrangyalok lettek



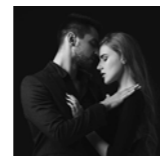
**10.**  
Vacsora a vízen



**14.**  
Kisokos a szívünkről



**16.**  
Szívbarát ételeink



**20.**  
A szex sport?



**24.**  
Agyi érkatasztrófa ellátása a 21. században



**28.**  
Körbe-körbe karika, azaz mi a csoda az a körforgásos gazdaság



**34.**  
Pénzügyi tervezés

## INGATLAN & Cég-üzletresz

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

REAL ESTATE IMMOBILIEN

BÁZIS CAFÉ  
INGATLAN & ÜZLETRESZ

EXKLUZÍV PROPERTY

## Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Írtam néhány statisztikai adatot a 4. oldalra.

Nem titkoltan azzal a szándékkal, hogy éreztessem, hogy nagyon-nagyon távol van a cél, még nagyon odébb van az az állapot, amikor kényelmesen hátra dőlhetünk. De azért haladunk...

A statisztika elkészült, kellően sokkoló és annak, aki érti, aki meg akarja érteni, annak nem sokat kell magyarázni.

Hónapok óta azon gondolkodunk, miként lehet még inkább fontossá, vonzóbbá tenni az oktatást, sokkolni mindenkit, hogy vele is bármikor megtörténhet. Vele és a szeretteivel is.

Bárki lehet őrangyal, és ha mindenki át-gondolja, hogy ki az a három ember, aki egy átlagos napját végig kíséri, család, munkatárs esetleg edző partner, máris láthatja saját potenciális őrangyalait... csak őket kell megtanítani. Létre lehet hozni egy saját hálózatot, egy családi,

munkatársi, szabadidős biztonsági védőháló! Csak logikus szervezés kérdése.

És itt jött egy napi hír:

Hétfőn rosszul lett egy utas a 4-es metróon, és mire a szerelvény befutott a végállomásra, már meg is halt. A Metróért Alapítvány Facebook-oldalán osztotta meg a történetet, hozzátéve, hogy a bajba jutott utason senki sem próbált meg segíteni, illetve nem is jelezte senki, hogy probléma lenne. Volt olyan utas, aki csak lefotózta...

Kicsit elbizonytalanodtam, itt nem mi kellünk, nem az oktatás..., itt nem a magabiztos fellépés, nem a határozott pontos tudás hiányzott.

Valami olyan dolog, amit nem lehet oktatni, valaki vagy hozza magával, vagy nem érti meg ezeket a sorokat sem.

Ez nem magyarázható a gyakorlatlan, hozzá nem értő félelemmel...aki fél, aki

nem tud segíteni...az attól még nem fog fotózni...

Itt tartunk? Valóban ennyire közömbösek lettünk egymás iránt... nézzük, lefotózzuk...

Majdnem úgy, mint amikor vége a lövöldözős játéknak a telefonon, kiírja, hogy game over! és elmentjük, hurrá harmadikok lettünk...

Csak ez nem indul újra nulláról, nincs második játék ... De ez a fényképezős réteg nem is akar második esélyt, az elsőt is veszni hagyta, nem érezte, hogy itt valami elment. Valami, ami akár rajta is múlt.

Az alapítvány célja továbbra is az európai átlag elérése, a legalább 50-60%-os tudás a felnőtt lakosság körében, de egy ilyen hírt olvasva ez nagyon-nagyon távolinak tűnik. Bármilyen oktatási statisztikát mutatunk is fel.

### 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

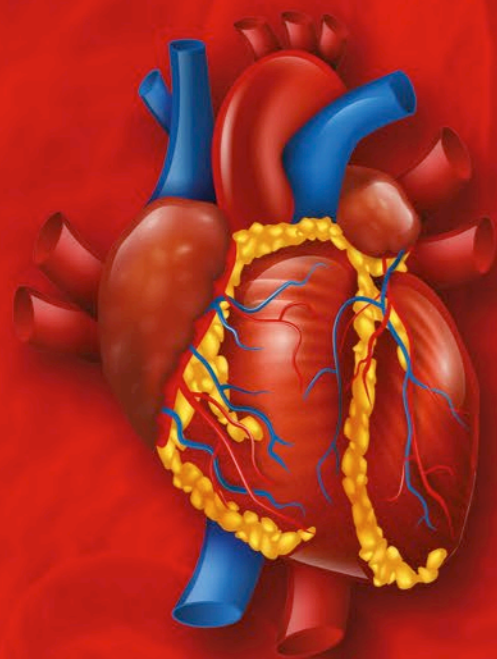
Cikkeket és észrevételeket az alábbi elérhetőségünkön várjuk.  
Az Őrangyal Magazin hirdetési tarifáiról is itt érdeklődhet.

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

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



# Számok, adatok, tervek, álmok...



## A Szív

Amikor szívünk hirtelen megáll, az a kellemetlennél egy kicsit több...de még nincs vége mindennek.

Ha mákunk van, van a közelben valaki, aki képes segíteni, azonnal hívja a mentőket, és amíg megérkeznek addig fenntartja a keringésünket.

Kicsit később leírom, hogy igazán mekkora szerencsénknek kell lennie, időben és tudásban is. (Előre annyit elárultatok, hogy jelenleg Magyarországon bazi nagy szerencse kell).

Tehát hirtelen meghaltunk, megállt a szívünk, de szerencsénk volt - őrangyal effekt - és jött valaki, aki ütemre nyomta a mellkasunkat, kaptunk némi befűjt levegőt, van kívülről segített keringésünk, és a vérünk is szállít oxigént az agyunknak.

Még nem történt semmi. Még ott fekszünk, konkrétan halott állapotban, de eséllyel várjuk a mentőt. Amíg pumpálják a mellkasunkat addig jók a kilátások a megúszásra.

Nagyon fontos! Nem kell újra éleszteni! Elég, ha a profi mentős egy fenntartott keringésű embert tud átvenni. A keringés fenntartásával, azaz a mellkas-kompresszióval és a befűvással - te mindent megtettél!



## Idő

Ez egy nagyon kényes összetevő! Általában soha sem mire nincs idő, és ez ebben a helyzetben is így van.

Ha látod, hogy valaki éppen előtted összeesett, az még a jobbik eset, mert ha tudsz, ha mersz segíteni, nagy eséllyel sikeresen megteheted. Ha csak a fekvő embert látod, bár a feladat ugyanaz, de már korántsem biztos, hogy a végén sikeres leszel.

Bármennyire érzéketlennek tűnik a megállapítás, a szív megállás után összesen 4 percünk van! Négy perc alatt kell elkezdeni a határozott masszázst és fenntartani a pumpálásunk okozta keringést. Ha négy percen belül sikerül, jó esélyünk van a teljes gyógyulásra. Nem pusztultak, roncsolódtak olyan agyi sejtek az oxigénhiány következtében, amelyek nem képesek regenerálódni. Amennyiben 4 percen túl sikerül a keringést, a szívet újraindítani, azaz az agyi oxigén ellátás 4 percnél tovább maradt ki, annak sajnos nagy valószínűséggel valamilyen maradandó károsodás a következménye.

Tehát 4 perc! Ennyi az időnk!

És még egy fontos idő: 2 óra, de még annyi sem kell, 2x45 perc! Ennyi idő alatt meg lehet tanulni!

Ne feledd: kárt nem tudsz okozni!



## Tudásunk

Előbb taglaltam az esélyeket, aminek az egyik lába a közeli segítség, az az ember, aki abban a négy percben képes...

A mondatot nem fejeztem be, mert a segíteni szó a legfontosabb!

Ezt tanítjuk, ezt gyakorolhatjuk, egészen addig amíg éles helyzetben is rutinosan képes leszel a tudást alkalmazni.

Itt jön a lehangoló statisztika: nem elég, hogy négy perc alatt muszáj, hogy valaki megtalálja, átessen rajtad - de az a valaki legyen azok közül, akik képesek is segíteni, pontosabban a magyar felnőtt lakosság 3 %-a közül legyen ott valaki...

(Ha az megnyugtat, egy kórház udvarán, vagy folyosóin viszonylag jobbak az esélyeid)

Ezzel a százalékos tudással mélyen az európai átlag alatt vagyunk - jelentősen lemaradva - nem is merem említeni, norvég szinten a felnőtt lakosságra vetített 100%-tól.



## Álmaink

Az elmúlt 3 év számokban:

Eddig közel 10.000 embert, gyereket és felnőttet képeztünk őrangyalokká iskolai és céges oktatás keretében! Ennyire volt fedezetünk felelős támogatóinknak, megrendelőinknek köszönhetően.

Ha egyszerre 10 városban, városonként 5 oktatást tartathatnánk 20-20 fős csoportoknak, az 1000 ember lenne naponta. Ha minden nap oktatnánk ebben a tempóban, az évi 365.000 új őrangyal lehetne, de legyen csak - az ünnepnapokat és a nyarat is szerényebben számolva, reálisan - 250.000!

Egy ilyen tempóban, szervezeten oktatott év után a jelenlegi 3%-os túlélési esély bő 6%-ra módosulhatna. Ugye megnyugodtunk... közel 33 év és a mai norvég szinten leszünk, a felnőtt lakosság 100%-a képes lesz! De kinek van erre 33 éve?

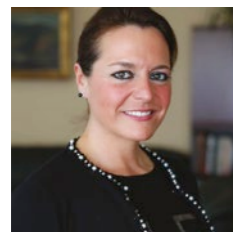
Szervezni, figyelmet felkelteni, tömegeket országosan oktatni tudunk. A támogatásra, az együtt gondolkodásra viszont mindig és minden mennyiségben szükségünk lesz. Ha a jelenlegi napi 70 hirtelen szívhalállal számolunk és a kb. 3%-os túlélési eséllyel, akkor egy év is rengeteg, a 33 pedig értelmezhetetlen!

# Minden állat- egyed egyszeri és megismétel- hetetlen

## Segítsünk együtt az őrangyaloknak!

Vitályos Eszter

Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár



**Ünnepnapra időzítették a bejelentést: október 4-én, az Állatok Világnapján tudhattuk meg, hogy megszületett Magyarország első állatvédelmi kódexe.**

A kódex létrejöttét az Állatorvostudományi Egyetem kezdeményezte, és mellette tizennégy másik szervezet vett részt a kidolgozásban és az aláírásban. Ez azt is jelenti, hogy a munkát a tudományos élet képviselői, a legkülönbözőbb kormányzati szervek és a civil szféra tagjai valamint az önkéntes állatvédők is támogatták!

Dr. Sótonyi Péter, az Állatorvostudományi Egyetem rektora utóbb úgy értékelt, hogy olyan állatszerető, értékelvű közönség született, amelynek tagjai önkéntes elkötelezettséget vállalnak a szakmai alapokon és együttműködésekkel nyugodt állatvédelem mellett.

Ovádi Péter, a Nemzeti Állatvédelmi Program megújításáért és végrehajtásáért felelős miniszteri biztos pedig egy igen ambiciózus tervet ismertett: a kormányzat célja, hogy öt éven belül Európa élmezőnyébe tartozzunk az állatvédelem területén is!

Érdeklődéssel olvasom magát, a kódexet. Azt hiszem, a kezdősorok megérintik mindnyájunk szívét!

„Az Aláírók annak tudatában, hogy

- az állatok érezni, szenvedni és örülni képes élőlények,
- minden állategyed egyszeri és megismételhetetlen,
- a biológiai sokféleség védelme és a természet fenntarthatósága korunk egyik legfontosabb kérdése, és ennek szerves része lehet az állategyedek védelme,
- valamint az állatokkal szembeni kegyetlenség és az emberek elleni erőszak szoros összefüggése immár tudományosan igazolt, az Állatorvostudományi Egyetem által kezdeményezett és koordinált egyeztetések eredményeképpen az alábbi szándéknyilatkozatot teszik...”

Érezni, szenvedni és örülni képes élőlények... akárcsak mi, emberek!

Az állatvédelem közös ügyünk, s nagyszerű, hogy egyre jelentősebb támogatást kap a társadalom minden szegletéből. De most gondoljunk azokra is, akik már évek, évtizedek óta a legnagyobb személyes erőfeszítéseket teszik meg az állatok védelméért, gyakran az utolsó forintjaikat is feláldozva a küldetésükért.

Ők, a menhelyek, állattelep dolgozói az igazi őrangyalok!

Szerencsésnek mondhatom magam, hogy többeket személyesen is megismerhettem, hiszen erőfeszítésük, elkötelezettségük, kitartásuk példát mutatnak nekem és valamennyiünknek.

Nemrégiben vehettem részt egy igen kedves ünnepségen: a Duhajdombi kutyakiképző iskola alapításának 50. évfordulójára emlékeztünk, s őszintén szólva meghatódtam az eseményen.

Ennek három oka is van.

Először is megható volt részletesen megismerni az alapító Csöpi néni, azaz Éry Gyuláné életútját. Csöpi néni már egészen kora gyerekkora óta, védte, gondozta a kisállatokat. Megmentette a sérült kismadarakat, cicákat, de még az egeret is kivette a cica szájából. Szokásává vált, hogy a kóbor kutyáknak, akik hozzá kerültek, tanított valamit, amitől értékesek lettek, és szívesen fogadták el az új gazdik, akiknek odaajándékozta őket. Amikor hosszas várakozás után egy németjuhász kölyköt kapott, Csongort, elhatározta, hogy kutyaiskolába iratkozik. A Nagyiccei Kutyakiképző Iskolába járt, ahol vizsgagyőztesként végeztek. Örömmel tanította a hozzá fordulókat is, főleg az ifjúság nevelésére fordított gondot, mert úgy lehet a világot jobbá tenni, ha a fiatalok szemléletmódjába pozitív változást hozunk a példamutatásunkkal. Csöpi néni mindezt egy egészen új úton járva érte el, hiszen, szakítva az akkoriban bevett kemény módszerekkel, ő odafigyeléssel és mérhetetlen szeretettel tanította a rábízott állatokat!

Mindezek után abba gondoltam bele, milyen szép és megható, hogy Csöpi néni után most már az unokája, Adrienn vezeti a telepet! Milyen gyönyörű ez a családi folytonosság!

Csőpi néni az unokájának nyolcéves kora óta tanította a kutyámesterséget. Adrienn 17 éves korában lett a mama igazi munkatársa, kollegája, segítője - mindenben egyetértve dolgoztak a kutyaiskolában. Távozásakor rábízta az iskolát és vele együtt a feladatokat is. A környéken már hagyomány, hogy ha „bajban van” egy kutya most már Adrienn-nek szólnak!

Egészen meghatott az a gondolat is, miszerint az állatotthonokban, menhelyeken az egész világ jelen van: egyszerre van jelen a rossz és a jó. A rossz, hiszen az ide kerülő állatok nagy része emberi önzés, nemtörődomség, felelőtlenység, butaság,

vagy éppen gonoszság miatt jut a kiteszítottság sorsára. De legfőképpen jelen van a jó - az ott dolgozók személyében, munkájában, áldozatvállalásában.

És tudják, hiába vannak sokkal-sokkal többen, akik képesek kidobni vagy bántani egy ártatlan állatot, hiába vannak többen azoknál, akik a megmentésükön dolgoznak - ha a jók szívében ekkora melegség van, s lelkükben ekkora állhatatosság és két karjukban ekkora az erő a mindennapok munkáihoz! Akkor a jó mégiscsak legyőzi a rosszat! Ezt tanulhatjuk napról-napra Csöpi néni örökségéből, Adrienn és munkatársai, valamennyi, az állatokért dolgozó ember erőfeszítéseiből!

A kódex nemcsak a társállatokra, hanem valamennyi állat védelmére alakult meg. Ahhoz, hogy a kódexben leírtak egészében teljesüljenek, maradéktalan összefogásra van szükség. De legfőképpen arra, hogy lehetőségeink és képességeink szerint támogassuk azokat, akik az állatok védelméért naponta dolgoznak!

Mert az „állatok érezni, szenvedni és örülni képes élőlények - minden állat egyszeri és megismételhetetlen.”

Nekik is vannak őrangyalaik! ■

### Az Alapítók

**E fontos kezdeményezés valamennyi alapítója megérdemli, hogy megismerjük a nevét!**

Íme, az alapítók listája: Állatorvostudományi Egyetem, az Agrárminisztérium részéről a Nemzeti Állatvédelmi Program megújításáért és végrehajtásáért felelős miniszteri biztos, továbbá az Országos Rendőr-főkapitányság, a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, a Magyar Állatorvosi Kamara, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, a Fővárosi Állat- és Növénykert, az Országos Magyar Vadászati Védegyelet, a Cirkuszművészeti Központ Nonprofit Kft., a NOÉ Állatotthon Alapítvány, az Állatmentő Szolgálat Alapítvány, a Hangya Közösség, az Ebugatta.hu, a KutyaBarat.hu, valamint a Hunland Trans Kft.



# Őrangyalok lettek

Andó Ilona • Legelsősegély Alapítvány

Újabb stratégiai partnerünk döntött úgy, hogy még egy jelentős lépést tesz a társadalmi felelősségvállalás területén.

A Magyar Posta évek óta kapcsolatban van Alapítványunkkal. Azok közé a munkáltatók közé tartozik, akik fontosnak tartják, hogy munkatársaik munkavégzés közben is biztonságban legyenek, s szükség esetén segíteni tudjanak egymásnak. Akár az ügyfelek, vagy a civil életben családtagjaik, barátaik segítségére lehessenek magabiztos tudásukkal.

Az elmúlt években VIP képzés keretében a vezetők jelentős része vett részt Alapítványunk hirtelen szívhalál esetén történő segítségnyújtás alap oktatásán.

Most a kézbesítők számára megrendezett, IV. Országos Logisztikai Verseny egyik állomásaként valósult meg a képzésünk. Közel 100 fő vett részt a közös programon. Ismét újabb történetekkel igazolták a résztvevők, mennyire fontos, hogy a hirtelen szívhalál bekövetkezésekor legyen a közelben olyan ember, aki segítséget tud nyújtani. ■



# FORMA-1

## AZ ÚJ KORSZAK KÜSZÖBÉN



ELŐRENDELÉS:  
[WWW.GABORWEBER.HU](http://WWW.GABORWEBER.HU)



## Vacsora a vízen

**Amikor már azt hinné az ember, hogy egy témában, a kisze-melt alanyról már mindent megtudott és szinte mindent meg is írt, akkor jön egy elképesztő hír:**

**A Robinson étterem olyat lépett, amit előtte még soha senki. Vacsora esteket szervez a Városligeti tóra. Nem elírás kérem, ezt most szó szerint kell érteni! Így felkerestük a tulajdonost, László Árpádot, hogy meséljen erről az ötletéről.**

**Órangyal:** Először is gratulálni szeretnék, mert ha jól tudom Életmű Díjat kaptál eddigi munkásságod elismeréseként.

**László Árpád:** Köszönöm és őszintén mondom, hogy a Dining Guide gálán mindenre számítottam csak erre a díjra nem. Mi éttermesek szeretjük, ha az éttermeink előre vannak sorolva és benne tudunk lenni az első 25-30 étteremben országos szinten. Ezt a Robinson el is érte és büszke is vagyok, hogy a munkánk elismerést váltott ki és ha a fine dining éttermeket és a Michelin csillagos helyeket kiemelem, akkor mi úgy az első 15 étteremben vagyunk. Szóval a cél teljesítve, de az, hogy egyszer csak kihívnak a színpadra és 4-500 vendég tapsol az Életmű Díjához, az nagyon meglepett - de ugyanakkor jól is esett. Pár évvel ezelőtt kaptam egy másik, nagyon rangos elismerést. A Magyar Gazdaságért díjat, melyet Varga Mihály pénzügyminisztertől vehettem át. Az Életmű Díj viszont elgondolkodtatott. Nekem mindig az volt az érzésem, hogy azt azok kapják, akik már letették a „lantot” és az összegzés elismerése

a Díj. Na, kérem ennyi volt, tessék tölteni a boldog nyugdíjas éveket. De én meg itt állok tervekkel, ötletekkel, újabb gondolatokkal és eszem ágában sincs abba hagyni.

**Ő:** Igen, erre a gondolatra elég erős válasz és igazolás legújabb megvalósított ötleted. Úszó asztal a Városligeti tavon. Elképesztő. 32 éve élsz ebben a közegben és még mindig találtál valami újat! 1988-ban megépítetted a kiszáradt tómederbe a kis szigetet, feltöltetted a tavat vízzel, kinyitottál és a jelek szerint lankadatlan szorgalommal építetted az étterem hírnevét. Na de a terasz nem volt elég, hogy kimerészkedj a tó felszínére is?

**LÁ:** Ez az úszó asztal ötlete úgy 10 éves. Cselovszki Zoli barátommal – ő volt az V. kerület főépítésze, most az Iparművészeti Múzeum igazgatója - ebédeltünk az étterem teraszán, amikor elmeséltem neki ezt az ötletemet. Nagyon lelkes volt és biztatott, hogy csináljam meg. Ilyen nincs a városban és talán egész Európában se. Ez pont arra az időszakra esett, amikor a Robinson újjáépítésére szólított fel a Fővárosi Önkormányzat és folyt az emelt ráépítés tervezése és engedélyezése. Nem éreztem, hogy jó lépés lenne előjönni ezzel az egyébként meredeknek tűnő ötlettel. Az új Robinson megépült, a vendégek imádták és a legfőbb feladatomban tartottam, hogy a konyha is hozza a maximumot. Évek teltek el mire azt mondhattam, hogy jó az irány, nem térhetünk le. Elém sodort az élet egy nagyszerű, kemény kezű, jól főző és gazdálkodó séfet Kugyela



Dávid személyében. A csapatot felhozta arra szintre, hogy már díjaznak is minket. De az élet nagy játékos és ketté törte a szárnyalásunkat a Covid örületével. Zárás-nyitás, újra zárás, majd egy bizonytalan nyitás idegenforgalom nélkül. Életem legszebb látványa volt, amikor a terasz és az étterem is telt-házzal elindult, úgy, hogy csak magyar vendégeink voltak. Lement a nyár és én gondoltam egy merészet. Elővettem az úszó asztal ötletét a fiókból és besétáltam vele a Liget Zrt-be, akik az egész Liget üzemeltetését és az új múzeumok megépítését tűzték célul. Ők alkotni akarnak és azt akarják, amit én. Sok és elégedett liget látogatót, attrakciót és színvonalat. Ráadásul a tó ezen szakaszán van a szökőkút is, aminek az üzemeltetéséhez időnként csónakot kell hozatni. Amit én akarok építeni ezt a célt is ki tudja szolgálni. Helyben hagyták és közös megállapodással jövőre kis zenei esteket is lehet tartani rajta.

**Ő:** Na de akkor ez most mi is? Készen vetted? Nem hiszem!

**LÁ:** Komoly nautikai kutatást kellett végeznek, mert ez nem egy hajó, vagy csónak. Ez egy olyan építmény, ami alul katamarán test, de felül egy elegáns 8 fős (!!) étterem. Nem inoghat, nem billeghet és teljesen biztonságosnak kell lennie. Van rajta egy elektromos motor, tölthető akkumulátor, led-világítás és közepén egy elegáns csillár. Egy felszolgáló, aki a kapitány is, állandóan a „hajón” van, - mi most bárkának neveztük el - és nagyon lassan vezet a tavon, felszolgál és tölti a bort, nyitja a pezsgőt.

Mivel a minimum létszám 4 fő, amivel érdemes elindulni, a maximum pedig 8, ezért választható, több fogásos menü lesz. Ezt előre be lehet és kell rendelni, majd az estet úgy kell elképzelni, hogy az érkező vendégek megkapják az aperitifjüket és az előételt, majd a bárka kifut, tesz egy kb. 15-20 peres kört és visszaér a következő fogásért, majd újra elindul. Az egész szeánsz úgy 2 és fél óra. Egyébként baráti társasággal egy estén ki is próbáltuk. Olyan jól éreztük magunkat, hogy négy órára sikeredett. A teraszon ülő vendégek meglepetten nézték amikor elúszott mellettük az asztalunk.

De egyébként lehet majd vacsora nélkül is pezsgős utazást szervezni, vagy akár télen a bátrabbak beöltözve, jégbehűtött vodkás köröket is csinálhatnak. Az ötlet innentől már a vendégen is múlik. De nyáron, az esküvői fő asztal is lehet ez a kis csoda. Ami meglepett, hogy utazási irodák már most jelezték – bízva a jövőben – hogy exkluzív mini csoportoknak fogják kijáánlani. A terveim szerint egy menü úgy 100 Euro lesz. Talán még egy kis borsor is bele fog férni.

A próba jól sikerült és az első vendégek meghatározó élményekkel távoztak. Most csak egy ellenségünk van, a tél. De majd eljön a tavasz és újra lesz nyár. Remélem sokan fogják itt tölteni az estéket!

**Ő:** Nagyon köszönöm a beszélgetést és sok sikert kívánok, szerintem borítékolható a telt ház itt is. ■



ASTON MARTIN

BUDAPEST



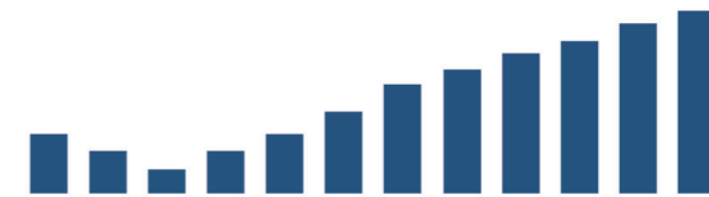
www.astonmartinbudapest.hu  
1152 Budapest, Városcapu utca 1.



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.

# Tudtad? Kisokos a szívünkről 10.

## Szíverősítő gyógynövények

Andó Ilona

Többször is szó esett róla, hogy szívünk egészségéért sokat tehetünk. Beszéltünk már életmódról, étkezésről, több olyan tápanyagról is, ami segíti a szív- és érrendszer megbetegedésének megelőzését. Ha valaki szeretné megelőzni, hogy gyógyszereket kelljen idős korában szednie, az életmód és étkezési szokásokon kívül érdemes figyelmet fordítani néhány gyógynövény fogyasztására is. Élni a lehetőségekkel, amiket a fantasztikusan gazdag gyógynövény kultúránk nyújt számunkra.

### Csipkebogyó az érlemezésedés, érszűkület megelőzésére

Sokak számára ismert információ, hogy a csipkebogyónak magas a C-vitamin tartalma.

Talán kevesebben gondolnak arra, hogy ez azt is jelenti, hogy erősíti az érfalakat, ezáltal véd a szív- és érrendszeri betegségekkel szemben. A C-vitamin erősíti az artériák kollagén szerkezetét, így az érfalat is. Ezáltal szabályozza az erek átteresztőképességét, gyorsítja a véráramot, javítja a vérkeringést.

Ügyeljünk rá, hogy áztatással készítsük, mert a forralás hatására elbomlik a C-vitamin.



### Galagonya a vérnyomás csökkentésére, szívnyugtatóként

A galagonya jellemzője, hogy komplex hatása van a szív működésére. Részen serkenti a szívizom vérellátását, tágítja az ereket, tehát csökkenti a vérnyomást. Aki koszorúér megbetegedésben szenved, annak számára feltétlenül javasolt, de ennek a problémának a megelőzésében is nagy szerepe van. Hiszen rugalmasan tartja az érfalat, gátolja az érlemezésedést. A szívizom degeneratív elváltozásai összefüggenek a szívizomzat részleges elhalásával, amit akadályozni, késleltetni tudunk az izomzat rugalmas tartásával, amit az erek kar-

bantartásával érheünk el. Ez hasonló módon hat az agyi erekre is, így az agyvérzés elkerülésében is nagyon fontos szerepe lehet. Ha az agyi hajszálerek falai rugalmasak, egy-egy vérrög megjelenésekor a tágulásuk is lehetséges, így nem pattannak el, vagyis nem jön létre agyvérzés.

Az idegi eredetű szívpanaszokra is használható, stresszoldó, nyugtató, enyhe altató hatású, enyhíti a heves szívdobogást. Megelőzőként heti 1-2 csésze elfogyasztása stresszes időszakban is nagy segítség tud lenni nyugalomunk megőrzése érdekében.



### Tyúkhúr a magas koleszterinszint ellen

Gyermekkoromban a tyúkhúrt a falusi háztartásokban a baromfiknak adták csemegének.

Mai tudásunk már gyógynövények sorában tünteti fel.

Korábbi egyik cikkünkben már beszéltünk „konyhanyelven” a koleszterinről.

Röviden idézzük fel, mitől olyan fontos ez a téma! Ha az artériákban kialakulnak különféle összetevőkből (koleszterinből, zsírból, kalciumból) álló plakkok, ezek eltömíthetik a véráram útját, megakadályozva azt, hogy a szív megfelelő tápanyaghoz és oxigénhez jusson. Tovább rontja a helyzetet, ha ezen plakkok közül valamelyik leválik, mert ez vezethet agyvérzéshez, vagy szívinfarktushoz.

A tyúkhúr legjobb hatását a koleszterinszint csökkentésében éri el, s ennek az az oka, hogy kiválóan teljesít a zsírolásban. Aki folyamatosan fogyasztja, annál lelassítja, vagy akár teljesen meg is akadályozza a plakkok kialakulását vagy leválását. S mindez napi 1 csésze teával elérhető.

De lehet fogyasztani akár nyersen, salátaként is. ■



## Szívbarát ételeink

Andó Ilona

### Kacasült csipkebogyó-mártással, szegfűgombás párolt rizzsel

Igazi falusi recept, ráérős, beszélgetős, egész napos, barátnőzős, anya-lánya időöltéssel – csak türelmeseknek!

#### A mártáshoz

A jó csipkemártás állaga és színe közel áll a paradicsommártáshoz. Az íze igazán különleges, intenzív, sültekhez, vadakhoz, marhához bátran használható. 1-2 hónapig a fagyasztást is kibírja.

#### Hozzávalók:

- csipkehús
- rozé
- méz
- vaj

Bő 1,5 kg-nyi csipkehúst kell kinyerni a bogyókból: csumázás, bogyó félbevágása, magoktól, szúrós anyagoktól való megtisztítása után. (Kb. egy órás munkával egy maréknyi csipkehús lesz az eredmény, de megvan ennek is a romantikája. Aki a könnyebb utat választja, vásároljon csipkehúst).

Feltesszük főni rozsdamentes edényben, annyi vízben, hogy éppen ellepje. Folyamatosan ügyelni kell rá, ha szükséges, pótoljuk a vizet.

Ha a csipkehús teljesen szétfőtt, a héjakon nem maradt belőle, s a pektin is kellőképpen kiázott, felöntjük annyi vízzel, hogy joghurt sűrűségű legyen. Kicsit forralunk rajta, és szitán áttörrjük.

Ezután hozzáadjuk a kacsasütésből visszamaradt, gondosan zsírtalanított peccsenyelevet és kb. 3 dl rosét.

Közepes lángon kiforraljuk a mártásból a vizet, folytonos kevergetés közben.

Kb. 1,5 evőkanál mézet adunk hozzá, hogy enyhén édeses hajlú, de még mindig kicsit savanykás maradjon az íze.

2-3 dekányi vajforgácsot keverünk el benne.

Tálalásig meleg helyen tartjuk.

#### A kacsasülthöz

##### Hozzávalók:

- kacs
- vöröshagyma
- fokhagyma

A kacs villacsontját távolítsuk el, kívül-belül alaposan sózzuk, borsozzuk.

A hasába 1 nagyobb fej hagymát, 3-4 gerezd fokhagymát helyezünk.

Vasedényben lefedve süssük sütőben, kb. 2 órán át, 200 fokon.

Ha már jól kisült a zsírja, áttesszük egy tepsibe, s kb. ¾ óra alatt ropogósra sütjük a bőrét is.

20-25 percig fólia alatt hűtjük ki szeleteléshez.

#### A körethez

##### Hozzávalók:

- rizs
- fokhagyma
- szegfűgomba
- vaj

A basmati rizst megmossuk, lecsepegtetjük

4-5 dkg vaját felolvasztunk, megfuttatjuk rajta a rizst, a felaprított szegfűgombát és a 2-3 gerezd fokhagymát, melyet késsel lelapítunk, majd felaprózzuk.

Enyhén sózzuk, esetleg húisleves alaplével felöntjük.

Puhára pároljuk. ■

# 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.

## Idén is ott voltunk a Business Days konferencián

### A rangos eseményen külön elismeréssel díjazták a Mercariust

Szeptember 20–24. között részt vettünk az FMCG piac legnagyobb döntéshozóinak találkozáján, a Business Days konferencián. A szakmai eseményen saját standdal és, a BMW Magyarországgal közösen tesztvezetési lehetőséggel vártuk az érdeklődőket. A konferencia utolsó napján, a Mercarius alapításának 25. évfordulóját külön elismeréssel díjazták a Trade Magazin munkatársai.

A Business Days konferencia minden évben az FMCG szakma legfontosabb történéseit tárgyalja, idén az esemény témája a Covid-19 utáni sikeres újrakezdés volt. A tavalyi aktív részvételünk után, idén is ott voltunk a színvonalas eseményen, ahol a szakma legismertebb képviselői, kis- és nagykereskedők, beszállítók, gazdasági elemzők és szolgáltatók cseréltek tapasztalatot az elmúlt időszak kihívásairól és hasznos tanácsokat adtak egymásnak a sikeres válságkezeléshez és a gazdaság újraindításához.

A konferencia során a Mercarius saját standdal várta a flottakezelési szolgáltatások iránt érdeklődőket. Emellett, a BMW Magyarországgal együttműködve, tesztvezetési lehetőséget biztosítottunk, amely során a német autógyártó hét új, különleges modelljét próbálhatták ki a résztvevők.

„A konferencián a BMW legkedveltebb felsőkategóriás újdonságait vezethették a résztvevők, a dinamikus és sportos BMW X5 terepjárótól kezdve az elegáns BMW 7 limuzinig sok érdekes modellel vártuk az érdeklődőket, hogy mindenki megtalálhassa a hozzá leginkább illő típust. Örömmel tapasztaltuk, hogy a tesztvezetések során az elektromos és a hibrid modellekre voltak a legtöbben kíváncsiak, ami jól mutatja a vásárlók egyre növekvő



Fotókredit: Trade Magazin

tudatosságát a zöld mobilitási megoldások iránt” – mondta a tesztvezetések kapcsán **Rónai-Horst László, a Mercarius Flottakezelő Kft. ügyvezető igazgatója.**

Az ötnapos konferenciát hagyományosan Tapolcán tartották, az eseményen közel 700 szakember vett részt. Az előadásokat és panelbeszélgetéseket magyar és angol nyelven is követhették az érdeklődők. Az esemény utolsó napján külön megtiszteltetés volt



a vállalat számára, hogy a Mercarius alapításának 25. évfordulójának alkalmából a Trade Magazin munkatársai külön gratulációval fejezték ki elismerésüket, a díjat Nagy Krisztián, sales manager munkatársunk vette át.

„A Trade Magazinnak ezúton is köszönjük a profi szervezést és a Mercarius alapításának 25. évfordulójára átadott elismerésüket” – tette hozzá **Koleszár Róbert, a Mercarius Flottakezelő Kft. ügyvezető igazgatója.**



## Férfi stílus – fókuszban az új trend

Kecskés Rita • stíluszakértő

Egy jó szabász megszállottan törekszik a tökéletes arányosságra. Számára az egyensúly minden. A divat viszont az új dolgokat kedveli és szereti elrontani azt is, ami tökéletes.

Meg is érkezünk a jelen kor túlméretezett szabásvonalához. Az új férfi öltözködési trend leginkább az 1980-as évek stílusát idézi vissza, egy csipetnyi Armanival és David Byrne „Stop Making Sense” gondolkodásával.

A túlméretezett szabás különösen a kabátok és a kétsoros zakók esetén a legszembe-tűnőbb. A vállak túlnyúlnak, a szövet sátor szerűen öleli körbe a testet.

A látvány bár nem szokványos, ezen új megoldáshoz is kiváló szabászokra van szüksége a szakmának.

Az öltöny több, mint egy szabott zakó a hozzá illő nadrággal. A legtöbb bespoke (méret utáni) szabó ragaszkodik ahhoz is, hogy egy öltöny egyszerűen rosszul néz ki ing és nyakkendő nélkül.

Az új trend értelmében az öltönyt bátran kombináljuk erősebb tapintású kötött felsőkkel és hagyjuk el a szokásos inget.

A barna mostantól az öltönyviselés egyik új opciója. Nagyszerű árnyalat, mely nem annyira kiszámítható és szokványos, mint a tengerészkek vagy a szürke. Viselése előzetes megfontolást igényel. Ügyeljen arra, hogy az együtttest világos, de egymást kiegészítő árnyalatokkal, például egy chambray inggel vagy charcoal pólóval kombinálja.

**Változtatna öltözködésén?**

**Forduljon hozzám bizalommal!**

**Kecskés Rita – stíluszakértő, stylist**

[rita@stilustanacsadas.hu](mailto:rita@stilustanacsadas.hu)

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



## A szex sport?

Egyértelműen igen, a legjobb prevenció!

Polgár Zita



**A szex és a szexualitás az élet része.**

**A szeretkezésnek számos oka van, a szaporodástól kezdve az intimitás elősegítésén át a szórakozásig. Bármi is legyen az ok, sok meglepő előnnyel járhat életed minden területén.**

**Néhány szexből származó előny:**

- vérnyomás csökkenése
- kalóriák égetése
- a szív egészségének növelése
- izmok erősítése
- a szívbetegségek, a stroke és a magas vérnyomás kockázatának csökkenése
- a libidó növelése

Bár a szex önmagában nem elegendő testmozgás, de könnyű edzésnek azért tekinthető. Ráadásul az aktív szexuális életű emberek gyakrabban sportolnak és jobb étkezési szokásaik vannak, mint a szexuálisan kevésbé aktívaknak. A fizikai alkalmasság javíthatja a szexuális teljesítményt is.

### **Férfiak**

Egy tanulmány kimutatta, hogy azok a férfiak, akiknek átlagosan hetente 4-7 magömlésük van, 36 százalékkal kisebb valószínűséggel kaptak prosztatatarakot 70 éves koruk előtt.

A férfiaknál a szex még a halálozást is befolyásolhatja. Egy kutatás, amelyet 10 éves követéssel végeztek, arról számolt be, hogy heti minimum kétszer szerető férfiakkal kisebb valószínűséggel alakultak ki szívbetegségek és 50 százalékkal alacsonyabb a halálozási kockázat, mint azoknál, akik ritkábban szexeltek.

### **Nők**

Az orgazmus növeli a véráramlást és természetes fájdalomcsillapító anyagokat szabadít fel. A nők szexuális aktivitása javítja a hólyagkontrollt, csökkenti az inkontinenciát, enyhíti a menstruációs és premenstruációs görcsöket, javítja a termékenységet, erősíti a medenceizmokat, csökkenti a hüvelyszárazságot, potenciálisan megvédhet az endometriózistól vagy más, méhen kívüli szövetek növekedésétől.

Azoknál a nőknél, akik a menopauza után továbbra is szexuálisan aktívak, kevésbé valószínű, hogy jelentős hüvelyi sorvadás vagy a hüvelyfalak elvékonyodása lépne fel.

## Milyen előnyökkel járhat a szex a lelki egészségre?

A szexuális tevékenység, partnerrel vagy maszturbációval, fontos pszichológiai és érzelmi előnyökkel járhat. A testmozgáshoz hasonlóan a szex is csökkentheti a stresszt és a szorongást, és növelheti a boldogságot. A szexuális tevékenység összefüggésben áll a megnövekedett bizalommal, intimitással és szeretettel, és csökkenti a szorongást. Idősebb korban a szexuális tevékenység pozitív irányba befolyásolhatja a jólét érzését és a gondolkodás képességét is. A kutatások azt mutatták, hogy az 50-90 év közötti szexuálisan aktív felnőtteknek jobb a memóriájuk. Egy tanulmány összefüggést talált a gyakori szexuális aktivitás és a szignifikánsan fiatalabb (7-12 évvel fiatalabb) megjelenés között.

## Cölibátus és önmegtartóztatás

A szex nem az egyetlen mutatója az egészségnek vagy a boldogságnak. Él-

hetünk aktív és boldog életet szex nélkül is. A szex előnyei az öröm érzéséből fakadnak, amely, tanulmányok szerint a zenehallgatásból, a háziállatokkal való interakcióból és az erős vallási hitből is származhat. Az Egyesült Királyság Nemzeti Egészségügyi Szolgálatára szerint az apácák körében végzett, hosszú távú tanulmány szerint sokan közülük jó testi- és mentális egészségben éltek 90 és 100 éves koruk között is.

## A szex jó módszer arra, hogy aktívak maradjunk és jól érezzük magunkat.

De nézzük, mennyi kalóriát égethetünk el közben. Ez attól is függ, hogy te és partnered mennyire vagytok „pörgősök” - akár el is akadhat a lélegzeted és izzadsz, amikor befejezed. Fárasztóbb edzésnek tűnik, mint egy gyors séta, vagy súlyozós edzés. A rendszeres szex nem helyettesítheti az edzőteremben végzett edzéseket, de az aktív, egészséges szexuális élet jó módja annak, hogy extra fizikai aktivitást szerezz.

Az elégetett kalóriák száma függ a súlyodtól. Függ a jelenlegi szív- és érrendszeri állóképességedtől, és attól is, hogy pontosan milyen pózban szeretkezel - mondja Dr. Teju Adegoke, MD, MPH, a Boston Medical Center szülészeti és nőgyógyászati adjunktusa, valamint a WISH (Wellness in Sexual Health) alapítója.

„Ha te vagy felül, akkor magasabb lesz a pulzusod, mint alul, a hagyományos misszionáriusi pozíciókban, mert te irányítod az erőt és a mozgást” - mondja Gigi Engle, a SKYN Condoms szex- és intimitásszakértője. De nem csak a tényleges szexuális tevékenység égeti el a kalóriákat. Minden, ami oda vezet, az is.

### **Csók: 68 kalória óránként**

Ha a csók erőteljes, lehet, hogy megközelíti a 90 elégetett kalóriát egy óra alatt. Ha azt szeretnéd, hogy a csókból igazi jó edzés legyen, akkor csókolj szokatlan helyzetekben. Fektesd le partnered a talajra, és felette végezz fekvőtámaszt, mikor lent vagy, csókold meg, majd nyomd vissza magad. A fekvőtámaszok 171 kalóriát égetnek el 30 perc alatt.

### **Előjáték: 230 kalória fél óránként**

Egy fergeteges vetkőztetés a szeretett személlyel intenzív kalóriaégető lehet. Ekkor is növelheted az intenzitást. Próbálgatok meg henteregni az ágyon, legyen játékos és erotikus!

### **Masszázs: 80 kalória óránként**

Ki ne szeretné, ha a partnere masszírozná? Nos, ha te vagy az ajándékozó, akkor tiéd az előny, hogy amellett, hogy boldoggá teszed a másikat: elégetsz jó sok kalóriát. Ez a tevékenység 80 kalóriát éget óránként. Bár fel tudja emelni a pulzust, és kalóriaégető üzemmódba helyezi a testet - a masszázs közben az energiafelhasználás felpörgetésének módja nem a dolgok felgyorsítása. Ehelyett fontold meg a lassúbb haladást, ajánlja Kinzbach. Ez ellentétesnek

tűnhet a kalóriák elégetésével, de a lassabb és mélyebb haladás nemcsak érzékibb, hanem a különböző izmokat is megdolgoztatja.

### **Szex: átlagosan 69 kalória**

A szex közben elégetett kalóriák száma nagymértékben változik a pózoktól, valamint a személyektől. A Montreali Egyetem kutatói 21, 18 és 35 év közötti, heteroszexuális házaspárt kértek fel, hogy hetente egyszer szeretkezzenek négy héten keresztül, miközben aktivitásmérőt viselnek a kalóriák figyelésére. A PLOS ONE-ban közzétett tanulmány megállapította, hogy a nők átlagosan 69 kalóriát égettek el egy 25 perces szex során, míg a férfiak körülbelül 100 kalóriát. Ez valójában csak egy kicsit több, mintha sétálnánk. A magas kalóriaégetésű szex kulcsa, hogy forró és hosszú legyen. Hozzáadhatsz egy kis nyögést és sóhajtozást is, ami segíthet további 18-30 kalória elégetésében.

A pozíció felcserélése jobb edzést is eredményezhet, valamint izgalmasabb lehet a szexuális életed is. Ha felül vagy, mozgassd a csípődet, mint egy hastáncos; ez nagyszerű érzés, és edzésnek is jó. Próbálgd ki egy olyan pozíciót is, amikor guggolsz...ez remek edzés a combjaid és a feneked számára, és akár 207 kalóriát is elégethetsz 30 perc alatt."

### **Orális szex: 100 kalória fél óránként**

Ha pedig még több zsírt akarsz elégetni, fekvőtámaszok közben próbáld orális szexben részesítened a partneredet, vagy keress különböző jóga pozíciókat.

### **A kezed használata: 100 kalória óránként**

Természetesen a kézi munka is kalóriaégető. Egy blogbejegyzés szerint, amelyet Alyssa Dweck, orvos és nőgyógyász írt, „egy kézi munka akár 100 kalóriát is elégethet óránként, erőtől és pozíciótól függően”.

### **Romantikus tánc: 220 kalória óránként**

Egy kis tánc - még ruhában is - remek edzés lehet. A Mayo Clinic szerint a társtánc 220 kalóriát éget el óránként. A lassú táncot viszont fel kell turbóznod csókokkal és érintésekkel, hogy valódi edzés legyen!

És még egy ötlet: Tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy közvetlenül egy aerob edzés után a nők könnyebben felizgulnak - mondja Barbara Bartlik, MD, New York-i pszichiáter és szexterapeuta. Talán érdemes ezt kihasználni! ■



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

**MOST  
MOBILSZERVIZ**

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



# Agyi érkatasztrófa ellátása 2021-ben – a stroke kezelhető és kezelendő –

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

Ha van rettentő betegség, akkor az számomra a - magyarul szélütésnek vagy gutaütésnek is nevezett - stroke. (Az angol neve terjedt el, de már annyira, hogy láttam kiejtés szerint sztrók-ként, mintegy magyar szóként is leírva.)

Számomra azért elrettentő, mert úgy érzem, ahogyan nem szeretjük, ha az életünk változik. Gyorsan csap le, gyakran előzmények nélkül és nemcsak az egészségünket rongja el, hanem a környezetünkre, családtagjainkra is gyakran jelentős terhet ró. Mert a stroke során elveszített képességeink helyrehozatala még a rehabilitáció segítségével is rendkívül hosszú időt vesz igénybe. Szóval, ha van betegségműsöm, az a stroke. Persze ez erősen szubjektív, mert ugyebár talán azt kijelenthetjük, hogy minden betegség rossz és az is egyértelmű, hogy talán mégis az a legrosszabb, amivel éppen küzdünk.

Erekkel (szívkoszorúerekkel) és azok elzáródásának megnyitásával foglalkozó orvosként a stroke gyógyításának fejlődése az utóbbi években került az érdeklődési körömbé. Fiatal orvosként (tehát réges-régen), belgyógyászként gyakran találok stroke-t elszennvedett betegekkel és mindig bosszantott a tehetetlenség, hogy gyakorlatilag (egy-egy gyógyszert leszámítva) nem tudjuk kezelni ezt az egész további életet meghatározó (néha megnyomórító) betegséget. Jelenleg már más a helyzet. Hazánkban ugyan még gyerekcipőben, de hétmérföldes léptekkel (elnézést a képzavarért) fejlődik az (orvostudomány több területének szakemberit integráló) ellátási lánc, melynek eredményeként az agyi erekben stroke-t okozó vérrögöt katéteres úton távolítják el. Briliáns technika, jelentős javulás és egyértelmű remény a stroke-t kapó betegek számára!

Ennek a cikknek a megírását nem vállalnám egyedül, lévén egyféle kívülállóként a kompetenciám nem terjed ki rá. A segítségemre Dr. Nagy Csaba a Pécsi Tudományegyetem Idegsebészeti Klinikájának neurointervencióban (ez az agyi és gerincvelői erekben végzett katéteres beavatkozások gyűjtőneve) jártás specialistája, intervenció radiológusa sietett. Szakmai elhivatottsága, maximalista hozzáállása, lelkesedése, embersége mindig lenyűgözött, így sokat tanultam tőle erről az igen érdekes területéről az orvostudományok.

## Mi is az a stroke pontosan?

Ha beírjuk a „stroke” szót egy angol-magyar szótárba, már akkor elég rémisztő jelentéseit ismerjük meg: csapás, ütés és itt van az orvosi vonatkozásban használt jelentése is: roham. Mindenképpen valami hirtelen bekövetkező negatív dologról van szó.

A stroke orvosi értelemben nem más, mint az agyi tevékenység hirtelen kialakuló zavara, mely legalább 24 órán át fennáll. A megszűnő vagy gyengült agyi tevékenység lehet egy góc működésképtelensége miatt kialakuló, körülírt tünet csoport, de az agyi funkció globális kiesése, valamint halál is felléphet. (Amennyiben a tünetek 24 órán belül szűnnek, akkor átmeneti agyi keringési zavarról van szó, amit az angol nevéből képzett, hazánkban is használt mozaikszóval TIA-nak is nevezünk.)

Az esetek 80%-ában azért nem működik az agy egy bizonyos része, mert megszűnik a vérellátása azáltal, hogy elzáródik a tápláló ütőere, artériája. Ezt hívjuk iszkémiás stroke-nak. (A fennmaradó 20 % oka az agyi szövetbe törő vérzés, melynek kezelése nyilvánvalón más.)

Az elzáródást leggyakrabban vérrög okozza. Ez képződhet az agyat ellátó erek belső felszínén kialakult felrakódáson, de gyakran odasodródó embólusról van szó. Azonban nem csak vérrög zárhatja el az agyi eret: bizonyos körülmények között zsír-, légembólia is felléphet. És persze minden éren belüli intervencióval foglalkozó orvos rémálma, az elszabadult eszköz vagy eszköz-darab is hasonló bajt okozhat, ha a dolgok kedvezőtlenül alakulnak.



## Kiben alakulhat ki stroke?

Nyilván bárkiben. De szerintem nagyjából sejthető, hogy közel ugyanazok az kockázati tényezők állnak a háttérben, mint amelyek a szívkoszorúér elzáródását ill. betegségét okozzák: magas-vérnyomás betegség, cukorbetegség, magas vérzsír szintek, dohányzás - a leggyakoribb gonosztevők.

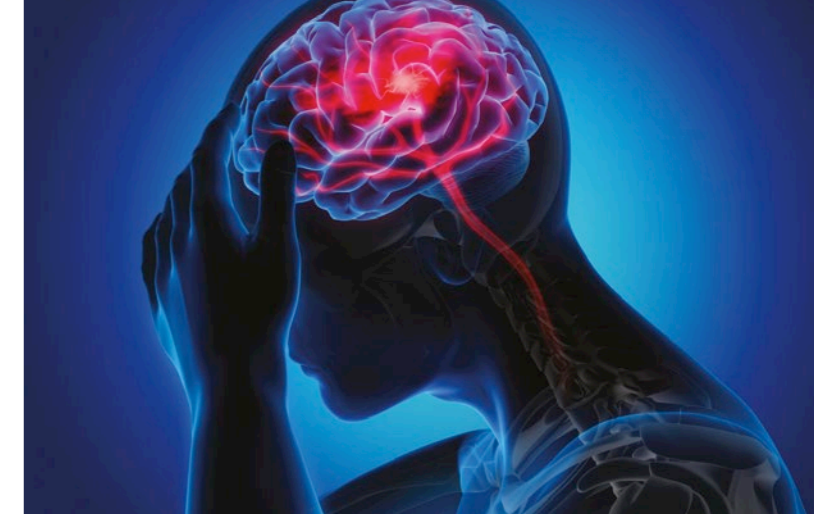
Vannak olyan szívbetegségek, melyek során megfelelő kezelés (véralvadás-gátló kezelés) nélkül jelentős a vérrög kialakulásának ill. tovább sodródásának (embolizáció) esélye. Ilyen a pitvarfibrillációnak nevezett ritmuszavar, mely során a bal pitvarban képződik vérrög, vagy egy kiterjedt szívizom infarktus során kialakult regionális, körülírt szívtágulat (ún. aneurizma), melyben ugyancsak kialakulhat vérrög. Ide sorolható még a szívelégtelenség és a kórosan (pl. magas-vérnyomás következtében) megvastagodott szívfal. A gyógyszeres fogamzásgátlást ill. a menopauza után adott ösztrogén kezelést is a stroke kiváltásában szerepet játszó egészségügyi beavatkozásnak tekinthetjük.

## Milyen tünetekkel járhat egy stroke?

Nagyon szerteágazó, súlyosságát tekintve is változatos tünetekről van szó. Ez érthető, hiszen elméletileg egy vérrög az agyi érrendszer bármely helyén keletkezhet vagy oda eljuthat. Azért a jó öreg Gauss-görbe itt is működik és vannak tipikusnak (gyakorinak) mondható lokalizációk az agyi érrendszerben, ahol az elzáródás kialakulhat. És ezzel párhuzamosan van néhány tipikusnak mondható tünet is. Ilyen a féloldali végtaggyengeség vagy bénulás (mely fájdalom nélkül, viszonylag hirtelen alakul ki), egyensúly-zavar, szédülés, beszédzavar különböző formái, látászavar, látótér-kiesés, nyelés-zavar, érzés-zavar, emlékezetkiesés. A tünetek hirtelen alakulnak ki és vagy folyamatosan, vagy lépcsőzetesen romlanak. Nagy kiterjedésű stroke esetén már a legelején tudatzavar alakulhat ki, amely nem túl jó kilátásokat jelent a későbbi felépülésre.

Ez mind rosszul hangzik. És szerencsére a szívinfarktussal foglalkozó cikket után mindannyian tudjuk, hogy az elzárt eret (itt is) meg kell nyitni, a véráramlást biztosítani kell minél hamarabb. Ennek jelen tudásunk szerint több módja is van: 1. a vérrög feloldása gyógyszerrel (thrombolysis a neve orvosul), 2. a vérrög eltávolítása az elzáródás helyére vezetett eszközzel.

Mindkettő hatékony módja annak, hogy helyreállítsa a keringést és így minél kevesebb neurológiai maradványtünettel (képességvesztéssel) nézzen szembe a beteg. Azonban van egy olyan korlát, ami a szívinfarktushoz hasonlóan itt is jelentős az idő. És ez a legnagyobb probléma a thrombolysis lehetséges



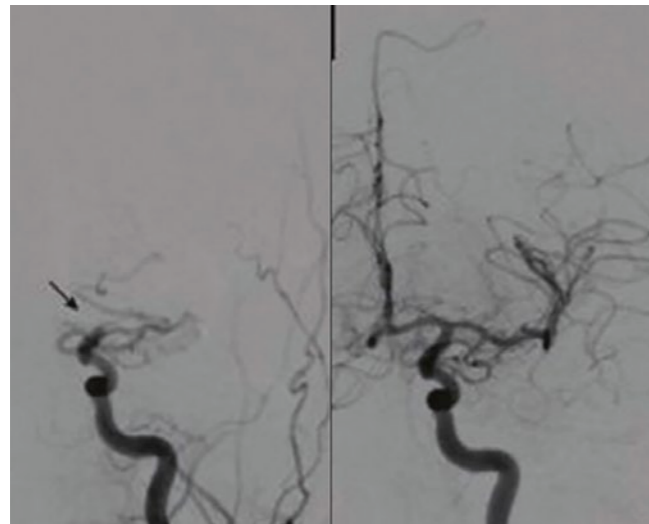
alkalmazása mellett, hiszen a tünetek jelentkezése után 4-6 órával már nem hatékony, inkább veszélyes. Míg a katéteres vérrög-eltávolítás (thombectomia) bizonyos esetekben a tünetek jelentkezése után 24 órán belül hatékonyan és biztonságosan elvégezhető.

Akkor minden rendben hiszen 4-6 óra az sok idő, a 24 meg még több? Nem. Gondoljunk bele abba, hogy valaki úgy ébred, hogy nem mozog a bal keze és lába és ne adj isten még beszélni sem tud, vagy nem érti azt. Mikor történt pontosan az érelzáródás? Nem tudjuk. Ha a beteg este 10-kor fektet le és azóta aludt, akkor az a biztos, hogy 10 órakor még jól volt. Ha reggel hatkor kelt és derült fény a tünetekre, akkor ez egy 8 órás intervallum. Praktikusán a thrombolysis kiesett.

Vagy egy másik, életből vett példa. Vasárnap délután, szunyókálás után ébred valaki szédüléssel, szótálatási nehézséggel, kicsit gyengébb karra. Úgy gondolja, hogy csak elfeküdte, lehet még várni. Vár, hátha múlik. Nem múlik, de nem is sokkal rosszabb. Majd holnap elmegy orvoshoz, ha nem javul, gondolja. Korai lefekvés, mert nincs jól, közben az éjszaka során a tünetek jelentősen romlanak, de hát alszik, nehéz úgy észrevenni a bajt. Reggel kel/keltik és már nem tud beszélni, keze-lába nem mozog. Látszik, hogy súlyos a helyzet, ekkor már jöhet a mentő. Természetesen bekerül a sürgősségire, megvizsgálják, szupersürgősen koponya CT-t csinálnak és megtalálják a bajt. Órákat vesztett a beteg ahhoz képest, mintha a tünetek felismerése időpontjában (szinte azonnal) fordul az egészségügyi ellátórendszerhez. Mert ellentétben a típusos szívinfarktushoz, amikor az azonnali döntéshez egy 30 másodperc alatt elkészíthető EKG elégséges, a stroke esetén a neurológus szakvéleménye mellett egy speciális CT ill. CT-vel történő érmegjelenítés (ún. CT-angiográfia) mindenképpen szükséges a diagnózis felállításához. Ezt nem lehet a mentőben elvégezni. És persze itt is igaz az, hogy nem minden kórház rendelkezik a stroke katéteres ellátásához szükséges technika és személyi feltételekkel. Ebben a tekintetben azért még van lemaradás a szívizom infarktushoz képest, de az utóbbi időben jelentős fejlődésnek vagyunk tanúi Magyarországon is.

## Stroke ellátás katéteres technikával

Ez a thrombectomia, mint már láttuk. Az a cél, hogy megszüntessük az adott agyi ér elzáródását azáltal, hogy az azt okozó vérrögöt eltávolítjuk. Aki olvasta az előző cikkeket, az joggal vághatja rá, hogy „és stenttel fedjük a beteg érszakaszt”. Ez viszont, ellentétben a szívinfaktus katéteres ellátásával, itt nem bevett módszer és csak nagyon ritkán van szükség stentekre.

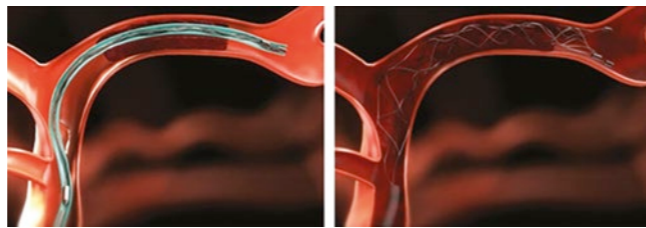


A képen egy kontrasztanyagossal érfejtés (angiográfia) látszik a bal oldali nyaki verőér (a. carotis interna) elzáródásával, melyet a nyíl mutat (bal o. kép). A jobb oldali képen ugyanaz az ér a vérrög eltávolítását követően. Látható, hogy mekkora a különbség!

Leggyakoribb behatolási kapu a lágyékhajlatban lévő verőér, a combartéria (az arteria femoralis communis latin leánykori nevéen). Innen kell feljutni a főverőéren (az aortán) egészen a nyaki erek eredéséhez. Összesen 4 ér látja el az agyat friss vérrel. Oldalanként 2-2, gyakran elég kacifántosan eredve az aortából. Az erek egyenkénti megfestése után láthatjuk, hogy hol van telítődési hiány. (Bár igazából ez a tünetekből ill. a korábban elkészült CT angiográfás felvételekből elég jól tudható már korábban is.)

Természetesen ott van a vérrög, ami miatt a kontrasztanyag nem tud tovább folyni és megreked. Ettől fogva csak erre kell összpontosítani: speciális katéterrel ill. a vérrög leszívásához szükséges katéterrel feljut az operátor az elzáródáshoz és egy szívóhoz csatlakoztatva a katétert, onnan a vérrögöt eltávolítja.

Ha a vérrög ezen a módon nem távolítható el, akkor egy, már a korábbi cikkekből ismert eszköz, a stent vethető be. De nem úgy, ahogyan eddig, a koszorúerekben alkalmaztuk! Ilyenkor egy öntáguló stentről van szó, melyet a vérrögbe vezetve kell kinyitni. Ekkor a stent belekapaszkodik a vérrögbe, a visszahúzás során magával cipeli azt. Tehát a stent itt nem marad az érben, hanem egyféle elfogó eszközként működik. Kicsit a neve is más: stent retriever, magyar nevet nem tudok sajnos.



Az ábrán a stent retriever látszik akcióban. Bal oldalon éppen csak a vérrögben van még zárt állapotban (a zöld műanyag hüvely még rajta van), jobb oldalon nyitott állapotban, visszahúzásra készen

Az ér megnyitása nélkülözhetetlen része a kezelésnek, azonban itt még nincs vége. A károsodott agyszövetnek időre van szüksége, hogy funkciójának egy része visszatérjen. Hosszú rehabilitáció vár a betegre ilyenkor, amely során kell a türelem, mert a cél nem kisebb, mint az önellátás képessége.

Jelenleg azt tudjuk, hogy katéteres érmegnyitás után sokkal magasabb annak az aránya, hogy a beteg önmagát ellátni képes emberként folytatja az életét, mintha ez nem történik meg. Persze ez már egyrészt az egészségügyi ellátórendszer feladata: mert ha a beteg időben jelez, akkor a gyorsan, jó minőségben elkészült koponya CT, a neurológiai szakvizsgálat és azonnali referálás a neuronintervenció központba, majd a gyors betegtranszport a jó kilátások kulcsa.

Látható, hogy ez hosszú folyamat, hosszú betegút, több orvos együttműködése szükséges. És ez nagy megterhelés a sürgősségi osztályok számára, hiszen Magyarországon évente kb. 40-50 ezer beteg kerül stroke miatt kórházba. Azonban ezzel a viszonylag új katéteres kezeléssel a beteget több, mint fele nem fog élete minden percében a család gondoskodására szorítani, hanem önállóan élheti az életét. Szerintem ez nagyszerű esély, ha már megtörtént a baj.



A képen az agyi érből (arteria cerebri media) eltávolított vérrögök láthatóak.

Azért remélem látszott, hogy a beteg is nagyban segítheti önmagát stroke esetében is. Hiszen, itt is rajtunk, betegeken is múlik, hogy mekkora bajt okoz egy betegség. Ha figyelünk a kockázatot jelentő betegségeink kezelésére és az esetlegesen fellépő tüneteinkre, akkor mindenképpen remélhetjük, hogy jobban alakul a sorsunk, ha stroke-t kapunk. ■



# Benis Optika

[www.benisoptika.hu](http://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





# Körbe-körbe karika, azaz mi a csoda az a körforgásos gazdaság

Krisán László • KAVOSZ Zrt. - vezérigazgató/CEO • (Forrás: krisanlaszlo.biz)



**Klímakatasztrófa, olvadó sarkvidék, ENSZ-jelentés, erdőtüzek, világvége... Ha a koronavírus-járvány nem lenne elég, ezek a képek borzolják most már szinte kikerülhetetlenül a kedélyünket. Alap-**

**tan pánikkeltés, vagy valóban vége a hagyományos világnak? Gyors, sőt azonnali változást sürgetnek a tudósok, amit gazdasági reformokkal kellene összekötni. Mit jelent mindez a gyakorlatban, mi az a körforgásos modell és mit szólnak ehhez a magyar emberek? Az alábbi sorok ezt fogják megvilágítani.**

A világ vezető tudósai között egyetértés van abban, hogy az éghajlatváltozás, a tendenciózusan egyre gyakoribb természeti katasztrófák, a biológiai sokszínűség csökkenése az emberi tevékenység számlájára írható, még akkor is, ha évezredek-milliók távlatában már voltak ilyen folyamatok. Csak nem ilyen ütemben.

Sokat lehetne erről (is) beszélni, de ez a cikk nem a Föld pusztulásáról, az emberiség jövőjéről, a föld alá vagy a Mars bolygóra költözésről fog szólni.

Amit itt vizsgálok, nem más, mint az a modell, amellyel – remélhetőleg – alkalmazkodni lehet a már megindult folyamatokhoz, lassítani lehet a negatív hatások begyűrűzését, ezzel pedig elérni, hogy a következő generáció is emberhez méltó, viszonylag egészséges feltételek között élhessen.

## A tudás hatalom

Egy – a Reacty Digital piackutató által, ezer fős mintán végzett – felmérés szerint a magyar lakosság 51 százalékának ismeretlen a körforgásos gazdaság, mint kifejezés, 34 százalék pedig bár hallotta a fogalmat, de nem tudja annak jelentését. Ezek alapján nem azzal kellene kezdeni az erről való diskurzust, hogy megpróbáljuk megértetni mindenkivel, mi is ez az egész? Nagyon nehéz lesz támogatókat találni ezekhez az új eszmékhez, ha az ország – de mondhatom azt, hogy a világ – felének fogalma sincs arról, hogy mi is ez, miért is jó és mit lehetne, kellene tenni érte.

A körforgásos (KF) gazdasági modellel ellentétben van egy másik fogalom, a fenntarthatóság (FT) amivel viszont talán már sokan találkoztak (vagy legalábbis az előző csoportnál jóval többen). Leginkább talán egyfajta „addig nyújtózkodom, míg a takarékos” hozzáállással lehet megfogni, mit is értünk egyezményesen ezen. Vagyis, hogy nem éljük fel, nem pazaroljuk el a jövő generációk életterét, tartalékjait, nem exportáljuk máshová a szemetet, nem zsigereljük ki a meg nem újuló erőforrásokat, nem fogyasztunk bután és mértéktelenül – és sorolhatnánk. Nagyon fontos, de ez bizony (rövid távon) drága szemléletmód, ami éppen ezért nem tud(ott) ez idáig főiránynyá válni. Egy dolog azért biztos: ha még sokáig szórakozunk a természettel, akkor az büntetni fog, és rengeteg fantasy film és katasztrófa film véres valósággá válhat. Ne feledjük, hogy a vírusokról szóló, 10-20-30 éve készült mozifilmek 2020 óta valóságként itt játszódnak közöttünk...

A fenntarthatósághoz kapcsolódik a körforgásos gazdaság fogalma is, ami szintén nagyon sokféle üzleti, termelési, gazdálkodási metódust foglalhat magába. Nem kell bonyolult, és főleg nem soha nem látott dolgokra gondolni. Lehet akár egy visszanyúlás az iparosodás előtti megoldásokhoz, de lehet új ötlet is; értelmezhető egy-egy üzem működtetésének a módjára, módszereire, de egész nemzetgazdaságokra vagy akár a globális piacra is

## De mi a közös nevező ezekben? Mi a körforgásos gazdaság lényege?

Nos, az nem más, mint a termelés-fogyasztás-hulladék egyirányú utcájából való letérés, ami növeli ugyan a GDP-t, de a fölösleget, szemetet sokkal durvábban. Ehelyett a szóban forgó modell a természet körforgásos megújulásához akarja közelíteni a gazdasági folyamatokat. Azaz: úgy tervezi meg a teljes termelési, értékesítési, fogyasztási láncokat, hogy azok eleve újrahasznosítható részekből álljanak. Így maradhat el a megsemmisítés, mint előre tudott és célzott utolsó állomás a folyamatban.

Olyan termékek gyártásánál beszélhetünk körforgásos modellekről, amelyek az elsődleges felhasználás után is hasznosak maradnak. Újra alapanyaggá válnak és így visszakerülnek a nagy rendszerekbe.

## A kulcs tehát egyértelműen a tervezés.

Cél az életciklus és a visszaforgathatóság növelése, amivel elkerülhető az anyag- és az energiaveszteség.

Mindezekből már látható, hogy a körforgásos gazdasági modell a hulladékmentesség és a sharing economy (közösségi gazdaság) terjedő gondolatiságával is közeli rokonságban áll.

Jelzem, hogy itt nem csupán egyszerűen szelektív hulladékgyűjtésről vagy spórolásról van szó.

Ezek helyett a szemét és fölösleg keletkezésének tudatos, tervezés útján történő elkerülése az, ami igazán fontos. Tehát, amiről tudom, hogy nem lesz rá szükségem, azt meg sem veszem; amiről látom, hogy hulladékként fogja végezni, le sem gyártom (vagy nem úgy gyártom le), ami fölösleges pazarlás, azt visszafogom.

## Aki azt hiszi, hogy naiv utópiáról van szó, hatalmasat téved.

Bizonyos szinten már most is jelen vannak ezek az elvek a gazdaságban, csak talán nem annyira nyilvánvaló, hogy erről van szó. Amikor a gyártók saját szervezetei üzemeltetésével hosszítják termékeik életciklusát, amikor egy autót vagy háztartási gépet vásárlás helyett rövidebb-hosszabb távra bérbe veszünk, amikor egy külső hordozón tárolás helyett streaming szolgáltatón keresztül nézünk filmeket, amikor vezető üzletláncok készülnek saját termékeik használt formában történő értékesítésre, ezek mind-mind a körforgásos, fenntarthatóbb gazdaság irányába mutatnak.

Közgazdasági törvényszerűség továbbá, hogy a gigacégek működésük során annál inkább érvényesíteni fogják a fenti elveket, minél szűkösebbé válik az általuk felhasznált energia és nyersanyag forrása. Mindemelllett pedig a globális ellátási lánc sérülékenysége is ebbe az irányba tereli őket – azon nyersanyag megléte a biztos, amiről maguk gondoskodnak. Ez különösen aktuális kérdés jelenleg. Tehát zajlik az átalakulás e téren is!

## Magyar körkép

Ahogy látható, nagy még az űr, az ismerethiány a fejekben, és ez egyformán vonatkozik a lakosságra és a mikro-, kis- és középvállalati szektorra is. Keveseknél jön a szikra, hogy

unokáik sorsán, a föld túlélésén és a gazdaság jövőjén megrendjenek, amikor napi megélhetési kérdések foglalkoztatják őket...

Innen indulunk tehát, és ez nem sok bizakodásra adna okot, az pedig biztos, hogy feladatheygek állnak előttünk. Edukálni kell az embereket, tisztába tenni azt, hogy miért létszükséglet megtanulni, mik is ezek a fogalmak és ráébreszteni a társadalmakat arra, hogy nem eldöntendő kérdés többé, hogy szükség van-e ezekre az új gondolatokra.

Azt gondolom emellett, ahogy elítélendő és ciki lett a személtelés, a szelektív kuka ignorálása és sok más káros tevékenység, úgy fog beszivárogni a cégek életébe is a fenntartható, a körforgásos gazdálkodási modell - a nagyoktól egészen a legkisebbekig.

Tudomásul kell viszont venni azt is, hogy elsősorban nem a közvéleménynek kell tisztában lenni ezen a téren ezekkel a fogalmakkal, hanem a gazdasági szakértőknek. Kiemelten a döntéshozóknak, valamint a piacokat befolyásolni képes szereplőknek kell, hogy megfelelő tudásuk legyen, mert a valódi fordulat innen kell, hogy elinduljon. Máshonnan ugyanis kezdeményezni nem lehet.

### Zöldnek lenni menő

Úgy gondolom, nem kell soká várni arra, hogy a témával foglalkozó (növekvő számú) civil szervezetek mellett az állam is teljes erővel az ügy mellé álljon. Rövid idő kérdése, hogy trendi legyen, menő legyen, sőt elvárás legyen a zöld megújulás. Minden, a jövőt komolyan vevő szereplő is várhatóan teljes mellszélességgel bele fog állni ebbe a fősodorba. Az Unió komolyan felül fogja súlyozni a támogatásoknál a KF/FT programokat, a jegybankok és kereskedelmi bankok ösztönözni fogják a zöld projekteket. Az állam és a szakpolitika már most kiemelten támogatja az ilyen fókuszú beruházásokat. Ki merem jelenteni, hogy a vállalkozói hitelek esetén is kifejezetten prioritást fog élvezni az ezekre kihegyezett pénzügyi eszközök, így főleg hitelprogramok indítása.

Biztosra veszem, hogy a körforgásos, fenntartható gazdálkodást képviselő új irányvonalak elterjedése, megismertetése a szélesebb nyilvánossággal már a közeli jövőben be fog robbanni. Ez a nemzetközi trend. Ebbe az új „sodorba” illeszkedve, a magyar Kormány is kiemelt iránnyá tette az ügyet, hangsúlyozva azt, hogy a magyar gazdaság 2030-ra digitalizált és körforgásos lesz.

Ez egy kétségtelenül komoly és ambiciózus vállalás, amivel azonban csak a legmesszebb menőkig egyetérteni tudok, tekintve, hogy a „merjünk kicsik lenni” korszak egy jó ideje már lezárult, és ebben az ügyben csakis határozott és eltökélt döntés mentén lehet, kell és érdemes belevágni az új világba. ■

# ENERGIA: AMI MEGMOZGAT. ÉS FELVILLANYOZ.

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 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





# HOTEL SILVANUS\*\*\*\*

## EGY SZÁLLODA-LEGENDA FÉL ÉVSZÁZADA



Amikor 1971-ben Magyarországon rendezték meg minden idők legnagyobb szabású Vadászati Világkiállítását, a visegrádi Fellegvár tözsomszéd-ságában, a Fekete-hegyen, kifejezetten a kiállítás vendégei és rendezvényei számára felépítettek egy szállodát... Azóta éppen ötven év telt el és a Hotel Silvanus - kezdetektől a minőséggel egybe-forrott - neve azóta sem veszített fényéből.

A Silvanus nem véletlenül kapta nevét az ókori római erdő-istenről, hiszen fekvése, hangulata is a természethez, a háborítatlan erdőségekhez köti. A szállodából megcsodálható Európa talán legszebb panorámája: a Pilis erdő borította lan-kái között, ékszerként megcsillanó Duna, lusta

kanyarulata. Itt vadászott egykoron a legendás Mátyás király is.

A szállodát a szocializmusban az akkori idők legmagasabb elvárásainak megfelelően építették. Minden szobához külön fürdőszoba tartozott, ami akkortájt igen nagy szó volt, a felhasznált alapanyagok pedig – mint a kő, a fa és a kovácsoltvas – az igényes erdészhá-zak anyagválasztásának koncepcióját követte. A Silvanus az „elérhető luxus” szállo-dája volt, a hetvenes és nyolc-vas években - rangot, presztízst jelentett „fel-menni a Silvanusba”.

1971-ben nem csak a Silvanus szálloda épült a Vadászati Világkiállításra. Dobogókőn ugyan-ekkor, ugyanezen alkalomból építették fel a ho-tel ikertestvérét, a Nimródot, mely csupán any-nyiban különbözött visegrádi testvérétől, hogy a –1. szinten található, akkor ultramodernnek számító automata tekepálya helyett Dobogó-kőn egy kisebb úszómedence kapott helyet.

Mára sajnos a Nimród az enyészeté lett, míg a Silvanus megőrizte régi fényét, sőt, 1992 után, több hullámban, több mint kétszeresére nö-vekedett: nemcsak két vadonatúj szintet ka-

pott, hanem két új szárnyat is. Ezen kívül egy fedett wellness-részleg is létesült, valamint a kültéri Panoráma medence, amely vízfelületé-nek a Dunával alkotott optikai egysége révén az építés évében elnyerte az Év Medencéje cí-met.

A teljesen megújult, modernizált, négycsilla-gos szálloda nagy szeretettel várja mindazokat, akiknek fontos a természet, az erdő, a Dunaka-nyar közelsége, a családias, de exkluzív környe-zet, a kedves hangulat - mindenekelőtt pedig a barátságos és magas színvonalú kiszolgálás.

H-2025 VISEGRÁD, PANORÁMA ÚT 2.  
TEL: +36 26/ 398 311

HOTEL  
SILVANUS  
VISEGRÁD



BIOENERGETIKAI KÖZPONT

SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

INFO@HOTELSILVANUS.HU  
WWW.HOTELSILVANUS.HU

# Pénzügyi tervezés

## 6. rész / Európai gázárrobbanás

Hiller Szabolcs • közgazdász

A koronavírus okozta gazdasági visszaesésből lassan talpra álló világunkban egy újabb kockázat ütötte fel a fejét. Az energiahordozók piacán a legnagyobb figyelem a kőolaj árának változásaira irányul, pedig a mindennapi életünk és a gazdaság esetében a földgáznak már nagyobb a szerepe. Míg a kőolajat elsősorban szállításra és petrokémiára használjuk, addig a földgáznak elengedhetetlen része van az áramtermelésben, a vegyiparban, a fűtésben és az ipari felhasználásban. Az olajárak nagyot emelkedtek hétfőn, amivel egy több hetes tendencia folytatódik, mivel a főbb gazdaságokat sújtó energiaválság nem mutatja az enyhülés jeleit a gazdasági tevékenység élénkülése és a főbb termelők visszafogott kínálata közepette.

A Brent nyersolaj ára 1,9 százalékkal emelkedett, így a jegyzés hordónként 84,6 dolláron állt hétfő délelőtt, miután a múlt héten közel 4 százalékkal emelkedett.

### Brent Olaj napi árfolyama

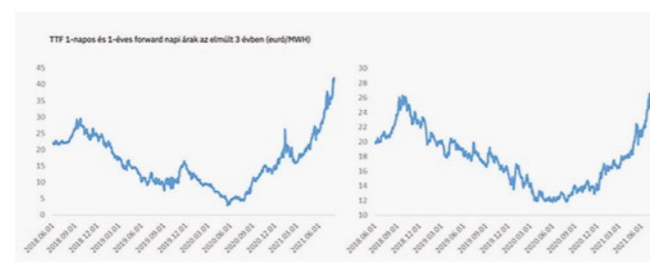


### WTI Olaj napi árfolyama

Mindeközben a földgáz-piacon drámai események zajlanak, melyhez képest a kőolaj árrobbanása eltörpül. A fűtési szezon előtt soha nem látott magas gázárakkal küzd a kontinens.

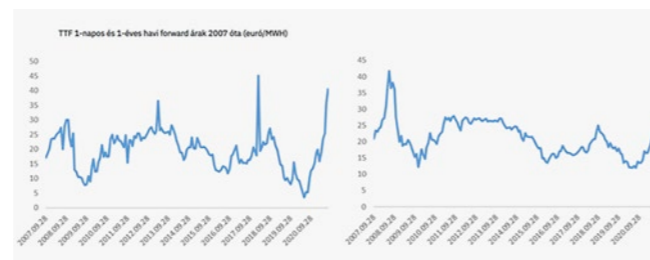
Nézzük először is meg, hogy pontosan mit látunk ezen a piacon. Az európai gázárak hatalmas árrobbanáson vannak túl. A holland 1-napos TTF tőzsdei árak – ez a tőzsde adja az európai forgalom 49%-át és a leginkább iránymutató a kontinensen – a tavaly júliusi 4-5 euró/MWh óra szintről idén augusztusra 40 euró/MWh fölé kúsztak. De az éves forward

árjegyzések is meredeken nőttek: a tavaly júliusi 13 euró/MWh egyéves kurzus augusztus elejére 27 euró/MWh-ra emelkedett.



Forrás: Bloomberg, Powernext

Érdekes megnézni ezeket az árakat 2007 végétől, amióta jegyzik őket Hollandiában. Az egynapos tőzsdei ár – kivéve a 2018-as március eleji ártüskét – soha nem volt ilyen magas. Ez a mostani emelkedés ráadásul nem egy hirtelen, pár napos robbanásnak tudható be, hanem egy hónapok óta tartó tartós folyamatnak. Ráadásul egyáltalán nem látszik, hol van a fény az alagút végén.



Forrás: Bloomberg, Powernext

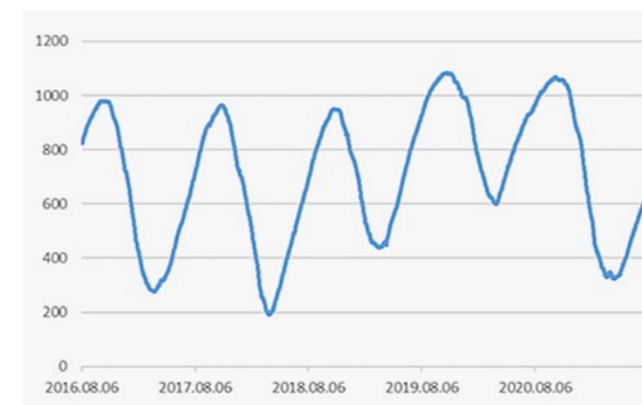
### Mik a fő okok, hogy ilyen magasra emelkedtek ezek az árak?

1. Az európai és a világ gázkereslete meredeken nő a pandémia lecsengését követően. Tavaly az EU jelentése szerint 3%-kal, mintegy 12 milliárd köbméterrel csökkent a földgáz iránti kereslet az Európai Unióban és elérte a 394 milliárd köbmétert. Ezzel szemben az idei első negyedév már 7,6%-os fogyasztás növekedést hozott és elérte a 142 milliárd köbmétert a teljes negyedévben. Hasonló tendenciákat láttunk a világ többi részén, különösen Ázsia gázéhsége nő.
2. A gyors keresletnövekedéshez hozzájárult a szélsőséges időjárás is: a januári és februári hideghullám a fejlett világ egészén jelentős keresletnövekedést okozott az

áramtermelés felütésén és a nagyobb fűtésigényen keresztül. A nyári időszak hőhullámai szintén a gázkeresletet növelik.

3. A kereslet felütése mellett az elégtelen kínálat is hozzájárult az árak szárnyalásához. Az idei első negyedévben Norvégia szállítási szinten maradtak, az EU belső termelése viszont 11%-kal tovább zuhant 13,8 milliárd köbméterre. A fennmaradó keresletet Oroszország és a cseppfolyós földgáz elégítette ki. Azonban az utóbbi importja csökkent, mivel a magasabb ázsiai árakat nem kívánták megfizetni az európai importőrök. Emiatt a nyárra – amikor a mezők karbantartása miatt egyébként is alacsonyabb az orosz és norvég import – nem sikerült a tárolókat feltölteni. Ez további lökést adott az áraknak.
4. A tárolói telítettség alacsony most Európában. Jelenleg (2021. augusztus 5-én) 644 TWh a teljes európai betárolt gázmennyiség, tavaly ilyenkor ez 963TWh volt. A tavalyi esztendő egy kicsit elaltatta a piacot, mivel az egész nyáron a Covid miatt elmaradt kereslet következtében magasan voltak a tárolói töltöttségek. A kereskedők végül el tudták adni ezeket a mennyiségeket, azonban idén ezt a rizikót már nem kívánták felvállalni. Ráadásul az azonnali árak végig az egyéves felett voltak, ami miatt nem volt érdemes arra játszani, hogy most veszek gázt, télig betárolom, majd eladom.

### Az európai gáztárolókban lévő földgáz mennyisége az elmúlt 5 évben (TWh)

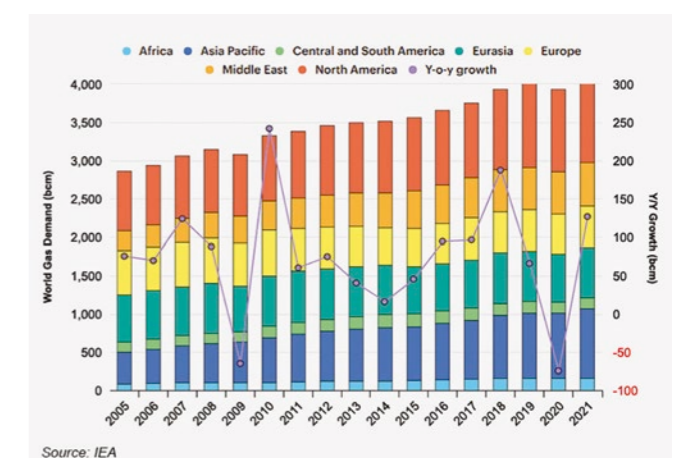


### Hogyan tovább?

Egyelőre nem látszik, hogy ez az emelkedő ártendencia megállna. A téli időszak, ha fogyasztásban erős lesz, akkor még magasabb szinteket eredményezhet. Az alacsony tárolói töltöttség ráadásul könnyen ártüskét, hirtelen árugrásokat hozhat magával.

Európa sérülékenysége gázoldalról nagyon jól látszik és a globális folyamatok, főleg a gáz iránti rendületlen kereslet, magasabb árakat hozhat hosszabb távon is.

### A globális gázkereslet alakulása 2005-2021 között



### A TTF napi árfolyamának alakulása





# 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 szerzővel 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)