

# Őrangyal

II. évfolyam / 11. szám  
2021. NOVEMBER

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Én hiszek az angyalok  
létezésében –  
Interjú Marosi Ádám  
öttusa világbajnokkal

---

Híd föld és ég  
között

---

Sosem késő

---

Piacozás  
újrátöltve

---

Fotó: Kecskés Rita



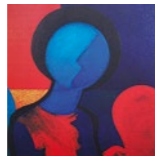
LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY



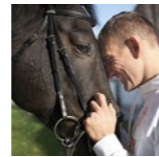
# Tartalomjegyzék



**4.**  
Versenyben a vírussal



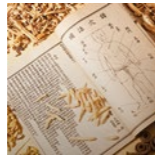
**6.**  
Híd ég és föld között



**8.**  
Interjú Marosi Ádám öttusa világbajnokkal



**14.**  
Az energia áramolni akar



**20.**  
Kisokos



**26.**  
Sosem késő



**30.**  
Mi a helyzet a vérzsirokkal és kezelésükkel?



**34.**  
Piacozás újratöltve



**80.**  
Pénzügyi tervezés

# Kedves Olvasó helyett...

Haász Gábor • alapító

**Kedves Olvasó helyett most inkább azt írom: kedves Írók, kedves Szerzők, riportjaink Drága alanyai, kedves hirdetési felületek vásárlásával Támogatók!!**

Köszönöm, köszönjük!

Eltelt az első év, az Őrangyal magazin első száma pont egy éve próbálta először betölteni az űrt...na jó, ha szerényebben igyekszem ezt a mondatot összerakni, akkor az úgy igaz: már egy éve bizonyítjuk, hogy létezőnk! A sokkolás a felvilágosítás és az oktatás volt az "A" terv. A magazin, az csak úgy jött: kijárási tilalom, a személyes találkozásokkal járó problémák, a maszk... Ha nincs vírus, bevallom nincs Őrangyal magazin – bár, ha az nincs, akkor lett volna helyette heti több ezer oktatás, azaz rengeteg, képzett, profi, trendi, szexi, felelős őrangyal... (Igyekeztem olyan jelzőkkel, melyek közül talán majdnem mindenki megtalálja a neki leginkább tetszőt.)

Tehát köszönöm, hogy megkaptuk a bizalmat, hogy megtanulhattunk először mászni, majd járni...a futás még odébb van, de már kinéztem a „futócipőt”!

A bizalmat elsősorban azért köszönöm, mert aki írt nekünk, vagy adta az arcát egy

riporthoz, mind hitt benne, hogy egyszer valóban egy valódi újság lesz ebből az amatőr, de lelkes próbálkozásból!

Köszönöm a csapatnak, akiktől még nagyon távol áll a szerkesztőség szervezett rendje, akik csupán valami olyat szerettek volna létrehozni, melyet ők is szívesen forgatnak és havonta rácsodálkoznak - nem is rossz!

A lelkesedést terelgető, a leadási határidők kreatív kezelésétől néha öszülő profi, grafikus munka vitte a hátán hónapról hónapra a lapot - ezért is hatalmas köszönet!

Az orvosi cikkek komoly, mégis közérthető sorából sokat tanultam személy szerint is, és nagyon büszke voltam, hogy ezek a sorok nálunk jelenhettek meg.

Köszönöm fő támogatóink havi jelenlétét, köszönöm a különleges elbírálást. Hiszen pontosan tudjuk, hogy a magazinban elhelyezett hirdetésekkel elsősorban oktatói munkánkat segítették, és jókorát toltak rajtunk akkor is, amikor nem lehetett előadásokat tartanunk.

A magazin ugyan egyre több címre kerül kiküldésre, de még igazán távol vagyunk, hogy üzleti tervektől, elérési hatékonyságtól vezérelve érdemes legyen nálunk hirdetni. De - a további szerény, már-már önostorozó sorok helyett - valóban élveztük a partneri szavakat, a partnereinktől tapasztalt valódi társadalmi felelősségvállalást, azokat a gesztusokat, amelyekkel gyorsabban érjük el a kitűzött alapítványi célt! A célt, hogy a nullához közelítsen a hirtelen szívmegeállás áldozatainak száma, akik értelmetlenül, csupán a segítségnyújtás képességének hiányából fakadóan veszítik életüket.

A hirtelen szívhalál mentes övezettől még távol állunk, de az irány jó, és érzékelhető gyorsulással és egyre többeket magunk mellett tudva, tapasztolva, drukkolva, segítve közelítünk felé!

Szándékosan nem írtam neveket, cégeket. Bizonyos dolgokban alapos vagyok, nem hagytam volna ki senkit - talán ABC sorrendben leírva az udvariasság és az etikett dolgában sem hibázhattam volna - de vannak olyan csendes pillanatok, amikor jobb érezni, hogy jó ügy mögött állva fontos vagyok és a nevem öles betűi nélkül is pontosan tudom, hogy a hatalmas KÖSZÖNÖM felém is mosolyog!

**INGATLAN & Cég-üzletrész**  
www.bc01.hu • www.baziscafe.hu  
EXKLUZÍV PROPERTY

## A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



**Andó Ilona**  
a kuratórium elnöke



**Haász Gábor**  
alapító,  
a kuratórium tagja



**Dr. Kovács József**  
a kuratórium tagja



**Pintér László**  
a kuratórium tagja



**Zsédő Barnabás**  
a kuratórium tagja

## Akinek köszönettel tartozunk:



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



**Suri Imre**  
a kuratórium korábbi tagja



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

## 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 utánkötése kizárólag írásos beleegyezés esetén engedélyezett.







LEGELSŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

# Versenyben a vírussal

Haász Gábor • Legelsősegély Alapítvány

**Nincs logikus magyarázata, hogy miért nem oktatunk kellő intenzitással a járvány alatt! Oktatni kell! Nagyon kevés az Órangyal! Jelenleg a felnőtt, aktív lakosság 3%-a! Ennyi az esély az életben maradásra, egy időben segíteni tudó kézre!**

**Sajnos a napi bármennyi Covid áldozat mellett a napi 70 hirtelen szívhalál áldozat állandó. Bárhol is tart a járványgörbe. Kell a tudás a túléléshez, kell a mostaninál sokkal nagyobb arányban jelenlevő órangyal stáb!**

Amíg a Covid ellen ott az oltás, a kórház, vagy szolidabb esetben néhány nap nyugalom és pihenés, addig a hirtelen szívhalál esetén a két kezünk és a határozott mozdulataink. Az oltásról, kórházról és pihenésről is csak az első lépcsőre fellépés után beszélhetünk!

Az első lépcső pedig egyszerű: odalépsz hozzá és mersz szakszerűen segíteni, amíg a mentő megérkezik!



Nem várhatunk vírusmentes pillanatra, mindig tolvá a céges oktatást, törekedve a maximális biztonságra... oktatni kell, mert nagyon sok a napi 70, nem beteg, nem idős, nem krónikus áldozat, aki mellől csupán a te kezéd hiányzott!

Esélyt kell adni...a mostaninál jóval nagyobb esélyt annak is, akit nem a covid dönt le a lábáról...és tényleg nem nehéz. Az elsajátítása 6 éves kortól finoman, 10 évestől fokozottan ajánlott!

Ez nem ismeretterjesztő oldal, ez most a sokkolást hivatott szolgálni. Mert mindenkivel megtörténhet, egyrészt, hogy összeesik és másokon múlik az esélye az életben maradásra, vagy ha mellette esnek össze és nincs, akit udvariasan magunk elé engedhetünk, nekünk kell segíteni

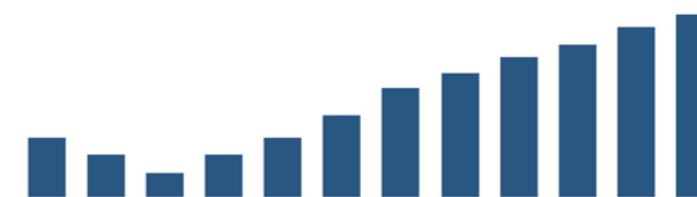
Egy élet megmentésénél kevés jobb érzés létezik, a másik eshetőséghez kapcsolódó érzést nem erőltetném... ■

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.

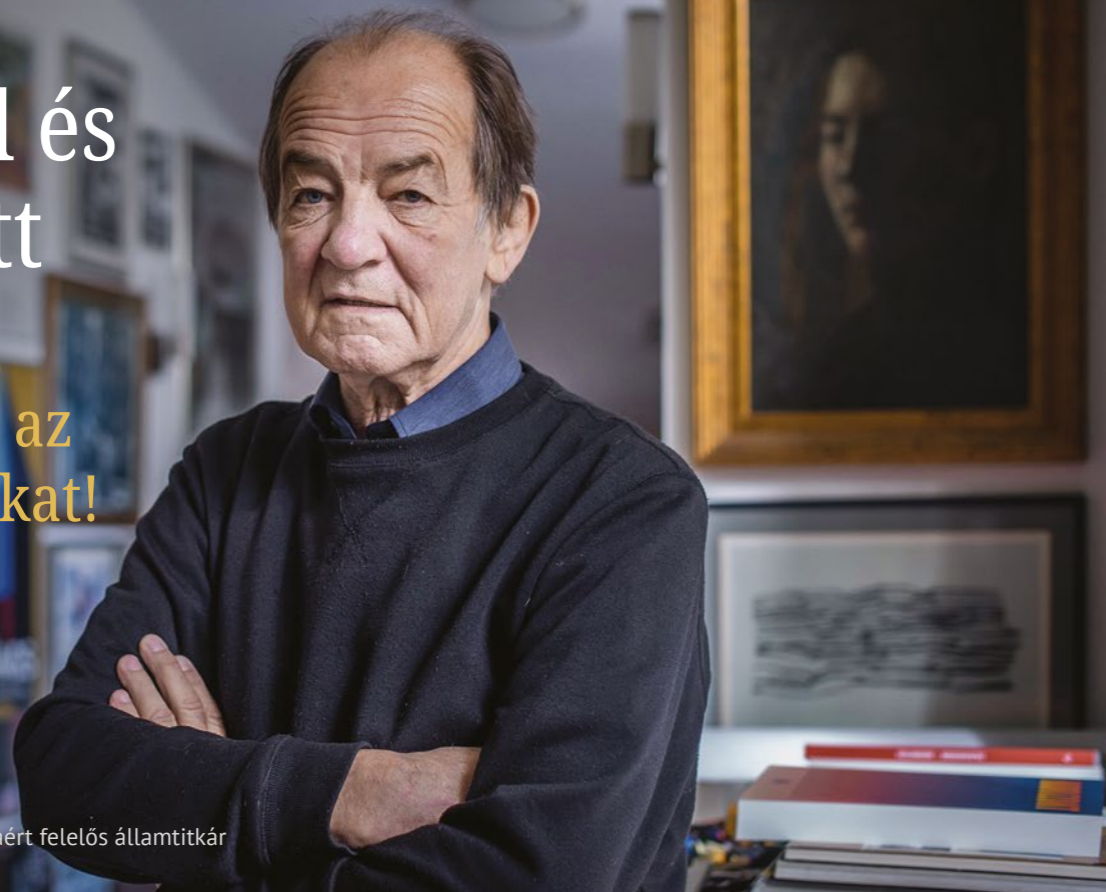
E-mail: [exim@exim.hu](mailto:exim@exim.hu)

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.



# Híd Föld és Ég között

## Őrangyalok! Vigyázzátok az őrangyalainkat!



Vitélyos Eszter

Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár

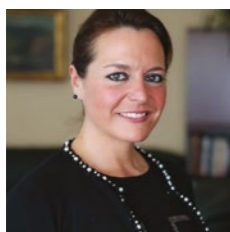


1. Őrangyal, 2003, arany, farost  
55 x 35 cm, magántulajdon

2. Őrangyal, 2003, akril, papír, farost  
75 x 75 cm, magántulajdon

3. Ablak előtt (Angyal) 2002, akril, merített papír,  
80 x 60 cm, magántulajdon

4. Őrangyal, 2003, akril, merített papír,  
17 x 14 cm, magántulajdon



**Az Őrangyal hasábjain hónapról hónapra csupa kiváló jellemmel és különleges áldozatvállalással találkozhatunk: ők a mi őrangyalaink, akik támogatják az elesetteket, óvják-védik közösségeinket. De ki vigyáz rájuk, az őrangyalokra?**

Mindez Aknay Jánosról jutott az eszembe, aki idén ősszel, a képzőművészek között elnyerte a Nemzet Művésze díjat. Hatalmas öröm és büszkeség fogott el a hír hallatán, hiszen Jánost barátomnak, támogatómnak, mentoromnak mondhatom. Itt és most is köszönöm, hogy bölcsességével, hazaszeregetésével, szívhez és lelélékhez egyaránt szóló alkotásaival utat mutat valamennyiünknek!

De hogyan is határozta meg saját művészetét a Mester?  
„Festézetem lényegi elemének tekintem a színt. A szín az élet, ahogyan Goethe is mondotta, a színek eredője a fény. Ezért alkalmasak arra, hogy velük a látható valóságon túra mutassak.” Igen, Aknay János művészete híd Föld és Ég között...

Életművének fontos részei az Angyalok. E képek történetéről így mesél János: „Volt egy kislányunk, Sárka, aki nyolcévesen meghalt leukémiában. Ebben az időben kezdtem el festeni az angyalt, amely több mint angyal, átlényegült gyermek és olyan szellem, amely őriz, véd, figyel. Ahol az angyal megjelenik, nagyobb baj nem lehet. Része életemnek, de része a mindenségnek is: közkinccsé tudtam tenni, ezáltal mindenkié lett, illetve lehet...”

*Az angyal, mint motívum végtelen lehetőségeket nyitott meg számomra, ki tudom vele fejezni, amit szeretnék.”*

**Az égi segítőtök most egy régebbi, debreceni kiállítás megnyitójának felidézésével idézem meg...**

**„Az angyalok köztünk vannak.**

*Hitigazság, hogy szellemi, test nélküli lények, akiket a Szentírás általában angyaloknak nevez, léteznek.*

*Szeráfok, kerubok és trónusok.*

*Uralmak, erősségek és hatalmasságok.*

*Fejedelemségek, arkangyalok, őrzőangyalok.*

*E kilenc angyali rendet az egyházi hagyomány három hierarchiába sorolja. Az első hierarchia tagjai a szeretet, az összhang, az Isteni akarat szellemei, a második tagjainak feladata a közvetítés az első és a harmadik hierarchia között. De mind közül a harmadik tagjai állnak a legközelebb az emberekhez: az őrzőangyalok.*

**Az angyalok köztünk vannak.**

*Szent Ágoston azt írja: „Az angyal (...) hivatal, nem természet jelöl. Ha a természete után érdeklődöl, akkor szellem; ha a hivatala után, akkor angyal: mivelta szerint szellem, tevékenysége szerint angyal.”*

*A Biblia szerint az angyalok teremtett, de örökké létező, természet feletti, szellemi lények, akik az emberhez hasonlóan gondolkodni és érezni képesek, s akik képesek a földi szférában is megmutatkozni. Felbukkanhatnak: válhatnak emberré, szellé, tűzzé.*

**Az angyalok köztünk vannak.**

*A magyar ember mindig is tudta, érezte, hitte ezt.*

*Gyönyörű sármelléki hagyomány az utcán úgy menni, hogy jobb felől az őrangyalunknak mindig elég helye legyen. Szegeden pedig biztosak voltak benne, hogy az embert élete során végig kíséri az őrangyal, aki még a koporsója fedelére is ráül, hogy a gonoszok el ne ragadják. A szegedi parasztember, ha a jobb füle megcsendült, ezt mormolta: „Édös őrző angyalom, maradj a bal vállamon”. Így az angyal megóvjá a közelgő bajtól, amit a jobb fül csengése már előre jelez.*

**Az angyalok köztünk vannak.**

*Ők vigyáznak a lelkiinkre, a legszebb gondolatainkra, érzéseinkre.*

*Ahogyan a trentói zsinat óta a katekizmus tanítja: gondos szülő védő vezetőt biztosít az útra gyermeke mellé, az angyalokkal a mennyei Atya is ezt teszi a veszedelmek ellen.*

*De mit is jelent számunkra ez a különleges védelem? Gondoljunk csak bele, hová állítunk őrséget a mindennapjainkban? Csak a számunkra legfontosabb értékek mellé, csak pótolhatatlan kincseinket vigyázza.*

*Lám, minden egyes földi halandó lelkét külön isteni őrző vigyázza. Külön őrző vigyázza, mert minden egyes emberi lélek eredendően teli van szépséggel és szeretettel, teli van vágygal a másik ember lelke iránt – és teli van alázattal, hogy mindezt ajándékkul kapta.*

*Ha Isten ilyen hatalmas erőket mozgósít a mi kicsiny lelkiink védelmében, akkor nekünk sincs más kötelességünk, mint lelkiink igaz szépsége szerint élni mindennapjainkat.*

**Az angyalok köztünk vannak.**

*A képekről Aknay János angyalai néznek ránc.*

*A csodálatos mester évtizedek óta festi angyalait, keze nyomán atakká, arccá, érzéssé formálódik tehát a szél, a tűz.*

*Jó négy évtizede már, hogy ecsetje először formálta egy angyal portréját.*

*... és Isten látta, hogy ez jó.*

*Látta, hogy a festő keze alól kikerülő vásznak az emberi szem számára láthatatlan szféra lakóinak pontos portréi. Látta, hogy Aknay János angyalai igazi angyalok, a legigazibb angyalok, mert Aknay János a szívvel látja őket. És Isten az első ecsetvonás után egy apró pillanatra titokban boldog volt, mert látta, hogy a festő megértette az isteni tervet, megértette, hogy az ember lelkével képes a teremtésre, az alkotásra, képes a szeretetre, a szerelemre, a szépségre.*

*...és Isten egy pillanatra meg is könnyebbült, mert annyi a dolga a mi gondjainkkal és tévedéseinkkel, a mi téltlenségünkkel és gyávaságunkkal – de legalább az angyalok teremtését rábízhatta immár a festőre.*

*Aknay János korunk egyik legnagyobb festője, Munkácsy- és Kosuth-díj is jelzi világi elismertségét. Igazi, ihletett művész, akinek a szíve teli van alázatossággal. Hatalmas Mester, aki angyalos képével elnyerte a legszebb szolgálatot – az Úristen kisínasa lehet.”*

Arra kérem most Aknay János Őrangyalait, hogy vigyázzák mindnyájunk lépteit, de legfőképpen azokat, akik életüket a közösségeinknek szentelik: a mi Őrangyalainkét! ■





# Én hiszek az angyalok létezésében

## Interjú Marosi Ádám öttusa világbajnokkal

Fotók: Kecskes Rita

**A 2000-es évek közepén kérdeztem Balogh Gábor (olimpiai ezüstérmes, kétszeres egyéni világbajnok öttusázó) barátomtól, hogy kiben lát hasonló képességeket, szerinte ki lesz az utána következő. Nem nagyon gondolkozott a válaszon „A kis Marosi.” Idén második egyéni világbajnoki címét szerezte meg, immár 37 évesen, amire öttusában nem nagyon van példa. Az olimpiára készülve edzésen fejre állt a lovával, aztán pár hét múlva a 6. helyen végzett Tokióban. Nem ismer lehetetlent és mindig a maximumot adja.**

### **A második VB győzelmedet minek köszönheted?**

Annak, hogy elengedtem az eredménykényszert. Én nem akartam megnyerni azt a VB-t. Úgy mentem ki, hogy olimpiai kvalifikációs verseny, gyűjtögetem a pontokat.

### **Hova vártad magad?**

1-10. hely közé.

### **Abban azért benne van az első hely is.**

Igen. Vívтам egy olyan eredményt, amelyet VB-n még nem - 26 győzelem, 9 vereség - aztán úgy kialakult - magától. Azt, hogy ki, hogy áll és mennyi előnyöm van, legelőször a futás rajtja előtt realizáltam. Betegen mentem ki és betegen is jöttem haza. Az egész egy rémálom volt. És sajnos az olimpia miatt nem is tudtam annyira örülni, mert két hónap múlva nekem már oda kellett állnom a rajthoz Tokióban. Ez egy nagyon nehéz és kiélezett helyzet volt. Friss világbajnokként kiutazni egy olimpiára nem volt egyszerű feladat. Főleg úgy, hogy hazajöttem a VB-ről és az igazán durva, formába hozó edzések még csak akkor kezdődtek. Arról nem is beszélve - és ugye, ez az Órangyal Magazin - hogy 3 héttel az olimpia előtt volt egy nagyon csúnya lovasbalesetem. Én hiszek az angyalok létezésében - hogy én ott, azt egyáltalán túléltem és hogy nem tört ki a nyakam. A lovam belebotlott egy ugrásba, én fejre érkeztem, ő átesett rajtam. Amikor fel akart állni fejberúgott, mert fogtam a szarát - ahogy azt belénk verte Móczár Pista bácsi annak idején, hogy nem engedjük el a lovat - megnehezítve ezzel saját helyzetemet egy ilyen szituációban. Aki látta azt a bukást, nem akarta elhinni, konkrétan fejre estünk a lóval. Felálltam, leporoltam magam és 2 nap múlva már megint futottam. Ez elképesztő dolog volt, a csoda kategória.

### **Úgy érzed, hogy valami felettünk álló „dolog” segít?**

Teljes mértékben. Az, hogy csak úgy élünk a vakvilágban és történnek a dolgok maguktól, azt nekem bocsánat, de senki nem tudja megmagyarázni. Van, aki úgy hívja, hogy Jézus, van, aki úgy, hogy Isten, vagy Mindenható. Én nem tudom, de van valami, ami mozgatja a szálakat. És hiszem azt is, hogy egyenlőségre játszik. Nagyon nehéz belátni, ezt az egykori meste-

remtől tanultam, hogy az élet olyan: egyszer fent, egyszer lent. De minél inkább megtanulja az ember ezt elfogadni, hogy vannak olyan napok amikor nem úgy megy, annál könnyebb átvészelné ezeket. Ha végig nézem a pályafutásomat - 30 éve sportolok, ebből 23 év öttusa - akkor abszolút egálra játszott és annak köszönhetem, hogy sikeres vagyok, hogy amikor mélyponton voltam, én akkor is mentem. És lehet, hogy 1000 emberből 999 abbahagyta volna, de én voltam az az egy, aki ment tovább, csinálta és folytatta. És mindig hittem abban, hogy így nem érhet véget. Amikor Rióban oda tolták eléem a mikrofont a vívás után, meg a kombinált szám után és egyik sem úgy sikerült és 12. lettem, akkor azt mondtam, hogy Marosi Ádám így nem hagyja abba. Ha most tolnák eléem a mikrofont, akkor azt mondanám, hogy Marosi Ádám tökéletesen elégedett az életével és a pályafutásával, illetve azzal, amit eddig elért.

### **Akkor most jól vagy?**

Jól és van egy új hobbim. Elkezdtem az országos kéktúrát. Nagyon friss még az élmény, mert három-négy nappal ezelőtt vágtam bele és ez ugye, 1170 km - de mondjuk, ha azt nézem, hogy három nap alatt mentem 60 km-t, az azért nem rossz. Dorog-Piliscsaba - ez volt az első szakasz - utána Hűvös-völgy-Rozália Téglagyár, a héten pedig megyek az Őrségbe és Írottkötől járom végig Sárvárig. Az egy 72 km-es túra, 3-4 nap alatt tervezem megtenni. Velemben van egy nagyon szép hely, Novákválva, ahol meg fogok szállni és akkor majd onnan megyek mindig a következő kiindulópontokhoz. Nagyon feltölt ez az egész, úgy érzem, hogy megértem erre a feladatra, hogy belevágjak és megcsináljam.

### **Hogy illeszted ezt az edzéseket?**

Jelenleg elég visszafogottak az edzéseim, egyelőre szinten tartás van.

Eddig heti háromszor futottam, most ez a hét a túrák miatt kimarad, de azért úgy gondolom, hogy egy ilyen 23 km-es túra, ami úgy 4,5-5 óra folyamatos mozgás a természetben, nagyon kevés pihenővel, nem az, amitől edzettebb leszek. A következő fontos versenyem jövő április végén, május elején lesz, addig meg bőven van időm elkezdni a felkészülést. Úgy terveztem, hogy január vége felé kezdem a kemény alapozást, addig pedig tényleg csak szinten tartom magam. Úszkállok és a vívó OB-n is szeretnék elindulni. De oda majd 2-3 hét múlva kezdek el asszózni, arra egyhónapos felkészülést terveztem.

### **Akkor nem hagyta abba az öttusát?**

Nem, nem hagytam abba az öttusát, eszem ágában sem volt abbahagyni, dehogya is!





#### Motivált vagy?

Nehéz üg.

#### Akkor inkább mi az, ami motivál?

Jól érezni magam és ebben a három évben, amíg tart az olimpiász, kialakítani azt a privát életemet, amire azt tudom mondani, hogy teljesen feltölt és abszolút ki fog engem elégíteni mindenféle szempontból majd az aktív élsport után. Nekem örök szerelem az öttusa, amit nem tudom mikor és hogyan fogok tudni abbahagyni. Azt azért látni kell, hogy ez nem az a sportág, ahol 35 év fölött még nagyon szereti a szervezet, ha meg van kínozva. Úgyhogy szeretném magam felépíteni a civil életre, ami még mindig nem tudom, hogy mi lesz. De remélem pont ez lesz az az időszak, ez a három év, ami alatt ki fog derülni, ki fog alakulni. Nem mondom, hogy magától, mert a dolgokért tenni kell, de hiszem azt, hogy szembe fognak jönni olyan lehetőségek, amiket ha megragadok, akkor jól sülnek el.

#### Akkor Párizs?

Igen, be van löve Párizs 2024-re, ezt az újfajta öttusát kipróbálom, amiben le lesz rövidítve az időtartam.

#### Hogy érzed, fekszik majd ez neked?

Nem tudom, nem próbáltam még, de szerintem még jól is elsülhet. Ha azt nézem, hogy négy napon keresztül kell versenyezni – selejtező, döntő vívás, elődöntő, döntő – igaz ugyan, hogy csak szűk két óra maga a verseny, de azért az, hogy nincs pihenőnap, az nagyon megterhelő. Viszont ugyanakkor jó is lehet, mert nem kell mind az öt számra külön bemelegíteni. Ez mindig is rengeteget kivett belőlem. Most viszont csak egy melegítés lesz. Emiatt ez kicsit triatlon jellegű, amibe belekóstoltam tavaly, mikor bejött a pandémia. Akkor valamiért – hogy hogy nem – a triatlon versenyek nem álltak meg. Kipróbáltam magam, elindultam egyszer olimpiai, kétszer pedig sprint távon. Az olimpiai nekem picit több mint két óra volt, a sprint meg nagyjából egy óra. Nagyon hasonló a terhelés. Nem kizárt, hogy a triatlont idén és jövőre is folytatom, mert úgy gondolom, hogy az öttusa felkészülésben sokat tud segíteni.

#### Hogy ment a bringázás?

Meglepően jól! Amikor kitaláltam ezt, hogy akkor legyen triatlon, elővettem a jó kis mountain bike-om, azzal elmentem a Börzsönybe és többször megmásztuk a Csóványost, ami nem

könnyű kihívás. Illetve van egy cyclocross kerékpárom, amire sokan hüledezve néztek, amikor 34km/h-s átlaggal mentem vele. Persze országúti kerekek voltak rajta - de tényleg más a geometriája ennek a kerékpárnak és a beállításai sem olyanok, mint amelyet egyébként egy triatlon verseny megkíván. Sajnálatos módon pont akkor lettem beteg, tavaly augusztus közepe, vége felé, amikor nagyon jól felkészültem a bringára, megvolt a heti 200–220 kilométeres tekerés. Sajnos így nem tudtam kipróbálni magam a tiszaujvárosi sprint versenyen, illetve a balatonkenesei olimpiai távon sem.

#### Új kihívásokat keresel?

Tulajdonképpen tényleg próbálgatom magam és igyekszem új ingereket keresni. A 24. szezonom lesz ez, ami nagyon hosszú idő és azért sokszor belefásultam már bizonyos dolgokba. Ezek viszont pont olyan tevékenységek, amik kizökkentenek engem a mindennapi kerékvágásból. Most tényleg van időm bicajozni, van időm túrázni, hát akkor meg miért ne?

#### Te akarsz változni vagy keresed a változást?

Mindig is ezt kerestem. Jó, lehet, néha az edzők terén is így voltam ezzel és nem mindig volt indokolt az edzőváltás. Sőt volt olyan, amikor nem is volt ott a helye és ideje, én mégis váltottam, de ettől függetlenül az egész pályafutásomat jellemzi, hogy mindig meg kell újulni, haladni kell a korrall. Ami nem azt jelenti, hogy folyton nézem a facebookot meg az instagramot - mert egyik sincs nekem. Többen rácsodálkoznak, hogy nincs közösségi médiám. Sokan nem is értik, hogy hogyan tudok enélkül egyáltalán életben maradni a mai világban, pedig - simán. Egyáltalán nem nézek tévét, nem hallgatok rádiót, próbálom megszünteni azokat az ingereket, amik így érik az embert.

Szerintem egy olyan fejlődésen mentünk át az elmúlt száz évben, amire az emberi agy nem feltétlenül van felkészülve. Nagyon sok érdekes könyvet olvastam erről is. Például, hogy hány ezer évnek kellett eltelnie ahhoz, hogy az ember a mezőgazdaságban otthon érezze magát. Szerintem arra vagyunk kitalálva, hogy minél inkább összhangban legyünk a természetel, minél inkább olyan dolgokat műveljünk, ami a mentális és lelki fejlődésünket szolgálja.

Úgy gondolom, hogy a mai világban szinte minden adva van ahhoz, hogy az embernek már ne kelljen megszakadni a sok munkában és mellette tudjon a saját fejlődésével is foglalkozni.

Az internet világában és ebben a nagyon pénzhajhász világban pont az ellenkezőjére fordult a dolog. Nem az lett fontos, hogy mindenki megtalálja a saját útját, a saját lelki békéjét és a saját fejlődésének a lehetőségeit, hanem eltávolodtunk attól

a bizonyos ősi tudástól, ami egyébként mindenkiben benne van. Nem mondom, hogy az internet haszontalan dolog, de az a véleményem, hogy nem mindig jóra használják az emberek. Kinyitottuk Pandora szelencéjét és ez nem feltétlenül visz előre.

De ha nincs az internet, akkor például nem tudom megnézni a „The Game Changers” című filmet, amit Balogh Gábor barátom ajánlott és nem tértem volna át félig a vegetáriánus életmódra, ami szerintem egy elképesztően jó dolog. Eszem tojást, meg eszem halat, de nagyon sok zöldséget fogyasztok és olyan szuper fehérjéket, amik nagyon jó hatással vannak rám.

#### Mit tapasztalsz azóta?

Több az energiám. Eddig se voltam nagyon hízásra hajlamos, de a testsúlyom abszolút beállt, sokkal jobb az emésztésem, sokkal kevesebb a nyavalyám, mint előtte. És hát az eredmények hál' istennek engem igazoltak, mert úgy lettem idén világbajnok, hogy már így táplálkoztam. Nem is kellett hozzá sok idő, mert április elején kezdtem és június elején volt a VB, tehát 2 hónap alatt el tudtam érni egy olyan változást a szervezetemben, ami abszolút pozitívan hatott. Biztos, hogy nem mindenkinek való ez az életforma. Korábban én voltam a világ legnagyobb steakese. Amikor elmentem Indiába egy Ájurvéda kezelésre három-négy évvel ezelőtt, azt mondta nekem az ottani doktornő, hogy nekem egyáltalán nem kéne húst enniem. Erre mondtam neki, hogy ezt felejtse el! Ő húzogatta a szemöldökét, és csak annyit mondott, hogy: „Jól van Ádám, te tudod.” ...és igaza volt. Nem mondom, hogy nem hiányzik a hús és azt se mondom, hogy soha többet nem fogok húst enni, de most még nem érzem azt, hogy vissza kellene térnem a heti egy, vagy két húsvéshez.

#### A sport miatt csinálod, vagy egyébként is akartál változtatni az életviteleden?

A sport miatt kezdtem el, viszont a sport után is folytatni fogom, mert sokkal tisztábban gondolkodom, máshogy viselkedem, pozitívan változott a másokhoz és az önmagamhoz való viszonyom is. Persze vannak stresszesebb napjaim, de már nem érzem azt az alapvető feszültséget, ami korábban volt bennem. Úgyhogy szerintem ebből a szempontból jó úton járok. Senkit nem akarok megváltoztatni, mindenkinek legyen saját döntése, milyen életformát választ, de nekem hihetetlenül sokat segített. Visszatérni ahhoz, ahogy szerintem az őseink sok ezer éven keresztül éltek. Valahol ilyen a túrázás is, szerintem a mozgásformák közül ez áll legközelebb az emberhez.

#### Meg kell, hogy érjen ezekre az ember, mint a vörösborra?

Talán igen.





#### Az neked mikor is jött el?

A vörösbor, a szőlészet, meg a borászat több, mint 10 éve. Gere Attila barátomnak nagyon sokat köszönhetek. Ő, illetve az öt körülvevő stáb nagyon sok mindent tanított meg nekem. Ha tehetem akkor mindig megyek segíteni szüretkor. Nem sokat tudok ott lenni ilyenkor, két-három napot. Eddig talán 6 nap volt a legtöbb. Rakom a ládákat, beszélgetek a helyiekkel. Ugyanúgy megtalálom a hangot a szőlőtőkék között dolgozó emberekkel, mint a szállodában dolgozó vendéglátósokkal, vagy az étteremvezetővel. Nagyon szeretem ezt a vidéki környezetet, teljesen más, mint Budapest. Amikor elmegyek Villányba és megiszom egy-két pohár bort, beszélgetek az emberekkel, feltöltődöm. Aztán amikor jövök haza és visszaérek a fővárosba, akkor fura érzésem van, hogy „Jézusom, mi ez itt?”

#### Akkor Budapesttől eltávolodsz majd idővel?

Igen. De azt is tudom, hogy még nincs itt az ideje, mert jelenleg minden ideköt. A munkahelyem, a sport, a katonaság, a barátaim. Persze Villányban is vannak barátaim, de még nem költözöm. Igen, a vidéki élet határozottan vonz.

#### Ha vidék akkor Villány, vagy van más olyan hely, amit még különösen kedvelsz?

Ha választanom kéne, hogy mondjuk dombvidék vagy síkság, akkor én a dombságot, a hegyvidéket választanám. Nem megbántva Petőfit, aki szerelmes volt az Alföldre, mert annak is megvan a maga szépsége, de nekem szükségem van a dimbes-dombos tájra. A Káli medencében Szentantalfa például gyönyörű hely.

#### Tudnál ott élni?

Úgy gondolom, hogy igen. Lenne egy kis veteményeskertem, lenne pár jószágom, például tyúk, mert a tojást nagyon szeretem és talán lenne lovam is. Ezek mind olyan dolgok, amik azért még odébb vannak. Bár lovam most is van. Idéző jelben, mert nem az én lovam, hanem az öttusa szövetség tulajdona, viszont teljesen a sajátomnak érzem. És tesztelem magamon, hogy milyen az, amikor felelősséget vállalok egy állatért. Akkor is felkeltem hozzá, amikor nem volt kedvem, amikor fáradt voltam, esetleg betegeskedtem. Akkor is mentem hozzá és lepucoltam, lelovagoltam, leápoltam. Ebből kiindulva úgy gondolom, hogy nem ördögtől való gondolat, hogy majd egyszer saját lovam legyen.

#### És most ezzel a lóval más a kapcsolatod, mint korábban más lovakkal?

Igen. Nagyon aranyos példa: Van egy szuper turmix receptem, amit kemény időszakban minden nap iszom, egyébként meg két három naponta. Egyik reggel arra lettem figyelmes, hogy odajött a ló, elkezdte nyalogatni a tetejét és nagyon ízlett neki. Úgyhogy azóta úgy isszuk, hogy neki is kitöltök egy kicsit és akkor ő is elnyammog rajta. Ez hasonló ahhoz, mint amikor az embernek van egy háziállata. Elkezd becézgetni, beszél hozzá, simogatja, puszilgatja, valahogy próbálja még jobban háziasítani a kis kedvencét. Én is így vagyok ezzel a lóval, hogy próbálok minél inkább a közelébe férközni. Hihetetlen jó érzés, amikor egy 5-600 kilós élőlény azt csinálja, amit én akarok. És ezen nem azt értem, hogy gorombán, durván rákényszerítem valamire, hanem hogy szépen rá lehet vezetni bizonyos dolgokra. Rengeteget lehet tőle tanulni. Remélem, hogy – bár nagyon jól be van lovagolva – ő is tanult azért tőlem valamit. De az biztos, hogy ő az, aki többet ad.

#### Mondtad már korábban, hogy nagyon sok mindent kaptál a sporttól, az öttusától. Gondolkodtál már azon, hogy Te mit fogsz visszaadni?

Szeretnék gyerekekkel foglalkozni. Lehet, hogy edző leszek. Lehet, hogy lesz egy saját szakosztályom. Szinte az egész életemet a sportban töltöttem el, nem szeretném ezt a sok tapasztalatot veszni hagyni.

#### Megtalálod a hangot a gyerekekkel?

Meg, mert a gyermeki énem nem múlt el, abszolút át tudok bújni a bőrükbe.

Érdekes, hogy aki ezt látványosan előhozta belőlem, az Halla Péter, a vívőedzőm. Bemelegítések során rengeteget játszunk, nagyon sok játékot talál ki. Úgy lábmunkázunk például, hogy labdákat kell elkapni. Közben meg úgy nevetünk, mint a kisgyerekek.

#### Ha edző leszel, akkor a Te edzéseidre is a játékoság lesz a jellemző?

Igen. Meg kell tartani a játékoságot a kemény és a fegyelmezett meló mellett. A munka nagyon fontos, de nem mindegy, hogy azt az ember, hogy végzi el. Mosolyogva, vagy nagyon izzadságszagúan. Meg kell találni ebben is az egyensúlyt.

#### Mit gondolsz, a 20 éves Marosi Ádám, akit anno megismertem, mit szólna most ahhoz, aki lettél?

Az eredményekkel szerintem elégedett lenne. Az ezotéria és a spiritualitás irányába való nyitottságot is értené, mert már akkor is vonzódtam ezekhez. Azon viszont felhúzná a szemét, hogy nincs még sem feleségem, sem pedig gyerekeim. Illetve, hogy nincs még egy stabil párkapcsolatom. Ezen én is sokat szoktam gondolkodni, hogy vajon miért van így. Hogy amit bele tudok tenni az öttusába, azt az időt, energiát, elhivatottságot, a magánéletbe miért nem sikerül. Nyilván ennek is megvan az oka...

#### Nem lehet, hogy azért, mert ennyire az öttusára fókuszálsz és ennyit teszel bele, emiatt nem fér bele más?

De másoknak meg megy. Nyilván mások azok mások, én meg én vagyok, de sok pozitív példa van. Itt van például Lőrincz Tomi. Mindent elért a birkózó sportban, boldog házasságban él és van két aranyos gyereke. Kasza Robi, hatalmas ellenfelem, ő is megtalálta ezt. Sosem felejttem el, volt egy országos bajnokság 6-7 évvel ezelőtt, ahol Robi az első helyen állt én meg küzdöttem a harmadik helyért. Akkor még csak egy gyereke volt, Bulcsú, de zengett tőle a lelátó, hogy „Hajrá apa, hajrá apa!”. Bármennyire is koncentráltam, óhatatlanul meghallottam, azóta is itt cseng a fülemben. És belegondoltam, hogy vajon ez mekkora „dopping”, hogy valaki már nem csak önmagáért küzd, hanem a gyerekéért is. Elképesztő lehet.

#### Azt el tudod képzelni, hogy amikor Párizsban versenyzel az olimpián, akkor van egy párod, aki már állapotos és úgy szurkol neked?

Abszolút. És ez egy elég komoly motiváció.

#### Akkor legyen így!



Beszélgetésünk óta rendkívüli fejlemények történtek az öttusában, miután a nemzetközi szövetség (UIPM) döntése értelmében kivennék a lovaglást a sportágból. Eddig talán soha nem látott összefogás van most az öttusázók között a lovaglás megmentésért, amiben Ádám élharcos. Most tehát nem csak a sportolónak, hanem a sportág fennmaradásáért is kell szurkolnunk. (a szerző) ■



Gombkötő Csaba





# Az energia áramolni akar

Kecskés Rita • stílustanácsadó



A világ minden kultúrája tudatában van annak, hogy a bennünket körülvevő természet eleven szervezet. A prána, od, orgon, isten, életenergia, ki vagy csi, mind ugyanarról a princípiumról szólnak, a világon minden – energia. Minden, ami bennünket körülvesz, ugyanígy minden, amit akár emberi kéz alkotott, kifejezi az egyetemes energiát. Ki ne érezte volna, hogy bizonyos helyeken felüldülünk, máshonnan örülünk, ha el tudunk jönni.

Természetgyógyászatot ismerők számára köztudott, hogy testünk egészségéhez a test jó energiaellátása szükséges,

fel kell számolni a torlaszokat, helyre kell állítani az energia természetes áramlását. Ahogy testünkben lévő valamely energiatorlasz megszüntetése gyógyuláshoz vezet, a lakás egyes pontjain végzett célzott beavatkozások, átalakítások is közelebb visznek a lakás egészére kiterjedő harmóniához.

A lakás is, testünkhöz hasonlóan, él és jó energia-ellátottságot igényel. A csi életenergiájának úgy kell átjárnia a helyiséget, mintha egy keringőző pár táncolna keresztül rajtuk. Fontos, hogy ez az út akadálymentes legyen.

A tartalom és a forma törvénye kimondja, hogy bármely létesítmény, elgondolás, terv, az ember minden képessége és tehetsége tartalomból és formából áll. Ezáltal tudnak az érzések, a gondolatok, az elképzelések, a szellemi beállítottságok, a tervek, az eszmék és a világnézetek kifejezésre jutni. Ehhez igen fontos megtalálni a formát, ami a tartalomnak, az egyéni érzéseknek és a saját szellemi javaknak megfelel.

- A sötét, szomorú környezet kedvezőtlenül befolyásolja a lelki alaphangulatunkat.
- A hegyes növények, éles formák – mind az érvényesülés, a bátorság, a cselekvés és a kezdeményezés hiányát fejezik ki - agresszió, düh és harag érzésével.
- Az élvezhetetlen lakás, az ülőbútorok védtelen elhelyezkedése, a bérlakás - az elhatárolódást, a biztonság, az élvezet és az önbecsülés hiányát jelentik.
- A meleg színek a lelki melegséget, a hideg színek a lelki melegség hiányát jelzik.
- A túl kevés napfény, a rossz megvilágítás, a rangon aluli lakás, az életörömet nem sugárzó lakás - az önmegvalósítás és az önbizalom hiányát, büszkeséget, gyűlöletet jelent.
- A piszkos környezet vagy a tisztaságmánia a függőség érzésére, az érzések kimutatásának hiányára utal.

- Az erotikus hangulat hiánya, az összhang nélküli arányok, a rossz alaprajz, az össze nem illő berendezés - az esztétika, a szépérvék, a jó ízlés, a tartalom és a forma egységének hiányát, diszharmoniókat mutat.
- A szégyellni való lakás, az elhasznált bútorok, a sötét terek, a túl kicsi, szűkös lakóterület - a saját célok és saját felelősség hiányára, büntudatra, szégyenérzetre utal.
- A penész, a rovarok, férgek, vízerek, nedves falak - a hagyományoktól való elszakadás szükségességét, gyengeséget és félelmet mutatnak.

A legtöbb ember nincs tisztában a lakóhelyével kapcsolatos igényeivel, vagy nem vallja be magának óhajait. Holott minden, amit valaki a lakásával kapcsolatban nem valósít meg, ellene fordul, azaz teste, lelke, végül szelleme ellen. A megvalósíthatatlan dolgok nyomasztóan hatnak a közérzetre, majd megrendítik az egészséget. Amit az ember a közvetlen lemondással elkerülni szeretne, az az idők folyamán

egyre pusztítóbbá és visszafordíthatatlanabbá válik.

A nagy kérdés tehát, amelyet mindannyiunknak fel kell tennünk, így hangzik: **milyen lakótér okozza vagy erősíti bennünk valamelyik érzést?**

Ahogyan a kutya vagy a macska megjeleníti saját területét, ugyanúgy mindenkinek szüksége van saját lakóterre. A saját terület szükségének állandó elfojtása (akár párkapcsolaton, akár munkahelyen belül) agresszív viselkedést szül.

Minden ember szeretné saját magát, egyéniségét kifejezésre juttatni lakóterületén, melyet az egyforma sorházak, lakótelepek nem tudnak kielégíteni. Az egyenlakások következtében a saját személyiség kibontakoztatása elsősorban a lakás berendezésére korlátozódik.

A férfiak a tevékenységet, a nők a szemlélődést részesítik előnyben, ezért azonos környezetben egészen más dolgot tartanak fontosnak. Így a lakberendezés

ugyanazon lakótér esetén közösen egy párral is teljesen más prioritást eredményez a két félnél.

Vigasztalásul: csak nagyon kevés ember tudja megoldani, hogy huzamosan a saját igényeinek megfelelően lakjon.

## Ki vagy mi befolyásolja az életünket?

**Saját magunk** – magunk döntjük el, hogy mit veszünk magunkhoz, legyen az élelmiszer, tárgy, gondolat. Áldozat csak akkor vagyok, ha hagyom magam azzá válni.

**Más emberek** – ameddig mások véleményét fontosabbnak tartjuk, mint a sajátunkat, addig határozatlanok maradunk.

**Környező tér** – a világon minden energia, tehát az egész környezetünk éppúgy, mint az építészeti formák, bútorok, színek, illatok, a hőmérséklet, az anyagok, a mintájuk – hogy csak néhányat említsék.



### A Feng Shui segítő eszközei és módszerei

Zajhatások csökkentése - minél több mesterséges hang vesz körül, annál kevésbé táplálóak számunkra, csökkentsük a zavaró zajokat, amennyire lehet.

**Fényhatások** – a helyesen megvilágított vagy világos terek jelentősen javítják az élet áramát. A lakásnak meg kell telnie jó fényekkel, mert ez elevenséget és a távlatok érzését hozza otthonunkba.

**Növények** – a növényekkel élettelivé tett otthon növeli a rezonanciát. Az élet üzenetével gazdagítanak a fák, bokrok és a szobanövények. Szenteljünk figyelmet a növényeink egészségének. A haldokló növények, a csak szárazvirágokkal teli lakás sokat elárul tulajdonosuk lelkivilágáról.

**Tükrök** – a tükör lemásolja a vele szemben lévő tárgyat (sokszorozza), tágítja a teret, csökkenti a korlátozottság érzetét, segítségével irányítható az energia.

**Kristályok** – a környezetünkben elhelyezett kristályok energia és információhordozók, sugároznak. Sok kristály elhelyezése, különösen a hálószobában, túltöltöttséghez vezet.

**Képek** – a képeknek levegős térre van szüksége. Megfelelő keretben jobban hatnak. Az egy falon elhelyezett túl sok kép zsúfoltság érzetét kelti. A kép bennünk keltett érzése fontosabb, mint a kép művészi értéke.

### A lakberendezés művészete

A lakberendezés során ügyelnünk kell arra, hogy a helyiség arányaihoz jól vi-

szonyuljanak a berendezési tárgyak. Egy kis szobában a sötét, hatalmas szekrény érzékenyen érinti a lakókörnyezetünket, hiszen nyomasztóan hat.

Fontos figyelni az egyensúlyra, a szimmetriára, aszimmetriára. A lakásunk nem társadalmi helyzetünket fejezi ki, hanem sokkal inkább a védettséget, a jó érzést és az életminőséget. A súlypont olyan tulajdonságokra helyeződik, mint ésszerűség, szépség, összhang, egészség, szeretet, célszerűség, hasznosság és energia.

### Kecskés Rita

lakberendezés & stílus

[kartdesign.hu](http://kartdesign.hu)

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

Telefon: 06309304402 ■



GACSÁDI ALBERT  
FOTOGRAFUS  
BRANDFOTO.HU



Céges portrék  
Image fotók  
Vállalati rendezvények  
Prospektusok  
Naptárak



Esküvők  
Glamour fotózás  
Boudoir fotózás  
Családi fotózás



GAP STUDIO  
WWW.GAPSTUDIO.HU





## Irodaházak éjszakája

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

**Napjaink legnagyobb kihívása a biztonság,** és az ezt megelőző bizalom kialakulása.

Bízunk kell a munkáltatónkban, hogy gondoskodik megfelelő környezetről, eszközökről, és folyamatokról melyek együttesen nyújtanak egy átgondolt támogató és oltalmazó munkakörnyezetet.

Ezt megvalósító, jó példákat kell bemutatni a döntéshozóknak a lehető, leghitelesebb formában. Az Europa Design erre tesz kísérletet, amikor is évente egy éjszakán, 150 szakmai és amatőr érdeklődőnek megmutatja a hazai irodavilág különlegességeit, megoldásait, és az ezeket tervező, üzemeltető és használó szakembereket. Az Irodaházak éjszakáján mindenki megtapasztalhatja, hogy ezek a terek és rendszerek hogyan funkcionálnak? Milyenek az anyagok, az akusztika, csúszik-e a lépcsőház padlója, hogyan működnek az érintésmentes

megoldások? Nem utolsósorban pedig, hogy vajon mennyire észrevehető helyeken vannak elhelyezve az életmentéshez szükséges eszközök, feliratok?

Vajon ők hogyan oldják meg a hibrid munkavégzésben ezt a kérdést?

A jövő dolgozója már sokkal tudatosabb módon keresi az ilyen és ehhez hasonló megoldásokat nyújtó munkaadókát és dönt arról, hogy hol fogja tölteni aktív munkavállalóként az életének egyharmadát.

Ebben is segít a rendezvény és terjeszti ezen életbevágóan fontos szempontokat!

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

[www.europadesign.hu/safedesign](http://www.europadesign.hu/safedesign) ■

# 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 tájékoztatóknak, 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.





# Tudtad? Kisokos a szívünkről 11.

Eddigi olvasmányainktól eltérően most az ázsiai gyógyászatba tekintünk bele és bemutatunk néhány információt, ami kiegészítheti a nyugati orvoslás által nyújtott ismereteinket a szívről.

Andó Ilona

A kínai orvoslás holisztikus szemlélettel, mint egy teljes, egész összefüggérendszer szemléli a testet, a lelket és szellemet. Minden szerv működése hatással van az összes többire is. Ha a rendszer valamely tagja megsérül, a rendszer összes többi tagjának a működését felboríthatja.

Úgy tekint az emberi testre, mint egy hatalmas, nagy természeti rendszer egy elemére, melyet ugyanaz az életenergia működtet, mint az egész világot. Legfontosabb cél a harmonikus működés. A testben keringő energiafolyamot, Chi-t kísérik kiemelt figyelemmel, amely nagyon érzékeny a szélsőségekre. Ha két egyenlő, de ellentétes hatású erő, a yin (nőies) és a yang (férfias erő) energia-hulláma közül valamelyik nagyobb hangsúlyt kap, akkor kialakul valamilyen betegség, valamilyen működési zavar. A jóérzés, ami az egyensúly állapotából származik, az egészséges test-lélek-szellem működésének látható formája. Láthatatlan formája pedig az, hogy a Chi szabadon, akadálymentesen áramlik.

A kínai gyógyászatban sok, a szervezetünk által üzent információt értékelnek ahhoz, hogy következtessenek egészségi állapotunkra. Pl. úgy tartják, hogy a szív működése visszatükröződik az arcon (ha az arc pirosospgás, az arcszín egészséges, akkor a szív Chi-je erős), szorosan összefügg a nyelven látható jelekkel (foltokkal, lepedékkel, színnel), valamint nagy hatással van az agyi működésre is. Megfigyelik a járást, testtartást, a vizsgált személy szagát, nyelvének állapotát. Kikérdezik a beteget az érezhető tüneteiről, lelkiállapotáról, életkörülményeiről, szokásairól. Megvizsgálják a pulzusát, az egész testen érzékeny pontokat, csomókat keresnek. Ismereteik vannak a szervezetben működő energiák áramlásáról, szerepéről, akadályairól, használatának, szabaddá tételének módszereiről.

Nézzük most az úgynevezett meridián rendszert, azaz az energia-rendszert.

Minden szervünk egy-egy meridiánhoz/energia csatornához tartozik. Minden meridián egyik vége a testben belül, másik vége pedig vagy a lábon vagy a kézen van. Megtalálhatóak a test mindkét oldalán, tehát szimmetrikusak. A 12 meridiánon kívül még van a hát középvonalán futó középmeridián és a test középső részén futó, elülső középmeridián. A meridiánok bizonyos pontjain nagyon hatásosan tudjuk befolyásolni az energiaáramlást. Ezek a pontok az akupresszúrás, illetve akupunktúrás pontok.

A szívmeridián a szívtől indul és 3 nyomvonalon halad: egyik a vékonybélhez, másik légcső mellett haladva a szemhez fut fel, a harmadik a tüdő érintésével, a hónalj külső részéhez érkezik, majd lefelé haladva érintkezik a kar belső részével, a könyökkel és az alkarral, tovább a tenyérrel és valahol, a kisujj hegyének belső részénél végződik, s itt kapcsolódik össze a vékonybél meridiánnal. A hagyományos kínai orvoslás szerint az öt érzékszerv és az agy segítségével a szívmeridián nemcsak a vérkeringést, hanem az érzelmeket is irányítja. Együttműködik a léppel, májjal, tüdővel, vesével. A nyugati felfogáshoz hasonlóan úgy írják le, hogy a szív a keringés irányítója, szabályozza a vérereket és a vérkeringést. A tüdővel együtt gondoskodik az egész szervezet oxigénelátásáról.

A máj biztosítja a szív egészségét, tisztítja a szívbe érkező vért, hiszen a máj a szervezet vérraktára. Sok szívbetegség gyökere abban keresendő, hogy a máj nem működik egészségesen.

A szív energiájától, vagyis Chi-jétől függ, hogy mennyire vagyunk egészségesek, életerősek. A szív irányítja a szellemi tevékenységeket, mint a különböző gondolkodási folyamatok, a szellemi egészség, viselkedés.

A szív energia ellátottságát két fő pólusra osztják:

1. Az energiahány érzését a külső hasi rész ernyedségén, a hasi idegközpontban érzékelhető feszülésen, szívrendellenességeken érzékelhetjük. Az energia pangásának következtében gyakran szűrő érzés lép fel a nyelvben, a tenyér izzad, a nyelv lepedékes, állandósul a fáradtság érzése. Gyakran nyugtalansághoz, félelemérzéshez, bizonytalansághoz és akaraterő hiányhoz vezethet.
2. Az energiatöbbletet a torok megbetegedésén, tenyérizzadásra való hajlamon, túlérzékeny bőrön, vállfájdalmakon, emésztési zavarokon, tompa fejfájáson, nehézkes nyáleválasztáson át érzékelhetjük. Azok az emberek, akiknél felborul az energetikai egyensúly, gyakran ellenségesek és introvertáltak.

Az emberi szervezet szorosan összefügg a természet ciklusaival. A szervezet 24 órás biológiai óra szerint működik. A 12 szerv egymás után 2 órás váltásokban van aktivitása csúcson. Ez azt jelenti, hogy mindegyik szervben egy meghatározott időszámban a legintenzívebb a vérkeringés és az energiaáramlás. A kínai gyógyászat tanítása az is, hogy az egészségtudatosságnak az is része, hogy napirendünket összehangoljuk ezzel a biológiai órával.

A szívet a szervek királyának tartják: „minden szerv és belső rész ura, a szellem háza, az érzelmeik parancsolója”, írják a Sárga Császár könyvében, amely Kína legrégebbi gyógyászati műveinek gyűjteménye.

A szív aktív időszaka a biológiai óra szerint a délelőtt 11 és délután 1 óra között érkezik el. Jót tesz a testnek, ha ebben az időszakban egy félórás pihenőt iktatunk napirendünkbe. Hiszen ekkor a szív zavartalanul láthatja el energetizáló feladatát, friss vért pumpál az izmokba, szervekbe. Ez csökkenti a későbbi szívbetegségek kockázatát is. A pihenő után mozogjunk egy keveset, légzőgyakorlatokat végezzünk, ha tehetjük, menjünk ki a szabadba. Friss oxigénnel láthatjuk el testünket a nap második felére.

Este 9 és 11 óra között a szívbuok aktív időszaka következik. A szívbuok feladata a szív védelmezése. Napi rutinunkban ekkor helyezünk nagy hangsúlyt a pihenésre. Már ne végezzünk aktív, energiaigényes tevékenységeket. Ne végezzünk intenzív testmozgást, készüljünk fel az alvásra. Kb. 40 perc séta a szabadban segíti a nyugalmi állapot létrehozását. Nyugtató zene, meleg fürdő jól előkészíti a szervezetet a pihenésre.

Korábbi cikkekben sokat beszéltünk az étkezéssel kapcsolatos javaslatokról. A kínai gyógyászat képviselői a gyógynövények közül kiemelik a galagonyát, valamint a fűszernövények közül az orvosi zsályát vértisztító hatásuk miatt. Nőknek ajánlott a zsenge fahéj, a bazsarózsgyökér főzése, gyömbérrel, édesgyökérrel. ■



## Szívbarát ételeink

Andó Ilona



### Ramen leves

Recept kínálatunkban most az ázsiai levesek közül választunk. Az ázsiai levesek változatosak, bőségesek, országonként jól elkülöníthető karakteres ízűek. Ha a történetükbe betekintünk, akkor mégis előfordul, hogy azt tapasztaljuk, sok közös szál köti össze őket, s nem is mindig különíthető el az eredetük egyértelműen.

Egyik ilyen rejtélyes eredetű leves a Ramen leves.

Ma a köztudatban a japán levesként szerepel, eredete azonban kissé homályos. Fő összetevője a kínai búzalisztból készült tészta, ez utalhat arra, hogy az eredeti, első recept Kínában születhetett meg. Egy japán legenda szerint az 1660-as években egy kínai tudós, Zhu Shunsui Japánba menekült, s politikai tanácsadóként működve, megismertette a ramen

munkaadójával. A hivatalos eredettörténet szerint valószínűbb azonban az, hogy a 19. század végén, a 20. század elején kínai bevándorlók vitték el Yokohamába. Az első ramen éttermet Asakusában nyitották 1910-ben. Érdekessége az étteremnek, hogy a yokohamai Chinatown-ból alkalmazták azt a 12 kanton-i szakácsot, akik a japán vendégek számára elkészítették ezt a nagyon finom ételt.

Az elnevezés eredetéről is két variáció él a köztudatban: egyik szerint a kínai la mian (kézzel készült tészta) kifejezésből ered, a másik szerint a szintén kínai lao mian japán átírata, ami „ősi tésztát” jelent. A tésztát lisztből, vízből, sóból és kansui-ból, vagyis lúgos vízből készítik. Az 1950-es évekig shina sobának hívták a levest, ezután azonban már ramenként terjedt el az egész világon.

Összetevői: az alaplé, tészta, hús, zöldségek, tojás, alga, szója, miso.

Nagyon laktató étel, változatosan elkészíthető, szabadon lehet improvizálni az összetevőkkel. Első hallásra akár riasztónak is tűnhet ennek a csodálatos ízbombának az otthoni elkészítése, de bátran fogjunk hozzá, meghálálja magát - nem is olyan nehéz elkészíteni.

#### Az alapléhez

- 1 kg sertés húscsont
- 1 db csirke farhát
- 1 szál sárgarépa
- kb. 8 cm-es gyömbérdarab
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 1 csokor újhagyma
- fél db chilipaprika
- 2-3 szál kombu
- 1 ½ ek. tonhalpehely
- 5-6 db szárított shitake gomba

#### A savanyított tojáshoz

- 2 db tojás
- 100 ml szójaszósz
- 50 ml ecet
- 2 ek. cukor
- 50 ml víz

#### A húshoz

- 700 g bőrös hasaalja
- 300 ml szójaszósz
- 200 ml mirin
- 200 ml víz
- 3-4 gerezd fokhagyma
- kb. 5 cm-es gyömbérdarab
- kis csokor újhagyma

#### Az ízesítőhöz

- 100 ml szójaszósz
- 30 ml mirin
- 4 tk. édes chiliszósz

#### A tálaláshoz

- szezámagot
- ramen tészta
- újhagyma

#### Elkészítése

Az alaplének kell a leghosszabb idő, tehát azzal kezdünk. Jó nagy fazekat válasszunk! Tegyük bele a húsos csontokat és a farhátat, öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje, majd forraljuk fel és hagyjuk forni kb. 10 percig. Öntsük le róla a vizet, öblít-

sük le a húsokat, csontokat. A ramen leves fontos eleme, hogy az alaplé gyönyörű tiszta legyen, ezért fontos, hogy az első lét kiöntsük és a habot leöblítsük. A tiszta fazékba beletesszük a csontos húsokat, a nagyobb darabokra felvágott répát, gyömbéret, hagymákat, néhány karikát a chilipaprikából, a kombut, a tonhalpehelyt és a szárított shitake gombát. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, s lassú tűzön legalább 5-6 órán át főzzük. Minél tovább főzzük, annál ízletesebb lesz. Sózni nem szükséges.

Ezalatt a tojásokat 6,5 percig főzzük, majd hideg vízben hagyjuk kihűlni. A marinádhoz összekeverjük a szójaszószot az ecettel, cukorral, vízzel. A megtisztított tojásokat ezzel a páccal együtt egy zacskóban a hűtőbe tesszük addig, míg a leves fő. Ha van rá időnk, ezt előző napon is elkészíthetjük, ekkor még alaposabban átjárja a pác.

A császárhúst felgöngyöljük, megkötözzük. Egy magasfalú, hőálló tálba beleöntjük a pác összetevőit, ebbe beleforgatjuk a húst, lefedjük, sütőben, 170 fokon, 3 órán át sütjük. Óránként átforgatjuk. Ha elkészült, kivesszük, pihenni hagyjuk, míg az alaplé elkészül.

Ha a leves elkészült, kiszedjük belőle a gombákat és leszűrjük. A leves ízesítője az a keverék lesz, amit a tányér aljára kanalazunk. Ehhez a koncentrált ízesítőhöz összekeverjük a szójaszószot, a mirint és az édes chiliszószot.

#### Tálalhatunk!

A szezámagot száraz serpenyőben megpirítjuk, a ramen tésztát megfőzzük, az újhagymát felvágjuk.

A tányér aljára ízlés szerint a szójas ízesítóből teszünk, rámerjük az alaplé, tésztát szedünk bele, majd egy szelet császárhúst, egy félbevágott tojást, shitake gombát, újhagymát és szezámagot.

Japánban a levesbetéteket pálcikával, magát a levet pedig szűrőcsővel fogyasztják. ■





## Élményautózással várta az érdeklődőket a Mercarius az Infotér konferencián

A tavalyi sikeres részvétel után, idén is ott voltunk az október 19–21. között megrendezett 12. Infotér konferencián, Balatonfüreden. Az IT szektor egyik legrangosabb hazai eseményén, Vogel Adrienn, márkanagykövetünk segítségével élményvezetési lehetőséggel vártuk a résztvevőket, amely során, a Pappas Autoval együttműködésben egy Mercedes-Benz EQS modellt biztosítottunk, amelyet Balatonfüred festői tájain tesztelhettek az érdeklődők.

Az Infotér konferencia az informatikai szektorban zajló változásokat, digitális trendeket tárgyalja. Az esemény célja, hogy a szakemberek együtt gondolkodva találjanak válaszokat a szektort érintő új kihívásokra. A szakmai rendezvényen állandó téma a fenntartható fejlődés és az ehhez vezető társadalmi és technikai megoldások is. Idén az előadások középpontjában a gazdaság digitalizációja, az e-közigazgatás, a hálózatfejlesztés, az IT biztonság, illetve a koronavírus-járvány kihívásai és lehetőségei álltak.

„Nagy átalakuláson megy keresztül az IT szektor, amely jelentős hatással van a mobilitás fejlődésére is, így a piac egyik meghatározó flottakezelőjeként fontosnak tartjuk, hogy jelen legyünk az eseményen. Az idei

konferenciára a Mercedes-Benz elektromos újdonságát, az EQS-t hoztuk el, amelyben rendkívül innovatív megoldásokat láthatunk. Bízunk benne, hogy idén is a többi résztvevővel közösen gondolkodva minél több hasonló, jövőbe mutató elképzeléssel gazdagodunk az eseményen” – mondta **Rónai-Horst László**, a Mercarius Flottakezelő ügyvezető igazgatója.

A konferencián a Pappas Autoval közösen élményvezetési lehetőséggel vártuk az érdeklődőket, akik Vogel Adrienn raliversenyző márkanagykövetünkkel autózhattak. A tesztvezetés során a Mercedes-Benz akár 770 km hatótávolságú elektromos újdonságát, a korszakalkotó EQS-t vezethették, miközben megismerhették a prémium kategóriás villanyautó

menetképességeit és néhány vezetéstechnikai tippet is kaptak a gyorsági- és raliversenyzőtől.

„Nagy megtiszteltetés, hogy immár két éve egy olyan magyar flottakezelővel dolgozhatok, akik az elmúlt időszak kihívásai ellenére is megőrizték stabilitásukat. Az Infotér konferencián már második éve veszek részt, idén a Mercedes-Benz EQS modell tesztelhettem néhány szerencsés érdeklődővel, akiknek az élményvezetés mellett praktikus vezetéstechnikai tanácsokat is adtam, mindezt a Balaton mellett, gyönyörű környezetben” – tette hozzá **Vogel Adrienn**.

A háromnapos konferenciát hagyományosan Balatonfüreden, az Anna Grand Hotelben tartották.



**MERCARIUS**  
FLOTTAKEZELŐ



Fotócredit: Infotér

# FORMA-1

## AZ ÚJ KORSZAK KÜSZÖBÉN



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





# Sosem késő

Polgár Zita



Emlékszem, mikor nem edztem a pandémia alatt. Másfél évig nem mozogtam. Én sem vagyok mai gyerek. És tudják mi történt? Úgy éreztem 10 évet öregedtem. Arra gondoltam, ha így folytatom 60 évesen 100-nak fogom magam érezni. Így hát újra elkezdtem

edzeni - a legjobb döntés volt. Egyes becslések szerint az időskorral összefüggő fizikai hanyatlás körülbelül fele a fizikai aktivitás hiányának tudható be.

Az idősebb felnőtteknek – és nem csak nekik - minden nap valamilyen fizikai tevékenységet kellene végezniük. Bármilyen tevékenység jó. Minél többet tesz, annál jobb. De az ember, akinek életmódja egész addigi életében mozgásszegény volt, kissé vagy erősen túlsúlyos, és ráadásul nem is túl szerencsés genetikai háttérrel rendelkezik - az életét is kockáztatja akkor, ha hirtelen, minden előzmény nélkül, a testét megerőltető mozgásprogramba fog. Épp ezért az első és legfontosabb, amikor az ember 50 éves kora felett rászánja magát az edzésre, hogy konzultáljon a háziorvosával, vagy szakorvosával. Ne felejtsük el, hogy az aktív életmód idős korban is folytatható! De a cél ne a csúcscsúper test legyen, hanem a fittség! Az egészség egyszerre jelenti az ember testi, lelki és szellemi harmóniáját. Nem a tökéletességet, hanem azt, amikor harmóniában vagyunk magunkkal és a világgal. Az idősödés tudománya szerint erre kell törekednünk!

Napjainkban az ember életének időtartama jóval hosszabb, mint 100 évvel ezelőtt. Nem mindegy azonban, hogy ki, milyen minőségben éli meg a közép- vagy időskort. Ne csupán az orvosok szakértelmében bízunk, hiszen a preventív életvitellel sokkal többet tehetünk egészségünkért. A rendszeres testedzés csökkenti a betegségek kockázatát, ellensúlyozza az öregedéssel járó negatív folyamatokat, a prevenció és a terápia része lehet. A testedzés segít a testi, lelki, szociális közérzet megteremtésében és egy jobb életminőséget biztosít. Amerikai kutatók szerint például az alvási nehézségekkel küszködő, idősebb nők gondjait jelentősen enyhíti egy reggeli, közepesen intenzív edzés.

Az életkor előrehaladtával veszítünk az izomerőből, a csontsűrűsügből, és a testösszetétel is változik - több zsír halmozódik fel. A kutatások azonban azt mutatják, hogy a testmozgás bármely életkorban pozitív növekedést eredményez az izomtömegben, az izomerőben, a csontsűrűségben, és javítja az általános egészségi állapotot – még a közel 100 éveseknél is.

Számos kutatásban megfigyelték, hogy azoknál csökkent

kevésbé a funkcionális kapacitás (izomerő, ellenálló képesség, mobilitás), akik rendszeres edzést folytattak, szemben az inaktív életmódot élőkkel. Az izomerő megőrzése az idősebb korosztályokban még fontosabb, mint az állóképességi mutatók. A lábizmok ereje döntően befolyásolja az egyén függetlenségét, hiszen az alsó végtagok erejének gyengülése, az ízületek mozgástartományának beszűkülése már a mindennapok életvitelét is megnehezíti. Az intenzív séta, vagy lépcsőn lefelé járás során kis ütközés történik a talajjal, mely ingerli a csontokat. Menopauza utáni nőket vizsgálva azt találták, hogy az egy éves, ún. alacsony impakt gyakorlatokat magába foglaló aerobicozás 3,8%-kal növelte a csontsűrűséget. A hasonló korú fizikai terhelésnek ki nem tett nőkben a csontok sűrűsége 1,9%-kal csökkent.

Az erőhatások kifejezetten pozitív befolyással vannak a csontokra, az izmokra és a porcokra is. Minél gyakoribbak a porcot ért hatások, annál jobb annak tápanyagellátása. Amennyiben a porc állapota annyira rossz, hogy mozgás közben fájdalom jelentkezik, maga a mozgás már nem megfelelő terápiás eszköz. Ebben az esetben az egész testvibráció lehet a megoldás, mely az ízületekben nem hoz létre nagyobb terjedelmű mozgást, ugyanakkor a porcban pulzáló nyomóerőt idéz elő és ennek következtében az ízület kenése jobbá válik. Erőedzés során, még ilyen korban is gyarapodik az izomtömeg és az edzések hatására javuló étvágy a szervezet számára kedvezőbb, magasabb mértékű tápanyagfelvételt biztosít, mely javítja az erőállapotot, az egészséget. De ne feledjük, a hosszabb élet-tartam csak akkor jelent magasabb életminőséget, ha aktív életmóddal társul!

Amikor kiválasztja, hogy milyen típusú gyakorlatokat végezzen, a képességeit – nem az életkorát – kell elsődlegesen figyelembe vennie. Az idősök nagyobb valószínűséggel szenvednek egy, vagy több, életkorral összefüggő betegségtől vagy egészségügyi állapottól (például 2-es típusú cukorbetegség, osteoarthritis, szívbetegség és szélütés), amelyek befolyásolhatják a mozgásképességüket. De ezen állapotok kialakulásának a kockázatát és az azokból való felépülést pozitívan befolyásolja a napi testmozgás. Még az ízületi gyulladás tünetei is csökkenthetők alacsony hatású mozgásokkal.







## Képesség, nem, kor

Szóval, milyen típusú gyakorlatokat kell végezni? Az edzés előírása az életkor alapján nem lehetséges, mivel az emberek nagyon eltérőek lehetnek. Például találkoztam gyengécske 65 évesekkel és másokkal, akik akár megelőzhetnek engem is a pályán. A gyakorlatok felírását a képességek alapján kell elvégezni. Bármilyen edzésmódot is választ, ne feledje, hogy ennek mindig kihívást kell jelentenie! Az életkor előrehaladtával egyre nehezebb izomszövetet építeni. Még azok az élsportolók is, akik életük során magas szintű edzést tartanak fenn, teljesítményük csökkenését tapasztalják az életkor előrehaladtával.

Az alacsony intenzitású tevékenységek magas szintjének fenntartása (például séta, kocogás vagy kerékpározás) a hosszú élettartammal összefüggő életmódbeli választás. Tekintettel arra, hogy a népesség csaknem 50%-a nem teljesíti a minimális aktivitási irányelveket, ez azonnali pozitív hatást gyakorolhat az emberek edzettségére és egészségi állapotára, mind az aktív életmód előnyei, mind pedig az egészségre gyakorolt negatív hatások ellensúlyozása révén.

Ha egyszerűen többet mozgunk, az egyszerű módja az erőnlét és az általános egészség megőrzésének. Például, ha minden reklámszünetben felállunk tévénézés közben, vezetés helyett sétálunk a boltokba, vagy lépcsőzünk, mind egyszerű módja az aktivitás növelésének.

Azonban más típusú edzések is hasonló előnyökkel járhatnak az idősebbek számára. A nagy intenzitású intervallum edzés (HIIT), amely magában foglalja a 100%-os (vagy ahhoz közeli) erő kifejtést rövid, fél perces intervallumokban, majd 1 perces

alacsony intenzitású pihenést, az aerob edzés népszerű formája. Míg HIIT edzésről gyakran feltételezik, hogy csak azoknak való, akik sportosok, vagy fiatalok, a kutatások azt mutatják, hogy a HIIT edzés az idősebb, valamint pre-diabéteszes férfiaknak és nőknek előnyös az általános egészségre és fittségre nézve.

Az súlyzós edzések, vagy a maximális erőt igénylő gyakorlatok szintén nagyszerű lehetőségek minden korosztály számára. A tanulmányok szerint az erő- és ellenállástréning javítja a csontsűrűséget, az izomtömeget és a fizikai képességeket.

Az edzéshez nem szükséges nehéz súlyokat igénybe venni, de általános útmutatóként a mozgásnak kihívást kell jelentenie, és közel kell lennie az erő határához, ha körülbelül 10-15-ször megismételjük. Például a székes guggolás végrehajtását (ismételt felállás ülő helyzetből) megnehezítheti súlyokkal, akár egy üveg víz megtartásával. Tovább nehezítheti, ha felállás közben egy lábon egyensúlyoz.

De a fittség nem az egyetlen pozitív változás, ami az edzéssel jár. Azt se felejtjük el, mit is jelent a sport? Hogy mi mindent ad. Olyan fantasztikus élmény, hogy azt elmondani nem lehet! Terápia és vegytiszta boldogság. Kimutatták, hogy a testmozgás javítja a mentális egészséget, a jó közérzetet és a kognitív funkciókat, valamint javítja a csontsűrűséget és meghosszabbítja az életet.

Az egyensúly minden életkorban fontos készség – és ez a készség fejleszthető. A jobb egyensúlyérzék megelőzheti az idős emberek esését, vagy az esésből származó sérülését. Az olyan tevékenységek, mint a jóga vagy, a tai chi is javíthatják az egyensúlyt. De még az olyan egyszerű dolog is, mint egy lábon állni. Az erő- és egyensúlygyakorlatok nagyszerű kombinációja az „aszimmetrikus gyakorlatok”, amelyek egyszerre csak a test egyik oldalát mozgatják. Ez egyszerű lehet például úgy, hogy egyensúlyoz az egyik lábon, miközben a másik lábát előre-hátra mozgatja - az egyensúly fenntartása érdekében.

Törekedjen a napi fizikai aktivitásra! Hetente legalább két napon végezzen erőt, rugalmasságot és egyensúlyt javító tevékenységet, legalább heti 150 perc közepes intenzitású vagy 75 perc erőteljes intenzitású tevékenységet - és csökkentse az ülve vagy fekvébe töltött időt! Életkorától és képességeitől függetlenül végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek továbbra is kihívást jelentenek!

A mozgást legszívesebben receptre írnám fel minden megfáradt idősnak, nőiségét, férfiaságát eltemetett embernek. Mozogjunk, táncoljunk, sportoljunk, amíg élünk! Mosollyal, motivációval. ■



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

**MOST  
MOBILSZERVIZ**

**INTÉZD MOBILOD JAVÍTÁSÁT PÁR KATTINTÁSSAL, OTTHONRÓL!**

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





## Öntsük tiszta vizet a pohárba: mi a helyzet a vérsírokkal és kezelésükkel?

Dr. Jambrik Zoltán • kardiológus (invazív kardiológus) egyetemi adjunktus, Invazív Kardiológiai Részleg, Szegedi Tudományegyetem

Ez egy nagyon fontos része annak az információtömegnek, amit talán érdemes megérteni az egészségünkkel kapcsolatban. Mert, mint életünk oly sok területén, itt is rengeteg a fura gondolat. A reneszánsz kora óta az emberi tényeken alapuló gondolkodás, a tapasztalás, a kísérleti megismerés az alapja a világról alkotott képünknek. Az internet persze elhozta a „miben hiszek” kérdést olyan területekre is, ahol hagyományosan semmi keresnivalója. Örömteli, hogy a tudás nem egy szűk réteg privilégiuma, hanem megosztható, transzparens és - akár megfelelő felkészültség mellett - megkérdőjelezhető. Így működik az orvostudomány is. Sok adat, melyet megfigyelésekből, kísérletekből vettünk, teóriák, melyek jelen (éppen aktuális) tudásunkból levonhatók és az ezek mentén felépített kezelések, melyek jó esetben bizonyítják hatékonyságukat és így a mögötte álló teóriát. Aztán persze a fejlődés új tényekkel ismertet meg bennünket, új teóriák születnek, ezek mentén új kezelésekkal lehet megpróbálni az emberéletet hosszabbá tenni, vagy adott esetben, akár megmenteni. Amit most jól alátámasztottnak és megalapozottnak gondolunk, arról egy idő után kiderülhet, hogy van nála jobb, ellenben, ha az a korábbi kezelési formánál hatékonyabb, akkor nincs mit szégyenkezni. Változnak a kezelések, és minden változásnak csupán egy a mozgatórugója: a beteg szebb, hosszabb élete. Ha ezt megkérdőjelezzük akár orvosként, akár betegként, akkor tényleg nagy baj van a világgal.

### Az elmélet

Az érlemezésedés (vagy ateroszklerózis) hátterében nyilvánvalóan sok kiváltó ok szerepel és jogos a feltételezés, hogy nem ismerjük, nem ismerhetjük az összeset. Azonban az elmúlt évtizedek kutatásai nagyjából három, egymással összefonódó elméletet támogatnak az éren belüli felrakódások (ún. plakkok) kialakulására. Az érfal sérülésre adott válasza, a lipidteória, ill. a gyulladásos (fertőzős) betegség magyarázatot ad sok olyan jelenségre, amely a kardiovaszkuláris betegségekben előfordul. A sérülésre adott válasz (igen, van angol neve, amit elegánsan szajkózhatunk: „response to injury”) kb. arról szól, hogy az áramlási anomáliák jelentős változásokat hozhatnak létre az erek belső felszínét alkotó érbelhártya (tudósan endotél) szabályzó működésében. És így alakulnak ki olyan kóros érreakciók, mely esetleg a többi

tényezővel együtt érbetegséghez vezetnek. A gyulladásos elmélet szerint egy általános gyulladást fenntartó állapot, pl. fertőzés állhat az érlemezés kialakulásának hátterében. Biztosan kórokozót ehhez az elmélethez társítani eddig nem sikerült. Való igaz, hogy a gyulladás mindent és annak ellentétjét is képes előidézni és az is igaz, hogy bizonyos gyulladásos faktorok előfordulási aránya magasabb az ateroszklerózis bizonyos megjelenési formái esetén. Meg az is igaz, hogy a szívinfarktust kapó betegek egy jelentős részénél fertőzést (leggyakrabban tüdőgyulladást vagy a húgyúti traktus fertőzését) is megfigyelhetünk az akut eseménnyel kapcsolatban. És bizonyos gyulladásos paraméterek emelkedettek kardiovaszkuláris események esetén minden látható fertőzés nélkül is.

Talán a legtöbbet tanulmányozott elmélet, az ún. vérsír- vagy lipid elmélet. Ez nem mond kevesebbet, mint azt, hogy a magas vérsírszintek (most még ne szedjük őket részekre) kedvezőtlenül befolyásolják az érlemezésedés kifejlődését ill. az abból következő súlyos események (pl. szívinfaktus, hirtelen szívhalál, sztrók) kialakulását. Ilyenkor képletesen azt mondhatjuk, hogy az érfal legbelső rétege átítatódik zsíros anyaggal, különféle zsírokat tartalmazó sejtek fészkelik be magukat oda, ezzel együtt bizonyos gyulladásos sejtek felszaporodása is megtörténik, így kialakul az ér patológias állapota. Ez aztán stagnálhat, visszafejlődhet ill. romolhat is. Ezen elmélet szerint a vérsírszint csökkentése jótékony hatású a kardiovaszkuláris rendszerben kialakuló eltérés megakadályozására, ill. az életveszélyes sürgősségi események előfordulásának csökkentése révén, az életminőség javítására és sok esetben az élet meghosszabbítására.

A vérsírok szerepe a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásában és romlásában jelenleg a kardiológia egyik alaptétele. Hogy mit gondolok róla? Szinte mindegy, mi az én véleményem, hiszen jól felépített ajánlások mutatnak utat a betegek kezelésében a vérsírszint csökkentése tárgyában is. Ezeket az ajánlásokat az Európai Kardiológusok Társasága hivatalosan közzétette, erre alapozhatjuk, sőt erre kell alapoznunk a terápiánkat. Jelen cikkben két ajánlásból, a 2019-ben napvilágot látott, lipidszint csökkentésről szóló, ill. a 2021-ben publikált, kardiovaszkuláris betegségek megelőzését taglaló cikkekből hozok fel állításokat.

### Milyen „zsírok” is vannak bennünk? És hogyan kell velük elbánni? Ha egyáltalán kell.

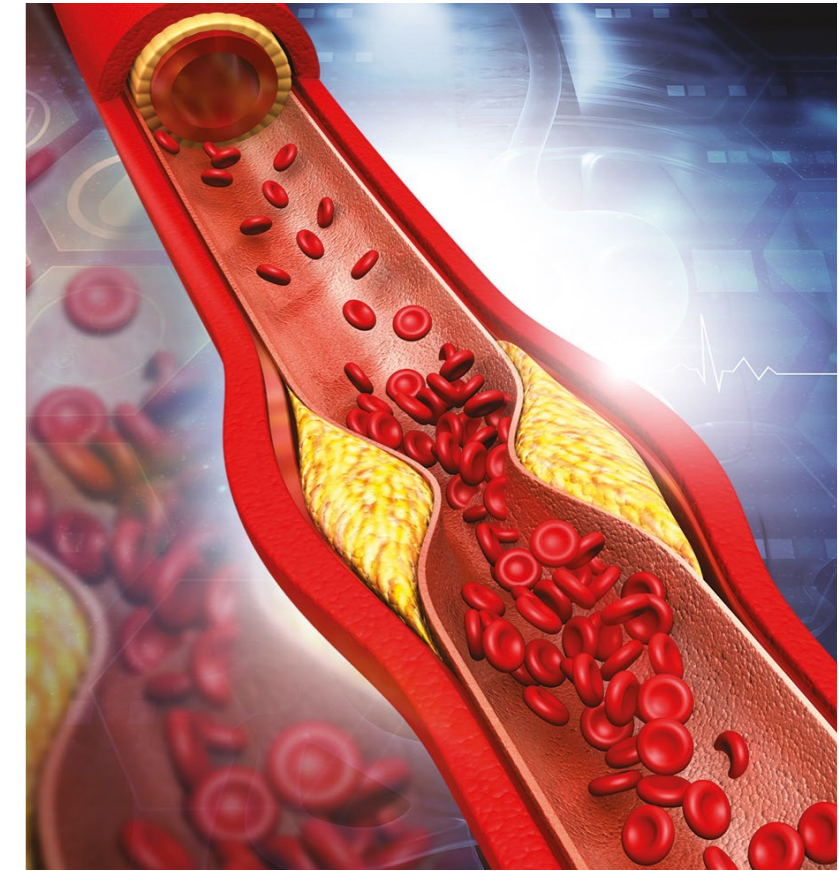
Sokféle vérben keringő zsírtartalmú partikulumra kell figyelni. Ezeket sűrűségük alapján különítjük el, de természetesen triglicerid és koleszterintartalmuk is különböző. Mindezek mellett mérhetjük a vérplazma teljes triglicerid és teljes koleszterin tartalmát is.

**A triglicerid** a vérben, nagyrészt a VLDL-nek rövidített, lipoprotein alkotóelemeként található, csak kis részben fordul elő szabadon. Messziről úgy tűnik, hogy ez egy gonosz kis dög, mert minél magasabb a vérben a szintje, annál nagyobb az érlemezés okozta kardiovaszkuláris betegség előfordulása. Sőt, minél jobban csökkentjük a szintjét, annál kedvezőbb helyzetet teremthetünk. Aztán sajnos az is kiderült, hogy a triglicerid szintje gyakorta egyéb vérben keringő zsírtartalmú lipoprotein szintjéhez is kapcsolódik (ilyen pl. a HDL, LDL vagy a Lipoprotein(a) ... a rövidítésekről mindjárt lerántjuk a leplet), így nem mondhatjuk ki teljes tisztsággal, hogy a magas triglicerid szint magas kardiovaszkuláris érintettséggel társul mindig, konzekvensen.

A kezelésről szólva még van egy homály. A prevenció ajánlása úgy gondolja (és a fentiek alapján ez logikusnak tűnik), hogy nincs igazi normál értéke a szérumban elforduló triglicerid mennyiségnek. Habár azt megjegyzi, hogy nagyon magas kardiovaszkuláris kockázatú betegeknél érdemes törekedni a kezelés megindítására 2,3 mmol/l szint felett, ill. statin tartalmú gyógyszer mellett elért 1,5 mmol/l-nél magasabb szint esetén egyéb kezelési formák szükségesek. Ilyenek még a fibrátok, a rostos étkezés ill. a többszörösen telítetlen zsírsavak (ilyen lehet a halolajokban pl.) fogyasztása. Egy szó, mint száz, a triglicerid nem tűnik olyan gonosznak, mint gondolnánk, azért kifejezetten magas szint esetén lipidológus (magas vérsír-értékek kezelésére specializált szakorvos) segítsége szóba jöhet.

A vér teljes koleszterinszintje mérhető, mérendő bizonyos betegségek után, azonban ez két jelentős alosztályra tagolódik. És itt is vannak jók és rosszak, mint egy brazil szappanoperában:

**A HDL-koleszterin** (high-density lipoprotein, vagy nagy sűrűségű lipoprotein) a jó fiú. Úgy tudjuk manapság, hogy a vérben észlelt magas HDL-szint protektív a kardiovaszkuláris betegségek tekintetében. Igen, értem, hogy felcsillant a szemem, Kedves Olvasó, hogy akkor megvan a megoldás: együnk HDL-koleszterint! Mi sem lenne egyszerűbb, de ez idáig még nem sikerült bizonyítani azt, hogy a HDL-szint emelése révén előnyhöz juttatjuk a kardiovaszkuláris rendszerünket és/vagy hosszabb életet élhetnénk. :-). Viszont figyelhetjük a laborpáíron: ez egy olyan csillag (amennyiben csillaggal jelölik a magas értékeket), ami nem jelent bajt.



**Az LDL-koleszterin** (low-density lipoprotein, vagy alacsony sűrűségű lipoprotein) az maga az ördög. Mert millió (na jó, ha nem is millió, de nagyon sok) megfigyelés támasztja alá azt a tényt, hogy lineáris összefüggés van a vérünk LDL-koleszterin tartalma és az érlemezés által elszenvedett kardiovaszkuláris események között. Úgy tudjuk, hogy ez a kockázat egyaránt függ az LDL-koleszterin vérplazmában mért koncentrációjától és a magas érték fennállásának időtartamától. Tehát a negatív hatása kumulálódik. Viszont sok vizsgálat utal arra, hogy az LDL-szint csökkentése magával vonja a kardiovaszkuláris kockázati besorolásunk csökkenését, ami magyarrá fordítva annyit tesz, hogy kisebb eséllyel keletkezik valami ronda kardiovaszkuláris megbetegedésünk. És ez fontos, mert az előző cikkekből megtudtuk, hogy mind a szívinfartus, mind a hirtelen halál, mind pedig a sztrók elég sok szenvedést okoznak. És akkor még nem beszéltünk az érlemezés egyéb következményeiről, amelyek teoretikusan bármelyik szervünk működését gátolhatják. Veseelégtelenség, járásképtelenség, erektilis diszfunkció, látásromlás, memória zavarok, étkezési-emésztési nehézségek, hogy csak azt a néhányat említsem, ami hirtelen eszembe jutott.

Tehát kezelni kell! Ez a jelen tudományos állásfoglalás szerint biztos. Hogy mit gondolunk erről 100 év múlva? Talán mosolygunk rajta, mert hát mit árthat egy kis zsír és mert van jobb kezelés. De most azt tudjuk mondani, hogy akinek magas a szérumban LDL-szintje és nem kezeljük azt bármilyen megfontolásból, annak magas a kockázata a fentebb említett szörnyűségeknek. Sajnos a kezelés mellett sem nulla százalék a kockázat, de jelentősen alacsonyabb, mint kezelés nélkül.



## A vérzsírcsökkentő kezelés formái

Itt persze a koleszterincsökkentés (és mint láttuk főként az LDL csökkentés) a főszereplő.

**1. Diéta és életmód változtatás:** a diéta önmagában képes a kockázat csökkentésére direkt módon és gyakran az egyéb kockázati tényezők kedvező irányú módosítása révén. A zsír-szegény étrend alapvetően a vérzsírszint csökkentését vonja maga után, de sajnos az esetek egy részében ez nem jelentős, hiszen az ún. belső zsírtermelés az, ami meghatározó. Persze a kalóriadús, zsíros ételek fogyasztása egykoron egyfajta előnyt adott, azonban jelenleg, amikor már a kardiovaszkuláris betegségek és nem a fagyhalál, vagy az alultápláltság vezeti a halálzási listákat, nem kifejezetten előnyös. A rostos étkezés a triglicerid szintjének alacsonyan tartásában fontos, de ismert más pozitív tulajdonsága is. A mediterrán diéta (halak, halolajok, saláták) komplexen mind a zsírsavcserékre, mind a szénhidrát-anyagcserékre, mind a kalóriabevitelre kedvező hatással van.

**2. Gyógyszeres kezelés:** ezt szeretjük, ugyebár! Nem kell nézni mit eszünk, majd a gyógyszer kiegyenesíti. Mint egy biológiai „undo” gomb. Jó is lenne! Sajnos nem így működik. Főként itt: mert láttuk, hogy az LDL egyszeri szintje ill. a magas szint fennállásának időtartama is számít. Véleményem szerint, ha valaki kap egy újabb esélyt a sorstól (vagy az orvosi team-től) a szívinfarktusa után, annak érdemes átgondoltan nekikezdeni. Tehát az élet ezek után diétából áll - cserében van. Miért ne lehetne ez ilyen egyszerű? De persze attól még, hogy odatettük magunkat, kellene a gyógyszerek is. Nyilván annak kellene, aki veszélyben van: cukorbeteg, volt már kardiovaszkuláris eseménye, sok rizikófaktora miatt önmaga is veszélyeztetett. Valóban nem kell minden esetben a legkisebb LDL emelkedéssel kétségbeesetten orvoshoz rohanni, de jó, ha valaki felméri a kockázati státuszunkat. Na, szóvak a gyógyszerek:

**a. A statinok** csökkentik az LDL szintet, így az érszűkület okozta megbetegedések és elhalálozások számát. Ez az, ami fontos: elhalálozások számát. Lefordítva a statin kezelés a magas kardiovaszkuláris kockázat esetén éveket adhat nekünk. Nem mindegy, hogy egy szívinfarktus után 1 évvel kapunk egy újabbat és meghalunk bele, vagy (bár elképzelhető, hogy kisebb-nagyobb szívügyi panaszokkal) de sok boldog évet töltünk még együtt a szeretteinkkel. Kevés olyan gyógyszer van, ami az adott betegség halálzási arányát is csökkenti. Nyilván ezek néhány százalékos csökkenések nagy betegcsoportban, a statisztika már csak ilyen: nem néz a szemünkbe, de ránk is gondol. Ok, szükséges gyógyszer. De valahogy elég rossz PR-ja van. Pedig nagy klinikai vizsgálatok mutatták jótékony hatását. Olyan vizsgálat is van, ahol éren belüli ultrahang vizsgálatokkal figyelték meg az ér belső felszínén lerakódott zsíros plakk méretének csökkenését a statin kezelés hatására.

A tudomány jelen helyzetében a statinok pozitív szerepe nem kérdés. Vannak mellékhatásai? Persze, hogy vannak. A benzinkúton kapható fájdalomcsillapítóknak nincs? De bizony van, nem is kevés. (Mondjuk bevallom, hogy nem tudom lehet-e Magyarországon benzinkúton gyógyszert kapni, de pl. az USA-ban ez elfogadott.) A statinok leggyakoribb mellékhatása az izomfájdalom. Olyan, mintha izomláza lenne az embernek mindig. Kellemetlen. A betegek 5-10 (szerintem - de ki vagyok én?! - akár 20-25) százalékában előfordul bizonyos mértékben. Az nagyfokú izomelhalás szuper-extrém ritka, viszont valóban nagy bajt okoz. Enyhe vércukor-érték emelkedés a kezelés kezdetén lehetséges. A nem-orvosi irodalomban emlegetett májfelrobbanás egyszerűen

nem létezik. A kezelések egy részében (0,5-2%) a máj-enzimek enyhe emelkedése látszik. Mennyi a májenzime (többféle van) egy embernek egy jobb italozás után? Magas. És az kifejezetten ezermódon egészségtelen, és mégis megkockáztatjuk.

Ehhez képest az életeket mentő statin májkárosító hatása elenyésző. Van egy spanyol regiszter, ahol évről évre sorra veszik a májelégtelenségek okait. Itt sem találtam statin okozta májelégtelenséget. A megemelkedett májenzimek, az izomlázszerű fájdalom mind elmúlik a gyógyszer elhagyása vagy a dózis csökkentése után. Azért írok erről olyan hosszan, mert számomra meg nem érthető módon, valami penetráns közutalati lengi körül ezt a nyomorult statint. Pedig ezt semmi nem támasztja alá. Nem csodaszor és nem kell mindenkinek adni. De, akinek az érrendszere megkívánja a gondoskodást, annak kötelező.

**b. A koleszterinfelzívódást gátló gyógyszerek** a bélcsatornából akadályozzák a koleszterin felzívódását és így a szervezetbe való bejutását. Több vizsgálat utal arra, hogy a statin kezelés mellé adva további kedvező hatás jelenik meg. Így egy olyan második lépcsős gyógyszer jelenleg, amit akkor adunk, ha a statin kezeléssel nem tudjuk elérni a beteg kockázati szintjének megfelelő LDL szintet.

**c. PCSK-9 gátlók:** a PCSK-9 egy fehérje. Ez az angol neve: proprotein convertase subtilisin/kexin type 9, ebből jön a rövidítés. Ezen fehérje szintjének vagy aktivitásának emelkedése több lépcsőn át az LDL szint emelkedéséhez vezet. Ezzel nő a kardiovaszkuláris kockázat. Ha blokkoljuk ezt a fehérjét (és erre vannak a PCSK-9 gátlók), akkor a kedvező irányba toljuk el a folyamatot. Mégpedig nagyon hatékonyan: átlagban 60%-os LDL szint csökkenés érhető el velük. Ezt tudják akkor is, ha már statin mellé, az eleve kezelt LDL szintet kell csökkenteni, mert még nem értük el a célértéket. Ami hátrányként felelmegethető az nem más, minthogy injekcióként, a bőr alatti kötőszövetbe (subcutan) kell beadni.

Nincs ismert gyógyszerinterakciója, így bármilyen kezelés mellett biztonságosan adható. Lényegéből adódóan azért egy potenciális probléma felléphet a hosszan tartó adagolás mellett: mivel ezek emberi antitestek (a PCSK-9 ellen), így elviekben egy idő után auto-antitestek alakulhatnak ki ellenük, így hatástalanná válhatnak.

**d. Epesavkötő gyanta:** az epesavat a máj termeli koleszterinből. Ez eddig jó. De a bélbe ürülő epesav felszívódik és újra belép a körbe. Ezek a gyanták megkötik az epesavat a bélben, az kiürül. Nem szívódik fel, nem kerül vissza, így a májban a csökkent epesav-szint beindítja annak fokozott képzését koleszterinből. Ennek áttételes eredményeként az LDL szint csökken a vérben. Ennek minden előnye meg már ismert.

**e. Fibrátok:** ezeket, még talán a statin éra előtt, többet alkalmaztuk. Jól csökkentik a triglicerid szintet. Azonban a triglicerideket nem sikerült célkeresztbe hozni és mint fentebb átbeszéltük, nem köthető egy az egyben életmentő hatás a szintjük csökkentéséhez.

## Mekkora csökkenés érhető el a vér LDL (rossz zsír) szintjében a különböző kezelési módszerekkel?

Az első adandó gyógyszer kardiovaszkuláris betegségben magas koleszterinszint (LDL-koleszterin) esetén egyfajta statin. Igazából kilépve a kezdeti csodálatból, amikor sokféle statin került kifejlesztésre, látva annak fantasztikus hatását, jelenleg két potens statin található a fegyvertárban. Amennyiben mérsékelt intenzitású statin kezelést indítunk, akkor az átlagos LDL-szint csökkenés kb. 30%-os lehet. Ha nincs mellékhatás és adhatunk nagy dózisu statint, akkor ez a mérséklődés elérheti az 50%-ot. A statin mellé leghamarabb (főként a magyar szabályozás jellegzetessége miatt) a koleszterinfelzívást gátló ezetimib adható. Ezzel a kombinációval átlagosan 65%-os LDL-szint csökkenés érhető el. Ez nagyjából ugyanannyi, mint amennyit önmagában adva a PCSK-9 gátlók tudnak. Ha azonban a PCSK-9 gátlót már meglévő statin kezeléssel párosítjuk, az LDL-szint csökkenése elérheti a 75%-ot. Ha ezzel sem sikerül a magaskockázatu betegnél a célértéken tartani az LDL-szintet, akkor mind a három gyógyszer együttes adásával kb. 85%-ra emelhető ez az érték.

## Összefoglalnám

A robosztus, tudományosan megfelelő minőségű adathalmaz bizonyítja a magas vérzsírszintek káros voltát (még, ha más tényezők is szerepet játszhatnak) és a vérzsírcsökkentő kezelés hatékonyságát. Nem tudunk most jobbat. És ne legyen senkinek se kétsége: szívinfarktust vagy sztrókot kapni nem szórakoztató. És messze több kárt okoz, mint az a néhány gyógyszer, amit ilyenkor adni kötelező.

És remélem kiértődött még egy dolog ebből a száraz adathalmazból: mi magunk tehetünk nagyon sokat egyféle ésszerű diétával és egy, a vérzsírszintekre is ható, egészséges életmóddal. Megfogadjuk? :-)







# Piacozás újratöltve! a rövid ellátási lánc reneszánsza

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



**Nem kétséges, a 21. század bővelkedik elképesztő innovációkban, találmányokban, amiket személy szerint is támogatandónak és üdvözlendőnek tartok. De mi van azokkal a régi, jól bevált, viszont a globalizáció folytán olykor a süllyesztő felé**

**sodródó értékekkel, amelyek egy fenntarthatóbb és élhetőbb világhoz segítenek hozzá? A rövid ellátási láncok preferálása is ilyen; ennek megvilágítására törekszem az alábbi sorokban.**

Úgy vélem, itt az ideje, hogy a lassan giga méretű faluvá váló bolygónkon komolyan vegyük saját, helyi értékeinket, mégpedig nem csak a kultúrában (erre jó példa az ún. hungarikumok népszerűsítése és védelme), hanem az üzleti életben is. Meggyőződésem ugyanis, hogy a kereskedelem fejlesztése, szabályozása kulcsszerepet jelent az elkövetkező időszakban. Ha egyesek számára ez eddig nem lett volna fontos, akkor úgy gondolom, hogy a COVID, és az általa okozott ellátási lánc összeomlás gyorsan helyre fogja tenni a fejekben a helyi értékek kérdését.

A minap megrendezett Európai Kereskedelem Napja is fontos részt szentelt ennek a témának, és elmondhatjuk, hogy ez a szektor nagyban hozzájárul az ország ellenállóképességének kialakításához. Képes biztosítani, hogy legyen étel az asztalon, minden, amire szükség van, megvehető legyen és egyben megőrizhetőek legyenek a munkahelyek – ezáltal a jövedelmek is – azaz: fenntartható legyen a társadalmi fejlődés és az életminőség javítása. Ne feledjük azt sem, hogy az őrlött járvány közepette az állandóság, a stabilitás és a folytonosság érzésének megőrzése is mennyire fontossá vált.

**De mi is kell mindezekhez? Értelmes szabályozás!**

Ami nem más, mint megtalálni a befelé forduló, protekcionista és a világgpiac felé nyitott, liberális intézkedések kényes egyensúlyát. Egy biztos: most végre nyíltan kimondható lett, hogy a globalizmus, ahogy eddig ment, az roppant rizikós, és vészhelyzetben annak árnyoldalai egy pillanat alatt megmutatkoznak.

Persze azt, hogy miért jó beengednünk a külföldi termékeket és a legkülönfélébb innovációkat a kicsi, ár-érzékeny és nyitott magyar gazdaság szempontjából, talán nem kell magyarázni. Azt már annál inkább, hogy miért és hogyan kell mindemellett védnünk

a hazai termelőinket és gazdasági szereplőinket még akkor is, ha adott esetben nem ők tűnnek a legversenyképesebbnek.

**Járjuk körbe most ezt a kérdést az élelmiszerellátás szemszögéből**

– végül is ez az alfája és az ómegája a fizikai túlélésünknek, az önellátási képességünknek és egyúttal a társadalmi békénknek is.

A biztonságos és egészséges élelmiszerellátás a XXI. századi vidéki térségek egyik legnagyobb kihívása. Miért van ez így? Azért, mert a nagy tömegek ellátásához folyamatosan kell pörögni, ami üzletileg leginkább nagyüzemekkel, nagybirtokrendszerrel kifizetődő, miközben ez társadalmilag és az egészség szempontjából korántsem a legkedvezőbb; azaz felmerül a kérdés, hogy jó-e ez így? A fejlett gazdaságok már felismerték, hogy a helyi termelésnek, helyi alapanyagoknak, és helyi értékesítésnek vitathatatlannul megvan a szerepe a mai korban is.

**A rövid élelmiszerellátási lánc**

(röviden REL) azt jelenti, hogy helyben előállított, helyben honos, vagy helyben megtermelt alapanyagból, hagyományosan, az adott térségre jellemző technológiával, eljárással készült, mikro- vagy kisvállalkozás által előállított termékekkel, helyi – azaz 40 km sugarú körön belüli – munkaerővel, a helyi lakossági igényeket elégítjük ki. A dömpingáru, tömegtermelés tehát itt nem játszik, a lokálpatrióta hozzáállás annál inkább!

A helyi termékek és REL-ek szerencsére már Magyarországon is felfutóban vannak, de a világ más részein még dominánsabb ez a trend. Amerikában, de Franciaországban és Ausztriában is, több évtizedes hagyományai vannak, és érdemi, jelentős változásokat gyakorol a fogyasztói igényekre, a termékválasztékra a vidéki gazdaságok és a szállítási lehetőségek területén.

**Miben nyilvánulnak meg ezek a változások?**

A kisebb termelők is kezdik felismerni a világunkban zajló folyamatokat, és szép lassan képessé válnak az alkalmazkodásra. A fogyasztók a tömegtermékek helyett egyre inkább az egyedi termékek és/vagy szolgáltatások felé orientálódnak, az pedig már látszik, hogy az ilyen fogyasztói szükségletek kielégítése jelentős hatást képes gyakorolni a vállalatok hosszú távú, versenyképes, profitábilis működésére. Ennek tudatában felismerték a termelők, hogy egyre nagyobb szerephez jut a friss, helyi termékek értékesítése. (Aki esetleg eddig nem jutott erre a felismerésre, úgy gondolom, a járvány okozta válsághelyzet sokat segített a ráeszmélésben.)

Persze vannak nehezítő tényezők. Ilyen első helyen a költségfaktor: a magas hozzáadott érték, a magasabb beltartalmi érték, a kisszériás, sokszor egyedi előállítás rendre magasabb árat követelnek meg, amire még a logisztikai és szervezési költségek is rárakódnak. Ehhez hozzá adódik az időtényező: a fogyasztó nem ér rá a tájékozódásra, a hosszadalmas beszerzésre, a termelőnek

pedig jövedelmezőbb egyben, nagy mennyiségben értékesíteni még akkor is, ha alacsonyabb árat tud kialakítani. Ezek olyan piaci törvényszerűségek, melyeken nehéz változtatni.

**Vannak azonban más együttthatók is**

Ezek igenis fejleszthetők, alakíthatók, ha azt akarjuk, hogy jobban megérje REL-ben gondolkodni. Ide sorolom az infrastruktúra kialakítását, azt, hogy milyen csatornán keresztül tud eljutni az adott termék a termelőtől a fogyasztóig. Valószínűleg egy nagyvárosban élőknek mindig egyszerűbb lesz befutni a hipermarketbe és egyszerre megvenni mindent, ami ad-hoc szükséges a számára, de azért az internet, az applikációk, és az okostelefonok korában sokat lehet tenni annak érdekében, hogy életképes alternatíva legyen a helyi termelőktől való gyors és gördülékeny beszerzés is.

Ehhez kapcsolódik a kereslet és a kínálat összehangolása is: sok esetben a fogyasztók nem rendelkeznek információval arról, hogy honnan, milyen jellegű termékeket tudnak vásárolni. Fontos tényező a digitális kereskedelem fejlődésével, hogy ezen termékek beszerzése egyre inkább áthelyeződik az online térbe. Mindezek alapján az értékesítés területén jó lehetőség megbízható online platformok működtetése, amely megkönnyítheti a termelők és fogyasztók igényeinek összehangolását. Évek óta mondogatom, hogy az online kereskedelem jön, lát és győzni fog. Nem éppen örömdetes, hogy ezt egy világméretű robbantotta be elementáris erővel (lásd a közel 40% e-kereskedelmi növekedést egy év alatt), de tény, hogy innentől a mindennapi élet részévé vált és válik az online világ, ami lebontja a hagyományos kereskedelmi platformokat.

**És hogy miért kívánatos a REL nem csak a fogyasztók és a termelők, hanem az egész gazdaság számára is?**

Amellett, hogy kiváló minőségű helyi termékek kerülnek a végső fogyasztókhoz, jelentősen elősegíthető ezáltal a munkahelyteremtés és a helyben maradás a vidéki térségekben, továbbá zöld, környezetbarát eljárásról van szó, amely a károsanyag-kibocsátás csökkentésével is együtt jár.

Látni kell emellett, hogy fontos a tálalás is. Ha megteremtjük egy kulturált árusítás elfogadható körülményeit, ha nem silány pultok és lepusztult milió jellemzi a piacokat, akkor azok újra agórákká, kereskedelmi mellett társadalmi központokká is válhatnak, aminek hosszú távon közösségépítő, összetartás-erősítő hatásai lesznek.

Úgy vélem, mindezekkel tényleg lehet tenni azért, hogy javuljon az élelmiszerláncsal szembeni bizalom, enyhíthető legyen az élelmiszerpazarlás, és élénküljön a helyi gazdasági és közösségi élet. Tudnunk kell, hogy globalizáció ide, szövetségi rendszerek oda, a mi jólétünket magunknak kell megteremtünk és fenntartanunk, amihez minden régi és új megoldást meg kell ragadnunk! Hajrá hazai termelés, hajrá hazai kisvállalkozók! ■





# 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



## 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





# SILVANUS KARÁCSONY: HÁZIMUNKA HELYETT CSALÁD ÉS SZERETET



**Előfordult már Önökkel, hogy a karácsonyi ünnepek a család helyett inkább a házimunkáról vagy a megfelelési vágyról szóltak? Vagy volt esetleg olyan, hogy a sütés-főzés-takarítás ilyenkor szükségszerűen megnövekedett mennyisége feszültséget okozott?**

Az elmúlt években egyre többen döntenek úgy, hogy a karácsonyi ünnepeket nem otthon,

hanem szállodában töltik. Ez korábban talán furcsának tűnhetett, ám jó okunk lehet arra, hogy így döntsünk. Az otthon töltött ünnepek meghittségét ugyanis gyakran beárnyékolhatja az idegeskedés, kapkodás, a vég nélküli készülődés, hogy minden tökéletes legyen.

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

HOTEL  
**SILVANUS**  
VISEGRÁD



BIOENERGETIKAI KÖZPONT

SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

Idén végre ne a sütésről-főzésről, szervezésről és rendcsinálásról szóljon a karácsony. Legyen inkább úgy, ahogy mindig is kellene! Legyen a főszerep a családé, a szereteté, a pihenésé, a kényeztetésé és a közös élményé! A meghitt hangulatról, a finom ételekről és az izgalmas programokról

pedig mi gondoskodunk. Önöknek csak élvezniük kell a tökéletes kikapcsolódást, az érintetlen természet szépségét és nyugalját, az ínycsiklandó étkeket, a jó italokat és azt a semmi mással össze nem hasonlítható, felemelő érzést, hogy együtt van a család, hogy mindenkinek van ideje a másikkal.

**INFO@HOTELSILVANUS.HU  
WWW.HOTELSILVANUS.HU**



# Pénzügyi tervezés

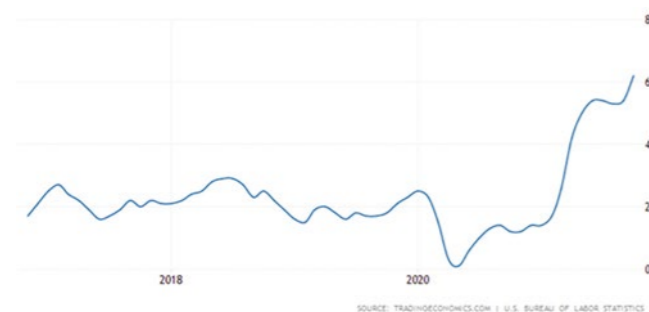
## 7. rész / Jegybankok kéz a kézben

Hiller Szabolcs • közgazdász

A piaci hangulatot az idei évben a gazdaságok újrainyitása, a nyomában járó inflációs gyorsulás, a monetáris politikák már tapasztalt (MNB) és várható (Fed, ECB) fordulata (a szigorítás felé) határozzák meg. Az USA-ban 5%, az EU-ban 4%felett jár az infláció, miközben a jegybanki cél az átlagos 2% elérése.

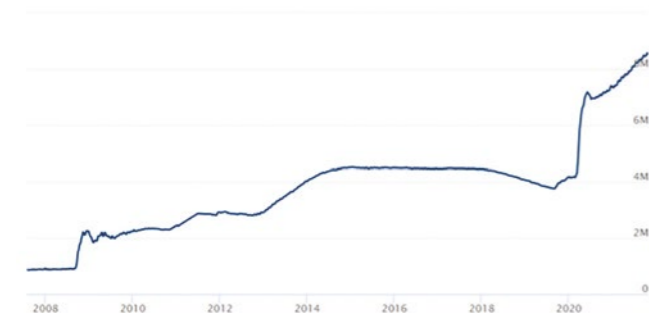
A Fed és az EKB továbbra is átmenetinek gondolják az infláció gyorsulását. Ugyanakkor az amerikai jegybank szeptemberi előrejelzésében emelte a várakozásait: 2021-ben 4,2%-os (június: 3,4%), 2022-ben és 2023-ban 2,2%-os, míg 2024-ben 2,1%-os inflációt várnak. A legfrissebb adatok alapján az árindex átlépte az 5%-ot és a személyes fogyasztások indexe is 4% felett van. Eközben a termelői infláció is 8,7%-os emelkedést mutatott októberben, azaz az árnyomás cseppet sem látszik enyhülni.

### Inflációs ráta USA



A Fed november 3-i ülésén jelentette be, hogy még ebben a hónapban megkezdí az eszközvásárlási program kivezetését. Jerome Powell elnök viszont a sajtótájékoztatón mereven elzárkózott a kamatemelés lehetőségétől.

### Fed mérlegfőösszege

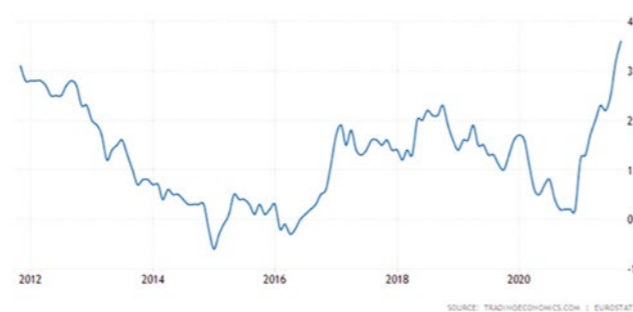


A Fed mérlegfőösszegének alakulása: 1000 milliárd dollárról 8000 milliárd dollárig szaladt tíz év alatt.

A következő hónapokban fokozatosan, 15-15 milliárd dollárral kevesebb eszközt vesz a Fed. De ha a pénzügyi helyzet indokolja, eltérhetnek a tervektől és újra megszoríthatják pénzzel a piacokat. Azt azonban a jegybankár hangsúlyozta: még nem jött el a kamatemelés ideje, az eszközvásárlási program szűkítésének kezdetét pedig senki ne vegye úgy, hogy egy kamatemelési ciklus is várható.

Az infláció eközben az eurózónában 13 éves csúcson van, és elérte a 4%-ot - azaz duplán meghaladta az EKB célját. Ez az emelkedés az év hátralévő hónapjaiban is folytatódhat és 2022 elején lassulhat majd a ráta, vagyis átmeneti az inflációs kiugrás - a jegybank várakozása szerint.

### Inflációs ráta EU



Jól tükrözi a monetáris politikai irányváltást, hogy az EKB is komoly kijelentéseket tett az eszközvásárlási programjának kivezetésével kapcsolatban. Az Európai Központi Bank 2015-ben vezette be az eszközvásárlási programját (APP), amelyet azért vetett be, hogy a gazdaság elérje a 2%-os inflációs célt. Holzman, aki egyben az osztrák jegybank elnöke, egy londoni eseményen úgy nyilatkozott, hogy az inflációs folyamatoktól függően az eszközvásárlási program 2022 szeptemberében, vagy az azt következő év elején érhet véget.

Az eszközvásárlási programok és a pandémiából való kilábalás nyomán megjelenő infláció lehetőséget teremt, hogy a gazdaság újra a saját lábára álljon. A Fed már korábban, 2019-ben is megpróbálta elkezdni ezt a folyamatot, de akkor

a járvány közbeszólt, most viszont az EKB-val szinte teljesen szinkronban próbálják meg leépíteni a történelmi csúcson lévő mérlegfőösszegüket.

### Mire figyel ilyenkor a Fed?

Alapvetően két dologra: a munkaerőpiacra és az inflációra. A gazdaság stimulálásának célja, hogy az amerikai piac folyamatosan képes legyen új és új munkahelyeket létrehozni. Ha nem képes rá, akkor stimulálni kell a vállalati szektort, hogy mégis képes legyen valahogy. Tehát pénzt ad neki, mert abból biztos munkahelyeket fog teremteni. Ezen lehetne vitatkozni, hogy mennyire állja meg a helyét, mindenesetre ez az alapvetés.

A másik dolog az infláció. A jelenlegi, legelfogadottabb közgazdasági doktrína szerint az egészséges infláció nagyjából 2-3 százalékos középérték. Ez jelenti azt, hogy egy gazdaság nő, mindenki egy kicsit gazdagabb, mindenki egy kicsivel többet tud fizetni mindenért, mint egy évvel korábban. Ha alacsony az infláció, akkor a gazdaság nem fejlődik.

### Eközben az EKB?

A pénzügyi válság után meghirdette az eszközvásárlási programot, amit 2012-ben átmenetileg leállítottak, de az elkövetkezendő évek miniválsága miatt inkább újra felélesztették, szintén 2018-ban, a jegybank megint megpróbálkozott a vásárlások kivezetésével, sikertelenül: a ritka alacsony infláció miatt újra a lovak közé csapott. Ráadásul az EKB a járvány miatt még egy eszközvásárlási programot is indított, szóval most kettő is fut párhuzamosan.



Az eredmény: a két kézzel szórt pénzhez hozzászokott vállalati szektor és egy bő 8 ezermilliárd eurós mérlegfőösszeg.

A jegybank nem számít arra, hogy az infláció tartós lesz, a jegybanki előrejelzések nem egyeznek a piaci várakozásokkal. Pedig alább látható az euróövezeti inflációs ráta, ott jár, ahol tíz éve nem. Ugyanakkor az is jól látszik, hogy a járvány előtt bőven csökkent még az index. Tényleg várható tehát, hogy ez a kínálat fűtötte drágulási ütem hamar alábbhagyhat.

Jelenleg több forgatókönyv is az asztalon van: a PEPP márciusban véget ér, így szóba jöhet az APP jelenlegi havi 20 milliárd eurós keretösszegének megemlése, valamint egy új eszközvásárlási program bevezetése is, hogy mérsékelje a jegybank a PEPP kivezetésével járó hatásokat, illetve fenntartsa a rugalmasságot, amire az APP nem ad lehetőséget.

Azzal mindenki tisztában van, hogy nem lehet egyszerre, hirtelen kivonni több ezer milliárd eurót és dollárt a világgazdaságból úgy, hogy a pénzcaphoz hozzászokott vállalati szektor ne rogyanjon meg. A jegybanki kommunikációkat illetően a piacok egyelőre megnyugodhatnak, számukra szinte mindegy, hogy melyik verzió lesz, a jegybankok továbbra is „támogató” üzemmódban figyelik a folyamatok alakulását - ahogy a jegybankárok a pénznyomtatás általában hívják.

A pénzkínálat szűkítésének másik módszerét, a kamatok emelését egyelőre mindkét jegybank elutasítja, hiszen a programok kivezetése és a kamatok emelkedése, együttesen komoly kockázatokat hordoz a részvénypiacok tekintetében. Megnyugodhatunk, hogy a jegybankárok e tekintetben is egy követ fújnak, azaz a jövő év második feléig biztosan nem kell számítani kamatemelésre. Mindenesetre ezen folyamatok fényébe érdemes átgondolni, hogy magunk is el kell, hogy kezdjük a portfóliónk áttekintését és az esetleges kockázatok mérséklését! ■





# KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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?



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 beszerezzük neked.



**speeding**

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