

Őrangyal

II. évfolyam / 12. szám
2021. DECEMBER

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Stressz és szívbetegség

Életet mentettem

Fitt karácsony

Tél volt, hó esett
és jöttek az
ünnepek...

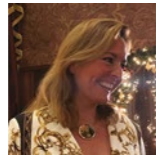


LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

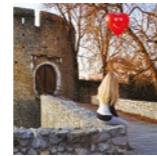
Tartalomjegyzék



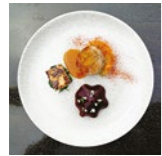
5.
Elkezdődött



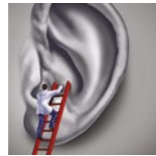
6.
Egész életükkel szolgálják értékrendüket



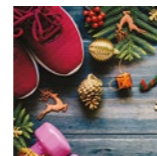
8.
Életet mentettem



10.
Tél volt, hó esett és jöttek az ünnepek...



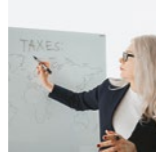
20.
Kisokos a szívünkről



26.
Fitt karácsony



30.
Stressz és szívbetegség



38.
Globális minimumadó



42.
Pénzügyi tervezés

INGATLAN & Cég-üzletresz

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Mint minden cég, vagy azonos célú dolgozó csoport, így, az év vége közeledtével számot vet - az év sikereit, hibáit, tanulságait összegezve.

Bár nem üzleti tervek mentén, de a Legelsőségély Alapítvány is minden évnek konkrét tartalmi és számszerű célokkal vág neki.

Így történt 2020 végén is, amikor reméltük, hogy sokkal sikeresebbek, hatékonyabbak lehetünk. Bízunk benne, hogy az előző év helyben toporgó várakozása a következő éves elemzés során már csak, mint rossz emlék lesz fellelhető.

Nem egészen így történt. Lazább lett egy kicsit az idei oktatási leltár, a megelőzés, a védekezés miatt kicsit könnyebb volt, mint az előző év, bár az is lehet, hogy csak megtanultunk együtt élni a vírussal és igyekszünk kevésbé tudomást venni jelenlétéről a már szinte automatikus védekezés mellett.

Erre jó példa, hogy amíg egy évvel ezelőtt még egy üzlet ajtajából visszafordultunk a kocsiban hagyott, vagy a kocsitól az otthon hagyott maszkért, ma ez már ritkább, sőt, saját példám alapján a maszk papírsebkendő szintjére pozícionálta magát...havonta legalább egyet kimosok a zsebemben felejtve...

Tehát múlt év, és értékelés...

Mint lelkes civil, itt átadnám a szót, azaz a klaviatúrát dr. Kovács József parlamenti képviselő úrnak, alapítványunk szakmai vezetőjének és kuratóriumi tagjának, korábbi kórházigazgatónak, Ő e téren (is!) sokkal hitelesebb forrás!



A Legelsőségély Alapítvány 2021-re 12-15 ezer gyerek és legalább ennyi felnőtt oktatását, felvilágosítását tervezte.

A korlátozásoknak és az óvatos céges nyitásnak köszönhetően ebből közel felét sikerült is megvalósítani!

A felvilágosítás terén nagyon sokat számított a, havonta folyamatosan bővülő, címlistára kiküldött Órangyal életmentő magazin. A magazin tartalmának köszönhetően havonta szélesedett az a kör, akik megismerték az alapítvány céljait, munkáját és a jövőben, mint megrendelőre, vagy mint támogatóra számíthatunk rájuk.

Az alapítvány munkáját a legfelsőbb szakmai szervezet, az egészségügyért felelős szakminisztérium, az EMMI is figyelemmel kísérte és folyamatos támogatásáról biztosította.

Az oktatásból eredeztethető életbenmaradási esélynövekedés, munkahely, munkaerő megtartás ma felér egy meggyőző mérőszámmal,

konkrétan munkahelyteremtési mutatóval, melynek eredményeképpen, az Eximbank támogatásán keresztül, a Külgazdasági és Külügyminisztérium is segíti munkánkat.

A Porsche Hungária, azon belül a Skoda márka, kezdetektől jelenlévő támogatásán túl folyamatosan érkeztek az év folyamán hosszútávú együttműködésben érdekelt felelős cégek, akik ténylegesen fontosnak tekintik az alapítvány felvilágosító és oktató tevékenységét.

A most, év végén induló és a tanítási év végéig tartó iskolai oktatási programnak köszönhetően munkánk újabb lendületet kapott. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma jóvoltából országosan jelen leszünk az általános- és középiskolákban - szervezett oktatások formájában.

Órangyalokat képzünk az ország minden pontján!

Reméljük, hogy nagyon rövid időn belül visszatérhetünk a normális, tervezhető oktatási keretek közé és még a mainál is sokkal hatékonyabban tudjuk növelni mindannyiunk életbenmaradási esélyét! ■

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



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

Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.

Design: Istvánfy Gergő
Korrekció: Szerdahelyi Sára

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

E-mail: info@legelsegely.hu

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



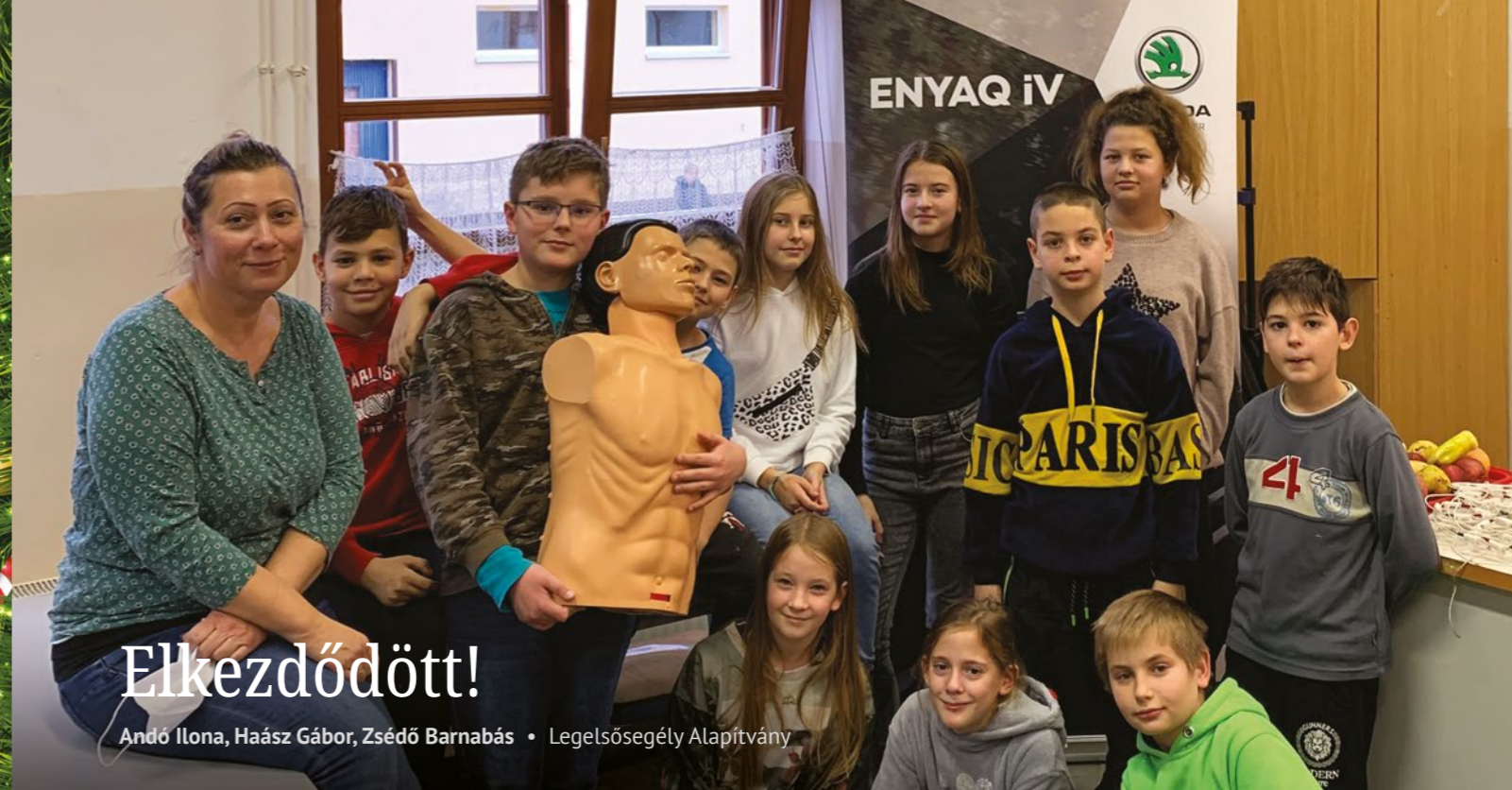
Áldott, békés karácsonyt és sikerekben, de legfőképpen egészségben gazdag 2022-es évet kívánunk kedves olvasóinknak, az Őrangyal magazin létrehozói, alkotói és támogatói nevében!

Az alkotók:

Andó Ilona
Dormán Judit
Feuertag Ottó
Gábor Csilla
Gacsádi Albert
Gombkötő Csaba
Haász Gábor
Hiller Szabolcs
Hübér Tünde
Istvánfy Gergő (Studio1)
Dr. Jambrik Zoltán
Kecskés Rita
Dr. Kovács József
László Árpád
László Nicolett
Dr. Madari Tibor
Ott Éva
Péter Mónika
Pintér László
Polgár Zita
Szerdahelyi Sára
Zsédó Barnabás

Támogatóink:

Baldauf László
Benis Optika
Emberi Erőforrások Minisztériuma (Kásler Miklós Miniszter úr, Vitályos Eszter Államtitkár asszony)
Európa Design Kft.
Eximbank (Jákló Gergely elnök-vezérigazgató, Meronka Mónika)
Gablini csoport (Gablini Gábor)
Hotel Silvanus Visegrád
Kavosz Zrt. (Krisán László elnök-vezérigazgató)
Külgazdasági és Külügyminisztérium (Szijjártó Péter miniszter)
Magyar Posta
Mazda Mirai
Mercarius (Ronai-Horst László ügyvezető igazgató, Koleszár Róbert ügyvezető igazgató)
Nemzeti Együttműködési Alap
Porsche Hungária (Eppel János ügyvezető igazgató, Németh Balázs ügyvezető igazgató, Vérten Sándor)
Simmelweis Egyetem (Prof. Dr. Gaál János Klinika igazgató)
Speeding Kft.
Szerencsjáték Zrt.



Elkezdődött!

Andó Ilona, Haász Gábor, Zsédó Barnabás • Legelsősegély Alapítvány

December 11-én, szombaton, a Tahitófalu Pollack Mihály Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában a 4. és 5. évfolyamon elkezdődött a 2022-es országos általános és középiskolai Őrangyal program!

Az iskola Egészségfejlesztési napján a színes oktató programok része volt alapítványunk felvilágosító- és gyakorlati oktató előadása. Közel 130 új, magabiztos és önbizalommal teli Őrangyalnak gratulálhattunk!

Köszönjük a pedagógusok és a gyerekek felelős hozzáállását, nekünk is élmény volt az oktatás!
A programot az Emberi Erőforrások Minisztériuma, valamint a Porsche Hungária, azon belül a Skoda támogatta! ■

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



Zsédó Barnabás
a kuratórium tagja

Akinek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



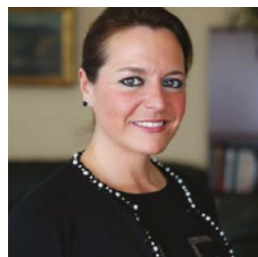
Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja





Egész életükkel szolgálják értékrendüket „Köszönöm, Uram, hogy kinyithattam a szemem ma is!”

Vitályos Eszter • Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár



„Nőként a Kárpát-medencében, nőként az Európai Unióban”.
E rendkívül fontos szakmai konferencia fővédnökeként szólalhattam meg nemrégiben. Az eseményt a Magyar Asszonyok Érdekszövetsége rendezte.

A szövetség a millennium évében alakult ernyőszervezet: számos polgári és keresztény értékrendű, női vagy nőket segítő civil szervezetet képvisel a közéletben, olyan együttműködés, amely a nő, az asszony létének és szerepének a családban, a munkában és a közéletben való kiteljesítését tartja leglényegesebb célkitűzésének.

Önfeláldozás és példamutatás

„Ha a búzaszem nem hal el, egymaga marad, de ha elhal, sok termést hoz.” Ez a bibliai idézet a mottója a szövetség gyönyörű kitüntetésének, az Arany Búzaszem díjnak. Minden évben, Erzsébet napján ítélik oda a díjat, olyan asszonyoknak, akik – a mai világra jellemző önzésen felülemelkedve – önfeláldozóan és példaadóan hoztak áldozatot a közösségért, a nemzetért.

A 2020. évi díjazott Prof. Dr. Bagdy Emőke, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, a pszichológiatudomány kandidátusa. A 2021. évi díjazott Gróh Ilona, zenepedagógus, a Ringató alapítója lett. Igazán méltó helyre kerültek a kitüntetések! Most e két rendkívüli személyiséget szeretném jobban bemutatni az Őrangyal hasábjain!

„Köszönöm Uram, hogy kinyithattam a szememet, s megélhettem ezt a napot is”. Ezzel a fohással kezdi minden napját Bagdy Emőke, akinek hitvallásának középpontjában a hit, remény, szeretet hármassága áll, mely hármasságra építette fel egész munkásságát. Prof. Dr. Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervizor, a pszichológiatudomány kandidátusa, 2010-től professor emerita.

Bagdy Emőke született pedagógus, oktató, képző, fejlesztő ember. Több mint 50 éve folyamatosan tanít, de iskolateremtő munkássága is jól ismert itthon és nemzetközi szinten is. 2000-ben lányával, Dr. Császár-Nagy Noémi, PhD, ECP pszichológussal megalapította a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológiai szakát, amely az egyetem szakmai versenyében ország-elsővé nőtte ki magát. Összesen négy szakindítás kötődik Bagdy Emőke nevéhez.

A hazai klinikai pszichológia és pszichoterápia meghatározó egyénisége, akinek nevéhez kötődik a klinikai munka képzési- és továbbképzési rendszereinek átgondolása, a pszichodiagnosztika kidolgozása és fejlesztése, a pszichoterápia különböző technikáinak terjesztése és magas szintű művelése. Nélküle elképzelhetetlen a magyar mentálhigiéné képzés.

Szinte lehetetlen felsorolni, hogy milyen szakterületen alkotott maradandót. Szakmai munkája elismeréseként 2013-ban Prima Primissima díjat kapott az oktatás és köznevelés kategóriában.



Testünk a Szentlélek temploma

Különböző előadásaival bejárta az országot, új műfajt teremtett pszichofitness könyveivel. Más köteteivel, online előadásaival harcba szállt az egyre több embert megnyomó depresszióval, stresszel, így segítve sokakat boldogabb és felszabadultabb életet élni az önfejlesztő és lazító technikák alkalmazásával.

Sokaknak segített a pandémia idején, a bezártság embert próbáló időszak alatt könnyebben átvészelni a stresszhelyzetet a tévében, rádióban hallható tanácsaival, megnyugtató szavaival, Istenbe vetett hitével.

Bagdy Emőke keresztyén elkötelezettsége közismert. Életét az ima és a templomba járás gyermekora óta végigkíséri, a Szentírás tanítása határozza meg emberképét, értékrendjét, felfogását. Keresztyén emberként komolyan veszi, hogy testünk a Szentlélek temploma.

Napjainkban, amikor a világ szinte csak a reflektorfényben úszó sztárokra, percberekre figyel, Bagdy Emőke elismerése reménnyel és bizakodással tölthet el bennünket, hogy vannak még hitvallók. Bagdy Emőke ugyanakkor családanya, ikergyermek édesanyja és mára számos unoka nagymamája. Gyermekei és unokái tovább viszik nemcsak a pszichológia tudományos fonalát, hanem azt az értékrendet, amelyet életével szolgál.

Ennek központjában a család áll: a szívben és a szellemben is kiteljesített női sors.

Végezetül engedjék meg, hogy idézzem a díjazottat: „Kaptam képességet, talentumokat arra, hogy elmondjak felismeréseket, tanítsak, gyógyítsak, és kaptam hozzá a mindezt tápláló, megújító szeretetképességet.”

Túlzás nélkül nevezhető csodának

A 2021-es év díjazottja: Gróh Ilona zenepedagógus, a Ringató zenei nevelési program alapítója.

„Az anya nemcsak testét adja gyermekének, lelkét is a magából építi fel, [...] nem is a gyermek: az anya születése előtt kilenc hónappal kezdődik a gyermek zenei nevelése” – mondta Kodály Zoltán, kijavítva saját korábbi, híressé vált kijelentését. Valóban, ahhoz, hogy az anyának legyen mit átadnia gyermekének, már neki is birtokolnia kell e lelki kincseket: dalokat, mondókákat, verseket, ölbéli játékokat, amelyek közös élménye majd valamilyen titkos, elszakíthatatlan szállal köti őt össze gyermekével.

Gróh Ilona a kisgyermekes családokból közösséget teremt, és munkatársaiból, akik hasonló értékrendű, elkötelezett zenészek, pedagógusok, hálózatot épít. Az, amit Gróh Ilona zenepedagógus 1991-től kezdve, az elmúlt 30 év alatt a Ringató zenei nevelési programmal megteremtett, túlzás nélkül nevezhető csodának. Modern világunkban, dacolva a lehúzó erővel, visszaadta az édesanyáknak és édesapáknak azt az elfeledettnek tűnő tudást és készséget, ami korábban, a paraszti életformában természetes volt. A Ringató programnak köszönhetően ma itthon és külföldön szülők százezrei, talán milliói énekelnek újra gyerekeiknek, gyerekekkel.

Gróh Ilona megteremtette ennek hátterét: nemcsak a módszert dolgozta ki, hanem fiatal, tehetséges zenepedagógusokat megtanított ennek alkalmazására is. Köztük saját lányát, aki valósággal östehetség ebben, de hát neki volt módja ezt már 9 hónappal a születése előtt magába szívni. Megkereste a foglalkozásokat befogadó intézményeket, tanfolyamokat és előadásokat tart, és a sorra megjelenő, bájosan illusztrált könyvek, a hangfelvételek és filmek segítségével bőségesen ellátja a fiatal szülőket kincs-alapanyagokkal is: a dalok kottájával, szövegével, a játékok leírásával, hangzó és látható formájával.

Felmérhetetlen, amit a Ringató programmal Gróh Ilona adott országnak-világnak! Az Arany Búzaszem-díj méltó helyre kerül.

Isten áldja meg és éltesse sokáig Emőkét és Ilonát! Mindent köszönünk nekik – igazi Őrangyalaink ők! ■



Életet mentettem

Polgár Zita

Legyen merszed elkezdni az újraélesztést, hiszen ebben az esetben, tulajdonképpen mi vagyunk a beteg szíve, nem állhatunk le!

A következő sorok nem azért születnek meg, mert dicséret hullámokat szeretnék csapni életem tengerén, hanem mert megkértek, meséljem el! Szóval, aznap is elmentem edzeni, de ez a nap más volt, mint a többi. Edzés végén lépcsőn indultam le a 4. emeletről. Mikor a másodikra értem, egy idős bácsit láttam a földön feküdni eszméletlen állapotban, félig a liftben volt a teste. Odafutottam és kérdeztem az ott álló két hölgyet, mi történt? Mondták kiesett a liftből, mikor annak ajtaja kinyílt. Láttam, nagyon

lila a bőre. Szóltam, hívják a mentőt, és megnéztem van-e pulzusa. A nyakán nem éreztem a verőér lüktetését, figyeltem a mellkasát, hallgattam a szíve dobbanását. Semmi. Nem éreztem a kilélegzett levegőt sem, mikor az orrához tettem a kezem.

Tudtam, ezen a ponton az én tetteim vagy a tétlenségeim határozzák meg, hogy ez az ember él-e, vagy meghalt. Ösztönösen cselekedtem, minden olyan magától értetődő volt. A segíteni vágyás, ha valami rendkívüli esemény történik, rögtön felszínre tört. Kihúztam az egyik kezét a háta alól, amire ráesett és azonnal megkezdtem a mellkaskompressziót. Nagyjából 5 percig küzdöttem az életéért. Csak

pumpáltam a mellkasát és szólítottam közben a bácsit, ne menjen el, ne adja fel, gyerünk!

Egyáltalán nem fáradtam, olyan szenvedélyes életmentő ösztön jött belőlem, ami hegyeket is félre tudott volna tolni. Egy olyan zónában voltam, ahol megszűnt az idő és a tér. Nem volt senki más, csak ő és én és Isten. Igen, éreztem Isten jelenlétét. Bennem volt. Beszéltem hozzá, kértem, ne szólítsa most magához, hadd legyen a családjával karácsonykor!

Azokban a percekben nem gondol arra az ember, milyen hatalmas dologról van szó, ez csak valami, amit megtesz, mert tudja, segítenie kell.

Megjötték a mentősök és átvették. Em-lékszem, arra gondoltam, nem hiszem el, hogy ez megtörténik. És csak néztem a félig nyitott, élettelen szeméit, amiben láttam, messze van. Mintha nagyon, nagyon messze nézett volna - az életen túlra.

Aztán megláttam a pulzusgörbét a mentősök gépén. Visszajött! Az újraélesztés után a mentősök még hosszú percekig küzdöttek, amíg stabilizálni tudták a bácsi állapotát, akit ezt követően a kórházba vittek. Én olyan, de olyan boldog vagyok, hogy itt maradt köztünk! Lesz karácsonya! A bácsi a mentősök elmondása szerint erős infarktuson esett át. Szívből remélem, hogy rendbe jön!

Az életmentés nem csak egy „hősi” cselekedet, hanem logikusan felépített teendők egymásutánisága, gyakran olyan szituációban, amilyennel az elsősegélynyújtó elméletben sem találkozott. Ilyen esetekben rátermettségére, „józan paraszti eszére” van szüksége a sikeres segítségnyújtáshoz.

Hazánkban évente kb. 25 ezer emberrel történik hirtelen szívmegállás, naponta 60-70 egyénnel, ami azt jelenti, hogy átlagosan 30 percenként Magyarországon valaki újraélesztésre szorul. Számos statisztikai adat igazolja, hogy a jól begyakorolt, legszükségesebb alapismeretekkel a laikus képes a mentők és a szaksegítség megérkezéséig életeteket menteni, ha képes úrrá lenni a – sokak számára bénítólag ható – körülményeken, és tudja, mit kell tenni vészhelyzetben.

Baleset vagy hirtelen fellépő betegség, egészségi állapotromlás esetén a bajba jutott ember állapota a sérülés vagy betegség jellegétől függően, általában romlik. Megfelelő segítségnyújtás a folyamatot lassítja, megállíthatja, de akár vissza is fordíthatja.

Az időfaktorral jellemezzük a sérült, vagy beteg személy állapotromlásának mértékét. Magas időfaktorú folyamat például a hirtelen szívmegállás, az eszméletlenség vagy az artériás vérzés, mivel ilyen esetekben nagyon rövid idő alatt a kórfolyamat visszafordíthatatlan állapotba, halálba torkollik. Épp ezért azonnal, és higgadtan kell cselekedni. Az idővel futunk versenyt.

Hiába a mentő, ha a helyszínen senki sem foglalkozik a beteggel, mert az első 5 percben dőlnek el a legfontosabb esélyek. 5 perc után minden újabb perc súlyos szövetkárosodásokkal jár.

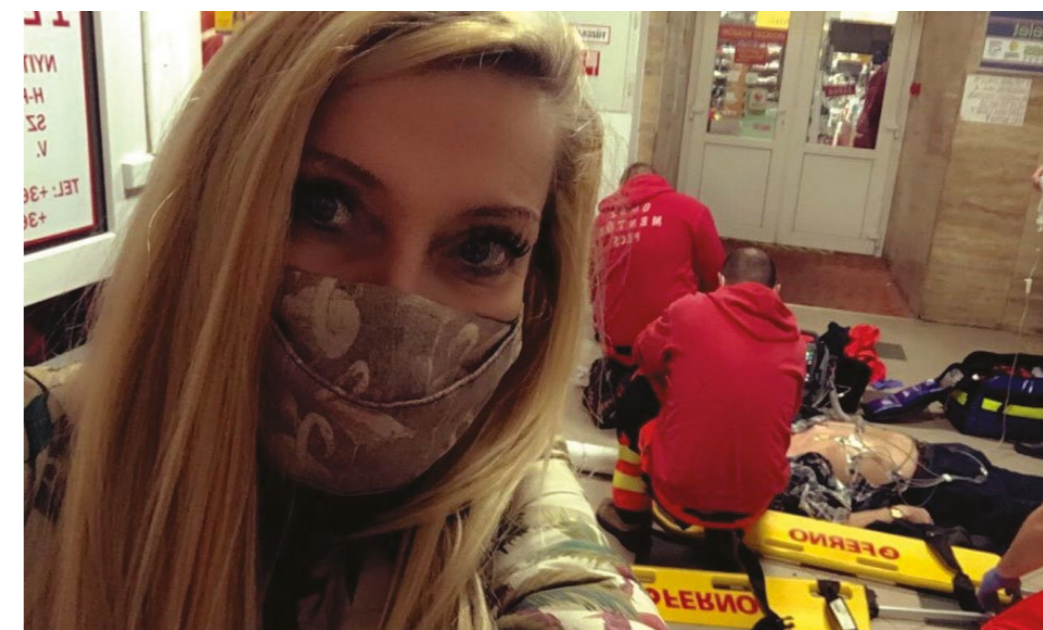
Azt már régóta tudjuk, hogy Európában sereghajtók vagyunk a szív- és érrendszeri megbetegedések számát tekintve, de mégis sokkoló adat, hogy évente 25 ezer honfitársunk veszíti életét hirtelen szívhalál következtében. A tanulmányok azt mutatják, hogy a báméskodók megdöbbenően alacsony, 2,5 százaléka avatkozik be, ha vészhelyzetet lát. A legtöbben csak állnak és várják a szakemberek érkezését. Az igazság az, hogy nincs szükség több éves képzésre vagy emberfeletti bátorságra ahhoz, hogy olyan hősiességet tegyél, mint valaki életének megmentése.

Csak néhány alapvető elsősegélynyújtási készségre van szükséged. Az egyszerű mellkasi kompresszió egy olyan személyen, aki nem lélegzik, megháromszorozhatja túlélési esélyét.

Az életmentést már az általános- és a középiskolákban is megtaníthatják. Nem kell hozzá Supermannek, Wonder Womannek vagy Macskanőnek lenni, hogy hősök legyünk, csak egy kis bátorság, higgadság és empátia. Az emberi természetbe be van kódolva a segíteni akarás. Egy mélyről jövő érzés, csak tudni kell használni. Merjünk életet menteni! Ha tudok másokon segíteni, abból én is erőt merítek. Felemelő érzés.

Órákig fel sem fogtam, nem is éreztem hőstettnek, csak tettem, amit tennem kellett. A hatása alatt vagyok. Boldog vagyok, hogy a bácsi él, határtalan a boldogságom. Harsonákat hallok, virágok hullanak, nem érzem a gravitációt. Néha könnybe lábad a szemem és szeretném megölelni a kisöregem.

Még hosszú, egészséges életet kívánok neki, és nagyon boldog karácsonyt! ■



Tél volt, hó esett és jöttek az ünnepek...

Laszlo Nicolett



**„A nappalok mind rövidebbek,
Jön a tél csendesen,
Átokvert lélek, fagyos szélvész
Sír a kéményeken,
Ökör, számár, ló összebújva,
A széllel versenyt ordít,
Az ember búsan gondba mélyed,
S a tűz mellé huzódik.”**

(Vasile Alecsandri 1923, fordította: Dsida Jenő)

Hófürgetegek és jégvirágok, partik és hagyományok, ronggyá nézett mozifilmek Kevinnel, érzelgős zenék, ajándécsomagolás, jótékony homályba vesző céges bulik, várakozásteljesség, mézeskalács és fadísztítés. A tél a tündérmesék ideje. Mikor minden nő úgy érzi, hogy kutya kötelessége a tavalyi évet is túlszárnyaló, fergetegparádés karácsonyt rittyenteni 3-4 ablakon bemászó mikulással, egy egész ültetvénynyi mikulásvirággal, lakás szerte terjengő forraltbor- és bejgli illattal, tömjénnel és áhitattal. Mikor bokáig állunk a csomagolópapírban és szalagokban, mikor hosszas töprengés árán sem tudjuk magunkban felidézni, hogy vajon az első gyertyagyújtás és a 24-én felcsendülő, rettentően hamis Mennyből az angyal között aludtunk-e vajon egy szemhunyasnyit is, de gyanús, hogy nem, különben a reggeli tükörképünkre nem köszönénk rá egy szeppent Csókolommal. Néha össze is szedem a bátorságom, és megkérdem a szemben fogat mosó jócskán nénitől, hogy nem látta-e azt a jó karban levő negyvenest, akit november végén itt hagytam, mert egészen kedveltem és nem lenne rossz viszontlátni. Egyszóval az évnek ebben a szakaszában Siva nyolc karja is kevés lenne, hogy a mindennapi rutin mellett az összes teendőnknek a végére érjünk, és akkor még szót sem ejtettünk az ünnepi menüről, aminek a kifundálása alapos agytekervénytornát igényel, elvégre fontos, hogy anyósunk is tisztán lássa az egyértelmű ténnyt, hogy kisfiúk megütötte velünk a főnyereményt, hiszen summa cum laude feleségek vagyunk, aki a nappaliban dáma, a konyhában Michelin-csillagos chef, a hálóban fizetett ledér, az összes többi helységben pedig cseléd. A menüsor terén tudok némi segítséggel szolgálni, mert túsul ejtettem és kifaggattam Kugyela Dávidot, a Városliget Robinson éttermének konyhai admirálisát, hogy sugjon nekünk, tanácstalanoknak:

Előételként hideg libamáját ajánl csokolózás-kompatibilis lilahagyma lekvárral, zimankós jégcsapretekkel és házi brióssal. A libák cseppet sem rosszmájúak, erre magam lennék az élő példa. Esetleg fehérmájúak, de ezt a vádat sem tudnám sem megcáfolni, sem megerősíteni, ezért inkább koncentrálna a libamájra szedjük szét a két lebenyre, és egy éjszakára hagyjuk

bűnbe esni só és cukor keverékébe burkolódzva. Reggel aztán hideg vízzel lecsutakoljuk róla a cukrozott só emlékét is, szárazra törölgetjük gondos kézzel és vákumzacskóba csomagoljuk friss kakukkfűvet és karamellizált hagymát csomagolva mellé útitársként. Eztán 58 fokban vízbe helyezzük, amiben a kisebbik lebeny 35, a nagyobbik pedig 55 percig fődögél, míg késznek nem nyilvánítjuk, és jeges vízben le nem hűtjük. Természetesen mi ezalatt sem heverünk parlagon, hanem szorgos kis kezeinkkel lilahagyma lekvárt alkotunk: a lilahagymát félkarikákra kaszaboljuk, és kakukkfűvel olívaolajon lepírtjuk kissé. Ráadásul, ha már főzés közben amúgy is a kezünk ügyébe kanyarodott egy üveg jóféle portói, akkor loccsintsunk bátor kézzel belőle a lilahagymára is, ne csak a poharunkba. Mikor elfőtt róla a portói borgözös mámort varázsolvá az egész konyhába, akkor öntsünk hozzá bio céklalevet (például a Dr. Steinbergeres léböjtkúra dobozából, amit immár hivatalos, hogy sohasohasoha nem leszünk képesek végigcsinálni kétoldali akaratgyengeség okából kifolyólag), sózzuk meg, és főzzük végeleáthatatlanul lassan, 4-5 órán keresztül. A végső, tökéletes ízlelményről, a pont az i-re, meggy, ecet és egy kis lila mustár gondoskodik. Előzőleg, nagyjából az advent betoppánásakor már üssünk össze egy kis fermentált, azaz savanyított jégcsapretket, elvégre mi az nekünk, semmiség! Rittyentünk egy éppen 3 százalékos sóoldatot, amit egy befőttesüvegbe öntünk, és ebbe helyezzük a meghámozva lecsupaszított retket. Ez szobahőmérsékleten pihenget uszke 3 hétig, majd vékony szeleteket vágva belőle kápráztatjuk vele az arra érdemeseket. Tálaláskor vágjunk csinos szeletet a libamájból, rakjunk mellé lilahagyma lekvárt, hosszú ideig a jelenésére várt, nyilván türelmetlen retket és süssünk hozzá házi kalácsot, vagy csak rohanjunk le érte a közeli pékségbe, és mondjuk, hogy mi voltunk.





a házilag füstölt fűrjtojással tálaljuk, igen finomnak találjuk. Nem vagyok a rokona, de jár neki a korona, kóstolja meg mindenki, aki nem rest vagy tohonya, ez a legfinomabb kocsonya.

Főételként Robinsonék sült kacsacombot és kacsamáját fundáltak ki nekünk párolt lilakáposztával, hagymás tört burgonyával és bikavér zselével. A kacsacombot, rokon lélek, kacsaszírban konfitáljuk kissé, majd még azon melegében lebontogatjuk a szinte önként távozó húst a csontról, és fóliába hengergetjük, hűtőben cidríztesztjük. A lilakáposztát vékony csíkokra nyessük mandolinnal, mely eszköz jelenleg nem egy hangszer, hanem egy gyalu. Karamellizálunk egy kevéske cukrot, amibe csíkokra vágott vérnyomáscsökkentő, baktériumölő, egyszóval csupa-csuppa hasznosság salotta hagymát hempergetünk, végül a felcsíkozott káposztát is közéjük keverjük.

Megkínáljuk frissen őrölt fekete borssal, egzotikus ízű kaffir lime levével és citromnáddal. Olyan lassan főzzük, hogy közben már-már besző minket a pók, ám végül, jutalmul a türelmünkért fenyőecettel öntözzük, mégis mivel mással, mint fenyővel, elvégre karácsonyra készítjük. Ezt követően a patyolatra mosott burgonyát héjában megfőzzük, majd ujjbarátra hűtjük és megpucoljuk. Csak úgy, a kis kezünkkel durvára törjük és kacsaszírban sült hagymával kínáljuk, majd serpenyőben pirítva gondoskodunk arról, hogy elmélyüljön a barátságuk, amiben só, őrölt fekete bors, snidling és füstölt paprika segít. Az egri bikavérhez ezúttal nem szükséges talpaspohár, viszont társaságnak kívánczik mellé akácméz, birsalma ecet, agar-agar (ez a moszatféleség zselésítőanyag) és hideg vízben áztatott lapzselatin. Az egész kompániát szépen felforraltjuk, vékonyan egy tányérkába öntjük, megvárjuk, hogy megdermedjen ijedtében, majd formázóval a kívánt fazont kanyarítjuk ki belőle. Utolsó mozzanatként a megsózott kacsamájseletet megsütjük és nincs is más hátra, mint a tányérra komponálás: kis kupacot építünk a lilakáposztából, aminek a tetejére penderítjük a bikavér fátlyat. Hagymás tört burgonyából ugyancsak porciózunk a tányérra, a kacsacomb seletet pedig nekitámasztjuk, hogy megpihenjen kissé az árnyékában. Ha elájulna esetleg, akkor fellocsoljuk jus-vel, Ha nem ájulna el, akkor csak meglocsoljuk. Kevéske fonnyasztott bébispenőton ágyazunk meg a mutatóra sült kacsamájnak, aztán már tényleg csak az elismerések bezsebelése a kedves feladatunk.

Az egyik legtipikusabb karácsonyi fogás a kocsonya, aminek esetében-hasonlóan minden tradicionális magyar ételhez, remekül el lehet vitatkozni az elkészítési fortélyokon. Mindenki esküre emelt kézzel, égre emelt tekintettel és a poharak emelgetésével egyenes arányosan emelkedő hanggal bizonygatja, hogy már a dédnagymamája, a szomszéd Skriba néni, a teljes Nyírség, de még a komplett Hargita is úgy készíti, ahogyan ő mondja, tehát ő tudja a tutit. A mi tutinkhoz vegyünk egy fél malaccsordát: 3 fület, 2 lábat és egy füstölt első csülköt hideg vízbe helyezve felteszünk főni, miközben melléjük helyezzük az élet sava-borsát, jelesül vörös-és fokhagymát, sőt, szemes(nek áll a világ) borsot és babérlevelet. Éber tekintettel őrizzük, hogy a víz sose lobogjon, hanem mindig csak úgy szolidan gyöngyözzön oly végelethatatlanul sokáig, míg csak a vajpuhára főtt füstölt csülökből önként ki nem fordul a csont. Ekkor a húsokat kellő kezűgyességgel kipecázzuk, a levét pedig nedves gézzel bélelt szűrőn keresztülengedjük. A kicsontozott, csinosra formázott húsráengedjük a levét, ami ijedtében megdermed, mi pedig ezalatt kristálycukorból, fehérborecetből és persze vízből savanyítólevet kreálunk, amibe mustáragot teszünk, majd röpke 2 perc alatt fűrjtojást főzünk, amit még kézi füstölővel a héjától lemezelenítés után 15 percig füstölünk. Csemege uborkával, gyöngyhagymával, savanyított mustármaggal, tormakrémmel, na meg persze

Végül, de elsősorban, ha az édességigényünk túlmutat a karácsonyfáról zsákmányolt szaloncukron, akkor készítsünk flódnit, amihez a Robinson étterem cukrásza, az isteni Rácz Gizi vezeteti segítőkészen a kezünket. A flódni - akárcsak a bejgli vagy a zserbó - sok családban elmaradhatatlan a tél végi ünnepi süteményrepertoárból. Van, aki hanukára, akad, aki karácsonyra, mások levezetesként szilveszterre, újévre sütik. Igazi tömény desszert, az édességek nehézbombázója - tele szimbolikus jelentésű hozzávalókkal. Igényel némi odafigyelést az elkészítése, de annyira kiadós, hogy egy tepsivel az egész rokonságot vagy baráti társaságot jól lehet lakatni, és évente egyszer érdemes rászánni az időt, már csak azért is, mert minden benne van, ami a népi hagyomány alapján kicsattanó egészséget és tejjel-mézszel folyó gazdagságot hozhat. Akkor ugorjunk is neki: némi lisztet összemorzsolunk hideg vajjal, hozzáadunk cukrot, egy csipetnyi sót, na meg 3 tojássárgáját és egy kis fehérbort, és már gyúrhatjuk is a tésztát, amit aztán a hűtőben pihentetünk, míg mi serényen a tölteléket készítjük jó kedvvel, bőséggel: mákunk van, úgyhogy darált mákot, cukrot, kevéske vaját, reszelt narancshéjat és mazsolát, ezt a megtévedt bornakvalót összekeverjük, majd megmelegítünk 2 deci fehérbort, és azt is a mákos töltelék nyakába lötytyintjük, hiszen ez az egyik legcsodálatosabb a karácsonyban: úgy is tudunk inni, hogy eszünk. Aztán szinte ugyanezt begyakoroljuk diós főszerepléssel is: 20 dkg darált diót, cukrot, 1 tojássárgáját, narancshéjat és opcionálisan mazsolát a melegített fehérborral összeházasítunk, majd a tészta és a mákos töltelék mellé hevertetjük a hűtőbe elfekvőbe. Egy pillanatra sem lazíthatunk és már kézbe is kaparintunk 1 kiló pőrere vetköztetett reszelt almát, ami aztán a begyakorolt bünbeesésnek megfelelően liezonra is lép édes, mint a bün cukorral, 1 teáskanálnyi fahéjjal, 10 deka búzadarával és naná, hogy fehérborral. A töltelékek sorát a szilva zárja: 25 deka szilvalekvárt tetszés és ízlés szerint fahéjjal ízesítünk. Ekkor már a tészta a hűtőben alig várja, hogy a feje fölött eldördüljön a startpisztoly: 5 egyenlő részre osztjuk és egy éppen, hogy csak meglisztezett felületen vékonyra nyújtjuk, végül sütőpapírral kínált tepsibe helyezzük rétegesen. Az első tésztalapra kerül a mákos töltelék, a másodikon az almás foglal helyet, a harmadikon a diós türelmetlenkedik, míg a sort kizárásos alapon a szilvalekvár zárja. A legfelső tésztalapot megsimogatjuk tojássárgájával, barátságtalanul megdöfögetjük villával, majd 150 fokra hevített sütőben 45-50 percet napoztatjuk. Nem, nincs kész. Felszeletelt aszalt szilvát cukorral, fahéjjal, csillagánizzsal és vörösborral lassú tűzön összefőzünk. A végeredményként keletkezett, érzékeket borzoló fincsiség a szilva chutnay nevet kapta a

keresztségben. Seperc alatt összedobunk egy kis diókrémet a tölteléknel már begyakorolt darált dióval, cukorral, fehérborral, tojássárgájával, reszelt narancshéjjal és mazsolával, csak ehhez még bőkezűen adunk tejszínhabot is, hogy január 2-án tényleg eltökélt arccal tudjunk éves bérletet vételezni az edzőteremben. Addig is ne álljunk meg a lejtőn, hanem alkossunk karamellás-fahéjas diót is! Karamellizáljunk cukrot, amihez adjunk diót és fahéjat, majd helyezzük szilikonlapokra néhányukat elkülönítve, a többieket kupacba, amiket aztán a hűlést követően nagyobb darabokra vágathatunk. Az egész aztán annyira mennyei együtt, hogy valóban úgy érezzük, hogy csoda történt körülöttünk.

Hogy aztán ez a csoda a Megváltó születése-e vagy az a meghitt szeretet és jóleső gondoskodás, amit a köznyelv csupán Családként aposztrofál, azt ki tudja. Mindenesetre sajnálatos tény, hogy talán csak egy vándorcirkusz képes sebesebben összepakolni és eltűnni, mint a karácsonyi hangulat. Próbáljuk hűtőbe tenni és eltenni az év többi 364 napjára! ■





A csúnya karácsonyi pulóverek története

Kecskés Rita • stílustanácsadó



Az elmúlt 20 évben a vicces karácsonyi pulóver masszívan beágyazódott a karácsonyi ünnepek kultúrájába.

A jellemzően piros, fehér, vagy zöld színekben pompázó „ünnepi” felső, évtizedekkel korábban még gyapjából és kézi kötéssel készült. A rajta található motívumok adják, a színek mellett, a karácsonyi hangulatot, mint a hóember, rénszarvas, cukorka, sőt extra 3D-s pom-pom, csengettyűk, legújabbban pedig a világítás.

Angolból fordítva, az UCS vagyis az ugly christmas sweater ténylegesen csúnya karácsonyi pulóvert jelent, mely már nálunk is az ünnepek nélkülözhetetlen részévé kezd válni. Céges karácsonyi partyk alkalmával előszeretettel cseréli le a csapat az elegáns ünnepi dress code-ot egy viccesebbre - a jó kis évvégi hangulat érdekében.

De honnan és mikortól terjedt el ez az öltözködési szokás, mely komoly alternatívájává lett az elegáns ünnepi öltözködésnek.

A karácsonyi témájú pulóverek az 1950-es években kezdtek megjelenni. Az eredeti csúnya karácsonyi pulóverek nem voltak „csúnyák”, valójában nagyon művészek és tetszetősnek indultak. A kezdetben „Jingle Bell Sweaters” néven emlegetett pulóverek nem voltak feltűnőek, mint manapság, nem is voltak nagyon keresettek. Néhány tévés személyiségnek köszönhetően váltak

feltűnőbbé, akik előszeretettel viselték filmjeikben, show műsoraikban, mint például Val Doonican, Andy Williams és Cliff Huxtable. Ennek ellenére a Xmas pulóver irányzat a 80-as évekig csak szerényen volt jelen a médiában, onnantól kezdett terjedni, bár ez a terjedő népszerűsége sem volt töretlen.

Bár a „karácsonyi divatból” sosem ment ki, de fellángolásának fordulópontját Mark Darcy karaktere jelentette a Bridget Jones naplója c. filmből, ahol a jellemzően jól öltözött és magasan képzett fiatalember egy státuszához nem illő, gyermeketeg karácsonyi pulóverben jelenik meg a családi összejövetelen.

Ezt követően a csúnya pulóverek újult erővel léptek át a XXI. század küszöbén.

Chris Boyd és Jordan Birch Vancouverben indította el az első karácsonyi pulóverpartit. Az ötlet hamarosan elterjedt Kanadában és az Egyesült Államokban, később az egész világon. A bulik hatalmas eseményekké fajultak, gyakran jótékonyági célokat támogatva.

2007-re a csúnya karácsonyi pulóverek keresése szárnyalni kezdett a Google-ban, és a trend lassan visszaszivárgott a médiába is.

Az évtized elején több divattervező is csúnya karácsonyi pulóver-kollekciót adott ki. Hamarosan a kiskereskedelmi üzletek is felkapaszkodtak ezeken a trendeken. Hírességek, tévésztárok, sőt politikusok is felszálltak erre a vonatra, közös karácsonyi csodát jelentve a csúnya pulóverek világában.

A közösségi média természetesen nagy hatással volt erre a tendenciára is.

A fiatalok elkezdtek vintage kötéseket vásárolni, a kreatívabbak pedig újakat gyártani. Számos internetes lista bizonyítja a meglévők antiesztétikumát, de már arra is van lehetőség, hogy bárki templateét segítségével rendelhessen egyedi gyártásút magának.

Sőt, mi több, van nemzetközi csúnya karácsonyi pulóverek napja is! A csúnya karácsonyi pulcsi viselés ünnepe minden év, december 3. péntekje, idén december 17., amikor bárki büszkén öltheti magára handmade vagy vásárolt kreálmányát.

Én nagy szeretettel kívánok békés, boldog karácsonyt mindenkinek – csúnya pulcsival, vagy anélkül is! ■

Kecskés Rita

lakberendezés & stílus

kartdesign.hu

stilustanacsadas.hu

Telefon: 06309304402





10 éves, fix kamatozású
beruházási hitel az exportban
részt 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 oldalon.

E-mail: exim@exim.hu

A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül ajánlatnak.



GACSAI ALBERT
FOTÓGRÁFUS
BRANDFOTO.HU



Céges portrék
Image fotók
Vállalati rendezvények
Prospektusok
Naptárak



Esküvők
Glamour fotózás
Boudoir fotózás
Családi fotózás



GAP STUDIO
WWW.GAPSTUDIO.HU



Wellbeing – egy szövetség az emberért!

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

A világhírű sodrásában egyre fontosabb szerepet kap a vállalatok, szervezetek életében a közösségépítés és a munkatársak jólléte, jó közérzete. A WellBeing Szövetség a „Wellbeing jövője, a Wellbeing jövőre” címmel rendezte meg legutóbbi konferenciáját, amely azt járta körül, hogy egy boldog és elégedett munkavállaló milyen versenyelőnyökhöz juttatja munkáltatóját.

A WellBeing Szövetség 2020. július 30-án alakult meg, a Barát-ság Világnapján. A szövetség célja a jóllét – wellbeing – beépítése a cégek szervezeti kultúrájába, valamint az erre irányuló törekvések összefogása és támogatása.

A wellbeing a közösségépítést, a munkavállalók megtartását és motivációjuk növelését célozza. Egy vállalat legnagyobb értéke továbbra is az ember, aki hozzásegíti a céget a sikerhez a tudásával, kreativitásával és jó hangulatával. Ennek az értéknek a felismerését és megőrzését még inkább előtérbe helyezte a pandémia. A távmunka előretörésével jelentősen csökkent a cégek szocializációs, kohéziós szerepe. Nem véletlen, hogy a WellBeing Szövetség november 24-én megrendezett konferenciája középpontjába a közösséget, a közösséget összetartó megoldásokat állította. A világhírű megváltozott gazdasági és munkahelyi környezete új stratégiákat kíván a cégektől a vállalati jóllét területén is. A konferencián ezt a sokrétűen megközelíthető területet járták körül az előadók, köztük Faragó István, a WellBeing Szövetség elnöke, dr. Szabó Ágnes egyetemi adjunktus, Budapest Corvinus Egyetem és Feuertag Ottó, munkahelyi tanácsadó, az Europa Design alapító tulajdonosa.

Dr. Szabó Ágnes előadása, nemzetközi vonatkozásban, a vállalatok termelékenység, employer branding megközelítéséből tekintette át a wellbeinget. A globális munkahelyi jólléti szolgáltatások piaca a világon 2019-ben 49,81 milliárd dollárt tett ki, előrejelzések szerint 2027-re eléri a 66,20 milliárd dollárt. A munkavállalók körében végzett felmérések szerint 10-ből 9 dolgozónál a munkahelyi stressz befolyásolja a mentális egészséget, és ötből négy esetben semmilyen segítséget nem kap a csökkentéséhez a cégvezetéstől. Pedig a munkavállalók egészsége és jólléte a termelékenység egyik alappillére, és a

Gallup Intézet kutatása alapján az „Engagement-bridge” – a munkavállalók egészsége és jólléte az elkötelezettség alapja. A munkavállalók kockázati tényezői sokba kerülnek – a wellbeing program éppen ezeket a kockázati tényezőket eliminálja és így költségeket csökkent. Az előadás során több érdekes adat is elhangzott: az USA munkaadóinak mentális egészségtelenség- és stresszköltségei 500 milliárd dollárt tettek ki 2020-ban, az Egyesült Királyságban ez az összeg 33-42 milliárd font volt. Az Egyesült Királyságban egyébként a munkáltatók 58%-a gondolja azt, hogy egy egészségtelen munkakörnyezet kockázatot jelent a cég eredményességére. A megfelelő egészségprogramok csökkentik az egészségügyi kiadások, a hiányzás és a presenteeizm arányát - utóbbi esetben a munkavállaló annyira fáradt, hogy csak fizikailag van jelen a munkahelyén és a teljesítménye jelentősen romlik.

A wellbeing programokat támogatja a Well minősítés is, amely azt vizsgálja, hogy a munkahelyi környezet hogyan járul hozzá az ott dolgozók jó közérzetéhez és egészségéhez. Ennek a minősítési rendszernek a gyakorlatban is megvalósult példája az Europa Design saját irodája, amely már előminősítés alatt van, így az irodák kialakítása több mint száz szempontot figyelembe véve támogatja a munkavállalói jóllétet. Ennek előnyeiről beszélt az Europa Design tulajdonosa, Feuertag Ottó, aki felhívja a munkáltatók figyelmét arra, hogy a pandémiás helyzetben még fokozottabb hangsúly kerül az ergonómiailag is megfelelő bútorokra, az elegendő mozgásra, a tiszta levegőre, a megfelelő fényviszonyokra, a páratartalomra, a zöld felületekre, minden olyan tényezőre, amely védi a munkavállaló egészségét, motiválja a dolgozókat, csökkenti a fluktuációt és az ő teljesítményük javulása által növeli a vállalat eredményességét. ■

Wellbeing
SZÖVETSÉG
wellbeingszovetseg.hu

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

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



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



Tudtad? Kisokos a szívünkről 12.

Andó Ilona

A szív-és érrendszeri betegségek összefüggéseinek témáját már többször érintettük rovatunkban. Ha a szív egészségének témája szóba kerül, ne feledkezzünk el róla, hogy a szervezetünk egy komplex rendszer, így ami jelenséget, tünetet észlelünk valamely szervünkönél, az valamely más szerv rendellenességével is összefügghet.

Most a szívünk egészsége/betegsége és a hallásunk, kognitív képességeink közötti összefüggések közül említünk néhányat.

Több kutató (Rubinstein, Hildesheimer, Zohar és Chilarovitz) publikációja is foglalkozik azzal a ténnyel, hogy azoknál az embereknél, akik szív- és érrendszeri betegségben szenvednek, keringési rendellenességekkel küzdenek, az 500–8000 Hz frekvenciatartományban jelentősen gyengébb hallást tapasztaltak (alacsonyabb küszöb értéket mértek náluk), mint akik nem szenvedtek ilyen betegségekben.

A vizsgálatok egyértelműen kimutatták, hogy az emberi szív-és érrendszeri egészség szoros kapcsolatban van a hallórendszerrel, illetve a kognitív képességekkel. A kognitív képességek olyan megismerési, gondolkodási tevékenységek, mint pl. az érzékelés, észlelés, figyelem, emlékezet, vagy a magasabb rendű gondolkodási folyamatok, pl. tanulás, problémamegoldás, döntés, önismeret. A szív- és érrendszer sérülése negatívan befolyásolhatja a döntéshozatal sebességét és pontosságát, a megértés képességét, a nyelvi kifejező készséget.

A szív- és érrendszeri betegségekkel élő idősebb emberek, különösen a már szívrohamot elszenvedett nők esetében, 2,7-szer nagyobb az esély a halláskárosodásra.

A Wisconsin Egyetem népegészségügyi programja tárta fel ezeket az összefüggéseket 60 év kutatói tapasztalat összevetésével, s ennek összegzése 2010-ben végül nyilvánosságra is került.

A központi hallórendszer bonyolult szerv- és idegrendszeri kapcsolatok összessége, ennek egyik része a fül. Mint minden más szervet, a fület is idegek csatlakoztatják a központi idegrendszerhez, s a fül által befogadott zajokat, zörejeket (hangokat) az agy fordítja le értelmezhető jelekké. Az összegzés tartalmazza, hogy mivel a külső fül fogja fel az értelmezendő zajokat, zörejeket, a belső fül felelős a hangok értelmezéséért, a belső fülben található erek vérkeringésétől függ hallásunk minősége.

Az egészséges szív és keringési rendszer így pozitív hatással van a hallásra, hiszen biztosítja a belső fül megfelelő vérellátását.

A vizsgálatok azt is alátámasztották, hogy akik akár csak heti egyszer is végeznek testmozgást, 32%-kal kisebb eséllyel fejlődik ki halláscsökkenés. Hiszen edzés közben a test oxigén ellátása jelentősen nő, s a vérben szállított tápanyagok a test minden pontjára eljutnak. A vérkeringés javul, az érrendszer edződik. A keringés (így a fül megfelelő vérellátása) fenntartásához nagy mennyiségű folyadékbevitelre van szükség. Ezt tapasztalhatjuk akkor is, amikor keringési rendellenességet kezelnek kórházi körülmények között, hiszen az infúziós kezelések a keringés fokozását és a folyadék terek feltöltését célozzák.

Fontos az összefüggés megértése akkor is, amikor magas vérnyomásról (a szív- és érrendszeri betegségek közül az egyik legnehezebben felismerhető szakember segítsége nélkül) beszélünk. A nagyothallás (halláskárosodás) egyik oka lehet a magas vérnyomás is, ami egyértelműen szoros kapcsolatban van az érrendszer és a szív működésével. Magyarországon a felnőtt lakosság közel 40%-ának magas a vérnyomása. Az elsődleges magas vérnyomással (amikor nem mutatható ki semmi konkrét betegség) összefüggő panaszokat a szív és az erek elváltozása okozza. Az ilyen típusú magas vérnyomás az életmód megváltoztatásával küszöbölhető ki: egészséges táplálkozás, testedzés, dohányzás elhagyása, ideális testsúly kialakítása, stresszes helyzetek megfelelő kezelése, alkohol fogyasztás csökkentése.

A hirtelen hallásvesztés jelezhet szív- és érrendszeri megbetegedést. Ezért javasolt, hogy ne csak a hallásvizsgálatra gondoljunk ilyen esetekben, hanem forduljunk kardiológushoz is.

Akiknél fennáll a szívbetegség ténye, ajánlott a hallás rendszeres ellenőrzése is. ■



Ünnepi menühöz

Andó Ilona

Ünnepi számunkban a kicsit bonyolultabb, hosszabb idő alatt elkészíthető, hagyományos karácsonyi ételek mellé ajánlunk most olyan menü elemeket, melyek gyorsan (akár váratlan vendégek számára is) elkészíthetőek, mégis ünnepi ízek, mutatósan tálalhatók, illatosak, finomak.



Narancsos kacasült egyben

Nincs vele sok dolgunk, csak a sütésre kell ügyelni, kiválóan mutat az ünnepi asztalon.

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 pecsenyekacsa
- 1 ek cukor
- 4 narancs
- só, bors
- 2 dl száraz fehér-, vagy vörösbor

Egy evőkanál cukrot karamellizálunk, majd hozzáöntjük a bort és egy narancs kifacsart levét. Addig hagyjuk a tűzhelyen, amíg a cukor teljesen fel nem olvad.

A kacsá maradjon egészben. Bőrét bevagdossuk, sózzuk, borsozzuk, leöntjük a boros keverékkel. Tepsibe tesszük, kevés vizet öntünk alá és még egy darabolt narancsot is a hús mellé.

Alufóliával lefedjük, 2 órára 180 fokos sütőbe tesszük. Ezután levesszük róla a fóliát és pirosra sütjük. A maradék narancsot díszítésre használjuk.

Burgonya körettel (nagyobb darabokat szórhatunk a kacsá mellé is sütés közben), vagy az ajánlott céklasalátával is nagyon izletes.

Céklasaláta almával

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fejessaláta
- 6 cékla, kb. 80 dkg
- 6 savanykás alma
- 2 ek citromlé
- 2 ek Fruttilose (gyümölcsűritmény)
- 30 dkg zsírdús aludttej
- 4 kk durvára vagdalt mandula

Tisztítsuk és mossuk meg a salátát, szárítsuk meg saláta centrifugában, béleljük ki vele a 4 tányért.

A céklát mossuk meg alaposan (meg is hámozhatjuk), vágjuk vékony csíkokra.

Az almát hámozzuk meg, vágjuk félbe, távolítsuk el a magházakat, reszeljük le nagyobb lyukú reszelőn, locsoljuk meg citromlével.

A céklacsíkokat keverjük össze egy tálban az almával, és kicsit édesítsük Fruttiloséval, végül keverjük hozzá a zsírdús aludttejet.

A keveréket rakjuk a saláta tetejére, tálalás előtt szórjuk meg a mandulával.

Mandulás narancsfelfújt

Hozzávalók 6 személyre:

- 12 dkg rizs-, vagy burgonyaliszt
- 10 dkg cukor, vagy kicsit több eritrit
- 3 egész tojás
- 4 vérnarancs
- 15 dkg hámozott mandula
- 2-3 ek narancslekvár
- vaj
- liszt
- kevés narancslikőr

Egy mélyebb tálban a 3 tojássárgáját habosra keverjük a cukorral/eritrittel. Keverés közben hozzáadjuk a rizslisztet és a durvára vágott mandulát, 3 narancs átszűrt levét, a narancsok reszelt héját, majd kanalanként a tojások fehérjéből felvert habot.

Kivajazunk, körbelisztezzük egy tűzálló kuglófformát, beleöntjük a tésztát, majd langyos vízzel megtöltött tepsibe állítjuk, s sütőben kb. 80 percig kigőzöljük.

A formában hagyjuk kihűlni, aztán egy üveglapra borítjuk. Tetejét, oldalát vékonyan megkenjük narancslikőrrel hígított narancslekvárral. Tetejét vékonyra vágott narancsszeletekkel díszítjük.

Görög narancstorta egyszerűen

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 1/2 l tej
- 10 dkg kandírozott narancshéj
- 10 dkg mazsola
- kész, téglafarmájú piskótatorta
- 1 dl rum

Langyos vízben mossuk meg a mazsolát, vágjuk apróra a narancshéjat, keverjük össze és áztassuk be őket fél órára a rumba.

Készítsük el a pudingot. A piskótatésztát vágjuk ujjnyi, egyenletesen vékony szeletekre hosszanti irányban. Egy hosszúkás puding- vagy tortaformát öblítsünk ki meleg vízzel, s vékonyan kenjük át pudinggal. Az aljára tegyük le az első piskóta szeletet, majd rétegezzük folyamatosan a pudinggal. Kb. a puding fele meg fog maradni, ezt keverjük össze a rumba áztatott mazsolával, narancshéjjal, majd simítsuk az egészet a formába. A tetejére piskóta kerüljön. Kis időre betesszük a hűtőbe. Tálaláskor egy pillanatra meleg vízbe mártjuk, hogy elváljon a forma oldalától a tészta, tálra borítjuk, tetejét vékony narancs szeletekkel, kandírozott narancshéjjal díszítjük. Hidegen tartjuk. ■

Az autós szektorban forradalom zajlik

Garázscégből nagyvállalat: 25 éves a Mercarius Flottakezelő

A mára legnagyobb magyar tulajdonú flottakezelőként számon tartott Mercarius az elmúlt 25 év alatt saját szervizhálózat kiépítésével és úttörő üzleti szemléletével családi, hagyományos rent-a-car cégből vált piacvezetővé. A flottapiacra ma már megkerülhetetlen cég dinamikus fejlődését a koronavírus-járvány sem állította meg. A 25. évforduló alkalmából a vállalat vezetőjével, Koleszár Róberttel beszélgettünk.

Bár a koronavírus-járvány lassan két éve velünk van, továbbra is jelentős közvetett hatása van az autószektor alakulására is. A Mercarius tevékenységét milyen mértékben befolyásolta a pandémia és milyennek értékeli a vállalat az elmúlt éveit?

A járvány első hulláma alatt napról-napra kellett újraterveznünk, ez nálunk is okozott nehézségeket. Emellett viszont pozitívumokat is hozott ez az időszak, hiszen megtapasztaltuk, mekkora versenyelőnyt jelent a piacon az erős csapatunk és a saját kézben lévő szolgáltatásaink. A járvány alatt is folyamatosan tudtunk szolgáltatni, természetesen a kollégáink és ügyfeleink egészségét, biztonságát, valamint a hivatalos kormányzati szabályozások betartását szem előtt tartva. Erre azért is szükség volt, mert vannak olyan partnereink, akiknek ez idő alatt is működnie kellett, ehhez pedig mi biztosítottuk a stabil hátteret. Így 2020-ban is jó évet zártunk és tovább tudtunk növekedni: 5 ezer autóról év végére 9 ezerre növeltük a flottaautók számát és ma már jó úton haladunk a 11 ezer autó felé.

Büszkék vagyunk arra, hogy 2021 végére a két legjelentősebb energetikai vállalattal, az EON-nal és az MVM-mel is szorosabbra fűztük az együttműködést és olyan jövőbe mutató projekteket sikerült közösen megvalósítani, mint például az MVM Go, amely elektromos autókat töltési megoldással együtt kínál az ügyfeleknek. A szolgáltatásnak köszönhetően a tartós-bérlés magánszemélyek számára is elérhetővé vált, ami úttörőnek számít a hazai piacon. A lízingelt elektromos járműveket ráadásul otthontöltési lehetőséggel biztosítja a cég.

Hogyan látja az autóipar jelenlegi helyzetét?

A COVID gazdasági hatásai még csak most jelentkeznek, ami az autóipart is jelentősen érinti. Gondoljunk csak a beszállítói láncok összeomlására vagy a chiphiányra. Emellett az autós szektorban jelenleg forradalom zajlik, aminek még nem látja a végét. Az biztos, hogy most minden az elektromobilitás felé mutat, bár ehhez itthon a megfelelő infrastruktúra és töltési hálózat kiépítése még várat magára. A korábban hagyományos autóértékesítési modell is, amely szerint az importőről a márkakereskedőn és flottakezelőn át jutott el az ügyfélhez az autó, az elkövetkezendő három-öt évben nagy változáson fog átmenni. Mi, az országos szervizhálózatunkkal és a saját kézben lévő szolgáltatásainkkal arra törekszünk, hogy a változások hatására átalakult igényeknek is megfeleljünk.

Minek köszönhetik, hogy a változó körülmények között is sikeresek tudtak maradni? Milyen tervekkel készülnek a következő évekre?



Az ügyfelek számára korábban a finanszírozás volt a fontosabb, ma viszont már a szolgáltatásfókuszú cégek tudnak sikeresebbek lenni. A Mercariusnál saját szervizekkel, saját hozom-viszem és assistance szolgáltatással, valamint cse-reautó parkkal és saját kárrendezéssel is rendelkezünk, így az autóink üzemeltetését nagyrészt önerőből végezzük. Ezek a szolgáltatások megkülönböztetnek bennünket a piacon és rugalmasságot biztosítanak.

Egy-két éven belül szeretnénk az ország négy-öt pontján vidéki szervizbázissal üzemelni, ennek érdekében 2022-ben több vidéki szervizpontot is nyitunk. Emellett a szolgáltatásaink terén is a fő hangsúlyt a digitalizációra helyezzük. Töretlenül hiszünk abban, hogy saját kézben lévő szolgáltatásaink, szakmai csapatunk és a saját innovációink kiemelnek majd minket a mezőnyből.

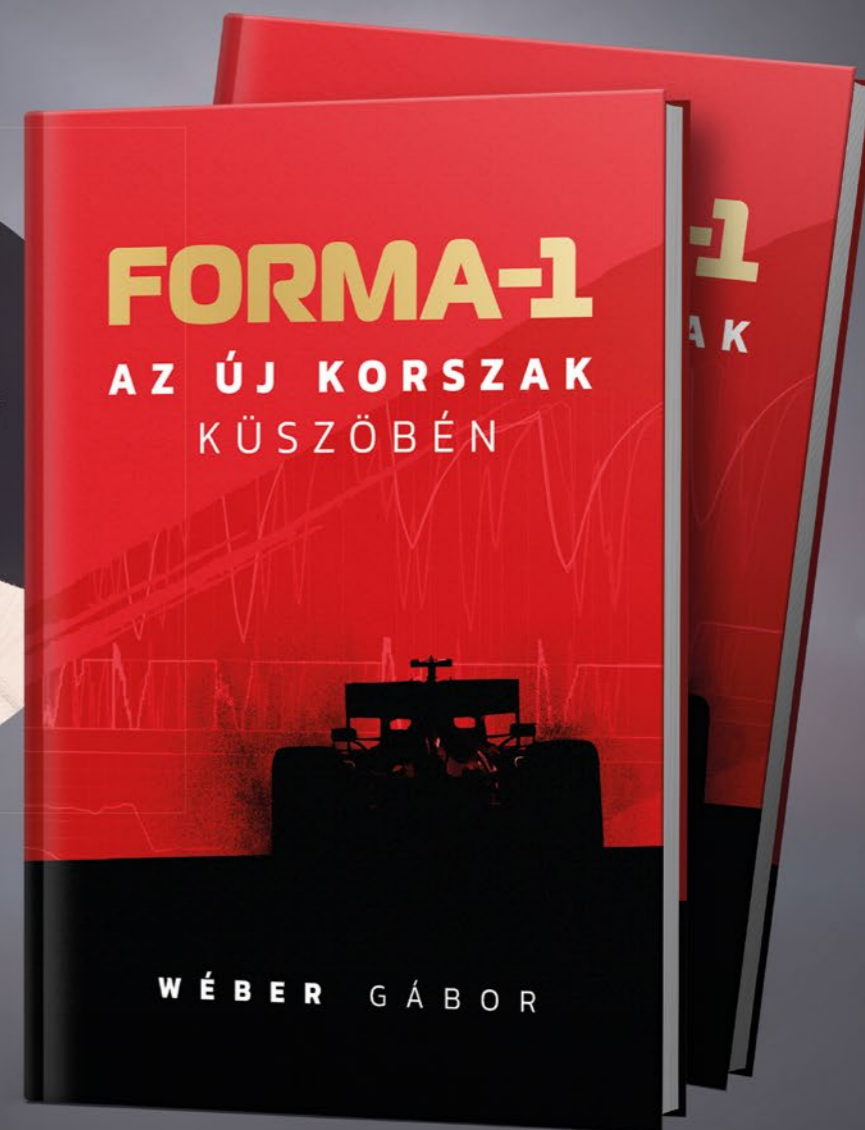
A cikk eredetije a Portfolio.hu-n jelent meg november 27-én.



Fotó: Koleszár-Sugár Kinga

FORMA-1

AZ ÚJ KORSZAK KÜSZÖBÉN



ELŐRENDELÉS:
WWW.GABORWEBER.HU

Fitt karácsony

Polgár Zita • Fitness edző



Az adventi és karácsonyi előkészülődést ezennel hivatalosan megnyitom! Kivételesen nem fogok a diétáról, meg a kalóriaszegény ételekről papolni. Ilyenkor nem terjesztem az elveket, diétákat, önmegtartóztatásokat. Élvezkedjünk kicsit, mert ez az örömök hónapja lesz! Az édes

december. Porcukorfelhővel, lisztes kezekkel és csokimaszattal a szánk szélén. Nem most kell megváltani a világot, és nem most kell minden áldott reggel dekára ugyanannyit nyomni a mérlegen. Nem most kell erőlködni, kínlódni, megvonni, könynyezve nézni a többiekre. Most enni kell, nagyokat sétálni, míg ki nem csípi a hideg az arcunkat, forralt bort inni és süteményt cserélni anyuval, a barátokkal vagy a szomszéd nével.

Majd januárban úgyis megfogadjuk, hogy „na most nyárra bomba formába hozom magam”, és teszünk is érte. Én akkor is itt leszek segíteni, de most hagyjuk az ünnepekre az étel élvezetét. Azért mielőtt a fanatikus alakváltók megköveznének,

elmondom nem feltétlen szemétevős, teljesen leépülő, 10 kilót hízós, másik végletes ciklusra buzdítok. Azért csak menjetek edzeni, és ne dobjátok ki a protein shaket se! De néha engedni kell, főleg karácsonykor, mert különben az ember egy mosolytalan búbanat lesz. Én például végig ettem a karácsonyi vásáron hét féle szaloncukrot. Hogy az milyen földöntúli finomság volt! De azért elmentem edzeni, mert nem örülnék, ha 2 számmal nagyobb nadrágokat kellene vennem jövőre. Elég, ha csak nem tudom begombolni.

A karácsonyi vásárlás, sütögetés, családlátogatás sok szabadidőnket elveszi. Sokan kérdezik most tőlem, mit edzenek akkor otthon. Az ünnepi időszakban lehet, hogy nem tudunk elmenni az edzőterembe, de sokszor menjünk el otthonról egy hosszabb sétára, vagy próbáljuk ki az alábbi gyakorlatokat, hogy fittekk maradjunk! Ezekkel a gyakorlatokkal felpörgethetjük az anyagcserét és segítenek megbirkózni a felszedett plusz kilókkal is. Az alábbiakban ismertetett gyakorlatok mindegyike elvégezhető tornatermi felszerelés nélkül bárhol, ahol van egy kis szabad terület.

Csak arra kell összpontosítani, hogy a gyakorlatok többsége magas intenzitású legyen, a lehető legkevesebb pihenőidővel az egyes sorozatok között, hogy a pulzust magasan tartsuk. Ez lehetővé teszi, hogy az anyagcsere magas szintet érjen el az egész karácsonyi időszakban, ami végső soron segít az ünnepek alatt bevitt plusz kalóriák elégetésében.

Először melegíts be 5 percig gimnasztikai gyakorlatokkal, majd végezz minden gyakorlatot 30 (kezdő), 45 (középhaladó), vagy 60 másodpercig (haladó) köredzés formában! 3-5 körön keresztül, edzettségi szinttől függően, az egyes körök között 2 perces pihenővel. A teljes edzés körülbelül 30-40 percet vesz igénybe az egyes gyakorlatok hosszától függően, és körülbelül 500-750 kalóriát éget el. Ne felejtse el nyújtani utána, hogy segítsd a regenerációt és megelőzd a sérülések előfordulását! Így kevésbé fog fájni másnap.

Karácsonyi köredzés

Guggolás – megdolgoztatja a fenék- és lábizmokat.

Előre nézz, a hátad pedig egyenesen tartsd úgy, hogy a lábaid vállszélességben legyenek egymástól. Guggolj le addig, amíg a combjaid párhuzamosak nem lesznek a padlóval! Figyelj arra, hogy a térd ne menjenek a lábfej elé. Ezt úgy tudod elérni, hogy kissé hátra told a csípődet. Súlypontod a sarkaidon legyenek.

Helyben futás magas térdemeléssel – növeli a pulzusszámot és megdolgoztatja a hasizmokat.

Figyelj arra, hogy a térded a lehető legmagasabbra emeld a mellkas felé, fejed egyenesen tartsd. Lendítsd a karjaidat a lábaddal együtt!

Csípőtolás – a feszes farizmokért.

Hanyatt fekvésben saroktámasz a földön. Töljük fel jó magasra a csípőt úgy, hogy csak a lapockánk felső része, nyak és fej marad lent a földön. Feszítsük meg a farizmokat!

Kitörés – farizomra és a combokra.

Állj egyenesen. Egy nagy lépést lépj előre és kinyújtott lábaddal lassan süllyedj guggolásba! Amint leereszkedtél ebbe a helyzetbe, tégy egy újabb lépést előre a másik lábaddal, úgy, hogy közben kinyújtsd az eddig behajlított lábadat, tehát fel-le ereszkedve lépegetsz előre, gyakorlatilag támadóállásban. A másik verzió, ha visszalépsz, és a másik lábaddal lépsz ki, majd azzal is vissza - így helytakarékosan tudod végezni a gyakorlatot.

Jumping Jack – növeli a pulzusszámot és az egész tested dolgozik

Állj vállszélességű terpeszbe, a karod legyen a törzsed mellett. Egyszerre lendítsd fel oldalra a két nyújtott karodat a fejed fölé, és ugorj ki két oldalra úgy, hogy a vállszélességednél nagyobb terpeszbe kerülj. Szünet nélkül pattanj vissza alaphelyzetbe, majd jöhetnek is az ismétlések!

Plank – tónusba hozza a hasizmod.

Térdelj le, hajlítsd be a karokat, és tedd le az alkarokat a földre úgy, hogy a két könyök egyenesen a váll alatt legyen. A kezéd vagy tartsd ököltartásban, vagy tedd le a földre, tenyérrel lefelé.

Kezdeként egyesével lépj hátra, hogy kinyújtsd a lábaidat. Minél szélesebb a lábtartás, annál stabilabb lesz az alapod. Feszítsd meg a hasizmokat és a fenékizmokat, hogy a csípőt egy vonalba hozd a vállal, a tekinteted pedig szegezd a kezekre, hogy a nyak semleges helyzetben maradjon. Akkor jó a testtartás, ha a test egyenes vonalat képez a fejtetőtől a sarokig.

Segíthet hosszabb ideig kitartani a pozíciót, ha megfeszíted a tested – ehhez húzd hátra és lefelé a vállad, és feszítsd meg a négyfejű combizmokat és a lábakat. Képzeld azt, hogy a könyököd a lábujjaid felé húzod, a lábujjakat pedig a könyököd felé, miközben egy labdát szorítasz a két combod közé.

Lélegezz mélyeket, és addig tartsd a pozíciót, amíg a csípőd el nem kezd emelkedni vagy leereszkedni!

Négyütemű fekvőtámasz – egész testes gyakorlat, emeli a pulzusszámot.

Kiindulásképp terpeszben vagyunk, innen szökkenünk le guggoló-, majd fekvőtámasz tartásba. Innen pedig irány vissza: guggolótámasz és terpeszállás útvonalon.

Hasprés - a hasizmok felső részét dolgozza meg, de jó technikával az egyenes hasizom egésze kellő terhelést kap.

Helyezkedj el hanyatt fekvésben, a lábaidat húzd fel, talpak a talajon csípőszéles terpeszben. A kezeid legyenek a tarkódon összekulcsolva, vagy a kinyújtott ujjaidat helyezd a füleidhez – a lényeg, hogy a könyököd végig maradjon oldalt. Egyenesítsd a gerincet, a derekad nyomd a talajra úgy, hogy a popsid enyhén megemelkedjen. Ebben a pozícióban önkéntelenül behúzódik a has és megfeszülnek a hasizmok. Lélegezz be, majd kilégzésre emeld meg a felsőtested, de közben ne billents előre a fejeddel. A tekinteted a plafonra irányítsd, az álladdal ne érintsd a mellkasod. Kicsit tartsd meg ezt a pózt, majd engedd vissza magad szép lassan, de még mielőtt a fejeddel érintenéd a talajt, állj meg. Jöhet az újabb emelkedés.

Ezt a kört hetente 3 alkalommal lehet végrehajtani. Segít leküzdeni az ünnepi időszakban elfogyasztott kalóriákat, és energikusnak, fittnek fogod magad érezni. Mosolyogva letörölheted a homlokodról a munka verejtékét, rákötve a selyemmasnit a 2021-es évre. Én ezzel zárom a karácsonyi rovatomat. Remélem, örültök a kis ajándékomnak, hasznát veszitek, és nagyon vidáman, boldogan, egészségben, nyugalomban telnek az ünnepek! ■



Benis Optika

www.benisoptika.hu

3D Látásvizsgálat
Szemüveg készítés
Szemvizsgálat
Kontaktlencse vizsgálat

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



A LEGTÖBBET NEKED.
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.

MOST

MOBILSZERVIZ

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



Stressz és szívbetegség

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

A stressz olyan modern dolognak gondolható. Bár szerintem mégsem. Csupán sokkal több információ ömlik ránk és így mődukban áll olyan dolgokon is aggódnunk, aminek a híre eddig el sem jutott hozzánk. Nem vagyok a témát kutató pszichológus vagy szociológus (és ha nem jól gondolom, akkor tőlük elnézést is kérek), de úgy tűnik nekem, hogy minden kornak megvoltak a stresszfaktorai. Valahogy úgy érzem, hogy az euró árfolyam vagy a család hiteltörlesztése felett érzett stressz semmivel nem nagyobb annál, mint korábban a pusztasági éhenhalás vagy a földesúr általi lekaszabolgatás miatti aggodalom. Mert az is rossz volt az egészségünkre. Csak hát az akkori átlagéletkor több tíz évvel alacsonyabb volt a mainál, így feltehetően nem a stressz, hanem a mostoha életkörülmények, a járványok és az egyszerű sebekben kialakuló fertőzések vitték el az embereket.

Mi is a stressz? Hagy idézjek a kollektív tudástárból, az internetről, a Wikipedia-ból: „stressz eredetileg a szervezetnek az ingerekre adott, nem specifikus válaszát jelölő orvosi szakkifejezés volt. Mai értelmében azonban jelentése nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről.” Igen, jól megváltozott. Valahogy pozitívba fordult. Mert alapvetően stressz minden olyan hatás, ami a szervezetből hirtelen válaszreakciót vált ki. Ilyen az öröme adott válaszreakció is például.

A stressz kutatásában kiemelkedő, magyar származású Selye János kutatásai adták a kezdeti ismereteket. A stresszre adott válasz egy nagyon hasznos reakció, amely az egyén aktuális túlélését (pl. az állatvilágban a ragadozó előli megmenekülést) biztosítja. Ezek, a hormonális és idegrendszeri változások által fellépő élettani folyamatok emelik a vérnyomást, emelik a pulzust, fokozzák a szívösszehúzódás erősségét, egyszerűen felkészítik (elég rövid idő alatt) a szervezetet a veszélyhelyzetre és annak elhárítására. Azért az könnyen belátható, hogy amennyiben ezek az egyébként élettani folyamatok tartósan fennállnak, károsodhat az egészségünk. És ez már az a stressz, amiről beszélni fogunk: a mardosó, örökké velünk élő, de legalábbis nehezen, vagy teljesen soha le nem vetkőzhető felfokozott lelki állapot.

Azért ne zengjünk ódát az akutan, tehát hirtelen kialakuló stresszről sem: 2006-ban, amikor Németország adott otthont a futball világbajnokságnak, a szívinfarktus aránya 2,7-szer magasabb volt azokon a napokon, amikor a Nationalelf játszott. És ez csak emelkedett az egyenes kieséses szakaszban, vagy amikor szoros meccset játszottak a hazaiak. Akkor már hatszor több infarktus fordult elő. Való igaz, ebben a vizsgálatban nem vették hozzá az étel- és italfogyasztásban estlegesen azokon a napokon nyilvánvalóan fellépő emelkedést.

Visszatérve a témánkhoz, a tartósan fennálló stressz tovább növeli azon hagyományosnak mondható kardiovaszkuláris kockázati tényezők előfordulását, vagy a már meglévő romlását, melyek idővel kikezdi az érrendszerünket valahol. A táplálkozási szokások kedvezőtlenül változnak, még diéta és fizikális aktivitás ellenére is növekszik az elhízás esélye. A krónikus stressz rosszul hat a magasvérnyomás betegségre, növeli a cukorbetegség kockázatát, rontja a cukorbetegség kezelhetőségét.

Ezek alapján azt mondhatjuk, (amit nagyjából azért remélem sejtünk már) hogy a stressz kockázati szerepe a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásában nem kisebb, mint a dohányzásé, a magasvérnyomásé, magas vérzsírszinté vagy a hírhedt cukorbetegségé. Szóval a kardiovaszkuláris apokalipszisnek úgy tűnik 5 olyan lovasa van, amit önmagunk (esetenként orvosi segítséggel) ki tudnánk vetni a nyergéből...



Nincs vita a tudományos világban arról, hogy a tartósan (hónapokon vagy éveken keresztül) fennálló stressz negatív hatással van egészségünkre. És ez független a vizsgálat szerkezetétől, a stressz típusától ill. egyéb demográfiai adatoktól. Mindenkinben, mindenhol egyformán rossz. A megfelelően sok ember mindennapjait elemző INTERHEART tanulmányban a pszichoszociális stressz hatását vizsgálva azt találták, hogy az egy éven belül elszenvedett stressz több, mint kétszeresére növelte a szívinfarktusok számát, és stroke is többször fordult elő. Nem volt különbség ebben a rettentő adatban sem területi, sem nembeli, sem életkor béli különbségeket alapul véve sem. Ez azért érdekes, mert lefordítva azt jelenti nekünk, hogy mindegy, hogy gazdagon vagy szegényen, fiatalon vagy idősként, nőként vagy férfiként győtrődünk stresszes helyzetben, mindannyiunkra hasonlóan negatív, egészségromboló hatással van. És ez benne a duplagonosság, mert a bekövetkező egészségkárosodás nyilvánvalóan új stressz-forrásként szerepel... és így tovább. Borzalmasan hangzik!



Mi történik ilyenkor?

Van az a mondat, ami a helyzetek nagy részére igaz, de nehéz elhinni: minden a fejben dől el. Én elég földhözragadt (de hívhatjuk józan) gondolkodásúnak tartom magam, így nekem sem tűnt ez a mondat másnak, mint üres bátorításnak. Tíz évvel ezelőtt fejembe vettem, hogy félmaratonokat fogok futni. Aki ismert, az tudja, hogy a hosszabb távú futáshoz szükséges fizikai előnyök egyikével rendelkezem. Nehezen is indult, míg meg nem tapasztaltam, hogy a motivált, erős gondolataim olyan, számomra objektív dolgokon tudnak felülkerekedni, mint a fájdalom, a fáradtság vagy a hosszabb futások során igencsak előforduló unalom. Meg is lett néhány emlékezetes félmaraton!

Na, de visszakanyarodva a stresszhez. Vagyis el sem kanyarodtunk, mert a futásom során el kellett hitetnem, hogy stressz van és arra válaszolnia kell a szervezetemnek. Mert mi is történik ilyenkor?

Az agyból indulnak az ingerületek, a hypothalamus révén aktivizálódik az agyalapi mirigy és a mellékvesék. A kaszkád végén a szervezet „húrvját feszítő” hormon kezd kiáramolni a véráramba (glucocortikoid). Mindenhová eljut. Akutan segít elkerülni az adott stresszt okozó veszélyt vagy jól reagálni rá, mint ahogyan rálépünk a gázpedálra, ha gyorsulni akarunk. Aktivizálódik a szimpatikus idegrendszer, mely felelős a vérnyomás, a pulzus, a szív teljesítőképességének hirtelen megnövekedéséért, az izomtónus emelkedéséért: pattanásig feszült a helyzet, kész a szervezet megküzdeni bármivel.

De gondoljunk bele, hogy milyen baj lenne, ha ez az állapot valós, életveszélyes ingerek nélkül (akárcsak részben is) fennállna és nem, vagy csak nehezen és hosszú idő múlva szűnne meg. Maradna magas a vérnyomás, szapora a szívverés, magas a sejtek inzulin rezisztenciája és a zsírlétkelés, nehezebben menne a pihenés, regenerálódás, az alvás és így lassan körbe is érünk.

Persze nem vagyunk egyformák a stressz kialakulásának és fennmaradásának tekintetében. Volt részem egy csodálatos olasz pszichiáterrel együtt dolgozni a stresszre adott érrendszeri válaszának kutatásában. (Köszönöm, Enrica!) Nagyon érdekes és becsapós kísérleteket állítottunk össze. Adva van egy olyan pszichológiai jellemző, mint a hipnotizálhatóság. Nagyjából alaptételnek mondhatjuk, hogy a készségünk arra, hogy hipnotizálhassanak bennünket (vagy adott esetben mi magunkat) kevésbé változik életünk során. Teljesen egészséges egyetemi hallgatókban mértük a stresszre adott érválaszt (tudományosan: az ér belhártya által, bizonyos ingerre létrehozott értágulást, az endotel funkciót).

A diákok egyrésze nagyon jól hipnotizálható volt az azt mérő 12 szintes skála alapján, míg a másik fele szinte semennyire sem. (Én ilyen vagyok, de majd látjuk, ez nem előny!) Mindenkit hipnotizált a pszichológusnő, nyilván kit jobban, kit rosszabbul lehetett, ahogy a két csoportot kialakítottuk. A hipnozis alatt matekpéldát kellett megoldani és úgy tudták ettől függetlenül a félévi jegyük. A nehéz feladat során standard és gonosz noszogatóst, siettetést, leteremtést, elégtelenséget, türelmetlenséget kaptak tőlünk. És az lett, hogy aki jól hipnotizálható, annak normális érreakciója lett, míg a nem hipnotizálható csoportban kóros érreakció játszódott le. Ez utóbbiak ugyanis valóban megélték a stresszt, míg a hipnotizálható elmék el tudták a stresszt „téríteni”, nem indultak be azok a folyamatok, amiket fentebb tárgyaltunk. Nagyon érdekes volt. (Meg az az elképedés is, amikor elmondtuk nekik, hogy nincs veszélyben a félévi jegyük és az egész csak egy ártalmatlan kísérlet volt.)

És ugyanezt megismételtük ugyancsak önkéntes egészségesekkel, de fájdalominger hatását vizsgálva. Hasonló eredményt kaptunk. Ez nem bizonyít mást számomra, minthogy különböző módon reagálunk a stresszre, így a stresszreakció hatása is eltérhet egyénenként. A leghétköznapibb példa: valaki egy falatot sem tud lenyelni, míg mások evésbe menekülnek egy tartós stresszhelyzetben.



Van mit tenni?

A stressz ellen? Persze, hogy van! Egy karibi magánsziget. Persze TV és internet nélkül. :-). Komolyra fordítva - természetesen van. Én ezt sajnos nem tudom a teljesség igényével bemutatni, mert ahhoz pszichológus vagy egyéb terapeuta kellene, hogy legyek. A meglévő stressz, szorongás felismerésére ill. a leküzdésére van szükség ahhoz, hogy a szervezetben létrejött kedvezőtlen változások befejeződjenek. Ezek a stresszt csökkentő technikák (pl. tudatosságot előtérbe helyező módszerek, a jóga, a transzcendentális meditáció, fizikai aktivitás) hatása a kardiovaszkuláris rendszerre, vagy a gyulladással kapcsolatos bizonyos elemekre biztatóak, bár nagy, összevont konklúziót még nem vonhatunk le a kis esetszámú, rendkívül heterogén vizsgálatok alapján. De önmagában az is elégséges, hogy tudjuk ezekről a stresszt csökkentő technikákról, hogy számos előnyös hatással járnak a szisztémás gyulladással kapcsolatos reakció csökkentésében, a vérnyomás javításában és az egészségtudatosság erősítésében.

A stresszcökkentés hatása az érzelmesedésre ugyancsak ígéretes. Van adat a nyaki verőér felrakódásainak csökkenésére ill. a szívizom véráramlásának javulására is a stresszcökkentő „beavatkozások” után. Ezért például rendkívül fontos a szívizom infarktuson átesett beteg rehabilitációja során a stresszt csökkentő technikák elsajátítása. Sőt, olyan megfigyelés is van, hogy a koszorúér katasztrófa ellátása során alkalmazott egyéb, stresszoldó kezelés 25-30%-kal csökkenti a komplikációk elő-

fordulását. Nyilván ez egy sokfaktoros, nehezen kibogozható történet, de az hihető, hogy ha egy infarktuban le vesszük ez előbb említett számtalan megterhelő változást az egyébként is nehezen boldoguló keringésről, akkor az kedvező kimenetelű lehet.

Összefoglalás

Ez a téma azért érdekes számomra, mert mindig vallottam, hogy a lélek és a test csak együtt tekinthető mind egészséges, mind beteg emberben. Tudomány is van persze mögötte, láttuk. És szerintem mindenki hisz abban, hogy stressz nélkül az életünk bizonyosan nem lenne rosszabb. Vagyis az indokolatlan, tartósan nyomasztó stressz nélkül. És ez nem valami különleges dolog: a társadalmi elszigeteltség, a magány, a családi állapot, az érzelmi támasz/támogatottság hiánya bőven elég. És akkor nem beszélünk a korban kötelező stresszfaktorokról, mint pl. az egzisztenciális kérdések, a karrier problémái, valamint gyermekeink iránt érzett aggodás. Erről a fránya járványról már nem is beszélve...

Az is látszott, hogy van, aki képes belülről „lenyugodni” (autogén relaxáció), de gyakran profi segítségre lehet szükségünk. Szóval ezt se hanyagoljuk el, hogy csökkenthessük az ereinket és a szívünket érő negatív hatásokat.

Most jön egy ünnep, ami az utóbbi évtizedekben inkább a stresszes előkészületről szólt. Pedig karácsonykor a közös, nagy beszélgetések, a csöndes hallgatások, az együttlét öröme, a gyerekek ujjongása, az éjfél mise áhítata, mind garantálni tudják/tudnák a nyugodt, boldog perceket, órákat, napokat. Legyünk nyitottak ezekre. Áldott karácsonyt! ■



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

**AUTÓ MIRAI KFT.
WWW.MIRAI.HU**

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

DRIVE TOGETHER



Autó teszt, maximális nevelő céllal

Haász Gábor



Az alapítványt, ezzel együtt oktatóink mobilitását a Porsche Hungária, azon belül a Skoda támogatja!

Ez itt most nem a reklám helye, sőt, felhatalmazást kaptam arra, hogy őszintén írjak egy olyan autóról, amiről az utóbbi fél évben nálam sokkal profibb, autótesztek terén jártas újságírók már minden felső kategóriás jelzöt elhasználtak.

Tehát Skoda Enyaq Sportline iV 80x. És egy hétig nálam.

Mint a gyerek, számoltam a napokat (ennek a számolásnak később még lesz jelentősége) ...és szerdán el is hozhattam.

Addig a pillanatig "elektromos-autó szűz" voltam, annyit tudtam, hogy semmi hang és gyorsul, mint a troli...

A formája eddig is nagyon tetszett, de amikor ezt a kék színt ott, először megláttam, olyan csajozós-belezúgós első élmény volt...üvegtető, sportülések, szép kerék...áhitattal néztem, mint egy romantikus nepper.

Esküszöm nem fizetett hirdetést írok éppen, bár a Skoda az alapítvány fő támogatója már évek óta és remélem még évekig, ez a leírtakból derengő gyermeki lelkesedés valós, valóban nagyon eltalálták a vonalait és a színét is.

Kényelmes, nagy családi autó, kellően felszerelve.

Belül minőségi anyagok, kézzel varrt hatású, bőr jellegű felületek...szép. Tudom, hatású és jellegű - nem éppen tesztelési leíró jelzők, de bevallom, fogalmam sincs, hogy valóban az volt-e, vagy csak egy nagyon környezetbarát, állatvédő hatású, ügyes utánzat. Valószínű mindegy is, mert a vizuális és az érzékelt élmény teljes volt.

Jó volt már az autóba csak szimplán beülni és a részleteket felfedezni...

Az ülések motorosak, a csomagtartó lábbal is nyílik, a vonóhorog is előbukkan, ha megnyomom azt a bizonyos gombot a műszerfalon, azaz a tabletemnél 2x nagyobb, beépített kijelzőn azt is be lehet programozni, ami amúgy soha nem jutna az eszembe...a tetőablak, a belső világítás finom simító mozdulatokra reagál...mint ahogy az összes ilyen kategóriájú autónál ma már természetes.

Gondolom csak nekem, mint analóg autós múmiának jelent izgalmas újdonságot, hogy beállíthatom előre a reggeli indulás időpontját, és ha az utcán parkoltam, akkor is felfűtött belsővel és leolvasztott ablakokkal várja az indulást!

Bevallom, nekem ez sok. És tudom, kizárólag az én hibám, a telefonomon sem tudom a funkciók töredékét sem, de még amit valahogy megjegyeztem 8 lépésben, arra is kapok egy két lépéses jobb megoldást a 12 éves lányomtól...

Apropó Vanda. Ő eddig minden autót (a teszteteket is) imádkozta, azonnal nevet adott nekik és olyan csodákat fedezett fel rajtuk, melyeket én magamtól talán 3 év alatt fejtenék meg.

Ezen a belső hangulatfényeket találta meg azonnal, és amikor "kikeverte" a lila LED csikvilágítást, a részéről a teszt befejező-dött. Elvégre Nő.

Az autó tudja a lila színt, sőt esernyő van a könyöklökben, álló helyzetben kiírja a földre a Skoda szót...tehát kell!

Apa! - ez kell, ez egy tökéletes autó - elsősorban a lila csik miatt.



Az adatok röviden (mivel ez nem egy profi, szakszerű teszt, csupán egy élmény-leírás) sorba szedve:

24-26 Milla, 206 LE, hátsókerék hajtás, 510 km nyári hatótávolság, 400 km-t tud mostanság ...a kilowattokról, legyen szó töltésről, vagy fogyasztásról, hibátlan videókat találtam a YouTube-on, akit ez a része érdekel, javaslom ott mazsoláznia... én annyira nem is akarom érteni, viszonyítani, pláne nem okosan elmagyarázni!

Tehát az autó gyönyörű és kényelmes...és megy, mint a troli...
tényleg az az első, gyermekkoromat idéző gondolat, amikor el-
indul, hogy várom a hangszórókból a - gyorsulás susogó hang-
ja mellett - a "Kossuth tér következik!" megszokott mondatot!

Akkor most, amikor már minden részletét őszintén és hihető
lelkességgel megdicsértem, eljutottam az elhanyagolható, de
attól még fontos részhez: az autót tölteni is kell.

Lehet tölteni otthon konnektorba dugva viszonylag sokáig
ipari áramról kicsit gyorsabban, és különböző pontokon, ki-
lönböző erősségű és ebből adódóan különböző idejű meg-
töltésekkel. Az ára is változó.

Applikáció hegyek, letölthető, de nem mindig működő szol-
tatások.

Volt olyan benzinkút, ahol az applikáció ugyan átmenetile
nem működött, azért tudtak segíteni – egy kicsit ugyan drá-
gábban – de nem hagytak az út szélén...

Na, ez az érzés volt a gyenge pont, de ezt sem az autó okozta.
Belőlem hiányzik a rendszer, én vagyok képtelen szabályok,
várakozási idők figyelembevételével létezni. Előre tervezni,
logikusan, keretek szerint élni...nem akkor kávézni amikor jól
esne, de akkor szinte biztosan, amikor tölteni muszáj...ha ép-
pen ott van kávé...a Lidl parkolóban, ahol ingyenes a töltelék
- pont nincs.



Zabszem van ott hátul, ha kiírja azt a néhány km-t, amíg
még hajlandó eljutni, és én csak számolok, számolok, szá-
molok...

Ha nyomom neki felszabadultan, akkor később jobban számo-
lok.

Ehhez át kell állni. Az autó nem titkol semmit. Tudatta nyáron
ennyi, hidegben annyi. Ezt pontosan hozza. Én nem tudom
megszokni, hogy nem 5 perc és spontán a tankolás...sokak
szerint ez a jövő, ezzel a logikával én vagyok a múlt.

Féltem, hogy a hang hiánya fog leginkább zavarni, kicsit olyan
érzést vártam, mint amilyen egy metroszexuális pasinak lehet
a klasszikus pince-konditermekben...de nem zavart, meglepő,
de élveztem azt is!

Gyönyörű volt, valóban vonzott minden tekintetet, talán
olyanokét is, akik csak nagyon felső kategóriás járművek után
forognak, azt is diszkréten, fejmozdítás nélkül, csak szemmel
követve...

Szép volt. Profi volt. Engem bőven meghaladó módon zseniá-
lis.

Köszönöm a lehetőséget!

A legszebb, a legnagyobb élmény - a lila belső csíkon túl - ami-
kor hálásan megköszönve leadtam, és visszaültem az alapít-
ványi Kodiaq-ba, és megláttam a műszerfalon a 810 km-es
hatótávolságot... ■

90.9jazzyrádió

Millásreggeli

hétköznap 6:30-10:00-ig

90.9jazzyrádió www.jazzy.hu





Globális minimumadó – csapda vagy társadalmi igazságosság?

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



Az országok GDP-jével vetekedő gigacégek megadóztatása évek óta napirenden van és heves vitákat vált ki politikai, társadalmi és gazdasági szinten egyaránt. Hiszen joggal várható el, hogy

a „nagyok” is legalább olyan arányban vegyék ki a részüket a közterhek viseléséből, mint az alacsonyabb szintű bevételekkel rendelkező versenytársaik. A kérdés azonban nem ilyen egyszerű; ezt boncolgatják a következő sorok.

Az egész világot sújtó egészségügyi krízis, valamint a médiába egyre nagyobb lendülettel berobbanó klímaválság közepette mintha elsikkadt volna egy fontos döntés: októberben, Párizs-

ban, a G20-ak támogatásával 136 ország elfogadta az OECD nevével fémjelzett 15 százalékos globális minimumadóra vonatkozó megállapodást.

A dolog lényege,

hogy az aláíró országokban 2023-tól egységesen 15 százalékos társasági adót vetnek ki a multinacionális vállalatokra. Azokat az óriáscégeket érinti a rendelkezés, melyek legalább 750 millió euró csoportszintű árbevételt produkálnak, mint például jelenleg a Facebook, az Apple, a Google vagy az Amazon.

Kérdezhetnénk, miért fontos ez nekünk, magyaroknak, amikor nem hemzsegnek ilyen világméretű cégek a NAV-nak adózók között.

Ez kétségtelenül igaz, viszont mindaz, ami a döntés mögött van, igenis érint minket is – megjegyzem éppúgy, mint minden fejlett és fejlődő országot. A globális minimumadó lenyomása a kisebb, kedvező társasági adókkal operáló országok torkán azt jelzi, hogy hatalmas átrendeződés zajlik a világban. Egyre több olyan terület van, ami a globális szintű terítékre kerül fel, és láthatjuk azt is, hogy ha a nagyok hűsbavágó pénzügyi érdekeiről van szó, hamar megjön a globális összefogás, a nemzeti szuverenitásról pedig egyből kevesebb szó esik.

Az adózás mindaddig az elsők között volt azon a listán, amely a nemzeti hatásköröket foglalja magában.

Hogy is van ez akkor?

Az ügy meglehetősen összetett, és nem nélkülözi a kettős érzéseket sem. A globális cégek megadóztatása mellett alából minden jóérzésű ember szót emel, hiszen ezek a társaságok olyan szintű adó optimalizálást folytatnak, amivel megúsznak sok olyan befizetést, amit a kisebbeken keményen bevasalnak, ők pedig mérhetetlen módon profitálnak a kiskapuk kihasználásának évtizedes gyakorlatából.

Csak hogy a mérleg másik serpenyőjében ott van az országok szuverenitása, illetve az, hogy tudjuk: nem egyenlő esélyekkel vesznek részt a globális kapitalizmus versenyében a kisebb és/vagy szegényebb országok, mint a nagyhatalmak. A kis európai országok számára, mint amilyen pl. Írország vagy hazánk is, a versenyképesség, tudástranszfer szempontjából fontos és jó lehetőség az, hogy alacsonyan tartott adókulcsokkal be tudják vonzani a befektetéseket. Ez az amúgy óriási gazdasági fölényrel rendelkező nagyhatalmaktól forrásokat von el – a harc tehát adott.

Magyarország nem szívesen, sőt, utolsóként ment bele az alkuba

Hiszen nem tudni, hogy a globális adók elképzelése hová fog vezetni, miközben az határozottan látszik, hogy az alacsony adókból származó komparatív előny korlátozódhat, sérülhet; ez nekünk abszolút nem érdekünk. Végül azt követően, hogy a globális minimumadó fő ellenzőjének számít – és a Facebook székhelyének helyet adó – Írország is beleegyezett a 15 százalékos társasági adóról szóló nemzetközi megállapodás aláírásába, mi is kompromisszumra jutottunk. A cégek pillanatnyilag megnyugodhatnak, ugyanis marad a 9%-os (EU-n belül legalacsonyabb) társasági adó Magyarországon.

A globális adót célzott megoldással szedheti be Magyarország, egy 10 éves átmeneti időszakra pedig speciális adómérték lesz irányadó.

A kkv-knak biztosan nem kell negatív változással szembe nézniük

Egyelőre nincs mitől tartanunk és úgy vélem, a nagyok is kedvező feltételekkel jöhetnek Magyarországra, illetve maradhatnak itt. De hogy mi lesz hosszú távon, mennyiben dönthetünk majd szuverén módon adózási ügyeinkben, nem látszik még tisztán.

Egy biztos:

Jelenleg a nemzeti valuta és annak árfolyamjátéka olyan pénzügyi eszközök, amiket arra lehet potméterezni, hogy elkerüljük a nagy globalizációs csapdákat. Mindemellett óriási körültekintésre, komoly felkészülésre és állandó készenlétre van szükség ahhoz, hogy a hazánkban működő vállalatok érdekeit, ezáltal a nemzeti érdekeket is meg lehessen óvni, mert a jelenlegi, felfelé ívelő gazdasági folyamataink nem a szerencsének köszönhetőek, és nem evidencia az, hogy amit egyszer elértünk, azt meg is tudjuk tartani. ■



AZ ÜNNEPEK ÜNNEPE!



Van egy hely Visegrád fölött, a Fekete-hegy tetején, ahol az „ünnep” szónak különleges jelentése van. Ez a hely, a Hotel Silvanus****. Itt mindig ünnepel a természet. Az évszakok, a fények, az árnyak, a hangulatok és a napszakok váltakozása a természet állandó ünnepe. Itt ünnepel a szépség is. A környező Pilis érintetlen ősrengetegek, a Dunakanyar ezüstös íve, a hegyes-völgyes táj lenyűgöző és monumentális csodája, maga is

ünnep. Itt ünnepel a szív és a lélek is, hiszen azonnal megérezzük, hogy különleges helyen vagyunk... A fenséges látvány, a mindent átható csend és nyugalom, a fákból, bokrokból, földből, levegőből áradó harmónia és pozitív energia még azokat is megbabonázza és elvarázsolja, akik nem hisznek az ember és a természet

szakrális kapcsolatában. Egy ilyen helyen átélni a szeretet ünnepét – vagy éppen a szilvesztert – különleges adomány!

Élje át velünk az ünnepek hangulatát négycsillagos kényelemben, családi, barátságos hangulatban és felejthetetlen programokkal!



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

HOTEL
SILVANUS
VISEGRÁD



BIOENERGETIKAI KÖZPONT

SZÍVVEL ÉS LÉLEKKEL.

INFO@HOTELSILVANUS.HU
WWW.HOTELSILVANUS.HU

Pénzügyi tervezés

8. rész / Év végi hajrá a piacokon

Hiller Szabolcs • közgazdász

Az októberi emelkedést követően a november kevésbé volt kegyes a befektetőkhez, hiszen az elmúlt hetekben az Omikron variáns terjedésével kapcsolatos aggodalmak beárnyékolta a hangulatot az amerikai tőzsdéken. A decemberi hideg elhozta a valódi téli időjárást is és az új variánsról is kedvezőbb hírek érkeztek, úgy tűnik megmenekül az év végi Mikulás rali.

Az elmúlt két hónapban megtört ugyan az Indexek emelkedése, de a megszokott módon, ma ismételen új csúcson vannak az árfolyamok. Az alábbi grafikonon az elmúlt egy év teljesítménye figyelhető meg. Mint látható és korábbi cikkekben már jeleztem, hogy a több mint egy évtizedes bika piacon, az infláció és a gazdasági sokkok együttes hatásai miatt ismételen megjelenik egy régi ismerős, ez pedig a volatilitás.



A jövőre nézve érdemes számba venni az azokat a kockázatokat, amik a gazdasági környezet jelentős változását idézik elő és amik erős befolyással bírnak a részvénypiacokat illetően.

Ilyen hatás a, már több alkalommal kiemelt, infláció megjelenése, ami globális jelenség. A médiumokban a legtöbbször csak hazánkat emelik ki, ha inflációról

szóló híreket említenek. Sajnos azonban ez nem egy magyar specifikus történet. Az infláció megjelent a német gazdaságban is és egyre magasabb szinteket ér el a világ többi gazdaságában is.

A másik jelentős piaci változás a, már szinte köztudott, Központi banki intézkedések, a pénzcsapok elzárása és a kamatemelési ciklusok kezdete.

Hosszú ideig tartó, kvázi nulla kamatszint mellett működtettük a világgazdaságot, és a piacoknak biztosított támogatás mértékének jelentőségét nem szabad elfelejteni. Az alábbi ábrán az S&P500 Index pandémia alatti teljesítménye figyelhető meg.



Mint látható 2020. február 21-én 3375,53 ponton állt az index, ma ez az érték 4712,02.

Ez két év alatt 39,59%-os teljesítmény, ellenben akinek sikerült pont elkapnia az eladási hullám alját, az duplázhatta a befektetését.

Valóban meghálálja a piac a kockázatok vállalását, de mint mindig, én az óvatosság híve vagyok. Jellemzően ebben

az időszakban szoktam egyeztetni az ügyfelekkel, hogy értékeljük az évet és átalakítsuk a portfóliókat. Egyrészt az utolsó két hétben olyan sok minden nem történhet a piacokon, hogy bármiről csak úgy lemaradjanak, de az év utolsó időszaka az legyen családias és meghitt, ne kelljen ilyenkor is a pénzügyekkel foglalkozni.

Ebben az időszakban általában jelentősen csökkentjük a portfóliók részvényitettőségét. A jelenlegi környezetben leginkább a számlapénz felé hajlunk és a jövő évet egy új, magasabb diverzifikációval rendelkező és kisebb kockázatot vállaló portfólió kialakításával kezdjük.

Az elmúlt két évben is folyamatos sokkok érték a világgazdaságot és sajnos ez 2022-es évben sem lesz másként, nem csak azért, mert a jegybankok fognak agresszíven reagálni a pénzromlás gyorsulására, de azért is, mert a piac is a magasabb kamatok irányába fog elmenni. Magyarországon már láthatjuk a kamatemelés piacra gyakorolt hatását, hiszen a változó kamatozású hitelek törlesztőrészleteinek emelkedését minden hiteles a saját bőrén érzi.

A vállalati szektorban ugyanez a hatás lesz megfigyelhető és nem csak hazánkban, az egész világon. Erre ráerősít majd a kvantitatív lazítási programok kivezetése, ami, mint tudjuk egy folyamatos védőhálóként üzemelt a részvénypiacok tekintetében. Konkrétan ez a mechanizmus okolható, hogy ilyen mértékű emelkedésen vannak túl a piacok. És az is a mennyiségi lazítási programok számlájára írható, hogy egyetlen negatív gazdasági esemény sem tudta tartósabban megakasztani az indexek emelkedését.

Az infláció, a kamatemelés és a kvalitatív programok kivezetése, valamint az, hogy a cégek eredményességének növekedési üteme megszakad - ismét fenyegetni fog a hozamgörbe inverzzé válása. Ez azt jelenti, hogy a rövidebb lejáratú hozamok a jegybanki szigorítások beárazása miatt jobban fognak emelkedni, mint a hosszabb távúak,

ami az esetek többségében recessziót jelez előre. Ez az egyik olyan indikátor, amire a részvénypiaci elemzők, mint válságindikátorra tekintenek.

Nagyon fontos figyelembe venni, hogy jelentős változás várható 2022-ben. 2020-ban ugyanis a világ 5 legnagyobb jegybankja még 8,5 billió dollárnyi extra likviditást pumpált a globális pénzügyi rendszerbe, idén csak 2,1 billiót. Ez az összeg 2022-ben 100 milliárd dollárra csökken. Eközben a cégek nyereségességének növekedési üteme az idén nyári 40 százalékról jövő év első felére 10 százalékra lassul.

Egy új korszak veszik kezdetét 2022-ben: mostantól a magasabb infláció és a magasabb kamatok korszaka fog beköszönten. Ilyen komoly fordulópontot egyébként a második világháború óta eddig kétféle élt meg az amerikai gazdaság, egyet 1966-ban, a másikat 1980-ban.

Míg a részvénypiacon és a hitelpiacokon a tartós bikapiac vége várható, addig a volatilitásban és az árupiaci termékekben az még csak most indul. Érdemes figyelembe venni azt a tényt is, hogy idén először egy megfelelően diverzifikált, negyedrészt árupiaci termékekből, készpénzből, részvényekből és kötvényekből álló portfólióval idén 15,4 százalékos hozamot lehetett elérni dollárban. Ez azt mutatja, hogy ismét olyan korszak következik, amikor a befektetések megfelelő diverzifikációja kifizetődővé válik.

Mindig ki szoktam emelni, hogy megtakarítások és befektetések kezelése egy közös munka, amit az ügyfél és a tanácsadója közösen végeznek és úgy gondolom ez a közös munka a jövőben még szorosabbá kell, hogy váljon.

Ezúton kívánok minden kedves olvasónak boldog, békés és meghitt ünnepi időszakot. És sikerekben gazdag új esztendő! ■



KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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

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

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



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

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

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

**speeding**

Telefon: (06) 1 214 8858
e-mail: info@speeding.hu
www.speeding.hu